

# Die Erfahrung der Verbindung

Die Wissenschaft der Liebe und des Liebens

Prof. Dr. Sue Johnson

[www.holdmetight.com](http://www.holdmetight.com) / [www.eft.ca](http://www.eft.ca)

Also ja, ich wuchs auf in einem englischen Pub, und das ist eine sehr gute Ausbildung, um Therapeut zu werden. Ich möchte noch sagen, dass Rich Simon der erstaunlichste Schwindler ist. Ich bin weit weg davon, eine Wettbewerbstangotänzerin zu sein. Im Tango bin ich eine Anfängerin... Es könnte tatsächlich passen, denn Tango hat eine Form, und wird gleichzeitig im Moment improvisiert. Um Tango zu tanzen, muss man sehr präsent und aufeinander eingestimmt sein, und aufeinander eingehen.

Ich muss an meine erste Tangostunde denken. Der Lehrer sagte zu mir: Jetzt sehen Sie, Tango ist eine andere Art von Tanz, denn, um Tango zu tanzen, müssen Sie völlig konzentriert, ganz gegenwärtig, ganz mit mir verbunden und auf mich eingestimmt sein, aber Sie haben wahrscheinlich keine Ahnung, was ich damit meine. Und ich sagte: „Ich denke, ich könnte das, ich denke, sehen Sie, ich bin Therapeutin“ und er sagte: „Naja“, als ob das etwas miteinander zu tun hätte. Eine Beziehung ist auch ein improvisierter Tanz, es ist ein Tanz, der sich immer wieder selbst erschafft, es ist ein Tanz, der die Tänzer verändert und formt. Also werde ich meine Rede damit beginnen, Sie 70 Sekunden lang Tango sehen zu lassen. Dies ist nicht der dramatische „over the top“-Tango, den Sie in den Filmen sehen, das hier ist echter Tango, das ist Tango als ein intimes Gespräch.

Also, was ist das? Die Grundlage der Wissenschaft - Sie sind alle Wissenschaftler, weil Sie Ihr ganzes Leben mit dem Beobachten von einem Tanz in Ihrer Praxis verbringen, wenn Sie ein Paar oder eine Familie sehen, und zu sich selbst sagen: „Was ist das? Was sehe ich vor mir? Was ist das Muster?“ Nun, wenn ich mir dies ansehe, sage ich: „Vielleicht sind das zwei Personen in gegenseitigem Flow“, das ist, was Csikszentmihalyi eine optimale Erfahrung von energiegeladenem Fokus nennt, vollständiges Beteiligtsein, „being in the zone“. Und in der Regel spricht er darüber in Bezug auf die Musik oder Kunst.

Oder vielleicht ist das Resonanz, das ist das Wort, das Physiker für Resonanzschwingungen zwischen zwei Elementen benutzen, die sich plötzlich erlauben, ihre Signale aufeinander abzustimmen, aufeinander einzustimmen und anfangen in Harmonie zu agieren, in Resonanz mit den jeweiligen Rhythmus des anderen, die Gefühle und Intentionen des anderen im Moment zu lesen. Dies ist ein neuronales Duett, zwei Menschen beeinflussen sich auf der viszeralen und emotionalen Ebene, gerade so wie Mütter und Kleinkinder es beim Spielen tun. Und nebenbei, die große Neuigkeit in der Neurowissenschaft von Beziehungen ist, wie sehr die Interaktion mit unseres Lieben uns wirklich beeinflusst. Liebende regulieren sich gegenseitig in ihrer Physiologie, Gehirnaktivierung, Emotion. Jim Coan hat in seiner Forschung festgestellt, dass, wenn Sie in einer sicheren Beziehung einer Bedrohungslage ausgesetzt werden, in diesem Fall, Angst vor einem elektrischen Schock, und Sie halten dabei die Hand Ihres Partners, dann verändert sich

buchstäblich, wie Ihr Gehirn die Bedrohung wahrnimmt und reagiert. Und wie Sie den Schmerz des Schocks erleben. Dies ist weit, weit weg von der alten Idee, dass Liebe nur eine nebulöse Mischung aus Sex und Sentimentalität ist, die nicht definiert werden kann. Wir schauen uns das hier unter dem Mikroskop an. Es ist bewiesen, dass diese Art von eingestimmter Resonanz, diese Kommunikationsmuster, notwendig ist für das Wachstum der rechten, sozialen Gehirnhälfte bei Säuglingen, es formt buchstäblich das Gehirn. Resonante Verhaltensweisen der Mutter führen zu mehr verbal intelligenten, bewussten, emotional ausgeglichenen Kindern. Kinder sind dann mehr in der Lage, Synchronie zu erschaffen in ihren eigenen Beziehungen zu anderen Menschen. Und bei Erwachsenen ist diese Art von aufeinander abgestimmter Resonanz vielleicht die Essenz des Sich-Verliebens. Und, wie ich glaube, das Wesen des guten Sex.

Also, vielleicht erfassen diese Bilder von Bewegungen, die so aufeinander eingestimmt und koordiniert sind, einfach die romantische Liebe. Und wie Rich [Simon] gesagt hat: „Es ist noch nicht so lange her, dass kein sich selbst verpflichteter Mensch, der danach strebte, ein Wissenschaftler zu werden, aufstehen würde, und diese Worte vor Kollegen und Gleichaltrigen gesagt hätte“. John Bowlby, der Vater der Bindungstheorie, wagte es nicht, seine Theorie eine Theorie der Liebe zu nennen. Er benannte es mit dem formalen Wort Bindung. Und in der Tat, was ich mit Ihnen teilen kann: Die Menschen, die diesen Tango tanzen, sind glückliche, sichere langjährige Partner. Sie sind beide voll präsent, voll aufeinander bezogen, und schaffen Synchronie.

In emotionalen Wechselwirkungen kann diese Zartheit, die Zartheit dieses Netzes gegenseitiger Beeinflussung erfahren werden, wenn wir beachten, dass die Entdeckung und Verarbeitung der kleinsten Veränderung des menschlichen Gesichts innerhalb von hundert Millisekunden auftritt und gespiegelt wird in der rechten Hemisphäre des Beobachters innerhalb von drei hundert Millisekunden. Die unterhalb des Bewusstseins flüchtigen emotionalen Signale und Rhythmen sind die Musik für den Tanz zwischen Vertrauten. Diese Art der Interaktion mit ihrer Offenheit, ihrer Reaktionsfähigkeit und ihrer Fließfähigkeit ist das ultimative Ziel der Emotionally Focused Couples Therapy oder EFT. Diese Art der Erfahrung schafft einen Felt Sense von Sicherheit und Verbindung. Eine Sicherheit, in der wir völlig verbunden sein können in einer schwingenden Schlaufe, die unsere Nervensystem miteinander verbindet, vertrauensvoll mit unseren eigenen Erfahrungen vollständig im Einklang zu sein und denen unserer Lieben.

Ursprüngliche Titel: Susan Johnson - The Experience of Connection  
Deutsche Übersetzung: [www.raspberrhill.eu](http://www.raspberrhill.eu)