

mich in zunehmendem Maße, wo wir uns jetzt schon befinden und wohin die Reise vermutlich noch gehen wird. Durch meine eigene Arbeit und die geschätzter Kollegen weiß ich, dass Zynismus und Hoffnungslosigkeit unangebracht sind. Heutzutage blicken wir von einem revolutionär neuen Standpunkt auf die romantische Liebe, und zwar von einem optimistisch-praktischen. Wissenschaftlich begründet zeigt der, dass Liebe für unser Dasein lebensnotwendig ist. Außerdem ist sie keineswegs unergründlich, sondern ausgesprochen logisch und verständlich. Noch dazu anpassungsfähig und funktional. Ja, es kommt sogar noch besser: veränderbar, reparierbar und von Dauer. Kurz gesagt begreifen wir jetzt endlich und unwiderlegbar, dass Liebe »Sinn« macht. Das Wort kommt vom Lateinischen *sentire*, was so viel bedeutet wie »wahrnehmen«, »fühlen« oder

»wissen«, aber auch »seinen Weg finden«. Darum habe ich diesem Buch auch den Titel *Liebe macht Sinn* gegeben. Ich möchte Ihnen damit helfen, Ihren eigenen Weg zu einer erfüllenden und dauerhaften Liebe zu finden.

In *Liebe macht Sinn* sollen Sie erfahren, was andere Wissenschaftler und ich im Zuge von dreißig Jahren klinischer Studien, Laborexperimenten und angewandter Therapien herausgefunden haben. Etwa dass Liebe eine grundlegende Funktion für unser Überleben hat, dass eine essenzielle Aufgabe unseres Säugetierhirns darin besteht, andere zu verstehen und auf sie zu reagieren, und dass uns die Fähigkeit, uns auf andere zu verlassen, stark macht. Sie werden erfahren, dass Zurückweisung und Verlassenwerden Auslöser von Gefahren sind, die uns echten körperlichen Schmerz zufügen, dass sexuelle Vernarrtheit und

Neuigkeit überbewertet werden und dass selbst die zerstrittensten Paare ihre Beziehung reparieren können, wenn man sie dazu anleitet, mit ihren Gefühlen ein wenig anders umzugehen.

Mein besonderer Beitrag ist die Wiederherstellung von Beziehungen. Dank Tausender verzweifelter Paare, mit denen ich im Laufe der Jahre gearbeitet habe, ist es mir gelungen, ein neues, systematisches Behandlungsmodell zu entwickeln, das unserem Bedürfnis nach Beziehung und Unterstützung Rechnung trägt: die Emotionsfokussierte Therapie (EFT). Diese Methode ist der bis dato erfolgreichste Ansatz, um geschwächte Beziehungen zu heilen – mit einer frappierenden Erfolgsquote von 70 bis 75 Prozent. Inzwischen gehört EFT routinemäßig zur Ausbildung von Paarberatern in mindestens fünfundzwanzig

Ländern rund um den Globus. Eine vereinfachte Form von EFT für Paare, die sich selbst helfen wollen, findet sich bereits in meinem früheren Buch *Halt mich fest. Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben*.

Dies sind allerdings nur einige wenige Ergebnisse der wissenschaftlichen Untersuchung zum Verständnis von Liebe. In diesem Buch finden Sie die Resultate von noch viel mehr Studien sowie die Fallgeschichten vieler Paare in ihren intimsten Augenblicken. (Alle Geschichten sind aus mehreren Fällen zusammengesetzt und vereinfacht, um allgemeine Erkenntnisse zu ermöglichen. Namen und Einzelheiten sind zum Schutz der Persönlichkeit geändert.) Was Sie hier lesen, dürfte Sie verwundern, wenn nicht gar überwältigen. Vor allem aber wird es Sie nicht nur über die Natur der Liebe aufklären und darüber, wie diese uns persönlich betrifft,

sondern auch darüber, was diese für uns als Menschen, für unsere Kultur und für die Welt bedeutet.

Die Wissenschaft ist sich darüber einig, dass eine stabile, liebevolle Beziehung der wichtigste Grundpfeiler menschlichen Glücks und Wohlbefindens ist. Eine gute Beziehung ist eine bessere Krankenversicherung als gesunde Ernährung und eine wirksamere Anti-Aging-Strategie als die Einnahme von Vitaminpillen. Eine liebevolle Beziehung ist auch der Schlüssel, um Familien zu gründen, die Kindern Fähigkeiten vermitteln, die für den Fortbestand einer zivilisierten Gesellschaft unabdingbar sind – Vertrauen, Empathie und Kooperationsbereitschaft. Liebe ist das Lebenselixier unserer Spezies und unserer Welt.

Der inzwischen verstorbene Komponist und Dramatiker Jonathan Larson hat es in einem