

Inhalt

Vorwort	9
<i>Liebe ist auch eine Frage des Lebensstils</i>	13
Der Lebensstil – ein Kunstwerk des Menschen	14
Leitmelodien der Liebe	17
Liebe als Dressat	18
Wie entstehen solche Leitmelodien der Liebe?	19
<i>Liebe ist auch Erotik</i>	23
Ich liebe dich, weil du so bist	23
Liebeskunst oder der erotische Ingenieur	25
Mein Mann ist plump und direkt	27
<i>Liebe ist auch Chemie</i>	29
Die Wirkung der Hormone	29
Die Wirkung der Geschlechtsdrüsen	30
Klimakterium des Mannes?	32
Phenyläthylamin und das verliebte Gehirn	33
<i>Liebe heißt auch Annahme und Selbstannahme</i>	35
Wenn wir uns nicht selbst akzeptieren können	35
So, wie ich bin, bin ich gut genug	37
Wer sich bejaht, bejaht den anderen	38

<i>Liebe ist auch Gefühl</i>	40
Gefühle – das Barometer der Liebe	40
Gefühle sind Werkzeuge – auch in der Liebe	42
Wir sind für unsere Gefühle verantwortlich	44
<i>Liebe lebt auch von Anerkennung</i>	47
Sind wir bestätigt worden?	48
Marlies ist anerkennungssüchtig	49
<i>Liebe lebt auch von Geborgenheit</i>	52
Vernachlässigung – Verkümmern – Hospitalismus	52
Nähe und Distanz	54
Orte der Geborgenheit	55
<i>Liebe ist auch Überwindung von Einsamkeit</i>	58
Wie entwickeln sich Einsamkeit und Isolation?	59
Einsamkeit ist ein Syndrom	61
Die klammernde Liebe	63
Einsamkeit und sexuelle Begierde	64
Wenn der Einsame schweigt	65
<i>Liebe ist auch Geben und Nehmen</i>	66
Bemuttern wollen	66
Haupt und Herz	69
Der Partner gibt sich selbst	70
Die Wachstumsformel	72
Die bedürftige Liebe	74
Der Christ und die bedürftige Liebe	75
<i>Liebe ist auch Verliebtheit</i>	77
Verliebtheit macht blind	77
Verliebtheit als Selbsttäuschung	79
Verliebt in einen Typ	81

<i>Liebe ist auch Liebe auf den ersten Blick</i>	83
Die innere Stimme	84
Die Doppelwahl	85
Die tiefe Stimme als Liebesauslöser	86
Mitleid als Motiv	88
<i>Liebe ist auch Freundschaft</i>	90
Was bedeutet uns ein Freund?	91
Jeder Mensch muß mein Freund sein	93
Freundschaft kann man nicht erzwingen	95
Freundschaft dient der Einübung von Gemein- schaftsgefühl	96
<i>Liebe ist auch Vertrauen</i>	98
Bedeutung des Vertrauens	99
Vertrauen mit Einschränkungen	100
Wahrheit um jeden Preis?	101
Liebe verlangt Offenheit	102
<i>Liebe ist auch sexuelle Partnerschaft</i>	105
Gibt der Sexualtrieb den Ton an?	105
Sexualität wird benutzt	107
Wenn Jugendliche Liebe mit Geschlechtsverkehr ver- wechseln	109
Auch die Lust gehört dazu	111
Die gewachsene Zweierbeziehung	113
<i>Liebe ist auch Treue</i>	116
Das Wort „Treue“ in der deutschen Sprache	116
Die Treue ist doch kein leerer Wahn	117
Ist Egoismus Untreue?	118
Ursachen der Untreue	119

Auf den Trauschein kommt es nicht an?	121
Treue und Geborgenheit	122
Untreue nach biblischem Verständnis	123
<i>Liebe ist auch Vergebung</i>	126
Vergeben und Vergessen	127
Vertrauen wächst aus der Vergebung	128
„Ich habe dir Unrecht getan!“	129
<i>Liebe ist auch Agape (Liebe aus Gott)</i>	131
Ich liebe dich, weil du da bist	131
„Einfach Liebe“	133
Die Agape hört niemals auf	135
Anmerkungen	139