



Große Liebesgeschichten beginnen oft mit einem einfachen Hallo. Aber damit sie und nicht die Frauen weitergehen, müssen Männer sich schon mehr einfallen lassen. (Hier in Rio de Janeiro im Rahmen eines Kunstprojekts von Art Helps.)

## Vorwort

Die Liebe – ein Thema, so unerschöpflich wie ein Teller Brühe für den, der nur eine Gabel hat. Wir sind alle zwischen zwei unvereinbaren Positionen zerrissen, zwischen Romantik und Realismus. Der Romantiker in uns sagt, dass es für jeden Menschen auf der Welt genau einen richtigen Partner gibt. Und der Realist sagt: «Da muss ja nur einer den Falschen nehmen, und dann geht's für alle nicht mehr auf.»

Herzlich willkommen zu einem Liebesbuch, das es so noch nicht gegeben hat. Sie werden nichts von Schuhen oder Parklücken lesen. Denn es gibt genau zwei Arten von Menschen: solche, die alles in zwei Gruppen einteilen, und solche, die wissen, dass so etwas Quatsch ist. Ich weiß, dass wissenschaftlich größtenteils unsinnig ist, was über Männer und Frauen kursiert. Aber für Komiker gibt es nichts Dankbareres als die Marotten unseres Miteinanders. Was also tun? Dieses Buch soll gleichermaßen stimmig und erheiternd sein. Und so beziehen sich die Kernaussagen immer auf ein hartes Stück Recherche. Aber das, was mir dazu in den Sinn kommt, ist manchmal auch Unsinn. Und ich traue Ihnen zu, den Unterschied zu erkennen.

Männer und Frauen stammen nicht von Mars und Venus. Beide sind von der Erde, wollen gerne in den siebten Himmel und dafür andere zwischenzeitlich auf den Mond schießen. Und wenn es einen Unterschied gibt, dann die Tatsache, dass Frauen mehr Bücher kaufen als Männer. Aber das ist nicht angeboren. Und es hat auch nichts mit der Steinzeit zu tun. Liebe bleibt bei aller Wissenschaft ein Wunder – das größte überhaupt. Und womöglich hält sie die Welt noch ganz anders zusammen als jedes Elementarteilchen, das wir entdecken.

Dieses Buch ist nicht vollständig. Wie auch, bei einem Thema, das alles umspannt? Wenn Sie bestimmte Dinge vermissen, wie die Liebe zu Freunden, die Anatomie des Genusses und die Bindung zu Kindern, liegt es daran, dass ich darüber in meinem letzten Buch Glück kommt selten allein schon geschrieben habe. Ich bemühte mich, Überschneidungen zu vermeiden. Aber Glück, Sinn und Liebe gehören eben zusammen. Ich biete Ihnen hier auch keine Rezepte oder Konzepte; vielmehr sind es Puzzlesteine, die erst in Ihrem Kopf mit Ihren eigenen Erfahrungen zu einem Ganzen werden. Im besten Fall. Und einige Geschichten haben auch gar nichts mit Liebe zu tun. Einfach so.

Als Arzt fasziniert mich, wie in den letzten Jahren das Bewusstsein dafür gewachsen ist, dass Menschen sich durch positive Gefühle gesund halten und gegenseitig heilen. Leben Verheiratete länger, oder kommt es ihnen nur so vor? Kein Witz, die Liebe ist im wahrsten Sinne lebensentscheidend! Sie beschleunigt die Wundheilung, verhindert Herzinfarkte, und den größten Gewinn an Lebenserwartung haben Menschen, die sich für andere einsetzen. Wir brauchen andere Menschen, um glücklich zu sein. Allein glücklich sein zu wollen, ist so sinnlos, wie sich selbst zu kitzeln. Ähnlich ist es beim Sex: Wird er immer nur allein praktiziert, fehlt irgendwann die Überraschung. Man denkt sich: Es war schön, aber ich habe es kommen sehen. Sex kann zu zweit schöner sein, muss aber nicht.

Frisch Verliebte sind psychiatrisch betrachtet in ihrem Denken bisweilen sehr eingeengt. «Ah, guck mal, da fährt ein rotes Auto. Mein Schatz fährt auch ein rotes Auto. Das beweist, dass er gerade an mich denkt.» Es macht zwar einen großen Unterschied, ob man solche Sätze zu einem Arzt in einer Nervenklinik oder zu seiner besten Freundin sagt, aber beide werden im Zweifelsfall nichts unternehmen, denn diese Störung geht

von allein vorbei. Das hat die Natur so eingerichtet, sonst käme man zu nichts mehr. Das Gesunde an der Liebe ist weniger der dramatische Dopamin-Rausch der Ekstase, sondern eher das stille Oxytocin-Glück des Zusammengehörens. Wir sind keine Chemiebaukästen, aber ich glaube, erst wenn man die Biologie der Attraktion versteht, kann man vielleicht verhindern, dass man sich so richtig immer nur in die Falschen verliebt. Vieles ändert sich: Vor zwanzig Jahren war es noch verpönt, Pornos anzuschauen. Heute gilt man als verklemmt, wenn man es nicht tut – und in zwanzig Jahren wird man wahrscheinlich ausgelacht, wenn man keine eigenen ins Netz stellt.

Ein Wort zu den Schreibweisen: Wenn ich von Männern spreche, verwende ich oft nur die männliche Form. Ich bitte Sie, mir das nachzusehen. Auch jeder, der andere Präferenzen hat, möge mir verzeihen, wenn ich viele Formen der Liebe jenseits von Männlein und Weiblein nicht erwähne, weil ich davon noch weniger Ahnung habe. Ich schreibe dieses Buch aus der Sicht eines Mannes, der Frauen liebt. Gleichzeitig bin ich oft neidisch auf die Frauen. Alle sind neidisch: Wer in einer Beziehung lebt, beneidet die Singles, und wer Single ist, die Paare. Und viele Ehefrauen beneiden ihren Mann, weil der so glücklich verheiratet ist.

Dieses Buch entstand über einen Zeitraum von drei Jahren. Mit dem Thema Liebe habe ich mich wie wohl jeder Mensch etwa seit dem fünfzehnten Lebensjahr beschäftigt, mit sehr durchwachsenem Ergebnis. Aber Komik ist ja Tragik plus Zeit, und so entstand aus Recherche, persönlichem Erleben und Musik mein Bühnenprogramm Liebesbeweise, damit es auch bei den großen Gefühlen etwas zu lachen gibt.

Und weil ich das Interaktive liebe, spreche ich den Leser, also Sie, immer wieder direkt an. Wenn ich aber über Männer

oder Frauen spreche, meine ich NIE Sie persönlich. Nur die Menschen, die Sie kennen.

Während meiner Auftritte entsteht gemeinsam mit dem Publikum viel Unerwartetes, was teilweise seinen Weg in dieses Buch gefunden hat; beispielsweise die Streit- und Liebeskarten, die meine Zuschauer in der Pause ausfüllen: «Ich geh mit dir bis ans Ende der Welt – und dann schubs ich dich!» oder «Ich soll Dir noch liebe Grüße von Deinem Niveau ausrichten. Ihr seht Euch ja nicht so oft.» So etwas kann sich keiner ausdenken. Zudem singe ich, daher die Liedtexte, falls Sie sich wundern, was plötzlich die Poesie soll. Was jedoch nicht abgebildet werden kann – die Befreiung, wenn tausend Menschen gleichzeitig lachen und jeder merkt: Ich bin nicht allein.

Dieses Buch muss niemanden verändern. Wahrscheinlich sind Sie sehr okay und liebenswert, so wie Sie sind. Wenn jedoch jeder Leser auch nur eine einzige Idee mitnimmt, sind das schon viele tausend Ideen, die Sie alle hoffentlich leichter und herzlicher durch die nächsten Tage gehen lassen. Mich haben zum Beispiel die free hugs begeistert: Menschen bieten auf öffentlichen Plätzen Umarmungen an, ohne Hintergedanken und ohne Geld dafür zu nehmen. Ich habe es einmal selbst am Alexanderplatz in Berlin ausprobiert. Es ist verrückt, dass so etwas Einfaches, wie in den Arm genommen zu werden, vielen Menschen offenbar fehlt. Und es ist herzerwärmend, wie gelöst coole Großstädter nach der Berührung lächelnd ihrer Wege ziehen. Dass uns Körperkontakt guttut, gerade bei Stress, weiß inzwischen auch die Wissenschaft.

Wenn's doch nur so einfach wäre. Doch vielleicht ist es das ja. Liebe dich selbst, dann können die anderen dich gernhaben. Liebe ist Weg und Ziel. Aber Umwege erhöhen die Ortskenntnis. Im Song «Nature boy» heißt es: «The greatest thing you

ever learn is just to love and be loved in return.» Das Großartigste, was man überhaupt lernen kann: lieben und geliebt zu werden. Das wünsche ich Ihnen und allen und mir auch. Viel Freude mit den Puzzleteilen, Augen auf, Herz auf!

Ihr

*Echat v. Jinnell*