

Sexuelle Anziehung – Verliebtheit – Liebe Neurobiologische Hintergründe der Paarbindung

Es ist unmöglich, ein solch komplexes Phänomen wie die Paarbindung mit den theoretischen Ansätzen und den methodischen Mitteln einer einzelnen wissenschaftlichen Disziplin auch nur annähernd zu erfassen. Der Biologe, Anthropologe und Mediziner Hans-Rainer Duncker hat das in einem seiner Aufsätze in sehr eindringlicher Weise zum Ausdruck gebracht.

“Bemerkenswerterweise tun sich alle wissenschaftlichen Disziplinen mit der Behandlung des Phänomens „Liebe“ schwer. In ihrer Beziehung kommen zwei hochdifferenzierte Personen, die sich in einem langen sozio-kulturellen Entwicklungsprozess ausgebildet haben, erst nach einem in der Regel sehr langzeitigen Prozess der Annäherung und des Vertrautwerdens schließlich dazu, alle sozialen Tabus zu durchbrechen und, wie es biblisch so klar heißt, sich zu erkennen. Dieses Erkennen in der Paarbeziehung umfasst die ganze Vielschichtigkeit unserer Organsysteme von ihren zellulären und hormonellen Steuerungen bis zu den speziellen Funktionen der verschiedenen Organe bei Kontakt und Vereinigung, gesteuert von der visuellen Erscheinung des Körpers, dem Geruchssinn und dem Einsatz der gesamten Hautoberfläche als intimen Kontaktorgan, über die Körpersprache und die spezifische sprachliche Kommunikation. Sie umfasst den Austausch über die sehr differenzierten körperlichen und geistigen Fähigkeiten, über spezifische Vorlieben und Abneigungen, über Emotionen, Phantasien und Gedanken, über die angesammelten Kenntnisse und Vorstellungen bis zu den beruflichen Fähigkeiten und Positionen. Und nicht zuletzt wird diese Beziehung dann durch die Herkunft aus der gleichen ethnischen Gruppe, durch die gemeinsame Verpflichtung auf bestimmte kulturelle Verhaltensweisen und Traditionen und durch die Zugehörigkeit zu einer bestimmten religiösen Glaubensrichtung gefestigt. Erst das Zusammenspiel aller dieser Elemente bildet die Grundlage der menschlichen

Paarbeziehung und –bindung, die auf diese Weise sämtliche Schichten der körperlichen und kulturellen Struktur der beiden Personen umfasst“ (Duncker 2000).

Die Maßstäbe anhand derer wir Menschen unsere Partner auswählen, sind nicht angeboren, sondern beruhen auf Erfahrungen. So macht jeder Mensch bereits sehr früh die Erfahrung, dass er entweder weiblichen Geschlechts oder aber männlichen Geschlechts ist. Je nachdem, wofür er sich entscheidet (und das muss nicht immer das sein, was er biologisch ist), wird er sich im Lauf seiner weiteren Entwicklung mit den Mitgliedern des einen Geschlechts stärker identifizieren als mit denen des anderen Geschlechtes. Er wird sich die Denk- und Verhaltensweisen der einen stärker, die der anderen weniger stark zu eigen machen, bis er schließlich die von ihm eingenommene Geschlechterrolle ebenso gut spielen kann, wie all die Männer oder all die Frauen, von denen er seine Rolle gelernt hat. Wenn dieser Prozess abgeschlossen ist, ist sein geschlechtliches Rollenverständnis eben das der Kultur, der Region und der Zeit, in der dieser Mensch seine Erfahrungen machen konnte. Wäre er nicht in Europa, sondern in Tibet geboren und unter den dortigen Verhältnissen aufgewachsen, hätte er andere Vorstellungen davon entwickelt, was einen Mann oder eine Frau ausmacht, welche Bestimmung ein Mann, welche eine Frau zu erfüllen hat, und wie die Beziehung zwischen den beiden zu gestalten ist.

Wie unterschiedlich die konkreten Erfahrungen auch sein mögen, die ein Kind auf seinem Weg der Identitätssuche als Mann oder als Frau zu allen Zeiten und an allen Orten dieser Erde zu machen Gelegenheit hatte, eines war und ist immer gleich geblieben: Jeder heranwachsende Mensch fühlt, ahnt oder weiß ganz genau, dass es noch andere Erfahrungen gibt, Erfahrungen die er nur hätte machen können, wenn er einer des anderen Geschlechts geworden wäre. So spürt jeder Junge, wenn er zum Mann geworden ist, dass die männliche Erfahrungswelt, in die er nun einmal hineinwächst, eigentlich nur die halbe Welt ist. Beide Geschlechter haben also eine Ahnung davon, dass sie nur dann die ganze Welt in sich tragen können, wenn sie sich vereinigen. Nur so kann es ihnen gelingen, die in zwei unterschiedlichen Welten gemachten, komplementären Erfahrungen, von denen jeder von ihnen nur die eine Hälfte in sich trägt und die doch sein gesamtes Fühlen, Denken und Handeln bestimmt, zu einer ganzheitlichen, gemeinsamen Erfahrung zu verschmelzen. Das ist das, was schon die alten Griechen „erotische Liebe“ nannten und was bereits in ihrer

Vorstellung nicht ausschließlich zwischen einem Mann und einer Frau entstehen muss.

Eine solche erotische Beziehung zwischen zwei Menschen hält solange an, bis es zwischen beiden nichts mehr zu verschmelzen gibt. Bei manchen Paaren reicht das Bedürfnis nach Verschmelzung nicht weiter als bis zur nackten geschlechtlichen Umarmung. Ihre Beziehung zerbricht, wenn sie vollzogen und das Bedürfnis danach endgültig erloschen ist. Bei anderen Paaren kommt es tatsächlich zu einer immer weiter reichenden Verschmelzung der unterschiedlichen Welten ihrer Gefühle und ihres Denkens. Sind beider Welten ausreichend groß, kann dieser Prozess weit über die geschlechtliche Vereinigung hinausreichen, selbst nach dem Tod eines Partners wird der noch lebende Partner versuchen, die Gefühls- und Gedankenwelt des anderen tiefer zu ergründen.

Sexuelle Anziehung

Partner, die sich finden und vereinigen sollen oder wollen, müssen sich finden. Schon Einzeller produzieren zu diesem Zweck spezifische Signalstoffe. Besonders eindrücklich läßt sich der Einsatz und die Wirkung dieser Signalstoffe bereits bei den mit den Pantoffeltierchen verwandten Einzellern *Blepharisma spec.* nachweisen. Dazu muß man ein paar alte, halb vergammelte Laubblätter in ein mit Wasser gefülltes Glas legen und das Ganze eine Weile unter eine Lampe stellen. An den Blättern hängen diese winzigen, primitiven und stammesgeschichtlich uralten Einzeller, die nun zum Leben erweckt werden und sich munter, durch ungeschlechtliche Teilung vermehren. Nahrung finden sie im Überfluss (aus den vergammelten Blättern), und Energie in Form von Licht bekommen sie auch genug (von der darüber hängenden Lampe). Nach drei Tagen entfernt man die vergammelten Blattreste. Nun wird den sich noch immer schnell vermehrenden Einzellern allmählich die Nahrung knapp. Sie schwimmen umher und manche landen dabei unten im Glas und müssen versuchen, dort zu überleben. In dieser Welt, auf dem Grund des Glases, gibt es noch viele Nährstoffe (kleine Blattreste, gestorbene Artgenossen) aber nur wenig Licht. Dort können also nur diejenigen überleben und sich weiter vermehren, die am besten in dieser (halben) Welt mit viel Futter und wenig Energie zurechtkommen, näher an der Lampe, herrscht eine umgekehrte Welt.

Hier gibt es zwar genug Lichtenergie, dafür aber zu weniger Nährstoffe. Dort versammeln sich diejenigen dieser Einzeller, die so beschaffen sind oder denen es gelungen ist, sich so anzupassen, dass sie in dieser anderen (halben) Welt noch weiter wachsen und sich vermehren können.

Von der Seite betrachtet erscheint das Wasser im Glas nun in der Mitte ziemlich klar, während es oben und unten trübe aussieht, weil sich dort die Spezialisten der beiden Welten unseres Wasserglases versammelt haben. Bald geht es denen oben wie auch denen unten im Glas versammelten Einzellern so schlecht, dass sie sich nicht (!) mehr vermehren können (weil entweder die Nährstoffe oder das Licht nicht mehr ausreicht). Dann geschieht das Wunder! Plötzlich, als ob es gleichzeitig oben und unten gefunkt hätte, fangen beide an, aus ihren zwei unterschiedlichen Welten aufeinander zu zu schwimmen. Oben wird das Wasser klar, unten wird das Wasser klar und alle versammeln sich in der Mitte.

Was sie dorthin treibt, haben die Mikrobiologen inzwischen herausgefunden: Die Einzeller oben und unten geben, wenn sozusagen „nichts mehr geht“, Lockstoffe ab, von denen die jeweils anderen unwiderstehlich angezogen werden. Beide Lager schwimmen dann der aus der jeweils anderen Welt kommenden Duftspur entgegen, und sie treffen sich zwangsläufig in der Mitte. Was sie dort treiben, erkennt man nur noch unter dem Mikroskop: Immer zwei, eine(r) von oben und eine(r) von unten legen sich aneinander. Dort, wo ihre Zellmembranen aneinanderstoßen und verschmelzen, entsteht eine Öffnung. Durch das entstandene Loch werden nun Bestandteile ihres Inneren ausgetauscht - und damit auch die in diesen Bestandteilen enthaltene Information, die ihnen ihre speziellen Fähigkeiten verliehen hat, entweder oben oder unten so besonders gut zurechtzukommen.

Der wundersame Austausch über die in zwei verschiedenen Welten gemachten Erfahrungen und die dort gesammelten Informationen ist leider rasch zu Ende. Die Partner trennen sich und jeder macht sich nun mit etwas weniger altem und etwas mehr neuem Wissen als vorher auf den Weg.

Vielen schient diese Verschmelzung neue Möglichkeiten eröffnet zu haben. Sie kommen nun offenbar besser als vorher mit dem zu Recht, was ihre kleine Welt oben oder unten im Wasserglas zu bieten hat – eine Zeitlang wenigstens, bis es wieder zu eng wird und das uralte erotische Treiben im Wasserglas von neuem beginnt.

Es fällt nicht schwer, sich vorzustellen, wie diese noch sehr ursprünglichen Formen der Verschmelzung und des Informationsaustausches im Lauf von Jahrmillionen immer weiter verfeinert und weiterentwickelt worden sind, bis am Ende eben zwei (nicht drei oder vier) unterschiedliche Geschlechter entstanden. Die männlichen und weiblichen Formen einer jeden Art versuchen seither, sich mit ihren jeweiligen, geschlechtsspezifischen Strategien in der Welt zu behaupten und werden, sobald ihnen das einigermaßen gelungen ist, von den Signalen der Liebe des jeweils anderen Geschlechtspartners unwiderstehlich angezogen: dem betörenden Duft, dem wunderbaren Gesang, der bunt schillernden Färbung, der beeindruckenden Statur oder dem viel versprechenden Gehabe. So ist aus der ursprünglichen erotischen Beziehung der geschlechtslosen Einzeller allmählich all das entstanden, was noch heute als erotisch-sexuelle Beziehung einen Mann und eine Frau dazu bringt, die in ihren jeweiligen Lebenswelten gesammelten Erfahrungen auszutauschen und miteinander zu verschmelzen.

Die sexuelle Fortpflanzung, bei der sich ein männliches und ein weibliches Wesen derselben Art vereinigen müssen (um ihre Gene auszutauschen), hat noch etwas bemerkenswertes hervorgezaubert, nämlich die Fähigkeit, auch solche Dinge in der Welt wahrzunehmen, die man für den „Kampf ums nackte Dasein“ gar nicht braucht. Schon die Insekten mussten spezifische Merkmale ihres Sexualpartners sehen, hören oder riechen können. Jedes körperliche Merkmal, jede Entäußerung von Tönen oder Düften, jede Verhaltensweise, also im Grunde jede Leistung und jede Eigenschaft die durch zufällige Veränderungen der genetischen Anlagen, durch Mutation oder Rekombination entstanden war, konnte prinzipiell zu einem Signal für die Partnerwahl werden.

Durch die sexuelle Selektion wurde es möglich, aus der natürlichen Variabilität der Ausprägung dieser betreffenden Leistungen und Eigenschaften innerhalb einer Population die entsprechenden Merkmale und Leistungen gezielt und innerhalb relativ kurzer Zeiträume „herauszuzüchten“. Das erfolgte zwangsläufig immer Hand-in-Hand mit den zur Wahrnehmung, Erkennung und Bewertung dieser betreffenden Merkmale erforderlichen rezeptiven und assoziativen Fähigkeiten des jeweils anderen Geschlechtspartners. In diesem ständig vorwärts schreitenden und sich immer wieder neu aufeinander abstimmenen koevolutiven Prozess konnten so nicht nur eine Vielzahl hochspezifischer Leistungen und ein vielfältiges Spektrum an

geschlechtsspezifischen Merkmalen, sondern auch die diesen Leistungen und Merkmalen zugrunde liegenden genetischen Anlagen und Genkombinationen im Genpool der jeweiligen Arten verankert werden.

So bekam das eine Geschlecht immer wachere Sinne für die Signale der Liebe des anderen, und letzteres produzierte immer mehr und immer Betörenderes von dem, was ersteres so anzog und verlockte.

Signalstoffe der Partnerwahl und Mediatoren der Paarbindung

Die chemischen Signalstoffe, die von den Einzellern noch benutzt wurden, um einander anzulocken, sich aneinander zu lagern und sich auszutauschen, sind bei den aus diesen Einzellern später entstandenen Vielzellern, also bei Pilzen, Pflanzen, Tieren und auch beim Menschen weiter genutzt worden, um die im Inneren dieser vielzelligen Organismen ablaufenden zellulären Wechselbeziehungen zu lenken, zu steuern und zu koordinieren, um das Überleben und die Reproduktion dieser zunehmend komplexer gewordenen Lebewesen zu sichern. Auf diese Weise sind aus den ursprünglich äußeren Signalen zum Zusammenfinden frei lebender Zellen innere Signale im Dienst des Zusammenwirkens der Zellen von vielzelligen Organismen geworden: Hormone, Transmitter, Mediatoren der interzellulären Kommunikation. Manche dieser Signalstoffe sind noch immer in besonderer Weise an der Steuerung der Reproduktion beteiligt. Diese Substanzen selbst, aber auch synthetische Agonisten oder Antagonisten ihrer Rezeptorwirkung können benutzt werden, um einzelne an der Reproduktion beteiligte Prozesse, angefangen von der Libido bis hin zur Schwangerschaft, gezielt zu verstärken oder zu unterdrücken. Zu diesen inneren Signalstoffen im Dienst der Steuerung von Reproduktion, Sexualität, Partnersuche und Partnerbindung gehören die Sexualsteroidoide (Dehydroepiandrosteron, Testosteron, Östrogen, Progesteron), bestimmte biogene Amine (vor allem Phenylethylamin und Dopamin) und Peptidhormone (Prolaktin, Oxytocin und Vasopressin) sowie die als Regulatoren der Produktion und Sekretion gonadaler Hormone wirksamen Release-Faktoren.

Das *Dehydroepiandrosteron* (DHEA) ist als Vorstufe der Sexualsteroidoide gewissermaßen die „Mutter aller Steroidhormone“. Falls die Ergebnisse von Tierversuchen auf den Menschen übertragbar sind, wäre DHEA an der Regulation

von Geschlechtstrieb, Orgasmus und sexueller Anziehung beteiligt. Derivate des DHEA wirken zudem als „äußere“ Lockstoffe, als sog. Pheromone und steuern bei Tieren die Balz und die Paarung in ganz entscheidender Weise.

Testosteron erhöht – sowohl bei Männern wie auch bei Frauen – die Libido, fördert die Initiative und ist in gewisser Weise ein Signalstoff für den aggressiven, beherrschenden Geschlechtstrieb. *Östrogen* lässt sich im weitesten Sinn als ein innerer Signalstoff verstehen, der die Ausbildung weiblicher Merkmale fördert. Es löst eine gewisse Weichheit aus, körperlich als auch seelisch und verstärkt so die Anziehungskraft von Frauen auf Männer. *Progesteron*, das andere am weiblichen Menstruationszyklus beteiligte Sexualhormon unterdrückt die Ausschüttung und Wirkung von Testosteron, und damit sexuelles Verlangen.

Von den biogenen Aminen spielt das *Phenylethylamin* (PEA) offenbar eine besondere Rolle. Es ist eine mit den Amphetaminen verwandte Substanz und bewirkt daher Zustände, die sich z.T. auch mit Kokain auslösen lassen: ein euphorisches, über den Wolken schwebendes Gefühl, fast wie beim Verlieben.

Dopamin, ein anderes biogenes Amin, wird immer dann verstärkt im Gehirn ausgeschüttet, wenn ein Problem erfolgreich bewältigt werden kann. Es ist an der Konsolidierung von Erinnerungen beteiligt und trägt auf diese Weise zur Festigung erfolgreicher Strategien der Partnersuche und der Partnerbeziehung bei.

Dopamin steuert auch die Freisetzung des Peptidhormons *Prolaktin*, das, wie die beiden anderen Peptidhormone *Oxytocin* und *Vasopression* im weitesten Sinne als „Bindungshormon“ bezeichnet wird. Alle drei Hormone spielen eine besondere Rolle bei der Ausbildung der emotionalen Bindung primär zwischen Mutter und Kind, aber auch später zwischen Mann und Frau.

Es gibt noch eine ganze Reihe weiterer Signalstoffe, die direkt oder indirekt an der Regulation der Partnersuche, der Partnerbindung, der Sexualität und der Reproduktion beteiligt sind, wie z.B. die körpereigenen Opiate, das Stickstoffmonoxid, die klassischen Neurotransmitter, Prostaglandine, Interleukine etc.

Wenn in populärwissenschaftlichen Darstellungen bisweilen der Eindruck erweckt wird, wir Menschen seien von diesen Hormon- und Signalstoffen gesteuert, so macht das nur deutlich, wie sehr unser Denken noch immer von einfachen, aus der Funktionsweise von Maschinen abgeleiteten, monokausalen Vorstellungen geprägt ist. Bei all diesen Substanzen und ihren Wirkungen handelt es sich um Komponenten

eines komplizierten Netzwerkes von Signalstoffen und deren Wirkungen, das in einem evolutionären Prozess entstanden und optimiert worden ist. Sie sind nicht die Erzeuger des Phänomens, sondern sie stehen im Dienst dieses komplexen Phänomens, das wir Paarbindung nennen.

Neurobiologische Korrelate von Partnerwahl und Paarbindung

Die mit der Partnerwahl einhergehende sexuelle Selektion hat im Verlauf der Evolution nicht nur vielfältige Leistungen, wie die Absonderung von bestimmten Duftstoffen (vor allem bei den Insekten) die Ausbildung von bestimmten Gesangsleistungen und Gefiederfärbungen (vor allem bei den Singvögeln) oder von bestimmten Verhaltensweisen und Balzritualen (vor allem bei den Säugetieren) in den jeweiligen artspezifischen Anlagen verankert. Sie hat gleichzeitig auch zu einer gezielten Auszucht der zur Erkennung, Bewertung und Beantwortung dieser „Signale der Liebe“ und der dazu erforderlichen Sinnesleistungen zentralnervösen Verarbeitungsmechanismen bzw. der diesen Leistungen zugrunde liegenden genetischen Anlagen geführt.

Die mit der Wahrnehmung eines solchen Signals einhergehende Aktivierung spezifischer Sinnesrezeptoren, die Weiterleitung dieser Erregung über sensorische Nervenbahnen und die Verarbeitung dieser Eingänge in den jeweiligen sensorischen Bereichen des Gehirns – das sind beim Menschen die sensorischen und multimodalen assoziativen Areale der Großhirnrinde - ist relativ gut untersuchbar. Das gleiche gilt für die Aktivierung der prämotorischen Rinde im Zusammenhang mit der Vorbereitung - und der verschiedenen motorischen Areale bei der Initiation - einer Handlung oder einer Reaktion, die als Antwort auf das betreffende sensorische Signal in Gang gesetzt wird.

Schwieriger untersuchbar und erst seit einigen Jahren näher in den Focus neurobiologischer Forschungen gerückt sind all jene Prozesse, die an der Bewertung der wahrgenommenen Signale und an der Entscheidung über die Antwort auf dieses Signal beteiligt sind. Hier spielt die Aktivierung älterer, vor allem limbischer Bereiche des Gehirns und die mit dieser Aktivierung einhergehende Generierung eines bestimmten Gefühls eine besondere Rolle. Die Wahrnehmung eines anderen

Menschen kann ein Gefühl von Lust, Anziehung oder Verbundenheit, aber auch von Irritation, Angst oder Ablehnung erzeugen, je nachdem, welche Erfahrungen ein Mensch in der Begegnung mit einem solchen oder einem anderen, ähnlichen Menschen im Lauf seiner bisherigen Lebensgeschichte bereits gemacht hat. Diese Erfahrungen sind in Form entsprechender Verschaltensmuster in den assoziativen Bereichen des Großhirns verankert. Wenn diese Prägungen sehr früh und mit starker emotionaler Beteiligung erfolgen, werden diese assoziativen Netzwerke immer auch mit den dabei aktivierten emotionalen Netzwerken in einzelnen Bereichen des limbischen Systems verbunden. Da die verschiedenen Bereiche des limbischen Systems ihrerseits wieder eng mit vegetativen Regelkreisen zur Steuerung einzelner Körperfunktionen verbunden sind, führt die Wahrnehmung eines bestimmten Signals, das von einem anderen Menschen ausgeht, oft zu einem intensiven körperlichen Gefühl. So bekommt man bei der Begegnung mit einem attraktiven Partner Herzklopfen, Schmetterlinge im Bauch oder eine kribbelnde Gänsehaut. Ein abstoßender Partner, der eher mit unerfreulichen Erfahrungen assoziiert wird, löst entsprechend andere körperliche Reaktionen aus. Anhand dieser meist völlig unbewußt generierten und wahrgenommenen „somatischen Marker“ trifft der betreffende Mensch dann normalerweise seine Entscheidung. Erst dann kommt es zur Aktivierung eines entsprechenden handlungsleitenden Erregungsmusters - und im einen Fall zu Annäherungs-, im anderen Fall zu Abgrenzungsversuchen.

Aber auch für die im Verlauf dieser Wahrnehmungs-, Entscheidungs- und Beantwortungsprozesse stattfindenden und inzwischen mit funktioneller Computertomographie auch darstellbaren und messbaren Aktivierungen einzelner Bereiche des Gehirns gilt das Gleiche wie für die hormonellen Veränderungen: Sie sind nicht die Erzeuger des Phänomens, sondern sie stehen im Dienst dieses wunderbaren Phänomens, das wir Paarbindung nennen.

Verliebtheit

Verliebtheit ist Ausdruck eines starken Gefühls, an dessen Zustandekommen all diese bisher beschriebenen neuronalen Aktivierungsprozesse und die damit einhergehende vermehrte Produktion und Ausschüttung bestimmter Botenstoffe

natürlich beteiligt sind. Aber die Kenntnis dieser auf der physiologischen Ebene messbaren Veränderungen trägt in keiner Weise zur Beantwortung der Frage bei, wer sich aus welchen Gründen in wen verliebt und wie lange der damit einhergehende Gefühlszustand andauert. Die biologische Funktion von Emotionen steht darin, unseren Wahrnehmungen und Gedanken Bedeutsamkeit zu verleihen und uns so „in Bewegung“ zu bringen. Um zu verstehen, weshalb so eine innere Bewegtheit angestoßen wird, müsste man herausfinden, was einem Menschen, der sich in einen anderen verliebt, dabei wirklich bedeutsam ist. Die etwas ernüchternde Antwort auf diese Frage lautet: er hofft in dem Anderen etwas zu finden, was ihm selbst fehlt. Wer in diesem Zustand des Verliebtseins gerät, ist also eigentlich ein Bedürftiger: er erhofft sich Nähe und Verbundenheit, Anerkennung und Zuwendung, Bedeutung und bisweilen sogar Sinngebung seiner eigenen Existenz durch einen anderen Menschen. Und je stärker die betreffende Person bisher unter dem Mangel an all dem gelitten hat, desto intensiver erlebt sie dieses Gefühl der Verliebtheit, wenn sie einem anderen Menschen begegnet, der ihr geeignet erscheint, diese ungestillten Sehnsüchte zu stillen. Das erzeugt eine starke Anziehungskraft und ein entsprechend starkes Gefühl, das noch weiter gesteigert wird, wenn das Objekt der Verliebtheit, also der oder die Andere, die gleichen Sehnsüchte in sich trägt und ebenfalls in der Beziehung zu stillen hofft.

So verleiht die Verliebtheit einer Beziehung einen bisweilen enorme Intensität, aber nicht zwangsläufig auch Stabilität. Denn die Verliebtheit verwandelt sich sehr schnell in Ernüchterung, womöglich sogar Ablehnung und Hass, wenn das Objekt der Verliebtheit sich als ungeeignet erweist, die in sie oder ihm gesetzten Erwartungen zu erfüllen.

Liebe

Liebe ist etwas anderes. Liebe ist kein Gefühl. Liebe ist eine innere Einstellung, zu der manche Menschen über den Zustand der Verliebtheit finden. Das gelingt freilich nicht allen, denn es setzt voraus, dass der oder die Andere irgendwann nicht mehr als Objekt zur Überwindung eigener Bedürftigkeit benutzt wird.

Es setzt voraus, dass man von dem Partner nichts erwartet, dass man ihn oder sie nicht länger zur Überwindung der eigenen Bedürftigkeit benutzt. Liebe kann deshalb nur jemand, der selbst mit beiden Beinen im Leben steht, der nicht mehr an seinem

ungestillten Bedürfnis nach Verbundenheit einerseits und nach autonomer freier Lebensgestaltung andererseits leidet. Ein Liebender kann deshalb nur werden, wer in seinem Leben Gelegenheit hatte zu erfahren, dass er so, wie er ist, gemocht wird, dass er dazugehört und gleichzeitig autonom und frei sein darf. Um ein Liebender werden zu können, muss man also zumindest als Kind selbst geliebt worden sein. Diese Erfahrung wird im Frontalhirn verankert und kann später in der engen Beziehung zu einem anderen Menschen erneut aktiviert, verstärkt und dann auch für sich selbst bewusst gemacht werden. So entsteht aus den dabei in der präfrontalen Rinde gleichzeitig aktivierten und dabei miteinander verkoppelten emotionalen und kognitiven Netzwerken durch eigene Erfahrungen herausgeformte innere Haltung oder Einstellung, die eines Liebenden.

Diese Haltung bestimmt die Bewertungen, lenkt die Aufmerksamkeit und steuert das Denken, Fühlen und Handeln der betreffenden Person, also auch ihr Verhalten.

Personen, die diese Haltung eines oder einer Liebenden herausgeformt haben, schaffen sich selbst auf diese Weise immer wieder Erfahrungsräume, in denen diese Haltung durch entsprechende Erfahrungen weiter verstärkt wird. Wenn das in einer Partnerschaft beiden Lebenspartnern gelingt, bilden diese gemeinsam gemachten Erfahrungen die Grundlage für eine stabile Paarbeziehung, in der jeder der beiden Partner immer wieder neu fühlt und erkennt, dass er in dieser Beziehung beides gleichzeitig sein darf: zutiefst verbunden und absolut frei.