Vom Anfang der Liebe bis zum Ja – Du bist es!

Ein Trialog aus theologischer und beratender Perspektive

Den folgenden Trialog führten Riikka Hinkelmann, Pastorin im Kirchengemeindeverband Neustadt-Nord (Kirchenkreis Neustadt-Wunstorf); Bianca Wintzek, Leiterin der Lebensberatung für Einzelne, Paare, Familien / Supervision der Kirchenkreise Grafschaft Schaumburg, Neustadt-Wunstorf und Nienburg; Christine Koch-Brinkmann, Theologisch-psychologische Fachleitung der Fachstelle für Psychologische Beratung im Zentrum für Seelsorge und Beratung der Ev.-Luth. Landeskirche Hannovers

Ihre Namen stehen stellvertretend für diejenigen Personen, die in einem eigenen Gottesdienst die Vorschläge aufgreifen wollen.

Riikka (Pastorin): Ihr werdet auf immer zusammen sein!

Was für ein Versprechen macht Khalil Gibran in seinem Text zur Ehe auf. Zusammensein, selbst bis in den Tod, bis in Gottes Ewigkeit hinein – oder wie Gibran es ausdrückt: selbst im stummen Gedanken Gottes.

Und ich kenne diese Hoffnung auf ein „Für immer".

Dabei fängt Liebe doch so oft ganz zart an. Mit ersten Blicken und immer der Sorge: Was wird es bringen? Lohnt der Schritt auf die andere Person zu? Die Offenbarung meiner Gefühle?

Und ich erinnere mich an die Sorge: Werden meine Gefühle erwidert? Ich frage mich manches Mal: Woher kommt der Mut? Das Vertrauen? Den Sprung zu wagen mitten in die Liebe hinein. Irgendwas ist da, eine Kraft, die uns wagen lässt auf etwas zu vertrauen, das wir tief spüren, das uns durch und durch geht und wir ja doch nicht sehen können.

Irgendwann kommt dann der Punkt und wir vertrauen der Liebe so sehr, dass wir konkrete Pläne machen. An einem „Für immer" bauen. Diesen Punkt darf ich ganz oft mit der kirchlichen Trauung begleiten, Gottes Segen spürbar auflegen. Das ist jedes Mal ganz besonders.

Gleichzeitig wissen wir: Dass die Liebe hält, ist nicht selbstverständlich.

Bianca und Christine, ihr seid ja – neben der eigenen Lebenserfahrung, auch beruflich involviert in die Stärkung von Paarbeziehungen. Was braucht es eigentlich, damit die Liebe bleibt?

Christine (Lebensberaterin): Die Liebe braucht Pflege. In der Lebensberatung hatte ich öfter mit Paaren zu tun, denen dieser Gedanke neu war. Sie kamen, als das „Beziehungskonto" abgeräumt war und sie merkten, dass sie nicht mehr von der Liebe zehren und sich nähren konnten.

Eine Beziehung braucht Pflege, wie eine Blume – sie braucht Wasser, die richtige Erde, ab und zu Dünger, die passenden Lichtverhältnisse. Die Liebe braucht auch Pflege. „Singt und tanzt zusammen und seid fröhlich", heißt es im Text von Gibran. „Gebt einander von eurem Brot, gebt eure Herzen" könnte ich etwas weniger mystisch und konkreter vielleicht übersetzen als sich Aufmerksamkeit zu schenken, sich Komplimente zu machen, Interessen zu teilen, Zeit miteinander zu verbringen, Zeit für Zärtlichkeit zu haben. Es lohnt sich, etwas für die Liebe zu tun! … zum Beispiel hier im Valentinsgottesdienst!

Bianca, wofür ist denn das deiner Meinung oder Erfahrung nach überhaupt gut, zu zweit zu sein? Manche sagen ja, ich bin gern allein, dann habe ich viele Probleme nicht, die andere Paare haben.

Bianca (Lebensberaterin): Naja … zum einen sind da ganz lebenspraktische Gründe zu nennen. Ein Partner oder eine Partnerin ist eine gute Unterstützung im Alltag. Zu zweit geht vieles einfacher, im Haushalt zum Beispiel. Und als Paar zu leben, bietet auch finanzielle Vorteile, z.B. durch geteilte Lebenshaltungskosten.

Aber abgesehen von solch sachlichen Punkten gibt es noch viele weitere gute Gründe, gern zu zweit durchs Leben zu gehen: Eine Partnerin oder ein Partner schenkt mir Geborgenheit, einen geschützten Raum für Vertrauen. Ich kann mich hier öffnen, darf auch mal schwach sein, darf Ecken und Kanten haben, ohne Angst vor Verurteilung haben zu müssen. Ich werde getragen von jemandem an meiner Seite, der meine tiefsten Ängste versteht, meine größte Freude teilt und mir in meinen dunkelsten Momenten beisteht. Ich bin nicht allein. Das ist wie ein Gerüst für mein Leben, gibt mir Halt und Sicherheit.

Außerdem tut Partnerschaft meinem Selbstwertgefühl gut: Jemand liebt mich, wie ich bin. Es ist nicht egal, ob ich da bin. Ich bin für jemanden der wichtigste oder einer der wichtigsten Menschen auf der Welt.

Aber nicht nur Liebe erfahren, auch Liebe GEBEN ist zutiefst erfüllend. Wir können das Glück des anderen neben unser eigenes Glück stellen und uns daran erfreuen. Schon Shakespeare wusste: Wo man Liebe aussät, da wächst Freude empor.

Und wenn ich die Welt durch die Augen der oder des anderen sehe, kann ich daran auch persönlich wachsen – ich lerne aus der Perspektive der oder des anderen und ich stärke meine Empathie.

Nun habe ich vieles aufgezählt, was dem grundlegenden Bedürfnis von uns Menschen nach Bindung und Nähe entspricht. Aber im Text von Gibran heißt es ja auch „Lasst Raum zwischen euch“. Was bedeutet das eigentlich?

Christine: Dieser Gedanke im Text fasziniert mich sehr! Für mich klingt das nach einer „reifen Beziehung“, in der beide Partner*innen Raum für sich haben. Alles zusammen zu machen, kann die Liebe ersticken, hingegen sich gegenseitig Raum zu lassen, wegzugehen und gerne und bereichert wiederzukommen, der Gedanke gefällt mir. Das bereichert dann auch die Beziehung.

Es ist gut, selbst für sich verantwortlich zu bleiben. Wenn ein Paar Tango Argentino tanzt, lernt es, gemeinsam zu tanzen, Impulse zu setzen und wahrzunehmen, in Brusthöhe verbunden zu sein und doch immer wieder selbst für den eigenen Halt und das eigene Gleichgewicht in aller Bewegung zu sorgen. Und es sieht sehr schön aus, wenn ein Paar verbunden ist und gemeinsam tanzt! Gemeinsam, verbunden und doch in Freiheit. Das klingt doch wunderbar, oder?

„Liebt einander, aber macht die Liebe nicht zur Fessel. Lasst sie eher ein wogendes Meer zwischen den Ufern Eurer Seelen sein“, heißt es im Text. Mir gefällt das Bild, dass da was hin und her geht zwischen zwei Seelen, die in Freiheit verbunden sind. Wenn ich vorhin zur Beziehungspflege ein paar Gedanken gesagt habe, ist es hier eher so, dass die Unverfügbarkeit der Liebe angesprochen wird. Sie stellt sich ein, wir machen sie ja nicht selbst, können sie nicht herbeirufen. Wir können sie auch nicht einfach abbestellen (und uns Liebeskummer ersparen), sie ist eine starke Kraft, sie ist in uns und außer uns und zwischen uns.

Riikka: Das klingt wunderbar. Und ich kann mir vorstellen, wenn wir in guter Balance miteinander sind und im Gespräch, dann leben wir unsere Liebe leichtfüßig. Manchmal grätscht uns auch kräftig das Leben dazwischen. Aus den biblischen Geschichten kenne ich es als Sturm, der an allem rüttelt. Was passiert eigentlich genau mit der Liebe, mit mir, wenn mein Leben, vielleicht sogar meine Paarbeziehung in den Krisenmodus rutscht?

Christine: In Krisen und in stressigen Zeiten kommen Eigenschaften in mir zum Vorschein, die ich selbst nicht an mir mag. Die kann ich in guten Zeiten händeln, im Stress- und Krisenmodus werden sie groß und nerven dann auch meinen Partner oder meine Partnerin – z.B. Ungeduld, Genervtheit, Streitsucht, Herumkommandieren …

Bianca: Wichtig ist, dass Paare auch dann, wenn es gerade nicht so schön und leichtfüßig ist, im Gespräch miteinander bleiben. Dass sie sich nicht in Vorwürfen, im Streit verfangen oder in den Rückzug gehen und nur noch nebeneinanderher leben, bestenfalls über Organisatorisches sprechen. Sondern dass sie die Verbindung aufrechterhalten und über ihre Gefühle und Bedürfnisse sprechen, dass sie den Wunsch vermitteln, der eigentlich hinter einem Vorwurf steckt. Und dass sie sich zuhören. Das ist manchmal nicht einfach im stressigen Alltag oder wenn ich meinen Partner, meine Partnerin gerade blöd finde.

Riikka: Liebe braucht Pflege und gegenseitige Vergewisserung. Das wird deutlich. Und oft genug kommen wir ja auch selbst aus unseren Krisen und Stürmen raus. Wie gut, dass es euch gibt in der Lebensberatung, wenn wir Unterstützung brauchen. Für uns persönlich oder als Paar. Die richtigen Fragen. Gedankenteilen und kleine Übungen von außen und wir können wieder in den richtigen Takt kommen. Wieviel Glaube an die Liebe braucht es dabei selbst? Was lässt euch an der Liebe festhalten bei all dem Wissen um die Herausforderungen?

Bianca: Ich glaube, dass es Liebe ist, was uns Menschen im tiefsten Wesen ausmacht. Wie der Philosoph Martin Buber es gesagt hat: „Der Mensch wird am Du zum Ich.“