

# 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*