

Insel Verlag

Leseprobe



Schmid, Wilhelm  
**Liebe**

Wie sie gelingt

© Insel Verlag  
insel taschenbuch 4851  
978-3-458-68151-9

insel taschenbuch 4851

Wilhelm Schmid

Liebe



Warum lieben wir? Und kann man Liebe erlernen? Bestsellerautor Wilhelm Schmid (*Gelassenheit, Glück*) zeigt, wie es gelingt, die Liebe erfolgreich und erfüllend zu leben. Amüsant, leicht lesbar und teils sehr persönlich erzählt er darin von seinen Erkenntnissen über die Liebe, stellt sich den großen Fragen von Macht, Sex und Geld und unterschlägt auch nicht den alltäglichen Kleinkram, der das Zusammenleben oft erschwert. Hier erfährt die Leserin, der Leser, wie aus einem Flirt eine Affäre fürs Leben werden kann, wie Beziehungsturbulenzen zu überstehen sind, wie Gefühl mit Kalkül und Romantik mit Realismus kombiniert werden kann und wie sich diese paradoxe Mischung leben lässt.

Im insel taschenbuch sind von ihm außerdem erschienen: *Die Fülle des Lebens. 100 Fragmente des Glücks* (it 3199); *Die Kunst der Balance. 100 Facetten der Lebenskunst* (it 3120).

Wilhelm Schmid

# Liebe

Wie sie gelingt

Insel Verlag

Erste Auflage 2021

insel taschenbuch 4851

© Insel Verlag Berlin 2011

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das der Übersetzung,  
des öffentlichen Vortrags sowie der Übertragung  
durch Rundfunk und Fernsehen, auch einzelner Teile.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)  
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert  
oder unter Verwendung elektronischer Systeme  
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Vertrieb durch den Suhrkamp Taschenbuch Verlag

Umschlag: Rothfos & Gabler, Hamburg

Umschlagabbildung: Aus der Serie *Herzen* von  
Mario De Biasi, 1996; Mario De Biasi/Mondadori

Portfolio/akg-images, Berlin

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-458-68151-9

# Inhaltsverzeichnis

- Vorwort 7
1. Warum und wozu überhaupt noch Liebe? 15
  2. Liebe machen: Rosarote Stunden der erotischen Begegnung 23
  3. Liebe fühlen: Rote Stunden der starken Gefühle 30
  4. Liebe denken: Blaue Stunden des Austauschs von Gedanken 36
  5. Liebe sein: Purpurne Stunden der völligen Selbstvergessenheit 42
  6. Liebe im Alltag: Graue, lindgrüne und andere Stunden 47
  7. Standardfragen: Geldfrage, Sockenfrage, Sexfrage 53
  8. Macht darf keine Rolle spielen. Wirklich? 58
  9. Treue in der Liebe. Wie ist sie möglich? 64
  10. Liebe soll nicht enden. Und wenn doch? 71

## Anhang

Lieben lernen. Was zum Programm einer Schule der Liebe gehören könnte 79

Zum Autor 91



## Vorwort

»Kann mir mal jemand die Liebe erklären?« Diese Frage lag mir selbst lange auf den Lippen. Aber ich kannte niemanden, dem ich sie hätte stellen können. Mein Problem war, dass irgendwie immer alles schiefging. Dabei wusste ich doch genau, was Liebe ist: Immer nur innige Umarmung, immer gute Gefühle, nie irgendwelche Trübung. Und immer wieder ist das gescheitert, sobald die Verliebtheit vorbei war, 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 die Liebe geht? Sie ist die Liebe zur Weisheit, ihr traute ich zu, ein Phänomen wie die Liebe gründlich und mit größter Umsicht anzugehen. Das Philosophiestudium hielt allerdings trockenere Stoffe bereit, Logik beispielsweise. Das hilft, geordneter denken zu lernen. Für die Liebe bedurfte es aber weiterer Studien, denen ich mich widmete, dreißig Jahre lang, auf theoretischem und selbst-



verständlich auf praktischem Gebiet, um mehr Klarheit zu gewinnen, wenigstens aus subjektiver Sicht. Daraus geht dieses kleine Buch hervor, dem ein größeres zugrunde liegt.\*

Zu welchen Schlüssen bin ich gekommen? Dass die Liebe etwas ist, dessen Wahrheit wir nie so recht kennen. Zweifellos ist sie eine Art von Zuwendung und Zuneigung, aber was daraus wird, hängt nicht nur davon ab, wem wir begegnen und was wir erfahren, sondern auch davon, was wir uns unter Liebe vorstellen und demzufolge von ihr erwarten, erhoffen und befürchten. Diese Vorstellung oder *Deutung* ist so wichtig, dass sich sagen lässt: *Liebe ist, was als Liebe gedeutet wird*. Ist das die Wahrheit? Nein, eine Deutung. Je nach Deutung erscheint die Liebe als angenehmes Gefühl oder bittere Enttäuschung, als nüchternes Kalkül oder verrückte Leidenschaft. Wir wollen sie für eine Nacht oder für ein ganzes Leben, rein körperlich oder auch seelisch, geistig, transzendent, mit einem oder mehreren Anderen.

\* Wilhelm Schmid, *Die Liebe atmen lassen. Von der Lebenskunst im Umgang mit Anderen*, 2013, Suhrkamp Taschenbuch 4419. Ursprünglich unter dem Titel: *Die Liebe neu erfinden*, Suhrkamp Verlag, Berlin 2010.

Die jeweilige Deutung wirkt wiederum auf Begegnungen und Erfahrungen zurück: Wenn ich mir vorstelle, dass Liebe reine Harmonie ist, dann erwarte ich genau das von einer Beziehung – Enttäuschung wird die Folge sein. Stelle ich mir hingegen vor, dass Liebe zwar grundsätzlich Harmonie ist, gelegentlich aber Ärger und Streit, dann halten sich die Enttäuschungen in Grenzen. Warum also nicht die Deutung ändern, wenn die Liebe Probleme macht? Und sollte die Deutung richtig erscheinen: Wäre vielleicht etwas an der Art des Liebens zu ändern?

Kaum zwei Menschen deuten auf dieselbe Weise: Das ist ein Indiz dafür, wie viele Facetten die Wahrheit der Liebe in sich birgt. Viele Menschen beharren allerdings darauf, dass ihre Deutung gar keine Deutung ist, sondern eine Beschreibung, wie es wirklich ist. Sie glauben die Wahrheit der Liebe zu kennen und verteidigen sie mit einer Inbrunst, die sonst nur in Diskussionen über Religion üblich ist. In den Augen derer, für die die Liebe selbst zur Religion wird, erscheint sie als »etwas Absolutes«, nichts an ihr kann in Frage gestellt werden. Im Gegenzug legen Andere auch hier Wert auf

ihren Atheismus: Für sie steckt »nichts dahinter«, außer vielleicht ein wenig Biochemie. Auch diese gegensätzlichen Deutungen haben in der unfassbaren Wahrheit der Liebe Platz, allerdings mit unterschiedlichen Konsequenzen: Wer auf der Abсолютheit der Liebe besteht, kann an der Praxis leicht verzweifeln, die den allzu hohen Ansprüchen nicht genügt. Wer nur eine Illusion am Werk sieht, verschenkt das kreative Potenzial, das einer schönen Illusion eigen sein kann.

Schwierig war die Liebe schon immer, in jeder Zeit jedoch auf eigene Weise. Einst war klar, dass Gefühle keine Rolle spielen *durften*, entscheidend war das nüchterne Kalkül, die materielle Absicherung, der soziale Aufstieg, die üppige Fortpflanzung: Kinder waren Pflicht, möglichst viele. In moderner Zeit ist die Liebe schwierig geworden, weil Gefühle eine große Rolle spielen *müssen*, das Kalkül möglichst keine, an materielle Absicherung und Karriere zu denken, ist unromantisch, und Fortpflanzung ist nicht unbedingt nötig: Kinder sind Kür, eins oder zwei reichen. Was aber ist, wenn die Gefühle aussetzen? Das ist das Problem der *romantischen Liebe*, die auf Gefühle baut, vor

allem auf gute Gefühle, ohne Störung und ohne Alltag. Schon die Erfinder der romantischen Liebe machten die Erfahrung, dass die Liebe, die sich allein auf Gefühle verlässt, nicht gut lebbar ist. Ihre Beziehungen sind teilweise schrecklich gescheitert, und an diesem Problem hat sich seither nichts geändert.

Die romantische Deutung der Liebe fiel nicht vom Himmel, sie hat ihre Geschichte: Junge Menschen, die »Frühromantiker«, wehrten sich in westlichen Ländern am Ende des 18. und zu Beginn des 19. Jahrhunderts gegen die Fühllosigkeit der bürgerlichen Liebe in arrangierten Ehen. Fühllosigkeit warfen sie auch der entstehenden modernen Zeit vor, die auf Rationalität, Wissenschaft und Technik baute. Sie befürchteten, nicht ohne Grund, in der Kälte dieser Welt könnte die menschliche Wärme verlorengehen. Mit romantischen Gefühlen, so hofften sie, ließe sich eine Gegenwelt schaffen. Diese Vorstellung hat im Laufe der modernen Zeit immer mehr Anhänger gefunden und gewinnt nun von Neuem an Bedeutung: Je mehr Stress, Ärger und Ungewissheit in der Arbeitswelt erfahren werden, desto mehr soll die heimische

Welt eine heile Welt voller Harmonie, Verständnis und Gewissheit sein.

Schwierig ist diese Liebe jedoch, weil ihr der *Alltag* entgegensteht, in dem die Gefühle schwinden. Schwierig ist sie auch, weil die Ichs ihrer Sehnsucht nach inniger Gemeinsamkeit, in der es keine Einsamkeit mehr gibt, oft selbst im Weg stehen: Sie wollen die Liebe als vertraute, verlässliche Bindung, beharren jedoch zugleich auf ihrer *Freiheit* und ihrem eigenen Leben. In anderen Zeiten konnten Menschen von Freiheit bestenfalls träumen, in moderner Zeit aber ist eine Errungenschaft daraus geworden, die Menschen ständig in Unruhe versetzt: Wo bleibe ich, wo bleibt meine Freiheit? Wo werde ich zu sehr eingeengt? Wie kann ich mich davon befreien?

Und schwierig ist die Liebe, weil sie viele *Möglichkeiten* gewonnen hat, etwa in Gestalt vieler Beziehungen, in denen immer neue Anläufe zur Realisierung von Romantik unternommen werden. Jede Verwirklichung nimmt jedoch Kraft und Zeit in Anspruch und braucht den Verzicht auf andere Möglichkeiten, der schmerzlich sein kann.

Wenn all das dennoch kein Grund zur Verzweif-

lung ist, dann deswegen, weil Romantik nicht die einzig denkbare Deutung von Liebe ist. Eine andere Deutung, die besser lebbar sein könnte, ist die einer *atmenden Liebe*. Die Liebe erstickt, wenn sie nicht atmen kann. Sie kann nicht atmen, wenn sie immer nur Liebe sein muss, festgelegt auf Liebe in einem bestimmten Sinne, beispielsweise immer gute Gefühle und Leidenschaft, immer kuschelige Nähe zu bieten. Das ist gleichbedeutend damit, immer nur einatmen zu wollen, aber ein Mensch muss auch ausatmen können, ebenso die Liebe. Atmen kann die Liebe, wenn sie den *Gegensätzen*, die den romantisch Liebenden so große Probleme bereiten, *phasenweise* Raum gibt, um nicht nur die gefühlvolle Romantik und die Nähe zu pflegen, die einfach schön sind, sondern auch die nüchterne Pragmatik, die sich im Alltag gut bewährt und die Distanz erlaubt, die der Beziehung guttut. Der gelegentliche Rückzug voneinander ist die Voraussetzung dafür, sich nicht ständig miteinander, sondern immer wieder mit dem je eigenen Ich befassen zu können, auf diese Weise neuen Atem zu schöpfen und sich einander wieder zuzuwenden.

Atmen kann die Liebe, wenn die Liebenden sich wechselseitig sehr viele Freiheiten zugestehen, aus freien Stücken aber auf manche verzichten. Und atmen kann sie, wenn die Liebenden nicht nur die Übereinstimmung, sondern auch den Widerstreit ihrer Interessen und Sichtweisen gelten lassen. Die Liebe gelingt besser, wenn sie vor sich selbst gerettet wird, vor ihren eigenen, erstickenden Ansprüchen. Falls es überhaupt noch um Liebe gehen soll.

## I.

# Warum und wozu überhaupt noch Liebe?

Anders als in früheren Zeiten können moderne Menschen problemlos alleine leben. Für diese Lebensform spricht, dass sie viel Ärger erspart. Und was spricht für die Liebe? Lange Zeit in der Geschichte war das keine Frage: Liebe war Pflicht, oft sogar ein Zwang auf Lebenszeit. Das sollte Liebe sein? Man nannte es so. Wer hat die Macht, Menschen in einer solchen Verbindung festzuhalten? Die *Religion*, solange Menschen an Gottes Wort glauben, dass sie, was er verbunden hat, nicht trennen sollen. Die *Gesellschaft*, sofern sie diejenigen, die sich dennoch trennen, mit sozialer Ächtung bestraft. Und die *Natur*, die die Menschen seit jeher mithilfe von Hormonen zusammenzwingt, um die Fortpflanzung zu gewährleisten, auch wenn sie gar nicht gewollt ist.

Die Befreiung von all diesen Zwängen wirft die Frage auf: Warum und wozu überhaupt noch Liebe? *Glück* ist die romantische Antwort darauf. Vor



allen die leidenschaftlichen Gefühle, denen nicht widerstanden werden kann, sollen Menschen glücklich machen. Es liegt nahe zu sagen: Das ist eine Wahnsinnsidee, auf die in der langen Geschichte der Liebe kaum jemand gekommen ist. Aber einstweilen gibt es keine bessere. Entscheidend ist, was genauer unter Glück verstanden wird.

Jede Liebe ist zunächst angewiesen auf das *Zufallsglück*. Zufälligerweise bin ich in diesem Moment an diesem Ort, zufälligerweise ein Anderer auch, sodass zwischen uns ein Funke überspringen kann. Solche Zufälle können nicht produziert, immerhin jedoch *proviziert* werden. Die Wahrscheinlichkeit, interessanten Menschen zu begegnen, wird deutlich größer, wenn ich Anderen in irgendeiner Form signalisiere, dass ich mich für Begegnungen und Erfahrungen interessiere. Das Internet verdankt seine Anziehungskraft zu einem nicht geringen Teil den vielfältigen Möglichkeiten hierzu. Aufgrund günstiger Zufälle finden sich die Richtigen, aufgrund ungünstiger können sie sich auch verfehlen. Sollte das Zufallsglück tatsächlich günstig ausfallen, heißt das allerdings nicht, dass dies auch so bleibt. Der günstige Zufall verbessert nur

die Bedingungen für das Zustandekommen einer Beziehung, verschlechtert aber häufig die Bereitschaft zur Arbeit an ihr, da das Glück vermeintlich schon da ist. In moderner Zeit geht ein gemeinsames Leben allzu rasch wieder verloren, wenn es an Anstrengungen dafür fehlt, es zu bewahren.

Ein Zufallsglück steht wohl am Anfang jeder Liebe. Aber kann es wirklich Zufall gewesen sein? War es nicht zwingende Notwendigkeit, schicksalhafte Fügung, weise Vorsehung einer unbekanntenen Macht? Gibt es überhaupt Zufälle? Die Liebenden wollen eine Antwort darauf finden und rufen den Glauben, die Wissenschaft oder die Astrologie zu Hilfe. Sie hoffen damit, die Zwangsläufigkeit der Begegnung sicherzustellen, der sie nicht entkommen konnten und die ihrer Beziehung Sinn verleiht: »Es gibt keine Zufälle!« Eine unentrinnbare Notwendigkeit verbürgt in den Augen vieler einen stärkeren Zusammenhang als der bloße Zufall. Im Grunde bleibt es jedoch geheimnisvoll, *warum* zwei zusammenkamen und warum gerade *sie*, ob es wirklich eine weise Vorsehung oder nur ein dummes Missverständnis war.

Haben zwei sich schließlich glücklich gefunden,

kann ein zweites Glück in der Liebe fraglos das *Wohlfühlglück* sein: Die Liebenden können sich wohlfühlen miteinander, Freude aneinander haben, sehr viel Sinnlichkeit gemeinsam genießen, Verständnis und Geborgenheit beieinander finden. All dies vorsätzlich zu suchen, gehört zur Arbeit am Glück in der Liebe, denn anders als das Zufallsglück kann das Wohlfühlglück nicht nur provoziert, sondern auch *produziert* werden. Die Liebenden sollten lediglich in Erfahrung bringen und mit immer neuen Experimenten erkunden, wie und womit sie sich wechselseitig guttun können. Das kann ein köstliches Mahl sein, ein langes Gespräch, eine hingebungsvolle Zärtlichkeit, ein wundervoller Abend, eine leidenschaftliche Nacht und vieles mehr.

Gemeinsame Erlebnisse, gemeinsam bewältigte Herausforderungen, gemeinsam genossene Lüste sind schöne Zeiten, selige Erfahrungen, und es kommt darauf an, sich ihrer zu erfreuen, wo immer es nur möglich ist. Sich dessen bewusst zu sein, dass es sich um *Glücksmomente* handelt, seien sie flüchtig oder länger anhaltend, macht jeden einzelnen Moment kostbar. Dann aber kommt es darauf an,

nicht böse zu sein darüber, dass diese Zeiten vergehen, bevor sie auf andere Weise wiederkehren. Nichts liegt näher als der Wunsch, die Liebe möge immer voller Lust und Wohlgefühl sein, aber das Leben kann ihn nicht erfüllen. Auch lustvolle Zeiten müssen *atmen* können und bedürfen hierfür der Pausen, um die Kräfte zu regenerieren, die bei anderen Gelegenheiten verschwendet werden.

Soll die Liebe von Dauer sein, ist ein drittes Glück hilfreich: Das *Glück der Fülle*. Gemeint ist die gesamte Fülle der Erfahrungen, positive wie negative. Auch für dieses Glück kann jeder und jede selbst etwas tun, es hängt allein von der *geistigen Haltung* ab, die er oder sie im Denken gewinnt und einübt, ausgehend von der Frage: Was ist charakteristisch für das Leben und die Liebe? Ist es nicht die *Polarität*, die Bewegung zwischen Gegensätzen, die sich in allem zeigt? Ist es mir möglich, sie grundsätzlich zu akzeptieren? Erscheinen mir das Leben und die Beziehung in aller Polarität dennoch bejahenswert?

Dann ist ein Glück möglich, das *atmen* kann, so dass ich nicht mehr verkrampft an schönen Zeiten festhalten muss, die nicht vergehen dürfen, son-

dern auch die anderen Zeiten des gemeinsamen Lebens hinnehmen kann: Die Momente »danach«, die Zeiten »dazwischen«, die »Auszeiten« des Alltags, die tristen Zeiten der schlechten Laune, auch der Enttäuschung, wenn klar wird, dass der Andere noch andere Seiten an sich hat als diejenigen, die gut fürs Wohlfühl sind – ganz so wie ich selbst. Beide wünschen wir uns, der jeweils Andere möge großzügig darüber hinwegsehen.

Das dreifache Glück ist wichtig für die Liebe, am wichtigsten aber ist, dass sie eine starke Erfahrung von *Sinn* vermittelt, die die verschiedenen Arten von Glück in sich birgt. Sogar dann können Menschen Sinn in der Liebe finden, wenn sie in keiner Weise glücklich sind. Sinn ist dort, wo ein Zusammenhang ist, und für einen starken Zusammenhang sorgt die Liebe zwischen zweien: Sich mit unterschiedlichen Stärken wechselseitig zu beschützen und gemeinsam stärker zu sein als einer für sich allein. Da ist ein Mensch, den ich kenne, der mich etwas angeht und dem ich nicht egal bin, einer, mit dem ich Gedanken austauschen kann und für den ich etwas empfinde, wenngleich im Moment vielleicht nur Ärger.