

Liebe & Verliebtsein

Dies ist der letzte Teil meiner Mann & Frau Serie. Ich möchte heute über zwei Themen sprechen – zum einen über Liebe und zum anderen über das Verliebtsein. Ich glaube, es ist entscheidend wichtig, dass wir einen Unterschied zwischen diesen beiden Sachen erkennen können. Ich glaube jedem von uns ist – zumindest abstrakt – klar, dass Verliebtsein und Liebe nicht dasselbe ist. Das haben wir sicherlich immer wieder gehört von den «Erwachsenen». Ich merke auch immer wieder, dass hier eine Geringschätzung, gerade gegenüber jungen Leuten besteht, die sich verliebt haben. Sprüche von Eltern zum Teenie wie «Ach, du bist einfach verknallt, dass ist keine Liebe» können zu Unverständnis und Sinnkrisen bei jungen Menschen führen.

Ich möchte euch etwas erzählen, was mir kürzlich passiert ist. Meine Frau und ich sind abends auf dem Sofa gehockt und haben TV geschaut. Dann habe ich plötzlich meiner Frau gesagt: «Du kennst doch den Spruch *Man kann sich nicht in jemand anderen verlieben, wenn man jemanden wirklich liebt*. Ich glaube ich beginne zu verstehen, dass das sehr wohl geht.» Keine Angst – ich habe mich in niemand anderen verliebt, aber ich glaube ich habe – nach bald 4 Jahren Ehe und fast 8 Jahren Beziehung zu meiner Frau – angefangen zu verstehen, was es bedeutet, meine Frau zu lieben. Und im Verstehen der Liebe, die ich meiner Frau entgegenbringe, sehe ich nun den Unterschied zum Verliebtsein. Verliebtsein ist etwas, dass bin ich immer wieder in meine Frau. Es ist wie eine Wellenbewegung – mal ist es stärker, mal schwächer. Liebe hingegen – das ist eher wie eine kontinuierliche Zunahme, es ist keine Welle, es ist eine fixe Grösse, die immer mehr zunimmt. Ich möchte euch gerne ein paar Kernpunkte zu diesem Unterschied geben. Wir beginnen mit dem Verliebtsein.

Verliebtsein ist eine Reaktion auf ein Verhalten oder ein Attribut, dementsprechend ist es reaktiv, es ist Gefühlsbasiert und es kommt und geht. Was meine ich damit – das Verliebtsein ist in erster Linie eine Reaktion. Jemand gefällt mir, jemand macht etwas, dass mich fröhlich macht, jemand gibt mir gute Gefühle, jemand ist nach meinem Geschmack, jemand hat etwas, was ich begehre oder suche. Verliebtsein reagiert auf etwas, was mein Gegenüber ist oder tut. Nachfolgend regt sich ein Gefühl, befeuert von einer ganzen Menge Glückshormone. Jemand hat mir einmal gesagt, biochemisch gesehen, kann der Körper diesen Zustand nicht länger als ein paar Monate aufrechterhalten, bis er wieder abflacht. In dieser Zeit hat man die rosa Brille auf. Verliebt sein macht nicht blind, aber manchmal ein bisschen blöd. Man sieht nur noch jene Attribute des Gegenübers, die man begehrt und ignoriert vielleicht völlig die Probleme. Wenn die Person des Begehrens aber etwas Verletzendes tut, dann ist mit den guten Gefühlen aber auch schnell Schluss und dementsprechend auch mit dem Verliebtsein – weil es eben eine Gefühlsbasierte Reaktion auf das Sein oder das Verhalten des Gegenübers ist. Solange er oder sie etwas tut, was bei mir positive Gefühle auslöst, bin ich happy, sobald das Gegenteil passiert, ist nichts mehr mit Romantik und so. Verliebtsein ist nicht so sehr auf die Person fixiert, sondern auf das Gefühl, dass die Person bei mir auslöst.

Was ist jetzt der Unterschied zur Liebe? Liebe ist eine Entscheidung für eine (gewachsene) Grundlage, sie ist also Proaktiv und Gefühle sind dabei nicht relevant. Was will ich damit sagen – Ich höre immer wieder die Aussage *Liebe ist eine Entscheidung*. Das ist richtig aber vielleicht

zum Teil etwas ungenau ausgedrückt. Eine Entscheidung für eine, hoffentlich gewachsene, Grundlage. In unserem Kulturkreis hoffe ich, dass diese Grundlage wirklich gewachsen ist. Ich weiss nicht genau, ab wann ich wusste, dass ich nicht nur verliebt bin in meine Frau, sondern sie wirklich liebt. Diese Liebe ist, wie ich das anfangs gesagt habe, stetig gewachsen und sie wird bis heute grösser. Als ich geheiratet habe, habe ich mich endgültig für diese Liebe entschieden. Ich liebe meine Frau heute mehr, als vor 4 Jahren bei unserer Eheschliessung. Ich habe das *gewachsen* in Klammern gesetzt, weil es natürlich Situationen oder ganze Kulturkreise gibt, in denen Ehen bspw. arrangiert werden. Dort musst du dich quasi von Anfang an entscheiden, einen Ehepartner zu lieben, sonst hast du eine ganz schwierige Zeit vor dir. In unserem Kulturkreis ist eine arrangierte Ehe ein absolutes Unding. Ich möchte auch nicht weiter viel tiefer darauf eingehen, nur so viel – auch eine arrangierte Ehe kann eine wunderbare, positive, mit Verliebtheit gespickte Ehe werden. Nur weil wir Westler das für ausgeschlossen halten, weil es über unseren Verständnishorizont geht, muss es nicht zwingend immer eine Katastrophe sein. Zurück zur Liebe – sie ist eine Entscheidung, die ich aufgrund einer gewachsenen Grundlage der Zuneigung für, in meinem Fall meine Frau, getroffen habe. Sie ist ab diesem Zeitpunkt nicht mehr reaktiv, sondern proaktiv. Das heisst – meine Liebe für meine Frau ist unabhängig von den Gefühlen, die sie bei mir auslöst. Ich sage nicht Gefühle sind allgemein in der Liebe irrelevant, aber sie sind keine alleinige Entscheidungsgrundlage mehr für mein Empfinden und mein Handeln meiner Frau gegenüber. Während Verliebtsein sehr stark darauf fixiert ist, welche Gefühle eine bestimmte Person bei mir auslöst, so ist bei der Liebe nicht das Gefühl, sondern die Person selbst im Mittelpunkt.

In 1. Joh 4, 16 heisst es:

Wir haben die Liebe, die Gott zu uns hat, erkannt und gläubig angenommen. Gott ist Liebe, und wer in der Liebe bleibt, bleibt in Gott und Gott bleibt in ihm.

Gott ist Liebe. Und Gott liebt uns. Wie hat er uns das gezeigt? Johannes 3, 16

Denn Gott hat die Welt so sehr geliebt, dass er seinen einzigen Sohn hingab, damit jeder, der an ihn glaubt, nicht verloren geht, sondern ewiges Leben hat.

Glaubst du, Gott geht es bei der Liebe zu uns Menschen um die Gefühle, die wir bei ihm auslösen? Glaubst du, dass der Vater ein gutes Gefühl hatte, als er seinen Sohn sterben sah? Mir ist klar, ich projiziere jetzt gerade sehr menschliche Gefühlsattribute auf Gott, aber wir sind in seinem Bild geschaffen und die Bibel zeigt uns immer wieder, dass Gott offenbar sehr wohl Gefühle und Empfindungen hat, die mit unserer Welt bzw. uns Menschen zu tun haben.

Gott wusste, Jesus wusste, dass sein Tod unsere Schuld war. Damit wir leben können, damit wir mit Gott versöhnt werden, damit Gott uns wieder in seine Arme schliessen konnte, dafür musste Jesus sterben und zwar einen grausamen Tod. Aber Gott hat diesen Schritt gewagt, weil – er uns liebt. Nicht weil wir gute Gefühle bei ihm auslösen, sondern weil er uns diese proaktive Liebe entgegenbringt. Wie wird unsere Beziehung zu Gott in der Bibel verglichen? Vater und Kinder und Bräutigam und Braut. Beides sind Beispiele für proaktive Liebe. Ich habe bei der Vorbereitung auf diese Predigt ein paar Väter zum Thema befragt. Sie haben mehr oder weniger alle gesagt, dass ein Kind bekommen ein völlig im positiven Sinne überwältigendes Erlebnis sei. Der Körper sei voll mit Glückshormonen – so voll, dass es einige Zeit braucht, bis man überhaupt realisiert, was da gerade passiert ist. Und die Liebe zum Kind

wächst und ist proaktiv. Man investiert sich in sein Kind. Natürlich sind das menschliche Väter, die hier zum Teil auch mangelhaft lieben – das ist bei Gott nicht so. Er ist nicht wie ein menschlicher Vater, er ist der Vater aller Vaterschaft. Seine Liebe zu uns ist unumstösslich – sie beinhaltet durchaus auch Zorn. Meine befragten Väter haben mir durchaus gesagt, dass einen Kinder zur völligen Weissglut treiben können. Ein Studienkolleg von mir hat einmal gesagt, er hatte sich nie für einen gewalttätigen Menschen gehalten, bis er Vater wurde. Aber nichts, auch nicht der entstehende Zorn, ändert etwas, an der absoluten, proaktiven Liebe zum Kind. Wenn wir uns Jesus, den perfekten Bräutigam, ansehen, dann lesen wir in Epheser 5:

Epheser 5, 25-27

25 Und ihr Ehemänner, liebt eure Frauen mit derselben Liebe, mit der auch Christus die Gemeinde geliebt hat. Er gab sein Leben für sie, 26 damit sie befreit von Schuld ganz ihm gehört, rein gewaschen durch die Taufe und Gottes Wort. 27 Er tat dies, um sie als herrliche Gemeinde vor sich hinzustellen, ohne Flecken und Runzeln oder dergleichen, sondern heilig und makellos.

Jesus gibt sein Leben hin für seine Braut. Bei ihm durchaus auch in einem physischen Sinne, er ist für unsere Trennung von Gott in den Tod gegangen, damit wir mit Gott versöhnt werden. Aber ich glaube, hier geht es nicht nur darum, sich für seinen Ehepartner in eine Kugel zu werden – es geht darum, dass ich mein Leben in meinen Ehepartner investieren will. Das, was meine Frau nicht schafft, nicht kann oder nicht machen will, das will ich nach meinen Möglichkeiten für sie tun. Nicht weil ich muss, nicht weil sie mich zwingt, sondern weil ich sie liebe – ich möchte mein Leben für sie einsetzen. Darum geht es in der Liebe, sich selbst vollkommen verschenken – aber darum ist es manchmal schwierig, mit jüngeren Menschen über Mann – Frau Liebe zu reden. Liebe, die trägt, Liebe, wie sie in 1. Kor 13 beschrieben wird, die entsteht nicht durch 6 Monate glückliches Verliebtsein – sie wächst mit jedem Moment, aber sie braucht Zeit, damit sie ihre Wirkung entfalten kann.

Jetzt habe ich ja am Anfang der Predigt gesagt, dass ich gemerkt habe, dass man sich sehr wohl verlieben kann, während man jemand anderen liebt. Wie geht das? Ich mache wieder ein einfaches Beispiel. Ich liebe meine Frau. Stellen wir uns vor, wir hätten jetzt 4 Kinder – unser Leben ist komplett auf den Kopf gestellt. Wir kämpfen um jeden Moment, den wir miteinander verbringen können, weil sich alles nur noch um unseren Nachwuchs dreht. Ich bin am Tag mit Arbeiten beschäftigt, komme am Abend nachhause, möchte gleichzeitig noch etwas Zeit mit meinen Kindern Miguelito, Mike Junior, Michaela und Miguele verbringen, aber auch mit meiner Frau. Ich liebe meine Frau immer noch – ich würde alles für sie tun, aber irgendwie ist mein «Liebestank» leer geworden – meine Frau kann mir nicht mehr die Aufmerksamkeit entgegenbringen, die ich mich von früher gewohnt bin.

Nun lerne ich eine Frau kennen, die ich nicht nur attraktiv finde, vielleicht entdecke ich, dass ich mit ihr stundenlang über Mittelamerika, League of Legends und Musik diskutieren kann. Dinge, die ich mit meiner Frau eher weniger machen kann, weil sie zumindest bei den ersten beiden Themen sehr wenig Interesse zeigt. Und ich genieße es – völlig ohne irgendwelche falschen Absichten – mit dieser Frau Zeit zu verbringen, Zuwendung zu erfahren, Interessen zu teilen. Irgendwann merke ich, dass ich plötzlich meinen Terminplan so einstelle, dass ich Zeit mit

dieser Frau verbringen kann – vielleicht sogar lieber als mit meiner eigenen Frau. Warum? Diese neue Beziehung ist spannender, ist ungewohnter, ist faszinierender. Ich liebe meine Frau immer noch, daran hat sich nichts geändert – aber mein Fokus rutscht auf die Gefühle und Empfindungen, die diese andere Frau durch unsere Gemeinsamkeiten bei mir auslöst. Wenn ich nun diesen Gefühlen nachgebe, dann beschreite ich den Weg, mich in eine andere Frau zu verlieben, während ich meine eigene Frau liebe.

Dieses Beispiel ist zwar sicherlich etwas überzogen, aber nicht aus der Luft gegriffen – solche Dinge passieren. Ich erzähle euch das nicht, weil ich euch eine Anleitung geben möchte, wie man sich fremdverliebt, sondern weil ich glaube, dass es enorm wichtig ist zu lernen, wie solche Gefühle entstehen, und wie man damit umgehen kann bzw. dass man das eben lernen muss. Man kann sich nicht nur verlieben, wenn man nicht verheiratet ist, das kann immer passieren. Schwierig heute ist, das habe ich in einer anderen Predigt bereits gesagt, dass wir in einer Zeit leben, in welcher einem immer wieder gesagt wird, man muss auf seine Gefühle hören. Wenn ich in dieser Situation vorher auf meine Gefühle höre, dann habe ich einen Weg eingeschlagen, der mich in einen Ehebruch führen wird – es muss nicht einmal zwingend sexuell sein, Ehebruch geschieht auch dann, wenn ich eine andere Frau mehr begehre, als meine eigene – nicht nur im körperlichen Sinne. Es ist für eine gesunde Ehe entscheidend, dass wir lernen, auch nein zu guten Gefühlen zu sagen. Wie bereits angemerkt – Liebe hat nicht zwingend etwas mit guten Gefühlen zu tun. Vielleicht löst meine Frau bei mir nicht immer gute Gefühle aus – eine andere Frau vielleicht schon. Das ist kein Grund, nun dieser anderen Frau den Vorzug zu geben. Meine Frau zu lieben heisst, dass ich mit allem, was mir gegeben ist, darum kämpfe, nichts zwischen mich und meine Frau kommen zu lassen, nichts zuzulassen, was meine Frau verletzen würde – selbst, wenn es temporär gegen meine eigenen Gefühle und Empfindungen ist. Wir können es auch etwas biblischer ausdrücken – meine Liebe zu meiner Frau verlangt vielleicht eines Tages von mir, dass ich *mir selbst sterbe* also mein Bedürfnis oder meine Bedürfnisbefriedigung nicht als massgebend erachte, sondern die Liebe zu meiner Frau. Wenn ich nicht mehr verliebt bin in meine Frau, dann will ich darum kämpfen, mich wieder in sie zu verlieben.

Gott hat diesen Kampf für uns bis zum Ende gekämpft, das Ende Jesu am Kreuz – gleichzeitig aber der Anfang eines neuen Kapitels der Menschheitsgeschichte – Gott ist mit uns versöhnt, wenn wir das wollen, wir müssen dieses Geschenk nur annehmen und darin bleiben. So sehr hat er die Welt geliebt, dass er selbst für uns die Strafe, die Konsequenz der Trennung von ihm getragen hat, damit wir einfach zu ihm kommen können. Die Bibel sagt in Römer 5, 10:

Wir sind ja durch den Tod seines Sohnes mit Gott versöhnt worden, als wir noch seine Feinde waren. Dann werden wir erst recht jetzt, wo wir seine Freunde geworden sind, durch das Leben von Christus gerettet werden.

Das ist das ultimative Bild für proaktive Liebe – ich gebe mich für dich hin, auch wenn du mein Feind bist. Natürlich sollte das in einer Mann-Frau Beziehung nicht so sein. Aber es ist wichtig den Unterschied von Liebe und Verliebtsein zu kennen. Verliebtsein ist nichts Schlechtes! Aber es trägt keine lebenslange Beziehung. Und wenn wir nicht erkennen und ein Stückweit kontrollieren können, wann und wie wir uns verlieben, dann wird es uns schwierig sein, eine gesunde Ehe zu führen. Das ist etwas, dass es sich zu lernen lohnt – gerade, wenn man noch keine Beziehung hat. Verliebtsein passiert in 90% der Fälle nicht innert 10 Sekunden, sondern

über Zeit, man muss ja etwas haben, worauf man reagieren kann. Erkennt, wann das bei euch passiert und beginnt Herrschaft über eure Gefühle zu ergreifen. Wenn ihr euch in jemanden verliebt, mit dem oder der eine Zukunft möglich ist, wenn ihr wisst, er oder sie ist es, dann gebt den Gefühlen nach, dann dürft ihr es genießen, euch in einem gesunden Rahmen von euren Emotionen und Hormonen treiben zu lassen.