

# Inhalt

## Vorwort 11

### I. Teil: Im Garten der Gefühle 15

#### 1. Die 9 Mythen der Liebe 17

Mythos 1: «Sexualität macht frei.» 21

Mythos 2: «Sexualprobleme gelöst –  
alle Probleme gelöst.» 25

Mythos 3: «Der Orgasmus ist das Ziel der Liebe.» 28

Mythos 4: «Technik ist wichtig für eine  
befriedigende Sexualität.» 32

Mythos 5: «Liebe in der Jugend ist anders als im Alter.» 36

Mythos 6: «Die große Liebe dauert ewig.» 40

Mythos 7: «Eifersucht gehört zur Liebe.» 44

Mythos 8: «Die Liebe ist ein Ereignis des Schicksals.» 49

Mythos 9: «Der Mensch kann nur eine oder höchstens  
zwei große Lieben erleben.» 54

#### 2. Liebe ist mehr, als wir bisher wußten 59

*Liebe ist Zuwendung* 63

*Liebe ist Meditation* 67

*Liebe ist Selbstfindung* 72  
*Liebe ist psychische Gesundheit* 75  
*Liebe ist Leben* 80

### 3. Die Liebesfähigkeit 85

*Liebe und die gesellschaftlichen Verhältnisse* 89  
*Die Frustration der Begierde* 93  
*Liebe und Selbstbewußtsein* 97  
*Offenheit der Sinne* 100  
*Was ist Schönheit?* 104  
*Richtiger Umgang mit dem Denken* 107  
*Richtiger Umgang mit der Zeit* 112  
*Die Kunst des Alleinseins* 115  
*Lust und Leid* 119  
*Wie kann man die Liebesfähigkeit fördern?* 122

## II. Teil: Was mit der Liebe geschieht 127

### 4. Die Liebesbeziehung durchläuft Phasen 129

*Erste Phase: Aufmerksamkeit* 132  
*Zweite Phase: Phantasie* 136  
*Dritte Phase: Selbsterkenntnis oder Selbstverwirklichung* 139  
*Vierte Phase: Erste und einzige Krise* 142  
*Fünfte Phase: Loslösung oder Vertiefung* 144

### 5. Wenn die Liebe vergeht 149

*Eingespannt in Zwänge* 153  
*Eifersucht* 156  
*Wenn aus Liebe Haß wird* 159  
*Weitere psychologische Erkenntnisse über den Haß* 161

*Die Flüchtigkeit der Liebe 165*  
*Neurose kommt zu Neurose 169*

**6. Die Folgen enttäuschter Liebe 173**

*Liebesverlust ist der stärkste psychische Schmerz 177*  
*Enttäuschte Erwartung ist die Ursache seelischer Störungen 181*  
*Enttäuschte Liebe führt zur seelischen Erstarrung 185*

**III. Teil: In der Kunst zu lieben  
liegt der Sinn des Lebens 189**

**7. Aus der Praxis des Psychologen 191**

*«Ich brauche Alkohol, um mich frei zu fühlen.» 193*

*Angst vor dem Gefühl, zu lieben 197*

*Wie entsteht Liebe? 201*

*Fixierung der Liebe auf einen Menschen 205*

*«Ich liebe meine Frau nicht mehr.» 209*

*«Ich fühle mich fremd und allein.» 212*

*«Wir haben häufig Streit.» 216*

*Wie wichtig ist die Liebe zum anderen Geschlecht? 219*

*«Liebe ist mir zu problematisch.» 222*

*«Wie ich einmal bei Sinnen war, wurde alles  
plötzlich klar und leicht.» 226*

**8. Wege zur erfüllten Liebe 233**

*Welche Bedeutung hat die Sexualität? 236*

*Intelligenz und Liebe 239*

*Liebe heilt 242*

*«Alles, was du tust, das tue aus Liebe.»*

*Worte an einen Freund 245*

*Bibliographie 249*