

Bas Kast

# *Die Liebe*

und wie sich Leidenschaft erklärt

S. Fischer

## Inhalt

### Einführung – Intensivkurs Liebe 9

*Das Vergrößerungsglas für Gefühle 9 – Die Liebe als Antidepressivum 10 – In den Labors der Leidenschaft 12 – Verrückt vor Verliebtheit 14 – Ein Werkzeugkasten für die Beziehung 16 – Millionen Singles, die nicht zueinander finden 19 – Sex: Note 4+ 20 – Die Logik der Liebe 21*

### Kapitel 1 – Die Kunst der Verführung 24

*Wo die Leidenschaft erwacht 24 – Die Brücke zur Liebe 25 – Wir verlieben uns, weil wir Herzklopfen haben 26 – Balzbeobachtungen in der Bar 28 – Stufe 1: Beim Flirten führt die Frau 30 – Was Blicke bewirken 31 – Eine Marionette namens Mann 36 – Stufe 2: Verführersprüche im Test 37 – Stufe 3: Zügeln Sie Ihre Zunge! 39 – Stufe 4: Die Choreographie der Liebe 43 – Er wirbt, sie wählt 45 – Der Geist entstand bei Mondschein 48*

### Kapitel 2 – Die Chemie der Schönheit 51

*Welche Rolle spielt das Aussehen? 51 – Schönheit als Empfehlungsbrief 53 – Wie wir ein Gesicht lesen 54 – Der Glaube wird Wirklichkeit 56 – Was Männer wollen 58 – Die hin- und hergerissene Frau 63 – Der Eisprung ändert die Wahrnehmung 68 – Testosteron stinkt 69 – Ein Riecher für den Richtigen 73*

### Kapitel 3 – Von der Leidenschaft zur Liebe 77

*Der Moment, in dem es funkt 77 – Die fünf Traumeigenschaften 79 – Wie eine verhängnisvolle Affäre entsteht 81 – Die Liebe als Selbsterweiterung 83 – Gleich und Gleich gesellt sich gern 84 – Je gleicher, desto glücklicher 87 – Die Beziehung als Therapie 89 – Moleküle der Monogamie 90 – Das Bindungshormon Oxytocin 93*

#### Kapitel 4 – Eifersucht 96

*Keine Macht mehr über die Gefühle* 96 – *Ist Eifersucht eine Zwangneurose?* 98 – *Frauen empfinden anders, Männer auch* 101 – *Die Alarmanlage im Kopf* 103 – *»Mama's baby, papa's maybe«* 105 – *Das Geflüster der Gene* 107 – *Ewig lockt das Weib* 110 – *Warum Frauen fremdgehen* 112 – *Der Krieg der Spermien* 114 – *Kuckuckseier* 117

#### Kapitel 5 – Was uns auseinander treibt 119

*Die Anatomie der Ehe* 119 – *Gutes Streiten, schlechtes Streiten* 121 – *Was kommt nach dem Hochzeitshoch?* 126 – *Vernachlässigte Zärtlichkeit* 128 – *Das Einfühlungsvermögen schwindet* 129 – *Der erste apokalyptische Reiter: Kritik* 133 – *Der zweite Reiter: Verteidigung* 135 – *Der dritte Reiter: Verachtung* 137 – *Der vierte Reiter: Rückzug* 139 – *Der fünfte Reiter: Machtdemonstration* 140 – *Das Endstadium: Gemeinsam einsam* 140 – *Das verflixte vierte Jahr* 142

#### Kapitel 6 – Stimmen der Vergangenheit 144

*Glückliche Paare denken anders* 144 – *Der Negativdetektor im Kopf* 148 – *Die drei Liebesstile* 151 – *Beobachtungen an Babys* 154 – *Mutti ist nicht schuld* 155 – *Sie können Ihren Liebestil ändern* 158 – *Sicherer lieben* 160

#### Kapitel 7 – Was uns zusammenhält 162

*Wie entsteht Intimität?* 162 – *Liebesformel Nummer 1: Zuwendung* 167 – *Unterstützen Sie Ihren Partner* 170 – *Romantik im Supermarkt* 174 – *Liebesformel Nummer 2: Wir-Gefühl* 175 – *Liebesformel Nummer 3: Akzeptanz* 179 – *Liebesformel Nummer 4: Positive Illusionen* 181 – *Liebesformel Nummer 5: Aufregung im Alltag* 184

#### Epilog – Liebe kann man lernen 187

Danksagung 193

Literatur 195

Quellenangaben und Anmerkungen 209

Register 222