

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