

Triebe der Liebe

Das Internet hat die Suche nach einem Partner verändert. Das Muster, weshalb wir uns in Menschen **verlieben**, ist aber gleich geblieben. Weil uns die Evolution so programmiert hat.

GABI SCHWEGLER (TEXT) UND CORINNA STAFFE (ILLUSTRATION)

Genetik und Hormone schärfen unsere Sinne für die Liebe. Der Körper hilft kräftig mit, damit im Bauch die Schmetterlinge flattern.





Gutes Aussehen steht eine gute Genetik.

D

er Brief kam in einem unauffälligen Couvert. Ich war gerade elf geworden, als ich im Sommer 1996 das Papier auffaltete und las: «Liebe Gabi, ich wollte dich schon ein paar Mal fragen, aber du wolltest oder hattest schon einen anderen Freund! Ich will dich mit diesem Brief fragen, ob du mit mir gehen willst?» Etwas weiter unten stand: «PS – Bitte schreibe mir zurück.»

Denis, damals zwölf, war ein stets sonnengebräunter Junge mit Pilzfrisur, in der Mitte gescheitelt. Wie Vorhänge hingen die gegelten Haare in die Stirn, die Zähne weiss, das Lachen breit. Er war die verfügbare Ausgabe meines damaligen Schwarms Nick Carter, dem schönsten der Backstreet Boys.

Mit Buntstiften verzierte Briefe auf Papier gibts kaum mehr, heute verschickt man Liebesbotschaften als Kurznachrichten mit Emoji-Herzen. Denis und ich lernten uns im Dorf kennen, heute knüpft man Kontakte in Dating-Apps. Die Art, wie wir uns treffen und unsere Liebe bekunden, hat sich verändert.

Der Mechanismus aber, wie wir uns verlieben, ist derselbe geblieben. Er wirkt in Menschen seit Tausenden von Jahren gleich, die Biologie hat ihn so programmiert.

Natürlich schrieb ich Denis zurück. Ich wollte mit ihm gehen, und war das erste Mal in meinem Leben so richtig verliebt. Ich schrieb in mein Tagebuch: «Das Schönste, was es gibt, ist, mit ihm zusammen sein. Nicht nur, weil er einfach sooooo gut aussieht.»

Die Attraktivität ist in Liebesachen denn auch der erste und wichtigste Selektionsfilter. Er entscheidet darüber, wem wir überhaupt eine Chance geben. Dating-Apps wie Tinder oder Blinq machen sich das zunutze: Im Schlabberlook kann man sich zu Hause bequem per Smartphone durch eine schier endlose Auswahl potenzieller Partner wischen. Die einzige Entscheidungshilfe sind – natürlich möglichst vorteilhafte – Bilder, die paarungswillige Menschen von sich hochgeladen haben.

Unser Körper ist auf Fortpflanzung programmiert

Manipulieren wir uns und mögliche Partner damit? «Das tun wir die ganze Zeit, auch im realen Leben», sagt Lars Penke (37), Professor für biologische Persönlichkeitspsychologie an der Universität Göttin-

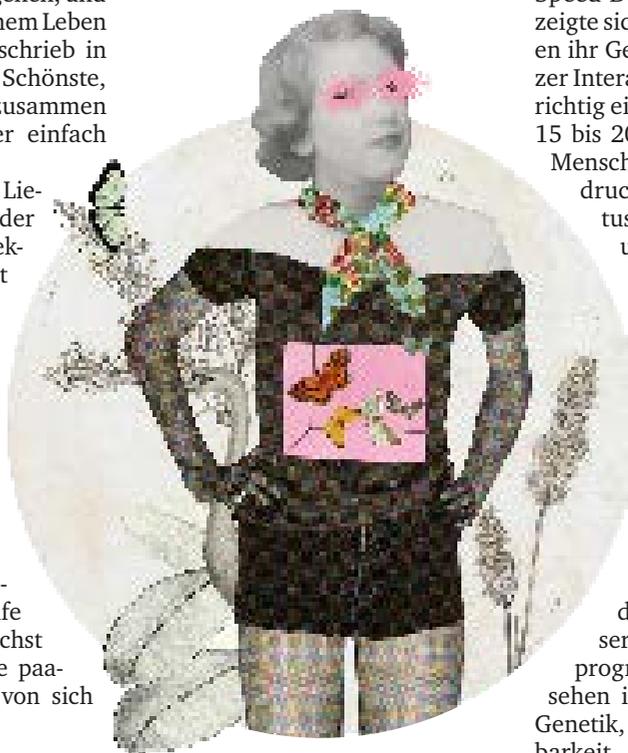
gen (D). «Wir ziehen uns für andere gut an, frisieren uns, Frauen schminken sich. Wir sind uns der Macht des ersten Eindrucks absolut bewusst.»

Penke führte in Deutschland Speed-Dating-Studien durch. Es zeigte sich, dass Männer und Frauen ihr Gegenüber schon nach kurzer Interaktion in vielen Bereichen richtig einschätzen können. In nur 15 bis 20 Sekunden machen sich Menschen einen schlüssigen Eindruck über den sozialen Status, die emotionale Stabilität und die sexuelle Erfahrung des Unbekannten auf der anderen Seite des Tisches. Für ihre Wahl aber bleibt die Attraktivität entscheidend.

Studien zeigen, dass man die Attraktivität schon mit einem Wimpernschlag richtig einschätzen kann. 500 Millisekunden reichen. Die Biologie hat uns dafür ausgerüstet, weil unser Körper auf Fortpflanzung programmiert ist. Gutes Aussehen ist repräsentativ für gute Genetik, Gesundheit und Fruchtbarkeit. «Für Männer ist das Aussehen der Frauen deutlich wichtiger als Status und Ressourcen», sagt Penke. Frauen hingegen gehen mehr Kompromisse ein beim Aussehen. «Für sie ist nebst der guten Genetik im Hinblick auf die Erziehung der Kinder die Verlässlichkeit als Partner und Vater wichtig.»

Weil vielen Menschen Verlässlichkeit so wichtig ist, haben es allzu selbstbewusste Menschen eher schwierig, wie eine andere Studie von Lars Penke und seinen Kollegen zeigt: Sie sind auf den ersten Blick zwar spannend und gelten als Trophäen für kurze Affären. Aber: Langfristig würden viele auf die Partnerschaft mit Narzissten verzichten, sagt Penke: «Wir schätzen sie als nicht optimal ein für eine lange Beziehung, weil sie viel Energie für den Konkurrenzkampf mit Geschlechtsgenossen aufwenden und egoistisch veranlagt sind.»

Drei Monate «gingen wir schon zusammen», Denis und ich, als er



Liebeshormon Oxytocin

Cocktail für Verliebte

Sind Menschen verliebt, tragen sie gemäss Volksmund die rosa-rote Brille oder sitzen auf Wolke sieben. Dafür verantwortlich ist ein Hormoncocktail: «In der Verliebtheitsphase sind wir besonders tolerant, weil wir von Glücks- und Bindungshormonen wie Endorphinen oder Oxytocin überflutet werden»,

sagt Paartherapeut Guy Bodenmann. Oxytocin wird als Kuschel- oder Vertrauenshormon bezeichnet und vor allem beim Sex und bei der Geburt eines Kindes ausgeschüttet. Das Hormon fördert die langfristige Bindung und Treue und trägt dazu bei, die Liebe für eine andere Person im Gehirn zu verankern.

für

Wer auf Partnersuche ist, kann die Beute blitzschnell richtig beurteilen:

15
Sekunden

... brauchen Menschen, um den sozialen Status, die sexuelle Erfahrung und emotionale Stabilität eines Unbekannten einzuschätzen.

0.5
Sekunden

... reichen, um die Attraktivität eines anderen Menschen richtig einzuschätzen.

mir einen Brief auf Diddl-Papier schrieb, auf dem eine Diddl-Maus im Zauberer-Outfit mit einer schmachtenden Diddlina flirtete: «Ich weiss echt nicht, was ich wäre, wenn du nicht wärst. Denn du bedeutest mir so viel, dass ich, wenn es gehen würde, dich am liebsten heiraten würde! Denn ich habe dich sehr, sehr lieb.»

Menschen sterben, wenn sie keine Liebe erfahren

Die grosse und lange Abhängigkeit von möglichen Kindern bestimmt die Partnerwahl ebenfalls entscheidend mit. Deshalb suchen wir eine langfristige Bindung. «Das ist ein menschliches Grundbedürfnis und

für das Überleben der Gattung unabdingbar», sagt Guy Bodenmann (53), Psychologieprofessor an der Universität Zürich. Studien hätten gezeigt, dass Primaten und Menschen sterben, wenn sie keine Liebe erfahren, «selbst wenn sie ausreichend ernährt und hygienisch versorgt sind. Der Mensch braucht Liebe zum Leben». Das gilt für gegengeschlechtliche Partnerschaften genauso wie für gleichgeschlechtliche.

Romantische Beziehungen beeinflussen das Selbstwertgefühl und das psychische Wohlbefinden positiv. Sie haben sogar einen stärkenden Effekt auf die physische Gesundheit. Und weil Menschen

«Für Männer ist das Aussehen der Frauen deutlich wichtiger als Status oder Ressourcen»

Lars Penke (37), Beziehungsforscher

lieben und geliebt werden wollen, machen sie Abstriche. Der renommierte britische Psychologe Robin Dunbar (68) beschreibt diesen Effekt in seinem Buch «The Science of Love and Betrayal» mit der Redewendung «Lieber den Spatz in ▶

ANZEIGE

Für Volg-Produkte lässt man gerne mal eine Masche fallen.

«Wir stricken aus Tradition. Der Schwatz im Volg gehört in unserem Dorf dazu.»
Strickerin Margrit Obrist, Kundin im Volg Sulz (AG)



Vor sechs Jahren hat Margrit Obrist angefangen, in Sulz eine alte Tradition wiederzubeleben: Sie strickt, zusammen mit weiteren Frauen aus dem Dorf, regelmässig auf alten Strickmaschinen – von klassischen Socken bis hin zu Weihnachtskugeln. Verkauft werden die Artikel auf Märkten oder an Präsentationen. «Schon früher haben die Frauen in Sulz vor allem gestrickt, um sich etwas dazuzuverdienen. Die Männer haben Nägel für Militär- und Bergschuhe hergestellt», erklärt Margrit Obrist. Die Strickerinnen haben damals zum Glück jemanden gefunden, der die alten Maschinen wieder auf Vordermann brachte, nachdem sie jahrelang herumgestanden sind. Auch wie man sie bedient, wurde ihnen gezeigt. «Das wäre sonst wohl nichts geworden», meint sie lachend.



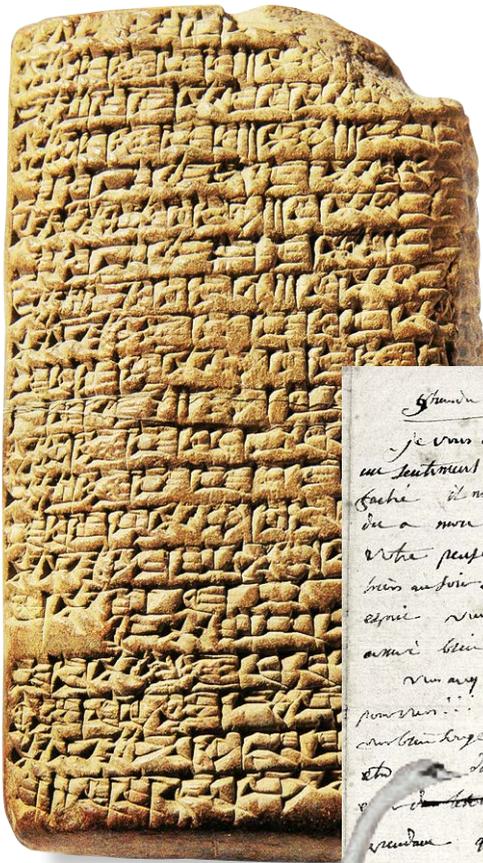
Auf dem «Chelsacher» steht seit 2010 der gleichnamige Turm. Er bietet eine grossartige Aussicht über die malerische Juralandschaft.



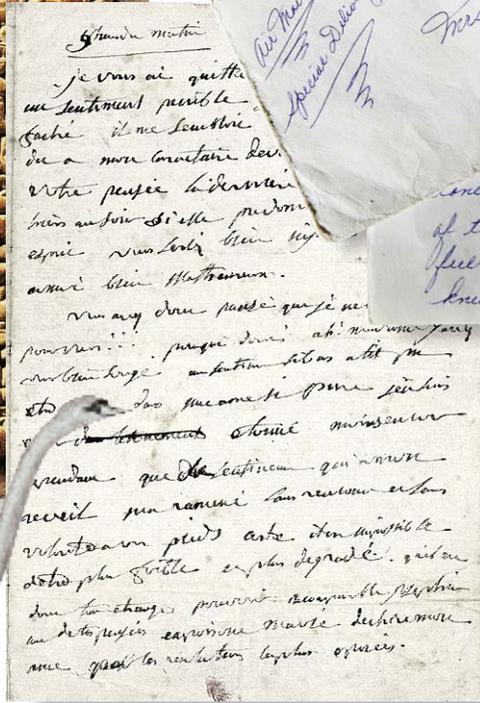
In jedem Volg sind andere «Feins vom Dorf» Spezialitäten erhältlich. Im Volg Sulz z.B. gibt's den spritzigen «Blanc de Noir».

**Volg. Im Dorf Daheim.
In Sulz zuhause.**





1



2



3



4

Liebesbriefe Einst Kunst, heute Emojis

1. Das vermutlich älteste Liebesgedicht stammt aus der Zeit der Sumerer um 1880 vor Christus.

«Bräutigam, teuer meinem Herzen, gross ist deine Schönheit, süss wie Honig», steht in der ersten Zeile.

2. Einer von drei erhaltenen Liebesbriefen, die Napoleon seiner künftigen Frau Josephine 1795 schrieb.

«Ich schicke Dir drei Küsse: einen auf Dein Herz, einen auf Deinen Mund, und einen auf Deine Augen.»

3. Einen dreiseitigen Liebesbrief sandte 1954 Baseball-Legende Joe DiMaggio an Marilyn Monroe, nachdem sie bekannt gegeben hatte, dass sie sich von ihm scheiden lassen will.

4. Heute senden sich Pärchen Liebesbotschaften per WhatsApp.

◀ der Hand als die Taube auf dem Dach». Eher wählt man jemanden, den man kriegen kann, als ganz leer auszugehen. «Je mehr Lebenserfahrung wir haben, desto genauer wissen wir, wie sehr wir gewillt sind, Kompromisse einzugehen», schreibt Dunbar, der lange an der Universität Oxford (GB) forschte.

Er zitiert eine US-Untersuchung aus den 1970er-Jahren, die als Sperrstunden-Studie bekannt ist: 103 nüchterne Frauen und Männer in einer Bar wurden gebeten, die Attraktivität möglicher Partner zu bewerten: um 21 Uhr, um 22.30 Uhr und um Mitternacht. Je später es wurde, je näher die Sperrstunde rückte, desto attraktiver schätzten die Teilnehmer das andere Geschlecht ein. Im Gegenzug beurteilten sie ihre gleichgeschlechtlichen Konkurrenten kritischer.

Paarungswillige passen ihre Ansprüche aber nicht nur den Umständen an, sondern auch ihrem eigenen Marktwert. Sie haben zwar Idealvorstellungen von einem Partner, sind sich aber der eigenen Unvollkommenheit bewusst und wissen, dass sie nicht jede und je-

den haben können. «Es ist wichtig, dass man sich einigermaßen vernünftig einschätzen kann, damit man im richtigen Gewässer fischt und nicht ewig unglücklich bleibt», sagt Beziehungsforscher Penke.

Wir suchen Partner, die uns bei der Selbstverwirklichung helfen

Obwohl die Evolution unseren Sinn auf ein Dasein im Duo ausrichtete, denkt man auch an sich selbst, wenn man sich verliebt. In der psychologischen Forschung wird das als Michelangelo-Phänomen beschrieben. Michelangelo schuf mit David den idealen Mann, dessen Abbild noch heute viele Männer gerne im Spiegel sehen würden.

Psychologisch gesehen geht es darum, dass jede und jeder eine Vorstellung davon hat, wie ihr oder sein Idealbild aussehen sollte. «Um sich diesem Ideal aus Eigenschaften, Wünschen und Hoffnungen anzunähern, suchen wir Partner, die uns dabei unterstützen», sagt Janina Bühler (27), die an der Abteilung für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie der Universität Basel forschet. «Vor allem

junge Erwachsene wählen Partner, von denen sie denken, dass diese sie auf der Reise zum idealen Selbst unterstützen.» Je mehr man das Gefühl habe, seinem Ideal näher zu kommen, desto zufriedener sei man mit der Beziehung und dem Leben, sagt Bühler. «Erleichtert wird der Weg hin zum idealen Selbst, wenn der Partner Eigenschaften des eigenen Idealbilds verkörpert.»

Nun, die Reise von Denis und mir endete gut ein Jahr nach dem ersten Brief. Wieder erhielt ich Post. Das Briefpapier verhies nichts Gutes: Ein rauchender Diddel lehnt an einer Backsteinmauer, den breitrempigen Hut tief in die Stirn gezogen, die Hände in den Manteltaschen. Denis schrieb: «Da wir schon lange (1 bis 2 Monate) nichts mehr miteinander schwatzten oder unternahmen, glaube ich nicht, dass es noch klappen wird, denn so wie jetzt gehen wir eigentlich gar nicht mehr miteinander, also habe ich mich entschieden, dass ich Schluss mache.» Und weiter unten: «PS – Irgendwann musste es ja so kommen, dass jemand Schluss macht.» ●