



## **Liebe! Eine neurobiologische Betrachtung.**

Eine alte Freundin ist seit zwanzig Jahren Witwe und kommt seit zwanzig Jahren nicht aus ihrer Trauer heraus. Die Depression ist chronisch geworden, trotz wohlgeratener Kinder und süßer Enkel, trotz eines festen Freundeskreises, eines gescheiterten Berufs und guten Zuredens von allen Seiten. Es ist, als wäre mit dem Tod ihres Partners alle Liebe und jegliches Glück aus ihrem Leben ausgezogen. „Ein anderer Mann kommt für mich nicht in Frage“, sagt sie. Und das respektieren alle. – Aber die Liebe, das Lieben-Können ist doch mehr und größer als die Partnerschaft!

Sehr hilfreich fanden wir in diesem Zusammenhang ein Buch der amerikanischen Psychologin Barbara Lee Fredrickson: „Die Macht der Liebe.“

Frederickson stellt zuerst den Fokus scharf: Wir reden hier über Liebe als Gefühl, nicht über Liebe als Haltung (Das wäre ein ethisches Thema.) und auch nicht über Liebe als Beziehung. (Es gibt ja sehr stabile Beziehungen ohne Liebe!) Dann stellt Frederickson den Fokus weit: Dieses Gefühl ist keineswegs auf die Partnerschaft beschränkt. Auch unsere Freundschaften und viele unverhoffte Begegnung können voller Liebe sein! Lieben können wir auch Tiere und Pflanzen - mit einiger Übung sogar die ganze Welt.

Es geht jetzt um Liebe als Gefühl, ein Gefühl, das zwischen zwei Menschen in dem Augenblick entsteht, in dem sich beide füreinander öffnen und ihre Gehirne (messbar) synchron aktiv sind. – Es ist ein sehr angenehmes Gefühl, bei dem wir uns springlebendig fühlen. Es ist die Gegenseitigkeit, die uns beglückt und die sich gegenseitig verstärkt. Es funktioniert nur in Echtzeit, bei körperlicher Anwesenheit. - Und es geht vorbei. Aber es kann auch leicht wieder entstehen, wenn die Voraussetzungen stimmen.

Zu den Voraussetzungen für das Empfinden von Liebe gehört, dass man sich sicher und geborgen fühlt, dass man vertrauen kann. Die Fähigkeit zu diesem Gefühl ist unser biologisches Erbe. Sie ist tief in den Körper eingepflanzt, weil wir Menschen ursprünglich nur in der Horde überleben konnten.

Biologisch sind drei Systeme beteiligt:

- Der Nervus Vagus, der beruhigende Signale an Herz und Kreislauf sendet.
- Das Hormon Oxytocin, das beim Stillen und beim Austausch von Zärtlichkeit ausgeschüttet wird. Es sorgt dafür, dass uns der andere gut gefällt.
- Das Gehirn, das wahrnimmt und kommuniziert. Diese positive neuronale Resonanz funktioniert über die Spiegelneuronen.

Diese drei Körperfunktionen sind das physiologische Gegenteil der bekannten physiologischen Stressreaktion.

Liebe in diesem neurobiologischen Sinne kann sich ereignen als spontanes Verstehen zwischen Fremden, zum Beispiel zwischen Sitznachbarn im Bus. - Aber sie kann sich gottseidank auch in vertrauten Beziehungen ereignen. Wenn das häufig der Fall ist, empfinden wir die Beziehung als gelungen. Wenn wir zum Beispiel eine gute Freundin nach Jahren wiedersehen, und wir das Gefühl haben, wir knüpfen genau da an, wo wir aufgehört haben, und wenn wir dieselbe Nähe, und Begeisterung füreinander empfinden wie früher. – Was passiert da? Die Eckdaten sind: Vertrauen, sich Zeit nehmen, sich aufeinander konzentrieren und miteinander kommunizieren. Augenkontakt ist wichtig; Berührung, wenn es angemessen ist, und Gleichklang in der Stimme, im Sprechtempo, im Lachen. Dieser Gleichklang macht glücklich.

Es gibt also – neurobiologisch betrachtet – möglicherweise viel mehr Liebe in unserem Leben als wir dachten, wenn wir sie nur in einer Partnerschaft suchen! Das entlastet die Beziehung von übergroßen Erwartungen. Wir können mit diesen Erkenntnissen gleichzeitig viel für unsere Beziehungen tun, indem bewusst wir Raum für die Sternstunden von Offenheit und Vertrauen schaffen.

**Barbara L. Fredrickson: Die Macht der Liebe. Campus, 2016**

