



Mehr als ein Gefühl

## Was bedeutet Liebe?

Liebe macht nicht nur "blind", sondern auch süchtig und abhängig. Zerbricht die Liebe, treten Entzugserscheinungen wie Appetitlosigkeit, Herzschmerzen, Kreislaufstörungen und Depressionen auf. Hirnforscher erklären das mit der "Biochemie der Liebe": Körpereigene Botenstoffe im Gehirn steuern Verliebtheit und Bindungsbereitschaft, ebenso wie Liebeskummer. Lässt sich Liebesglück und Trennungsschmerz bald medikamentös behandeln? Was bedeutet Liebe - wissenschaftlich?

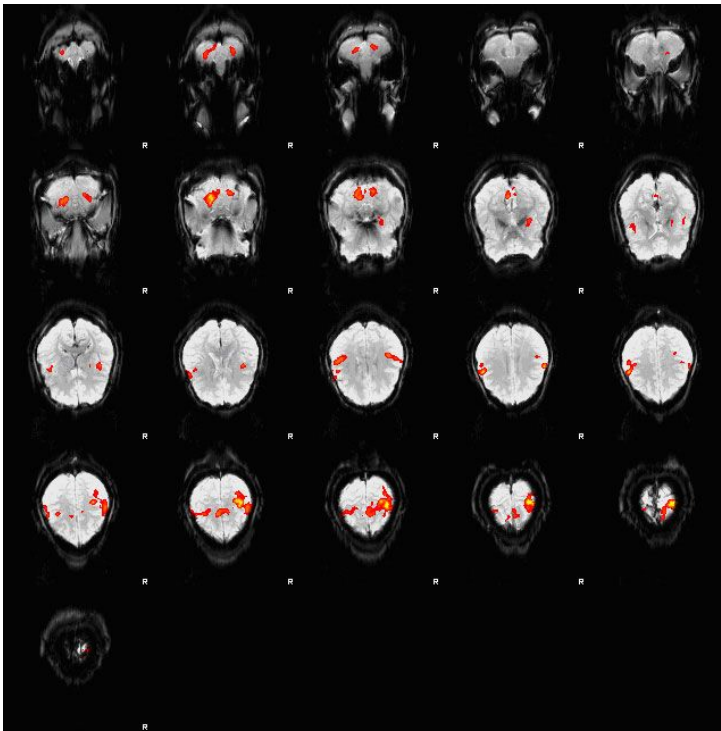


*Verliebt sein verleiht Flügel*

## Was bedeutet Liebe - gegenüber Verliebtheit?

Verliebte haben starke Gefühle, sie fühlen sich leicht und unbeschwert, Verliebte schweben "auf Wolke sieben", haben "Schmetterlinge im Bauch". Oftmals verhalten sie sich auch kopflos, als hätten sie den Verstand verloren. Dabei arbeitet ihr Gehirn intensiv, denn das Gehirn ist das Organ der Liebe. Dies stellte die amerikanische Anthropologin Prof. Helen Fisher fest, die seit Anfang der 1990er Jahre die Liebe erforscht und als eine der ersten wissenschaftlich gemessen hat, was sich im Gehirn verliebter Menschen abspielt. Wobei Verliebtheit und Liebe auch neurologisch nicht dasselbe sind.

## Liebe: Ein gefährlicher Zustand



*Gefühle lassen sich auch bestimmten Hirnregionen zuordnen*

In bestimmten Hirn-Arealen werden Botenstoffe ausgeschüttet, erläutert Sexualforscher und Paartherapeut Prof. Michael Berner, Direktor der Rhein-Jura-Klinik in Bad Säckingen. Die wichtigsten sind Noradrenalin, Dopamin und Oxytocin. Oxytocin wird oft auch als "Bindungshormon" bezeichnet. Allerdings ist dieser Zustand neurobiologisch immer ein bisschen gefährlich.

Denn der körpereigene Hormoncocktail versetzt Verliebte in einen Ausnahmezustand: Adrenalin putscht auf, macht euphorisch, ähnlich wie Kokain. Cortisol, das Stresshormon, hält wach, weshalb Verliebte kaum Schlaf brauchen, und sich trotzdem leistungsfähig fühlen. Ständig kreisen die Gedanken um den anderen, das sexuelle Begehren wächst unaufhaltsam- dafür sorgt Dopamin. Denn um dem Verlangen nachzukommen wird - wie bei Suchtabhängigen - verstärkt Dopamin ausgeschüttet, wodurch das Belohnungssystem im Gehirn anspringt.

## **Erotik und Attraktivität**



*Wie finden Paare zueinander? Das wird von Forschern untersucht.*

Schöne Gefühle beim Verliebt-Sein und beim Sex sind genetisch angelegt, um die Arterhaltung zu sichern, erklären Evolutionsbiologen. Doch damit sie sich paaren, müssen Frau und Mann zueinander finden. Dies steuern kleine, eng begrenzte Hirnregionen, stellten die Neurobiologen Andreas Bartels und Semir Zeki fest. Sie werteten Hirnscans verliebter Probanden aus, die in der Röhre eines Magnetresonanz-Tomografen Fotos von Partnern, Bekannten und Freunden betrachteten. Lösten die Fotos erotische Impulse aus, war das Striatum im mittleren Hirnteil stark durchblutet. Der vordere Hirnlappen, der cingulare Kortex, der für Sinneseindrücke und Emotionen zuständig ist, wurde umso aktiver, je attraktiver ein Gesicht bewertet wurde.

Ob Mann und Frau sich näher kommen, dafür sind Sinneseindrücke maßgebliche Faktoren, weiß auch Paarforscher Prof. Klaus Grossmann von der Universität Regensburg. Doch er nennt noch eine zweite Attraktivität, den Geruch, der dazu führt, dass manche Menschen sehr angenehm empfunden werden, und andere, die man nicht riechen kann, abgelehnt werden. Das ist der erste Aufhänger für eine Beziehung.

### Ich kann Dich riechen



*Lebenslanges Liebesglück ist für manche Paare nicht nur ein Traum*

Die Chemie muss stimmen, sagt der Volksmund, man müsse einander riechen können. Tatsächlich ist der individuelle Körpergeruch bei der Partnerwahl bedeutend. Über sog. MHC-Moleküle können Zellen der Nasenschleimhaut Krankheitserreger identifizieren und die Immunausstattung des möglichen Partners erkennen. Je unterschiedlicher die Immun-Gene, desto resistenter ist der Nachwuchs gegen Krankheitserreger. Frauen bevorzugen daher bei der Partnerwahl meist Männer, die anders riechen als sie selbst, fanden Forscher des Max-Planck Instituts heraus.

Verliebt-Sein hält etwa zwei bis vier Jahre an, weisen psychologische Studien nach. Danach schließt sich normalerweise eine Bindungsphase an, in der die Partner Werte, Lebenseinstellungen, religiöse Anschauungen abgleichen und Zukunftspläne schmieden. Auch dieser Vorgang ist hormonell gesteuert. So steigt der Serotoninspiegel im Blut von Paaren an, die länger zusammen sind - der Botenstoff wirkt beruhigend und macht zufrieden. Doch vor allem erhöht sich der Oxytocinwert - Oxytocin, das sog. Kuschelhormon, bindet Paare aneinander und fördert monogames Verhalten. Dies konnte der amerikanische Wissenschaftler Tom Insel 1997 erstmals durch Studien an Präriewühlmäusen belegen: Nachdem sie 24 Stunden ausgiebig

miteinander kopuliert hatten, blieben Präriewühlmaus-Pärchen lebenslang zusammen.

## Spray vorm Streiten



*Ein Spray für gute Gefühle?*

Inzwischen gilt als sicher, dass Oxytocin auch menschliche Paarbindung fördert: Die Heidelberger Forscherin Prof. Beate Ditzen untersuchte in einer Studie die Wirkung des Hormons bei 47 heterosexuellen Paaren. Die Hälfte der Paare bekam Oxytocin über ein Nasenspray zugeführt, die andere Hälfte erhielt Placebo. Im Labor sollten die Paare über ein persönliches Konfliktthema sprechen und eine Lösung suchen. Diese Situation wurde mit einer Videokamera aufgezeichnet. Es zeigte sich, dass Paare unter Oxytocin-Einfluss liebevoller miteinander umgingen und weniger heftig stritten.

Ungeachtet fehlender wissenschaftlicher Nachweise werden im Internet Oxytocin-Produkte angepriesen, die angeblich das Verlieben fördern und sexuelles Begehren neu entflammen lassen. Außer einem Nasenspray zum Beispiel auch eine Tablette, die, unter die Zunge gelegt, ihre Wirkung entfalten soll. Normalerweise wird der Inhaltsstoff eines Medikaments aber komplett verdaut, und sollte dies nicht der Fall sein, überwindet er nicht ohne weiteres die sog. Blut-Hirn-Schranke, Oxytocin wirkt nur im Gehirn.

## Spray gegen Scheidung?



*Viele Beziehungen gehen in die Brüche*



Doch Forscher suchen weiter nach einer "Pille für die Liebe und die Leidenschaft"- denn als Trennungsgrund geben viele langjährige Paare an, dass ihnen der Kick der Verliebtheit fehle und ihre sexuelle Lust erloschen sei.

Zwar ist die Zahl der Scheidungen in Deutschland leicht rückläufig, doch im Jahr 2013 wurde jede dritte Ehe nach durchschnittlich 14 Jahren geschieden, so die Zahlen des statistischen Bundesamtes. Oftmals leiden Frauen und Männer unter Scheidung und Trennung, und suchen mehr denn je professionellen Beistand. Seit 2009 die erste Liebeskummer- Praxis in Berlin eröffnet wurde, haben sich solche Praxen bundesweit etabliert. In Ulm bietet die Psychologin und Heilpraktikerin Silvia Schmidt- Haßler ihre Hilfe an.

Nicht selten erscheint an Liebeskummer leidenden Menschen Selbstmord naheliegend, weil ihnen das Leben ohne den Partner nicht mehr lebenswert erscheint. Tränen, Wutausbrüche, pure Verzweiflung konnte die amerikanische Neurologin Lucy Brown bei Studienteilnehmern beobachten, die von ihrem Partner verlassen worden waren. Die Forscherin, die ihren Probanden bei der Kernspintomografie Fotos der Ex-Partner vorlegte, stellte Hirnaktivitäten fest, wie sie bei Drogenentzug typisch sind.

## Hilfe gegen Liebeskummer

Bei der Ulmer Liebeskummerberaterin dürfen sich die Verlassenen erst einmal richtig ausweinen, dann wird Analyse betrieben, was in der Partnerschaft schief gelaufen ist. Denn oft sieht man in dem Partner erst mal nur, das was einem selber fehlt, und somit idealisiert man diesen Partner dann auch.



*Eine Trennung hinterlässt auch oft bei Kindern ihre Spuren*

Verhaltenspsychologen gehen davon aus, dass das Gehirn bereits in den ersten drei Lebensjahren Beziehungsmuster programmiert, das heißt, ob man sich im späteren Leben sicher oder ängstlich, abweisend oder besitzergreifend an einen Partner bindet. Liebesdefizit in der Kindheit kann zu Bindungsunfähigkeit führen. Studien belegen, dass ein Großteil der Scheidungskinder wieder Scheidungen produzieren, weil sie das Muster der raschen seriellen Bindung erlebt haben. Es sei denn, sie haben als Kind im nahen Umfeld eine andere stabile Beziehung erlebt, etwa bei den Großeltern, einer Tante oder Freunden der Eltern.

## Eltern sind schuld



*Die Grundsteine für die Bindungsfähigkeit einer Person werden in der Kindheit gelegt.*

Bindungsfähigkeit zu einem Partner hängt stark damit zusammen, wie feinfühlig die Eltern auf Bedürfnisse des Kindes reagiert haben, so das Forschungsergebnis von Klaus Grossmann. In einer groß angelegten Studie von 2008 bis 2011 befragte er 18-jährige Jugendliche, die seit einem Jahr eine Liebesbeziehung hatten, über ihre Stimmung und Gemütslage. Er beschreibt, wie diejenigen, die diese feinfühlig Erfahrungen im Elternhaus gemacht haben, in ihrem Interview die Befindlichkeiten des Partners mit einbeziehen. Bei anderen ist der Partner jedoch ausgeblendet.

Beziehungsmuster, die von den Eltern vorgelebt werden, können über Generationen weitergegeben werden, weist Bindungspsychologe Grossmann in seiner langjährigen Untersuchung nach. Doch Beziehungsmuster sind auch beeinflussbar, indem man sich etwa mit der eigenen Familiengeschichte auseinandersetzt und bewusst Verhalten verändert, aber auch durch den gesellschaftlichen Wandel: In den vergangenen Jahrzehnten haben sich die gesellschaftlichen Voraussetzungen für Paare und für Familien stark verändert.

### Die Chance einer neuen Definition



*Alter schützt vor Liebe nicht*

In den meisten Paarbeziehungen heutzutage sind die Partner wirtschaftlich unabhängig voneinander, jeder hat einen Beruf und verdient sein eigenes Geld. Finanzielle Sicherheit zu haben ist selbstverständlich und kein gemeinsames Ziel mehr. Heutige Paare müssen ihre gemeinsamen Inhalte neu definieren und ihr gemeinsames Leben neu verhandeln, es fehlen ihnen jedoch dazu Vorbilder. Umso dringender sei es notwendig, sich miteinander zu beschäftigen und gemeinsame Inhalte zu finden.

Die größte Garantie für eine lange glückliche Beziehung, und gleichzeitig Schutzfaktor vor Trennung und Scheidung, ist der genaue Blick, in wen man sich verliebt hat, die Wahl des richtigen Partners, empfehlen Paarforscher. Gemeinsamkeiten bieten eine bessere Grundlage dafür als zu große Differenzen, das geflügelte Wort von den Gegensätzen, die sich anziehen, scheint eher fragwürdig.

## Zeit und Aufmerksamkeit

Und ein Paar, das einmal verliebt war, muss sich in den Jahren darauf immer wieder Zeit dafür nehmen, dass sich vertrauensvolle Liebe entwickelt.



*Liebe ist immer auch Arbeit - an der Beziehung und an sich selbst*

Manche sprechen auch - etwas nüchtern - von "Freundschaft". Es ist ein gemeinsamer Prozess, sich miteinander zu beschäftigen, gemeinsam Dinge zu planen und zu erleben, damit die Beziehung Bestand hat, so das Fazit der Paartherapeuten. Wichtig auch, dass die Partner gut kommunizieren, über die wesentlichen Dinge sprechen, die sie bewegen, und damit dem anderen zeigen, dass sie an Bindung interessiert sind, und nicht an Trennung.

Liebe, ein Leben lang? Das ist auch heute der Wunsch der meisten Paare, für die Mehrheit ist die Ehe keineswegs ein Auslaufmodell und eine stabile Beziehung ein wesentliches Lebensziel. Und es gibt Beispiele, dass es funktionieren kann.

SWr2 Wissen. Von Margrit Braszus. Internetfassung: Ulrike Barwanietz & Ralf Kölbl

Stand: 18.12.2014, 11.45 Uhr