

Manuel Aicher

Chemie der Liebe

Viele Bereiche zwischenmenschlicher Beziehungen lassen sich gestalten. Und zunehmendes Bewusstsein über unsere inneren Bedingtheiten und alte Geschichten kann dazu beitragen, ein liebevolleres Leben zu führen.

Und doch hat der Gestaltungsspielraum eine Grenze, die mehr mit der Hardware zu tun hat. Wenn wir mehr über die Hardware wissen, kann uns das entlasten, wenn wir bei Versuchen scheitern, Software laufen zu lassen, die einfach die Hardware nicht ermöglicht. Wir können dann unsere Gestaltungsversuche dort ansiedeln, wo dies möglich ist und Grenzen anerkennen, die ihnen gezogen sind. Dazu gehört die Chemie der Liebe, also die hormonellen und neurochemischen Vorgänge, die in unserem Körper ablaufen. Wir haben es im Zusammenhang mit der Liebe mit drei Antriebs-Komplexen zu tun:¹

1. Lust (sexuelles Begehren, Wollust, Geilheit)
2. Verliebtheit bzw. Romantische Liebe
3. Bindung (längerfristige Partnerschaft)

Für die Lust sind bei Männern wie bei Frauen Testosteron und Östrogen verantwortlich, zum teil auch Dopamin. Anatomisch ist Lust im Reptilienhirn anzusiedeln, im ältesten Teil.

Der Verliebtheit liegt ein Zusammenspiel von im Wesentlichen Serotonin und Dopamin, aber auch Noradrenalin zugrunde. Das Geschehen hat sein Zentrum im Säugetierhirn.

Bindung wird durch Oxytocin (bei Frauen und Männern) bzw. Vasopressin (mehr bei Männern) verursacht. Oxytocin wird beim Orgasmus bei Mann und Frau und beim Stillen ausgeschüttet. Die Natur zeigt, wo sie Bindung wünscht: Bei der Bindung einer Mutter an ihr Kind und bei der Bindung zweier Partner, wenn es zur Zeugung eines solchen kommen kann. Anatomisch bewegen sich diese Prozesse vorwiegend in der Grosshirnrinde.

Serotonin ist der Botenstoff, der in uns Zustände des glücklich Seins verursacht. Dopamin hingegen ist der Antreiber, der immer wieder nach Neuem sucht, der Ziele verfolgt. Es ist der Botenstoff des Wollens, der Aufmerksamkeit und weckt das Verlangen, weil es eine Belohnung in Aussicht stellt. Es gibt zwischen diesen beiden eine Pendelbewegung: Dopamin treibt zu Handlungen an, die Belohnung in Aussicht stellen. Die Belohnung flutet unser Hirn dann mit Serotonin. Flaut diese Flut langsam ab, meldet sich wieder Dopamin mit seinem Antrieb. Es gibt noch weitere Zusammenhänge dieser Kreisläufe: So kann Testosteron eine Bindung zerstören und die chemischen Prozesse, die einer Bindung zugrunde liegen, können sexuelle Lust und romantische Liebe hemmen.

Man kann diese ganzen Abläufe mit einem sehr starken Willen zu unterdrücken versuchen, zum Verschwinden bringt man sie nicht. Der Weg der Unterdrückung bedeutet letztlich immer Gewalt gegen sich selbst. Liebevoller und energiesparender ist es, sich mit diesen Gegebenheiten anzufreunden und nach ihnen zu leben statt entgegen sie.

copyright © Manuel Aicher, 2013

¹ Diese Zusammenhänge werden ausführlich beschrieben von Stefan Klein: Die Glücksformel, Reinbek: rororo 2009¹⁶, sehr verkürzt auch bei David Schnarch: Intimität und Verlangen. Stuttgart: Klett-Cotta, 2011, s. 47f. unter Berufung auf Helen Fischer.