

**Peter  
Lauster**

# Die Liebe

Psychologie eines Phänomens



*Lieben - lieben, das ist es. Lieben ist alles.*

INGEBORG BACHMANN

*Den Liebenden stäubt Mond*

*Ein sanftes Licht*

*Milchmild auf Meer.*

*Blütenreich*

*Ist ihr Tag,*

*Der Abend still,*

*Es stillt sie gut*

*Sternübersternt die Nacht.*

ALBERT EHRENSTEIN

# VORWORT

Dieses Buch über die Liebe ist in einem sehr langwierigen Prozeß entstanden. Ich beschäftige mich mit der Klärung des Phänomens Liebe seit mehr als zwanzig Jahren. Sämtliche persönlichen Erfahrungen und wissenschaftlichen Erkenntnisse als forschender und praktizierender Psychologe versuche ich hier zu vereinigen. Dennoch ist dieses Buch kein wissenschaftlicher Bericht.

Die Liebe ist ein psychisches Phänomen und deshalb den spezifischen und heute bekannten naturwissenschaftlichen Forschungsmethoden nur äußerst schwer zugänglich. Das bedeutet jedoch nicht, daß über die Liebe deshalb nichts Allgemeingültiges ausgesagt werden könnte. Die Liebe erschließt sich uns über das Erlebnis. Erlebnisse lassen sich nicht im Labor mit Instrumenten messen - man kann über sie aber beschreibend berichten. Diese Beschreibungen sind selbstverständlich immer subjektiv. Aber im Subjektiven - diesem Trugschluß dürfen wir nicht verfallen - liegt nicht zwangsläufig Unwahrheit oder Verzerrung der Wirklichkeit. Wir sollten den Mut haben, zu unseren subjektiven Erfahrungen zu stehen, denn das Subjektive ist die Basis unseres persönlichen Erlebens.

Nachdem ich mich zwanzig Jahre selbst genau beobachtet habe und subjektive Beobachtungen von vielen Menschen aufgeschrieben habe, die letzten zehn Jahre als beratender Psychologe, glaube ich, daß es mir möglich war, das Gemeinsame der subjektiven Erfahrungen und Erlebnisse zusammenzufassen und zu ordnen.

Ich stelle immer wieder fest, daß die Mehrzahl der Menschen in der Entfaltung ihrer Liebesfähigkeit gehemmt und blockiert ist. Ich möchte deshalb mit diesem Buch nicht nur an den Verstand appellieren und einen sogenannten »Wissensstoff« vermitteln, sondern vielmehr beim Leser einen Erkenntnisprozeß anregen. Ich möchte, daß Sie sich mit den Erkenntnissen auseinandersetzen, weil sie Sie persönlich ganz individuell etwas angehen. Die persönliche Betroffenheit von der Thematik Liebe sollte Sie anregen, dieses Buch subjektiv zu verarbeiten. Die einzelnen Worte und Thesen sind unbedeutend, wenn Sie ihnen keine persönliche Bedeutung für Ihr Leben geben können. Distanzieren Sie sich also nicht, indem Sie alles auf eine nur intellektuelle Ebene schieben. Ich möchte Sie ermuntern, Ihre eigenen Erfahrungen und Erlebnisse genauer zu beobachten und möchte einen subjektiven Erkenntnisprozeß auslösen, der Sie der eigenen

Liebesfähigkeit näher bringt. Mehr zu lieben und weniger gleichgültig und stumpf durchs Leben zu gehen, darauf kommt es an.

Das Buch enthält keine einfachen oder gar bequemen Rezepte. Es verrät auch keine simplen Tricks, wie man andere schnell und problemlos in sich verliebt machen kann. Ich verstehe das Buch vielmehr als eine Anregung zur Selbstfindung. Es soll Mut machen, zu mehr seelischer Freiheit zu gelangen, häufiger und intensiver zu lieben als bisher.

Das Geheimnis der Liebe ist seelische Wachheit und Freiheit, das Geheimnis von Wachheit und Freiheit aber ist der Mut. Es ist viel Mut erforderlich, die eigenen Gefühle wach und vorurteilslos genau zu betrachten.

Ich möchte nicht »nur« Wissen vermitteln oder »Diskussionsstoff« liefern, ich möchte, daß Sie tiefer in die Thematik einsteigen. Die Liebe ist der Weg zu Glück, Zufriedenheit, Gesundheit und Weisheit. Wenn ich das mit dem Buch begreiflich machen kann, erfüllbar und erkennbar, dann ist dieses Buch nicht umsonst geschrieben. Es ist eine Liebeserklärung an die Liebe und das Leben. Das ist jedoch nicht genug, es möchte die Seele befreien und das Licht der Erkenntnis anzünden. In diesem Sinne ist es ein nützliches Buch.

# I. Teil Im Garten der Gefühle

## DIE 9 MYTHEN DER LIEBE

„Je weniger ich im ganzen an unsere Zeit glauben kann, je mehr ich das Menschtum verkommen und verdorren zu sehen meine, desto weniger stelle ich diesem Verfall die Revolution entgegen und desto mehr glaube ich an die Magie der Liebe.

HERMANN HESSE

In einer Buchhandlung finden Sie viele Bücher über Sexualität, aber nur sehr wenige Bücher über die Liebe. Die Sexualität wurde und wird wissenschaftlich von Medizinern und Psychologen erforscht, nicht jedoch die Liebe. Woran liegt das?

Als ich in den Jahren 1961 bis 1968 in Tübingen Psychologie studierte, dachte ich, daß ich auch etwas über die »Psychologie der Liebe« erfahren würde. In diesen sieben Jahren fand ich jedoch im Vorlesungsverzeichnis nie eine Ankündigung mit diesem oder einem ähnlichen Titel. Statt dessen drehte sich alles um Testpsychologie, experimentelle Wahrnehmungspsychologie, Statistik, klinische Psychologie, Werbepsychologie, Charakterologie, Entwicklungspsychologie, Betriebspsychologie usw.

Die Psychologie ist eine junge Wissenschaft, und sie ringt bis heute um ihre Anerkennung als »vollgültige Wissenschaft«. Ich hatte als Student immer das Gefühl, daß die Hochschulpsychologen die Psychologie als eine empirisch-experimentelle Wissenschaft, so etwa wie die Physik, zu etablieren versuchten. Hat die Psychologie das nötig? Über die Liebe habe ich in Tübingen sowenig gehört, weil man die Liebe nicht empirisch-experimentell untersuchen kann. Sie läßt sich nicht messen, testen oder quantitativ erfassen und in Computern verrechnen; deshalb ließ man in Tübingen als seriöser Wissenschaftler besser die Finger davon.

Weil sich die Liebe schwer messen läßt, existiert sie bis heute nicht in der psychologischen Forschung. Dies ist sehr bedauerlich, denn obwohl sie sich nicht messen läßt, so ist sie doch existent, und man kann sie untersuchen - allerdings nicht mit den sogenannten naturwissenschaftlichen Methoden. Über die Liebe muß man nachdenken, man muß sie erfahren und darüber beschreibend schreiben

- so fällt sie in das Gebiet der philosophischen Psychologie, und gerade damit wollen die wissenschaftlich orientierten Psychologen wenig zu tun haben. Deshalb haben sich Psychologen zum Thema Liebe sowenig geäußert, obwohl sie natürlich zentral ins Gebiet der Seelenforschung gehört; wohin denn sonst? Ins Gebiet der Religion vielleicht? Mit der Seele und Liebe beschäftigt sie sich auch - aber eben »unwissenschaftlich!«

Ich will mich auf den folgenden Seiten mit der Liebe auseinandersetzen - wie ich meine, nicht unwissenschaftlich, aber auch nicht mit empirisch-statistischen Methoden. Ich will über die Liebe nachdenken und meine persönlichen Erfahrungen und Erlebnisse einbringen und selbstverständlich auch die Erlebnisse meiner Mitmenschen, die ich aus meiner Tätigkeit als beratender Psychologe mit eigener Praxis (seit 1971) sehr gut kenne.

In den vergangenen Jahren habe ich genau zugehört, was man mir über Liebe berichtet hat, ich habe aufmerksam gelesen, was im Namen der Liebe im Alltag geschieht, und ich habe mich immer wieder gefragt: Was ist hier wirklich Liebe und was ist gelogene Liebe? Was kommt unter dem Deckmantel der Liebe daher und ist das Gegenteil? Warum wird die Liebe so mißbraucht?

Wenn man genau hinschaut, dann ist sie ein zentrales psychisches Geschehen. Als Student interessierte ich mich für die Psychologie der Liebe, weil mich meine persönlichen Gefühle der Liebe stark absorbierten. Dann beobachtete ich, daß auch die anderen Menschen um dieses Thema kreisten, und ich lernte als Berater, daß psychische Schwierigkeiten und Störungen sich auf dieses zentrale Thema zurückführen lassen. Ich war also immer wieder gezwungen, mich unter verschiedenen Aspekten mit dieser Thematik auseinanderzusetzen.

Als beratender Psychologe versucht man, anderen zu helfen, mit ihrer Psyche besser zurechtzukommen. Man versucht, Ängste abzubauen, Selbstvertrauen zu stärken, seelisches Gleichgewicht aufzubauen, innere Ruhe zu vermitteln, Lebensmut zu erzeugen. Wie soll ich leben? Wie kann ich glücklicher werden? Warum bin ich depressiv? Warum werde ich nicht akzeptiert? Wie kann ich angstfreier und gelassener werden? Wie baue ich innere Spannungen ab? Wie kann ich freier werden?

Alle diese Fragen kreisen um seelisches Wohlbefinden und letztendlich, wie ich erst nach und nach erkannte, um die Liebe. Um diesen komplizierten seelischen Vorgang zu verstehen, kann man nicht

einige schlagwortartige Sätze schreiben oder einen Artikel in einer Zeitschrift verfassen. Um das zu erklären, brauche ich über zweihundert Seiten und natürlich einen Leser, der aufgeschlossen mitdenkt. Aber es hat wenig Sinn, zu erwarten, daß ich ein mechanistisch-funktionelles Wissen vermittele, das die Liebe zu einer einfachen Sache macht, die mit dem Verstand erfaßt und dann manipuliert werden könnte.

Die Liebe ist keine Sache des Verstandes, sondern eine Angelegenheit des Gefühls. Sie können noch soviel über die Liebe lesen oder nachdenken, wenn es nur über den Verstand und das Denken aufgenommen wird, bleibt es für Sie ohne Wert. Die Liebe ist ein elementarer Zustand, der nicht vom Denken herbeizitiert werden kann.

Zunächst möchte ich mit den vielen Irrtümern und Mythen aufräumen, die mit der Liebe verbunden sind. Wenn diese Mythen weggeräumt werden, von jedem einzelnen in seiner persönlichen Lebenssituation, dann wird das Richtige plötzlich sichtbar. Das Richtige taucht für den einen nur kurz aus dem Nebel auf und verschwindet dann wieder. Für einen anderen ist die Klarheit da, und er kann sie auch festhalten. Das Leben ist sinnvoll, wenn die Liebe da ist, andernfalls ist das Leben voll Leid, Angst und Unsicherheit. Warum das so ist, versuche ich auf den folgenden Seiten ins Bewußtsein zu holen. Jeder kann die Wahrheit erkennen, und ich hoffe, daß es möglichst vielen gelingt, sie festzuhalten.

## *MYTHOS 1: »Sexualität macht frei.«*

Sexualität und Liebe sind zwei Vorgänge, die zwar zusammengehören, die jedoch nicht miteinander verwechselt werden dürfen. Sexualität ist ohne Liebe möglich, und Liebe kann sich ohne Sexualität entfalten. Das ist eigentlich jedermann bekannt, und doch wird beides immer wieder durcheinandergeworfen.

Sigmund Freud, der Begründer der Psychoanalyse, hat der Entfaltung und Befreiung der sexuellen Triebenergie eine große Bedeutung für die seelische Gesundheit zugeschrieben. Die verdrängten sexuellen Triebimpulse, die so typisch für seine Zeit um die Jahrhundertwende und danach waren, sind ihm bei der Behandlung und Analyse seiner Patienten aufgefallen, und er hat der Sexualität im Seelenleben des Menschen den ihr gebührenden wichtigen Platz eingeräumt.

Er entdeckte eine revolutionäre Neuigkeit zur damaligen Zeit: daß bereits das Kind sexuelle Phasen durchläuft, die orale, anale und genitale Phase, und daß diese Phasen für das spätere Sexualleben des Erwachsenen von Bedeutung sind.

Sigmund Freud wirkte der Prüderie seiner Zeit entgegen, und er leistete so den entscheidenden Anstoß für die »Befreiung der Sexualität« in diesem Jahrhundert.

Vor allem Wilhelm Reich hat, auf Freud aufbauend, die Funktion der Sexualität für die Entstehung psychischer Störungen in den Mittelpunkt gestellt. Nach Reich ist die Ableitung sexueller Erregungsenergie durch den Orgasmus eine Voraussetzung für das körperliche und psychische Wohlbefinden, wogegen die aufgestaute Erregung zu Spannungszuständen führt, zur allgemeinen und speziellen Muskelverkrampfung, zu seelischer Gespanntheit sowie zu Frustrationsreaktionen. Das Fazit von Freud und Reich: Die volle sexuelle Befriedigung ist von großer Bedeutung für das seelische Wohlbefinden. Mangelnde sexuelle Befriedigung führt zum Aufbau von Frustrationsspannung. Freud glaubte, daß die Sublimierung des Sexualtriebs möglich sei, während Reich stärker biologisch orientiert war und die Triebbefriedigung für absolut notwendig hielt, um der Neurose oder Psychose zu entgehen. Sowohl Freud als auch Reich leisteten für die Befreiung (im Sinne von Anerkennung) der Sexualität wichtige Voraussetzungen, so daß nach dem Zweiten Weltkrieg der Liberalisierungsprozeß stetig fortschreiten konnte.



Pornographische Abbildungen und Prosatexte werden heute in der Bundesrepublik zugelassen. Junge Paare können auch ohne Trauschein eine Wohnung finden und zusammenleben. Die Homosexualität ist nicht mehr strafbar. Dies alles sind Symptome für eine allgemeine gesellschaftliche Liberalisierung.

Es wäre jedoch ein Trugschluß, zu glauben, daß die zunehmende Befreiung der Sexualität von Tabus den Einzelmenschen oder die Gesellschaft freier machten. Sicherlich ist sexuelle Selbstentfaltung eine wichtige Voraussetzung, sich als Individuum freier und wohler zu fühlen, aber dies ist nur ein Teil. Viele glaubten, daß die Befreiung der Sexualität ein so wichtiger und entscheidender Teil wäre, daß sich durch die Liberalisierung der Sexualität in der Gesellschaft die gesamten gesellschaftlichen Verhältnisse wandeln würden, nach der Formel: Die befreite Sexualität befreit die Gesellschaft.

Viele Psychotherapeuten waren in den vergangenen fünfzig Jahren mit Freud und Reich der Auffassung, daß die Befreiung der Sexualität den Patienten befreit und ihn gesund und entspannt macht, nach dem Motto: »Sexuelle Entfaltung macht das Individuum innerlich frei.« Das ist jedoch nicht der Fall, da die Sexualität nur einen Teil des Seelenlebens ausmacht und eine Teilentfaltung zwar positive Anstöße und Gesundungsprozesse auslösen kann, aber nicht automatisch den ganzen Menschen frei macht.

Wer nur seine Sexualität entfaltet und dabei seine seelische Liebesfähigkeit nicht gleichzeitig mit entwickelt, kann keine volle Befriedigung finden, und es bleibt ein Frustrationsrest bestehen. Warum das so ist und welche Folgen diese Tatsache für die Psyche hat, muß in einem späteren Kapitel noch näher erläutert werden.

Die Sexualität hat heute vor der Liebe eine Dominanz erreicht, so daß die eingangs erwähnte Trennung zwischen Liebe und Sexualität, aber auch die Bedeutung ihrer Gemeinsamkeit, nicht mehr richtig gesehen werden. Die Sexualität wird so wichtig genommen, daß sie oft mit Liebe verwechselt wird und daß geglaubt wird, ein sexuelles Erlebnis sei die Voraussetzung für die Liebe. Die Grenzen sind oft verwischt, so daß der einzelne nicht mehr weiß, ob er liebt oder nicht liebt.

Die Sexualität wird konsumiert wie jeder andere Genuß oder Reiz, aber sie wird nicht voll erlebt. Die Konsum-Mentalität ist eine innere Unfreiheit, weil sie zwanghaftes und süchtiges Verhalten hervorruft. Sexualkonsum zeigt keine Freiheit an und führt zu keiner inneren Befreiung, sondern baut, wo körperliche und seelische

Spannung reduziert wird, an anderer Stelle neue seelische Spannung der Unausgefülltheit und Unzufriedenheit auf.

Ende der Leseprobe.

[Zum Download des kompletten Buches klicken Sie hier.](#)