

Barbara L. Fredrickson
Die Macht der Liebe

Ein neuer Blick auf das größte Gefühl

Aus dem Englischen von Nicole Hölsken

2014, geb. mit Schutzumschlag, 302 S., inkl. E-Book

D 22,99 € / A 23,70 € / CH 32,90 Fr.; ISBN 978-3-593-50002-7

Erscheinungstermin / Sperrfrist: 16. Januar 2014

Auch separat als E-Book erhältlich.

Was ist Liebe? Und wie funktioniert sie? Die Sozialpsychologin Barbara Fredrickson revolutioniert das größte Gefühl und enthüllt ihr wahres Potenzial.

Liebe – im allgemeinen Verständnis wird dieses Gefühl als besonderes zwischenmenschliches Band definiert, das charakteristisch ist für romantische, sexuelle oder familiäre Beziehungen. Für die meisten Menschen ist die Liebe dem Lebenspartner, der Familie und engen Freunden vorbehalten und somit an bestimmte Beziehungskonzepte geknüpft. Doch diese Sicht auf die Liebe ist beschränkt und viel zu eng, sagt die Sozialpsychologin Barbara L. Fredrickson in ihrem neuen Buch. Basierend auf ihren intensiven und langjährigen wissenschaftlichen Studien definiert sie das Konzept Liebe radikal neu. Liebe, so die Autorin, ist keine reine Beziehungskategorie, sondern sehr viel mehr.

Fredrickson befreit die Liebe von Fesseln wie Exklusivität, Dauer und Bedingungslosigkeit. Feste Beziehungen sind Konsequenzen der Liebe, aber nicht gleichzusetzen mit der Liebe per se. Diese, so die Autorin, ist vielmehr eine alltägliche positive Emotion, die wir auch gegenüber der Kassiererin im Supermarkt, Fremden beim Joggen oder unseren Arbeitskollegen empfinden; oft nur für Sekundenbruchteile, denn Liebe besteht aus Mikromomenten der Verbundenheit zwischen zwei oder mehreren Menschen. Fredrickson kombiniert die Wissenschaft der Emotionen mit der Biologie und Neurologie. Dadurch kann sie zeigen, wie die gemeinsamen Augenblicke entstehen, in denen man positive Emotionen mit anderen Menschen teilt und welche Vorgänge sie in unserem Körper verursachen.

Damit bietet die Autorin nicht nur erstmals eine wissenschaftliche Erklärung, wie Liebe funktioniert, sie zeigt auch, wie jeder den Austausch positiver Emotionen erlernen und die Mikromomente der Liebe bewusst kultivieren kann. Diese haben nachweislich einen Effekt auf das individuelle Wohlbefinden und die physische und psychische Gesundheit. Sozialbeziehungen werden gestärkt und das gesellschaftliche Zusammenleben verbessert. Fredricksons Konzept der Liebe hat das sprichwörtliche Potenzial, die Welt zu verändern.

Die Autorin

Barbara L. Fredrickson, Jahrgang 1964, ist Professorin für Psychologie und Direktorin des Labors für Positive Emotionen und Psychophysiologie an der University of North Carolina in Chapel Hill. Durch ihre bahnbrechenden Erkenntnisse hat sie die Entwicklung der Positiven Psychologie maßgeblich beeinflusst. Mit „Die Macht der guten Gefühle“ (2011) hat sie gezeigt, welche Auswirkungen eine positive Grundhaltung auf unser Leben hat. Bereits zweimal wurde Fredrickson vom Dalai Lama eingeladen, um ihm die Ergebnisse ihrer Forschungen zu präsentieren.

Kontakt: Heike Kronenberg, 069-976516-25, kronenberg@campus.de