

Sachbuch Psychosozial

Liebe über Alles – Alles über Liebe

Ein aktueller Versuch über die »Kunst des Liebens«

Bearbeitet von
Thomas Ferdinand Krauß

1. Auflage 2009. Buch. 593 S. Hardcover
ISBN 978 3 8379 2008 6
Format (B x L): 14,8 x 21 cm
Gewicht: 941 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychotherapie / Klinische Psychologie > Familientherapie, Paartherapie](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Thomas Ferdinand Krauß
Liebe über Alles – Alles über Liebe

Sachbuch Psychosozial

Thomas Ferdinand Krauß

Liebe über Alles Alles über Liebe

Ein aktueller Versuch
über die »Kunst des Liebens«

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Originalausgabe

© 2009 Psychosozial-Verlag

Walltorstr. 10, D-35390 Gießen.

Fon: 06 41 - 96 99 78 - 18; Fax: 06 41 - 96 99 78 - 19

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf
in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert
oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Keith Haring © The Estate of Keith Haring

Umschlaggestaltung & Satz: Hanspeter Ludwig, Gießen

www.imaginary-art.net

Druck: DIP Digital Print, Witten-Annen

www.digitaler-druck.com

Printed in Germany

ISBN 978-3-8379-2008-6

Inhalt

Danksagung	11
Vorwort	13
Einleitung	23
Teil 1	
Der erste Augenblick der Liebe: Wenn zwei sich finden	35
Bios	35
Intuition: Der erste Eindruck	41
Riechen	48
First Sight	56
Prinz und Prinzessin	57
Die Geburt des Märchenprinzen	60
Liebenswerte Eigenschaften	64
Keep Smiling	66
Das Positive	67
Friendly Fire	70
Stimmigkeit	73

Intelligenz und die Art zu reden	78
Topf und Deckel	87
Pfauenschwanz	94
Gefühle	97
Good Looking	104
Tauschgeschäfte	106
... wie ich wirklich bin ...	114
Kommunikation	125
Interaktion	130
Liebe ist Interaktion	135
Liebe ist nur ein Wort	140
Liebesobjekt – Liebessubjekt	140
Wechselseitigkeit	142
Tiefenstruktur	145
Die Richtigen	148
Normalverrückt	152
Kontrolle und Sicherheit	153
Bühne und Applaus	155
Harmoniesuche und Moral	157
Abwechslung und Distanz	159
Mischformen	162
Narziss	163
Selbstbezogenheit	169
Mensch und Kategorie	172
Liebesfähigkeit	177
Liebesunfähigkeit	180
Wellenlängen	182

Teil 2

Sexualität	185
Sex	186
... an und für sich	188
Chemie: Dopamin, Opiate, Oxytocin	190
Monogamie	194
Liebesforschung	197
No Instincts	203
Überschuss	212
Schranken	215
Genuss sofort!	220
Lustbefehl	222
Parts Party	225
Onanisierung	226
Stau	232
Heiligkeit	235
Scheu	237
Tabubruch	240
Verführung	243
Correctness	245
... am anderen Ort	248
Enterotisierung	252
Was tun?	257
Körper-Ich	263
Fitness	266
Alternativkörper	268
Körperzeichen	270

Klon	271
Ficken	275
Drei Stufen des Sexuellen:	
Autismus, Verhandlungsmoral, Erotik	280
Sex, Erotik, Liebe	355

Teil 3

Verliebtheit & Liebe	365
The Day After	366
Naven	368
Verliebtheit	370
Bollywood	385
Abwehr und Verlangen	391
Start-up	396
Die große Liebe	399
Project Partnership	402
Wirklichkeit und Realität	406
Die wahre Liebe	409
Liebe ist ...	412
Platonische Liebe	416
... ein seltsames Spiel	423
Liebestöter	431
Diätetische Liebe	433
Ehrenrettung	442
Wirkliche Liebe	457
Keine Selbstverständlichkeiten	460
Hausbau	465

Nähe und Distanz	482
Stilvolle Bindungen	492
Die Zweierbeziehung	495
Säulen	503
Nur ein Wort	517
Liebeskonsens	524
Treue	528
Untreue	539
Geschlechter	546
Mrs Yin und Mr Yang	550
Dreiklang	558
Wunder	574
Literatur	579

Einleitung

Die Liebe ist ein seltsames Spiel und Liebeskummer lohnt sich nicht: Diese einfachen Botschaften verbreiten seichte Schlagertexte und zuweilen große literarische Werke. Die Einsicht könnte sich vor allem aufdrängen, wenn man, wie der Autor, weit mehr als zwei Jahrzehnte beraterisch-therapeutisch mit Paaren und Familien gearbeitet hat. Aber das Spiel hat Regeln, die Seltsamkeit, als die sie für die beiden Liebenden zuweilen so erscheinen mag, ist zu durchschauen. Das Kuriosum der Liebe weist erkennbare Strukturen auf.

Die Liebe erscheint oftmals so furchtbar kompliziert und zuweilen unmöglich und dort, wo sie denn wirklich stattfindet, fast wie ein Wunder, weil sie heute von mehreren mächtigen Diskursen in die Zange genommen ist, die ihr den Garaus zu machen drohen:

- **DER WISSENSCHAFTSDISKURS**, der sich in Sachen Liebe zunehmend auf die Naturwissenschaften, allen voran die Biologie, konzentriert. Die Biologie fasst die Liebe als ein evolutionsgeschichtliches Geschehen, welches, hormonell und physiologisch gesteuert, sogar von den Betroffenen selbst zuweilen als ein krudes Naturphänomen verstanden wird, das als Begleitphänomen von gattungsspezifischen Fortpflanzungsnotwendigkeiten so oder so ähnlich wie bei allen anderen Tieren so auch bei ihnen stattfindet. Liebe ist hier bloß ein Mechanismus, der bestimmten ewigen Gesetzmäßigkeiten des Lebens folgt.
- **DER SEXDISKURS**, der mit der allgemeinen Enttabuisierung des Körperlichen Verhaltensnormen wirksam werden lässt, die, zu-

sammen mit Fitness- und Wellnessvorstellungen, die Liebe zu einem medizinisch-technischen Ablauf verdünnt, der quasi im Rahmen einer allgemeinen Gesundheitsvorsorge stattfindet; und da ist des Weiteren, die sich daran anschließende Pornografierung des Sexuellen, die heute bereits die Einstellungen von Kindern und Jugendlichen kontaminiert und insgesamt die sinnliche Begegnung enterotisiert und zu einer Art Kampfsport brutalisiert hat, der die Lust und die Sinnlichkeit vollends abtötet und keine Sieger und immer nur frustrierte Verlierer und Gedeimütigte produziert.

- DER SIMPLIFIZIERUNGSDISKURS DER RATGEBERGILDE, der mit zahllosen psychotechnischen Übungen und allerlei Weisheiten aufwartet, die *die Liebe* – gemeint ist in der Regel *die Zweierbeziehung* – zu einer therapeutischen Dauerveranstaltung machen, in der die Beteiligten die Nabelschau ihrer Motive und ihrer Kompatibilitäten zu betreiben haben, um im Glücksgeschehen zu zweit alles garantiert richtig und zudem auch noch immer einfacher zu machen.
- DER DEM REALISMUS ABHOLDE ESOTERIKDISKURS, der mit mehr oder weniger dünnen Deutungsmustern religiösen Anstrichs die Liebe zu einer Art höherem Innerlichkeitszustand vernebelt und der mit mystischem Brimborium, tiefer Pseudomoralität und reinen, das heißt: von der Lebenswelt der Menschen empirisch nicht tangierten Liebesidealen in die Höhen der Erleuchtung entfleucht, statt die wirkliche Begegnung der Liebenden zum Thema zu haben.

Alles in allem sind dies tief in den Common Sense eingewanderte Diskurse, die mit der Liebe recht lieblos umgehen und sie nachhaltig beschädigen. Das hat zur Konsequenz, dass der gesunde Menschenverstand kaum noch an die Liebe glaubt, und das wiederum hat zur Konsequenz, dass viele sich so verhalten, als ob *die Liebe* für sie höchstpersönlich nicht wirklich eine lebensgeschichtliche Dimension darstellt.

Deshalb bedienen sich die Menschen verschiedener zeitgemäßer Lösungswege, um mit der Misere umzugehen. Die meisten versuchen, sich einfach irgendwie damit zu arrangieren, dass der Traum von der großen

Liebe und von der alles verzehrenden Leidenschaft irgendwann zwangsläufig zu Ende gehen *muss*, weil das Glück eben niemals von Dauer sein *kann*: Sie werden peu à peu realistisch und versuchen, ein bisschen abgeklärter so weiter zu leben wie bisher. Konsequenter vertiefen sie dann ihre tapferen Erkenntnisse und sagen sich mit hartem Bewusstsein, dass es die große Liebe schlicht und einfach in der objektiven Wirklichkeit überhaupt nicht gibt und auch nicht geben kann. Traurige soziologische und psychologische Weisheiten über den Geschlechterkampf und biologische über das zutiefst eigennützigste Wesen von Mann und Frau helfen als intellektuelles Korsett da gut weiter. Mit diesen Erkenntnissen über die eisernen Tatsachen armiert, sind sie jetzt durch und durch realistisch und versuchen, noch mehr so weiter zu leben wie bisher. Demgemäß richten sie sich in diesem Hardcore-Realismus ein. Der Erfahrungsaustausch mit geneigten Freundinnen und Bekannten, der in der Regel die Bestätigung mit sich bringt, dass alle anderen genauso ihre liebe Not mit der Liebe haben, lässt sie nicht nur nicht als Versager dastehen, denn sie sind nun nicht mehr allein mit ihrer Weisheit, sondern sie sind die Helden, indem sie ihren kollektiven Verzicht auf den Traum heroisieren. Mit ihrer zynischen Vernunft befinden sie sich im Heerlager all derjenigen, die sich an dieser Stelle gern als beinharte Avantgarde an vorderster Front des wirklich wirklichen Lebens sehen.

Wenn man an dieser vordersten Front zwar nicht die große Liebe erfährt, aber gleichwohl, aus Hygienegründen oder aus Konvention, weil es die anderen doch auch tun, in einer jener modernen passageren Dauerbeziehungen, sprich: in serieller Monogamie, lebt und dort hin und wieder mit seinem Lebensabschnittspartner einen kleinen Zipfel jener Erfüllung erwischt, um die es doch geht, ist man vor solch Realismen genauso wenig gefeit, denn auch der Lebensgefährte gehört, qua wechselseitiger Partnerwahl, zu denjenigen, die mit beiden Beinen fest auf dem Boden stehen. »Im Grunde«, sagen sie sich, wenn ihre Zweierbeziehung mal wieder nicht so richtig funktioniert und keine Tiefen und Höhen mehr hat, »ist das doch ganz normal. Leidenschaft verbraucht sich nun mal. Man muss halt auf den Boden der Tatsachen zurück und zu sich kommen; schließlich ist man ja erwachsen. Man muss sich eben arrangieren!« Das klappt dann auch hin und wieder, weil

von wirklicher Liebe in diesem Arrangements namens Zweierbeziehung nicht die Rede ist.

Doch auch diese Sedierungsversuche des Kopfes genügen oftmals nicht, um das Grummeln in der Bauchgegend zu ertragen, das sich da hintergründig bemerkbar macht. Wenn die Dimension der Liebe, an die man in jungen Jahren ja noch heftig glaubte, als man sich ineinander verliebte, und die man doch ein Stück weit erfahren zu haben meint, als unrealistisch erklärt wird, wo sie sich zu verlieren droht, sucht man bisweilen trotz allem nach haltbarem, nachhaltigem Kitt, um das einstürzende Kartenhaus zu retten:

Entweder wird gerade jetzt ein neues Lebensprojekt gestartet, ein Haus gebaut, ein Kind gezeugt oder geheiratet, um alles zu retten. Das kommt nicht gerade selten vor, und insbesondere in Paar- und Familientherapien offenbart sich, welche psychodynamische Funktion Kindern, Karrieren und Kapitalien innewohnt. Oder: Man versucht im Alleingang, sich selbst auf die Schliche zu kommen, indem man den Hintergründen der eigenen Fehlbarkeit und anderer persönlicher Neurotizismen nachspürt, um sich danach mit gestählten Strategien gegenüber den Verursachern des Gefühlselends neu wappnen zu können. Oder: Man sucht gemeinsam eine fachliche Beratung und Therapie auf, um sich in einer Art kommunikativen Schonraum auf einer anderen Ebene neu oder, in manchen Fällen, überhaupt erstmalig wirklich begegnen zu können.

Manchmal hilft das, und die zwei haben verstanden was das Allerbanalste an der Zweierbeziehung ist: Alles findet *im Medium der Interaktion* statt: die anfänglichen Schmetterlinge, die Zuneigung und ihr sukzessives Schwächerwerden, das Begehren und sein Verlust, der Streit und die Versöhnung, die Kränkung, die Wiederannäherung, ihr Scheitern, der Hass, die Entzweiung, vielleicht ein Neubeginn auf höherem Niveau.

Es ist nie nur der andere, der daran schuld ist, dass es einem schlecht oder gegebenenfalls gut geht, sondern es ist das Interaktionskonzert, das beide angestimmt haben, in dessen Verlauf sie am Ende vielleicht Missklänge hervorbrachten, die niemandem mehr guttun.

Wenn das ganze Auf und Ab zwischen zweien im Medium der Interaktion erfolgt, dann gilt das auch für die Liebe:

Liebe »findet statt im Medium der Interaktion«¹: Es gibt nicht meine Liebe zu dir und deine Liebe zu mir. »[E]s gibt in Wahrheit nur unsere Liebe, von der meine und deine Gefühle jeweils nur Pole sind«, wie Hegel in einem Liebesbrief an seine Braut Marie von Tucher geschrieben haben soll (vgl. Der Spiegel 14/2007, S. 164ff.).

Alles, was zwischen beiden Partnern passiert, nämlich ihre Kommunikation und ihr Handeln, welches sich bei der Liebe auf den anderen in einer sehr verdichteten Weise bezieht, der Austausch ihrer basalen Haltungen zu sich selbst, dem anderen und der sie umgebenden sonstigen Umwelt, ihre Gefühlsbekundungen und ihr reales Tun, das alles ist Interaktion.

Interaktion heißt nichts weiter als: zwischenmenschliches Handeln. Liebe ist zwischenmenschliches Handeln.

Die Banalität, dass alles zwischen Menschen Interaktion ist, dürfte für die meisten gleichzeitig aber auch das Allerschwerste sein. Denn in der Regel findet Denken und Handeln, das sich auf andere bezieht, in einfachen kausalen Mustern statt: Ursache und Wirkung, Reiz und Reaktion. Hätte der eine Partner dies oder jenes nicht getan, wäre der andere nicht so sauer auf ihn. Oder so traurig. Oder so entsetzt. Wäre sein Partner ein anderer, wäre er glücklich.

In seine Gedanken einzubeziehen, dass sein Verhalten seinerseits eine Reaktion auf seinen Partner ist und dieser auf seine Reaktion reagiert, womit der abermals eine Reaktion hervorruft – das alles zu vergegenwärtigen fällt ungeheuer schwer. Viel leichter ist es, dem anderen vorzuwerfen, dass man sich seit ein paar Monaten doch nur deshalb zurückgezogen habe, weil sein ständiges Genörgel nicht mehr zu ertragen war. Der eine will, genauso wie der andere, nicht sehen, dass er Teil einer spiralförmigen Interaktion ist, in der sich die Reaktionen gegenseitig bedingen.

Ein Beispiel, das mittlerweile jeder und jedem bekannt ist: *Er* sieht

1 Diese Formulierung stammt aus einem Vortrag von Michael B. Buchholz (Göttingen) an der TU Berlin anlässlich der Abschiedsfeier für Eva Jaeggi. Sie bezog sich dort auf die psychoanalytische Therapie. Inwieweit Liebe und Therapie miteinander zu tun haben, wird im Buch erörtert.

sich voll im Recht, denn sein Rückzug von ihr wird durch ihr Nörgeln hervorgerufen; schließlich ist *sie* es, die ständig an ihm herummäkelt. *Sie* sieht sich aber ebenso voll im Recht: Weil *er* sich zunehmend von ihr zurückzieht, muss *sie* ihn ja schließlich darauf aufmerksam machen und ihre Unzufriedenheit mit ihm und mit der Beziehung äußern. Schließlich hat *sie* sich die Liebe mit einem Mann ganz anders vorgestellt. Aus dieser klassischen *Sie-nörgelt-er-zieht-sich-zurück-Spirale* kommt kaum jemand heraus, selbst oftmals auch und gerade die nicht, die sich der kommunikationspragmatischen Klassik des Ablaufs bewusst sind.

Die Negativspirale ist das althergebrachte Beispiel, das in seiner Form ein wenig an die Sketche von Lorient erinnert. Andere beziehungsalltägliche Spiralen, bei denen er nörgelt und sie sich zurückzieht, sind genauso denkbar: Er bedrängt sie, zum Beispiel, ständig in sexueller Hinsicht, ein ebensolcher »Klassiker« aus dem Beziehungsalltag. Sie verschließt sich dementsprechend. Sie verschließt sich, wortwörtlich und zunehmend. Er bedrängt sie und wird unzufriedener, weil sie sich immer mehr verschließt; sie verschließt sich noch mehr, immer mehr, weil er sie ständig und immer heftiger bedrängt.

Von innen ist für die Partner nicht zu sehen, wie sehr der Interaktionsverlauf durch beide bedingt ist; von außen ist es ganz leicht: Der Streit und die Unzufriedenheit beider findet, obwohl sich beide voneinander entfernen, gleichwohl im Medium der Interaktion statt. Sie bringen beide, in wunderbar stimmiger Weise, das hervor, was sie am anderen monieren und worunter sie leiden.

Weil hier kommunikationstechnologische Gesetzmäßigkeiten walten, also bestimmte Abläufe, die einander gleichen, kann von *Spielen* geredet werden, die von den Partnern gemeinsam durchexerziert werden. Spiele beinhalten Regeln, und die Hauptregel von Interaktionen ist, dass es immer beide sind, die am Spiel teilnehmen; nicht spielt der eine ein dummes Spielchen mit dem anderen, der sich genötigt sieht, das zu unterbinden, sondern auch und bereits der Versuch, den anderen als Spielchenspieler zu behandeln und ihn zu stoppen, ist Teil eines gemeinsamen Spiels, das in der Regel einen ganz anderen Sinn hat als den, den Spieler A gegenüber Spieler B und umgekehrt unterstellen.

Überhaupt sind alle solchen Interaktionsspiele, die für die Beteiligten einen heftigen Verlauf nehmen, auf Unterstellungen zurückzuführen, bei denen sie auf angenommene Motive beim jeweils anderen reagieren, worauf dieser, das ihm unterstellte Motiv aus der Reaktionsweise seines Gegenüber erahnend, mit Vehemenz darauf *zurück* antwortet und oftmals, zumindest aus der Sicht des Partners, dann bestätigt, dass er ja doch recht hatte mit seiner zugrunde liegenden Annahme. Dies führt dann zu den allseits bekannten Eskalationen, aus denen sich dann kaum noch jemand befreien kann.

Das klingt alles bereits seltsam kompliziert, aber dennoch ist es millionenfacher Alltag. Und es ist gewusstes Wissen. Mittlerweile kann man in jeder Volkshochschule lernen, dass dies allgemeine, ubiquitäre Oberflächenmuster menschlicher Kommunikation sind, die hier wirken, denen sich kaum einer entziehen kann. In der hochgradigen Bezogenheit der Liebesbeziehung gilt dies alles umso mehr. Solche Liebe scheint zuweilen ein besonderes seltsames Spiel zu sein.

Und doch ist sie so seltsam nicht, denn sie ist zu verstehen und zu erklären.

Die Lösung von Problemen solcherart findet genauso im Medium der Interaktion statt wie deren Entstehung. Nur durch Interaktion, durch eine qualitativ andere Interaktion freilich, eine die die gesamte Beziehungsdynamik einschließt, kommt man von innen heraus aus der Misere.

Es ist es vielleicht keine schlechte, wenn auch zirkuläre Begriffsbestimmung, wenn man sagt: Liebe ist die aktive und andauernde Aufrechterhaltung und Intensivierung jener dynamischen Interaktionsschleife, die ihre eigene Lebensbedingung ist. Oder, um es einfacher zu fassen: Liebe ist, genauso wie Gesundheit »kein *Zustand*, sondern ein *Prozess*. Sie ist nur da vorhanden, »wo sie ständig erzeugt wird« (Bastian 2007, S. 68; Hervorh. T.F.K.). Oder noch einfacher: Liebe ist Lieben.

Nur wer die Fähigkeit hat, aktiv zum anderen eine Brücke zu schlagen, seelischen Kontakt aufzunehmen, eine Response herzustellen, Gleichklang der Gefühle zu erschaffen, hat die Fähigkeit zu jener Interaktionsform, die sich zur Liebe entwickeln kann. Allerdings: Ohne den Anderen wäre eine Fähigkeit zur Liebe, die sich am Anderen erst

bilden und mit ihm erst verwirklichen kann, überhaupt nicht denkbar. Der Gleichklang der Gefühle entsteht, wo zwei sich unterstellen, einen Gleichklang der Gefühle zu haben und daran ihre Reaktionen anknüpfen: Diese beiden selbst sind es, die sich ihre Liebeswirklichkeit schaffen: Liebe ist sozialer Konstruktivismus in Reinform.

Liebe, so dürfte es interaktionsdynamisch in der Tat sein, ist das Resultat von positiven Unterstellungen, Projektionen gar, die sich wechselseitig bedingen. Es gibt nämlich jene interaktive Unterstellungsspirale, die für beide ausnehmend gern zu einer Eskalation führen darf: Ich unterstelle, dass du mich magst und liebst, weil du mich ganz offenkundig auf eine Weise liebenswert findest, die dir guttut, und weil es dir darüber hinaus guttut, dieses Liebesgefühl in dir zu fühlen, und kraft dieser Unterstellung finde ich dich toll und liebe dich und unterstelle darüber hinaus, dass du dich von mir geliebt fühlst, weil du mir dasselbe oder Ähnliches unterstellst wie ich dir, nämlich dass ich dich mag und dich liebe, weil ich dich toll finde und weil es mir guttut, dieses Liebesgefühl dir gegenüber in mir zu fühlen.

Psychoanalytisch würde man hier von einem projektiv-reprojektiven Vorgang sprechen, einer Spiegelungshandlung, die sich an sich selbst entzündet.

Alles scheint sehr kompliziert. Doch Liebende vollziehen diese eskalative Spirale tagtäglich! In immer neuen Facetten!

Einfacher geht es auch gar nicht, wenn Liebe als Interaktion gefasst wird: Ihr Prinzip ist das der ineinander verwobenen Wechselseitigkeit von Unterstellungen und Unterstellungsunterstellungen mitsamt den daraus resultierenden ganz intensiven und realen Gefühlen, die sich in Handlungen und Interaktionen ausdrücken, die ihrerseits das Gefühle für beide bestätigen und intensivieren.

Liebe muss sich verwirklichen, muss stattfinden zwischen den beiden, im Hier und Jetzt. Liebe ist Austausch, reales Geben und Empfangen in einem, nicht jahrelanges Sehnen, nicht der Traum, der nie Realität wird und auch nicht die höhere Idee von ihr. Liebe ist wechselseitige, gelebte Resonanz, Mitschwingen und Echo zugleich.

Liebe ist Interaktionskonzert, ist Symphonie. Der Zusammenklang ist der von Liebesbedürfnis und synchroner Bedürfnisbefriedigung

auf beiden Seiten. Der Liebende ist immer zugleich auch ein Geliebter.

Liebe ohne Resonanz kann es nicht geben; jedenfalls nicht auf Dauer. Liebe bloß in Gedanken kann nicht überleben. Sie verwirklicht sich nun einmal in lebendigen Interaktionen und als lebendige Interaktion, und wenn in der Paartherapie oder daheim im Schlafzimmer die Partnerin klagt: »Aber ich liebe dich doch noch so sehr«, während sich der Partner abwendet und bissig schweigt, dann müssen beide erkennen lernen, dass ihr Gleichklang unterbrochen oder vielleicht schon seit geraumer Zeit beendet ist und dass, wenn sich ihre ehemals resonanzgesättigte Interaktion nicht wiederbeleben lässt, eine Trennung die bessere Alternative zum nervtötenden Zerren an den nicht mehr vorhandenen Gefühlen des anderen sein dürfte.

Kein Geben ohne Empfangen: Für den einen ist die tränenreiche Beteuerung bereits eine Zumutung und der Liebesschwur bewirkt sein Gegenteil: Distanz, Abwendung, Widerwille. Denn in ihm hat sich etwas vollzogen, was der andere, der noch zu lieben beteuert, nicht realisiert hat: Dass nämlich das gemeinsame Konzert längst nicht mehr klingt, ja, dass es überhaupt kein Zusammenspiel mehr ist.

Das Buch handelt von diesem Gesamtkonzert der Liebe. Vor allem will es zeigen, was man heute über die Liebe wissen sollte. Nicht will es die Alltagsprobleme in den Beziehungen wiedergeben und auch nicht will es ein weiteres Mal paartherapeutisches Wissen zur technischen Verbesserung von Zweierbeziehungen ausbreiten. Schon gar nicht will es sich an der Vereinfachungswelle beteiligen. Simplify-Strategien gibt es zur Genüge.

Das Buch will die Botschaft von der Möglichkeit der wirklichen geliebten Liebe in dieser Gesellschaft, in dieser Zeit verkünden, eine höchst differenzierte Botschaft allerdings, die gleichermaßen nachhaltig wie froh sein will und die deswegen auch nicht locker daherkommen kann. Es berichtet von den immensen Möglichkeiten und von den unsichtbaren Fallstricken, die in der Liebe verborgen sind, beziehungsweise: von denen, die offen zutage treten ...

Die drei Hauptteile des vorliegenden Buches umfassen die Dimensionen:

- Erste Begegnung
- Sexualität
- Verliebtheit und Liebe

Im ersten Teil des Buches wird ausführlich beschrieben, was die *Unterwelt* der ersten entscheidenden Sekunden des Kennenlernens ausmacht. Sie wird von der Intuition getragen, jenem blitzschnellen Wahrnehmungsmechanismus, den auch die Naturwissenschaft mittlerweile ernst zu nehmen beginnt. Es beginnt mit einem Lächeln, und es setzt sich fort. Sei es der Humor oder die Stimme des künftigen Partners, seine Intelligenz, seine Art Gefühle zu zeigen, bestimmte Dinge ernst zu nehmen und andere locker, sein Aussehen oder die Tatsache, dass er einen so annimmt, wie er sich gibt: dies alles ist Kommunikation und Interaktion: Das absolut Besondere des ersten Augenblicks der Liebe ist ihre ganz bestimmte Qualität, mit der vorwegnehmend der weitere Verlauf der Begegnung der beiden angelegt ist. Die Frage ist, was genau die Folie ausmacht, auf der sich zwei Menschen als die füreinander *Richtigen* erfahren. Man kann hier von einer Passung des Unbewussten angesichts ihrer Persönlichkeitsstrukturen sprechen. Aber auch ihre Partnerwahlkriterien, die eher von außen zu kommen scheinen und soziokulturelle Dimensionen beinhalten, spielen eine immense Rolle (vgl. Illouz 2007a, S. 233ff.). Ohne dass die Betroffenen davon irgendeine Kenntnis hätten, spielt sich hinter ihrem Rücken Psychosoziales ab und führt sie zusammen. Das mag aus der objektivierenden Beobachterperspektive zwar so sein; aus der subjektiven Teilnehmerperspektive stellt sich das für sie freilich noch einmal ganz anders dar.

Im zweiten Teil des Buches kommt das zentrale Reizthema der Jetztzeit zur Sprache: Sex. Verliebte begehren sich nicht nur seelisch. Sie kommunizieren auch höchst sinnlich. Viele machen später sogar ihre Sexualität und Leidenschaft zum Gradmesser ihrer Liebe. Sexualität aber ist heute so sehr vergesellschaftet, dass sie als spontanes Geschehen kaum mehr vorstellbar ist, obwohl alles doch als *ganz natürlich* ausgegeben wird. Wo zwei sich allein wähnen und miteinander ganz intim sind, ist hingegen immer auch die ganze Kultur und die ganze Gesellschaft mit im Bett. Das beginnt bei den kulturell zugelassenen und gesellschaftlich

beschädigten Formen der Sexualität, und das endet bei den persönlichen Einstellungen und den individuellen somato-psychischen Fähigkeiten, sich der Sinnlichkeit hinzugeben, die als Sozialisationsprodukt so rein persönlich und individuell nicht sind. Ein wichtiger Aspekt ist hier das Verhältnis zum eigenen Körper und die grundlegende Haltung zur Triebhaftigkeit und zum Eros, die sich für jeden Einzelnen in der gegenwärtigen Kultur der »Sexuellen Befreiung«, beziehungsweise der erneuten Sexualunterdrückung höchstpersönlich herausgebildet hat. Die zentrale Frage vieler Teilnehmer der lustbetonten Spaßgesellschaft, nämlich wie weit heute Sex und Liebe voneinander entfernt sind und was sie vielleicht doch noch miteinander zu tun haben, ist nicht nur aus der Perspektive der Liebe, sondern auch aus der Perspektive der Sexualität zu beantworten. Sofern die ihr innewohnende hedonistische Ethik ernst genommen wird, kann sich aus der Perspektive der Lust erschließen, welchen Stellenwert die Liebe für die Sinnlichkeit hat.

Im dritten Teil geht es um die Liebe selbst und ihren Blickwinkel, aus dem sich erschließt, welchen Stellenwert wiederum Sexualität für ihr Gedeihen hat. Verliebte, jedenfalls verliebte Erwachsene, die miteinander ihre Sinnlichkeit entdecken und heftig feiern, beginnen ab einem bestimmten Zeitpunkt einander zu lieben. Was genau ist das, was sie da realisieren? Was ist Verliebtheit? Was ist Liebe? In ihrer aufkeimenden tiefen Zuneigung ist das untergründige Wissen um die wirkliche Liebe enthalten, der sie entgegenstreben, indem sie ihre Kommunikation und Bezogenheit auf eine bestimmte intime Weise intensivieren. Und es ist auch das untergründige Wissen enthalten, was Liebe nicht ist: wenn sie zu groß oder zu technisch daherkommt oder wenn sie die Beteiligten mit höheren Wahrheiten erdrückt oder mit allzu flachen beleidigt. Liebende generieren ihre individuelle, idiosynkratische Liebe und doch zeichnen sie in ihrem Handeln Gesetzmäßigkeiten und Grundsätze nach, die aller Liebe immanent sind. Zwischen ihnen regulieren sich fundamentale Einstellungen über gewisse *Essentials*, ohne die, ganz allgemein, Liebe nicht wäre. Sie regulieren, was für sie Nähe und Distanz heißt, was Einssein und Individualität bedeutet, inwieweit der Alltag der Zweierbeziehung sich mit der Liebe amalgamieren darf, was für ihre Liebe die männliche und die weibliche Seite ausmacht; sehr zentral stellen und

beantworten sie die Frage nach Treue und Untreue, und sehr vehement begegnen sie einem modernen Mythos, der besagt, dass Leidenschaft und Dauer einander ausschließen.

Um die untergründigen Gesetzmäßigkeiten der Liebe geht es in diesem Buch. Diese Unterwelt der Liebe kann allerdings nicht ohne den Blick der Theorie aufgefächert werden. Die erscheinende Wirklichkeit sagt nicht, was sich hinter der Kommunikation, der Begegnung, was hinter der Begierde und der Sexualität, was sich hinter den Annahmen von der *großen*, der *wahren* und der verwirklichten *wirklichen Liebe* versteckt. Deshalb die Anstrengung, das Wissen über die hintergründigen Mechanismen der Liebe mit den Begriffen zu rekonstruieren, die in den allgemeinen Liebesdiskurs eingegangen sind.

In den allgemeinen Diskurs, der das Liebeshandeln prägt, ist aber nicht etwa die staubtrockene Wissenschaft eingegangen. Eher ist es das Halb- und Dreiviertelwissen, welches den Liebesdiskurs bildet: Was man gehört hat, was allerorten geschrieben steht, was sich in den Köpfen bewegt, was diskutiert wird. Unser gefiltertes Wissen, das heißt: Unsere individuellen und kollektiven Überzeugungen prägen unsere intuitive Haltungen, und unser Handeln spiegelt es wider. Davon soll die Rede sein.

Das, was wir hier mit etwas Anstrengung ausgraben können, ist verantwortlich für die Leichtigkeit des sich aus seinen Möglichkeiten erschließenden Seins der Liebe.

Es beginnt mit einem Lächeln, und es geht um das gemeinsame Glück ...