Zukünfte der Liebe

NEUE VISIONEN FÜR DAS MENSCHLICHE MITEINANDER

Jasmin Jossin, Fachhochschule Potsdam
13. Fachtagung des Bundesverbandes
der Familienzentren e.V. 2025

Bildcollage von Florence Iff für das Projekt Urbane Xtopien

Warum Zukünfte?
Warum neue Visionen?
Warum Liebe?

Marc Chagall, die Liebenden in Blau, 1914. Quelle: Wahooart.com.

Was ist Liebe?

Nach Wikipedia (Okt. 2025):

„Nach engerem und verbreitetem Verständnis ist Liebe ein starkes **Gefühl**, mit der Haltung inniger und tiefer **Verbundenheit** zu einer Person (oder Personengruppe), die (…) sich in der Regel durch eine **entgegenkommende tätige Zuwendung** zum anderen ausdrückt.“

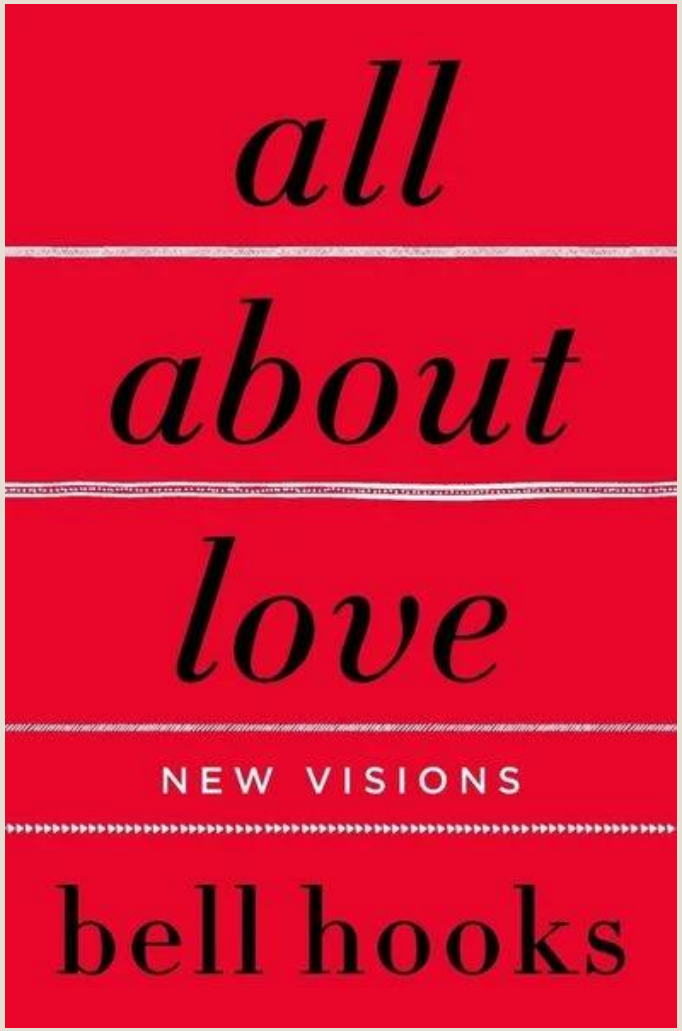
Was ist Liebe?

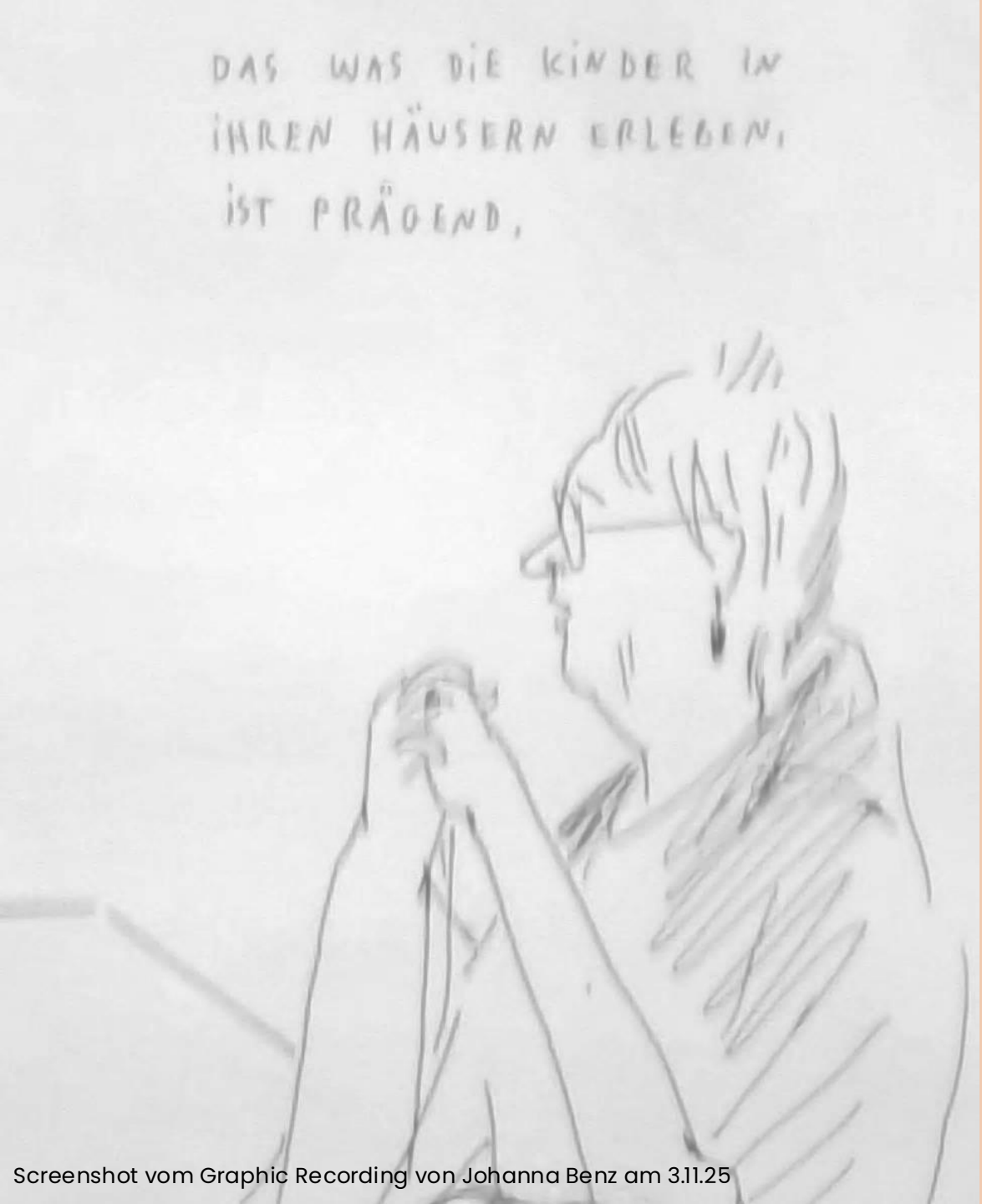
Nach bell hooks (1999):

Liebe ist nicht nur ein Gefühl, sondern eine **Praktik** und politische Kraft.

"Love is the will to extend one's self for the purpose of nurturing one's own or another's spiritual growth" (Scott Peck).

Liebe besteht aus:
Zuneigung, Fürsorge, Respekt, Hingabe, Vertrauen und **ehrliche Kommunikation**.





Screenshot vom Graphic Recording von Johanna Benz am 3.11.25

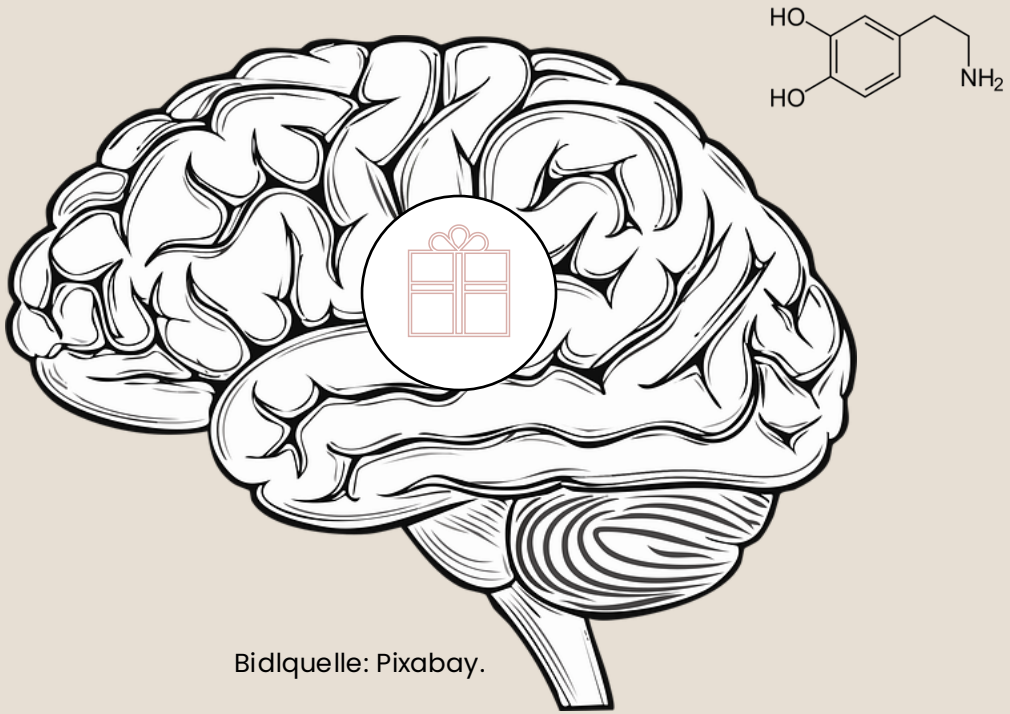
Wie lernen wir über Liebe?

Solange Liebe als privates Thema gilt, lernen wir das Lieben primär von engsten **Bezugspersonen**, von den von ihnen ausgewählten **Medien** und **Werbung** im öffentlichen Raum.

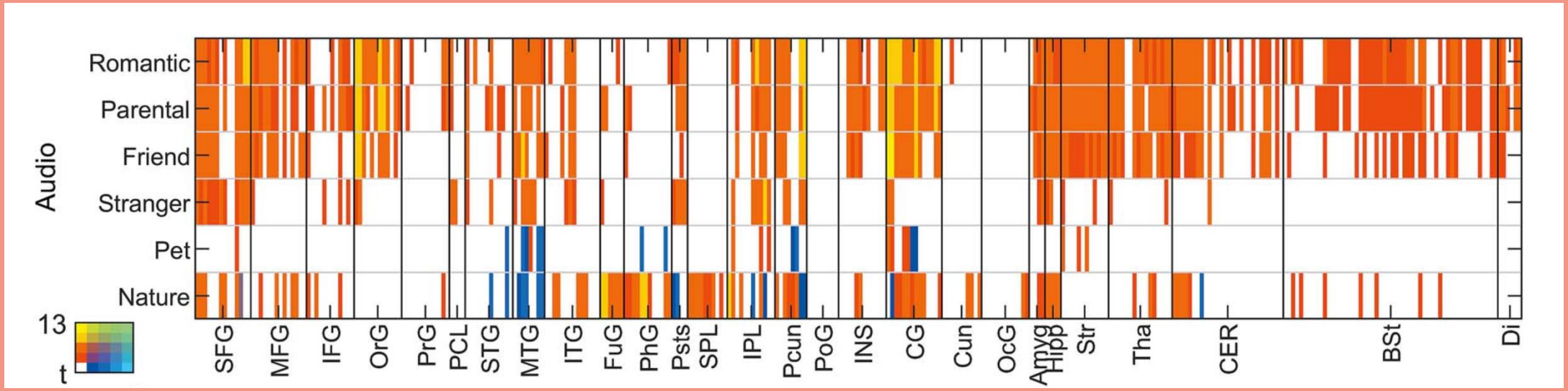
Neurologische Grundlagen

z.B. **Belohnungssystem**: Konsum als Ersatzhandlung. Kann langfristig seelische Leere und Einsamkeit erzeugen. Soziale Medien funktionieren ähnlich wie z.B. Genussmittel, Shopping oder Gaming.

Neurologischen Mechanismen sind universell, aber kulturelle & individuelle Unterschiede beeinflussen natürlich, wie wir Liebe erleben und ausdrücken.



Bidlquelle: Pixabay.



Bildquelle: Rinne et al., 2024

Verschiedene Liebesformen im Gehirn

Nach Rinne et al., 2024:

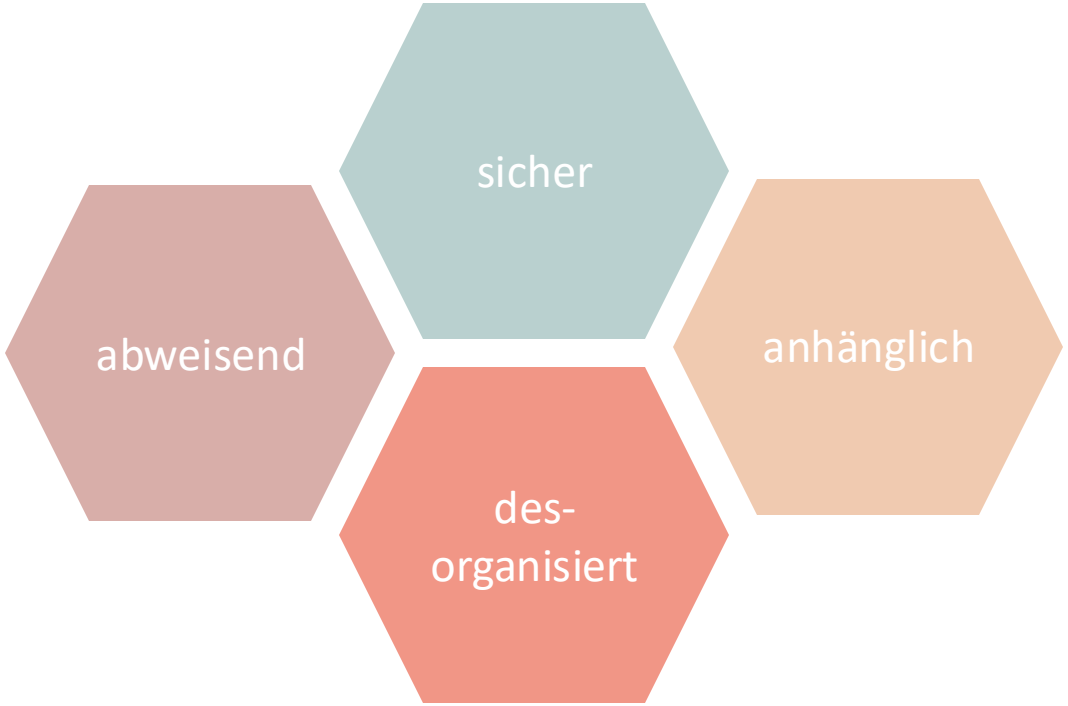
Verschiedene Formen von Liebe werden im Gehirn ähnlich verarbeitet, stimulieren ähnliche Hormone, und werden von Menschen auch sehr ähnlich wahrgenommen. Insbesondere romantische und elterliche Liebe sind sehr ähnlich: z. B. Gehirnregionen, die mit sozialer Bindung, Empathie, Belohnung und Motivation zu tun haben.
Liebe zur Natur: Auch hier noch große Überlappungen, wenngleich soziale Regionen fehlen.

Narziss von Caravaggio. Bildquelle: Wikimedia

Ist Selbstliebe der gemeinsame Faktor?

Nach Campbell & Baumeister (2001):

Ein gesundes Selbstwertgefühl kann dabei helfen, erfüllende Beziehungen zu führen. Aber eine absolute Grundbedingung ist Selbstliebe nicht. Eine stabile und gesunde romantische Beziehung kann auch die Selbstliebe stärken.



4 Bindungsstile im Erwachsenenalter
(frei beschrieben)

Bindungstheorie

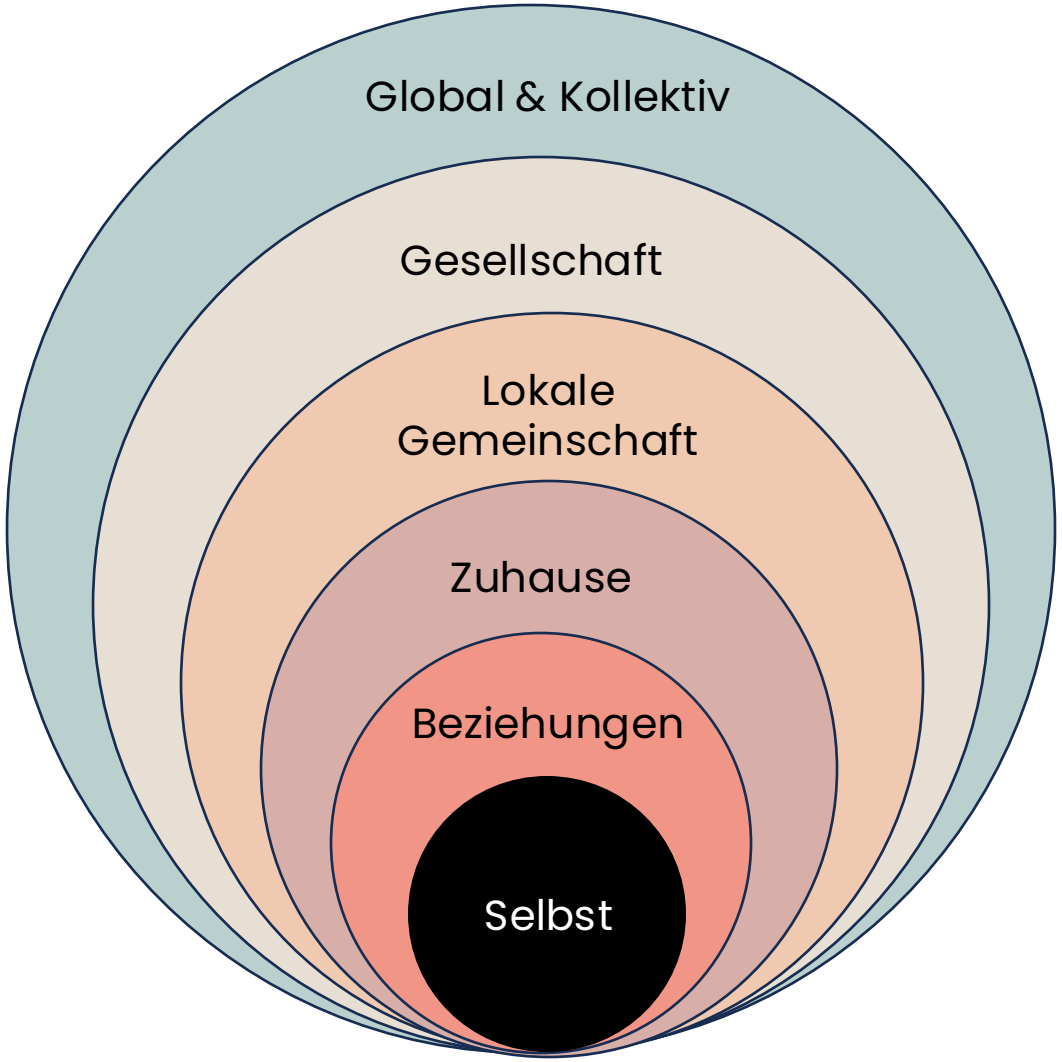
Kann uns helfen zu verstehen, wie verschiedene Formen der Liebe wechselseitig zusammenhängen.

Bindungsstil wird früh geprägt durch frühkindliche Erfahrungen: Geben die engsten Bezugspersonen eine sichere Basis und einen sicheren Hafen?

Bindung im Mehrebenen-Modell

Nach Fern, 2023:

Bindungsstil bildet sich heraus durch biologische Faktoren, enge Bezugspersonen und persönliche Erfahrungen (u.a. Traumata) aber auch geprägt durch soziale, gesellschaftliche, kulturelle und globale Bedingungen (z.B. Systemumbrüche, Machtungleichheiten, strukturelle Gewalt)



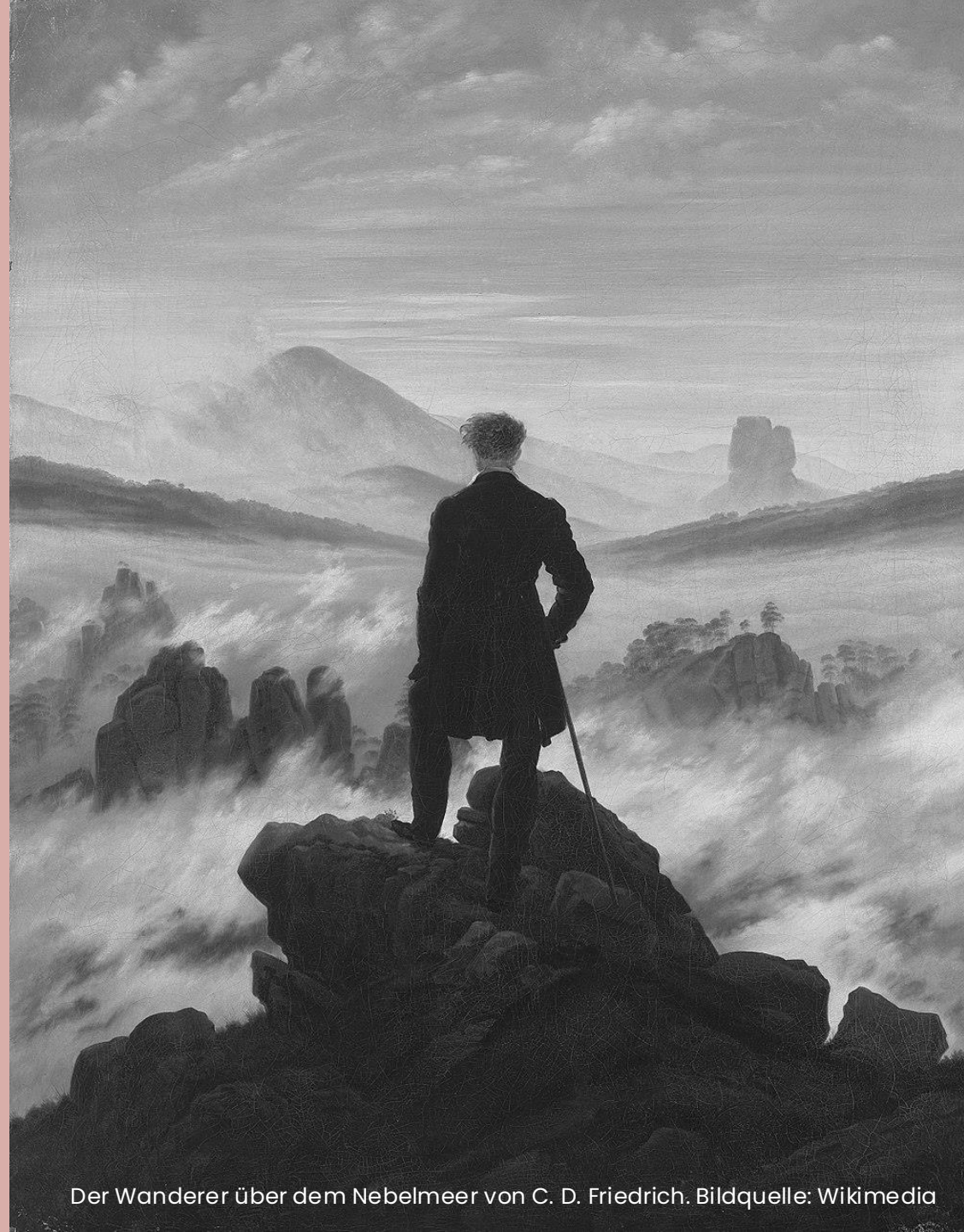
Bildquelle: nach Fern, 2023

Bindung zur Natur

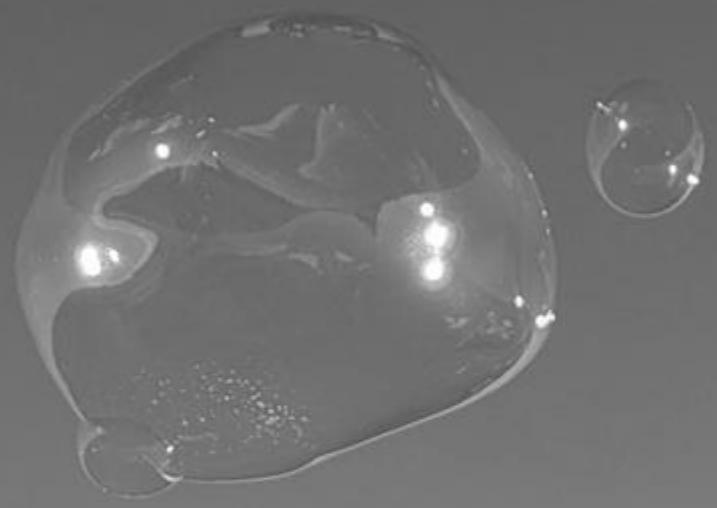
Natur ist Lebensgrundlage und stärkt unser Wohlbefinden, aber wir führen eine toxische Beziehung.

Maurice Merleau-Ponty: Wir haben keinen Körper, sondern wir sind Körper
(zitiert nach Roig, 2024).

Chemisch gesehen sind wir Sternenstaub.



Der Wanderer über dem Nebelmeer von C. D. Friedrich. Bildquelle: Wikimedia



Visionen zur Liebe

Welche Liebesformen hierarchisieren wir?
Welche Gesetze sollten angepasst werden?
Wie können wir „Liebe als ethische Haltung“ (bell hooks) leben?

Visionen aus den Workshops zur Zukunft der Familien

Care-Arbeit wird auf viele Schultern verteilt sein

In der Zukunft werden wir Wohnraum häufiger wechseln oder teilen

Wir werden virtuelle Welten so gestalten, dass sie das (Selbst-) Vertrauen fördern können

Alternative Wohnformen werden Selbst-verantwortung und Resilienz fördern

Wir werden interkultureller, werteorientierter & mehrgenerationaler arbeiten und vernetzt sein

Es wird flächendeckende Vernetzungsorte geben

Das Amt für Miteinander wird all diese Maßnahmen koordinieren

Außerfamiliäre Bezugspersonen werden Kinder über einen längeren Zeitraum begleiten

Bild von Johanna Benz, Graphic Recording bei der Fachtagung am 3.11.25

Quellen

Campbell, W.K. & Baumeister, R.F. (2001). Is loving the self necessary for loving others? An examination of identity and intimacy. In G. J. O. Fletcher & M. S. Clark, *Handbook of Social Psychology: Interpersonal Processes.* Blackwell.

Fern, J. (2020). *Polysecure: Attachment, Trauma and Consensual Nonmonogamy*. Scribe UK.

hooks, b. (1999). *All about Love: New Visions*. William Morrow.

Rinne, P., Tavast, M., Glerean, E., & Sams, M. (2023). Body maps of loves. *Philosophical Psychology. 38,* 1-23. 10.1080/09515089.2023.2252464.

Rinne, P., Lahnakoski, J. M., Saarimäki, H., Tavast, M., Sams, M., & Henriksson, L. (2024). Six types of loves differentially recruit reward and social cognition brain areas. *Cerebral Cortex, 34*(8), Article bhae331. https://doi.org/10.1093/cercor/bhae331.

Roig, E. (2024). *Lieben*. Hanser.

DANKE!

jasmin.jossin@fh-potsdam.de