

Liebe, Lust und Trennungsschmerz

Von Frühlingsgefühlen und Hormoncocktails: Warum wir uns verlieben, lieben und dann doch wieder trennen

Von Nina Jecker

Basel. Boom. Es ist wie ein Drogenrausch. Das Belohnungszentrum im Gehirn schüttet sofort haufenweise Dopamin aus. Völlige Euphorie setzt ein. Gleichzeitig sinkt der Serotoninlevel im Körper auf ein Mass, wie man es sonst von Menschen mit Zwangsstörungen kennt. Wer so richtig verknallt ist, befindet sich in einem fast schon behandlungsbedürftigen psychischen Zustand.

Schon aus Gründen der geistigen Gesundheit muss ein solches Verliebtsein früher oder später wieder aufhören. Aber warum kommt es überhaupt dazu? Für den Erhalt der menschlichen Art wäre ein One-Night-Stand hier und da völlig ausreichend. Ohne grosse Gefühle, ohne Drama. Die Scheidungsstatistik zeigt deutlich: «Bis dass der Tod euch scheidet» hat sowieso ausgedient. Jede zweite Ehe endet heute nicht mit einem Sarg, sondern vor dem Richter.

Wissenschaftler auf der ganzen Welt haben sich schon mit dem Thema Liebe und Beziehungen auseinandergesetzt. Und trotzdem liegt noch immer im Dunkeln, warum das menschliche Gehirn plötzlich von normal auf verliebt umschaltet. «Dieses Geheimnis ist bis heute nicht gelüftet», sagt Psychologe Guy Bodenmann von der Universität Zürich. Ebenfalls unbekannt ist, warum aus einer Schwärmerei manchmal die grosse Liebe werden kann. Man wisse zwar heute, welche Hormone beim Verliebtsein ausgeschüttet werden und welche Hirnareale dabei aktiviert sind. «Aber wir können nicht sagen, wann und warum Sympathie in Liebe übergeht.»

So mysteriös der Ursprung des Verliebtseins ist, so schnell ist der rosarote Spuk auch wieder vorbei. «Die erste Phase der Liebe hält in der Regel höchstens sechs Monate an», sagt Pasqualina Perrig-Chiello von der Universität Bern. «Es handelt sich dabei um einen Ausnahmezustand, in dem das rationale Denken auf ein Minimum heruntergeschraubt wird. Weil es aber überlebenswichtig sein kann, vernünftige Entscheidungen zu treffen, wäre eine ewig anhaltende Verliebtheit gar nicht wünschenswert.»

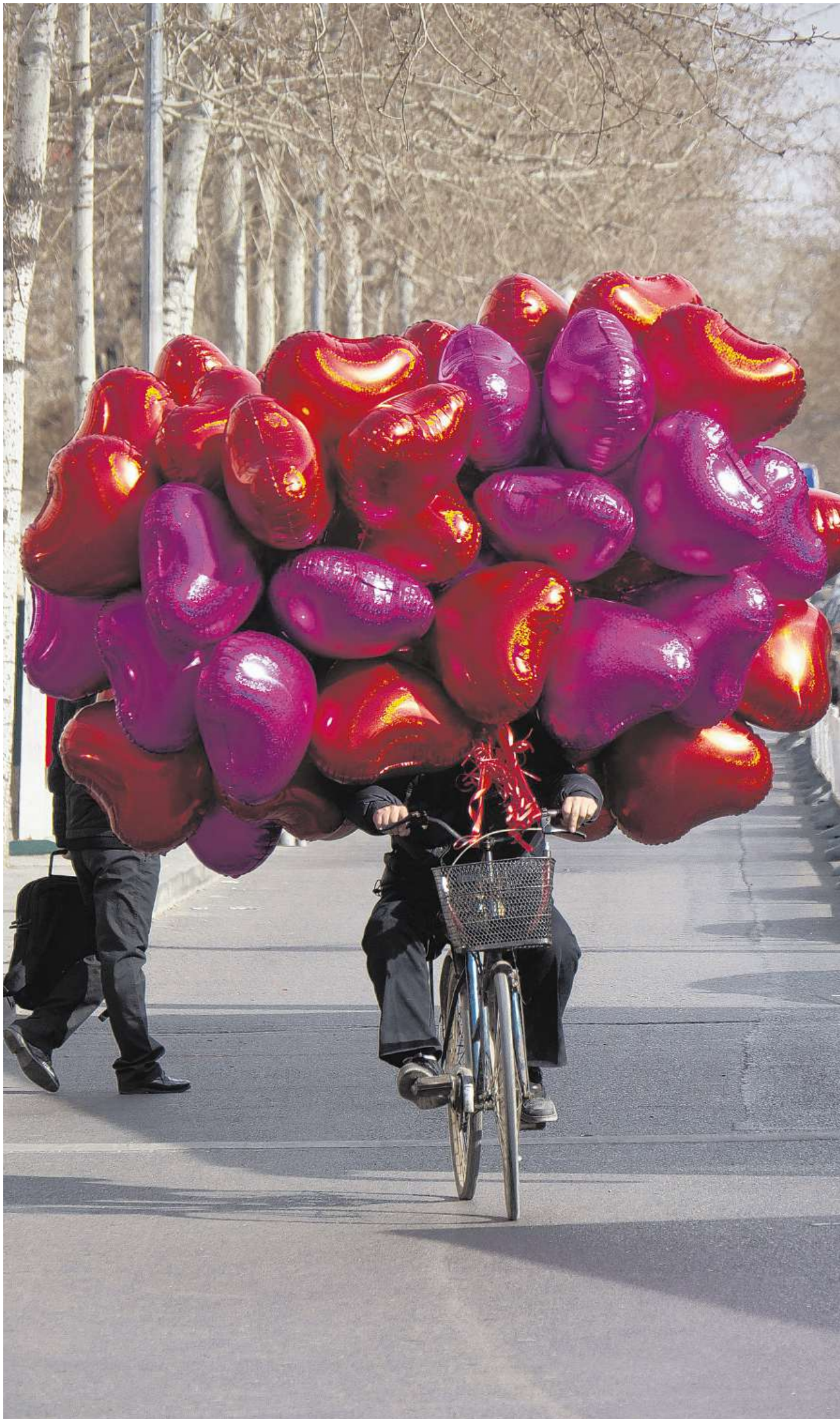
Gleich und Gleich gesellt sich

Solange jemand noch bis über beide Ohren verliebt ist, muss das Objekt der Begierde kaum befürchten, dass Makel an ihm entdeckt werden könnten. «In diesen ersten Monaten werden sämtliche Wünsche und positiven Erwartungen auf das Gegenüber projiziert», sagt Perrig-Chiello. Erst später, wenn sich die Hormone wieder beruhigt haben, folgt das, was Perrig-Chiello das Realitätstraining nennt. Dann geht es darum, herauszufinden, ob ein Paar auch im Alltag funktioniert. «Nach der Verliebtheit kommt entweder die Ernüchterung oder der Übergang zu einer längerfristigen Liebe», sagt auch Bodenmann. Interessant sei hier insbesondere der Kippunkt, wenn Zuneigung, Sympathie oder sexuelles Begehren in Liebe umschlagen. «Man kann einen Menschen körperlich attraktiv, umgänglich und interessant finden, ohne ihn zu lieben. Auf der anderen Seite findet man Liebe zu einem Menschen, dem andere, objektiv betrachtet, kaum etwas Positives abgewinnen können.»

«I wonder if it's possible to have a love affair that lasts forever.»

Andy Warhol

Die Partneragentur ElitePartner hat in einer Studie eruiert, welche Faktoren das Entstehen einer Liebe verhindern können. Über 1000 Singles gaben in einer Umfrage an, was für sie absolute No-Gos wären. Dabei zeigte sich: Frauen sind bei der Partnerwahl viel heikler. 86 Prozent von ihnen würden beispielsweise keinen Mann haben wollen, der noch in einer festen Beziehung ist. 71 Prozent möchten keinen zu alten Mann, und immer noch rund ein Drittel keinen, der weniger verdient als sie selber. Zahlen, die bei den befragten Männern deutlich tiefer liegen.



Wie im Rausch. Wer verliebt ist, hat den Hormonstatus eines euphorischen Menschen mit Zwangsstörung. Foto Keystone

«I wonder if it's possible to have a love affair that lasts forever», fragte sich Andy Warhol einmal. Aber wie kann ewiges Glück mit einem einzigen Partner gelingen? Perrig-Chiello und ihr Team sind dem Mysterium auf den Grund gegangen. Sie haben 1000 langjährig Verheiratete befragt; rund die Hälfte von ihnen sind seit über 50 Jahren ein Paar. Mit ernüchterndem Resultat. «Ein Patentrezept oder eine Garantie gibt es nicht», sagt die Wissenschaftlerin. Wir konnten aber ein paar Faktoren herausfinden, die eine Beziehung stabiler machen, und andere, die sie schwächen.» Zu ersteren gehören die Einigkeit in grundsätzlichen Fragen, wie nach dem Sinn des Lebens, der Wichtigkeit von Treue und wie fest jemand an die Institution Ehe glaubt. «Es heisst zwar, dass sich Gegensätze anziehen. Aber eine scheue Ordnungsfanatikerin und ein hedonistischer Draufgänger haben tendenziell eine höhere Scheidungswahrscheinlichkeit als zwei, die gleich ticken.» Das bestätigten aktuelle

Zahlen des Onlineportals Parship. Von rund 500 Studienteilnehmern gab ein Drittel der Paare, die sich als «sehr glücklich» bezeichnen, an, sich ähnlich zu sein – bei den Einstellungen, der Art zu denken und in Sachen Interessen und bevorzugter Aktivitäten. Bei den «nicht so glücklichen» Paaren waren nur rund sieben Prozent auf derselben Wellenlänge.

Viel Sex hält die Liebe frisch

Ebenfalls wichtig für ein beständiges Glück sind laut Perrig-Chiello die Persönlichkeitseigenschaften der Partner. Neurotische Persönlichkeiten, die Mühe haben, sich in andere hineinzuversetzen, haben generell einen höheren sogenannten Scheidungswert als andere. Nicht zuletzt entscheidet aber auch die Weiterentwicklung beider Partner während der Beziehung über das gemeinsame Glück. «Die gemeinsame Entwicklung ist wichtig, damit sich ein Paar nicht auseinanderlebt; die individuelle dafür, dass die Partner sich verwirklichen können

und Inputs von aussen in die Beziehung kommen», sagt Perrig. Denn sonst wird es mit dem immer gleichen Gegenüber rasch langweilig. Das A und O sei dabei tatsächlich die Kommunikation. «Nur wenn es gelingt, während all den Jahren Anteil am Leben des anderen zu nehmen, kann die Beziehung glücklich bleiben.» Ein Ziel, das längst nicht alle der von Perrig-Chiello befragten Paare erreicht haben. Nur jeder zweite Verheiratete gab an, nach 50 Jahren Beziehung noch glücklich damit zu sein.

Die häufigsten Trennungsgründe bei den Teilnehmern waren das Auseinanderleben, Unvereinbarkeiten oder dass sich einer in jemand anderes verliebt hat. «Dabei geht es nicht um einen sexuellen Ausrutscher. Die sind für Beziehungen gar nicht so gefährlich, wie man denkt», sagt Perrig. «Gefährlich wird es dann, wenn Gefühle dazukommen.» Zu den Top-Beziehungskillern gehört, ironischerweise, auch die Erfüllung eines der grössten Wünsche vieler Pärchen: ein Baby. Forscher der Uni Texas haben

im Rahmen einer Langzeitstudie 218 verheirateten Paaren vor und nach der Geburt ihres ersten Kindes auf den Zahn gefühlt. Neun von zehn Paaren gaben an, ihre Beziehung habe unter dem Baby besonders heftig gelitten. Mehr noch: Bei den meisten Paaren war diese Verschlechterung nicht von kurzer Dauer, sondern hielt während der mehrjährigen Studiendauer an. Grund dafür könnte sein, dass gerade bei jungen Eltern oftmals der Sex auf der Strecke bleibt. Wenn es im Bett nicht mehr läuft, ist die ganze Beziehung in Gefahr. «Sexualität ist eine Ressource für Paare», sagt Bodenmann. «Sie schafft Nähe, Intimität, Verbundenheit und schöne gemeinsame Erfahrungen.» Damit das Knistern nicht aufhört, sollten Paare «es» regelmässig tun, rät der Psychologe. Zur Not sogar mit fixen Terminen. «Nur wenn man regelmässig Sex hat, schläft die Sexualität nicht ein.»

Männer fühlen sich einsam

Wenn es nicht mehr rund läuft, geht die Trennung meist von den Frauen aus. Bei den Teilnehmern der Berner Studie gaben 56 Prozent der Frauen an, den Partner verlassen zu haben. Das deckt sich mit den Angaben der männlichen Probanden, die in fast zwei Dritteln der Fälle von ihren Frauen verlassen wurden. Nach dem Liebesaus folgt in vielen Fällen der Liebeskummer. Ein Zustand, den wohl die meisten Menschen mindestens einmal im Leben durchgemacht haben. Auch hierzu haben Psychologen und Neurologen Untersuchungen durchgeführt. Und sie haben einen Rat für die gebrochenen Herzen: möglichst viel reden. Wer nach einer Trennung darüber spricht, kommt besser damit klar.

«Sexuelle Ausrutscher sind für Beziehungen nicht so gefährlich, wie man meint.»

Pasqualina Perrig-Chiello

Für Frauen ist das ein gangbarer Weg. Männer hingegen, die generell weniger über ihr Gefühle sprechen und nur selten einen «besten» Freund haben, wählen oft eine andere Bewältigungsstrategie: die Ersatzfrau. Perrig-Chiello: «Männer leiden nach Trennungen meist stark unter Einsamkeitsgefühlen und suchen sich daher schnell wieder eine Freundin, die wenn möglich gleich noch bei ihnen einzieht. Die Neue ist Ersatz für die fehlenden Sozialkontakte.» Nach zwei Jahren Trennung hat durchschnittlich jeder zweite Mann eine neue Partnerin an seiner Seite; bei den Frauen, die sich bei der Wahl eines Neuen anspruchsvoller zeigen, ist es nur jede dritte.

Ein neuer Partner, jedes Mal wenn es in der aktuellen Beziehung langweilig oder mühsam wird – was nach einem unkomplizierten Lebensentwurf tönt, macht auf Dauer leider auch nicht glücklich. «Der Mensch sucht generell eine längerfristige Bindung», sagt Bodenmann. «Kurze, wechselnde Beziehungen mögen sexuell interessant sein und einem zu Beginn Schwierigkeiten ersparen. Doch dieses Modell erlaubt keine wirkliche Intimität und Tiefe.» Das zeigt auch die Statistik: Bricht eine Ehe auseinander und beide Partner heiraten erneut, dauern die zweiten Ehen meist kürzer als die erste.

Trotz all den Schwierigkeiten und der hohen Scheidungsrate: Funktionierte die Liebe, lohnt sie sich für alle Beteiligten. Wer heiratet, lebt nicht nur glücklicher, sondern auch bis zu zehn Jahre länger als Singles. Und auch wenn es in die Hose geht, ist das kein Weltuntergang, wie Perrigs Studie zeigt: Egal wie schlimm die Trennung ist, nach durchschnittlich zwei Jahren ist der Liebeskummer in der Regel vorbei. «Vier von fünf der getrennten Probanden hatten zu diesem Zeitpunkt wieder denselben Level von Wohlbefinden erreicht, den sie vor der Trennung hatten.»

Dem Dopamin-Flash, der besonders im Frühling in vielen Köpfen ausbricht, darf also stattgegeben werden. Er verspricht zumindest ein paar Monate auf Wolke sieben und beinhaltet im besten Fall sogar die Chance auf eine lange und glückliche Liebesbeziehung.