

# Lieben und Verlieben

– aber wie?

**Gerald Mackenthun (Berlin)**

*Geschrieben August 1997; ins Netz gestellt Dezember 2014*

---

## Inhalt

Was ist das, die Liebe?.....	1
Einige Illusionen über die Liebe. ....	2
Verliebtheit .....	4
Wozu braucht der Mensch die Liebe? .....	6
a) Sexuelle Befriedigung.....	7
b) Zärtlichkeit und Zugehörigkeitsgefühl .....	7
c) Ansprache und Gespräch .....	8
d) Wechselseitige Anerkennung und Freundschaft .....	8
e) Gemeinsame Entwicklung und Teilhabe an der Welt .....	8
Über die Schwierigkeiten der Liebe .....	8
Fritz Riemann: "Die Fähigkeit zu lieben" .....	11
Partnerwahl.....	14

Struktur der Liebesfähigkeit I: Erich Fromm.....	15
a) Fürsorge.....	16
b) Verantwortung.....	17
c) Achtung.....	17
d) Erkenntnis und Selbsterkenntnis.....	18
e) Solidarität und Gemeinschaftsgefühl.....	19
f) Selbstliebe.....	20
g) Glauben.....	20
Struktur der Liebesfähigkeit II: Josef Rattner.....	21
a) Ernste Heiterkeit.....	21
b) Berufliche Tüchtigkeit.....	22
c) Vernunft.....	23
d) Werdensfähigkeit.....	23
e) Der liebende Blick (Nikolai Hartmann).....	24
f) Gesprächs- und Kooperationsfähigkeit.....	24
g) Humane Weltanschauung.....	25
Schlußüberlegungen.....	26
Literaturhinweise.....	27

## Was ist das, die Liebe?

Liebe ist ein Gefühl, das jeder zu kennen meint, jeder anderes beschreibt und doch nicht richtig erklären kann. Fragt man die Menschen heute danach, was die Liebe sei, erhält man ein nicht auf einen Nenner zu bringendes Spektrum von Antworten: Liebe ist der Urgrund des Menschen, ...ein Grundbedürfnis, aber komplizierter zu befriedigen als essen und trinken, ...etwas Erhabenes, das man nicht aufhalten kann, ...Freude am Leben, ...Probleme, nichts als Probleme, ...die Voraussetzung für Glück, ...Herzklopfen, Freude am anderen, Vertrauen und Geborgenheit usw. Philosophen sagen: Liebe ist die Sehnsucht, im Schönen zu leben. Oder: Die Liebe ist das Gute an sich; wer liebt, wird nur noch Gutes tun. Platon lässt Sokrates im "Gastmahl" sagen, Liebe ist nicht Vollständigkeit der Partnerschaft, sondern Unvollständigkeit, Suchen und Begehren. Ganz anders der Schriftsteller Stendhal: "Liebe ist das Vergnügen, ein liebenswertes, uns liebendes Wesen zu sehen, zu berühren, mit allen Sinnen und darum in nächster Nähe zu fühlen."

Viele Definitionen von Liebe sind versucht worden. Die Vielfalt der Synonyme drückt die unterschiedlichen Erfahrungen mit ihr aus: Zuneigung, Leidenschaft, Hingabe, Vertrauen, Verlangen, Innigkeit, Herzenswärme, Begehren. Für das Verb "lieben" werden in den Synonymwörterbüchern vorgeschlagen: verehren, huldigen, vergöttern, anbeten, schwärmen. Die Vielfalt der Wörter läßt auf die Vielfalt der Sache schließen.

Erich Fromm hat in seinem bekannten Buch "Die Kunst des Liebens" (1959) mehrere mögliche Objekte der Liebe benannt: die Nächstenliebe, die mütterliche Liebe, die Geschwisterliebe, die erotische Liebe, die platonische Liebe, die Selbstliebe und die Liebe zu Gott. Liebe ist nicht geschlechtsgebunden und nicht altersgebunden. Sie ist auch nicht auf die Beziehung zwischen Menschen begrenzt; es gibt die Tierliebe, die Liebe zur Natur sowie abstrakte Liebesobjekte wie die Liebe zur Heimat oder die Wahrheitsliebe. Das Gemeinsame bei allen Formen ist nach Meinung von Fritz Riemann "eine gewisse Selbstentäußerung, ... die Sehnsucht, die einengenden Grenzen unserer Ichhaftigkeit, unserer Ichbezogenheit zu überschreiten und durchlässig zu werden für etwas außer uns selbst" (Riemann 1982, S. 12).

Psychotherapeuten und Philosophen mußten aber feststellen, daß die Menschen in der "Kunst des Liebens" wenig unterrichtet sind. Liebesäußerungen sind ein wichtiges Diagnostikum, aber man darf nicht zu viel darauf geben, was die Menschen selbst über ihre Gefühlszustände sagen. Denn man mag in den höchsten Tönen seine Liebe preisen - eine genauere Untersuchung kann ergeben, daß der Betreffende lediglich unter sexueller Not leidet, sich einsam fühlt, wieder einmal einen Erfolg im Liebesleben haben will oder sich sonstwie über seine emotionale Verfassung täuscht. Die Intensität des Verliebtseins ist kein Beweis für Liebe, erst recht nicht für dauerhafte Liebe. So scheint es tausend Fälschungen des Liebesgefühls zu geben, und man könnte beinahe daran verzweifeln, unter diesem Wust von Falsifikaten nach der echten Liebe zu suchen.

Fast scheint es, es gebe mehr Unglück in der Liebe als Glücklichein. Goethe beschrieb die quantitative Verteilung einmal so:

"Wunderlichstes Buch der Bücher

Ist das Buch der Liebe;

Aufmerksam hab ich's gelesen:

Wenig Blätter Freuden,

Ganze Hefte Leiden;

Einen Abschnitt macht die Trennung.

Wiederseh'n! Ein klein Kapitel,

Fragmentarisch. Bände Kummers

Mit Erklärungen verlängert,

Endlos, ohne Maß..."

("Lesebuch", aus: West-östliche Divan, Buch der Liebe)

### **Einige Illusionen über die Liebe.**

Das Elend beruht auf ungünstigen Lebensschicksalen, aber auch schlicht auf Irrtümern. Romane, Filme und Zeitschriften geben uns Muster an die Hand, wie Liebe aussehen könnte. Sie tun alles, um unsere Illusionen von der großen Liebe, vom Dolce vita zu stützen, weil sie davon leben, nicht, weil es mit der Realität zu tun hätte. Sie sind erfolgreich, weil sie unsere Neigung zu Illusionen bedienen, die wir in Bezug auf Liebe, Partnerschaft und Ehe haben.

So ist die Auffassung weit verbreitet, Liebe heiße, von einem anderen Menschen geliebt zu werden. Viele warten darauf, daß sie "über einen kommt" und sich damit alle Probleme wie von selbst lösen. Andere verträdeln ihre Lebenszeit, indem sie meinen, sie könnten herrlich und in Freuden leben, wenn nur der geeignete Partner gefunden würde. Neurotische Menschen, die unter der Last frühkindlicher Verwöhnung und Frustration stehen, leben unbewußt nach der Maxime, daß ihnen die "Vorsehung" (sprich die Eltern oder ihr magisch-mystisches Derivat) den guten Partner bringen müßte. Oft liegt auch in der heiklen und wählerischen Art ein Versuch, dem Partnerschaftsproblem zu entinnen; wer Angst vor Beziehungen hat, kann einfach seine Ansprüche so hoch und unreal formulieren, daß kein leibhaftiger Mensch ihnen genügen kann. Dann scheint man immer Pech zu haben; in Wirklichkeit will man oft "das Unmögliche", weshalb die Realität so karg und unergiebig erscheint. Die romantische Vorstellung einer unwandelbaren, durch nichts zu erschütternden Liebe entspricht nicht nur nicht der Wirklichkeit des

Lebens, sie wird auch leicht zu einer Erwartung, in der bereits der Keim der Enttäuschung und des Scheiterns liegt.

Wie noch näher auszuführen sein wird, ist Liebe tatsächlich primär ein Phänomen des Gebens, nicht ein des Empfangens bzw. Nehmens. Geben wie auch Lieben erfolgt nach Fromm richtigerweise in einer Situation der Fülle und Freude. Liebe geben setzt inneren Reichtum voraus, nicht materiellen. Innerer Reichtum hat viele Namen: Freude, Interesse, Verständnis, Wissen, Humor, Gefühle. Indem man dem anderen auf diese Weise etwas von seinem Leben abgibt, bereichert man seine Gesprächspartner, genauso wie die Welt insgesamt bereichert wird. Dieses Geben ist an und für sich eine erlesene Freude. Es wächst Lebensfreude und Vitalität.

Liebe ist etwas, das man selbst entwickelt, nicht etwas, dem man verfällt. Es bedarf eines aktiven Sichöffnens, einer Bereitschaft, einer Entscheidung, sich von einem anderen ergreifen zu lassen, das Rätsel der Existenz einer anderen Person ergründen zu wollen. Man wird nicht zufällig und bedingungslos geliebt, außer in der Kindheit; erst die eigene Fähigkeit zu lieben gebiert jene Liebe, nach der wir uns alle sehnen. Das heißt, sie ist nicht unbedingt davon abhängig, daß man schon den geeigneten Partner gefunden hat. Derjenige, der sich in der Kunst des Liebens übt, wird über kurz oder lang eine Gelegenheit finden, seine Fähigkeit anzuwenden.

Nun ist die Suche nach einem guten Partner sicherlich ein mühevolleres und ernstes Geschäft: Es paßt nicht jeder zu jedem, und bis die sinnvolle Ergänzung inmitten aller Zufälle der Begegnungen herausgespürt wird, kann schon Zeit und Mühe nötig werden. Aber meist wird hier ein Problem nach außen verlagert, das eigentlich im Innern eines Menschen steckt: Der wirklich Liebesfähige sucht solange und so zielbewußt, bis er "die Richtige (den Richtigen)" findet. Auf Dauer ist Liebe aber auf die Reaktion des Gegenübers angewiesen. Die Liebe als Einbahnstraße endet früher oder später in der Sackgasse. Die unerwiderte Liebe ist meistens tragisch.

Andere lassen sich bei der Partnersuche zu wenig Zeit und fallen schon beim ersten oder zweiten Rendezvous mit der Tür ins Haus. Wer auf ein schnelles und unverbindliches Abenteuer aus ist, mag so handeln. Das mangelhafte Kennenlernen kann aber nicht nur wegen der Aids-Gefahr fatal sein, jedenfalls ist es kein guter Start für eine längerfristige Liebe und ernsthafte Bindung. Wer eine dauerhafte Partnerschaft anstrebt, braucht in der Kennenlernphase nichts zu überstürzen. Jeder verständige Mensch wird mit der Sexualität ein wenig warten können, bis man über den potentiellen Liebespartner etwas besser informiert ist. Schließlich handelt es sich um eine Entscheidung, die für das weitere Leben von tiefgreifender Bedeutung sein kann. Der Spruch, daß jung gefreit nie gereut habe, ist gefährlich. Sich ohne Lebenserfahrung und Erfahrungen mit dem anderen Geschlecht früh zu binden, pflegt eher zu Problemen zu führen. Das Schiller'sche Wort "Drum prüfe, wer sich ewig bindet" hat nach wie vor mehr Gültigkeit als der zuvor genannte Spruch "jung gefreit hat nie gereut", auch wenn wir nicht von Ewigkeit sprechen wollen.

Die Diagnostik der echten und unverfälschten Liebe liegt offensichtlich im Argen. Viele wissen nicht, auf welche Zeichen und Symptome sie achten müssen, um tatsächliche Liebe von ihren Verfälschungen zu unterscheiden. Wir könnten uns viel Kummer im privaten und öffentlichen Leben ersparen, wenn wir durchschauen würden, wer von Liebe nur spricht und wer sie wirklich meint. Wir sollten deshalb Diagnostiker der Gefühle werden. Nur so kann das zwischenmenschliche Zusammenleben an Wahrhaftigkeit und Gehalt gewinnen. Wir würden lernen, einander zu verstehen, und dies würde uns die Liebe erleichtern. Auch könnten wir vermeiden, Liebe dort zu suchen, wo wir sie nie erhalten werden. Alle Menschen sehnen sich nach Liebe und Geliebtwerden, aber das muß uns nicht unbedingt dazu verleiten, blindlings in unser eigenes Unheil zu laufen. Gerade weil die Liebe so großartig und so wichtig für unser Leben ist, sollten wir uns hierüber keine Illusionen machen.

### **Verliebtheit**

Verliebtheit ist der Impuls, der Auftakt zur Liebe. Wenn ein anderer Mensch in unser Leben eintritt, ist das eine Erschütterung und ein Wagnis. Das eigene Leben scheint auf einmal in einem anderen Licht, vorzugsweise in einem günstigen. Wie von selbst gelingt es einem, sich von außen zu betrachten, das heißt aus der Perspektive dieses neuen Menschen, den es zu entdecken gilt. Es ist, als ob ein gütiges Wesen einen begleitet und beobachtet, und die täglichen Aufgaben gehen leichter von der Hand und bekommen eine größere Bedeutung als sonst. Man entdeckt lauter schöne Dinge, sowohl an dem Objekt der Liebe als auch im engeren und weiteren Umkreis dieses Objekts.

Hunderte von Gedanken schwirren einem durch den Kopf: Vor dem Treffen: Was ziehe ich an? Sehe ich gut aus? Werden wir genug Gesprächsstoff haben? Und nach dem Treffen: Habe ich mich blamiert? Bin ich gut angekommen? Was denkt er oder sie von mir? Habe ich Eigenschaften, die der andere schätzt, die tragfähig sind? Wird meine Zuneigung erwidert und wenn ja, in gleichem Umfang? Habe ich mich zu stark offenbart und mich lächerlich gemacht? Was will der andere von mir? Durchschaue ich seine Signale? Sind da überhaupt welche? Ist das Ganze vielleicht nur ein harmloser Zeitvertreib, und ich merke es bloß nicht? Wird er/sie anrufen? Und wieviel Zeit wird bis dorthin verstreichen? Müßte ich mich melden oder wäre die Gegenseite dran?

Das Verliebtsein ist wie eine Spezialbrille, schreibt Goethe in einem Brief, aber nur für den Gegenstand, den man damit betrachtet. Normalerweise sieht man mit einer Brille schärfer und deutlicher, mit den Augen der Verliebtheit aber verschwinden alle Mängel und alle Fehler, und lauter Dinge, die nicht da sind, wenn man mit bloßem Auge blickt, kommen zum Vorschein. Setzt man die Brille ab, d.h. nimmt das Verliebtsein ab, kommen fehlende Tugenden und Eigenschaften zum Vorschein.

In seinen Betrachtungen über die Liebe definiert Ortega y Gasset die Verliebtheit als ein Phänomen der extremen Aufmerksamkeit, ein intensives Verweilen beim anderen. Er bezeichnet diesen Zustand als einen untergeordneten Geisteszustand, eine Art vorübergehender Verwirrung. Man ist nicht auf der Höhe seiner geistigen Fähigkeiten.

Die hier vertretene These, es müsse gelernt werden, liebesfähig zu sein, beruht mit auf der Erfahrung, daß es einen Unterschied gibt zwischen "verliebt sein" und "lieben". Das Verliebtsein kann von der Sache her nicht von Dauer sein. Zwei Menschen lernen einander immer besser kennen, dabei verliert ihre Vertrautheit den anfänglich geheimnisvollen Charakter, bis ihre Enttäuschung, ihre gegenseitige Langeweile und die ersten Streitereien die anfängliche Begeisterung getötet haben. Es "knirscht in der Beziehungskiste", wenn unterschiedliche Erwartungen zutage treten. Zurück bleibt der mühselige Versuch, sich an einen anderen Menschen zu gewöhnen, dem man nur mit Einschränkungen zugetan sein kann. Der Märchenprinz wird zum Ehemann, das ernüchtert. Aus den vielen kleinen Torheiten der Verliebtheit wird eine lange Dummheit, schreibt Nietzsche (in: Also sprach Zarathustra). Jeder wirft dem anderen vor, daß er nicht der ist, den man begehrte, sondern nur der, der er ist.

Es liegt im Wesen der leidenschaftlichen Liebe, kurz und trügerisch zu sein. Das anfeuernde, ruhelose Begehren des Verliebtseins wird durch die Befriedigung aufgehoben, durch den "Besitz" des Partners. Daher das große Liebesleid, solange das Begehren herrscht, und die großen Mühen der Umwandlung des Begehrens in dauerhafte Liebe, die Traurigkeit, die sich dabei einstellt, weil das heiße Begehren untergehen muß. Da der Partner jeden Tag, jede Nacht da ist, läuft es unweigerlich darauf hinaus, daß einem der Partner immer weniger fehlt, immer weniger stark begehrt wird. Eros kommt zur Ruhe und verspürt Langeweile. Manche erleben natürlich etwas Besseres als dieses Einschlafen der Leidenschaften, andere Schlimmeres: Scheidungen bis hin zu Haß und Wahnsinn.

Leidenschaft oder Langeweile, gibt es nichts dazwischen? fragt der französische Philosoph Comte-Sponville. Eros mag der Alleinherrscher in einer Liebe sein, die von Leidenschaft, Leiden und Enttäuschung geprägt ist. Aber nicht mehr in der tätigen Liebe, der tatsächlich genossenen Lust und dem daraus entspringenden Glück. Wenn man selig ist über den Gewinn der Liebe, wenn man dankbar ist, dann aufgrund der stetig sich vertiefenden Begegnung. Ein bißchen unerfüllte Wünsche bleiben aber immer und ein wenig Trauer. Das Entbehren ist nie völlig aufzuheben, Erwartungen werden nie vollständig erfüllt. Doch dies ist nicht das Wichtigste in der Liebe. Wichtiger ist die Liebe als Freude; die Freude, zu lieben und geliebt zu werden, die Wohlgesinntheit, das Zusammenleben, die verbindliche Wahl, Sexualität sowie beiderseitiges Vergnügen und Vertrauen.

Bei den Paaren, die zusammen bleiben, ist die lodernde Flamme des Anfangs in Freude, in Sanftmut, in Dankbarkeit, in mehr Bewußtsein, in Vertrauen, in das Glück des Zusammenseins verwandelt worden. Ferner wird man Einverständnis, Treue, Humor, Aufmerksamkeit, Respekt finden. Sich verlieben kann jeder, lieben nicht. Verliebt sein ist

ein Zustand, lieben eine Handlung. Die Leidenschaft ist ein Traum, aus dem man erwachen muß. Lieber ein bißchen wahre Liebe als viel erträumte Liebe. Die Leidenschaft muß sterben oder sich ändern. Die Liebe am Anfang einer Beziehung ist eine andere als die partnerschaftlich-freundschaftliche. Die Liebe ist das Alpha und das Omega der Tugenden, schreibt Comte, kein Circulus vitiosus, sondern - wenn es gut geht - ein Circulus virtuosus (Comte, S. 266 und S.301/302).

### **Wozu braucht der Mensch die Liebe?**

Darauf gibt es die evolutionsbiologische Antwort, die mit dem Wunsch nach Fortpflanzung der eigenen Gene einiges, aber bei weitem nicht alles erklären kann. Biologie und Kultur gehen Hand in Hand, oder anders gesagt: Die Kultur überformt die Biologie des Menschen in starkem Maße. Bislang wurden keine "Gene der Liebe" identifiziert, geschweige denn untersucht, wie weit deren Wirkung reicht. Die Psychologie fragt vielmehr, welchen Sinn die Menschen ihrem Tun geben. Wie begründen sie ihre Motive, Gedanken und Taten? Warum soll man überhaupt lieben? Was ist der Sinn der Liebe?

Es gibt keine allgemein gültigen Antworten, nur Überlegungen von bestimmten Menschen und Autoren. Die Antworten sind personen- und zeitgebunden, deshalb fallen sie unterschiedlich aus. Eine Antwort, von der wir annehmen können, daß sie klug und durchdacht ist, ist die von Erich Fromm.

Seines Erachtens ist die Liebe die Antwort auf das Problem der menschlichen Existenz. Die Existenz des Menschen ist eine sehr prekäre Angelegenheit. Er wurde gegen seinen Willen geboren und wird gegen seinen Willen sterben. Nur die Vergangenheit ist gewiss und für die Zukunft nur der Tod. Die Menschen, die er liebt, werden vor ihm sterben oder er vor ihnen. Fromm spürt, daß der Mensch auf sich allein gestellt den Kräften der Natur und der Gesellschaft hilflos ausgeliefert wäre. Der Mensch würde dem Wahnsinn verfallen, wenn er sich nicht partiell aus dieser existentiellen Umklammerung befreien könnte, wenn er sich nicht mit der Menschheit außerhalb seiner selbst vereinigen könnte. Denn die existentielle Angst des Menschen ist die Angst vor dem Getrenntsein, sie ist die Quelle aller Angst. Das tiefste Bedürfnis des Menschen ist demnach, seine Abgetrenntheit zu überwinden.

Die Lösungsmöglichkeiten dazu sind vielfältig, und sie sind von den Zeitumständen abhängig. Andererseits ist die Zahl der möglichen Antworten begrenzt, weil die menschliche Plastizität begrenzt ist. Eine der Hauptantworten auf die Angst vor der Einsamkeit ist die Konformität. Konformismus sieht Fromm sehr kritisch; er nennt ihn "Untertauchen in der Herde". Man sucht Schutz in der großen Organisation, im Staat, bei der öffentlichen Meinung. Eine weitere Möglichkeit, der Fromm vor dem Hintergrund seiner amerikanischen Erfahrungen breiten Raum gewidmet hat, ist der Konsum. Die Konsumorientierung manifestiert sich im "Marketing-Charakter", den Fromm ausführlich diag-



nostiziert hat. Es ist klar, daß diese "Lösungen" nicht den Forderungen nach Autonomie, Individualität und Integrität, wie Fromm sie versteht, genügen können.

Eine befriedigende Antwort auf das Problem der menschlichen Existenz findet man nach Ansicht von Fromm nur in der zwischenmenschlichen Einheit, in der Vereinigung mit einem anderen Menschen, eben in der Liebe (Fromm, Die Kunst des Liebens, S.28). Auch hier sind wieder viele verschiedene Ausformungen bekannt: Die symbiotische Vereinigung, die Unterwerfung (Masochismus), die Beherrschung (Sadismus) - oder aber die "reife Liebe", das heißt eine Vereinigung, bei der die eigene Integrität und Individualität bewahrt bleibt und in der man doch liebend bezogen auf einen anderen Menschen ist.

Was sucht und findet (unter Umständen) der Mensch in einer Zweierbeziehung? Rattner ruft einige Punkte in Erinnerung (1977, S. 72-73), die begreiflich machen können, warum die Ich-Du-Beziehung geradezu eine anthropologische Konstante ist. Der Mensch kommt sozusagen nicht darum herum zu lieben, will er sein Menschsein vollumfänglich realisieren.

### **a) Sexuelle Befriedigung**

Streicheln und Liebkosen ist schon für die Kleinkindentwicklung von höchster Wichtigkeit; das setzt sich offensichtlich im Erwachsenenleben fort. Die Berührung der Haut, das Streicheln, das Stimulieren bis hin zum Orgasmus sind Sensationen, die mit zum Schönsten gehören, was der Mensch erleben kann. Die Abreaktion eines körperlichen Bedürfnisses spielt dabei gewiß eine Rolle. Allerdings reicht Sexualität allein nicht aus, um eine dauerhafte Beziehung zu stiften, die Voraussetzung ist, um jene Tiefenschichten zu erreichen, die den Menschen im Kern ausmachen.

### **b) Zärtlichkeit und Zugehörigkeitsgefühl**

Das Verlangen nach Zärtlichkeit und Liebe scheint noch intensiver als das Sexuelle zu sein. Jedenfalls befriedigt reine Sexualität ohne Zärtlichkeit nur wenig. Der Wunsch nach liebender Bezogenheit ist individualgeschichtlich älter als der sexuelle Triebwunsch. Das was eigentliche Sexualität ist, erwacht erst später, mündet aber in Bahnen ein, welche das Zärtlichkeitsstreben und das Zugehörigkeitsgefühl beim Kind und beim Heranwachsenden bereits gebahnt hat. Mit anderen Worten (auch im Sinne Alfred Adlers): Der Charakter bestimmt das Liebesleben und die Sexualität und nicht die Sexualität den Charakter (wie Sigmund Freud meinte). Konnten sich Zärtlichkeitsbedürfnis, Zugehörigkeitsgefühl und Wertempfinden entfalten, ist die Basis gelegt für eine dauerhafte Liebe, in der sich die Wünsche nach Geborgenheit, Sicherheit und gemeinsamer Entwicklung verwirklichen lassen. Seelische und körperliche Nähe hebt die Einsamkeit auf, die zu den schlimmsten Frustrationen des Menschendaseins gehört.

### ***c) Ansprache und Gespräch***

Nietzsche sagt, eine Ehe sei entweder ein kontinuierliches Gespräch oder gar nichts. Im Miteinander-Sprechen wird erst die Partnerschaft begründet und aufgebaut. Geht das Gespräch in einer Intimbeziehung aus, so können auch die anderen Beziehungsfaktoren nicht entfaltet werden. So wird die Sexualität ganz richtig als ein Gespräch mit anderen Mitteln genannt; funktioniert die Sexualität nicht, so fragt man als Psychologe immer, ob die Partner miteinander sprechen können. Meistens sind Sexualstörungen mit Störungen des Gesprächs gekoppelt. Leider wird die Kunst des Gesprächs fast gar nicht geübt.

### ***d) Wechselseitige Anerkennung und Freundschaft***

Hegel sagt in der "Phänomenologie des Geistes": "Das Sein des Selbstbewußtseins liegt in der Anerkennung durch ein anderes Selbstbewußtsein." Damit hat er einen entscheidenden Punkt in der Persönlichkeitspsychologie getroffen. Die Person existiert nur, wenn sie von einem Du und einer Gemeinschaft anerkannt wird. Das Ich ist sozusagen nur in dem Maße wirklich, wie es ein menschliches Gegenüber hat, welches es versteht und von welchem es verstanden wird. Dies scheint auch der Sinn der Freundschaft zu sein. Gute Partnerschaften haben Ähnlichkeit mit Freundschaftsverhältnissen, wobei noch die sexuelle Intimität hinzukommt.

### ***e) Gemeinsame Entwicklung und Teilhabe an der Welt***

Liebende werden zunächst stark um sich kreisen. Das ist nötig, um sich kennenzulernen und ein tragfähiges Vertrauensverhältnis aufzubauen. Erfahrungsgemäß können zwei Menschen in Abkapselung gegen die Welt auf Dauer eine Partnerschaft nicht strukturieren. Sie benötigen das belebende Element einer gemeinsamen Auseinandersetzung mit der Welt und Kultur. Nur so kommt Persönlichkeitsentwicklung zustande. Je geöffneter eine Zweierbeziehung hinsichtlich der Teilhabe an kulturellen, sozialen, menschlichen und politischen Bestrebungen ist, um so eher kann sie gedeihen. Der Grad zur Öffnung der Welt ist auch ein Maßstab für die Güte einer Beziehung. Nur wo sich zwei Partner entwickeln, bleibt die Beziehung lebendig. Entwicklung ist nur denkbar in der Auseinandersetzung mit den Fragen der Zeit und der Menschheit.

## **Über die Schwierigkeiten der Liebe**

Niemandem wird die Liebe leicht gemacht. Die Kunst des Liebens scheitert oft an gesellschaftlichen und persönlichen Hindernissen und fällt ins Leere. In einer Konsumgesellschaft, die von Leistungsanforderungen und Konkurrenzdenken geprägt ist, muß reife Liebe zwangsläufig eine Randerscheinung sein. Hier kann Liebe nur als Fehler, als eine Schwäche, als eine peinliche Entblößung empfunden werden.

Erich Fromm hat sich ein Großteil seines Lebens mit den Deformationen befaßt, die die moderne Industriegesellschaft auf den Einzelnen ausübt. Ihn faszinierten die ungeheu-

ren Arbeits- und Konsumanstrengungen, die die Mitglieder der Industriegesellschaften zu leisten bereit sind. Er führte dies auf die Furcht vor sozialer Isolation zurück, die mit Anpassungsanstrengungen beantwortet wird, was oft ein Aufgeben des inneren Selbst, eine Manipulation eigener Bedürfnisse, eine Haben-Orientierung und die Annahme von Marketing-Strategien bedeutet. Charakter und Fähigkeiten werden darauf eingestellt, zu tauschen, (mit Waren) zu handeln und zu konsumieren. Alles und jedes, Gefühle wie geistige und materielle Dinge, werden zu Objekten des Tausches, des Geldes und des Konsums. Damit lassen sich zumindest oberflächliche Kontakte und Freundschaften finden und pflegen.

Wie nicht anders zu erwarten, ist auch die Liebe von dieser Ausformung modernen Wirtschaftens geprägt. Ein signifikanter Ausdruck im Zusammenhang mit dieser Art des Lebens ist der Zeitschriftentitel "Fit for fun". Der Mensch soll zur gut geölten Maschine werden, die zu immerwährenden Arbeitsleistungen und zu unendlichem Konsum ohne Ermüdungserscheinungen fähig ist. Gleichzeitig soll der Warenwert auf dem Tauschmarkt der Gefühle und der Körperlichkeit erhöht werden, immer in der Hoffnung auf ein "gutes Geschäft". Die Befriedigung eines Wunsches unter keinen Umständen hinauszuschieben, ist im Bereich des Konsums wie dem der Sexualität zu einem herrschenden Prinzip geworden.

So besteht ständig die Tendenz, Liebe als Ware anzusehen; man tauscht persönlicher Vorzüge zur gegenseitigen Bedürfnisbefriedigung. Mit dieser Funktionalisierung sozialer Beziehungen geht die Überbetonung der sexuellen Technik und persönlich Freiheit einher, in der Illusion, daß die richtige sexuelle Technik die richtige Liebesbeziehung fördere. Die konsumtive Freigabe des Sexuellen entspricht nach Fromm jedoch eher einer realen Genußunfähigkeit. Die Überbetonung des Sexuellen zerreißt den Zusammenhang von Lust und Liebe, von Fürsorge und Erkenntnis, von Verantwortung und Achtung. ("Die Kunst des Liebens", S.95 f).

Wendet man die Prinzipien des Kapitalismus auf Liebe und Partnerschaft an, kann man tatsächlich - wie beispielsweise Herbert Marcuse - zu der diskussionswürdigen Meinung gelangen, Liebe werde verunmöglicht. Nach Ansicht von Fromm scheint diese Haltung jedoch eher darauf hinauszulaufen, einen moralischen Nihilismus und eine persönliche Verzweiflung zu rationalisieren. Der Kapitalismus sei ein komplexes Gebilde, das sich zudem ständig im Umbau befindet, so daß es möglich ist, persönliche Spielräume für Nichtkonformität zu finden. Andererseits sei es richtig, daß die Liebe, wie wir sie diskutieren, in der heutigen Welt mit ihrer speziellen Art des Wirtschaftens und des zwischenmenschlichen Umgangs schwer gemacht wird. Das Bedürfnis nach Liebe ist in den Schatten gerückt, was nicht heißt, daß es nicht existiert.

Neben der gesellschaftlichen Seite ist die psychologische zu beachten. "Die psychoanalytische Forschung hat uns gelehrt, daß die sexuelle und die seelische Reife das Ergebnis eines langen und schwierigen Entwicklungsprozesses sind, dessen wichtigste Etappen schon in der Kindheit absolviert werden müssen. Nur wenn das Kind in einer antriebs-

freundlichen, verstehenden und wohlwollenden Erziehung an verschiedenen Klippen seiner Entfaltung heil vorbeikommt, kann es seine Entwicklungs- und Lernfähigkeit in Gang setzen. Es kann heranwachsen und reifen, was biologisch und emotional verstanden werden muß. Wird aber ein Kind durch Angst, ungutes Milieu, Frustrationen aller Art auf sich selbst zurückgeworfen, so bleibt es auf infantilen Entwicklungsstufen stehen, die allesamt den Grad seiner sozialen Verbundenheit und Effizienz vermindern." (Rattner 1977, S.14/15)

Die Regression auf kindliche Verhaltensweisen gehört zu den stärksten Hindernissen gelingender Liebe. In der Projektion werden Erwartungen, Gefühle und Ängste, die sich auf enge Bezugspersonen der Kindheit bezogen, auf die nun geliebte Person übertragen. Die infantile Bezogenheit auf die Vergangenheit überlagert über kurz oder lang die aktuelle Beziehung zum Partner, das verdrängte Unbewußte setzt sich hinter dem Rücken der Beteiligten durch. Diese Beziehungen funktionieren nur solange, wie der Partner die Erwartungen des anderen ohne eigene Interessen akzeptiert. Brechen aber die Bedürfnisse unverstandener und unüberwundener infantiler Bindungen durch, ist das der Auftakt für meist schmerzhaft Kämpfe um Vorherrschaft und Anerkennung. Man könnte stundenlang sprechen über Erziehungsfehler, aus denen neurotische Formen der Liebe entstehen. Die psychologische Literatur ist voll von Schilderungen der Stolpersteine der Erziehung und der Charakterformen, die daraus entstehen.

Riemann nennt zwei weitere Gefahren für die Liebe, die Zeit und die Bewußtheit. Es handelt sich um einen etwas anderen Blick auf das Problem des Übergangs von der Verliebtheit zur Partnerschaft, das weiter oben schon behandelt wurde. Dort hieß es, daß paradoxerweise erst die Entwicklung die Dauer der Liebe garantiert. Die Verzauberung und Beglückung, die Erschütterung und die Leidenschaftlichkeit, die am Anfang einer Liebe stehen, lassen sich nicht unverändert festhalten - denn dafür müßte die Zeit stillstehen, und weder wir noch das Du dürften sich verändern. Menschen sind aber keine Möbel, die man irgendwo aufstellt, wo sie dann stehenbleiben. Liebe muß sich demnach wandeln und sich dem Fließen der Zeit, dem alles Lebendige unterliegt, anvertrauen.

Nur in der Entwicklung liegt die Chance der Dauer, doch ist es eine andere Form der Dauer; sie ist nicht mehr bedroht von der Gefahr der Desillusionierung, sondern gewährt Entfaltung. Wer immer nur den neuen Anfang sucht, lernt die Liebe in ihrer reifen und dauerhaften Form nie kennen (Riemann, S.23). Die Entwicklung ist die Antwort auf die Bedrohung der Vergänglichkeit. Der Übergang vom Verliebtsein zur Liebe ist zudem wie das Auftauchen aus einem Traum in tägliche Bewußtheit, der Übergang von träumendem Dahindämmern zur Erkenntnis der Wirklichkeit, in der wieder das Getrenntsein erlebt wird und um die Vergänglichkeit gewußt wird. Immer werden wir schwanken zwischen dem Wunsch, das, was wir lieben, immer tiefer und umfassender zu lieben, und dem entgegengesetzten Wunsch, die Liebe immer wieder an neuen Menschen und in neuen Gestalten zu erleben. Droht der einen Form der Liebe die Gewohnheit und Abstumpfung, so der anderen die Verflachung und Austauschbarkeit.

## **Fritz Riemann: "Die Fähigkeit zu lieben"**

Der Münchner Psychologe Fritz Riemann lebte von 1902 bis 1979 und wurde bekannt durch sein Werk "Grundformen der Angst", das erstmals 1961 und dann in vielen weiteren Auflagen erschien. Das Büchlein "Die Fähigkeit zu lieben" wurde posthum 1982 veröffentlicht.

Auch Riemann behandelt im weiteren Sinne die "Kunst des Liebens", aber doch auf eine andere Art als Fromm. Wie Fromm beginnt Riemann mit der Mutterliebe. Riemann ordnet ansonsten das Thema anders; er spricht von der bedingungslosen Liebe, der fordernden Liebe, der ganzheitlichen Liebe, der ungebundenen Liebe. Er folgt damit der Entwicklung des Kindes bis etwa zur Volljährigkeit, der Libidotheorie und der von Freud vorgelegten Phasentheorie. Die Freudsche Phasenlehre wird eingebettet in eine Darstellung der allgemeinen Sozialisierung eines Kindes in den jeweiligen Phasen. Riemann geht speziell auf die Angst als ein Hemmnis der Liebe ein, auch betrachtet er in einem eigenen Kapitel die Sexualität und die Schritte vom Egoismus zu ganzheitlichen Beziehungen. Es ist eine Art praktische Lebenshilfe auf der Höhe der derzeit erreichbaren Vernunft. Der Horizont Fromms ist demgegenüber weiter. Fromm verfügt über ein theoretisches Gerüst, von dem aus er die Phänomene einordnet. Es besteht aus der Kenntnis des Marxismus, der Psychoanalyse und der Philosophie, während Riemann vor allem seinen praktischen und aufgeklärten Menschenverstand sprechen läßt. Beide stimmen darin überein, daß die Liebe eine spezifische menschliche Begabung ist, die bewußt gepflegt werden muß und deren mehr oder weniger geglücktes Fundament in der Kindheit gelegt wird.

Damit hat Liebesfähigkeit einen Anfang und eine Entwicklungsgeschichte. Die Geschichte beginnt mit der Geburt, die wir uns nicht gewählt haben, und die uns schicksalhaft in eine soziale Umwelt hineinwachsen läßt. Die ersten Eindrücke, die wir dabei erfahren, sind bekanntlich nachhaltig prägend, wenn auch nicht determinierend. Die verlässliche liebende Zuwendung in unserer Frühzeit gehört zu den elementarsten Notwendigkeiten, um sich seelisch und leiblich gesund zu entwickeln. Die bloße materielle Versorgung läßt ein Kind verkümmern. Das Materielle gibt die Lebensbasis ab, aber es muß noch etwas mehr hinzukommen, um von Liebe sprechen zu können, um Vertrauen, Hoffnung und Dankbarkeit zu entwickeln. Einerseits machen Kleinkinder es uns leicht, sie zu lieben; ihre Hilflosigkeit und ihr Angewiesensein erwecken unsere Fürsorge, unsere Zärtlichkeit und unseren Großmut. Andererseits kann Mutter- bzw. Elternliebe nicht vorge-schrieben werden; wo sie fehlt, entsteht oft eine unersetzliche Lücke.

Die innige Verbundenheit mit der Mutter sollten alle Kleinkinder erfahren dürfen. Hier erlebt sich das Kind gespiegelt in jener Unbedingtheit des Sich-Geliebt-Fühlens, nach der wir uns unser ganzes Leben hindurch zurücksehnen, die wir in jeder Liebe wiederzufinden hoffen. Auch die Erwachsenen hoffen, daß sie von einem Partner die gleiche Sicherheit bekommen, daß unsere Liebe ihn so beglückt, wie wir einst die Mutter mit unserer Liebe beglücken konnten. Das Gefühl unbedingter Geborgenheit vermittelt uns, wenn

wir es erleben durften, ein Lebensgrundgefühl, daß es eine Freude ist, einfach da zu sein (Riemann 1982, S. 20).

Riemann geht noch davon aus, daß das Kind in seiner Frühzeit mitmenschlich völlig unbezogen (autistisch) ist, was heutzutage nicht mehr vertreten wird nach den Forschungen und Experimenten mit Säuglingen. Durch genaue Beobachtung wurde eine schon erstaunlich differenzierte Artikulationsfähigkeit bei Kleinkindern festgestellt, die nonverbal ihre Wünsche und Bedürfnisse signalisieren. Die Forscher waren so fasziniert von der gelingenden Mutter-Kind-Interaktion, daß sie ihnen wie ein schwingender Tanz vorkam. Aber egal, ob das Verhältnis zur Mutter als symbiotisch oder als ein Tanz bezeichnet wird, in dieser Zeit entsteht die Basis des Gefühls zur Welt, die Ansätze von Hoffenkönnen, von Zuversicht, vom Gefühl der Geborgenheit, von Vertrauen, Zärtlichkeit, Nähe, Angstfreiheit und eben auch Liebesfähigkeit - oder eben nur rudimentäre oder Zerrformen davon. "Uns in der Liebe eines Menschen und zu einem Menschen geborgen und aufgehoben zu fühlen, das vermindert unsere Ängste, schützt uns vor der Einsamkeit, gibt uns Kraft und Sicherheit." (Riemann, S.73) Aber schon droht Gefahr, denn die Grenze zwischen Bindung und Abhängigkeit ist schmal. Aus einer Bindung wird um so leichter eine Abhängigkeit, je weniger wir eine eigenständige Persönlichkeit geworden sind.

Die Liebe bzw. der Eros, das unbedingte Begehren zu lieben, sind von nicht zu unterdrückender Macht und suchen sich auch gegen Hindernisse einen Weg, sich auszudrücken. An den zur Verfügung stehenden oder gewählten Objekten läßt sich oft erkennen, was man selbst als Kind als Liebe erfahren hat. Bei Mangel an mitmenschlichen Beziehungen und/oder der Tabuisierung des Erotischen und des Sinnlichen verarmt die Liebesfähigkeit, oder sie wendet sich dann nur noch Teilen einer Person zu, oder schließlich Dingen, die nur noch eine indirekte Beziehung zum geliebten Menschen haben und sie gleichsam symbolisch vertreten. Die Abirrungen und Verarmungen des Liebeslebens unterstreichen noch einmal, wie wichtig es ist, in der frühen Kindheit eine Liebe zu erleben, die die ganze Person des Kindes meint. Spätestens seit Freud wissen wir von der Differenziertheit und Kompliziertheit dieser Entwicklung und ihrer Störanfälligkeit.

Unselbständigkeit, sexuelle Hörigkeit, masochistische Unterwerfung, Verachtung, Unterwürfigkeit, Passivität oder aber übertriebene Verehrung, Verzärtelung, Entmündigung in Partnerschaften sind die "Folgen der Folgen" von Entwicklungen, die in der frühesten Kindheit begannen und sich über die Jahre ungünstig fortsetzten. Was Ursache und was Wirkung ist, läßt sich nur mühsam rekonstruieren. Aber es wäre lohnend für jeden einzelnen, seinen Entwicklungslinien nachzuspüren und den Versuch zu unternehmen, sie wenigstens teilweise zum Besseren zu korrigieren.

Wir können mit Riemann die kindlichen Entwicklungsphasen heranziehen, um aus ihnen Erkenntnisse bezüglich der Liebesfähigkeit zu erwerben. So erfährt das Kind schon recht früh, daß sein Geliebtwerden auch abhängig ist von seinem eigenen Verhalten, daß es Bedingungen dafür gibt, deren Erfüllung oder Nichterfüllung zum Geliebt-

oder Abgelehntwerden führt (Riemann, S. 86). Dem Kinde gehen erstmals die Kausalzusammenhänge auf, der Zusammenhang von Tat und Folge, Ursache und Wirkung. Die Erfahrung, daß das eigene Verhalten die Umwelt in gewissem Maße zu Reaktionen bringt, die einem angenehm sind, gehört mit zu den wichtigsten. Ein anderes Wort dafür ist "Wirkmächtigkeit", das Spüren der eigenen Potentialität. Weitere Komponenten unserer Liebesfähigkeit erwerben wir mit den Erstformen von Selbstbehauptung und andererseits selbstbeherrschter Rücksichtnahme sowie mit dem Annehmen von kollektiven Normen und Ordnungen, in die wir hineingeboren werden. Wir lernen, daß Geliebtwerden an bestimmte Bedingungen geknüpft ist, daß es nicht mehr ohne weiteres selbstverständlich erwartet werden kann, wie es vielleicht in den allerersten Monaten erlebt wurde. Daraus ergeben sich für die Liebesfähigkeit zwei weitere wichtige Folgen. Einmal wird uns klar, daß wir uns liebenswert, liebenswürdig machen oder verhalten müssen, wenn wir geliebt werden wollen; zum anderen stellen wir unserem Partner ebenfalls Bedingungen, wenn er unsere Liebe erlangen oder sich erhalten will. Einem Wunschbild oder einer Idealisierung nachzujagen, nicht zu fragen, wer oder wie der Partner ist, wäre eine Regression auf eine kindliche Form des Liebens (ebd., S. 87).

Riemann meint, wenn unsere Liebe Dauer anstrebt (jetzt spricht er eher schon vom erwachsenen Kind und vom Erwachsenen), wenn sie mehr als ein Abenteuer, eine Liebelei oder eine kurzfristige Verliebtheit sein will, werden wir immer auch gewisse Selbstopfer bringen müssen, nämlich die Bereitschaft, einen anderen in seiner Eigenart zu verstehen, auf ihn Rücksicht zu nehmen und eine Verantwortung für ihn zu übernehmen. (Die Verantwortung treffen wir bei Fromm wieder an.) Die Einsicht in die Folgen unseres Verhaltens, in die Wirkung unseres Wesens auf den Partner gibt uns die Möglichkeit des Selbst- und Fremdverständnisses (Riemann, S.87); die Bereitschaft, Verantwortung auf uns zu nehmen, macht eine Beziehung wesentlicher, gibt ihr Sinn und Ziel und vermag es, uns auch über Krisen der eigenen und der gemeinsamen Entwicklung zu tragen. Das kann dazu führen, eine Bindung als Aufgabe zu sehen, an der beide wachsen und die uns von persönlichen Egoismen auf ein gemeinsames Ziel ausrichtet. Die Ausgestaltung hängt von der soziokulturellen Situation, unter anderem den geschlechtsspezifischen Rollen ab, die in einer Gesellschaft gültig sind. Heute sind diese Rollen nicht mehr so festgelegt, aber eine Bindung ohne Verantwortungsbereitschaft hat nichts Tragendes mehr, sie hat keine Zukunft und zerfällt bei Belastungen oder erliegt in Krisen allen möglichen Versuchen. Wie alles im menschlichen Leben (außer der Gerechtigkeit), darf auch die Verantwortung für einen anderen nicht zu weit gehen. Sie darf nicht die Verantwortung abnehmen, die der andere selbst übernehmen muß, will er nicht ein unverantwortliches Kind bleiben. Die Antwort auf den Vorhalt, "du hast doch alles, was du brauchst; was willst du eigentlich noch mehr?", würde lauten: Selbstverantwortlichkeit.

Mit der Selbstverantwortung entsteht aber auch die Verlustangst (oder ist von Anfang an vorhanden), was einen Zug des Machtkampfes in Beziehungen hineinbringt. Der Wunsch, jemanden an sich zu binden, wird auch manchmal mit Formen des Zwingens

durchgesetzt. Man stellt Bedingungen, wie sich der Partner verhalten solle, damit man ihn nicht fallenlasse. Der Machtwunsch kann leicht in Gewalt umschlagen; viele Beziehungen sind von Macht- und Gewaltthemen beherrscht. Das Patriarchat begünstigt solche Einstellungen, doch die Frau rächt sich mit dem, was man in früheren Jahrzehnten Hysterie nannte. Mit der Dominanz des Mannes zerstörte er gleichzeitig die Liebesbereitschaft der Frau, wie es in der den Russinnen zugeschriebenen Redensart "doch meine Seele wirst du nie besitzen" zum Ausdruck kommt. Zur Liebe kann man niemanden zwingen. Auf diesem Boden ist die Emanzipationsbewegung entstanden, über die sich viele Männer ähnlich naiv wunderten wie der weiße Mann über den Aufstand der Schwarzen (Riemann, S.90). Die Naivität, mit der nicht nur Männer immer wieder meinen, man könne sich so verhalten, wie man wolle, ohne Rücksicht auf den anderen, übersieht den Bumerang, den man damit schleudert und der mit Treffsicherheit auf uns zurückfällt. Wirtschaftliche und sonstige Abhängigkeit begünstigen die Bereitschaft zur Unterwürfigkeit. Macht und Privilegien verleiten zum möglichen Mißbrauch der eigenen Position. Hinzu kommen zeitabhängige Vorstellungen von dem, was eine Frau und ein Mann zu sein habe. Diese Zuschreibungen sind heute glücklicherweise in Auflösung begriffen, doch die Umbrüche haben noch nicht zu festen Neuorientierungen geführt. Die Zeit des Experimentierens hat von früheren Zwängen befreit, doch viele empfinden auch die Verunsicherung. Wie Fromm dargelegt hat, ist die Abhängigkeit von materiellen Wünschen stark gestiegen; die Frage, was ein Partner zu "bieten" hat, wird groß geschrieben; Statussymbole haben heute einen höheren Wert als früher, und ihr Besitz oder Mitgenuß wird zum starken Motiv einer Beziehung.

## **Partnerwahl**

In den ersten fünfzehn oder zwanzig Lebensjahren haben wir ein "Suchbild" für unsere spätere Partnerwahl entwickelt, wie es Riemann nennt. Bei der Wahl eines Partners oder einer Partnerin schleppen wir den gesamten Ballast unseres vorhergehenden Lebens mit uns, und es sind schon Weichen gestellt, ohne daß uns dies bewußt wäre, welche die weitere Entwicklung einer Beziehung mit beeinflussen. Die Wahl oder die Entscheidung hat etwas Schicksalhafteres, die Anziehungskraft hat etwas Irrationales, besonders in jungen Jahren. Man trifft auf einen anderen Charakter, auf eine andere Familie und stößt auf andere gesellschaftliche Kreise und kulturelle Gegebenheiten, aus denen nicht vorhersehbar ist, wie sie sich mit den eigenen Bezügen amalgamieren. Es gibt eine Reihe von typischen Motiven bei der Partnerwahl, doch läßt sich über diese nur etwas aussagen, wenn man die Wählenden kennt. Deswegen haben Computerberechnungen, Horoskope und psychologische Tests, wie sie in den Populärzeitschriften angeboten werden, nur geringe Aussagekraft.

Dieses Suchbild oder Wunschbild, von dem Riemann spricht, ist das Ergebnis mehr oder weniger vernünftiger Vorstellungen von uns selbst und der Welt, die der Partner teils



ergänzen oder teils kompensieren möge. Erst mit zunehmendem Alter haben wir Gelegenheit, unsere unbestimmten Motive klarer zu fassen und das schwärmerische Verliebtsein oder das jugendliche Idealisieren aus Überschwang und Unkenntnis der Wirklichkeit ein wenig zu korrigieren. Aus Enttäuschungen, die nicht verarbeitet werden konnten, können zynische Wunsch- und Menschenbilder entstehen. Doch wie sieht es im guten Falle aus?

Riemann formuliert es so: "Was wir hier suchen, ist das Du als Ergänzung unseres eigenen Wesens, ist der Wunsch, uns selbst und den Partner in wechselseitiger Liebe zu optimaler Selbstverwirklichung zu verhelfen. Solche Liebe hat etwas wechselseitig Verpflichtendes im Sinne des Glaubens an die Entwicklungsmöglichkeiten, die wir ineinander ahnen, sie trägt den Aufforderungscharakter in sich, auf das hin zu leben, was beiden Partnern als reifste Erfüllung vorschwebt, das Beste in ihnen erweckt." (S.112) Die Partner verschmelzen teilweise ineinander, ohne daß die bestmögliche Entfaltung gehindert wird. Der Sinn allen Liebens ist, einander wohlzutun und zu höherer Entwicklung zu verhelfen.

Lieben ohne partnerschaftliche Gemeinschaft ist möglich, wo sie aber zusammenfallen, ist höchste Erfüllung möglich, und, wie Riemann betont, nur dort. Wer diesen idealen Partner findet, ist vom Schicksal begünstigt, aber auch wenn der Partner sich als nicht ideal herausstellt - was in der Regel der Fall sein dürfte -, haben wir es in der Hand, uns zu ihm zu bekennen und an der bestmöglichen Entwicklung zu arbeiten. Wer die Herausforderung seines Schicksals bewußt in die Hand nimmt, kann vielleicht unglückliche Früherfahrungen mit Vater oder Mutter, Bruder oder Schwester in einer guten Partnerbeziehung korrigieren. Ein starres Suchbild wird dabei nur hinderlich sein, damit werden wir der Eigenart unseres Partners nicht gerecht und erhöhen die Chance, von ihm enttäuscht zu werden, weil er unsere Erwartungen nicht erfüllt. "So schwierig allgemeingültige Lösungen oder Vorschriften sind, können wir doch eines von uns verlangen: Unsere Motive für eine Partnerwahl uns bewußt zu machen", fordert Riemann (S.120). Die einmalige "große Liebe" scheint Riemann weniger ein uns Begegnendes als eine Entscheidung zu sein.

### **Struktur der Liebesfähigkeit I: Erich Fromm**

Schon der Titel des 1956 erschienenen Buches "Die Kunst des Liebens" macht dem Leser deutlich, daß Fromm kein Rezept, keine Technik vermitteln will. Lieben als Kunst bedeutet, daß man etwas weiß, daß man keine Mühe scheut, sich mit dem Gegenstand seines Interesses intensiv zu befassen. Jedenfalls ist Liebe kein Gefühl, dem man sich ohne Rücksicht auf den Grad der eigenen Reife nur einfach hinzugeben braucht. Das naive Lieben ist nur etwas für Kinder und allenfalls noch bei Jugendlichen anzutreffen. Jenseits der Volljährigkeit muß man ein solches Verhalten fahrlässig nennen. Die These Fromms ist: Man muß etwas tun, wenn man es lernen will zu lieben. Fromm erkannte in der Lie-

be - neben der Vernunft - die entscheidende Kraft, die in dem Maße wächst, als sie praktiziert wird. Die Liebe lebt nicht nur vom Bekenntnis zur ihr oder den Wunsch nach ihr, sondern von ihrer Praxis.

Man kann sich auf vielerlei Arten liebenswürdig machen. Eine Art, die vor allem von Männern eingeschlagen wird, ist es, seine gesellschaftliche Position so hoch als möglich zu schrauben, um dadurch attraktiv zu werden. Ein anderer Weg, den zumindest in früheren Jahrzehnten vor allem Frauen eingeschlagen haben, ist es, durch äußere Attraktivität zu glänzen. Andere Mittel, die angewandt werden, sind angenehme Manieren, interessante Unterhaltung, Hilfsbereitschaft, Bescheidenheit und Gutmütigkeit. Schon diese wenigen Hinweise zeigen, daß die Einstellung, man müsse nichts lernen, um liebenswert zu sein und lieben zu können, nicht weiterführt.

Welches sind die notwendigen Schritte, um die Kunst des Liebens zu erlernen? Dazu sollte man einerseits die Theorie und andererseits die Praxis beherrschen. In einem Aufsatz oder einem Vortrag kann nur die Theorie betrachtet werden. Die Praxis bleibt Aufgabe eines jeden Einzelnen. Eine gute Theorie liefert Erkenntnisse und befruchtet die Praxis; das ist nicht viel, und doch eine unabdingbare Voraussetzung. Niemand sollte dabei glauben, daß ein einzelnes Buch oder ein Kurs den Durchbruch bringt. Wie viele Jahre verwenden wir auf die Schul- und Berufsausbildung! Wir machen das, um gutes Geld zu verdienen. Die Beschäftigung mit der Kunst der Liebe bringt kein Geld ein und erhöht nicht unser Prestige. Die Diskrepanz zwischen den Anstrengungen der Berufsausbildung und den Anstrengungen des Lernens der Liebesfähigkeit ist enorm und hängt mit unserer Geschichte und den Werten unserer Gesellschaft zusammen. Wir alle sind davon stark geprägt, und niemand sollte sich Illusionen darüber machen, wie schwer es ist, sich aus der Klammer gesellschaftlicher Konventionen zu befreien.

Fromm sieht den Menschen hin- und herpendeln zwischen der Furcht vor Bezogenheit und der Furcht vor Isolation. Dieser Spagat wird oft durch Alkohol oder Drogen gemildert. Erst die reife Liebe, wie Fromm es nennt, löst das Paradoxon, daß zwei eins werden und doch jeder der zwei einer bleibt. Reife Liebe stellt die Bezogenheit zum anderen her unter gleichzeitiger Bewahrung der Individualität und Integrität. Der liebesfähige Charakter ist nach Fromm hauptsächlich durch vier Merkmale gekennzeichnet: Fürsorge, Verantwortungsgefühl, Achtung vor dem anderen und Erkenntnis (Kunst des Liebens, 1956a, S. 26ff; = GA IX, S. 455ff).

### **a) Fürsorge**

Fromm stellt die These auf: "Liebe ist die tätige Sorge für das Leben und das Wachstum dessen, was wir lieben." Dies gilt für jegliche Liebe, zu einem Kind, zu Tieren und Pflanzen und zu einem Liebespartner. Keine Beteuerung der Liebe käme uns aufrichtig vor, wenn es an Fürsorge für den Geliebten oder das Geliebte fehlt. Das zeigt sich am deutlichsten in der Fürsorge der Mutter zu ihrem Kleinkind. Mutterliebe ist unter anderem Liebe zum Hilflosen. Die Gefahr besteht, diese überlegene Position zum Ausleben von

Machtbedürfnissen zu mißbrauchen. Was als Liebe ausgegeben wird, kann Anklammerungstendenz aus eigener Lebensangst sein.

Kinder gut zu füttern reicht allein nicht aus. Das Geistige im Kind muß erweckt werden durch jemanden, der schon etwas Geist zur Verfügung hat. Das ist die große Funktion der Eltern. Unter anderem bedarf es dazu der Gelegenheit zur Selbstbeschäftigung, Selbsterkundung und zum Erfahrungsammeln. Die Fürsorge hat dann zurückzutreten, wenn die Entwicklung und Selbständigkeit des anderen zu leiden droht. Manchmal reicht es aus, fürsorglich bereitzustehen und zur Stelle zu sein, wenn der andere einen braucht.

Martin Heidegger unterscheidet zwischen der einspringenden und der vorausspringenden Fürsorge. Während im Fall der einspringenden Fürsorge dem Mitmenschen die Aufgaben abgenommen und ihm dadurch Entwicklungsmöglichkeiten abgeschnitten werden, wird bei der vorausspringenden Fürsorge der andere als Subjekt respektiert, ihm werden Möglichkeiten des Selbstseins freigehalten oder eröffnet. Die vorausspringende Fürsorge springt zu möglichen Entwicklungspunkten in die Zukunft und lockt den geliebten Menschen, den Weg weiterer Entwicklung einzuschlagen.

### ***b) Verantwortung***

Eng verwandt mit der tätigen Fürsorge ist das Verantwortungsgefühl. Unter Verantwortungsgefühl wird heute meist verstanden, eine aufgetragene Arbeit zuverlässig auszuführen, einer Pflicht zu genügen. Fromm wäre nicht Fromm, wenn er nicht eine andere Bedeutung heranziehen würde. Für ihn ist das Verantwortungsgefühl die "Antwort" auf die Bedürfnisse eines anderen Wesens, die Fähigkeit, sich in jemanden hineinzusetzen und sein allgemein menschliches ebenso wie sein individuelles Bedürfnis zu erkennen und darauf zu reagieren. Man könnte mit Kain fragen: "Bin ich der Hüter meines Bruders?" (Genesis 4,9). Die Antwort ist: Aber ja! Das Leben meines Bruders (meines Liebespartners) geht nicht nur meinen Bruder oder meinen Liebespartner selbst an, sondern auch mich. Das "Mitdenken des anderen" hat verschiedene Namen; in der Bibel, die Fromm oft und gern zitiert, wird die Nächstenliebe postuliert; Alfred Adler stellte das Gemeinschaftsgefühl ins Zentrum seiner Individualpsychologie. Die Verantwortung für den anderen hat Grenzen, sie liegen in meiner Selbstverantwortung. Ich soll und darf mich nicht aufgeben oder unterwerfen. Eine andere Konstellation ist es, wenn sich das Gegenüber klein und kindlich macht, um unser Verantwortungsgefühl hervorzulocken. Es gibt Menschen - junge wie erwachsene - die mit Schwäche kokettieren und Erleichterungen zu erlangen suchen. Unsere Verantwortung kann aber nur dann wirklich gedeihen, wenn sie selbst auf einen tendenziell selbstverantwortlichen Partner stößt.

### ***c) Achtung***

Das Verantwortungsgefühl könnte leicht dazu verleiten, den anderen beherrschen und für sich besitzen zu wollen, wenn nicht eine dritte Komponente der Liebe hinzukommt:

die Achtung vor dem anderen. Achtung respektiert die Integrität, d. h. die Unverletzlichkeit der Gesamtheit des anderen, ohne in ihn eindringen oder manipulieren zu wollen. Manchmal glauben Menschen den anderen besser zu kennen, als diese sich selbst, und wollen ihn zu seinem eigenen Besten umformen oder zu bestimmten Handlungen antreiben. Dahinter steckt Eigenliebe oder Angst. Der andere soll sich so entfalten wie ich es wünsche, das heißt mir und meiner Angst zuliebe.

Ich soll den anderen so fördern, wie er wirklich ist, fordert Fromm. Das Problem, wie man mit den Ecken und Kanten des anderen umgehen kann, ohne selbst zu leiden, behandelt er nicht. Es bleibt offen, wie zu verfahren ist, wenn einem plötzlich dämmert, daß der andere auch problematische Seiten hat. Es kann ja nicht darum gehen, die problematischen Anteile des Liebespartners zu verstärken (obwohl unerfahrene Liebespartner in ihrer unbewußten Dynamik genau das tun). Die Haltung der Achtung erleichtert es, über vermeintliche oder tatsächliche Schwächen hinwegzusehen. Jedenfalls ist es von großer Wichtigkeit, dem anderen Freiheiten zu lassen. Achtung bedeutet: Ich will, daß der andere um seiner selbst willen und auf seine Weise wächst und sich entfaltet.

#### ***d) Erkenntnis und Selbsterkenntnis***

Im Zustand des Verliebtseins will man alles vom Geliebten wissen und man nimmt die Informationen auf, ohne zu gewichten oder zu werten. Alles ist interessant und aufregend und Verliebte verbringen Stunden damit, über sich und ihre Weltsicht zu plaudern und sich auszutauschen. Die Erkenntnis und der Wunsch nach Erkenntnis bleiben existentiell für die Liebe.

Es gibt viele Ebenen der Erkenntnis. Da ist zunächst die Beobachtung des anderen in seinen täglichen Handlungen. Es kommt unter anderem darauf an, ihn in seinen tatsächlichen Äußerungen wahrzunehmen und ernstzunehmen. Eine typische Eheschwierigkeit ist es, zu meinen, man kenne den anderen bereits ganz genau und könne dessen Gedanken und Reaktionen geradezu voraussagen. Wenn man in diesen Zustand gelangt ist, bewegt man sich tatsächlich wie in einem Korsett, das die Beweglichkeit der Gedanken einschränkt. Ferner kann ich unter der Oberfläche Motive, Affekte und Gefühle erkennen, selbst wenn der andere bemüht ist, sie nicht zu zeigen. Noch weiter darunter könnte ich die "Motoren" dieser ängstlich verborgenen Emotionen erspüren. Das sind tiefsitzende Vorstellungen von gut und böse, richtig und falsch. Sie dringen an die Oberfläche in Form von Ansichten und Handlungen. Die Erkenntnis will bis in die Tiefe der Existenz des anderen Selbst vordringen und sein Geheimnis lüften. Selbst wenn das nicht möglich ist, so ist doch der Versuch lobenswert.

Es gibt eine verzweifelte Möglichkeit, in den anderen einzudringen, nämlich mit Gewalt. Sture und verkapselte Menschen scheinen uns geradezu herauszufordern, mit Drängen, Drohen oder durch körperliche Gewalt die "Öffnung" zu erzwingen. Diesen Weg einzuschlagen verbietet sich von selbst. Ein erwünschter Weg ist, mit der Selbsterkenntnis zu beginnen, und dieses Wissen auch auf die Partnerschaft anzuwenden, ohne den anderen

allzusehr zu bedrängen. Das Motto der Inschrift des Apollo-Tempels in Delphi "Erkenne dich selbst" ist die treibende Kraft der gesamten Psychologie und gilt auch für Partnerschaften.

Fromm glaubt, man könne einen anderen Menschen im Akt der Liebe vollständig erkennen. Ich glaube, daß da eine Verwechslung vorliegt. Das existentielle Gefühl der Einheit ist der Kern der Liebe, aber tatsächlich keine Erkenntnis. Das Verschmelzungserlebnis ist ein Gefühl. Man könnte es so formulieren: Zum Gefühl der Liebe muß unbedingt Verstand hinzukommen. Erkenntnis ist Wissen um mich und den Liebespartner, geht aber darüber hinaus. Das beginnt mit dem Wissen um die biologischen Aspekte des Menschen, der ein Wunder der Natur ist, deren Geheimnisse immer weiter entschlüsselt werden, und setzt sich fort bis hin zum Wissen um die Gesellschaft und ihre Bewegungsgesetze, in der wir leben. Das Verhältnis von Individuum und Gesellschaft, die Balance von Rechten und Pflichten bieten ein großes Feld von Überlegungen. Einiges davon sollte durchdacht worden sein, um sich und die Mitmenschen einigermaßen objektiv, das heißt mit möglichst wenig Illusionen, sehen zu können. Das Wissen um das Eingebettetsein des Individuums in die Gesellschaft und die damit verbundenen Zwänge ermöglicht uns, Wohlwollen zu entwickeln. Je mehr wir wissen, desto verständnisvoller können wir sein.

Fürsorge, Verantwortungsgefühl, Achtung und Erkenntnis stehen miteinander in engem Zusammenhang. Sie bilden ein Syndrom von Einstellungen, die beim reifen Menschen zu finden sind, das heißt bei einem Menschen, der sich seiner Kräfte bewußt ist und der seine Ängste wie seine kindlichen Allmachtsträume aufgegeben hat. Schaut man genauer hin, können aus dem Frommschen Werk noch einige weitere Voraussetzungen für die Kunst des Liebens destilliert werden.

### ***e) Solidarität und Gemeinschaftsgefühl***

Fromm und andere Autoren weisen auf den Umstand hin, daß Liebe nicht unbedingt an ein Objekt, also einen Menschen gebunden sein muß. Liebe ist zunächst eine Haltung, eine Charakter-Orientierung, welche die liebevolle Hinwendung eines Menschen zur Welt als Ganzem bestimmt. Es ist ein Ding der Unmöglichkeit, einen einzigen Menschen zu lieben, und gleichzeitig ignorant gegenüber dem Rest der Welt zu sein. Der Eros, der mich gegenüber der Welt öffnet, äußert sich nicht unbedingt darin, sich in das Getümmel der Gesellschaft zu stürzen, sondern ist eine grundsätzliche Haltung der freundlichen Aufgeschlossenheit. Einen Teil dieses Eros macht die Nächstenliebe aus, so wie sie die Bibel fordert (Levitikus 19, 18). Es ist dies für Fromm ein anderes Wort für die schon erwähnten Fähigkeiten der Fürsorge, des Ernstnehmens, der Verantwortlichkeit und der Erkenntnis. Ich selber bevorzuge den Begriff der Solidarität. Sie basiert auf der Erfahrung, daß wir alle Menschen sind, die sich abmühen, und daß wir gemeinsame Feinde haben, die Krieg, Ignoranz, Dummheit, Armut und Macht heißen. Die Unterschiede von Begabung, Intelligenz, Einkommen, Besitz usw. sind nebensächlich im Vergleich zur

Identität des menschlichen Kerns. Ich muß aber bekennen, daß ich nicht alle Menschen gleich liebe. Die Sympathien sind durchaus ungleich verteilt und keineswegs empfinde ich mit allen die gleiche Solidarität. Diese Tatsache kommt bei Fromm und in der Bibel nicht vor. Problematische und gewalttätige Menschen kann ich verstehen, aber nicht lieben. Verstehen und verzeihen sind zwei unterschiedliche Dinge.

### **f) Selbstliebe**

Fromm zählt in seinem Buch "Kunst der Liebe" auch die Selbstliebe zur Liebe. Das ist bemerkenswert, weil die Selbstliebe in unserer Gesellschaft als egoistisch und verwerflich gilt. Dazu gibt es eine jahrhundertelange Tradition, die von der Bibel über Calvin bis in unsere heutigen Tage reicht. Selbstliebe wird selbst von Freud verstanden als Narzissmus, bei dem sich die Libido auf die eigene Person richtet. Umgekehrt wird Selbstlosigkeit als eine Tugend angesehen.

Tatsächlich aber sind ja nicht nur andere, sondern auch wir selbst sind Objekt unserer Gefühle und Einstellungen; es markiert die Einzigartigkeit des Menschen, zu sich selber Stellung beziehen zu können. Wenn es stimmt, daß Liebe grundsätzlich unteilbar ist, dann kann nicht die Liebe zu jemand anderem von der Selbstliebe abgetrennt werden. Fromm unterscheidet deshalb zwischen Selbstliebe und Selbstsucht. Selbstliebe folgt wie die Liebe den Postulaten nach Fürsorge, Achtung, Verantwortung und Erkenntnis. Die Bejahung des eigenen Lebens, des eigenen Glücks und Wachstums und der eigenen Freiheit ist in der Liebesfähigkeit eines jeden verwurzelt.

Umgekehrt besteht die Notwendigkeit, die Selbstsucht zu überwinden. Der narzisstisch Orientierte kreist um sich selbst, er steht im Mittelpunkt all seiner Gedanken, Zukunftsvorstellungen und Handlungen. Die Umwelt wird unter dem Gesichtspunkt betrachtet, was sie für den Narzissten bringt und bedeutet. Eine objektivere Haltung wird es ermöglichen, die Welt und die Menschen eher so zu sehen, wie sie für sich sind, und nicht durch unsere Projektionen, Verdrängungen und Rationalisierungen verzerrt. Vernunft definiert Fromm als die Fähigkeit, objektiv zu denken. Ihr zugrunde liegt die emotionale Haltung der Demut. Man nimmt sich an mit seinen Schwächen und hat damit den Keim zur Fähigkeit der Wahrhaftigkeit gelegt.

### **g) Glauben**

Fromm führt noch den Glauben als eine Voraussetzung der Fähigkeit zu lieben an, doch dem möchte ich nicht folgen. Es sei denn, man versteht darunter die Überzeugung von der Wichtigkeit dieses Themas sowie eine unbeirrbar Zuversicht, daß Liebe möglich ist. In dieser und anderer Hinsicht sind wir tatsächlich Gläubige, jeweils auf unterschiedliche Art. Es stimmt, daß es entscheidend ist, was wir glauben. Einige glauben oder meinen zu wissen, daß der Mensch an sich böse ist. Andere hingegen glauben an die Entwicklungsfähigkeit des Menschen und der Menschheit insgesamt, sie sind überzeugt, daß das Leben gut wird und daß man einen Weg finden wird, zueinander zu kommen

und Probleme zu lösen. Dieser letztgenannte "Glaube" ist der einzig mögliche, der zur Liebesfähigkeit führt. Ein anderes Wort dafür ist die Hoffnung, die im Sinne Fromms aber kein passives Abwarten ist, sondern Bereitschaft und Aktivität beinhaltet.

## **Struktur der Liebesfähigkeit II: Josef Rattner**

Folgt man den Wesensmerkmalen der Liebesfähigkeit bei Fromm, kommt man kaum umhin, die Reifung der Gesamtpersönlichkeit als Voraussetzung für Liebesfähigkeit anzusehen. Kürzere Wege und einzelne Schritte mögen oft verlockend erscheinen, doch wird wohl erst das Wachstum der gesamten Persönlichkeit zu einem glücklichen Dasein führen. Wenn die Liebesfähigkeit in das gesamte Personsein des Menschen eingeordnet werden muß, bedarf es einer knappen Charakteristik der "menschlichen Person".

Die menschliche Persönlichkeit (auch als Ich, Selbst, Existenz bezeichnet) ist ein großes Rätsel, dem man sich am besten intuitiv bzw. philosophisch nähert. Sie ist offenbar eine Selbstschöpfung des Menschen, ein Fakultativum, was man erreichen, aber auch verfehlen kann. Zwar wird der Mensch von biologischen Antrieben getragen, seine Basis ist der Leib, aber die Person ist, obwohl sie sozusagen auf dem Leib sitzt, mehr als nur Anhängsel. Die Person schafft und bildet sich in Auseinandersetzung mit dem Leib sowie allen anderen gesellschaftlichen und kulturellen Einflüssen. Die Tiefenpsychologie ist sich einig, daß die Person schon ziemlich früh in der Kindheit ihren Anfang nimmt, sich aber weiterhin durchs ganze Leben hindurch schafft. Sie kann bis ans Lebensende reifen und wachsen, sie kann aber auch stagnieren. Wieweit sie sich entwickelt und entfaltet, hängt vom Schicksal ebenso ab wie von der eigenen Aktivität. Grundsätzlich wird angenommen, daß sich die Person in der Zwischenmenschlichkeit entfaltet, beginnend bei der Mutter-Kind-Beziehung, und zeitlebens nur atmen kann in der zwischenmenschlichen Atmosphäre. Ein Ich kann nur existieren in der Zwiesprache mit einem Du und einem Wir. Jede mangelnde Ausformung in diesem Bereich ist ein Zustand der Verarmung, der tendenziell die Existenz in Frage stellt. Die verfehlte Persönlichkeit wächst auf dem Boden eines mehr oder weniger schweren Gefühls des Getrenntseins von den Mitmenschen. Äußere Zwangsverhältnisse können dazu genauso beitragen wie innere Faulheit.

Es war die Rede davon, daß die Liebesfähigkeit dann am besten wächst, wenn das Wachstum der Gesamtpersönlichkeit im Auge behalten wird. Was könnte das im einzelnen heißen? Wir folgen dabei Hinweisen von Josef Rattner ("Liebe als Charakterzug", 1983).

### **a) Ernste Heiterkeit**

Die Grundstimmung eines liebesfähigen Menschen bezeichnet Rattner als "ernste Heiterkeit". Im Ernst visieren wir eine "gradlinige Lebenseinstellung" an, die Mut zur aktiven Auseinandersetzung mit den Schwierigkeiten des Daseins beinhaltet. Ernste Menschen haben einen gewissen Tiefgang; sie nehmen die Lebensaufgaben nicht auf die

leichte Schulter und weichen ihnen nicht aus, haben vielmehr Respekt vor der Wirklichkeit und werfen ihre Kräfte in die Waagschale, wenn es gilt, Wichtiges und Wertvolles zu erreichen.

Aber Ernsthaftigkeit allein wäre zu trocken; als Ergänzung sind "das Heitere" und der Humor nötig. Darin liegt eine gewisse Leichtigkeit, ebenso wie die Fähigkeit zu einer liebevollen Selbstironisierung, ferner eine Weltoffenheit, die in der Lage ist, Freude am "In-der-Welt-Sein" zu empfinden und Möglichkeiten der Sinnfindung zu sehen. Heitere Menschen sind zugänglich, lebensfreundlich und tolerant. Sie können ein Du in sich aufnehmen und ihm zugewandt sein. Da heitere Menschen die Lebensmöglichkeiten ergreifen und sich entwickeln, gönnen sie auch ihren Nächsten die Selbstverwirklichung, was die Basis einer solidarischen Partnerschaft ausmacht.

Das Zerrbild des heiteren Ernstes sind die Lustigkeit und die Oberflächlichkeit. Fidele und quecksilbrige Charaktertypen mögen auf den ersten Blick hin als ideale Lebenspartner erscheinen: Sie ziehen den etwas trägeren Teil mit und eröffnen scheinbar mühelos neue Lebensräume. Man meint, an ihrer Seite lachen und das Leben genießen zu können. In manchen Fällen wird das tatsächlich so sein. In vielen anderen Fällen jedoch erweisen sich die Lustig-Oberflächlichen als wenig gehaltvoll und daher auf Dauer auch als nur vermindert partnerschaftsfähig. Zieht der Partner nicht mit, tauchen unvermeidlich Schwierigkeiten auf, bei denen der Lustige gern das Weite sucht und neue Beziehungen anfängt, von denen er sich neue Problemlosigkeit und ungestörten Spaß erhofft.

### ***b) Berufliche Tüchtigkeit***

Ein weiteres Strukturmerkmal der Liebesfähigkeit ist nach Rattners Erachten die berufliche Tüchtigkeit. Menschen, die aus ihrem Beruf Befriedigung und Anerkennung ziehen, sind in Partnerschaften trag- und belastungsfähiger als beruflich Unzufriedene oder Unentschlossene. Die Arbeit beansprucht wochentags die Hälfte unseres Wachzustandes; ist sie durch Erfolglosigkeit und Frustration überbürdet, wird unweigerlich der Unmut auf das Privatleben ausstrahlen und es überschatten.

Naive Leute meinen manchmal, sie hätten einen guten Liebespartner gefunden, wenn sie jemanden begegnen, den Berufstätigkeit wenig oder gar nicht interessiert und der statt dessen lieber ganz für die Liebe und das häusliche Glück da sein will. Meist handelt es sich um die inzwischen glücklicherweise nicht mehr ganz so übliche Konstellation, in der der Mann berufstätig ist und die Frau sich Zuhause um den Haushalt und die Kinder kümmert. Auch in diesen Fällen mag Liebe und Partnerschaft oft gut gehen, wenn sie die Wünsche der Beteiligten widerspiegeln, doch sollte sich niemand wundern, wenn derartige Experimente auch fehlschlagen. Die nicht Berufstätigen wollen dann "zu viel Liebe", sie sind Zuhause zu wenig ausgelastet und bedrücken den Partner durch Unzufriedenheit und Anspruchshaltung, weil sie geistig unterfordert sind oder mit ihrer Zeit nichts anzufangen wissen. Leicht kann dann irgendeine Form von Süchtigkeit die Leere ausfüllen. Mit einem Wort: Berufstätigkeit ist nicht nur für den materiellen Lebensunterhalt



wesentlich; sie ist in unserer heutigen Zeit unentbehrlich für das seelische Gleichgewicht, die Selbstachtung, für eine gewisse materielle Unabhängigkeit und die Sinnfindung im Leben geworden.

### **c) Vernunft**

Wir fanden die Vernunft als wichtiges Ingredienz der Liebessfähigkeit schon bei Riemann und Fromm. Auch Rattner zählt sie zu den Faktoren der Liebessfähigkeit. Nun ist Vernunft ein ziemlich weitläufiger Begriff; jeder hat eigene Vorstellungen davon, was vernünftig ist, wobei man gewöhnlich dahin tendiert, die Vernunft bei sich selbst angesiedelt zu sehen, während die anderen durchwegs unvernünftig sind.

Rattner versteht unter Vernunft so etwas wie "gesunder Menschenverstand", Takt, Feingefühl, relative Vorurteilsfreiheit und Offenheit für andere Meinungen und Standpunkte. Vernunft in diesem Sinne ist nicht unbedingt vom Bildungsgrad abhängig. Hochgebildete Menschen können unter Umständen sehr unvernünftig sein; sie haben vielleicht viel Fachwissen, aber ihr geistiger Horizont ist doch eng und egozentristisch.

Der liebende Mensch braucht aber immer wieder die schlichte und vernünftige Lebenskenntnis, die sich im "common sense" oder dem "Realitätsprinzip" kundtut. Er muß sich für die Gedanken anderer Menschen interessieren und diese nachvollziehen können, auch wenn er selbst anders denkt. In dieser Art von Vernunft liegt auch geistige Redlichkeit und - wie Fromm schon sagte - das Streben nach Objektivität.

### **d) Werdensfähigkeit**

Heitere Ernsthaftigkeit, positive Berufseinstellung und Vernunft gedeihen am besten auf dem Boden einer allgemeinen Werdensfähigkeit. Werden und sich Entwickeln sind "conditio sine qua non" der Liebessfähigkeit. Die Liebe in ihrer unvermeidlichen Entwicklung vom Verliebtsein zur partnerschaftlich-freundschaftlichen Liebe verlangt von den Beteiligten Wandlungsbereitschaft und Wandlungsfähigkeit. Je ängstlicher und unwissender wir sind, um so mehr klammern wir uns an bestimmte Stadien unserer Entwicklung oder an den Status quo. Man will nicht weitergehen, weil Veränderungen Unsicherheiten und neue Aufgaben bedeuten. Von Gebattel hat deshalb mit Recht die Neurose und andere psychopathologische Zustände als "Werdenshemmung" bezeichnet. Verharrt der Mensch in alten Zuständen, verfestigen sich überlebte Verhaltensweisen und vergrößern sich gleichzeitig die Schwierigkeiten. Mit Starrheit und Stagnation wachsen Angst und Aggression, die aber sind mit Liebe und Liebenkönnen unvereinbar.

Dazu kommt, daß in einer Liebe sich zwei Menschen vereinen, die jeder "eine Welt für sich" bedeuten und es selbst in der Liebe bleiben. Das Du ist in vielen Punkten anders als das Ich. Gegensätze und Verschiedenheiten müssen überbrückt oder toleriert werden. Dies gelingt nicht ohne Werdensbereitschaft auf beiden Seiten. Entwicklungsgehemmte mögen sich alle Mühe geben; sofern sich ihre soziale und geistige Geschicklichkeit nicht vergrößert, bleiben sie dem Gegenüber mehr oder minder fremd.

### **e) Der liebende Blick (Nikolai Hartmann)**

Der "liebende Blick" sieht am Menschen nicht nur das Reale mit Wohlwollen, sondern auch das Mögliche. Wenn man die Möglichkeiten eines Menschen sieht, ihn auf seine Potentiale hinweist und ihn ermutigt, sie auszufüllen, ruft man ihn auf, sie zu verwirklichen. Nur die Intentionen des Wohlwollens und der Lebensfreundlichkeit gibt jene visionäre Kraft, durch den mitunter nicht so großartigen Zustand eines Menschen hindurchzusehen auf das, was er noch werden kann. Der Philosoph Nikolai Hartmann hat in seiner 1926 erschienenen "Ethik" diese Fähigkeit gepriesen: "Persönliche Liebe entdeckt in der empirischen Persönlichkeit die ideale. Wie sie im Hinstreben und Hinleiten auf das ideale Ethos des Geliebten dieses erst verwirklicht und in den Grenzen ihrer Kraft gleichsam erst erschafft, so muß sie eben dazu jenes sein Ethos erst erfaßt haben, und zwar erfaßt im Gegensatz zur gegebenen empirischen Person. Die Antizipation des Idealen geht, wie überall, der Realisation voraus. Das schöpferische Werk der Liebe folgt dem Erkennen in ihr erst nach. Alle Erfüllung und alles Hochgefühl der Erfüllung beruht schon auf der durchdringenden Erkenntniskraft des liebenden Blicks." (zit. in Rattner 1988b, S. 251) Man könnte in einfachen Worten auch so sagen: Die Liebe beschwingt uns so sehr, daß sie uns punktuell über die beengende Wirklichkeit hinauszuheben vermag - nicht ins Phantastische, sondern ins Mögliche, ins potentiell Wirkliche.

Psychopathologie hat auch immer damit zu tun, daß in der Kindheit und den darauffolgenden Entwicklungsphasen der Mensch nicht liebevoll gesehen und erkannt wurde. Daher irren diese Menschen im Leben umher; ihr Selbstbildnis ist ebenso verzerrt wie ihr Fremdbildnis irreführend ist. Doch Vorsicht: Der liebende Blick kann irren (Hartmann meint hingegen, er könne nichts verfehlen oder verfälschen, weil es um die Entwicklung des Ethos am anderen geht), und er kann mißbräuchlich drängend als projizierter Ehrgeiz auftreten. Jedenfalls ermöglicht es die Liebe, im Du mehr zu sehen als dieser selbst von sich erwartet und erhofft; es ist ein Hinleiten und Begünstigen auf Potentiale, die es zu entwickeln gilt. Deshalb gilt Rattner die Phantasie als Teil der Liebesfähigkeit; eine phantasielose und nicht in die Zukunft gerichtete Liebe ist eine *contradictio in adjecto*.

### **f) Gesprächs- und Kooperationsfähigkeit**

Es ist immer wieder eine Enttäuschung, feststellen zu müssen, daß der andere eine andere Meinung hat als ich. Der Mensch besitzt nun aber die Gabe der Sprache, um in Interessensgegensätzen zu vermitteln und auszugleichen. Sprache soll wohlwollend sein, sie soll Licht, Wärme, Freundlichkeit und Erkenntnis verbreiten. Rattner vertritt die These: "Die Sprache wurde vom Menschen entwickelt, um dem Mitmenschen damit Freude zu bereiten." (1988b, S. 89) Gewiss wird die Sprache auch benutzt, um sich und seine Zustände möglichst genau zu beschreiben, um sich zu behaupten, um seine Interessenssphären zu verteidigen oder um andere im eigenen Sinne zu manipulieren. Von den Erfordernissen der Liebesfähigkeit her gesehen sind einige dieser Formen aber eher ein

pathologischer Mißbrauch der Sprache. Im Kern der Sprache geht es voll und ganz um Austausch und Kooperation.

Nicht nur die Sprache ist ein Verbindungsmittel zwischen den Menschen, sondern auch die Gefühle. Sie festigen das Band, das zwischen Menschen besteht. Partner müssen Vertrauen zueinander haben, wenn sie sich öffnen, vertrauensvoll zeigen und sich hingeben sollen. Zum Verbundensein gehört auch Selbst- und Fremdbejahung. Weitere Ingredienzen der Kooperationsfähigkeit sind Mut zum Leben, Toleranz, Nachgiebigkeit, Einfühlungsvermögen, Solidarität (Gemeinschaftsgefühl), Gebefreudigkeit usw.

### **g) Humane Weltanschauung**

Es ist kennzeichnend für Fromm, daß er in seinem Buch "Die Kunst des Liebens" der Liebe zu Gott wesentlich mehr Seiten widmet als der sexuellen Liebe. Das verwundert, denn die Arten und Abarten der körperlichen Liebe sind fast unendlich, wohingegen es nur einen Gott zu geben scheint. Fromm hatte eine spezielle Gottesliebe im Sinn, die nahe am Buddhismus angesiedelt ist und keine personifizierte Gottheit kennt. Im Grunde handelt es sich um eine allgemeine Lebensfreude und eine ehrfurchtsvolle Achtung vor allem Lebenden; es ist nicht ganz einsichtig, warum dies Religion genannt werden muß.

Das Problem mit der Religiosität besteht für Psychologen darin, daß religiös erzogene Menschen oft eine weltanschaulich verfestigte Abneigung gegen Körperliches und seine Bedürfnisse einschließlich der Sexualität entwickelt haben. Ihre Weltanschauung ist nach aller Erfahrung eher geistig-abgehoben, leibfeindlich und lebensunfroh. Die Liebesfähigkeit leidet ebenso darunter wie der sexuelle Genuß. Liebesfähigkeit wird jenem geschenkt, der sich den Stimmen seines Leibes, dem Ruf seiner Mitmenschen und den Forderungen der Humanität zu öffnen weiß.

Indem Religion und Religiosität angesprochen werden, befinden wir uns mitten in den weltanschaulichen Dimensionen der Liebesfähigkeit. Das Problem der Religion kann ohne weiteres erweitert werden auf das der Weltanschauung insgesamt: Hemmungen der Liebesfähigkeit sind immer auch in weltanschaulichen Engen und Einseitigkeiten verankert. Nicht nur die Religion, auch das Patriarchat, die wirtschaftliche Konkurrenz, die Machtpolitik, die Medien und der Autoritarismus enthalten Elemente, die den liebenden Weg zum Du verammeln. Liebesfähigkeit funktioniert nur dann gut, wenn sie von gemeinschaftsfreundlichen, toleranten Einstellungen getragen wird und wenn sie unter einem geistigen Horizont stattfindet, der aus Lebensbejahung und Selbstverwirklichung besteht. Gefordert wird der solidarische Charakter, der leben will und auch bereit ist, andere leben zu lassen. Wenn die Liebespartner begreifen, daß sie in einem Boot sitzen und zu zweit etwas Wichtiges lernen dürfen, kann ihre Solidarität gefestigt werden. Wer sich gleichwertig fühlt, hat die innere Ruhe, in welcher Lust, Freude und Glück aufkeimen können. (Rattner 1977, S. 62-66)

Nicht Religiosität, sondern eine bestimmte Art von "Weltfrömmigkeit" scheint die Liebesfähigkeit zu beflügeln. Mit Weltfrömmigkeit bezeichnet Rattner eine weltanschauli-

che Grundhaltung der Bescheidenheit, der Ehrfurcht vor den Rätself des Daseins, vor dem angesammelten Wissen und vor dem manchmal siegreichen, oftmals tragischen Lebenskampf der Menschheit. Diese Art von Frommsein kann durchaus mit einer atheis-tischen Gesinnung verknüpft sein. Auch kommen hier wieder der heitere Ernst und der Wunsch nach wirklichem Vorwärtskommen zum Ausdruck. Alle höhere Lebenskunst hat als emotionalen Horizont die Ehrfurcht vor dem Leben und den Leistungen der Vorfah-ren, ebenso wie den Wunsch, unser Vermögen zu vergrößern, d.h. unsere Fähigkeiten zu erweitern.

### **Schlußüberlegungen**

Zum Abschluß von "Die Kunst des Liebens", im Kapitel "Die Praxis der Liebe", erinnert Fromm noch einmal daran, daß Liebe für ihn eine Kunst ist, die erlernt werden muß. Zu den Voraussetzungen dafür zählen Disziplin, Konzentration und Geduld, ferner die Ein-stellung, daß es einem sehr wichtig ist, darin Meister zu werden. Wichtigkeit bedeutet u. a., den Gegenstand zu studieren durch Lektüre und Gespräche. Man muß eine große An-zahl anderer Dinge lernen, die scheinbar nur indirekt mit dem eigentlichen Gegenstand, der Liebe und dem Verliebten, zu tun haben. Viele Künste und Techniken der Lebensfüh-rung sind in Betracht zu ziehen, wenn man die Liebeskunst begreifen will. Große Dinge lernt man jedoch nicht direkt, eine Kunst wächst aus dem Handwerk, das man sich zu-nächst aneignen sollte. Aber Fromm verlangt noch mehr. 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 In-strument zur Ausübung dieser Kunst werden. Es liegt auf der Hand, daß Charakterano-malien die befriedigende menschliche Interaktion behindert. Jeder Charakterfehler wie Ehrgeiz, Eitelkeit, Machtstreben, Geiz, Neid, Aggression, Distanziertheit, Mißtrauen, Le-bensangst usw. sind eine schwere Hypothek für Liebesbeziehungen. Das wirkliche Aus-maß dieser Fehlentwicklungen des Charakters ist der oder dem Betreffenden meist un-bewußt, so daß die eigenen Komplikationen gern als Fehler des anderen erlebt werden.

Die Probleme, die uns das Verlieben und das Lieben erschweren oder unmöglich ma-chen, erwachsen aber nicht nur aus dem Individuum. Es sind immer auch Kulturprob-leme, jene Mängel und Mißlichkeiten unseres gesellschaftlichen Lebens, die unweiger-lich mit hineinspielen. Viele Kultureinflüsse müssen als pathologisch angesehen werden, wie Patriarchat, Ausbeutung, ökonomische Abhängigkeit, Schuld und Scham in der tradi-tionellen Sexualmoral, Vorurteile aller Art, Autoritarismus und Unwissenheit. Alle diese kollektiven Unzulänglichkeiten spielen ins individuelle Leben hinein. Sie sind sozusagen die Menschheitsneurose als Hintergrund aller Privatneurosen, die das Zusammenleben erschweren (Rattner 1977, S. 81).

Der Überblick über das Thema "Liebesfähigkeit" ist ohne Zweifel nur fragmentarisch; aber auch ein Vielfaches an Text und Argumenten kann nur in begrenztem Maße Klar-

heit schaffen. Wer lieben kann, wird die Ausführungen als bekannt empfinden; und wer das Lieben nur schlecht erlernte und in der Liebesfähigkeit noch Lücken hat, steht vor den Schilderungen ohnehin wie der Esel vorm geschlossenen Tor. Rein theoretisch kann auf diesem Gebiet wenig begriffen und aufgenommen werden. Mangelnde Liebesfähigkeit kann aber durch Lebensschulung und Psychotherapie überwunden werden. Wie jede Kunst, bedarf auch die Kunst des Liebens vielfacher Anleitung und des Lernens am Vorbild, um ein "Mehr an Existenz" zu gewinnen.

Das Nachdenken über die Liebesfähigkeit ist zunächst Bewußtmachen der Entfernung von ihr. Das Nachdenken ist ein erster Schritt, und wohl der einzige, den man von einem Aufsatz erwarten kann. Der Rest ist zu leben, für das ein Buch niemals Ersatz sein kann. Das Nachdenken über die Liebesfähigkeit macht nicht liebesfähig, jedenfalls ist bloßes Nachdenken immer ungenügend. Es fördert allerdings eine Tugend, nämlich die Demut, die auf der Einsicht beruht, daß uns vieles an Liebesfähigkeit fehlt. Gleichwohl darf man sich mit ihrer Unzulänglichkeit nicht abfinden und sich von der Verantwortung für ihre Unzulänglichkeit nicht freisprechen.

\* \* \*

### **Literaturhinweise**

Fromm, Erich (1956a): Die Kunst des Liebens. Ullstein "Welperspektiven", Frankfurt/Berlin/Wien 1980, 160 S. [= Gesamtausgabe (GA) München: DTV 1989, Bd. IX, S.437-519 ff.]

Rattner, Josef (1977a): Liebe, Sexualität und Ehe. 115 S., Berlin: Verlag für Tiefenpsychologie, o.J. [1977] [Typoskript].

Rattner, Josef (1983): "Liebe als Charakterzug". In: miteinander leben lernen, Berlin, Heft 3/1983, S.4-8.

Rattner, Josef (1988b): Was ist Tugend, was ist Laster? Tiefenpsychologie und Psychotherapie als angewandte Ethik. 304 S., München: Knesebeck & Schuler 1988, S.232-256 [= Tugend und Laster. Tiefenpsychologie als angewandte Ethik. 237 S., Frankfurt a.M.: Fischer Taschenbuch Verlag 1991].

Riemann, Fritz (1982): Die Fähigkeit zu lieben. Kreuz Verlag, Stuttgart 1991.