

«LIEBE IST EINES DER STÄRKSTEN GEFÜHLE»

Prof. Dr. Dr. med. Martin Keck darüber, was in unserem Körper passiert, wenn wir verliebt sind und lieben

Laura Natter



Herr Keck, wieso verlieben wir uns? Wieso fühlen wir uns zu manchen Personen hingezogen?

Martin Keck, Chefarzt der Psychosomatik, Psychotherapie und Psychiatrie an der Rehaklinik Seewis: Die Natur hat es so eingerichtet, dass sich Lebewesen zur Erhaltung der Art fortpflanzen sollen. Zudem ist der Mensch ein sogenanntes soziales Wesen, das heisst, er lebt und überlebt am besten in einer Gemeinschaft und profitiert von vielen zwischenmenschlichen Kontakten. Je nach Erfahrungen und Prägungen reagieren wir auf verschiedene Körpermerkmale, eine Stimme oder den Pheromonduft einer Person. Unsere Gene sind mit dafür verantwortlich, ob der Geruch einer bestimmten Person attraktiv wirkt. Die Macht dieser Sexuallockstoffe ist im Tierreich jedoch weit besser belegt. Bei den Menschen gilt die weniger romantische Variante, dass manche auch auf Statusmerkmale – vulgo: Geld – reagieren.

Was passiert im Körper, wenn wir verliebt sind?

Im Körper und Gehirn von Verliebten und Suchtkranken laufen interessanterweise ähnliche biochemische Prozesse ab. Der Nervenbotenstoff Dopamin, die Hormone Vasopressin und Oxytocin aber auch Endorphine, das sind körpereigenen Opiate, werden vermehrt ausgeschüttet. Aus Untersuchungen im Kernspintomografen wissen wir, dass beim Anblick eines geliebten Menschen das Belohnungssystem im limbischen Bereich unseres Gehirns anspringt. Das hierbei freigesetzte Dopamin sorgt für ein berauschendes Glücksgefühl. Gleichzeitig werden Hirnregionen, die für wohlüberlegte und rationale Entscheidungen oder kritische Bewertungen wichtig sind, gedämpft. Dies könnte ein Grund dafür sein, dass frisch Verliebte auf Aussenstehende oftmals unüberlegt oder gar kopflos wirken. Liebe ist eines der stärksten Gefühle.

Oxytocin wird später freigesetzt. Es ist ein Bindungshormon und soll die Bindung zwischen den Partnern festigen und stär-

ken – denn jeder Glücksrausch geht leider einmal zu Ende. Der mittlerweile jedoch möglicherweise entstandene Nachwuchs benötigt Versorgung.

Die Liebe als Droge ist also eine gerechtfertigte Bezeichnung.

In gewisser Weise ja. Unser Belohnungssystem im Gehirn wird auf ähnliche Weise rasch und stark aktiviert wie beispielsweise durch Kokain.

Was hat es mit den berühmten Schmetterlingen im Bauch auf sich?

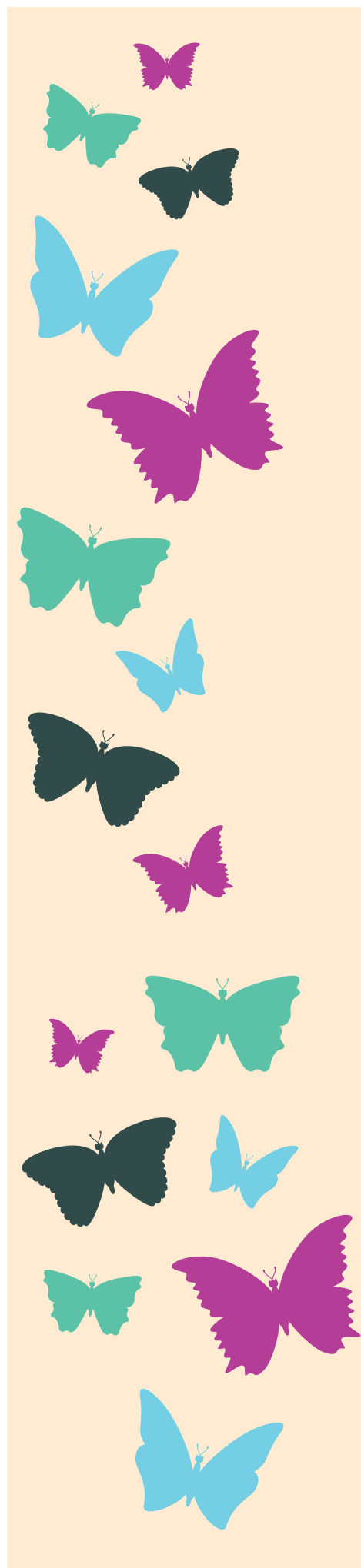
Der Hormoncocktail des Verliebtseins aktiviert auch das vegetative Nervensystem. Unsere Magen-Darm-Region enthält mehr Nervenzellen als das Gehirn und ist mit dem Gehirn in permanentem Austausch. Der durch das Gehirn freigesetzte Hormoncocktail stimuliert daher auch die feinen Nervenbahnen des Bauches und führt zu diesem schönen Gefühl.

Wie lange kann die Phase des Verliebtseins andauern? Ein Leben lang?

Das Gefühl des Verliebtseins ist die erste Stufe, welche im besten Fall in eine dauerhafte Bindung führt. Das heisst, die Gefühle und deren Botenstoffe verändern sich. Sorgt zunächst das Dopamin für Rausch und Begeisterung, führen später die Bindungshormone Vasopressin und Oxytocin zu einer längerfristigen Bindung. Werden die Hormone mit Dopamin gemeinsam im gleichen Zusammenhang freigesetzt, regulieren sie im Gehirn das Belohnungssystem neu – alles, was mit dem Partner, der Partnerin zusammenhängt, löst positive Gefühle aus und wird gesucht. Gelingt es, diese Stimmung aufrechtzuerhalten, kann die Liebe ein Leben lang andauern.

Verliebtsein und Liebe sind also nicht dasselbe. Wann sprechen wir von Liebe?

Soweit wir heute wissen, kann das Gefühl des Verliebtseins über den behutsamen Umbau des Belohnungssystems im Gehirn in andauernde Liebe, das heisst in Bindung, münden. Hierzu gehört als Voraus-



setzung aber auch das, was wir Bindungsfähigkeit nennen. Bei manchen Menschen sind beispielsweise durch frühkindliche Erfahrungen die relevanten Hirnregionen nicht mehr oder nur abgeschwächt empfänglich. Auch bei der narzisstischen Persönlichkeitsstörung kann die Bindungs- oder Liebesfähigkeit deutlich beeinträchtigt sein.

Eine langandauernde Liebe ist aber sicherlich nicht nur hormonell begründet: Gemeinsame Erlebnisse, Werte und Erfahrungen sowie die Bereitschaft, an dieser Bindung immer wieder neu zu arbeiten, sind auf Dauer sicher mindestens genauso wichtig. Das wissen wir beispielsweise aus der Paartherapie.

Zum Schluss eine unromantische Frage: Warum ist es des Öfteren aus mit der Liebe?

Gegen starke Kränkungen, Demütigungen oder Verletzungen kommt auch der beste Hormoncocktail unseres Gehirns nicht an. Manchmal entsteht auch der oftmals trügerische Eindruck, etwas Besseres gefunden zu haben – dabei ist es nur ein kurzer Dopaminrausch.



Martin Keck, Chefarzt der Psychosomatik, Psychotherapie und Psychiatrie an der Rehaklinik Seewis.