

Liebe mich und lass mich!

In ihrem aktuellen Buch „Die Liebe kommt aus dem Nichts“ spannt die Wiener Psychotherapeutin Christl Lieben einen weiten Bogen über die Herausforderungen des Loslassens bis zur Leichtigkeit des Alters. Im Interview erklärt sie ihr Konzept der „Liebe frei von Mitgefühl“.

TEXT: Dagmar Weidinger // FOTO: Josef Polleross



Frau Lieben, in Ihrem Buch stellen Sie den LeserInnen die „Liebe frei von Mitgefühl“ vor. Was meinen Sie damit?

Christl Lieben: Ich würde die Liebe frei von Mitgefühl als eine nicht anhaftende Liebe bezeichnen, eine Liebe, die den anderen freigibt. Wenn ich einen Menschen oder auch mich selbst frei von Mitgefühl begleite, bin ich jederzeit verfügbar, aber nur als Echo oder als eine Möglichkeit für den anderen, sich selbst zu klären oder sich immer wieder zu ankern in einer Art Grundvertrauen, dass jeder Mensch alles mitbringt, was er zur Bewältigung seines Lebens braucht.

Kann ich nicht Mitgefühl mit einer Person in einer schweren Situation, zum Beispiel in einer Krise, empfinden und ihr gleichzeitig zutrauen, diese zu meistern? Mitgefühl tut Menschen in der Krise zuerst einmal natürlich gut. Deshalb kann und soll die Liebe frei von Mitgefühl auch nie das Mitgefühl ersetzen! Aber wir sollten nicht in dieser Haltung verharren. Wenn es uns nicht gelingt, vom Mitgefühl in die Liebe frei von Mitgefühl umzuschalten, schaffen wir eine Hierarchie, denn wir sehen unser Gegenüber automatisch im Mangel. Außerdem nehmen wir ihm ein Stück seiner Entscheidungsfähigkeit weg, denn bei ihm entsteht der unausgesprochene Wunsch „Bitte

Universelle Liebe

In ihrer 30-jährigen Tätigkeit als Psychotherapeutin ist Christl Lieben immer wieder einer universellen Liebe begegnet. Was die einen als die göttliche Liebe, die anderen als die Liebe der Schöpfung bezeichnen, nennt sie in ihrem Buch „die Liebe, die uns wollte“. Lieben beschreibt anschaulich, wie sie selbst durch diese Liebe Vertrauen in die Bewältigbarkeit von Krisen gefunden hat und wie man sich und andere „frei von Mitgefühl“ begleiten kann. Ein Buch, das souverän und frei machen kann.

helf mir!“, während sich bei mir der Impuls zu helfen äußert. Damit verstricken wir uns aber auf eine ungesunde Art und Weise in das Schicksal des anderen.

Wie sieht die von Ihnen beschriebene Haltung ganz konkret aus?

Ich möchte Ihnen mit einem Beispiel aus dem Leben der ungarischen Kinderärztin Emmi Pikler antworten. Sie begann in den 1940er-Jahren, Waisenkinder in Heimen in Budapest zu betreuen. Damals gab es in diesen Heimen eine sehr hohe Säuglingssterblichkeit. Pikler hat als Erste ganz direkt zu den Säuglingen gesagt: „Deine Mutter hat dich weggelegt, dein Vater hat dich weggelegt, du bist jetzt ganz allein. Aber du bist bei uns, und wir begleiten dich.“ Das heißt, sie hat den Säuglingen die Wahrheit zugemutet, und sie hatte damit enormen Erfolg, denn sie konnte die hohe Säuglingssterblichkeit in den Waisenhäusern drastisch reduzieren! Die Kinder müssen also Piklers Vertrauen in ihre ureigenste Entwicklung gespürt haben. Im Rückblick war das genial, die Lage dieser Kinder nicht zu beschönigen. Diese Kinder wurden von früh auf in einer Haltung begleitet, die sie dazu aufforderte, ihre Eigenständigkeit zu bewahren beziehungsweise zu entwickeln. Das ist die gelebte Liebe frei von Mitgefühl!

Es gibt Leute, die Ihre Haltung als kühl und hart bezeichnen – wie antworten Sie darauf?

Das hat damit zu tun, dass viele Leute nur das „frei von Mitgefühl“ hören und nicht die „Liebe“. Dabei handelt es sich um eine Liebe, die den anderen zu 100 Prozent in seiner Fülle sieht. Gerade das „frei von Mitgefühl“ öffnet unglaubliche neue Möglichkeiten! Wenn ich in einem Gespräch immer wieder aus dem Vertrauen heraus antworte, dass der andere alle Ressourcen hat, um sein Leben selbst zu meistern, dann bekommt mein Gegenüber auch langsam die Ahnung, dass er in der Fülle steht. In dieser Fülle mag er es zwar momentan nicht leicht haben, aber er wird seinen Weg finden.

Wir haben vorher von Emmi Pikler gesprochen. In welcher Situation können Mütter und Väter diese Haltung des „Loslassens“ ihren Kindern gegenüber einnehmen?

Nehmen wir das Beispiel eines schüchternen Kindes, das in der Schule immer wieder von Raufbolden drangsalieren wird. Dieses Kind muss natürlich zuerst in den Arm genommen und geschützt werden. Das Mitgefühl und die Liebe frei von Mitgefühl gehen ja zumeist fließend ineinander über. Nachdem man aber vielleicht eine Rückmeldung in der Schule gemacht hat, könnte man zu dem Kind sagen: „Was brauchst du in Zukunft, wie würdest du gerne reagieren, aber traust dich nicht?“ So kann man im Kind eine Fantasie davon wecken, wie es sich anders verhalten könnte. Sei es, dass es sich durch laute Worte wehrt oder sich einen richtigen Freund sucht und den Raufbolden möglichst aus dem Weg geht. Reagiert man in dieser Situation nur mit Mitgefühl, würde man das Kind im Arm behalten und immer wieder sagen: „Du bist so furchtbar arm, aber ich schütze dich.“ Dann muss man sich allerdings im Klaren darüber sein, dass das Kind entweder immer in den Schutz der Mutter laufen oder zu den anderen sagen wird: „Meine Mama wird kommen und dich schlagen.“ Beides sind keine wirklichen Lösungen. Das Loslassen beinhaltet einerseits das Vertrauen in das Schicksal des Kindes und andererseits das Recht des Kindes auf sich selbst.

Aber es gibt doch bestimmt auch Situationen, in denen Kinder Mitgefühl brauchen.

Ein Kind muss auf jeden Fall beides bekommen. Eine Ausnahme sind außerdem Kinder, die zum Beispiel Folterungen erlebt haben, dann ist eigentlich nur Mitgefühl angesagt. Erst wenn diese Kinder halbwegs Boden unter den Füßen haben und sich geborgen fühlen, kann man ihnen helfen, ihre eigene Souveränität zu erkennen. Es ist in diesem Fall natürlich zuerst ganz wichtig, den Schmerz und die Schrecken auch auszudrücken!

Mitgefühl tut Menschen natürlich gut. Aber wir sollten nicht in dieser Haltung verharren.

Sprechen wir noch über Ihren ganz persönlichen Weg. Sie schreiben in Ihrem Buch, dass Sie aus dem Elfenbeinturm hinausgestoßen werden mussten ...

Das stimmt, ich habe bis Mitte 20 eine Art Prinzessinnendasein geführt. Ich kam aus gutem Elternhaus, bin sehr behütet aufgewachsen, habe mit 23 einen Mann geheiratet, den ich sehr liebte, und bekam mit 25 eine Tochter mit ihm. Als er mich kurze Zeit darauf verließ, brach für mich eine Welt zusammen. Ich wusste ja nicht, wie es sich anfühlt, wenn sich einem von außen etwas in den Weg stellt. Mit 28 war ich Alleinerzieherin, wurde bald darauf sehr krank, habe später mein ganzes Vermögen verloren et cetera. Es kamen noch ganz viele Tunnel in meinem Leben, durch die ich hindurchmusste – aber sie waren alle meine „Lernwiese“. Wenn ich heute auf mein Leben zurückblicke, bin ich unendlich dankbar für alles, was ich erlebt habe. Jetzt, in meinem Alter, sitze ich auf einer Schatzkiste von für mich wesentlichen Erfahrungen. Diese Tatsache macht mein Leben kostbar und überraschend leicht. ✨



Christl Lieben (in Zusammenarbeit mit Gerald Schmickl): **Die Liebe kommt aus dem Nichts.** Wenn sie uns berührt, nehmen wir Gestalt an. Scorpio Verlag, 16,99 Euro