

Im Liebeskarussell der Hormone

Die Liebe ist mit zahlreichen romantischen Vorstellungen verknüpft. Vielen Menschen fällt es deshalb schwer zu glauben, dass dabei auch jede Menge Hormone ihre Finger im Spiel haben. Sie beeinflussen nicht nur die Auswahl des Partners, sondern sorgen auch für eine langfristige Bindung.

MMAG. BIRGIT KOXEDER-HESSENBERGER

WAS IST LIEBE? Das schönste Gefühl auf Erden, die Gewissheit, die Herzdame oder den Traummann gefunden zu haben, oder doch einfach nur ein Zusammenspiel verschiedener Hormone? Schenkt man der Evolutionspsychologie Glauben, dann dient Liebe zu nichts anderem als dem Sichern des menschlichen Überlebens. Notorischen Romantikern mag diese Erklärung zwar zu kurz kommen, doch sieht man genauer hin, so zeigt sich, dass tatsächlich vieles in Sachen Liebe durch Hormone gesteuert wird.

Ist es das Herz oder sind es die Hormone, die darüber entscheiden, in welche Person wir uns verlieben?

Rosarote Glücksgefühle

Tina und Andreas schweben auf Wolke sieben. Sie haben sich vor sechs Wochen kennengelernt und können kaum eine Minute ohne einander verbringen. Sie fühlen sich völlig unbeschwert, tragen ein Dauerlächeln im Gesicht und haben Schmetterlinge im Bauch. „Es war Schicksal“, beschreibt Tina die erste Begegnung mit ihrem Freund. Doch war es das wirklich? Hormonexperte und Universitätsprofessor DDR. Johannes Huber von der Universitätsklinik für Frauenheilkunde an der Medizinischen Universität Wien hat eine klare Antwort auf diese Frage: „Ob ich mich in jemanden verliebe, wird durch die Geschlechtshormone indiziert. Das sind das Testosteron beim Mann und Östrogene sowie Progesteron bei der Frau.“ Die Hormone werden zum Großteil in den Geschlechtsorganen produziert.

Frühlingsgefühle verstehen

Ob man sich verliebt oder nicht, scheint aber auch saisonalen Schwankungen zu unterliegen. Im Frühling sind besonders viele Menschen „liebeshungrig“. Verliebte Pärchen sind fast überall anzutreffen. Das hat auch einen Grund: Wenn die Natur wieder erwacht, fällt der Melatonin Spiegel im Körper. Ist weniger dieses Schlafhormons vorhanden, fühlen wir uns aktiver – auch in Liebesdingen. Gleichzeitig steigt das Glückshormon Serotonin an. Wenn Amors Pfeile dann tatsächlich mitten ins Herz getroffen haben, lässt sich allerdings nicht genau sagen, wie lange die Phase der Verliebtheit anhält. „Das ist individuell verschieden“, so Huber.

Jemanden riechen können

Doch warum trifft es dann genau eine bestimmte Person, auf die wir es abgesehen haben? Auch das hat wenig mit romantischen Absichten oder schicksalhaften Begegnungen zu tun. DDr. Johannes Huber klärt auf: „In wen wir uns verlieben, hängt mit den Geruchsbotenstoffen, den sogenannten Pheromonen, zusammen. Sie helfen festzustellen, ob das immunologische System der beiden Menschen unterschiedlich ist. Denn je unterschiedlicher es ist, umso größer ist die Anziehung, was zukünftigen Kindern zugutekommt. Bei unterschiedlichen immunologischen Konstitutionen hat der Nachwuchs gute Überlebenschancen, weil dem Kind mehr Möglichkeiten und eine vielfältigere Erbsubstanz zur Verfügung stehen.“ Bei den Pheromonen handelt es sich also um genetisch bedingte körpereigene Gerüche, die auf den einen abstoßend, auf den anderen anziehend wirken. Liebe geht also weniger durch den Magen als vielmehr durch die Nase. Das schlägt sich auch in zahlreichen Redewendungen wie „Ich kann dich nicht riechen“ nieder.

Zur Droge Liebe

Aber auch das Gehirn scheint in Sachen Liebe involviert zu sein: So sind beim Anblick von Bildern des Liebespartners jene Regionen aktiv, die mit Glücksgefühlen in Verbindung gebracht werden und die Botenstoffe wie Dopamin ausschütten. Dieser Neurotransmitter wird auch bei einem Drogenrausch verstärkt freigesetzt. Endorphine hingegen sind für die euphorischen Zustände verantwortlich. Gleichzeitig sorgen Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol für das berühmte Herzklopfen. Während der Körper in der Phase der Verliebtheit von Dopamin überschwemmt wird, nimmt ein anderer Botenstoff ab: Serotonin. Der Spiegel ähnelt dann jenem von Menschen mit Zwangsstörungen. Neben den Pheromonen ließe sich also auch damit erklären, warum Verliebte nur noch Augen für den Menschen ihrer Begierde haben und die Welt rundherum in Vergessenheit gerät.

Liebe dient der Fortpflanzung

Warum sich die Natur das alles hat einfallen lassen, lässt sich ganz einfach erklären: „Das Ganze dient schlicht und einfach der Fortpflanzung und Erhaltung unserer Art. Die Liebe ist evolutionsbedingt also nicht dafür da, die Menschen zu erfreuen, sondern in erster Linie dafür, um Kinder in die Welt zu setzen“, erklärt der Hormonexperte nüchtern. Auf die Verliebtheit folgt daher im besten Fall Liebe – und auch hier haben die Hormone das Sagen, allen voran Oxytocin. Es wird unter anderem beim Stillen produziert und sorgt für die Bindung von Mutter und Kind. Oxytocin soll aber auch für die Treue und den langfristigen Zusammenhalt verantwortlich sein.

„Das Hormon hat den Sinn, dass die beiden Elternteile zusammenbleiben, um die Sicherheit des Kindes zu gewährleisten. Deswegen zieht man sich gegenseitig an und man hat Bindungsgefühle“, bestätigt Universitätsprofessor DDr. Huber.

Herzschmerz

So schön die Liebe auch ist, so schmerzhaft kann Liebeskummer sein: Julia versteht die Welt nicht mehr. Noch vor wenigen Wochen schmiedete sie Pläne für eine gemeinsame Zukunft mit ihrem Partner und nun ist alles aus. Sie steht vor den Trümmern ihrer Beziehung und fühlt sich elend. Ihr Liebeskummer macht sich nicht nur durch Trauer, Wut und Verzweiflung bemerkbar, sie kann auch kaum mehr schlafen, hat keinen Appetit und leidet unter Kopfschmerzen. Kein Wunder, schließlich steht ihr Körper unter Stress. Dabei gleicht der Liebeskummer einem Drogenentzug – im Gehirn sind dieselben Regionen aktiv. „Tritt die erhoffte Freude nicht mehr ein, macht sich durch den Entzug und Abfall der Hormone Oxytocin und Dopamin, die auch als Belohnungstransmitter bezeichnet werden, Enttäuschung breit, was zum Liebeskummer führt“, weiß DDr. Huber. Und dieser kann ganz schön schmerzhaft sein, wie viele aus eigener Erfahrung wissen.

WAS WIR ÖSTERREICHER LIEBEN

Für die einen ist es ein unvergessliches Buch, für die anderen der erste Liebesbrief – die Rede ist von Lieblingsdingen, die unser Herz erobert haben. Was den Österreichern besonders gefällt, erfahren Sie hier:

- LIEBLINGSESSEN: Wiener Schnitzel
- LIEBLINGSFREIZEITBESCHÄFTIGUNG: Fernsehen
- LIEBLINGSREISEZIEL: Italien
- LIEBLINGSBLUME: Rose
- LIEBLINGSNAMEN 2012: Anna und Lukas
- LIEBLINGSFARBE: Blau

BUCHTIPP:

„Die Gesetze der Liebe. Warum wir lieben, wen wir lieben, wie wir die Liebe erhalten“ von Manfred Hassebrauck (2013)



mvg verlag, München.
ISBN:
978-3-86882-440-7





DIE FORMEN DER LIEBE

Es gibt unterschiedliche Arten von Liebe, wobei sie eine Mischung aus den Aspekten emotionale Nähe, Leidenschaft und Bindung sind. Demnach lassen sich acht Formen von Liebe unterscheiden (nach Sternberg):

- NICHT-LIEBE
- MÖGEN
- VERLIEBTSEIN
- LEERE LIEBE
- ROMANTISCHE LIEBE
- KAMERADSCHAFTLICHE LIEBE
- ALBERNE LIEBE
- ERFÜLLTE LIEBE

Wer etwa einer anderen Person emotional sehr nahesteht, aber keine Leidenschaft verspürt, für den würde „Mögen“ zutreffen. Beim „Verliebtsein“ hingegen liegt eine sehr hohe Leidenschaft vor, während Bindung und Nähe (noch) nicht vorhanden sind.

Die „leere Liebe“ ist oft das Ergebnis einer langen Ehe: Die Bindung ist zwar noch da, die Leidenschaft und Nähe fehlen aber nach all den Jahren. Und bei der erfüllten Liebe schließlich sind alle drei Komponenten in unterschiedlicher Ausprägung vorhanden.

Rätselhafte Liebe

Romantiker müssen angesichts der nüchternen Tatsachen dennoch nicht verzweifeln. Auch wenn die Wissenschaft schon einige interessante Dinge über den Hormoncocktail der Liebe zutage gebracht hat, so ist das Rätsel noch lange nicht gelüftet. Schließlich könnte man allein durch die gezielte Gabe der bei der Verliebtheit eine Rolle spielenden Hormone den Traumpartner noch nicht für sich gewinnen. Verliebtheit und Liebe sind schließlich komplexe Vorgänge. Romantiker können daher getrost auf Wolke sieben schweben und die Liebe so annehmen, wie sie ist: als ein wunderbares Gefühl. □

