

# "Liebende sind Lebenskünstler"

Die Sommerserie der Kleinen Zeitung für mehr Lebenslust und Wohlbefinden:  
Psychiater Michael Lehofer über Liebe, den Ausnahmezustand des Verliebtseins und die Kunst des Lebens.



Foto © Reuters - Liebende schweben im 7. Himmel

*Professor Lehofer, ist Liebe das wichtigste positive Gefühl?*

**Michael Lehofer:** Liebe ist mit positiven Gefühlen verbunden. Wie wir wissen, tun aber auch negative Gefühle unserer Liebe, wenn wir sie als tiefe Liebe empfinden, keinen Abbruch. Denken Sie an die Beziehung zwischen Mutter und Tochter in der Pubertät: Sie wird oft von Spannungen geprägt. Manchmal eskaliert die Situation so, dass die Vermeidungszentren im Gehirn stark aktiviert werden, was nichts anderes heißt, als dass man einander auf den Mond schießen könnte. Welche Mutter liebt aber deshalb ihre Tochter nicht mehr?

*Ist Liebe unabhängig davon, welche Gefühle man gerade hat?*

**Lehofer:** Gefühle informieren mich über mich selbst und andere, wie es um mich steht. Nehmen wir das Gefühl der Sympathie. Sie sagt mir: Ich möchte dir nahe sein. Manchmal kann man von Gefühlen überwältigt werden. Verliebtheit zum Beispiel ist ein Exzess von Sympathie, ein positiver Gefühlssturm. Verliebte Menschen erleben große Nähe zu ihrem Verliebtheitsobjekt, aber können dieses nicht wahrnehmen. Das ist erst möglich, wenn sich der Nebel der Verliebtheit verzieht. Manche schrecken sich dann, wen sie vor sich haben.

*Verliebtheit hat also mit Liebe nichts zu tun?*

**Lehofer:** Im Wesentlichen nicht. Liebe ist ein Zustand, in dem wir die ständige Sisypusarbeit, uns selbst gegenüber der Welt zu definieren, sein lassen und quasi unabhängig und frei auf die Welt blicken können.

## **Brunnengespräche**

Ines Berger-Uckermann, Expertin für Stressmanagement **rät zum Dialog:** "In entspanntem Rahmen legt man **ein Thema** fest, z. B. 'Liebesbeziehung'. Der eine spricht **zehn Minuten**, während der andere stumm wie ein Brunnen alles in sich aufnimmt. Dann wechseln. **Am Ende** darf man sich gegenseitig Fragen stellen."

*Wie erlebt man dann Liebe?*

**Lehofer:** Wie viele beklagen sich darüber, dass der andere zu wenig zu Hause ist. Andere darüber, dass er zwar daheim ist, aber sich hinter dem Fernseher, der Zeitung, dem Alkohol verkriecht. Die Sehnsucht nach dem anderen bedeutet Leiden. Ich traue mich zu sagen, dass es letztlich immer darum geht, sich wahrgenommen, sich gesehen zu wissen. Sich geliebt zu fühlen, bedeutet: Ich fühle mich von dir gesehen! Das ist eine sehr starke zwischenmenschliche Kraft, der stärkste Motivator, vielleicht auch gleichzeitig der einzige, den es gibt. Sich gesehen zu wissen ist nur mittelbar an Anwesenheit gebunden. Präsenz wird häufig mit Anwesenheit verwechselt. Präsenz ist das Lebenselixier, in dem wir uns entfalten können.

*Gilt das auch für die Liebe zu sich selbst?*

**Lehofer:** Ja, es scheint aber besonders schwierig zu sein, sich zu lieben. Je mehr Vorstellungen, Bewertungen, Wünsche man hat, desto schwieriger wird es, sich mit einem liebenden Blick zu betrachten. Dieser kennt nämlich keine Bewertung. Für viele Menschen gilt, dass sie nicht einmal mit ihrem ärgsten Feind so umgehen würden wie mit sich selbst. Sie fuhrwerken drauf los, um endlich mit sich zufrieden sein zu können. Leider ist es häufig so, dass wir den einzigen, der uns ein ganzes Leben lang begleitet, das sind wir selber, am wenigsten lieben. Die Liebe zu sich selbst darf nicht mit Selbstverliebtheit, einem häufigem Phänomen, dessen Zwilling der Selbsthass ist, verwechselt werden.

*Lieben führt zu ...?*

**Lehofer:** Zur Kunst des Lebens. Liebende sind Lebenskünstler.

Birgit Pichler, Kleine Zeitung 07.08.2006