

Liebe.

Von romantisch
bis buddhistisch

Sich ein- und loslassen

Was ist wohl unbegreiflicher als die Liebe? Überall schwingt sie mit, bestimmt den Grundton des Daseins. Was erwarten wir von einer erfüllten Beziehung? Oder gehört wahre Liebe in den Bereich von Religion und Spiritualität?

„Liebe ist“. So lautet der Titel eines Hits der deutschen Sängerin Nena. Er lässt jede Beschreibung aus, ja weist in sich darauf hin, dass keine Definition nötig oder möglich ist. Doch natürlich werden Eigenschaften genannt. Wie im berühmten Vorbild, dem Brief von Paulus an die Korinther. Nenas Text ist wie eine zeitgemäße Kurzfassung:

„Liebe will nicht,
Liebe kämpft nicht,
Liebe wird nicht,
Liebe ist.
Liebe sucht nicht,
Liebe fragt nicht,
Liebe ist, so wie du bist.“

Liebe ist ... herrlich? friedlich? Nein. Liebe ist. Punkt. Das ist wunderbar. Das lässt sie offen sein. Nicht zerquetscht von allen nur möglichen Definitionen, wofür sie gut sein könnte: für den Menschen,

Gott, die Gesellschaft, Wirtschaft, die Familie. Zugleich sagen die zwei Worte: Ja, es gibt die Liebe wirklich.

Liebe schwingt in allen Lebensbereichen wie ein Grundton. Vielleicht ist deshalb gerade die Musik so gut geeignet, das Wesen der Liebe zum Ausdruck zu bringen. Zumindest das, was immer wieder als „Unbeschreibliche“, „Mystische“, „Unerklärliche“ in der Liebe bezeichnet wird: eine tiefe Sehnsucht nach Auflösung und Erfüllung, nach Vereinigung, nach Verschmelzung in der Einheit.

Das Herz aller Religionen

Die Vorstellung von Liebe in einem „höheren Sinn“ kommt vor allem aus religiösen Kontexten. Auch wenn die Religionen und Glaubensrichtungen sich untereinander immer wieder bekämpft und wohl zu den meisten Kriegen überhaupt geführt haben, so ist doch im eigenen Selbstverständnis die Liebe das Herz aller Religionen.

Im Judentum kann man das König Salomon zugeschriebene *Hohelied der Liebe* als zentralen Text betrachten. Da besingt Sulamith die Schönheit ihres Geliebten. Diese sinnliche Liebespoesie griffen Mystikerinnen wie Mechthild von Magdeburg im Mittelalter wieder auf, um ihre Vereinigung mit dem Göttlichen zu beschreiben. Im Christentum ist der Brief des Paulus an die Korinther von großer Wirkung. Er endet mit den berühmten Worten: „Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen.“ Als mystischer Kern des Islam gilt der Sufismus und in ihm wird vor allem die Liebeslyrik von Rumi hochgeschätzt. In diesen drei monotheistischen Religionen steht die Liebe zwischen Gott und Mensch im Mittelpunkt – als

*Liebe will nicht,
Liebe kämpft nicht,
Liebe wird nicht,
Liebe ist.*

(Song von Nena)

eine Beziehung zwischen Ich und Du, die sich bis zur mystischen Vereinigung steigern kann.

Im Hinduismus und Buddhismus spielt die Liebe eine andere Rolle. Die vedische Tradition hat viele Götter und Gurus, denen Menschen ihre Hingabe erweisen können – um schließlich mit Brahman, dem unsterblichen und überpersönlichen Kern des Menschen und des gesamten Seins, zu verschmelzen. Diese Tradition des Yoga und Tantra ist äußerst vielfältig und reich an Erfahrung. Die *Bhagavadgita*, der „Gesang des Glückseligen“, wo sich der Feldherr Arjuna von seinem Guru Gott Krishna über seine wahre Aufgabe aufklären lässt, steht repräsentativ für die verschiedenen Yoga-Wege zur Einheit. Der Buddhismus hat



*Berauscht sind wir,
doch nicht vom Rebenwein,
Aus allem, was erdacht, sind
wir entrückt.*

(Rumi)

sich aus dieser spirituellen Tradition heraus als besondere Ausrichtung entwickelt. Auch hier ist Liebe die Essenz, doch in einer sehr abstrakten, vom Leib losgelösten Einstellung. Als zentrales „Liebeslied“ sehe ich hier Buddhas *Herzsutra*.

Zwischen dem Hohelied des Alten Testaments und Buddhas *Herzsutra* liegt die enorme Spannweite der Liebe, wie sie uns von den Religionen „ans Herz gelegt“ wird, und wie sie sich auch möglichst miteinander und aufeinander ab- und einstimmen sollten.

Die romantische Liebe

Sie ist das, was sich die meisten ersehnen: Eine leidenschaftliche Beziehung zu einem anderen Menschen, sexuell erfüllt und voller Vertrauen: Mann/Frau fühlt sich wie im Himmel, aller gesellschaftlichen Schranken und persönlicher Probleme enthoben. Sie entspricht auch dem jüdisch-christlichen Ideal einer Liebe zwischen gleichberechtigten Partnern, selbstbewusst, hingebungsvoll, im Dialog von Ich und Du auf Augenhöhe.

Der Psychologe und spirituelle Lehrer Christian Meyer schreibt in einem Aufsatz: „Nicht jede Beziehung zwischen zwei Menschen ist schon eine Ich-Du-Beziehung; sie wird es erst dann, wenn sie sich auf gegenseitigen Respekt und auf Offenheit für die Andersheit, Einzigartigkeit und Besonderheit des anderen gründet. Ich versuche, den anderen so wahrzunehmen, ihn so zu achten und so zu lassen, wie er ist. Gleichzeitig bin ich präsent, nehme mich selbst wahr mit meinen Gefühlen und Wünschen. Da sind der Wunsch und die Bereitschaft, zu verstehen und sich zu zeigen. Dann geschieht wirkliche Begegnung. So beschreibt Martin Buber die Ich-Du-Beziehung und nennt es das dialogische Prinzip.“

Der kanadische Soziologe John Alan Lee zählt die romantische zur wichtigsten von sechs Arten oder „Stilen“ der partnerschaftlichen Liebe, die gleichsam wie „Farben“ miteinander vermischt werden können. Da gibt es noch die spielerische, die Besitz ergreifende, die freundschaftliche, die aufopfernde und die pragmatische Liebe. Wie sich die Farben mischen, hängt vom jeweiligen Typ und vom Partner ab. Der „romantische“ Stil ist bestimmt durch sexuelle bzw. körperliche Anziehung. Bei den Tausenden von Interviews, die Lee für seine Untersuchungen führte, stimmten die „Romantischen“ folgenden Feststellungen zu: Ich habe nach meinem Partner starke Sehnsucht, wenn ich ihn für einige Zeit nicht sehe. Mit meinem Partner mache ich die schönsten erotischen Erfahrungen meines bisherigen Lebens.

In einer „romantischen Liebe“ fühlen sich die Partner in ihrem einzigartigen Wert als Mensch erkannt und bestärkt. Und zugleich ist da das unvergleichliche und unvergessliche Erlebnis des Verschmelzens von zwei zu einem. Karl Wilhelm Friedrich von Schlegel (1772-1829), wohl der erste Deutsche, der sich mit Sanskrit und indischer Weisheit befasste, beschrieb in seinem Roman „Lucinde“ seine unsterbliche Liebe und verknüpfte sie zugleich mit dem Begriff der Romantik. Sie bedeutete für ihn: „Eins sein mit der Anderen, mit allen Sinnen, für alle Zeit.“ In seinem Roman heißt es:

„Wenn man sich so liebt wie wir, kehrt auch die Natur im Menschen zu ihrer ursprünglichen Göttlichkeit zurück. Die Wollust wird in der einsamen Umarmung der Liebenden wieder, was sie im Großen, Ganzen ist: Das heiligste Wunder der Natur.“

Die „romantische Liebe“ hat Qualitäten der Mystik. Sie kann nicht herbeigezaubert oder manipuliert werden. Sie erweckt eine

ungeheure innere Kraft, die vor äußeren Autoritäten, ja selbst vor dem eigenen Tod nicht zurückschreckt. Sie macht eine Dimension erlebbar, die nicht von dieser Welt zu sein scheint. So kommt es den Liebenden auch – zunächst – überhaupt nicht darauf an, wie lange die leidenschaftliche Beziehung dauert. Sie scheint jenseits von Zeit, ewig.

Nächstenliebe ist „überpersönlich“

Der romantischen, leidenschaftlichen Liebe könnte die von Jesus gepredigte Nächstenliebe (griechisch: *agape*) gegenübergestellt werden. Sie ist nicht sexuell, nicht besitzergreifend. Paulus charakterisiert sie so: „Die Liebe ist langmütig und freundlich, die Liebe eifert nicht, die Liebe treibt nicht Mutwillen, sie bläht sich nicht auf, sie verhält sich nicht ungehörig, sie sucht nicht das Ihre, sie lässt sich nicht erbittern, sie rechnet das Böse nicht zu, sie freut sich nicht über die Ungerechtigkeit, sie freut sich aber an der Wahrheit; sie erträgt alles, sie glaubt alles, sie hofft alles, sie duldet alles.“

Die der Liebe zugesprochenen Eigenschaften geben zu denken und sind mancher Kontemplation wert. Doch ebenso beachtenswert ist: Hier werden die Eigenschaften nicht bestimmten Individuen zugeschrieben – was der damals wie heute allgemein anerkannten Logik des Aristoteles entspräche – ,sondern der Liebe selbst, einem abstrakten Begriff, einer nicht greifbaren Qualität, von den

*Er küsse mich mit dem
Küsse seines Mundes;
denn deine Liebe ist
lieblicher als Wein.*

(Beginn des
Hohelied Salomos)

mittelalterlichen Philosophen und Theologen als „Universale“ bezeichnet. Dadurch, dass die Liebe selbst zum Subjekt wird, ändert sich die gesamte Perspektive. Nicht die handelnde Person steht im Mittelpunkt, sondern das Unsichtbare, was gleichsam durch sie wirkt. Paulus hat vermutlich mit dieser universalen Kraft Christus gemeint, doch seine Sätze betreffen ganz klar die Liebe als solche und können von Anhängern aller Religionen oder auch von Atheisten akzeptiert werden.

Wenn nun also die Liebe selbst das eigentlich Handelnde ist und nicht der einzelne Mensch als Person, dann hat das enorme Konsequenzen. Eigentlich kann man den Mitmenschen und sich selbst nicht mehr dafür loben oder verurteilen, wie viel oder wie wenig Liebe in die Welt gebracht wird. Die Liebe steht für sich selbst da. Sie ist nicht an Raum und Zeit gebunden. Doch sie ist auch das Subjekt. Der Mensch kann sich selbst in seinem Wesen als Liebe erkennen. „Ich bin in Wahrheit selbst die Liebe!“ Und das muss nicht in einem bestimmten Verhalten bewiesen werden. Damit würde die Person die Liebe ja gleichsam für sich vereinnahmen und an sich reißen, was überpersönlich ist. Gerade weil sich die Gemeinde der Korinther in eine falsche Richtung bewegt, nämlich dahin, ein spirituelles Ego zu kultivieren, löst Paulus in seinem Brief die Qualitäten der Liebe ganz von allem Individuellen und jeglichem persönlichen Verdienst. Das reicht an die Lehre Buddhas heran.



*Was soll man sich
wünschen, außer zu
lieben und noch mehr
zu lieben?*

(Teresa von Avila)



Das Mantra: Loslassen

Kann jemand wirklich lieben, wenn er noch etwas für sich selbst will? Wird er nicht versuchen, den Anderen zu manipulieren, und sei es auch nur, um nicht mit sich selbst allein zu sein? Um eine tiefe innere Leere zu überdecken? Wer mag sich das schon in einer Liebesbeziehung konsequent fragen und eingestehen? Doch hier setzt der Buddhismus mit seiner Auffassung von einer „wahren Liebe“ an.

Das Mitgefühl (*bodhicitta*), das der XIV. Dalai Lama (er gilt als Bodhisattva Avalokiteshvara) seit vielen Jahrzehnten vermittelt und tatsächlich ausstrahlt, scheint der christlichen Nächstenliebe vergleichbar, kommt aber doch aus einem anderen Verständnis, einer anderen Quelle der Erkenntnis. Sicher, in der täglichen Praxis wird in buddhistischen Klöstern ebenso gebetet, gesungen und an Gottheiten und Heilige geglaubt wie in christlichen. Soziale Projekte werden in beiden Religionen gefördert. Doch in der Essenz, wie sie im Herzsutra angesprochen wird, geht es um die Erfahrung: „Diese Welt ist in Wahrheit ein Traum. Ich bin selbst nicht wirklich. Hier ist nichts zu holen, ist buchstäblich alles leer.“ In dieser Einsicht, möglicherweise in der Praxis der Versenkung gewonnen, macht Liebe als Beziehung keinen Sinn mehr. Denn in Wahrheit gibt es weder mich noch einen anderen. Und doch, so sagt Buddha, ist diese Leere zugleich Fülle und Freiheit. Und nur aus diesem *Nirvana-Bewusstsein* heraus kann echtes Mitgefühl fließen.

Neben der Meditation, Kontemplation und Versenkung bietet der Mahayana-Buddhismus das Mantra als ein wirkungsvolles Mittel, alles Persönliche und damit die relative Ebene loszulassen. Das Mantra des Herzsutras ist wohl das meist praktizierte buddhistische Mantra überhaupt. Das ganze Sutra wird in den Klöstern täglich rezitiert, doch als Essenz gilt das Mantra: „(*Tadyatha om gate, gate, paragate parasamgate bodhi svaha.*)“ Das in Klammern Gesetzte ist eine Affirmation vorweg: „So ist es!“ Om ist die heilige Silbe, die unübersetzbar in unzähligen buddhistischen und hinduistischen

Mantras auftaucht. Das eigentliche Mantra bedeutet in etwa: „Geh, geh, geh hinüber, geh ganz hinüber, sei im Grund der Erleuchtung verwurzelt.“

Der Dalai Lama versteht es als eine Kurzfassung der „vollkommenen Weisheit“, die für „Menschen mit höchster Befähigung“ gedacht ist: „Die Vollkommenheit der Weisheit wird als ‚Mantra der großen Erkenntnis‘ bezeichnet, weil ein vollkommenes Verstehen seiner Bedeutung die drei Geistesgifte Begierde, Hass und Verblendung beseitigt. Es wird das ‚unübertroffene Mantra‘ genannt, weil es keine bessere Methode als die Vollkommenheit der Weisheit gibt, um uns vor den Extremen einer Existenz im Daseinskreislauf und dem einsamen Frieden des individuellen Nirvana zu bewahren. Man nennt es das Mantra, ‚das dem Unvergleichlichen gleicht‘, weil der erleuchtete Zustand des Buddha unvergleichlich ist und man durch die höchste Verwirklichung dieses Mantra einen diesem gleichkommenden Zustand erlangt. Schließlich ist die Vollkommenheit der Weisheit als das Mantra bekannt, ‚das alle Leiden völlig beendet‘, weil es manifeste Leiden beseitigt und alle Neigungen zu künftigen Leiden auslöscht.“

Christian Salvesen

BUCHTIPPS

Dalai Lama: **Der buddhistische Weg zum Glück. Das Herz-Sutra** (O. W. Barth)

Christian Salvesen: **Liebe – das Herz aller Weltreligionen** (O. W. Barth)

Im Buchhandel erhältlich oder über www.christian-salvesen.de

Thich Nhat Hanh: **Liebe heißt, mit wachem Herzen leben.**

Der Weg zu sich selbst und zu anderen (Herder spektrum)

Veranstaltungshinweis:

Vom 23.-26. August 2014 ist der Dalai Lama in Hamburg. Info und Karten unter:

www.dalailama-hamburg.de