Unisono.

Über das Verhältnis von Einheit und Freiheit in der Liebe

Wir suchen einander ineinander. Unentwegt, unumgänglich.
Im Getöse, das Gewoge wäre, wenn wir still ineinander verhallten.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Einleitung	6
Dank	11
Erster Teil	13
I. Romantische Regression (1). Entstehung des modernen Liebesmythos	15
II. Salonfähiger Irrsinn. Charakteristika heutigen Liebens	22
III. Missklang. Paradoxien und Verengungen gängiger Liebespraxis	37
Zweiter Teil	50
I. Dazwischen: Verwundbarkeit und Hingabe	52
II. Innen: Fühlen und Erkenntnis	60
III. Draußen: Wahrnehmung und Schöpfung	71
Schlussbetrachtungen	79
Quellenverzeichnis	83

Vorwort

„Ich weiß, was die Zeit ist, solange ich nicht danach gefragt werde;
sobald man mich aber danach fragt, weiß ich es nicht.“
(Augustinus von Hippo)

Es gibt Dinge, mit denen man lange vertraut ist, und die einen trotzdem noch zum Staunen bringen.

Was meinen wir, wenn wir „*Liebe*“ sagen?

Gemeinhin verstehen wir darunter eine Relation zwischen einem Subjekt und einem Objekt. Eine psychische Haltung, die bestimmte Gefühle hervorbringt und unsere Wünsche und unser Handeln beeinflusst. Man kann vieles lieben: Sich selbst, seine Partnerin, seine Familie, seinen Nächsten, Gott, Dinge, Orte und Ideen, oder auch ganz ohne Liebesobjekt. In jedem denkbaren Fall besagt Liebe soviel wie Gutheißen, Bejahung, Zustimmung der Existenz der Geliebten. Sie ist der stärkste Ausdruck von Zuneigung und Wertschätzung. Wir werden erfasst von einem Zustand intensiver Begeisterung, Verzückung, Leidenschaft. *Hin-gerissen* im wahrsten Sinne des Wortes.

Hier soll von derjenigen Liebe die Rede sein, die sich auf einen Menschen richtet. Derjenigen Liebe, wie sie im Wort „Liebesgeschichte“ vorkommt[1], und die sich häufig zuerst durch scheue Blicke, feuchte Hände, wilde Küsse, eine gewisse Unruhe und das unentwegte Denken an das besehnsuchtete Objekt zeigt.

Die Welt zentriert sich neu im Blick auf den begehrenswerten Menschen, und wenn dieser unsere Liebe erwidert, scheint uns das gesamte Universum offen zu stehen. Wir nehmen den Glanz der Welt intensiver wahr als sonst. Insofern ist die Liebe in der Lage, die existenzielle Angst vor der Einsamkeit, die seit unserer Geburt wesenhaft zu uns gehört, zumindest für einige Zeit zu lindern. Liebe erzeugt das Bedürfnis, nicht nur Zeit und Energie miteinander zu teilen, sondern auch Handlungen und Gefühle, die als *existenziell*, also als besonders wichtig für das eigene Leben angesehen werden.

Sie ist eine Haltung tiefer und inniger Verbundenheit, die sich durch *Wohlwollen und Wohltun* in Form von entgegenkommender tätiger Zuwendung ausdrückt. Im Kern

1 Diese Ausprägung von Liebe wird oft als „Paarliebe“, „Partnerliebe“, „geschlechtliche Liebe“ oder „erotische Liebe“ bezeichnet, was in meinen Augen irreführend ist. Zwar geht sie häufig mit körperlichem Begehren und einem Sich-miteinander-in-Bezug-Setzen einher, beinhaltet aber weder notwendigerweise Sexualität, noch wird sie zwangsläufig als Partnerschaft ausgelebt. Eigentlich gibt es für diese Art Liebe kein Wort, bevor sie in Form der „Romantischen Liebe“, die ja in der Regel als Partnerschaft gedacht wird, in eine Normativität gegossen ist.

enthält sie ein selbstloses Interesse am Wohlergehen der Geliebten; den Wunsch, ihr Glück um ihrer Selbst willen zu bereiten.

Gleichzeitig enthält sie egoistische Aspekte: Sie ist nicht nur Hingabe, sondern auch Begehren, das aufs Haben, Behalten und Genießen aus ist. Gefühle des Hingezogenseins und der Sehnsucht, Öffnung und Verwundbarkeit lösen meist ein subjektives Empfinden von Relevanz des Liebesobjektes für das eigene Wohlergehen und das eigene Gedeihen aus. Liebe ist auch die Anerkennung ebenjener Wichtigkeit. Wenn wir lieben, wollen wir deshalb in der Regel auch zurückgeliebt und -begehrt werden, als notwendigen Teil des Lebens der Geliebten angesehen werden.

Von der Liebe will dieser Text handeln und von dem, was sie vermag. Dabei tritt sie sowohl als Widerfahrnis, als Kombination von Gefühlen, als Form wechselseitiger Bezogenheit, als auch als innere Haltung in Erscheinung.

Einleitung

„If the path be beautiful, let us not question where it leads."
(Anatole France)

Wir leben in einem Jahrhundert der degradierten Liebe.

Eine Tatsache, die ich in den letzten Jahren gewissermaßen „brennend" begriffen habe.

An Erklärungen für die Liebe und unser modernes Leiden an ihr mangelt es nicht: Die Evolutionsbiologie deutet sie als Zusammenspiel von Hormonen und Selektionsvorteilen; die Psychologie verortet unsere Fähigkeit zum Beziehungs(un)glück in der Kindheit; die Soziologie macht die Ökonomie eines entfesselten Dating-Marktes verantwortlich. Befriedigende Anworten auf die Frage nach einem besseren Lieben bleiben aus. Weil sie Teil unserer sozialen Natur und somit notwendiger Bestandteil eines menschlichen guten Lebens ist, ist es jedoch unabdingbar, über eine menschenwürdigere Liebeskultur nachzudenken.

Meine Ausführungen entspringen Intuitionen und Beobachtungen, Erkenntnissen und Erlebnissen, sowie Büchern und Gesprächen. In meinem eigenen Leben und in meinem nächsten Umfeld werden fortwährend unkonventionelle Liebensweisen erforscht. Dabei zeigt sich immer wieder, dass übliche Strukturen, Begriffe, Narrative und Normen für die Beschreibung und Bewältigung unserer Lebenswirklichkeit nicht mehr angemessen sind. Vielmehr führen sie nicht selten zu Reibungen und Komplikationen. Daraus entspringt meine fortdauernde Suche nach Worten, um unsere Liebesrealitäten nicht nur zu begreifen und zu beschreiben, sondern im Zuge dessen explizit zu entwerfen.

Ausgehend von der Frage, was es mit der Spannung zwischen Autonomie und Freiheit auf der einen, Nähe und Verbundenheit auf der anderen Seite auf sich hat[2], soll dieser Text ein Versuch sein, die Dynamik des Missbrauchs der Liebe für das eigene Glück herauszuarbeiten und in einem zweiten Schritt einen Möglichkeitsraum für Alternativen aufzuspannen.

Bei der Entwicklung meiner Gedanken gehe ich von folgenden Thesen aus:

2 Ich glaube, dass die dynamische Verbindung dieser beiden Gegensätze eine gelungene Liebe ausmachen. Denn die vollkommene Einheit vernichtet nicht nur die Liebe als vereinigende Kraft, sondern auch die Liebenden als Individuen, als die sie einander lieben. Auf der anderen Seite verkennt das Streben nach radikaler Autonomie (wenn nicht gar Autarkie) unser Bedürfnis nach Liebe und Einheit mit anderen Wesen.

1. Individuelle Empfindungen werden erst durch ihre kulturelle Typisierung zur Liebe oder als solche erkennbar; 2. Was sie vermag, hängt von der Art und Weise ab, in der wir sie interpretieren und in unser Leben einordnen; 3. Unser Verständnis und auch unser Erleben von Liebe ist veränderbar; 4. Unser heutiges Verständnis von Subjektivität und Individualität ist ein Hauptgrund dafür, dass sich Freiheit und Verbindung nicht in Einklang bringen lassen und dass die Liebe ihr Vermögen derzeit nur sehr eingeschränkt entfalten kann.

In einem ersten Schritt soll erklärt werden, wie es dazu kam, dass wir heute so lieben, wie wir lieben. Was macht konstitutive Elemente von Liebesbeziehungen aus? Welche verschwiegenen Bedeutungen und Symbole bestimmen unsere liebende Erfahrung? Wieso ist ein bestimmtes kulturelles *Gefühlsvokabular* zugänglicher als andere?

Auch wenn Normalität gern als naturverursachte Konstante interpretiert wird, ist die Liebe in Wirklichkeit ein in den gesellschaftlichen Kontext eingebundenes subjektives Erleben.[3] Dadurch sind die Regeln, wie wichtig bestimmte Gefühle für unsere Lebensgeschichten sind und wie sie ausgedrückt werden, vorweggenommen. Ich bin davon überzeugt, dass es nicht die Liebe an sich ist, die dieses Leiden hervorruft, sondern das Nachspielen einer Geschichte, von der wir glauben, es gäbe keine andere. Seit der Romantik gilt die exklusive Paarbeziehung als die wichtigste Beziehung des Menschen. Mit ihrem Gelingen steht und fällt das ganze Leben, denn sie ist von wesentlicher Bedeutung für die Ausprägung einer Identität – obwohl sie in einem problematischen Verhältnis zur individuellen Selbstbestimmung steht.

Vor diesem arg verkürzten Hintergrund wird das zeitgenössische Leiden an der Liebe – zumindest zum Teil – erklärlich.

Was am romantischen Leiden genuin modern ist, ist der Umstand, dass die Liebe uns Zuflucht bieten soll, sowohl vor einer Welt, der wir uns entfremdet fühlen, als auch vor der Einsamkeit unserer eigenen Innerlichkeit und gleichzeitig maßgeblich unser Gefühl von Selbstwert konstitutiert. Folglich werden Liebe und die mit ihr üblicherweise einhergehende Beziehung funktionalisiert, in der Hoffnung, ein gewisses Maß an Sinn, Geborgenheit und Sicherheit herzustellen. Auf komplizierte

3 "Falling in love is kind of like a form of socially acceptable insanity." - „Sich verlieben ist so etwas wie eine Form von sozialverträglicher (oder gar: „salonfähiger") Geisteskrankheit. Spike Jonze, *Her* (Liebesfilm, 2013). In die Kategorie akzeptierten Irrsinns fallen zum Beispiel auch narzisstische Persönlichkeitsstörungen, Anorexie, Internet- oder TV-Abhängigkeit, Arbeits- und andere Süchte.

Weise werden Geliebte mit Geltung und Wert verschlungen, wobei gleichzeitig das Leiden zum Zeichen eines beschädigten Selbstes umgedeutet worden ist. Ich werde das Konzept der sogenannten „Romantischen Liebe“ daraufhin untersuchen, inwiefern es auf einer *bestimmten Auffassung von Subjektivität* basiert, die uns von wahrhaftigem Lieben, Leben und Gedeihen abhält. Diese ermöglicht weder Freiheit noch Verbundenheit, noch führt sie zu einem Gefühl von Heimatlichkeit in der Welt. Auch verhilft sie uns nicht zu einer stabilen, handlungsfähigen Persönlichkeit, sondern führt vielmehr zu noch mehr Verunsicherung, einer Weigerungshaltung gegenüber der Welt, verschiedenen Formen von Regression, Abhängigkeiten und Gewalt.

Der Text nimmt dann eine Wendung hin zu der Frage, wie Freiheit in liebender Verbindung möglich sein könnte, beziehungsweise Verbindungen, die Freiheit nicht nur achten, sondern fördern. Wie kann Liebe utilitaristischer Verdinglichung entgehen? Ist echte Nähe und Intimität möglich, ohne sich wechselseitig durch Identifikation zu assimilieren? Was entfaltet sich, wenn wir die Liebe von ihrer kulturellen Überformung befreien?

Der Zweite Teil versucht, eine Liebe darzustellen, die all ihre Schönheit, Energie und ihren Zauber bewahrt, während wir sie gleichzeitig von den deformierenden Auswüchsen zu befreien versuchen, die unsere Kultur ihr anheftet. Darin eingegliedert ist ein Versuch, eine Art intimen Wandel nachzuzeichnen, der sich in dieser Art zu lieben vollziehen kann. Ich glaube, dass unser Verständnis von unserem Selbst eine zentrale Rolle spielt bei der Gestaltung einer Liebensweise, die beidem Rechnung trägt: Dem Bedürfnis nach Liebe und Einheit auf der einen, dem Bedürfnis nach Autonomie und Freiheit auf der anderen Seite. Was kann in der Nähe geschehen, wenn wir so weit von unserem personalen Selbst[4] absehen, bis unser Gegenüber und das Geschehen zwischen uns wirklich in unser Blickfeld gerät? Dabei soll es auch darum gehen, inwieweit die Frage, wie man gut liebt, sich zu der Frage verhält, wie man sich allgemein zum Leben und zur Welt verhält.

Während Teil I eine fortschreitende Entfaltung von Gedanken darstellt, sind die Kapitel des zweiten Teils eher lose aufeinander bezogen. Jedes nimmt eine andere Perspektive auf die Liebe ein. Weil jeder Standpunkt eine notwendige Einengung des Blickwinkels

4 Zwar macht es Sinn, ein handelndes Subjekt als „Ich“ zu benennen, aber das heißt keineswegs, dass es eine Entität „Ich“ wirklich gibt. Gehirn, Bewusstsein, Identität und Selbst referenzieren viel weniger aufeinander, als unsere Kultur uns glauben zu machen versucht.

mit sich bringt, versuche ich nicht, ein zusammenhängendes Denksystem zu konstruieren.

Wie verschiedenfarbige Fäden, die sich an manchen Stellen miteinander verweben, ist dieses Gebilde durchzogen von den Themen Fremdheit und Vertrautheit, Verwundbarkeit und Abhängigkeit, Wahrnehmung und Anerkennung, Hingabe und Absichtslosigkeit, Verantwortung und Vertrauen, Erkenntnis.

Dieser Text will ein Versuch sein, schwer zu Sagendes in Worte zu fassen und subjektive Beobachtungen zu einem gewissen Grade zu verallgemeinern; ein Versuch, erklärbar zu machen, was sich eher in Form von Gedichten und anderen Kunstwerken ausdrücken ließe. Er ist als Anfang gedacht – als Skizze verschiedener Facetten guten Liebens.[5]

5 Mit „gutem“ Lieben meine ich nicht „richtiges“ Lieben. Ich möchte keine neue Normativität konstruieren, sondern lediglich Hinweise darauf geben, über was sich nachzudenken und nachzufühlen lohnen könnte. Es soll auch explizit nicht darum gehen, die Liebe zu rationalisieren oder beherrschbar zu machen, ja nicht einmal darum, sie zu begreifen. Die Liebe entzieht sich der Vernunft. Es bliebe nicht viel von ihr übrig, könnten wir in erschöpfender Weise sagen, was sie ist. Die Festlegung auf das, was Liebe ist, bringt immer eine Reduzierung mit sich, schließt andere Aspekte aus. Sie ist ein Mysterium und will gar nicht begriffen werden. Wir müssen daher sehr vorsichtig sein in unseren Versuchen, sie mit Worten zu erfassen.

Dank

Andrei. For true compagnionship and seven years of blissful transformation.

Robert. Für Irritationen, Ermutigungen, Augenblicke. Viele Worte. Und einiges mehr.

Felix. Für erfrischenden Pragmatismus und viel Platz in der Nähe.

Timo. Für Skepsis.

Der Liebe. Für unerschütterliche Kühnheit.

Julio. Für unzählige Gedankenanstöße und Herausforderungen.

Osamin. For the very first spark and incredible warmth and beauty.

Elli. Fürs SEIN.

Erster Teil

I. Romantische Regression (1). Entstehung des modernen Liebesmythos

„Wenn man [...] die wichtige Rolle betrachtet, welche die Geschlechtsliebe in allen ihren Abstufungen und Nuancen, nicht bloß in Schauspielen und Romanen, sondern auch in der wirklichen Welt spielt, wo sie, nächst der Liebe zum Leben, sich als die stärkste und tätigste aller Triebfedern erweist, die Hälfte der Kräfte und Gedanken des jüngeren Teiles der Menschheit fortwährend in Anspruch nimmt, das letzte Ziel fast jedes menschlichen Bestrebens ist, auf die wichtigsten Angelegenheiten nachteiligen Einfluss erlangt, die ernsthaftesten Beschäftigungen zu jeder Stunde unterbricht, bisweilen selbst die größten Köpfe auf eine Weile in Verwirrung setzt, sich nicht scheut, zwischen die Verhandlungen der Staatsmänner und die Forschungen der Gelehrten störend, mit ihrem Plunder, einzutreten, ihre Liebesbriefchen und Haarlöckchen sogar in ministerielle Portefeuilles und philosophische Manuskripte einzuschieben versteht, nicht minder täglich die verworrensten und schlimmsten Händel anzettelt, die wertvollsten Verhältnisse auflöst, die festesten Bande zerreißt, bisweilen Leben, oder Gesundheit, bisweilen Reichtum, Rang und Glück zu ihrem Opfer nimmt, ja, den sonst Redlichen gewissenlos, den bisher Treuen zum Verräter macht, demnach im Ganzen auftritt als ein feindseliger Dämon, der alles zu verkehren, zu verwirren und umzuwerfen bemüht ist; — da wird man veranlasst, auszurufen: Wozu der Lärm? Wozu das Drängen, Toben, die Angst und die Not? Es handelt sich ja bloß darum, dass jeder Hans seine Grete findet.“
(Arthur Schopenhauer)

Das, was wir gemeinhin unter Wahrhaftigkeit verstehen, ist eine Illusion.

Normen und Konventionen durchdringen unser Leben bis ins Intimste. Deswegen teilen die meisten von uns bestimmte Auffassungen darüber, wie Liebe sich anfühlt und wie sie sich vollzieht. Zwar entledigt man sich immer mehr einengender Vorgaben hinsichtlich ihrer äußeren Gestalt (beispielsweise verlieren Heteronormativität und Mononormativität an Einfluss), und obwohl sogar das romantische Liebesideal hier und da vorsichtig hinterfragt wird, sind wir dennoch nach wie vor sehr eingeschränkt in den Ausdrucksweisen unserer Gefühle.

***

„Ein Ton macht keine Musik."

Die Romantikerin des ausgehenden 18. Jahrhunderts sieht sich mit der Auflösung einer unterstellten vormaligen Geborgenheit konfrontiert. Im Zuge der Industrialisierung findet eine tiefgreifende Umgestaltung der Arbeitsbedingungen sowie ökonomischer und sozialer Verhältnisse statt. Die Fragmentierung der Gesellschaft in Funktionseinheiten zieht eine Schwächung der sozialen Bande nach sich, während die Welt der dörflichen Gemeinschaft sich zu einer Welt wandelt, die in wenige höchstpersönliche und unzählige unpersönliche Beziehungen aufgeteilt ist. Beziehungen sind zunehmend utilitaristisch und ökonomisch geprägt. Nicht nur in den Fabriken ist der Mensch nun vielfältigen Kontrollmechanismen ausgesetzt, die ihn zu einem optimal funktionierenden Teil der Maschine zu machen versuchen. Die in den Fabriken verbreiteten ausbeuterischen Strukturen führen zu Massenarmut und drängenden sozialen Problemen.

Im 19. Jahrhundert entfaltet sich der Liberalismus als breite politische Strömung, in dessen Zentrum die Freiheit des Menschen und die Ablehnung politischer, sozialer und geistiger Bevormundung steht. Dem Zerfall traditioneller Bindungen steht eine zunehmende Selbstbestimmung der Individuen gegenüber, die allerdings nicht nur Freiheit von Bevormundung, sondern auch Orientierungslosigkeit mit sich bringt. Lebensweltliche, staatliche, institutionelle und ideale Ordnungen, in denen sich die Lebenserfahrungen bisher strukturierten, sind nicht mehr selbstverständlich.

Die Romantik als Epoche wird üblicherweise als Gegenbewegung interpretiert. Ihr Protest richtet sich erstens gegen den rationalistischen Geist der Aufklärung, zweitens gegen das Streben nach der Unterordnung alles Einzelnen unter allgemeine Gesetze, drittens gegen eine mechanische und statische Erklärung des Weltprozesses. Er beruft sich dabei beispielsweise auf die nicht-verstandesmäßigen, irrationalen, gefühlsmäßigen Mächte im Menschen und in der Welt, auf das eigene Recht und den Eigenwert des Individuellen und auf den nicht-mechanischen und dynamischen Charakter aller lebendigen Entwicklung. Motive des Romantischen sind ein Drang nach Unendlichkeit, nach leidenschaftlich-Bewegtem, Dunklem, nach dem Sprengenwollen aller Grenzen. Man sehnt sich nach Liebe und nach Verbundenheit mit der Natur,

versucht, die zerrissene Harmonie des Lebens wiederherzustellen.

Das, was wir als „das Romantische“ beschreiben, ist Ausdruck einer geistesgeschichtlichen Entwicklung, die sich in der Romantik nicht erschöpft (nicht alles, was wir heute als „romantisch“ bezeichnen, ist in der „Romantik“ bereits aufgetreten). Die kulturhistorische Epoche der Romantik ist vielschichtig und schwer zu erfassen, deswegen möchte ich an dieser Stelle nur zwei Aspekte herausgreifen, die mir im Hinblick auf die Liebe und das spezifisch moderne Leiden an ihr relevant erscheinen und die man als „*Romantische Regression*“ bezeichnen könnte. Zum Einen das Verständnis des Menschen als eines autonomen Subjekts, das sich reflexiv zu sich selbst verhalten kann und das in sich selbst ein reichhaltiges Feld von Überzeugungen, Wünschen und Gefühlen findet, das es als die Quelle seiner Moral und Kreativität erlebt. Zum anderen die daraus resultierende, sich verweigernde Lebenshaltung, der es nicht nur an Wahrhaftigkeit und Tiefe mangelt, sondern auch an Tatkraft, Mut und Verantwortungsbewusstsein.

Auf der Suche nach Wärme, Behaglichkeit und Sinn flieht die Romantikerin vor der als erkaltet und entfremdet empfundenen frühmodernen Welt in eine Gegenwelt, die vor allem aus ihr selbst, ihren Gefühlen und ihrer Fantasie besteht. Sie reagiert also auf die als kontingent erfahrene Welt mit einem Rückzug in das eigene innerliche Erleben, in der Hoffnung, dort Ideale, Ordnungen und Wertvorstellungen zu finden, oder, besser gesagt, zu *er*finden. Hier zeichnet sich ein neues Menschenbild ab: Das eigenständige, aus sich selbst schöpfende Individuum, das gleichzeitig stetig getrieben ist von einer Sehnsucht nach Einheit und Versöhnung mit der restlichen Welt.

Mit romantischer Regression meine ich hier ebendiese Weigerungshaltung, ein *Eskapismus*, der in den eigenen subjektiven Tiefen (dort, wo die Rationalisierung noch unter Kontrolle zu sein scheint) an etwas teilzuhaben sucht, das die eigenen begrenzten Lebenserfahrungen übersteigt und legitimiert. Diese Haltung versucht, das vereinzelte und unsichere Subjekt vor weiteren Kontingenzerfahrungen damit zu schützen, dass es sich der Reichhaltigkeit intersubjektiver und kultureller Erfahrung verweigert, die die eigene lebensweltliche Ordnung potenziell fragwürdig werden lassen könnten. Es wird versucht, den Bereich vertrauter Erfahrung möglichst nicht zu verlassen, zukünftige Erfahrungen werden schlichtweg in die Begrenztheit des eigenen Wahrnehmungshorizontes eingeordnet.

***

„Wir leben in einer rechtlichen, sozialen und institutionellen Welt, in der nur sehr wenige, extrem schematisierte und äußerst arme Beziehungen möglich sind. Da gibt es das Eheband und die Familienbande, aber es sollten noch viele andere Beziehungen möglich sein und ihre Codierung finden, allerdings nicht in Institutionen, sondern in anderen möglichen tragenden Strukturen. Das ist jedoch überhaupt nicht der Fall" (Michel Foucault)

Das Phänomen „Liebe" wurde in verschiedenen Epochen und Kulturen unterschiedlich aufgefasst und erlebt. Jeder soziale Verband setzt je eigene Verhaltensregeln für den Umgang mit ihr. Mit der Romantik wurde eine ganze Kulturepoche prägend für die heutige dominierende Liebes- und Beziehungsform.

Hinweise auf zentrale Aspekte Romantischer Liebe lassen sich bereits in Antike und Mittelalter finden, doch wurde die leidenschaftliche Liebe nie als ehe- oder partnerschaftsstiftendes Element betrachtet. Sie galt stattdessen als tendenziell ordnungsgefährdend und daher bedrohlich für die Institution Ehe, die vor allem eine wirtschaftsrechtliche Einrichtung und daher auf größtmögliche Stabilität hin angelegt war. Ehen wurden geschlossen, um Gemeinschaften zu stärken, den eigenen Status in der Gesellschaft zu konstituieren, Nachkommen und damit Erben zu produzieren, materielle Ressourcen zu sichern. Das *persönliche Lebensglück* spielte dabei keine herausgehobene Rolle. Gefühlsmäßige Erwartungen an die Ehe bestanden darin, eine maßvolle, dauerhafte Zuneigung zu entwickeln und übermäßiges Leiden aneinander zu vermeiden; daher dachte man über eine angenehme Persönlichkeit hinaus kaum über erwünschte Charakterzüge nach. Im Gegensatz zu heutigen Suchenden, die oft ausgefeilte Kriterien für die Partnerwahl entwickeln, nahm sich der vormoderne Akteur wie ein ziemlich schlichtes Gemüt aus. Mit dem aufkommenden Bürgertum wurde die Liebe im 18. Jahrhundert zwar ehestiftendes Element, da man seine Gattin nun frei wählen konnte, diese Liebe gründete jedoch vor allem auf Tugendhaftigkeit. Liebe, die spontaner Leidenschaft und nach Erfüllung drängenden Gefühlen entsprang, wurde nach wie vor als unbeherrschbar abgelehnt.

Es dauerte einige Zeit, bis sich das neue Liebesverständnis, das nun in Form von

Romanen und Schriften einem breiteren Publikum zugänglich wurde, durchsetzte. Erst im 20. Jh wurde es für die Mehrheit nicht nur ideologisches Fundament, sondern auch eine reale Option in der Gestaltung von Liebe und Ehe. Das Aufkommen der Konsumgesellschaft spielte dabei, wie wir später noch sehen werden, eine wichtige Rolle.

In der neu entstandenen Liebesehe versuchte man nun, Elemente zu vereinen, die bisher als widersprüchlich galten: leidenschaftliche, kameradschaftliche, sinnlich/sexuelle, geistige und seelische. Leidenschaftliche Liebe, die ganz im Gegensatz zur Vernunft steht und insofern eigentlich nicht nach Gründen fragen darf, soll nun die Lebensgemeinschaft herstellen; nicht nur das: Sie soll sie auch auf Dauer tragen. Die Romantische Liebe ist jetzt also nicht mehr nur ein Gefühl, sondern auch eine soziale Institution.

****

„Ist der Liebe wie dem Sexuellen seelisch und sozial die Funktion zugewiesen, gesellschaftliche Leere zu überbrücken, Lücken aufzufüllen, Sinn vorzutäuschen, Lebendigkeit einzublasen, die Menschen überhaupt noch etwas Menschliches spüren zu lassen, so tun beide eben dies alles.
Denn wir wollen alle lieben und geliebt werden, auf dass unsere kleine Welt voller erregter Harmonie sei und die große wenigstens augenblicklich in Ordnung. Wir wollen alle mit einem Menschen glücklich sein.
Dieser Wunsch der Wünsche hat die Kraft einer Naturgewalt."
(Volkmar Sigusch)

Das Beschreiben und Ausdrücken von Gefühlen, Einanderbegehren und Liebkosen, das Gestalten von liebevollen Begegnungen und Verhältnissen sind immer auch kulturelle Hervorbringungen. Die Mythologie der Romantischen Liebe hat unsere kollektive Vorstellungskraft im Griff.[6]

Diese Ausprägung von Liebe bezeichnet Eva Illouz als ein erfundenes Gefühl, das durch

6 Mythen dienen dazu, den Zusammenhalt in den immer größer werdenden Gemeinschaften zu sichern. Hierzu gehören nicht nur sinnstiftende Erzählungen wie der Gilgamesch-Epos, sondern beispielsweise auch Götter, Nationen, Geld, Individualismus und die Menschenrechte. Diese Dinge existieren nur in unserer kollektiven Vorstellungswelt, in den Geschichten, die wir erfinden und einander immer wieder erzählen. Die erfundene Ordnung formt die wirkliche Welt, bis wir uns kaum noch eine andere vorstellen können. Von Geburt an wird jeder unserer Wünsche, selbst die persönlichsten, durch die Mythen der erfundenen Ordnung geprägt. In meinen Augen gehört die Liebe ebenfalls in diese Kategorie.

die omnipräsenten Liebesgeschichten erschaffen wird, denen wir vor allem durch Massenmedien und Werbung ausgesetzt sind. Unsere Einbildungskraft hinsichtlich der Liebe bekommt so eine eindeutige narrative Gestalt, die unser Gefühlsleben und unsere Wünsche prägt. Insofern ist sie, auch wenn sie uns unvermittelt und echt vorkommt, ein *vorgreifendes Gefühl:* Sie umfasst einstudierte emotionale Szenarien, die unser Begehren und unsere Sehnsüchte prägen und deshalb auch Zustände des Leidens wie unerfüllte Sehnsucht, Enttäuschung und chronische Unzufriedenheit hervorbringen. Wenn wir den Blick vom subjektiven Erleben auf die Beziehung lenken, zeigt sich dieses Moment der kulturellen Kodierung noch deutlicher.

Wir wir gesehen haben, ist die Romantische Liebe aus der Revolte gegen die als kalt empfundene, pragmatische und vernünftige Ordnung der Gesellschaft hervorgegangen. Man suchte und sucht nach wie vor in einer Art Gegenwelt nach Gefühlssteigerung und Intensivierung des eigenen Lebens, nach dem Irrationalen, nach schöpferischer Freiheit. Heute nennen wir diese Gegenwelt unser „Privatleben“. Die Funktionalisierungen, Ökonomisierungen, Beschränkungen und Anforderungen der menschlichen Alltags- und Arbeitswelt greifen hier – vorgeblich – nicht; wir vermeinen einen Schutzraum zu finden, der sich durch Behaglichkeit, Wahrhaftigkeit und emotionale Wärme auszeichnet.

Es gibt so etwas wie eine generelle Vorstellung von einer romantischen Liebesbeziehung. Wir verstehen darunter zumeist Beziehungen, die sich durch einen „Rausch der Gefühle“, extremer Zugeneigtheit, Leidenschaft, Begehren, Sehnsucht nach Nähe, einem starken Wunsch nach Intimität und nach Dauerhaftigkeit auszeichnet. Zwei Seelen treffen schicksalhaft aufeinander und werden durch die magische Kraft ihrer Gefühle miteinander verbunden. Man gibt sich authentisch, liebt einander um seiner selbst willen, bestätigt einander so seine jeweilige Einzigartigkeit. Aus der Sehnsucht nach Einswerdung, Ganzwerdung und Heilwerdung entspingt häufig ein Besitzanspruch aneinander. Deshalb wird als „Liebesbeziehung“, wenn nicht anders ausgehandelt, die *klassische monogame Zweierbeziehung* verstanden. Nur dort ist es legitim, romantische Liebe, Sexualität, emotionale Nähe, Intimität, Geborgenheit und ein geteiltes Leben in Kombination zu suchen und auszuleben. „Echte“ Sicherheit und Bindung können wir vermeintlich also nur mit dem *einen* Menschen finden, mit dem wir Sex haben und für gewöhnlich auch Wohnraum, Geld und Verantwortung teilen.

Aber auch jenseits monogamer Beziehungsweisen herrscht ein Liebesideal vor, das einer Utopie gleicht: Es verspricht höchstes Lebensglück[7] und vollkommene Befriedigung essentieller Bedürfnisse wie Nähe, Anerkennung, Sex, Sinnhaftigkeit, Zugehörigkeit. Die Liebe verleiht uns einen speziellen Glanz und Einzigartigkeit und gleichzeitig die Gelegenheit, uns zu verlieren, die Grenzen unserer Person aufzulösen. Sie verspricht sowohl Enthusiasmus und Aufregung als auch Sicherheit und Beständigkeit. Sie stellt uns in Aussicht, die überfordernde Komplexität des Lebens zumindest im Privaten zu reduzieren, während wir dort eine nicht weniger komplexe gemeinsame Privatwelt erschaffen.

7 Deshalb ist „sich gut zu fühlen“ gleichermaßen Grund und Zweck des Sich-Verliebens geworden.

II. Salonfähiger Irrsinn. Charakteristika heutigen Liebens

„Das Tauschverhältnis, dem sie [die Liebe] durchs bürgerliche Zeitalter hindurch partiell sich widersetzte, hat sie ganz aufgesogen; […] Liebe erkaltet am Wert, den das Ich sich selber zuschreibt. Sein Lieben erscheint ihm als ein mehr Lieben, und wer mehr liebt, setzt sich ins Unrecht.
Er macht sich der Geliebten verdächtig, wird auf sich selbst zurückgeworfen, erkrankt seine Neigung an possessiver Grausamkeit und selbstzerstörerischer Einbildung.“
(Theodor W. Adorno)

Die Romantische Liebe verfolgt also redliche Ziele, aber kann sie ihre Versprechungen halten? Es handelt sich auf den folgenden Seiten um *eine* mögliche Betrachtungsweise zeitgenössischer Liebeskultur, bei der ihre Wechselwirkungen mit unserem modernen Konzept von Subjektivität im Vordergrund stehen.

***

„Fehlt es ihm [dem Menschen] hingegen an Objekten des Wollens, indem die zu leichte Befriedigung sie ihm sogleich wieder wegnimmt; so befällt ihn furchtbare Leere und Langeweile: d. h. sein Wesen und sein Dasein selbst wird ihm zur unerträglichen Last. Sein Leben schwingt also, gleich einem Pendel, hin und her, zwischen dem Schmerz und der Langeweile, welche beide in der Tat dessen letzte Bestandteile sind.“
(Arthur Schopenhauer)

Der utopische Kern des romantischen Liebesideals, das sich im 21. Jahrhundert in allen Bevölkerungsgruppen der westlichen Industriegesellschaften durchgesetzt hat, ist eine Art symbiotische Erfahrung von Außeralltäglichkeit. In dem Maße, wie die säkularisierte Liebe jene Erlebnisqualitäten annimmt, die zuvor das „Heilige“ umgeben hatten, wird sie mit einem Bedeutungsüberschuss ausgestattet: Sie verspricht die gemeinsame Überschreitung der herrschenden Ordnung, die Befreiung aus einer von marktvermittelten, „kalten“ Beziehungen beherrschten sozialen Welt.
Schaut man genau hin, erkennt man, dass sie mittlerweile wesentlicher Teil des wirkungsmächtigen Raums gemeinsamer Symbolik ist, den der Kapitalismus geschaffen hat und der von den beiden Sphären Konsum und Massenmedien zusammengehalten wird. Weil sie auf dieselben Sehnsüchte und Lebensideale bezug nimmt wie die Märkte des privaten Konsums, sind ihre Definitionen und Praktiken eng

mit diesen beiden Sphären verknüpft.

Diese Verknüpfung hat drei Aspekte:

Erstens ist die Romantische Liebe ein Wirtschaftsfaktor und zentraler Bestandteil der Konsumindustrie. Nicht nur ist ihre Darstellung (Popsongs, Romane, Filme) selbst zum Produkt geworden, sie wird auch von der Werbung vielfältig genutzt, um Produkte emotional aufzuladen und damit erwerbenswert erscheinen zu lassen. Dies ist in meinen Augen ein wesentlicher Grund dafür, dass die Massenmedien nahezu ausschließlich stereotype, klischeehafte und oftmals kitschige bis vulgäre Darstellungen von Liebe reproduzieren. Diese sind gekennzeichnet von Beschönigungen, Wirklichkeitsflucht, Kleinbürgerlichkeit, Harmlosigkeit, Durchschaubarkeit und psychologischer Berechnung. Sie haben etwas *dümmlich Tröstendes* und transportieren eine kalkulierte Gefühlsverlogenheit. In dem Maße, in dem sie jeglicher Tiefe und Wahrhaftigkeit entbehren, sind sie symptomatisch und womöglich konstituierend für eine umfassende Lebenshaltung, die sich, prekärerweise, ihrer eigenen Unaufrichtigkeit bewusst ist und sie trotzdem genießen will. In der mangelnden Vielfalt hinsichtlich medial vermittelter Auffassungen und Ausdrucksweisen von Liebe zeigt sich eine massenhafte Weigerung gegenüber der Reichhaltigkeit kultureller Erfahrung und der *potenziellen Fragwürdigkeit lebensweltlicher Ordnung*.

Dies ist insofern gefährlich, als dass unser Alltagsleben und die Medien wechselseitig aufeinander bezogen sind: Unsere persönlichen Geschichten sind durchsetzt von medienvermittelten Narrativen; umgekehrt orientieren sich die Medien am Alltagsleben. So perpetuiert sich eine überaus eingeschränkte Auffassung von der Liebe und vom Leben.

Zweitens sind die Praktiken der Liebe vom Warenkonsum abhängig: Man kann das Inszenieren und Ausdrücken von Liebe kaum noch ohne bestimmte Konsumpraktiken denken. Die Utopie, mit der die Liebe verknüpft ist, spielt sich in der Freizeit ab, eine Welt, in der sich Menschen vermeintlich authentisch und zwanglos begegnen. Der im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts entstehende Freizeitmarkt verändert die Art, wie Liebespartner einander suchen, finden und erkunden. Die neue Praxis des *romantischen Rendezvous* wird in öffentlichen Sphären des Konsums (Restaurants, Kinos, Tanzgelegenheiten, Vergnügungsparks) ausgeübt. Gleichzeitig wird der

Warenmarkt paradoxerweise dazu benutzt, die antiutilitaristischen Motive der Liebe und den romantischen Charakter einer Beziehung mithilfe affektiv besetzbarer Symbole zu betonen und am Leben zu erhalten. Liebende versuchen, sich mithilfe von Konsumpraktiken immer wieder in den Zustand „echten" Liebesgefühls zu versetzen und das Gefühl gemeinsamen Erlebens jenseits der Alltagsroutine zu bekräftigen.

Drittens hat die Logik des Kapitalismus längst Einzug in die Liebe gehalten. Die Struktur des modernen Verliebens und Entliebens entspricht recht genau der Struktur des Warenhandels: Auswahl, Konsum, Neukauf. Effizienzdenken, Tauschdenken und Zweckgerichtetheit springen auf Beziehungen über und stellen Ansprüche. Liebesbeziehungen werden mit dem gleichen Vokabular beschrieben wie ökonomische Austauschbeziehungen. Beziehungen werden nach ihrem Nutzen für die Steigerung von Lust und Vergnügen ausgesucht.[8] Parallel zur Eventkultur bringen wir dann auf persönliche, individualisierte und narzisstische Weise gemeinsam Zeitsegmente zu, wobei unsere Partnerin selbst häufig zum Zwecke der eigenen Selbstinszenierung gleichsam „konsumiert" wird. Nicht zuletzt setzen sich *strategische Orientierungen* durch: Wir müssen darauf achten, unseren „Marktwert" zu erhöhen, mindestens jedoch zu erhalten. Dies geschieht beispielsweise durch Selbstoptimierung, vor allem aber durch das Erhalten der eigenen Autonomie.[9]

In Verbindung mit einem Übermaß an Wahlmöglichkeiten führt dies zu bedeutenden kognitiven Veränderungen in der Bildung romantischer Gefühle und blockiert die Fähigkeit, sich festzulegen und auf Verbindlichkeit und wechselseitige Verantwortlichkeit einzulassen. Diese Liebesweise produziert hocheinsame Menschen.[10]

8 Wir fragen uns zum Beispiel, ob es sich wohl „lohnt", in eine bestimmte Beziehung zu „investieren" und töten damit jegliche Lebendigkeit von Anfang an ab.

9 Obwohl das Verlangen und Gewähren von Anerkennung romantischen Beziehungen unverbrüchlich eingeschrieben ist, muss beides sorgsam unter Kontrolle gehalten werden, um die Autonomie auf beiden Seiten nicht zu gefährden.

10 Eindrücklich lässt sich diese Entwicklung am Phänomen der sogenannten „Nicht-Beziehung" beobachten. In dieser Version der romantischen Beziehung wird versucht, deren Annehmlichkeiten auszukosten, doch ohne echte Nähe und Verbindlichkeit herzustellen. Man springt ins Wasser, in der Hoffnung, nicht allzu nass zu werden. Dieses Modell scheint aber keineswegs eine zeitgemäße und lebbare Alternative zum klassischen Modell zu sein.

****

„‚Ich' sein heißt einsam sein. Wer ‚Ich' sagt, richtet eine Distanz auf, zieht einen Kreis um sich. Aufgabe der Einsamkeit ist Aufgabe des Ich. Einsamkeit kann es nur geben, wo es Individuen gibt.
Wo es Individuen gibt, aber gibt es beides: die Lust zur Individualität und damit den Drang in die Einsamkeit und das Leiden an der Individualität und damit den Drang aus der Einsamkeit."
(Karl Theodor Jaspers)

Manche sind der Meinung, die romantische Liebe liege im Herzen der Macht. Damit soll gesagt werden, dass die Veränderung intimer Verhältnisse in den letzten zwei Jahrhunderten Teil umfassender institutioneller Mechanismen ist.

Dabei spielt die Idee eine große Rolle, dass wir eine *persönliche Psyche* hätten, eine Art seelischen Innenraum, den man erforschen und über den man sich eng Vertrauten mitteilen kann. Die „Psyche" wurde im 19. Jahrhundert erfunden. Selbstredend hatten Menschen auch vorher Gefühle. Aber „Gefühle" und „Psyche" sind nicht dasselbe. Die Psyche (als Weiterführung der „Seele") wird jetzt wissenschaftlich betrachtbar, die Psychologie als sich neu bildende Wissenschaft beginnt mit der Erfassung und Vermessung des empfindenden Menschen. Die Erfindung und Erforschung der Psyche ist Michel Foucault zufolge Teil einer Reihe komplexer Institutionen, in die *Normalitätskontrollen und Konditionierungsmethoden* eingebaut sind, welche sich auf die Wissenschaften stützen. Kontrolle und Konditionierung erfolgen sowohl mittels vorgegebener, externer Strukturen (wie Erziehungsanstalten und Gefängnisse), als auch durch Arten der Selbstüberwachung und Selbstregulierung. So sollen wünschenswerte Verhaltensweisen eingeübt werden, die der Gesellschaft ihr Fortbestehen sichern.

Konkret erfolgte die Psychologisierung der Gesellschaft durch die Integration theoretischer Erklärungskonzepte der wissenschaftlichen Psychologie und angewandten Psychotherapie in die persönliche Selbstreflexion und den zwischenmenschlichen Austausch. Depression, Verdrängung, Störung, Trauma, Inneres Kind und viele weitere Konzepte und technische Begriffe wurden in die Alltagssprache übernommen. So wurde aus der Liebe eine „Beziehung", aus zwischenmenschlichen

und inneren Konflikten „Themen“ und aus aufwühlenden Erlebnissen „wichtige Erfahrungen“. Gefühle werden nicht mehr unmittelbar erlebt, sondern sogleich etikettiert und psychologischen Gesetzmäßigkeiten zugeordnet. Mit „Selbsterfahrung“ sind gewöhnlich die Praktiken des Erforschens unseres Innenraums gemeint, der angeblich unsere „wahre“ Persönlichkeit ausmacht und unser Verhalten bestimmt.
In einem psychologischen Zeitalter ist die Liebe der Ort geworden, wo wir uns selbst „erfahren“ und „erforschen“, wo sich Individualität maßgeblich konstituiert – wo wir werden, wer wir sind. Praktiken, Vorstellungen und Begriffe der psychologisch-therapeutischen Berufswelt haben sich auch und gerade hier verbreitet. Eine Art *„Psychisierung der Liebe“* findet statt: Sie wird mit einer psychotherapeutischen Heilsinstitution verwechselt, wo man sich selbst verstehen kann, indem man einander wechselseitig aufschlüsselt und miteinander, beziehungsweise aneinander „wächst“, wo man seine seelischen Beschädigungen durcharbeiten kann.
In dieser wechselseitigen Aufschlüsselung hat die Kommunikation und das „Beziehungsgespräch“ eine wichtige Funktion. Es wird zum Instrument, um eine passenden Liebespartnerin zu finden, um sich selbst und die Andere zu fühlen und so einen immer größeren Grad an Nähe herzustellen. Offenheit wird zur Pflicht. Das Beziehungsgespräch kann man als die Fortführung der Praxis des Geständnisses, als besondere Form der Selbsterforschung betrachten. Michel Foucault weist auf die Bedeutung hin, die die in frühmittelalterlichen Klöstern kultivierte Beichtpraxis für die Entstehung der erwähnten Selbsttechnologien spielte: Im Lauf der westlichen Geschichte wandert das Geständnis gegenüber dem Beichtvater auf der Suche nach dunklen Begierden und Sünden zur Richterin, zur Ärztin, dann weiter zur Psychologin, dem Tagebuch, dem Talkshow-Publikum – und zur Geliebten. Heute ist das Prinzip der Offenlegung der Wahrheit über sich selbst nicht mehr aus unserer Kultur und erst recht nicht aus unseren Liebesbeziehungen wegzudenken.

Das, was man als Natur des Menschen bezeichnen könnte, hat sich im Verlaufe eines langen historischen Prozesses in das umgeformt, was wir „Persönlichkeit“ nennen, jene auf sich selbst bezogene, instabile, individuelle Erscheinung. Unsere Person, unser Charakter wird nicht mehr als natürlich und in uns angelegt betrachtet, als etwas sich in den Erfahrungen des Lebens *offenbarendes*, sondern als das Resultat dieser

Erfahrungen, etwas, dass wir mit jeder unserer Handlungen erst *erschaffen*. Deshalb müssen wir permanent darauf konzentriert sein, wer und was wir sind und was wir tun. Jedes Ereignis unseres Lebens ist als Teilbestimmung unserer Identität von Bedeutung, wobei wir nicht recht wissen, worin diese Bedeutung besteht. Unabhängig davon, wie die Lebensentwürfe aussehen: Ist die Identität erst einmal gefunden, tun wir alles, um diese zu stabilisieren, zu verfestigen und gegen Angriffe zu verteidigen. Dabei schrecken wir nicht davor zurück, Realitäten umzudeuten oder alles hartnäckig zu ignorieren, was der Vorstellung von unserem stabilen Ich entgegensteht.

Beziehungen als kulturelle Kategorie werden zu einem neuen reflektierten Gegenstand der Beobachtung und Bewertung. Ihr Gelingen wird vor allem daran bemessen, wieviel Genuss und Wohlbefinden sie bereiten. Unsere Angst vor Zurückweisung und Verlassenwerden wird durch den Umstand ausgelöst, dass unsere soziale Geltung nahezu ausschließlich in der Anerkennung begründet ist, die von anderen gewährt wird. In unserer heutigen Gesellschaft werden Menschen nicht mehr in eine Gruppe oder soziale Klasse hineingeboren und bleiben dort für die Dauer ihres Lebens, sondern sie übernehmen Rollen und Funktionen nur für eine bestimmte Zeit. Somit ist es nicht ihr wirtschaftlicher oder gesellschaftlicher Status (oder gar ihr guter Charakter), der den sozialen Wert einer Person konstituiert, sondern er muss aus ihr *selbst* geschöpft werden.

Was in der psychologischen Sprache „Unsicherheit“ oder „Angst vor Zurückweisung“ heißt, verweist auf die Annahme, dass Menschen kein vonvornherein gesicherter und damit unabhängig von Interaktionen bestehender Wert zukommt. Dieser muss somit beständig neu festgelegt und bekräftigt werden. Es ist unser Abschneiden in einer Beziehung, dass zum großen Teil das hervorzubringen hat, was wir als „Selbstwertgefühl“ bezeichnen. Es geht also in Sachen Liebe um die Frage „sein oder nicht sein“.

Das moderne Verständnis von Liebe und Beziehung stellt daher auf „Komplettbestätigung“, die wechselseitige und allumfassende Bestätigung der eigenen Originalität und *Wertigkeit* ab. In der romantischen Liebe, die uns durch die Vermittlung des Blicks des anderen aufwertet, suchen wir uns auf narzisstische Weise selbst zu bespiegeln. Die Liebe wird zu einem, im besten Falle, ununterbrochenen Fluss von Praktiken, Signalen und Zeichen, die den Selbstwert absichern. Ununterbrochen

deshalb, weil Attraktivität hochsubjektiv ist und keine Garantie bietet, dass man geliebt bleibt. Damit man erkennt und anerkennt, dass die Liebe „noch da" ist, muss sie immer wieder eine besondere Intensität unter Beweis stellen.
Die Anerkennung und Bestätigung durch die Liebespartnerin wird oft als die Wichtigste von allen erachtet. Zusätzlich scheint sie für viele nur zu „zählen" oder überhaupt wahrgenommen zu werden, wenn sie auf ganz bestimmte Art ausgedrückt wird.[11]

Niklas Luhmann zufolge benötigt unsere moderne Gesellschaftsstruktur eine Art *Sonderbereich* für intime Beziehungen, eine Sphäre, in der wir als ganze Personen Beachtung finden. Nur im Rahmen der Paarbeziehung, so scheint es, ist es möglich, die eigene Einzigartigkeit als Individuum einzubringen und man erwartet, dass die Partnerin dies ebenso tut.
Somit wird nicht nur eine Beziehungsform aus der gesellschaftlichen Realität als besonders wertvoll herausgestellt, sodass andere – vor allem unpersönliche – weniger befriedigend erscheinen. Diesem sozialen Phänomen liegt zusätzlich die Unterstellung zugrunde, dass Beziehungen mittels „höchstpersönlicher Kommunikation" immer neue Intimitätsgrade erlangen müssen, um ihre Funktion zu erfüllen und als beglückend erlebt zu werden. Das Ideal der Kommunikation wird als Ideal emotionaler Selbstoffenbarung und Intimität hingestellt. In unserer hochgradig ausdifferenzierten Gesellschaft erleben wir aber als Träger von Rollen nahezu ausschließlich unpersönliche Kommunikation. Deswegen wird unser öffentliches und gesellschaftliches Leben als kalt und entfremdet empfunden. Im Modell der gesunden Psyche wird sogar vorausgesetzt, dass wir Intimität anstreben sollten, weil dies unser „normaler" und „gesunder" Zustand sei.[12]
Wir begeben uns also in eine selbstgewählte und bewusst hergestellte Abhängigkeit von unseren Liebespartnern, weil wir außerhalb der Sphäre intimer Beziehungen keine Möglichkeit sehen, eine Identität herauszubilden und zu stabilisieren.
Vor diesem Hintergrund wird verständlich, warum Gefühle von Zugeneigtheit und

11 Eine gewisse Frequenz gemeinsam verbrachter Zeit, Kontinuität von Kommunikation in Zeiten räumlicher Trennung, Kosewörter, Händchenhalten, Zukunftspläne, Integration in Familie/Freundeskreis, ….

12 Die Möglichkeit, dass Individuen oder Gruppen Intimität *verweigern* können, ohne einen psychischen Defekt zu haben, wird schlichtweg geleugnet.

Liebe bei den meisten Menschen geradezu automatisch in eine Partnerschaft führen: Unser Selbstbild ist vom Interesse und der Bestätigung der Geliebten abhängig, sodass wir ständig ihren Verlust fürchten. Nicht nur gibt das Liebes-Narrativ vor, dass aus Liebe automatisch das Bedürfnis entsteht, einander auf eine bestimmte Art intim kennenzulernen und eine gemeinsame Wirklichkeit zu generieren; wir sind auch in dem Glauben, dass Menschen diese Art von Bezogenheit und geteilten Lebens *brauchen*, um glücklich zu sein. Um die Stabilität jenes Haltepunktes herzustellen, versucht man üblicherweise, einem gesellschaftlich vorgegebenen Verlauf hinsichtlich räumlicher wie zeitlicher Struktur zu folgen.

Unter „Intimität" verstehen wir Gefühle von Nähe und Verbundenheit, Vertrautheit und Vertrauen. Sie stärkt das Band zwischen zwei Individuen. Eine gewisse Intimität miteinander (in dem Sinne, dass die Gefühle auf Gegenseitigkeit beruhen) hilft uns, ungezwungen und entspannt miteinander umzugehen, was es uns wiederum erleichtert, uns vertrauensvoll und offenherzig aufeinander einzulassen.

Es gibt die verschiedensten Arten von Intimität. Es hat sich jedoch ein ganz bestimmtes Verständnis davon durchgesetzt, wie ein „Intimverhältnis" aufzubauen sei. Vorherrschende Codes und Konventionen des *Sich-näher-Kommens* bestimmen unsere Erlebens- und Verhaltensmuster: Intime Nähe hängt davon ab, was und wieviel man miteinander teilt. So bedarf es viel gemeinsam verbrachter Zeit und gemeinsam verbrachten Lebens, vor allem aber totaler emotionaler Offenheit und höchstpersönlicher Gespräche. Man teilt einander sein bisheriges Leben mit, seine aktuellen Lebensumstände und alltäglichen Gewohnheiten, seine Überzeugungen und Wertvorstellungen, seine Interessen und geschmacklichen Präferenzen. Von Beginn an, also noch im Zustand wechselseitiger Unvertrautheit, stellt die gegenseitige Offenbarung und Totalannahme eine nötige Bedingung für Beziehung dar. Dieser verbale Austausch bildet die Voraussetzung dafür, dass man sich auf eine weitere Annäherung „einlassen" kann.[13]

13 „Wenn alles rund läuft und das gegenseitige Kennenlernen von Leichtigkeit und Spaß begleitet wird, bekommen die Beteiligten den Eindruck, dass das Gegenüber sie persönlich anspricht und sie in ihrem Inneren erreicht und berührt, dass sie auf eine besondere Weise wahrgenommen werden, die sie „sich selber" sein lässt und bei der sie verstanden werden. Diese Erfahrung wird den Wunsch nach noch mehr Nähe wecken, neue Sehnsüchte, Phantasien und Zukunftsträume schleichen sich ins Bewusstsein und man beginnt alle möglichen Erwartungen auf das Gegenüber zu projizieren. Indem diese Erwartungen durch gegenseitige Bezeugungen der Zuneigung bestätigt werden, fällt es leichter, sich zu öffnen und größere Nähe zuzulassen." Zimmermann, *Die andere Beziehung,* S. 82

Unter „Einlassen“ ist hier gemeint, dass man sich dem Anderen in seiner Ganzheit nähert – mit seiner eigenen Ganzheit – in der Hoffnung, in seinem authentischen „Selbst-Sein“ komplett *angenommen* zu werden. Es ist nicht verwunderlich, dass dies einen gewissen Mut und Vertrauen erfordert.

Doch nicht nur „Komplettannahme“, auch „Komplettberücksichtigung“ und „Komplettzugänglichkeit“ sind maßgebliche Kriterien für den Grad und die Qualität von Intimität. Mit Komplettberücksichtigung ist gemeint, dass jegliche Eigenschaften, Äußerungen und Handlungen für die Beziehung relevant sind. Man hat sich für alles aneinander zu interessieren. Es ist in der Intimbeziehung nicht erlaubt, Persönliches der Kommunikation zu entziehen (dies ist mit Komplettzugänglichkeit gemeint: die Normalität des *In-die-Sphäre-des-anderen-hinein-Tretens*). Das gesamte Erleben der Partner soll gemeinsames Erleben sein.

Damit eine intime Beziehung gelingt und an Tiefe gewinnt, ist es vermeintlich notwendig, ihr, respektive der Geliebten, höchste Relevanz im Leben einzuräumen. Die Partnerinnen erwarten voneinander alltägliche, universelle Fürsorge und Anteilnahme und die Bereitschaft, einander jederzeit und in sämtlichen Notlagen zu unterstützen. Es bedarf „emotionalen Engagements“ und aufwendiger „Beziehungspflege“, man muss sich „in die Beziehung einbringen“.

Ziel dieser wechselseitigen *totalen Inanspruchnahme* ist es, aus zwei „Ichs“ ein harmonisches „Wir“ zu konstruieren, dadurch, dass man sich miteinander abstimmt, gegenseitiges Verständnis durch fortlaufende Kommunikation fördert, bis die jeweiligen Ansichten und Wünsche zur scheinbaren Übereinstimmung gelangen. So entsteht eine geteilte Wahrheit und Wirklichkeit, eine eigene gemeinsame Welt, die mit sinnstiftenden Mythen und Anekdoten gefüllt wird, mit Ritualen, Symbolen, sprachlichen Codes und Konventionen. Zunehmende Vertrautheit und Vertrauen ermöglichen es, sich immer „authentischer“ zeigen zu können. Die Ausdifferenzierung einer *gemeinsamen Nahwelt* erfordert, dass jede die Welt der anderen mitträgt, indem sie die Handlungsveranlagung und höchstpersönliche Erlebnisverarbeitung der Partnerin in sozial beglaubigter Art bestätigt.

Im Alltagsverständnis meint „Authentizität“ so etwas wie Ehrlichkeit, Unverfälschtheit, Eigenständigkeit. Im psychologischen Sinne verwendet, bezeichnet Authentizität (von

griechisch authentes, "selbstvollbringend", "selbstvollendend") personale Ursprünglichkeit, in der die *wesensmäßige Einzigartigkeit* der Person zum Ausdruck kommt. Dieses urspüngliche „Sich-selbst-Sein" wird als "innere Stimmigkeit" erlebt, die durch selbstdistante Betrachtung, ein Ernstnehmen seiner selbst, Treue zu sich selbst und zur eigenen inneren Natur sowie Aufrichtigkeit sich selbst gegenüber entsteht, wenn man „mit sich selbst in Kontakt ist“ und die Ergebnisse der möglichst objektiven Innenschau mit Selbstmitgefühl und Liebenswürdigkeit betrachtet, sie als Teile seines Selbst „annimmt“ und „integriert“.

Auf einschlägigen Webseiten wird gerne behauptet, Authentizität sei ein Grundbedürfnis des Menschen[14], dessen Erfüllung zu Wohlbefinden, einem Gefühl von Lebendigkeit, persönlichen Wachstums und Sinnhaftigkeit des eigenen Schaffens führen soll.

Durch unentwegte Selbstreflexion und Selbsterkenntnis soll man sich seiner Gefühle und Handlungsmotive bewusst und damit fähig werden, sich gemäß seines „wahren Ichs“, d.h. seiner Emotionen, Bedürfnisse und Überzeugungen auszudrücken und entsprechend zu verhalten. Nur durch „Bewusstsein“ (dem Ziehen von Schlüssen aus unserer Selbstbeobachtung) können wir wissen, was es in uns auszudrücken gibt und es dann authentisch mitteilen.

Authentizität beinhaltet die Bereitschaft, ja geradezu die Pflicht, sich in sozialen Beziehungen, auch mit allen negativen Seiten, offen zu zeigen und keinesfalls zu verleugnen, auch dann, wenn dadurch Nachteile für einen selbst oder andere entstehen. Opportunismus und die Bestimmung durch äußere Einflüsse gelten als verlogen und unecht. Nur wer als authentisch gilt, wird für ehrlich und glaubwürdig gehalten – Attribute die in einer unübersichtlichen Welt von enormem Wert sind. Subjektivität gilt heute als *die Wahrheit schlechthin* und Selbst-Enthüllung wird zum universalen Maßstab von Glaubwürdigkeit.

Daraus geht eine hochgradig erkenntnisförmige Methode der Partnerwahl hervor: Die bestmögliche Partnerin wäre die, die den Bedürfnissen und Präferenzen entspricht, die die eigene Person definieren. Rationale Introspektion soll zu Klarheit über die Tiefe und Stärke der eigenen Gefühle führen, in der Hoffnung, Vorhersagen über die

14 Dies wird sogar mit Sokrates belegt, der angeblich der Meinung war, diese Art des Kontakts zu sich selbst sei Sinn und Zweck der Existenz eines Menschen. Hamer, *Authenzizität*

Wahrscheinlichkeit eines Gelingens oder Scheiterns einer Beziehung zu treffen. Nun ist es leider so, und dessen sind sich die meisten bewusst, dass wir uns niemals ganz, niemals genug sehen werden. Darüber hinaus verlangt das Ideal der Selbstverwirklichung als kulturelle Antriebskraft von unserem Ich, ständig beweglich zu bleiben, sich neu zu entdecken und zu vollbringen. Deshalb muss dieser Prozess der Selbstbefragung unentwegt fortgeführt werden, um Gewissheit über unsere Empfindungen und Vorlieben zu erlangen – und Optionen zu prüfen. Je authentischer wir uns also in Beziehungen geben (in dem Glauben, dass wir nur so einander vertrauen können), desto eindrücklicher sind wir mit ihrer Zerbrechlichkeit und Austauschbarkeit konfrontiert.

***

„Es gibt mehr Dinge auf der Welt, die wir fürchten, als Dinge, die uns wirklich zerstören. Wir leiden viel öfter in unserer Vorstellung als in der Realität."
(Seneca)

Gefühle gelten als unfreiwillige und nicht vom Willen beherrschbare Zustände. Dass sie uns in der Tat häufig ohne unser Zutun einfach zustoßen, bedeutet jedoch nicht, dass wir ihnen wehrlos ausgeliefert sind. Ein Gefühl hat eine komplexe Zusammensetzung und eine aktive Seite: Es ist ein Zusammenspiel aus körperlichen Empfindungen, Wahrnehmungsmechanismen (Richten von Aufmerksamkeiten, Beobachtungen von Vorkommnissen, Vorstellungen) und Interpretationsprozessen (Bewertungen, die Geschichte, mit der wir aus ihm einen Sinn herzuleiten versuchen). Diese Interpretationen folgen gewöhnlich einem kulturell tradierten Schema.
Dieser Prozess lässt sich eindrücklich beobachten anhand dessen, was wir „Bindung" nennen. Menschen sind überaus bindungsfreudige Wesen, wie die meisten Säugetiere. Physische Nähe und Gefühle von Zugeneigtheit lösen die Ausschüttung von sogenannten Bindungshormonen aus, was dazu führt, dass wir uns nach Zuspruch, Wärme, Geborgenheit, Sicherheit und meist auch nach Körperkontakt sehnen und auf eine dauerhafte und zuverlässige Versorgung mit emotionaler Nahrung durch die gemeinte Person hoffen. Das war und ist evolutionsbiologisch sinnvoll, um füreinander

zu sorgen, unseren Nachwuchs aufzuziehen, stabile Netzwerke zu bilden und in vielerlei Hinsicht zu kooperieren.

Viele glauben, dass vor allem die leidenschaftliche Liebe in der tiefsten Schicht an die verlorene Erfahrung von Einheit rührt, die wir (hoffentlich) in unserer frühesten Kindheit erlebt haben: Intime Verbundenheit, vollständiges Aufeinander-Bezogensein, spontane Identifikation mit dem anderen Wesen, Unmittelbarkeit des Kontakts, *bejaht* werden. Die Interaktion von Verliebten ähnelt der Kommunikation zwischen Mutter und Säugling. Ein Feuerwerk komplementärer und synchroner Mimik und Gestik ist zu beobachten, unwillkürlich und unmittelbar nähren sie einander mit Aufmerksamkeit und dem Gefühl, gewollt und willkommen zu sein. Wir haben also eine Vorstellung von Liebe aus unserer frühen Kindheit und suchen in jeder neuen Liebe aufs neue diese Urerfahrung von Einheit und Verbundenheit.

Ein kleines Kind lernt schnell, dass es ein eigenständiges und vollkommen abhängiges Wesen ist. Es erkennt ebenso bald, dass die Menschen, nach deren Zuspruch und Umsorgung es sich auf nahezu unerträgliche Weise sehnt, einen eigenen Willen haben, dass es seine Umgebung nicht kontrollieren und somit die Erfüllung seiner Bedürfnisse nicht zuverlässig sichern kann. Es ist wohl keiner Mutter je gelungen, alle Bedürfnisse ihres Kindes unverzüglich und auf die richtige Art und Weise zu erfüllen. Verlassensängste (die bei einem kleinen Kind Todesängsten gleichkommen), Zorn und Hass sind die Folge. Später im Leben, wenn das Kind immer weniger auf die materielle Versorgung, aber nach wie vor auf bedingungslose und liebevolle Zuwendung durch seine Bezugspersonen angewiesen ist, lernt es, dass Liebe sich auch auf schmerzvolle Weise abwenden kann. Ängste vor Missbilligung und Zurückweisung sind die Folge. In einer kapitalistischen Gesellschaft aufwachsend, entwickeln viele darüber hinaus den Glauben, Liebe sei ein knappes Gut und wir müssten in ständiger Konkurrenz mit anderen um sie kämpfen. All diese Gefühle tragen wir, so sagt man, in unsere erwachsenen Beziehungen.

Das alles mag stimmen oder auch nicht. Die meisten Menschen finden sich vermutlich in dieser Beschreibung wieder und es ist in meinen Augen eine durchaus schlüssige Erklärung für die Emotionen, die wir in liebevollen Verhältnissen erleben. An und für sich ist das eine wunderbare Sache. Auch wenn Ängste vor Einsamkeit, Tod und Schmerz alles andere als angenehm sind, so ist Bindung insgesamt eines der schönsten

Dinge am Menschsein.

In Kombination mit dem oben beschriebenen Liebes-Narrativ wird Bindung allerdings häufig zur einer höchst bizarren Angelegenheit. *Erstens* verwechseln wir unsere Bindungsgefühle häufig mit Verliebtheit oder Liebe, was zu vielfältigen Problemen führen kann. *Zweitens* werden diese Gefühle häufig analysiert und interpretiert – nicht selten mit dem Ergebnis, dass es einen Mangel oder ein Problem am Ich zu beheben gäbe. Denn diese Emotionen können uns mit solcher Wucht treffen und ergreifen, dass wir uns ihnen hilflos ausgeliefert fühlen. Folglich fühlen wir uns abhängig, bedürftig und schwach – hochgradig schambesetzte und abgewertete Gefühle. Diese Voreingenommenheit macht uns untauglich, gut mit ihnen umzugehen. Überdies glauben wir, nur wirklich „liebesfähig" (und „liebenswürdig") zu sein, wenn wir unsere „Traumata" aufgelöst haben. *Drittens* schieben wir die Verantwortung für unser Fühlen gern unserem geliebten Gegenüber in die Schuhe. Ist es ein angenehmes Fühlen, steigert dies die Liebe zusätzlich. Ist es das nicht, fühlen wir Wut, Verlassenheit, Verlustangst, sind wir oft davon überzeugt, dass unsere Partnerin nur ihr Verhalten ändern müsse – in der von uns gewünschten Weise, versteht sich – damit es uns besser geht. Diese Sehnsüchte und Wünsche können sehr spezifisch und individuell sein. Wahrscheinlicher ist, dass wir einem kulturell tradierten Skript folgen, wie sich Liebende miteinander zu verhalten haben, damit sie sich wohl und sicher fühlen: Beziehungen haben daher für gewöhnlich Vertragscharakter: Sie beinhalten Rechte aneinander und Verpflichtungen gegeneinander (beispielsweise ständige Verfügbarkeit, körperliche Nähe) was oft in Gewalt mündet. Mit allzuoft weder ausgesprochenen noch reflektierten Regeln wird der Handlungsspielraum der Beteiligten eingeschränkt und zusätzlich die Möglichkeit eingeräumt, das Verhalten der jeweils anderen jederzeit zu kontrollieren, um die eigenen Wünsche durchzusetzen. Eine Verletzung der Vertragsregeln gilt als unverzeihlich.

Die Liebesbeziehung gilt gleichzeitig als der geeignete Ort dafür, die von uns als problematisch erachteten Gefühle auf eine bestimmte Art „aufzuarbeiten", um ein reifer, beziehungsfähiger Mensch zu werden. Wir sind dazu angehalten, unsere Partnerinnen mit all unseren ungefilterten Gefühlen zu konfrontieren und einander jederzeit und vollumfänglich im Ausdruck und in der „Bearbeitung" dieser Gefühle zu unterstützen.

Man könnte dies als *„Romantische Regression“* in einem zweiten Wortsinne verstehen, weil wir dabei in einen kindesähnlichen Zustand abgleiten – und uns auch entsprechend verhalten. Bestimmte Verhaltensweisen (Ambivalenz im Ausdruck, emotionaler Rückzug oder räumliche Distanz) von Menschen, an die wir uns gebunden haben, können Emotionen auslösen, die nichts mit der aktualen Situation zu tun haben, sondern auf durch die gegenwärtige Situation angerührte (bewusste oder unbewusste) Erinnerungen antworten. Wir können uns kaum dagegen wehren, uns in diesem Falle ähnlich hilflos zu fühlen wie ein Kind. Leider scheint das – schließlich haben wir uns authentisch auszudrücken – häufig als Rechtfertigung dafür zu reichen, sich seiner Partnerin gegenüber auf kurzsichtige, egozentrische, respektlose, kontrollierende Art und Weise zu verhalten und gegebenenfalls durch Manipulation, Erpressung und Druck zur Erfüllung unserer Bedürfnisse zu nötigen.[15]Das Gegenüber hat darauf mit Verständnis und Geduld zu reagieren, keineswegs mit Groll oder Vorwürfen. Es hat jegliche Verantwortung zurückzuweisen (*„own your own feelings“*), aber zum Gespräch zur Verfügung zu stehen, um das Erlebte gemeinsam zu analysieren, zu interpretieren und sich um die leidende Liebende zu „kümmern“. So werden wir einander nicht nur Therapeuten, sondern überdies gleichermaßen Elternteil und Kind.

Wenn wir davon ausgehen, dass zunächst undifferenzierte Erregungszustände nur dadurch zu Gefühlen werden, dass wir sie entsprechend „etikettieren“, interpretieren und organisieren, so können wir Kultur als den Rahmen bestrachten, innerhalb dessen dies geschieht. Kultur liefert außerdem die Normen und Regeln sowie Symbole und Sprache dafür, wie sie ausgedrückt werden.

Der Verdacht liegt nah, dass der Vertragscharakter von Liebesbeziehungen und das damit häufig einhergehende Exklusivitätspostulat eine Bewältigungsstrategie ist, um mit den Reminiszenzen kleinkindlicher Totalitätsansprüche und den mit ihnen einhergehenden Verlustängsten umzugehen.

Wenn wir in Verbindung sein wollen, ohne die Freiheit und Autonomie unserer

15 Hiermit soll nicht gesagt werden, dass wir immer die Kontrolle über unser Verhalten hätten. In schlimmen Fällen können Menschen in überwältigende Zustände von Angst, Verlassenheit und in solche Not geraten, dass sie dem tatsächlich ausgeliefert und auf Unterstützung anagewiesen sind – es wäre dann jedoch ratsam, diese nicht von der eigenen Partnerin einzufordern.
Hiermit soll auch nicht gesagt werden, dass verletzendes Verhalten einer Geliebten (Distanziertheit, Nachlässigkeit, Trennung) in jedem Fall nur deshalb so sehr schmerzt, weil die leidende Person durch Kindheitserlebnisse geprägt ist, in denen sie ähnlich behandelt wurde. Häufig ist es nicht das „Innere Kind“, das das Problem hat, und um das man sich kümmern muss. Es kommt vor, dass Menschen einander schlichtweg schlecht behandeln.

geliebten Menschen einzuschränken, müssen wir also einen anderen Umgang mit diesen Empfindungen finden. Ich glaube nicht, dass wir verhindern können, *dass* wir uns sehnen und fürchten. Aber wir können entscheiden, *wonach* genau wir uns sehnen und vielleicht sogar, was genau wir fürchten. Indem wir andere Deutungen für unsere Gefühle finden, die wiederum den weiteren Gefühlsverlauf bestimmen und uns dessen bewusst sind, dass wir heute, ander als ein kleines Kind, mit Verlust, Alleinsein und Schmerz angemessen umgehen können. Solange wir Angst, Machtlosigkeit und Kontrollverlust fürchten und zu vermeiden versuchen, ist dies jedoch nicht möglich.

III. Missklang. Paradoxien und Verengungen gängiger Liebespraxis

„Kann man so machen. Hat aber auch ein paar Nachteile."
(Jo)

Wir leben und lieben in einem unreflektiertem Hedonismus, den wir für alternativlos halten. Was wir „Liebe" nennen ist meist ein Wollen und Sehnen das ins Ungenaue zielt; oder Dankbarkeit dafür, geliebt zu werden, oder das Lieben unseres eigenen Liebens. Die Romantische Liebe scheint eine Illusion zu sein, die nach einer gewissen Zeit fast immer ausbeuterische Züge annimmt: Wir lieben oft so sehr, dass wir wenig geben können. Die Intensität der Linderung von Schmerz, die die Romantische Liebe – zumindest kurzfristig – erzeugt, ist nicht zu unterschätzen. Sie kann gewaltige Kräfte freisetzen. Doch dieses Glück ist nicht von Dauer.

Skepsis scheint angemessen gegenüber dem Narrativ der Romantischen Liebe und ihrer Psychisierung im Kontext moderner Machttechnologien. Überdies gibt es nicht wenige Gründe, ihre *Plausibilität* anzuzweifeln. Denn sie hält ihre Versprechen nicht: Weder verschafft sie Behaglichkeit noch Sicherheit, noch erzeugt sie eine stabile Identität, noch gewährt sie den ersehnten Zustand von Verschmelzung und Einheit. Eher bringt sie uns infolge wechselseitiger Abhängigkeit in eine prekäre emotionale Situation. Weder Freiheit noch echte Verbindung können hieraus erwachsen.

Die Menschen haben offenbar zahlreiche Strategien entwickelt, um mit dieser Situation umzugehen. Doch während sie versuchen, den Zweifeln und Unsicherheiten zu entgehen, mit denen der Prozess des Liebens und sich Bindens einhergeht, nehmen sie sich die Fähigkeit, sich auf die volle Erfahrung der Leidenschaft einzulassen und sie zu leben.[16]

16 Genau genommen sind es zwei konfligierende Narrative, die unser heutiges Verständnis von Liebe bestimmen. Das, was in der ursprünglichen Idee der romantischen Liebe als Einheit gedacht war, ist auseinandergetreten: Das Verlieben als „eruptive" Erfahrung, als Triebkraft der Transzendierung des Alltags verspricht zwar die Erfüllung des Bedürfnisses nach Gefühlsintensivierung, wird aber skeptisch beäugt (paradoxerweise unter anderem deshalb, weil es unter dem Verdacht steht, medienvermittelte Klischees zu wiederholen) und als „Affäre" in einen Sonderbereich des Lebens verbannt. Dem entgegen steht die Etablierung dauerhafter Bindungen, welche als ein Prozess kontinuierlicher Anstrengung gesehen wird. Unglücklicherweise ist man sich des ausgeschlossenen Teils seines Liebeslebens stets bewusst. Da wir unablässig einem Strom eruptiver Darstellungen von Liebe ausgesetzt sind, muss das profane Alltagsleben daher stetig gerechtfertigt werden (man verleiht ihm durch ein Fortschrittsnarrativ Sinn – wir erlangen mehr und mehr Selbsterkenntnis und Intimität).

***

„Möglicherweise haben all die Selbsthilfebücher, Workshops und Psychotherapien nur ein Ziel:
Uns zu helfen, mit uns selbst in Kontakt zu kommen, damit wir uns nicht allein fühlen."
(Erika Chopich und Margaret Paul, „Aussöhnung mit dem inneren Kind")

Die moderne Psychologie basiert auf der Annahme, Subjekte könnten sich selbst von ihren inneren Schrecken befreien und dadurch ein „reifer", beziehungs- und lebenstauglicher Mensch werden. In der therapeutischen Kultur kommt es zu einem Gewinn an Autonomie, wenn Menschen in der Lage sind, „ihre inneren Themen zu meistern", also ihre inneren Vorgänge wertungsfrei zu betrachten und zu verstehen, inwiefern ihre private Lebensgeschichte die gegenwärtige Situation bedingt. Misserfolge gelten als Manifestationen vergangener ungeklärter oder traumatischer Ereignisse und der Weigerung, die eigenen Probleme und Lebenskrisen durch Introspektion und Selbsterkenntnis zu bewältigen.

Folgerichtig können Unsicherheit, Angst, Enttäuschung und Schmerz, folgt man populärpsychologischen Ratschlägen, vermieden werden, indem man sich selbst mehr liebt und zum Beispiel seine Seele mit positiven Slogans aufbaut. „Autonomie" wird damit ins Zentrum zwischenmenschlicher Beziehungen gerückt – wobei Autonomie in diesem Verständnis wohl nahezu deckungsgleich mit Autarkie ist. Indem sie die Frage nach Geltung und Wert im Wesentlichen als ein Problem versteht, das eine Person mit sich selbst hat, leugnet sie die Tatsache, dass Anerkennung etwas ist, das das Ich *per definitionem* nicht selbst herstellen kann. Die moderne Obsession mit der „Selbstliebe" versucht, das Bedürfnis nach Anerkennung mit Autonomie zu befriedigen. Die dadurch einsetzende Dauerverunsicherung greift den ohnehin brüchigen Selbstwert zusätzlich an und führt zu weiteren Beschädigungen – die wiederum psychologisch gemeistert werden müssen.

Aus einem anderen Blickwinkel kann man erkennen, dass soziale Beziehungen und Liebesbeziehungen insbesondere zunehmend durch die Brille des Eigeninteresses betrachtet und beschrieben werden.[17] Unser gegenwärtiges Verständnis von Liebe als

17 Emotionale Reife wird zunehmend gleichgesetzt mit der Fähigkeit, die eigenen Interessen zu kennen und zu verteidigen. Umgekehrt wird Verhalten hauptsächlich dahingehend bewertet, ob es das eigene Wohlbefinden fördert.

Quelle von Selbstwert, Behagen und Unterhaltung bezeugt ein utilitaristisches Projekt des Ichs, bei dem es darum geht, ein Maximum an *Wohlbefinden* herzustellen. Als Ort der Empathie soll sie die Funktion der emotionalen Reproduktion übernehmen.
Weil gutes Lieben nun bedeutet, seinen eigenen Interessen gemäß zu lieben, ist Leid der kulturellen Sprache der Liebe zunehmend fremd geworden. Eine Liebe, in der man leidet, muss als Fehler gelten, deshalb wird das „Scheitern" einer Beziehung oftmals als ein Persönliches interpretiert: Es bedeutet entweder, dass es uns an Geschick in Sachen Partnerwahl mangelt, oder an der eigenen „Liebesfähigkeit". Es bedarf also zusätzlicher Selbsterkenntnis, um in dieser Hinsicht „weiterzukommen".
In dem Maße, wie die Autonomie in den Mittelpunkt des idealen Ichs sowie des Beziehungideals rückte, wurde *emotionale Verschmelzung* zu einer Gefahr für diese Autonomie. Indem die Verschmelzung seines eigenen Ichs mit dem der anderen und rückhaltlose Hingabe (insbesondere wenn diese nicht erwidert wird) zum Zeichen einer emotionalen Pathologie wurde, beseitigten die psychologischen Wissenschaften die alte Assoziation von Liebe und Transzendenz; einer Kraft, die den Willen und die individuellen Bedürfnisse übersteigt.

***

„Wer soll man denn sein? Wer ist denn schon wer?"
(Harald Schmidt)

Unsere Welt ist klein und eng geworden.
Intimität beherrscht unser Alltagsleben, weil die persönliche Beziehung in dessen Mittelpunkt gerückt ist, unsere Aufmerksamkeit konzentriert sich deshalb nahezu ausschließlich auf unsere allernächste Umgebung und unsere unmittelbaren Lebensumstände. So gewinnen beide überragende Bedeutung, was unsere menschlichen Erfahrungsmöglichkeiten erheblich einschränkt. Aus der falschen Annahme, mehr Nähe erzeuge auch mehr Wärme, resultieren hohe Erwartungen, die unsere Beziehungen nicht erfüllen können. Deshalb werden sie, je näher man einander kommt und einander unter Druck setzt, umso destruktiver und schmerzhafter.
Eine Intimität, die auf Gegenseitigkeit, Kommunikation und Verhandlung beruht,

macht es möglich, dass die Liebesbeziehung zum idealen, auf die Bedürfnisse des Individuums maßzuschneidernden Beziehungstyp wird. Die reflexive Überwachung der Beziehung und der zwei involvierten autonomen Willen wird als „Gefühlsarbeit" bezeichnet. Sie beruht auf einer Einschätzung dessen, was befriedigende und „gesunde" Gefühle und Beziehungen sind und äußert sich praktisch durch „Beziehungsgespräche": Das Anmelden von Bedürfnissen und deren wechselseitiges Verständnis, *Bitten und Klagen*. Meines Erachtens nach gehört diese Praxis zu den Verhaltensregeln, die unser Verständnis von Intimität mit sich bringt und die dazu dienen, die eigenen Interessen zu sichern und so ein Maximum individueller Autonomie zu bewahren.

In Wirklichkeit sind diese Weisen der intimen Interaktion jedoch nicht dazu geeignet, die eigene Autonomie zu wahren. Immerhin sind wir davon überzeugt, dass die Aufmerksamkeit und Bestätigung unseres Gegenüber unser Selbstbild maßgeblich bestimmt und dass unsere Partnerschaft einer der ganz wenigen, wenn nicht der einzige Ort sei, an dem wir wahrhaft wir selbst sein können. Noch dient sie der Herstellung von Nähe zu sich oder der Geliebten. Das Etikettieren, Interpretieren und Verbalisieren von Gefühlen schafft eher eine Distanzierung vom eigenen Erleben und dient nicht ihrem unmittelbaren Ausdruck. Durch die Verwechslung von Liebe und Gesprächstherapie gehen Spannung, Spaß und Reiz verloren. Überdies ist Langeweile die notwendige Konsequenz einer Beziehung, die auf dem Tauschhandel mit Intimitäten basiert (nicht nur, weil irgendwann die Waren ausgehen).

Wir zahlen einen hohen Preis für unsere radikale Innerlichkeit. Im Monolog ist das eigentliche Glück des Gespächs, nämlich verstanden zu werden, und das darin liegende Stückchen Realität, verunmöglicht. Ohne die Zeugenschaft der anderen in Form von intersubjektiver Bestätigung verliert die Wahrheit ihren Sinn.

Wir haben die Fähigkeit und den Mut zur *persönlichen Aufrichtigkeit* weitestgehend verlernt. Selbstoffenbarung stellt kein expressives Handeln dar und kann, wie wir später sehen werden, kaum als „wahrhaftig" bezeichnet werden. Menschen, die von Versuchen der Interpretation und des verbalen Ausdrucks der eigenen Gefühle absorbiert sind, vermögen nicht sonderlich expressiv zu sein. Das ist auch gar nicht Sinn und Zweck dieser Art von Kommunikation: Das Bedürfnis, dass jemand anders

den eigenen Fühlversuchen volle Aufmerksamkeit schenkt, ist offensichtlich von Narzissmus geprägt und dient dem Bezug auf sich selbst, nicht dem Bezug aufeinander. Die Sprache der Romantik sucht nicht den Dialog, sondern ein grenzenloses *Sichaussprechen*.

Die Vielfalt an Interaktionsweisen und des Einander-Kennenlernens ist erheblich eingeschränkt, wenn man alles Gewicht auf die psychologische Authentizität legt. Weil nur als glaubhaft anerkannt wird, was das wahre Ich *tatsächlich* wahrnimmt und es als unmoralisch gilt, anderen etwas vorzumachen, verengen sich die Grenzen der Vorstellungskraft und wir werden immer „unkünstlerischer". Die Bereitschaft, ein Risko einzugehen, nimmt zunehmend ab. Weder wagen wir zu schauspielern, zu übertreiben, uns spielerisch aneinander zu reiben, mit externen Selbstbildern zu experimentieren, noch entwickeln wir große Leidenschaften, geschweige denn geben ihnen Raum. All das würde die Stabilität des intimen Lebens bedrohen. So regeln wir unsren eigenen Klang herunter.

Paradoxerweise verliert gleichzeitig der Gedanke, es könnte human und ein Ausdruck von Moral sein, sich in seiner Selbstoffenbarung zurückzuhalten, also zum Beispiel potenziell verletzende Gefühle für sich zu behalten, unter dem Selbstoffenbarungszwang seinen Sinn. Weil sie in der Antwort der andren keine Grenze findet, wuchert die Sprache über sie hinaus in monologische Bekenntnisse. In all ihrer Schamlosigkeit und Indiskretion dient diese Art Beichte nicht der Herstellung von Gemeinschaft, sondern der Erfindung eines Lebens, dem die Wirklichkeit nichts neues mehr bringt, weil kein Ereignis es treffen kann. Der Mensch ist gegen die Geschehnisse des öffentlichen wie privaten Lebens isoliert. Das eigene Leben wird überhaupt erst in der Offenbarung zur Wirklichkeit, in der Erinnerung der Gefühle, die man irgendwann gehabt hat.

Das wird vor allem dann prekär, wenn die moderne Ambivalenz zum Ausdruck kommt, die durch ein essentialistisches (authentisches) Regime der emotionalen Entscheidungsfindung ausgelöst wird. Das Verbalisieren von Gründen für eine Wahl beeinträchtigt sowohl die Fähigkeit, intuitive Entscheidungen zu treffen als auch, sich ohne Grund emotional verbunden zu fühlen. Gedämpfte Gefühle und die Unsicherheit darüber, *was man eigentlich empfindet* (Ist es die wahre Liebe? Will ich mich wirklich binden?), sind die Folge. Diese Ambivalenz peinigt auf beiden Seiten, problematischer

ist jedoch die Unentschiedenheit und Willenlosigkeit, die aus ihr folgen und das Handeln hemmen.

Nach dem Prinzip der Authentizität müssen Entscheidungen das Wesen der Person widerspiegeln und der Dynamik der Selbstverwirklichung gehorchen, die sich wiederum im Prozess von Selbstentwicklung und Veränderung entfaltet. Gleichzeitig soll sich eine Beziehung auf unfreiwillige, spontane Gefühle stützen, die ihr vorauszugehen und sie zu konstituieren haben. Wenn eine Beziehung aber aus spontanen, authentischen Gefühlen hervorgeht, und Gefühle als wandelbar angesehen werden, wird es sinnlos, seine Gefühle in die Zukunft zu projizieren. Wer sich Verbindlichkeit wünscht, verlangt also implizit von seiner Geliebten, das Risiko einzugehen, in der Zukunft eine Wahl zu treffen, die nicht auf reinen Gefühlen beruht – und sie damit ihrer Freiheit zu berauben.
Die wechselseitige Bestätigung durch die Liebe ist ebenfalls nichts, auf das man sich verlassen könnte. Denn diese darf ja ausschließlich auf *authentischen* Gefühlen beruhen. Man muss sich deshalb unentwegt selbst auf authentische Zeichen der aktuellen Gefühle hin erforschen. Gleichzeitig verliert die Verzauberung durch die Liebe an Wucht, eben weil permanent hinterfragt wird, ob sie noch echt (und vor allem gewinnverheißend) ist.
Desweiteren ist die Erfüllung des Gebotes der Authentizität bei gleichzeitiger wechselseitiger Komplettbestätigung unmöglich. Das bedeutet, dass solche Beziehungen nur unter der Bedingung der *Ideosynkrasieverschwiegenheit* funktionieren: Es ist nicht erlaubt, Missfallen an Eigenschaften der Partnerin auszudrücken. Diese Verwschiegenheit wird häufig als Zumutung wahrgenommen. Gleichzeitig passiert es, dass man wechselseitig versucht, die Schwächen und Vorzüge der anderen den eigenen Vorlieben anzugleichen.
Der heutige Kult des Authentischen und der inflationäre Gebrauch des Wortes lenken von der Tatsache ab, dass niemand einen blassen Schimmer davon zu haben scheint, was Authentizität eigentlich ist und wie sie funktioniert. Wie erkennt man das Authentische, das Echte? Wie funktioniert „man selbst sein“? Will man das eigentlich, so allumfänglich? Kaum jemand wird den heutigen Authentizitätsanforderungen gerecht, denn wer will schon ständig und jeder gegenüber offen seine Gefühle, seine

Schwachpunkte und seine Verletzlichkeit „zeigen“? Abgesehen davon, dass dies weder klug, noch zivilisiert, noch nützlich wäre, wird von dieser Fragerichtung her ersichtlich, dass dies den Zweck des authentischen Gefühlsausdrucks, nämlich wechselseitig unser Selbstwertgefühl zu steigern, unterlaufen würde: Einerseits weil wir Anderen erlauben, uns und unseren Wert zu definieren und somit versuchen müssen, zu kontrollieren, was sie über uns denken. Zum Anderen, weil wir vermeiden wollen, ebenjene Andere mit unseren Emotionen oder Überzeugungen übermäßig zu irritieren. Gefragt ist also die Kunst der "selektiven Authentizität", und nicht etwa *offenherzig-naive Ehrlichkeit*.[18]

Erschwerend kommt hinzu, dass die Meisten mittlerweile die in der Soziologie, Psychologie und Hirnforschung populäre Ansicht kennen teilen, dass es so etwas wie einen unwandelbaren, echten Persönlichkeitskern, gar nicht gibt. Unerheblich, ob man das „Ich“ als soziales Konstrukt oder neurobiologische Illusion betrachtet: Es gibt nur vor, eine stabile, unabhängige, einheitliche Entität zu sein. Wir sind also nichts weiter als die Geschichte, die wir uns gerade über uns erzählen, und die ändert sich zudem ständig. Wir stellen Authentizität her, indem wir uns immer wieder neu erfinden. Das ist mühsam und erfordert einen hohen persönlichen Einsatz.[19]

In der Moderne hat der Zwang, ein Gefühl von Einzigartigkeit auszubilden, erheblich zugenommen. Trotz der unentwegten „Investition“ in die eigene Individualität und Originalität sind wir jedoch gar nicht so unverwechselbar wie wir scheinen: Es ist eine massenhafte und kulturell geforderte Einzigartigkeit[20], die unsere Kulur kennzeichnet. Wir glauben, dass wir uns durch Selbstfindungstechniken von den Kontrollmechanismen befreien könnten, die unser wahres Ich überlagern und verfremden. Dabei übersehen wir jedoch, dass das, was wir für authentisch und

18 Deswegen ist beispielsweise auf Facebook alles gleichermaßen echt und fake. In der Liebe stellen die meisten, zumindest am Anfang, die Version von sich zur Schau, die sie gern wären – oder von der sie vermuten, dass sie dem Gegenüber gefällt. Hier wird auch deutlich, dass Authentizität keineswegs nur eine „Freiheit von“, sondern auch ein „Zwang zu“ ist: Vermeintliche Einzigartigkeit und Unvergleichbarkeit sind vielerorts, vor allem aber in sozialen Netzwerken, die Voraussetzung für soziale Eingebundenheit.

19 Man sehe sich nur an, wieviel Zeit Menschen damit zubringen können, die Kleidung, den Partner, die Stadt oder die Wohnung zu finden, die ihnen wirklich „entspricht“. Das kann durchaus ein ganzes Leben dauern.

20 „[…] überall dort, wo das Individuum Ich sagt, lauert dahinter noch einmal die Gesellschaft. Denn dass wir in solchem Maß, mit solcher Intensität und Lautstärke Individuen sind, ist nicht auf unserem Mist gewachsen, sondern auf dem der Gesellschaft. Wir sind nicht deswegen Individuen, weil so viel Individualität aus den Tiefen unserer Seele hervorsprudelt, sondern weil die Gesellschaft uns keine andere Wahl lässt.“ Barbara Kuchler, Ungeschminkte Wahrheiten

originell halten, meistens ebenso auf Konditionierungen beruht, die nur auf geringfügig subtilere Art wirken.[21]

Was wird eigentlich enthüllt, wenn man sich anderen auf *authentische Weise* offenbart? Im Reden über uns selbst versuchen wir, unserem subjektiven Erleben mithilfe von zusätzlicher Aufmerksamkeit von außen mehr Wirklichkeit zu verschaffen, als es real besitzt, als ihm zusteht – und als gesund für uns ist.

Die sogenannte narzisstische Charakterstörung ist mittlerweile die häufigste Ursache psychischen Leidens. Sie wird beschrieben als extreme Selbstbezogenheit, die durch einen Rückzug aus der Außenwelt gekennzeichnet ist. Narzissten suchen die Bestimmung dessen, wer sie sind, in ihrem eigenen Innern und vermögen dabei nicht mehr zu erkennen, was zur Sphäre ihrer Person gehört und was nicht. Die bohrende Frage nach der *Bedeutung* anderer Menschen und äußerer Handlungen ist deshalb allgegenwärtig.[22]

Narzissmus verstärkt die Versenkung in die eigenen Bedürfnisse und verhindert gleichzeitig deren Erfüllung. Entweder, man erkennt im Moment der Erreichung des Ziels (z.B. durch Gratifikation vonseiten oder Verbindung mit einer Person), dass das nicht das war, was man wollte, oder wird sich dessen bewusst, dass man noch mehr oder besseres erreichen könnte. Oder aber, man erkennt, dass man eigentlich nicht so viel empfindet, dass man die Liebe oder die Beziehung als echt bezeichnen könnte. Dadurch, dass man Personen und Handlungen unablässig auf ihre Bedeutung und Relevanz hin untersucht, wird deren deutliche Wahrnehmung getrübt. Es kommt zu einer Gefühlsvertaubung. Leidenschaften werden gedämpft wahrgenommen und ständig angezweifelt. Die Abkühlung der Gefühle erschwert es wiederum, sich mit anderen in leidenschaftlichem Engagement zu verbinden. Der Verlust der Gefühlsintensität ist nicht nur ein persönlicher, sondern auch ein kulturell gravierender Verlust.[23]

21 Ein immer wieder beobachtbares Phänomen: Frau kleidet sich auf eine bestimmte Art und fährt ein bestimmtes Auto in dem Glauben, sich damit von der pflichtkonformen, langweiligen, fantasielosen Welt abzugrenzen. Sie hält sich dabei für besonders frei und originell, ohne sich dessen bewusst zu sein, dass sie eine von hunderttausenden ist, die auf die Idee kamen, diese Hose zu kaufen. Und vielleicht sogar dasselbe Auto fahren.

22 Vielleicht ein Grund für die Idealisierungen und Projektionen, die die Liebe oft begleiten: Wir betrachten uns jemanden schön, denn je perfekter und besonderer der Mensch ist, von dem wir geliebt werden, desto mehr fühlen wir uns aufgewertet.

23 „Das Leiden am Verfall erotischer Beziehungen ist nicht bloß, wofür es sich selber hält, Angst vorm

Die Beschäftigung mit den Schrecken unserer innerlichen Vorgänge soll uns, moderner Psychologie zufolge, dazu befähigen, dass wir uns dem Leben jenseits unserer Begierden besser widmen können. Es ist unschwer zu erkennen, dass diese Strategie nicht aufgeht, sondern eigentlich die Probleme verstärkt und neue erschafft.

Erstens wird der intime Bereich mit Ansprüchen überhäuft, denen er nicht zu genügen vermag, wie wir oben deutlich gesehen haben.

Zweitens fällt es uns durch die Fokussierung auf uns selbst immer schwerer, zu erkennen, was unsere Persönlichkeit eigentlich ist, weil sie kaum von außen stimuliert wird. Dadurch fühlen wir weniger und drücken unsere Gefühle weniger aus. Individualität wird nicht durch die Zugehörigkeit zur Gemeinschaft definiert, sondern durch die Abgrenzung von ihr; denn das Subjekt muss auf der Ebene seines *Persönlichkeitssystems* Bestätigung finden, das heißt darin, wie es sich von seiner Umwelt unterscheidet und sie im Unterscheid zu anderen handhabt.

Drittens fühlen wir uns dadurch keineswegs sicherer oder heimischer, sondern fatalerweise immer fremder in dieser Welt. Sich selbst kennenzulernen ist nurmehr Selbstzweck, nicht länger ein Mittel, die Welt kennenzulernen. Unser Seelenleben gilt als so zerbrechlich und kostbar, dass man es schützen und isolieren muss, wenn es gedeihen soll. Wir werden immer ungeselliger in dem Sinne, als das wir davon überzeugt sind, zwischenmenschliche Beziehungen seien das Produkt gegenseitiger Selbstentblößung. Dies führt zu einem übermäßigen Interesse an Personen auf Kosten der gesellschaftlichen Beziehungen und zur Unterschätzung der Beziehungen, die wir zu Fremden unterhalten. Dabei lässt die Nahwelt dem Individuum viel weniger *Entfaltungsspielraum* als unpersönliche Strukturen. Die verbreitete psychologische Einstellung behindert somit die Ausbildung nützlicher Fähigkeiten, wie zum Beispiel das Verbergen schädlicher Charaktereigenschaften zum Zwecke des Gelingens zivilisierter Beziehungen. Wir erwarten die psychogischen Wohltaten der Intimität (Vertrauen, Wärme, die Möglichkeit zum offenen Gefühlsausdruck) mittlerweile in all unseren Erfahrungsräumen. Teile des gesellschaftlichen Lebens, die diese Erwartung

> Entzug der Liebe und auch nicht nur jene Art der narzisstischen Melancholie, […]. Mitspielt die Angst vor der Vergänglichkeit des eigenen Gefühls. So wenig Raum ist den unmittelbaren Regungen gegeben, dass, wenn sie überhaupt noch vergönnt sind, er sie als Glück und Kostbarkeit empfindet, selbst wenn sie wehtun, ja gerade die letzten schmerzhaften Spuren der Unmittelbarkeit als Besitz erfindet, den er zäh verteidigt, um nicht selbst zur Sache zu werden.“ Adorno 1980, S. 291

nicht erfüllen, erscheinen uns daher als kalt, leer und feindselig. Gleichzeitig werden die Gratifikationen des Ichs, die wir in unseren von der Außenwelt weitestgehend isolierten Intimbeziehungen erfahren, immer prekärer. Denn emotionale Beziehungen können nicht bedeutungsvoll sein, wenn sie nur als ausdrucksloser und einsamer Zweck gesehen werden, sondern nur insofern, wie sie Teil eines Netzes von Sozialkontakten sind.

In der Folge flüchten wir aus sozialer Verantwortung, in vielerlei Hinsicht. Eine Definition eines *gemeinsamen Guten* wird unmöglich in einer Gesellschaft, in der Verhalten nur dahingehend bewertet wird, ob es dem eigenen Wohlergehen dient und ob es die Persönlichkeit der Handelnden offenbart. Der objektive Charakter sozialer Handlungen wird abgewertet, weil sie nicht mehr als Handlungen gut sind, sondern es erst durch den Charakter und den subjektiven Zustand derjenigen werden, die sie vollzieht.

Dadurch, dass das Ich mehr und mehr für sein Leid selbst verantwortlich gemacht wird, werden die Ursachen für das Leid nicht mehr zu einer Herausforderung für die Gemeinschaft und die politische Gestaltung. Gemäß einem neoliberalen Individualisierungsparadigma ist es nicht mehr Aufgabe der Gesellschaft, gute Lebensbedingungen zu schaffen, sondern jede Einzelne ist dazu angehalten, ihr Leben bestmöglich zu gestalten. Individuelle Entscheidungen sind aber keine Garantie für die Balanciertheit, Tragfähigkeit und Tragikfreiheit von Strukturen.

In der Beschäftigung mit uns selbst und unserem allernächsten Umfeld binden wir einen nicht unerheblichen Teil unserer Energie, die besser für das Wohl der Allgemeinheit eingesetzt würde. Das führt zum Zusammenbruch lokaler Netzwerke und des staatsbürgerlichen Verantwortungsbewusstseins. Wozu wird es führen, dass wir immer mehr das Interesse an allem verlieren, das außerhalb des intimen Bereichs liegt? Unsere heutige Gesellschaft hat schon heute schwer zu tragen am Verfall einer öffentlichen Sphäre, in der es nicht-personales Handeln und nichtpersonale Bedeutung gab.

Wir rufen nacheinander, voll Sehnsucht nach Einklang und Resonanz mit Menschen, und mit etwas, das über uns als Einzelwesen hinausgeht. Hören können wir aber eigentlich nur das Echo unseres eigenen Klangs und vielleicht wollen wir es auch nicht anders. Es klingt vertraut und bringt unser Leben, im Gegensatz zu fremden Tönen, nie

allzusehr durcheinander – irgendwo müssen wir uns doch sicher fühlen können? Das Individuum scheint den Bruch mit der vormaligen, vermeintlich verlässlichen Ordnung der Erfahrungswelt ständig schmerzlich vor Augen zu haben und die Kontingenz der aktuellen Ordnung zu fürchten, die weder gottgegeben noch anderen Instanzen verbürgt, sondern die Folge kontinuierlicher Aushandlungsprozesse und deshalb in ständiger Veränderung begriffen ist. „Da draußen" kann man sich auf nichts verlassen. Die Besinnung auf sich selbst führt jedoch in eine prekäre Vereinzelung und Unsicherheit.

Wir vergessen dabei, dass wir besagtem Bruch mit der überkommenen Ordnung unsere Selbstbesinnung eigentlich verdanken und dass Autonomie nicht nur ein Verlust ist. Wenn wir für einen Moment von unserer personalen Identität absehen könnten, würden wir vielleicht die Möglichkeiten *kulturell undogmatischer Entfaltung* erkennen. Wie wäre es zur Abwechslung mit kreativem, konstruktivem Non-Konformismus?

***

„Wenn die Dinge uns brennend auf den Leib rücken,
muss eine Kritik entstehen, die das Brennen zum Ausdruck bringt."
(Peter Sloterdijk)

Von hier aus wird ersichtlich, warum es wichtig ist, über unsere Liebensweise nachzudenken und Alternativen zu entwerfen.

Wie eingangs erwähnt, sind sich durchaus viele Menschen der mangelnden Plausibilität unseres Beziehungsmodells bewusst, verfangen sich jedoch in ihrer eigenen Orientierungslosigkeit und inneren Konflikten. Es gelingt ihnen nicht, in der Organisation von Liebe, Leidenschaft und Nähe wirklich kreativ zu werden. Das liegt in meinen Augen nicht nur daran, dass Kreativität in der Liebe die Partnerwahl erheblich erschwert, und dass es keinen wirklichen, öffentlich präsenten Diskurs über Liebensweisen jenseits des Romantischen Ideals gibt. Von der Idee abzusehen, dass sich unsere Person aus unserer Geschichte und dem Bild von uns in den Augen der anderen konstituiert, ist darüberhinaus keine Kleinigkeit und überaus angstbesetzt.

Wir fürchten die Kontingenz der Liebe, die immer mehr zutage tritt, je mehr wir uns

vom Konzept der romantischen Liebe entfernen. Kaum etwas löst mehr Unbehagen aus, gerade in der Liebe, als ungesicherte Kontinuität. Denn das würde bedeuten, dass die Liebe ständig durch die Wechselfälle des Lebens vom Abbruch bedroht ist.

In meinen Augen liegen dieser Angst einige Irrtümer zugrunde:

1. Eine Beziehung kann „ihre Vorzüge nur unter der Voraussetzung ihrer prinzipiellen Zuverlässigkeit und potenziellen Unendlichkeit voll entfalten". Wenn man sich nicht auf ihre Kontinuität verlassen kann, kann man sich auch nicht auf sie einlassen. Daher muss man ihr eine eigene spezifische Verbindlichkeit und Verantwortlichkeit geben[24]; 2. Eine „unverbindliche", ungesicherte Liebe ist ständig vom Abbruch bedroht; 3. Eine Liebe, die nirgends „hinführt" hat keinen Wert; 4. Wenn wir jemanden lieben, entwickeln wir automatisch Bedürfnisse nach Nähe, Beziehung, Kontinuität; 5. Vertrauen und Intimität stellen sich nur ein, wenn man einander alles offenlegt, was man vor anderen verbirgt und eine gemeinsame Beziehungsgeschichte entwirft, mit der man sich identifizieren kann; 6. Jeder Mensch wünscht sich Liebesbeziehungen; 7. Sich-nicht-verlassen-Können ist ein zu vermeidender Zustand, weil er gefährlich und somit furchterregend ist.

Wieviel Freiheit sind wir bereit, für unsere vermeintliche Sicherheit und Behaglichkeit zu opfern? Wenn wir Liebesbeziehungen gestalten, die von Freiheit, Kohärenz, Integrität und Würde geprägt sind, müssen wir neue Narrative und Metaphern entwickeln. Und den Mut, uns auf eine andere Auffassung von Treue und Loyalität, Vertrauen und Hingabe, Verantwortung und Verbindlichkeit einzulassen.

24 Zimmermann 2012, S. 133

Zweiter Teil

I. Dazwischen: Verwundbarkeit und Hingabe

„Nur als fremd, als verboten, als frei enthüllt sich der andere als anderer, und ihn wirklich zu lieben bedeutet, ihn in seinem Anderssein und in jener Freiheit zu lieben, durch die er sich entzieht.
Die Liebe bedeutet in diesem Fall Verzicht auf jegliches Besitzen, auf jegliches Einswerden.“
(Simone de Beauvoir)

Was ist es, das die Menschen bindet? Ist es nun Wahrheit oder Traum?
Wir haben aufgehört, uns zu wundern, über all die Implikationen von *Nähe*; nehmen sie als viel zu selbstverständlich hin. Es ist ein ganz großes Rätsel, was in der Nähe passiert.
Plötzlich sind wir mit einem Fremden konfrontiert, das uns anrührt, das wir aber nie vollends begreifen können. Oft binden wir uns, wie oben gesehen, noch ehe wir einander auf eine Art und Weise kennengelernt haben, die Vertrauen möglich macht.
Jeder Mensch besitzt so etwas wie einen dunklen Kern, ein Moment der *Unberechenbarkeit*. Er bleibt deshalb stets unvollendet und damit ein Geheimnis. Das ist durchaus beängstigend, denn schließlich können wir nicht kontrollieren, ob und in welchem Ausmaß wir einander affizieren.
Trotzdem muss Liebe nicht zwangsläufig eine beängstigende Erfahrung sein.

*

„The snail without the shell is what he is ashamed to be. This is a deep image of the nakedness of the body, seen as an emblem of our helplessness, our penetrability, our givenness to the world’s influences and to death."
(Martha C. Nussbaum)

Wir konfrontieren einander mit unserer Verwundbarkeit und strecken die Waffen – weil wir eine Sehnsucht nach dem Wohlergehen der anderen entwickeln. Wir können uns der Verantwortung, die hieraus erwächst, nicht entziehen, aber wir können uns zu ihr verhalten, indem wir zu dieser Verletzlichkeit in Beziehung treten.
In einer Gesellschaft, in der Autonomie und Selbstbestimmung sehr hoch bewertet werden und fremde Menschen als tendenziell bedrohlich wahrgenommen werden,

kann man leicht zu dem Schluss kommen, dass es besser wäre, sich einen robusten Schneckenpanzer zuzulegen. Doch je näher wir einander kommen, desto schwieriger wird es, die eigenen Gefühle unter Verschluss zu halten. Scham und Angst vor Zurückweisung hindert uns daran, uns der Anderen zu öffnen, uns zu entblößen, uns ihrem Blick und ihrer Berührung auszusetzen. Selbst wenn wir glauben, hingebungsvoll zu lieben, sichern wir uns in Wahrheit häufig immer noch nach allen Seiten ab. Das ist sehr schade. Gegenüber einem Menschen, den wir wirklich und total lieben, kann und darf es eigentlich keine Verteidigung geben.

Ist es möglich, den Panzer der *Selbstgenügsamkeit* abzulegen, sich verletzlich zu machen, ohne die eigene Würde zu opfern, ohne einander in den vermeintlich sicheren Rahmen einer Liebesbeziehung zwingen zu müssen – und ohne das eigene Herz übermäßig zu gefährden? Eine Liebensweise zu finden, die unsere Dynamik und Komplexität anerkennt und berücksichtigt, vielleicht sogar fördert?

Vertrauen ist nicht passives Zulassen dessen, was geschieht. Vertrauen entsteht dadurch, dass man einander kennenlernt, Intimität zulässt – nicht umgekehrt. Mit Intimität meine ich hier Vertrautheit. Nicht Selbstoffenbarung, sondern Aufrichtigkeit, sichtbar sein, verwundbar sein, einander berühren. Weil es uns an echter Intimität mit uns selbst fehlt und wir das Unbekannte in uns fürchten, fällt uns das oft schwer. Umgekehrt kann ohne Vertrauen keine Vertrautheit entstehen.

Denn sie ist *weder sicher noch einfach*.

Vertrauen ist in meinen Augen auch eine Entscheidung. Es ist ein grundloser Vorgang, unser Gegenüber als „Fremdes“, Äußeres, als ein „Nicht-Ich“ zu betrachten, genauer: zu erzeugen (das Fremde entsteht ja erst, wenn in mir das Bewusstsein einer Differenz auftaucht). Auch das Gefühl der Bedrohung, der potenziellen Gefahr ist in den meisten Fällen nicht angemessen. Vor allem dann, wenn wir unsere Nächsten sorgfältig auswählen, gibt es wenig Grund für Furcht: Wir sind alle mitfühlende, verletzliche Wesen und streben danach, einander gut zu tun. Vertrauen ist auch unbedingt notwendig, um ein spielerisches Moment zu ermöglichen. Und nur da, wo gespielt werden kann, ist ein guter Nährboden für die *Kultivierung von Liebe*.

*

„Das Geheimnis der Liebe liegt in der Begegnung, in der der jeweils Andere die Grenzen des Andersseins zugleich überschreitet und neu absteckt."
(Martin Heidegger an Hannah Arendt)

Wenn wir einander Liebende und gleichzeitig Freunde sein können, fallen viele drängende Fragen, Sehnsüchte, Ängste, Gier und Besitzdenken weg.
Freundschaft läuft auf leichten Füßen.[25]
In der Freundschaft fällt es uns leicht, selbstlos zu sein, vielleicht sogar, einander zu dienen, einander Mitgefühl entgegen zu bringen und die Autonomie der Anderen zu achten. Wir sind einander Weggefährten und Begleiterinnen, teilen uns mit und nehmen Teil. Ein beiläufiger Synergieeffekt stellt sich ein, dessen Entstehen sich nicht in den eigenen Bedürfnissen, sondern an der Freude aneinander begründet.
Anders als in klassichen Liebesbeziehungen, in denen man auf eine gewisse Kompatibilität angewiesen ist, in denen man die Andere allzu oft zur Sache macht, in denen Gefühle der Fremdheit aufgrund der Sehnsucht nach Verschmelzung zu schwerer Enttäuschung führen, können wir in der Freundschaft die Fremdheit der Anderen akzeptieren und gleichzeitig heitere Vertrautheit genießen. Nähe und Distanz sind gleichermaßen möglich und wertvoll. Insofern ist die „kleine Schwester der Liebe" eigentlich als ihr übergeordnet zu betrachten – beziehungsweise als zusätzliche, bereichernde Ebene der Bezogenheit.
Die absichtslose Haltung, die daraus entsteht, dass wir nichts notwendigerweise voneinander brauchen ist eine überaus respektvolle. Respektvoll dem Menschen gegenüber, dessen Andersartigkeit und Handlungsfreiheit wir achten. Wirkliche Intimtität stellt sich ein, wenn die Grenzen um das Selbst nicht länger als isolierend erscheinen, sondern die Kommunikation miteinander fördern. Respektvoll auch der Beziehung gegenüber, die sich so entwickeln darf, wie sie es eben tut und wie es für die miteinander Involvierten stimmt. Die Beziehung ergibt sich aus dem Umgang miteinander und braucht nicht zusätzlich bestätigt zu werden. „Gute" Freunde stellen

25 „Freundschaft erfindet ihr Objekt nicht und halluziniert auch nicht davon. Sie entsteht aus dem Sehen und Kennen einer Menschenseele, so wie sie ist. […] Es mangelt ihr an theatralischem Gehabe, sie kommt ohne das bange Warten des Begehrens aus und ohne die brennende Enttäuschung der Sehnsucht." Eva Illouz (24.3.2016): Beziehung: Liebe? Freundschaft! [Zeit Online], von http://www.zeit.de/2016/12/beziehung-liebe-freundschaft-gefuehle-vermaechtnis-studie, abgerufen am 24.12.2017.

wenig Ansprüche aneinander. Sie geben sich frei und freimütig einem Wechselspiel von *Gabe und Gegengabe* hin und trainieren dabei Tugenden und Fertigkeiten wie Mut, Umsicht, Opferbereitschaft, und Einfühlungsvermögen. In einem solchen Verhältnis lösen sich die vermeintlichen Widersprüche zwischen inniger Verbindung und Autonomie auf.

Nun mag man einwenden, dass sich das Problem der wechselseitigen Abhängigkeit trotzdem stellt, wenn man sich als Liebende und Freunde aufeinander einlässt und vielleicht sogar ein Leben miteinander teilt. Aber auch Abhängigkeit und Freiheit müssen einander nicht ausschließen. Es gibt durchaus Weisen des Zusammenseins und -lebens, in der sie in ein befriedetes Verhältnis treten. Wenn wir vielfältige Bindungen knüpfen, die teilweise nicht auf romantischen Gefühlen gründen, beziehungsweise die Liebe so umdeuten können, dass unser Selbstwertgefühl nicht unmittelbar an sie geknüpft ist, verliert die allseits gefürchtete Abhängigkeit automatisch einen Teil ihrer Bedrohlichkeit. Materielle oder gefühlsmäßige Abhängigkeiten müssen dann nicht mehr automatisch zu einem Gefühl des Ausgeliefertseins führen.

Abhängigkeit wird beglückend, wenn wir uns einem oder mehreren Menschen nicht geben, um uns selbst zu füllen und „ganz“ fühlen zu können, sondern um in Kollaboration gemeinsames Leben zu gestalten. Wechselseitige Abhängigkeit zu akzeptieren bedeutet die Anerkennung unseres Menschseins als Wesen, das in der Gemeinschaft seine höchste Bestimmung findet. Von der anderen Seite her betrachtet ist es durchaus möglich, eigenständige Wesen zu bleiben und gleichzeitig Verantwortung füreinander zu übernehmen. Verantwortung bedeutet nicht, sich für die Gefühle der Anderen *verantwortlich* zu fühlen oder füreinander berechenbar zu sein. Das Verbindliche an unserer Verantwortung ist, dass wir einander *antworten*, so wahrhaftig wie möglich. Gegenüber einander verantwortlich zu sein bedeutet, sich aufrichtig aufeinander einzulassen. Es heißt auch, einander wichtig zu nehmen, einander etwas anzugehen und sorgfältig miteinander umzugehen. Im wechselseitigen Antwortverhältnis erschaffen wir unsere Beziehung gemeinsam, und sind insofern immer beide verantwortlich für ihr Gelingen sowie für die Richtung, die sie nimmt. Wir verhalten uns zu den Gegebenheiten und Entwicklungen und versuchen, dabei sowenig Unheil wie möglich anzurichten, sondern dem Leben zu dienen.

*

„Genuine travel has no destination.
Travelers do not go somewhere, but constantly discover they are somewhere else."
(James P. Carse)

Alles um uns wandelt sich ständig, und eigentlich wissen wir, dass alle Versuche, Halt zu gewinnen, zum Scheitern verurteilt sind. Beständigkeit im Wandel ist die Natur der Dinge, auch unsere. Wir gleichen einem Fluss, der sich ständig verändert und doch derselbe bleibt. Die Vorstellung eines abgeschlossenen, authentischen Ichs ist eine Illusion, die unsere Kultur uns glauben zu machen versucht. Subjekte sind nicht statisch, sondern als etwas Nichthomogenes und Imaginierendes, sich Entwerfendes zu verstehen: Ein Projekt, das nie zum Stillstand kommt.

Die Liebe ist eingebettet in das allgemeine Werden und Vergehen und nur wenn wir ihren ständigen Wandel anerkennen und begrüßen, können wir ihre Freuden und Gaben wirklich auskosten und auch unsere eigene Verwandlung durch die Liebe zulassen. Diese *emotionale Schwingungsfähigkeit* können wir nur dadurch entwickeln, dass wir von der Kleinheit unserer Person Abstand gewinnen. Das Leben muss sich dann nicht in erster Linie um unser persönliches Wohlergehen drehen und wir sind in der Lage, wirklich präsent zu sein, also unsere volle Aufmerksamkeit auf das Geschehen und damit einhergehende Empfindungen zu lenken. Dann ist echte Hingabe möglich, eine stetige Folge bejahender Reaktionen auf wechselnde Situationen Ereignisse, Gefühle. Wir können unsere Verletzlichkeit, unsere Bedürfnisse, Abhängigkeiten und Grenzen achten und akzeptieren, ohne zu verzweifeln.

Diese Art, sich in Liebe aufeinander einzulassen, kann man als komplexes und vielschichtiges *Resonanzgeschehen* interpretieren. Resonanz bedeutet, dass etwas zum Schwingen oder Erklingen gebracht wird, wenn also die Eigenfrequenz des einen Körpers die Schwingung des Anderen anregt. Resonanz ist kein Gefühlszustand, sie meint nicht Rührseligkeit oder Sentimentalität, sondern eine *durchstimmende Angesprochenheit*. Sie ist keine Echo- sondern eine lebendige Antwortbeziehung, ein dynamisches Geschehen und setzt voraus, dass beide Seiten mit eigener Stimme sprechen. Es ist ein stetiger wechselseitiger Prozess des sich aufeinander Abstimmens, ein Fluss von Handlungen und Reaktionen, aufeinander bezogener Antworten. Damit

stellt sich ein Gefühl der Öffnung ein, das sich einerseits auf die eigene gesteigerte Bereitschaft bezieht, auf vielfältige Art in Resonanz auf das Gegenüber zu reagieren und gleichzeitig auf die Erfahrung, dass die Andere in ebendieser Weise auch auf einen selbst reagiert.

Resonanz darf allerdings nicht mit Verschmelzung oder andauerndem Gleichklang verwechselt werden. Autonome Handlungen der Einzelnen und Distanz voneinander sind notwendig für ein gelingendes Leben. Insofern erweitern Reibung, Widerstand und Phasen der Dissonanz die gemeinsame Schwingung. Gerade in der Öffnung zum Anderen (oder auch zu uns selbst) im Sinne des *Befremdenden* ergeben sich produktive Irritationen und Reibungen.

Der Charakter des Resonanzbegriffs als Metapher für die Wirklichkeit von Liebe erlaubt es, die problematischen Seiten der Identitäts- oder Authentizitätskonzepte zu vermeiden: Weder ist es notwendig, zueinander zu passen, einander zu entsprechen oder einander zu bestätigen, noch erfordert das Teilen von Gefühlen und existenziellen Handlungen emotionale Nacktheit voreinander. Beide Seiten können sich fortwährend verändern und doch in Resonanz bleiben, mehr noch, sich wechselseitig durch die Resonanzerfahrungen transformieren. Die Antwortbeziehung besteht gerade nicht zwischen Gleichen sondern zwischen *Andersartigen*.

Wir können also in einem solchen Verhältnis uns selbst treu und der Beziehung gegenüber absichtslos bleiben. Damit meine ich, dass wir aus unserer eigenen Mitte heraus handeln (oder unser Handeln dem Unaussprechlichen unterordnen) und antworten wahrhaftig, aus dem Moment heraus, nicht aus einem Bedürfnis nach Kontrolle oder Bestätigung. Es darf entstehen, was entstehen möchte.

Liebe als Resonanzerfahrung bezeichnet außerdem *Momente* der wechselseitigen, transformativen Begegnung und Berührung. Momente, in denen wir in der Anderen ganz bei uns selbst sind. Momente, in denen wir miteinander schwingen, uns vom Klang der Anderen in der Tiefe berühren lassen. Wenn neue Saiten in uns anklingen, verändert sich zuweilen die Melodie unseres Lebens. Solche Momente, in der Regel Momente höchsten Glücks, stellen sich dann ein, wenn wir von etwas, in diesem Falle von einer Person, überwältigt werden. Sie sind deshalb immer von einem Moment des Autonomieverlusts gekennzeichnet. Derlei Begegnungen führen häufig dazu, dass „Sein“ und „Sollen“ plötzlich übereinstimmen – selbst wenn das „Sein“ so überraschend

ist, dass wir unser „Sollen“ spontan neu justieren müssen: Wir werfen Pläne um, haben den Drang, etwas zu verändern. Wir verwandeln uns und noch dazu in eine Richtung, die wir weder kontrollieren noch vorhersagen können.

Affizierbarkeit allein ist deshalb zwar eine notwendige, jedoch noch keine hinreichende Grundbedingung für Resonanz. Angsttoleranz und Mut sind zwei weitere Voraussetzungen, die sich zwar nicht immer ohne weiteres erfüllen lassen, ohne die sich die Bereitschaft, sich erreichen zu lassen, aber nicht einstellen kann. Gelingt es uns jedoch, unsere Ängste und unser damit zusammenhängendes Autonomieverlangen und unser Kontrollbedürfnis zeitweilig oder auch ganz zu vergessen, können wir all das Wertvolle entdecken, das im Loslassen, Wahrnehmen, Beschenktwerden liegt. Wenn wir anerkennen, dass wir zukünftige Entwicklungen nicht einmal erahnen können, breitet sich das ganze Spektrum des Lebens vor uns aus.

Bindungen, die uns im Ganzen ergreifen, in denen wir uns auf selbstvergessene Weise auf jemanden einlassen, befähigen uns, aus Beziehungen und Gefühlen Sinn zu beziehen. Leidenschaftliche Liebe befreit uns von Unsicherheiten und Ungewissheit und gibt uns einen *Kompass* an die Hand, der uns hilft, zu verstehen und zu verwirklichen, was uns wichtig ist und somit ein harmonisches Leben zu leben.

II. Innen: Fühlen und Erkenntnis

„Was wir Natur nennen, ist ein Gedicht, das in geheimer wunderbarer Schrift verschlossen liegt.
Doch könnte das Rätsel sich enthüllen, würden wir die Odyssee des Geistes darin erkennen,
der wunderbar getäuscht, sich selber suchend, sich selber flieht.“
(Friedrich Wilhelm Joseph Schelling)

Autonomie in der Liebe ist nicht nur als Freiheit von der Fremdbestimmung durch Andere zu verstehen. Mindestens ebenso wichtig ist Freiheit im Umgang mit sich selbst, das bedeutet: Eine gewisse Unabhängigkeit von Konditionierungen und kulturellen Prägungen, die unsere Auffassung von uns selbst und unseren inneren Regungen bestimmen.

*

„Das schönste und tiefste, dass der Menschen erleben kann, ist das Gefühl des Geheimnisvollen.“
(Albert Einstein)

Die Liebe geht für gewöhnlich mit einer gefühlsmäßigen Öffnung einher, über die wir zuweilen wenig Kontrolle zu haben scheinen und die ein Gefühl von Ausgeliefertheit und Verletzlichkeit hervorruft. In Augenblicken der Liebe nehmen wir wie kaum sonst die Qualität des Lebens wahr. Insofern messen wir der Liebe, die immer exklusiv und einzigartig ist, enormen Wert für unser Lebensglück bei. Diesen Zustand wollen wir uns natürlich erhalten. Daher fürchten wir uns und versuchen impulsiv, die Gegenwart in eine Form zu gießen, die einen möglichst gleichbleibenden Zustand von *Glückseligkeit* garantiert. Oft erfolgt dies in der Weise, dass eine emotional aufgeladene Beziehung mit einer Art privatem Vertragsverhältnis verquickt wird.[26]
Ist dies nicht möglich – und in letzter Konsequenz haben wir ohnehin nie eine Garantie für Stabilität – sind wir mit der unausweichlichen Tatsache konfrontiert, dass

26 Die klassische Beziehungsstruktur scheint uns vor Verletzung schützen. Beziehungspartnerinnen sind schließlich, ähnlich wie unsere Eltern, gewissermaßen verpflichtet, auf unser Wohlergehen zu achten und sich unseren Wünschen, wenn möglich, zu fügen. Allen anderen Menschen, egal wie innig wir sie lieben und wie nah wir ihnen kommen, müssen wir misstrauen, weil wir keinen „Anspruch“ auf ihr Mitgefühl und ihre Rücksichtnahme haben.

Beziehungen jeglicher Art durch beständigen Wandel charakterisiert sind, dass Menschsein ein Moment der Unberechenbarkeit enthält und dass „Sicherheit“ eine Illusion ist. Die Gefühle, die dabei entstehen (z.B. Ängste, Unsicherheit, unerfüllte Sehnsucht) werden umso dringlicher, je weniger die jeweilige Liebe sich in gängige Strukturen von „Liebesbeziehung“ überführen lässt.
Ist Liebe also zwangsläufig von schmerzhaftem Sehnen und Fürchten begleitet? Unser umfassendes Bedürfnis nach Sicherheit, Geborgenheit und beständigem Glück kann nicht befriedigt werden. Gleichzeitig zersetzt unsere Sehnsucht und „Bedürftigkeit“ unsere Autonomie, Freiheit und Würde.
Viele scheinen zu glauben, die einzige Alternative zum Ausgeliefertsein an die eigenen Gefühle sei die Distanzierung von ihnen durch Selbstbeherrschung und rationale Reflektion. Gefühle einfach zu unterdrücken ist hingegen selten eine gute Idee. Es beraubt uns unserer Lebendigkeit, und wenn sie wieder an die Oberfläche treiben, sehen sie meist noch weniger schön aus als zuvor. Ignorieren wir die Widersprüche und Abgründe, die menschlichen Regungen und Leidenschaften eigen sind, verfehlen wir unser Leben. Hier soll es um einen dritten Weg gehen – und etwas später um einen vierten.

Evolutionsbiologen und Neuropsychologen versuchen, uns weiszumachen, dass Liebe und die damit verbundenen Gefühle (damit meinen sie meist Bindungsverhalten und/oder romantische Liebe) hauptsächlich bedingt seien durch die „Chemie der Liebe“, bei der Neurohormone wie Oxytozin und Vasopressin eine entscheidende Rolle spielen – ein Produkt der Evolution. Selten weisen sie dabei darauf hin, dass wir uns von uns selbst nicht alles gefallen lassen müssen. Die dem Geist gegebene Dimension menschlicher Freiheit befähigt uns, uns zu unseren naturalen Bedingungen biologischer (Gene), psychologischer (Charakter) oder soziologischer Natur (Milieu) verhalten zu können. Allzu leicht geschieht es, dass wir uns zwar für frei halten, uns in Wirklichkeit jedoch sehr bereitwillig als passive Geschöpfe betrachten und vermeintliche Grenzen dieser Freiheit akzeptieren, um unseren Umgang mit uns selbst und der Welt nicht hinterfragen zu müssen.
Glück ist das erste und wichtigste Ziel menschlichen Strebens. Personen, Gegenstände und Ereignisse, die uns Lust vermitteln, empfinden wir daher durch die fortwährende

Assoziation als wertvoll für unser Wohlergehen. Urteile über Werte unterliegen also keinem allgemeinen Maßstab, sondern bilden sich auf der Grundlage der Erfahrung heraus.

Gefühle sind ein guter Indikator sowohl dafür, was uns wichtig ist im Leben und was unsere wichtigsten Bedürfnisse sind, als auch dafür, welche Annahmen wir mehr oder weniger bewusst mit uns herumtragen, die uns das Leben und Lieben schwer machen. Martha Nussbaum versteht Gefühle nicht als körpergesteuerte Affekte, sondern als kognitive Antworten auf unsere Auffassung von Werten. Insofern stehen Gefühle keineswegs im Widerspruch zur Rationalität, sondern sind in Wahrheit eine Weise des *klugen Denkens*: Sie zeigen uns, welchen Dingen und Personen außerhalb unseres Kontrollbereichs wir große Wichtigkeit für die Entfaltung und das Glück unserer Person beimessen. Insofern sind sie ein wesentlicher Betandteil unserer ethischen Überzeugungen. Die kognitiven Inhalte unserer Emotionen werden wesentlich geprägt von unserer Gesellschaft und Kultur, sie sind einem sozialen Prozess individuellen Lernens und Entwickelns unterworfen.

Im Umkehrschluss bedeutet dies, dass unsere Gefühlsreaktionen sich verändern, wenn unsere Überzeugungen sich verändern. Wir sind unseren Gefühlen also nicht ausgeliefert. Üblicherweise wird versucht, dem Leiden an der Liebe mit immer mehr Selbstreflektion und „Heilung“ durch Techniken aus der Psychologie beizukommen (Arbeit mit dem sogenannten inneren Kind oder frühkindlichen Erfahrungen, Elternbeziehung, Traumaheilung u.v.m.). Ich will nicht behaupten, dass psychologische Techniken nicht hilfreich sein können, doch sie bergen die Gefahr, in der Vergangenheit verhaftet zu bleiben und sich fortwährend in immer neuen Spiralen reflexiver Selbstbetrachtung zu drehen.[27] Solange wir unsere Aufmerksamkeit vornehmlich auf unsere instabile, auf sich selbst bezogene, individuelle Erscheinung richten, wird sich unser Leben und Lieben nicht wesentlich verbessern.

Wir sind also frei zu entscheiden, wie wir lieben und leben wollen, nach welchen Werten und Tugenden wir streben, welchen Handlungskonzepten wir folgen, welche Prioritäten wir setzen. Was es für uns bedeutet, ein sinnerfülltes Leben zu leben. Wie

27 Bereits Simone de Beauvoir kritisierte, dass die Psychoanalyse das Individuum immer nur aus seiner Bindung an die Vergangenheit erklären will, nicht aber im Hinblick auf die Zukunft, in die es sich entwerfen will.

wir Menschen wählen, wie wir uns auf sie beziehen, wie wir Beziehungen räumlich und zeitlich strukturieren.

Das ist freilich viel leichter gesagt als getan. Unsere Prägung durch Eltern und Kindheit, unsere gesellschaftlich bestimmte Auffassung von Normalität, unsere biologische Natur und die Erfahrungsweise unseres Selbst stehen der Verwirklichung unserer Träume oft im Wege. Wir leben in einem *Spannungsfeld* zwischen dem, was wir sind und können und dem, was wir sein und tun wollen. Der Trick ist, die Konflikte, die daraus entstehen, kreativ und schöpferisch zu nutzen, statt an einer Konzeption des Lebens festzuhalten, der zufolge ein „gutes Leben" frei von Konflikten und Spannungen sei. Der Mensch ist ein System, dass weder fragil noch stabil ist. Es verändert sich ständig (ähnlich wie der menschliche Körper ein System fortlaufender Transformations-, Aufbau- und Abbauprozesse ist) und ist gerade deshalb außerordentlich widerstandsfähig. Wir sind dazu in der Lage, uns immer mehr zu stärken und zu erweitern dadurch, dass wir ein kleines Stückchen über unsere Behaglichkeitsgrenze hinausgehen. Niemand von uns ist jetzt dieselbe, die sie noch vor einem Moment war. Wir sollten es auch nicht versuchen.

Diese Art der Herangehensweise geht davon aus, dass die meisten unserer Gefühle kulturell und historisch mitgeformt sind und dass die Art und Weise, wie sie auftreten, veränderbar ist. Bis heute gibt es kein befriedigendes Forschungsinstrumentarium für die Untersuchung historischer Emotionsentwicklung und deren Auswirkung auf die körperlich-psychische Konstruktion menschlicher Konstitution. Das Wissen um die Narrative und Konzepte (z.B. Intimität, Persönlichkeit, Psyche, romantische Liebe), mit denen wir sozialisiert wurden, kann uns trotzdem helfen, uns selbst immer durchsichtiger zu werden und zu erkennen, warum wir fühlen, wie wir fühlen und wollen, was wir wollen. Wenn wir mit unseren Bedürfnissen und Sehnsüchten nicht identifiziert sind, ist deren Nichterfüllung zwar immer noch traurig, aber viel weniger schmerzhaft und verletzend. Wir werden lebendiger, flexibler im Ausdruck unserer Lebendigkeit, und flexibler in den Arten und Weisen, wie wir unsere Bedürfnisse befriedigen.

Überhaupt über- und unterschätzen wir Schmerz gleichermaßen. Ein freies, existenzielles Leben macht uns Angst, weil es *wirklich gefährlich sein kann*. Freiheit ist die Leere, aus der alles entsteht. Deswegen müssen wir, um frei zu sein, oft Loslassen

oder sogar sterben lassen, was uns bis jetzt geprägt, genutzt, gehalten hat. Das kann schmerzvoll sein. Aber Schmerz tut nur weh, er tötet nicht. Wir müssen unsere Wehleidigkeit endlich abstreifen: Reibung, Widerstand, Dissonanzen, Tod und Vergehen sind Teil des Lebens. Schmerz ist nur ein Zeichen dafür, dass wir an einer Zuträglichkeitsgrenze für uns sind. Er ist der natürliche Indikator des *Lebendigseins* in einer widerständigen Welt. Er sagt uns *nicht*, dass wir uns verstecken oder tot stellen sollten, sondern zeigt uns, dass wir handeln müssen. Handeln kann bedeuten, im Außen etwas zu verändern. Es kann auch bedeuten, zu erkennen, welche innerlichen Gegebenheiten uns Schmerz bereiten. Die Dinge sind nie, was sie zu sein scheinen: Was uns jetzt wehtut, kann von einem Ereignis herrühren, das sich letzte Woche ereignet hat – oder vor 25 Jahren. Es entsteht eigentlich nie durch das, was wirklich in *diesem Augenblick* geschieht. So kann Schmerz eine Antriebskraft sein, um uns selbst ein wenig mehr zu durchschauen und die Gegebenheiten als das zu erkennen, was sie in Wirklichkeit sind. In dem Maße, wie wir mit Schmerz gut umgehen können, stellt sich Begeisterung, Lebendigkeit und *Gelassenheit* ein.[28]

*

„Das Gemeinsame aller Grenzsituationen ist, daß sie Leiden bedingen;
das Gemeinsame ist aber auch, daß sie die Kräfte zur Entfaltung bringen,
die mit der Lust des Daseins, des Sinns, des Wachstums einhergehen."
(Karl Theodor Jaspers)

Der oben beschriebene Umgang mit den eigenen Gefühlen ermöglicht uns mehr Freiraum im Erleben und Ausdrücken unseres Empfindens und damit in der Gestaltung unseres Liebens. *Wirkliche Freiheit* beruht aber nicht auf dem individuellen Bewusstsein, das sich selbst entwirft.

28 Ein guter Umgang mit Gefühlen bedeutet hingegen nicht nur, die Annahmen und Überzeugungen zu durchschauen, die uns Fühlen machen, sondern auch, unsere Empfindungen unmittelbar wahrzunehmen, uns von ihrer Wucht ergreifen zu lassen und sie wahrhaftig auszudrücken. Solange wir ausschließlich nach Innen gewendet und damit beschäftigt sind, sie auf ihre „Bedeutung" hin zu untersuchen und über diese Untersuchungen zu kommunizieren, ist das nicht möglich. Solange wir unsere Aufmerksamkeit wieder und wieder auf den Schmerz richten, der daraus entsteht, dass wir unangenehme Gefühle als problematisch ansehen, sind wir nicht in der Lage, unser emotionales „Strömungsmuster" zu verändern. Je weniger wir uns auf die „Authentizität" unseres Fühlens konzentrieren, sondern auf den tatsächlichen Gehalt dessen, was wir fühlen, desto mehr vermögen wir, expressiv zu sein – und einander wirklich zu er-kennen.

Das folgende Kapitel soll ein Versuch sein, das Umgreifende, das wir sind, als Dasein und Geist, nicht mit seiner Erkennbarkeit zu identifizieren. Wir bewegen uns damit von dem, was zeitlich erfahrbar und zeitlos wissbar ist (und darum immer nur Erscheinung bleibt) zum Sein selbst, das wirklich und ewig ist – und schauen, was in dieser Bewegung mit dem Lieben geschieht.

Wir haben oben gesehen, dass Emotionen kognitive Operationen sind, die Werturteile über Dinge beinhalten, die wir als wichtig erachten. Diese Urteile äußern sich als Emotionen, wenn wir der Ansicht sind, dass bestimmte Angelegenheiten uns direkt betreffen und eine Verbindung zu unseren Bedürfnissen haben. Selbstreferenzialität ist also essenziell für alle Emotionen, und es ist nutzlos, sich dagegen zu wehren. Wenn man menschliche Wesen jedoch als offene Räume betrachtet, als *Mittel, die Dinge so sein zu lassen, wie sie sind*, scheint man nicht mehr von erkennbaren Personen zu sprechen.

Was bedeutet es, „ich“ zu sagen?

Ich verstehe darunter im weitesten Sinne das Bewusstsein eines Individuums von sich selbst. Dieses Bewusstsein bekommt sich normalerweise nur als autonomes Selbst zu fassen, als das, was ich hier „Person“ nennen will. Auch und vor allem deshalb, weil wir nichts anderes lernen, als uns als *personales Selbstbewusstsein*, als *engagierte Subjektivität* zu betrachten und zu erleben. Unter „Personalität“ kann man unsere Persönlichkeit beziehungsweise personale Identität verstehen, sowie PersonSein im engeren Sinne, also Subjektivität unter dem Gesichtspunkt ihrer Vernunftbegabung und individuellen Autonomie.

Das Selbst-Verständnis als von allem anderen getrenntes Einzelwesen, dessen Wohlergehen von den Gegebenheiten der Außenwelt abhängig ist, bringt das Gefühl mit sich, den Widerfahrnissen der Welt ausgeliefert zu sein. Dadurch, dass wir die Verhältnisse und Vorgänge des Lebens als eigene, uns zugehörige, mindestens uns betreffende und insofern auf uns einwirkend erleben, wird unser Urteil über sie erst emotional relevant.

In der indischen Philosophie finden wir die Idee, dass unser Bewusstsein sich über seine eigentliche Verfassung im Unwissen befinde. Unser „wahres Selbst“, man könnte auch von „impersonaler Subjektivität“ sprechen, sei durch Beilegungen überlagert, die

es als tätig und leidend erscheinen lassen. Die aktive Aufhebung dieser Selbsttäuschung führe zur Freilegung des Selbst als eines Zeugenbewusstseins und damit zu tiefem Frieden. Ich möchte im Folgenden versuchen, diesen Vorgang in Ansätzen nachzuvollziehen.

Mit dem Zeugenbewusstsein ist eine andere Art gemeint, uns unseres Bewusstseins bewusst zu sein, als wir es üblicherweise kennen. Das Paradox ist augenscheinlich: Wie sollen wir uns unseres Bewusstseins bewusst sein? Das simple Gewahrsein, unsere Gegenwärtigkeit kann nicht mit Vernunft oder Verstand erfasst werden. Der innere Zeuge ist ständige Wahrnehmung, ist nicht etwas Erkennbares, sondern *pures Erkennendes*. Er wird nicht vom Erkennen erhellt und sichtbar gemacht, sondern ist selbstleuchtend, macht erkennbar, und zwar ohne das Erkannte zu bewerten. Er bringt keine eigenen Interessen mit, die in das, was geschieht, verwickelt sind. Dieses selbstleuchtende Bewusstsein ist immer da und immer schon da gewesen, vor und hinter allem Drama, dem emotionalen Getöse, das uns immerfort mitzureißen droht. Das Fehlen der Bewertung macht es möglich, eben dieses *emotionale Getöse* und alles, was uns von außen widerfährt, einfach als das zu betrachten, das es ist. Wenn wir uns nicht mit den Widerfahrnissen identifizieren, uns nicht länger einbilden, sie hätten etwas mit uns, unserem Ich, unserem Selbstwert, unserem Wohlbefinden zu tun, werden wir frei. Frei von Leid und frei zu handeln, anders mit den Gegebenheiten umzugehen. Wir sind nicht unsere Gefühle. Wir sind auch nicht unsere Gedanken.
Das bewegte Leben des personalen Selbst überlagert also permanent ein *intimeres Selbst*. Das reine Gewahrsein des wahren Selbstes ermöglicht eine Unmittelbarkeit des Weltbezugs und ein leibliches und zeitliches in-der-Welt-sein, das uns üblicherweise von dem ständigen Geplapper in unserem Kopf verwehrt wird. Unser vertrauter Zugang zu uns selbst (reflektierend, wertend, begreifend) macht es uns unmöglich, uns uns selbst als impersonale Subjektivität vorzustellen. Insofern vollzieht sich notwendigerweise ein innerer, überaus intimer Wandel, wenn wir erkennen, dass wir den „Seher des Sehens“ nicht erkennen können. Indem wir der Bewusstseinsleistung gewahr werden, die dieses Sehers habhaft zu werden versucht, verstehen wir auch, dass es gerade sie ist, die uns daran hindert, in diese Dimension der *Erlebnisgegenwart* einzutauchen. Diese Konfrontation verändert die Art und Weise, mit der wir uns selbst

bewusst erfahren.

Bevor wir uns mit diesem Wandel beschäftigen, sei gesagt: Die Vorstellung eines distanziert-uninteressierten Bewussseins ist uns zu Recht verdächtig. Gemeint ist hier aber *nicht* Desengagement oder erzwungene Selbstbeherrschung. Wir sprechen nicht von einer gefühlsmäßigen Dumpfheit oder Kargheit des Erlebens. Ganz im Gegenteil: es handelt sich um eine Dimension sehr lebendigen Bewusstseins. Das Zeugenbewusstsein ist zwar gleichmütig, unvoreingenommen und unbeteiligt, aber nur in dem Sinne, dass es die Illusion der Unterscheidungen zwischen Namen und Formen, die die Realität fragmentieren, nicht anerkennt. So erschließt sich ein neuer Raum des Erlebens, den wir in seiner selbstverständlichen Nähe oft übersehen. Sinnlichem und weltlichem Erleben soll dabei keineswegs der Wert abgesprochen werden, sondern lediglich wird seine Wichtigkeit hinsichtlich ständiger Gegenwärtigkeit *relativiert*. Der innere Zeuge, das Selbst, ist keine weltentrückte Instanz, keine in sich abgeschlossene und selbstgenügsame Innerlichkeit, sondern eine Alternative zu einem „self-immersed self".

Dieses Gewahrsein will gelernt und geübt werden; denn, wie wir oben gesehen haben, ist es ein ungewohnter, sogar beängstigender Zustand. Die Identifikation mit unseren Eigenschaften und Fähigkeiten, mit unseren Gedanken und Gefühlen, ja selbst unsere zumeist vergeblichen Versuche, unsere Umgebung zu kontrollieren, vermitteln uns eine liebgewonnene Illusion von Sicherheit und Selbstbestimmung. In Wirklichkeit bringen wir uns in eine prekäre Situation, wenn wir davon ausgehen, ein autonomes und in die äußerlichen Geschehnisse verwickeltes Subjekt zu sein. Die *Fragwürdigkeit des eigenen Selbstes* wird tatsächlich erst dadurch erträglich, dass man sie als Befreiung versteht. Die Einsicht, dass das eigene Selbst je schon stiller Zeuge war und ist, kann man als einen Zustand von Freiheit und Friede beschreiben.

Eigentlich ganz einfach – wenn es nur nicht so schwierig wäre. Wie gelangen wir dorthin?

Wir *täuschen uns in das Wahre*: Wir legen unser Selbst im Vollzug konsequenter Selbstenttäuschung frei. Ein kultivierter Selbstverlust durch die Praxis fortschreitender Negation. Dies erfordert die Einübung eines besonderen Unterscheidungsvermögens, das uns dazu befähigt, uns von der Unwirklichkeit zu befreien, in der wir uns

normalerweise ständig befinden. Unwirklich ist alles Unbeständige, gegenständlich Erfahrbare, also Gegenstände der äußeren und inneren Welt, Erinnerungen, Vorstellungen, Wünsche, Gedanken, Überzeugungen, Konditionierungen. Diese stets wache *Unterscheidungshaltung* zwischen der sich permanent verändernden psychischen und physischen Welt und einer beständigen, nicht-gegenständlichen Dimension des Erfahrens, gibt sich am Ende als Zeugenbewusstsein zu erkennen.
Man könnte sagen, es ist ein Ent-binden in zweierlei Hinsicht: Wir befreien uns von Konditionierungen und Anhaftungen einerseits, und bringen unser wahres Selbst in die Welt. Die Erkenntnis der Struktur unseres Ichs kann und muss in diesem Prozess zu einer Transformation dessen führen, *für was wir uns halten*. Wir werden dabei immer wieder mit unseren eigenen Versuchen konfrontiert, darüber zu reflektieren, was eigentlich ein Lassen ist. An genau diesem Scheitern wird der stille Zeuge offenkundig. Dieser natürliche Zustand des Gewahrseins ist immer freudvoll.

Während sich die Art und Weise wandelt, in der wir uns selbst erfahren und erleben, wandelt sich automatisch auch unser Lieben. Manche glauben, Liebe sei unser eigentliches Wesen, ein natürlicher Bewusstseinszustand, wie Atmen oder Herzschlag. Was, wenn wir nicht auswählen würden, wen oder was wir lieben? Wenn die Wahrheit der Liebe wäre, dass sie kein Gefühl ist, auch kein Bedürfnis oder eine Art der Bezogenheit, sondern eine Haltung zum Leben in seiner Gesamtheit? Eine Weise des Seins, die wir nicht verstehen, solange wir uns an die Emotionen klammern, denen wir diesen Namen gegeben haben?
Wirkliche *Selbst-Erfahrung*, die nichts anderes ist als Gewahrsein, ermöglicht echte Selbst-Achtung; denn wir können nur achten, was wir kennen. In diesem Zustand sind wir erst in der Lage, unsere Gefühle des Getrennt- und Entfremdetseins aufzuheben und ein Resonanzverhältnis, ein auf intensiver Wahrnehmung basierendes wechselseitiges Antwortverhältnis, mit den Menschen und allem anderen einzugehen. Das Leben ist dann eine einzige Erfahrung des miteinander Schwingens. In diesem Gewahrsein entsteht wirkliches Vertrauen in die Welt und ins Leben.
Dann liebten wir Menschen nicht als Träger von Eigenschaften oder potenzielle und vermeintliche Bedürfniserfüller, Liebe wäre nicht mehr gebunden an die Geeignetheit der Person zur Herbeiführung von Glück. Solange wir, verwickelt in falsche und

fragwürdige Annahmen über die Welt, die Liebe, die Menschen und uns selbst, getrieben von Bedürfnissen, Zielen und Zwecken, immerzu planvoll auf die Welt hin aufgespannt sind, können wir wohl immer nur selbst-süchtig und egozentrisch leben und lieben. In diesem Zustand halten wir die Menschen und die Liebe in erster Linie für die Erfüllung unseres Mangels oder Begehrens. Wir stellen uns Glück als einen Zustand von Erfüllung vor, in dem diese Spannung kurzweilig aufgelöst ist; den man erzeugen kann und muss und der deshalb fast immer in der Zukunft liegt, selten in der Gegenwart. Vielleicht zielt unsere Liebe – die Liebe unseres Selbstes – aber in Wirklichkeit immer auf das Selbst in der Anderen und ist lediglich durch all das überlagert, was wir von ihr und uns zu wissen glauben. Sofern wir uns, zumindest moment- oder teilweise, erlauben können, in der lebendigen Ruhe unseres Bewusstseins zu sein, fühlen wir uns den schrecklichen oder schönen Gefühlen, die uns in der Nähe begegnen, weniger ausgeliefert und schutzlos. Manipulieren, Taktieren, Zurückhalten oder Übertreiben wird immer weniger notwendig.[29]

Erst, wenn wir die Stille unseres eigenen Selbstes ertragen und genießen können, sind wir wirklich in der Lage, uns nach außen zu wenden, aus unserer eigenen Fülle zu schenken, Verantwortung zu übernehmen und uns wirklich zu öffnen. Uns den eigenen Gefühlen hinzugeben und sie zu genießen. Wir können uns innig verbinden und binden – und gleichzeitig absichtslos bleiben. Denn Absichtlosigkeit bedeutet nicht Desengagement oder nichts zu wollen. Es bedeutet nur, dass wir nicht mit dem Gelingen unserer Unterfangen, zum Beispiel der Liebe, identifiziert sind. Unser *Leben* (Selbstwert, Selbstbild, Identität) hängt nicht davon ab. Wenn die Verletzlichkeit der eigenen Person nicht mehr unser Fühlen und Handeln bestimmt, muss es in der Liebe nicht mehr in erster Linie um uns und die Erfüllung unserer eigenen Wünsche gehen. Wir können die *Geschehnishaftigkeit* der Liebe und des Lebens anerkennen und als etwas an und für sich zutiefst Wertvolles betrachten.

Die amorösen Zustände und die Liebe in all ihren Schattierungen können dann einfach als Modifikationen wahrer *Selbst-Liebe* betrachtet werden. Einer Liebe, die bedingungslos und wahrhaft absichtlos ist , nicht mehr allein die Liebe zwischen zwei Personen. Wir können uns einfinden in eine weite Liebe, die dem Anderen als Anderem

29 Weil wir frei sind von, zum Beispiel Hoffnungen, Erwartungen, Projektionen in die Zukunft, bestimmten Ausdrucksformen der Liebe.

zukommt und damit über die Liebe zu einem einzelnen Anderen hinausgeht. In diesem Lieben wird erkennbar, dass zwischenmenschliche Verbindlichkeit nicht auf vorsätzlichem Engagement personaler Subjektivität beruhen muss. Sie kann ebenso *in einer impersonalen Erfahrungsdimension Gestalt gewinnen*, die dem der reflexiven Anschauung des personalen Selbstes entzogen bleibt. Wenn wir dies kultivieren können, lösen sich die Widersprüche zwischen Freiheit und Verbindlichkeit, existenziellem Berührtwerden und dem Bewahren der eigenen Autonomie auf.

Wir sind erst in der Lage, uns unseren Gefühlen wirklich hinzugeben, insofern wir an einem inneren Ort sind, von dem aus wir die Autorität haben, um dies zu tun. Es geht dabei nicht darum, unsere Gefühle nicht zu beachten oder als sich stetig wandelnde Erscheinungen und unnütze Belastung abzutun. Das wäre zu bequem. Gerade wenn wir nicht bis zum Hals in unseren Gefühlen stecken, können wir ihren Wert wirklich erfassen. Wir brauchen sie, um unsere Leidenschaften, Ziele, unseren weiteren Weg auszumachen. Sie befähigen uns, Verständnis für die uns umgebenden Dinge und Menschen zu entwickeln und uns mit unserer Umwelt auszutauschen. Ein Mensch ohne Gefühle hätte keine Gründe für sein Handeln, wäre entmutigt in seinem Dasein, hässlich in seinem Tun und entfremdet gegenüber anderen. Für ein gutes Leben ist außerdem die Unterscheidung zwischen angemessenen und unangemessenen Gefühlen, lauteren und unlauteren Absichten notwendig.

Es geschieht nicht selten, dass wir in der Liebe an jene geraten, mit denen uns durch Erleben und Reflexion die Hindernisse erkennbar werden, die uns von wirklicher Selbst-Erfahrung im oben beschriebenen Sinne abhalten (Begrenzungen, egozentrischer Stolz, Konditionierungen, Wertungen, Selbsttäuschungen, Scham, Wollen und Brauchen, ganze Welt- und Menschenbilder). Gelingt es uns, die Liebe nicht zu funktionalisieren und aus unserem Selbst heraus zu lieben, wird dann eine ganz besondere Weise der Öffnung, des Erkennens, der Inspiration, des „Befunkens“ möglich. Insofern helfen uns die Liebe und die Menschen, die wir lieben, zu dauerhaftem Frieden und Freiheit zu finden. Es entsteht etwas *Magisches*, das nicht den Personen zukommt, sondern der Beziehung, die sie miteinander haben.

III. Draußen: Wahrnehmung und Schöpfung

„Warum ist die Liebe über alle Ausmaße anderer menschlicher Möglichkeiten reich und den Betroffenen eine süße Last? Weil wir uns in das wandeln, was wir lieben und doch wir selbst bleiben. Dem Geliebten möchten wir dann danken und finden nichts, was dem genügte. Wir können nur mit uns selbst danken. Liebe wandelt die Dankbarkeit in die Treue zu uns selbst und in den unbedingten Glauben an den Anderen.
So steigert die Liebe ständig ihr eigenstes Geheimnis.
Die Nähe ist hier das Sein in der größten Ferne zum Anderen – die Ferne, die nichts verschwimmen lässt – sondern das 'Du' in das durchsichtige – aber unbegreifliche – Nur-Da einer Offenbarung stellt. Dass die Gegenwart des Anderen in unser Leben einmal hereinbricht, ist das, was kein Gemüt bewältigt. Menschliches Schicksal gibt sich menschlichem Schicksal, und der Dienst reiner Liebe ist es, dieses Sichgeben wachzuhalten wie am ersten Tag.“
(Martin Heidegger an Hannah Arendt)

Was in diesem, letzten Kapitel anklingen soll ist die Kreation von Schönheit auf drei Ebenen: In der Begegnung, in der Beziehung und im Leben.

*

„Liebe ist das Sein-lassen in einem tieferen Sinn, demgemäß es das Wesen hervorruft.“
(Martin Heidegger)

Ich sein heißt einsam sein.
Dem Ich in seiner klaustrophobischen Innerlichkeit muss die Andere zum Skandal werden. Hinein in unseren Fokus auf uns Selbst, unsere Abgeschottetheit, unsere Wahrnehmung als Kampf aller gegen alle, bricht die Begegnung wie ein *Meteoritenschlag* über und in uns hinein. Durch das Fremde fühlen wir uns in unserem Selbstverständnis herausgefordert. Wir versuchen deshalb unablässig, die Andere in unser eigenes System von Annahmen, Überzeugungen und Erklärungen einzuordnen.
Wenn wir hingegen offen sind, strahlt das Fremde durch unser eigenes Universum, das wir uns erklärbar und somit bequem gemacht haben, hindurch und erhellt uns die Welt und uns selbst auf neue Art und Weise. Wenn wir zuhören und die Andersartigkeit unseres Gegenübers achten und respektieren, kann sie uns Lehrerin sein, oder, treffender formuliert: Uns zu erkennen geben, was wir an Weisheit und

Wissen ohnehin schon in uns tragen. Wir sind füreinander stets gleichzeitig Mittel und Hindernis, so wie die Luft einem Vogel einen Widerstand entgegenstellt und ihn gleichzeitig trägt. Deshalb inspirieren uns unsere liebevollen Begegnungen dazu, unsere Möglichkeiten und Fähigkeiten auszuschöpfen. Wir werden in eine Bewegung hineingezogen, hin zur Anderen, und überwinden womöglich eigene Begrenzungen, um in dieser Nähe sein zu können. Es kann sich so anfühlen, als hätte jemand einen Stöpsel gezogen: Plötzlich kommt unsere Kreativität in Bewegung, sind wir endlich in der Lage, unseren Leidenschaften zu folgen, ergeben wir uns einem Herzenszwang, bestehende Verhältnisse umzuwerfen. Wir sind nicht mehr die, die wir waren.[30]

Im geistigen Akt der Liebe erfassen wir an einem Menschen nicht nur das, was er ist, sondern auch das, was er sein könnte. Es kommt zu einem Prozess, in dem sich die Liebenden einander in der Verwirklichung ihrer Möglichkeiten helfen; wir lieben die Möglichkeit der Geliebten gewissermaßen *aus ihr hervor.* Umgekehrt werden wir durch die Leidenschaft in die eigene Existenz gedrängt und kommen uns selbst als die entgegen, die wir eigentlich sind.[31]

Liebe ist nicht nur eine Affektion, die sich auf ein Gegenüber richtet, sondern etwas, das in sich selbst begründet ist und in der Begegnung Gestalt annimmt. Dafür braucht es Aufmerksamkeit, eine ruhige Lebendigkeit des Bewusstseins und Vergegenwärtigung der anderen wie auch unseres eigenen Selbstes. Ein Achten also auf das Innen, das Außen, und das Dazwischen. Nur dann werden wir fähig zu rückhaltloser, offener und wahrhaftiger Begegnung und gegenseitiger *Durchklingung*. Freiheit und Hingabe halten sich in der liebevollen Anerkennung, im uneigennützigen Wohlwollen der Anderen gegenüber auf schöne Weise die Waage. Dieses „Ich will, dass du seiest, was du bist“ (Heidegger an Hannah Arendt 1925), ist tiefster Ausdruck dessen, dass Bindung und Freiheit eigentlich zusammen gehören.

Die Liebe macht uns also nicht blind, sondern *sehend*. Und auch wenn wir uns der Widerfahrnis des Verliebens ausgeliefert fühlen, macht uns die Liebe frei. Sofern wir

30 Weil wir im Zusammensein mit verschiedenen Menschen selbst immer wieder jemand anders sind, ist es ratsam, nach denjenigen suchen, die uns zu dem Menschen machen, der wir sein möchten.

31 Die Romantikerin kann dies nicht. Sie überwindet nicht ihr Ich, um sich der anderen zu nähern, sondern gebraucht sie lediglich als Anlass für das eigene Gefühlsfeuerwerk, als Folie oder Projektionsfläche. Solange wir einander nurmehr auf narzisstische Weise bespiegeln und als positive Rückmeldung unserer Selbst instrumentalisieren, sind wir weder zu echter Wahrnehmung noch zu wahrhaftigem Gefühlsausdruck fähig.

sie lassen, befähigt sie uns, das Geheimnis unseres eigenen Wesens zu entfalten.[32] Dann kann die Liebe uns zeigen, wer wir sind, was wir wirklich wollen und wo es langgeht. Etwas anderes werdend, als wir vorher waren, kommen wir erst jetzt zu uns. Wenn wir vorhandene Bilder dessen, wer oder was wir sind (und was andere sein sollten) loslassen und uns auf das Unbekannte einlassen, erschließt sich uns ein unerschöpflicher Reichtum an Seinsmöglichkeiten. Dadurch, dass wir uns selbst und uns gegenseitig irritieren und dies nicht nur aushalten sondern genießen, entsteht Raum für das Unbekannte. Wir finden „uns“ (in beiderlei Wortsinn) in der *Entfremdung*.

Gefühle der Orientierungslosigkeit, Zerrüttung und Verzweiflung sind dabei nicht selten. Das Ego/die Person sieht sich in ihrer Existenz gefährdet und wehrt sich nach Kräften. Unsere innere Struktur umzubauen ist ein anspruchsvolles Unterfangen. Der Einbruch der Liebe kann zudem eine radikale Zäsur sein, ein Bruch mit dem bisherigen Dasein, der Ausbruch des eigenen, lang verborgenen Wesens. In diesem Ausnahmezustand gelten die verhängnisvollen Selbstverständlichkeiten des Alltags nicht mehr. Es gibt keine konventionellen Formen oder Hilfen, um der Einzelnen in dieser Situation Entscheidung und Handeln zu erleichtern. Jede muss sich ihren eigenen Weg durch das Dickicht zu einer neuen, eigenen und eigentlichen Existenz schlagen. Aber wer sich nie bedingungslos und riskant an etwas bindet, wer nie den Sprung aus der universalen Rationalität wagt und eine leidenschaftliche Hingabe eingeht (zum Beispiel zu einer geliebten Person) führt ein bemitleidenswertes, verzweifeltes Leben. Während sie neue Arten von Sinn konstituieren, die Sicht auf Dinge verändern und neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen, verändern solche Festlegungen die Art, wie wir uns auf Menschen beziehen – und sogar die Welt.

32 Die Geliebte und die Begegnung mit ihr kann eine wirkende Kraft bleiben, auch wenn diejenige selbst entzogen ist: „Wir müssen warten können auf hochgespannte Intensitäten sinnvollen Lebens – u. wir müssen mit diesen Augenblicken in Kontinutität bleiben – sie noch so sehr genießen – als vielmehr ins Leben eingestalten – im Fortgehen des Lebens sie mitnehmen u. einbeziehen in die Rhythmik alles kommenden Lebens. […] Ich meine dabei nicht die Trivialität, dass man das Erkannte nun auch befolgen müsse – sondern in einem vehementen Leben ist das Innewerden der eigenen (nicht theoretischen) sondern total erlebnishaften Gerichtetheit zugleich das mit einem Schlage in sie Eintreten – das *Ausbreiten einer neuen Bewegtheit* über u. in jede Lebensregung.“ Martin Heidegger an Elisabeth Blochmann, 1.5.1919

*

„Dilige, et quod vis fac.“ - „Liebe, und dann tu, was du willst.“
(Augustinus von Hippo)

Was braucht es für ein gutes Lieben?

Es ist ein Fehler, uns als voneinander getrennt zu betrachten. Das Sein kann nicht einfach als ein vorhandenes Ding bestimmt werden, es ist immer schon eingewoben in eine Welt, die ein Geflecht aus sinnhaften Bezügen darstellt. Sinn und Zweck einer Beziehung ist ihr eigenes Wesen, sie darf nicht Mittel für irgendetwas anderes sein. Statt den Verhältnissen unseren Willen aufzuzwingen, helfen wir den Dingen, aufzutauchen und sich zu entwickeln, indes wir auf eine respektvolle Weise *aufmerksam* sind.

Unterstützung, Wertschätzung und Anerkennung sind dabei die Qualitäten, die Beziehungen dauerhaft erhalten. Wenn sie bewusst gegeben und empfangen werden, verleihen (unter anderem) sie einer Beziehung ihren Wert. Das echte Gespräch findet dort statt, wo die Partnerinnen sich einander in Wahrheit, frei von eitlem Scheinenwollen, zuwenden. So entsteht gemeinschaftliche Fruchtbarkeit.

Liebe ist nicht etwas, das einfach so da ist und bleibt, sondern kann und muss immer wieder kreiert werden. Man kann sich eine liebevolle Beziehung, zum Beispiel, wie ein *Kunstwerk* vorstellen, das man gemeinsam erschafft. Ein komplexes, einzigartiges Gemälde, oder ein Tanz, bei dem sich beide fortwährend wechselseitig aufeinander abstimmen. Alle Beteiligten bemühen sich beim Kreieren des gemeinsamen Kunstwerks um Schönheit und Vortrefflichkeit. Man kann von den individuellen Eigenschaften der involvierten Menschen so weit absehen, dass sie als autonome und liebende Subjekte in den Blick geraten. Die Beziehung ist durch nichts anderes motiviert als das gegenseitige auf Sympathie und Anziehung gegründete Bedürfnis, eine Liebesbeziehung miteinander einzugehen und gemeinsam etwas Schönes zu erschaffen.

Erich Fromm sieht die Liebe ebenfalls nicht einfach als schönes Gefühl, dem man sich nur hinzugeben braucht, sondern als eine Praxis, die Wissen und aktives Bemühen erfordert. Eine Praxis wird um ihrer selbst willen ausgeübt und erfüllt keinen weiteren

Zweck, als die erforderlichen Tätigkeiten möglichst vortrefflich auszuführen. Idealerweise empfinden die Ausübenden genau darin besondere Freude. Zudem können sie mit der Ausführung der Praxis besonders wertvolle Eigenschaften und Befähigungen erwerben. Die liebevolle Haltung der Beteiligten äußert sich in vier Weisen der Zuwendung zum Gegenüber: Fürsorge, Verantwortungsgefühl, Achtung vor dem Anderen und Erkenntnis. Man kann diese Liebe auch als eine Haltung, eine Charakterorientierung des Menschen betrachten. Sie zu pflegen erfordert die Einübung bestimmter Tugenden wie Mut, Demut, Glaube und Disziplin. Weitere Voraussetzungen sind Konzentration, Geduld und ein Gespür für sich selbst.

Beide Betrachtungsweisen, gewissermaßen *unromantische Liebensweisen*, zielen weder auf das innerste Wesen der jeweiligen Geliebten, noch wollen sie sie in ihrer Individualität bestätigen. Die zentralen Praktiken bestehen nicht in der intimen Offenlegung dessen, wie man eigentlich ist, aller Sehnsüchte und Schwächen. Sie repektieren die Autonomie und Freiheit des anderen. Die Verzauberung durch die Liebe muss dann nicht mehr unter Vorbehalt oder gar Verdacht stehen, denn sie muss nicht danach befragt werden, ob sie authentisch und gewinnverheißend ist.

*

„Sieh nur: überlastet ist die Liebe mit uns
Mit zweien, die weiter auf Erden nichts wollen als sich.
Die aus enttäuschtem Bewusstsein Zuflucht suchen
bei großem Gefühl.
Und Höhe der Unwissenheit.
Denen an Unbedingtem eins nach dem anderen ausging. […]

Denn Liebe ist nichts ohne Pflicht, ohne Opfermut,
ohne frühere Bindung ans Dasein. Sie ist nichts
ohne Beruf, ohne gemeinsame Sicht der Dinge, die öffnet
und birgt.
Sie ist immer nur des geliebten Lebens
kleinere Schwester.

Deshalb bitt ich, von eigner Niederlage beraten:
Schont eure Liebe, überfordert sie nicht. Sie ist
keine Idee. Und was ihr vorher der Welt nicht abdingen
konntet, das bessere Leben, wie dürftet ihr´s jetzt

von der Liebe erpressen? […]

Nämlich Liebe ist viel mehr als ihr denkt:
wenn Seite an Seite die Berührten gehen
und Weiteres noch wissen als sich.“
(Botho Strauß)

Die Welt könnte als *das menschliche Kunstwerk* betrachtet werden.

Ich verstehe hier „die Welt“, im Sinne Hannah Arendts, als jenen öffentlichen Raum aller zwischen Menschen spielenden Angelegenheiten, der ausschließlich durch Worte und Taten, durch gemeinsames Handeln errichtet wird. Diese Welt ist darauf angewiesen, kultiviert zu werden. Um eine weltliche Gemeinschaft, ein Zusammenleben der Menschen in einer gemeinsamen Welt möglich zu machen, müssen wir die Welt lieben. Auch hier heißt Lieben, ohne Absicht auf den Nutzen zu lieben. Nur eine Welt, die Sinn jenseits des Nutzens verspricht, kann eine Heimat sein. Die Befreiung aus dem Gefängnis des Selbst ist also Voraussetzung dafür, in der Welt zuhause zu sein.

Diese Liebe darf sich nicht in einer Gefühlsbindung, einem innerlichen Zustand erschöpfen. Sie entsteht nicht von selbst, sondern ist Ausdruck einer *erwählten Zugehörigkeit*, und zwar nicht im Sinne einer Art passiver Mitgliedschaft: sie erfordert Engagement, Einsatz und Tätigkeit. Diese Liebe ist *genuin schöpferisch*, insofern sie die Welt erst erschafft. Untrennbar damit verbunden ist die Sorge um die Welt, die vor uns war und die nach uns sein wird. Eine selbstlose Sorge, die von unseren unmittelbaren Lebensinteressen unabhängig und nicht auf Selbstliebe zurückzuführen ist. Entscheidend für die Liebhaber der Welt ist nicht, ob sie „gut“ sind, sondern ob ihre Handlungen die Welt verbessern, ihr nützen. Eine allzu große Liebe für das eigene Leben, die Autonomie des modernen Subjektes ist keine Quelle der Freiheit, sondern der Unterdrückung.[33]

Was auf den ersten Blick wie eine Verleugnung oder Unterdrückung der eigenen Person scheinen mag, ist in Wirklichkeit ihre Befreiung aus den Zwängen des Utilitarismus und aus der Enge der eigenen Innerlichkeit. Die Welt nicht zu gebrauchen

33 „Sprechend und handelnd schalten wir uns in die Welt der Menschen ein, die existierte, bevor wir in sie geboren wurden, und diese Einschaltung ist wie eine zweite Geburt, in der wir die nackte Tatsache des Geborenseins bestätigen, gleichsam die Verantwortung dafür auf uns nehmen.“ Hannah Arendt (1981): Vita Activa, S. 257

ist die Voraussetzung, auch sich selbst als Wesen anerkennen zu können, das frei ist, nicht Mittel zu sein. Indem es sich so seiner eigenen *Würde* vergewissert, kann in der Liebe zur Welt sich ein neues Selbstverhältnis herausbilden.

Menschen sind nicht nur handelnde Wesen, sondern das Selbst entsteht erst im Vollzug von Handlungen. Lieben kann bedeuten, eine Form des Handelns in der Welt zu sein, sich mit der Welt einzulassen. Bereit zu sein, das eigene Leben zu wagen. Schönheit in die Welt zu bringen. Schön sind Dinge, die für sich gefallen, die Zweck in sich sind, nicht Mittel zum Zweck.

Der Mensch ist ein Gemeinschaftswesen: Gehalten und Getragen sein in wechselseitiger Zuverlässigkeit, Zustimmung und Komplementarität sind wesentlich für die Ausbildung seiner Identität. Aber der Grund der Gemeinschaft kann nicht in der Abschottung gegenüber der Welt in Form von parteilicher Liebe liegen. Gemeinsam Schönheit zu erschaffen bedeutet auch, einander in Schönheit zu erschaffen. Liebe muss nicht nur auf die Leidenschaft und das intime Verhältnis ausgerichtet sein, sondern kann auch einen Ort erschaffen, an dem durch wechselseitige Anerkennung nicht nur persönliche Integrität und Verantwortlichkeit, sondern auch *Sorge um die Welt* ausbildet.

An dieser Stelle nähern sich nicht nur wiederum Freundschaft und Liebe einander an, sondern auch private und öffentliche Sphäre. Der soziale Austausch mit der Umwelt macht den Kern unseres Menschseins aus, und lieben und geliebt werden, wechselseitige Einsicht und Anerkennung haben wesentlichen Einfluss auf unseren Charakter und unsere Persönlichkeit. Das Selbstvertrauen, dass sich in innigen Bindungen bildet, ist wiederum unverzichtbare Basis für die autonome Teilnahme am öffentlichen Leben. Nur durch die intersubjektive Aufforderung zu deren Gebrauch entwickeln Subjekte ein Bewusstsein der eigenen Autonomie. Die Liebe kann also eine *in die Welt einführende* Rolle spielen.

Allerdings nur eine solche Liebe, die nicht in der fraglosen Akzeptanz besteht, die im Grunde Gleichgültigkeit ist, die kein Einswerden anstrebt, sondern die Autonomie der einzelnen Personen wahrt. Mit einem identifizierten Geschöpf kann man nicht man selbst werden, sondern nur im Austausch mit einem freien, ebenbürtigen Gegenüber. Nur mit einem solchen ist eine Liebe möglich, die die Eigenständigkeit der Liebenden fördert und *rückhaltloses Vertrauen* ermöglicht.

Dieser Austausch besteht nicht nur im Mitteilen von Sorgen, Hoffnungen und Wünschen, sondern auch im mutigen Sich-einander-Aussetzen, Sich-Zeigen und Infragestellen, Rede-und-Antwort-Stehen, Offenbarwerden. Während Divergenzen in der Romantischen Liebe Unbehagen auslösen, ist Dissens in einem solchen Verhältnis willkommen und fruchtbar. So kann hier auch die miteinander geteilte Welt diskutiert werden, wir können gemeinsam „Anfangende" sein. Als *Gefährtenschaft* und liebevolle Kollaboration, in der wir miteinander die Welt gestalten, kann die Liebe so vielleicht doch noch ein Weg sein, um die Zerrissenheit und Entfremdung des modernen Lebens aufzuheben.

Schlussbetrachtungen

„Suchen – das ist Ausgehen von alten Beständen und ein Finden-Wollen von bereits Bekanntem im Neuem. Finden – das ist das völlig Neue!
Das Neue auch in der Bewegung. Alle Wege sind offen und was gefunden wird, ist unbekannt.
Es ist ein Wagnis, ein heiliges Abenteuer!
Die Ungewißheit solcher Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen,
die sich im Ungeborgenen geborgen wissen, die in die Ungewißheit, in die Führerlosigkeit geführt werden,
die sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen, die sich vom Ziele ziehen lassen und nicht – menschlich beschränkt und eingeengt - das Ziel bestimmen.
Dieses Offensein für jede neue Erkenntnis im Außen und Innen:
Das ist das Wesenhafte des modernen Menschen, der in aller Angst des Loslassens doch die Gnade des Gehaltenseins im Offenwerden neuer Möglichkeiten erfährt.“
(Pablo Picasso)

Ich hoffe, gezeigt zu haben, dass Liebe nicht notwendigerweise auf das abendländische Romantik-Modell und seine Verknüpfungen mit Psyche, Authentizität und Individualität abstellen muss. Ein Versuch, die Liebe zu reformieren, hat in meinen Augen die Besitzansprüche und Kontrollbedürfnisse des kindlichen Liebenden zu überwinden, dieweil wir die Art von Individualität zurückweisen, die uns seit Jahrhunderten aufgezwungen wird, und nach neuen Arten von Subjektivität suchen. Wir können existenzieller Verzweiflung nur entgehen, wenn wir unser Selbst durch unser Handeln und Denken entwickeln. Normativitäten nehmen uns diese Aufgabe nicht ab, sondern bieten lediglich Möglichkeiten, uns vor dieser Freiheit zu drücken.
Ich bin mit solchen Gedanken häufig auf Skepsis und Unbehagen gestoßen. Offenbar wird befürchtet, etwas sehr Wertvolles zu verlieren, so etwas wie Gefühlsintensität, *Zauber,* Wärme. Wenn wir hingegen das wärmende Nest verlassen (also unsere Vorstellungen, Konditionierungen, Annahmen über uns selbst, die Menschen und die Welt) und unsere exzessive Angst vor unserer eigenen Weichheit und Bedürftigkeit überwinden, erschließen sich Sichtweisen auf die Liebe, die durch Selbstlosigkeit und *Mut zur Hingabe* den Einklang von Freiheit und Verbindung möglich machen. Wir können entdecken, dass wir einander wirklich nah kommen können, wenn unser persönliches Glück und unsere Identität nicht die wichtigste Rolle in unserem Leben spielen.
Die Anerkennung des kontingenten Wesens der Liebe ist dann nicht mehr

furchterregend, sondern ungemein verheißungsvoll: Es ermöglicht ein *Sich-Loslassen* in die Widerfahrnis des wechselseitigen Entzückens und die schiere Lebendigkeit, die daraus hervorgeht. Begegnungen werden umso kostbarer, wenn sie nichts „bedeuten" müssen. Ist die Gestalt der Liebe nicht vorbestimmt, sondern wird ähnlich einem gemeinsam improvisierten Musikstück in spontanem Zusammenspiel kreiert, entsteht Raum für ein unvoreingenommenes, unbefangenes Lieben, dass auch in der innigsten Verbindung das wesenhafte Anderssein des Gegenübers nie infrage stellen muss. Anders als viele vermuten, schließt das Lieben als freie Übereinkunft autonomer Subjekte die Fähigkeit zum heimisch werden und *glücklichen Beieinander-Verweilen* keineswegs aus. Solch ein Verweilen ist hingegen kein statischer Zustand, sondern womöglich eine Reise der Entgrenzung und der Befreiung von Fremdbestimmung, auf die man sich gemeinsam einlässt und dabei bestmöglich dafür Sorge trägt, gut miteinander umzugehen. Unter einer menschenfreundlichen Liebeskultur verstehe ich eine, in der wir uns an Werten wie Mut, Umsicht, Fürsorge, Mitgefühl, Offenheit, Wertschätzung orientieren.

Die Liebe ist Grund und Ziel des Lebens, Schöpfungskraft, die uns antreibt und Bewegung aufeinander zu. Auf eine Weise lieben zu können, die das Selbst in seiner Gänze mobilisiert, ist eine entscheidende Voraussetzung dafür, mit anderen zusammenzukommen. Insofern ist sie unabdingbar für ein volles Leben. Unser Hadern mit der Liebe läuft, in meinen Augen, auf Unsicherheiten hinsichtlich unseres grundlegenden Seins hinaus. Es rührt tiefgehende Fragen nach unserem Menschenbild und unserem Verhältnis zum Leben und zur Welt an. Jede noch so kleine Lebensäußerung enthält ein Miniaturbild der ganzen Gesellschaft. Umgekehrt trägt jede unserer Handlungen zur Erschaffung der Welt bei. Die Art und Weise, wie wir lieben, hängt also direkt mit der Frage zusammen, *in welcher Welt wir leben wollen*. Wenn wir über Liebe sprechen, kommen wir daher nicht umhin, uns auch Gedanken über weite Felder wie Macht, Besitzdenken, Identitäten und Sexualititäten zu machen.

Ein guter Umgang mit der Liebe ist voraussetzungsreich. Gleichzeitig ist jede zunächst einmal allein mit drängenden Fragen wie: Wie kann man den Ort zu umreißen, in dem die Liebe ihren Raum finden kann? Wie kann man Liebe, Nähe und Intimität im eigenen Leben organisieren? Woran bemisst sich die Qualität und Intensität von Liebe? Wie würden wir lieben, wenn wir nie gelernt hätten, wie „man" es macht? Wie wollen

wir lieben? Deshalb ist es unbedingt notwendig, Strukturen zu erschaffen, in denen das Konzept der Liebe neu entdeckt und die dafür notwendigen Fähigkeiten erworben werden können. Wo wir der blassen Theorie Leben einhauchen.

Quellenverzeichnis

Adorno Theodor W. (1980): Minima Moralia. Reflexionen aus dem beschädigten Leben.

Ananta. Unveröffentlichte philosophische Poesie von Robert.

Antonia Grunenberg (2006): Hannah Arendt und Martin Heidegger. Geschichte einer Liebe.

Barbara Kuchler (28.11.2017): Ungeschminkte Wahrheiten [Zeit Online], abgerufen am 22.12.2017, von http://www.zeit.de/kultur/2017-11/aussehen-frauen-maenner-koerperreize-ohnemich-debatte

Christina Vetter und Thomas Schrödter (2010):Polyamory. Eine Erinnerung.

Dominique Zimmermann und Imre Hofmann (2012): Die andere Beziehung. Polyamorie und philosophische Praxis.

Erich Fromm (1956): Die Kunst des Liebens.

Erika J. Chopich, Margaret Paul (2009): Aussöhnung mit dem inneren Kind.

Eva Illouz (2011): Warum Liebe weh tut. Eine soziologische Erklärung

Frank Natale (1993): Lebendige Beziehungen.

Friedemann Karig (2017):Wie wir lieben. Vom Ende der Monogamie.

Hans Joachim Störig (1999): Kleine Weltgeschichte der Philosophie.

Hartmut Rosa (2016): Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung.

Julio Lambing (2016): Ars Armandi. Die Geburt der handelnden Liebe aus dem Sex. Unveröffentlichtes Manuskript

Martha Nussbaum (2013): Upheavals of Thought. The Intelligence of Emotions.

Martina Leibovici-Mühlberger(2014): Diagnose: Mingle: Warum wir nicht mehr fühlen. Wie wir wieder lebendig werden.

Michel Foucault (1983): Sexualität und Wahrheit; Bd. 1: Der Wille zum Wissen.

Niklas Luhmann (1994): Liebe als Passion. Zur Codierung von Intimität.

Richard Sennett (1990): Verfall und Ende des öffentlichen Lebens. Die Tyrannei der Intimität.

Robert Lehmann (2017): Stiller Zeuge. Bewegtes Leben. Selbstbewusstsein und Selbsterfahrung in Phänomenologie und Advaita Vedānta. Unveröffentlichte Dissertation

Romantische Regression. Unveröffentlichtes Vortragsmanuskript von Robert

Sarah Bakewell (2017): At The Existentialist Café. Freedom, Being, and Apricot Cocktails.

Sten Linnander (2013): Die Erde spricht. Ich bin bei euch.

Tim Hamer (04.08.2014): Authentizität: Wie du mehr du selbst sein kannst [Blog], abgerufen am 22.12.2017, von https://dubistgenug.de/authentizitaet/#_ftnref1

Ulrich Schnabel (28.08.2014): Mein wahres Gesicht. [Zeit Online], abgerufen am 22.12.2017, von http://www.zeit.de/2014/34/authentizitaet-persoenlichkeit-wahres-gesicht

Yuval Noah Harari (2011): Eine kurze Geschichte der Menschheit.