

campus

DIE MACHT



**E-Book
inside**

DER LIEBE

**EIN NEUER BLICK
AUF DAS GRÖSSTE GEFÜHL.
BARBARA L. FREDRICKSON**

INHALT

TEIL I LIEBE NEU DENKEN

1. Liebe – unser höchstes Gefühl 11

Liebe ist anders, als Sie denken 13

Ein neuer Denkansatz 16

Die weiteren Aussichten 24

2. Was Liebe ist 27

Liebe ist allgegenwärtig 27

Liebe braucht Sicherheit 32

Liebe braucht wahre Verbundenheit 33

Für die Liebe geschaffen 43

Liebe zu Freunden 46

Positivität von Anfang an 49

Die weiteren Aussichten 53

3. Die Biologie der Liebe 57

Liebe und das Gehirn 59

Die Biochemie der Liebe 68

Die Bedeutung des Vagusnervs 76

Entfesselte Aufwärtsspiralen 81

Die weiteren Aussichten 84

4. Die Wellen der Liebe 87

Denken 88

Tun 93

Werden 98

Die weiteren Aussichten 117

TEIL II IHR LEITFADEN ZUR LIEBE

5. Liebende Güte 121

Ihr Liebespotenzial 122

Ihre Vorbereitung 124

Drei liebevolle Verbindungen 127

Liebende-Güte-Meditation 136

Die weiteren Aussichten 148

6. Liebendes Selbst 151

Hindernisse der Selbstliebe überwinden 151

Liebende Güte für Sie selbst 162

Selbstakzeptanz 170

Die weiteren Aussichten 183

7. Andere lieben. In Krankheit und Gesundheit 185

Gefährliche Vergleiche 185

Mitgefühl: Leiden mit Liebe begegnen 188

Ein Fest: Dem Glück des anderen mit Liebe begegnen 205

Die weiteren Aussichten 215

8. Liebe ohne Grenzen 217

Die unendliche Weite Ihres Herzens 218

Über Liebe, Wissenschaft und Spiritualität 242

Die weiteren Aussichten 248

9. Liebevolltes Schlusswort 251

Ein Gefühl wird geboren? 253

Genexpression – Marke Eigenbau?	257
Ihr inneres Navigationssystem	258
Die weiteren Aussichten	262

Danksagung	265
-------------------	------------

Lektüreempfehlungen	273
----------------------------	------------

Index der Übungen	275
--------------------------	------------

Anmerkungen	277
--------------------	------------

Teil I

LIEBE NEU DENKEN

Die Eskimos hatten
zweiundfünfzig Namen für
»Schnee«, weil er für sie wichtig
war. Es sollte ebenso viele
Ausdrücke für »Liebe« geben.¹

Margaret Atwood

1

LIEBE

Unser höchstes Gefühl

Sehnsucht. Sie kennen das Gefühl. Es ist die schmerzhafteste Ahnung, dass etwas Elementares in Ihrem Leben fehlt; ein tiefer Hunger nach mehr. Nach mehr Sinn, mehr Verbundenheit, mehr Energie – mehr *irgendetwas*. Sehnsucht erfüllt Sie, kurz bevor Ihnen aufgeht, dass Sie ruhelos, einsam oder unglücklich sind.

Sehnsucht ist nicht einfach nur ein Geisteszustand. Sie ist zutiefst körperlich. Ihr Körper lechzt nach einem Grundnahrungsmittel, das ihm vorenthalten wird. Doch Sie wissen nicht, was das sein könnte. Manchmal können Sie den Schmerz betäuben, indem Sie sich in die Arbeit stürzen, tratschen, fernsehen oder spielen. Doch können uns solche Versuche nur vorübergehend von unserer inneren Leere ablenken. Die Sehnsucht lässt nicht nach. Sie verfolgt uns wie ein Schatten, beharrlich, und macht Zerstreuungen aller Art nur umso attraktiver. Die gibt es schließlich in Hülle und Fülle – das zweite oder dritte Glas Wein, Unmengen von SMS und Tweets, die Couch mit der Fernbedienung.

Vermutlich leiden Sie keinen Hunger. Und an sauberem Trinkwasser herrscht ebenfalls kein Mangel. Die Luft ist sauber und Ihre Wohnung einigermaßen behaglich. Diese grundlegenden Bedürfnisse sind also seit langem erfüllt. Wonach Sie sich jetzt sehnen, ist weit schwerer greifbar.

Sie sehnen sich nach Liebe. Ob Sie Single sind oder nicht, ob Sie Ihre Tage vornehmlich isoliert verbringen oder stets unter Menschen sind und sich mit ihnen unterhalten, die Liebe ist ein wesentlicher Nährstoff, den unsere Zellen unbedingt brauchen; eine wahrhaft positiv aufgeladene Verbindung zu anderen Lebewesen.

Unser Körper braucht Liebe, ganz so, wie Pflanzen Sonne, gute Erde und Wasser benötigen, um zu gedeihen. Je mehr Liebe Sie erleben, umso mehr öffnen Sie sich, umso mehr können Sie wachsen, weiser werden und ein besseres Gefühl für Ihre Umgebung entwickeln. Sie werden resilienter und effektiver, glücklicher und gesünder. Sie wachsen auch auf spiritueller Ebene, können die ebenso unerklärliche wie tiefe Verbundenheit zu den anderen Menschen in Ihrem Leben intensiver fühlen und wertschätzen.

Genau so, wie Ihr Körper Sauerstoff über die Atemluft aufnimmt und die Nährstoffe aus den Nahrungsmitteln, die Sie zu sich nehmen, nutzt, so wurde er dazu geschaffen zu lieben. Die Liebe ist wie ein tiefer Atemzug – oder wie eine saftige Orange, die man genießt, wenn man erschöpft und durstig ist. Sie schmeckt nicht nur gut, sondern ist lebensspendend, ein unentbehrlicher Quell der Energie und Gesundheit.

Wenn ich hier Liebe mit Sauerstoff und Nahrung gleichsetze, so ist das mehr als nur dichterische Freiheit. Ich beziehe mich auf die Erkenntnisse der Wissenschaft: Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass die An- oder Abwesenheit von Liebe die biochemischen Stoffe in unserem Körper auf grundlegende Weise verändern kann. Und dadurch wiederum verändert sich die Manifestation Ihrer DNA in Ihren Körperzellen. Die Liebe, die Sie heute erfahren oder nicht erfahren, verändert buchstäblich Schlüsselaspekte Ihrer Zellarchitektur, die Ihre körperliche Gesundheit, Ihre Vitalität und Ihr Wohlbefinden beeinflussen. So wie saubere Luft und gesunde Ernährung die Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden sind, genauso bestimmt das Maß an Liebe, das Ihnen zuteilwird, ob es Ihnen gut geht oder nicht.

Liebe ist anders, als Sie denken

Um zu verstehen, was die neue Wissenschaft der Liebe Ihnen zu bieten hat, müssen Sie sich vom Konzept der »Liebe«, wie Sie es kennen, ein Stück weit lösen. Vergessen Sie alles, was die Medien Ihnen vermitteln wollen. Liebe, so wie wir sie hier verstehen, hat nichts mit dem körperlichen Verlangen nach einer neuen Eroberung zu tun. Befreien Sie sich auch von der Auffassung von Liebe, die Sie in Ihrer Familie kennen gelernt haben. Hier erwartet man von Ihnen, dass Sie Ihre Verwandten bedingungslos lieben, egal, ob ihr Verhalten Sie stört oder Sie so wenig Kontakt zu ihnen haben, dass eine innige Bindung eigentlich gar nicht möglich ist. Ich fordere Sie sogar auf, sich von Ihrer Auffassung von Liebe als besonderes Band oder als Bestandteil einer Beziehung – zu Ihrem Ehepartner, Lebenspartner oder Seelenverwandten – zu lösen. Wenn Sie Liebe bislang unter dem Aspekt der gegenseitigen Verpflichtung betrachtet haben, die durch ein Versprechen oder Gelöbnis zementiert wird – sei es durch die Ehe oder ein anderes Loyalitätsritual –, dann machen Sie sich auch hier auf eine Kehrtwende gefasst.

Ich verlange von Ihnen, dass Sie sich von all Ihren vorgefassten Ansichten lösen und sich auf einer neuen Ebene auf dieses Gefühl einlassen. *Die Macht der Liebe* bietet Ihnen eine andere, aktualisierte Perspektive – die Perspektive Ihres Körpers.

Ihre heutige Definition des Begriffes Liebe ist vermutlich eine bunte Mischung aus verschiedenen kulturellen Botschaften und Ihren eigenen zutiefst persönlichen Erfahrungen mit Intimität. Doch unser Körper hat seine eigene – ganz andere – Auffassung. Und darum geht es in diesem Buch. Bei Liebe handelt es sich nicht um sexuelles Verlangen oder um verwandtschaftsbedingte Blutsbande. Auch nicht um ein besonderes Band oder eine Verpflichtung. Natürlich ist Liebe mit all diesen wichtigen Komponenten verbunden. Doch keines dieser Konzepte erfasst die wahre Bedeutung der Liebe so, wie Ihr Körper sie erlebt.

Die Vision der Liebe, die ich in diesem Buch vorstelle, erfordert eine radikale Abwendung von dem, was wir bislang geglaubt haben. Liebe ist keine Beziehungskategorie. Und sie ist auch nichts, das »da draußen« auf Sie wartet und Ihnen auf magische Weise zuteilwird oder Ihnen – Jahre später – wieder verlorengeht. Die Liebe als besonderes zwischenmenschliches Band zu definieren, ist üblich, führt aber in die Irre. Natürlich kann eine solche Bindung zwischen zwei Menschen Jahre überdauern, sogar ein ganzes Leben, wenn beide bereit sind, Zeit und Mühe zu investieren. Und eine enge Beziehung zu mindestens einem Mitmenschen ist unbestreitbar wesentlich für Ihre Gesundheit und Ihr Glück.² Trotzdem sollte man dieses besondere Band und die damit oft einhergehende Verbindlichkeit nicht als Liebe per se auffassen, sondern vielmehr als *Produkt der Liebe* – als Ergebnis der zahllosen kleineren Augenblicke, in denen die Liebe die beiden Partner durchströmt. Liebe, die mit einer intimen Beziehung gleichgesetzt wird, ist oftmals verwirrend. Sie kann großartig sein, aber auch ungeheuer schmerzhaft. Manchmal hebt sie uns in die luftigen Höhen großartiger Zukunftsträume, zu anderen Zeiten wiederum drückt sie uns nieder, weil wir uns unserer eigenen Unzulänglichkeit schämen oder uns wegen unseres Verhaltens in der Vergangenheit schuldig fühlen.

Wer seine Sichtweise auf die Liebe derart beschränkt, sie also auf Beziehungen oder Bindungen reduziert, der riskiert, dass Liebe ein komplexes und verwirrendes Dickicht von Emotionen, Erwartungen und Unsicherheiten wird. Doch wenn man den Blick darauf richtet, wie unser Körper Liebe definiert, erscheint plötzlich ein deutlicher Pfad vor unseren Augen, der uns durch das Dickicht hindurch und zu einem besseren Leben führt.

Es gibt noch weitere Vorstellungen, von denen wir uns befreien müssen, auch von der besonders verbreiteten, dass Liebe exklusiv sei, dauerhaft und bedingungslos. Dieser zutiefst in uns verankerte Glaube entspricht im wahren Leben häufig eher einem

Wunschdenken als der Realität. Er greift den Tagtraum der Menschen über die Liebe des Lebens auf, die man irgendwann trifft. Doch Liebe, so wie Ihr Körper sie definiert, ist nichts Exklusives, nichts, das für Ihren Partner reserviert ist, Ihren innersten Kreis, Ihre Familie oder Ihre sogenannten Angehörigen. Die Liebe reicht viel weiter, als man es uns normalerweise glauben macht. Und trotzdem ist der Zeitrahmen der Liebe deutlich kürzer, als wir üblicherweise annehmen. Sie werden sehen, dass Liebe nicht dauerhaft ist. Tatsächlich ist sie erheblich flüchtiger, als die meisten von uns zugeben oder anerkennen wollen. Andererseits ist Liebe aber stets erneuerbar. Und das vielleicht Problematischste: Liebe ist nicht bedingungslos. Sie entsteht nicht unabhängig von äußeren Bedingungen und bleibt nicht, egal was geschieht, bestehen. Im Gegenteil: Sie werden feststellen, dass die Liebe, nach der sich Ihr Körper sehnt, außerordentlich empfindlich auf äußere Einflüsse reagiert. Sie gehorcht bestimmten Vorbedingungen. Haben Sie diese Vorbedingungen aber einmal durchschaut, können Sie Liebe unzählige Male am Tag finden.

Es ist schwer, Liebe auf wissenschaftlicher Basis zu diskutieren, weil die Zuhörer und Leser meist eine vorgefasste und ausgeprägte Meinung zu diesem Thema haben. Viele dieser Ansichten spiegeln unser gemeinsames, kulturelles Erbe wider, wie die zahlreichen Lieder und Filme, die Liebe mit Verliebt-heit oder sexuellem Verlangen gleichsetzen, die Geschichten, in denen man für immer glücklich zusammen lebt, oder die durchaus realistischen Eheschließungszeremonien, die die Liebe als exklusives Band und ausschließliche Verpflichtung feiern, jeden Tag aufs Neue zeigen. Andere Überzeugungen im Hinblick auf die Liebe wiederum sind zutiefst individuell und persönlich. Sie sind das Spiegelbild der eigenen Lebensgeschichte, mit zwischenmenschlichen Triumphen und Narben, mit Lektionen über Intimität, die wir gelernt oder noch nicht gelernt haben. Wenn wir diese vorgefasste Meinung nicht kri-

tisch hinterfragen, kann sie eine ernsthafte intellektuelle Diskussion zum Thema Liebe zum Scheitern bringen. Derlei Vorurteile verhindern, dass wir die ganze Tragweite unserer neuen Erkenntnisse zu diesem Thema erfassen.