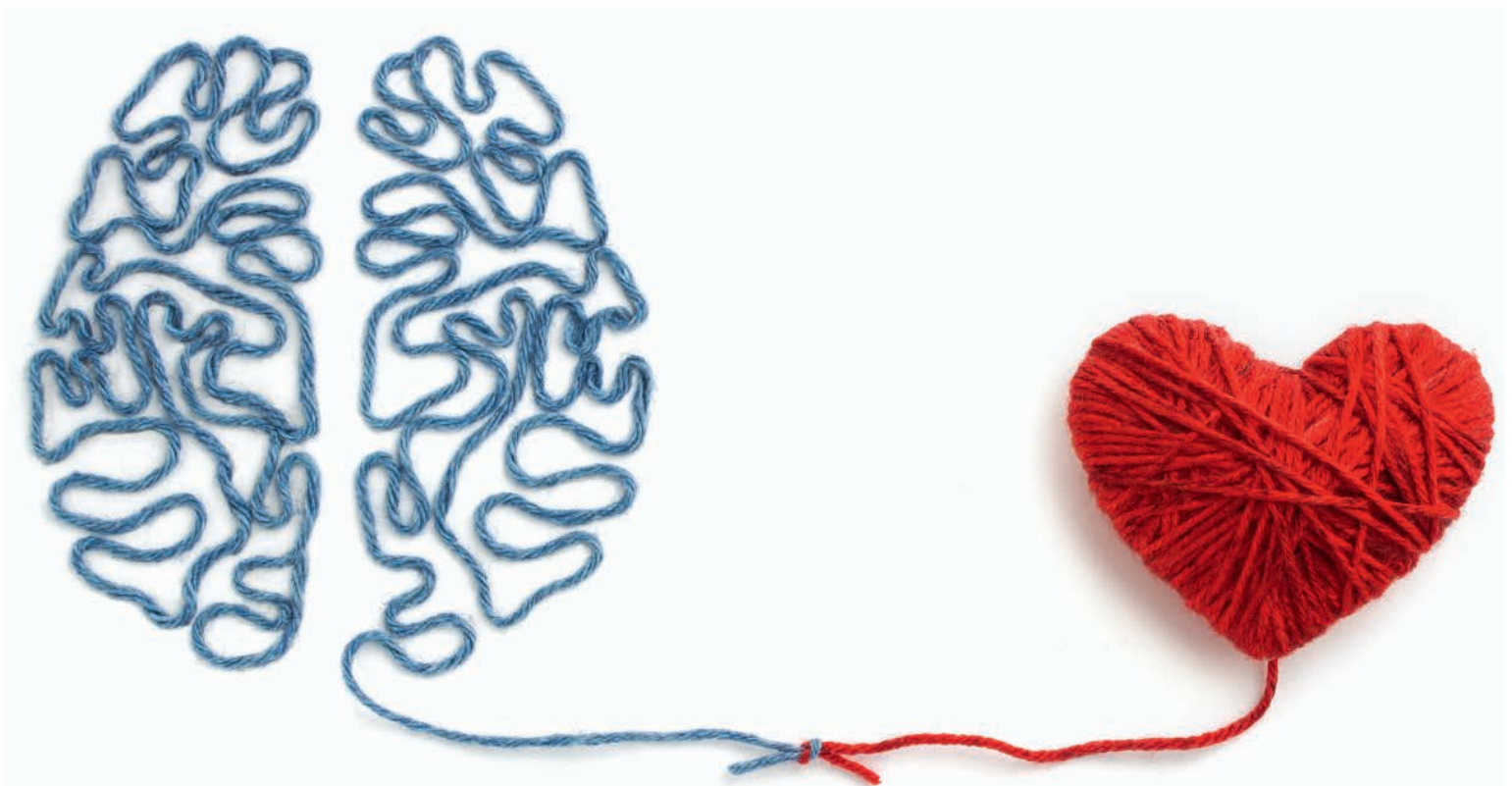


EIN KOMPLIZIERTES GEFÜHL

Was ist Liebe?

Am 14. Februar ist Valentinstag – Tag der Liebe. Die einen zelebrieren den Tag nach Herzenslust, für andere ist es schlicht eine Falle für die Konsumgesellschaft. Definitiv traurig ist, wer seinem Gegenüber nur an diesem Tag für seine Zuneigung dankbar ist. Was ist Liebe und wie entsteht sie?



(fh) Was gibt es Schöneres als ein Happy End mit Lawinen von Glücksgefühlen, mit Schmetterlingen im Bauch, zitterigen Knien und einem Dauerstrahlen im Gesicht. Aus Filmen und Büchern kennt man die Liebe als das Höchste der Gefühle. Doch entspricht dieses romantische Ideal der Realität?

Das Höchste der Gefühle

Verliebtheit kann Betroffene derart in andere Sphären katapultieren, dass man sich schlicht selbst nicht wiedererkennt. Die tiefe Zuneigung zu einer Person kann jemandem das Gefühl geben, für Momente nicht «Herr im eigenen Haus» zu sein. Die intensiven Gefühle wirken sich auf die Selbstkontrolle aus. Bei allen schönen und

prickelnden Gefühlen kann das durchaus befremdend und beängstigend wirken. Was führt zu diesem emotionalen Durcheinander? Was geschieht im Körper, wenn man sich verliebt?

Ein Feuerwerk an Hormonen

Das intensive Begehren einer Person führt dazu, dass im Körper eine Fülle an unterschiedlichen Hormonen ausgeschüttet wird. Um gleich ein gängiges Vorurteil auszuräumen: Dies sind nicht die Geschlechtshormone, sondern Botenstoffe im Gehirn. Eine ordentliche Portion an Dopamin und Adrenalin sorgt für die typische Euphorie und Erregung. Gleichzeitig nimmt der Serotoninspiegel ab, und somit sinkt auch die Hemmschwelle. Das ist der Grund,

warum Verliebte tatsächlich zu irrationalen Handlungen fähig sind. Eine entscheidende Rolle spielt auch das Hormon Oxytocin. In der Umgangssprache ist es bekannt als das «Kuschelhormon».

Auf Wolke 7

Frisch Verliebte benehmen sich oft seltsam und sind nur noch auf das Objekt ihrer Liebe fixiert. Woher kommt das? Wenn man sich verliebt, ist das Belohnungszentrum im Gehirn besonders aktiv. Der Körper produziert viel Dopamin, das auch bekannt ist als Glückshormon. Der Zustand eines Frischverliebten ähnelt einem Drogenrausch. Verliebte schweben also im siebten Himmel und wollen so viel wie möglich von ihrer «Droge» – dem Partner – haben. Para-

doxerweise sinkt bei Verliebten gleichzeitig der Spiegel eines anderen Glückshormons – des Serotonins. Aus der Forschung weiss man, dass bei Zwangserkrankungen wie beispielsweise dem Waschzwang der Serotoninspiegel ebenfalls sinkt. Ein verliebter Mensch kann daher nur noch an eines denken – an seine grosse Liebe. Verliebte sind regelrecht aufeinander fixiert.

Voller Energie und Zerstreuung

Manchmal reicht schon allein der Gedanke an seinen Liebsten. Spätestens aber, wenn man ihm gegenübersteht, fängt das Herz so richtig an zu pochen und der Körper schüttet Adrenalin und Cortisol aus. Diese Stresshormone machen impulsiv und aktiv. Verliebten wird oft eine gewisse Zerstreuung nachgesagt. Wissenschaftler vermuten, dass dies unter anderem am erhöhten Adrenalinlevel liegt. Das Stresshormon erschwert das Denken.

«Kuschelhormon» Oxytocin

Das Hormon Oxytocin vermindert Stress und hilft beim Aufbau von emotionalen Bindungen. Es sorgt dafür, dass aus Verliebtheit Liebe wird.

Forscher wissen, dass das Hormon in der Hirnanhangdrüse gebildet wird und bei der Geburt vermehrt ausgestossen wird. Es trägt aber auch dazu bei, dass sich Paare über längere Zeit aneinanderbinden. Somit wird es auch als «chemischer Bestandteil der Mutterliebe» bezeichnet.

Gleiche Hirnregionen wie bei Suchtkranken aktiv

Bei der Liebe spielen mehrere Hirnregionen zusammen. Beispielsweise ist der Hypothalamus aktiv. Hier werden die Sehnsüchte und das Verlangen gesteuert. Hirnforscher konnten beweisen, dass bei Verliebten die gleichen Hirnregionen aktiv sind wie bei Suchtkranken. Dieselben Rezeptoren im Gehirn sind besetzt, wenn man verliebt ist – oder süchtig nach Opiaten oder Alkohol. Liebe ähnelt also gewissermassen einer Drogenabhängigkeit: Liebe erzeugt angenehme Gefühle, und wer viel Zeit mit dem Partner verbringt, ist glücklich. Kein Wunder also, ähnelt Liebeskummer auch einem Drogenentzug. Nicht selten bleiben Paare zusammen, um diesen schmerzhaften Zustand zu vermeiden.

Was ist zuerst: Gefühle oder Hormone?

Da stellt sich die interessante Frage, was zuerst war: Verliebt man sich erst und die Hormone spielen deswegen verrückt, oder ist es umgekehrt und das Gefühl von Liebe wird durch die Hormone ausgelöst? Bis heute wissen Wissenschaftler nicht sicher, ob der Cocktail aus Hormonen die Ursache oder die Folge des Verliebtseins ist.

Unterschied zwischen Verliebtheit und Liebe

Grundsätzlich gilt es, zwischen Liebe und Verliebtheit zu unterscheiden. Die prickelnde Verliebtheit mit den damit verbundenen heftigen Gefühlen ist nur ein vorübergehender Ausnahmezustand. Verliebtheit ist für den Körper reiner Stress und kann daher auf Dauer unmöglich aufrechterhalten werden. Laut Fachleuten endet die Phase des Verliebtseins nach rund sechs bis neuen Monaten. Werden die Gefühle nicht erwidert oder kommt es zu einer Trennung, leiden Betroffene unter Liebeskummer. Wächst die Liebe weiter, führt die Verliebtheit allmählich zu Liebe.

Was ist Liebe?

Liebe ist ein Gefühl von tiefster Zuneigung und Verbundenheit. Liebe beinhaltet ein gegenseitiges Geben und Nehmen. Sie weckt den Willen, sich um die Bedürfnisse des anderen zu kümmern, ohne die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund zu stellen. Liebe bedeutet stets, Kompromisse einzugehen. Für eine Beziehung ist es wichtig, dass beide gemeinsame Erwartungen an das Leben haben. Da sich Lebensziele im Laufe der Zeit ändern können, müssen Wünsche kommuniziert und gemeinsame Pläne entwickelt werden.

Rezept für eine lang anhaltende Liebe

Eine dauerhaft glückliche Partnerschaft ergibt sich nicht von allein. Nach der Phase des Verliebtseins folgt häufig Routine und Gewohnheit. Ein allgemeines Rezept für die Liebe gibt es nicht. Man sollte seine Partnerschaft pflegen und Probleme gemeinsam lösen. Folgende Tipps können helfen:

- Man soll seine Zuneigung zeigen. Kleine Gesten können Zeichen der Zuneigung sein: ein Blumenstraus, ein Geschenk,

eine kleine Überraschung, ein Liebesbrief, ein schönes Essen.

- Gemeinsame Hobbys bringen Schwung in die Beziehung, da man positive Erlebnisse miteinander teilt.
- Schwelgen in Erinnerungen an die Phase der Verliebtheit lassen die Gefühle aufleben.
- Briefe und kurze Notizen mit lieben Worten wirken Wunder. Es gilt, seine Gefühle in Worte zu fassen und dem andern mitzuteilen, was man an ihm schätzt und wofür man dankbar ist.
- Klingt unromantisch, ist aber ein gutes Rezept: Termine ausmachen für gemeinsame romantische Momente wie einen Spaziergang, ein Essen im Restaurant, einen Ausstellungsbesuch, einen Stadtbummel, einen Städtetrip...
- Sich gegenseitig Freiraum lassen, bereichert eine gute Beziehung. Zeit für sich selbst, für die eigenen Hobbys und für seine Freunde ist wichtig.
- Erinnerungen an unschöne Zeiten und traurige Erlebnisse lassen einem bewusst werden, wer Trost und Geborgenheit bietet und immer für einen da ist.
- Stress und schlechte Laune gehören zum Leben, sollen aber nicht am Partner abreagiert werden.

ENTSTEHUNG DER ROMANTISCHEN LIEBESBEZIEHUNG

Die Idee einer Liebesbeziehung faszinierte die Menschen seit jeher. Bereits in der Antike thematisierten Dichter und Philosophen sie in Literatur und Kunst. Die Bedeutung von Liebe wandelte sich jedoch im Verlauf der Jahrhunderte. Bis zum Mittelalter existierte Liebe oft nur ausserhalb der Ehe. Die Ehe war eine Zweckgemeinschaft und diente nebst Schutz und finanzieller Sicherheit vor allem der Zeugung von Kindern. Wirkliche Liebesbeziehungen konnten nur im Versteckten ausgelebt werden. Erst nach 1780 entstand die romantische Idee der Liebesheirat, wobei Liebe, Partnerschaft, Sexualität und Ehe miteinander vereinbart sein können.