



Donnerstag, 26. Februar 2026, 15:00 Uhr
~8 Minuten Lesezeit

Lieben lernen

Partnerschaften gehören für die meisten Menschen zu den Grundpfeilern eines lebenswerten Lebens — nur wenige nehmen sich aber die Zeit, zu verstehen, wie sie glücken können. Teil 2 von 2.

von Leila Christa Dregger
Foto: La Famiglia/Shutterstock.com

In unserer Gesellschaft haben vor allem Experten das Sagen. Sie genießen bei vielen mehr Vertrauen als die eigene Intuition. Christa Dregger ist eine Expertin in

Sachen Liebe, denn sie widmet ihr Leben der Forschung zu diesem Thema. Sie empfiehlt Menschen, sich selbst auf die Suche zu machen und ihren Wissensdurst auf die Liebe zu richten. Meist wird ja angenommen, dass es für gelungene Beziehungen keinerlei Kompetenz brauche. Diese müssten irgendwie von allein „funktionieren“, ansonsten liege es am falschen Partner. Obwohl die Scheidungsraten hoch sind und viele Menschen auch in ihren Beziehungen nicht gerade glücklich wirken, machen sich nur wenige bewusst, dass auch die Liebe eine Kunst ist, die Wissen und Erfahrung braucht. In ihrer monatlichen Kolumne „Liebesschule“ für das Schweizer Magazin **natürlich** (<https://www.natuerlich-online.ch/blogs/liebesschule>) teilt Christa Dregger ihren Wissensschatz und macht Lust darauf, die Anziehung zwischen Menschen wieder freudvoller zu erforschen. Manova veröffentlicht hier jeweils 3 ihrer Kolumnentexte in 2 Beiträgen. Ein Beitrag zur Sonderausgabe „**Frau, Mann, Macht**“ (<https://www.manova.news/sonderausgaben/8>)“.

Ain't no sunshine when she's gone (Oder: Ich brauche dich)

Es ist schon komisch. Die meisten Liebesschlager aller Zeiten drehen sich um Aussagen wie: Ohne dich kann ich nicht leben, oder: Wenn sie geht, hört die Sonne auf zu scheinen. Doch Bedürftigkeit ist extrem unattraktiv: für die Bedürftigen peinlich und für ihre Geliebten lästig. In einem Film hörte ich einmal einen Dialog, der es

auf den Punkt brachte: „Dir liegen doch alle Frauen zu Füßen.“ „Ja und, was soll ich dort mit ihnen? Sie aufheben?“

Doch wer wirklich beginnt, sich auf die Liebe und auf einen anderen Menschen einzulassen, wird ihr irgendwann begegnen: der eigenen Bedürftigkeit. Denn die Liebe ist eine Öffnungsreise, und auf ihr kommen wir mit allem in uns in Berührung – auch mit dem Moment, wo wir zum ersten Mal geliebt haben. Da waren wir Kinder, und unsere Liebe galt meistens dem Menschen, der uns umsorgt hat – oft der Mutter. Wir waren völlig abhängig von ihr. Sie war unsere Quelle, unser Idol, unser Maßstab für alles Weitere.

Uns noch einmal so hinzugeben, so tief Nähe und Verbindung zu erfahren – das will die Liebe von uns. Doch nun nicht mehr als Kind, sondern als verantwortliche Erwachsene.

In der Liebe erwachsen zu werden, bedeutet nicht, das bedürftige und abhängige Kind in uns abzulehnen. Sondern es kennenzulernen. Wir dürfen es dem Partner zeigen – aber nicht ihn oder sie für die Füllung der eigenen Leere verantwortlich machen.

Mein Liebster war kürzlich auf einer mehrwöchigen Reise, während ich zu Hause eine anstrengende Zeit hatte. Er fehlte mir, es wäre eine Hilfe gewesen, zwischendrin seine Nähe zu spüren. Wie lasse ich ihn das wissen – aber ohne seine Freiheit zu beschneiden? Denn ohne Freiheit erstickt eine Liebe. Aber ohne Fürsorge verhungert sie. Es war eine schöne Herausforderung für unsere Beziehung – die wir letztlich gut gemeistert haben.

Die Gefühlsexpertin Vivian Dittmar⁽¹⁾ empfiehlt, zu akzeptieren, dass wir einander brauchen. Sie schreibt aus eigener Erfahrung: „Unabhängigkeit macht nicht glücklich.“ Bewusst gewählte und gestaltete Abhängigkeiten dagegen ermöglichen Beziehungen in Freiheit und Verbindung. Und es sei genau diese Qualität von

Freiheit und Verbindung, die unsere innere Leere zu füllen vermag.

Wenn wir in einer Beziehung gerade den unabhängigen Part übernehmen – Dittmar nennt das: „oben auf der Machtwippe sein“ –, fühlen wir uns oft von der Bedürftigkeit des Geliebten irritiert oder sogar abgestoßen. Was in aller Welt sieht er denn in mir? Ich bin doch ein normaler Mensch mit normalen Fehlern – kein Gott.

Tatsächlich ist Bedürftigkeit nicht die Folge von Liebe. Sondern von einer Verwechslung. Man sucht im Partner all das, was man im modernen Leben verloren hat: soziale Kontakte, Nähe, Reibung, Erregung, Heimat, Sinn ... all das soll der geliebte Mensch für uns sein.

Wer den Partner so in den Himmel lebt, vergisst: Es ist die eigene Liebe, die ihm dieses göttliche Licht verleiht. In Wahrheit gibt es nur einen Menschen, ohne den wir nicht leben könnten, und der ist nicht außerhalb von uns. Der Geliebte ist nicht der Sinn unseres Lebens. Aber er oder sie kann ein Gefährte sein, diesen Sinn herauszufinden.

Treue ist der Schatz einer Beziehung

„Ich muss dir etwas beichten“, sagte mein Liebster, als ich nach einem Wochenendtrip nach Hause kam. „Ich habe auf einer Party mit einer Frau geflirtet und eng getanzt, ich fand sie heiß und sie mich wohl auch. Ich hatte aber ein schlechtes Gewissen und habe es gestoppt, bevor wir noch weiter gingen.“

Es war ziemlich am Anfang unserer Beziehung, wir hatten noch keine Vereinbarungen, wie wir mit Kontakten zu anderen umgehen. Seine „Beichte“ war also ein Herantasten, eine Einladung, über mögliche Vereinbarungen nachzudenken: Was für eine Beziehung wollen wir führen? Was ist für uns Treue?

Jede Beziehung braucht Treue. Denn Treue fördert Vertrauen. Und Vertrauen ist das Beet für all die seelischen, erotischen, geistigen Öffnungen, die wir miteinander erleben wollen.

Was heißt Treue für Sie? Was brauchen Sie vom Partner, um sich zu öffnen? Was sind Sie bereit zu geben? Ich lade Sie ein, gut darüber nachzudenken und zu fühlen. Denn die Antwort sollten wir weder von Sollwerten noch von Hollywood bestimmen lassen. Dieses gemeinsame Annähern und Einfühlen ist für mich der Kern des Beziehungsaufbaus. Unterschiede beleben dabei. Der eine braucht mehr Sicherheit, mehr Zweisamkeit und Zuwendung als die andere, um sich zu öffnen.

Aus Erfahrungen und gegenseitigem Einfühlen – Aha, so ist das für dich! – entstehen vielleicht Vereinbarungen. Was mir noch wichtiger ist: Wir erkennen einander tiefer. So entsteht etwas Gemeinsames, auf das wir uns immer wieder beziehen können. Es entsteht ein Wir. Ich empfinde dieses unsichtbare Wir-Gebilde als den kostbarsten Schatz einer Beziehung. Es beinhaltet auch das, wofür wir beide stehen und was wir in der Welt bewirken wollen.

Und manchmal beginnt sein Aufbau mit so einer „Beichte“. Ich antwortete ihm damals: „Für mich gibt es da nichts zu beichten. Ich möchte einen Partner, der auch andere Menschen attraktiv findet und von anderen attraktiv gefunden wird.“

Dabei blieben wir. Denn für mich heißt Treue nicht, andere Menschen auszuschließen. Ich möchte aus meiner Liebesbeziehung keinen Hochsicherheitstrakt machen. Ich finde, dass Kontakt und Austausch mit anderen unser Miteinander belebt und befruchtet, und dass die Liebe wächst, wenn wir sie weitergeben.

Als Treue empfinde ich aber, wenn mein Partner unsere Beziehung bei allen wichtigen Entscheidungen einbezieht. Wenn er „uns“ sozusagen dabei hat, egal wo er ist und was er tut – so wie ich uns

dabei habe. Wenn er dem Wir treu ist, das wir gemeinsam aufgebaut haben. Dieses Wir ist nicht starr. Neue Erfahrungen kommen hinzu, tieferes Verstehen und sich ändernde Bedürfnisse wandeln es. Neue Vereinbarungen entstehen und machen die alten überflüssig.

Vielleicht brauchen wir irgendwann nicht mehr so viel Schutz und Zuwendung, um uns zu öffnen? Vielleicht wird es immer leichter, mehr Freiheit in unsere Beziehung einzuladen? Denn wenn jemand sich dauerhaft verbiegen muss, um den Erwartungen des Partners gerecht zu werden, dann ist das keine Treue. Jedenfalls keine nachhaltige. Es ist, wie Shakespeare sagte: „Sei dir selber treu, und daraus folgt, so wie die Nacht dem Tage, Du kannst nicht falsch sein gegen irgendwen.“

Liebe und der Himmel auf Erden

„Liebe ist das Erleben des anderen in der eigenen Seele“, sagte Rudolf Steiner. Für mich ist dies eine der schönsten Aussagen, die ich über die Liebe gehört habe. Ja, dafür leben wir! Diese große Öffnung für einen anderen Menschen. Um die zu finden, reisen wir um die ganze Welt.

Aber wann geschieht sie? Wann erleben wir einen anderen Menschen tatsächlich in unserer Seele?

Es sind oft stille Momente, fernab des Alltags, unter dem Sternenhimmel oder vor der Meeresbrandung. Die geliebte Person muss dafür gar nicht anwesend sein. Allein der Gedanke an sie, an etwas in ihrer Stimme, ihrem Gang, ihrem Blick er-innert uns, dringt in unser Inneres, erzeugt ein Glühen, eine Süße, ein Verlangen der Seele. Ich habe einen bärenstarken Kerl erlebt, der schluchzend sein Auto rechts ranfuhr, weil ihn die Stimme einer Sängerin im Radio so berührt hatte.

Das ist Liebe? Oh ja, das ist ein Aspekt der Liebe. Wir haben in diesem Moment die Schönheit eines anderen Menschen wirklich gesehen. Und vor der stehen wir hilflos. Wir möchten ihr irgendwie dienen, ihr nah sein. Denn wir haben in ihr den Himmel entdeckt. Den Himmel auf Erden.

Und dann ist er wieder weg. Ganz plötzlich hat uns die Erde wieder. Wir sind wieder „vernünftig“ und sagen: Ich war blind vor Liebe. Ich habe gar nicht gesehen, wer diese Person wirklich ist. Wie langweilig, alltäglich, normal. Ich habe projiziert, aber jetzt bin ich wieder vernünftig.

All denen, die so denken, möchte ich am liebsten zurufen: Nein, ihr wart nicht blind. Ihr wart zum ersten Mal sehend. Mit den Augen der Liebe habt ihr im anderen die Wahrheit gesehen. Alle anderen sind blind. Mit den Augen der Liebe sehen wir die Person wirklich — jenseits von all den Kompromissen, Enttäuschungen oder sonstigen Verkrümmungen, die wir alle in diesem unperfekten Leben durchlaufen haben. Mit den Augen der Liebe sehen wir aneinander einen Himmel, den es tatsächlich gibt. Doch wir haben nicht gelernt, in diesem Himmel zu leben. Wir haben nicht gelernt, ihn auf die Erde zu holen.

Himmelsmomente der Liebe sind ein Geschenk. Auch in den allerbesten Beziehungen sind sie nicht von Dauer. Jetzt kommt unsere eigentliche Aufgabe: Dem, was wir mit den Augen der Liebe gesehen haben, treu zu bleiben.

Auch wenn der oder die Geliebte mit mir streitet, vorwurfsvoll, alltäglich oder dumm ist: die eigentliche Schönheit, die wir einmal gesehen haben, im Inneren zu bewahren und immer wieder aneinander zu wecken, in immer neuen Facetten. Das ist für mich die zweite Stufe der Liebe, und sie besteht in den tausend kleinen, täglichen Entscheidungen zu Gespräch, Versöhnung und Neuanfang, und darin, etwas für den anderen zu tun.

Die Sehnsucht nach den Himmelsmomenten aber bleibt. Was können wir dafür tun?

Mein Vorschlag: Üben wir es. Heute. So viel wir können, wo immer wir können, mit jedem, der uns vor die Nase kommt. Es kann die Busfahrerin sein, die wir nicht mehr nur als Funktion anschauen, sondern als Frau, als Mensch. Oder die Kollegen, der Kellner, vielleicht der Kerl, der mir gerade den Parkplatz vor der Nase weggeschnappt hat. Oder sogar der langjährige Partner. Jeder einzelne Mensch hat diese Schönheit, die nur mit den Augen der Liebe sichtbar wird. Entdecken Sie sie. Wenn es bei einem nicht gelingt, versuchen Sie es beim nächsten. Und stellen Sie sich für einen Moment vor, wie die Welt aussieht, wenn sich alle Menschen so wahrnehmen.

Arbeiten wir dran! Damit der Himmel wirklich auf die Erde kommt.



Leila Christa Dregger ist Journalistin und Buchautorin für die Themen Frieden, Mann und Frau sowie Ökologie. Nach 18 Jahren im Heilungsbiotop 1 Tamera in Portugal lebt sie heute an der Ostsee in einer kleinen Gemeinschaft und führt das **Biohotel Gut Nisdorf** (<https://gut-nisdorf.de/>) und den Begegnungsraum **Terra Nova** (<https://terranova-begegnungsraum.de/>). Sie ist Redakteurin der Schweizer Zeitschrift **Zeitpunkt.ch** (<https://zeitpunkt.ch/>). Wer mit ihr Kontakt aufnehmen möchte, schreibe an leila.dregger@snafu.de.