



Philosophin
Rebekka Reinhard
exklusiv in **HÖRZU**



Dipl.-Psychologe
Volker Drewes
exklusiv in **HÖRZU**

ZU ZWEIT
Nicht das Herz,
eher das Gehirn
lenkt, wen wir
lieben

Liebe Mehr als ein Gefühl

Sie verbindet uns auf ganz besondere Weise – aber was ist sie genau, die Liebe? Hier wagen Experten die Annäherung an ein **MYSTERIUM**

Eine Fünfjährige soll die Liebe einmal so beschrieben haben: „Wenn Mama dem Papa das beste Stück vom Hähnchen gibt, das ist Liebe.“ Gar nicht schlecht für ein Kind. Obwohl schon viele Gedichte über die Liebe geschrieben, zahlreiche Filme gedreht und unzählige Lieder gesungen wurden, fällt es den meisten Menschen schwer, Worte zu finden, die auch nur annähernd heranreichen könnten an diese

geheimnisvolle Kraft, die man Liebe nennt. Psychotherapeutin und Philosophin Rebekka Reinhard fragt ihre Klienten trotzdem gern, was Liebe für sie ist. „Die meisten antworten dann, Liebe sei ein Gefühl“, sagt sie. Ein Gefühl, ja klar, ein ganz großes, überwältigendes. Eines, das einen davonträgt wie der Wind eine Feder – in der ersten Phase der Verliebtheit spürt man es meistens noch deutlich. Wenn man platonisch heranreichen könnte an diese

„Liebe ist die wunderbare Gabe, einen Menschen so zu sehen, wie er nicht ist.“

Hannelore Schroth, Schauspielerin

Lächeln auf den Lippen trägt und einfach alles an der geliebten Person anbetet. Diese Augen! Dieser Charme! Wie er spricht! Wie sie geht! Die kleine Narbe. Die vollen Locken. Verliebten entgeht kein Detail. Ihre Gedanken kreisen unaufhörlich umeinander wie die Erde um die Sonne. Vom Bauch her wird einem wunderbar flau, es flattert und schwirrt, krabbelt und sirrt. Vor jedem Treffen rauscht einem diese nervöse Freude durch den ganzen Körper, das Herz klopft laut – bis zum Hals.

Und doch hat in Sachen Liebe nicht das Herz das Kommando, wie Forscher mittlerweile wissen, sondern das Hirn. Begegnen sich zwei Menschen, die sich sympathisch finden, schüttet es jede Menge Adrenalin aus, das die Aufmerksamkeit und den Herzschlag erhöht, außerdem empfinden wir mit steigendem Adrenalinspiegel andere als attraktiver. Zusätzlich wird Dopamin freigesetzt, ein „Belohnungshormon“, das für euphorische Stimmung sorgt, sobald sich Frischverliebte sehen. Durch weitere Hormone wie Oxytocin (bekannt als „Kuschelhormon“) und Serotonin (auch „Glückshormon“ genannt) versetzt uns das Gehirn in einen emotionalen Ausnahmezustand. So weit die Fakten. Aber ist

das wirklich alles? Die Liebe als reine Biochemie? „Dass sich zwei Menschen ineinander verlieben, kann man sicher hirnhypophysologisch erklären, dennoch finde ich es falsch, die Liebe darauf zu reduzieren“, sagt die Philosophin Rebekka Reinhard („Die Sinn-Diät“). Die Empfindung einfach nur als ein Gefühl stehen zu lassen, ist ihr aber auch zu wenig: „Das halte ich für engstirnig. Liebe ist weit mehr als ein Gefühl, das einen überkommt. Sie ist zum Beispiel auch eine Fähigkeit, die man sich antrainieren kann.“ Ihr Rat: Schlag dafür: den Partner immer wieder mit Neugier zu betrachten, über ihn zu staunen, wenn er unverständliche Dinge tut, und die Verschiedenheiten anzunehmen.

HINGABE UND ABGRENZUNG

Auch der Diplom-Psychologe Volker Drewes (www.beratung-therapie.de) benutzt das Wort Fähigkeit, wenn er die Liebe beschreibt.



Er sieht sie als „Fähigkeit zu tiefer Zuwendung und Hingabe bei gleichzeitiger Wahrung der eigenen Grenzen und Identität“. Das heißt: Als Liebespaar balanciert man immerzu hin und her zwischen totaler Vereinigung und Individualität.

Dieses Balancieren offenbart eine weitere Eigenschaft der Liebe: Sie ist zuweilen Arbeit. Ein Gedanke, der gern beiseitegeschoben wird: „Viele Menschen halten an einem romantischen

Bild der Liebe fest“, sagt Drewes. „Es beinhaltet, dass alles schick-salhaft gelenkt wird, ohne dass man selbst etwas dafür tun müsste. Das halte ich für einen Irrglauben. Liebe ist nichts, was einmal kommt und auf ewig bleibt.“ Entwickle sie sich anfangs noch vor allem aus körperlicher Anziehung, benötige sie später viel Unterstützung. Wer die Liebe aufrechterhalten wolle, müsse den anderen immer wieder neu und tiefer kennenlernen, sich innerhalb der Beziehung selbst weiterentwickeln und für eine gute Kommunikation sorgen. Wie ein Paar miteinander oder übereinander redet, zeigt Therapeuten schnell, wie es um dessen Liebe steht: „Ich achte auf Wertschätzung und Lob. Wer den anderen öffentlich bloßstellt und demütigt, hat in der Regel gerade keine positiven Gefühle“, so der Psychologe.

Dass Liebe ewig halten kann, glaubt auch die Philosophin Rebekka Reinhard: „Man darf lebenslange Liebe bloß nicht verwechseln mit jener Liebe, die ständig eine übertragende Rolle spielt. Sie verwandelt sich in Freundschaft und Respekt – auch das ist eine

Form der Liebe.“ Klingt das nicht etwas leidenschaftslos? „Ja, weil wir immer erwarten, unser Leben müsste aus einer ununterbrochenen Kette aus Höhepunkten bestehen. Aber mit dieser Einstellung wird man sich irgendwann zwangsläufig von der Liebe enttäuscht fühlen“, sagt Reinhard. Denn nur weil sich Liebe im Lauf der Jahre verändere, verliere sie nicht an Qualität. „Man erlebt tiefe Vertrautheit und fühlt sich geborgen bei einem Menschen, der Zeuge des eigenen Lebens ist.“ Es ist ein Mensch, mit dem man viele schöne, aber vielleicht auch schwierige oder traurige Momente teilt. Mit dem man sich ein Leben lang beschäftigt und doch immer wieder Neues entdeckt. Jemand, der Orientierung gibt: „Wenn ich eine Person liebe, nehme ich auch ihre Reaktionen auf mich wahr, reflektiere mein Verhalten und sehe dadurch, wer ich selbst bin“, so Reinhard. Liebe ist ein Instrument der Selbsterkenntnis. Eine Kunst. „Und ein Mysterium, das wir nicht zu sehr entzaubern sollten.“

HARMONIE
Liebe ist ein Wechselspiel zwischen Nähe und Distanz

„Liebe ist ein Boogie-Woogie der Hormone.“

Henry Miller, US-Schriftsteller

MELANIE SCHIRMANN

SA 28.7. **BR 20.15 UHR**
ALLES AUS LIEBE Die lange Filmnacht mit vier Werken zum größten aller Gefühle