

# Die sechs Stufen der Liebe

*Rüdiger Standhardt*

Die Liebe verläuft in verschiedenen Stufen, wobei die Übergänge fließend sind. Jede Stufe beinhaltet einen Aspekt und hat ihren eigenen Reiz. Wenn wir um diese Stufen wissen, können wir viel kreativer mit den Herausforderungen des Liebeslebens umgehen. Wir lernen uns viel tiefer kennen und erleben unsere Liebesentwicklung viel bewusster. Es geht dabei nicht um etwas Fertiges, sondern darum, dass wir uns in einem lebendigen Prozess bewegen.

Der von mir geschätzte Autor Ulrich Schaffer schreibt dazu: „Je deutlicher wir diese Stufen der Liebe erkennen und jede Stufe als Teil des Weges verstehen und nicht als Endzustand, desto besser können wir mit diesem Prozess umgehen. Unsere Sehnsucht muss nicht etwas sein, das unser Leben so bestimmt, dass wir nie in uns ruhen können. Die Sehnsucht ist eine große Energiequelle, die uns auf der Suche hält. So bleiben wir offen für die Welt. Das Verliebtsein oder Erwachen mit seiner besonderen Intensität wird kein Dauerzustand sein, so schön es ist, und doch ist dieses Erleben ganz wichtig für unsere Entwicklung, denn es hilft uns, den Schritt aus der Begrenztheit unseres eigenen Lebens zu wagen. Ebenso ist es ganz wichtig zu verstehen, dass die Enttäuschung uns immer wieder einholen wird, dass aber auch sie überwunden werden kann. Sie rettet uns aus der Täuschung und stellt unsere Füße auf festen Grund. Sie reißt uns aus der Illusion, mit der wir einander zu sehr eingeeengt hätten. Auch die letzte Stufe ist nicht eine, die wir einmal erreichen und dann wieder verlassen können. Auch der reife Mensch entdeckt wieder seine Sehnsucht, seinen Wunsch nach der Liebe, in der alles aufgehoben und erfüllt ist, und so macht er sich wieder auf den Weg und erlebt das, was er schon einmal erlebt hat, aber auf einer anderen Ebene. So entwickeln wir uns, so wiederholen wir uns und wiederholen uns doch nicht, weil wir inzwischen gereift sind und nichts zweimal tun. So entfaltet sich die Liebe immer weiter.“

## 1 | Sehnsucht nach Liebe

Wir Menschen haben eine tiefe Sehnsucht nach einem Menschen, dem wir uns anvertrauen können, es geht uns um Verbunden-Sein, Wertschätzung und Angenommensein. Wenn wir diese erste Phase *bewusst* erleben, dann verlieren wir uns nicht in unserer Sehnsucht, sondern wir nehmen uns auch Zeit für Selbstbesinnung: *Was wünsche ich mir in einer Liebesbeziehung und was ist das Ziel und die Vision einer Partnerschaft? Was habe ich bisher in Partnerschaften gelernt? Wie sieht es mit ungelösten Altlasten bei mir aus und was habe ich aktiv dafür getan, damit ich schmerzlichen Erfahrungen verdaue, um dann befreit eine neue Partnerschaft zu*

*beginnen?* Diese Phase ist wie die Vorbereitungsphase für eine große Bergtour: wir stimmen uns ein, wir bereiten uns vor und haben zumindest einen groben Plan für unser Vorhaben. Und vielleicht überprüfen wir unsere unrealistischen Erwartungen, denn nicht selten ist die Partnerliebe heute ein Religionsersatz: „Die Liebe zwischen den Geschlechtern kann die Sehnsucht nach der umfassenden Vereinigung nicht stillen. Sie ist eher dazu da, sie in uns wachzuhalten und uns auf den Weg dahin zu schicken“, schreibt der Paartherapeut Hans Jellouschek.

## 2| Verliebtsein

Wenn wir verliebt sind, befinden wir uns in einen emotionalen Zustand der romantischen Verbundenheit mit einem anderen Menschen. Wir erleben Begeisterung und Verzauberung, idealisieren den neuen Menschen, erfahren intensive Gefühle und ein wunderbares Lebensgefühl, wir sind überrascht und beglückt, wir schweben und erleben die Leichtigkeit des Seins, die Ich-Schranken fallen und wir öffnen uns für das Du. Kennzeichnend für diesen besonderen Zustand ist Ausschließlichkeit - wir wollen so viel Zeit wie möglich mit dem wunderbaren Menschen verbringen und alle anderen Menschen treten in dieser Phase in den Hintergrund.

## 3| Enttäuschung

Dann, meist ganz plötzlich, kommt die Entzauberung, etwas zerbricht in uns, aber eigentlich ist es nur unser verzerrtes Bild von dem anderen Menschen. Der andere Mensch ist jetzt nicht nur zauberhaft, sondern auch anstrengend. Wir sehen jetzt die Schwächen, Begrenztheiten und Schattenseiten und all das Ungelöste im Herzen des anderen Menschen. Es ist gar nicht so leicht in dieser enttäuschenden Phase beides zu sehen, die Licht- und die Schattenseiten und noch herausfordernder ist es zu erkennen, dass ich selber genauso bin wie mein Gegenüber. Und wenn Selbstreflexion stattfindet ist klar: *Zur Liebe gehören immer auch der Schmerz und die Arbeit, das Mühsame und das Herausfordernde.*

## 4| Entscheidung

Es geht in dieser Phase *um die Entscheidung für den anderen*. „Ohne die Entscheidung, Liebe zu lernen, auch gerade gegen alle Enttäuschungen und Widerstände, wird aus dem Verliebtsein keine Liebe.“ Der Autor Ulrich Schaffer schreibt weiter: „Dieser Nachdruck auf der Entscheidung und damit auch auf den Willen steht häufig im Konflikt mit der üblichen Einstellung gegenüber der Liebe, die in unserer Kultur vorherrscht. Uns wird vermittelt, dass Liebe ein Gefühl sei, das uns überfällt, dass Liebe einem „passiert“. Man wird von der Liebe heimgesucht, weggeschwemmt, überwältigt. Da ist von Entscheidung keine Spur.“ Wir

erreichen diese neue Ebene nur, wenn wir unser Bild von einer harmonischen, glücklichen Liebe in Frage stellen, den Schmerz einbeziehen und wache Selbstreflexion als selbstverständlichen Bestandteil einer Liebesbeziehung verstehen. Und eine *wichtige Entscheidung für mich* könnte darin bestehen, wirklich alles, was in meinem Leben geschieht, als eine Gelegenheit zu verstehen, um als Mensch zu wachsen und zu reifen.

## 5 | Reifen

Reifen bedeutet in einer Partnerschaft all das zu erkennen, was mich dankbar und glücklich macht und das Beschwerliche als eine Lernaufgabe zu verstehen. Dabei ist besonders wichtig zu erkennen: *Wann immer ich meinen inneren Frieden verliere, liegt es nicht an meinem Partner, sondern an dem Ungelösten in meinem eigenen Herzen.* Mit dieser Grundhaltung wird die Liebe in einer größeren Tiefen erlebt. Diese Ebene des Reifens erreichen wir, wenn von uns die innere Arbeit engagiert getan wird: „Das Durchhalten, das Vergeben, das immer wieder neue Wege zum anderen Suchen, das Aufgeben des Lust-und-Laune-Prinzips, das Entdecken meiner tieferen Wünsche, das Miteinander-Sprechen-Lernen, das Herausfordern, das Unabhängig-Werden, dass alles wir jetzt umgemünzt in neue Einsichten, in einen Durchblick, den wir noch nie gehabt haben.“, schreibt Ulrich Schaffer. In dieser Phase stehen wir auf dem Gipfel eines großen Berges. Wir spüren noch die Schwere in unseren Gliedern vom teilweise mühsamen Aufstieg, doch der faszinierende Ausblick entschädigt uns für unseren Einsatz.

## | Loslassen

Und irgendwann ist die Zeit zum Abstieg gekommen. Wenn wir mit einem Partner zusammen sind, kommt der Zeitpunkt des Abschiednehmens. Entweder erfolgt das Ende durch eine Trennung oder durch den Tod des Partners. In unserer Kultur haben wir fast keine Rituale, wie wir eine Trennung konstruktiv gestalten können. Gibt es zu Anfang vielleicht eine Einweihungsfeier oder ein Hochzeitsfest, so gibt es meist am Ende nicht einmal eine Idee, wie man sich für die erlebte Zeit bedankt, gemeinsam innehält und wie man – vielleicht sogar mit Freunden – den Abschied begeht. In dieser Phase ist es oft nicht einfach, unseren eigenen Beitrag am Ende der Beziehung zu erkennen und Frieden mit dem Ex-Partner zu schließen. Und vielleicht beginnt nach einiger Zeit die Phase eins und wir spüren die Sehnsucht nach dem Du.

### Quellen:

Jellouschek, Hans: Die Kunst als Paar zu leben. Stuttgart: Kreuz 1992

Schaffer, Ulrich: Ich will zart sein mit dir. Verzaubern, Enttäuschen, Erwachen, Lieben. Stuttgart: Kreuz 1985



**Forum Achtsamkeit**  
Institut für Ausbildung, Training und Coaching

**Rüdiger Standhardt**

Zum Kleinen Ölberg 20

53639 Königswinter

Mobil: 0160 / 84 61 353

[info@forumachtsamkeit.de](mailto:info@forumachtsamkeit.de)

[www.forumachtsamkeit.de](http://www.forumachtsamkeit.de)