

Die Kunst des Liebens

Rüdiger Standhardt

**Die meisten Menschen
sehen in dem Problem des Liebens
in erster Linie das Problem, *selbst geliebt zu werden*,
und nicht so sehr das Problem des Liebens,
der eigenen Fähigkeit zu *lieben*.**

Erich Fromm

Vor 69 Jahren erschien der Bestseller *Die Kunst des Liebens* des deutschen Sozialpsychologen und Philosophen Erich Fromm. Mit über 25 Millionen verkauften Büchern ist sein 1956 erschienenes Werk eines der erfolgreichsten Sachbücher aller Zeiten. Erich Fromm zeigt auf, dass die Liebe eine Kunst ist, die mit Hingabe erlernt und mit Geduld entwickelt werden kann. Dafür braucht es Achtsamkeit, Verantwortung, Respekt und Wissen.

Bereits auf den ersten Seiten schreibt Erich Fromm: *Trotz der tiefverwurzelten Sehnsucht nach Liebe hält man fast alle übrigen Dinge für wichtiger als sie: Erfolg, Prestige, Geld, Macht. Beinahe unsere ganze Energie brauchen wir dazu, um zu lernen, wie man diese Ziele erreicht, und fast nichts verwenden wir dazu, um die Kunst des Liebens zu erlernen.*

Fragen für die persönliche Selbstreflexion:

- Ist mir bewusst, dass die Kunst des Liebens wie jede andere Kunst mit Ausdauer und Entschlossenheit gelernt werden muss?
- Was habe ich bisher in meinem Leben getan, um diese Kunst zu lernen?
- Wonach sehnt sich mein Herz, wenn ich von der Kunst des Liebens höre?
- Was will ich lernen, wie will ich wachsen und reifen?

Wahre Liebe ist für Erich Fromm mehr ein Geben als ein Nehmen, weniger ein Haben als ein Sein und damit ist das Wesen der Liebe ein Gegenpol zur kapitalistischen Wirtschaftsordnung. Die Unterscheidung in eine habenorientierte und seinorientierte Lebensweise ist Erich Fromm in seinem gesellschaftskritischem Werk *Haben oder Sein* aus dem Jahr 1976 ausführlich nachgegangen. Haben bedeutet in unserer Überflussgesellschaft vor allem das Konsumieren und Ansammeln von Gütern und diese Grundhaltung übertragen viele Menschen unbewusst auf ihr Liebesleben und wollen einen Menschen haben, besitzen - sie wollen geliebt werden.

Erich Fromm schreibt: *Die meisten Menschen sehen das Problem der Liebe in erster Linie als das Problem, selbst geliebt zu werden, statt zu lieben und lieben zu können.*

Dazu kommt, dass viele Menschen Verliebtheit mit Liebe verwechseln. Während Verliebtheit spontan und ohne eigenes Zutun geschieht und doch meist schnell verfliegt, geht es bei der Liebe um ein bewusstes, entschiedenes und geduldiges Tun und um eine Fähigkeit, die sich erlernen lässt. Romantische Gefühle sind in der Liebe nicht der Anfang, sondern ergeben sich immer wieder, wenn Menschen sich selber lieben lernen und den tiefen Wunsch haben, sich auf die Welt des geliebten Menschen einzulassen und für ihn dazusein.

Noch einmal Erich Fromm: *Paradoxerweise ist die Fähigkeit, allein zu sein, die Bedingung dafür, in der Lage zu sein, zu lieben.*

Fragen zur persönlichen Selbstreflektion

- Wie gut habe ich es gelernt alleine zu sein und gut für mich zu sorgen?
- Will ich in (m)einer Liebesbeziehung eher etwas bekommen oder eher etwas geben?
- Wie steht es um meine Fähigkeiten für den geliebten Menschen dazusein?
- Was braucht es, damit innige Vertrautheit und sexuelle Anziehung auch nach der Verliebtheit bestehen bleibt und sich vertieft und was kann ich dafür tun?
- Was sind die Ursachen, warum viele Menschen in der Liebe immer wieder scheitern?

Zum Abschluss einige wegweisende Zitate von Erich Fromm über die Liebe:

Das tiefste Bedürfnis des Menschen ist demnach, seine Abgetrenntheit zu überwinden und aus dem Gefängnis seiner Einsamkeit herauszukommen.

Liebe ist eine Aktivität und kein passiver Affekt. Sie ist etwas, das man in sich selbst entwickelt, nicht etwas, dem man verfällt.

Liebe ist die tätige Sorge um das Leben und das Wachstum dessen, was wir lieben.

Die infantile Liebe folgt dem Prinzip: ‚Ich liebe, weil ich geliebt werde.‘ Die reife Liebe folgt dem Prinzip: ‚Ich werde geliebt, weil ich liebe.‘ Die unreife Liebe sagt: ‚Ich liebe dich, weil ich dich brauche.‘ Die reife Liebe sagt: ‚Ich brauche dich, weil ich dich liebe.‘

Wenn zwei Menschen, die sich fremd waren plötzlich zulassen, dass die Schranken zwischen ihnen fallen, um sich zu fühlen und zu entdecken, machen sie eine der emotionalsten Erfahrungen im Leben.

Liebe ist nicht in erster Linie eine Bindung an eine bestimmte Person. Sie ist eine Haltung, eine Orientierung des Charakters, welche die Beziehung eines Menschen zur Welt als Ganzes und nicht nur zum Objekt der Liebe bestimmt.

Die Kunst des Liebens zu erlernen ist ein großes Geschenk, dass ein Mensch sich selbst und anderen machen kann. Wirkliche Fülle und Intimität hat nichts mit Erfolg, Geld und Macht zu tun, sondern mit Liebe, Verbundensein und Präsenz. Und diese Kunst kann *in jedem Lebensalter* erworben werden. Wie unterstützend wäre es, die Liebeskunst bereits am Anfang eines Lebens, beispielsweise zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr zu erlernen. Oder als Paar eine Zäsur einzulegen, wenn die Kinder das Haus verlassen und sich als Paar neu aufzustellen. Oder als Single, um in der Tiefe herauszufinden, was ich wirklich suche. Für das Liebe lernen ist es auch am Ende eines Lebens nie zu spät. Eine berührende Erfahrung machte ich im letzten Jahr, als ein Mann mit über 75 Jahren sich auf mein Training „Reiseführer für das Liebesglück“ eingelassen hat und wichtige Anregungen für seine Partnerschaft erhielt.

Wer die Sehnsucht und das Bedürfnis in sich verspürt, die Kunst des Liebens zu erlernen und wer Lust an kraftvollen Impulsen und lebendigem Austausch hat, der ist herzlich eingeladen zu meinem Online-Achtsamkeitstraining **Reiseführer für das Liebesglück**.

