

Inhalt

9 Vorwort

Liebe ist ...

- 12 ... umfassend
- 14 ... berauschend
- 16 ... schmerzlich und schön
- 18 ... heilsam
- 20 ... Kraft spendend
- 22 ... langsam
- 24 ... sehnsuchtsvoll
- 26 ... frei

Body first – Liebe, Sex, Erotik

- 30 Body first
- 31 Schönheit
- 33 Vom Schlafen und Liegen – Sex und Sprache
- 35 Erotik
- 37 Der Kuss
- 39 Ekstase
- 41 Eintauchen
- 43 Sex wichtig nehmen, aber nicht zu wichtig

Liebeskummer – Liebesleid

- 46 Love is a big scary animal
- 48 Liebesbriefe
- 50 Autobahnbekenntnis
 - 51 Kinder, denen es an Liebe gefehlt hat
- 53 »What can I do to make you love me?«
- 54 Ausgeliebt
- 56 Steh auf und iss
- 58 Gut auseinandergehen
- 60 Scheidungskinder
- 62 Neutrale Zonen
- 64 Sieben Wege aus der seelischen Krise
- 66 Versöhnung

Liebe lebenslänglich? – Fragen um Ehe und Treue

- 68 Ich warte auf dich
- 69 Treue
- 70 Wir trauen uns
- 72 Gute Ehen – aber wie?
- 74 Liebe ein Leben lang
- 76 Lieben, ohne besitzen zu wollen
- 78 Seitensprünge
- 80 Das Auf und Ab der Liebe
- 82 Verstaubtes Bild

Dos and Don'ts – Beziehungsregeln

- 84 Genau sein
- 86 Auf die innere Stimme hören
- 87 Schwach sein dürfen
- 89 Miteinander reden
- 91 Schweigen
- 93 Gut streiten können
- 95 Die Balance zwischen Distanz und Nähe halten
- 97 Nichts Wichtiges verschieben
- 98 Nicht immer alles sagen
- 100 Gefühle zulassen
- 102 Weinen können
- 104 Die »Neun Geheimnisse einer guten Ehe«

Liebende brauchen ein Drittes

- 108 Andere Menschen
- 110 Sehen und gesehen werden
- 112 In eine bessere Zukunft schauen
- 114 Hingabe
- 116 Kinder
- 118 Freundinnen und Freunde
- 120 Tiere
- 122 Garten
- 124 Gebete
- 126 Dankbarkeit

Liebe über den Tod hinaus

- 130 Liebeserklärung an eine Verstorbene
- 132 Abschied nehmen
- 134 Trauer
- 136 Der Mensch – eine geliehene Kostbarkeit
- 138 Was bleibt?
- 140 Das erste und das letzte Mal
- 142 Der Tod ist nichts ...

- 143 Text- und Bildnachweis

Vorwort

»Ein Buch über die Liebe? Ein größeres Thema könntest du dir nicht vornehmen?« So reagierten einige meiner Freunde und Bekannten, wenn ich erzählte, dass ich an einem Buch über die Liebe arbeite. Andere hatten plötzlich ein Leuchten in den Augen oder begannen, wissend zu lächeln, verbunden mit einer erwartungsvollen Neugier darauf, was da wohl von mir kommen würde.

Einem so großen Thema kann man sich nur nähern, wenn man sich beschränkt. Dieses Buch beschränkt sich darauf, dass es – nicht nur, aber vor allem – um die Liebe bei Paaren geht. Die andere Eingrenzung ist, dass es keine theoretische Abhandlung, sondern ein persönliches Buch über die Liebe ist. Viele der berausenden, schmerzlichen und schönen Erfahrungen, die die Liebe so mit sich bringt, habe ich gemacht und mache ich immer noch. Die Liebe ist einer der dicken roten Fäden, die sich durch mein Leben ziehen.

Einer der schönsten Wesenszüge der Liebe ist, dass sie weitergegeben werden möchte. Und das will ich mit diesem Buch tun. Ich möchte auch einige Erkenntnisse aus meinen Erfahrungen weitergeben, die hilfreich, ermutigend oder tröstlich sein könnten. Dazu habe ich meine Texte, die größtenteils in einem der Radioprogramme des SWR gesendet wurden, durchforstet. Von diesen Texten sind manche fast 20 Jahre alt. Und es war sehr interessant zu beobachten, wie anders sich manche heute anfühlen. Manche musste ich überarbeiten, ein paar komplett neu schreiben. Es war aber auch schön zu sehen, dass ich die meisten so stehenlassen konnte, wie ich sie zu ihrer Zeit geschrieben hatte. Und so beschreibt auch das erste Kapitel »Liebe ist ...« einige zeitlose Wesensmerkmale der Liebe, die mit Paarbeziehungen zu tun haben, aber

gerade am Anfang des Buches darüber hinausgehen sollen. Das zweite Kapitel – »Body first« – will zweierlei: der Sexualität ein wenig von dem Druck nehmen, mit dem sie in unserer Gesellschaft verbunden ist, sowie die Natürlichkeit und Schönheit der körperlichen Liebe beschreiben. Ein Buch, das nur die schönen Seiten der Liebe behandelt, wäre so realitätsfern wie blauäugig und darum steht das Kapitel »Liebeskummer – Liebesleid« an dritter Stelle. Um die Frage, ob die Liebe in einer Paarbeziehung auch länger als drei, sieben oder 22 Jahre lebendig bleiben kann, geht es im Kapitel »Liebe lebenslänglich?«. Wie das nun gehen kann, dazu gibt das fünfte Kapitel »Dos and Don'ts« ein paar alltagserprobte Anregungen. Dass Liebende ein »Drittes« brauchen, ist eine Erkenntnis, die nicht nur Paare machen, die keine Kinder haben können oder wollen, und deswegen auch Thema des sechsten Kapitels. Und am Schluss dieses Buches trifft ein weiteres großes, ja übergroßes Thema auf das große Thema Liebe: der Tod. Dass die Liebe auch und gerade über ihn hinausreicht, ist eine Erfahrung, die nicht nur gläubige Menschen machen und mit deren Beschreibung dieses Buch auch ganz bewusst endet.

Nicht enden soll dieses Vorwort ohne meinen Dank. Ich danke meiner Lektorin Andrea Langenbacher. Einmal mehr habe ich ihren Sachverstand und ihre Ruhe geschätzt. Bei diesem Buch über die Liebe war es für mich als Mann besonders bereichernd, von einer Frau wie ihr wohlwollend kritisch und feinfühlig begleitet zu sein.

Und schließlich danke ich Astrid, meiner Frau, Freundin und Lebensgefährtin, mit der ich seit 33 Jahren in Liebe verbunden bin und ohne die es dieses Buch – zumindest so – nicht gegeben hätte.

Peter Kottlorz



Liebe ist ...

... umfassend

Wenn ich bei einer Suchmaschine im Internet das Wort Liebe eingabe, erhalte ich 238 Millionen Einträge in 0,08 Sekunden. So schnell so viel ... Sexangebote, Onlinedating, Partnervermittlung, Liebesprüche, Liebestests und Fotos. Kleines großes Wort, das die Welt umtreibt und am Leben erhält, von der Zeugung bis übers Grab hinaus: die Liebe ... Sie ist nicht nur der Gefühlrausch zweier Menschen und auch nicht nur die selbstvergessene Hingabe von Gottsuchern – die Liebe ist umfassender, sie ist auch eine Einstellung, eine Haltung.

Liebe als Haltung ist umfassender als die Liebe zwischen zwei Menschen. Sie ist eine Liebe zum Leben überhaupt und zu allem, was das Leben wachsen und sich entwickeln lässt. Sie liebt die Pflanzen und Tiere als Mitgeschöpfe und als Teile des großen Ganzen. Sie liebt die Kinder als unsere Fühler in die Zukunft und fördert ihre Entwicklung in eine Welt, in der sie gut und gerne leben können.

Die Liebe als Haltung liebt die alten Menschen im Respekt vor ihrem gelebten, sichtbar gereiften Leben mit all seinen Licht- und Schattenseiten.

Die Liebe als Haltung liebt den Partner nicht um seinen- oder meinetwillen, sondern um der gemeinsamen Geschichte, Gegenwart und Zukunft willen. Sie liebt die Beziehung an sich, das, was gemeinsam und was verschieden ist und was sich immer noch entwickeln kann. Und hat dabei immer auch das Wohl des Anderen im Blick.

Umfassende Liebe kann und will sich nicht auf den Partner, die Partnerin oder die Familie beschränken. Sie drängt darüber hinaus und sorgt sich um das Wohl des Nächsten bis hin zum Fernsten auf diesem so schrecklichen, schönen, blauen Planeten. Sie kann und will es nicht ertragen, dass es anderen Zeitgenossen schlecht geht. Sie kann nicht anders, als an der Verbesserung der Welt zu arbeiten. Aber nicht in blindem Eifer, sondern in zuversichtlicher Geduld. Wie ein Gärtner, der seine Pflanzen schon wachsen sieht, auch wenn sie noch unter der Erde sind.

... berauschend

Es ist nicht zu verhindern und nicht zu erzwingen, es passiert einfach – aus heiterem Himmel und wie der Blitz: dieser Stich in die Magengegend, dieser süße Schmerz im Herzen, diese kribbelnde Appetitlosigkeit und dieses endlose Sehnen. Nein, nicht die Liebe ist gemeint, sondern das *ver*-liebt sein. Schon sprachlich weist die Silbe »ver« auf einen der Liebe vorgelagerten Zustand. Das »ver« deutet aber auch darauf hin, dass etwas mit einem geschieht, dass man die »Sache« nicht in der Hand hat, überhaupt nicht. Es ist ein Naturereignis, das Verliebtsein, und es heißt, Verliebte seien nicht mehr zurechnungsfähig, im emotionalen Ausnahmezustand, in einem Zustand schmerzlich-schöner Seelenkrankheit, auf Wolke Sieben mit Schmetterlingen oder Flugzeugen im Bauch und Blutstau drunter und drüber.

Am Anfang der Liebe steht dieser Rausch der Gefühle mit verrückt gewordenen Hormonen, die wie Billardkugeln durch den Körper schießen. Herz und Hirn sind zum Zerreißen gespannt zwischen der Angst vor einer Zurückweisung und der Lust auf körperliches Neuland. Und das alles, um endlich dieses elende Getrenntsein zu beenden, um den anderen zu entdecken, körperliche und seelische Mauern niederzureißen und sich zu verlieren in wohliger Ganzheit. Dem vertrauten Fremden so nahe zu kommen, dass man sich selbst beglückt, staunend und dankbar so intensiv erlebt, dass nichts anderes mehr wichtig ist, dass man meint, man könne ohne den Blick, die Stimme, den Geruch des

anderen nicht mehr leben. Verliebtsein ist eine physische und psychische Radikal- und Exklusiv-Fokussierung auf die eine oder den einen, die oder der die Welt hell, bunt und schön macht, dem Leben Sinn und Sinnlichkeit gibt.

Verliebtsein ist die schönste Droge, die es gibt. Ein natürlicher, legaler Rauschzustand, vom dem sich die Verliebten wünschen, dass er niemals aufhört. Aber wir würden sterben, heißt es, wenn dieser Rauschzustand nicht enden und nicht in Liebe übergehen würde. Wir würden sterben, weil uns ein euphorischer Dauerzustand auf Dauer körperlich und seelisch überfordern würde. Und wir würden aussterben, weil wir uns nur noch um uns und diese wunderbare Droge kümmern würden. So irre schön, wie das Verliebtsein eben ist ...