

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 Egoiebe	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
150	
Begleitende, referierte und inspirierende Texte	

Einleitung	5
Liebe über Grenzen, Liebe in Grenzen, Lieben statt Grenzen	15
Gewaltsame Familienlogiken und Liebe	35
Gewalt im System Familie	36
Liebe als Familienrelationen	45
Das System Familie als Gewalt	51
Paarliebe und Heteromantik	57
Paarfixierung als Zwang: Zwangspaarfixierung	57
Heteromantiknormen	70
Selbstbefragungen zu Paarbeziehungsglück	80
Unglückliche Liebe und die Veränderung des Liebens als Normalzustand	82

›Und dann liebten sie sich‹: Die komplexe ›Beziehung‹ von Lieben und Sexualität.....	97
Was hat Liebe mit Sex zu tun?.....	111
Verinnerlichungen sexistischer Sexualitätsvorstellungen.....	125
Ecs-gendernd und non-binär Sexualität in Körper_n übersetzen und neu erfinden	134
Sexualität als Beweis und Unbeweis von Liebe: Visionen neuen Körper_ns	139
Begleitende, referierte und inspirierende Texte	150
Am Ende ist am Anfang: Anfangen zu Lieben.....	276