



Dienstag, 24. Februar 2026, 16:00 Uhr
~8 Minuten Lesezeit

Lieben lernen

Obwohl eine Partnerschaft für die meisten Menschen zu den wesentlichen Grundpfeilern für ein lebenswertes Leben gehört, nehmen sich nur wenige die Zeit, zu verstehen, wie eine solche glücken kann. Teil 1 von 2.

von Leila Christa Dregger
Foto: PeopleImages/Shutterstock.com

In unserer Gesellschaft haben vor allem Experten das Sagen. Sie genießen bei vielen mehr Vertrauen als die eigene Intuition. Christa Dregger hat sich in ihrem

Leben immer wieder selbst auf die Suche gemacht und widmet der Liebe ihren Wissensdurst. Genau das empfiehlt sie auch anderen. Allein diesem Wissensdurst nachzugehen, verspricht mehr Erfolg als anzunehmen, dass es für gelingende Beziehungen keinerlei Kompetenz brauche, da es irgendwie von allein „funktionieren“ müsste, ansonsten liegt es am falschen Partner. Obwohl die Scheidungsraten hoch sind und viele Menschen auch in ihren Beziehungen nicht gerade glücklich wirken, machen sich nur wenige bewusst, dass auch die Liebe eine Kunst ist. In ihrer monatlichen Kolumne „Liebesschule“ für das Schweizer Magazin „**natürlich** (<https://www.natuerlich-online.ch/blogs/liebesschule>)“ teilt Christa Dregger ihren Wissensschatz und macht Lust, die Anziehung zwischen Menschen wieder freudvoller zu erforschen. Manova veröffentlicht hier jeweils 3 ihrer Kolumnentexte in 2 Beiträgen. Ein Beitrag zur Sonderausgabe „**Frau, Mann, Macht** (<https://www.manova.news/sonderausgaben/8>)“.

Liebe und ... das Denken

Vermutlich würden wir alle sagen, die allerwichtigste Sache im Leben sei die Liebe. Aber wie viel Zeit verbringen wir damit, sie zu üben, ihre Bedingungen zu studieren und immer besser darin zu werden? Bilden wir Lerngruppen, wo wir uns gegenseitig Tipps, Ratschläge und Aufgaben geben, an denen wir wachsen können? Nicht wirklich. Entsprechende Bildungseinrichtungen? Fehlanzeige. Wir suchen keine Lehrer und üben uns auch nicht wirklich in der

Kunst, um einen begehrten Menschen zu werben und den Kontakt so zu gestalten, dass er spannend und erfüllend bleibt. In jedem Fachgebiet dürfen wir aus Fehlern lernen – nur in der Liebe sind sie unverzeihlich.

Während Blockflöte-Spieler unermüdlich ihre Tonleitern, Breakdancer ihre Sprünge, Maler ihre Farbschattierungen üben, sollen wir in der Liebe ewige Anfänger bleiben. Und warum?

Weil wir davon ausgehen: Liebe ist eine Sache des Gefühls. Wir müssten einfach wir selbst sein, dann geht sie schon von selbst.

Doch gerade das ist uns schier unmöglich, wenn uns der Blitzschlag der Liebe oder der Starkstrom der Lust getroffen hat. Innerlich nackt und bebend stehen wir vor dem begehrten Menschen und versuchen, cool zu wirken. Tasten hilflos herum, um zu erraten, was das Gegenüber wohl mag. Überspielen unsere Schüchternheit, übernehmen diverse Rollen, von denen wir glauben, sie könnten dem Gegenüber gefallen. Fordern, manipulieren und erpressen gegen besseres Wissen, sind verletzt und beleidigt und knallen dramatisch Türen – kurzum, wir sind und bleiben Stümper in der Liebe. In der Liebe und im Krieg, so sagen wir treuherzig, sei alles erlaubt. Und alles, weil wir davon ausgehen: Denken stört bei der Liebe.

Kein Wunder. Denken hat schließlich den Ruf, kalt zu sein. Und in der Liebe soll es ja heiß hergehen: Leidenschaft, Ekstase, Sich-Fallen-Lassen. Wenn es der oder die Richtige ist, dann geht alles von selbst. Denkste!

Übrigens gilt es auch umgekehrt: Denker wollen sich nicht durch Liebe stören lassen. Ob in Philosophie, Politik oder Ökonomie: Es zählen nur nackte Fakten. Intuition, Mitgefühl, Wunschdenken sollen draußen

bleiben. Wir haben Denken und Lieben voneinander getrennt. Und deshalb sieht unsere Welt so aus, wie sie aussieht.

Schluss mit dem Unsinn! Liebe und Denken brauchen einander, wenn wir eine liebevollere Welt und eine Chance auf Erfüllung in der Liebe haben wollen. Also, Denker und Liebende: Vertragst euch und lernt voneinander. Gönnst euch, selbst in höheren Semestern noch Lernende in der Liebe zu sein. Macht Fehler und lernt draus, auch von anderen, und um Himmels Willen, sprecht drüber! Werdet klug, auch in der Liebe. Versteht, was die Liebe vermehrt, und tut das. Erkennt die Logik der Liebe und vermeidet, was sie stört.

Und andererseits: Erlaubt die Stimme eures Herzens, wenn ihr nachdenkt. Erlaubt Mitgefühl, Freude, Empörung, auch wenn ihr über Dinge wie Bilanzen, Konzepte oder Entscheidungen nachdenkt – und ihr findet eine humane Intelligenz, die euch jedem Computer überlegen macht und unsere Welt lebenswerter macht.

Flirten als Widerstand

Wann haben Sie das letzte Mal einem Kollegen ein Kompliment gemacht? Einem Fremden zugelächelt? Oder geflirtet?

Flirten ist für mich ein Ausdruck von Lebensfreude: Es erinnert uns daran, dass wir erotische Wesen sind. Es bringt Würze in den Alltag und Leichtigkeit in unsere rein funktionellen Geschäftsverhältnisse.

Doch einige Dinge sollten wir beachten, damit Flirten ein Spiel ohne Verlierer bleibt und sich von aufdringlicher Anmache unterscheidet. Dazu gehört: Es geschieht immer im gegenseitigen Einverständnis. Lügen, prahlen, Witze auf Kosten anderer machen, sich Vorteile verschaffen oder eigene Vorteile ausnutzen verderben die Lust auf

Flirt. Ebenso Menschen, die nur flirten, um den eigenen Partner eifersüchtig zu machen.

Echtes Flirten ist immer ein Schritt aus der eigenen Komfortzone und braucht die Fähigkeit, sich nicht zu ernst zu nehmen. Im Flirt zeigen wir unserem Gegenüber durch Blicke, Gesten oder Komplimente, dass wir ihn oder sie attraktiv finden – und schaffen so Nähe, Spannung und ein wenig Erregung. Nach einem gelungenen Flirt bin ich den ganzen Tag in guter Stimmung – und das Gegenüber auch. Flirten öffnet einen Raum der Möglichkeiten – ohne ihn betreten zu müssen. Denn ein Flirt kann ein Herantasten an eine mögliche erotische Beziehung sein – muss aber nicht: Ein Flirt ist kein Beziehungsversprechen.

Ich habe zum Beispiel einen Dauerflirt mit unserem Bio-Lieferanten. Er kommt einmal pro Woche, macht bei uns Pause auf einen Kaffee – wir plänkeln etwas herum, zelebrieren unsere Freude aneinander mit Scherzen und Andeutungen, und manchmal umarmen wir uns. Keiner von uns würde darüber hinausgehen, wenn er vom anderen nicht ein klares Signal dazu bekäme. Es bleibt beim Spiel.

Flirten beschränkt sich nicht auf Menschen, die wir uns als Partner vorstellen können und hat auch nicht immer mit Erotik zu tun. Wir können mit allen Geschlechtern und Altersstufen flirten. Kleine Kinder sind oft Weltmeister darin – bei jeder Zugfahrt erlebe ich dieses Versteckspiel der vielsagenden Blicke.

Ein Flirt unter Erwachsenen braucht aber den erwachsenen Umgang mit Anziehung und Zurückweisung – denn beim Flirten können wir beides erleben. Wer eine Zurückweisung nur schwer ertragen kann, vielleicht weil die Sehnsucht nach Nähe so groß geworden ist, wird nicht unbeschwert flirten können. Er oder sie sollte es lieber mit Klarheit und Ehrlichkeit versuchen. Und umgekehrt: Wer immer beim Flirten merkt, dass beim Gegenüber eine Sehnsucht wach wird, die man nicht erfüllen möchte ... da hört

das Spiel auf.

Bei einem Macht- oder Statusgefälle ist das Flirten meist nur für eine Seite schön – und für die andere ein Spießrutenlauf. Bei mir gehen jedenfalls alle Alarmanlagen an, wenn ein Chef regelmäßig Komplimente über das Aussehen einer Angestellten macht.

Wenn aber Flirten unverbindlich ist, wenn ich gar nicht weitergehen will: Ist es dann nicht eine Lüge?

Nein. Lüge oder leere Schmeicheleien zünden beim Flirt nicht. Wie bei jedem Spiel darf ich beim Flirten zwar „so tun als ob“ – aber das Interesse, mit dem ich spiele, ist immer echt. Ich muss etwas Schönes beim anderen wahrgenommen haben, um flirten zu können. Darum macht Flirten auch so froh: Ein kleiner Akt des Widerstands in einer Welt, die immer automatisierter und kontaktloser wird.

Sex braucht nicht unbedingt Liebe. Aber Vertrauen.

Es gibt viele gute Gründe für Sexualität zwischen zwei erwachsenen, bewusst entscheidenden Menschen. Liebe ist ein wunderschöner davon. Andere können sein: Abenteuerlust, Neugier, Nähe, Beruhigung unseres Nervensystems, Vertiefung einer Beziehung, Fortpflanzung, Wertschätzung, Trost, Meditation oder Zelebration unserer Lebendigkeit. Wer sind wir denn, einen dieser Gründe als weniger wert zu bezeichnen als einen anderen!

Begegnen wir unserer Sexualität doch bitte mit mehr Respekt. Schließlich ist sexuelle Lust ein Geschenk des Lebens. Sie verdient es nicht, mit Abwertung,

Scham, Angst, Erwartungsdruck, Leistungsstress und Optimierungstipps belegt zu werden.

Allerdings gibt es auch etliche unschöne Gründe für Sex: etwa Gewalt, Unterwerfung und Demütigung, Angeberei, jemand anderen eifersüchtig machen, Manipulation. Gründe, die unser deutliches Nein erfordern. Aber ist es wirklich die Schuld der Sexualität, dass sie so verschmutzt wurde? Wie ein Fluss kann sie nichts dafür, dass wir Menschen unseren Müll hineingeworfen haben.

Einen Fluss zu reinigen, das bedeutet nicht nur, den Müll wieder herauszuholen. Es bedeutet auch, ihm wieder die Freiheit zu geben, so zu fließen, wie er von selber fließen möchte, ungestüm, zart, mäandrierend. Denn dann reinigt er sich zu einem guten Teil selber.

So ist es auch mit der Sexualität. Die wichtigste Voraussetzung, sich frei an unsere Lust hingeben zu können, ist Vertrauen. Ohne Vertrauen geht es nicht. Ohne Vertrauen öffnen wir uns nicht, jedenfalls nicht freiwillig.

Echtes Vertrauen aufzubauen, braucht natürlich Zeit. Tiefes Sich-Zeigen und Kennenlernen gehören dazu. So lange möchten und können wir im Fall akuter Lust nicht unbedingt warten. Deshalb schlage ich eine vorläufige Abkürzung vor. Auf der naheliegendsten Ebene beruht Vertrauen auf der Erfahrung: Egal, was geschieht – mein Nein und mein Ja werden respektiert. Die Annäherung, der Flirt und das Vorspiel dürfen dazu dienen, das zu üben: Ja und Nein zu sagen und angemessen auf das Ja und Nein des anderen zu reagieren.

Angemessen heißt: Egal wie zögernd oder unsicher ein Nein kommt – man hält inne, hört zu, will mehr wissen und mit dem anderen gemeinsam herausfinden, wo das Nein herkommt. Gibt es etwas auszusprechen oder grundsätzlich zu ändern? Und zwar ohne Druck und Überredung. In jedem Moment, selbst mittendrin, auch kurz vor

dem Höhepunkt darf jeder von beiden noch nein sagen. Wird es respektiert, wächst das Vertrauen – und damit manchmal auch die Lust auf ein Ja.

Aber ... ist es nicht so, dass wir manchmal aus Scham Nein sagen, unser Körper aber gerne Ja sagen würde? Braucht es nicht auch ein wenig Zudringlichkeit vom anderen, um darüber hinweg zu kommen?

Die Antwort: Selbst wenn wir an einer ungewollten Schamgrenze stehen, können wir sie nur gemeinsam überwinden. Ein Eroberungskampf, wo „sie“ Grenzen setzt, die „er“ mit seiner Zudringlichkeit Zentimeter um Zentimeter überwindet, – das taugte vielleicht als Teenager-Fantasie unserer Großeltern. Aber nicht für Menschen, die die volle Wucht und Zartheit echter sexueller Hingabe kennenlernen möchten, die aus dem Vertrauen entsteht.



Leila Christa Dregger ist Journalistin und Buchautorin für die Themen Frieden, Mann und Frau sowie Ökologie. Sie lebt weitgehend im Heilungsbiotop 1 Tamera in Portugal. Derzeit baut sie ein Netzwerk und eine Internetplattform für die Gedanken von **Terra Nova** (<https://terra-nova.earth>) auf. Wer daran teilnehmen möchte oder mehr darüber erfahren will, melde sich bitte bei leila.dregger@tamera.org.