

Liebe und du leidest nicht

Walter Riso

**Liebe  
und du leidest nicht**

Aus dem Spanischen  
von Sigrun Zühlke

IRISIANA

Die spanischsprachige Originalausgabe erschien 2003 unter dem Titel *Ama y no sufras*.

This edition published by arrangement with Guillermo Schavelzon & Assoc. Literary Agency through UnderCover Literary Agents.

Alle Rechte vorbehalten.



Verlagsgruppe Random House FSC-  
DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-  
zertifizierte Papier *Munken Premium* liefert  
Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2003 by Walter Riso

First edition by Editorial Norma, S.A.

Copyright © 2009 der deutschsprachigen Ausgabe Irisiana

Verlag, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
81673 München

Umschlaggestaltung: Reinhard Soll, München

Umschlagmotiv: gettyimages/Nishan Akgulian

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-15035-3

817 2635 4453 6271

*Für Ulises  
möge er es von ganzem Herzen genießen*

*Liebe*

*So heftig*

*So zerbrechlich*

*So zart*

*So verzweifelt*

*Liebe*

*Schön wie der Tag*

*Und schlecht wie das Wetter*

*Bei Schlechtwetter*

*Liebe*

*So wahr*

*So schön*

*So selig*

*So fröhlich*

*Von spöttischem Funkeln*

*Zitternd vor Angst wie ein Kind im Dunkeln*

*Jacques Prévert*

# Inhalt

Prolog	9
Einleitung	13
<b>Erster Teil: <i>Eros</i> – Liebe, die schmerzt</b>	<b>25</b>
Kapitel 1: Die entgrenzte Natur des Eros: die Verliebtheit	30
Um nicht zu leiden ...	37
Kapitel 2: Liebe und Begehren: unentbehrlicher Eros	48
Um nicht zu leiden ...	66
Kapitel 3: Verliebtheit und Anziehung: Was verführt uns?	74
Um nicht zu leiden ...	89
Kapitel 4: Krankhafte Formen der erotischen Liebe	97
Um nicht zu leiden ...	119
<b>Zweiter Teil: <i>Philia</i> – Von der Manie zur Sympathie</b>	<b>125</b>
Kapitel 5: Philia und die höfische Liebe: kurzer Blick in die Geschichte	130
Kapitel 6: Liebende Freundschaft: der lebendige Kern einer Beziehung	136
Um nicht zu leiden ...	143
Kapitel 7: Was kennzeichnet eine gute Freundschaft in der Beziehung?	147
Um nicht zu leiden ...	176

Dritter Teil: <i>Agape</i> – Von der Sympathie zum Mitgefühl	187
Kapitel 8: Sanftheit statt Gewalt	195
Um kein Leid zu verursachen ...	204
Kapitel 9: Der Schmerz, der uns eint	209
Um weder zu leiden noch leiden zu lassen	222
Epilog	225
Anhang	231

## Prolog

Walter Risos Liebe und du leidest nicht berührt mich auf ganz besondere Weise. Es weckt alte Gefühle und Erinnerungen, Ideen, die ich im Laufe der Jahre vertreten, aber fast vergessen hatte, frischt Kenntnisse auf, ruft Zweifel hervor und festigt Vorstellungen. Was Riso zu sagen hat, hallt in mir wider wie eine Stimme, die sowohl neu als auch alt ist, manchmal auch anders klingt, jedoch immer vertraut. Sein Buch rief mir eine Begebenheit ins Gedächtnis, die ich längst vergessen hatte.

Es hatte alles bei einer Wanderung angefangen, die wir als Jugendliche unternahmen. In der Morgendämmerung waren wir schon weit hinter den Hügeln, die die Stadt umgaben. Wir waren eine lärmende, laute und fröhliche Gruppe, täuschten Sicherheit und Coolness vor, auch wenn die meisten von uns darum besorgt waren, wie ihnen wohl ihre neue Sportkleidung stand, sich bemühten, möglichst lässig über Hindernisse auf unserem Weg zu springen, sich bang fragten, ob ihnen diese oder jene Eroberung gelingen würde, und fürchteten, ihr Verhalten auf der Wanderung könne später abfällig kommentiert werden. Der eindrucksvolle Sonnenaufgang, die frische Luft, die Natur in ihrer ganzen Pracht um uns herum, der Schein des Lagerfeuers, der Bär, den wir erblickten (von dem wir heute noch nicht wissen, ob wir ihn wirklich gesehen oder uns das nur eingebildet haben), versetzte uns den ganzen Tag lang in Hochstimmung und Wohlgefühl.

Aber zu dem guten Klima des Tages trug auch die Tatsache bei, dass sich unter uns ein frisch verliebtes Pärchen befand, das erst seit einem Monat zusammen war. Die beiden strahlten Körperlichkeit, Zärtlichkeit, Freundlichkeit und Achtsamkeit aus: *Eros*, *Philia*, *Agape*, wie es im vorliegenden Buch heißt – Worte und Begriffe, die wir damals natürlich noch nicht kannten. Und dennoch trübte etwas am Ende den herrlichen Tag: Beim Abschied brach das Mädchen in Weinen aus, ja, sie vergoss ein wahres Meer aus Tränen, das aus ihrem tiefsten Inneren kam, wahrhaftig, leidenschaftlich und ansteckend. Und warum dieser Schmerz? Auf unsere drängenden Fragen antwortete sie: „Das hier ist alles so schön, dass es nicht andauern kann, es wird irgendwann vorbei sein.“ Wir trösteten sie, soweit es uns möglich war.

Allen unseren guten Wünschen zum Trotz bewahrheiteten sich ihre Ängste später. Die Tränen kehrten zurück, der Schmerz hielt Einzug, die Wut, die tiefe Enttäuschung. Die Liebe war zu Ende gegangen, wurde zu einem „nie wieder“, war „verflucht“, verwandelte sich in Bitterkeit. Das Mädchen hatte Recht gehabt: Das Wunderbare war dahin, die Überraschung, die Leidenschaft und das aufregend Neue waren für immer verschwunden.

Bewusst oder unbewusst begreifen wir die Liebe als vollkommen, halten sie für immer während und wollen nicht zulassen, dass sie sich verändert.

Diese Geschichte ist umso trauriger, als man diese Zuneigung vor dem „Entlieben“ hätte retten und zu etwas Wei-

sem und Reifem hätte heranwachsen lassen können, wenn jemand den beiden eine etwas realistischere Auffassung von der Liebe vermittelt hätte, so wie es *Liebe und du leidest nicht* tut.

Das Buch schafft Raum zum Nachdenken über die grundlegenden Dimensionen der Liebe, wie man sie erfahren und genießen kann, wie man sie dauerhaft gestalten und auch dem Leiden an ihr begegnen kann, falls es einmal dazu kommt.

Ich bin mir natürlich im Klaren darüber, dass der Autor, angesichts des schier unerschöpflichen Themas „Liebe“ niemals den Anspruch erheben würde, es umfassend behandeln zu wollen. Doch der Ansatz der „drei Dimensionen, in denen wir lieben“ – *Eros*, *Philia* und *Agape* – erscheint mir besonders wichtig, weil er uns nicht nur zu einer gesunden Form der Zuneigung anleitet, sondern uns letztendlich auch ermöglicht, „die Liebe zu erlernen“.

Es ist ein ernsthaftes, konsequentes und anschauliches Buch, ohne Zugeständnisse ans strikt Unterhaltsame, aber dennoch mit einem vielleicht ungewollten Hauch von Poesie und, was am wichtigsten ist, von einer Klarheit und Schlichtheit, die so schwer zu erreichen ist und die aus Weisheit und dem aufrichtigen Wunsch entsteht, mit vielen Menschen in einen Dialog zu treten.

Dieses Buch, das uns von der Liebe und ihrer Bedeutung erzählt und von der Möglichkeit, nicht daran zu leiden und den etwaigen Schmerz daran zu hindern, kommt genau zum richtigen Zeitpunkt.

Möge *Liebe und du leidest nicht* vom Leser gut aufgenommen werden.

Doctora Cecilia Cardinal de Martín  
Ärztin und Sexualtherapeutin

## Einleitung

Es wird zu viel gelitten an der Liebe, das ist die Wahrheit. Sogar diejenigen, die behaupten, eine perfekte Beziehung zu führen, hegen manchmal tief im Inneren versteckte Zweifel, Unsicherheiten oder Ängste über die Zukunft ihres Gefühlslebens. Man weiß ja nie ... Wer hätte nicht schon einmal gelitten, weil er mit dem falschen Partner zusammen war, weil das gegenseitige Begehren einen Tiefpunkt erreicht hatte oder einfach, weil zu wenig Zärtlichkeit da war? Nichts ist so empfindlich wie die Liebe, nichts so faszinierend, nichts so lebensnotwendig. Auf die Liebe zu verzichten bedeutet, reduzierter oder gar nicht mehr zu leben.

Die Liebe ist vielseitig. Gefühlsmäßige Erfahrungen unterliegen zahlreichen Einflüssen, die auf vielfältige Weise miteinander verflochten sind. Zweifellos ist es einfacher, Liebe zu empfinden, als sie zu erklären, und niemand hat uns je beigebracht, zu lieben und geliebt zu werden, zumindest nicht in allen Facetten. Gefühle in unzähligen Ausdrucksformen stürmen auf uns ein und durchdringen uns.

Man wird nun einwenden, die Liebe sei nicht dazu da, um rational „verstanden“ zu werden; man müsse sie einfach empfinden und genießen, und Romantik sei mit Logik nun einmal nicht vereinbar. Irrtum! Eine solche Haltung ist nicht nur einfältig, sie ist sogar gefährlich, denn eine der Hauptursachen des sogenannten „Liebeskummers“ besteht gerade darin, dass wir im Laufe unseres Lebens

irrationale und wirklichkeitsfremde Vorstellungen über Gefühle entwickelt haben.

Irrtümliche Vorstellungen über die Liebe gehören zu den Hauptgründen für seelisches Leiden. Aber die Liebe rationalisieren? Ja, doch nicht allzu sehr, nur gerade so viel, wie es nötig ist, um keiner Täuschung zu erliegen. *Ersehnte* Liebe (das Lustprinzip) und *bedachte* Liebe (das Realitätsprinzip), die eine wie die andere, Denken und Fühlen in adäquatem Verhältnis. Wir sollten die Liebe nicht nur genießen, sondern sie auch in unser System aus Überzeugungen und Werten integrieren. Es geht darum, den „Liebesquotienten“ zu erhöhen und das Herz mit dem Kopf so zu verbinden, dass wir unseren Gefühlen auf heilsame Weise ihren Lauf lassen können.

Anders ausgedrückt: Wir müssen die Liebe ordnen und regeln, um sie freundlicher und nervenschonender zu gestalten. Ich will damit nicht raten, wir sollten sie einschränken oder ihr die Flügel stutzen – ganz im Gegenteil, es geht darum, ihr das Fliegen erst richtig beizubringen.

Was meinen wir eigentlich, wenn wir von Liebe sprechen, wenn wir sagen, dass wir verliebt sind? Wir haben viele Bezeichnungen für die Liebe, und jede hat eine andere Bedeutung: Leidenschaft, Zärtlichkeit, Freundschaft, Erotik, Bindung, Verliebtheit, Sympathie, Zuneigung, Mitgefühl und Begehren. Es gelingt uns weder, genau zu definieren, was Liebe eigentlich ist, noch uns auf eine einheitliche Terminologie festzulegen. Für den einen ist Liebe das Erleben von Leidenschaft, für den anderen sind Liebe und Freundschaft dasselbe, und wieder ein anderer asso-

ziiert Liebe mit Mitgefühl oder uneingeschränkter, selbstloser Hingabe. Und wer hat Recht? Derjenige, für den die sexuelle Anziehung im Vordergrund steht, derjenige, der die Freundschaft in den Mittelpunkt stellt, oder derjenige, der meint, wahre Liebe sei etwas Spirituelles?

Ich denke – gemeinsam mit den Philosophen André Comte-Sponville und Jean Guilton –, die Liebe lässt sich besser verstehen, wenn man davon ausgeht, dass sie über drei grundlegende Dimensionen verfügt. Wenn diese Dimensionen auf die richtige Art und Weise zusammenspielen, dann sprechen wir von einer *ganzheitlichen und funktionierenden Liebe*. Aufgrund ihrer griechischen Wurzeln nennen wir diese drei Dimensionen der Liebe: *Eros* (Liebe, die nimmt und sich befriedigt), *Philia* (Liebe, die teilt und sich freut) und *Agape* (Liebe, die freigiebig ist und mitfühlt).

Vor ein paar Jahren habe ich in einer anderen Veröffentlichung eine ähnliche dreigeteilte Struktur der Liebe vorgeschlagen: Liebe vom Typ I (vornehmlich emotional), womit ich das Verliebtsein meinte, vom Typ II (vornehmlich kognitiv/rational), wobei ich mich auf die partnerschaftliche Liebe bezog, und vom Typ III (vornehmlich biologisch bedingt), wie es beispielsweise die Mutterliebe ist. Zweifellos ist die oben angegebene Klassifikation vollständiger und vielschichtiger, sie ist besser auf das praktische Leben anzuwenden und profunder.

Eine ganzheitliche, gesunde und erfüllende Liebe, die uns Frieden und Wohlbefinden statt Leiden beschert, setzt eine ausgewogene Einheit der drei erwähnten Dimen-



sionen voraus: Begehren (*Eros*), Freundschaft (*Philia*) und Zärtlichkeit/Mitgefühl (*Agape*). Dies ist die dreifaltige Bedingtheit der Liebe, die sich unausweichlich selbst immer wieder erneuert.

Ein Paar, das eine funktionierende Beziehung führt, muss nicht fünfmal am Tag Sex haben (Qualität geht über Quantität), braucht nicht in jedem Punkt einer Meinung sein (leichte Diskrepanzen festigen und bestätigen die Individualität) und lebt auch nicht unbedingt eine ewige Romanze (zu viel Zärtlichkeit übersättigt). Intelligente Liebe ist wie ein Menü, das je nach Notwendigkeit aktiviert wird: alles zu seiner Zeit, im richtigen Maß und harmonisch aufeinander abgestimmt.

Auch wenn ich im Laufe des Buches noch ausführlicher auf jede der drei erwähnten Dimensionen eingehen werde, will ich die Themen doch kurz anreißen, um die spätere Lektüre zu erleichtern.

### *Eros*

*Eros* ist sexuelles Begehren, Besitzergreifen, Sichverlieben, leidenschaftliche Liebe. Das Wichtigste hierbei ist das ICH, das fordert und begehrt. Das Gegenüber, das DU, wird kaum in Betracht gezogen. *Eros* ist die egoistische und lüsterne Facette der Liebe: „Ich möchte dich besitzen“, „Du sollst mir gehören“, „Ich liebe dich für mich“. *Eros* ist von Natur aus streitbar und dualistisch, er hebt uns in den Himmel und stürzt uns im selben Augenblick in die Hölle. Er ist die Liebe, die schmerzt, die mit Wahnsinn und Kontrollverlust assoziiert wird. Doch wir

können auf *Eros* nicht verzichten; das Begehren ist die vitale Antriebskraft einer jeden Beziehung, unabhängig davon, ob es als reiner Sex oder als Erotik in Erscheinung tritt. Gut eingesetzt, fördert *Eros* nicht nur die *Philia* eines Paares (Freundschaft mit Begehren), sondern offenbart sich auch auf liebenswerte Weise, wenn zwei Egoismen aufeinandertreffen, einander ergänzen und voneinander profitieren. *Eros* allein reicht jedoch nicht aus, um eine ganzheitliche Liebe zu gestalten, denn er lebt im ständigen Verlangen nach etwas, immer fehlt ihm etwas. *Eros* ist Platons Vorstellung von der Liebe.

### *Philia*

Sie ist die Freundschaft, in unserem Fall die „Freundschaft eines Paares“, die sogenannte „eheliche Liebe“ oder die Freundschaft zwischen Beziehungspartnern. *Philia* geht über das ICH hinaus, um den anderen als Subjekt miteinzubeziehen: ICH und DU, auch wenn das ICH noch immer im Vordergrund steht. Trotz dieses Fortschritts ist das gegenseitige Wohlwollen hier noch begrenzt, denn Freundschaft stellt immer noch eine Form der Selbstliebe dar: Man liebt sich selbst durch den Freund. Das zentrale Gefühl ist dabei nicht der Gefallen, den man am Besitzen findet, am Erheben des Anspruchs, sondern die Freude am Teilen: die Gegenseitigkeit, das Gut-miteinander-Auskommen, die Seelenruhe. *Philia* verlangt keine absolute Übereinstimmung (die ohnehin nie zu erreichen ist, nicht einmal mit den besten Freunden), sondern begnügt sich mit einer gewissen Deckungsgleichheit von Interessen,

einer gemeinsamen Vorstellung vom Leben zu zweit. Während *Eros* abflaut und wieder zu neuem Leben erwacht, vertieft sich *Philia* mit den Jahren, wenn alles gut läuft. Dennoch schließt *Philia* *Eros* niemals aus: Sie beruhigt ihn, sie stellt ihn in einen weniger lüsternen, weniger besitzergreifenden Kontext, aber sie löscht ihn nicht aus. In allen stabilen Beziehungen greifen wir mehr auf *Philia* als auf *Eros* zurück, dennoch sind beide unverzichtbar, um eine Verbindung zu festigen. Wenn *Eros* aktiv wird, dann verwandeln wir uns in wollüstige, hemmungslose Wesen, sind „Objekt“ und „Subjekt“ zugleich: Objekt, da wir verschlungen werden, Subjekt, da wir selbst verschlingen. Treten *Philia* und *Eros* gemeinsam auf, so genießen wir den angenehmen Luxus, die Liebe mit unserem besten Freund oder der besten Freundin zu erleben. *Philia* ist beispielsweise die Freundschaft von Aristoteles und Cicero – übertragen auf ein Paar.

### *Agape*

*Agape* ist die Selbstlosigkeit, die Zärtlichkeit, die Sanftmut, die Gewaltlosigkeit. Sie ist weder das alles auslöschende erotische ICH noch das ICH und DU der freundschaftlichen Liebe, sondern die hingebungsvolle Liebe: Das DU steht hier ganz und gar im Mittelpunkt. *Agape* ist der reinste Aspekt der Liebe, sie ist Wohlwollen ohne jegliche egoistische Komponente. Es liegt auf der Hand, dass ich damit keine irrealen und idealisierten Liebe meine, denn auch *Agape* unterliegt gewissen Bedingungen; vielmehr

spreche ich von der Fähigkeit, auf die eigene Macht zu verzichten, um sich mit der Schwäche des geliebten Menschen zu verbinden. Hier geht es weder um erotischen Genuss noch um die freundschaftliche Gelassenheit, sondern um pures Mitgefühl: der Schmerz, den wir mit dem geliebten Menschen teilen, wenn er leidet, wenn er uns braucht, uns ruft – es ist die Disziplin der Liebe, die keiner Anstrengung bedarf. *Agape* prägt daher häufig (wenn auch nicht immer) die letzte Etappe in der Entwicklung der Liebe, wobei sie jedoch ihre beiden Vorgänger weder ersetzt noch auslöscht. Sie schließt sie mit ein und vervollständigt sie. Wie wir im Laufe meiner Ausführungen sehen werden, kann es sowohl „agapischen“ Sex geben (*Eros* und *Agape*) als auch selbstlose Freundschaft (*Philia* und *Agape*). Kurz gesagt: *Agape* ist die Liebe von Jesus, Buddha, Simone Weil und Krishnamurti.

Zwischen zwei Personen gibt es also nicht nur eine einzige Form der Liebe, sondern sie verfügt über mindestens drei Dimensionen, und schon die Veränderung einer einzigen kann das wichtige Gleichgewicht der Zuneigung ins Wanken bringen und dem Leiden Tür und Tor öffnen. Die emotionale Veränderung kann von *Eros* ausgehen (zum Beispiel, wenn wir merken, dass wir nicht begehrt werden oder dass wir unseren Partner nicht mehr begehren), von *Philia* (zum Beispiel, wenn die Langeweile immer schwerer auf uns lastet und die Heiterkeit verkümmert), von *Agape* (zum Beispiel, wenn mangelnder Respekt und wachsender Egoismus zunehmen) oder von jeder möglichen Kombination, die sich als dysfunktional erweist.

Manche Menschen versuchen, sich mit einer unvollständigen Liebe abzufinden, aber früher oder später wird dieses Defizit die Beziehung und den persönlichen Seelenfrieden beeinträchtigen. Ist Liebe ohne Begehren in einer Zweierbeziehung möglich? Das bezweifle ich, und wenn doch, dann handelt es sich nicht um wirkliche Liebe. Mit einem Feind zusammenleben? Unerträglich. Sich nicht um das Wohlergehen des geliebten Menschen kümmern? Viel zu grausam.

Ich bleibe dabei: Wahre Liebe kann es nur dann geben, wenn *Begehren*, *Freundschaft* und *Mitgefühl* vorhanden sind und sich miteinander verbinden. *Unvollständige Liebe schmerzt und macht krank.*

Ich kenne Menschen, die die drei Dimensionen der Liebe so sehr voneinander getrennt leben, dass sie zu emotionalen „Frankensteins“ geworden sind. *Eros*: ein- oder zweimal die Woche mit dem Liebhaber oder der Liebhaberin. *Philia*: zu Hause zusammen mit der Ehefrau oder dem Ehemann. Und *Agape*: sonntags in der Kirche. Je weiter die einzelnen Komponenten der Liebe auseinanderdriften, desto stärker wird das Gefühl der Leere und der Lieblosigkeit.

In anderen Fällen stimmen die Bedürfnisse und Erwartungen der Beteiligten nicht überein, und die Komponenten der Liebe verlieren sich in einem Knäuel aus Verwirrung und Missverständnis. Solange wir kein rationales kognitives Schema zur Verfügung haben, das uns hilft zu verstehen, was da eigentlich geschieht, wird es uns nicht möglich sein, dieses Problem zu lösen.

Adriana und Mario waren seit elf Jahren verheiratet. Sie führten eine scheinbar harmonische Ehe, zumindest war dies das Bild, das sie vor anderen abgaben, aber allmählich und zunächst unbemerkt hatte die Liebe Risse bekommen. Mario empfand sein Sexualleben als wenig befriedigend (er brauchte mehr und besseren Sex), und Adriana fühlte sich emotional allein gelassen (sie brauchte einen Freund, mit dem sie sich austauschen konnte). Beide waren in einem Teufelskreis gefangen, der ihnen nicht wirklich bewusst war: Sie war nicht in der Lage, *Eros* die Tore zu öffnen, wenn zuvor nicht die Mindestbedingungen der ehelichen Freundschaft erfüllt waren, und er verweigerte jegliche freundschaftliche Annäherung (*Philia*), wenn *Eros* nicht im Spiel war. Die psychologische Falle wirkte sich nachteilig auf *Agape* aus, da sich beide, frustriert von dem Mangel, den sie empfanden, kaum noch für das Wohlergehen des jeweils anderen interessierten. Unterm Strich: weder *Eros* noch *Philia* noch *Agape*.

Die Lösung war nicht einfach, denn sie setzte voraus, dass beide Partner nicht auf ihren Forderungen beharrten, sondern an das Wohlergehen des anderen dachten, also *Agape* in sich förderten, damit sich Sexualität und Freundschaft sowohl im als auch außerhalb des Bettes wieder entfalten konnten. Konkreter gesagt: Mario musste seine *Philia* verbessern, unabhängig davon, ob Adriana als sein *Eros* fungieren konnte, und Adriana musste ihren *Eros* verbessern, unabhängig davon, ob Mario sich kommunikativer und freundschaftlicher zeigte.

Wie es in einem Lied aus den Sechzigerjahren hieß: „Die halbe Welt wartet mit einer Blume in der Hand, während die andere Hälfte der Welt auf diese Blume hofft.“ Stolz macht bewegungsunfähig.

Nur mit professioneller Hilfe gelang es den beiden, jeden einzelnen emotionalen Aspekt neu zu gestalten und im richtigen Maß zu integrieren. Um eine befriedigende Beziehung zu entwickeln, an der sie nicht litten, mussten Adriana und Mario lernen, Informationen auf eine neue Art zu verarbeiten. Die therapeutischen Ziele lauteten wie folgt:

- die grundlegenden Dimensionen der Liebe (*Eros*, *Philia* und *Agape*) identifizieren und erkennen, wie sie angeordnet sind;
- jede einzelne kultivieren, bis sie für beide Partner in zufrieden stellender Intensität vorhanden waren;
- sie auf ausgewogene und flexible Weise zusammenführen, sodass sie in angemessenem Umfang verwirklicht werden konnten.

Den Eheleuten gelang es nach und nach, ein neues Verständnis von der Liebe zu erreichen, was es ihnen ermöglichte, im Nachhinein die notwendigen Veränderungen vorzunehmen. Sie entdeckten, dass emotionale Erfahrungen eine ganz besondere Lesart haben, die man ohne großes Leiden auf das Leben zu zweit übertragen kann.

Dieses Buch richtet sich an alle, die in ihrer emotionalen Entwicklung vorankommen möchten, sei es, um die posi-

tiven Aspekte einer Beziehung noch zu verstärken, sei es, um unnötiges Leiden an der Liebe zu beenden. Zwar wird der Leser keine magischen Rezepte vorfinden (die gibt es nicht, und schon gar nicht in der Liebe), aber er wird die Gelegenheit bekommen, über sein Gefühlsleben und sich selbst in seinen Beziehungen zu anderen Menschen nachzudenken.

Wenn die „drei Dimensionen, in denen wir lieben“ zu **einer ganzheitlichen Liebe** verschmelzen – so die Grundidee –, können wir die Liebe nicht nur mehr genießen, sondern werden auch weniger an ihr leiden.

Liebe muss dann nicht mehr Leiden erzeugen, wenn wir imstande sind, uns von den irrationalen Vorstellungen, die unsere Kultur uns eingegeben hat, zu lösen. Buddha sagte, der Ursprung allen seelischen Leidens läge im Nichtwissen. Auch andere spirituelle Denker und Lehrer haben darauf aufmerksam gemacht, wie wichtig es ist, richtig zu denken, damit wir uns nicht schlecht fühlen. Sind wir denn so unwissend in der Liebe? Ich wage zu behaupten, ja. Gefühlsanalphabeten gar? Das glaube ich nicht, aber vielleicht leiden wir unter Dyslexie, sind einfach schlechte „Leser“ und Interpreten.

Dieses Buch ist der Versuch, das weiter auszuführen, was ich bereits in *Amor o dependar?* (etwa: Liebe oder Abhängigkeit?) thematisiert habe. Es geht nicht nur darum, ohne Abhängigkeiten (ein Hauptgrund für seelisches Leiden) zu lieben, was an sich schon eine wichtige Errungenschaft ist, sondern dem ganzen unnötigen Leid, das mit der Liebe verbunden ist, ein Ende zu bereiten.

Der Text besteht aus neun Kapiteln, die in drei Teile zusammengefasst sind: Teil I: *Eros – Liebe, die schmerzt* (in dem die überwältigende Natur der Verliebtheit erkundet wird, das Verlangen, die Erotik und die Pathologie des *Eros*); Teil II: *Philia – Von der Manie zur Sympathie* (in dem die Freundschaft innerhalb einer Beziehung und ihre Komponenten betrachtet werden) und Teil III: *Agape – Von der Sympathie zum Mitgefühl* (in dem es um Gewaltlosigkeit und Mitgefühl geht).

Jedes Kapitel endet mit einem Abschnitt (**Um nicht zu leiden ...**), in dem der Inhalt des Kapitels auf verständliche Weise in die Praxis umgesetzt wird und Anregungen dafür gegeben werden, was man tun kann, um nicht an der Liebe zu leiden.

Letztendlich versucht dieses Buch, Denkanstöße zum Thema Liebe aus verschiedenen Disziplinen miteinander zu verbinden, beispielsweise der Psychologie, der Anthropologie, der Soziologie und der Philosophie, und das auf eine leicht verständliche Art und mit dem wissenschaftlichen Niveau und Tiefgang, den das Thema verlangt.

## *Eros – Liebe, die schmerzt*

*Alle Leidenschaften sind gut,  
sofern man ihrer Herr bleibt,  
alle sind schlecht,  
sofern man sich ihrer Herrschaft unterwirft.  
Rousseau*

*Alle Liebenden sind geschickt darin,  
sich ihr Unglück selbst zu schmieden.  
Balzac*

Wir alle wissen, was es heißt, unter dem Einfluss der Verliebtheit zu stehen, dieses leidenschaftlichen und süchtig machenden Gefühls, das all unser Vermögen und unser Können zu schwächen scheint. Wir wissen es, weil unser Körper sich dann alles merkt. In jedem Winkel unserer emotionalen Erinnerung ist diese elementarste aller Gefühlsregungen eingraviert, der „süße Wahnsinn“ oder „die göttliche Verrücktheit“, von der die Griechen sprechen, diese Mischung aus Schmerz und Lust, in der das Wohlgefallen jedes Ausmaß des Leidens zu rechtfertigen scheint. Wie sollte man auch jenen Kitzel der Sinne vergessen können, wie sollte man diese Erfahrung nicht wiederholen wollen, ohne Übertreibung, ergeben wie ein glückliches Opferlamm?

*Eros* ist vor allem eine flüchtige Liebe, turbulent und widersprüchlich. „Bald blüht und gedeiht er, wenn er die Fülle des Erstrebten erlangt hat, bald stirbt er dahin; immer aber erwacht er wieder zum Leben ...“, schreibt Platon.<sup>1</sup> *Eros* wird geboren und verlöscht von Zeit zu Zeit, und wenn alles gut geht, wird er irgendwann aufs Neue entfacht.

Lieben, ohne zu leiden? Schwierig, wenn wir uns zu sehr auf *Eros* verlassen, wenn wir uns zu sehr an ihn klammern. „Wieso, Herr Doktor, finden Sie denn die Liebe, die ich empfinde, so schlecht?“, fragte mich einmal eine durch eine leidenschaftliche, aber unerwiderte Liebe verstörte Teenagerin. Meine Antwort war nicht besonders ermutigend: „Weil das keine Liebe, sondern nur Verliebtheit ist.“ Die leidenschaftliche Liebe ist ihrer Natur nach dualistisch, sie kommt und geht, ist Licht und Schatten, wie auch Octavio Paz<sup>2</sup> bestätigt.

*Eros* ist besitzergreifend, dominant, lüstern und, trotz alledem, unerlässlich. Eine Liebe, die sich hauptsächlich an der Selbstbelohnung orientiert, dies aber mithilfe des anderen, weil auch die fremde Erregung erregend wirkt: Ich erfreue mich an deiner Lust, die mir gilt, die mir gehört. Es geht nicht darum, dich zu lieben, sondern, dich zu wollen, im Sinne von Lust auf dich zu haben, wie auf einen Nachtisch. Wie auf den einzigen Nachtisch, wenn du das möchtest und ich es kann.

Die nicht-egoistische und reife Liebe erfordert zwei aktive Subjekte, das heißt, zwei Menschen mit Stimme und Stimmrecht. Natürlich verzichten wir auch manchmal auf dieses Vorrecht und akzeptieren entspannt und spielerisch, das „Objekt der Begierde“ des geliebten Menschen zu sein; denn was ist schon dabei, wenn beide damit einverstanden sind? Was macht es, wenn wir für einen spielerischen Moment lang „Objekt“ sind (geliebtes Objekt, versteht sich), um später wieder zur wohlwollenden Liebe, zur demokratischen und freundschaftlichen Zuneigung zurückzukehren? Zur Liebe braucht es immer zwei, sogar in der Fantasie, aber ohne dass einer davon sich selbst aufgeben müsste.

Eine 52 Jahre alte Frau erklärte mir einmal augenzwinkernd: „Ich weiß schon, wenn er mich bittet, einen Mini-rock anzuziehen und für ihn einen Striptease hinzulegen, dann begehrt er mich mehr, als er mich liebt. Ich weiß, dass ich mich in diesem Augenblick für ihn in einen Fetisch verwandele. Aber wissen Sie was? Er verwandelt sich dabei auch für mich in einen. Mir gefällt es, ihn so erregt

zu sehen und zu wissen, dass ich ihn so ungezwungen und freizügig verführen kann, ohne jede Prüderie. Dann komme ich mir vor wie die unverschämteste Verführerin der Welt ... Und ihn betrachte ich für ein Weilchen als meinen Herrn und Meister. Na und? Hinterher kehren wir in die Realität zurück, glücklich und erschöpft. Er als Voyeur, ich als Exhibitionistin – erscheint Ihnen das nicht auch als eine gute Verbindung?“ Aber sicher, zweifellos. Die „leidenschaftliche Liebe“ gab es in fast allen Gesellschaften.<sup>3</sup> Zum Beispiel fand man 55 anonyme Liebesgedichte aus dem alten Ägypten, die auf das Jahr 1300 vor Christus<sup>4</sup> datiert wurden. Das folgende Gedicht, das auf einem der Pergamente entdeckt wurde, zeigt, dass die Romantik sich im Laufe der Geschichte nicht allzu sehr geändert zu haben scheint:

*Ihr Haar aus glänzendem Lapislazuli,  
ihre Arme, die heller glänzen als Gold.  
Ihre Finger erscheinen mir wie Blütenblätter,  
wie Blätter der Lotusblume.  
Ihre Flanken sind geformt, wie es sein soll,  
ihre Beine über die Maßen schön.  
Ihr Gang ist edel  
(wahres Gehen),  
Mein Herz wird ihr Sklave sein,  
wenn sie mich in die Arme schließt.*

Die Ägypter kannten also *Eros* sehr gut. Das zeigen auch die Begriffe, die sie verwendeten, um die Liebe zu be-

schreiben: „verlängertes Begehren“, „süße Falle“, „Krankheit, nach der man sich sehnt“.

Die Griechen ihrerseits hatten viele Bezeichnungen für *Eros*, unter anderem: „chronische Krankheit“, „instinktives Verlangen nach Lust“, „ungezügelter Appetit“, „von den Göttern inspiriertes Delirium“, „prophetischer Wahnsinn“, „Dämon“, „fruchtbares Leiden“, „großartigste und trügerische Liebe“.<sup>5</sup>

Ein junger Mann in meiner Sprechstunde erklärte seine schmerzhafteste Liebe folgendermaßen: „Es tut mir weh, sie zu lieben, das ist wie eine Krankheit, ein Fluch. Niemals finde ich Ruhe. Wenn ich sie an meiner Seite habe, bin ich glücklich, aber irgendwo in mir ist da immer so etwas wie ein Stachel, der mich daran erinnert, dass ich nicht sie bin, dass sie jemand anderes ist. Sie kann weggehen, aufhören, mich zu lieben, sterben oder meiner einfach überdrüssig werden ... Immer fehlt mir irgendwas, auch wenn sie mir gehört.“ Fruchtbares Leiden, süße Falle oder postmoderne Angst – das Phänomen ist stets dasselbe, und es tut immer gleich weh. Auch wenn die Vorstellung von der Liebe im Laufe der Geschichte bestimmte Wandlungen erfahren hat, so scheint doch das Empfinden der „leidenschaftlichen Liebe“ sich nicht allzu sehr verändert zu haben.

Ohne den Blick auf den realen Alltag, in welchem wir uns bewegen, zu verlieren, werde ich nun drei Aspekte des *Eros* analysieren, die uns zwangsläufig leiden lassen: seine Grenzenlosigkeit, das erotische Begehren und einige Charakteristika des pathologischen oder krankhaften *Eros*.

## Die entgrenzte Natur des Eros: die Verliebtheit

Carlos war ein ernster und umsichtiger Mann von 35 Jahren, der in meine Sprechstunde kam, weil es ihm an sozialen Fähigkeiten mangelte und er zudem Depressionen hatte, da er emotional vereinsamt war. Seine missmutige und verschlossene Art hatte ihn bisher keine Partnerin finden lassen. Er lachte nie, konnte weder Witze erzählen noch sich daran freuen, und kleidete sich überdies von Kopf bis Fuß in Schwarz.

Kaum hatten wir mit der Therapie begonnen, bat er mich darum, ein Thema anzuschneiden, das ihn sehr beschäftigte. Er hatte eine Frau kennengelernt, die ihm gefiel, und er wusste nicht, wie er einen Flirt anfangen sollte. Daraufhin gab ich ihm ein paar Ratschläge, wie er seine potenzielle Partnerin ansprechen könnte. Entgegen allen Erwartungen wurde ich drei Wochen später Zeuge von etwas, das man einen Fall von „emotionaler Mutation“ nennen könnte.

An diesem Tag kam Carlos wie ausgewechselt zu unserem Termin. Er war ein vollkommen anderer Mensch, als habe man ihn an eine Hunderttausend-Volt-Batterie angeschlossen. Er konnte nicht aufhören zu lächeln, und sein Gesicht, das vorher dem einer stählernen Sphinx geglichen hatte, zeigte jetzt den offenen und spontanen Ausdruck der Begeisterung. Seine Bewe-

gungen waren viel gelöster, und er hatte seine gewohnte dunkle Kleidung gegen legere Jeans und ein kariertes Hemd eingetauscht. In seinem Blick war ein Leuchten, er roch nach Rasierwasser und war auf nette und ansteckende Weise gesprächig. „Es ist passiert“, sagte er zufrieden. „Ich habe mich verliebt ... Ich habe mich tatsächlich verliebt.“

Dann wartete er wie versteinert auf meine Antwort, wobei er mir fest in die Augen sah, weshalb mir keine andere Möglichkeit blieb, als ihn zu beglückwünschen, ohne wirklich zu wissen, ob meine Glückwünsche angebracht waren oder nicht. Daraufhin machte er einen Schritt zurück und sagte: „Ich hätte niemals geglaubt, dass die perfekte Frau existiert, aber es gibt sie wirklich. Und es beruht auf Gegenseitigkeit! Sie hat mir gesagt, dass sie mich mag. Wir kennen uns erst seit drei Wochen, aber es kommt mir vor, als gehöre sie schon immer zu mir ... Glauben Sie an Seelenverwandtschaft, an ein vorherbestimmtes Schicksal? Sie finden das bestimmt merkwürdig. Etwas ist mit meiner Sexualität passiert. Vorher war ich wie ein Eisberg, und jetzt masturbiere ich jeden Tag und denke dabei an sie. Ich trage sie hier (er zeigte auf sein Herz), hier (er zeigte auf seinen Kopf) und hier (er zeigte auf seinen Unterleib) ... (Lachen) ... Ich kann einfach nicht aufhören, sie anzusehen, mit ihr zu reden ... (Lachen) ... Kann es sein, dass ich träume? Kneifen Sie mich mal! Bitte! Kneifen Sie mich! ... (Ich kniff ihn) ... Sehen Sie? Merken Sie es? Es ist wahr, es ist kein Traum. Ich will sie nur nicht langweilen. Aber ich denke den ganzen Tag an



sie. Zum Beispiel bin ich immer bereit, sie zu begleiten, wenn sie irgendwohin will ... (Lachen) ... Was meinen Sie? Das ist die Liebe, nicht wahr?“ Nach dieser Sitzung habe ich nie wieder etwas von ihm gehört.

Die psychologische Struktur der Verliebtheit (wobei ich hier leidenschaftliche, obsessive Liebe, leidenschaftliches Verlangen und *Eros* synonym verwende) scheint bestimmte allgemeingültige Merkmale aufzuweisen, die aus einer Mischung aus chronischer Romantik, Euphorie und Erregung bestehen (ich brauche wohl nicht zu betonen, dass Carlos alle drei Symptome aufwies).<sup>6,7,8,9,10</sup> Sehen wir uns jedes für sich an.

*Die Idealisierung des geliebten Menschen.* Wir überhöhen die Qualitäten der geliebten Person im Vergleich zu ihren Schwächen dermaßen, dass wir ihre Fehler völlig übersehen oder einfach nicht imstande sind, das Objekt unserer Anbetung kritisch zu betrachten.<sup>11, 12, 13</sup> Die Illusion des Schönen, die diese Art Liebe erzeugt, hat schon Stendhal als die „Kristallisierung der Liebe“ beschrieben – als ein wunderschönes Luftschloss, in dem die Zeit stehen geblieben ist.

*Ausschließlichkeit und vollkommene Treue.*<sup>14, 15, 16</sup> Wer verliebt ist, ist in keiner Weise anfällig für Untreue, allerdings weder aus Überzeugung noch aus Prinzip, sondern aus rein biologischen Gründen: Kopf und Körper sind ganz und gar auf den geliebten Menschen konzentriert, es gibt keinen Platz für jemand anderen. „Ich bin nur für ihn

Frau, ohne ihn bin ich gar nichts“, sagte eine Bekannte mir einmal, stolz auf ihre Abhängigkeit.

*Intensive Gefühle von Verbundenheit und sexueller Anziehung.* Obwohl die meisten Menschen zwischen Wohlbefinden und sexuellem Genuss unterscheiden, vereint die Verliebtheit beides unterschiedslos in sich. Begehren und Gefühl verschmelzen miteinander und lassen die beiden „verliebten“ Individuen denken, Liebe und Sex gehörten immer zusammen.<sup>17</sup> Auch wenn Männer eher als Frauen zu „gefühllosem“ Sex neigen<sup>18</sup>, verwischen sich diese Unterschiede zwischen den Geschlechtern, sobald *Eros* entfacht ist. Dann sind wir weder vom Mars noch von der Venus, sondern nichts als leidenschaftliche, durch die Liebe verwirrte Erdlinge, die von ihrem sexuellen Verlangen zum Äußersten getrieben werden.

*Die Überzeugung, dass die Liebe ewig anhält.* Die Idee einer unsterblichen, ewigen und unzerstörbaren Liebe, einer Art Phönix, der immer wieder aus der Asche des Entliebens und des Grolls aufersteht, ist eine weit verbreitete Ansicht unter denen, die in die Liebe verliebt sind.<sup>19, 20</sup> Vielleicht drücken einige Boleros genau das aus, was die Mehrheit der Menschen empfindet: „Uhr, zeig die Stunden nicht an, lass diese Nacht ewig dauern ...“, die emotionale Unendlichkeit, eine Liebe, deren Intensität und Spannung nie abzuflauen scheint. Die Beklemmung, die *Eros* normalerweise begleitet, beruht nicht nur auf dem Sichsehen nach dem anderen, wie wir noch sehen werden,

sondern auch auf dem unabänderlichen Gefühl, dass früher oder später entweder der Tod oder aber das Leben dem Idyll ein Ende bereiten wird.

*Zwanghaftes Denken an das geliebte Wesen.* Obwohl die Gedanken an den geliebten Menschen aufdringlich und hartnäckig sind, werden sie nicht immer als lästig empfunden, sondern nehmen eher die Form eines sich selbst befriedigenden „Wiederkäuens“ an, eine faszinierende Erinnerung, von der der Verliebte nicht lassen will. Was man sich ins Gedächtnis zurückruft, hängt von der jeweiligen Stimmung ab: Je größer die Freude ist, desto mehr positive Erinnerungen haben wir; und, andererseits, je trauriger wir sind, desto mehr negative Erinnerungen werden in uns wach.<sup>21, 22</sup> Teilweise lässt sich sogar die zwischenmenschliche, emotionale Zufriedenheit gerade auf unsere Fähigkeit zurückführen, das Schlechte zu vergessen.<sup>23</sup> „Ich versuch’s ja immer wieder, aber ich kann’s nicht. Ich erinnere mich nur an das Schöne zwischen uns!“, sagte mir einmal eine Frau, die versuchte, sich von einem unpassenden Partner zu lösen.

*Der Wunsch nach Vereinigung und völliger Verschmelzung mit dem geliebten Menschen.* Das Verlangen, das die Verliebtheit steuert, geht darüber hinaus, mit der geliebten Person nur zusammen sein zu wollen. Der verliebte Mensch will „eins mit dem anderen sein“. Eine verheiratete Frau, die nie untreu gewesen war, verliebte sich Hals über Kopf in den Geschäftspartner ihres Mannes. Die

Qual, die sie wegen ihrer „unmöglichen Liebe“ empfand, war so groß, dass sie medikamentös behandelt und einige Tage in ein Sanatorium aufgenommen werden musste. Während einem meiner Besuche drückte sie ihre Gefühle folgendermaßen aus: „Ich weiß jetzt, was ich tun will ... Denken Sie jetzt nicht, ich wäre verrückt, aber ich weiß jetzt, wie ich meine Not lindern kann. Ich muss ihn verschlucken, ich will ihn verschlingen ...“ Dieses „anthropophage“ Bedürfnis, das Trennung unter keinen Umständen akzeptieren kann, verweist, wie Fromm<sup>24</sup> schreibt, auf existenzielle Einsamkeit. Meine Patientin drückte auf eine delirante Weise ihr Bedürfnis nach einer unerreichbaren emotionalen Sicherheit aus: „Eins sein, auch wenn wir zwei sind.“

*Die Bereitschaft, jedes Risiko einzugehen, um die Beziehung aufrechtzuerhalten.* Es gibt keine Grenzen, die leidenschaftliche Liebe wägt keine Konsequenzen ab. Die sogenannte „Tapferkeit“, die Verliebte antreibt, ist meist nichts anderes als die Unkenntnis oder Unfähigkeit, die negativen Folgen zu ermessen, ähnlich wie es bei gewissen mentalen Störungen der Fall ist.<sup>25,26</sup> Dieses Wegfallen der Selbstkontrolle und die Schwierigkeiten damit, rationale Entscheidungen zu treffen, können im Extremfall zu Abhängigkeit führen und ein Krankheitsbild erzeugen, in dem sich Depression und Sucht mischen.<sup>27,28,29</sup>

Die Verliebtheit wird außerdem auch noch von einigen chemischen Faktoren beeinflusst, die das typische Verhal-

ten zumindest teilweise erklären. Man hat entdeckt, dass die romantische Erregung direkt mit dem Phenylethylamin in Verbindung steht, einer süchtig machenden, stimulierenden Substanz, die Euphorie und Wohlgefühl hervorruft.<sup>30, 31</sup> Zur Verblüffung einiger Romantiker hat man außerdem erkannt, welche Rolle einige Transmitter (Dopamin, Serotonin und Noradrenalin) im Gehirn spielen, die auch mit psychischen Krankheiten in Verbindung stehen, wie beispielsweise manisch-depressiven Störungen und Angststörungen.<sup>32, 33</sup>

Andererseits ist bewiesen, dass wir uns nicht nur über die Augen, sondern auch über die Nase verlieben. Es gibt flüchtige Stoffe, Pheromone, die, vom Organismus ausgeschieden, wie biochemische Signale für Anziehung und sexuelles Interesse zu wirken scheinen: die Verführung durch ein Aroma, durch die personalisierte Essenz, die zum Teil das Phänomen der Liebe „auf den ersten Blick“ erklären könnte.<sup>34, 35</sup> Ich kenne mehr als nur einen Fall, wo die Unvereinbarkeit mehr geruchsbedingt als psychisch war.

Die Biochemie der erotischen Liebe könnte man folgendermaßen zusammenfassen:

- a) Wollust oder die brennende Begierde nach Sex, wofür das Testosteron verantwortlich ist, und
- b) Anziehung oder Liebe in der euphorischen Phase, die durch erhöhte Spiegel von Dopamin und Noradrenalin und niedrige Serotoninwerte verursacht wird.<sup>36, 37</sup>

*Eros* ist also hochkomplex. In seiner Natur liegen sowohl Verlangen und Leidenschaft als auch eine merkwürdige

Mischung aus lustvollem Schmerz und schmerzhafter Lust, Euphorie, Besitzstreben, biologischer Übererregung (biochemisch und hormonell) und eine Desorganisation des gesamten Systems der Informationsverarbeitung. *Eros* wählt Sie, nicht Sie ihn.

### Um nicht zu leiden ...

**Genießen Sie die Verliebtheit, aber lassen Sie nicht zu, dass Ihre Individualität und Ihre seelische Gesundheit davon beeinträchtigt werden**

→ Was kann man also tun, um die Qualen der Verliebtheit zu lindern? Ist es möglich, die Seele auf solch einen Anschlag auf das Herz vorzubereiten? Wir können unsere Abwehrkräfte gegen das Leiden steigern. Das bedeutet nicht, die Sensibilität für den Genuss und die Lust am Verliebtsein zu verlieren, sondern ihm einen Hauch von Rationalität zu verleihen, eine intelligente Bremse, um *Eros* gelassener zu erleben und nicht verletzt zu werden (zumindest nicht so tief, wie es den meisten Menschen passiert, wie wir noch sehen werden). Vor dem Verlieben, währenddessen und hinterher nachdenken: das Verlangen rationalisieren, zumindest dann, wenn es nötig ist.

→ Wenn *Eros* unerwartet zuschlägt, ist das Ganze schwerer zu kontrollieren. Es ist reine Zeitverschwendung, einen

Betrunkenen oder Ecstasy-Abhängigen, der im Zustand der Euphorie ist, von den negativen Auswirkungen des Konsums überzeugen zu wollen. Wenn Sie allerdings bereits vorher ein Verteidigungsschema aufgebaut haben, wird es sich ganz automatisch aktivieren und den Schlag abfangen. So vorbereitet, können Sie das Gefühl auf gesündere Weise verarbeiten. Natürlich geht es dabei nicht darum, einen „Anti-Eros-Verhaltensstil“ zu entwickeln, das Bollwerk der Schizoiden, der Prüden oder der Feiglinge. Die ruhige Analyse entspannt den Geist, ohne ihm seine Stärke zu nehmen.

➔ Wenn Sie *Eros* in Ihr Leben lassen wollen und ihn ohne Angst genießen möchten, müssen Sie ein paar Gegenmittel parat haben und dürfen diese, einmal zusammengestellt, auch nicht vergessen. Man kann sich der Verliebtheit „fast“ völlig hingeben, aber dieses „fast“ bedeutet, dass man ein kleines Stückchen seiner Seele frei lässt von diesem Gefühl, aufnahmebereit und wachsam, wie Mütter, die zwar bei der kleinsten Bewegung ihres Babys aufwachen, nicht aber, wenn es donnert. Besondere Aufmerksamkeit, kortikale Vorsicht, Pawlows Theorie im Dienste der emotionalen Verteidigung.

➔ Dies ist möglich, wenn man das Prinzip der verantwortlichen Rationalität anwendet. Sie sind keine Gefühlsmaschine, die Liebe verschlingt, auch wenn Sie das vielleicht gern hätten. Ihr rationales Denken wird nicht zulassen, dass Sie sich wie ein Abhängiger verhalten, wie

jemand, der verzweifelt Gefühlen nachjagt. Um richtig fühlen zu können, muss man richtig denken können. Das Gefühl entsteht nicht aus einem leeren Raum heraus, sondern es spielen Glaubenssätze, Wertesysteme, Lebensphilosophie und innere Einstellungen mit hinein. Sie sind niemals „reine Liebe“. Verantwortliche Rationalität bedeutet, die Vernunft in Maßen und klug einzusetzen, ohne etwas zu unterdrücken, aber auch ohne das Herz völlig loszulassen. Ihr Alarmsystem wird dafür sorgen, dass Sie die Beziehung auf gesunde Weise genießen können. Verliebtheit beeinflusst nur die Seelen negativ, die anfällig für das Leiden sind.

➔ Wer hat denn gesagt, dass es für *Eros* keine Grenzen geben sollte? Wenn Ihr Geliebter von Ihnen verlangen würde, Sie sollten sich prostituieren, weil er Geld brauchte, würden Sie das tun? Wäre das nicht der Punkt, an dem die leidenschaftliche Liebe mit der Realität konfrontiert wird? Liebe rechtfertigt nicht alles, sonst wäre sie Gott.

➔ Es gibt eine Reihe rationaler Überzeugungen oder passender Entwürfe, die Sie im Voraus entwickeln und verinnerlichen können, um einen Art kognitiven Sicherheitsgurt gegenüber dem Ansturm der Verliebtheit zu schaffen. Nichtsdestotrotz sollte man die Lust daran, zu lieben und geliebt zu werden, nicht aufgeben, sondern nur wissen, wann Gefahr besteht und wann nicht: Sie benötigen emotionale Weisheit, die Fähigkeit zu unterscheiden. Jedes Mal, wenn Sie fühlen, spüren oder ahnen, dass Sie sich in

diese oder jene Person verlieben könnten oder wenn Sie schon ganz eindeutig unter dem Einfluss von *Eros* stehen, dann sollten Sie sich die folgenden fünf Grundsätze ins Gedächtnis rufen. Am besten wäre es, wenn Sie in Ruhe über diese Themen nachdenken und Ihre eigene Einstellung dazu finden würden, die hoffentlich rational ausfällt, damit Sie mit der Zeit Ihren eigenen emotionalen Stil finden können. Üben Sie sie ein, damit sie Ihnen zur Selbstverständlichkeit werden. Machen Sie sie zu Ihrem eigenen Denken.

### 1. Idealisieren Sie die geliebte Person nicht

➔ Verfälschen Sie die Tatsachen nicht dadurch, dass Sie das Gute überbetonen und das Schlechte herunterspielen. Damit meine ich nicht, dass Sie grundsätzlich niemandem trauen sollten, sondern dass Sie versuchen sollten, ein mehr oder weniger objektives Gleichgewicht zu finden. Der Schlüssel dazu: Seien Sie realistisch. Auch wenn der Gegenstand Ihrer Verliebtheit Sie fasziniert – werfen Sie sich ihm nicht zu Füßen. Auch wenn die Betreffende eine Göttin zu sein scheint, machen Sie sich nicht zu ihrem Sklaven! Mit der Zeit findet man heraus, wie der andere wirklich ist, aber nur, wenn man diese Zeit objektiv und ohne Selbstbetrug erlebt. Wenn Sie von Anfang an eine realistische Haltung einnehmen, spätestens aber von dem Moment an, in dem Sie merken, dass Sie sich verliebt haben, dann kann *Eros* Ihre Wahrnehmung nicht verzerren. Wenn man am Anfang einer leidenschaftlichen Beziehung keine Fehler

findet, dann fällt das kaum ins Gewicht, denn die Hormone beeinträchtigen das Denkvermögen und die Beobachtungsgabe. Aber wenn Sie dabei Ihre Seelenruhe bewahren, das heißt, wenn es Ihnen gelingt, trotz der Sinnestäuschung aufmerksam zu bleiben, dann erfinden Sie weder ein Götzenbild noch ein Monster der Perfektion.

➔ Außerdem – wollen Sie wirklich einen Partner oder eine Partnerin wie Bo Derek in *Ten?* Wenn ja, dann sollten Sie Ihr Bedürfnis nach Anerkennung einmal kritisch hinterfragen. Vergessen Sie nicht: Am Anfang einer Romanze sieht immer alles rosig aus, da verbergen wir alle unsere Fehler und streichen unsere Vorzüge heraus. Das sage ich nicht, um Sie zu entmutigen, sondern damit Sie sich auf eine wirkliche Liebe aus Fleisch und Blut einlassen können. Den „Super-Partner“ gibt es nur in der Werbung!

➔ Jemanden zu idealisieren bedeutet, dass einem der Mensch, so wie er ist, nicht genügt. Außerdem löst die Idealisierung einen Rückschlageffekt aus: Wenn die Wirkung nachlässt, kehrt man in die unvollkommene Wirklichkeit des geliebten Menschen zurück und in die wohlbekannte Desillusion. *Eros* kann nur eine begrenzte Zeit lang verschönern, und deshalb ist es besser, die Sinneseindrücke ein wenig „abzukühlen“. Fazit: Alarmstufe Rot, höchste Aufmerksamkeit und realistische Wahrnehmung. Und dann machen Sie alles, worauf Sie Lust haben.

## 2. Verliebt zu sein bedeutet nicht, Ihre Rolle in der Gesellschaft und alle anderen Bereiche Ihres Lebens zu vernachlässigen

➔ Wenn *Eros* auf der Bildfläche erscheint, dürfen Sie nicht aus der Welt verschwinden und alles, was Ihnen Spaß macht, aufgeben. Womit ich nicht zur Untreue raten will, denn im Zustand absoluter Verliebtheit reizt einen sowieso niemand anderes; dieses Risiko ist also gering. Sie sollten vielmehr darauf achten, nicht in soziale Isolation zu geraten oder gar die anderen Seiten Ihres Lebens zu vergessen. Wenn Sie denken: „Er füllt mich ganz aus“, „Sie gibt meinem Dasein erst einen Sinn“, dann sind Sie auf keinem guten Weg. Wer sagt denn, man müsse wegen einer neuen Romanze seine früheren Freunde oder Freundinnen aufgeben oder seine Arbeit vernachlässigen? Woher kommt die Annahme, verliebt zu sein würde bedeuten, auf alles, was einem bisher wichtig war, zu verzichten? *Eros* verführt uns zu dem absurden Gedanken, dass das Glück nicht vollkommen ist, wenn wir nicht ständig mit dem geliebten Menschen zusammen sind.

➔ Sie sollten von Anfang an für sich und Ihren Partner klarstellen, dass Ihr Leben sich nicht grundsätzlich ändern wird – wie Sie sind, Ihre Vorlieben, Hobbys und Überzeugungen. Anpassung ist auf beiden Seiten vonnöten, aber respektvoll; das bedeutet zwar, „das Leben neu zu strukturieren“, aber nicht, alles Bisherige aufzugeben und vollkommen neu anzufangen. Ihr Partner ist

kein zweiter Messias, deshalb besteht auch keine Notwendigkeit, alles zu zerschlagen, was Sie jahrelang aufgebaut haben. Ich habe mehr als nur einen Verliebten kennengelernt, der unter erotischem Einfluss seine Persönlichkeit zu ändern versuchte, als wäre *Eros* eine außerweltliche Offenbarung. Wir sollten es nicht übertreiben. Es ist eine Sache, in Küssen und Zärtlichkeiten dahinzuschmelzen, eine andere, das eigene „Ich“ zu demontieren.

➔ Also, wenn *Eros* Sie zu kitzeln beginnt, stellen Sie ein paar Dinge von vornherein klar: meines, deines und unseres. Wenn Sie es für einen Liebesbeweis halten, alle anderen Dinge Ihres Lebens zu missachten, dann führen Sie sich vor Augen: Wir sprechen hier von reiner Verliebtheit und nicht von *Philia*, die rationaler ist. Sollten Sie Ihre Berufung im Geben sehen (*Agape*), was an sich nicht schlecht ist, dann warten Sie ein Weilchen, bis *Eros* zur Ruhe kommt. Anfangs verkleidet sich die Lust häufig als Überzeugung. *Eros* schenkt Lust, raubt aber dafür Denkvermögen und Unabhängigkeit, weswegen alle „romantischen Entscheidungen“ per definitionem zweifelhaft sind. Sagen Sie Ihrem neuen Partner: „Willkommen in meinem Leben, das ist, was ich habe, das ist, was ich bin, das ist, was ich verteidigen werde, und dies ist, worüber ich wilens bin zu verhandeln.“

Fazit: Lieben Sie, ohne sich völlig vom anderen in Anspruch nehmen zu lassen. Ihre eigene Art zu sein dür-

fen Sie in niemandes Armen verlieren. Ihre Freunde, Hobbys oder was auch immer Ihnen etwas bedeutet dürfen Sie nicht vernachlässigen. Nur so können Sie *Eros* zufrieden stellen und gleichzeitig unter Kontrolle halten. Lassen Sie sich als Ganzes lieben und begehren oder überhaupt nicht.

### **3. *Eros* vergeht, nicht unbedingt für immer, aber er klingt mit der Zeit ab: Machen Sie sich also keine zu großen Illusionen**

➔ Noch einmal die Realität: Die Magie dauert nicht länger an, als von der Natur gewollt. *Eros* kann sich in etwas anderes verwandeln, kann sogar eine Zeit lang seinen ursprünglichen Zauber behalten, aber die Verliebtheit neigt dazu, an Intensität einzubüßen. Daher darf es Sie nicht überraschen, wenn einer der Partner (wenn Sie Glück haben, Sie zuerst) anfängt, eine gewisse Ernüchterung zu verspüren. Wenn Ihnen etwas daran liegt, können Sie aber ungeachtet dessen Fundamente legen, damit etwas Neues und Bedeutsames gedeiht, wenn *Eros* seine Raserei einstellt. Natürlich will ich Ihnen damit nicht empfehlen, Ihr romantisches Erlebnis mit dem Gedanken zu belasten, dass es jederzeit zu Ende sein kann. Es geht schlicht und einfach darum, mit den Füßen auf dem Boden zu bleiben. Ein gesunder Vorsatz: „Ich genieße es, solange es anhält, ohne mich allzu sehr aus der Bahn werfen zu lassen.“

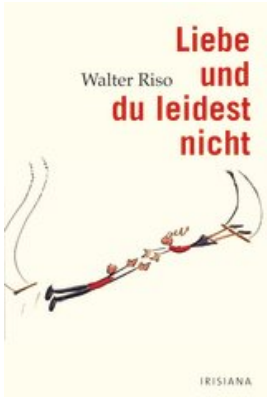
Die Chemie verliert unwillkürlich an Wirkung, das hat mit Ihnen selbst im Grunde nichts zu tun; aber Sie können

die Grundlagen dafür schaffen, dass *Eros* sich in *Philia* wandelt. „Für immer“ ist ein ganz schlechter Ausdruck, ebenso wie „alles“, „nie“ oder „nichts“. Diese Worte charakterisieren ein absolutistisches und dichotomisches Denken, das sich nur zwischen Extremen bewegt, ohne die Nuancen wahrzunehmen.

### **4. Lassen Sie nicht zu, dass die Person, die Sie lieben, Ihre Seele beherrscht wie ein Virus**

➔ Die ganze Zeit an IHN oder SIE denken zu müssen, raubt Ihnen Energie und macht Sie zum Idioten. Kämpfen Sie gegen die Besessenheit an. Zu lieben bedeutet nicht, eine Zwangsstörung zu entwickeln. Sie können zweihundertmal „Halt!“ sagen, jemanden anrufen, auf die Straße gehen, schreien wie ein Verrückter oder etwas Unterhaltendes lesen, wenn Sie das beunruhigende Gefühl heimsucht, doch das Wichtigste ist, sich bewusst zu werden, wie viel Raum diese Romanze in Ihrem Denken einnimmt. Am besten eignet sich dafür ein Freund (oder eine Freundin), der die Rolle des Spielverderbers übernimmt, der Sie ohne Rücksicht in die Realität zurückbringt, der Ihnen aufzeigt, was Sie falsch machen oder wie weit Sie sich von Ihrem Normalzustand entfernt haben.

Eine meiner Patientinnen schloss mit ihrer besten Freundin folgenden Pakt: „Ich erzähle dir jedes Mal, wenn ich es nicht schaffe, ihn mir aus dem Kopf zu schlagen, oder wenn ich merke, dass ich übertreibe. Dann kneifst du mich, beißt mich, schüttest mir ein Glas kaltes Wasser ins Gesicht oder gibst mir einen Fußtritt, aber du lässt mich



Walter Riso

**Liebe und du leidest nicht**

Fallstricke in der Beziehung erkennen und vermeiden

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 240 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-424-15035-3

Irisiana

Erscheinungstermin: Oktober 2009

## Eine Anleitung zum Glücklichein

»Es wird zu viel gelitten an der Liebe«, so beginnt das erfolgreiche Buch von Walter Riso. Ein Phänomen, das so alt zu sein scheint wie die Menschheit. Was läuft da schief? Wie liebt man richtig? Dieses Buch ist sachlich, praktisch, erklärend, informierend und erfrischend konstruktiv. Riso sagt nicht: »Alles wird gut.«, sondern er fordert den Leser, provoziert ihn, reicht ihm jedoch auch immer wieder die Hand. Maßgeblich für eine gelungene Beziehung sind für Walter Riso drei Komponenten: Sexualität, Freundschaft und Mitgefühl, sofern sie in einem harmonischen Verhältnis stehen. Die klare und verständliche Sprache Risos wirkt bei der Komplexität der Thematik überzeugend und regt den Leser zum Mitdenken an. Riso fordert den Leser immer wieder auf, sein Problem mit mehr Rationalität zu betrachten, und hilft ihm mit Ansätzen der kognitiven Verhaltenstherapie, sich seiner Situation bewusster zu werden.

Für alle, die nicht nur einfache Lebenshilfe suchen, sondern bereit sind, sich selbst weiterzuentwickeln.