

Karl Geck

*Erwachsen werden
in Liebesdingen*

Die neue Kunst der Partnerschaft

Walter Verlag Zürich und Düsseldorf

Inhalt

Vorwort

Teil 1: Liebesbeziehungen im Wandel

<i>Vom Gestern zum Morgen</i>	15
<i>Sich zeigen in einer Krise</i>	20
<i>Freie Wahl</i>	22
<i>Achtung: Jedes System ist konservativ</i>	26
<i>Vertrauen</i>	32
<i>Bedingungslose Liebe – gibt's das?</i>	37
<i>Unabhängigkeit</i>	43
<i>Vertikale und horizontale Liebesbeziehungen</i>	45
<i>Jenseits des Kampfes</i>	47
<i>Umgehen mit Bedürftigkeit und Frustration</i>	52
<i>Vom neurotischen Arrangement zur Freiheit</i>	54
<i>Das Leben unter der Besatzungsmacht</i>	56
<i>Erwachsene Liebesbeziehungen</i>	59
<i>Das innere Kind oder: Lieben ist so leicht</i>	62
<i>Die Chance der Individualisierung</i>	66
<i>Die Angst zu verarmen</i>	70
<i>Verlust der Liebesfähigkeit aus Angst vor dem Verlust des Geliebten</i>	72
<i>Jenseits der Komplementarität</i>	74
<i>Romantische Liebesbeziehungen</i>	76
<i>Sich selbst sein – sich gehenlassen</i>	81
<i>Verminderte Zurechnungsfähigkeit?</i>	83
<i>Gefühle und Spontaneität</i>	88
<i>Gib doch einfach meinen Gefühlen Raum</i>	90
<i>Nackte Ehrlichkeit</i>	93
<i>Zeit</i>	95

<i>Die ewige Gegenwart in Liebesbeziehungen</i>	98
<i>Symbiose: Die Vermeidung der Angst vor dem Tod</i>	100
<i>Was das Ende einer Beziehung oft so schwer macht</i>	101

Teil 2: Von Utopien und Visionen

<i>Aufwachen</i>	107
<i>Unterschiedliche Weltsichten bewirken unterschiedliche Welten</i> ...	114
<i>Utopie und Transformation</i>	118
<i>Die Entpuppung des Schmetterlings</i>	120
<i>Just a dream oder: Was heißt hier Utopie?</i>	123
<i>Stell dir vor</i>	126
<i>Prinzip Sehnsucht</i>	128
<i>Beziehungsdesign</i>	133
<i>Handwerkliches</i>	138
<i>Exkurs über Utopie und Banalität</i>	146

Teil 3: Vom wünschenswerten Ende der Dreiecksproblematik

<i>Dreimal dasselbe Thema</i>	153
<i>Ehe-Schließung – Ehe-Eröffnung</i>	156
<i>Vom Ende der Dreiecksproblematik</i>	158
<i>Eine Liebesgeschichte</i>	161
<i>Der (leider oft) normale Gang der Dinge oder: Wie es nicht gehen kann</i>	166
<i>Glück und Eifersucht</i>	172
<i>Zwischenbilanz</i>	175
<i>Freiheit</i>	179
<i>Elternschaft und Selbstverwirklichung</i>	181
<i>Verwirklichungsrahmen: Selbsthilfe</i>	186

Teil 4: Große Worte: Von Scham zu Selbstliebe

<i>Selbstliebe</i>	191
<i>Von menschlicher Größe</i>	195
<i>Ein Märchen?</i>	197
<i>Selbstliebe und Erwachsensein</i>	200
<i>Jenseits der sexuellen Abhängigkeit</i>	202
<i>Vollständigkeit</i>	208
<i>Sex, Ekstase, Schamlosigkeit und Unschuld</i>	209
<i>Die zwei Gesichter der Scham</i>	215
<i>Über das Idealisieren</i>	217
<i>Auf der Suche nach dem Glück</i>	220
<i>Anstelle eines Nachwortes: Deklaration an mich selbst</i>	222