



Fritz Riemann

Die Fähigkeit zu lieben

 reinhardt

 reinhardt

Fritz Riemann

Die Fähigkeit zu lieben

Mit einem Geleitwort
von Hans Jellouschek

15. Auflage

Ernst Reinhardt Verlag München

Fritz Riemann (1902–1979) war nach einem Studium der Psychologie und der Ausbildung zum Psychoanalytiker Mitbegründer des Instituts für psychologische Forschung und Psychotherapie in München (heute: Akademie für Psychoanalyse und Psychotherapie). Dort wirkte er als Dozent und Lehranalytiker und führte eine eigene psychotherapeutische Praxis. Seine Verdienste um die Psychoanalyse brachten ihm die Ehrenmitgliedschaft der „American Academy of Psychoanalysis“ in New York. – Neben dem Bestseller „Grundformen der Angst“ ist auch das Werk „Die Kunst des Alterns“ (von Fritz Riemann und Wolfgang Kleespies) im Ernst Reinhardt Verlag erhältlich.

Inhalt

- Geleitwort | 7
- Über die Liebesfähigkeit | 13
- Die Liebe der Eltern | 37
- Sexualität und Liebe | 61
- Liebe und Bindung –
die bedingungslose Liebe | 85
- Die fordernde Liebe | 103
- Die ganzheitliche Liebe | 117
- Die Partnerwahl | 135
- Die ungebundene Liebe | 151
- Angst – ein Hemmnis der Liebe | 161

Geleitwort

„Nicht ist die Liebe gelernt“ klagt Rilke in einem seiner frühen Gedichte. Als Paartherapeut finde ich diese Klage fast jeden Tag bestätigt. Was vor sich geht, wenn sich zwei Menschen zusammensetzen, was ihre Partnerwahl bestimmt hat und worin auftauchende Probleme eigentlich ihre Ursachen haben – die meisten Paare sehen sich außerstande, solche und ähnliche Fragen zu beantworten. Wäre es nur möglich, ihnen allen dieses kleine Buch in die Hand zu drücken und sie zu aufmerksamer Lektüre zu veranlassen!

Denn hier spricht ein Therapeut aus Jahrzehnte langer Erfahrung mit Menschen jeden Alters. Und er spricht in einer klaren und einfachen Sprache, fast ohne jede Fachterminologie – und wenn ihm diese nötig erscheint, erklärt er sie in ebenso einfachen Worten. Er spricht in einem warmen Ton, nicht aus theoretisierender Distanz, sondern mitfühlend, manchmal auch mitleidend, fasziniert von den Höhen und Tiefen der Liebe, und ihre Paradoxien und Widersprüche auslotend, denen der Liebende begegnet. Man könnte sagen: Was hier vorliegt, ist nichts Geringeres als eine Art „Lehrbuch der Liebe“. Nicht dass die Lektüre al-

lein schon alle Probleme lösen könnte. Liebe, so betont Riemann immer wieder, ist ja ein Tun, das eigenes Entscheiden und Handeln erfordert. Aber seine Ausführungen erhellen so viele Seiten und Facetten der Liebe, dass einem im Reflektieren auf die eigenen Liebeserfahrungen beim Lesen ständig neue Lichter aufgehen.

Besonders wertvoll erlebe ich an Riemanns Ausführungen, wie er immer wieder den Zusammenhang herstellt zwischen den Liebeserfahrungen des Kindes in seinen verschiedenen Entwicklungsphasen in der Familie und den Möglichkeiten oder Unmöglichkeiten, Chancen oder Gefahren erwachsener Liebe. Keineswegs geht es ihm dabei nur um die Defizite, sondern vor allem um die zahlreichen unterschiedlichen Spielarten, in denen sich erwachsene Liebe zum Ausdruck bringt. Warum Liebe Verbindlichkeit will, wie Sexualität von Anfang an ein Element der Liebe ist, aber bei weitem nicht in ihr aufgeht, wie Vater-Bindungen der Töchter und Mutter-Bindungen der Söhne die erwachsene Liebe beeinflussen, was eine Partnerwahl bestimmt, wie die Liebe zur individuellen Reifung beiträgt – und noch vieles mehr – macht der Autor dem Leser überzeugend deutlich.

Wer Riemanns Best- und Longseller „Grundformen der Angst“ kennt, wird sich besonders darüber freuen, im letzten Kapitel („Angst – ein

Hemmnis der Liebe“) den Gedanken dieses bedeutenden Buches wieder zu begegnen – hier angewandt auf das Thema der Liebe. Dabei wird einem auch wiederum bewusst, was Riemann besonders auszeichnet: Dass er nicht bei einer defizitorientierten Betrachtungsweise stehen bleibt, sondern die traditionellen tiefenpsychologischen Diagnosekategorien als existenzielle Grundorientierungen unserer menschlichen Verfasstheit versteht und neu interpretiert. Das ist auch ein durchgängiges Merkmal dieses Buches über die Liebe, und damit steht Riemann heutigen ressourcenorientierten Ansätzen in der systemischen Paar- und Familientherapie sehr nahe.

Ich meine, dass sich dieses Buch auch hervorragend für Paare zum gegenseitigen Vorlesen eignet. So könnte es ihre Beziehung besonders bereichern und vertiefen.

Ammerbuch im November 2006

Hans Jellouschek

*Wir müssen uns klar werden,
dass wir in unserer Gegenwart
in einem Entwicklungsprozess stehen,
der letztlich darauf hinausläuft,
dass wir erwachsener,
mündiger und selbstverantwortlicher werden.
Das wird eine lange Zeit brauchen,
denn Erziehung, Schule, Politik und Kirche
versuchen uns immer wieder
aus verschiedenen Motiven
in unmündiger Abhängigkeit zu halten.
Dennoch scheint mir darin die Aufgabe,
ja vielleicht die rettende Hilfe für uns alle zu liegen.
Das Entscheidende dürfte dabei wohl sein,
dass wir unsere Liebesfähigkeit stärker entwickeln,
und das von ganz früh an in der Kindererziehung,
später in allen mit- und zwischenmenschlichen
Bereichen.*



**Über die
Liebesfähigkeit**

Die Fähigkeit zu lieben ist uns mitgegeben als eine Begabung, die wohl zu den größten Wundern des Lebens gehört. Denn ist es nicht ein Wunder, dass der Mensch, dieses egoistische, machthungrige, besitzgierige und erfolgsbesessene Wesen voller gefährlicher Triebe, Leidenschaften, Affekte und Aggressionen, überhaupt zu lieben fähig ist? Fähig ist, jemanden oder etwas zu lieben außer sich selbst, oder gar, wie es das Christentum fordert, zu lieben wie sich selbst? Ohne diese Fähigkeit zu lieben, die uns recht eigentlich erst zu Menschen werden lässt, wäre die Menschheit wohl längst ausgestorben, weil sie sich selbst vernichtet hätte.

Das Wesen der Liebe offenbart sich in unendlich vielfältigen Gestalten; das Gemeinsame, das, was letztlich die Liebe ausmacht, ist ganz schlicht der Wunsch, einem anderen Wohltun zu wollen. Lieben ist ein Tun, eine Tätigkeit, kein Zustand. Wenn wir bei Tieren nicht von Liebe sprechen, sondern von Instinkten – beim Paarungstrieb, der Brutpflege und der Aufzucht der Jungen –, wenn wir die Bezeichnung „lieben“ nur für den Menschen vorbehalten, wollen wir damit offenbar ausdrücken, dass Liebe beim Menschen mehr ist als ein bloßes Instinktverhalten, mehr auch als ein sexueller oder gar gattungserhaltender Trieb, dass zu alledem etwas hinzukommen muss, was es erst im Bereich des Menschlichen gibt. Dieses Etwas

ist begrifflich-rational schwer zu fassen; hier scheitert unser Bemühen, die Liebe zu erklären, zu definieren oder, wie wir das heute auf so vielfältige Weise versuchen, machbar zu machen.

Über die Liebe zu sprechen oder zu schreiben sollte daher eigentlich den Liebenden und den Dichtern vorbehalten bleiben, denen also, die von ihr ergriffen sind. Wenn sich dagegen die Wissenschaft ihrer bemächtigt, bleibt von der Liebe oft wenig mehr übrig als Triebe, Reflexe und scheinbar machbare oder erlernbare Verhaltensweisen, als biologische Daten, messbare physiologische und testbare psychologische Reaktionen, die zwar alle auch zu dem Phänomen Liebe gehören, mit denen wir es aber nicht erfassen. Dem Wesen der Liebe kommen wir damit nicht näher, denn sie ist etwas, das aus der Ganzheit unseres Wesens, aus unserer Gesamtpersönlichkeit kommt und sich nicht aus der Sicht einer Teilwissenschaft erklären noch sich durch irgendwelche Techniken erlernen lässt. Sowenig eine gekonnte Technik allein den Künstler ausmacht, sowenig macht eine gekonnte sexuelle Technik den Liebenden aus. Programmierte Streicheleinheiten sowie erlernbare Verhaltensweisen einem Partner gegenüber lassen keine Erlebnisweise gleichsam züchten, die aus unserer Wesensmitte kommt – wenn Lieben so einfach machbar und zu erlernen wäre, hätten wir es längst gelernt. All solche Rezepte können allen-

falls den Boden vorbereiten helfen, auf dem Liebe erwachsen kann, und sie haben ihre Bedeutung; aber wenn sie mit dem Anspruch auftreten, Liebe lehren zu können, ist das irreführend. Wie der Glaube nicht von der Anzahl der Gebete, erfüllter Rituale oder der Kirchenbesuche abhängt, sondern etwas ist, das mit unserer Gesamtpersönlichkeit zusammenhängt, mit unserer ganzen Lebensführung und Lebenseinstellung, so ist auch die Liebe Ausdruck unserer Gesamtpersönlichkeit und hängt von deren Dimension, Reife und Tiefe ab, nicht von der Häufigkeit sexueller Akte oder der Anzahl von Liebeserlebnissen.

Aber es gibt offenbar recht verschiedene Vorstellungen davon, was wir unter Liebe verstehen; der eine meint damit höchste Sinnenslust, ein anderer höchstmögliche Steigerung seiner Erlebnisfähigkeit, ein Dritter sieht in ihr den Sinn seines Lebens, wieder ein anderer die höchste Vervollkommnung der Beziehung zweier Menschen zueinander oder deren Erhebung ins Überzeitliche; manche halten sie für eine Illusion oder gar für eine Krankheit.

Alles Liebenkönnen setzt zunächst einmal unsere Liebesfähigkeit voraus, und über diese Liebesfähigkeit können wir mancherlei aussagen. Vorerst, dass sie sich den verschiedensten Objekten zuwenden kann: Sie ist nicht geschlechtsge-

bunden, denn es gibt auch die gleichgeschlechtliche Liebe, die sich außer in der Wahl eines gleichgeschlechtlichen Partners in nichts von einer heterosexuellen Liebe zu unterscheiden braucht. Die Liebe ist auch nicht altersgebunden, denn wir begegnen ihr auf allen Altersstufen; sie nimmt auch nicht immer die gleiche Form an, denn die Mutterliebe ist eine andere als die zwischen Mann und Frau; wir kennen die geschlechtliche Liebe und die platonisch-verehrende, die karitative und die allgemeine Menschenliebe. Und unsere Liebesfähigkeit ist nicht einmal allein auf Menschen beschränkt: Wir können auch die Natur oder die Tiere lieben, die Kunst oder unseren Beruf, ja sogar etwas Abstraktes oder eine Idee – denken wir etwa an die Vaterlandsliebe, die Wahrheits- und Gerechtigkeitsliebe oder an die Liebe zum Schicksal oder auch die Liebe zu Gott.

Wenn wir bei alledem von Liebe sprechen, muss damit etwas gemeint sein, was unabhängig davon ist, wem sie sich zuwendet, müssen wir offenbar eine Liebesfähigkeit oder eine Liebesbereitschaft besitzen, die sich betätigen will und sich jemanden oder etwas sucht, den sie lieben kann. Für diese Liebesfähigkeit ist es anscheinend charakteristisch, dass sie in allen ihren Formen uns von uns fort-, über uns hinausführen will, dass sie mit dem Drang verbunden ist, uns jemandem liebend zuzuwenden oder einem Etwas, das nicht wir selbst