



Liebevolle Gedanken zu einem ernsten Thema.

Von Georg Klaus

Bild von Ralf Kunze auf Pixabay

Liebe hat viele Dimensionen. So können wir die menschliche Liebe zu sich selbst, zu biologischen Verwandten, die Liebe von Menschen zueinander (Wahlverwandtschaften), die Liebe zur Natur, die Liebe zum Leben, zur Existenz oder zu Gott meinen. Die Liebe auf den ersten Blick haben viele von uns sicherlich schon erlebt. Statistisch basieren etwa die Hälfte aller Beziehungen darauf, allerdings gehen die meisten nach kurzer Zeit wieder in die Brüche.

„Liebe ist ein offenes Herz zu haben, sich berühren zu lassen und von diesem Zustand erfüllt zu sein. In Liebe sein bedeutet, keinen Mangel zu leiden.

In Liebe sein heißt, vom Glück erfüllt zu sein. Im Gegensatz dazu bedeutet Verliebtsein den Zustand, von einem anderen Menschen das zu erwarten, was man sich selbst nicht geben kann“. Buddhisten würden auch Liebe und Anhaftungen nicht als gemeinsame Seinsgewissheit begreifen, deshalb schließen sich auch Liebe und Eifersucht aus.

Verliebtsein, mit Schmetterlingen im Bauch und Dauergrinsen unterscheidet sich von der Liebe auch durch ihre körperliche Grundlage, ihre Intensität und Kurzlebigkeit. Jene ist dennoch mit Träumen, Wünschen, Hoffnungen, Begehren, Ekstase, Harmonie und Finden, aber auch mit Ungewissheit, Unwohlsein, Enttäuschung, Zweifel, Qual und Suche verflochten. Verliebtsein gebraucht den anderen, Liebe ist ein Aufleuchten des Herzens. Liebe ist wie ein uns einhüllender Feenstaub. Allerdings wusste schon Platon (ca. 420 v.Chr.):

„Liebe ist eine schwere Krankheit“.

Moderner gefasst, ähnelt insbesondere die Erfahrung der Verliebtheit in der Tat den Symptomen einer Krankheit, die von einem Durcheinander hormoneller physiologischer Vorgänge initiiert wird. So sinkt der Serotoninwert im Gehirn um 40 Prozent, mit der Folge eingeschränkter Wahrnehmung, einem insgesamt erhöhten Erregungsniveau und vermindertem Interesse an Nahrungsaufnahme, regenerativem Schlaf oder sonstigen basalen Dingen. Begleitet werden diese Vorgänge durch eine Überaktivität zentraler Hirnregionen, deren Beteiligung bei Zwangs- oder Suchterkrankten nachgewiesen werden können. Der andere Mensch und die Beziehung stehen im Focus, wir haben uns vollkommen auf das Objekt der Begierde eingeschossen und denken fast an nichts anderes.

Entgegen den Leidenserfahrungen seelisch erkrankter Menschen, sind wir dennoch glücklich, weil das Belohnungszentrum im Gehirn gleichzeitig auf Hochtouren arbeitet, indem das Glückshormon Dopamin und die Hormone Vasopressin und Oxytocin aktiv werden. Besonders das Oxytocin ist als Bindungshormon für die Initialisierung einer gelingenden Mutter-Kind-Beziehung bekannt. Neben weiteren Botenstoffen zählt es als sogenanntes „Kuschelhormon“ zu den Glückshormonen indem es ein positives, sicheres geborgenes Empfinden auslöst und begleitet. Man ist gleichsam verliebt, weiß allerdings noch nicht so recht, in wen. Gerade diese zwischen Mutter und Kind geprägte sehr enge und innige Verbindung wird später bei Verliebten vermehrt reaktualisiert. Probanden wurden Bilder einer geliebten Person und Müttern Fotos von ihren Kindern gezeigt, in beiden Fällen waren die gleichen Hirnareale aktiv.

Beim Anblick eines geliebten Menschen ist das Belohnungssystem besonders aktiv. Eventuell ist für Männer interessant, dass nach dem Geburtsvorgang Oxytocin auch für den Milcheinschuss und somit für die zeitnahe Bereitstellung eines kostenfreien gastronomischen Angebots zuständig ist. (Mütter werden dies eventuell noch bei ihren Söhnen als intuitiven Gang an den Kühlschrank erkennen können.)

Areale, die für Angst oder kritische Bewertungen zuständig sind, werden nicht gebraucht und weisen dagegen eine verminderte Aktivität auf. Hingegen ist der Organismus in seinem vegetativen Nervensystem sympathikoton angeregt und leistungsbereit. Durch die Hormone Adrenalin und Cortisol klopft das Herz beim Anblick des/r Auserwählten schneller, weshalb wir wohl auch

etwas zerstreut sind, wenn wir verliebt sind. Hier ähnelt der Zustand eher einem ADHS Syndrom (Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivitätssyndrom) mit nachlassender Konzentration und Aktivität, allerdings bezogen auf die geliebte Person.

Durch seine Bedeutung beim Gebären, Stillen und der Paarbildung scheint Oxytocin evolutionsbiologisch dafür verantwortlich zu sein, die eigene Gruppe (die eigenen Erbanlagen) abzusichern und zu schützen. Das macht das Aggressionsverhalten von Muttertieren und auch Vätern verständlich, wenn die Nachkommen angegriffen werden. Allerdings führt dies nicht zur aggressiven Ablehnung von Fremden, im Gegenteil wird das Interesse an Unbekanntem und der neugierige Kontakt zu neuen Erfahrungen verstärkt.

In den letzten Jahren wurde festgestellt, dass unser Gehirn auch engen Kontakt zu Zellen auf der Riechschleimhaut hat und durch spezielle Duftstoffe, den Pheromonen (z.B. das Geruchsmolekül Hedion) beeinflusst wird. Diese scheinen eine wichtige Funktion bei der Partnerwahl zu haben. Zumindest lassen sich Einflüsse auf das limbische System nachweisen, das unsere Triebe und den Hypothalamus, der vor allem für die Hormonregulierung zuständig ist, steuert. Diese Regionen werden durch Pheromone bei Frauen viel stärker aktiviert, als bei Männern.

Wenn wir einem anderen Menschen begegnen, reichen die ersten paar Sekunden, um unbewusst eine Entscheidung für oder gegen das Gegenüber zu treffen, wobei hier weder Geld, Status, Religion oder sonstige Statusfaktoren eine Rolle spielen.

Sich auf den ersten Blick zu verlieben hängt allein von der äußeren Attraktivität ab, wobei zuerst das Gesicht, insbesondere bei direktem Blickkontakt zum Gegenüber und dann die Stimme und dann erst andere Kriterien wahrgenommen werden. Heute kommt es nicht selten zu einer Verwirrung durch den permanenten Einfluss äußerer Vorgaben, die zwar fremdbestimmte Faszination und vegetative Aufregung, aber nur wenig innere

Anteilnahme und authentische Resonanzen erzeugen können. Der positive Eindruck, den ein hochglanzgeglättetes Gegenüber hinterlässt, kann dazu führen, die betreffende Person zu idealisieren, d. h., man schreibt ihr mehr positive Eigenschaften zu als realistischerweise bekannt sein können.

Erst wenn die Gefühle Bestand haben, nachdem der erste Eindruck einem realistischeren Bild vom anderen gewichen ist, kann man wohl von Liebe sprechen.

Dann bedeutet Liebe mehr, sie steckt voller Geheimnisse. Liebe ist vielschichtig: Sie ist ein evolutionäres Belohnungssystem, damit wir uns fortpflanzen. Ein biochemischer Zustand, in dem die Hormone verrückt spielen. Ein Geisteszustand, der von gesellschaftlichen Normen geprägt ist. Wir können Liebe messen, beschreiben und deuten. Aber eigentlich können wir mit diesem Wissen nur einen Teil des Ganzen erklären: Nämlich, warum wir Menschen so viel Wirbel um dieses Gefühl machen.

Liebe ist eine uns einhüllende Botschaft des Lebens. Sie ist Glück und Schmerz zugleich. Sie prägt uns als Menschen und wir erleben sie individuell und einzigartig.

Wir können weiterhin feststellen:

Das Geheimnis der Liebe ist nicht gelüftet.

Der mystische Zauber, der uns das größte Glück der Welt empfinden lässt, erfüllt wie Feenstaub unsere Köpfe und Seelen ...



Dr. phil Georg Klaus

Heilpraktiker, Präsident der DGAM
Kontakt: Georg.Klaus@web.de



Illustration von Elisabeth Möller
www.lilaluder.de