

# Zu Lieben.

## Lieben als politisches Handeln

Einleitung

Von Liebe als privatem Konzept zu  
Selbstlieben als politischem Handeln -  
eine erste Einführung ..... 8

Wie kann ich mich mit diesem und  
durch dieses Buch bewegen? ..... 14

Zu lieben.

Ein politisches Handeln ..... 19

Die Selbstverkörperung struktureller  
Gewalt - Selbstlieben als  
politisches Handeln ..... 22

Ein erster Baustein:

Selbstlieben ..... 28

Zu Lieben ist für mich ein  
politisches Handeln ..... 37

Lieben als Form politischen  
Handelns ..... 45

Von Liebe als Gefühl zu Lieben als  
Handeln ..... 48

Zu Lieben: Politisch handeln ..... 54

Zu Lieben: Differenzen akzeptieren, Positionierungen reflektieren und Selbstbestimmung wollen .....	59
Zu Lieben: Das schwierige Loslassen von Gewaltlogiken .....	65
Zu Lieben: Der schwierige Ausstieg aus Gewaltspiralen .....	73
Zu Lieben: Handeln trotz der Macht von Gewaltstrukturen .....	78
Zu Lieben: Wutäußerungslogiken loslassen .....	83
Zu Lieben: sinnlich und sinnvoll .....	96
Mitfühlen als politisches Lieben .....	99
Herausforderungen an meine liebevolle Haltung .....	109
Selbstlieben .....	121
Meditations- und Fühlübung zu Selbstlieben .....	121
Die Differenz zwischen Selbstlieben und Ego Liebe .....	124

Die Entpolitisierung und Politisierung von Selbstlieben und die gesellschaftlichen Konsequenzen .....	129
Liebe als Konsum .....	139
Die Individualisierung struktureller Gewalt und ihre Effekte auf Selbstlieben .....	144
Entlieben überwinden: Wie die soziale Distanz struktureller Gewalt überwunden werden kann .....	156
Selbstlieben - Selbstachtsamkeit .....	180
Durchlässig bodenlos zu Lieben .....	182
Bodenlos durchlässig zu Lieben .....	188
Sich nah beziehen .....	206
Lieben als Leben von Verbindung mit anderen und Welt: Sich nah auf andere beziehen .....	215
Nahbeziehen .....	221
Sich nah beziehen und Positionierungen .....	240
Sich nah beziehen nicht nur auf Menschen .....	248
Mich nah beziehen .....	250

Am Ende ist am Anfang:  
Anfangen zu lieben ..... 276

Begleitende, referierte  
und insipirierende Texte ..... 150

# Kapitalismus entlieben.

Einleitung .....	5
Liebe über Grenzen, Liebe in Grenzen, Lieben statt Grenzen .....	14
Gewaltsame Familienlogiken und „Liebe“ .....	19
Gewalt im System Familie .....	22
Liebe als Familienrelationen .....	28
Das System Familie als Gewalt .....	37
Paarliebe und HeteRomantik .....	45
Paarfixierung als Zwang: Zwangspaarfixierung .....	48
HeteRomantoNormen .....	54
Selbstbefragungen zu Paarbeziehungsglück .....	37
Unglückliche Liebe und die Ver_Anderung des Liebens als Normalzustand .....	45
„Und dann liebten sie sich“: Die komplexe „Beziehung“ von Lieben und Sexualität .....	48

Was hat Liebe mit Sex zu tun? .....	54
Verinnerlichungen sexistischer Sexualitätsvorstellungen .....	54
Ecs-gendernd und non-binär Sexualität in Körper_n übersetzen und neu erfinden .....	54
Sexualität als Beweis und Unbeweis von Liebe: Visonen neuen Körper_ns .....	54
Begleitende, referierte und insipirierende Texte .....	150
Am Ende ist am Anfang: Anfangen zu lieben .....	276