



WEISSES KREUZ

EINZELPREIS 3 EUR

WAS IST EIGENTLICH
LIEBE?

Wissenschaftliche Einsichten

Biblische Perspektiven

Lebensgeschichten



Martin Leupold
Leiter Weißes Kreuz e. V.

WAS IST EIGENTLICH LIEBE?

Liebe Leserinnen und Leser,

als wir vor einiger Zeit in unserem Redaktionsteam zusammensaßen, kam plötzlich der Gedanke auf: „Wir haben noch nie eine Zeitschrift zum Thema Liebe gemacht.“ So stimmt das natürlich nicht. Eigentlich geht es doch bei uns immer irgendwie um die Liebe. Aber setzen wir nicht allzu oft voraus, wir wüssten, was wir meinen, wenn wir von der Liebe reden? Deshalb gehen wir in dieser Zeitschrift der Frage nach, was Liebe im Kern ausmacht, wie sie eigentlich entsteht und wie sie immer wieder neu belebt werden kann.

Es war gar nicht so einfach, dazu wissenschaftliche Forschungsergebnisse zu finden. Deshalb haben wir in einem Interview eine Paar- und Sexualtherapeutin nach ihren Erfahrungen befragt. Mit Nele Sehrt wollten wir dabei bewusst auch eine Stimme zu Gehör bringen, die nicht von unseren christlichen Voraussetzungen ausgeht. Umso spannender sind gemeinsame Beobachtungen und Einsichten, die offenbar auch unabhängig von Glaubens- und Wertüberzeugungen gemacht werden können.

Kai Mauritz geht den Wirkkräften der Liebe aus psychologisch-beraterischer Sicht nach. Hinter den von uns erlebten romantischen und erotischen Gefühlen stehen ja physische und psychische Mechanismen, die ganz gut erforscht sind. Im Glauben nehmen wir diese Zusammenhänge dankbar als Schöpfungsgaben wahr. Sie widerlegen also keineswegs das, was wir mit der Liebe emotional und geistig verbinden. Vielmehr können sie helfen, Liebe besser zu verstehen und zu entwickeln.

Liebe ist ein Hauptwort in der Bibel. Deshalb gehe ich in einem Artikel der Frage nach, wie und in welchen Zusammenhängen die Schrift von der Liebe redet. Das kann nur ausschnittsweise gelingen, denn eigentlich spricht die Bibel überall von der Liebe. In den Theologischen Notizen widme ich mich dem Begriff der Verantwortung, der für mich einen engen Zusammenhang mit der Liebe hat.

Wir wollen in diesem Heft nicht nur abstrakt über die Liebe reden. Deshalb haben wir zwei Ehepaare danach gefragt, wie Liebe für sie konkret wird. Heike und Carsten Gutknecht-Stöhr blicken dabei auf 38 Ehejahre zurück. Mit Priska und Kai Sawazki kommt auch ein Paar zu Wort, das erst einige Jahre gemeinsam unterwegs ist.

Dieses Heft will und kann nicht die Frage beantworten, was Liebe wirklich ist. Es kann nur einige Schlaglichter auf dieses weite Feld werfen, das jeder und jede ganz individuell erlebt. Wir freuen uns, wenn es Sie anregt, wieder einmal darüber nachzudenken, was uns eigentlich verbindet und wie wir die Beziehungen, in denen wir stehen, fördern können.

Eine gute Lektüre und herzliche Grüße,

Ihr

Martin Leupold,
Leiter Weißes Kreuz e. V.



IMPRESSUM

Herausgeber:

Weißes Kreuz e.V.
Weißes-Kreuz-Straße 3
34292 Ahnatal

Tel. 05609/8399-0
Fax: 05609/8399-22

info@weisses-kreuz.de
www.weisses-kreuz.de

Die Zeitschrift erscheint
vierteljährlich.

Bezugspreis:

12 Euro jährlich
(Ausland 18 Euro)

Konto:

Weißes Kreuz e.V.
Evangelische Bank eG
IBAN:
DE22 52060410 0000 001937
BIC: GENODEF1EK1

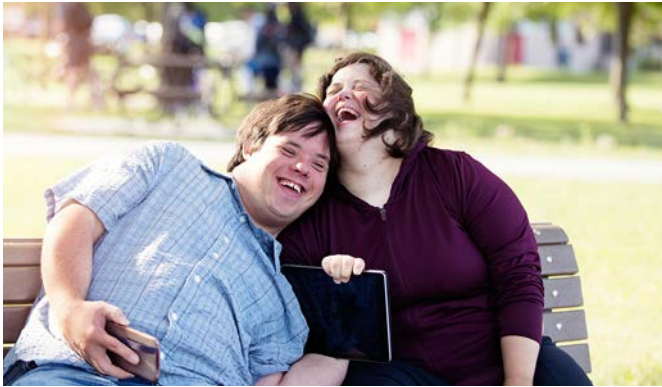
Schriftleitung:

Martin Leupold

Titelbild:

Mesut çiçen/pexels.com

Auflage: Juni 2022
6.000 Exemplare



Fotos: manonallard / iStockphoto.com, Jean Cont / pexels.com, Lauren Richmond / unsplash.com, A Koolshoeter / pexels.com

WAS BRAUCHT ES, DAMIT WIR BEIDE GLÜCKLICH SIND?

Fragen an Nele Sehr

Sie haben in Ihrer Praxis schon viele Paare beraten. Können Sie sagen, wie Liebe eigentlich entsteht? Was führt dazu, dass Menschen sich verlieben?

Es ist schwer, das über die Forschung herauszufinden. Manche Menschen verlieben sich erst nach einer gewissen Zeit. Bei anderen ist es Liebe auf den ersten Blick. Ein Faktor ist das Bindungsmuster,

das wir in der Beziehung zu den Eltern kennengelernt haben. Es hat aber auch mit Sehnsüchten zu tun, wie ich gern sein möchte. Oder ich finde toll, wenn der andere etwas kann, was ich auch können will. Manchmal hat es mit Defiziten der bisherigen Beziehungen zu tun. Dann suche ich das, was mir bisher gefehlt hat. Es ist eine Mischung aus allem.

Welche Rolle spielen die Hormone?

Hormone spielen eine große Rolle, vor allem bei Liebe auf den ersten Blick. Sie spielen verrückt, es ist wie ein Suchtzustand. Bei bildgebenden Verfahren ist herausgekommen: Wenn man einem Drogensüchtigen ein Bild seiner Droge vorlegt oder einem Menschen ein Bild von der geliebten Person, dann ist ein ähnliches Gehirnareal aktiv. Man möchte immerzu über den neuen Partner oder die Partnerin sprechen und viel Zeit miteinander verbringen. Das ist Stress für den Körper und für das Umfeld. Es gibt auch Liebe, die sich aus einer Freundschaft über längere Zeit ergibt. Da gibt es nicht immer diese große Intensität im Gefühl. Grundsätzlich finde ich es auch wichtig zu betonen, dass sich nicht immer beide gleichzeitig verlieben – es gibt durchaus Paare, die einigen sich erst nachher auf einen gemeinsamen Moment.

Der Volksmund sagt ja: „Gegensätze ziehen sich an.“ Andere sagen: „Wir haben uns von Anfang an seelenverwandt gefühlt.“

In der ersten Phase konzentrieren sich Verliebte mehr auf das, was sie gemeinsam haben – und ignorieren die Unterschiede. Das ist auch wichtig, damit eine Verbindung geschaffen werden kann. Gerade in längeren Beziehungen braucht es aber die Kompetenz, mit Unterschiedlichkeiten umzugehen. Weil das Leben dynamisch ist und wir keine statischen Wesen sind, verändern sich auch Dinge. Das ist einer der wichtigsten Punkte für eine Beziehung.

Wenn dieses Feuerwerk des Anfangs nachlässt, worauf kommt es dann an, damit die Liebe weitergeht?

Das kommt auf das Liebesmuster jedes einzelnen an. Manche Menschen sind immer nur drei bis vier Monate mit jemandem zusammen, weil sie da diesen absoluten High Level haben. Danach fühlen sie das nicht mehr so richtig, denn spätestens nach anderthalb Jahren hat sich der Körper wieder normalisiert. Manche genießen es auch, wieder in ruhigere Gewässer zu kommen. Im günstigen Fall hat sich dann eine Basis gebildet, dass man weiß: Wir gehören zusammen. Alltagsroutinen fangen an sich zu bilden, die als ein festeres Band auch schön sind. Der Partner wird ja zur neuen Familie. Ich vergleiche das gern mit dem Surfen auf der obersten Welle, die sehr intensiv kommt, aber dann auch wieder weg ist. In einer Langzeitbeziehung ist man mehr in der Tiefsee. Das ist positiver Druck, wie eine feste Umarmung. Das sind zwei unterschiedliche Qualitäten.

Und die Kunst ist, beides zu verbinden, damit beides die Beziehung stärkt und weiterführt?

Ich glaube, die Kunst ist, bei sich zu bleiben und zu schauen: Was brauche ich, damit ich mich wohlfühle, und zugleich dem Partner gegenüber Respekt zu haben, dass der sich auch wohlfühlen darf. Es geht um die Frage: Das brauche ich, das brauchst du, wie kriegen wir das zusammen?

Gibt es auch Paare, wo der eine nur profitieren will und der andere immer unverhältnismäßig gibt?

Ich arbeite in der Praxis nicht mit Schuld, sondern mit Dynamiken. Das gibt es, dass einer früher sagt: Du, so passt mir das nicht mehr. Oder dass einer sich entwickelt, der andere nicht. Es entwickeln sich ja nicht immer beide gleichzeitig. Die Frage ist dann: Muss ich mich jetzt mit entwickeln oder nicht? Wie wollen wir das arrangieren?

Also muss das Paar den Umgang miteinander reflektieren und sich sagen können, was sie brauchen.

Eine gewisse Selbstreflexion braucht es. Wir werden ja vom Partner dazu gezwungen. Denn der kriegt viel mehr mit als wir uns wünschen. Man ist als Team wie zwei Gäule, die vor einen Karren gespannt sind, und wenn der Karren im Dreck ist, ziehen beide ihn raus. Und Paare brauchen Geduld, wenn sie lange zusammenbleiben wollen. Beziehungsglück ergibt sich aus einem Prozess heraus, dass eine Beziehung sich verändern darf, damit es beiden gut geht. Kann ich meine Bedürfnisse wahrnehmen, kann ich die äußern? Wie ist die Kommunikationsstruktur? Was braucht es, damit wir beide glücklich sind?

Nun gibt es ja unerwiderte Liebe, auch in der Kunst. Manche versuchen dann alles, um das Objekt der Begierde doch noch zu gewinnen.

Das ist ja eine Liebe auf Distanz. Man vergöttert ein Bild von jemandem und weiß gar nicht: Ist der- oder diejenige wirklich so? Das ist ähnlich wie am Anfang einer Beziehung. Wir kennen den anderen überhaupt nicht und trotzdem sind wir verknallt. Aber in was sind wir eigentlich verknallt? Irgendwann lernen wir die andere Person richtig kennen. Bei der Liebe auf Distanz bekommt man nie ein Update, einen Realitäts-Check. Es fehlt die Auseinan-



WEISSES KREUZ

SEMINARE MIT STEFANIA ZASTROW IN DER BEGEGNUNGSSTÄTTE SCHLOSS CRAHEIM

Selbstfürsorge und Stressmanagement IV

am 7./8. Juli 2022
Alle Infos unter: [www.craheim.de/
seminare-freizeiten/selbstfuersorge-und-
stressmanagement-2022-iiii/](http://www.craheim.de/seminare-freizeiten/selbstfuersorge-und-stressmanagement-2022-iiii/)



Bewusster leben

vom 21. bis 24. November 2022
Alle Infos unter: [www.craheim.de/
seminare-freizeiten/
bewusster-leben-2022-ii/](http://www.craheim.de/seminare-freizeiten/bewusster-leben-2022-ii/)



www.weisses-kreuz.de **Glaube an Liebe.**



dersetzung, dem anderen zu begegnen und damit die Wertschätzung, die wir brauchen, um existieren zu können.

Also müsste man fragen: Was hat das mit mir zu tun, dass ich gerade in diese Richtung denke?

Es kann eine sichere Variante sein, auf Distanz zu lieben, weil man sich dann nicht auseinandersetzen muss. Wer eine Beziehung einget, muss sich auch mit sich selbst beschäftigen. Das ist ein Spiegel, der einem vorgehalten wird, weil man tagtäglich begleitet wird. Wer auf Entfernung liebt, braucht nicht über sich selbst nachzudenken und kann sich seinem Traumbild weiter hingeben. Aber die Frage ist: Führt das langfristig zur Zufriedenheit?

Männer haben manchmal bestimmte Vorstellungen, was sie tun müssen, um einer Frau zu gefallen, und umgekehrt. Was ist da dran und wo sind Klischees, die nicht stimmen?

Ich glaube, wir tun gut daran, uns darauf zu konzentrieren, was uns wichtig ist und wer wir sind. Dann finden wir eher einen passenden Partner, der uns respektiert. Wenn ich mich immer vorstellen muss, werde ich mich nie richtig zuhause fühlen. Eine Studie sagt, wenn man einmal in der Woche Sex hat, dann ist das Paar glücklich. Ich finde, wer in solchen Schubladen denkt, glaubt der Studie mehr als dem eigenen Gefühl. Es macht mehr Sinn, dem eigenen Gefühl zu trauen: Habe ich Sehnsucht nach Körperkontakt oder möchte ich das noch gar nicht? Was gibt die Situation her? Wie sieht es der andere? Dadurch entstehen individuelle Geschichten.

Gibt es Dinge, wo Sie sagen: Das sollte von Anfang an stimmen?

Es macht Sinn, sich darüber Gedanken zu machen: Wie viel Nähe und wie viel Distanz möchte ich haben? Und welche Beziehungsstruktur? Manche haben ein klassisches Rollenverständnis und sagen: Mir ist ein Haus auf dem Land wichtig oder Kind und Hund. Und jemand anders sagt: Für mich passt das gar nicht. Das heißt nicht, dass das nicht passend werden und man Lösungen finden kann. Aber es ist hilfreich, sich klarzumachen: Was möchte ich eigentlich? Wenn man zum Beispiel jemanden trifft, der an Sex interessiert ist, dem es aber nicht um Bindung oder um Emotionen geht, dass man dann sagt: Für mich sind Emotionen sehr wichtig oder eine gewisse Beständigkeit.

Spielen Lebensentwürfe und Grundüberzeugungen eine Rolle?

Ich glaube, dass ein ähnliches Wertesystem hilfreich ist, aber es muss kein Ausschlusskriterium sein. Wichtig ist, dass wir ein Interesse an der anderen Person haben, auch wenn es unterschiedliche Kulturen oder Glaubensrichtungen oder Wertevorstellungen gibt. Mit Respekt und Neugierde ist vieles möglich. Wenn man aber versucht, den anderen dazu zu bringen, weil man ein Gemeinschaftsgefühl dadurch hat, ist die Frage: Welche anderen Möglichkeiten habe ich, mich verbunden zu fühlen? Wenn man weiß, dass der Glaube wichtig ist oder die Familie, dann macht es Sinn, jemanden zu suchen, für den es eine ähnliche Bedeutung hat oder der es zumindest respektiert.

Wie kann die Liebe des Anfangs über viele Jahre frisch gehalten werden?

Ich glaube, dass eine Beziehung sich verändern darf und muss. Und dass man als Paar Gemeinsamkeiten hat, aber jeder auch eine individuelle Ebene. Diese Unterschiedlichkeit ist ja das, was den Partner oder die Partnerin interessant werden lässt. Auf der einen

LEBEN WÜRDE KONGRESS 2022

WIR LIEBEN DAS LEBEN! LEBEN IST ZUKUNFT! WÜRDE IST UNANTASTBAR!

Schirmherrschaft:
Christine Lieberknecht
 Ministerpräsidentin a. D.
Bischof Dr. Stefan Oster SDB
 Bistum Passau

21.-23. Oktober 2022
 Schönblick · Schwäbisch Gmünd

Weitere Informationen: www.schoenblick.de/lebenswuerde

Seite gibt es Stabilität, auf der anderen Seite gibt es die Gefahr, dass es langweilig wird. Am Anfang konzentrieren sich verliebte Paare auf die Gemeinsamkeiten und ignorieren die Unterschiede. Aber die Unterschiedlichkeiten sind nicht weg und nicht jedes Problem ist lösbar. Gerade bei unlösbaren Problemen lohnt es, sich auf Gemeinsamkeiten zu fokussieren. Wenn man die zelebriert, kommt man auch besser mit Unterschiedlichkeiten zurecht.

Können sich die gleichen Partner auch nach Jahren und Jahrzehnten noch überraschen?

Ja. Natürlich ist es einfacher, eine Nachbarin oder jemanden, der weiter weg ist, erotisch zu finden, weil man den ja nicht kennt. Aber auch derjenige, der weiter weg ist, hat unbequeme Eigenheiten. Manchmal hat man das Gefühl, der Partner kennt einen nicht mehr richtig, weil man sich selbst verändert hat, und der Partner hat sich auch verändert. Dann kann man neugierig sein: Sag mal, ist deine Lieblingsfarbe immer noch Blau? Das kann dazu führen, dass man aneinander interessiert bleibt und den Partner spannend findet.

Welche Rolle spielt Sexualität, wenn sie sich im Älterwerden verändert, auf Hindernisse stößt?

Wir entwickeln uns sexuell ein Leben lang und der Körper verändert sich auch. Wenn man zu sehr an alten Positionen und Techniken festhält, die vielleicht nicht mehr möglich sind, dann ist es frustrierend. Dann neugierig bleiben: Was wollen wir? Man muss nicht immer was Akrobatisches machen. Es geht darum, dass eine Partnerschaft Wertschätzung braucht: Ich finde es toll, dass du da bist. Das gibt auf der psychischen Ebene, dass man Interesse hat:

Sag mal, wie geht es dir eigentlich damit? Das andere ist die körperliche Wertschätzung. Das muss nicht Sexualität oder Penetration sein. Es kann auch ein achtsamer Umgang mit dem Körper sein. Ein behutsames Handauflegen auf die Schulter. Irgendetwas Liebevolles.

Man muss also kommunizieren, aufeinander achten und ausdrücken: Was möchte ich jetzt, was nicht?

Ja, und auch den Partner am Prozess beteiligen. Zu sagen, dass ich in einem Veränderungsprozess bin. Es ist ja auch eine Ehre, solche Informationen zu bekommen. In der Regel haben wir eher Schwierigkeiten mit Dingen, die fremdbestimmt sind. Also wenn man krank ist oder einem gekündigt wurde. Deshalb ist es wichtig, Selbstbestimmung zu haben. Und das heißt in der Partnerschaft, den Partner am Prozess zu beteiligen und nicht nur ein Endergebnis mitzuteilen. Dann hat er das Gefühl: Ich konnte zum Prozess meinen Teil beitragen.

Veränderungen der Lebenssituationen können eine Partnerschaft ja auch auseinanderbringen: Das Haus ist fertig gebaut und sie lassen sich scheiden. Für andere werden Veränderungen zur Chance.

Ich würde fragen: Wie gehen die generell mit sich um? Wenn ein Paar sich darauf fokussiert hat, das Haus zu bauen und sich selbst als Paar vergessen hat, dann ist das Projekt zu Ende und man steht vor einer Leere: Wer sind eigentlich „wir“? Paare, die auf sich achten, fallen nicht in ein Loch, wenn ein Projekt beendet ist. Die Frage ist auch: War es von beiden derselbe Wunsch oder ist der eine vielleicht konfliktscheu und macht mit, aber es ist gar nicht seins? Es ist eine wichtige Information, dass man sagt: Es ist mir nicht so wichtig, aber ich mache es gern für dich. Es muss nicht immer gleichermaßen gewollt sein. Aber ich glaube, dass so etwas kommuniziert werden darf und es beiden guttut.

Jemand sagt zu seinem Partner, zu seiner Partnerin: „Ich liebe dich nicht mehr.“ oder: „Du liebst mich nicht mehr.“ Wie gehen Sie in der Beratung damit um?

Wenn jemand sagt: „Ich liebe dich nicht mehr.“, ist die Frage: Seit wann ist das so? Wurde das vorher kommuniziert und was hat dazu geführt? Wenn die Liebe einmal weg ist, also sich einmal abgekapselt hat, dann ist es schwer, das wieder zu reaktivieren. Es ist eher ein Zeichen, dass man sich schon lange nicht mehr gesehen gefühlt hat. Das ist meiner Erfahrung nach oft ein langer Prozess. Nichts Plötzliches.

„Du liebst mich nicht mehr.“ ist ja ein Gefühl. Ich fühle mich nicht mehr von dir geliebt. Dann kann man auf der Handlungsebene fragen: Was müsste der andere machen, damit ich mich wieder geliebt fühle? Das ist ein konkreter Veränderungswunsch. Mir fehlt etwas in der Beziehung. Vielleicht erkennt er auch: Ich habe ganz viel versucht, das Problem zu lösen, aber eigentlich allein und ich habe dich nie mit ins Boot genommen. Dann kann es heilsam sein das aufzuarbeiten. ☩



Nele Sehr ist Diplompsychologin und Paartherapeutin mit Zusatzqualifikationen im Bereich von Trauma, Sucht und Systemischer Therapie und auf Sexual- und Paartherapie spezialisiert.

ZUR FREIHEIT (BE)RUFEN



Online-Schulung: Pornokonsumenten beim Ausstieg begleiten



Pornografie – eine Kraft, die viele christliche Männer und Frauen immer wieder zu Dingen motiviert, die sie selbst unethisch und unpassend finden. Das Ergebnis ist eine Zerrissenheit zwischen Überzeugungen und Verlangen. Manche haben eine Sucht entwickelt, andere schauen Inhalte, die sie selbst ablehnen. Bei vielen von ihnen drängt sich die Pornografie mehr und mehr zwischen sie und ihren Glauben, ihre Partner, ihre Mitarbeit in der Gemeinde.

Das Weiße Kreuz bietet eine konzentrierte Online-Schulung für Menschen an, die Jugendliche und Erwachsene auf diesem Weg in die Freiheit begleiten:

2. November, 15 Uhr, bis 3. November, 15 Uhr

In insgesamt 9 Zeitstunden werden Fakten, Hintergründe und Hilfsmöglichkeiten vermittelt sowie eigene Sichtweisen und Erfahrungen diskutiert. Voraussetzungen für die Teilnahme sind:

- aktiver persönlicher Glaube an Jesus Christus
- stabile Persönlichkeit
- seelsorgliche Grundkenntnisse und Ersterfahrungen
- aktive Zugehörigkeit zu einer christlichen Gemeinde/Kirche
- Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit im Rahmen der Online-Schulung

Die Teilnahme kostet 195 EUR. Ermäßigungen für Mitglieder des Weißen Kreuzes und für Studierende sind möglich. Mehr Infos und Anmeldemöglichkeit unter www.weisses-kreuz.de/service/termine.

Glaube an Liebe.

Online-Tagesseminare „Prepare Enrich“ – Personalisierte Version

am 17.09.2022 und am 17.12.2022
jeweils von 9:00 bis 17:30

Infos und Anmeldung:

BTS Wuppertal – Florian Mehring
Tel. 0202-9631718
Email: mehring.bts@t-online.de

Beratung finden



Sie suchen eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe? Geben Sie einfach Ihre Postleitzahl ein unter www.weisses-kreuz-hilft.de



Fotos: Priscilla du Preez / unsplash.com, Justin Groep / unsplash.com, Ron Lach / pexels.com

ORGANISMUS LIEBE

Von Kai Mauritz

Die Liebe ist etwas Wunderbares und gleichzeitig auch Unbegreifliches. Schon in der Antike wurde unterschieden zwischen der erotisch-partnerschaftlichen, der geschwisterlich-gemeindlichen und der diakonisch-helfenden Liebe. Je nach Beziehung und Rolle können wir verschiedene Arten von Liebe empfinden und ihr Ausdruck verleihen.

Die erotisch-partnerschaftliche Liebe ist mittlerweile auch zum Forschungsgegenstand geworden. Warum verlieben sich Menschen? Welche Motive sind bei der Partnerwahl relevant? Welche Entwicklungswege nimmt die Liebe? Was hält Partner zusammen und was entfernt sie voneinander?

LIEBE ZWISCHEN HERZ UND HIRN

Liebe hat eine enorme Kraft. Im besten Fall wächst ein Mensch über sich hinaus, entfaltet sich und trägt zur Entfaltung des Partners bei. Liebe hat aber auch das Potential, gesunde Hemmschwel-

len zu durchbrechen. Von der Affäre bis zum Mord aufgrund von Eifersucht oder enttäuschter Liebe ist alles drin.

Liebe ist nicht nur ein Gefühl, das uns zu einem anderen Menschen hingezogen sein lässt. Liebe ist auch ein biochemischer Prozess im Gehirn, der es ermöglicht und vereinfacht, Bindungen einzugehen und Bindung aufrechtzuerhalten. Das ist die Basis dafür, Familie zu gründen und Kinder großzuziehen.

Die Liebe hat ihren Ursprung gar nicht im Herzen, auch wenn ein erhöhter Herzschlag durchaus ein Symptom des Verliebtseins sein kann. Bei MRT-Untersuchungen von Verliebten hat sich gezeigt, dass die Aktivität im limbischen System, das für intensive positive Gefühle zuständig ist, deutlich angestiegen ist, wenn die Probanden ein Bild von ihrem „Lieblingmensch“ sehen. Gleichzeitig nahm die Aktivität in den Hirnarealen ab, die für das logische Denken zuständig sind. Liebe macht eben doch blind, z. B. für die Passungsprobleme, die es mit dem Partner geben könnte. Die werden dann deutlich, wenn mit dem Wandel der Verliebtheit zur Liebe oder Lieblosigkeit auch die Blindheit vergeht.

Dauert eine Beziehung länger an, läuft die neuronale Verarbeitung weniger über das Lustzentrum als über ein anderes Gehirnareal, das für die Ausschüttung von Oxytocin und Vasopressin sorgt – den sogenannten Bindungshormonen. Aus Verliebtheit wird eine reife Beziehung.

Doch diese Entwicklung ist noch keine Garantie für die ewige Liebe. Die anhaltend hohe Scheidungsrate zeigt dies nur zu deutlich. Biografische Faktoren spielen eine erhebliche Rolle. Insbesondere die Bindungs- und Beziehungserfahrungen in der Ursprungsfamilie sind von Bedeutung. In dieser frühen Lebensphase werden Bindungsmuster, das Selbstbild, die Kommunikationskultur und Konfliktlösungsmechanismen erlernt. Bei zwei verschiedenen Menschen können wirklich zwei absolut verschiedene Welten aufeinandertreffen.

Bei der Partnerwahl kommen zuweilen auch noch verdeckte Motive zum Tragen. Neben der offensichtlichen Suche nach dem einen Menschen fürs Leben, nach Geborgenheit und einem Zuhause hegen nicht wenige den unbewussten Wunsch, den anderen zu verändern oder zu retten bzw. selbst gerettet zu werden. Gerade diese unbewussten Wünsche werden nicht oder nur rudimentär erfüllt und können zu erheblicher Frustration führen.

Statistisch gesehen setzt nach etwa vier Jahren der sogenannte Coolidge-Effekt ein. Der hormonelle Rausch ist abgeklungen. Stattdessen dominiert der Alltag. Aus dem Lieblingsmenschen wird die Person, die den Müll nicht rausbringt, kein Verständnis hat, unpünktlich kommt oder nie zuhört.

Dennoch gibt es Paare, die diesem Coolidge-Effekt widerstehen können. Die Ursachen dafür sind sicherlich vielfältig.

Manche Paarung bringt hilfreiche biografische Voraussetzungen mit durch gute Vorbilder für gelingende Partnerschaft und Lernerfahrungen im Bereich der wichtigsten Beziehungsfähigkeiten.

Dennoch sind sich Forschung und Therapie darüber einig: Beziehungen bleiben vor allem dann lebendig, wenn beide Partner dauerhaft ihre Partnerschaft aktiv gestalten. Eine Liebesbeziehung ist wie ein lebendiger Organismus, der genährt und gepflegt werden muss, wenn man an ihm Freude behalten möchte. Nur so bleiben romantische und leidenschaftliche Gefühle sowie Zuneigung und emotionale Wärme erhalten.

Immer einmal wieder auszubrechen aus den Alltagsroutinen wirkt wie ein Beziehungs-Booster: Kino statt Couch, das Wochenende anders gestalten als üblich, ein Picknick im Park. Gemeinsam Schönes zu erleben schweißt zusammen.

Auch die Lust aufeinander ist kein zu unterschätzender Faktor. Gerade bei Frauen steigt der Oxytocin- und Vasopressinspiegel beim Sex. Dies erhöht das Bindungsgefühl. Allerdings haben Paare in andauernden Beziehungen in der Regel weniger Sex als am Anfang. Was vielleicht negativ klingen mag, hat auch eine positive Seite: Vertrautheit und Zugehörigkeit rücken stärker in den Fokus. Dennoch ist Sex auch in reifen Beziehungen ein wichtiger Faktor, der die Gefühle von Verliebtheit und Verbundenheit fördert.

LIEBE ALS ENTWICKLUNGSGESCHICHTE

Verliebtsein und Liebe sind gleichwertig und gleich wichtig. Sie sind zwei verschiedene Phasen auf dem Entwicklungsweg einer Partnerschaft. Verliebtsein als Frühphase der Beziehungsgeschichte ist mit

einem starken Anziehungsgefühl verbunden. Unterschiede rücken in den Hintergrund, Gemeinsamkeiten in den Vordergrund. Geht die Entwicklung über in Liebe, stehen Vertrauen, Offenheit, Wertschätzung und Fehlertoleranz im Fokus.

Der Paartherapeut Roland Weber hat die verschiedenen Veränderungsprozesse einer Partnerschaft in fünf Beziehungsphasen unterteilt.¹ Unabhängig von der individuellen Geschichte eines Paares durchläuft im Grunde jede Partnerschaft diese fünf Phasen. Erst mit Erreichen der fünften Phase stellt sich heraus, ob zwei Menschen die wahre Liebe gefunden haben.

Mit jeder durchlaufenen Phase wird die Liebe intensiver und erreicht eine neue und vertrautere Ebene.

1. Die Verliebtheitsphase

Die erste Phase jeder Liebe ist die Verliebtheitsphase. Sie ist sehr entscheidend für die spätere Stabilität der Partnerschaft, denn hier wächst das Paar zusammen. Die Verliebtheitsphase ist nach ca. drei bis 18 Monaten vorbei.

2. Verliebtheit wird zu Liebe

Viele Paare trennen sich, wenn das Verliebtheitsgefühl nachlässt und die Unterschiede, Passungsschwierigkeiten sowie die unangenehmen Verhaltensmuster des anderen plötzlich sichtbar werden.

Nun wird zwar noch das Verbindende, aber auch das Trennende gesehen. Beziehungen haben dann weiter Bestand, wenn beide Kompromisse eingehen können und den Partner so annehmen, wie er ist. Überwiegt das Verbindende, wachsen

Vertrauen, Geborgenheit und Nähe.

3. Revierkämpfe

Auf der Grundlage sich füreinander entschieden zu haben, wird in den vielen alltäglichen Lebensbereichen miteinander ausgehandelt, wie das gemeinsame Leben gestaltet wird. Entscheidend ist in dieser Phase, ob es dem Paar gelingt, auf Augenhöhe miteinander zu agieren oder ob einer den anderen dominiert bzw. einer von beiden die Auseinandersetzungen meidet.

Entsteht ein Ungleichgewicht der Kräfte, ist die Beziehung auf Dauer belastet oder am Ende. Die Beziehung wird dagegen stabiler, wenn beide ein Verhaltensmuster bei Entscheidungen oder Konflikten entwickeln, das auf Achtung, Respekt und Gleichberechtigung beruht.

4. Ein gutes Maß finden zwischen Autonomie und Gemeinsamkeit

Spätestens in der vierten Phase der Beziehung weiß jeder sehr gut, wer und wie der andere ist. Die Machtkämpfe sind vorbei und man setzt nun die Energie für die eigene Persönlichkeitsentwicklung ein.

In dieser Beziehungsphase sieht man sich zwar als Paar, man versucht aber auch genug Raum für sich selbst zu finden, ohne dabei den Zusammenhalt aus dem Auge zu verlieren. Dabei die richtige Balance zu halten ist nicht immer leicht.



Eine Liebesbeziehung ist wie ein lebendiger Organismus, der genährt und gepflegt werden muss (...)

¹ Forschung und Wissen, <https://www.forschung-und-wissen.de/magazin/die-5-phasen-der-liebe-in-einer-beziehung-13372118>



In dieser Beziehungsphase wächst auch wieder das Interesse an dem Partner und man lernt viele Seiten seines Gegenübers neu kennen. Hier fördert man zudem die Eigenentwicklung des Partners – er ist eigenständig, gehört aber trotzdem zu mir.

5. Zuhause angekommen sein

In dieser Phase hat die Beziehung bereits viele Höhen und Tiefen durchlebt. Es sind so manche Dinge passiert, die einen zusammengeschweißt haben. Man hat nicht nur die Stärken und Schwächen des Partners kennengelernt, sondern weiß auch damit richtig umzugehen. Man fühlt sich bei seinem Partner zuhause.

So gefestigt kann die Partnerschaft verstärkt nach außen wirken. Beide engagieren sich für andere Menschen, Projekte und die Gemeinde. Das Paar findet neue gemeinsame Ziele und schenkt der Partnerschaft einen tieferen Sinn.

LIEBE ALS INVESTITIONSGESCHICHTE

Spannend ist die Beobachtung, dass die Erwartung an die Liebesindizes des Partners höher ist als an die eigene Intensität der Liebesindizes dem Partner gegenüber. Jeder erwartet mehr vom anderen als von sich selbst. Das ist ein häufiges Thema in der Paarberatung. Der Partner soll mehr vertrauen, besser verstehen und liebevoller sein als man/frau selbst.

Diese Asymmetrie kann der Beginn eines Prozesses werden, der zum „Entlieben“ führt. Grundsätzlich ist die Liebe zum Partner, wenn sie erst einmal vorhanden ist, ziemlich widerstandsfähig. Dennoch führt ein chronisches Vermissten von Liebesindizes bzw. ein chronisches Wahrnehmen von Lieblosigkeit zur Entfremdung und Loslösung von eigenen Liebesempfindungen.

Ganz bestimmte Merkmale von Liebe scheinen besonders bedeutend zu sein: Wenn die Freude am Zusammensein, Wertschätzung und Achtung, Offenheit und Ehrlichkeit fehlen oder der Eindruck entstanden ist, für den Partner nicht mehr wichtig zu sein. Diese Merkmale sind quasi die Basis der Liebe.

Die Erkenntnis, dass der Partner einen nicht mehr liebt, wird also anhand bestimmter entscheidender Indikatoren gewonnen. Und diese Einsicht ist eine wesentliche Bedingung für das Ende der eigenen Liebe zum Partner. Man kann seinen Partner offensichtlich nur dann auf Dauer lieben, wenn er diese Liebe auch erwidert.

Der amerikanische Paartherapeut David Schnarch konstatiert in einem Interview mit dem SWR: „Wenn Paare sich finden, dann sind die meisten von uns romantisch verliebt, was bedeutet: Ich liebe dich, weil du mich liebst. Du sagst mir, dass ich wundervoll bin, ich sage dir, dass du das Beste in mir zum Vorschein bringst. Fünf Jahre später sage ich dir, dass du daran schuld bist, dass das Schlechteste von mir zum Vorschein kommt.“

Diese Situation lässt sich, so Schnarch, nur auflösen, indem sich beide Partner weiterentwickeln.² Persönlichkeitsentwicklung als Maßnahme in der Paartherapie. Wer seine Persönlichkeit weiterentwickelt, braucht nicht mehr die ständige Bestätigung durch den Partner und kann gelassener mit Konflikten umgehen.

Das Selbst entwickelt sich nicht durch die Bestätigung des Partners, sondern durch das Stehen zu sich selbst. Gerade Situationen, in denen der Partner nicht achtsam oder wertschätzend mit dem anderen umgeht, sind Chancen zur Weiterentwicklung.

Eine Liebesbeziehung beginnt meist mit Selbstdarstellung: Die beiden Liebenden präsentieren sich so gut sie können. Wenn aber

die Ehe Bestand haben soll, dann – so Schnarch – müssen die Partner die Konfrontation mit sich selbst wagen. Und anschließend die mit dem Partner.

Zusammenleben und Zusammenbleiben machen aus Menschen einzigartige Persönlichkeiten. Zwei fundamentale Bedürfnisse werden in diesem Weiterentwicklungsprozess miteinander ausbalanciert: der Wunsch, mit einem anderen Menschen zutiefst verbunden zu sein, und der Wunsch, ein eigenständiger Mensch zu sein.

Schnarch nennt vier Aspekte, die für die Herstellung dieser Balance entscheidend sind:

1. Ein solides und flexibles Selbst
2. Die Fähigkeit eigene Emotionen zu steuern und emotional autonom zu sein
3. Maßvoll reagieren können
4. Ausdauerfähigkeit

Findet ein Paar die Balance zwischen Bindung und Freiheit, hat die Liebe gute Wachstumsbedingungen.

Neben der Weiterentwicklung der Persönlichkeit ist es vor allem das Reden über emotional Bedeutsames, das ein Empfinden von Liebe und Nähe hervorruft bzw. vertieft. In einem breit angelegten Experiment wurden Studierende, die einander zuvor nicht kannten, in Paare eingeteilt. Sie hatten eine Liste von 36 persönlichen Fragen an die Hand bekommen, die sie einander stellen sollten. Am Ende des Experiments war eine signifikant hohe Anzahl der Gesprächspartner ineinander verliebt.³

Hier nur ein kleiner Auszug aus den 36 Fragen⁴:

- Wenn du dir eine Person auf der Welt aussuchen könntest: Wen hättest du gerne als Gast zum Abendessen?
- Wie würdest du einen perfekten Tag beschreiben?
- Wenn du irgendetwas an der Art, wie du aufgezogen wurdest, ändern könntest: Was wäre das?
- Was ist deine wertvollste Erinnerung?
- Dein Haus, in dem sich alles befindet, was du besitzt, steht in Flammen. Nachdem du deine Familie und Haustiere gerettet hast, reicht die Zeit noch aus, um eine Sache aus dem Haus zu retten. Was wäre das? Warum?

Für die Paarberatung habe ich die Fragen auf einzelne Kärtchen geschrieben. Diese gebe ich Paaren mit nach Hause, wo sie z. B. zweimal in der Woche zwei Fragen zum (neu) verliebten aus dem Kartenstapel ziehen und miteinander in angenehmem Ambiente in Ruhe besprechen.

Eine Investition, die sich lohnt. ✚



Pastor Kai Mauritz ist Traumafachberater (DeGPT) und Sexualberater (DGfS). Er ist Präventionsbeauftragter der Lippischen Landeskirche und Fachreferent beim Weißen Kreuz.

² David Schnarch, Schlechter Sex ist ein Segen

³ Studie des US-amerikanischen Psychologen Arthur Arons „Die experimentelle Erzeugung zwischenmenschlicher Nähe“

⁴ Alle Fragen finden Sie z.B. unter folgendem Link: <https://familylife.de/wp-content/uploads/2021/09/36-Fragen.pdf>



„ABER DIE LIEBE IST DIE GRÖSSTE UNTER IHNEN“

Liebe in biblischen Texten

Von Martin Leupold

Das sogenannte Hohelied der Liebe von Paulus schließt mit dem Satz: „Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen.“ (1.Korinther 13,13) Wohl nichts wird in der Musik so oft besungen, nichts in der Literatur so leidenschaftlich thematisiert wie die Liebe. Auch in der Lutherbi-

bel wird sie – wenn ich meinem Bibelprogramm glauben darf – 314-mal erwähnt, ohne ihre vielfältigen Ableitungen. Aber wovon reden wir eigentlich, wenn wir von der Liebe reden? In welchem Verhältnis steht das geschlechtliche Begehren zu der Liebe, die es auch zwischen Eltern und Kindern oder zwischen Freunden gibt? Und was finden wir dazu in der Bibel?



EIN WORT MIT VIELEN BEDEUTUNGEN

Bibelausleger beziehen sich gern auf die Unterscheidung anhand der griechische Worte, die wir üblicherweise mit „Liebe“ übersetzen. Danach meint *philia* die Liebe zwischen Freunden oder sonst einander nahestehenden Menschen. *Eros* zielt auf das Begehren zwischen den Geschlechtern, aber auch zu manchen Gütern oder bestimmten Erfahrungen. *Agape* wird sowohl für die Liebe Gottes gebraucht als auch für eine Liebe zwischen Menschen, die nicht von einem bestimmten Beziehungszusammenhang abhängt.

Diese populäre Unterscheidung lässt sich zwar aus der Fülle antiker griechischer Schriften ableiten. Sie ist aber weit weniger trennscharf als manche christliche oder nichtchristliche Adaption heute vermuten lässt. So kann *philia* in der griechisch-römischen Antike durchaus sexuell konnotiert sein. Vor allem trägt diese Trias wenig zum Verständnis dessen bei, was die Bibel mit Liebe meint. Denn *philia* kommt in der Bibel nur gelegentlich vor, *eros* überhaupt nicht. Fast durchgängig verwendet die Bibel den Begriff *agape* und sie gebraucht ihn so verschieden, dass man es nicht in eine einfache Formel fassen kann¹.

Das Gleiche gilt für den hebräischen Leitbegriff im Alten Testament: *ahava*. Es kann dabei um die Liebe zwischen Mann und Frau gehen, aber auch zwischen Eltern und Kindern, zwischen persönlichen und politischen Freunden und sogar zu Dingen. Liebe kann auch auf Gott gerichtet sein oder von Gott ausgehen². In biblischen Texten kann es Liebe in verschiedensten Beziehungen geben. Sie beschreibt zunächst einfach ein positives Verhältnis zu etwas oder jemandem. Und sie motiviert dazu, etwas für das zu tun, was man liebt. Was das genau ist, kann so unterschiedlich sein wie die Beziehungen, in denen diese Liebe lebt und wächst.

LIEBE WILL GEMEINSCHAFT

Wer liebt, ist jemand anderem unbedingt zugewandt. Er oder sie will und lebt Beziehung. Liebende bleiben nicht bei sich, sondern gehen aus sich heraus. Das bedeutet nicht, sich selbst dabei aufzugeben. Die Zuwendung zum anderen richtet sich nicht gegen das Eigene. Denn in der Gemeinschaft wird mehr gefunden, als man allein für sich finden könnte. Indem Liebe auf gelingende Beziehung zielt, dient sie immer beiden: dem, der liebt, und dem, der geliebt wird. Deshalb kann Jesus Selbstliebe, Nächstenliebe und Gottesliebe zu einer Einheit zusammenbinden (Matthäus 22,37-39). Ein verkrampfter Altruismus kann die Liebe im biblischen Sinn dagegen deutlich verfehlen. Er kann einen Mangel an Selbstwertgefühl ebenso verbergen wie einen heimlichen Machtanspruch.

Wie diese selbstverständliche Zuwendung zum anderen im Einzelnen aussieht, hat Paulus in 1.Korinther 13 meisterhaft beschrieben. Wir würden ihn dabei grässlich missverstehen, wenn wir dieses Loblied als Pflichtenkatalog hören wollten. Es soll uns keine erdrückenden Lasten auferlegen. Erst recht bietet es keine Aufzählung, was wir mit Fug und Recht von anderen erwarten dürfen. Paulus sagt einfach: So ist die Liebe. Sie kann gar nicht anders. Wenn es anders ist, dann deshalb, weil die Liebe fehlt. Und dann wird Abhilfe nicht dadurch geschaffen, dass wir den langen Katalog mürrisch ohne Liebe abarbeiten, sondern indem wir fragen, wo wir die Liebe herbekommen können.

LIEBE GEHT VON GOTT AUS

Auch dabei kann uns Paulus helfen. Etwa wenn er uns mitteilt, dass die Liebe durch Gottes Geist in unsere Herzen ausgegossen ist (Römer 5,5). Die Früchte des Geistes, die der Apostel in Galater 5,22.23 aufzählt, sind ausnahmslos soziale Tugenden, die einem gelingenden Miteinander dienen und nicht dem isolierten Einzelnen³. Gottes letztes Ziel ist die Schaffung einer allumfassenden Gemeinschaft, in der jeder und alles Anteil an seiner Fülle hat (1.Korinther 15,28; Kolosser 3,11; Offenbarung 21,1-7). Wer liebt, nimmt schon jetzt an dieser Gottesbewegung teil, die sich am Ende der Geschichte vollenden wird.

Aber reden wir damit wirklich auch von der Liebe zwischen den Geschlechtern, die sich doch aus ganz bestimmten, biologischen Triebkräften speist? Müssen wir das sexuelle Begehren nicht von anderen Formen wie Mutterliebe oder Nächstenliebe unterscheiden?

SPEZIFISCHE FORM – GLEICHES WESEN

Natürlich entfaltet sich die Liebe zwischen den Geschlechtern in spezifischen Formen der Interaktion, die wir nicht auf andere Beziehungen übertragen können. Aber es tut der Sexualität auch nicht gut, wenn sie aus dem Spektrum menschlicher Interaktionsmöglichkeiten herausgerissen und zu etwas Eigenem und Andersartigen gemacht wird. Die Bibel verwendet für die Liebe zwischen Mann und Frau die gleichen Worte wie für die Geschwisterliebe oder die Liebe Gottes. Spezifische Vokabeln hat sie nur für Abweichungen von der Liebe, wie Gott sie versteht (Ehebruch, Unzucht und Hurerei).

Der Mensch ist eine Einheit von Geist, Seele und Leib, zu der auch die sexuelle Ebene ganz gehört. Deshalb kann das Hohelied das erotische Begehren unbefangen wertschätzen. Liebe fühlt sich verschieden an und wird auch unterschiedlich geäußert, je nach dem Charakter der Beziehung, auf die sie sich richtet. Aber es ist doch immer die gleiche Liebe, die aus dem Willen Gottes zur Gemeinsamkeit strömt. Sexualität, die sich im Rahmen ihrer schöpfungsgemäßen Bestimmung entfaltet, ist eine Form der Liebe, in der Gott seine schöpferische Liebe wiedererkennt. So kann die Ehe sogar zum Gleichnis für die Beziehung Gottes zu seinen Menschen werden (Hosea 2,21.22; Epheser 5,23; Offenbarung 21,2).

Deshalb lässt sich die Liebe zwischen Mann und Frau nicht allein von der Sexualität her verstehen. Sex ist das, was diese Beziehung von anderen Beziehungen unterscheidet und das Spektrum möglicher Interaktionen in einer unverwechselbaren Weise bereichert. Aber er bringt diese Liebe nicht allein hervor und er erhält

Deshalb lässt sich die Liebe zwischen Mann und Frau nicht allein von der Sexualität her verstehen. Sex ist das, was diese Beziehung von anderen Beziehungen unterscheidet und das Spektrum möglicher Interaktionen in einer unverwechselbaren Weise bereichert. Aber er bringt diese Liebe nicht allein hervor und er erhält



Wer liebt, nimmt schon jetzt an dieser Gottesbewegung teil, die sich am Ende der Geschichte vollenden wird.

¹ Vgl. Bauer, Walter: Griechisch-deutsches Wörterbuch zu den Schriften des Neuen Testaments und der übrigen urchristlichen Literatur. Berlin/New York 1971, 5. Auflage

² Vgl. Ernst Jenni; Claus Westermann: Theologisches Handwörterbuch zum Alten Testament (THAT), Band I. München 1984, 4. Auflage

³ Das gilt auch für den letzten Begriff in dieser langen Reihe, der Selbstbeherrschung (wörtl.: Herrschaft nach innen), die für ein gelingendes Miteinander unverzichtbar ist.

⁴ Vgl. den Artikel von Kai Mauritz in diesem Heft.

sie auch nicht allein. Alles, was allgemein von der Liebe zu sagen ist, gilt auch für die Liebe zwischen den Geschlechtern.

DAS BESONDERE NICHT EINEBENEN

Gerade um der Liebe willen muss das Besondere der geschlechtlichen Liebe gewahrt werden. Nicht alles, was zur Liebe zwischen den Geschlechtern gehört, gilt für die Liebe in anderen Beziehungen. Die sexuelle Dimension von Beziehung ist mit einer spezifischen Verantwortung dafür verbunden, wie sie gelebt wird. Nicht nur aufgrund des Zusammenhangs mit den Fortpflanzungsmechanismen, sondern auch wegen ihrer Intimität und Intensität und der damit verbundenen Verletzlichkeit der Partner. Die Beziehung mit sexueller Dimension soll von anderen Beziehungen unterscheidbar sein.

In einer Kultur, die vieles sexuell konnotiert, müssen andere Beziehungen vor unangemessener Sexualisierung geschützt sein. Nur so können die verschiedenen Möglichkeiten menschlicher Interaktion ihren Reichtum entfalten. Ein ganzes und unbefangenes Ja zur sexuellen Interaktion im sachgemäßen Rahmen und eine selbstverständliche Abgrenzung des Sexuellen von allen anderen Interaktionen bedingen sich dabei gegenseitig. Angemessene Grenzen dessen zu entwickeln, was sexuell ist und was nicht, gehört zu den wichtigsten Kompetenzen, die in Bezug auf die Sexualität erlernt werden.

DAS BESONDERE NICHT ISOLIEREN

Aber die Liebe zwischen den Geschlechtern wird auch diesseits des Sexuellen gelebt. Die Interviews in diesem Heft haben in für mich fast verblüffender Weise gezeigt, wie stark schon am Beginn einer Partnerschaft das Interesse am ganzen Menschen und Zuneigungen nichtsexueller Art mitspielen. Offenbar steht das spezifisch sexuelle Interesse nicht so dominant am Anfang einer Liebesbeziehung, wie manche klischeehaften Vorstellungen es vermitteln. Sexuelle Wünsche stellen sich weithin mit zunehmender Nähe ein und entwickeln sich mit der Beziehung mit.

Allerdings kann sich das sexuelle Begehren von der Zuwendung zur ganzen Person auch isoliert entwickeln und zum Egoismus tendieren. In männlich dominierten Milieus habe ich erlebt, dass Frauen fast durchgängig und selbstverständlich unter sexuellen Aspekten wahrgenommen werden. Der Mensch ist von nachrangigem Interesse. Vordergründig scheint dies die traditionelle Trennung oder sogar Entgegensetzung zwischen Eros und Agape zu bestätigen⁵. Aber damit würden wir diese Isolation gerade be-

stätigen und damit das sexuelle Begehren an seine Instrumentalisierung preisgeben.

Die Neigung, Beziehungen zwischen Frauen und Männern vorrangig unter sexuellen Aspekten wahrzunehmen, findet sich aber auch in manchen konservativen Atmosphären. Begegnungen zwischen den Geschlechtern werden selbstverständlich sexuell konnotiert (als „Heiratsmarkt“), Menschen des anderen Geschlechts vor allem als potenzielle Partner wahrgenommen. Das erschwert ein unbefangenes freundschaftliches Miteinander und eine unbeschwertere Kommunikation, die gerade eine sich erst entwickelnde Liebe braucht. Jede Verengung von Begegnungen zwischen den Geschlechtern auf das Sexuelle, insbesondere bei jungen Menschen, ist eine Form der Sexualisierung – auch dann, wenn sie sich als Verbot oder Problematisierung solcher Begegnungen geltend macht.

DAS SEXUELLE IN DIE LIEBE EINBINDEN

Weder das Entstehen sexueller Wünsche noch deren Fehlen ist per se ein Problem. Nur wenn legitime Wünsche unbefangenen zugelassen werden, können sie reflektiert und in geeigneter Weise kommuniziert werden. So kann bewusst entschieden werden, ob und wann man diese besondere und dynamische Dimension eröffnen will. Eine souveräne Gestaltung im gegenseitigen Einvernehmen wird weder gelingen, wenn man diese Ebene verkrampft vermeidet, noch, wenn man sie – manchmal ebenso verkrampft – forciert. Beides begünstigt ichbezogene Perspektiven auf die Liebe, in deren Mitte eigene Wünsche stehen, nach sexueller Erfüllung oder einfach dem Partner fürs Leben.

Liebe, wie die Bibel sie versteht, wird so gerade verfehlt. Denn der Herzschlag der Liebe ist immer der Wille zu einer Gemeinschaft, die beide glücklich macht. Dass sich dieses Glück wirklich einstellt, bleibt unverfügbar. Ich kann es nicht erzwingen und ich kann es dem anderen auch nicht garantieren. Aber wir können es gemeinsam suchen, indem wir uns immer wieder füreinander öffnen, einander zuhören und aufeinander einstimmen. Eros und Agape sind keine Gegensätze, sondern verschiedene Aspekte der Liebe, die sich gegenseitig brauchen und fördern. Der Eros gibt der Liebe ihre Leidenschaft und Richtung, die Agape zielt auf die Gemeinschaft und damit auf die Lebensdienlichkeit⁶.

Die Bibel klärt uns sehr nüchtern darüber auf, dass wir diese Liebe nicht einfach in uns haben. Aber ich kann mich danach ausstrecken. Ich kann sie wollen, ich kann sie suchen und ich kann dorthin gehen, wo ich sie finde. Ich kann lieben lernen. Und ich kann beten, dass Gott mich durchlässig macht für seine Liebe. ☩

Mehr erfahren

Sie würden sich gern näher über ein Thema im Bereich Sexualität und Beziehungen informieren?



Stöbern Sie einfach in der Mediathek des Weißen Kreuzes unter www.weisses-kreuz.de/mediathek



Martin Leupold ist evang. Theologe und Seelsorger und Leiter des Weißen Kreuzes e. V.

⁵ Diese Trennung wurde nicht zuletzt durch den einflussreichen altkirchlichen Theologen Augustinus (354-430) in der christlichen Theologie etabliert.

⁶ Zum Zusammenhang von Eros und Agape vgl. Lehnert, Volker A./Felizitas A. Lehnert: *Ehe wir's verlernen*. Neukirchen-Vluyn: AUSAAT-Verlag 2002. S. 71.; zitiert von Dr. Heinrich-Christian Rust im Schlussvortrag zum Online-Kongress „BegehrensWert“ des Weißen Kreuzes am 02.04.2022



Foto: privat



LIEBE BRAUCHT INVESTITION

Fragen an Heike & Carsten Gutknecht-Stöhr

Was stand am Anfang eurer Beziehung? Was hat euch zueinander gezogen?

Als wir uns kennenlernten, wir waren um die 20 Jahre alt, fanden wir uns gegenseitig unmöglich und haben einander nicht beachtet. Aber das änderte sich, als wir in unserer Kirchengemeinde zusammen Theater spielten. Dann war da starkes Interesse am anderen und Begeisterung über einen Menschen, der so ganz anders war.

Gab es den Moment, als klar war, dass ihr ein Paar werdet? Was gab den Ausschlag?

Nach der ersten Begeisterung fuhren wir jeder in Urlaub. Carsten hat sich vorsichtshalber Schallplatten von Heike ausgeliehen, um einen Grund zu haben, sich hinterher wiederzusehen. Das Wiedersehen fand in Form eines Motorradausfluges statt und abends waren wir in der Mainzer Altstadt. Straßenmusik und die Hoffnung, in diesem romantischen Umfeld die inzwischen empfundene Liebe anzusprechen. Doch lärmende junge Leute gesellten sich dazu. Ein Stoßgebete und sie zogen wieder ab. Jetzt gab es keine Ausrede mehr, Carsten fasste den Mut und Heike war erleichtert. Es war der 20. August.

Gab es Dinge, die dagegensprachen? Wie seid ihr damit umgegangen?

Vieles sprach dagegen! Wir waren grundverschieden. Mit 21 und 22 zu heiraten fanden viele recht jung. Heike war noch in der Ausbildung und ihre Eltern daher voll dagegen. Wie wir damit umgegangen sind? Wir haben es ignoriert und geheiratet. Am 18. August – ein Jahr nach dem Zueinanderfinden.

Wie habt ihr euch auf eure Ehe vorbereitet?

Für Heike gab es im Prinzip keine Vorbereitung, mal vom Gespräch mit dem trauenden Pastor abgesehen. Carsten wohnte damals in einer missionarischen Lebensgemeinschaft, in der junge Leute auf einen christlichen Lebensstil vorbereitet wurden. Dort hat ihn sein Mentor intensiv vorbereitet – aus geistlicher Sicht. Das war sehr gut.

Wie war die erste Zeit? Was war besonders schön, was war herausfordernd?

Ehrlich gesagt überwogen die Herausforderungen. Sehr unterschiedliche Herkunftsfamilien und daher sehr unterschiedliche

Prägungen. Wir mussten unseren Weg finden. Aber es gab natürlich auch das spannend Neue. Die körperliche Nähe. Eigene Wohnung. Das Miteinander-Reden und –Zeit-Verbringen. Und das Entdecken vieler gemeinsamer Werte.

Wie zeigt ihr euch im Alltag eure Liebe?

Am ehesten sind es kleine Gesten. Die Berührung im Vorbeigehen, den nächsten Kaffee holen, einfach den Müll rausbringen und solche Dinge. Aber auch das Kuschneln vor dem Fernseher und natürlich der gemeinsame Start in den Tag. Einander segnen, beten und gemeinsam frühstücken. Wir sind sehr gern zusammen und geben dem anderen auf der anderen Seite auch Raum, den eigenen Interessen nachzugehen.

Welchen Einfluss haben Eltern, Kinder, Arbeit, Freunde auf eure Liebe?

Natürlich braucht all das auch Aufmerksamkeit. Aber wir haben uns sehr schnell von unseren Eltern gelöst und uns nicht reinreden lassen. Wir sind gern für andere da, aber wir achten auch darauf, dass wir selbst ausreichend Raum haben.


Wie hat sich eure Liebe weiterentwickelt und was habt ihr dafür bewusst getan? Was hat an Bedeutung verloren, was hat gewonnen?

Es ist begeisternd zu erleben, wie Liebe wachsen kann und immer intensiver wird. War sie am Anfang besonders stark spürbar in Verbindung mit der körperlichen Nähe, so ist sie inzwischen übergegangen zu einer eher ganzheitlichen Verbindung. Das Gefühl, eins zu sein. Wichtig war, auf dem Weg das Thema Paarberatung kennenzulernen und aufzuräumen, was es an Belastendem gab. Liebe braucht Investition.

Wie haltet ihr eure Liebe frisch? Was nehmt ihr euch für die Zukunft vor?

Wir lassen uns immer wieder herausfordern. Wir sind unverändert in Fortbildungen zur Paarberatung unterwegs – aktuell ist es die Traumasensible Paartherapie. Sehr spannend. Und wir planen gemeinsam mit unserer Tochter und ihrer Familie einen Pferdehof zu kaufen und dort gemeinsam mit unseren Pferden zu leben. Reiten tun wir übrigens auch erst seit ein paar Jahren. Die jungen Leute betreiben den Hof und wir intensivieren die Paarberatung, zumal Carsten in diesem Jahr aus seinem Beruf aussteigt.

Was würdet ihr unbedingt wieder genauso machen? Was würdet ihr auf keinen Fall wiederholen? Was ratet ihr jungen Paaren?

Das Meiste würden wir wieder so machen, z.B. früh heiraten. Aber auf keinen Fall würden wir uns gerade am Anfang der Ehe zu viel zumuten. Und wir würden früher beginnen, aktiv an unserer Beziehung zu arbeiten, in unsere Liebe zu investieren. Was wir anderen Paaren raten würden? Steht zu dem, was ihr selbst empfindet und nötig habt. Formuliert es als Wunsch, aber setzt es nicht durch. Achtet auf den Partner und seine Bedürfnisse. Versucht Raum für die persönlichen und auch für die gemeinsamen Bedürfnisse zu haben. Seid im Gespräch über alles. Gerade auch über euren Sex. Und klärt die Vergangenheit und legt vorhandenen Ballast ab – dazu ist in der Regel Hilfe erforderlich. 

Heike und Carsten GutknechtStöhr sind seit 38 Jahren verheiratet. Beide sind als Lebens- und Paarberater im Netzwerk des Weißen Kreuzes tätig. Heike ist Supervisorin, Carsten arbeitet als Kursbegleiter im Onlinekurs rausausderpornofalle.de von ERF-Medien und dem Weißen Kreuz mit.



„WIR HABEN UNS VON ANFANG AN ZEIT GENOMMEN“

Fragen an Priska und Kai Sawazki

Was stand am Anfang eurer Beziehung? Was hat euch aneinander angezogen?

Kai: An dem Tag, an dem ich Priska kennenlernen durfte, fand ich sie sofort sehr spannend und interessant. Ich wollte sie unbedingt näher kennenlernen. Viele Seiten ihrer Persönlichkeit haben mich neugierig gestimmt. Ich würde sogar so weit gehen, von Liebe auf den ersten Blick zu sprechen. Für mich war sofort jede Ampel auf Grün und ich wollte mehr von ihr in meinem Leben.

Priska: Ich bin bei einer Geburtstagsfeier zu spät gekommen. Der Raum war voll, alle saßen. Ich wollte mich nur irgendwo hinsetzen und ganz unauffällig sein. Und dann guckte ich in die Runde und mein Blick blieb an Kai hängen. Was mich fasziniert hat, war seine Ausstrahlung. Die Atmosphäre, die er im Gespräch geschaffen hat. Mir war total wichtig, mit ihm zu sprechen und ihn kennenzulernen.

Wann war klar, dass ihr wirklich ein Paar werdet?

Kai: An dem Abend haben wir viel Zeit miteinander verbracht, einen Spaziergang gemacht und gar nicht gemerkt, dass um uns herum noch andere Menschen waren. Im Anschluss haben wir uns auch zu zweit getroffen, noch unverfänglich als Freunde. Ungefähr sechs Wochen später haben wir einander die Gefühle gestanden, aber auch darüber gesprochen: Wie stellen wir uns Beziehung vor? Wir haben damals schon festgehalten, dass wir sie mit dem Ziel einer Ehe eingehen. Und zugleich haben wir einander die Freiheit eingeräumt, sich anders zu entscheiden.

Gab es auch Dinge, die dagegensprachen?

Priska: Natürlich gibt es Sachen aus der Vergangenheit, Päckchen, die ich mit mir herumtrage. Da bleibt die Frage: Wie geht der andere damit um? Aber wir haben von Anfang an offene Ge-

spräche geführt und haben gesagt: Sag einfach, wie du denkst, wie du empfindest. So gab es nie etwas, was zwischen uns stand oder grundsätzlich gegen die Ehe sprach. Wir sind sehr dankbar, dass wir von Anfang an gleiche Vorstellungen hatten, was unsere Zukunft angeht. Und natürlich gleicht man die Werte ab. Jeder bringt Werte aus der Herkunftsfamilie mit und das ist auch gut so.

Kai: Interessant fand ich, wie viel Schnittmengen wir hatten. Wir haben sehr unterschiedliche kulturelle Hintergründe. Gleichzeitig sind wir beide in christlichen Elternhäusern aufgewachsen und hatten ähnliche Werte. Das hat uns einiges erleichtert und auch einiges erspart, glaube ich.

Habt ihr euch bewusst auf die Ehe vorbereitet, und wenn ja, wie habt ihr das gemacht?

Priska: Wir haben uns von Anfang an Zeit genommen, uns kennenzulernen. Wir hatten eine Zeit von drei Jahren, bis wir uns verlobt haben. Danach haben wir einen Ehevorbereitungskurs gemacht. Wir haben viel miteinander geredet, auch über Themen, die man nicht bei einem typischen Date anspricht. Und wir haben ein Buch bearbeitet, das uns zum Nachdenken gebracht und viele Impulse zum Sprechen gebracht hat.

Kai: Genau, da wurden Themen wie Umgang mit Finanzen, Blick auf die Zukunft, Familienplanung behandelt. So konnten wir uns damit auseinandersetzen und uns als Paar eine Meinung bilden.

Ihr seid jetzt fünf Jahre verheiratet. Wenn ihr auf die erste Zeit zurückschaut: Was war besonders schön, was war herausfordernd?

Kai: Für mich war besonders schön, dass Priska mich so zu lieben schien, wie ich war. Sie hat nicht von mir erwartet, dass ich mich



verbiege oder erst etwas Besonderes erreichen muss. Ich war damals im Studium, hatte noch nicht irgendeinen Karriereschritt erreicht. Eine Frage für mich war: Was ist, wenn ich mal arbeitslos werde, durch Tiefen gehe, würde Priska das annehmen? Da hatte sie ein ganz klares Ja. Das war für mich befreiend, nicht den Druck zu haben: Nur, wenn ich leiste, werde ich geliebt.

Priska: Für mich war es das ehrliche Interesse an mir als Person. Ich konnte einfach so sein, wie ich bin. Kurz vor der Hochzeit wurde mir gekündigt, wegen betrieblicher Umstrukturierung. Da war es total schön zu sehen, wie wir gemeinsam diesen Weg gehen und sagen konnten: Gott, wenn du uns diese Situation schenkst, dann wird sie gut sein, auch wenn wir es gerade überhaupt nicht sehen.

Ihr habt beide gesagt: Ich werde geliebt, wie ich bin. Woran merkt ihr das und wie zeigt ihr im Alltag eure Liebe?

Priska: Jeder hat mal einen doofen Tag. Das gehört dazu. Wir haben ein Gespür füreinander entwickelt, wann ich den anderen eher in Ruhe lasse und wann ich ihn in den Arm nehme und sage: Komm, lass es einfach raus. Was uns von Anfang an geprägt hat, ist die Zeit zu zweit, die wir uns bewusst nehmen. Das muss nicht immer ein tolles Date sein. Man kann einfach bewusst zu Hause zusammen essen, wenn der Alltag gerade stressig ist, und dem Anderen Aufmerksamkeit schenken.

Kai: Für mich ist es, dass ich mit meinen Ecken und Kanten angenommen werde. Ich habe Interessen, die nicht von Anfang an in das Interessengebiet von Priska fielen. Die hat Priska von Anfang an akzeptiert, mittlerweile auch zum Teil übernommen. Wir haben eine Riesenliebe für Brettspiele. Das war am Anfang etwas, was Priska nicht von Hause aus kannte. Für mich war das eine feste Größe, ich bin so groß geworden.

Priska: Man weiß, was der andere mag und was nicht, und kann dem anderen Lasten abnehmen. Wenn er gerade kaputt ist, dann übernehme ich gerne den Gang in den Keller. Ich wiederum hasse Staubsaugen. Das macht mein Mann immer. Oder mal eine Kleinigkeit mitbringen vom Einkaufen. Das zeigt: Ich habe an dich gedacht und will dir was Gutes tun.

Gibt es Dinge oder Menschen in eurem Umfeld, die euch als Paar helfen und stützen?

Priska: Viel Einfluss haben unsere Familien. Es war für uns wichtig zu reflektieren: Wie wurde ich erzogen, was habe ich für Werte, wie wurde Beziehung gelebt? Was möchte ich davon annehmen, was nicht? Unsere Eltern sind beide noch verheiratet, auch unsere Geschwister. Das ist schön, weil wir aus deren Beziehungen viel mitnehmen können.

Kai: Wir haben viele Freunde, die junge Eltern sind. Da tauschen wir uns über die Beziehung aus: Mit welchen Herausforderungen habt ihr zu tun gehabt in den einzelnen Lebensphasen der Kinder? Wo habt ihr euch überfordert gefühlt? Daraus wollen wir für die Zukunft lernen. Auch unsere Arbeit spielt uns sehr in die Karten in unserer Beziehung. Wir haben beide Jobs, wo wir nicht in Schicht arbeiten. Insofern können wir unsere Zeit, auch unsere gemeinsame Zeit, flexibel einteilen und auch unsere Hobbys frei gestalten.

Priska: Unser größtes Vorbild sind unsere Eltern und unsere Geschwister. Gleichzeitig wissen wir: Die hatten Schwierigkeiten, die wir vielleicht nicht haben und umgekehrt. Jedes Paar entwickelt sich anders. Wir würden uns aber auch nie scheuen, professionelle Hilfe zu suchen. Weil wir an unserer Ehe festhalten wollen und auch nicht naiv sind. Es gibt schwierige Phasen. Und uns ist unsere Beziehung viel zu wichtig, als dass wir das schleifen lassen wollen.

Laden Sie uns ein!

Regelmäßig sind die Fachreferenten des Weißen Kreuzes zu Vorträgen und Workshops unterwegs, z. B. in Gemeinden, Jugendgruppen und christlichen Schulen. Buchen auch Sie unsere sexualkundliche Kompetenz.



Einfach unter
www.heissethemen.de
unsere Themen sichten und
einen Termin anfragen.

Was erwartet ihr für die Wegstrecke, die vor euch liegt? Wie wollt ihr eure Liebe weiterentwickeln?

Priska: Wir sind beide Menschen, die viel reflektieren. Wir werden auch weiter ehrlich miteinander sprechen. Wir werden in ein paar Wochen zum ersten Mal Eltern. Darauf freuen wir uns sehr. Aber uns ist auch bewusst, dass dann noch jemand da ist, dem wir Liebe geben wollen. Gespräche sind eine gute Basis, einander nicht aus den Augen zu verlieren.

Kai: Es stellt auch eine neue Herausforderung an jeden von uns dar. Was bedeutet es für mich, wenn ich Vater werde? Wie möchte ich meiner Familie in meiner Rolle zur Seite stehen? Welche Werte möchte ich an mein Kind weitergeben? So wollen wir uns auf die neue Rolle vorbereiten.

Gibt es etwas, was ihr am liebsten zusammen macht, wo eure Beziehung auftankt?

Priska: Wir fahren sehr gern in den Urlaub und nehmen uns da Zeit zusammen. Mal gemeinsam an den Strand gehen oder so. Das werden wir auf jeden Fall beibehalten.

Kai: Wir fahren häufig an die gleichen Orte. Da weiß man, wo man hinkommt und hat den Kopf frei, diese Fahrt intensiv mit Gesprächen zu füllen, was uns gerade beschäftigt, was man mitnimmt aus dem Alltag. Und wir können nach vorn schauen: Was erwartet uns nach dem Urlaub? Was erwartet uns in den nächsten Monaten oder Jahren?

Was ratet ihr Paaren, die einen gemeinsamen Weg beginnen wollen?

Priska: Sich definitiv nicht scheuen und Dinge ansprechen. Nur wenn Erwartungen und Wünsche ausgesprochen werden, können sie erfüllt werden. Manchmal wünscht man sich vom Partner: Lies es mir aus meinem Blick ab, was ich gerade möchte. Aber das passiert sehr selten. Von daher: Ansprechen, nicht schämen, mutig sein.

Kai: Vertrauensvoll um Rat bitten. Von Anfang an ein Umfeld schaffen, in dem es normal ist, auch über Herausforderungen zu sprechen. Wenn man so ein Netzwerk hat, ist es viel einfacher, es im Krisenfall zu aktivieren, als wenn man dieses Netz nicht hat.

Priska: Die kleinen Dinge im Leben sind oft die schönsten. Das muss nicht immer was Riesiges sein, was man füreinander tut, was man einander schenkt. Es sind die kleinen Aufmerksamkeiten, die das Kribbeln weiter anfachen bzw. wieder hervorholen können. ☪

Priska und Kai Sawazki sind fünf Jahre verheiratet und wohnen in Lemgo.



Theologische Notizen

Verantwortung – um der Liebe willen

Zu den heiß diskutierten Fragen in meinem Theologiestudium gehörte die Kontroverse zwischen Gesinnungsethik und Verantwortungsethik. Entfacht hatte sie der Soziologe Max Weber (1864–1920) schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Unter Gesinnungsethik verstand er eine moralische Haltung, die ihren maßgeblichen Werten unter allen Umständen folgt, ohne die tatsächlichen Folgen zu berücksichtigen. Er forderte dagegen eine Verantwortungsethik, die das Handeln anhand der abzuschätzenden Folgen abwägt und nach der das jeweils Gebotene von den Umständen abhängt.

Dietrich Bonhoeffer (1906–1945) ist der Idee einer Verantwortungsethik konsequent gefolgt, als er sich dem Widerstand gegen Hitler anschloss. Obwohl Mord für ihn eine schwere Sünde war und blieb, hielt er den Versuch eines Attentats auf den Diktator für ethisch begründbar, um tausendfachen Mord zu verhindern.

In der Nachkriegszeit wurde der Pazifismus gern als Beispiel für eine Gesinnungsethik angeführt. In einer Welt, in der manche Staaten andere mit Gewalt bedrohen, würde die Verweigerung des Militärdienstes dazu führen, dass man sich nicht mehr verteidigen könne. Gewalt würde dadurch sogar gestärkt. Ich fand diese Kritik immer nachvollziehbar. Trotzdem habe ich mich in der ehemaligen DDR dafür entschieden, als sogenannter Bausoldat den Dienst mit der Waffe zu verweigern. Ausschlaggebend war für mich, dass die Armee, in der ich hätte dienen müssen, aus meiner Sicht gar nicht in erster Linie der Verteidigung des eigenen Volkes diene.

Der Slogan „Schwerter zu Pflugscharen“ ist untrennbar mit dem Ende der DDR verbunden. Ohne starke pazifistische Gesinnungen wäre der gewaltlose Widerstand nicht möglich gewesen, der das Regime

schließlich zu Fall brachte. Aber nicht überall trägt Gewaltlosigkeit diese Früchte. Gerade in diesem Jahr erfahren wir wieder schmerzlich, wie eine rücksichtslose militärische Aggression alle Illusionen zerstört, wir könnten uns aus den Zwängen einer gewaltverfallenen Welt heraushalten. Der Wille zum Frieden ist so notwendig wie eh und je. Und zugleich müssen wir immer verantwortlich abwägen, welches Tun und Lassen ihm in der aktuellen Situation am ehesten dient. Auch auf die Gefahr hin, dass wir das nicht immer zutreffend einschätzen.

Für mich ist das eine Einsicht, die nicht erst in den letzten Jahrzehnten gewachsen ist. Ich finde sie schon in der Bibel. Jesus sagt klar, dass vom biblischen Gebot kein Komma abgestrichen werden soll (Matthäus 5,18). Und zugleich macht er deutlich, dass auch am heiligen Ruhetag gehandelt werden muss, wenn ein Ochse in den Brunnen fällt oder sogar der eigene Sohn (Lukas 14,5). Denn das Gesetz ist uns zum Leben gegeben (Römer 7,10). Der Schabbat ist für den Menschen da, nicht umgekehrt (Markus 2,27). An den Früchten wird erkannt, ob wir Gottes Willen folgen (Matthäus 7,20). Oder, anders gesagt, an den Folgen erweist sich, ob unser Tun gut ist.

Liebe ist der Wille, dass der andere Gutes erfährt. Deshalb ist verantwortliches Handeln eine direkte Konsequenz der Liebe. Die Folgen eines Verhaltens nach bestem Wissen und Gewissen zu erkennen und zu berücksichtigen ist geradezu die Mathematik der Liebe. Und umgekehrt: Die Liebe ist der eigentliche Grund, verantwortlich zu urteilen. Wenn Verantwortung ihren Namen verdient, muss die Liebe ihr Motor sein.

Martin Leupold

