

Kurt Tepperwein ♦ Felix Aeschbacher



CLASSIC  
NICE PRICE

# Liebevollles Miteinander

Der Schlüssel zur  
wahren Liebe  
und Freude



# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

- I. Liebe - was ist das?
  1. Welche Arten der Liebe gibt es?
    - Die Liebe zu sich selbst
    - Liebe zu den Kindern - Elternliebe - Mutterliebe
    - Platonische Liebe
    - Erotische Liebe
    - Liebe zu Gott
    - Nächstenliebe
  2. Warum ist Liebe so wichtig für unser Leben?
  3. Erfüllte Liebe - Unglückliche Liebe
  4. Wie wichtig ist Liebe in meinem Leben?
  5. Der Sinn des Lebens
- II. II. Liebe im täglichen Leben
  1. Liebe in der Partnerschaft
    - Was ist wichtig für eine erfüllte Beziehung?
    - Junge Liebe - alte Liebe oder: Wie sich Gefühle und Werte mit der Zeit verändern
    - Sexualität
    - Liebe ohne Sex
    - Sex in der Ehe
    - Trennung
    - Verlust des Partners durch Tod
  2. Liebe im Alltag
    - Liebe als Single
    - Hilfe, ich liebe einen gebundenen Partner!
    - Kann man zwei Personen gleichzeitig lieben?
    - Gibt es Menschen, die nicht lieben können?
    - Kann man zu sehr lieben?
    - Kann man lieben lernen?
- III. Auf der Suche nach Liebe
  1. Der Traum vom Märchenprinzen oder: Die Traumfrau

2. Warum immer der falsche Mann/die falsche Frau?
3. Er/sie will sich nicht binden – die Flucht vor der Beziehung
4. Immer verliebt
5. Keiner liebt mich!
6. Signale erkennen

#### IV. Fragen zur Liebe

1. Bewusstsein – Körperbewusstsein
2. Eifersucht
3. Flirt
4. Freiheit
5. Klammereffekt
6. Kommunikation
7. Krisenmanagement
8. Leidenschaft
9. Liebesfähigkeit
10. Liebessucht
11. Loslassen
12. Partnerschaft
13. Partnersuche
14. Selbstbewusstsein
15. Sexualität
16. Sicherheitsdenken
17. Sinn des Lebens – Sinn der Partnerschaft
18. Streit
19. Trennung vom Partner
20. Treue - Untreue
21. Verliebtheit - Liebe
22. Verzeihen
23. Zärtlichkeit

#### V. Arbeitsteil

1. Affirmationen
2. Entspannungstechniken
3. Körperübungen mit dem Partner
4. Meditation
5. Mental-Training

## 6. Positives Denken

## **Vorwort**

Warum haben Sie dieses Buch in der Hand? Wollen Sie mehr über die Liebe wissen oder wollen Sie sich und damit Ihr Leben verändern? Sie halten die Antwort im wahrsten Sinn des Wortes in Ihrer Hand - dieses Buch, das Ihnen mindestens drei Möglichkeiten zur Auswahl lässt:

1. Sie können sich einfach nur über das Thema Liebe besser informieren, weil Sie sich dafür interessieren; Sie können sehen, ob Ihre Ansicht mit unserer Meinung übereinstimmt.
2. Sie können sich aber auch für unsere Worte öffnen, können die in diesem Buch enthaltenen Gedanken in Ihre Seele fließen lassen, ohne zu sehr mit dem Verstand zu arbeiten. Sie können sich vom Thema ergreifen lassen und mögen vielleicht erfahren, dass sich Ihnen dadurch neue Aspekte er öffnen.
3. Sie können sich durch das Studium dieses Buches einfach an sich selbst erinnern lassen, an Ihre Vorstellungen vom Leben, von der Liebe - Sie können sich an verborgene Träume und Wünsche erinnern, können sich selbst wiederfinden und wer den sich möglicherweise dadurch neu orientieren.

Liebe - dieses Wort hat viele Bedeutungen und ist Ausdruck unterschiedlichster Emotionen. Es ist gar nicht möglich, alle Bereiche, die mit Liebe zu tun haben, in einem Buch zu erfassen. Wir wollen deshalb nur solche Aspekte berücksichtigen, die in der heutigen Zeit schnell zu Problemen werden können. Wir wollen uns aber nicht nur

mit Problemen befassen, sondern den Schwerpunkt auf das Konstruktive legen.

Dieses Buch soll dazu beitragen, Ihnen neue Wege der Liebe zu eröffnen, Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, Ihr Leben in Liebe zu gestalten. Das bedeutet: Loslassen alter Erfahrungen und Aufbau einer inneren Sicherheit, eines Selbst-Bewusstseins - die Basis für Liebe überhaupt. Schritt für Schritt lernen Sie sich selbst besser kennen; wissen dann genau, was Sie wollen, und können Ihre Gefühle zulassen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Emotionen kennen lernen, und wir wollen auch das Phänomen Liebe etwas analysieren.

Alle Erkenntnisse, die Sie über sich und Ihre Wünsche gewinnen, helfen Ihnen, Ihr Leben zu verändern und es nach Ihren Vorstellungen zu gestalten. Wir befassen uns mit der Liebe allgemein, mit der Liebe im täglichen Leben und einigen besonderen Fragen zum Thema Liebe.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie finden, was Sie suchen, weil Sie es in sich tragen: die allumfassende Liebe.

## I. LIEBE - WAS IST DAS?

*»Die Liebe allein versteht das Geheimnis,  
andere zu beschenken und dabei selbst reich zu werden.«*

Clemens Brentano

Jeder Mensch besitzt von Natur aus die Fähigkeit zu lieben. Oftmals ist sie aber im Lauf der Zeit verloren gegangen oder wurde - aus Angst vor Enttäuschung - aufgrund negativer Erfahrungen auf ein Minimum reduziert. Nur wenige Menschen machen sich die Mühe, die eigene Liebesfähigkeit zu erkennen und zu fördern. Geistige und seelische Reife, Selbsterkenntnis und Mitgefühl sind untrennbar mit dem Gefühl der Liebe verbunden. Es lohnt sich, die Liebe in sich zu entdecken, denn nur von Ihrem innersten Kern aus kann sie zur allumfassenden Liebe - Liebe zum Leben, Liebe zu den Menschen - wachsen.

Was genau ist eigentlich dieses Gefühl, von dem so viel gesprochen wird, mit dem sich so viele Hoffnungen verbinden, bei dem Freude und Leid so nahe beieinander liegen? Das so viel verändern kann? Fragen Sie zehn Menschen, was sie unter Liebe verstehen, so erhalten Sie zehn verschiedene Antworten.

Für den einen ist Liebe das Gefühl der Geborgenheit, für den anderen ist es überwiegend mit sexuellen Lustgefühlen verbunden, der Dritte meint damit die beschützende Liebe, die er für seine Kinder empfindet. Die Emotionen, die sich mit dem Wort Liebe verbinden, sind unterschiedlich; sie reichen vom tiefen Glück, von Harmonie über Gewohnheit bis hin zu Enttäuschung, Trauer, Unglück und Wut.

Wissenschaftler haben erst kürzlich anhand von Untersuchungen beweisen können, dass Menschen, die lieben, nicht nur glücklicher sind und ihnen alles leichter fällt, sondern dass sich Liebe auch positiv auf das gesundheitliche Befinden auswirkt.

Wie jedes Gefühl ist Liebe weder käuflich, noch kann sie durch beharrliches Werben, durch Einengung oder Zwang erworben oder erhalten werden. Liebe - in ihrer wahren Form - kann nur in Freiheit gedeihen. Das Wort Liebe allerdings wird gern für alle möglichen Zwecke benutzt und muss oft als Deckmantel für die verschiedensten Absichten herhalten. Wahre Liebe hingegen ist ein Grundelement in unserem Leben, das dieses Leben erst lebenswert macht. Liebe ist Ausdruck göttlicher Energie und vereint uns mit dem Kosmos.

## **1. Welche Arten der Liebe gibt es?**

### **Die Liebe zu sich selbst**

Lassen Sie uns mit der Liebe zu sich selbst beginnen. Eigenartigerweise ist das Wort Selbst-Liebe ziemlich verpönt. Vielleicht liegt das daran, dass dieses Wort aus Unkenntnis dem Egoismus gleichgesetzt wird. Selbstliebe ist aber nicht Egoismus, sondern vielmehr die Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit mit ihren Stärken und Schwächen. Die Liebe zu sich selbst, das Annehmen der Eigenheiten sowie ein liebevoller Umgang mit sich selbst sind die Basis für ein erfülltes Leben überhaupt. Ja, es geht noch weiter, es ist nämlich nur derjenige überhaupt zur Liebe fähig, der sich selbst mag. Wenn Sie hier Schwierigkeiten haben, wenn Sie sich unserer Meinung nicht so leicht anschließen können, sollte Sie dies dazu veranlassen, eine gefühlsmäßige



»Bestandsaufnahme« zu machen. Ist Ihr Leben emotional in Ordnung? Sind Sie zufrieden? Fühlen Sie sich geliebt und lieben Sie? Sind Ihre Beziehungen ausgewogen?

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, wie ein anderer Mensch Sie überhaupt lieben soll, wenn Sie sich selbst nicht lieben? Wenn Sie sich nicht besonders leiden mögen und die Zuneigung eines anderen Menschen benötigen, um sich bestätigt zu fühlen, entwickelt sich aus einer solchen Situation alles Mögliche - nur eines kann daraus nicht entstehen: eine echte Liebe. Dafür sind nämlich die Voraussetzungen nicht gegeben.

Selbstliebe ist nicht gleichbedeutend mit Selbstsucht. Die im Westen weit verbreitete Meinung, wer sich selbst liebt, hat keine Liebe mehr für den anderen, reicht weit zurück. Calvin (1509 - 1564) bezeichnet die Selbstliebe als die »schädlichste Pestilenz«. Auch Freud verurteilt die Selbstliebe als Narzissmus, mit der Folgerung, dass sich Liebe und Selbstliebe ausschließen. Erich Fromm hingegen hält es mit dem Bibelwort »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst« und erkennt damit die untrennbare Verbindung zwischen der Liebe zu seinem Selbst und der Liebe zu allen anderen Wesen an. Indem wir uns selbst lieben, machen wir uns auch zum Objekt unserer Liebe, was uns wiederum in enge Verbindung zu allen anderen Liebesobjekten bringt.

Eine Grundvoraussetzung für Liebe ist die Selbstliebe - an dieser Erkenntnis kommen wir nicht vorbei. Beantworten Sie spontan die folgenden Fragen:

- Bin ich mit mir zufrieden?
- Mag ich mich - so wie ich bin?
- Fühle ich mich wohl in meiner Haut?
- Fühle ich mich frei im beruflichen und privaten Kreis?
- Mag ich meinen Körper?

- Kann ich mich im Spiegel anlächeln?
- Fällt es mir leicht zu sagen: Ich liebe mich?
- Welche Fähigkeiten habe ich?
- Nutze ich diese Talente?
- Welche Schwächen habe ich?
- Kann ich sie akzeptieren?
- Wie gehe ich mit meinen Fehlern um?
- Kann ich das ändern, was mir an mir nicht gefällt?
- Tue ich es auch?

An Ihren Antworten erkennen Sie Ihre grundsätzliche Einstellung zu sich - Sie sehen auch deutlich die Punkte, an denen Sie noch arbeiten sollten.

Liebe ist eng verbunden mit Selbst-Bewusstsein. Nur Wissen kann bewusst machen. Wer sich kennt, kann sich viel eher annehmen, kann sich selbst besser einschätzen und weiß sowohl um seine Vorzüge wie auch um seine Schwachstellen. Er kann gezielt an sich arbeiten und wird deshalb schneller Erfolge haben - Erfolgserlebnisse erhöhen die Motivation und ziehen wiederum neue Erfolge nach sich. Sie sehen, wie einfach es ist, einen positiven Kreislauf ins Leben zu rufen. Machen Sie sich den folgenden Gedanken von Julio Roberto zum Motto:

*Liebe dich selbst im anderen.  
Und du wirst beide lieben.*

## **Liebe zu den Kindern - Elternliebe - Mutterliebe**

Diese drei Arten der Liebe sind eng miteinander verbunden. Unser Leben ist stark geprägt von den ersten Erfahrungen, die wir in der Kindheit und Jugend machen. Das gilt in ganz besonderem Maße für die Zuneigung, die der kleine Mensch in den ersten Lebensjahren erfährt. Bereits während der Schwangerschaft wirken alle Gefühle der Mutter auf das noch Ungeborene - positive Erlebnisse, Vorfreude auf das Baby ebenso wie Angst und Abneigung. Ein erwünschtes Kind wird von Anfang an - also schon bei der Zeugung - geliebt, es erfährt vom ersten Moment des Seins Liebe, fühlt sich angenommen und geborgen.

Für Menschen, die in einer Atmosphäre von Verständnis und Zuneigung aufwachsen, ist ein Leben in Liebe von vornherein eine Selbstverständlichkeit. Umgekehrt bedeutet dies jedoch nicht, dass eine lieblose Kindheit auch automatisch zu einem Leben ohne Liebe führen muss. Wer Liebe in den ersten Lebensjahren nicht oder nur wenig kennen gelernt hat, der muss vielleicht etwas mehr an sich arbeiten, um die eigene Liebesfähigkeit zu entdecken, kann aber vielleicht gerade deshalb Zuneigung intensiver erleben. Andererseits ist eine liebevolle Kindheit keineswegs die Gewähr dafür, dass das weitere Leben ganz ohne eigenes Zutun auch in puncto Liebe erfüllt sein wird. Vielleicht erwirbt sich derjenige, der mehr an sich arbeiten muss, ein tieferes Bewusstsein.

Das kleine Kind entdeckt in den ersten Lebensjahren, dass es geliebt wird, ohne etwas dafür tun zu müssen. Die Liebe der Mutter bedeutet für das Kind alles: Sicherheit, Zufriedenheit, Harmonie. Liebt die Mutter ihr Kind hingegen

nicht, so fehlt dem Kleinen etwas Elementares - das wirkt sich aus bis hin zur körperlichen Entwicklung eines Kindes. Geliebte Kinder gedeihen prächtig, entwickeln sich körperlich, geistig und seelisch schneller und besser als ungeliebte. Das Kind reagiert auf die Liebe, die es von den Eltern geschenkt bekommt; es ist freundlich und fröhlich.

Später entdeckt das Kind dann, dass es selbst etwas dafür tun kann, um Zuneigung zu erhalten, beispielsweise Wohlverhalten zeigen oder kleine Geschenke machen. Diese Phase ist eine entscheidende Stufe in der Entwicklung eines Menschen. Bei der kindlichjugendlichen Liebe spielt das Geliebtwerden noch die wichtigste Rolle - oft durch die Erziehung maßgeblich gefordert. »Bist du lieb und brav, machst deine Hausaufgaben richtig, wäschst deine Hände vor dem Essen ... dann haben dich Mami und Papi auch lieb.«

Die Fähigkeit zu lieben ist einem Reifungsprozess unterworfen: Vom kindlichen passiven Gefühl des Geliebtwerdens bis zum aktiven Gefühl des Liebens ist es ein langer Weg. Viele Menschen bleiben in der kindlichen Phase ihr ganzes Leben stecken. Solche ich-bezogenen Gefühle zur Befriedigung eigener Bedürfnisse werden gern mit Liebe verwechselt.

Die attraktive Jutta war mit ihren 35 Jahren emotional am Ende. Eine Beziehung nach der anderen scheiterte. Mit Peter ging sie jedes Wochenende segeln, obwohl ihr Herz mehr für das Gebirge schlug; für Franz ließ sie sich ihre langen, blonden Haare kurz schneiden und rot färben; für Willi lernte sie Spanisch. Egal, welche Anstrengungen sie auch unternahm, um ihrem Partner zu gefallen - halten konnte sie keinen. Jutta ist ein typisches Beispiel für die kindliche Verhaltensweise, sich Liebe durch Wohlverhalten zu erwerben. Viele Beziehungen funktionieren sogar nach

diesem Verhaltensmuster - Liebe, wie wir sie verstehen, ist das allerdings nicht.

Die Bedeutung der elterlichen Liebe für die Entwicklung des Kindes ist inzwischen wissenschaftlich unbestritten. Doch sollte sich diese Erkenntnis noch mehr in allen Bevölkerungsschichten durchsetzen. Dank der vielfältigen Verhütungsmethoden ist es heute möglich, sich aus Liebe für ein Kind zu entscheiden. Mit einem verantwortlichen Verhalten, das heißt, einer bewussten Entscheidung für ein Kind, können Unglück und Leid reduziert werden.

Stellen Sie sich nur vor: Eine Welt - bevölkert von geliebten Kindern! Auch wenn es heute noch als eine Utopie erscheint, so trägt doch jeder von uns mit seinem Handeln dazu bei, was in dieser unserer Welt geschieht. Kleine Veränderungen können große Wirkungen erzielen!

Meist werden aus Kindern eines Tages Eltern - so setzt sich der Kreislauf fort: Kinder, die Liebe erfahren haben, die gelernt haben, selbst zu lieben, können ihre Gefühlsfähigkeit wiederum an die eigenen Kinder weitergeben. Auch können sie ihre Eltern lieben und damit einen Kreislauf der Liebe innerhalb der Familie schließen. Wer sich selbst liebt, kann viel mehr Liebe und Wärme vermitteln und an die Umwelt und natürlich besonders an die eigenen Kinder weitergeben.

Wir wollen die Mutterliebe hier nur kurz erwähnen. Die Selbstlosigkeit, mit der eine Mutter ihr Kind liebt, und die große Bedeutung, die diese ersten Gefühle im Leben eines Menschen haben, unterscheidet die Mutterliebe von allen anderen Formen und Ausdrucksweisen der Liebe. Sie gilt als die heiligste Liebe und wird in der Person der Mutter Gottes in den meisten großen Religionen, besonders in der christlichen Kirche, verehrt.

## **Platonische Liebe**

Diese Form der Liebe erlebt zurzeit eine Renaissance: Vermutlich als eine Reaktion auf die jahrelange Überbetonung der Sexualität kommt die platonische Liebe wieder in Mode. Es gibt Paare, die von einer neuen Dimension in ihrer Beziehung berichten, nachdem sie sich für eine Liebe ohne Sex entschieden haben. Spannungen und Missstimmungen, die sich wegen unterschiedlicher sexueller Bedürfnisse und Wünsche ergeben hatten, lösten sich sozusagen in nichts auf. Jeder muss für sich selbst herausfinden, wie er seine Beziehung gestalten will, welche Bedeutung für ihn die körperliche Liebe hat und ob er überhaupt ohne Sexualität leben möchte. Dies ist eine Entscheidung, die der Einzelne erst einmal für sich alleine treffen muss, um dann zusammen mit dem Partner einen gangbaren Weg zu finden. Harmonie in platonischen Beziehungen ist nur möglich, wenn beide Partner aus tiefstem Herzen dazu bereit sind.

Peter und Lilo waren fünf Jahre zusammen; sie mochten sich und harmonierten in den praktischen Bereichen des Lebens. Differenzen gab es immer nur, wenn es um Sex ging. Lilo hatte nach Peters Aussage einen schier unersättlichen sexuellen Appetit. Er hingegen liebte die geistige Auseinandersetzung, fand Erfüllung im Dialog und war zufrieden mit zärtlichen Kuschelstunden. Er war zwar nicht gegen Sex, konnte aber auch nicht viel Begeisterung dafür aufbringen. Die sexuellen Wünsche Lilos zu erfüllen, ließ immer mehr Zwang und Druck in ihm entstehen. Seine ohnehin geringe Lust am Sex schwand von Monat zu Monat. Gereiztheit, Aggressionen und schwindendes Verständnis für den anderen waren die Folge. Gespräche fanden immer seltener statt. Allmählich wurde die Beziehung zu einer Belastung für beide Seiten. Lilo konnte und wollte nicht auf die körperliche Erfüllung verzichten, Peter konnte nicht

mehr tun, als seinen Gefühlen entsprach - eine Trennung in Freundschaft war die beste Lösung für beide. Peter lebt momentan allein, pflegt alte Freundschaften und ist zufrieden. Ob er sich wieder binden will, vermag er noch nicht zu sagen. Er weiß aber, dass für ihn nur eine Partnerin in Frage kommt, für die Sex nicht von entscheidender Bedeutung ist. Lilo holt als versäumt Empfundenes nach - flirtet, lebt ihre Wünsche aus.

## **Erotische Liebe**

Nicht vergessen wollen wir auch die erotische Liebe, die aus dem körperlichen Akt der Vereinigung eine Erfahrung machen kann, die alle Sinne berührt. Erotik ist weit mehr als Sex; Erotik ist ein Zustand auf geistiger, seelischer und körperlicher Ebene, der das Zusammensein mit einem geliebten Partner zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lässt. Erotik kann erlernt und kultiviert werden - kann verzaubern, befreien und in eine andere Welt versetzen. *(Siehe Sexualität)*

Sowenig wir sagen können, was Liebe genau ist, sowenig können wir ein Rezept für die Liebe anbieten. Doch kann jeder, der es möchte, lernen zu lieben - sich selbst, das Leben, den Augenblick, seine Mitmenschen und einen Partner. Das Objekt seiner Liebe bestimmt jeder selbst. Je besser Sie sich kennen, desto sicherer werden Sie sich für die Art des Lebens und des Liebens entscheiden, die Ihnen gemäß ist, die Ihrem Wesen entspricht und die Sie erfüllt und glücklich macht.

Auch die Ausdrucksformen der Liebe sind unterschiedlich, so wie die verschiedenen Arten der Liebe. Es gibt keine Regeln oder gar Rezepte für die Liebe. Wer jedoch seine Gefühle zulässt und in der Lage ist, sie auch zu zeigen, der