

DIE KUNST DES LIEBENS

von Erich Fromm

- IST LIEBEN EINE KUNST?
- DIE THEORIE DER LIEBE
- LIEBE ZWISCHEN ELTERN UND KIND
- OBJEKTE DER LIEBE
- NÄCHSTENLIEBE
- MÜTTERLICHE LIEBE
- EROTISCHE LIEBE
- SELBSTLIEBE
- DIE LIEBE UND IHR VERFALL IN DER HEUTIGEN WESTLICHEN GESELLSCHAFT
- DIE PRAXIS DER LIEBE

„Wer nichts weiss, liebt nichts.

Wer nichts tun kann, versteht nichts. (...)

Aber wer versteht, der liebt, bemerkt und sieht auch.

Je mehr Erkenntnis einem Ding innewohnt,
desto grösser ist die Liebe. (...)

(Paracelsus)

IST LIEBEN EINE KUNST?

Ist Lieben eine Kunst? Wenn es das ist, dann wird von dem, der diese Kunst beherrschen will, verlangt, dass er etwas *weiss* und dass er *keine Mühe scheut*. Oder ist die Liebe nur eine angenehme Empfindung, die man rein zufällig erfährt, etwas, was einem sozusagen „in den Schoss fällt“, wenn man Glück hat? Dieses kleine Buch geht davon aus, dass Lieben eine Kunst ist, obwohl die meisten Menschen heute zweifellos das Letztere annehmen.

Nicht als ob man meinte, die Liebe sei nicht wichtig. Die Menschen hungern geradezu danach; sie sehen sich unzählige Filme an, die von glücklichen oder unglücklichen Liebesgeschichten handeln, sie hören sich Hunderte von kitschigen Liebesliedern an – aber kaum einer nimmt an, dass man etwas *tun* muss, wenn man es lernen will zu lieben. Diese merkwürdige Einstellung beruht auf verschiedenen Voraussetzungen, die einzeln oder auch gemeinsam dazu beitragen, dass sie sich am Leben halten kann. Die meisten Menschen sehen das Problem der Liebe in erster Linie als das Problem, *selbst geliebt zu werden*, statt *zu lieben* und *lieben zu können*.

Daher geht es für sie nur darum, wie man es erreicht, geliebt zu werden, wie man liebenswert wird. Um zu diesem Ziel zu gelangen, schlagen sie verschiedene Wege ein. Der eine, besonders von Männern verfolgte Weg ist der, so erfolgreich, so mächtig und reich zu sein, wie es die eigene gesellschaftliche Stellung möglich macht. Ein anderer, besonders von Frauen bevorzugter Weg ist der, durch Kosmetik, schöne Kleider und dergleichen möglichst attraktiv zu sein. Andere Mittel, die sowohl von Männern als auch von Frauen angewandt werden, sind angenehme Manieren, interessante Unterhaltung, Hilfsbereitschaft, Bescheidenheit und Gutmütigkeit. Viele dieser Mittel, sich liebenswert zu machen, sind die gleichen wie die, deren man sich bedient, um Erfolg zu haben, um „Freunde zu gewinnen“. Tatsächlich verstehen ja die meisten Menschen unseres Kulturkreises unter Liebenswürdigkeit eine Mischung aus Beliebtheit und Sex-Appeal.

Hinter der Einstellung, dass man nichts lernen müsse, um lieben zu können, steckt zweitens die Annahme, es gehe bei dem Problem der Liebe um ein *Objekt* und nicht um eine *Fähigkeit*. Viele Menschen meinen, zu lieben sei ganz einfach, schwierig sei es dagegen, den richtigen Partner zu finden, den man selbst lieben könne und von dem man geliebt werde. Diese Einstellung hat mehrere Ursachen, die mit der Entwicklung unserer modernen Gesellschaft zusammenhängen. Eine Ursache ist die starke Veränderung, die im zwanzigsten Jahrhundert bezüglich der Wahl des „Liebesobjektes“ eingetreten ist. Im viktorianischen Zeitalter war die Liebe – wie in vielen traditionellen Kulturen – kein spontanes persönliches Erlebnis, das hinterher vielleicht zu einer Heirat führte. Ganz im Gegenteil: Ein Heiratsvertrag wurde entweder zwischen den beiden Familien oder von einem Heiratsvermittler oder auch ohne eine derartige Vermittlung abgeschlossen; der Abschluss erfolgte aufgrund gesellschaftlicher Erwägungen unter der Annahme, dass sich die Liebe nach der Heirat schon einstellen werde.

In den letzten Generationen ist nun aber die Vorstellung von der romantischen Liebe in der westlichen Welt fast Allgemeingut geworden. Wenn in den Vereinigten Staaten auch Erwägungen herkömmlicher Art nicht völlig fehlen, so befinden sich doch die meisten auf der Suche nach der „romantischen Liebe“, nach einer persönlichen Liebeserfahrung, die dann zur Ehe führen sollte. Diese neue Auffassung von der Freiheit in der Liebe musste notwendigerweise die Bedeutung des *Objektes* der Liebe – im Gegensatz zu ihrer *Funktion* – noch verstärken.

In engem Zusammenhang hiermit steht ein weiterer charakteristischer Zug unserer heutigen Kultur. Unsere gesamte Kultur gründet sich auf die Lust am Kaufen, auf die Idee des für beide Seiten günstigen Tauschgeschäfts. Schaufenster anzusehen und sich alles, was man sich leisten kann, gegen bares Geld oder auf Raten kaufen zu können – in diesem Nervenkitzel liegt das Glück des modernen Menschen. Er (oder sie) sieht sich die Mitmenschen auf ähnliche Weise an. Der Mann ist hinter einem attraktiven jungen Mädchen und die Frau ist hinter einem attraktiven Mann her. Dabei wird unter „attraktiv“ ein Bündel netter Eigenschaften verstanden, die gerade beliebt und auf dem Personalmarkt gefragt sind. Was einen Menschen speziell attraktiv macht, hängt von der jeweiligen Mode ab – und zwar sowohl in körperlicher wie auch in geistiger Hinsicht. In den zwanziger Jahren galt ein junges Mädchen, das robust und sexy war und das zu trinken und zu rauchen wusste, als attraktiv; heute verlangt die Mode mehr Zurückhaltung und Häuslichkeit. Ende des neunzehnten und Anfang unseres Jahrhunderts musste der Mann ehrgeizig und aggressiv sein – heute muss er sozial und tolerant eingestellt sein, um als attraktiv zu gelten. Jedenfalls entwickelt sich das Gefühl der Verliebtheit gewöhnlich nur in Bezug auf solche menschlichen Werte, für die man selbst entsprechende Tauschobjekte zur Verfügung hat. Man will ein Geschäft machen; der erwünschte Gegenstand sollte vom Standpunkt seines gesellschaftlichen Wertes aus begehrenswert sein und gleichzeitig auch mich aufgrund meiner offenen und verborgenen Pluspunkte und Möglichkeiten begehrenswert finden. So verlieben sich zwei Menschen ineinander, wenn sie das Gefühl haben, das beste Objekt gefunden zu haben, das für sie in Anbetracht des eigenen Tauschwertes auf dem Markt erschwinglich ist. Genau wie beim Erwerb eines Grundstücks spielen auch bei diesem Geschäft oft noch entwicklungsfähige, verborgene Möglichkeiten eine beträchtliche Rolle.

In einer Kultur, in der die *Marketing-Orientierung* vorherrscht, in welcher der materielle Erfolg der höchste Wert ist, darf man sich kaum darüber wundern, dass sich auch die menschlichen (Liebes)Beziehungen nach den gleichen Tauschmethoden vollziehen, wie sie auf dem Waren- und Arbeitsmarkt herrschen.

Der dritte Irrtum, der zu der Annahme führt, das Lieben müsste nicht gelernt werden, beruht darauf, dass man das Anfangserlebnis „sich zu verlieben“, mit dem permanenten Zustand „zu lieben“ verwechselt. Wenn zwei Menschen, die einander fremd waren – wie wir uns das ja alle sind –, plötzlich die trennende Wand zwischen sich zusammenbrechen lassen, wenn sie sich eng verbunden, wenn sie sich eins fühlen, so ist dieser Augenblick des Einsseins eine der freudigsten, erregendsten Erfahrungen im Leben. Besonders herrlich und wundervoll ist er für Menschen, die bisher abgesondert, isoliert und ohne Liebe gelebt haben. Dieses Wunder der plötzlichen innigen Vertrautheit wird oft dadurch erleichtert, dass es mit sexueller Anziehung und sexueller Vereinigung Hand in Hand geht oder durch sie ausgelöst wird. Freilich ist diese Art Liebe ihrem Wesen nach nicht von Dauer. Die beiden Menschen lernen einander immer besser kennen, und dabei verliert ihre Vertrautheit immer mehr den geheimnisvollen Charakter, bis ihr Streit, ihre Enttäuschungen, ihre gegenseitige Langeweile die anfängliche Begeisterung getötet haben. Anfangs freilich wissen sie das alles nicht und meinen, heftig verliebt und „verrückt“ nacheinander zu sein sei der Beweis für die Intensität ihrer Liebe, während es vielleicht nur beweist, wie einsam sie vorher waren.

Diese Auffassung, nichts sei einfacher als zu lieben, herrscht noch immer vor, trotz der geradezu überwältigenden Gegenbeweise. Es gibt kaum eine Aktivität, kaum ein Unterfangen, das mit so ungeheuren Hoffnungen und Erwartungen begonnen wird und das mit einer solchen Regelmässigkeit fehlschlägt wie die Liebe. Wäre das auf irgendeinem anderen Gebiet der Fall (z.B. in der Wirtschaft), so würde man alles daran setzen, die Gründe für den Fehlschlag herauszufinden und in Erfahrung zu bringen, wie man es besser machen könnte – oder man würde es aufgeben.

Da Letzteres im Falle der Liebe unmöglich ist, scheint es doch nur einen richtigen Weg zu geben, um ein Scheitern zu vermeiden: die Ursachen für dieses Scheitern herauszufinden und ausserdem zu untersuchen, was „lieben“ eigentlich bedeutet. Der erste Schritt auf diesem Wege ist, sich klarzumachen, *dass Lieben eine Kunst ist*, genauso wie Leben eine Kunst ist; wenn wir lernen wollen zu lieben, müssen wir genauso vorgehen, wie wir das tun würden, wenn wir irgendeine andere Kunst, zum Beispiel Musik, Malerei, das Tischlerhandwerk oder die Kunst der Medizin oder der Technik lernen wollten.

Welches sind die notwendigen Schritte, um eine Kunst zu erlernen? Man kann den Lernprozess in zwei Teile aufteilen: Man muss einerseits die *Theorie* und andererseits die *Praxis* beherrschen. Will ich die Kunst der Medizin erlernen, so muss ich zunächst die Fakten über den menschlichen Körper und über die verschiedenen Krankheiten wissen. Wenn ich mir diese theoretischen Kenntnisse erworben habe, bin ich aber in der Kunst der Medizin noch keineswegs kompetent. Ich werde erst nach einer langen Praxis zu einem Meister in dieser Kunst, erst dann, wenn schliesslich die Ergebnisse meines theoretischen Wissens und die Ergebnisse meiner praktischen Tätigkeit miteinander verschmelzen und ich zur *Intuition* gelange, die das Wesen der Meisterschaft in jeder Kunst ausmacht. Aber abgesehen von Theorie und Praxis, muss noch ein dritter Faktor gegeben sein, wenn wir Meister in einer Kunst werden wollen: *Die Meisterschaft in dieser Kunst muss uns mehr als alles andere am Herzen liegen; nichts auf der Welt darf uns wichtiger sein als diese Kunst.* Das gilt für die Musik wie für die Medizin und die Tischlerei – und auch für die Liebe. Und hier haben wir vielleicht auch die Antwort auf unsere Frage, weshalb die Menschen unseres Kulturkreises diese Kunst nur so selten zu lernen versuchen, obwohl sie doch ganz offensichtlich daran scheitern:

Trotz unserer tiefen Sehnsucht nach Liebe halten wir doch fast alles andere für wichtiger als diese: Erfolg, Prestige, Geld und Macht. Unsere gesamte Energie verwenden wir darauf, zu lernen, wie wir diese Ziele erreichen, und wir bemühen uns so gut wie überhaupt nicht darum, die Kunst des Liebens zu erlernen.

Halten wir vielleicht nur das für der Mühe wert, womit wir Geld verdienen oder was unser Prestige erhöht, und ist die Liebe, die „nur“ unserer Seele nützt und die im modernen Sinne keinen Gewinn abwirft, ein Luxus, für den wir nicht viel Energie aufbringen dürfen?

**„To fall in love means
to create a religion
that has a fallible God.“**

(J.L. Borges)

*[„Sich verlieben bedeutet,
eine Religion zu erschaffen,
die einen fehlbaren Gott hat.“]*

DIE THEORIE DER LIEBE

„Leben wie ein Baum,
einzeln und frei,
doch brüderlich wie ein Wald,
das ist unsere Sehnsucht.“
(Nazim Hikmet)

Liebe als Antwort auf das Problem der menschlichen Existenz

Der Mensch ist (im Gegensatz zum Tier) mit Vernunft ausgestattet; er ist *Leben, das sich seiner selbst bewusst ist*. Die Erfahrung des Abgetrenntseins von anderen erregt in ihm Angst, ja sie ist tatsächlich die Quelle aller Angst. Daher heisst abgetrennt sein für den Menschen hilflos sein, unfähig sein, die Welt – Dinge wie Menschen – mit eigenen Kräften zu erfassen; es heisst, dass die Welt über mich herfallen kann, ohne dass ich in der Lage bin, darauf zu reagieren. Nachdem nun Mann und Frau sich ihrer selbst und ihres Partners bewusst geworden sind, sind sie sich auch ihrer Getrenntheit und Unterschiedlichkeit bewusst, insofern sie verschiedenen Geschlechts sind. Sie erkennen zwar ihre Getrenntheit, bleiben sich aber fremd, weil sie noch nicht gelernt haben, sich zu lieben. Das Bewusstsein der menschlichen Getrenntheit ohne die Wiedervereinigung durch die Liebe ist die Quelle der Scham und sie ist gleichzeitig die Quelle von Schuldgefühl und Angst. Das tiefste Bedürfnis des Menschen ist demnach, seine Abgetrenntheit zu überwinden und aus dem Gefängnis seiner Einsamkeit herauszukommen. Ein absolutes Scheitern bei diesem Versuch führt zum Wahnsinn, weil das panische Entsetzen vor einer völligen Isolation nur dadurch zu überwinden ist, dass man sich völlig von der Aussenwelt zurückzieht, dass das Gefühl des Abgetrenntseins verschwindet, und zwar weil die Aussenwelt, von der man sich abgetrennt hat, verschwunden ist.

Der Mensch sieht sich – zu allen Zeiten und in allen Kulturen – vor das Problem der Lösung der einen und immer gleichen Frage gestellt: wie er sein Abgetrenntsein überwinden, wie er zur Vereinigung gelangen, wie er sein eigenes einzelnes Leben nach aussen tragen („transzendieren“) und das Einswerden erreichen kann. Es ist immer die gleiche Frage, denn sie entspringt dem gleichen Boden, der menschlichen Situation, den Bedingungen der menschlichen Existenz. Die Antwort jedoch ist nicht immer die gleiche. Die Frage kann mit der Verehrung von Tieren, mit Menschenopfern oder militärischen Eroberungen, mit einem üppigen Lebenswandel, mit asketischem Verzicht, mit besessenem Arbeitseifer, mit künstlerischem Schaffen, mit der Liebe zu Gott und mit der Liebe zum Menschen beantwortet werden. Es gibt zwar viele Antworten – sie machen zusammen die Geschichte der Menschheit aus –, aber ihre Zahl ist trotzdem nicht unendlich.

Eine Möglichkeit, das eigene Getrenntsein zu überwinden, sind **orgiastische Zustände**. Es scheint, dass der Mensch nach dem orgiastischen Erlebnis (Sex, Drogen, Alkohol) eine Zeit lang weiterleben kann, ohne allzusehr unter seinem Abgetrenntsein zu leiden. Langsam nimmt dann die Spannung der Angst wieder zu, so dass sie durch die Wiederholung des orgiastischen Rituals wieder gemildert werden muss. Die Zuflucht zum sexuellen Orgasmus, Alkoholismus oder Drogenabhängigkeit ist jedoch nur eine Teillösung für das Problem der Isolation. Alle Formen der orgiastischen Vereinigung besitzen drei Merkmale: Sie sind intensiv, ja sogar gewalttätig; sie erfassen die Gesamtpersönlichkeit, Geist und Körper; und sie sind vorübergehend und müssen regelmässig wiederholt werden.

Eine andere Möglichkeit, seine Isolation aufzuheben, ist für den Menschen die **Konformität (Anpassung)**. Auch in unserer heutigen Gesellschaft des Westens ist die Gemeinschaft mit der Gruppe der am häufigsten eingeschlagene Weg, die Abgetrenntheit zu überwinden. Es ist eine Vereinigung, in der das individuelle Selbst weitgehend aufgeht und bei der man sich zum Ziel setzt, *der Herde anzugehören*. Wenn ich so bin wie alle anderen, wenn ich keine Gefühle oder Gedanken habe, die mich von ihnen unterscheiden, wenn ich mich der Gruppe in meinen Gewohnheiten, meiner Kleidung und meinen Ideen anpasse, dann bin ich gerettet – gerettet vor der angsterregenden Erfahrung des Alleinseins. (Diktatorische Systeme wenden Drohungen und Terror an, um diese Konformität zu erreichen, die demokratischen Staaten bedienen sich zu diesem Zweck der Suggestion und der Propaganda.)

Man kann die Angst, sich auch nur wenige Schritte abseits der Herde zu befinden und anders zu sein, nur verstehen, wenn man erkennt, wie tief das Bedürfnis ist, nicht isoliert zu sein. Manchmal rationalisiert (rechtfertigt) man die Furcht vor der Nicht-Konformität als Angst vor den praktischen Gefahren, die dem Nonkonformisten (Unangepassten) drohen könnten. Tatsächlich aber *möchten* die Leute in viel stärkerem Mass mit den anderen konform gehen, als sie – wenigstens in den westlichen Demokratien – dazu *gezwungen* werden.

Die meisten Menschen sind sich ihres Bedürfnisses nach Konformität nicht einmal bewusst. Sie leben in der Illusion, sie folgten nur ihren Ideen und Neigungen, sie seien Individualisten, sie seien aufgrund eigenen Denkens zu ihren Meinungen gelangt und es sei reiner Zufall, dass sie in ihren Ideen mit der Majorität (Mehrheit) übereinstimmen. Im Konsensus (Übereinstimmung) aller sehen sie den Beweis für die Richtigkeit „ihrer“ Ideen. Den kleinen Rest eines Bedürfnisses nach Individualität, der ihnen geblieben ist, befriedigen sie, indem sie sich in Kleinigkeiten von anderen zu unterscheiden suchen; die Anfangsbuchstaben ihres Namens auf dem Handkoffer oder dem Pullover, das Namensschildchen des Schalterbeamten oder die Zugehörigkeit zu verschiedenen Parteien oder Studentenverbindungen: Solche Dinge dienen dazu, individuelle Unterschiede zu betonen. In dem Werbeslogan, dass etwas „anders ist als...“, kommt dieses Bedürfnis, sich von anderen zu unterscheiden, zum Ausdruck. In Wirklichkeit gibt es kaum noch Unterschiede.

Die wachsende Neigung zum Ausmerzen von Unterschieden hängt eng zusammen mit dem Begriff der **Gleichheit** und der entsprechenden Erfahrung, wie er sich in den am weitesten fortgeschrittenen Industriegesellschaften entwickelt hat. Gleichheit im religiösen Sinne bedeutete, dass wir alle Gottes Kinder sind und alle an der gleichen menschlich-göttlichen Substanz teilhaben, dass wir alle eins sind. Sie bedeutete aber auch, dass gerade die Unterschiede zwischen den einzelnen Individuen respektiert werden sollten: Wir sind zwar alle eins, aber jeder von uns ist zugleich ein einzigartiges Wesen, ein Kosmos für sich. Die Überzeugung von der Einzigartigkeit des Individuums drückt folgender Satz aus dem Talmud beispielhaft aus: „Wer ein einziges Leben rettet, hat damit gleichsam die ganze Welt gerettet; wer ein einziges Leben zerstört, hat damit gleichsam die ganze Welt zerstört.“ Auch in der westlichen Aufklärungsphilosophie galt Gleichheit als eine Bedingung für die Entwicklung von Individualität. Am klarsten hat dies Kant formuliert, als er sagte, kein Mensch dürfe einem anderen Mittel zum Zweck sein, und die Menschen seien sich daher insofern gleich, als sie alle Zweck und nur Zweck und niemals Mittel füreinander seien. Im Anschluss an die Ideen der Aufklärung haben sozialistische Denker verschiedener Schulen die Gleichheit als die Abschaffung der Ausbeutung bezeichnet, als das Ende der Verwendung des Menschen durch den Menschen ohne Rücksicht darauf, ob dies auf grausame oder „humane“ Weise geschieht. In der gegenwärtigen kapitalistischen Gesellschaft hat sich die Bedeutung des Begriffs Gleichheit geändert. Man versteht heute darunter die *Gleichheit von Automaten*, von Menschen, die ihre Individualität verloren haben. Gleichheit bedeutet heute „Dasselbe-Sein“ und nicht mehr „Eins-Sein“.

Männer und Frauen werden sich gleich und sind nicht mehr gleichberechtigt als entgegengesetzte Pole. Die heutige Gesellschaft predigt das Ideal einer nicht-individualisierten Gleichheit, weil sie menschliche Atome braucht, die sich untereinander völlig gleichen, damit sie im Massenbetrieb glatt und reibungslos funktionieren, damit alle den gleichen Anweisungen folgen und jeder trotzdem überzeugt ist, das zu tun, was er will.

Genauso wie die moderne Massenproduktion die Standardisierung der Erzeugnisse verlangt, so verlangt auch der gesellschaftliche Prozess die *Standardisierung des Menschen*, und diese Standardisierung nennt man dann „Gleichheit“.

Vereinigung durch Konformität vollzieht sich weder intensiv noch heftig; sie erfolgt ruhig, routinemässig und bringt es ebendeshalb oft nicht fertig, die Angst vor dem Abgetrenntsein zu mildern. Die Häufigkeit von Alkoholismus, Drogen, zwanghafter Sexualität und Selbstmord in der heutigen westlichen Gesellschaft ist ein Symptom für dieses relative Versagen der Herdenkonformität. Ausserdem betrifft auch diese Lösung hauptsächlich den Geist und nicht den Körper und ist auch deshalb im Vergleich zu den orgiastischen Lösungen im Nachteil. Die Herdenkonformität besitzt nur den einen Vorteil, dass sie permanent und nicht nur kurzfristig ist. Der Einzelne wird schon im Alter von drei oder vier Jahren in das Konformitätsmodell eingefügt und verliert dann niemals mehr den Kontakt mit der Herde. Selbst seine Beerdigung, die er als seine letzte grosse, gesellschaftliche Veranstaltung vorausplant, entspricht genau dem Modell.

Aber nicht nur die Konformität dient dazu, die aus dem Abgetrenntsein entspringende Angst zu mildern, auch die **Arbeits- und Vergnügungsroutine** dient diesem Zweck. Der Mensch wird zu einer blossen Nummer, zu einem Bestandteil der Arbeiterschaft oder der Bürokratie aus Verwaltungsangestellten und Managern. Er besitzt nur wenig eigene Initiative, seine Aufgaben sind ihm durch die Organisation der Arbeit vorgeschrieben; es besteht in dieser Hinsicht sogar kaum ein Unterschied zwischen denen oben auf der Leiter und denen, die unten stehen. Sie alle erledigen Aufgaben, die ihnen durch die Gesamtstruktur der Organisation vorgeschrieben sind, im vorgeschriebenen Tempo und in der vorgeschriebenen Weise. Selbst die Gefühle sind vorgeschrieben: Man hat fröhlich, tolerant, zuverlässig und ehrgeizig zu sein und mit jedem reibungslos auszukommen. Auch das Vergnügen ist in ähnlicher, wenn auch nicht ganz so drastischer Weise zur Routine geworden. Die Bücher werden von den Buchclubs, die Filme von den Filmverleihern und Kinobesitzern mit Hilfe der von ihnen finanzierten Werbeslogans ausgewählt und lanciert. Auch alles andere verläuft in der gleichen Weise: die sonntägliche Ausfahrt im eigenen Wagen, das Fernsehen, das Kartenspielen und die Partys. Von der Geburt bis zum Tod, von einem Montag zum anderen, von morgens bis abends ist alles, was man tut, vorgefertigte Routine. Wie sollte ein Mensch, der in diesem Routinenetz gefangen ist, nicht vergessen, dass er ein Mensch, ein einzigartiges Individuum ist, dem nur diese einzige Chance gegeben ist, dieses Leben mit seinen Hoffnungen und Enttäuschungen, mit seinem Kummer und seiner Angst, mit seiner Sehnsucht nach Liebe und seiner Furcht vor dem Nichts und dem Abgetrenntsein zu leben?

Eine weitere Möglichkeit, zu neuer Einheit zu gelangen, liegt in **schöpferischem Tätigsein**, sei es das eines Künstlers oder das eines Handwerkers. Bei jeder Art von schöpferischer Arbeit vereinigt sich der schöpferische Mensch mit seinem Material, das für ihn die Welt ausserhalb seiner selbst repräsentiert. Ob ein Tischler einen Tisch oder ein Goldschmied ein Schmuckstück anfertigt, ob ein Bauer sein Kornfeld bestellt oder ein Maler ein Bild malt, bei jeder dieser schöpferischen Tätigkeiten wird der Schaffende eins mit seinem Werk, vereinigt sich der Mensch im Schaffensprozess mit der Welt. Dies gilt jedoch nur für die produktive Arbeit, für eine Arbeit also, bei der *ich* es bin, der plant, wirkt und bei der ich das Resultat meiner Arbeit sehe. Beim modernen Arbeitsprozess des Büroangestellten oder des Arbeiters am Fliessband ist von dieser einenden Qualität der Arbeit nur noch wenig übriggeblieben. Der Arbeiter ist zu einem Anhängsel der Maschine oder der Organisation geworden. Er hat aufgehört, er selbst zu sein – daher gibt es für ihn keine Einheit mehr, sondern nur noch Konformität.

Die bei einer produktiven Arbeit erreichte Einheit ist nicht zwischenmenschlicher Art; die bei einer orgiastischen Vereinigung erreichte Einheit ist nur vorübergehend; die durch Konformität erreichte Einheit ist eine Pseudo-Einheit. Daher sind alle diese Lösungen nur Teillösungen für das Problem der Existenz. Eine voll befriedigende Antwort findet man nur in der zwischenmenschlichen Einheit, in der Vereinigung mit einem anderen Menschen, in der *Liebe*.

Wir müssen uns darüber klarwerden, welche Art von Einheit wir meinen, wenn wir von Liebe sprechen. Beziehen wir uns auf jene Liebe, die ein reifer Mensch als Antwort auf das Existenzproblem gibt, oder sprechen wir von jenen unreifen Formen der Liebe, die man als **symbiotische Vereinigung ohne Integrität** bezeichnen kann? Die *passive* Form der symbiotischen Vereinigung ist die *Unterwerfung – der Masochismus*. Der masochistische Mensch entrinnt dem unerträglichen Gefühl der Isolation dadurch, dass er sich zu einem untrennbaren Bestandteil einer anderen Person macht, die ihn lenkt, leitet und beschützt; sie ist sozusagen sein Leben, sie ist die Luft, die er atmet. Die Macht dessen, dem man sich unterwirft, ist aufgebläht, sei es nun ein Mensch oder ein Gott. Er ist alles, ich bin nichts, ausser als ein Teil von ihm. Als ein Teil von ihm habe ich teil an seiner Grösse, seiner Macht und Sicherheit. Der masochistisch Orientierte braucht selber keine Entschlüsse zu fassen, er braucht kein Risiko einzugehen. Er ist nie allein – aber er ist nicht unabhängig; er besitzt keine Integrität; er ist noch nicht ganz geboren. Im religiösen Kontext bezeichnet man den Gegenstand einer solchen Verehrung als Götzen; im weltlichen Kontext einer masochistischen Liebesbeziehung herrscht im Wesentlichen der gleiche Mechanismus, nämlich der des Götzendienstes. Die masochistische Beziehung kann mit körperlichem, sexuellem Begehren gekoppelt sein; in diesem Fall handelt es sich nicht nur um eine geistig-seelische Unterwerfung, sondern um eine, die den gesamten Körper mitbetrifft. Es gibt eine masochistische Unterwerfung unter das Schicksal, unter eine Krankheit, unter rhythmische Musik, unter den durch Rauschgift oder durch Hypnose erzeugten orgiastischen Zustand – in jedem Fall verzichtet der Betreffende auf seine Integrität, macht er sich zum Instrument eines anderen Menschen oder eines Dings ausserhalb seiner selbst. Er ist dann der Aufgabe enthoben, das Problem des Lebens durch produktives Tätigsein zu lösen.

Die *aktive* Form der symbiotischen Vereinigung ist die *Beherrschung* eines anderen Menschen oder – psychologisch ausgedrückt und analog zum Masochismus – *der Sadismus*. Der sadistische Mensch möchte seiner Einsamkeit und seinem Gefühl, ein Gefangener zu sein, dadurch entinnen, dass er einen anderen Menschen zu einem untrennbaren Bestandteil seiner selbst macht. Er bläht sich auf und vergrössert sich, indem er sich eine andere Person, die ihn verehrt, einverleibt. Der Sadist ist von dem, der sich ihm unterwirft, ebenso abhängig wie dieser von ihm; keiner von beiden kann ohne den anderen leben. Der Unterschied liegt nur darin, dass der Sadist den anderen kommandiert, ausnutzt, verletzt und demütigt, während der Masochist sich kommandieren, ausnutzen, verletzen und demütigen lässt. Äusserlich gesehen, ist das ein beträchtlicher Unterschied, aber in einem tieferen emotionalen Sinn ist der Unterschied nicht so gross wie das, was beide gemeinsam haben: Sie wollen *Vereinigung ohne Integrität*. Wer das begreift, wird sich nicht darüber wundern, dass ein und derselbe Mensch gewöhnlich sowohl auf sadistische wie auch auf masochistische Weise reagiert – meist verschiedenen Objekten gegenüber. (Hitler z.B. reagierte Menschen gegenüber vorwiegend auf sadistische Weise; dem Schicksal, der Geschichte, der „Vorsehung“ gegenüber benahm er sich dagegen wie ein Masochist. Sein Ende – der Selbstmord inmitten der allgemeinen Vernichtung – ist für ihn ebenso kennzeichnend wie sein Traum vom Erfolg, von der totalen Herrschaft.)

Im Gegensatz zur symbiotischen Vereinigung ist die reife Liebe eine Vereinigung, bei der die eigene Integrität und Individualität bewahrt bleibt. Liebe ist eine aktive Kraft im Menschen. Sie ist eine Kraft, welche die Wände niederreisst, die den Menschen von seinem Mitmenschen trennen, eine Kraft, die ihn mit anderen vereinigt. Die Liebe lässt ihn das Gefühl der Isolation und Abgetrenntheit überwinden und erlaubt ihm, trotzdem er selbst zu sein und seine Integrität zu behalten. In der Liebe kommt es zu dem Paradoxon (Widerspruch), dass zwei Wesen eins werden und trotzdem zwei bleiben.

Wenn wir sagen, die Liebe sei eine Aktivität, so stehen wir einer Schwierigkeit gegenüber, die in der Mehrdeutigkeit des Wortes „Aktivität“ liegt. Unter Aktivität im modernen Sinn des Wortes versteht man gewöhnlich eine Tätigkeit, die durch Aufwand von Energie eine Änderung in einer bestehenden Situation herbeiführt. So betrachtet man jemanden als aktiv, wenn er geschäftlich tätig ist, wenn er Medizin studiert, am Fließband arbeitet, einen Tisch herstellt oder Sport treibt. Allen diesen Tätigkeiten ist gemeinsam, dass sie sich jeweils auf ein bestimmtes äusseres Ziel richten, welches man erreichen möchte.

Nicht berücksichtigt wird dagegen die **Motivation der Aktivität**. Nehmen wir zum Beispiel einen Menschen, der sich durch ein tiefes Gefühl der Unsicherheit und Einsamkeit zu pausenlosem Arbeiten getrieben fühlt; oder einen anderen, den Ehrgeiz und Geldgier treibt. In all diesen Fällen ist der Betreffende der Sklave einer Leidenschaft, und seine Aktivität ist in Wirklichkeit Passivität, weil er dazu getrieben wird. Er ist ein „Leidender“; er erfährt sich in der „Leideform“ (*passiv*) und nicht in der „Tätigkeitsform“ (*aktiv*); er ist kein „Tätiger“, er ist nicht selbst der „Akteur“. Im Gegensatz dazu hält man einen Menschen, der ruhig dasitzt, sich eigenen Betrachtungen hingibt und dabei keinen anderen Zweck und kein anderes Ziel im Auge hat, als sich selbst und sein Einssein mit der Welt zu erleben, für „passiv“, weil er nichts „tut“. In Wirklichkeit aber ist diese konzentrierte Meditation die höchste Aktivität, die es gibt, eine Aktivität der Seele, deren nur der innerlich freie, unabhängige Mensch fähig ist.

Wenn der Mensch aus einem aktiven Affekt heraus handelt, ist er frei, ist er Herr dieses Affekts; handelt er dagegen aus einem passiven Affekt heraus, so ist er ein Getriebener, das Objekt von Motivationen, deren er sich selbst nicht bewusst ist. So gelangt Spinoza zu der Feststellung, dass Tugend und Vermögen (= Macht, etwas zu bewirken) ein und dasselbe sind. Neid, Eifersucht, Ehrgeiz und jede Art von Gier sind *passiones*, die Liebe dagegen ist eine *actio*, die Betätigung eines menschlichen Vermögens, das nur in Freiheit und nie unter Zwang möglich ist. *Liebe ist eine Aktivität und kein passiver Affekt. Sie ist etwas, das man in sich selbst entwickelt, nicht etwas, dem man verfällt. Ganz allgemein kann man den aktiven Charakter der Liebe so beschreiben, dass man sagt, sie ist in erster Linie ein Geben und nicht ein Empfangen.*

Was heisst geben? So einfach die Antwort auf diese Frage scheinen mag, ist sie doch tatsächlich doppelsinnig und ziemlich kompliziert. Das verbreitetste Missverständnis besteht in der Annahme, geben heisse etwas „aufgeben“, dessen man damit beraubt wird und das man zum Opfer bringt. Jemand, dessen Charakter sich noch nicht über das Stadium der hortenden Orientierung hinaus entwickelt hat, erfährt den **Akt des Gebens** auf diese Weise. Der Marketing-Charakter ist zwar bereit, etwas herzugeben, jedoch nur im Austausch für etwas anderes, das er empfängt; zu geben, ohne etwas zu empfangen, ist für ihn gleichbedeutend mit Betrogenwerden. Menschen, die im Wesentlichen nicht-schöpferisch orientiert sind, empfinden das Geben als eine Verarmung. Die meisten Menschen dieses Typs wegern sich daher, etwas herzugeben. Manche machen aus dem Geben eine Tugend im Sinne eines Opfers. Sie haben das Gefühl, man sollte eben deshalb geben, weil es so schwerfällt; das Geben wird erst dadurch, dass sie bereit sind, ein Opfer zu bringen, für sie zur Tugend. Für sie bedeutet das Gebot „Geben ist seliger denn Nehmen“, dass es besser sei, Entbehrungen zu erleiden als Freude zu erfahren.

Für den produktiven Charakter hat das Geben eine ganz andere Bedeutung. Für ihn ist Geben höchster Ausdruck seines Vermögens. Gerade im Akt des Schenkens erlebe ich meine Stärke, meinen Reichtum, meine Macht. Dieses Erlebnis meiner gesteigerten Vitalität und Potenz erfüllt mich mit Freude. Ich erlebe mich selbst als überströmend, hergebend, lebendig und voll Freude. Geben bereitet mehr Freude als Empfang nicht deshalb, weil es ein Opfer ist, sondern weil im Akt des Schenkens die eigene Lebendigkeit zum Ausdruck kommt. Das elementarste Beispiel finden wir im Bereich der Sexualität. Der Höhepunkt der männlichen Sexualfunktion liegt im Akt des Gebens; der Mann gibt sich selbst, gibt sein Geschlechtsorgan der Frau. Im Augenblick des Orgasmus gibt er ihr seinen Samen. Er kann nicht anders, wenn er potent ist; wenn er nicht geben kann, ist er impotent.

Bei der Frau handelt es sich um den gleichen Prozess, wenn er auch etwas komplexer abläuft. Auch sie gibt sich; sie öffnet die Tore zum Innersten ihrer Weiblichkeit; im Akt des Empfangens gibt sie. Wenn sie zu diesem Akt des Gebens nicht fähig ist, wenn sie nur empfangen kann, ist sie frigid. Bei ihr gibt es einen weiteren Akt des Gebens, nicht als Geliebte, sondern als Mutter. Sie gibt sich dann dem Kind, das in ihr wächst, sie gibt dem Säugling ihre Milch, sie gibt ihm ihre körperliche Wärme. Nicht zu geben wäre schmerzlich für sie.

Nicht der ist reich, der viel *hat*, sondern der, welcher viel *gibt*. Der Hortende, der ständig Angst hat, etwas zu verlieren, ist psychologisch gesehen ein armer Habenicht, ganz gleich, wie viel er besitzt. Wer dagegen die Fähigkeit hat, anderen etwas von sich zu geben, ist reich. Er erfährt sich selbst als jemand, der anderen etwas von sich abgeben kann. Eigentlich hat nur der, der nichts als das Allernotwendigste zum Leben hat, keine Möglichkeit, sich damit eine Freude zu machen, dass er anderen materielle Dinge gibt. Aber die tägliche Erfahrung lehrt, dass es ebenso vom Charakter wie vom tatsächlichen Besitz abhängt, was jemand als sein Existenzminimum ansieht. Bekanntlich sind die Armen eher gewillt zu geben als die Reichen. Dennoch kann Armut, wenn sie ein bestimmtes Mass überschreitet, es unmöglich machen zu geben, und sie ist dann nicht nur wegen der Entbehrungen, die sie unmittelbar verursacht, so erniedrigend, sondern auch weil sie dem Armen die Freude des Gebens nicht erlaubt.

Was gibt ein Mensch dem anderen? Er gibt etwas von sich selbst, vom Kostbarsten, was er besitzt, er gibt etwas von seinem Leben. Das bedeutet nicht unbedingt, dass er sein Leben für den anderen opfert – sondern dass er ihm etwas von dem gibt, was in ihm lebendig ist; er gibt ihm etwas von seiner Freude, von seinem Interesse, von seinem Verständnis, von seinem Wissen, von seinem Humor, von seiner Traurigkeit – von allem, was in ihm lebendig ist. Indem er dem anderen auf diese Weise etwas von seinem Leben abgibt, bereichert er ihn, steigert er beim anderen das Gefühl des Lebendigseins und verstärkt damit dieses Gefühl auch in sich selbst. Er gibt nicht, um selbst etwas zu empfangen; das Geben ist an und für sich eine erlesene Freude. Indem er gibt kann er nicht umhin, im anderen etwas zum Leben zu erwecken, und dieses zum Leben Erweckte strahlt zurück auf ihn; wenn jemand wahrhaft gibt, wird der ganz von selbst etwas zurückempfangen. Zum Geben gehört, dass es auch den anderen zum Geber macht, und beide haben ihre Freude an dem, was sie zum Leben erweckt haben. Im Akt des Gebens wird etwas geboren, und die beiden beteiligten Menschen sind dankbar für das Leben, das für sie beide geboren wurde.

Für die Liebe insbesondere bedeutet dies: Die Liebe ist eine Macht, die Liebe erzeugt. Impotenz ist die Unfähigkeit, Liebe zu erzeugen. Marx hat diesem Gedanken sehr schönen Ausdruck verliehen, wenn er sagt: „Setze den Menschen als *Menschen* und sein Verhältnis zur Welt als ein menschliches voraus, so kannst Du Liebe nur gegen Liebe austauschen, Vertrauen nur gegen Vertrauen etc. Wenn Du die Kunst genießen willst, musst Du ein künstlerisch gebildeter Mensch sein; wenn Du Einfluss auf andere Menschen ausüben willst, musst Du ein wirklich anregend und fördernd auf andere Menschen wirkender Mensch sein. Jedes Deiner Verhältnisse zum Menschen und zu der Natur muss eine bestimmte, dem Gegenstand Deines Willens entsprechende *Äusserung* Deines wirklichen individuellen Lebens sein. Wenn Du liebst, ohne Gegenliebe hervorzurufen, das heisst, wenn Dein Lieben als Liebe nicht die Gegenliebe produziert, wenn Du durch eine Lebensäusserung als liebender Mensch Dich nicht zum geliebten Menschen machst, so ist Deine Liebe ohnmächtig, ein Unglück.“ Der Lehrer lernt von seinen Schülern, der Schauspieler wird von seinen Zuschauern angespornt, der Psychoanalytiker wird von seinen Patienten geheilt – vorausgesetzt, dass sie einander nicht wie leblose Gegenstände behandeln, sondern *echt* und *schöpferisch* zueinander in Beziehung treten.

Wir brauchen wohl nicht besonders darauf hinzuweisen, dass die Fähigkeit zur Liebe – wird Liebe als ein Akt des Gebens verstanden – von der Charakterentwicklung des Betreffenden abhängt. Sie setzt voraus, dass er bereits zu einer vorherrschend produktiven Orientierung gelangt ist; bei einer solchen Orientierung hat der Betreffende seine Abhängigkeit, sein narzisstisches Allmachtsgefühl, den Wunsch, andere auszubeuten, oder den Wunsch zu horten überwunden; er glaubt an seine eigenen menschlichen Kräfte und hat den Mut, auf seine Kräfte zu vertrauen. In dem Mass, wie ihm diese Eigenschaften fehlen, hat er Angst, sich hinzugeben – Angst zu lieben. Die Liebe ist aber nicht nur ein Geben, ihr „aktiver“ Charakter zeigt sich auch darin, dass sie in allen ihren Formen stets folgende *Grundelemente* enthält:

- **Fürsorge**
- **Verantwortungsgefühl**
- **Achtung vor dem anderen**
- **Erkenntnis**

Fürsorge

Liebe ist die tätige Sorge für das Leben und das Wachstum dessen, was wir lieben. Das Wesen der Liebe besteht darin, für etwas „zu arbeiten“ und „etwas aufzuziehen“. Liebe und Arbeit sind nicht voneinander zu trennen. Man liebt das, wofür man sich müht, und man müht sich für das, was man liebt.

Verantwortungsgefühl

In seiner wahren Bedeutung ist Verantwortungsgefühl etwas völlig Freiwilliges; es ist meine Antwort auf die ausgesprochenen oder auch unausgesprochenen Bedürfnisse eines anderen menschlichen Wesens. Sich für jemanden „verantwortlich“ zu fühlen heisst, fähig und bereit sein zu „antworten“. Der liebende Mensch antwortet. Er fühlt sich für seine Mitmenschen genauso verantwortlich wie für sich selbst. Das Verantwortungsgefühl der Mutter für ihr Kind bezieht sich hauptsächlich auf ihre Fürsorge für dessen körperliche Bedürfnisse. Bei der Liebe zwischen Erwachsenen bezieht es sich hauptsächlich auf die seelischen Bedürfnisse des anderen.

Achtung vor dem anderen

Achtung hat nichts mit Furcht und nichts mit Ehrfurcht zu tun: Sie bezeichnet die Fähigkeit, jemanden so zu sehen, wie er ist, und „seine einzigartige Individualität wahrzunehmen“. Achtung bezieht sich darauf, dass man ein „echtes Interesse“ daran hat, dass der andere wachsen und sich entfalten kann. Daher impliziert Achtung das Fehlen von Ausbeutung. Ich will, dass der andere um seiner selbst willen und auf seine eigene Weise wächst und sich entfaltet und nicht mir zuliebe. Wenn ich den anderen wirklich liebe, fühle ich mich eins mit ihm, aber so, *wie er wirklich ist*, und nicht, wie ich ihn als Objekt zu meinem Gebrauch benötige. Es ist klar, dass ich nur Achtung vor einem anderen haben kann, *wenn ich selbst zur Unabhängigkeit gelangt bin*, wenn ich ohne Krücken stehen und laufen kann und es daher nicht nötig habe, einen anderen auszubeuten. Achtung gibt es nur auf der Grundlage der Freiheit: *L'amour est l'enfant de la liberté* heisst es in einem alten französischen Lied. Die Liebe ist das Kind der Freiheit, niemals das der Beherrschung.

Erkenntnis

Achtung vor einem anderen ist nicht möglich ohne ein wirkliches Kennen des anderen. Fürsorge und Verantwortungsgefühl für einen anderen wären blind, wenn sie nicht von Erkenntnis geleitet würden. Meine Erkenntnis wäre leer, wenn sie nicht von der Fürsorge für den anderen motiviert wäre. Es gibt viele Ebenen der Erkenntnis. *Die Erkenntnis, die ein Aspekt der Liebe ist, bleibt nicht an der Oberfläche, sondern dringt zum Kern vor.* Sie ist nur möglich, wenn ich mein eigenes Interesse transzendiere und den anderen so sehe, wie er wirklich ist. So kann ich zum Beispiel merken, dass jemand sich ärgert, selbst wenn er es nicht offen zeigt; aber ich kann ihn auch noch tiefer kennen, und dann weiss ich, dass er Angst hat und sich Sorgen macht, dass er sich einsam und schuldig fühlt. Dann weiss ich, dass sein Ärger nur die Manifestation von etwas ist, was tiefer liegt, und ich sehe in ihm dann den verängstigten und verwirrten, das heisst den leidenden und nicht den verärgerten Menschen.

Wir kennen uns – und kennen uns doch auch wieder nicht, so sehr wir uns auch darum bemühen mögen, weil wir kein Ding sind und weil unser Mitmensch ebenfalls kein Ding ist. Je weiter wir in die Tiefe unseres eigenen Seins oder das eines anderen Menschen hinabreichen, umso mehr entzieht sich uns das, was wir erkennen möchten. Trotzdem können wir den Wunsch nicht unterdrücken, in das Geheimnis der Seele des Menschen, in den innersten Kern seines wahren Wesens einzudringen. Es gibt verzweifelte Möglichkeiten, dies zu erreichen: Mit Gewalt, Macht, Sadismus, Grausamkeit und Zerstörung. Grausamkeit aller Art ist durch etwas Tieferes motiviert, durch den Wunsch, hinter das Geheimnis aller Dinge und des Lebens zu kommen. Der andere Weg, „das Geheimnis“ zu erkennen, ist die Liebe. Liebe ist ein aktives Eindringen in den anderen, wobei das eigene Verlangen, ihn zu erkennen, durch die Vereinigung gestillt wird. Im Akt der Vereinigung erkenne ich dich, erkenne ich mich, erkenne ich alle die anderen, und ich „weiss“ doch nichts. Ich erkenne auf die einzige Weise, in welcher dem Menschen Erkenntnis des Lebendigen möglich ist: im Erleben von Einheit – und nicht aufgrund des Wissens, das mir mein Verstand vermittelt.

Im Akt der Liebe, im Akt der Hingabe meiner selbst, im Akt des Eindringens in den anderen finde ich mich selbst, entdecke ich mich selbst, entdecke ich uns beide, entdecke ich den Menschen.

Freilich ist das gedankliche Wissen, das heisst die psychologische Erkenntnis, eine unentbehrliche Voraussetzung für die volle Erkenntnis im Akt der Liebe. Ich muss den anderen und mich selbst objektiv kennen, um sehen zu können, wie er wirklich ist – oder besser gesagt, um die Illusionen, das irrational entstellte Bild zu überwinden, das ich mir von ihm mache. Nur wenn ich einen anderen Menschen objektiv sehe, kann ich ihn im Akt der Liebe in seinem innersten Wesen erkennen.

Die **sexuelle Anziehung** zwischen den Geschlechtern ist nur teilweise durch das Bedürfnis nach Abfuhr der Spannung motiviert; in der Hauptsache handelt es sich dabei um das Bedürfnis nach Einheit mit dem anderen. Tatsächlich äussert sich erotische Anziehung ja auch nicht nur in der sexuellen Anziehung. Männlichkeit und Weiblichkeit zeigen sich ebenso im *Charakter* wie in *Sexualfunktionen* – und zwar Männlichkeit *und* Weiblichkeit bei beiden Geschlechtern, bei Männern und Frauen. *Psychologisch und charakterlich ist jeder Mensch bisexuell*. Man kann den männlichen Charakter definieren, indem man ihm Eigenschaften wie Eindringungsvermögen, Führungsbefähigung, Aktivität, Disziplin und Abenteuerlust zuschreibt; den weiblichen Charakter dagegen kennzeichnen Eigenschaften wie produktive Aufnahmefähigkeit, Beschützenwollen, Realismus, Geduld und Mütterlichkeit. Stets sind jedoch beiderlei Charaktereigenschaften in jedem Menschen, ob Mann oder Frau, miteinander verquickt und die nicht geschlechtsspezifisch überwiegen. Eine Frau kann dann mehr männliche Charaktereigenschaften haben und ein Mann überwiegend weibliche. Wenn die männlichen Charakterzüge eines Mannes dadurch, dass er emotional ein Kind geblieben ist, nur schwach ausgebildet sind, kommt es sehr häufig vor, dass er diesen Mangel dadurch zu kompensieren sucht, dass er in sexueller Hinsicht ausschliesslich die männliche Rolle spielt. Das Ergebnis ist dann ein Don Juan, der es nötig hat, seine Manneskraft im Geschlechtsverkehr zu beweisen, weil er sich seines männlichen Charakters nicht sicher ist. Ist die Lähmung der Männlichkeit noch extremer, so wird der Sadismus zum pervertierten Hauptersatz für die Männlichkeit. Ist die weibliche Sexualität geschwächt oder pervertiert, so verwandelt sie sich in Masochismus oder in Besitzgier.

LIEBE ZWISCHEN ELTERN UND KIND

Alle Erfahrungen des Kindes kristallisieren sich und gehen ein in die Erfahrung: *Ich werde geliebt*. Ich werde geliebt, weil ich hilflos bin, weil ich schön und bewundernswert bin, weil Mutter mich braucht. Allgemeiner ausgedrückt heisst das: Ich werde geliebt, weil ich das bin, was ich bin, oder vielleicht noch präziser: *ich werde geliebt, weil ich bin*. Diese Erfahrung, von der Mutter geliebt zu werden, ist ihrem Wesen nach *passiv*. Ich brauche nichts dazu zu tun, um geliebt zu werden. *Mutterliebe ist keinen Bedingungen unterworfen*. Alles, was ich tun muss, ist *zu sein*, ihr Kind zu sein. Die Liebe der Mutter bedeutet Seligkeit, sie bedeutet Frieden, man braucht sie nicht erst zu erwerben, man braucht sie sich nicht zu verdienen. Aber diese Bedingungslosigkeit der Mutterliebe hat auch ihre negative Seite. Sie braucht nicht nur nicht verdient zu werden – sie kann auch nicht erworben, erzeugt oder unter Kontrolle gehalten werden. Ist sie vorhanden, so ist sie ein Segen; ist sie nicht vorhanden, so ist es, als ob alle Schönheit aus dem Leben verschwunden wäre, und ich kann nichts tun, um sie hervorzurufen. Für die meisten Kinder unter zehn Jahren besteht das Problem fast ausschliesslich darin, geliebt zu werden – und zwar dafür geliebt zu werden, dass man so ist, wie man ist. An diesem Punkt der kindlichen Entwicklung kommt ein neuer Faktor hinzu: das neue Gefühl, dass man durch die eigene Aktivität Liebe wecken kann.

Infantile Liebe folgt dem Prinzip: „Ich liebe, weil ich geliebt werde.“

Reife Liebe folgt dem Prinzip: „Ich werde geliebt, weil ich liebe.“

Unreife Liebe sagt: „Ich liebe Dich, weil ich Dich brauche.“

Reife Liebe sagt: „Ich brauche Dich, weil ich Dich liebe.“

Eine Liebe, die an keine Bedingungen geknüpft ist, entspricht einer tiefen Sehnsucht nicht nur des Kindes, sondern eines jeden menschlichen Wesens; wenn man dagegen seiner eigenen Verdienste wegen geliebt wird, so bleiben immer irgendwelche Zweifel bestehen; vielleicht habe ich es dem, der mich lieben soll, nicht recht gemacht, oder ich habe dies oder jenes falsch gemacht – immer muss ich fürchten, die Liebe könnte vergehen. Ausserdem hinterlässt „verdiente“ Liebe leicht das bittere Gefühl, dass man nicht um seiner selbst willen geliebt wird, sondern dass man nur geliebt wird, weil man dem anderen einen Gefallen tut, dass man letzten Endes gar nicht geliebt, sondern zu einem bestimmten Zweck benutzt wird. Kein Wunder also, dass wir alle – als Kinder und als Erwachsene – an unserer Sehnsucht nach der mütterlichen Liebe festhalten.

In engem Zusammenhang mit der Entwicklung der *Liebesfähigkeit* steht die Entwicklung der *Liebesobjekte*. Die Beziehung zur Mutter verliert im Kind beim Heranwachsen einiges von ihrer vitalen Bedeutung, und stattdessen wird die Beziehung zum Vater immer wichtiger. Anders als die Mutter repräsentiert der Vater nicht die natürliche Welt, er verkörpert den anderen Pol der menschlichen Existenz: die Welt des Denkens, die Welt der vom Menschen geschaffenen Dinge, Gesetz, Ordnung und Disziplin, und die Welt der Reisen und Abenteuer. Der Vater ist derjenige, der das Kind lehrt, der ihm den Weg in die Welt weist. *Die väterliche Liebe ist an Bedingungen geknüpft*. Ihr Grundsatz lautet: „Ich liebe Dich, weil Du meinen Erwartungen entsprichst, weil Du Deine Pflicht erfüllst, weil Du mir ähnlich bist.“ Wir finden in der bedingten väterlichen Liebe genau wie in der unbedingten mütterlichen Liebe einen negativen und einen positiven Aspekt. Der negative Aspekt ist, dass man sich die väterliche Liebe verdienen muss, dass man sie verlieren kann, wenn man sich nicht so verhält, wie es von einem erwartet wird. Bei der väterlichen Liebe wird der Gehorsam zur höchsten Tugend und der Ungehorsam zur schwersten Sünde, die mit dem Entzug der väterlichen Liebe bestraft wird. Ihre positive Seite ist nicht weniger wichtig. Da die väterliche Liebe an Bedingungen geknüpft ist, kann ich etwas dazu tun, sie mir zu erwerben, ich kann mich um sie bemühen, sie steht nicht wie die mütterliche Liebe ausserhalb meiner Macht.

Die Einstellung von Mutter und Vater zu ihrem Kind entspricht dessen Bedürfnissen. Im Idealfall versucht die Liebe der Mutter nicht, das Kind am Erwachsenwerden zu hindern und sein Hilflosigkeit auch noch zu belohnen. Die Mutter sollte Vertrauen zum Leben haben und daher nicht überängstlich sein und das Kind mit ihrer Angst anstecken. Sie sollte den Wunsch, dass das Kind unabhängig wird und sich schliesslich von ihr trennt, zu einem Bestandteil ihres Lebens machen.

Die väterliche Liebe sollte sich nicht von starren Grundsätzen und Erwartungen leiten lassen. Sie sollte geduldig und tolerant und nicht bedrohlich und autoritär sein. Sie sollte dem heranwachsenden Kind in immer stärkerem Mass das Gefühl eigener Kompetenz geben und ihm schliesslich erlauben, über sich selbst zu bestimmen und ohne die väterliche Autorität auszukommen.

Der reife Mensch hat sich von der äusseren Mutter- und Vaterfigur freigemacht und sie in seinem Inneren aufgebaut. Im Unterschied zu Freuds Über-Ich hat er sie jedoch nicht in sich aufgebaut, indem er sich Mutter und Vater einverleibte, sondern indem er ein mütterliches Gewissen auf seiner *eigenen Liebesfähigkeit* und ein väterliches Gewissen auf seiner *eigenen Vernunft und Urteilskraft* errichtete.

OBJEKTE DER LIEBE

Liebe ist nicht in erster Linie eine Bindung an eine bestimmte Person. Sie ist eine *Haltung*, eine *Charakter-Orientierung*, welche die Bezogenheit eines Menschen zur Welt als Ganzem und nicht nur zu einem einzigen „Objekt“ der Liebe bestimmt. *Wenn jemand nur eine einzige andere Person liebt und ihm alle übrigen Mitmenschen gleichgültig sind, dann handelt es sich bei seiner Liebe nicht um Liebe, sondern um eine symbiotische Bindung oder um einen erweiterten Egoismus – einem Egoismus zu zweit. Trotzdem glauben die meisten Menschen, Liebe komme erst durch ein Objekt zustande und nicht aufgrund einer Fähigkeit.* Sie bilden sich tatsächlich ein, es sei ein Beweis für die Intensität ihrer Liebe, wenn sie ausser der „geliebten“ Person niemanden lieben. Es ist dies der gleiche Irrtum, den wir bereits an anderer Stelle erwähnt haben. Weil man nicht erkennt, dass die Liebe ein Tätigsein, eine Kraft der Seele ist, meint man, man brauche nur das richtige Objekt dafür zu finden und alles andere gehe dann von selbst. Man könnte diese Einstellung mit der eines Menschen vergleichen, der gern malen möchte und der, anstatt diese Kunst zu erlernen, behauptet, er brauche nur auf das richtige Objekt zu warten, und wenn er es gefunden habe, werde er wunderbar malen können. Wenn ich einen Menschen wahrhaft liebe, so liebe ich alle Menschen, so liebe ich die Welt, so liebe ich das Leben. Wenn ich zu einem anderen sagen kann: „Ich liebe Dich“, muss ich auch sagen können: „Ich liebe in Dir auch alle anderen, ich liebe durch Dich die ganze Welt, ich liebe in Dir auch mich selbst.“ Wenn ich sage, die Liebe sei eine Orientierung, die sich auf alle und nicht nur auf einen einzigen Menschen bezieht, so heisst das jedoch nicht, dass es zwischen den verschiedenen Arten der Liebe keine Unterschiede gibt, die jeweils von der Art des geliebten Objekts abhängen.

Nächstenliebe

Die fundamentale Art von Liebe, die allen anderen Formen zugrunde liegt, ist die *Nächstenliebe*. Damit meine ich ein *Gespür für Verantwortlichkeit, Fürsorge, Achtung und Erkenntnis*, das jedem anderen Wesen gilt, sowie *den Wunsch, dessen Leben zu fördern*. Die Nächstenliebe gründet sich auf die Erfahrung, dass wir alle eins sind. Die Unterschiede von Begabung, Intelligenz und Wissen sind nebensächlich im Vergleich zur Identität des menschlichen Kerns, der uns allen gemeinsam ist. Um diese Identität zu erleben, muss man von der Oberfläche zum Kern vordringen. Wenn ich bei einem anderen Menschen hauptsächlich das Äussere sehe, dann nehme ich nur die Unterschiede wahr, das, was uns trennt; dringe ich aber bis zum Kern vor, so nehme ich unsere Identität wahr, ich merke dann, dass wir Brüder sind. Simone Weil drückt dies besonders schön aus, wenn sie bezüglich des Bekenntnisses „Ich liebe Dich“, das ein Mann zu seiner Frau spricht, bemerkt: „Die gleichen Worte können je nach der Art, wie sie gesprochen werden, nichtssagend sein oder etwas ganz Aussergewöhnliches bedeuten. Die Art, wie sie gesagt werden, hängt von der Tiefenschicht ab, aus der sie beim Betreffenden stammen und auf die der Wille keinen Einfluss hat. Durch eine ans Wunderbare grenzende Übereinstimmung erreichen sie in dem, der sie hört, genau die gleiche Tiefenschicht. So kann der Hörer erkennen, was die Worte wert sind, sofern er hierfür überhaupt ein Unterscheidungsvermögen besitzt.“

Das Angewiesensein auf Hilfe unter den Menschen heisst nicht, dass der eine hilflos und der andere mächtig ist. Das hat nichts mit Nächstenliebe oder überhaupt mit Liebe zu tun. Erst in der Liebe zu denen, die für uns keinen Zweck erfüllen, beginnt die Liebe sich zu entfalten. Dadurch, dass der Mensch mit den Hilflosen Mitleid hat, entwickelt sich in ihm allmählich die Liebe zu seinem Nächsten; und in seiner Liebe zu sich selbst liebt er auch den Hilfsbedürftigen, den Gebrechlichen und den, dem die Sicherheit fehlt, also jeden Nächsten. Zum Mitleid gehören „Erkenntnis“ und die Fähigkeit, sich „mit den anderen identifizieren zu können“.

Mütterliche Liebe

Die Mutterliebe geht über die blosse Lebenserhaltung des Kindes hinaus. Sie ist die Haltung, die dem Kind jene Liebe zum Leben vermittelt, die ihm das Gefühl gibt: Es ist gut zu leben, es ist gut, ein kleiner Junge oder ein kleines Mädchen zu sein; es ist gut, auf dieser Welt zu sein! Die Mutter vermittelt dem Kind die *Liebe zum Leben* und nicht nur den Willen, am Leben zu bleiben.

Die Wirkung der mütterlichen Vermittlung der Lebens- und Selbstbejahung dem Kind gegenüber kann man kaum zu hoch einschätzen. Die Liebe der Mutter zum Leben ist ebenso ansteckend wie ihre Angst. Beide Einstellungen haben einen tiefen Eindruck auf die gesamte Persönlichkeit des Kindes. Tatsächlich kann man bei Kindern und bei Erwachsenen jene, welche nur „Milch“ bekommen haben, deutlich von denen unterscheiden, die „Milch und Honig“ erhielten.

Wahre Mutterliebe besteht zudem darin, für das Wachstum des Kindes zu sorgen, und das bedeutet, dass sie selbst wünscht, dass das Kind von ihr loskommt. Erst in diesem Stadium wird die Mutterliebe zu einer so schweren Aufgabe, die Selbstlosigkeit verlangt und die Fähigkeit erfordert, alles geben zu können und nichts zu wollen als das Glück des geliebten Kindes.

Erotische Liebe

Bei der erotischen Liebe handelt es sich um das Verlangen nach vollkommener Vereinigung, nach der Einheit mit einer anderen Person. Eben aus diesem Grund ist die erotische Liebe exklusiv (also nicht zwischen allen Menschen möglich) und nicht universal; aber aus diesem Grund ist sie vielleicht auch die trügerischste Form der Liebe. Liebe kann zu dem Wunsch führen, sich körperlich zu vereinigen; in diesem Fall ist die körperliche Beziehung ohne Gier, ohne den Wunsch, zu erobern oder sich erobern zu lassen, sondern sie ist voll Zärtlichkeit. Wenn dagegen das Verlangen nach körperlicher Vereinigung nicht von Liebe stimuliert wird, wenn die erotische Liebe nicht auch Liebe zum Nächsten ist, dann führt sie niemals zu einer Einheit, die mehr wäre als eine orgiastische, vorübergehende Vereinigung. Die sexuelle Anziehung erzeugt für den Augenblick die Illusion der Einheit, aber ohne Liebe lässt diese „Vereinigung“ Fremde einander ebenso fremd bleiben, wie sie es vorher waren. Manchmal schämen sie sich dann voreinander, oder sie hassen sich sogar, weil sie, wenn die Illusion vorüber ist, ihre Fremdheit nur noch deutlicher empfinden als zuvor. Die Zärtlichkeit ist ein unmittelbarer Ausdruck der Nächstenliebe und kommt sowohl in körperlichen wie auch in nicht-körperlichen Formen der Liebe vor.

Häufig wird die Exklusivität der erotischen Liebe mit dem Wunsch verwechselt, vom anderen Besitz zu ergreifen. Man findet oft zwei „Verliebte“, die niemanden sonst lieben. Ihre Liebe ist dann in Wirklichkeit ein „Egoismus zu zweit“; es handelt sich dann um zwei Menschen, die sich miteinander identifizieren und die das Problem des Getrenntseins so lösen, dass sie das Alleinsein auf zwei Personen erweitern. Damit es sich um echte Liebe handelt, muss die erotische Liebe einer Voraussetzung genügen: ich muss aus meinem innersten Wesen heraus lieben und den anderen im innersten Wesen seines Seins erfahren. Die Liebe sollte im Wesentlichen ein Akt des Willens und des Entschlusses sein, mein Leben völlig an das eines anderen Menschen zu binden – ohne dabei die Nächstenliebe, die Selbstliebe und alle anderen Formen der Liebesfähigkeit zu verlieren, da sie alle Teil eines Ganzen sind.

Man übersieht einen wesentlichen Faktor in der erotischen Liebe – den Willen. Jemanden zu lieben ist nicht nur ein starkes Gefühl, es ist auch eine Entscheidung, ein Urteil, ein Versprechen. Wäre die Liebe nur ein Gefühl, so könnte sie nicht die Grundlage für das Versprechen sein, sich für immer zu lieben. Ein Gefühl kommt und kann auch wieder verschwinden. Wie kann ich behaupten, die Liebe werde ewig dauern, wenn nicht mein Urteilsvermögen und meine Entschlusskraft beteiligt sind? Insofern wir alle eins sind, können wir jeden auf die gleiche Weise im Sinne der Nächstenliebe lieben. Aber insofern wir auch alle voneinander verschieden sind, setzt die erotische Liebe gewisse spezifische, höchste individuelle Elemente voraus, wie sie nur zwischen gewissen Menschen und keineswegs zwischen allen zu finden sind.

Selbstliebe

Ist Selbstsucht wirklich dasselbe wie Selbstliebe, oder ist die Selbstsucht nicht geradezu die Folge davon, dass es an Selbstliebe fehlt?

Wenn es eine Tugend ist, meinen Nächsten als ein menschliches Wesen zu lieben, dann muss es doch auch eine Tugend – und kein Laster – sein, wenn ich mich selbst liebe, da ja auch ich ein menschliches Wesen bin. Liebe zu meinem Selbst ist untrennbar mit der Liebe zu allen anderen Wesen verbunden. Liebe ist grundsätzlich unteilbar; *man kann die Liebe zu anderen Menschen nicht von der Liebe zum eigenen Selbst trennen*. Echte Liebe ist Ausdruck inneren Produktivseins und impliziert Fürsorge, Achtung, Verantwortungsgefühl und Erkenntnis. Sie ist kein Affekt in dem Sinn, dass ein anderer auf uns einwirkt, sondern sie ist ein tätiges Bestreben, das Wachstum und das Glück der geliebten Person zu fördern. Dieses Streben aber wurzelt in unserer eigenen Liebesfähigkeit – auch uns selbst gegenüber. *Selbstsucht und Selbstliebe sind keineswegs identisch, sondern in Wirklichkeit Gegensätze. Es stimmt zwar, dass selbstsüchtige Menschen unfähig sind, andere zu lieben, aber sie sind auch nicht fähig, sich selbst zu lieben.*

Das Wesen der Selbstlosigkeit kommt besonders deutlich in ihrer Wirkung auf andere zum Ausdruck und in unserer Kultur speziell in der Wirkung, die eine solche „selbstlose“ Mutter auf ihre Kinder hat. Sie meint, durch ihre Selbstlosigkeit würden ihre Kinder erfahren, was es heisst, geliebt zu werden, und sie würden ihrerseits daraus lernen, was lieben bedeutet. Die Wirkung ihrer Selbstlosigkeit entspricht jedoch keineswegs ihren Erwartungen. Die Kinder machen nicht den Eindruck von glücklichen Menschen, die davon überzeugt sind, geliebt zu werden. Sie sind ängstlich, nervös und haben ständig Angst, die Mutter könnte mit ihnen nicht zufrieden sein und sie könnten ihre Erwartungen enttäuschen. Meist werden sie von der versteckten Lebensfeindschaft ihrer Mutter angesteckt, die sie mehr spüren als klar erkennen, und schliesslich werden auch sie ganz davon durchdrungen. *Alles in allem wirkt eine derart selbstlose Mutter auf ihre Kinder kaum anders als eine selbstsüchtige, ja, die Wirkung ist häufig noch schlimmer, weil ihre Selbstlosigkeit die Kinder daran hindert, an ihr Kritik zu üben. Sie fühlen sich verpflichtet, sie nicht zu enttäuschen, so wird ihnen unter der Maske der Tugend eine Abscheu vor dem Leben beigebracht.* Hat man dagegen Gelegenheit, die Wirkung zu studieren, die eine Mutter mit einer echten Selbstliebe auf ihr Kind ausübt, dann wird man erkennen, dass es nichts gibt, was dem Kind besser die Erfahrung vermitteln könnte, was Liebe, Freude und Glück bedeuten, als von einer Mutter geliebt zu werden, die sich selber liebt.

DIE LIEBE UND IHR VERFALL IN DER HEUTIGEN WESTLICHEN GESELLSCHAFT

Wenn Liebe eine Fähigkeit des reifen, produktiven Charakters ist, so folgt daraus, dass die Liebesfähigkeit eines in einer bestimmten Kultur lebenden Menschen von dem *Einfluss* abhängt, den diese Kultur auf den Charakter des Durchschnittsbürgers ausübt. Wenn wir jetzt von der Liebe in der westlichen Kultur sprechen, wollen wir uns daher zunächst fragen, *ob die Gesellschaftsstruktur der westlichen Zivilisation und der aus ihr resultierende Geist der Entwicklung von Liebe förderlich ist.* Wir müssen diese Frage verneinen. Kein objektiver Beobachter unseres westlichen Lebens kann bezweifeln, dass die Liebe – die Nächstenliebe, die Selbstliebe, die Mutterliebe und die erotische Liebe – bei uns eine relativ seltene Erscheinung ist und dass einige Formen der *Pseudoliebe* an ihre Stelle getreten sind, bei denen es sich in Wirklichkeit um ebenso viele Formen des Verfalls der Liebe handelt.

Die moderne westliche Gesellschaft und somit der moderne Kapitalismus brauchen Menschen, die in grosser Zahl reibungslos funktionieren, die immer mehr konsumieren wollen, deren Geschmack standardisiert ist und leicht vorausgesehen und beeinflusst werden kann. In unserer Gesellschaftsstruktur braucht es Menschen, die sich frei und unabhängig vorkommen und meinen, für sie gebe es keine Autorität, keine Prinzipien und kein Gewissen – und die trotzdem bereit sind, sich kommandieren zu lassen, zu tun, was man von ihnen erwartet, und sich reibungslos in die **Gesellschaftsmaschinerie** einzufügen; Menschen, die sich führen lassen, ohne dass man Gewalt anwenden müsste, die sich ohne Führer führen lassen und die kein eigentliches Ziel haben ausser dem, den Erwartungen zu entsprechen, in Bewegung zu bleiben, zu funktionieren und voranzukommen.

Was kommt dabei heraus? Der moderne Mensch ist sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur entfremdet. Er hat sich in eine *Gebrauchsware* verwandelt und erlebt seine Lebenskräfte als Kapitalanlage, die ihm unter den jeweils gegebenen *Marktbedingungen* den grösstmöglichen Profit einzubringen hat. *Die menschlichen Beziehungen sind im Wesentlichen die von entfremdeten Automaten. Jeder glaubt sich dann in Sicherheit, wenn er möglichst dicht bei der Herde bleibt und sich in seinem Denken, Fühlen, Wollen und Handeln nicht von den anderen unterscheidet.* Während aber jeder versucht, den übrigen so nahe wie möglich zu sein, bleibt er doch völlig allein und hat ein tiefes Gefühl der Unsicherheit, Angst und Schuld, wie es immer dann entsteht, wenn der Mensch sein Getrenntsein nicht zu überwinden vermag.

Unsere Zivilisation verfügt über viele **Betäubungsmittel**, die den Leuten helfen, sich ihres Alleinseins nicht bewusst zu werden: Da ist vor allem die strenge Routine der bürokratischen, mechanischen Arbeit, die verhindern hilft, dass sich die Menschen ihres tiefsten Bedürfnisses, des Verlangens nach Transzendenz (Wahrnehmung von und nach aussen) und Einheit, bewusst werden. Da die *Arbeitsroutine* hierzu nicht ausreicht, überwindet der Mensch seine unbewusste Verzweiflung durch die *Routine des Vergnügens*, durch den passiven Konsum von Tönen und Bildern, wie sie ihm die Vergnügungsindustrie bietet; ausserdem durch die Befriedigung, ständig neue Dinge zu kaufen und diese bald wieder gegen andere auszuwechseln. Der moderne Mensch kommt tatsächlich dem Bild nahe, das Aldous Huxley in seinem Roman „Brave New World“ (1946) beschreibt: Er ist gut genährt, gut gekleidet und sexuell befriedigt, aber ohne Selbst und steht nur in einem höchst oberflächlichen Kontakt mit seinen Mitmenschen. Dabei wird er von Devisen geleitet, die Huxley äusserst treffend formuliert hat: „Wenn der Einzelne fühlt, wird die Gesellschaft von Schwindel erfasst.“ Oder: „Verschiebe ein Vergnügen nie auf morgen, wenn Du es heute haben kannst.“ Oder die Krone von allem: „Heutzutage ist jeder glücklich.“ Des Menschen Glück besteht heute darin, „seinen Spass zu haben“. Und man hat seinen Spass, wenn man sich Gebrauchsgüter, Bilder, Essen, Trinken, Zigaretten, Menschen, Zeitschriften, Bücher und Filme „einverleibt“, indem man alles konsumiert, alles verschlingt. Die Welt ist nur noch da zur Befriedigung unseres *Appetits*, sie ist ein riesiger Apfel, eine riesige Flasche, eine riesige Brust, und wir sind die Säuglinge, die ewig auf etwas warten, ewig auf etwas hoffen und ewig enttäuscht werden. Unser Charakter ist darauf eingestellt, zu tauschen und Dinge in Empfang zu nehmen, zu handeln und zu konsumieren. Alles und jedes – geistige wie materielle Dinge – wird zu *Objekten des Tausches und des Konsums*.

Wie nicht anders zu erwarten, ist auch die Liebe vom **Gesellschaftscharakter** des modernen Menschen geprägt. Automaten können nicht lieben, sie tauschen ihre persönlichen Vorzüge aus und hoffen auf ein faires Geschäft. Einer der signifikantesten Ausdrücke im Zusammenhang mit Liebe und besonders im Zusammenhang mit einer solchermassen entfremdeten Ehe ist die Idee des „Teams“. In zahllosen Artikeln über die glückliche Ehe wird deren Idealform als ein reibungslos funktionierendes Team beschrieben. Diese Beschreibung unterscheidet sich kaum von der eines reibungslos funktionierenden Angestellten, der „ziemlich unabhängig“, zur Zusammenarbeit bereit, tolerant und gleichzeitig ehrgeizig und aggressiv sein sollte. Dementsprechend soll der Ehemann, wie die Eheberater uns mitteilen, seine Frau „verstehen“ und ihr eine Hilfe sein. Er soll ihr neues Kleid und ein schmackhaftes Gericht, das sie ihm vorsetzt, loben. Sie ihrerseits soll Verständnis dafür haben, wenn er müde und schlechtgelaunt heimkommt, sie soll ihm aufmerksam zuhören, wenn er über seine beruflichen Schwierigkeiten redet, und sich nicht ärgern, sondern es verständnisvoll aufnehmen, wenn er ihren Geburtstag vergisst. Beziehungen dieser Art laufen alle auf die gut geölte Beziehung zwischen zwei Menschen hinaus, die sich ihr ganzes Leben lang fremd bleiben, die nie zu einer *Beziehung von Personmitte zu Personmitte* gelangen, sondern sich lediglich höflich behandeln und versuchen, es dem anderen etwas leichter zu machen. Bei dieser Auffassung von Liebe und Ehe kommt es in erster Linie darauf an, eine Zuflucht vor dem sonst unerträglichen Gefühl des Alleinseins zu finden. In der „Liebe“ hat man endlich einen Hafen gefunden, der einen vor der Einsamkeit schützt. Man schliesst zu zweit einen Bund gegen die Welt und hält dann diesen Egoismus zu zweit irrtümlich für Liebe und Vertrautheit.

Die Betonung des Teamgeistes, der gegenseitigen Toleranz usw. ist eine relativ neue Entwicklung. In den Jahren nach dem Ersten Weltkrieg hatte man eine andere Auffassung von der Liebe. Damals hielt man die gegenseitige sexuelle Befriedigung für die Grundlage einer **befriedigenden Liebesbeziehung** und besonders für die einer glücklichen Ehe. Man glaubte den Grund für die vielen unglücklichen Ehen darin gefunden zu haben, dass die Ehepartner es nicht verstanden, sich sexuell richtig aufeinander einzustellen, und führte dies darauf zurück, dass sie sich sexuell nicht „richtig“ zu verhalten wussten, gab also der falschen sexuellen Technik des einen Partners oder beider Partner die Schuld. Um diesen Fehler zu „heilen“ und den unglücklichen Partnern, die sich nicht lieben konnten, zu helfen, enthielten viele Bücher Weisungen und erteilten Belehrungen und Ratschläge, wie das sexuelle Verhalten zu korrigieren sei, und versprachen implizit oder explizit, dass Glück und Liebe sich dann schon einstellen würden. Die zugrundeliegende Idee war, dass die Liebe das Kind der sexuellen Lust sei und dass zwei Menschen sich lieben würden, wenn sie erst gelernt hätten, sich gegenseitig sexuell zu befriedigen. Es passte in die allgemeine Illusion jener Zeit hinein, dass man annahm, durch Anwendung der richtigen Technik könne man nicht nur die technischen Probleme der industriellen Produktion, sondern auch alle menschlichen Probleme lösen. Man erkannte nicht, dass es genau umgekehrt ist. *Die Liebe ist nicht das Ergebnis einer adäquaten sexuellen Befriedigung, sondern das sexuelle Glück – ja sogar die Erlernung der sogenannten sexuellen Technik – ist das Resultat der Liebe.* Wenn ein sexuell gehemmter Mensch es fertigbringt, sich von seiner Angst oder seinem Hass freizumachen und auf diese Weise fähig wird zu lieben, dann sind seine sexuellen Probleme gelöst. Gelingt es ihm nicht, dann werden ihm auch noch so umfassende Kenntnisse über Sexualtechniken nicht helfen.

Nach Freud würde die volle und ungehemmte Befriedigung aller triebhaften Wünsche seelische Gesundheit und Glück verbürgen. Aber die klinischen Fakten zeigen unverkennbar, dass Männer und Frauen, die ihr Leben der hemmungslosen sexuellen Befriedigung widmen, nicht glücklich sind und sehr häufig unter schweren neurotischen Konflikten oder Symptomen leiden. Die völlige Befriedigung aller triebhaften Bedürfnisse ist nicht nur kein Fundament des Glücks, sie garantiert nicht einmal seelische Gesundheit. Die Befriedigung eines Wunsches unter keinen Umständen hinauszuschieben, wurde im Bereich der Sexualität wie beim materiellen Konsum zum herrschenden Prinzip. Der verstorbene Psychoanalytiker H.S. Sullivan versteht unter Liebe und Intimität Folgendes: „Liebe und Intimität beginnen damit, dass ein Mensch das Gefühl hat, dass die Bedürfnisse des anderen ebenso wichtig sind wie seine eigenen.“

Grundvoraussetzung für die **neurotische Liebe** ist, dass einer der beiden „Liebenden“ oder auch beide noch *an eine Elternfigur gebunden* sind und dass sie jetzt als Erwachsene die Gefühle, Erwartungen und Ängste, die sich auf den Vater oder die Mutter bezogen, auf die geliebte Person übertragen. Solche Menschen haben diese infantile Bezogenheit nie überwunden und suchen als Erwachsene nach ähnlichen effektiven Beziehungen. In diesen Fällen ist der Betreffende in seinem Gefühlsleben noch ein zwei- oder fünf- oder zwölfjähriges Kind, während er intellektuell und gesellschaftlich auf der Stufe seines wirklichen Alters steht. In schwierigen Fällen führt die emotionale Unreife zu einer Beeinträchtigung der Leistungen innerhalb der Gesellschaft; in weniger schweren Fällen bleibt der Konflikt auf die Sphäre der intimen persönlichen Beziehungen beschränkt.

Mit folgendem Beispiel kommen wir noch einmal auf unsere Diskussion der *mutter- oder vaterzentrierten Persönlichkeit* zurück. Bei dieser heute häufig unzutreffenden neurotischen Liebesbeziehung handelt es sich um Männer, die in Bezug auf ihre emotionale Entwicklung in ihrer kindlichen Bindung an die Mutter steckengeblieben sind. Es sind Männer, die gleichsam nie von der Mutter entwöhnt wurden. Sie fühlen sich noch immer als Kinder; sie verlangen nach mütterlichem Schutz, nach mütterlicher Liebe, Wärme, Fürsorge und Bewunderung; sie brauchen die bedingungslose Liebe einer Mutter, eine Liebe, die ihnen aus keinem anderen Grund gegeben wird als dem, dass sie das Kind ihrer Mutter sind und dass sie hilflos sind. Solche Männer sind häufig recht zärtlich und charmant, wenn sie versuchen, eine Frau dazu zu bringen, sie zu lieben, und sie bleiben es sogar, nachdem sie ihr Ziel erreicht haben. Aber ihre Beziehung zu dieser Frau (wie übrigens zu allen anderen Menschen auch) bleibt oberflächlich und ohne Verantwortungsgefühl. Ihr Ziel ist es, geliebt zu werden, nicht zu lieben. Solche Männer sind gewöhnlich recht eitel und haben mehr oder weniger versteckt den Kopf voll grandioser Ideen. Wenn sie die richtige Frau gefunden haben, fühlen sie sich sicher und aller Welt überlegen. Sie können dann sehr liebevoll und charmant sein, was der Grund dafür ist, dass man so oft auf sie hereinfällt. Wenn aber dann die Frau nach einiger Zeit ihren fantastischen Erwartungen nicht mehr entspricht, kommt es zu Konflikten und Verstimmungen. Wenn die Frau einen solchen Mann nicht ständig bewundert, wenn sie ihr eigenes Leben leben will, wenn sie selbst geliebt und beschützt werden möchte und wenn sie in extremen Fällen nicht bereit ist, ihm seine Liebesaffären mit anderen Frauen zu verzeihen (oder sogar ein bewunderndes Interesse dafür zu bekunden), dann fühlt er sich zutiefst verletzt und enttäuscht und erklärt gewöhnlich dieses Gefühl damit, dass die Frau ihn nicht liebt und egoistisch und anmassend sei. Alles, was nicht der Haltung einer liebenden Mutter gegenüber ihrem entzückenden Kind entspricht, wird ihr als mangelnde Liebe ausgelegt. Solche Männer *verwechseln gewöhnlich ihr charmantes Verhalten, ihren Wunsch zu gefallen mit echter Liebe und kommen so zu dem Ergebnis, dass sie unfair behandelt werden*. Sie halten sich für grossartige Liebhaber und beklagen sich bitter über die Undankbarkeit ihres Liebespartners. In seltenen Fällen kann ein solcher Mann, der von seiner Mutterbindung nicht loskommt, ohne schwere Störungen recht gut funktionieren. Wenn seine Mutter ihn tatsächlich auf eine übertrieben besorgte Weise geliebt hat (vielleicht als eine im Haus dominierende, aber nicht destruktive Frau), wenn er selbst eine Ehefrau vom gleichen mütterlichen Typ findet, wenn seine spezifischen Begabungen und Talente ihm die Möglichkeit geben, seinen Charme spielen zu lassen und bewundert zu werden (wie das gelegentlich bei erfolgreichen Politikern der Fall ist), dann ist er gesellschaftlich „gut angepasst“, ohne jedoch ein höheres Niveau der Reife zu erreichen. Aber unter weniger günstigen Bedingungen – und das kommt natürlich häufiger vor – wird sein Liebesleben, wenn nicht sogar sein Leben in der Gesellschaft, zu einer schweren Enttäuschung. Wenn dieser Persönlichkeitstyp sich im Stich gelassen fühlt, kommt es zu Konflikten, und er wird häufig von intensiver Angst und von Depressionen befallen.

Es gibt eine noch schwerere Form der Erkrankung, bei der die Mutterbindung noch tiefgehender und noch irrationaler ist. Auf dieser Ebene möchte der Betreffende nicht symbolisch in Mutters schützende Arme, nicht an ihre nährende Brust, sondern in ihren allempfangenden – und allzerstörenden – Schoß zurückkehren. Wenn es das Wesen der geistig-seelischen Gesundheit ist, aus dem Mutterschoß in die Welt hineinzuwachsen, so ist eine schwere seelische Erkrankung dadurch gekennzeichnet, dass der Betreffende sich zum Mutterschoß hingezogen fühlt, dass er davon wieder aufgesogen und aus dem Leben herausgenommen werden möchte.

Zu einer derartigen Mutterbindung kommt es im Allgemeinen, wenn Mütter ihre Kinder auf diese verschlingende und destruktive Weise an sich binden. Sie möchten – manchmal im Namen der Liebe, manchmal im Namen der Pflicht – das Kind, den Adoleszenten, den Mann in sich behalten; nur durch sie soll er atmen können; er soll, ausser auf einem oberflächlichen sexuellen Niveau, nicht lieben können und alle anderen Frauen damit entwürdigen; er soll nicht frei und unabhängig sein, sondern ein ewiger Krüppel oder ein Verbrecher. Dieser Aspekt der destruktiven, verschlingenden Mutter ist der negative Aspekt der Mutterfigur. Die Mutter kann das Leben geben, und sie kann es auch nehmen. Sie kann beleben und zerstören; sie kann Wunder der Liebe bewirken, und niemand kann so verletzen wie sie. Man findet die beiden entgegengesetzten Aspekte der Mutter häufig in religiösen Bildnissen wie auch in Traumsymbolen.

Eine andere Form neurotischer Erkrankung findet sich bei Menschen mit einer *überstarken Vaterbindung*. Ein solcher Fall liegt bei einem Mann vor (oder natürlich umgekehrt auch bei einer Frau), dessen Mutter kalt und reserviert ist, während der Vater (teilweise infolge der Gefühlskälte seiner Frau) seine ganze Liebe und sein ganzes Interesse auf den Sohn konzentriert. Er ist ein „guter Vater“, aber zugleich ist er autoritär. Wenn ihm das Verhalten seines Sohnes behagt, lobt er ihn, beschenkt er ihn und behandelt er ihn liebevoll; missfällt ihm sein Sohn, so zieht er sich von ihm zurück oder tadelt ihn. Der Sohn, der keine andere Zuneigung erfährt als die seines Vaters, gerät in eine sklavische Abhängigkeit von ihm. Sein Hauptlebensziel ist dann, es dem Vater recht zu machen. Gelingt ihm das, so fühlt er sich glücklich, sicher und zufrieden. Macht er jedoch einen Fehler, misslingt ihm etwas oder gelingt es ihm nicht, dem Vater zu gefallen, so fühlt er sich klein und hässlich, ungeliebt und ausgestossen. In seinem späteren Leben wird ein solcher Mensch eine Vaterfigur zu finden suchen, an die er sich in ähnlicher Weise anschliesst. Sein ganzes Leben wird zu einer Folge von Höhe- und Tiefpunkten, je nachdem, ob es ihm gelingt, das Lob des Vaters zu bekommen. Solche Männer sind in ihrer gesellschaftlichen Laufbahn oft sehr erfolgreich. Sie sind gewissenhaft, zuverlässig, fleissig – vorausgesetzt, die Vaterfigur, die sie sich erwählt haben, versteht sie richtig zu behandeln. In ihren Beziehungen zu Frauen bleiben sie jedoch zurückhaltend und distanziert. Die Frau besitzt für sie keine zentrale Bedeutung, meisten verachten sie sie ein wenig, was sie oft hinter der Maske eines väterlichen Interesses auf ein kleines Mädchen verbergen. Zu Anfang haben sie durch ihre Männlichkeit vielleicht Eindruck auf eine Frau gemacht, aber sie werden für die Frau, die sie heiraten, zu einer wachsenden Enttäuschung, wenn diese merkt, dass es ihr Schicksal ist, in Bezug auf die Liebe ihres Mannes hinter der Vaterfigur, die in dessen Leben stets die Hauptrolle spielt, zurückstehen zu müssen; anders ist es, wenn sie zufällig selbst eine unaufgelöste Vaterbindung hat und deshalb mit einem Mann glücklich ist, der zu ihr eine Beziehung hat wie zu einem launischen Kind.

Komplizierter ist jene Art von neurotischen Störungen in der Liebe, die ihren Grund in einer *Elternkonstellation* hat, nämlich dann, wenn Eltern einander nicht lieben, aber zu beherrscht sind, um sich zu streiten oder nach aussen hin ihre mangelnde Befriedigung merken zu lassen. Ihre distanzierte Haltung macht, dass auch ihrer Beziehung zu ihren Kindern jede Spontaneität abgeht. Ein kleines Mädchen wächst dann in einer Atmosphäre der „Korrektheit“ auf, in der es aber mit dem Vater oder der Mutter nie in engen Kontakt kommt, was es in Verwirrung und Angst versetzt. Es ist sich nie sicher, was die Eltern fühlen oder denken; immer ist ein Element des Unbekannten, Mysteriösen in der Atmosphäre. Die Folge ist, dass das kleine Mädchen sich in seine eigene Welt abschliesst und später in seinen Liebesbeziehungen die gleiche Haltung einnimmt.

Überdies führt dieses Sich-Zurückziehen zu einer intensiven Angst, zu dem Gefühl, keinen festen Boden unter den Füßen zu haben, und hat oft masochistische Tendenzen zur Folge, welche die einzige Möglichkeit sind, intensive Erregungen zu erleben. Oft wäre es solchen Frauen lieber, ihr Mann würde ihnen eine Szene machen und brüllen, als dass er sich immer so normal und vernünftig verhält, weil das wenigstens die Last der Spannung und Angst von ihnen nehmen würde. Nicht selten provozieren sie solche Szenen, um die quälende Spannung zu beenden, die eine affektive Gleichgültigkeit hervorruft.

Eine Form der **Pseudoliebe**, die nicht selten ist und oft als die „grosse Liebe“ erlebt wird (und die noch öfter in rührenden Filmen und Romanen dargestellt wird), ist die *abgöttische Liebe*. Wenn jemand noch nicht das Niveau erreicht hat, wo er ein Gefühl der Identität, des Ich-Seins hat, das sich auf die produktive Entfaltung seiner eigenen Kräfte gründet, neigt er dazu, die geliebte Person zu „vergöttern“. Er wird dann seinen eigenen Kräften entfremdet und projiziert sie auf die geliebte Person, die er als das *summum bonum*, als Inbegriff aller Liebe, allen Lichts und aller Seligkeit verehrt. Bei diesem Prozess beraubt er sich völlig des Gefühls von eigener Stärke und verliert sich in der Geliebten, anstatt sich in ihr zu finden. Da in der Regel niemand auf die Dauer die Erwartungen eines so abgöttisch Liebenden erfüllen kann, muss es zu Enttäuschungen kommen, und man sucht sich mit einem neuen Idol zu entschädigen, manchmal in einem nicht endenden Kreislauf. Kennzeichnend für diese Liebe ist die Intensität und Plötzlichkeit des Liebeserlebnisses. Oft wird diese abgöttische Liebe als die wahre grosse Liebe bezeichnet. Aber während sie angeblich der Inbegriff einer intensiven, tiefen Liebe ist, spricht aus ihr in Wirklichkeit nur der Hunger und die Verzweiflung des abgöttisch Liebenden. Es braucht wohl nicht besonders erwähnt zu werden, dass nicht selten zwei Menschen in einer gegenseitigen abgöttischen Liebe zusammenfinden, die in Extremfällen das Bild einer *folie à deux* („Verrücktheit zu zweit“) bietet.

Eine andere Form der Pseudoliebe könnte man als *sentimentale Liebe* bezeichnen. Das Wesentliche dabei ist, dass die Liebe nur in der Fantasie und nicht im Hier und Jetzt in einer Beziehung mit einem realen anderen Menschen erlebt wird. Die am weitesten verbreitete Form dieser Art Liebe findet man in der Ersatzbefriedigung, die der Konsument von seichten Liebesfilmen, von oberflächlichen Liebesgeschichten in Zeitschriften und von kitschigen Liebesliedern erlebt. Alle unerfüllten Sehnsüchte nach Liebe, Vereinigung und menschlicher Nähe finden im Konsum dieser Produkte ihre Befriedigung. Ein Mann und eine Frau, die in der Beziehung zu ihrem Ehepartner nie fähig waren, die Mauer des Getrenntseins zu überwinden, sind zu Tränen gerührt, wenn sie die glückliche oder unglückliche Liebesgeschichte eines Paares auf der Filmleinwand miterleben. Für viele Paare sind diese Vorführungen auf der Leinwand die einzige Gelegenheit, Liebe zu erleben – nicht Liebe zueinander, sondern als gemeinsame Zuschauer bei der „Liebe“ anderer Leute. solange die Liebe ein Tagtraum ist, können sie an ihr teilhaben, sobald sie aber Wirklichkeit wird und es sich nun um die Beziehung zwischen zwei realen Menschen handelt, erstarren sie zu Eis. Ein anderer Aspekt der sentimental Liebe ist der, dass sie vom gegenwärtigen Zustand der Liebe absieht. Da kann es vorkommen, dass ein Paar tief gerührt den Erinnerungen an seine verflissene Liebe nachhängt, obgleich sie damals, als die Vergangenheit Gegenwart war, gar keine Liebe füreinander empfanden oder nur vom Glück zukünftiger Liebe fantasierten. Wie viele Verlobte oder Jungvermählte träumen vom künftigen Liebesglück und fangen bereits jetzt an, sich leid zu werden. Diese Tendenz passt zur allgemeinen Einstellung, die für den modernen Menschen kennzeichnend ist. Er lebt in der Vergangenheit oder in der Zukunft, aber nicht in der Gegenwart. Er erinnert sich wehmütig an seine Kindheit und an seine Jugend, oder er schmiedet glückverheissende Pläne für die Zukunft.

Bei einer anderen Form der neurotischen Liebe werden *Projektionsmechanismen* angewendet, um den eigenen Problemen aus dem Weg zu gehen und sich stattdessen mit den Fehlern und Schwächen der „geliebten“ Person zu beschäftigen. Die einzelnen Menschen verhalten sich in dieser Hinsicht sehr ähnlich wie Gruppen, Nationen oder Religionen. Sie haben ein feines Gespür auch für unwesentliche Mängel des anderen und übersehen dabei mit fröhlicher Unbekümmertheit die eigenen – immer darauf bedacht, dem anderen Vorwürfe zu machen oder ihn zu erziehen. Wenn bei einem Paar das alle beide tun – wie es oft der Fall ist –, verwandelt sich ihre Liebesbeziehung in eine Beziehung gegenseitiger Projektionen. Wenn ich herrschsüchtig, unentschlossen oder habgierig bin, werfe ich es meinem Partner vor, um ihn – je nach meinem Charakter – entweder davon zu heilen oder dafür zu strafen. Der andere tut dasselbe, und auf diese Weise gelingt es beiden, die eigenen Probleme zu übersehen, und sie unternehmen daher auch keinerlei Schritte, die ihnen in ihrer eigenen Entwicklung weiterhelfen würden.

Eine weitere Form der Projektion ist die *Projektion der eigenen Probleme auf die Kinder*. Gar nicht selten können wir derartige Projektionen bereits bei dem Wunsch nach eigenen Kindern beobachten. In solchen Fällen entspricht der Wunsch nach Kindern in erster Linie dem Bestreben, das eigene Existenzproblem auf das Leben der Kinder zu projizieren. Wenn jemand das Gefühl hat, dass es ihm nicht gelungen ist, seinem Leben einen Sinn zu geben, versucht er den Sinn seines Lebens im Leben seiner Kinder zu finden. Kinder müssen auch für Projektionen herhalten, wenn es darum geht, eine unglückliche Ehe aufzulösen. Das Hauptargument von Eltern in dieser Situation lautet, dass sie sich nicht trennen könnten, weil sie die Kinder nicht der Segnungen eines intakten Elternhauses berauben wollen. Bei jeder genaueren Untersuchung würde sich jedoch herausstellen, dass die spannungsgeladene, unglückliche Atmosphäre einer solchen „intakten“ Familie den Kindern mehr schadet als ein offener Bruch, der sie wenigstens lehrt, dass der Mensch in der Lage ist, eine unerträgliche Situation durch einen mutigen Entschluss zu beenden.

Noch ein anderer häufiger Irrtum ist in diesem Zusammenhang zu erwähnen, nämlich *die Illusion, Liebe bedeute notwendigerweise, dass es niemals zu Konflikten komme*. Genauso wie Menschen gewöhnlich meinen, Schmerz und Traurigkeit müssten unter allen Umständen vermieden werden, so glauben sie auch, Liebe bedeute das Fehlen jeglicher Konflikte. Sie haben auch allen Grund zu dieser Annahme, weil die Streitigkeiten in ihrer Umgebung offenbar nichts als destruktive Auseinandersetzungen sind, die keinem der Beteiligten irgendeinen Nutzen bringen. Die Ursache hierfür ist jedoch, dass die „Konflikte“ der meisten Menschen in Wirklichkeit Versuche darstellen, den *wirklichen Konflikten* auszuweichen. Es sind Meinungsverschiedenheiten über geringfügige, nebensächliche Dinge, die sich ihrer Natur nach nicht dazu eignen, etwas klarzustellen oder zu einer Lösung zu kommen. Wirkliche Konflikte zwischen zwei Menschen, die nicht dazu dienen, etwas zu verdecken oder auf den anderen zu projizieren, sondern die in der Tiefenschicht der inneren Wirklichkeit, zu der sie gehören, erlebt werden, sind nicht destruktiv. Sie dienen der Klärung und führen zu einer *inneren Reinigung*, aus der beide Partner wissender und gestärkt hervorgehen. Damit kommen wir wieder auf etwas zurück, das wir bereits dargelegt haben.

Liebe ist nur möglich, wenn sich zwei Menschen aus der *Mitte ihrer Existenz* heraus miteinander verbinden, wenn also jeder sich selbst aus der Mitte seiner Existenz heraus erlebt. Nur dieses „Leben aus der Mitte“ – „im Hier und Jetzt“ – ist menschliche Wirklichkeit, nur hier ist Lebendigkeit, nur hier ist die Basis für Liebe. Die so erfahrene Liebe ist eine ständige Herausforderung; sie ist kein Ruheplatz, sondern bedeutet, sich zu bewegen, zu wachsen, zusammenzuarbeiten. Ob Harmonie waltet, oder ob es Konflikte gibt, ob Freude oder Traurigkeit herrschen, ist nur von sekundärer Bedeutung gegenüber der grundlegenden Tatsache, dass zwei Menschen sich vom Wesen ihres Seins her erleben, dass sie miteinander eins sind, indem sie mit sich selbst eins sind, anstatt vor sich selber auf der Flucht zu sein. Für die Liebe gibt es nur einen Beweis: die Tiefe der Beziehung und die Lebendigkeit und Stärke in jedem der Liebenden. Das allein ist die Frucht, an der die Liebe zu erkennen ist.

DIE PRAXIS DER LIEBE

„Nicht Schönheit entscheidet,
wen wir lieben.

Die Liebe entscheidet,
wen wir schön finden.“

Voraussetzungen zur Erlernung und Ausübung der Kunst des Liebens

Disziplin

Ich werde es nie zu etwas bringen, wenn ich nicht diszipliniert vorgehe. Tue ich nur dann etwas, wenn ich gerade „in Stimmung“ bin, so kann das für mich ein nettes oder unterhaltsames Hobby sein, doch niemals werde ich in dieser Kunst ein Meister werden. Tatsächlich jedoch zeigt der moderne Mensch ausserhalb der Sphäre seiner Berufsarbeit nur äusserst wenig Selbstdisziplin.

Wesentlich ist jedoch, dass man Disziplin nicht wie etwas übt, das einem von aussen aufgezwungen wird, sondern dass sie zum Ausdruck des eigenen Wollens wird, dass man sie als angenehm empfindet und dass man sich allmählich ein Verhalten angewöhnt, das man schliesslich vermissen würde, wenn man es wieder aufgeben sollte. Es gehört zu den bedauerlichen Aspekten unserer westlichen Auffassung von Disziplin (wie übrigens von jeder Tugend), dass man sie für recht mühsam hält und dass man meint, sie könne nur etwas „Gutes“ sein, wenn sie einem schwerfällt. Der Osten hat schon vor langer Zeit erkannt, dass das, was dem Menschen gut tut – seinem Körper und seiner Seele –, ihm auch angenehm sein muss, auch wenn zu Anfang einige Widerstände zu überwinden sind.

Konzentration

Die Konzentration ist in unserer Kultur sogar noch seltener als die Selbstdisziplin. Dieser Mangel an Konzentration kommt auch darin deutlich zum Ausdruck, dass es uns schwerfällt, mit uns allein zu sein. Stillzusitzen, ohne zu reden, zu rauchen, zu lesen und zu trinken, ist den meisten Menschen unmöglich. Sie werden nervös und zappelig und müssen etwas tun – mit dem Mund oder den Händen. Paradoxerweise ist die Fähigkeit, allein sein zu können, die Vorbedingung für die Fähigkeit zu lieben. Jeder, der versucht, mit sich allein zu sein, wird entdecken, wie schwer das ist. Er wird eine innere Unruhe verspüren, wird zappelig werden und sogar Angst bekommen. Man muss es üben, mit sich zu sein und sich zu konzentrieren – es mit sich auszuhalten und gern mit sich allein zu sein.

Neben solchen Übungen sollte man lernen, sich bei allem, was man tut, zu konzentrieren: wenn man Musik hört, ein Buch liest, einen bedeutenden (nicht seichten) Film sieht, sich mit jemand unterhält oder eine Aussicht bewundert. Nur das, was wir in diesem Augenblick tun, darf uns interessieren, und wir müssen uns ihm ganz hingeben. Wenn man sich so auf etwas konzentriert, spielt es kaum eine Rolle, was man tut. Dann nehmen alle Dinge, die wichtigen wie die unwichtigen, eine neue Dimension in der Wirklichkeit an, weil wir ihnen unsere volle Aufmerksamkeit schenken.

Wenn man lernen will, sich zu konzentrieren, sollte man triviale Unterhaltungen, das heisst, solche, die nicht echt sind, möglichst meiden. Wenn zwei Menschen miteinander über das Wachstum eines Baumes, den sie beide kennen, oder über den Geschmack des Brotes, das sie gerade gegessen haben, oder über ein gemeinsames berufliches Erlebnis reden, so kann eine solche Unterhaltung durchaus relevant sein, vorausgesetzt, dass sie das, worüber sie reden, wirklich erlebt haben und sich nicht auf abstrakte Weise damit befassen; andererseits kann sich eine Unterhaltung um Politik oder um religiöse Fragen drehen und trotzdem trivial sein. Dies ist der Fall, wenn beide Gesprächspartner in Gemeinplätzen miteinander reden und bei dem, was sie sagen, mit dem Herzen nicht dabei sind. Hinzuzufügen wäre noch, dass man nicht nur keine trivialen Unterhaltungen führen, sondern dass man auch schlechte Gesellschaft möglichst meiden sollte.

Unter schlechter Gesellschaft verstehe ich nicht nur lasterhafte und destruktive Menschen; ihnen sollte man aus dem Weg gehen, weil sie eine vergiftete und deprimierende Atmosphäre um sich verbreiten. Ich meine auch die Gesellschaft von Menschen, die innerlich abgestorben sind, deren Seele tot ist, obgleich ihr Körper noch lebt, von Menschen, deren Gedanken und deren Unterhaltung trivial sind, die schwätzen, anstatt zu reden, und die Gemeinplätze statt eigene Gedanken vorbringen. Freilich ist es nicht immer möglich, die Gesellschaft solcher Leute zu meiden, und es ist auch gar nicht notwendig. Wenn man ihnen nicht in der erwarteten Weise mit Gemeinplätzen und Belanglosigkeiten antwortet, sondern unmittelbar und menschlich reagiert, wird man oft erleben, dass auch sie ihr Verhalten ändern, und das oft aufgrund des Überraschungseffekts, den der Schock des Unerwarteten bei ihnen auslöst.

Auf andere konzentriert zu sein heisst vor allem, *zuhören zu können*. Die meisten hören sich an, was andere sagen, oder erteilen ihnen sogar Ratschläge, ohne ihnen wirklich zuzuhören. Sie nehmen das, was der andere sagt, nicht ernst, und genauso wenig ernst nehmen sie ihre eigenen Antworten. Die Folge ist, dass das Gespräch sie ermüdet. Sie bilden sich ein, es würde sie noch mehr ermüden, wenn sie konzentriert zuhörten, aber das Gegenteil trifft zu. Jede konzentriert ausgeführte Tätigkeit macht einen wach (wenn auch hinterher eine natürliche und wohltuende Müdigkeit einsetzt), während jede unkonzentrierte, halbherzige Tätigkeit schläfrig macht und andererseits zur Folge hat, dass man abends dann schlecht einschläft.

Konzentriert sein heisst *ganz in der Gegenwart, im Hier und Jetzt* leben und nicht, während man das eine tut, bereits an das nächste denken, das anschliessend zu tun ist. Es versteht sich von selbst, dass Konzentration vor allem von Menschen geübt werden muss, die sich lieben. Sie müssen lernen, einander nahe zu sein, ohne gleich irgendwie wieder voneinander wegzulaufen, wie das gewöhnlich geschieht. Zu Anfang wird es schwerfallen, sich in der Konzentration zu üben; man wird das Gefühl haben, es werde einem nie gelingen. Und hier kommen Disziplin und Geduld zum Zug.

Geduld

Wenn man auf rasche Erfolge aus ist, lernt man eine Kunst nie. Aber für den modernen Menschen ist es ebenso schwer, Geduld zu haben, wie Disziplin und Konzentration aufzubringen. Unser gesamtes Industriesystem ist genau dem Gegenteil förderlich: der Geschwindigkeit. Der moderne Mensch meint, er würde etwas verlieren – nämlich Zeit –, wenn er nicht alles schnell erledigt; und dann weiss er nicht, was er mit der gewonnenen Zeit anfangen soll – und er schlägt sie tot.

Dass Geduld dazu nötig ist, um nur schon die Konzentration zu erlernen, braucht man kaum zu betonen. Wenn man nicht weiss, dass alles seine Zeit hat, und die Dinge erzwingen will, wird man freilich die Konzentration nie erlernen – auch nicht in der Kunst des Liebens. Wenn man sich eine Vorstellung davon machen will, was Geduld ist, braucht man nur ein Kind beim Laufenlernen zu beobachten. Es fällt hin und fällt immer und immer wieder hin und versucht es doch von neuem; es gelingt ihm immer besser, bis es eines Tages laufen kann, ohne hinzufallen. Was könnte der Erwachsene alles fertigbringen, wenn er bei Dingen, die ihm wichtig sind, die Geduld und Konzentration eines Kindes hätte!

Wichtigkeit

Wenn die Kunst dem Lehrling nicht von grosser Wichtigkeit ist, wird er sie nie erlernen. Man lernt anfangs eine Kunst nicht direkt, sondern sozusagen auf indirekte Weise. Man muss oft zuerst eine grosse Anzahl anderer Dinge lernen, die scheinbar nur wenig damit zu tun haben, bevor man mit der eigentlichen Kunst anfängt. Wenn man in irgendeiner Kunst zur Meisterschaft gelangen will, muss man ihr sein ganzes Leben widmen oder es doch wenigstens darauf ausrichten. Unsere gesamte Persönlichkeit muss zu einem Instrument zur Ausübung der Kunst werden und muss je nach den speziellen Funktionen, die es zu erfüllen gilt, in Form gehalten werden. Bezüglich der Kunst des Liebens bedeutet das, dass jeder, der ein Meister in dieser Kunst werden möchte, in jeder Phase seines Lebens Disziplin, Konzentration und Geduld *praktisch üben* muss.

Gespür für sich selbst und den anderen

Man kann Konzentration nicht erlernen, wenn man sich kein Gespür für sich selbst erwirbt. Was heisst das? Sollte man die ganze Zeit über sich selbst nachdenken, sollte man sich selbst analysieren oder was sonst? Wenn wir sagen wollten, dass man für eine Maschine ein Gespür haben müsse, dürfte es uns kaum schwerfallen, zu erklären, was wir damit meinen. So hat zum Beispiel jeder, der einen Wagen fährt, ein Gespür für ihn. Über all das, was er während der Fahrt spürt, denkt er nicht nach, er befindet sich in einem Zustand entspannter Aufmerksamkeit, in dem er aufgeschlossen ist für alle relevanten Veränderungen der Situation, auf die er sich konzentriert – nämlich seinen Wagen sicher zu fahren. Genauso verhält es sich in Bezug auf die Aufmerksamkeit und somit das Gespür für sich selbst. Wenn wir uns nach einer Situation umsehen, wo ein Mensch ein Gespür für den anderen hat, so finden wir das deutlichste Beispiel im Verhältnis der Mutter zu ihrem Baby. Auf gleiche Weise kann man auch für sich selbst ein Gespür haben oder für einen anderen. In allen diesen Fällen kommt es darauf an, die wahre Ursache zu spüren und nicht auf tausenderlei Weise seine Zuflucht zu Rechtfertigungen zu nehmen. Wir sollten auf unsere *innere Stimme* hören, die uns – oft recht schnell – sagt, weshalb wir (oder die anderen) so unruhig, deprimiert oder irritiert sind.

Der Durchschnittsmensch hat ein gewisses Gespür für die Prozesse, die sich in seinem Körper abspielen, aber kaum ein *Gespür in Bezug auf geistige und seelische Prozesse*. Das zeigt sich auch in allen Bereichen der Gesellschaft. Heute werden keineswegs Menschen mit hervorragenden geistigen und seelischen Qualitäten als Gegenstand unserer Bewunderung und als Vorbild hingestellt. Im Licht der Öffentlichkeit, des allgemeinen Interesses, sind im Wesentlichen Leute, die dem Durchschnittsbürger stellvertretend ein Gefühl der Befriedigung geben. Stars, Showmaster, Kolumnisten, einflussreiche Geschäftsleute oder Spitzenpolitiker – das sind die Vorbilder, denen wir nacheifern und die unser Interesse, unsere Aufmerksamkeit und Bewunderung wecken. *Auf das Gespür für Geist und Seele wird kaum Wert gelegt und doch ist es so wichtig für den Menschen, der verstehen und lieben und verstanden und geliebt werden will.*

Überwindung des eigenen Narzissmus durch Objektivität, Vernunft und Demut

Nach allem, was ich über das Wesen der Liebe gesagt habe, ist die Hauptvoraussetzung für die Fähigkeit, lieben zu können, dass man seinen *Narzissmus überwindet*. Der narzisstisch Orientierte erlebt nur das als real, was in seinem eigenen Inneren existiert, während die Erscheinungen in der Aussenwelt und in den anderen Menschen für ihn an sich keine Realität besitzen, sondern nur daraufhin erfahren werden, ob sie für ihn selbst von Nutzen oder gefährlich sind. Sein ganzes Erleben ist demnach *ausschliesslich subjektiv*, auf sich selbst gerichtet, während das Erleben seiner Mitmenschen ausgeblendet wird.

Das Gegenteil von Narzissmus ist *Objektivität*; damit ist die Fähigkeit gemeint, Menschen und Dinge so zu sehen, *wie sie sind*, also *objektiv*, und in der Lage zu sein, dieses objektive Bild von einem Bild zu trennen, das durch die eigenen Wünsche und Ängste zustande kommt. Wenn man die zwischenmenschlichen Beziehungen betrachtet, kommt man tatsächlich zu der Überzeugung, dass Objektivität die Ausnahme und eine mehr oder weniger stark ausgeprägte narzisstische Einstellung die Regel ist.

Vernunft ist die Fähigkeit, objektiv zu denken. Die ihr zugrundeliegende emotionale Haltung ist die *Demut* (Dienstwilligkeit). Man kann nur objektiv sein und sich seiner Vernunft bedienen, wenn man demütig geworden ist und seine Kindheitsträume von Allwissenheit und Allmacht überwunden hat. Auf die Praxis der Kunst des Liebens bezogen, bedeutet dies: Da die Fähigkeit zu lieben davon abhängt, dass unser Narzissmus relativ gering ist, verlangt diese Kunst die Entwicklung von Objektivität, Vernunft und Demut.

Wir müssen unser ganzes Leben darauf ausrichten. Demut und Objektivität sind ebenso unteilbar wie die Liebe. Ich kann meiner Familie gegenüber nicht wirklich objektiv sein, wenn ich es dem Fremden gegenüber nicht sein kann, und umgekehrt. Wenn ich die Kunst des Liebens lernen will, muss ich mich in jeder Situation um Objektivität bemühen und ein Gespür für solche Situationen bekommen, in denen ich nicht objektiv bin. Ich

muss versuchen, den Unterschied zu erkennen zwischen dem narzisstisch eingestellten Bild, das *ich* mir von einem Menschen und seinem Verhalten mache, und dem wirklichen Menschen, wie er unabhängig von meinen Interessen, Bedürfnissen und Ängsten existiert. Wenn man sich die Fähigkeit zu Objektivität und Vernunft erworben hat, hat man den Weg zur Kunst des Liebens schon halb zurückgelegt, aber man muss diese Fähigkeit gegenüber allen Menschen besitzen, mit denen man in Kontakt kommt. Wenn jemand seine Objektivität nur für den geliebten Menschen reservieren wollte und meint, er könne in seinen Beziehungen zur übrigen Welt darauf verzichten, dann wird er bald merken, dass er hier wie dort versagt. Die Fähigkeit zur Liebe hängt davon ab, ob es uns gelingt, unseren Narzissmus und die überstarke Bindung an die Mutter, den Vater und die Familie zu überwinden. Sie hängt von unserer Fähigkeit ab, zu wachsen und eine produktive Orientierung in unserer Beziehung zur Welt und zu uns selbst zu entwickeln. Dieser Prozess des Sichlösen, des Geborenwerdens, des Erwachens hat als unumgängliche Voraussetzung den *Glauben*. Die Praxis der Kunst des Liebens erfordert auch die *Praxis des Glaubens*.

Glauben und Mut

Wenn man das Problem des Glaubens auch nur ansatzweise verstehen will, muss man zwischen dem *rationalen* und dem *irrationalen Glauben* unterscheiden. Unter einem irrationalen Glauben verstehe ich einen Glauben (an eine Person, eine Religion oder eine Idee), bei dem man sich einer irrationalen Autorität unterwirft. Im Gegensatz dazu handelt es sich beim rationalen Glauben um eine *Überzeugung, die im eigenen Denken und Fühlen wurzelt*. Rationaler Glaube meint jene Qualität von *Gewissheit* und *Unerschütterlichkeit*, die unseren Überzeugungen eigen ist. Glaube ist ein *Charakterzug*, der die Gesamtpersönlichkeit beherrscht, und nicht ein Glaube an etwas ganz Bestimmtes.

Der Prozess kreativen Denkens beginnt in allen Bereichen menschlichen Bemühens oft mit etwas, das man als eine „rationale Vision“ bezeichnen könnte, welche selbst das Ergebnis beträchtlicher vorausgegangener Studien, reflektierenden Denkens und vieler Beobachtungen ist. Bei jedem Schritt von der Konzeption einer rationalen Vision bis zur Formulierung einer Theorie braucht man Glauben: Glauben an die Vision als einem vernünftigen Ziel, das sich anzustreben lohnt. Dieser Glaube wurzelt in der eigenen Erfahrung, im Vertrauen auf das eigene Denk-, Beobachtungs- und Urteilsvermögen. *Während der irrationale Glaube etwas nur deshalb für wahr hinnimmt, weil eine Autorität oder die Mehrheit es sagt, ist der rationale Glaube in einer unabhängigen Überzeugung verwurzelt, die sich auf das eigene produktive Beobachten und Denken, der Meinung der Mehrheit zum Trotz, gründet.*

Denken und Urteilen sind nicht die einzigen Bereiche, in denen der rationale Glaube eine Rolle spielt. In der Sphäre der menschlichen Beziehungen ist Glaube ein unentbehrlicher Bestandteil jeder echten Freundschaft oder Liebe. *„An einen anderen glauben“ heisst so viel wie sich sicher sein, dass der andere in seiner Grundhaltung, im Kern seiner Persönlichkeit, in seiner Liebe zuverlässig und unwandelbar ist.* Damit soll nicht gesagt sein, dass jemand nicht auch einmal seine Meinung ändern dürfte, doch sollte seine Grundhaltung sich gleichbleiben. So sollte zum Beispiel seine Achtung vor dem Leben und der Würde des Menschen ein Bestandteil seiner selbst und keiner Veränderung unterworfen sein. Nur wer an sich selbst glaubt, kann anderen treu sein, weil nur ein solcher Mensch sicher sein kann, dass er auch in Zukunft noch derselbe sein wird wie heute und dass er deshalb genauso fühlen und handeln wird, wie er das jetzt von uns erwartet. Der Glaube an uns selbst ist eine Voraussetzung dafür, dass wir etwas versprechen können, und da der Mensch – wie Friedrich Nietzsche sagt – durch seine Fähigkeit, etwas versprechen zu können, definiert werden kann, ist der Glaube eine der Voraussetzungen der menschlichen Existenz. *Worauf es in Liebesbeziehungen ankommt, ist der Glaube an die eigene Liebe, der Glaube an die Fähigkeit der eigenen Liebe, bei anderen Liebe hervorzurufen, und der Glaube an ihre Verlässlichkeit.*

Ein weiterer Aspekt des Glaubens an einen anderen Menschen bezieht sich darauf, dass wir an dessen Möglichkeiten glauben. Die rudimentärste Form, in der dieser Glaube existiert, ist der Glaube der Mutter an ihr Neugeborenes: dass es leben, wachsen, laufen lernen und sprechen lernen wird. Freilich erfolgt die Entwicklung des Kindes in dieser Hinsicht mit einer solchen Regelmässigkeit, dass man wohl für die diesbezüglichen Erwartungen keinen besonderen Glauben braucht. Anders ist es mit den Fähigkeiten, die sich

unter Umständen nicht entwickeln werden, wie etwa die Fähigkeit des Kindes, zu lieben, glücklich zu sein und seine Vernunft zu gebrauchen, wie auch spezielle künstlerische Begabungen. Sie sind die Saat, die wächst und die zum Vorschein kommt, wenn die richtigen Voraussetzungen für ihre Entwicklung gegeben sind, die aber auch im Kern erstickt werden kann, wenn solche Voraussetzungen fehlen. Eine der wichtigsten Voraussetzungen ist, dass die Bezugsperson im Leben des Kindes an diese Entwicklungsmöglichkeiten glaubt. Ob dieser Glaube vorhanden ist oder nicht, macht den Unterschied aus zwischen Erziehung und Manipulation. Erziehen bedeutet, dem Kind zu helfen, seine Möglichkeiten zu realisieren. (Das englische Wort *education* = Erziehung – kommt vom lateinischen *e-ducere*, was wörtlich so viel bedeutet wie „herausführen“ oder „etwas herausbringen, was potentiell bereits vorhanden ist“.) *Das Gegenteil von Erziehung ist Manipulation*, bei welcher der Erwachsene nicht an die Entwicklungsmöglichkeiten des Kindes glaubt und überzeugt ist, dass das Kind nur dann zu einem ordentlichen Menschen wird, wenn er ihm das, was er für wünschenswert hält, einprägt und alles unterdrückt, was ihm nicht wünschenswert scheint. *An einen Roboter braucht man nicht zu glauben, weil in ihm kein Leben ist, das sich entfalten könnte.*

Wir besitzen diese Art von Glauben an eine Idee, weil sie das Ergebnis unserer *eigenen* Beobachtungen und unseres *eigenen* Denkens ist. Wir glauben an die Möglichkeiten anderer, unserer selbst und der Menschheit nur deshalb, weil wir das Wachstum unserer eigenen Möglichkeiten, die Realität des Wachsens und die Stärke unserer eigenen Vernunft und unserer Liebesfähigkeit in uns erfahren haben; und wir glauben nur insoweit daran, wie *wir* diese Erfahrung *in uns selbst* gemacht haben.

Glauben erfordert *Mut*. Damit ist die Fähigkeit gemeint, ein Risiko einzugehen, und auch die Bereitschaft, Schmerz und Enttäuschung hinzunehmen. Wer Gefahrlosigkeit und Sicherheit als das Wichtigste im Leben ansieht, kann keinen Glauben haben. Wer sich in einem Verteidigungssystem verschanzt und darin seine Sicherheit durch Distanz und Besitz zu erhalten sucht, macht sich selbst zum Gefangenen. Geliebtwerden und lieben brauchen Mut. Den Mut, bestimmte Werte als das anzusehen, was „uns unbedingt angeht“, den Sprung zu wagen und für diese Werte alles aufs Spiel zu setzen.

Kann man Glauben und Mut irgendwie üben? Glauben kann man tatsächlich jeden Augenblick üben. Man braucht Glauben, um ein Kind zu erziehen; man braucht Glauben, um einschlafen zu können; man braucht Glauben, um mit irgendeiner Arbeit anzufangen. Aber wir alle pflegen ja diese Art von Glauben zu besitzen. Wer ihn nicht hat, leidet an einer Überängstlichkeit in Bezug auf sein Kind, oder er leidet an Schlaflosigkeit oder an der Unfähigkeit, eine produktive Arbeit zu leisten; oder er ist misstrauisch, hat Hemmungen, mit anderen in Kontakt zu kommen, ist hypochondrisch oder unfähig, etwas auf längere Zeit hinaus zu planen. Zu seinem Urteil über einen Menschen auch dann zu stehen, wenn die öffentliche Meinung oder irgendwelche unvorhergesehenen Ereignisse den Anschein erwecken, dass man sich irrte, an seinen Überzeugungen festzuhalten, auch wenn sie unpopulär sind – zu alledem ist Glauben und Mut nötig. Die Schwierigkeiten, Rückschläge und Kümernisse des Lebens als Herausforderung anzusehen, deren Überwindung uns stärkt, anstatt sie als ungerechte Strafe zu betrachten, die wir nicht verdient haben, das erfordert Glauben und Mut.

Das praktische Üben von Glauben und Mut fängt bei den kleinen Dingen des täglichen Lebens an. Die ersten Schritte hierzu sind: darauf zu achten, wo und wann man den Glauben verliert; die Rechtfertigungen zu durchschauen, deren man sich bedient, um diesen Glaubensverlust zu verdecken; zu erkennen, wo man sich feige verhält und welche Rechtfertigung man hierbei anwendet; zu merken, wie jeder Verrat am Glauben uns schwächt und wie jede neue Schwächung zu einem neuen Verrat führt und dass dies ein Teufelskreis ist. Dann werden wir auch erkennen, dass wir bewusst zwar Angst haben, nicht geliebt zu werden, dass wir uns aber in Wirklichkeit – wenngleich meist unbewusst – davor fürchten, zu lieben. Lieben heisst, dass wir uns dem anderen ohne Garantie ausliefern, dass wir uns der geliebten Person ganz hingeben in der Hoffnung, dass unsere Liebe auch in ihr Liebe erwecken wird. Liebe ist ein Akt des Glaubens, und wer nur wenig Glauben hat, der hat auch nur wenig Liebe. Kann man noch mehr über die Praxis des Glaubens sagen? Vielleicht dies: dass jeder, dem es wirklich am Herzen liegt, glauben zu lernen, es auch lernen kann, so wie ein Kind das Laufen lernt.

Aktives und produktives Tätigsein

Eine Haltung jedoch, die für die Ausübung der Kunst des Liebens unentbehrlich ist und die wir bisher nur nebenbei erwähnt haben, sollte an dieser Stelle ausdrücklich diskutiert werden, da sie die Grundlage für die Praxis des Liebens ist: die Aktivität im Sinne des aus sich heraus Tätigseins. Ich erwähnte bereits, dass Aktivität nicht so zu verstehen ist, dass man „sich irgendwie beschäftigt“, was unproduktiv ist, sondern als *aktives inneres Tätigsein, als produktiver Gebrauch der eigenen Kräfte*. Liebe ist ein solches Tätigsein, eine solche Aktivität. Wenn ich liebe, beschäftige ich mich ständig auf aktive Weise mit der geliebten Person, aber nicht nur mit ihr allein. Denn ich würde die Fähigkeit verlieren, aktiv mit ihr in Beziehung zu treten, wenn ich träge wäre, wenn ich mich nicht beständig im Zustand der Aufnahmebereitschaft, der Wachsamkeit und Aktivität befände. Ganz wach zu sein ist die Voraussetzung dafür, dass man sich selbst und andere nicht langweilt – und tatsächlich gehört es ja zu den wichtigsten Vorbedingungen für die Liebe, dass man sich weder gelangweilt fühlt noch den anderen langweilt. Den ganzen Tag lang im Denken und Fühlen, mit Augen und Ohren tätig zu sein, um nicht innerlich träge zu werden, indem man sich rein rezeptiv verhält, Dinge hortet oder einfach seine Zeit tots schlägt, das ist eine unerlässliche Voraussetzung für die Praxis der Kunst des Liebens. Die Fähigkeit des Liebens erfordert einen Zustand intensiver Wachheit und gesteigerter Vitalität, der nur das Ergebnis einer produktiven und tätigen Orientierung in vielen anderen Lebensbereichen sein kann. Ist man auf anderen Gebieten nicht produktiv, so ist man es auch nicht in der Liebe.

Liebe trotz ungünstiger Bedingungen in der modernen Gesellschaft

Es gibt keine „Arbeitsteilung“ zwischen der Liebe zu den eigenen Angehörigen und der Liebe zu Fremden. Ganz im Gegenteil ist Letztere die Vorbedingung für Erstere. „Seinen Nächsten lieben“ heisst, sich für ihn verantwortlich und sich eins mit ihm zu fühlen. Menschen, die unter unserem gegenwärtigen System zur Liebe fähig sind, zu allen Formen der Liebe, bilden in jedem Fall die Ausnahme. Liebe ist zwangsweise eine Randerscheinung in der heutigen westlichen Gesellschaft, und das nicht so sehr, weil viele Tätigkeiten eine liebevolle Einstellung ausschliessen, sondern weil in unserer hauptsächlich auf Produktion eingestellten, nach Gebrauchsgütern gierenden Gesellschaft nur der Unangepasste sich erfolgreich gegen diesen Geist zur Wehr setzen kann.

Unsere Gesellschaft wird von einer Manager-Bürokratie und von Berufspolitikern geleitet; die Menschen werden durch Massensuggestion motiviert; ihr Ziel ist, immer mehr zu produzieren und zu konsumieren, und zwar als Selbstzweck. *Sämtliche Aktivitäten werden diesen wirtschaftlichen Zielen untergeordnet; die Mittel sind zum Zweck geworden; der Mensch ist ein gut genährter, gut gekleideter Automat, den es überhaupt nicht mehr interessiert, welche menschlichen Qualitäten und Aufgaben ihm eignen*. Wenn der Mensch zur Liebe fähig sein soll, muss der Mensch selbst an erster Stelle stehen. Der Wirtschaftsapparat muss ihm dienen, und nicht er ihm. Er muss am Arbeitsprozess aktiven Anteil nehmen, anstatt nur bestenfalls am Profit beteiligt zu sein. Die Gesellschaft muss so organisiert werden, dass die soziale, liebevolle Seite des Menschen nicht von seiner gesellschaftlichen Existenz getrennt, sondern mit ihr eins wird.

Wenn das, was ich zu zeigen versuche, zutrifft – dass nämlich die Liebe die einzig vernünftige und befriedigende Lösung des Problems der menschlichen Existenz darstellt –, dann muss jede Gesellschaft, welche die Entwicklung der Liebe so gut wie unmöglich macht, auf die Dauer an ihrem Widerspruch zu den grundlegenden Bedürfnissen der menschlichen Natur zugrunde gehen. Wenn man von der Liebe spricht, ist das keine „Predigt“, denn es geht dabei um das tiefste, realste Bedürfnis eines jeden menschlichen Wesens. Dass dieses Bedürfnis so völlig in den Schatten gerückt ist, heisst nicht, dass es nicht existiert. *Das Wesen der Liebe zu analysieren heisst, ihr allgemeines Fehlen heute aufzuzeigen und an den gesellschaftlichen Bedingungen Kritik zu üben, die dafür verantwortlich sind*.

Der Glaube an die Möglichkeit der Liebe als einem gesellschaftlichen Phänomen und nicht nur als einer individuellen Ausnahmeerscheinung ist ein rationaler Glaube, der sich auf die Einsicht in das wahre Wesen des Menschen gründet.

André Gide (1869 - 1951)

„Das ist das Eigentümliche an der Liebe,
dass sie unaufhörlich wachsen muss,
wenn sie nicht abnehmen soll.“

Mahatma Gandhi (1869 – 1948)

„Liebe fordert nie,
sondern gibt nur.
Liebe leidet nur,
bereut niemals
und rächt sich nie.“

Dalai Lama (geb. 1935)

„Die beste Beziehung ist die,
in der die Liebe für den anderen grösser ist,
als das Verlangen nach dem anderen.“

Hermann Hesse (1877 – 1962)

„Ohne Persönlichkeit gibt es keine Liebe.
Keine wirklich tiefe Liebe.“

Hans Scholl (1918 – 1943)

„Es gibt Dinge, die weit über die Geschlechter hinausgehen,
wenn sich in klarem Geiste zwei Menschen,
nicht Mann und Frau,
gegenüberstehen,
um ‚Ja‘ zu sagen.“

„Liebe, wir wissen zu wenig der Eine vom Andern.
Das genügt allein nicht, dass man sich liebt wie zwei Blumen, die sich zueinander neigen.
Es gehört viel Erfahrung und Wissen um den Andern dazu.“

Sophie Scholl (1921 – 1943)

„In Beziehung zu einem neuen Menschen zu treten,
ist doch ein grosses und wichtiges Ereignis,
eine Kriegserklärung und Liebeserklärung zugleich.“

**Aus Josef Rattners „Menschenkenntnis durch Charakterkunde“
basierend auf den Erkenntnissen und Schriften Erich Fromms:**

Phänomenologie der Liebe

„Liebe als eminent positives Fühlen will sich dem geliebten Objekt annähern und sich mit ihm vereinigen. Das ist das Strebenselement in der Liebe: sie ist die Kraft, die uns auf andere hinbewegt und Schranken zwischen ihnen und uns überwindet. [...]

Man lernt nichts kennen als wenn man liebt, und je tiefer und vollständiger die Kenntnis werden soll, desto stärker, kräftiger und lebendiger muss die Liebe, ja Leidenschaft sein.

[...] Ein dumpf vor sich hin lebender Mensch, der wenig achtet und liebt, kann weder in den Künsten noch in den Wissenschaften vom Menschen brauchbare Arbeit leisten. [...]

Auch hat die reale Liebe stets mit dem Widerstand der stumpfen Welt zu kämpfen; wie will sie den bezwingen, wenn sie nicht willentlich gegen Hemmnisse aller Art zu arbeiten bereit ist? [...] Die Liebe ist ein Gefühlsakt, an welchem in erster Linie eine warme, jasagende Teilnahme an einem anderen Sein um seiner selbst willen festgestellt werden kann.

Gedanken und Gefühle zielen im positiven Sinne auf das Geliebte:
sogar der Körper richtet sich ständig darauf aus. [...]

Wer liebt, bereichert die faktische Welt durch symbolische Beziehungen. Sie wird für ihn schöner, heller und weiträumiger, als dies im lieblosen Zustand der Fall ist. Vielleicht entsteht Welt überhaupt erst durch Liebenkönnen, und wo die Liebe versiegt, befindet sich das betroffene Individuum in einem weltlosen Zustand. [...] Liebe ist Treue zu sich selbst und gleichwohl auch grösstmögliche Hingabe: In der Liebe ereignet sich das Paradox, dass zwei Wesen eins werden und doch zwei bleiben. [...] Der wahrhaft Liebende gibt nicht allein – ja nicht einmal übertrieben – materielle Dinge, sondern von seiner Freude, von seinem Interesse, von seinem Verständnis, von seinem Wissen, von seinem Humor und von seiner Traurigkeit – kurz, von allem, was in ihm lebendig ist. Und dadurch, dass er von seinem Leben gibt, bereichert er den anderen, steigert das Lebensgefühl des anderen in der

Steigerung des eigenen Lebensgefühls. [...] In der wahrhaften Liebe sind die vier charakterlichen Grundtendenzen zu beobachten: Fürsorge, Verantwortlichkeit, Respekt und Wissen. Leidenschaft allein ist nur bodenlos. Es sei denn, sie ist in den genannten Merkmalen seelischer Reife verankert. [...] Selbstliebe und Selbstbejahung müssen sich auf alle Gegebenheiten unseres Seins erstrecken, ansonsten wird man vergeblich nach der Liebe des Menschen zum Menschen rufen.“