

Liebe und Anhaftung

Noch in der Generation unserer Eltern und Großeltern verbrachten die meisten Menschen ihr ganzes Leben am selben Ort, im selben Beruf und mit demselben Partner, und sie waren eingebettet in das Beziehungsgeflecht ihrer Familie, Nachbarschaft und Gemeinde. Dieses hat sich weitgehend aufgelöst. Das Leben in der heutigen Zeit ist geprägt von Umzügen und Scheidungen, Berufs- und Stellenwechseln, Kirchenaustritten und abgebrochenen Kontakten zur Herkunftsfamilie. So geht vieles verloren, was früher Sicherheit und Zuwendung, Sinn und Orientierung gegeben hat.

Viele Menschen erwarten nun Ersatz dafür von ihren Partnerinnen und Partnern und überfordern diese damit ganz erheblich. Das stellt private Beziehungen auf eine ebenso harte Probe wie die zunehmende Individualisierung der Einzelnen und die ökonomischen Bedingungen, die Paare nur noch selten zwingen, zusammen zu bleiben.

Liebesbeziehungen scheitern darum häufiger als früher, und eine Trennung wirft die Menschen leichter aus der Bahn: Sie verlieren die Person, von der sie all ihr Glück erhofften, und kein traditionelles Sozialgefüge fängt sie mehr auf. Oft geben sie dann sich selbst die Schuld an der gescheiterten Beziehung. Womöglich halten sie sich gar für beziehungsunfähig. Ihnen kann es helfen zu erkennen, wie schwierig die heutige Zeit tatsächlich ist, eine Umbruchphase, in der neue Lebensformen sich erst allmählich Herausschälen, die meisten Menschen aber die

erst neu gewonnenen Freiheiten zu sehr genießen, als dass sie zurückkehren wollten zu der tradierten Lebensweise, zu lebenslanger Ehe, Kleinfamilie und traditionellen Geschlechterrollen.

Auch der Buddha lebte vor zweieinhalbtausend Jahren in einer solchen Umbruchphase, und er lehrte, Glück und Sicherheit nicht in äußeren Umständen zu suchen, sondern im eigenen Herzen und in neuen Denk- und Verhaltensweisen. Diese lassen sich nicht von heute auf morgen lernen. Eingeschliffene Muster lösen sich nur langsam auf. Das zeigt auch unser Essverhalten. Auch heute noch ernähren sich viele Menschen in den reichen Ländern wie Steinzeitmenschen. Sie essen so viel, fett und süß, als müssten sie täglich vierzehn Stunden schuften und sich für magere Zeiten ein Fettdepot zulegen, obwohl sie wissen, dass sie morgen wieder etwas zu essen bekommen. Wenn schon neue Esssitten

so schwer zu lernen sind, wie hartnäckig müssen sich dann erst die alten Beziehungssitten halten?

Oft leiden wir unter ihnen. Das hört erst auf – so die buddhistische These –, wenn wir Liebe nicht länger mit Anhaftung verwechseln, das eine entwickeln und das andere loslassen.

Was ist Liebe?

Liebe, so heißt es, ist die Triebkraft des Lebens, der Motor der Welt, die Kraft des Schöpferischen. Sie ist die Erfüllung des Lebens, auch für viele Karrierefrauen und -männer, und kleine Kinder könnten ohne sie nicht überleben. Asketen fürchten sie als Stolperstein auf dem Weg zur Erleuchtung. Tantriker (*) dagegen feiern sie als die Kraft, die zur allumfassenden Liebe und damit zur höchsten Weisheit führen kann.

Manche glauben, sie könnten nur eine/-n lieben. Andere sagen, sie liebten auch ihre übrigen Angehörigen, Freundinnen und Freunde, Brahms und den Sonnenuntergang auf Helgoland. AmerikanerInnen gehen besonders locker um mit dem Wort »love«. Sie verwenden es auch da, wo wir eher von »gernhaben« sprechen. Das Wort »Liebe« reservieren wir meist für Melodramen mit Treueschwüren und tränenreichen Szenen. Viele glauben auch, Liebe sei die Kehrseite von Hass und könne jederzeit in diesen umschlagen, und meist verbinden wir sexuelles Begehren mit dem Wort. Im Christentum spielt allerdings auch die nichterotische Liebe eine große Rolle – als tätige Nächstenliebe.

Kurz und gut: Für die Liebe scheint es so viele Definitionen wie Menschen zu geben. Andererseits ist sie eine allgemeinmenschliche, existenzielle Erfahrung. Unergründlich wie der Tod. Wir