

KONRAD PFAFF

Die Kunst
Glück zu haben
in der Liebe

ES GIBT REGELN FÜR DAS GLÜCK: DENN FÜR DEN KLUGEN IST NICHT ALLES ZUFALL. DIE BEMÜHUNG KANN DEM GLÜCK NACHHELFFEN.

(Balthasar Gracian, Handorakel, übersetzt aus dem Spanischen v. Arthur Schopenhauer, Reclam, Bd. 1 Leipzig)

WIE SCHÖN WÄRE ES, WÜBTEN WIR IN UNSEREN LIEBESBEGEGNUNGEN WANN, WIE UND WO WIR MIT UNSEREM LIEBESSCHIFF AN KLIPPEN, UNTIEFEN, EISBERGEN UND FELSENRIFFEN SCHLIDDTERN!

REGELN, KLEINE ANWEISUNGEN UND ANLEITUNGEN ZUM ERLERNEN DES LIEBESBEGLÜCKENS UNTER DEM MOTTO:

WIE HÄLTST DU DEINE GEFÜHLE WACH?

- Wie evozierst du von dir aus neue Liebesgefühle? Reflektierst und prüfst du deine Gefühle immer wieder?
- Freust du dich, wenn in der Liebe immer alles "ordentlich" und "planmäßig" abläuft? Hab eher Angst davor!
- Nimmst du es auf dich, verliebt als Narr und weltverlorener Trottel zu gelten?
- Bejahst du ohne Vorbehalte und Entschuldigungen den Partner ganz?
- Läßt du dich gerne und immerzu bejahren, oder beginnt es dich zu langweilen?
- Erlebst du die Liebe als einen Schutzwall und Wehrberg in deiner Welt?
- Erlebst du die Liebe konkret als Mutmacher?
- Hilft sie dir häufig gegen Verzagtheit, Mißmut, schlechte Laune und Unzufriedenheit?
- Erlebst du die Liebesbegegnung als Erwachen deines Ich-Selbst durch das Du-Selbst? Erlebst du deine Liebe als Selbsterkenntnis?
- Ist dein Liebesharmoniebedürfnis so groß, daß du Wirrnis, Störungen und Angst gleich panisch erlebst?
- Kannst du die Seligkeit deiner Liebe intensiv und häufig spüren? Erlebst du oft Gefühle der Großherzigkeit und Begeisterung?
- Im Glück der Liebe erlaube dir Übermut und Übertreibung!
- Kannst du schnell lachen und dich im Alltag selbst veräppeln?
- Spürst du beim Anderen noch das Bedürfnis nach Zärtlichkeit?
- Kannst du dir in der Liebesbeziehung Natürlichkeit, Gelassenheit und Nonchalance erlauben?
- Erfindest du noch Formen des Werbens und der Höflichkeit, und hast du die Gabe Komplimente zu machen?
- Versuchst du Geheimnis und Ausdruck der Liebe in eins zu bringen nach innen und außen?
- Liebst du gerne mit den Augen verweilend? Erfreust du dich am Glanz der Augen und der ganzen Ausstrahlung deines Partners?
- Mißt du dich mit ihm, vergleichst du dich oder meidest ihn gar?
- Unterhältst du dich über alles mögliche, nur nicht über die Beziehung?
- Wie drückst du täglich deine Zuneigung aus?

- Ist dir Müdigkeit stets eine gute Ausrede?
- Nimmst du dir willentlich vor, Zeichen des Wohlwollens zu setzen?
- Sind dir zärtliche Berührung und zartes Berührtwerden immer willkommen?
- Bist du oft gut für eine freundliche Überraschung?
- Denkst du stets daran, daß Liebe ein Lernprozeß für beide ist?
- Zeigst du Spontaneität in der Beziehung?
- Achtest du mehr und mehr auf Bedürfnisse und Wünsche deines Partners?
- Überlegst du neue, originelle Verhaltensweisen und Aufmerksamkeiten?
- Unterscheidest du das Wichtige vom weniger Wichtigen, das Bedeutsame vom Peripheren?
- Bleibst du der Liebe im Innenraum treu gegenüber allen Bedingungen des sozialen Kontextes?
- Nimmst du um der intakt bleibenden Liebe willen Nachteile in der Arbeit auf dich?
- Zeige viel öfter, daß du glücklich bist, das steckt an!
- Bedenkst du genug, daß tragfähige Leidenschaft ein zähes, diszipliniertes Mühen um die Liebe bedeutet?
- Schämst du dich, deine positiven Gefühle zu zeigen?
- Ängstigst du dich vor weichen Gefühlen, vor ein bißchen Romantik, vor gemeinsamer Innigkeit?
- Bist du aufmerksam und hilfsbereit genug?
- Bist du für Partnerlichkeit und Gleichberechtigung in allem?
- Liebe verlangt Konzentration auf Liebe und damit automatisch eine häufige Ausblendung vieler Fakten des sozialen Kontextes!
- Fehlt dir oft Schwung und Impulsivität für den Anderen, und gibst du oft deiner Trägheit nach?
- Auch kämpferischer Einsatz im Innen- wie im Außenraum ist der Liebe wichtig!
- Trau dich zugunsten der Fertigkeiten der Liebe, schlau, listig und humorvoll zu sein!
- Auch Unordnungen und Konflikte können dem Frieden dienen.
- Immer kommt es auf die Bedeutung an, die du den Ereignissen, Streitigkeiten oder Mißverständnissen gibst. Es liegt alles in deiner Hand!
- Denke daran, das schönste "Abfallprodukt" der Liebesbegegnung ist deine Selbstentfaltung!

- Stell deinen Frieden in der Liebe nicht zu sehr zur Schau! Fürchte den Neid der Menschen und Götter!
- Erfreue dich an deinen Wandlungen und Metamorphosen!
- Du kannst ein Wunder wirken, wenn du die Sehnsucht deiner Leidenschaft lange Zeit in dir bewahren kannst.
- Gefällt es dir immer, die Fortschritte deines Partners zu erleben?
- Läßt du dir von der Liebe helfen, Trauer, Schmerz und Tränen zu überwinden?
- Probleme, Konflikte und Unverständnis lassen sich gemeinsam am besten überwinden.
- Lernst du genug, dich auszudrücken, Gespräche zu führen oder zu diskutieren?
- Stehst du meist dem Gespräch zur Verfügung?
- Sprichst du auch dummes, lächerliches Zeug in der Liebe und stammelst Worte und Laute ohne Sinn?
- Bleib unersättlich in der Mehrung der Liebe!
- Zeige dein Selbstbewußtsein, und freue dich über den Selbststand deines Partners!
- Toleriere die Anstrengung des Herzens, des Körpers und den lernenden Kampf auf dem Weg der Liebe!
- Laß dich nicht unterkriegen durch Alltag oder Arbeit, weder durch dein Haus, deinen Beruf, noch durch deine Kinder!
- Laß dich nicht verführen von alter Moral, durch neue Befragungen, durch das Geschwätz der Medien! Religion und Ideologien sind oft Gift für die Liebe.
- Hab keine Angst vor einem Ende der Liebe! Glaube nicht an den Tod, sondern an die Metamorphosen des Lebens!
- Du brauchst die Liebe nicht zu verdienen, nicht zu erleisten und zu erarbeiten. Du kannst sie jedoch durch Lernen, Offenheit und Mut vermehren.
- Du bist auserwählt und wirst ohne Verdienst geliebt.
- Die schönste Romantik der Liebe liegt in der Zärtlichkeit und in der Zauberei durch Poesie.
- Beim Sex bleibe gefühlvoll und innig!
- Bedenkst du oft genug, daß Partner-Gemeinsamkeit ein beflügelndes Element ist.
- Alle Gemeinsamkeiten, ob sie Kinder, Haus, Unterhaltung oder Interessen betreffen, ersetzen die Gefühle der Liebe nicht.
- Versuche immer wieder für alle Glückseligkeit und auch für die Qualen der Sehnsucht dankbar zu sein, und schenke deinem Partner immer neu Dank!

- Bedenke, daß noch in der schrecklichsten Liebe der Trost des Himmels und der Erde liegt.
- Fühlst du dich dem Ursprünglichen nahe in jedem Liebesakt?
- Das Wort Augustinus' "Liebe und tue, was du willst", ist nicht nur ein mutiges Wort, sondern enthält kraftvollen Trost für deine Liebe.
- Wenn du zu lieben lernst, fallen Scham, Ekel, Neid, Geiz und Vorurteile langsam aber sicher von deinem Ich-Selbst ab.
- Mißtraue der Öffentlichkeit und dem Staat, den Medien und den Kirchen, diese wollen die Liebe aus Angst vor ihrer Kraft zähmen, fangen und moralisieren!
- Falle nicht in Panik bei der nächstbesten Enttäuschung! Panischer Schrecken gibt schlechten Rat.
- Wirfst du nicht manchmal die Flinte zu früh weg und hißt die weiße Fahne?
- Oder kapitulierst du zu selten in Würde, um eine Situation zu retten?
- Geheimnis und Mysterium sind unentbehrliche Basis jeder Liebe. Deine schöne Schamlosigkeit erlebe im Geheimnisraum der Liebe.
- Nach außen sei diskret, ja verschlossen. Nach innen laß dein Herz überfließen in Vertrauen und Überschwang.
- Gefallen möge dir immer, wenn dein Herz warm wird und du andere in deiner Nähe erwärmst.
- Gibst du genug Acht, daß der Innenraum der Liebe sich nicht ganz von Gewohnheiten, Tabus und Langeweile erfüllt?
- Weißt du, daß Liebe sich am besten - ob im Gespräch, in der Arbeit oder im Bett - als Spiel darstellt?
- Kurzweil kann ich machen, anbieten. Langeweile entsteht aus meiner Trägheit.
- Bist du demütig, d.h. dienstbereit, trotz Ermüdung, Faulheit und Ausreden?
- Erkennst du oft genug deine Privilegien, die du in der Liebe genießen darfst?
- Schön ist es, wenn du zehnmal so oft den Partner, die Kinder und auch dich selbst lobst als tadelst.
- Kannst du genügsam genug sein, weil du in der Liebe bist?
- Oft beleidigt, gekränkt oder ärgerlich zu sein ist Gift für jede Liebe.
- Dein Mißmut, deine ressentimentgeladene Stimmung verhindern, daß du Zuwendung bemerkst und Zuwendung gibst.
- Entdeckungen und Neuerleben sind Impulse für die Liebe; auch wenn Entdeckungen negativ bewertet werden, sind sie Herausforderungen.
- Findest du den Rhythmus deiner Liebe und bejahst Abschiede wie Willkommen, Trennungen und Vereinigungen, Nähe und Distanz?

- Bedenke, wie sehr du als Liebender ein Wanderer zwischen zwei und mehr Welten bist! Verhalte dich so, suche die Rollen zu erfüllen!
- Hast du Angst, du würdest dich zu sehr verstellen oder schauspielern?
- Hüte dich vor dem vorschnellen Ausdruck negativer, böser Gefühle, schau sie zuvor mit dem zweiten Blick an, und halte sie eine Weile prüfend zurück!
- Geize nicht mit guten Gefühlen und gutem Sprechen!
- Fällst du zu oft in die moralische Falle der sogenannten absoluten Ehrlichkeit? Sei ehrlich der Liebe wegen, sei unehrlich der Liebe wegen, wähle das gute Gefühl und nicht das böse!
- Laß dir bitte nichts vormachen durch impulsive Reden des Partners; nimm sie nicht wichtig. Reagiere nicht, agiere gut partnergerecht!
- Laß dich nicht ins Bockshorn jagen durch Übertreibung der Fehler und ihrer Fixierungen. Liebe verkraftet eine Unmenge Fehler und Irrtümer.
- Erneuerst du oft genug die schönen Gefühle der Vergangenheit?
- Intensive Liebe ist dir möglich ohne Alter, ohne Raum und Zeit.
- Wie oft bist du dir schon fremd geworden in Angst, Trauer, Sehnsucht, in Langeweile und Trägheit?
- Legst du so viel Anstrengung, Lernwillen, Streben, Willigkeit in die Liebe wie in deine Arbeit?
- Machst du fast jede Arbeit im Betrieb, Haus, Garten oder Büro genauer und besser als alles, was zur Liebe gehört?
- Kinder zu pflegen und zu erziehen ist oft leichter als der Umgang in der Liebe.
- Vertreiben und verdrängen Arbeit, Haushaltspflichten und Kinderaufsicht immer mehr die Zärtlichkeit in der Begegnung?
- Liebe ist Genuß und keine Pflicht. Erotik ist Lust und nicht Erwartungserfüllung. Sex soll nicht Gewohnheit sein, sondern Spaß machen!
- Wofür hast du Phantasie, Spieltrieb und Humor, wenn nicht für die konkrete Liebe?
- Kannst du alte Liebe neu machen? Wird dir herkömmlicher Sex langweilig, so mische die Karten neu!
- Entscheidest du dich öfter für die Liebesbegegnung als für Pinte, Café oder Verein?
- Schuldzuweisungen lösen keine Probleme und sind Produkte der Machtspiele.
- Wie oft hast du dich schon beim Machtspiel mit deinem Partner erwischt? Noch nie? Dann lag es sicher an deiner mangelhaften Beobachtungsgabe.

- Hast du dich schon einmal in einem Gespräch, einem Streit oder bei einem Entscheidungsprozeß auf Video aufgenommen? Beschämende Erkenntnisse könntest du gewinnen!
- Erinnerst du dich deines Verliebtseins und verbindest du es mit Jugend? Das zeigt, daß dich Alltag und Erfolg aufgefressen haben.
- Kennst du dein Verhalten beim Essen und Trinken? Wo bleibt dabei deine Rücksicht?
- Schone deinen Partner, besonders laß ihn ungeschoren von deinen Gewohnheiten.
- Falle nicht über eine schiefe Ebene einfach in den Sex. Er ist schon eine Entscheidung wert, und du solltest ihn bewußt wollen.
- Wenn dein Begehren nachläßt, nimm es als Signal: Tu etwas!
- Jede Liebe ist es zuerst einmal wert, aufgebaut, neu erfunden und neu geformt zu werden.
- Genieße, und konsumiere nicht einfach!
- Wie oft hörst du mit deinem Partner gemeinsam Musik? Ob E- oder U-Musik, sie kann wunderbar verbinden.
- Wie oft tauschst du dich mit ihm aus über Informationen oder über einen Film?
- Wie oft versucht ihr, ein außergewöhnlich gutes Essen gemeinsam zu genießen?
- Wie oft versuchst du ein Gespräch philosophischen oder pädagogischen Inhalts?
- Hast du schon einmal Gedichte vorgelesen oder deinem Partner beim Lesen zugehört?
- Gespräche über Geld und Entscheidungen über Ausgaben müssen nicht zu Streit führen.
- Es ist nicht gut, bei einer Enttäuschung in Panik zu geraten. Wenn der Konsens des Liebeswillens herrscht, kann jede Enttäuschung weggesteckt werden.
- Schlimme Enttäuschungen sind jene, die wirklich auf willentlichen allgemeinen Täuschungen beruhen. Die meisten moralischen Forderungen gehören dazu, z.B. absolute Treue, absolute Ehrlichkeit oder absolutes Vertrauen.
- Fremdgehen ist meist ein recht dümmliches Mißgeschick. Schicksalhafter ist schon eine echte Liebe, die quer kommt. Dies kann eine Herausforderung zur Entscheidung werden.
- Vorschnelle, gedankenlose Entscheidungen pflegen die Gewichte und Bedeutungen zu verschieben. Alles bekommt eine bleischwere Wichtigkeit.
- Du bist sicher stolz, wenn dein Partner Lob, Anerkennung und Komplimente erntet?

- Eifersucht ist das klarste Kriterium einer besitzergreifenden Liebe, sie verrät die Liebe und macht den Partner endgültig zum Besitz!
- Perfektionsstreben in der Liebe, im täglichen Umgang und im Bett ist der erste Schritt auf das Ende zu.
- Jede Beziehung kann sterben und enden. Du mußt dich darauf einstellen, ohne es zu wollen.
- Das Ende einer Liebe ist nicht das Ende aller Höflichkeit und Menschlichkeit der Partner.
- Beim Sterben der Liebe geht es nicht um Schuldsuche, Schuldzuweisung und Moral, sondern um das Leben.
- Verbinde Liebe nur nicht mit einem Alter, einer Institution oder mit einer Gelegenheit! Verbinde sie mit dir selbst!
- Liebe verlangt auch ein wenig Abgehobensein von gewohntem Alltag und von Moral.
- Immer liegt es an dir, denn am Anderen kannst du nicht rütteln und drehen, oder du machst etwas verkehrt. Bei dir, ja, da kannst du ansetzen!
- Das übertriebene Ernstnehmen, das überaus Wichtignehmen der Situation und der Worte des Anderen und seiner Person ergibt qualvolle "Krämpfe" und schmerzvolle Verletzungen.
- Überbedeutsamkeit kleiner und kleinster Dinge und Geschehnisse sind meist Projektionen des bitteren Machtspiels.
- Isolation, Verlassenheitsgefühle, Trennungsangst, Einsamkeit und das Begehren nach Selbständigkeit und Autonomie scheinen oft ein unlösbares Problem zu sein.
- Partnerschaftliche Autoritätssucht und Emanzipationswiderstand erbringen den Konflikt.
- Da es dir zu risikobelastet erscheint, Gefühle, gar gute Gefühle zu zeigen, geizt du mit ihnen.
- Gleichgültigkeit und gewohnheitsmäßiges Funktionieren verderben meist mehr als Hitzigkeit und Affekte.
- Wut und Haß sind Alarmsignal letzter bitterer Verbundenheit.
- Vergessen ist köstlicher, als verzeihen zu müssen.
- Nachtragend zu sein ist Zeichen von Beziehungsunfähigkeit.
- Bist du verzerrt von Wut, so kannst du dich vom Krampf nur lösen, wenn du dich im Spiegel betrachtest und deine Lächerlichkeit erkennst. Übe dies zuerst allein. Erst später lade deinen Partner dazu!
- Starrköpfigkeit, getarnt durch Konsequenz, Charakterstärke und Prinzipientreue, verdichtet nur die eigene Egomane.
- Unbeugsamer Stolz, getarnt durch überkommene Ehrbegriffe, stürzt in die Niederlage der Liebe.

- Vergiftet durch den Kleinkrieg in Ehe oder Beziehungskiste, entlädt sich das Ich in Wut, weil es sich hilflos und überfordert fühlt.
- Mit der Hilflosigkeit in der Liebe zu leben, sich im Sex überfordert zu fühlen und in sich selbst erstarrt zu sein, das zerreißt das Herz.
- Setzt du etwas über die Liebe, sei es Geld, Macht, Treue oder Gewohnheit, rächt sie sich stets bitter.
- Schauge oft in die geliebten Augen, und öffne die deinen einladend! Glänze, strahle und lache! Das hält dich in der Liebe.
- Liebe in den Tag hinein, sehne dich, Sorge dich nicht und bilde dir keine Verantwortung bedeutsamer Art ein.
- Achte auf dich, so kommst du beim Anderen gut an. Es ist das Schlimmste in der Liebe, sich selbst, sein Herz und sein Begehren aus dem Spiel zu lassen.
- Hast, Hetze, Streß und Übereifer machen dich liebesunfähig. Trägheit, Faulheit und Erschöpfung machen liebesunbrauchbar.
- Ehre dich, so wirst du auch verehrt.
- Wer viel fremd bestimmt wird und sich so fühlt, geht fremd und in die Fremde.
- Wer immerzu des Anderen Last zu tragen gewillt ist, kennt seine und des Anderen Lust nicht mehr.
- Wer sich an den Partner klammert, kann nie loslassen, und die Liebe erstickt.
- Aus dem Liebesbündnis auszuklammern ist schlimm und hat harte Folgen, doch sich anzuklammern und ins gemeinsame "Gefängnis" der Isolation zu begeben ist genauso schlimm.
- Den Anderen mit der Drohung der Trennung zu allerlei zu erpressen ist aus panischer Angst geboren. Mit dem eigenen Tod zu erpressen ist ein sehr böses Spiel.
- In der Liebe aufzurechnen, zu berechnen und abzurechnen ist ein Verlassen der Liebe.
- Das partnerschaftliche, gegenseitige Lernen ist der Weg wechselseitiger Emanzipation und der Hilfe zur Selbsthilfe.
- Das Nachlassen des sexuellen Begehrens kündigt eine Krise an; das Aufgeben von Zärtlichkeit und Erotik kündigt das entschiedene Nachlassen der Liebe an.
- Das Nichtaufnehmen des Gesprächs kündigt das Ende einer Liebesbeziehung an. Die Beziehung als Institution kann dann jedoch noch weitergeführt werden.
- Die "Forderung" nach Sexualität ist wie die "Verweigerung" des Sex eine Willenskundgebung der Lieblosigkeit.

- Keine gemeinsame Arbeit, kein Interesse, weder Freizeit noch Konsum können in einer Liebesbeziehung den Eros des Einander-Begehrens ersetzen.
- Auf die Dauer ist jede Ausrede wie Erschöpfung, Übermüdung, Kränklichkeit oder Gekränktheit ein Schritt auf das Ende zu.
- Eine jede Liebesbeziehung kann ohne das Universum der Liebe doch weitergeführt werden, sogar in schöner Teilhabe.
- Eine Ehe, eine Beziehungskiste oder eine Freundschaft sind schon von eigenem Wert. Sie dürfen nur nicht mit Liebe gleichgesetzt werden.
- Liebe, Sex und Erotik sind "gefährlich schöne" Stör- und Brandelemente. Verzichte auf ihre Freuden, so harmonisiert sich deine Beziehung schnell als Institution, Gewohnheit und Ordnung.
- Hast du Spaß, Lust und Genuß, hast du nicht viel Sicherheit und ordentliche Stabilität. Manchmal muß du schon wählen!
- Schwangerschaft, Geburt und Sorge für kleine Kinder sind oft Fallgruben für Zärtlichkeit und Erotik. Dagegen muß jeder erfinderisch und freundlich arbeiten.
- In Medien und moralischen Märchen ist der Sex das wichtigste der Beziehung. Das ist Dummheit, Ideologie und Lüge. Dadurch wird nur Angst und Panik in den Beziehungen geschürt, die mit soviel anderem ausgefüllt sind.
- Kannst du über dich lachen, so wirst du nicht so eitel, dich dauernd über deinen Partner zu erheben.
- Versuche kindlich neckisch und närrisch zu werden, zu Zeit und Unzeit. Reiß deinen Partner mit, aber halte dich zurück, wenn er nicht mag oder kann.
- Laß dich! Lern von der Natur in der Natur, um die Liebe zu verstärken.
- Tauscht Rollen, Masken, Vorurteile aus, und ihr habt etwas zu lachen.
- Trennungsgrund Sex: Ein Paar "genießt" die Harmonie und die erotische Funkstille; doch dann fordert der Mann den Sex, und die Krise beginnt. Dann bekommt die Frau plötzlich nicht genug, und das Ende ist in Sicht. So ist die Lust oft schwere Last, auch wenn Medien und Witzen zufolge sich in Ehen und Beziehungen anscheinend alles um Sex dreht.
- Liebe ist ein Phänomen; da inkarniert sich Geist. Deine Seele will Fleisch werden. Deine Lust will beseelt sein.
- Versuche ins Innere zu schauen und dich nicht ans Vorüberwehende und Launenhafte zu klammern.
- Jeder kann dem Anderen danken, weil dieser ihn unterstützt, ihm geholfen und viel Entfaltung und Fortschreiten in vieler Hinsicht ermöglicht hat.
- Dabei muß er sich vor der Aufrechnung, Anrechnung und Berechnung hüten.

- Bedenke: Durch Liebe erwirbst du keine Rechte und Rechtfertigungen, sonst würde sie leicht zu Erpressung.
- Liebe entwickelt große Kräfte, viel Risikomut und Glauben an Solidarität. Es ist schön, dem Anderen das zu zeigen.
- *Nicht unzugänglich sein.* Keiner ist so vollkommen, daß er nicht zuzeiten fremder Erinnerung bedürfte: von unheilbarem Unverstand ist, wer niemanden anhören will. So ergeht es in der Beziehung manchmal dem Stärkeren, manchmal dem Schwächeren. (hier und im Folgenden kursiv gedruckte Textstellen sind Zitate aus: Balthasar Gracians Handorakel, übersetzt von A. Schopenhauer)
- *Nicht leicht glauben und nicht leicht lieben.* Nicht vorschnell einen Sinn gefunden haben, nicht leichtfertig in der Liebe werden, leicht beflügelt aber doch!
- *Kunst, die Dinge ruhen zu lassen und um so mehr, je wütender die Wellen des öffentlichen oder häuslichen Lebens toben.* In einer Beziehung ist Langmut und oft auch Nichteinmischungspolitik angesagt.
- *Gleich auf das Gute in jeder Sache treffen. Es ist das Glück des Geschmacks,* der guten Sinnesart, stets das Positive zu wählen. Beim Partner immer das Gute zu finden, läßt Glück wachsen.
- *Wer sich selbst so sehr genügt, wird es nie den andern,* und in der Liebe schon gar nicht.
- Ängstige dich nicht zu sehr, wenn die Liebe mal brach liegt. Sie muß ja nicht ganz so lange Brache sein wie die Felder.
- Auch das Brachliegen der Erotik und Sexualität muß nicht gleich Panik und vorschnelle Urteile hervorbringen. Es ist oft eine Regenerationszeit nötig.
- Andererseits achte schon auf die Ermüdung deiner Zärtlichkeit und deines Begehrens, und - mit Phantasie und Intellekt - tu etwas dagegen.
- *Nie setze man die Achtung gegen sich selbst aus den Augen und mache sich nicht mit sich selbst gemein.* Du selbst bestimmst die Ehrfurcht vor dir selber, dann wird es dem Anderen schwerfallen, dich zu entwürdigen.
- *Nie aus der Fassung geraten. Ein großer Punkt der Klugheit, nie sich zu entrüsten. Es zeigt einen ganzen Menschen von großem Herzen: denn alles Große ist schwer zu bewegen.* Man gerät meist nicht über sich aus der Fassung, sondern des Anderen wegen. Doch diese affektgepeitschte Entrüstung ist stets verdächtig.
- Versuche nicht des Anderen Gefühle zu erraten, wenn du deine kaum kennst.
- *Ohne zu lügen nicht alle Wahrheiten sagen. Nichts erfordert mehr Behutsamkeit als die Wahrheit: sie ist ein Aderlaß des Herzens. Es gehört gleichviel dazu, sie zu sagen und sie zu verschweigen zu verstehen... Nicht alle Wahrheiten kann man sagen, die einen nicht unser selbst wegen, die andern nicht des andern wegen.* Und erst recht in einer

Herzensbeziehung beleidige nicht mit Wahrheiten, die du meinst gefunden zu haben. Warte bis du auch schöne und gute Wahrheiten sagen kannst.

- Sieh zuerst das Gute an, lobe es und bedanke dich, dann wirst du dem Schlechten, dem Übel und der Enttäuschung besser begegnen.
- Verstellung ist keine Lüge. Sie stiftet das, worauf sie zielt: Liebe, Unfrieden, Bosheit, Zank oder Zärtlichkeit. Sich eine Weile zu verstellen und das vorzugeben, was zwar gerade nicht ganz genau gefühlt wird, kann doch die Tore der Freude und des Glücks öffnen.
- Wenn es dir gerade nicht danach ist, zärtlich, erotisch oder sexy zu sein, so überwinde dich auch einmal für die Liebe. Gib dir einen Ruck, schließe die Augen und phantasiere dich hinein. Okay, so ist es gut!
- Nicht immer muß gleich Begierde da sein, manchmal genügt der Wille und das Wollen aus dem Kopf, und dein Verlangen kommt schon nach.
- Zu oft nehmen wir das Ergebnis der Liebe allzu selbstverständlich. Würden wir dankbar sein für solch ein Geschenk, nutzten wir es auch besser. Wir würden mehr dafür tun, es beschützen und immerzu sein Feuer anfachen.
- Ehrgeiz, Erfolg, Geld oder Machtgier, Arbeitswut und Karrieresucht machen es uns schwer, die Liebe als das Wichtigste im Leben anzusehen.
- Jede Liebe verkommt leicht, wenn sie sich "hintangesetzt" fühlt. Liebe wird vergiftet, wenn sie nicht an erster Stelle des Lebens geführt wird.
- Liebe verfliegt so leicht, da wo sie von Sicherheitswillen und Prestigesucht degradiert wird.
- Weder Streit noch Beleidigung und Verletzung nimm zu persönlich, so hast du einen Schlüssel zu einer dauerhaften Beziehung.
- Doch Anerkennung und Lob, jedes Kompliment und jede Liebeserklärung nimm sehr persönlich. Auch dies ist ein Schlüssel zum Glück.

Redaktion: Beatrix Classen