

Die Gabe des Mangels

# Die Gabe des Mangels

Über Liebe, Mangel und die Grenzen  
der Erwartungslosigkeit

*Nach Lacan und Rilke*

---

Bernhard Buchhas

Gloggnitz · 2026

Verfasst und gesetzt von Bernhard Buchhas

*„Lieben heißt, das zu geben, was man nicht hat,  
an jemanden, der es nicht will.“*

— Jacques Lacan

## KAPITEL 1

### Die drei Bausteine des Diktums

Jacques Lacans berühmter Satz — im Original „*Aimer, c'est donner ce qu'on n'a pas à quelqu'un qui n'en veut pas*“ — entlarvt das romantische Ideal der perfekten Verschmelzung als Illusion und beschreibt Liebe stattdessen als ein doppelsichtiges Missverständnis über den menschlichen Mangel.

Um diesen paradoxen Gedanken philosophisch und psychoanalytisch zu durchdringen, lässt er sich in seine drei Kernbausteine zerlegen.

#### Die Gabe der Verletzlichkeit

„Das zu geben, was man nicht hat.“ Im Alltag schenken wir Dinge, die wir besitzen: Aufmerksamkeit, Geschenke, Komplimente oder Stärke. Für Lacan ist das menschliche Subjekt jedoch niemals vollkommen, sondern von Natur aus gespalten und durch einen fundamentalen Mangel (*le manque*) geprägt. Etwas zu geben, das man nicht hat, bedeutet daher: Man bietet dem anderen kein fertiges, perfektes Selbst an, sondern seine eigene Unvollständigkeit, Hilflosigkeit und Leere. Es ist das radikale Freilegen der eigenen Verletzlichkeit. Man sagt dem anderen implizit: „Ich bin nicht ganz, aber ich öffne dir meinen Mangel.“

#### Die Konfrontation mit der Realität

„...an jemanden, der es nicht möchte.“ Warum will der andere diese Gabe nicht? Der Begehrende sucht im geliebten Gegenüber meist nicht dessen Schwäche oder Leere, sondern ein Ideal. Man projiziert auf den Partner die Hoffnung, er möge die eigene innere Lücke füllen, Sicherheit geben oder das eigene Selbstbild vervollständigen (Lacan nennt diesen Fluchtpunkt der Fantasie das *Objet petit a*). Der andere möchte gestützt, begeistert oder getröstet werden — er möchte ein Gegenüber, das stark und erfüllt wirkt. Konfrontiert man ihn stattdessen mit dem eigenen Mangel, wird er an seine eigene Unvollkommenheit erinnert. Er bekommt nicht das Erlöserbild, das er gesucht hat.

## Die paradoxe Dynamik der Liebe

Daraus ergibt sich eine fundamentale Asymmetrie:

- Partner A schenkt Partner B seine eigene Hilflosigkeit und Unvollständigkeit.
- Partner B wünscht sich von Partner A jedoch Vollständigkeit und Stärke, um seine eigene Lücke zu schließen.

Liebe ist nach Lacan also keine harmonische Synthese zweier Puzzleteile, die nahtlos ineinandergreifen. Sie ist ein Aufeinandertreffen zweier Unvollständigkeiten, die aneinander vorbeibegehen.

## KAPITEL 2

### Wo nach Lacan dennoch Liebe entsteht

Trotz dieser nüchternen Diagnose ist Lacans Diktum keine Absage an die Liebe, sondern eine Entzauberung des Narzissmus. Echte Liebe beginnt für ihn erst dort, wo diese Enttäuschung zugelassen wird: wenn beide Partner die Illusion aufgeben, der andere könne sie „ganz machen“, und stattdessen lernen, den Mangel des anderen — und die Unmöglichkeit der perfekten Verschmelzung — anzuerkennen und auszuhalten.

Lacans Blick auf die Liebe wirkt auf den ersten Blick zynisch, erweist sich bei genauerer Betrachtung jedoch als ein radikal entlastender Realitätscheck.

Indem er den romantischen Mythos der perfekten Verschmelzung zerschlägt, nimmt er immensen Druck aus Beziehungsmodellen. Wenn man aufhört zu erwarten, dass ein anderer Mensch das eigene Leben komplettieren oder jede innere Lücke füllen muss, entsteht überhaupt erst Raum für ein ehrliches Miteinander. Seine Sichtweise fordert einen Entwicklungsschritt vom Narzissmus zur Reife: Wer liebt, bietet nicht die perfekte Fassade an, sondern die Bereitschaft, mit der eigenen Unvollständigkeit sichtbar zu werden.

Gleichzeitig liegt die Grenze dieser Perspektive in ihrer theoretischen Härte. Menschliche Bindungen leben keineswegs nur vom Verhandeln und Aushalten des inneren Mangels, sondern ebenso von konkreter Fürsorge, geteilter Freude und verlässlicher Geborgenheit. Während Lacan die psychologischen Illusionen der Liebe präzise seziert, blendet dieser Fokus den praktischen Wert von Empathie und emotionaler Sicherheit weitgehend aus.

Auf den Punkt gebracht: Lacan liefert ein hervorragendes Werkzeug gegen übersteigerte Beziehungsanforderungen, taugt aber kaum als alleinige Anleitung für das Zusammenleben.

Wer erkennt, dass kein Partner die eigene innere Leere dauerhaft füllen oder ein perfektes Ideal verkörpern kann, leidet weniger unter den unvermeidbaren Schwächen des anderen. Dieser lacanische Realismus schützt vor ständiger Enttäuschung und verhindert, dass man den Gegenüber mit den eigenen unerfüllten Bedürfnissen überfordert.

Allerdings greift diese Perspektive zu kurz, wenn sie Beziehungsdynamiken rein auf Mangel, Missverständnis und Projektion reduziert. Menschliche Bindungen leben ebenso von konkreter Geborgenheit, verlässlicher Unterstützung und geteilter Freude — Qualitäten, die eher der aristotelischen Sichtweise entsprechen.

Die tragfähigste Haltung besteht daher oft in einer Kombination: pragmatischer Realismus bei den Erwartungen, um Enttäuschungen abzufedern, gepaart mit aktiver Zugewandtheit im Handeln, um Vertrauen und Nähe aufzubauen.



## KAPITEL 3

### Warum ist Lacans Definition der Liebe nicht romantisch?

Lacans Sicht auf die Liebe ist deshalb nicht romantisch, weil sie das klassische romantische Versprechen von Vollständigkeit, Harmonie und gegenseitiger Verschmelzung als strukturelle Illusion entlarvt.

Anstatt die Liebe als Schicksal, Seelenverwandtschaft oder Vollendung zu begreifen, bricht Lacan mit den zentralen Pfeilern des romantischen Ideals:

- **Mangel statt Fülle:** Das romantische Weltbild geht davon aus, dass zwei Menschen sich wie zwei Puzzleteile ergänzen und gemeinsam „ganz“ werden. Für Lacan basiert Liebe nicht auf Fülle oder Vollkommenheit, sondern auf dem fundamentalen Mangel (*le manque*). Liebe entsteht erst dort, wo man die eigene Unvollständigkeit akzeptiert und dem anderen die eigene Hilflosigkeit offenbart.
- **Projektion statt wahrer Erkenntnis:** Die Romantik behauptet, man liebe den Partner „so, wie er wirklich ist“. Lacan argumentiert, dass man im anderen meist nur ein unbewusstes Objekt der eigenen Begierde liebt (*Objet petit a*) — eine Projektion, die die eigene innere Leere verdecken soll. Man liebt nicht das reale Gegenüber in seiner Gesamtheit, sondern das, was man sich von ihm für das eigene Selbstbild erhofft.
- **Unüberbrückbare Distanz statt Verschmelzung:** Während die romantische Liebe das Ziel verfolgt, dass zwei Menschen zu einer Einheit werden, betont Lacan die fundamentale Getrenntheit der Subjekte (zusammengefasst in seinem Diktum „Es gibt kein Geschlechtsverhältnis“). Eine lückenlose sprachliche oder emotionale Verschmelzung ist strukturell unmöglich; es bleibt immer eine unüberbrückbare Distanz und ein Rest an Missverständnis.
- **Asymmetrie statt Passgenauigkeit:** Im romantischen Märchen wollen beide genau das, was der andere zu geben hat. Bei Lacan herrscht eine fehlausgerichtete Dynamik: Man bietet seine eigene Verwundbarkeit an, während der Partner meist nach einem Ideal sucht, das ihn stützt oder aufwertet.

Lacans Definition entzaubert somit die romantische Verklärung und ersetzt den Mythos der perfekten Erfüllung durch die nüchterne Anerkennung menschlicher Begrenztheit.

## KAPITEL 4

### Ist die erwartungslose Liebe sinnlos?

Genau an diesem Punkt offenbart sich die tiefste Krise — aber auch die eigentliche Pointe — von Lacans Denken. Aus der Perspektive eines traditionellen Beziehungsideals wirkt eine solche Konstellation tatsächlich nutzlos, weil dort die Erwartung gilt: Eine Beziehung muss heilen, ergänzen und beruhigen.

Aus psychoanalytischer Sicht entsteht der Sinn einer Bindung jedoch nicht durch die Beseitigung des Mangels, sondern durch die Form der Begegnung.

Dass eine Beziehung selbst unter lacanischen Vorzeichen nicht sinnlos wird, liegt an mehreren zentralen Einsichten:

- **Vom Werkzeug zum Subjekt:** Solange verlangt wird, dass der Partner die eigene Unvollständigkeit repariert oder beruhigt, wird er unbewusst als Funktion oder Heilmittel missbraucht. Erst wenn man akzeptiert, dass der andere diese Lücke gar nicht schließen kann, hört man auf, ihn zu überfordern, und beginnt, ihn als eigenständiges Gegenüber wahrzunehmen.
- **Geteilte Existenz statt Erlösung:** Der Sinn verschiebt sich von der Erwartung „Du machst mich ganz“ hin zu der Erfahrung „Wir begleiten einander in unserer Unvollkommenheit“. Die Entlastung entsteht nicht dadurch, dass der innere Mangel verschwindet, sondern dadurch, dass man mit ihm nicht mehr allein sein muss.
- **Befreiung von der Illusion:** Die Enttäuschung darüber, dass der andere einen nicht „beruhigen“ kann, ist im lacanischen Sinne keine Katastrophe, sondern das Eintreffen der Realität. Sie beendet die infantile Suche nach einer idealen Mutter- oder Vaterfigur im Partner und öffnet den Raum für eine erwachsene Bindung auf Augenhöhe.
- **Intimität durch Akzeptanz:** Die stärkste Form von Intimität entsteht oft nicht dort, wo man sich gegenseitig stärkt, sondern dort, wo zwei Menschen die Hilflosigkeit des anderen sehen, akzeptieren und trotzdem bleiben.

Der Sinn liegt nach dieser Lesart also nicht im Resultat — der vollkommenen Beruhigung —, sondern im gemeinsamen Aushalten und Gestalten der menschlichen Begrenztheit.

## KAPITEL 5

### Vergleich zu Rilkes intransitiver Liebe

Beide Ansätze teilen eine radikale Absage an das klassische Beziehungsideal, unterscheiden sich aber grundlegend in ihrer Zielrichtung.

#### Die Parallelen

- **Verzicht auf das Akkusativobjekt:** Ein intransitives Verb benötigt kein direktes Objekt. Rilkes intransitive Liebe ist eine Liebe, die nicht besitzen, festhalten oder den Partner vereinnahmen will („Geliebtwerden ist vergehen, Lieben ist dauern“). Auch Lacan betont, dass echte Liebe erst dort beginnt, wo man aufhört, das Gegenüber als Objekt zur Füllung der eigenen Leere zu missbrauchen.
- **Befreiung vom Erlöseranspruch:** Beide Denker entlasten den Partner von der Erwartung, der Retter oder das fehlende Puzzleteil zu sein. Bei Rilke wie bei Lacan führt das Verlangen nach vollständiger Ergänzung durch den anderen in eine Sackgasse oder Abhängigkeit.
- **Anerkennung der Distanz:** In beiden Konzepten bleibt eine unüberbrückbare Lücke zwischen zwei Liebenden bestehen. Das Aushalten von Abwesenheit, Trennung oder unerfüllter Sehnsucht wird nicht als Scheitern, sondern als Wesenskern der Liebe begriffen.

#### Der entscheidende Unterschied

- **Rilkes poetisch-spirituelle Transzendenz:** Für Rilke ist die intransitive Liebe eine Form der Seinssteigerung. Indem der Liebende gänzlich darauf verzichtet, etwas zurückzuverlangen, wächst er über das egoistische Ich hinaus. Die unerfüllte oder verlassene Liebe verwandelt sich bei ihm in eine kosmische, universelle Kraft und bringt das Subjekt näher an die Kunst oder das Göttliche.

- **Lacans psychoanalytischer Realismus:** Lacan verklärte diesen Zustand nicht spirituell. Für ihn ist der Mangel (*le manque*) kein Sprungbrett zur kosmischen Verschmelzung, sondern eine unheilbare, strukturelle Tatsache des menschlichen Bewusstseins. Während Rilke im reinen Lieben-Können eine erhabene Vollendung sieht, bleibt Lacan nüchtern: Liebe ist und bleibt der Versuch, mit einer unaufhebbaren Lücke und dem unvermeidbaren Missverständnis zwischen zwei Menschen zu leben.

Kurz gesagt: Rilke macht aus der Unmöglichkeit der vollkommenen Paar-Beziehung ein poetisches Ideal der Selbstüberwindung, während Lacan sie als nüchterne psychoanalytische Struktur offenlegt.

## KAPITEL 6

### Pragmatische und relationale Erwartungen

Wer jegliche Erwartung streicht, rettet zwar das Ideal der Liebe vor Enttäuschung, löst dabei aber das konkrete Miteinander einer Beziehung weitgehend auf.

Eine radikale Erwartungslosigkeit verwandelt die Liebe von einer zweiseitigen Dynamik in einen monologischen Zustand. Wenn vom anderen nichts mehr erhofft, erbeten oder verlangt werden darf, wird er im Grunde als verlässliches Gegenüber entbehrlich. Das praktische Beziehungsgeschehen wird dadurch tatsächlich obsolet, weil der andere nur noch als Anlass für das eigene Fühlen dient, nicht mehr als Partner in der Realität.

Der Schlüssel zur Auflösung dieses Paradoxons liegt in der Unterscheidung zwischen zwei grundlegend verschiedenen Ebenen von Erwartungen:

- **Erlösungs- und Existenzerwartungen (was Lacan und Rilke ablehnen):** die Forderung an den Partner, die eigene innere Leere zu füllen, permanenten Sinn zu stiften oder die eigene Unvollständigkeit aufzuheben. Solche metaphysischen Überforderungen führen in Beziehungen fast zwangsläufig zu Enttäuschung und Machtkämpfen.
- **Pragmatische und relationale Grunderwartungen (was jede Beziehung braucht):** die Absprache über Verlässlichkeit, Respekt, emotionale Ansprechbarkeit und gegenseitige Unterstützung im Alltag. Diese Erwartungen sind nicht narzisstisch, sondern bilden den sozialen Rahmen, der Vertrauen schafft und ein gemeinsames Handeln ermöglicht.

Ein funktionierendes Beziehungsleben benötigt diese Grunderwartungen zwingend, da Liebe ohne jede Verbindlichkeit in reine Beliebigkeit abgleitet. Die psychoanalytische und poetische Kritik entfaltet ihren Wert nicht dadurch, dass sie alle Erwartungen tilgt, sondern indem sie sie von der unmöglichen Last befreit, das Existenzdefizit des anderen heilen zu müssen.

Pragmatische und relationale Erwartungen betreffen nicht die existenzielle Erlösung des Einzelnen, sondern das konkrete, funktionierende Miteinander

im Alltag. Sie bilden die vertragliche und organisatorische Basis, auf der Vertrauen, Sicherheit und gemeinsames Handeln in einer Partnerschaft erst möglich werden. Diese Erwartungen lassen sich in fünf Kernbereiche unterteilen.

#### *Verlässlichkeit und Verbindlichkeit*

Die Erwartung, dass getroffene Absprachen — von alltäglichen Vereinbarungen wie Finanzen und Haushalt bis hin zu langfristigen Zukunftsplanungen — eingehalten werden. Es geht um die Zusage, dass beide Seiten zu Worten und Handlungen stehen und in Krisen als verlässliche Größe greifbar bleiben.

#### *Emotionale Ansprechbarkeit*

Kein Partner muss den inneren Schmerz des anderen auflösen, aber eine relationale Grunderwartung besteht darin, dass eigene Bedürfnisse und Sorgen geäußert werden dürfen, ohne auf Gleichgültigkeit, Abwertung oder Spott zu stoßen. Es geht um die Bereitschaft, dem anderen zuzuhören und emotionale Präsenz zu zeigen.

#### *Fairer Rahmen für Konflikte*

Eine Beziehung erfordert Spielregeln im Streit. Dazu gehört die begründete Erwartung, dass Auseinandersetzungen ohne persönliche Entwürdigung, Demütigung oder dauerhaften Entzug von Zuneigung geführt werden. Ziel von Konflikten ist nicht das Siegen über den Partner, sondern die Anpassung des gemeinsamen Reglements.

#### *Praktisches Teamwork*

Partnerschaft ist auch eine Kooperation zur Bewältigung des Lebens (z. B. Verteilung von Care-Arbeit, Lebenshaltungskosten, gegenseitiges Entlasten bei Krankheit oder Belastung). Die Erwartung richtet sich hier auf eine faire, ausgeglichene Verteilung von Lasten und Verantwortlichkeiten.

#### *Schutz von Grenzen und Freiräumen*

Pragmatische Beziehungen erfordern klare Grenzen. Die Erwartung beinhaltet die Wahrung von Transparenz und Loyalität ebenso wie den Respekt vor der



Autonomie des anderen. Beide Partner gestehen sich gegenseitig zu, eigenständige Subjekte mit individuellen Räumen zu bleiben.

Im Kern verlangen pragmatische Erwartungen nicht, dass der Partner das eigene Leben mit Sinn erfüllt. Sie verlangen lediglich, dass er sich verantwortungsvoll an den vereinbarten Regeln einer Lebensgemeinschaft beteiligt.

## Was die Liebe von der Freundschaft unterscheidet

Der qualitative Unterschied zur freundschaftlichen Beziehung liegt darin, dass eine romantische Liebespartnerschaft das pragmatische Fundament mit drei Dimensionen auflädt, die weder in Freundschaften noch in Geschäftsbeziehungen in dieser Form zusammenkommen: Erotik, die radikale Offenlegung des Unbewussten und die ganzheitliche Lebensverflechtung.

Während eine Geschäftsbeziehung rein funktional ist und eine Freundschaft auf selektiver Affinität beruht, unterscheidet sich die romantische Liebe durch folgende Qualitäten:

- **Körperlichkeit und Erotik (Eros):** Die romantische Partnerschaft bindet das physische Begehren und die sensorische Intimität ein. Durch die Sexualität entsteht eine Form der körperlichen Verwundbarkeit und Hingabe, die in Geschäfts- oder Freundschaftsbeziehungen tabuisiert oder schlicht nicht vorhanden ist.
- **Radikale Exponiertheit des Unbewussten:** Vor einem Geschäftspartner schützt man seine professionelle Rolle; vor Freunden zeigt man meist nur die Teile des Selbst, die gesellschaftlich verträglich sind. Im Raum der Liebespartnerschaft treten jedoch unweigerlich die tiefsten regressiven Seiten, frühkindlichen Bindungswunden und Schattenanteile zum Vorschein. Man zeigt dem Partner das Selbst in einem unpolierten, verletzlichen Zustand, den man sonst vor der Welt verbirgt.
- **Ganzheitliche Schicksalsgemeinschaft:** Ein Geschäftspartner teilt ein spezifisches Projekt, ein Freund oft nur bestimmte Lebensbereiche oder Interessen. Eine Liebespartnerschaft zielt meist auf die Verflechtung der gesamten Existenz ab — von der gemeinsamen Zukunftsplanung und Wohnform über Finanzen bis hin zur potenziellen Familiengründung. Es entsteht eine strukturelle Priorisierung des anderen gegenüber fast allen anderen sozialen Kontakten.
- **Das Begehren des Begehrens (lacanianische Perspektive):** In einer Partnerschaft reicht es nicht aus, dass der andere einen schätzt oder als

verlässlich wahrnimmt. Man verlangt danach, vom Gegenüber in seiner einzigartigen Subjektivität begehrt zu werden. Dieser Wunsch, für den anderen ein unersetzliches Objekt der Faszination zu sein, geht weit über den Respekt in einer Freundschaft hinaus.

Pragmatische Erwartungen liefern also lediglich die Statik, die jedes soziale Gefüge vor dem Zusammenbruch bewahrt. Der qualitative Unterschied der Liebe entsteht durch die Kombination aus erotischem Begehren, emotionaler Entblößung und dem Versuch, eine gemeinsame Lebenswelt aufzubauen.

## KAPITEL 8

### Rilkes radikale Einsamkeit

Ohne pragmatische Anker droht das menschliche Subjekt in die Beziehungsunfähigkeit, die totale Isolation und psychische Zerrüttung abzugleiten.

Dass Rilkes Konzept der radikalen Einsamkeit an die Grenze des Ertragbaren führt, wird deutlich, wenn man sein Ideal mit der psychologischen Realität konfrontiert.

#### Rilkes Ideal: Liebe als geschützte Einsamkeit

Für Rilke war die gewöhnliche „pragmatische“ Beziehung oft eine Flucht. Er sah im alltäglichen Zusammenleben die Gefahr, dass zwei Menschen ihre eigenen Entwicklungsmöglichkeiten opfern, um es sich in einer bequemen „Kumpanei“ gemütlich zu machen.

Sein berühmter Gegenentwurf lautet:

*„Liebe besteht darin, dass zwei Einsamkeiten einander schützen, grenzen und achten.“*

— Rainer Maria Rilke

Für Rilke sollte die Liebe die Einsamkeit des anderen nicht auflösen, sondern sie heiligsprechen.

#### Der Abgrund: Wenn die Halteseile fehlen

Wenn man jedoch — wie Rilke es fordert — auf jegliche Erwartungen an Verlässlichkeit, Alltagshilfe, funktionierende Kommunikation und gegenseitige Absicherung verzichtet, entzieht man der Beziehung das psychologische Fundament.

- **Verlust des sozialen Ankers:** Der Mensch ist ein soziales Wesen, das Co-Regulation braucht. Ohne die Zusicherung, dass der andere im Notfall da ist oder konkrete Verantwortung übernimmt, entsteht chronische Unsicherheit.

- **Das Gleiten in den „Wahnsinn“:** Rilke selbst hat diese Gefahr in seinem einzigen Roman *Die Aufzeichnungen des Malte Laurids Brigge* hellsichtig beschrieben. Der Protagonist Malte löst alle Bindungen, gibt alle Erwartungen an die Welt auf und widmet sich der reinen, ungeschützten Wahrnehmung. Das Ergebnis ist keine Erleuchtung, sondern eine halluzinatorische, reizüberflutete Isolation am Rande des psychischen Zusammenbruchs.

### Die biografische Quittung

Rilke hat sein Ideal selbst gelebt — mit allen Konsequenzen. Er verließ seine Ehefrau Clara Westhoff und seine Tochter kurz nach der Hochzeit, weil er glaubte, dass häusliche Verpflichtungen und pragmatische Beziehungsmuster seine Kunst ersticken würden.

Er führte fortan ein nomadisches Leben als Gast auf den Anwesen reicher Mäzene, geplagt von tiefen Depressionen, Schreibblockaden und einer chronischen Einsamkeit. Seine Kunst war grandios, aber sein Beziehungsleben war von radikaler Bindungsangst und Distanz geprägt.

### Fazit

Rilkes Konzept der intransitiven Liebe ist kein Modell für eine gelingende Partnerschaft, sondern ein heroisches (und extrem schmerzhaftes) Kunstideal. Es verlangt vom Menschen, wie ein Eremit zu fühlen, aber mitten in der Welt zu stehen.

Ohne das Korsett pragmatischer Erwartungen zerbricht die Brücke zwischen zwei Menschen. Was bleibt, ist kein gemeinsames Leben, sondern zwei isolierte Monaden, die sich aus der Ferne betrachten.

## KAPITEL 9

# Stärke, Trost und Heilung

Die Stärke, das Tröstende und das Heilende in Rilkes Konzept der intransitiven Liebe liegen in der Befreiung des Liebenden aus der emotionalen Abhängigkeit: Das Gefühl wird von einem bedürftigen Tauschgeschäft zu einer unzerstörbaren inneren Ressource.

### Die Stärke: absolute emotionale Unabhängigkeit

Normalerweise macht Liebe verwundbar und erpressbar, weil ihr Glück an die Zuwendung, Treue oder Anwesenheit des Gegenübers gekoppelt ist. Die intransitive Liebe kehrt diese Machtdynamik um. Wer intransitiv liebt, benötigt keine Reaktion, die die Liebe erwidert, bestätigt oder belohnt.

- **Schutz vor Entwertung:** Wenn die Liebe nicht vom Verhalten des anderen abhängt, kann sie durch Ablehnung, Distanz oder Trennung nicht zerstört werden.
- **Freiheit von Kontrolle:** Es entsteht die Fähigkeit zur besitzlosen Liebe. Man lässt dem anderen seine vollkommene Autonomie, ohne ihn verändern, binden oder für eigene Zwecke vereinnahmen zu wollen.

### Das Tröstende: Würde im Unerfüllten und im Schmerz

In einer Welt, die auf Gegenleistung ausgelegt ist, gilt unerwiderte oder gescheiterte Liebe oft als Niederlage. Rilke verleiht genau dieser Erfahrung eine tiefere Würde.

- **Keine Liebe ist vergeblich:** Für Rilke ist das Lieben-Können die eigentliche menschliche Entfaltung, nicht das Passiv-Geliebt-Werden. Wer liebt, wächst und erweitert sein eigenes Sein — völlig unabhängig davon, was der andere tut.
- **Trost bei Verlust und Trauer:** Für Menschen, die einen Partner verloren haben oder verlassen wurden, bietet dieses Konzept einen Schutzraum:

Die Liebe muss nicht sterben, nur weil die Beziehung endet. Sie bleibt als eigene Qualität und innere Weite bestehen.

### Das Heilende: Transformation von Bedürftigkeit zu Fülle

Das Heilende an dieser Haltung liegt in der Heilung von klammernder Abhängigkeit und existenzieller Bindungsangst.

- **Befreiung vom Suchtcharakter:** Die Erwartung, der andere müsse eine innere Leere füllen, erzeugt permanente Verlustangst. Die intransitive Liebe heilt diese Bedürftigkeit, indem sie den Schwerpunkt von der Konsumhaltung („Was bekomme ich?“) auf die eigene Fähigkeit zur Hingabe verschiebt.
- **Vom passiven Objekt zum aktiven Subjekt:** Rilke brachte dies prägnant auf den Punkt: „Geliebtwerden ist vergehen, Lieben ist dauern.“ Geliebt zu werden stellt einen in die Passivität; selbst zu lieben macht handlungsfähig. Es verwandelt die Ohnmacht des Verlassenen in die Stärke des Liebenden.

Ihre heilende Kraft entfaltet die intransitive Liebe daher nicht als Regelwerk für den praktischen Beziehungsalltag, sondern als innerer Zufluchtsort. Sie erinnert daran, dass die Fähigkeit zu lieben eine Qualität des eigenen Wesens ist — und keine Leihgabe, die einem von einem anderen Menschen entzogen werden kann.

## KAPITEL 10

### Die Stärkung durch das aktive Liebenkönnen

Warum Rilke, Erich Fromm und die Psychologie im Lieben-Können eine Stärkung sehen, liegt an einer fundamentalen Unterscheidung zwischen Leistung und Selbstwirksamkeit.

#### Die Falle der Passivität

Das Glück des „Nehmenden“ — also geliebt, umsorgt und beschenkt zu werden — ist zweifellos etwas Wunderschönes. Es beruhigt, tröstet und entlastet. Der Haken liegt jedoch in der Abhängigkeit:

- Wer darauf angewiesen ist, geliebt zu werden, bleibt in einer konsumierenden und passiven Rolle.
- Bleibt die Zuwendung aus, wird der Nehmende augenblicklich hilflos, weil die Quelle seines Glücks außerhalb seiner eigenen Kontrolle liegt.

Das Glück des Nehmenden ist ein Konsumglück — es sättigt, macht aber nicht stark.

#### Pflicht-Abmühen und lebendige Hingabe

Wenn das Tun für andere erschöpft, liegt das meist daran, dass es sich um Funktionieren, Pflicht oder Anpassung handelt.

- **Das alltägliche Abmühen:** Man leistet etwas, um Erwartungen zu erfüllen, Konflikte zu vermeiden oder den Alltag aufrechtzuerhalten. Das ist ein transaktionaler Kraftaufwand, der den energetischen Akku leert.
- **Das echte Lieben-Können:** Erich Fromm bringt es in *Die Kunst des Liebens* auf den Punkt: Lieben ist kein Opfer, bei dem man etwas verliert, sondern ein Ausdruck der eigenen Lebendigkeit. Indem man liebt, erfährt man sich selbst als Quelle von Energie und nicht als leeres Gefäß, das auf Befüllung wartet.



## Der Wechsel vom Objekt zum Subjekt

Der entscheidende Unterschied lässt sich so zusammenfassen:

- **Der Nehmende, der Geliebte:** Er wird zum Objekt der Aufmerksamkeit des anderen. Er erfährt Geborgenheit, bleibt aber abhängig von der Umwelt.
- **Der Liebende:** Er wird zum Subjekt, das aktiv gestaltet und fühlt. Er erfährt Selbstwirksamkeit: „Ich kann spüren, geben und verbinden, ganz egal was kommt.“

Lieben stärkt uns also nicht deshalb, weil die Anstrengung wegfällt, sondern weil es uns aus der Rolle des bedürftigen Bittstellers herausholt. Es verwandelt die Haltung von „Hoffentlich gibt mir jemand etwas“ in „Ich habe selbst so viel Substanz, dass ich empfinden kann“.

## KAPITEL 11

### Die Gefahr der Ausbeutung

Wenn das eigene Geben dauerhaft eine Einbahnstraße bleibt, ist das weder erhaben noch heilend, sondern Selbstaufgabe und energetischer Raubbau. Das Gefühl, geschwächt, entleert und ausgenutzt zu werden, ist kein Versagen des Liebenden, sondern ein überlebenswichtiges Alarmsignal der eigenen Psyche.

Dass ein ungleiches Geben in die Ausbeutung führt, liegt an einer häufigen Verwechslung.

#### Geben aus Fülle und Geben aus Anpassung

- **Das schädliche Geben (die Ausbeutungsfalle):** Oft geben wir nicht völlig freiwillig, sondern aus einer unbewussten Erwartung heraus — um Konflikte zu vermeiden, um gebraucht zu werden, um die Beziehung zu retten oder um endlich die ersehnte Anerkennung zu bekommen. Dieses Geben ist ein verstecktes Tauschgeschäft. Wenn der andere nicht erwidert, fühlen wir uns zu Recht betrogen und ausgesaugt.
- **Das reife Geben (nach Erich Fromm):** Erich Fromm betonte ausdrücklich, dass Selbstliebe die absolute Voraussetzung dafür ist, andere lieben zu können. Wer sich selbst ausbeuten lässt, handelt nicht aus Liebe, sondern aus einem Mangel an Selbstachtung.

#### Kein Freibrief für Grenzüberschreitungen

Rilkes Idee der intransitiven Liebe wird oft falsch verstanden als ein Ausharren in giftigen oder einseitigen Beziehungen. Das ist ein Irrtum.

Intransitiv zu lieben bedeutet lediglich, dass die eigene Fähigkeit zu empfinden unabhängig vom anderen ist. Es bedeutet nicht, dass man sich als Matratze für die Rücksichtslosigkeit eines anderen Menschen zur Verfügung stellen muss.

## Die eigentliche Stärke: die Grenze ziehen

Die höchste Form des „Lieben-Könnens“ zeigt sich nicht darin, sich bis zur Erschöpfung aufzureiben, sondern in der Fähigkeit zur Selbstfürsorge: Wer wirklich lieben kann, erkennt den Eigenwert der eigenen Zuneigung. Wenn ein anderer Mensch dieses Geben nur konsumiert, entwertet oder ausbeutet, zieht der liebende Mensch eine Konsequenz — nicht aus Wut oder Rache, sondern aus Selbstachtung. Er entzieht dem anderen den Raum und schützt seine eigene Energie.

Das Fazit lautet also: Geben ohne Grenzen macht nicht stark, sondern krank. Erst die Kombination aus Liebesfähigkeit und kompromissloser Selbstachtung schützt vor der Ausbeutung.

## Drei Ebenen des Paradoxons

Wer absolut nichts erwartet und sich von jeder Abhängigkeit befreit hat, kann im emotionalen Sinne nicht mehr ausgebeutet werden. Dennoch bleibt die Ausbeutung auf einer anderen, sehr realen Ebene möglich. Das Paradoxon lässt sich in drei Ebenen aufschlüsseln.

### *Warum Ausbeutung auf der Geistesebene unmöglich wird*

Ausbeutung im psychischen Sinn setzt immer eine negative Bilanz voraus: Man gibt etwas in der Hoffnung auf einen Ertrag (Liebe, Anerkennung, Sicherheit), erhält diesen aber nicht. Es entsteht ein Verlustgeschäft. Beim echten intransitiv Liebenden greift dieser Mechanismus nicht mehr:

- **Kein Kredit, sondern reine Schenkung:** Er gibt nicht, um etwas zu bekommen, sondern weil das Geben selbst der Ausdruck seines Seins ist.
- **Immunität gegen Enttäuschung:** Da keine Erwartung existiert, gibt es keine offene Rechnung, die unbeglichen bleiben könnte. Sein emotionales Konto kann theoretisch nicht ins Minus geraten, weil die Quelle in ihm selbst liegt.

### *Warum Ausbeutung auf der physischen Ebene dennoch stattfindet*

Der Mensch ist jedoch kein reines Geistwesen, sondern ein biologisches und soziales Wesen mit endlichen Ressourcen.

- **Der Raubbau an materiellen Grenzen:** Zeit, Lebensenergie, körperliche Kraft, Gesundheit und Geld sind begrenzt. Auch wenn der intransitiv Liebende im Geist völlig frei ist, verbraucht die konkrete Fürsorge für einen egozentrischen oder manipulativen Partner physische Substanz.
- **Die Erschöpfung der Hülle:** Der Geist mag unberührbar bleiben, aber der Körper brennt aus. Die Ausbeutung findet hier nicht am Gefühl statt, sondern an den lebensnotwendigen Ressourcen des Menschen.

### *Die Gefahr der Pseudo-Intransitivität*

In der Realität schaffen es die wenigsten Menschen, Rilkes Ideal rein zu leben. Oft maskiert sich ein tief sitzendes Beziehungs- und Abwehrmuster als „intransitive Liebe“:

- **Versteckte Bindungsangst oder Ko-Abhängigkeit:** Man redet sich ein: „Ich liebe so erhaben, dass ich gar nichts vom anderen brauche.“
- **Die unbewusste Motivation:** In Wahrheit verlangt man deshalb nichts, weil man panische Angst vor Ablehnung hat oder glaubt, für die eigene Person nicht geliebt werden zu können.

In diesem Fall liegt keine Freiheit vor, sondern ein Schutzpanzer. Und genau dieser Schein-Intransitive wird extrem leicht Opfer von Ausbeutung, weil er seine eigenen Grenzen gar nicht mehr wahrnimmt.

### Das Schluss-Paradoxon der wahren Freiheit

Wer sich tatsächlich radikal von jeder Abhängigkeit gelöst hat, besitzt nicht nur die Freiheit zu lieben, sondern auch die Freiheit zu gehen.

Der wahre intransitiv Liebende lässt sich nicht ausbeuten, weil er ein Verhalten, das ihn körperlich oder seelisch schädigt, schlicht nicht mitmachen muss. Er kann den anderen in seinem Herzen weiter lieben — und sich gleichzeitig physisch von ihm distanzieren.