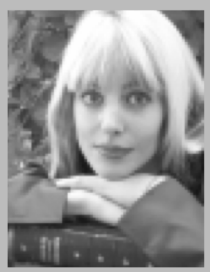

Kann man Liebe üben, Frau Reinhard?

Ja, denn sie ist eine Haltung und kein Gefühlswirrarr, meint die Philosophin und Fachtherapeutin für Psychotherapie

BRIGITTE: Ein Paar kommt zu Ihnen. Nicht, weil die große Krise gerade brodelt, sondern weil die Beziehung einfach ausgeleiert ist. Was raten Sie?
REBEKKA REINHARD: Ich frage die Leute erst mal: „Was ist Liebe für Sie?“ Und die allermeisten antworten: „Das ist doch völlig klar, ein Gefühl, Leidenschaft, Vertrautheit.“ Das heißt, in den allermeisten Fällen beschränken sich die Antworten auf den Gefühlsaspekt der Liebe.

Und was ist daran falsch?
Nichts, aber mir geht es darum, den Liebesbegriff zu erweitern, zu dehnen. Aus philosophischer Sicht ist Liebe nämlich in erster Linie eine Fähigkeit, eine Haltung – vielleicht sogar eine Kunst.

Und die kann man lernen?
Ja, das kann man. Mir ist wichtig, dass wir auch mit unserem Verstand an die Liebe herangehen. Gerade in Beziehungen, die schon in die Jahre gekommen sind.

Und was verändert sich dadurch?
Eine Menge. Denn wenn wir Liebe als eine Haltung begreifen und nicht nur als Emotion, als etwas, das über uns kommt – so rechtfertigen ja viele eine außereheliche Verliebtheit –, dann ist Liebe eine bewusste Entscheidung. Und eine Haltung kann ich üben, wie Klavier spielen.

Und wie übt man Liebe?
Indem ich mich generell allen Menschen freundlich und liebend zuwende, nicht nur meinem Partner oder meiner Partnerin. Dafür muss ich die Erkenntnis kultivieren, dass jeder Mensch, trotz seiner Unzulänglichkeiten, wertvoll ist. So kann eine grundsätzliche Einstellung wachsen, eine Gleichmäßigkeit, die von Respekt und Wertschätzung getragen wird. Dann heißt es nicht mehr: Ich liebe dich nur, wenn ich Lust habe, ansonsten brülle ich dich eben auch mal an. Außerdem ist wichtig, sich immer mal wieder klar zu machen: Warum liebe ich ihn oder sie eigentlich? Denn niemand liebt ohne Grund. Und die Antwort auf diese Frage kann auch durch schwere Zeiten tragen.

Welche Reaktionen erfahren Sie?
Positive, denn intuitiv ist vielen klar, dass dieser Weg richtig ist. Letztlich wünschen wir uns doch alle, geliebt, gesehen, anerkannt und respektiert zu werden. Nur: Wir leben in einer Zeit, die anders tickt. Deshalb erwarten wir: Liebe fülle mich aus, Liebe biete mir dauernd Höhepunkte – und denken, das steht uns zu. Aber so funktioniert es eben nicht. Insofern entlastet der Grundgedanke, dass man Liebe lernen kann und dadurch glücklicher wird.

INTERVIEW: SILKE BAUMGARTEN

ZUM WEITERLESEN:

Rebekka Reinhard: „Die Sinn-Diät. Warum wir schon alles haben, was wir brauchen“ (239 S., 8,99 Euro, Heyne)

Eva-Maria Zurhorst: „Liebe Dich selbst – und freue Dich auf die nächste Krise“ (383 S., 9,99 Euro, TB Goldmann)

„Ida – die Lösung liegt in Dir“ (300 S., 19,99 Euro, Arkanna)

Julia Peirano, Sandra Konrad: „Der Geheime Code der Liebe“ (320 S., 14,99 Euro, List).

JETZT AUF Brigitte.de

Wie steht es in Ihrer Beziehung? Finden Sie es heraus in unserem Liebestest unter **www.brigitte.de/liebestest**

Protokolle: xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx