



«Liebe zu anderen setzt innere Stabilität und Selbstliebe voraus. Damit meine ich nicht Narzissmus, Egoismus oder Selbstgefälligkeit. Das hat nichts mit Liebe zu tun», sagt Tabea Reusser, die Fotografin dieses Bildes.

Der Liebe nachgespürt

NACHGEFRAGT • Wir haben sechs Personen mit unterschiedlichen Blickwinkeln gefragt: Was ist Liebe? Die Antworten zeichnen ein sehr diverses Bild eines Begriffs, der zwar allen Menschen geläufig, aber dennoch schwer zu erklären ist.

Denise Fuchs (*1971), Sexualberaterin und Paartherapeutin mit Praxis in Thun:



Liebe zeigt sich in unterschiedlichen Formen und Farben. In meiner Arbeit geht es oft um emotionale, körperliche und nicht selten auch um Selbst-Liebe. Liebe berührt: mich selbst und auch das Gegenüber. Sie stärkt, beschwingt, bestätigt, fordert und beruhigt. Sie kann aber auch schmerzen, enttäuschen, nicht erwidert werden und abhängig machen. Liebe kann ich spüren: als kribbelndes, warmes, pochendes, belebendes und leichtes, aber auch als schweres, einengendes, bedrückendes und bedrohendes Gefühl.

Liebe kann mit Sexualität gezeigt werden, Sexualität hat aber nicht zwingend immer mit Liebe zu tun. Verbunden mit Liebe ist Sexualität eine Kommunikationsform, die reguliert und auch einiges über die Beziehung aussagt. Fehlt Sexualität in der Liebe, erleben viele Menschen die Beziehung oft als nicht ganz, sie fühlen sich nicht gesehen und nicht begehrt.

Liebe ist ein Gefühl, an dem ich arbeiten kann und manchmal auch muss, um es dann wieder gestärkt und gereift erfahren zu können.

Tabea Reusser (*1983), Fotografin, Mutter, Uetendorf:



«Liebe dich selbst», sagt Buddha (und wahrscheinlich viele andere auch). Wie würde die Welt aussehen, wenn alle sich selbst lieben würden? Sei es nur ein ganz klein wenig mehr! Das könnte wirklich die ganze Welt verändern. Buddha fügt dem hinzu: «Liebe dich selbst und beobachte, heute morgen und immer.»

Ich habe viel beobachtet in letzter Zeit. Ich habe meine Gedanken beob-

achtet. Ich habe beobachtet, was für Gefühle verschiedene Situationen in mir auslösen. Ich habe meine Kinder beobachtet. Ich habe meinen Körper beobachtet und wie ich ihn behandle. Ich habe die Natur beobachtet. Ich habe mein Gegenüber beobachtet und gleichzeitig auch mich. Ich habe meinen Atem beobachtet. Ich habe beobachtet, dass positive Gedanken meinen Körper stärken. Ich habe beobachtet, dass Liebe zu anderen innere Stabilität und Selbstliebe voraussetzt. Wenn ich von Selbstliebe spre-

che, meine ich nicht Narzissmus, Egoismus, Arroganz oder Selbstgefälligkeit. Diese Dinge haben nichts mit Liebe zu tun. Anerkennung und Wertschätzung sich selber gegenüber. Freude am Sich-selber-Sein (oder mit Sich-selber-Sein). Ich habe beobachtet, dass, wenn mir das gelingt, ich gelassener, liebevoller und glücklicher bin. Ich habe beobachtet, dass Liebe für mich viel mehr eine Einstellung ist als ein Gefühl. Und sie nicht an Erwartungen geknüpft ist. Ich habe beobachtet, dass Liebe sich abgrenzt, aber nicht ausgrenzt.

Ich weiss nun, dass ich immer eine Wahl habe, welche Rolle die Liebe in meinem Leben spielen soll. Somit wähle ich und fange mit der Liebe bei mir selber an.

Daniel Winkler (*1967), Pfarrer, Riggisberg:



Für die Bibel ist die Liebe das Höchste und Wichtigste. Liebe ist für mich zuerst einmal etwas Unfassbares: Einerseits unfassbar, weil ich, wenn ich sie erklären

will, in meinen sprachlichen Möglichkeiten überfordert bin. Andererseits ist

sie unfassbar, weil sie das Grösste und Schönste ist, das mir als Mensch passieren kann: Wenn mich jemand liebt, bedingungslos und echt, ja sogar mit meinen Schwächen und Fehlern, ist das ein Glück, das kaum zu fassen ist! Gott liebe uns Menschen in dieser Art, sagt die Bibel. Aber um zu verstehen, was

«Liebe bedeutet für mich, sich selbst nicht immer an die erste Stelle zu setzen.»

David Friedli

das heisst, brauche ich Menschen, die mich in dieser Weise lieben. Die Liebe ist für die meisten Menschen ein Gefühl, für die Bibel zusätzlich ein Gebot, sogar das höchste Gebot, das alle anderen einschliesst! Darin zeigt sich, dass sie sich endgültigen Festlegungen entzieht. Für den christlichen Mystiker Meister Eckhart ist Liebe auch Arbeit: «Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht, das notwendigste Werk ist stets die Liebe.»

Emmi* (*2012), Schülerin, 5. Klasse:

Es gibt die Liebe zur Familie oder zu Freundinnen und Freunden, aber auch zu Tieren. Es ist ein schönes Gefühl: Es ist schön, wenn man jemanden liebt, und es ist schön, wenn man selbst geliebt wird. Man fühlt sich dann wohl und ist nicht allein.

David Friedli (*1995), Musiker und Autor von «Giugiu & Roro», einem Kinderbuch über Freundschaft und Toleranz:



Liebe bedeutet für mich, dass man in der Lage ist, sich selbst nicht immer an die erste Stelle zu setzen und die Bedürfnisse der anderen Person wertzuschätzen. Ebenso bedeutet Liebe für mich, jemandem blind vertrauen zu wollen und für sein Gegenüber auch in

schwierigen Situationen da zu sein, selbst dann, wenn's mal grad nicht «gäbig geht». Für mich gehört eine gewisse Kompromissfähigkeit dazu, allerdings ohne seine moralischen Werte dabei komplett vergessen zu müssen. Wer liebt, ist bereit, selber gewisse Veränderungen durchzumachen und nicht die Erwartungshaltung zu haben, dass nur die geliebte Person die Bereitschaft zur Veränderung an den Tag legen muss. Liebe kann zwar manchmal weh tun, ist aber wohl doch das Schönste und Wichtigste im Leben.

Albrecht Herrmann (*1965), Sozialarbeiter in der Pfarrei Heiliggeist Belp, Mitinitiator der Sorgenden Gemeinde in Belp:



Kirche wird schnell mit Nächstenliebe in Verbindung gebracht. Das ist richtig. Was oft untergeht, ist die Selbstliebe: «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!»,

sagte Jesus Christus. Da kommt eine tiefe Überzeugung zum Ausdruck, dass es leichter ist, auf andere Menschen zuzugehen, wenn so eine innere Selbstannahme da ist. Das allein reicht nicht, es braucht mehr. Wenn ich beispielsweise pflegende Angehörige sehe, meist Frauen, die tagtäglich stille Heldinnen sind, die kaum jemand wahrnimmt, die dann bei der Abstimmung über die Erhöhung des Frauenrentenalters für ihre wertvolle Care-Arbeit abgestraft werden, die sie in der Freiwilligen- und Familienarbeit für unsere Gesellschaft leisten, ist das erschreckend. Gemeinwesenarbeit will der Care-Arbeit eine Stimme geben, aufwerten und stärken. Aus meiner Sicht ist es bereits Liebe, wenn sich Menschen wahrnehmen. Das ist doch der erste Schritt. Wenn darauf ein Gruss, ein Gespräch, eine kleine Hilfeleistung folgt, ist das Liebe. **Sarah Wyss**

* Name geändert

Künstlerische Werke, welche die Liebe beschreiben, ergründen oder hochloben, gibt es zuhauf. Zwei aussergewöhnliche Perspektiven werden hier vorgestellt.

Ein Zwiegespräch zum Mithören

PODCAST • Naomi Gregoris ist es gelungen, einen Raum zu schaffen, in dem sich ihr fremde Menschen so wohlfühlen, dass sie ehrlich und hemmungslos über ihre Sexualität sprechen. Dass ein Mikrofon dabei ist, scheinen sie in Gregoris' Anwesenheit vergessen zu können. Aus diesen Gesprächen besteht der Podcast «Untenrum».

In jeder Folge erzählt eine Person aus ihrem Leben und ihrer Sexualität. Es sind sehr persönliche Geschichten, die den Hörerinnen und Hörern anvertraut werden: Erste Male, Scham, Vorlieben, lustvolle Explosionen, Sehnsüchte und Ängste werden besprochen. Gregoris fragt nach, verzichtet aber auf Analysen, Einschätzungen oder Bewertungen, was dem Format eine Innigkeit gibt. Es sind persönliche Erzählungen, die einen Einblick geben, wie unterschiedlich Sexualität gelebt wird. «One-Night-Stands, Internetdating oder Friends with Benefits: Es scheint, dass Sex noch nie so unkompliziert war», schreibt Gregoris in der «Zeit». Dass dem aber nicht unbedingt so ist, zeigt ihre Erfahrung aus den Gesprächen: «Doch alle Frauen, mit denen ich gesprochen habe, haben Situationen erlebt, in denen etwas nicht stimmte. Trotzdem sagten sie nichts. Schlimmer noch: Sie schämten sich.» Der Podcast dokumentiert also auch, dass und wie Übergriffe passieren, wie schwierig und schambehaftet es für Betroffene ist, diese anzusprechen.

Inzwischen sind zwei Staffeln erschienen. In der ersten waren es Frauen, die über ihre Erfahrungen sprachen, über wunderschöne Begegnungen mit sich selbst und anderen, aber auch über Fehlgeburten, Abtreibungen, Übergriffe. In der zweiten kommen Männer zu Wort, in der dritten, die in Planung ist, Menschen, die weder das eine noch das andere sind.

Erhältlich auf iTunes, Spotify und online: www.untenrumpodcast.com

So nah wie möglich

LITERATUR • Sich nach jemandem verzehren, jemanden zum Fressen gern haben: Senthuran Varatharajah geht der Sprache der Liebe auf den Grund. In seinem zweiten Buch «Rot (Hunger)» geht er einer wahren Geschichte nach, bei der die beiden darin Verwickelten diese Redewendungen ernst werden liessen: Anfang dieses Jahrhunderts suchte der später als «Kannibale von Rotenburg», bezeichnete Mann im Internet nach jemandem, der sich von ihm töten und essen lassen wollte. Er wurde fündig, die beiden Männer trafen sich – was darauf folgte, sorgte international für Aufsehen, brachte einem Menschen den Tod und den anderen hinter Gitter.

Dem deutschen Schriftsteller, Theologen, Philosophen und Kulturwissenschaftler Senthuran Varatharajah geht es aber nicht darum, den Fall zu untersuchen oder eine Lust am Makabren zu bedienen. Sein Interesse gilt vielmehr der Sprache, die er als eine kannibalistische ergründet. Er sieht im Fall der beiden Männer eine Liebesgeschichte, in welcher Nähe und Distanz auf die radikalste mögliche Art verhandelt werden. Zwei Menschen, die einander so nahe kommen wollen, wie es nur geht, die verschmelzen wollen, eins werden, «weil Mensch, den wir lieben, immer zu weit entfernt ist». Varatharajah ergründet den Kontakt zwischen den beiden und den Tathergang genaustens, was Rot (Hunger) zuweilen zu harter Kost macht. **SW**

Erschienen 2022 im S. Fischer Verlag.