

# Die Wissenschaft der Liebe

Prof. Dr. Sue Johnson  
[www.holdmetight.com](http://www.holdmetight.com) / [www.eft.ca](http://www.eft.ca)

In vielerlei Hinsicht ist es eine rätselhafte Emotion, wenn wir uns in jemanden verlieben, es fühlt sich gut an, wir sind glücklich. Aber unser nächster Gast hat festgestellt, dass es mehr zu lieben gibt, als man ahnt. Also jetzt besucht uns, um die Liebe unter die Lupe zu nehmen, Sue Johnson, die Autorin von "Liebe macht Sinn: die revolutionäre neue Wissenschaft von Liebesbeziehungen". Sie ist auch Professorin für Klinische Psychologie an der Universität von Ottawa. Hallo, herzlich willkommen zum Programm. OK, ich will mit dem Untertitel starten, weil es heißt: "Die revolutionäre neue Wissenschaft von Liebesbeziehungen". Was ist die neue Wissenschaft?

Also im Grunde ist die neue Wissenschaft, dass ... auf einer Ebene ist es nicht neu, weil bereits etwa vor vierzig Jahren Wissenschaftler begonnen haben, auf Beziehungen und Bindung zu schauen, und mit Müttern und Kleinkindern anfangen. Und tatsächlich, wessen wir uns oft nicht wirklich bewusst sind, ist, dass deren Arbeit die Art, wie wir Kinder sehen und wie wir Eltern unsere Kinder erziehen, revolutioniert hat. Wir wissen, dass Kinder Liebe und Bindung brauchen, wie sie Sauerstoff brauchen. Aber in den letzten 15 Jahren haben wir begonnen, all diese Dinge, die sie gelernt haben, auf erwachsene Bindung, auf Liebesbeziehungen anzuwenden. Und das ist wirklich interessant, denn durch die ganze Geschichte hindurch hat jeder Dichter und Philosoph, und fast jeder romantische Liebe als ein Geheimnis definiert, eine Art seltsame psychotische Mischung aus Sex und sentimentalen Gefühle. Aber jeder hat zugestimmt, dass man es überhaupt nicht verstehen kann. Sie kommt vorbei, man fällt hinein, man fällt heraus. Sie fällt vom heiteren Himmel. Und man kann es nicht verstehen. Also, was jetzt faszinierend ist, dass wir nach nur etwa zwei Jahrzehnten wirklich sagen können, dass wir inzwischen so viel von der romantischen Liebe verstehen. Es ist nicht die seltsame Mischung aus Sex und sentimentalen Gefühle, es ist wirklich ein fest-vernetzter, alter Überlebenscode, der so konzipiert ist, dass du ein paar Menschen nah bist, denen du wirklich vertraust und auf die du dich verlassen kannst. Und das ist eine ganz andere Art des Denkens darüber, als nur eine Art von sexuellem Freund.

{2:09}

OK wir werden noch mehr darüber sprechen, wie wir vernetzt sind, und wie sich das in uns ein-gewachsen hat. Aber Sie sagen, dass wir uns in einer bestimmten Art darüber geeinigt haben, was Liebe ist? Die Gesellschaft im allgemeinen hat sich nicht darüber geeinigt, was die Definition von Liebe ist, aber Sie sagen, die wissenschaftliche Gemeinschaft ist da zusammen gekommen?

Oh nein, das würde die Wissenschaft nicht tun. Seit Jahren hat die Wissenschaft noch nicht einmal das ganze Thema der Liebe berührt. Ich kann mich erinnern, dass, als ich

in der Hochschule anfang und benannte, was mich interessierte, wurde mir sehr deutlich gesagt, dass, wenn ich irgendeine Wissenschaftlerin sein wollte - ich meine, ich bin Therapeutin, die Paare in ihrer Praxis empfängt und zuschaut, während diese ihre Beziehung reparieren und ihnen dabei hilft. Aber ich bin auch eine Wissenschaftlerin - und mir wurde sehr deutlich gesagt, dass, wenn man Wissenschaftler wäre, würde man nicht über die Liebe sprechen. Das wäre allein geheimnisvolles Zeug für Dichter und Philosophen und Sex-Handbücher. Also wirklich, bis vor etwa 15 Jahren war es eine verbotene Zone für alle, die gerne ernst genommen werden wollten, auf einer wissenschaftlichen Konferenz aufzustehen und über erwachsene romantische Liebe zu reden. Die Leute würden anfangen, ihre Lippen zu kräuseln. So ähnlich wie, oh setzen Sie sich doch hin. Und auch Paartherapeuten würden auf Konferenzen sagen: "Entschuldigen Sie mich, was wir tun, ist, dass wir Paaren helfen, nicht zu kämpfen. Wir helfen Paaren, ein bisschen netter miteinander zu sein. Oder zu kooperieren. Wovon reden Sie? Man kann die Menschen nicht dazu bringen, sich tiefer geliebt zu fühlen und Mitgefühl und Einfühlungsvermögen und Fürsorge und Vertrauen und Nähe zu erzeugen. Nein, nein, das können wir nicht". Also, es war wirklich interessant, weil in den letzten 25 Jahren meine Paare - aus der Arbeit mit Tausenden von Paaren und dem Unterrichten von Tausenden von Therapeuten - meine Paare haben mich wirklich gelehrt, die Liebe zu verstehen, sie unglaublich ernst zu nehmen, sie zu ehren, zu sehen, wie leistungsfähig sie ist. Und es hat mir gezeigt, dass wir es verstehen und sogar formen können. Und ich denke, das ist revolutionär.

{4:08}

Ich möchte Sie bitten, aufgrund Ihres Buches, und ich meine das nicht auf irgendeine abwertend, aber es ist auf gewisse Art klinisch; ich meine, es ist nicht schmeichelnd, es ist nicht: umarme deinen Partner öfter, und Sie werden sich mehr lieben, und auf diese langen romantischen Spaziergänge gehen, die wir in Filmen dargestellt sehen ... Aber stiehlt nicht das Enträtseln des Wesens der Liebe einiges an Romantik oder des Geheimnisses?

Willst du mich auf den Arm nehmen? Nein, ich denke nicht! Nach 25-jährigen Untersuchungen habe ich mehr Respekt für den Zauber der Liebe. Wenn ich mir ein gestresstes Paar anschau, das seit 20 Jahren gekämpft hat, und die Megawatt-Gefühle und den Schmerz und die Sehnsucht. Und ich beobachte es in 20 Sitzungen, wie sie ihren Tanz ändern. Sie verändern ihn von einer Art wiederkehrender Kritik und Distanzierung hin dazu, in der Lage zu sein, einander zu erreichen, und das zu haben, was wir ein 'Hold me tight'-Gespräch nennen. Wenn ich beobachte, wie sie daran arbeiten, und ich herausfinde, wie ihnen dabei zu helfen ist: Es ist noch immer Magie, es ist noch immer Magie. Und es ist stärker dann - wenn Sie mich fragen würden - es ist stärker als jeder Liebesroman, denn wenn wir geliebt werden, wachsen und blühen wir. In meinem Praxis beobachte ich Paare, die sich gegenseitig dabei helfen, sich zu wandeln und zu wachsen. Ich beobachte, wie sie ihre Familien fester und sicherer machen. Ich beobachte, wie sie sich gegenseitig mit schwierigen Emotionen helfen, und Dinge wie PTST [Post Traumatic Stress Syndrome] und Depression. Es gibt nichts ... Wenn du Menschen helfen kannst, ihre Beziehungen zu heilen und zu verstehen, kann man Beziehungen bilden, die heilen. So es ist immer noch Magie, es

ist immer noch Magie. Aber das bedeutet nicht, dass es nur etwas ist, was wir nie vorhersagen können. Man kann Magie erschaffen, wir sind gerade Magier geworden.

{6:00}

Wissen Sie, wir leben in einer Gesellschaft, in der wir Sätze wie 'Freunde mit Nutzen' und solche Ausdrücke haben. Deshalb möchte ich die andere Seite anschauen, die Monogamie, die in einem gewissen Sinne recht langweilig klingt. Weil Freunde mit Nutzen ist irgendwie 'sexy' und 'ist das nicht interessant'. Wir platzieren Monogamie in eine Art herkömmliche, traditionelle Ecke. Wie natürlich, Sue Johnson, ist Monogamie?

Aus meiner Sicht ist es offensichtlich. Wissen Sie, wenn wir diese tiefgreifende Bindung, diese Liebesbindung, die wirklich ... wenn man um sich herum in der Gesellschaft schaut, ist es offensichtlich, dass wir Tiere sind mit einer unglaublichen Präferenz, in die Beziehung mit einer Person zu investieren, und in die Entwicklung der Beziehung mit dieser Person, der wir vertrauen können. Und dass wir wollen, dass das so bleibt. Die Sehnsucht ist offensichtlich, wenn man mit jungen Leute spricht. Sie haben eine Umfrage unter Jugendlichen gemacht - auch in dieser Gesellschaft, wo Menschen sagen, dass Monogamie nicht möglich ist, und es gibt Sex auf jedem Bildschirm und überall - man spricht mit Jugendlichen, und dann sagen sie, ihr Hauptziel im Leben ist, jemanden zu lieben und dass diese Liebe Bestand hat. Und es ist sehr klar, wenn man sich andere Tiere anschaut. Säugetiere, die Zeit investieren, um sehr gefährdete Jugendliche zu erziehen. Und wirklich zusammenarbeiten müssen, um sehr gefährdete Jugendliche zu erziehen. Säugetiere, sie bevorzugen einen Partnerin, die sie bekommen, die sie pflegen, die sie füttern. Sie bevorzugen, allein mit dieser Partnerin in Verbindung zu sein. Das bedeutet nicht ... Es gibt kein menschliches Verhalten, das die ganze Zeit konstant ist. Also natürlich, Sex ist wie alles andere, einige Leute gehen und haben einen 'One Night Stand' oder suchen sich jemand anderes. Aber es scheint mir, wenn man um sich herum in die Gesellschaft schaut, dass die Sehnsucht und die Präferenz für langfristige Liebe mit einer tiefen Bindung, die auf unser Bedürfnis nach Verbindung antwortet, offensichtlich und real ist.

{7.56}

Und doch befürworten einige Kulturen der Welt, nicht westlichen Kulturen natürlich, aber einige Kulturen der Welt befürworten Polygamie.

Nun, wenn Sie sich wirklich diese Kulturen ansehen, die meisten Menschen in polygamen Kulturen haben nur einen Ehepartner, es sei denn, man ist der König oder der reichste Mann des Landes. Es ist also sehr interessant. Ich denke, das Thema ist, dass wir alles wollen. Wir wollen in der Lage sein zu denken, dass wir Tausende von Sexualpartnern haben, und wir wollen auch eine tiefe emotionale Bindung. Ich glaube, man kann alles haben. Ich denke nur, vielleicht nicht alles zur gleichen Zeit. Und ich möchte auch sagen, dass - Sie treffen den Nagel auf den Kopf - das Problem mit der Monogamie ist, dass wir es irgendwie verbunden haben mit sexueller Langeweile. Die Beweislage ist sehr klar, in guter Umfrageforschung, dass die Menschen, die den besten Sex, den spannendsten Sex haben, Sex aufregend finden und mehr Sex haben,

sind die Menschen in langfristigen Liebesbeziehungen. All dieses Zeug darüber, dass mit der gleichen Person zusammen sein bedeutet, man wird sich im Bett nur langweilen, ist Unsinn, es ist einfach Unsinn. Wenn Sie wirklich darüber nachdenken: Liebe machen ist ein unglaublicher Akt der Kommunikation und Koordination. Es braucht tatsächlich einige Übung. Wir wissen wirklich, dass die Leute, die keine Nähe wollen, und sagen, dass sie viele 'One night stands' haben wollen - tatsächlich wissen wir aus der Forschung - dass sie Sex weniger genießen, weniger Orgasmen haben, und weniger Sex haben. Also es ist ein großer Mythos, dass Monogamie eine Enttäuschung ist. Ich sage: "Nein, Monogamie ist keine Enttäuschung. Wenn man weiß, wie sie zu machen ist, ist es herrlich." Es ist einfach nur ein großes Rätsel, warum wir denken, dass wir uns langweilen, wenn wir mit der gleichen Person zusammen sind. Nicht, wenn wir aufmerksam sind, eine tiefe emotionale Bindung haben, und wissen, wie aufeinander einzugehen.

{9.51}

Okay, lassen wir uns die Wissenschaft anschauen, denn die Liebe hat ihre physiologischen Reaktionen. Was passiert in unserem Gehirn, wenn wir uns verlieben?

Nun, wir wissen seit Jahren, dass bestimmte Dinge in unserem Gehirn passieren, wenn wir uns von jemanden angezogen fühlen, jemandem zugetan sind. Wir bekommen Hormone wie Dopamin als Belohnung. Wir werden überschwemmt mit Oxytocin, das ist ein Bindungshormon, das beim Sex natürlicherweise vorkommt. Wir werden damit überflutet. Aber ich denke, was noch interessanter ist, ist die neuere Forschung, die darüber redet, wie Sie eigentlich nur ... man braucht nicht Liebe mit seinem Partner zu machen, um mit diesem Oxytocin überflutet zu werden, dem Bindungshormon. Man braucht nur an seinen Partner zu denken, und das Gehirn schüttet ein wenig Bindungshormon aus, das von Angst frei macht und dass das Gefühl von Ruhe und Zufriedenheit gibt. Die Natur ist erstaunlich. Wir wissen aber auch Dinge wie ... wir verstehen zunehmend den Schmerz, der in der Liebe beteiligt ist. Wir verstehen, dass Ablehnung und Verlassenwerden an der gleichen Stelle im Gehirn und in der gleichen Weise verarbeitet werden wie körperliche Schmerzen. Also, wenn Leute in meiner Praxis sagen: "Sag das nicht zu mir, es tut weh!", verstehe ich, dass sie nicht in einer Metapher sprechen. Nähe ist ein Sicherheitshinweis für das Gehirn von Säugetieren, und Ablehnung und Verlassenwerden sind Gefahrenhinweise. Und wir verstehen die Macht dieser ... wir haben gerade eine Studie gemacht, in der wir Frauen hatten, die dabei waren, ihre Beziehung mit ihrem Partner zu reparieren, und wir setzten sie in die Gehirn-Scan-Maschine. Und wir fanden heraus, dass, bevor sie diese Bindungsgespräche geführt hatten - zu denen wir ihnen verhelfen - sie in der Maschine liegen konnten, und wenn wir ihnen sagten, wenn sie das X sehen, bekommen sie einen Schock auf ihre Füße, und ob sie nun allein in der Maschine waren, oder wenn sie die Hand eines Fremden oder die Hand ihres Ehemanns hielten, wenn sie das X sahen, schlug ihr Gehirn sofort Alarm und sie sagten, der Schock hat wirklich weh getan. Nach diesen Bindungsgesprächen setzt man die Frauen in die Maschine, und ihr Gehirn schlägt noch immer Alarm, wenn sie allein sind oder wenn ein Fremder ihre Hand hält. Aber wenn ihr Ehemann ihre Hand hält, und sie fühlen sich in einer sicheren Bindung, und ihr Gehirn sieht das große X, dann leuchtet keine ihrer Alarmzentralen auf. Die Hand ihrer Ehemänner ist ein erstaunlicher

Sicherheitshinweis, und sie sagen, der Schock war nur unangenehm. Das ist die Macht der Liebe, die Angst und Schmerz ausschalten kann. Deshalb sagt die Forschung, wir sind stärker und widerstandsfähiger und gesünder, wenn wir mit jemandem verbunden sind, den wir lieben.

{12.26}

Manchmal sagen die Leute, wie ein Erwachsener sagte: "Wissen Sie, ich kann mich nicht sicher fühlen in einer Beziehung, denn ich war ... irgendetwas in der Kindheit". Also, stellen Sie bitte für uns die Verbindung her. Was passiert mit uns als Kinder, dass wir empfänglich sind, um zu lieben?

Oh, ich glaube, wir alle haben bestimmte Empfindlichkeiten, die wir in unsere Beziehungen einbringen. Aber einige Leute sind tief verletzt und verängstigt, von den Menschen, von denen sie am meisten abhängig waren. Und natürlich hat sie das unglaublich erschöpft. Aber die Sache mit dieser neuen Wissenschaft der Liebe ist, es ist unglaublich hoffnungsvoll, weil wir gelernt haben, dass, wenn man diesen Menschen helfen kann, ihre Angst zu akzeptieren, ihre Ängste zu verstehen, und zu verstehen, dass ihre Ängste Sinn machen, und sie mit ihrem Partner darüber sprechen, auf einer Weise, die ihr Partner versteht. Dann passiert dieses Unvorstellbare, was geschieht, wenn der Partner kommen kann und trösten, und unterstützen, und helfen, mit dieser Angst umzugehen. Und diese Leute können lernen zu vertrauen. Wir wissen, wie man Menschen helfen kann, Verletzungen zu vergeben. Wir bekommen gute Ergebnisse, wir bekommen die besten Ergebnisse in der Welt. 70 bis 73% der Paare, denen wir helfen, in unseren Praxen und in der ganzen Welt, holen ihre leidenden Beziehungen aus der Not, reparieren diese, und eine viel größere Anzahl verbessert ihre Beziehung. Wir wissen, wie wir Menschen helfen können, zu Vergebung zu finden, und wir wissen - was man versteht, kann man gestalten - so wissen wir, wie man Menschen helfen kann, über eine schmerzhaftes Vergangenheit und schmerzhaftes Wunden zu sprechen. Und dass sie in der Lage sind, ihrem Partner zu sagen: "Ich weiß nicht, wie ich dir vertrauen kann. Ich weiß nicht, wie ich dich einlassen kann. Dies ist zu beängstigend für mich." Und die Partner, wir helfen den Partnern, darauf zu reagieren, dass sie sich trösten und sich halten. Und sie lernen, was wir alle wissen müssen, dass es jemanden gibt, der uns einen sicheren Hafen bieten kann, der uns halten kann, uns ein sicheres Gefühl gibt. Und sie lernen das.

{14.31}

Ich möchte, dass wir noch mal dabei bleiben, wie unsere Kindheit uns formt. Die Wissenschaft, was Sie beobachten, das ist das Erwachsenenalter. Wir sprechen über Bindung, Erziehung, Kinder, wo gesagt wird: Hier ist deine Mutter und dein Vater, oder deine zwei Mütter und deine zwei Väter. Aber das sind die Menschen, denen du am meisten in der Welt vertrauen kannst, und sie bilden eine Bindung. Wie beeinflusst das unser Erwachsenenleben und unseren Blick auf die Liebe?

Es ist wirklich interessant, welche Konsequenzen es hat. Ich denke, wir wissen seit Jahren, dass wir soziale Wesen sind, und dass wir soziale Kontakte brauchen. Aber ich denke, was diese neue Wissenschaft sagt, ist: Wir brauchen nicht nur sozialen Kontakt, wir brauchen nicht nur einen Stamm oder ein Dorf. Wir müssen spüren, dass wir

wirklich wichtig sind für ein paar Menschen in diesem Stamm und Dorf, die kommen werden, wenn wir rufen, denen wir wirklich vertrauen können, und die uns buchstäblich festhalten und uns vor den Unwägbarkeiten des Lebens schützen. Aber was nun interessant ist, denke ich, ist, dass es viele Beweise gibt, dass die Gesellschaft immer einsamer und einsamer wird. Wir verbringen immer mehr Zeit mit unseren Computern, Aufgaben, Reisen, Arbeit. Und die Menschen ... wenn man Untersuchungen macht, sagen immer mehr Menschen, dass sie sich niemandem anvertrauen. Wir wenden uns an unsere Liebesbeziehungen für unsere emotionale Unterstützung in einer Weise, wie wir es noch nie zuvor in der Menschheitsgeschichte getan haben. Menschen heiraten weniger, um Kinder zu haben und um wirtschaftlich zu überleben. Sie heiraten für emotionale Sicherheit. Ich denke, dass wir das jetzt wirklich von unseren Ehen brauchen. Also die Gesellschaft verändert sich, die Ehe ist im Wandel, und es ist heute für uns wichtiger denn je, nicht an Liebe zu denken als ein Mysterium, aber an Liebe, die wir verstehen, wissenschaftlich untersuchen und formen können. Ich denke, dass wir das tun können. Aber die Notwendigkeit dafür ist enorm groß.

{16.20}

Sie sprachen von Oxytocin, diese Chemikalie, diese Bindungshormon, das unser Körper produziert. Welches nun vertrieben und in einer Flasche verkauft wird. Ich möchte nicht darauf eingehen, aber ich möchte Sie fragen: fördert Oxytocin, wie eine Chemikalie, die sich in unserem Körper verbreitet, Monogamie?

Nun, es fördert die Monogamie, das heißt, es erfüllt uns mit dieser ruhigen Zufriedenheit, wenn wir an die Person denken, mit der wir verbunden sind. Ja. Daneben, meine ich, ist es sinnvoll, über die Tatsache nachzudenken, dass unser Bedürfnis nach Bindung, unsere Verletzlichkeit und unser Bedürfnis nach Bindung, zum Beispiel die Tatsache, dass unsere Kinder so lange brauchen, um aufzuwachsen. Man muss eine Familie gründen, um dieses Kind überleben zu lassen. Unser Bedarf daran hat tatsächlich unsere Chemie und die Vernetzung unseres Gehirn erzeugt. Also ja, wir sind mit Bindungshormonen erfüllt, und das fördert Monogamie. Aber es ist ein bisschen kompliziert, denn wenn man in der Wissenschaft arbeitet, gibt es keine einzelne magische Antwort. Die Tatsache ist, man könnte das Zeug aus dem Internet in seiner Nase spritzen bis man lila aussieht, es geht nur so weit. Man hat ein Gehirn, das mit der Nase verbunden ist, und das Gehirn sagt: "Ich habe gerade Oxytocin in meine Nase gesprüht, aber in Wirklichkeit traue ich diesem Kerl da drüben nicht, denn mir gefällt sein Gesicht nicht, und ich kenne ihn nicht". Wir mögen es, Dinge wie diese zu nehmen, und sie zum unglaublich magischen Heilmittel zu machen, und sie sind es nicht. Jemand in der Schweiz fragte mich tatsächlich, ob ich Studien machen wollte, für die sich meine Paare in der Therapie Oxytocin in ihre Nase sprühen sollten. Und ich sagte: "Nein", weil wir wissen, wie man Menschen hilft, intime Gespräche zu haben auf einer Weise, dass ihr Gehirn sie natürlicherweise mit Oxytocin überschwemmt. Wir brauchen dieses Spray nicht. Und das Spray wird auch nicht funktionieren, weil die Menschen sagen werden: "Ich liebe dich, ich liebe dich." und ihr Partner wird sagen: "Redest du oder der Oxytocin? Du hast es gerade in deiner Nase gesprüht. Ich glaube dir nicht." Also, es ist Unfug. Aber es ist faszinierend. Es ist eine Revolution. Wenn Sie mir dieses vor vielen Jahren erzählt hätten, als ich beschloss, dass ich Paaren

helfen wollte, und ich von den Kämpfen der Paare fasziniert war. Ich wusste nicht, wie man ihnen helfen konnte. Wenn Sie mir gesagt hätten, dass ich Gehirn-Scan-Studien machen würde und mit den Leuten auf der Bühne stehen würde, die die Spiegelneuronen im Gehirn gefunden haben, und uns helfen, zu verstehen, wie wir Empathie mit Menschen fühlen, würde ich dich ausgelacht und gesagt haben: "Sei nicht dumm, ich bin nur eine Therapeutin. Ich möchte nur verstehen, wie ich Menschen helfen kann, zusammen zu kommen, und sich nicht zu bekämpfen und gegenseitig kaputt zu machen". Es ist erstaunlich gewachsen. Es ist eine echte Revolution.

{19.04}

Also, ich werde hier ein wenig persönlich. Ich bin in der Zeit meines Lebens, wo ich drei kleine Kinder habe. Freunde und ich verbringen viel Zeit im Gespräch über die Veränderungen in unseren Beziehungen, dass sie nicht mehr sind, was sie einmal waren, wenn wir Menschen erziehen und wachsen lassen. Wie wirken Kinder sich aus auf die Paarbeziehung?

Es gibt einige Diskussionen darüber, aber wenn man sich die allgemeine Forschung anschaut: Kinder zu haben, ist ein großer Übergang, zu einer Familie mit drei oder vier oder fünf zu werden. Es ist ein riesiger Übergang, und oft ist es ein echter Wendepunkt für Paare. Es ist eine Art Alles-oder-nichts-Moment, und man muss sich anpassen. Und zum Beispiel, wenn guten Sex zu haben, der Ausdruck von Bindung und Nähe war. Nun, Müdigkeit, Schlafmangel, stört sexuelle Erregung und das ist die Wahrheit. Also, das ist einfach nur da. Also kämpfen Paare damit. Aber der Beweis ist, dass es fast bei jeder Krise oder jedem Übergang die gleiche Geschichte ist. Wenn man ein wenig von der Liebe versteht und weiß, wie man diese 'Hold me tight'-Gespräche hat, kann man mit fast jedem Stressor oder Übergang umgehen, weil man sich damit gemeinsam beschäftigt. Und man kann sich gegenseitig unterstützen, und man kann kommunizieren. Man kann über die Tatsache sprechen, "Ich bin wirklich enttäuscht, weil Samstag war immer die Nacht, in der wir heißen Sex hatten, und du schließt". Aber man kann darüber reden, und damit umgehen und beschließen, die Liebe am Sonntag Morgen zu machen. Aber wenn Sie nicht sprechen können, wenn Sie nicht wissen, wie eine Bindung anzugehen und diese vertrauensvolle Gespräche zu haben, vergrößert sich jedes Problem, das man hat, und dann werden Menschen in diese schrecklichen Mustern von Schuld und Distanzierung eingefangen. Und dann trennen sie sich. Es ist ein Krisenpunkt für Ehen.

{21.00}

Es scheint mir, Sue, dass viele dieser 'Hold me tight'-Gespräche, dass eine Menge, worüber Sie reden, ist: die Zeit und Raum nehmen und die Offenheit, um ein ehrliches Gespräch mit dem eigenen Partner zu haben, um es der emotionalen, der physikalischen, der physiologischen Seite der Liebe gut gehen zu lassen. Es scheint sehr einfach.

Ja. Du sagtest etwas sehr wesentliches, denn man kann sich Zeitschriften anschauen für alle Arten von Tipps, über Daten und darüber, wie man seine Ehe verbessern kann. Aber unter dem Strich - Sie haben völlig Recht, und das ist einer der Gründe, warum

ich 'Liebe macht Sinn' geschrieben habe - wenn wir unseren Bedarf an Verbindung ehren, wenn wir wissen, wie mächtig sie ist, wir wissen, wie sehr wir es brauchen, dann ja, dann beginnen wir, es zu einer Priorität zu machen, wir schaffen Zeit dafür. Wie viele Menschen gehen einfach durch ihre Woche, ohne sich auch nur umzudrehen und in die Augen ihrer Partnerin zu blicken und zu sagen: "Wie geht es dir? Wer bist du? Wie denkst du über mich? Was denkst du über dich? Was ist mit dir los?". Wenn das in der Hektik des modernen Lebens verloren geht, und wir dann eines Tages aufwachen und uns die Person im Bett bei uns anschauen, und wir sagen: "Diese Person ist ein Fremder, wer ist sie eigentlich?". Also, Sie haben recht, denn was wir ehren und dem wir Vorrang geben, wächst. Und mit Liebe ist es nicht anders. Wir wissen jetzt, wie wir unseren Kindern Aufmerksamkeit geben müssen, auf einer Weise, die wir vor 50 Jahren nicht kannten. Ich denke, jetzt ist es Zeit für uns zu lernen, wie wir diese Zeit und Aufmerksamkeit unseren Partnern geben. Wenn man diese sichere Bindung schafft, wird man besser in allem, was man im Leben tut. Man ist stärker, selbstbewusster, weniger anfällig, glücklicher, gesünder, und es geht weiter und weiter. Die Forschung über die Liebe: Es ist nur mit allem Guten im Leben verbunden. Aber irgendwie schieben wir es zur Seite, für unsere Karrieren und unser Internet, und unsere Hobbys und unseren Fitnessraum und unsere ... naja fast alles kommt vorher, bevor man sich zu seinem Partner kehrt und sagt: "Hallo!". Ich habe vor 26 Jahren geheiratet, ich weiß also, wie es geht.

{23.02}

Wir werden in Kürze das Gespräch beenden. Aber bevor wir Sie gehen lassen, schauen wir uns den breiteren Zusammenhang an, denn wir begannen unser Gespräch damit, dass Sie sagten, dass es so viele wissenschaftliche Fortschritte über das Wesen der Liebe gibt, und wie wir sie pflegen und all diese Dinge. Schaffen Sie die Verbindung zwischen glücklichen Paaren und einer glücklicheren Gesellschaft.

Oh, das ist einfach. Die Beweise sind sehr klar, wenn man diese wirklich starke Verbindung hat, ist man besser in allem, was man tut. Man befasst sich besser mit Elternschaft, ist ein besserer Betreuer für seine Kinder, ist ein besserer Lover für seinen Partner. Man hat ein besseres Sexleben, was hilft, Bindung zu spüren und zusammen zu bleiben. Man ist weniger anfällig für Stress, ist gesünder. Es ist weniger wahrscheinlich, depressiv zu werden. Es ist weniger wahrscheinlich, PTST [Post Traumatic Stress Syndrome] zu bekommen, wenn man in einer Krise ist. Man ist besser im Lernen, besser darin, in die Welt hinauszugehen und sie zu erforschen. Wenn man eine junge Karrierefrau ist, ist man zuversichtlicher und erreicht seine Karriereziele schneller. Man ist offener zu anderen Menschen, ein besserer Bürger und besser in der Zusammenarbeit mit anderen Menschen. Ich kann Ihnen eine Liste geben, so lang wie Ihr Arm über die Wirkung, die diese sichere Bindung auf Menschen hat. Am Ende geht es darum, man fühlt sich sicherer, fühlt sich mehr mit anderen Menschen verbunden, ist besser in der Zusammenarbeit mit anderen Menschen. Wenn wir eine wirklich zivilisierte, eine wirklich menschliche Gesellschaft erschaffen möchten, die das Beste hervorbringt aus, was wir sein können, dann müssen wir die Kraft der Familie verstehen und die Kraft davon, was wir romantische Liebe nennen, um diese Sicherheit zu schaffen und um Menschen wachsen zu lassen. Also ich weiß nicht, ob ich es schon getan habe, ich könnte darüber sehr lange reden.



{24:46}

Sie haben mir hier eine gute Liste gegeben, es klingt ziemlich überzeugend. Ich schätze Ihre Zeit. Danke. Es war schön, mit Ihnen zu sprechen.

Es war schön, mit Ihnen zu sprechen.

Ursprüngliche Titel: Sue Johnson - The Science of Love

Deutsche Übersetzung: [www.raspberryhill.eu](http://www.raspberryhill.eu)