



Funk\_R\_1992i

## Wege und Irrwege der Liebe Die Kunst des Liebens nach Erich Fromm

Rainer Funk

„Wege und Irrwege der Liebe. Die Kunst des Liebens nach Erich Fromm,“ in: *Ethik and Unterricht*, Tübingen (Attempto Verlag), Vol. 3 (No. 4, 1992), pp. 8-13.

Copyright © 1992 and 2011 by Dr. Rainer Funk, Ursrainer Ring 24, D-72076 Tuebingen, Germany; E-Mail: funk[at-symbol]fromm-online.com.

### 1. Einleitung

Kaum ein Wort wurde und wird so strapaziert, wie das der Liebe. Es wird sowohl gebraucht, um eine Erfahrung des Einsseins zu bezeichnen, als auch um das Recht auf den Körper des anderen einzufordern. Liebe dient den Ethikern als Prinzip aller Moralität und dem Unselbständigen als Alibi für seine Unfähigkeit, auf eigenen Füßen zu stehen. An Weihnachten läßt sich die Liebe einer Gesellschaft am Warenumsatz messen, im kriegerischen Einsatz zeigt sie sich als Vaterlandsliebe und kostet vielleicht das Leben - das eigene oder doch wenigstens das des Feindes. Fast jedes Verhalten kann als Ausdruck der Liebe verstanden werden, sofern nur das richtige Verständnis von dem, was wertvoll ist, vorliegt.

Daß die verschiedensten Verhaltensweisen mit dem Wort „Liebe“ belegt werden können, mag man bedauern, doch hat es auch damit zu tun, daß alle diese Phänomene auf ein psychisches Grundbedürfnis zurückgehen, das jedem Menschen eigen ist und auf dessen Befriedigung nicht verzichtet werden kann: auf das Bedürfnis nach Bezogenheit.

Ganz im Gegensatz zu unser landläufigen Vorstellung, daß es nur zwei Gruppen von Bedürfnissen gibt - nämlich körperliche und geistige - hat Erich Fromm eine Theorie entwickelt, daß es eigenständige psychische Bedürfnisse gibt, die nicht reduzierbar sind auf das Körperliche oder Geistige. Hierin unterscheidet sich Fromm von seinem großen Vorbild Sigmund Freud, der im letzten doch versuchte, das Psychische im Körperlichen, nämlich in der Sexualität, im Sexualtrieb, zu verankern.

Für Fromm dagegen gibt es eigenständige psychische Bedürfnisse und eines der wichtigsten psychischen Bedürfnisse ist das Bedürfnis nach Bezogenheit. Der Mensch muß auf diese psychischen Bedürfnisse reagieren, wenn er nicht zugrunde gehen will. Liebe ist eine mögliche Antwort auf dieses Bedürfnis nach Bezogenheit. Alle Liebeserscheinungen, und sind sie noch so eigensüchtig und destruktiv, sind Spielarten der Befriedigung dieses Bedürfnisses nach Bezogenheit.

Für Fromm ist Liebe nicht identisch mit einer bestimmten Gesinnung - also so, daß Liebe nur eine geistige Größe wäre. Für Fromm ist Liebe auch nicht identisch mit Sexualität, wie das sonst in unserem alltäglichen Sprachgebrauch verstanden wird. Für Fromm ist Liebe aber auch nicht einfach identisch mit einem Gefühl. Weder das Geistige noch das Körperliche noch das Psychische kann also das Phänomen Liebe definieren.

Liebe hat vielmehr mit dem Bedürfnis nach Bezogenheit zu tun und ist deshalb eine



Beziehungsgröße. Ich sage das deshalb so penetrant und nachdrücklich, weil diese Unterscheidung etwas ganz Wichtiges ist, um wesentliche Mißverständnisse des Phänomens Liebe von vornherein auszuschalten. Liebe hat mit Beziehung zu tun. Liebe ist also eine psychische Kraft innerhalb einer Beziehung.

Ich möchte im Folgenden die Frage der Kunst des Liebens zunächst dadurch beantworten, daß ich jene Haupttypen von Liebesorientierung aufzeige, die zwar alle beanspruchen, Formen der Liebe zu sein, die aber in Wirklichkeit keine Liebe sind. Daß sie - wie Fromm sagt - nicht-produktive Charakter-Orientierungen sind, läßt sich vor allem daran ersehen, daß sie der psychischen Gesundheit und dem subjektiven Wohlergehen abträglich sind. Ich möchte dabei auf zwei Typen besonders intensiv eingehen, weil sie besonders weit verbreitet sind.

## **2. Typen von Fehlformen der Liebe als Idealtypen der nicht-produktiven Befriedigungsformen auf das Bedürfnis nach Bezogenheit**

### **a) Liebe als Unterwerfung und Selbstlosigkeit**

Beim ersten, der psychischen Gesundheit abträglichen Typus, der hier ausgeführt werden soll, wird das Bedürfnis nach Bezogenheit in *der* Weise befriedigt, daß man sich unter Verlust seiner selbst dem Objekt seiner Beziehung unterwirft. Diesen Typus der Befriedigung kann man masochistisch nennen, doch ist die Bezeichnung nicht entscheidend. Wesentlich ist, daß bei einem solchen Befriedigungstypus des Bedürfnisses nach Bezogenheit im zwischenmenschlichen Bereich der Bedürfende sein eigenes Leben, seine Wünsche und Bedürfnisse aufgibt - verdrängt - und sich zu einem Teil des anderen macht bzw. - entwicklungspsychologisch betrachtet - ein Teil des anderen bleibt. Er für sich selbst ist gar nichts, der andere ist alles. Wer sich dem anderen in dieser Weise unterwirft, spürt sich selbst nur durch den anderen, so daß ihm kein originäres Erfahren seiner eigenen Möglichkeiten und Kräfte mehr möglich ist.

Nun kann ein solcher Selbstverlust Über lange Zeit ganz gut funktionieren, so lange nämlich, als ein Partner da ist, dem sich ein solcher Mensch unterwerfen kann. Objektiv gesehen ist zwar auch eine solche Beziehung unfruchtbar, weil der Sich-Unterwerfende nur als „Abziehbild“ lebt und keine wirkliche Liebesfähigkeit, kritische Vernunft, Spontaneität und Kreativität entwickeln kann, subjektiv kann jemand sich trotzdem sehr geborgen fühlen.

Aber bei näherer Betrachtung zeigt sich: Er vermag nicht mehr wirklich selbst zu denken; seine Gefühle sind in Wahrheit nicht *seine* Gefühle, sondern die von ihm erwarteten und vom anderen her ermöglichten Gefühle. Sein Handeln ist nicht Ausdruck seiner Freude an der Weltgestaltung, sondern ein Produkt eines Befehles, eines inneren Zwanges oder einer fremden Erwartungshaltung.

Mit diesen negativen Folgen einer solchen Unterwerfung ist noch nicht alles genannt. Zwar wird das Bedürfnis nach Bezogenheit befriedigt und wird die Angst vor dem Alleinsein, vor der Isolierung und Ohnmacht, die mit der menschlichen Situation einhergeht, gebunden, doch taucht nun eine spezifische Angst auf, die ihren Grund eben darin hat, daß der Mensch sich vom anderen unter Verlust seiner selbst abhängig gemacht hat.

Es ist nun nicht mehr die Angst vor dem eigenen Leben, dem eigenen Verlorensein,



sondern die Angst vor dem anderen und um den anderen. Wo ein Mensch sein Leben, sein Denken, Fühlen und Handeln nur noch von einem anderen abhängig gemacht hat, da muß er permanent in Sorge und Angst sein, ob der andere, dem er sich unterworfen hat, ihn noch akzeptiert, ob er nichts gegen ihn hat, ob er nicht schwach wird, ob er nicht verloren geht, stirbt, krank wird, seinen guten Ruf verliert, fortgenommen wird usw.

Diese spezifische Angst vor und um den anderen, verstärkt sich in dem Maße, in dem ein Mensch sich vom anderen abhängig gemacht hat oder noch abhängig ist, und dabei sich selbst und seine eigenen psychischen Potenzen aufgegeben hat bzw. noch gar nicht entwickelt hat. So stark diese spezifische Angst die nicht zum menschlichen Leben gehört, sondern immer nur dort auftritt, wo sich jemand so abhängig gemacht hat - auch werden kann, sie ist nur der Ausdruck seines psychischen Selbstverlusts. Sie ist nicht schon mit dem Menschen als solchem gegeben, vorausgesetzt, er hat die Chance, sich menschlich und psychisch zu entwickeln.

### **b) Liebe als Beherrschung und bevormundende Fürsorge**

Ein zweiter, der psychischen Gesundheit abträglicher, weil Entfaltung und Wachstum der dem Menschen eigenen psychischen Kräfte hemmender Typus für die Befriedigung des Bedürfnisses nach Bezogenheit ist nur scheinbar das gerade Gegenteil des soeben ausgeführten Typs. Ein Mensch kann sich nicht nur durch Unterwerfung unter einen anderen selbstentmündigen und selbstaufgeben. Auch wo das Umgekehrte passiert, wo ein Mensch sein Bedürfnis nach Bezogenheit dadurch befriedigt, daß er sich andere Menschen unterwirft und versucht, sie von sich abhängig zu machen, indem er über andere Macht, Recht, Fürsorge oder sonstwie die Oberhand haben will, auch da macht ein Mensch sich von einem anderen in einer Weise abhängig, daß er sich selbst entmündigt und aufgibt. Dadurch, daß er andere beherrschen kann, ist er nicht darauf angewiesen, die Kräfte zur Bewältigung seiner Lebenssituation in sich selbst, in seinen Fähigkeiten zu Vernunft und Liebe suchen zu müssen.

Vielleicht ist es bei einer solchen - man könnte sagen - sadistischen Hingabe an die Umwelt nicht so augenfällig, daß der Mensch sich hier in Wirklichkeit selbstentmündigt und depotenziert. Doch warum gebraucht ein solcher Mensch die anderen, wenn nicht, um seine eigene Ohnmacht, Isolation und Einsamkeit zu bekämpfen, - aber eben nicht mit den ihm eigenen und mitgegebenen Kräften, sondern mit Hilfe jener Menschen, über die er Herrschaft ausübt? Er bezieht sein Selbstwertgefühl, seine eigene Mündigkeit nur aus der Tatsache, daß er über andere herrschen kann, für andere das Sorgerecht hat, anstelle von anderen sprechen kann.

Auch bei dieser Art von Befriedigung des Bedürfnisses nach Bezogenheit kommt es zu negativen psychischen Folgeerscheinungen. Eine der auffälligsten ist wiederum eine permanente Angst, die ihm Anvertrauten, Unterworfenen und von ihm Versorgten könnten ihm weggenommen werden, oder sie könnten sich rebellisch und aufständisch zeigen, sich auf einmal selbst helfen und mündig werden, wissend oder gesund. Die Älteren unter Ihnen wissen das, wie schwer es ist, die Kinder, wenn sie pubertieren, aus der Verantwortung herauszugeben und sie auf eigenen Füßen stehen zu lassen.

Wer sein Bedürfnis nach Bezogenheit durch Beherrschung und bevormundende Fürsorge befriedigt, provoziert bei sich die manchmal kaum noch zu bändigende Angst, auf



einmal alleingelassen zu werden, ohne die Befriedigung seines Helfenkönnens, seiner Kontrolle oder seiner Machtausübung. Und die Mutter ist dann froh, wenn sie wenigstens noch die Wäsche waschen darf für den Sohn oder die Tochter, oder wenn diese wenigstens am Wochenende nach Hause kommen und sie ein gutes Essen kochen kann.

Werden dem Menschen solche Rollen weggenommen, dann steht er hilflos und ohnmächtig da, weil er sich schon immer nur von dem her bestimmt hat, was er für die anderen sein konnte, und nicht von dem her, was er selbst ist und potentiell werden kann. Darum muß er Angst haben, und er wird alle Vorkehrungen treffen, daß ein solcher Fall nicht eintritt. Er wird vor allem den von ihm Abhängigen einbläuen, daß sie ohne ihn gar nichts sind. Am Anspruch seiner Macht, Allwissenheit, Überlegenheit und vorgegebenen Großartigkeit läßt sich das Maß seiner Ohnmacht und Selbstentmündigung ablesen. Er wird sich bei dem Bemühen, seine eigene Angst zu vertuschen, jenes Mechanismus bedienen, der in der Geschichte der Menschheit und im Umgang mit Abhängigen so gerne gebraucht wurde und wird: Er wird den von ihm Abhängigen Ehrfurcht und Angst einflößen und so die Angst vor seiner eigenen Ohnmacht auf die von ihm Abhängigen projizieren und in den von ihm Abhängigen die ohnmächtigen, Hilflosen, Erbärmlichen und Ängstlichen zu sehen. Es ist nichts anderes als die Projektion seiner bei sich selbst nicht zugelassenen Erbärmlichkeit.

### c) Andere Befriedigungstypen und Fehlformen von Liebe

Liebe als Unterwerfung und Selbstverlust bzw. Liebe als Beherrschung und bevormundende Fürsorge sind zwei Typen der Bedürfnisbefriedigung, die der psychischen Gesundheit abträglich sind. Drei weitere Typen diese Befriedigung sollen wenigstens erwähnt werden, ohne daß sie in diesem Rahmen ausführlich erörtert werden können: der am Markt orientierte, der narzißtische und der nekrophil-destruktive Typ der Bedürfnisbefriedigung.

Auch in der modernen Industriegesellschaft ist Liebe gefragt, auch sie verlangt eine ganz spezifische Weise, das Bedürfnis nach Bezogenheit zu befriedigen. Für die moderne Marktwirtschaft wird Liebe zu einem Wechselbegriff für das, was ein Mensch braucht oder wodurch er brauchbar ist. Ob jemand zur Liebe fähig ist, mißt sich daran, ob und wie er am besten vom anderen akzeptiert wird und gebraucht werden kann. Der Gebrauchswert des anderen bestimmt die Frage der Liebe.

Die Fähigkeit, sich ganz an den Erwartungen des anderen zu orientieren und sich völlig anzupassen, ist daher ein wesentliches Merkmal gegenwärtigen Liebesverständnisses. Man muß o. k. sein und mitspielen; und wer mitspielt, ist o. k. Jeder Nonkonformismus führt ins gesellschaftliche Abseits und wird als Mangel an Fairneß gebrandmarkt. Was unter der Flagge partnerschaftlicher Liebe fährt und in den Hafen der Ehe führt, dient nur allzuoft dazu, den gegenseitigen Gebrauchswert abzutasten, um sich der lebenslangen Nutznießung zu versichern.

Eine narzißtische Orientierung bei der Bedürfnisbefriedigung zeigt sich in dem uns allen bekannten Menschen, für den Liebe ganz wesentlich aufgeblasene Selbstsucht ist. Aber es gibt auch „unauffälligere“ Typen narzißtischer Liebe, die sehr häufig vorkommen. Wo jemand „verliebt“ ist in andere Menschen oder in Ideen, Glaubenserfahrungen oder politischen Überzeugungen, ist das heiß geliebte meist nur ein auf den anderen oder auf eine Institution projizierter Selbstaspekt. In Wirklichkeit ist so jemand in sein eigenes Ide-



albild verliebt, darf diese Form der Selbstliebe aber nur zulassen, wenn sie als Qualität einem anderen zugeschrieben werden kann. Gerade die ganz selbstlose Nächstenliebe kann Ausdruck narzißtischer Selbstsucht sein: wo sich jemand im anderen pausenlos selbst suchen muß aus völliger Selbst-Losigkeit.

Schließlich gibt es als fünfte Fehlform der Liebe den nekrophil-destruktiven Typus. Nekros ist ein griechisches Wort und heißt Leichnam.

Es gibt eine sehr seltene kriminologische Erscheinung, daß jemand eine sexuelle Lust hat, mit Leichen zu schlafen oder die Lust hat, einen Körper zu zergliedern, zu zerteilen und möglichst auch an verschiedene Orte zu zerstreuen. Von dieser sehr selten vorkommenden, eigenartigen Faszination am Leblosen, am zergliedern, am Toten, ausgehend, hat Erich Fromm unsere heutigen Leidenschaften einmal untersucht und festgestellt, daß viele Menschen - und immer mehr Menschen - sich meistens auf etwas verborgene Weise aber nichts destoweniger intensiv am Leblosen orientieren, daß die Faszination des Toten und des Leblosen immer mehr unser Herz ergreift, daß wir mit Leidenschaftlichkeit das Tote suchen - nicht unbedingt den Tod, sondern das Tote, das, was leblos ist oder leblos gemacht werden kann.

Denken Sie daran, mit welcher Leidenschaftlichkeit wir heute in jeder Nachrichtensendung des Fernsehens die Toten - möglichst die zerfetzten Leiber - sozusagen auf den Abendbrottisch geliefert bekommen.

Denken Sie daran, wie eindringlich Verkehrsunfälle mitgeteilt werden, mit welcher Faszination Boulevardblätter wie die „Bild“-Zeitung das Töten und das Tote auf die erste Seite bringen.

Oder denken Sie an etwas ganz anderes: wie sehr heute Stück um Stück von der Natur zugepflastert wird, wie jeder Meter Asphalt ein Stück Vernichtung von Leben darstellt - wo also etwas Lebendiges in etwas Totes verwandelt wird. Und die Häuslebauer, die sind dann doch überzeugt, daß man den Hinterhof am besten mit Asphalt oder Beton oder Platten belegen soll. Dann hat man nicht die Scherereien mit dem Rasen, den man die ganze Zeit pflegen muß, weil eben der Rasen etwas Lebendiges ist.

Es ist für jeden von uns eine ganz vernünftige Angelegenheit, Lebendiges tot zu machen. Wir hängen unser Herz an Vorstellungen, in denen Lebendiges in Lebloses, in Totes umgewandelt wird.

Denken Sie an die Darstellung von Gewalt in Kino- und Videofilmen. Was ist das für eine Faszination, wenn man zeigen kann, daß einem Menschen durch Folter ein Reizmittel eingegossen wird, das sonst zur Reinigung von WCs dient, und er sich erbrechen muß, bis die Gedärme herauskommen? Was ist das für eine Faszination, daß Menschen so etwas anschauen können?! Die Liebe zum Toten im extremsten Maß gesteigert.

Zur Nekrophilie gehören aber auch so ganz beiläufige, unauffällige Dinge. Welche Hausfrau ist nicht stolz darauf, daß bei ihr die Fliesen spiegelglatt sind? Nicht das kleinste Lebewesen hat da noch eine Chance des Überlebens. Alles ist porentief rein und sauber.

Oder denken Sie an den militärischen Bereich, wo wir in einer Weise hochgerüstet sind, daß menschliches Leben, ja Leben überhaupt, xmal vernichtet und ausgelöscht werden kann. Und die tollste Erfindung, die Neutronenbombe, die schafft's genau, das was die nekrophile Faszination ausmacht: Sie erhält das, was sowieso schon leblos ist und macht das tot, was noch am Leben ist. Es ist die Logik unserer Gesellschaft und einer Industriekultur, in der alles zergliedert wird, in der alles in Mechanisches, Lebloses verwandelt wird und wo wir gar nicht anders können als Kinder dieser Gesellschaft, als an



solchen leidenschaftlichen Strebungen irgendwo Anteil zu haben.

Die Nekrophilie ist also eine gesellschaftlich bedingte Fehlform der Liebe. Aber ich denke, wir könnten genauso in den Beziehungen der Partner, in den Beziehungen der Eltern zu den Kindern und umgekehrt, in den Beziehungen des Menschen zur Natur oder zu Gott diese nekrophilen Tendenzen aufzeigen, wo etwas, was lebendig ist, nur noch rein verstandesgemäß, ohne Gefühle - und Gefühle sind nun einmal das Lebendigste, was es im Menschen gibt - umgesetzt wird, wo alles versachlicht und berechenbar gemacht wird.

Diese Faszination des Leblosen, des Toten, diese Nekrophilie, ist eine Liebe, ist eine Fehlform der Liebe, ist eine sehr zerstörerische Antwort auf das Bedürfnis nach Bezogenheit.

### 3. Gründe für Liebesunfähigkeit und Bedingungen für Liebesfähigkeit

Den genannten fünf Grundorientierungen mitmenschlicher Beziehungen ist gemeinsam, daß bei ihnen zwar von Liebe gesprochen wird und die Liebe angeblich das Kennzeichen ihrer Beziehung zur Umwelt ist, in Wirklichkeit aber die Rede von der Liebe nur den eigentlichen Zielwert verdecken soll.

Der *Unterwürfige* kann nicht lieben, weil er in seine Unselbständigkeit und Abhängigkeit verliebt ist. Der *Herrsüchtige* kann nicht lieben, weil er in sein Überlegenheitsgefühl verliebt ist. Der *Konformist* kann nicht lieben, weil er in seinen Marktwert verliebt ist. Der *Narzißt* kann nicht lieben, weil er nur noch in seine eigene, meist unreal aufgeblasene Welt verliebt ist. Der *Destruktive* kann nicht lieben, weil er in seine Lust am Zerstören verliebt ist.

Wieweit ein Mensch diese Fehlformen der Liebe auch als Fehlformen wahrnimmt, hängt großenteils davon ab, wie stark eine Gesellschaft zu ihrem Funktionieren auf diese Fehlformen angewiesen ist. Für eine auf Ausbeutung und Kontrolle aufgebaute Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung wird Liebe notwendig als Wettbewerb und Herrschaft über den anderen gelten, so daß der Einzelne nur schwer und für sich realisieren kann, daß eine Autoritätsabhängigkeit nichts mit Liebe zu tun hat. So ist gerade das, was der „gesunde Menschenverstand“ unter Liebe versteht, oft eine Fehlform der Liebe, die aber von der Gesellschaft akzeptiert und gefördert wird.

Die verschiedenen Fehlformen der Liebe haben einen gemeinsamen Nenner: Liebe wird immer als etwas verstanden, das zur Unabhängigkeit und Freiheit in Widerspruch steht. Nie ist der Mensch selbst Ursprung und Quelle der liebenden Einstellung, sondern immer eine Bestimmung oder Funktion von ihm. Um es in den Begriffen von „Haben oder Sein“ auszudrücken: Die liebende Einstellung wird in den Fehlformen immer vom Objekt der Liebe her definiert. Wo ein Mensch sich selbst von dem her bestimmt, was er hat und haben kann, wird sich die Liebe immer als Fehlform manifestieren, denn es ist nicht wirklich das Subjekt, das liebt, sondern nur das Subjekt, insofern es sich vom Haben des Liebes-Objektes bestimmen kann.

Liebe gibt es nur, wo es Unabhängigkeit, Freiheit und Selbststand gibt. Liebe setzt voraus, daß der Mensch aus sich selbst lebt, setzt also einen Reifungsprozeß voraus, bei dem der Mensch tatsächlich zum Subjekt seines Lebens geworden ist. Kennzeichnend für eine Liebe, die aus der Unmittelbarkeit des originären Lebensvollzugs kommt, ist Spontaneität (von der lateinischen Wurzel „sponte“ = aus freien Stücken) bzw. spontanes Tä-



tigsein.

Erich Fromm spricht von „produktiver“ Liebe (im Gegensatz zu den Fehlformen, den nicht-produktiven Liebesformen), um deutlich zu machen, daß nur diese Art der Liebe den Menschen zu seiner Entfaltung und zur Erfahrung von Glück bringt. Mit dem Beiwort „produktiv“ ist jedoch nicht Effizienz oder Kreativität gemeint. „Produktivität“ umschreibt unabhängig von Leistung und Aktivismus die Fähigkeit des Menschen, aus sich und in Einheit mit sich selbst authentisch zu leben. Produktive Liebe läßt sich deshalb weder vom Objekt der Liebe her bestimmen: die Frage, wen man liebt - den Ehepartner, die Kinder, die Natur, Gott, den Feind, das eigene Selbst - ist unter diesem Gesichtspunkt sekundär. Noch läßt sich das, was produktive Liebe im Frommschen Sinne meint von dem her bestimmen, wie intensiv jemand liebt bzw. sein Verliebtsein spürt.

Versuchen wir auf diesem Hintergrund eine nähere Bestimmung dessen, was Liebe ist. Liebe ist ihrem Wesen nach eine bestimmte Art der Bezogenheit, ist eine mögliche Befriedigungsform des psychischen Bedürfnisses nach Bezogenheit. Sie ist die einzige Befriedigungsform, die nicht auf Kosten des Subjekts der Liebe oder auf Kosten des Objekts geht, das geliebt wird, sondern die eine optimale Entfaltung der psychischen Kräfte des Menschen bedingt und zugleich das Erleben von Einssein mit sich und der menschlichen und natürlichen Umwelt ermöglicht.

Bei der produktiven Liebe geht es also um eine Einheitserfahrung unter Wahrung der jeweiligen Ganzheit und Integrität der sich Liebenden, also ohne daß der Liebende oder der/die/das Geliebte seiner Identität verlustig ginge.

Die Fähigkeit zu produktiver Liebe wird erlernt wie eine Kunst erlernt wird. Aber sie wird nun gerade nicht so erlernt, wie man Grammatik oder Mathematik erlernt, weil sie keine äußere erlernbare Verhaltensweise ist, sondern Ausdruck einer Haltung, Ausdruck der Orientierung der bewußten und unbewußten psychischen Strebungen des Menschen.

Entwicklungspsychologisch kann es zu dieser Haltung der Liebe nur kommen, wenn es Menschen gibt, die die Praxis der Liebe vorleben und die die Liebesfähigkeit des Kindes positiv spiegeln können. Entwicklungspsychologisch gilt also: nur wo geliebt wird, kommt es zur Fähigkeit zur Liebe, und erst wenn ein Kind geliebt wurde, kann es selbst lieben. Diese entwicklungspsychologische Gesetzmäßigkeit wird gerne als das Grundgesetz des Liebens überhaupt angesehen und religiös verwertet: Erst wenn Gott den Menschen liebt, kann der Mensch auch lieben. Für den Erwachsenen ist eine solche religiöse Doktrin das beste Alibi, seine eigenen Liebeskräfte nicht gebrauchen zu müssen, weil er immer darauf warten kann, bis endlich einer kommt, der ihn liebt, sei der Erwartete nun Gott oder der Verehrer, der um die Liebe wirbt.

In Wirklichkeit geht es nicht um eine Logik, bei der ich erst die Liebe eines anderen erfahren muß, um selbst lieben zu können. Psychologisch geht es immer um eine Logik, die Übrigens auch in der Bibel steht: Der Mensch ist nur in dem Maße zur Liebe anderer fähig, als er einen positiven Bezug zu sich selbst hat, insofern er sich also selbst lieben kann. „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ ist der biblische Ausdruck eines Menschenbildes, bei dem Selbstliebe und Nächstenliebe keine konkurrierende Größen sind (je weniger ich mich selbst liebe, umso mehr kann ich den Nächsten lieben), sondern korrespondierende Größen: je mehr ich mich selbst lieben kann, desto mehr kann ich auch den anderen lieben. Versuche ich nämlich mich in all meinen Aspekten zu akzeptieren und liebzugewinnen, dann ist mir auch das Fremde des anderen nichts Fremdes mehr, sondern etwas durchaus Vertrautes.



---

Mich in all meinen Aspekten lieb gewinnen: dies bedeutet nicht nur, daß ich zu allen Dimensionen meiner Persönlichkeit eine positive Beziehung habe: zu meinem Körper, zu meiner Seele und zu meinen geistigen Kräften.

Vor allem im Bereich des Psychischen geht es um eine umfassende Kontaktnahme mit allen Kräften und Ausdrucksweisen des Psychischen: mit meinen liebenden und meinen aggressiven Impulsen, meiner Hochherzigkeit und meinem Sadismus, meiner Eifersucht und meinem Einfühlungsvermögen, mit meinen Begierden und Wünschen, auch wenn sie vor mir selbst oder vor dem Partner nur schwer bestehen können, mit meinem ordnungsstreben und meinen chaotischen Wünschen usw. Es geht darum, mich und meine Grundaffekte zu akzeptieren, auch und gerade dann, wenn sie gesellschaftlich tabu sind. Es ist zwar gesellschaftlich gerade wieder „in“, Angst zu haben und mit seiner Wut hausieren zu gehen, aber wo gibt jemand öffentlich zu, daß er Schuldgefühle hat oder daß er weinen muß und traurig ist, zumal als Mann? Den anderen, die Kinder, den Partner, die Natur, Gott, die Wissenschaft usw. kann man nur lieben, wenn man sich selbst kein Fremder mehr ist, wenn man sich selbst als das Subjekt seines Körper, seiner Gefühle, seiner geistigen Kräfte erlebt. Der Gegenspieler zur Liebe ist immer der Narzißmus.

Wer sich selbst nicht lieben kann, wer Aspekte und Eigenschaften von sich tabuieren und verdrängen muß, der wird sich vor dem anderen nur ängstigen, sobald er die bei sich verdrängten Aspekte beim anderen entdeckt. Oder aber er ist verliebt in die bewunderten Aspekte beim anderen, in seine Schönheit, Klugheit, in seinen Mut und seine Risikobereitschaft, weil er diese Qualitäten bei sich nicht finden kann oder darf. Wie immer auch der Narzißmus aussieht, er ist eine Form der Selbst-Losigkeit, die zur Selbst-Sucht führt und das gerade Gegenteil von Selbstliebe ist.

Liebe ist eine erlernte Fähigkeit und Haltung des Menschen, seine psychischen Strebungen so zu gebrauchen, daß sie bei der Befriedigung des Bedürfnisses nach Bezogenheit das Erleben von Einssein ermöglichen unter Wahrung der jeweiligen Ganzheit und Integrität der Sich-Liebenden. Solche Liebe fällt niemandem in den Schoß. Sie ist eine Kunst, die durch Praxis erlernt wird und dabei zum „Gehabe“ wird, sich als produktiver Charakter habitualisiert. Sie wächst als Kraft nur in dem Maße als sie praktiziert wird. Der Weg zur Liebe anderer ist immer ein Weg über die Stärkung und Mobilisierung der Eigenkräfte, er ist zugleich nie ein Weg über das Konsumieren, über passive Erwartungshaltungen des Geliebtwerdens. Die Aktivierung der eigenen psychischen Kräfte, die umfassende Selbsterfahrung und die Praxis von Teilen und Mitteilen, von Integration und Individuation sind Voraussetzungen und Vollzugsformen der Liebe in einem.

Lassen Sie mich mit einem Wort Erich Fromms schließen:

„Liebe ist nicht in erster Linie eine Bindung an eine bestimmte Person. Sie ist eine Haltung, eine Charakter-Orientierung, welche die Bezogenheit eines Menschen zur Welt als Ganzem und nicht nur zu einem einzigen „Objekt“ der Liebe bestimmt. Wenn jemand nur eine einzige andere Person liebt und ihm alle übrigen Mitmenschen gleichgültig sind, dann handelt es sich bei seiner Liebe nicht um Liebe, sondern um eine symbiotische Bindung oder um einen erweiterten Egoismus. Trotzdem glauben die meisten Menschen, Liebe komme erst durch ein Objekt zustande und nicht aufgrund einer Fähigkeit. Sie bilden sich tatsächlich ein, es sei ein Beweis für die Intensität ihrer Liebe, wenn sie außer der „geliebten“ Person niemanden lieben. Es ist dies der gleiche Irrtum, den wir bereits an anderer Stelle erwähnt haben. Weil man nicht erkennt, daß die Liebe ein Tätigsein, eine Kraft der Seele ist, meint man, man brauche



---

nur das richtige Objekt dafür zu finden und alles andere gehe dann von selbst. Man könnte diese Einstellung mit der eines Menschen vergleichen, der gern malen möchte und der, anstatt diese Kunst zu erlernen, behauptet, er brauche nur auf das richtige Objekt zu warten, und wenn er es gefunden habe, werde er wunderbar malen können. Wenn ich einen Menschen wahrhaft liebe, so liebe ich alle Menschen, so liebe ich die Welt, so liebe ich das Leben. Wenn ich zu einem anderen sagen kann: „Ich liebe dich“, muß ich auch sagen können. „Ich liebe in dir auch alle anderen, ich liebe durch dich die ganze Welt, ich liebe in dir auch mich selbst.“ (*Die Kunst des Liebens*, Ullstein TB, S. 57f.)