

## 2. Kapitel

---

Es gibt fünf Faktoren, die zur Liebe beitragen: drei psychische Energieströme, die wir zulassen müssen, und zwei seelische Grundhaltungen, die wir erlernen müssen.

Die drei vitalen Energieströme sind:

- begehren (Sexualität)
- sich verlieben (romantische Leidenschaft)
- sich binden (Bindungsbedürfnis)

Die zwei erlernten Grundhaltungen sind:

- sich interessieren und sorgen (die liebende fürsorglich-zärtliche Position)
- die inneren Liebeskiller zähmen (Besorgnis)

Das ist die Liebesformel: Stellen Sie sich zunächst die drei Energieströme des Begehrens, des Sichverliebens, des Sichbindens vor! Dies sind die Grundströme der für die Liebe notwendigen vitalen Energie. Sie sind der Liebesalchimist, Ihr Seelenleben das Labor. Es enthält alle Ihre Gefühle, Ihre Fantasien, Ihre Energien, die lebensbejahenden und die zerstörerischen.

Je grösser, reichhaltiger, je besser eingerichtet Ihr Seelenlabor ist, d. h. je grössere Fähigkeiten Sie haben, Ihre Energien zu formen, zu gestalten, zu kanalisieren, auszudrücken und in Ihre Liebesbeziehungen einzubringen, desto mehr und farbiger können Sie die verschiedenen Energieströme vermischen und zu einem starken und breiten Liebesstrom verdichten. Desto reicher und lebendiger ist Ihr Liebesleben.

Während des ganzen Lebens können Sie Ihr Liebeslabor pflegen und ausbauen. Sie können es auch verkümmern lassen, nur minimal ausstatten und ein karges Liebesleben führen. Oder Sie richten es immer schöner ein, entwickeln immer neue Mischungen, Ihre eigene Liebessubstanz, und öffnen sich damit dem Leben immer mehr.

Wir entscheiden, ob wir aus den Ingredienzien Liebe schöpfen und verwirklichen.

Das Begehren ist eine vitale Energiequelle der Liebe, die zur Liebe beitragen kann, sich aber nicht zwingend zur Liebe hin entwickeln muss. Romantische Leidenschaft ist das gefühlsmässige Initialfeuer der Liebe. Es kann sich in die langfristig glühende, sorgende und dienende Liebe zu einem andern Menschen entwickeln. Auch das Bindungsbedürfnis, der Wunsch, bei einem Menschen zu bleiben und für ihn da zu sein, ist ein Liebesmotiv, aber noch nicht die Liebe selbst.

Die drei Grundenergien ergeben für sich allein und bloss zusammengeworfen noch keine Liebe. Liebe ist mehr als die Addition der drei Energiekomponenten.

Zu den vitalen Energien des Begehrens, Sichverliebens und Sichbindens kommen noch zwei wichtige Haltungen hinzu: das Interessieren für und das Sichsorgen um den anderen und die Fähigkeit, die inneren Liebeskiller zu zähmen. Diese sind nicht biologisch gegeben, sondern werden im Laufe der Entwicklung erworben.

Unsere Art zu lieben müssen wir selber erschaffen. Unsere Liebe ist umso reifer, je mehr zu den vitalen Liebesenergien auch die gelernten Liebeshaltungen hinzukommen. Wenn wir lieben wollen, müssen wir unsere eigenen Liebesenergien und ihre charakteristischen Ausprägungen kennen und damit umgehen können.

Wir müssen lernen, uns für den anderen echt zu interessieren und uns um ihn zu sorgen.

Und wir müssen lernen, mit unseren Schattenseiten, unseren Liebeskillern, der menschlichen Destruktivität, die jede und jeder in sich trägt, umzugehen. Wir müssen die lebens- und liebesfeindli-

chen Energien, die die Liebe – auch in unserem Innern – bekämpfen und verhindern wollen, zähmen. Die Zählung dieser Gegenspieler ist nötig, sonst wird die Liebe, und mag sie noch so leidenschaftlich und innig sein, ruiniert.

Dazu kommt, dass jede Energie und jede Haltung ihre Quelle hat. Beim Begehren ist es der sexuelle Trieb, beim romantisch Lieben der Narzissmus, beim Bleiben das Bindungsbedürfnis. Die liebende Position des Interesses und der Sorge beruht auf der Verinnerlichung von Erfahrungen, geliebt worden zu sein und geliebt zu werden. Die Zählung der Liebeskiller hängt von Erfahrungen ab, gehalten zu werden und Hass durch Liebe und Besorgnis zu binden.

Die triviale Liebesformel lautet also:

---

**Liebesglück ist:  
Begehren plus sich verlieben  
plus sich binden  
plus sich interessieren und sorgen  
plus Liebeskiller zähmen**

---

Das Durcheinander in unseren Liebesdingen rührt oft daher, dass die drei vitalen Energien und ihre sie speisenden Quellen sich nicht willentlich kontrollieren lassen, dass sie ganz spezifische Mischungen von Gefühlen und Verhaltensweisen erzeugen, die die Grundbeziehung zu einem bestimmten Menschen kennzeichnen. Kommt hinzu, dass ein grosser Teil der Gefühle und Fantasien unbewusst ist. Wir erleben, wenn wir uns die inneren Verhältnisse nicht klar machen, eine grosse Verwirrung, empfinden eine konfuse Mischung und können nicht auseinander halten, was sexuelles Begehren, was romantisches Verliebtsein und was Bindungsgefühle sind. Wir verwechseln die Dinge und nennen sie nicht beim Namen, wir reden von Liebe, wenn es in Wirklichkeit Bindung ist, wir

halten für Liebe, was sexuelles Begehren ist, und wir setzen romantische Leidenschaft ebenfalls mit Liebe gleich, statt die einzelnen Gefühle als bestimmten Energie-Anteil zu erkennen.

Wir neigen dazu, alles Liebe zu nennen, was uns in positiver Weise zu einem anderen Menschen hinzieht. Die Dinge liegen aber ernüchternder: Liebe im engeren Sinne ist die persönliche kreative und gewählte Weiterentwicklung des vitalen Gefühlsmixes, sie ist die am wenigsten spontane und am wenigsten biologisch verwurzelte gefühlsmässige Disposition. Sie ist das Ergebnis des willentlichen Einsatzes von Interesse und Sorge und von dem Bändigen der inneren Monster, d. h. sie ist unsere seelische Leistung, unsere Kulturleistung. Sexuelles Begehren, Bindungswünsche und romantische Leidenschaft sind tief in unserer Biologie verankert. Liebevoller Sorge, echtes Interesse und die Zähmung der Destruktivität müssen wir hingegen immer wieder neu erschaffen.

Zunächst aber noch einige Grundlagen: das wissenschaftliche Reisegepäck auf unserer Gedankenreise durch die Alchimie der Liebe.

## Die Biologie der Liebe

Ein Liebespaar durchläuft in der gegenseitigen Anziehung:

1. Das sexuelle Begehren: Es zeichnet sich durch das drängende Verlangen nach sexueller Befriedigung aus, welches nicht an die Anwesenheit einer bestimmten Person gebunden ist. («Das Objekt ist das Variabelste am Triebe.» S. Freud). Der Mensch ist, was das sexuelle Verlangen angeht, prinzipiell polygam.
2. Die romantische Liebe: die spezielle Anziehungskraft hin zu einer Person, die zum Objekt unserer ganzen Aufmerksamkeit und Energie wird. Sie beinhaltet Euphorie, sich heftig aufdrängende, um das Liebesobjekt zentrierte Gedanken und ein unbändiges Verlangen, seelisch mit dem/der Geliebten vereint zu sein.