

# Die Liebe neu erfinden – Von der Lebenskunst im Umgang mit anderen

Wilhelm Schmid

Wer gerne mit sich allein lebt, sollte sich von diesen Ausführungen über die Liebe nicht gestört fühlen. Es geht nicht um eine Geringschätzung dieser Lebensweise, für die es sehr gute Gründe gibt: Der Bedeutung der Beziehung zu sich habe ich selbst ein eigenes Buch über die *Selbstfreundschaft*<sup>1</sup> gewidmet. Die ist zudem die beste Grundlage für die Beziehungen zu anderen: Wer gut mit sich zurechtkommt, kommt auch gut mit anderen zurecht. Das gilt insbesondere für die Beziehung, die oft nur kurz „die Beziehung“ genannt wird. Vielen macht sie so viele Probleme, dass es ratsam erscheint, sich mal gründlicher damit zu befassen: Was ist das eigentlich, „die Liebe“? Und was heißt „die Liebe neu erfinden“? Kann man etwa das Rad neu erfinden? Das Rad an sich nicht, Form und Stoff des Rades aber sehr wohl, daher gibt es so viele verschiedene Räder: Windräder, Fahrräder, Zahnräder, Autoräder, Holzräder, Eisenräder, Plastikräder. Alle sind kreisförmig und laufen rund, das ist das Gemeinsame an ihnen. Mit der Liebe ist es fast ähnlich: Immer dreht sich da *irgend-etwas zwischen zweien* im Kreis, läuft aber trotzdem nicht immer rund, und da setzt die Neuerfindung an: Es geht darum, ausfindig zu machen, wo die Unwuchten sind und ob sie mit anderen Formen und Stoffen der Liebe zu beheben sind, denn es steht nicht von vornherein fest, was genau Liebe ist.

Das war zu gegebener Zeit mein eigenes Problem. Denn ich war ein Erzromantiker, aber das wusste ich damals nicht. Ich dachte: Nur so kann Liebe sein, immer in inniger Ummarmung, immer nur gute Gefühle, nie irgendwelche Trübung. Und immer wieder ist das gescheitert, nicht zuletzt, weil ich selbst wieder Distanz brauchte und Ärger machte, ohne es eigentlich zu wollen. Um all das besser zu verstehen, entschloss ich mich, *Philosophie* zu studieren: Was läge näher, wenn es um Liebe geht? Ihr traute ich zu, über Möglichkeiten für eine gründliche Neubesinnung zu verfügen, um die Liebe besser zu verstehen. Natürlich reichte das Philosophiestudium dafür bei Weitem nicht aus, es bedurfte weiterer Studien, sowohl auf theoretischem wie auch auf praktischem Gebiet, 30 Jahre lang. Aus vielen eigenen Erfahrungen und immer neuer Besinnung, aus vielfacher Teilhabe an Erfahrungen anderer, aus dem zusammengetragenen Wissen von Wissenschaften wie der Psychologie, Soziologie, Theologie, Neurobiologie, auch vieler Künste wie Malerei, Musik, Literatur, deren Sujet oft die Liebe ist, gehen diese Überlegungen zur Neuerfindung der Liebe hervor.<sup>2</sup>

Und was ist nun Liebe? Es scheint so, dass sie nie einfach nur Liebe ist, sondern vorgeformt wird von unseren Vorstellungen und Deutungen, abhängig von dem, was wir suchen, uns

erhoffen und erträumen, beeinflusst von der umgebenden Kultur: *Liebe ist, was als Liebe gedeutet wird*. Ist Liebe nicht „etwas Absolutes“, Unantastbares, Wahres? Kann schon sein, das ist eine mögliche Deutung. Davon auszugehen kann aber dazu führen, übermäßig an den Misslichkeiten zu leiden, die die Wirklichkeit der Liebe mit sich bringt, vor allem dann, wenn der andere den absoluten Ansprüchen nicht genügt. Auch das eigene Selbst genügt ihnen eigentlich nicht, aber darüber wird gerne hinweggesehen. Die jeweilige Deutung wirkt sich auf Erwartungen und Erfahrungen aus: Habe ich die Vorstellung, dass Liebe Harmonie ist, dann erwarte ich genau das von einer Beziehung, Enttäuschung wird die Folge sein. Erwarte ich hingegen, dass Liebe gelegentlich Harmonie ist, des Öfteren Ärger und Streit, dann halten sich die Enttäuschungen in Grenzen. Warum also nicht die Vorstellung ändern, wenn die Liebe Probleme macht?

Eine sehr verbreitete Vorstellung in moderner Zeit ist die der *romantischen Liebe*, wonach da immer Gefühle sein müssen, vor allem gute Gefühle, keine Störung und kein Alltag. Diese Idee fiel nicht vom Himmel, sie hat ihre Geschichte: Junge Menschen, die „Frühromantiker“, reagierten damit am Ende des 18. zu Beginn des 19. Jahrhunderts auf die Fühllosigkeit, die sie an der entstehenden rationalen, wissenschaftlich-technischen Moderne bemerkten. In dieser Kälte sollte die gefühlvolle Liebe für Wärme sorgen. Eine Gegenwelt zu bilden: Das ist die Rolle der romantischen Liebe bis heute. Befreit von religiösen Zwängen, traditionellen Rollenverteilungen, konventionellen Vorstellungen, schließlich auch von der Natur, die Menschen lange um der Fortpflanzung willen lieben ließ, soll die gefühlvolle Liebe Menschen *glücklich machen*. Auf eine solche Wahnsinnsidee waren zuvor nicht viele gekommen, und die Zweifel wachsen, ob Liebe das leisten kann. „Glück“ ist kein ganz einfacher Begriff.<sup>3</sup> Das Wohlgefühl, das viele darunter verstehen, sorgt für Glücksmomente, aber die Liebenden sind auch mit der Brüchigkeit dieses Glücks konfrontiert. Schon die Frühromantiker selbst machten die Erfahrung, dass die Liebe, die allein auf gute Gefühle setzt, nicht gut lebbar ist; ihre Beziehungen sind teilweise schrecklich gescheitert, und dieses Problem ist geblieben.

Eine *andere Vorstellung*, die besser lebbar sein könnte, ist die einer *atmenden Liebe*. Denn die Liebe erstickt, wenn sie immer nur gute Gefühle bieten soll, immer harmonisch und positiv sein soll. Das ist gleichbedeutend damit, immer nur einatmen zu wollen, aber ein Mensch muss zweifellos auch ausatmen, ebenso die Liebe. Die Liebe neu zu erfinden heißt, sie atmen zu lassen. Atmen kann sie, wenn die Liebenden sich nicht immer nur miteinander, sondern auch mit

ihrem je eigenen Selbst befassen. Atmen kann sie, wenn sie zwischen verschiedenen Ebenen der Liebe hin- und hergehen kann. Und atmen kann sie, wenn sie sich zwischen Gegensätzen bewegen kann, die den romantisch Liebenden so große Probleme bereiten, die aber zur *Polarität des Lebens* gehören und sich phasenweise abwechseln, Gegensätze wie Nähe und Distanz, Freude und Ärger, Lüste und Schmerzen, starke Gefühle und langweilige Gewohnheiten. „Ein jegliches hat seine Zeit“, lässt sich dazu ganz biblisch sagen. Atmen kann die Liebe, die einerseits weiterhin die gefühlvolle *Romantik* pflegt, andererseits aber eine nüchterne *Pragmatik* entwickelt, um mit Ärger, Alltag, Verrat, Streit, Liebesentzug und anderen Herausforderungen besser zurechtzukommen. Eine *pragmatisch-romantische* Liebe ist der Versuch zur Rettung der Romantik auf realistischer Grundlage.

Natürlich kann man fragen: *warum und wozu noch Liebe*, wenn sie doch so große Mühe macht? Aber die Antwort ist einfach: *weil sie eine starke Erfahrung von Sinn vermitteln kann*. Liebe ist nicht die einzige Methode, Sinn zu finden und zu erfinden, aber eine sehr wirksame. Auch dann kann ein Mensch Sinn in ihr sehen und fühlen, wenn er in keiner Weise glücklich ist. Aufgrund der vielfältigen Zusammenhänge, die die Liebe aufspürt und herstellt, wird sie in der Epoche der Suche nach Sinn zur großen Sinnstifterin: *Der Sinn der Liebe ist die Schaffung von Sinn*. Für viele wird sie sogar zum einzigen Sinn des Lebens, führt bei ihrem Scheitern dann allerdings zu einer Sinnlosigkeit, die das ganze Leben infrage stellt. Auf mehreren Ebenen können die Liebenden Sinn füreinander erschließen, und es sind dieselben Ebenen, die bereits Diotima in Platons *Symposium* anspricht, diesem ersten philosophischen Buch „Über die Liebe“ (*Peri Erotos*), damals verbunden mit einer Abwertung oder Hochschätzung einzelner Ebenen, die hier nicht mitvollzogen werden muss. *Je nach der Vorstellung*, von der die Liebenden sich leiten lassen, kann ihre Liebe einzelne oder mehrere Ebenen bespielen. Um die Beziehung mit ebensolcher Stabilität wie Flexibilität auszustatten, erscheint es sinnvoll, sie auf mehr als einer Ebene zu begründen: Dann lässt sich den Schwierigkeiten auf einer Ebene durch den Wechsel auf eine andere begegnen. Und einer kann dem anderen auch mal auf seiner Ebene entgegenkommen, denn ein Problem der Liebe besteht darin, dass nicht immer beide sich auf derselben Ebene befinden.

Die körperliche Ebene der Liebe hat wesentlich mit *Sinnlichkeit* zu tun, mit sinnlichem Sinn und einer Aktivierung aller Sinne, die sonst nicht so ohne Weiteres möglich ist: Viele erotische Erfahrungen werden dadurch möglich, den anderen zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken, zu betasten. Und das funktioniert auch noch auf Distanz: ihn von ferne zu sehen, am Telefon zu hören, in einem zurückgelassenen Kleidungsstück zu riechen, in der Fantasie seinen Kuss zu schmecken und ihn zu berühren; ihn in sich und im ganzen Körper zu spüren, auch ohne jede körperliche Präsenz. Ein Teil der Erotik ist die Sexualität, sie sorgt für *rosarote Stunden*, in denen es darum geht, buchstäblich *Liebe zu machen*. Die Fähigkeit zur sexuellen Lust gehört

zu den natürlichen Anlagen des Menschen, aber sie bedarf, wie alle Anlagen, der Ausbildung. Übung ist wichtig, aber auch Wissen, vor allem ein Wissen von den Unterschieden der Geschlechter in der Sexualität, um wechselseitig darauf eingehen zu können, statt sich Vorwürfe zu machen: Vieles an Mann und Frau ist Kultur, aber manches wohl auch Natur; es kann individuell bearbeitet werden, aber erst einmal ist es so, dass schon im Mutterleib im männlichen Gehirn das Aggressions- und Sexualzentrum stärker ausgebildet wird, im weiblichen hingegen das Kommunikationszentrum. Die Gründe dafür liegen in der Evolutionsgeschichte verborgen, aber die Konsequenzen sind deutlich: *Er* hat also wirklich nur „das eine“ im Kopf und will nun schnell zur Sache kommen, etwas aggressiv, während *sie* noch reden will, sehr kommunikativ. *Er* strebt zügig dem Höhepunkt zu, *sie* will sich Zeit lassen. *Er* erlebt den Höhepunkt vaginal, *sie* eher klitoral, jedenfalls bei der großen Mehrzahl scheint sich das Umfragen zufolge so zu verhalten. *Er* könnte dazu etwas beitragen, wenn er etwas davon wüsste; aber auch *sie* weiß darüber nicht immer Bescheid. Und *danach* will er schlafen, denn sein Testosteron ist erschöpft; *sie* hingegen fühlt nun eine Überdosis davon in sich und will schon wieder reden. Da passt vieles nicht zusammen, und doch ist es wichtig, es passend zu machen: Guter Sex macht schöne Menschen, die Liebenden sollten sich da nicht zu knapp halten. *Der Stoff der Liebe sind nicht nur Gefühle, sondern auch die Körper*. Besser lebbar wird die körperliche Liebe mit der *Atmung zwischen Ekstase und Askese*. Manchen ist der bloße Gedanke an Askese, an Enthaltbarkeit, ein Graus, Ekstase erscheint ihnen als das „einzig wahre Leben“. Aber die Askese ist ekstasefreundlich, sie hilft demjenigen, der das größere Begehren verspürt, ein wenig, auf das Begehren des anderen zu warten. Und Askese hilft, die in der Ekstase verbrannten Kräfte wiederzugewinnen, um nicht auszubrennen.

Die seelische Ebene hat wesentlich mit *Gefühlen* zu tun, zusätzlich zur körperlichen Ebene oder auch unabhängig von ihr. So wie es körperlich darum geht, Liebe zu machen, so seelisch darum, *Liebe zu fühlen*. Gefühle sind die Sprache der Seele, das heimatliche Reich der Romantik. Und was ist Seele? Vielleicht ein Wort für die enormen Energien, die die Grundlage des Lebens und der Liebe sind. Um welche Energien handelt es sich? Um bekannte und unbekanntes, also „dunkle“ Energien, ganz wie im Kosmos, und für alle gilt wohl der Energieerhaltungssatz des Physikers Hermann von Helmholtz von 1847: Energie kann in unterschiedliche Energieformen verwandelt, aber nicht vernichtet werden. Energie stirbt nicht, das Wesentliche am Menschen ist, so gesehen, tatsächlich unsterblich. *Menschen sind energetisch bedürftige Wesen*. Mit Gefühlen der Zuwendung und Zuneigung können sie einander Energie zur Verfügung stellen und über weit mehr als die eigene Energie verfügen. Sie können gesunden in Beziehungen, in denen Energie fließt, und erkranken, wenn sie blockiert wird. Wer eine reichhaltige Bewegung der Energien im Seelenraum wünscht, ist mit der Liebe auf dem richtigen Weg, gefühlsintensive Zeiten sind die *roten Stunden* der Beziehung; in diesen Zeiten stellt

sich die Frage nach dem Sinn nicht mehr. Aber Gefühle können nie nur romantische sein, immer sind da auch unromantische. *Der Stoff der Liebe sind nicht nur gute Gefühle, sondern auch ungute, Ärger, Misstrauen, Eifersucht, Zorn, Schmerz, Traurigkeit, Bitterkeit, auch Hass oder Hassliebe.* Die atmende Liebe besteht darin, den Gegensätzen Raum zu geben und sich bei positiven Gefühlen bewusst zu sein, dass es noch andere geben kann, bei negativen Gefühlen aber beizeiten wieder gegenzusteuern. Für die Atmung kommt es darauf an, eine *Muschelkompetenz der Seele* auszubilden, damit diese sich zur rechten Zeit öffnen oder verschließen kann, je nach Situation und eigener Verfassung: Mit der Öffnung wird sie erreichbar, aber auch verletzbar; mit dem Verschließen schottet sie sich ab und schützt sich vor Verletzung. In einem lange währenden Prozess der Erfahrung und Besinnung entsteht ein Gespür dafür, was in welcher Situation angebracht ist, wann, wo und wie ein Mangel oder Übermaß an Offenheit oder Verschlussheit wieder auszugleichen ist.

Eine dritte Ebene der Liebe ist die geistige: Sie hat wesentlich mit *Gedanken* zu tun, die nicht dasselbe sind wie Gefühle, auch wenn Gefühle Gedanken „einfärben“, so wie Gedanken umgekehrt Gefühle beeinflussen. *Der Stoff der Liebe sind nicht nur Gefühle, sondern auch Gedanken,* insbesondere der Austausch von Gedanken. Diese Ebene kann eine Beziehung ganz alleine tragen („platonische Liebe“) oder mit anderen Ebenen vermischt werden. Auf der geistigen Ebene ist es möglich, *Liebe zu denken und zu deuten*, und dies ist für moderne Paare vor allem dann wichtig, wenn Ratlosigkeit, Enttäuschung und Verzweiflung überhandnehmen. Dann wird die geistige Ebene zur *Metaebene der Liebe*, die den Fragen Raum gibt: Was geschieht mit uns? Wie ist es dazu gekommen? Wie kommen wir da wieder raus? Die geistige Ebene der Beziehung bedarf jedoch der frühzeitigen Einübung, dazu dienen *blaue Stunden* der Liebe, die zum rituellen Element gemacht werden, inspiriert vom Zauber des abendlichen Himmels am Rande der Nacht, der zur Besinnlichkeit anregt, auch vom Glas zu viel, das zu fortgeschrittener Stunde gemeinsam geleert wird, im Hintergrund vielleicht die „Rhapsody in Blue“ von George Gershwin. *Wie oft?* Nicht täglich, das könnte langweilig werden. Auch nicht nur einmal im Jahr, etwa an Silvester als Jahresrückblick, es könnte der letzte gewesen sein. Es müssen keine „zielführenden Gespräche“ sein, keine „Meetings“ wie am Arbeitsplatz, eher ein Plaudern, ein *Chatten* im ursprünglichen Sinne, analog, nicht digital, um wechselseitig von Erfahrungen und Überlegungen zu erzählen und so auf Tuchfühlung zur Welt des jeweils anderen zu bleiben. Ansonsten driften die Liebenden vom Moment ihres Zusammengehens an auseinander, ohne es recht zu bemerken: Das ist die Eigendynamik der Liebe in moderner Zeit, denn anders als in vormodernen Zeiten leben die Liebenden in unterschiedlichen Welten, die nicht viel miteinander zu tun haben; der eine arbeitet hier, der andere woanders. Wichtig ist, sich immer wieder auf „aktuellen Stand“ zu bringen (*Update*). Gleichsam beiläufig heben die Gespräche die Beziehung, die vielleicht zu verflachen drohte, wieder auf

eine andere Ebene (*Upgrade*). Honigwabe und Klagemauer können beide füreinander in diesen Stunden sein: *Honigwabe*, denn honigsüß ist der Genuss der Präsenz und ungeteilten Aufmerksamkeit des jeweils anderen. *Klagemauer*, denn beklagt werden können jetzt sämtliche Ärgernisse, nicht nur die vom anderen verursachten, sondern auch die, die nichts mit ihm zu tun haben und dennoch ausgiebig beklagt werden müssen, um den Ärger wieder loszuwerden: ein Element seelisch-geistiger Gesundheit.

Und in seltenen Momenten wird zwischen zweien eine Dimension „darüber hinaus“ spürbar, etwa bei einem solchen Gespräch, bei dem das Gefühl für Zeit verloren geht, auch bei einer innigen körperlichen Begegnung, meist verbunden mit intensiven Gefühlen. Auf dieser vierten Ebene besteht die Liebe darin, nur noch *Liebe zu sein*. Diese Erfahrung kann nicht „gemacht“ werden, die Liebenden können sich nur dafür offen halten. Wie diese Ebene genau beschrieben werden kann, ist nicht klar, aber die gewöhnliche Wirklichkeit wird dabei überschritten (*transcendere* im Lateinischen), das hat der ungewöhnlichen Erfahrung der *Transzendenz* den Namen gegeben. In diesen *purpurnen Stunden* der Beziehung, von denen Oscar Wilde in einem Brief einmal sprach, steht nicht etwa nur die Zeit still, sie existiert schlicht nicht mehr. An ihre Stelle tritt die göttliche Erfahrung grenzenloser, schwereloser Leichtigkeit, das Gefühl, unsterblich zu sein, eine starke Sinnerfahrung. Es ist unerheblich, ob die Erfahrung nur eine „Einbildung“ ist, erheblich ist nur, welche Auswirkung sie auf die Liebenden und ihr Verhältnis zueinander hat. Dieses Unsterblichkeitsgefühl ist wohl das „Mysterium“ der Liebe, wonach viele in der Liebe suchen; auch bei der Suche nach neuer Liebe ist es immer im Spiel. Es rührt wohl daher, dass in diesen Zeiten in besonderem Maße die Energie zu erfahren ist, die allem zugrunde liegt, aus der alles kommt und zu der alles zurückkehrt. Diese Erfahrung ist vor allem in den Anfangszeiten der Liebe zu machen und in immer neuer Verliebtheit, auch in ein und derselben Beziehung.

Die Kräfte, die die Liebenden aus solchen Erfahrungen schöpfen können, helfen ihnen bei der Bewältigung dessen, was für jede Liebe die größte Schwierigkeit darstellt: *das Leben im Alltag*, in dem der wahre Romantiker einen Verrat an der Liebe wittert. Alltag, das ist aufstehen, sich waschen, frühstücken, zur Arbeit gehen, Kinder versorgen, Besorgungen machen, nach Hause kommen, kochen, essen, sauber machen, fernsehen, etwas trinken, zu Bett gehen: nicht sehr aufregend, von Romanen, Filmen, Dramen daher kaum eines Blickes gewürdigt; auch das prägt die Vorstellung von Liebe, aber niemand würde ja einen Film sehen wollen mit dem Titel: „24 Stunden in 90 Minuten, in 3-D“. 3-D hat jeder auch zu Hause. In der schönsten Leidenschaft stellt der Alltag sich ein, sobald sie zu dauern beginnt; Überlegungen zum *Sinn des Alltags* können helfen, eine andere Haltung zu ihm zu gewinnen: Der Alltag stellt den *Rahmen* dafür bereit, dass das gemeinsame Leben auch dann weitergehen kann, wenn die Liebe als Gefühl eine Pause macht, seien es Stunden („Liebst du mich noch?“), Tage, Wochen, Monate oder

auch Jahre. Der Alltag ermöglicht die *Atmung* zwischen ihrer An- und Abwesenheit, wenn die Liebenden sich voneinander erholen müssen, eine zeitweilige Entzweiung durchzustehen ist oder Kinder jetzt wichtiger sind. Die Liebe wird lebbarer, wenn es in ihr nicht immer nur um Liebe geht, sondern auch um die alltäglichen Erfordernisse, vor denen es kein Entrinnen gibt. Gerade dann, wenn ihnen die nötige Beachtung geschenkt wird, entsteht der Freiraum für etwas anderes. Im Alltag spielen Gewohnheiten eine große Rolle: *Der Stoff der Liebe sind nicht nur Gefühle, sondern auch Gewohnheiten.* Als ich vor vielen Jahren in Italien, wo sonst, einen ersten Vortrag über die Liebe hielt, begegnete ich auf der Weiterreise einer jungen Frau, mit der ich ins Gespräch kam. Ich erzählte ihr vom Vortrag, und sie fragte mich, was denn nun Liebe sei. Ich meinte, dass dazu nicht nur Gefühle, sondern auch Gewohnheiten gehören. Da meinte sie, nun könne sie besser verstehen, was ihr in der Beziehung gefehlt habe, die gerade hinter ihr lag: „Wir hatten keine Gewohnheiten.“

Im modernen Alltag wird die *Synchronisierung* zur ständigen Aufgabe, das Zusammenfügen der Zeiten, um *gemeinsame Zeiten* zu definieren, in denen beide füreinander da sind, gemeinsame Mahlzeiten, Unternehmungen, Plauderstunden, auch Streitzeiten, für die ansonsten nur der Urlaub und hohe Feiertage übrig bleiben. Selbstverständlich ist die Zeit bei jedem immer zu knapp. Hilfreich ist es, bei manchen Tätigkeiten mit Viertelstunden zu geizen, um Zeit zu gewinnen. Hilfreich ist ebenso die Nutzung *goldener Stunden*, in denen Arbeiten besonders leicht von der Hand gehen. Jeder kann sie durch Erfahrung für sich selbst ausfindig machen, um dann die gesparte Zeit beim Zusammensein, bei all dem, was das gemeinsame Schöne ist, zu verschleudern. Zweifellos dominieren quantitativ die *grauen Stunden* den Alltag, aber für kräftige Kontraste im Gemälde der Zeiten sorgen die *rosaroten Stunden* der erotischen Begegnung, die *roten Stunden* der starken Gefühle, die *blauen Stunden* der intensiven Gespräche, die *purpurnen Stunden* der völligen Selbstvergessenheit und auch möglichst viele *lindgrüne Stunden* der einfachen Zufriedenheit. Mit dieser bunten Farbpalette gelingt es am ehesten, die hoffentlich seltenen *gelben Stunden* der Eifersucht und *schwarzen Stunden* aller Art durchzustehen, die die Farbenlehre der Liebe erst komplettieren.

Geradezu standardmäßig stellen sich im Alltag drei, vier Fragen; die Liebenden sollten darauf gefasst sein. Es sind teils banale Fragen: Kann es Aufgabe eines Philosophen sein, darüber zu sprechen? Sollte er sich nicht mit den wesentlichen Dingen des Lebens beschäftigen? Aber das Wesentliche steckt oft im Banalen, die Abgründe des Alltags tun sich hier auf. Da ist die *Geldfrage*, die sich schon vordrängt, wenn es noch gar keinen gemeinsamen Haushalt gibt, erst recht, wenn er begründet wird: Wer sorgt für die materiellen Mittel und wie werden sie aufgeteilt? Wer kümmert sich um welche Arbeiten? Eine gemeinsame Festlegung wenigstens für die nächsten drei Monate hilft, nicht jeden Tag von Neuem Verhandlungen führen und Auseinandersetzungen durchstehen zu müssen. Zum Problem werden

Kleinigkeiten, die im Alltag eine große Rolle spielen: Die *Sockenfrage* stellt sich, wobei Socken stellvertretend für andere Dinge wie Schuhe, Bücher, Zeitschriften, Seifenstücke, Zahnpastaresten stehen, die sich nicht am rechten Platz befinden; jedenfalls sieht das einer so, während der andere findet, unbedeutenden Dingen werde zu viel Bedeutung zugemessen. Von Bedeutung könnte die Überlegung sein, dass die Socken sich irgendwann bis zur Deckenlampe türmen würden. Und von Bedeutung könnte die Einsicht sein, dass sich die erotische Wirkung herumliegender Dinge, zumal mit Duftnote, um die sich irgendwann ja doch einer kümmern muss, in Grenzen hält. Auf verschwiegene Weise sind Geldfrage und Sockenfrage mit einer dritten verknüpft, auf die die Antwort in vielen Beziehungen mit der Zeit immer weniger befriedigend ausfällt: die *Sexfrage*. Abend für Abend wird sie mit derselben verkürzten Unterredung erschöpfend behandelt: „Ich bin müde.“ „Immer bist du müde.“ Regelmäßigkeit und Ritualisierung könnten hilfreich sein, aber die zentrale Frage ist immer wieder: *Wie oft?* Zumindest diese Frage ist nicht neu, schon in der Antike soll eine medizinische Autorität wie Hippokrates darauf geantwortet haben: Zweimal pro Woche ist gesund für Mann und Frau. Das geriet wieder in Vergessenheit, bis eine religiöse Autorität, Martin Luther, mit einem einprägsamen Reim die gleiche Antwort gab: „In der Woche zwier/schadet weder ihm noch ihr.“ Allerdings ist die Aussage in seinem Werk nicht auffindbar. Aber Autorität kommt in moderner Zeit ohnehin eher Meinungsforschungsinstituten zu, die Tausende von Paaren in Deutschland nach der Häufigkeit befragten; als Mittelwert ergab sich: „achtmal Sex im Monat.“ Ist das also normal? Das Spektrum der Normalität ist in moderner Zeit weit offen: Zweimal am Tag, pro Monat, pro Jahr, oder nie, aber auf irgendetwas sollten beide sich einigen, damit die alte Frage Immanuel Kants endlich eine Antwort findet: „Was darf ich hoffen?“

Unter diesen Fragen des alltäglichen Umgangs miteinander schwelt allzu oft eine vierte: die *Machtfrage*. Bei vielen romantisch Liebenden herrscht die Überzeugung vor, in ihrer Beziehung habe Macht nichts zu suchen. Das ist erstaunlich, denn die Liebe selbst gilt ihnen doch als große „Macht“, die Macht kann der Liebe also nicht fremd sein. *Macht* ist die Möglichkeit zur Einflussnahme auf etwas oder jemanden, gerne auch „Wirksamkeit“ genannt, das klingt weniger verdächtig. Aber spätestens dann, wenn die Interessen, Wünsche und Bedürfnisse nicht mehr von selbst übereinstimmen, sinnt jede und jeder darüber nach, wie der andere wirksam zur „Einsicht“ gebracht werden kann. Einfluss kann genommen werden mit Methoden der *Verführung*, mit Liebesgaben, eigentlich sehr wirksam, aber offenkundig nicht so leicht zu bewerkstelligen: Es erfordert einigen Aufwand an Kraft, Zeit, Kreativität, Übung. Viele Liebende bevorzugen daher den Weg der *Erpressung*, der leichter fällt, denn er wurde schon von Kindesbeinen an eingeübt. Experten der Erpressung sind alle, mit den diversen Stufen des Liebesentzugs, die jeder Liebende kennt: die Folterwerkzeuge nur mal anzudeuten, etwa die zeitweilige Abwendung der Aufmerksamkeit, das Ärgermachen und

„Rumzicken“; dann die allmähliche Steigerung, das Anziehen der Daumenschrauben, bis es wehtut, wie einst bei der Inquisition im Mittelalter. Zur Idee der *atmenden Liebe* gehört stattdessen die *Wechselseitigkeit der Machtausübung*, die die Macht zwischen beiden hin- und hergehen lässt: „Heute gebe ich nach, aber bist du so freundlich, das morgen zu tun?“ „Heute sollst du recht haben, aber ich würde mich freuen, morgen auch mal recht zu bekommen.“

Und wenn die Liebe dennoch endet? Das ist in moderner Zeit nie ganz auszuschließen, keiner sollte sich da zu sicher fühlen. Dann muss der, der zurückbleibt, die *Phasen des Entliebens* durchlaufen, ein Verlieben rückwärts. Es ähnelt den Phasen der Konfrontation mit Sterben und Tod, Entlieben ist ein Sterben: das Unabänderliche nicht wahrhaben zu wollen, im Chaos der Gefühle unterzugehen, von der Entschlossenheit zum Kampf beseelt zu sein, die letzte Hoffnung und Verzweiflung durchstehen zu müssen, dann erst neu zu sich selbst zu finden und das tragende *Kontinuum der Energie* wieder zu spüren. Das Gefühl, von diesem größeren Ganzen abgeschnitten zu sein, ist schmerzlich, aber es geht vorbei. Trotz aller Endlichkeit in der Begegnung mit einem anderen endet die Energie nicht, die unabhängig vom anderen als unendliche Liebe erfahrbar ist, unzerstörbar mächtig, lustvoll und schmerzlich wie das Leben selbst. Die Energie, die in der Liebe erfahren worden ist, löst sich nicht in nichts auf, sie strömt zum Gesamtpotenzial zurück, aus dem eine andere Liebe hervorgehen wird. Mit jedem Ende beginnt etwas anderes, auch mit dem Ende einer Liebe: Auch so *atmet* die Liebe.

„Die Liebe neu erfinden“: Das Buch enthält all dies und noch viel mehr, alle Themen und Probleme, Schönheiten und Schwierigkeiten der Liebe, auch mögliche Lösungen: wie die Liebe zu finden ist, warum zur Hingabe auch Hinnahme gehört, welche Bedeutung dem Vertrauen zukommt, was es mit dem Problem der Treue auf sich hat und wie *Gerechtigkeit* zwischen zweien möglich ist, denn dieses Problem stellt sich oft: dass einer sich vom anderen ungerecht behandelt fühlt. Das Buch soll zu einer neuen *Kunst des Liebens* beitragen, die zum Bestandteil einer Lebenskunst, einer bewussten Lebensführung wird; Anliegen meiner Arbeit seit langer Zeit. Das eigentliche philosophische Anliegen, das sich durch das ganze Buch hindurchzieht, ist eine *ontologische Interpretation der Liebe*. Denn es gibt unterschiedliche Arten des Seins (griechisch *on*), etwa das Möglichsein und Wirklichsein. Möglich ist grundsätzlich alles, wirklich nur wenig und nur für begrenzte Zeit. Die romantische Liebe ist auf unendliche Möglichkeiten ausgerichtet und will alle endliche Wirklichkeit hinter sich lassen, aber jede Verwirklichung schöner Möglichkeiten geht mit großen Verlusten einher, denn sie können nicht „eins zu eins“ wirklich werden. Männer wünschen sich Frauen, Frauen Männer mit allen wünschenswerten Eigenschaften und geradezu göttlichen Konturen, die in Träumen und Fantasien ideale Gestalt gewinnen. Die reale Begegnung führt jedoch vor Augen, dass der andere, wie ja auch das Selbst, eine bestimmte, begrenzte Wirklichkeit verkörpert, mit den üblichen Ein-

bußen und Misslichkeiten. *Die Liebe atmen zu lassen* heißt, nicht endlos nur in Möglichkeiten zu schwelgen, sondern auch mal Wirklichkeit zu wagen und sich festzulegen; die Enge der Wirklichkeit hinzunehmen und doch immer wieder neue Möglichkeiten für die Beziehung aufzutun.

Wenn ich auf einen einzigen Nenner bringen soll, was ich in den vielen Jahren der Arbeit über die Liebe gelernt habe, dann dies eine: dass sie unter Bedingungen der modernen Zeit auf ein *großes Wohlwollen* angewiesen ist, das zwei einander entgegenbringen, sonst geht gar nichts mehr. Einst wurde die Bindung zwischen zweien von „objektiven Kräften“ der Religion, Tradition und Konvention gewährleistet, auch erzwungen. Was Gott verbunden hatte, konnte der Mensch nicht trennen. Tat er es dennoch, war ihm soziale Ächtung auf Lebenszeit gewiss. Nach der Befreiung davon bleiben nur die *subjektiven Kräfte* des großen Wohlwollens füreinander übrig. Woher kommt das Wohlwollen? Aus einer Entscheidung: *Liebe besteht nicht nur aus Gefühlen, Liebe ist auch eine Entscheidung*, die möglichst nicht ständig anders getroffen werden sollte. Nur so sind den eigenen Ansprüchen auf Freiheit Grenzen zu setzen, anders wird in der Zeit der großen Freiheitsansprüche eine länger wählende Bindung, die sich doch so viele erhoffen, kaum noch möglich sein. Irgendwann sind die modernen Schwierigkeiten der Liebe dann durchgestanden und eine neue *Leichtigkeit des Liebens* kann sich einstellen, die der anstrengenden Bewusstheit nicht mehr bedarf. Woher die Zuversicht? Menschen können sehr viel lernen, insbesondere dann, wenn die Schmerzen größer werden. Die Geschichte der Liebe geht keineswegs zu Ende, Veränderungen an ihren Formen und Stoffen sind möglich, das ist die Idee der *atmenden Liebe*. Eine Philosophie der Liebe und der Lebenskunst kann dafür Anregungen vermitteln, die Neuerfindung der Liebe ist letztlich jedoch eine Angelegenheit der Liebenden selbst, die neu beginnen oder von Neuem beginnen. Nur sie selbst können die Möglichkeiten dieser sonderbaren Existenzweise erkunden und erproben und damit der Geschichte der Liebe von Zeit zu Zeit neue Impulse geben.



**Wilhelm Schmid**, \*1953, lebt als freier Philosoph in Berlin und lehrt Philosophie als außerplanmäßiger Professor an der Universität Erfurt. Viele Jahre lang war er als Gastdozent in Riga/Lettland und Tiflis/Georgien sowie als „philosophischer Seelsorger“ am Spital Affoltern am Albis/Schweiz tätig.

**Publikationen siehe:**  
[www.lebenskunstphilosophie.de](http://www.lebenskunstphilosophie.de)

#### Anmerkungen

- <sup>1</sup> Wilhelm Schmid: *Mit sich selbst befreundet sein. Von der Lebenskunst im Umgang mit sich selbst*, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 2004, Taschenbuch 2007.
- <sup>2</sup> Wilhelm Schmid: *Die Liebe neu erfinden. Von der Lebenskunst im Umgang mit Anderen*, Berlin 2010.
- <sup>3</sup> Vgl. Wilhelm Schmid: *Glück. Alles, was Sie darüber wissen müssen und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist*, Insel Verlag, Frankfurt am Main 2007.