



© GeorgeRudy / iStock / Thinkstock

# Liebe

Schon der französische Autor Marcel Aymé (1902–1967) behauptete, dass „Liebe der angenehmste Zustand teilweiser **Unzurechnungsfähigkeit** ist“. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen dies weitgehend.

**L**iebe macht blind – so lautet ein altes und oft zitiertes Sprichwort. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass an der Redewendung etwas dran ist: Wer frisch verliebt ist, ist für die Reize fremder Personen unempfindlich. Liebende sehen alles durch die rosarote Brille und der Blick für die Fehler und Schwächen des Objekts der Begierde ist getrübt. Anhand der Aussage „Liebe macht blind“ wird deutlich, dass man in der „Alltagspsychologie“ von einem Antagonismus zwischen „Denken“

und „Gefühl“ ausgeht: Danach beeinträchtigen Emotionen wie Liebe die rationale Auseinandersetzung mit der Umwelt.

**Arten der Liebe** Laut Duden handelt es sich bei der Liebe um „ein starkes und inniges Gefühl der Zuneigung“. Jedoch stellt Zuneigung noch keine Liebe dar, der Unterschied liegt in der Exklusivität: Menschen haben in der Regel nichts dagegen, wenn Freunde andere Freunde haben, aber sehr wohl, wenn der Partner noch weitere Per-

sonen liebt. Liebe gilt auch als ein Mittel zum Zweck, um Bindungen zwischen zwei Menschen zu stabilisieren. Man differenziert verschiedene Formen wie Mutterliebe, Geschwisterliebe, Partner- oder gar Gottesliebe. Es ist zwar stets dieselbe emotionale Empfindung gemeint, dennoch unterscheiden sie sich.

**Gefährlicher Zustand** Die Forscherin Donatella Marazziti von der Universität Pisa hat vor einigen Jahren die Biochemie verliebter Personen untersucht. Sie fand heraus, ►

# Für Kopf und Herz

## Folge 2

Sebastian saß grinsend auf einer Holzbank am Rande des Filmsets für die neue Kampagne für alkoholfreies Craft-Beer. Immerhin war der Werbeclip, der hier gerade gedreht wurde, seiner Feder entsprungen. Der Schauspieler, der für die genussvolle Verkostung des Root-Beers mit Barbecue-Geschmack gecastet worden war, wischte sich gerade gereizt den Bierschaum aus seinem voluminösen Vollbart. Der Typ sah zwar super aus, doch seine Umgangsformen waren ein bisschen... schwierig. So wie man sich eben einen Schauspieler vorstellte. „Ey, ich kann so nicht arbeiten“, schimpfte der Darsteller. Links huschte die Maskenbildnerin ins Bild und tupfte mit ein paar Kleenex die Bierspuren aus den Schnurrbarthaaren, von rechts näherte sich der Kostümbildner und zupfte an des Schauspielers Holzfällerhemd. „Wenn ihr den Take dauernd wiederholt, bin ich besoffen, bevor es Mittag wird. Außerdem hab ich tierische Kopfschmerzen von den Scheinwerfern. Es ist viel zu heiß hier.“

Da hatte er recht. Der Dreh wurde nämlich nicht in der freien Natur gedreht – was der Clip glauben machen wollte –

sondern in einem Filmstudio. Dort hatte man einfach einen Baumstamm vor einen Blue Screen gelegt; später würde es dann so aussehen, als ob der Darsteller vor einem lauschigen Seeufer seinen Gedanken nachhing. Die Scheinwerferheizten das Studio ziemlich auf; es waren bestimmt dreißig Grad.

„Aber“, sagte der Regisseur mit leiser Verzweiflung in der Stimme. „Was Sie da trinken, ist doch alkoholfrei. Sie sollen doch nur so tun, als ob...“

...es ihm schmecken würde? Sebastian musste schon wieder ein Lachen unterdrücken.

Neben ihm glitt Anjuli, seine Schwester, auf die Bank. Sie war maßgeblich daran beteiligt, dass dieser Dreh überhaupt zustande gekommen war. Die PTA hatte ihn von seinen Kopfschmerzen befreit. Jetzt schaute sie mit Interesse auf das Equipment, den Regisseur, die Kameras, den großen Schminktisch. Und auf den Hauptdarsteller.

„Das ist doch...“ flüsterte sie. Sebastian blickte mit Missfallen auf seine Schwester. Was sah die auch so goldig und so hübsch aus mit ihren braunen Kulleraugen und den dunklen Locken. Nicht, dass die sich noch verliebte, das tat sie leider ziemlich häufig.

„Verdammt“, rief der Schauspieler und es hätte nicht viel gefehlt, dass er die Hände des Kostümmenschen weggeschlagen hätte. Er hob in einer theatralischen Geste den Arm an die Stirn: „Hat jemand eine Kopfschmerztablette?“

So schnell konnte Sebastian gar nicht gucken, wie seine Schwester neben dem Typen auftauchte.

Wie vom Donner gerührt startete der Mann im Holzfällerhemd auf Anjuli. Sie flüsterte ihm was zu. Und zog eine grün-weiße Packung aus ihrer Tasche.

Der Schauspieler schaute verwirrt auf den Stick, den sie ihm auf die Hand gelegt hatte.

„Aspirin Effect?“ fragte er. „Braucht man denn dazu kein Wasser?“

„Einfach aufreißen“, sagte Anjuli. „Und dann auf die Zunge geben und runterschlucken.“

Der Mann tat wie ihm geheißen.

„Schmeckt nach Orange und Cola“, sagte er erstaunt. „Richtig gut.“ Er lächelte Anjuli an. Und die lächelte zurück, bis sie Grübchen bekam.

Der Regisseur ordnete eine Pause an. Und während die Filmcrew in ihre Butterbrote biss, sah Sebastian, wie es dem vollbärtigen Darsteller erstaunlich schnell besser ging.

Jedenfalls ließ das seine Charmeoffensive Anjuli gegenüber vermuten.

Wie sollte das bloß weitergehen? Sebastian ahnte Verwicklungen. Denn die gab es immer, wenn seine Schwester einen Mann so anschaute. Und der sie ...



**Aspirin® Direkt, Aspirin® Migräne, Aspirin® Effect, Wirkstoff:** Acetylsalicylsäure, Aspirin® Coffein, Wirkstoffe: Acetylsalicylsäure / Coffein, **Zusammensetzung:** 1 Kautablette Aspirin Direkt enthält: Wirkstoff: Acetylsalicylsäure 500 mg, sonstige Bestandteile: D-Mannitol, Magnesiumcarbonat, vorverkleisterte Stärke, Citronensäure, Maisstärke, Carmellose-Natrium, Natriumcarbonat, Ascorbinsäure, Aspartam, Calciumstearat, Farbstoff Gelborange S (E 110), Aromastoff; 1 Beutel Aspirin Effect Granulat enthält: Wirkstoff: Acetylsalicylsäure 500 mg, sonstige Bestandteile: D-Mannitol, Natriumhydrogencarbonat, Natriumdihydrogencitrat, Ascorbinsäure, Aromastoffe, Citronensäure, Aspartam; 1 Brausetablette Aspirin Migräne enthält: Wirkstoff: Acetylsalicylsäure 500 mg, sonstige Bestandteile: Natriumdihydrogencitrat, Natriumhydrogencarbonat, Natriumcarbonat, Citronensäure; 1 Tablette Aspirin Coffein enthält: Wirkstoffe: 500 mg Acetylsalicylsäure und 50 mg Coffein, sonstige Bestandteile: Cellulosepulver, Maisstärke. **Anwendungsgebiete:** Aspirin Effect: Leichte bis mäßig starke Schmerzen, Fieber. Aspirin Migräne: Akute Behandlung der Kopfschmerzphase von Migräneanfällen mit und ohne Aura. Aspirin Direkt: Leichte bis mäßig starke Schmerzen wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, schmerzhafte Beschwerden, die im Rahmen von Erkältungskrankheiten auftreten (z. B. Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen); Fieber. Aspirin Coffein: Leichte bis mäßig starke Schmerzen, z. B. Kopfschmerzen, Zahn- und Regelschmerzen; Entzündungen. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeitsreaktionen gegen Acetylsalicylsäure, andere Salicylate oder einen der sonstigen Bestandteile, den Farbstoff Gelborange S (E 110) in Aspirin Direkt; wenn in der Vergangenheit gegen Salicylate oder andere nichtsteroidale Entzündungshemmer mit Asthmaanfällen oder in anderer Weise allergisch reagiert wurde; akute gastrointestinale Ulcera; hämorrhagische Diathese; Leber- und Nierenversagen; schwere, nicht eingestellte Herzinsuffizienz; Kombination mit Methotrexat, 15 mg oder mehr pro Woche; letztes Trimenon der Schwangerschaft. Aspirin Coffein: kardiovaskuläre Erkrankung; schwere, nicht eingestellte Hypertonie. Hinweise: Aspirin Direkt und Aspirin Effect enthält Aspartam als Quelle für Phenylalanin und kann schädlich sein für Patienten mit Phenylketonurie. Aspirin Migräne, enthält Natrium. Dies ist zu berücksichtigen bei Personen unter Natrium kontrollierter Diät. **Nebenwirkungen:** Häufig: Gastrointestinale Beschwerden wie Sodbrennen, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen. Gelegentlich: Überempfindlichkeitsreaktionen wie Hautreaktionen. Selten: Überempfindlichkeitsreaktionen des Respirationstrakts, des Gastrointestinaltrakts und des kardiovaskulären Systems, vor allem bei Asthmatikern. Symptome können sein: Blutdruckabfall, Anfälle von Atemnot, Rhinitis, verstopfte Nase, anaphylaktischer Schock oder Quincke-Ödeme. Überempfindlichkeitsreaktionen wie schwere Hautreaktionen (bis hin zu Erythema exudativum multiforme). Gastrointestinale Ulcera, die sehr selten zur Perforation führen können. Gastrointestinale Blutungen, die sehr selten zu einer Eisenmangelanämie führen können. Gastrointestinale Entzündungen. Selten bis sehr selten: schwerwiegende Blutungen wie z. B. Hirnblutungen, besonders bei Patienten mit nicht eingestelltem Bluthochdruck und/oder gleichzeitiger Behandlung mit blutgerinnungshemmenden Arzneimitteln, die in Einzelfällen möglicherweise lebensbedrohlich sein können. Sehr selten: Erhöhungen der Leberwerte. Nicht bekannt: Hämolyse und hämolytische Anämie bei Patienten mit schwerem Glukose-6-Phosphat-Dehydrogenasemangel. Nierenfunktionsstörungen und akutes Nierenversagen. Blutungen wie z. B. Nasenbluten, Zahnfleischbluten, Hautblutungen oder Blutungen des Urogenitaltrakts mit einer möglichen Verlängerung der Blutungszeit. Diese Wirkung kann über 4 bis 8 Tage nach der Einnahme anhalten. Kopfschmerzen, Schwindel, gestörtes Hörvermögen, Ohrensausen (Tinnitus) und mentale Verwirrung können Anzeichen einer Überdosierung sein. Der Farbstoff Gelborange (E110) in Aspirin Direkt kann allergische Reaktionen hervorrufen. Aspirin Coffein: Der Coffeinanteil kann zu Schlaflosigkeit und innerer Unruhe führen. Auch bei weniger Empfindlichen können bei Dosen von über 200 mg Coffein Reizbarkeit, Kopfschmerzen und Verstärkung des physiologischen Tremors auftreten; Flush, Hypertonie, Palpitationen, Tachykardie, Arrhythmien. Bayer Vital GmbH, 51368 Leverkusen, Deutschland

Stand 04 / 2015

► dass Verliebte sich ähnlich wie Zwangspatienten verhalten. Was sich bei Menschen mit Zwang in Handlungen äußert, zeigt sich bei Liebenden in den Gedanken, die nur noch um eins kreisen und zwar um die angehimmelte Person. Bei beiden Personengruppen stellte die Psychiaterin einen auffällig niedrigen Serotonin-Spiegel fest.

Auch die amerikanische Anthropologin Professor Helen Fisher bestätigte, dass sich Verliebte kopflos verhalten und teilweise so, als hätten sie den Verstand verloren. Die Hirnforscher Semir Zeki und Andreas Bartels vom University College in London untersuchten die Hirnaktivität von Ver-

- Steigerung des Vertrauens
- häufiger Blickkontakt
- besseres Erinnerungsvermögen für Gesichter
- großzügigeres Verhalten
- empathisches Verhalten
- Angst- und Stressreduktion.

Die Wissenschaftlerin Professor Beate Ditzen aus Heidelberg untersuchte in ihrer Studie die Wirkung von Oxytocin an 47 Paaren. Einige Probanden erhielten das Hormon als Nasenspray, andere ein Placebo-Spray. Die Versuchspersonen sollten dann über ein Konfliktthema streiten, wobei sie mit einer Videokamera aufgenommen wurden.

Paare aneinander und fördert monogames Verhalten. Während sich das Verliebtsein durch körperliche Empfindungen kennzeichnet, sind Vertrauen und Verantwortung hingegen die Grundlagen der Liebe.

**Liebe ist Arbeit** Wechselseitige Liebe ist zwar die Voraussetzung für eine Partnerschaft, dennoch reicht sie nicht aus, um eine Beziehung dauerhaft aufrechtzuerhalten, denn auch Eigenschaften wie Empathie, Verlässlichkeit und Konfliktfähigkeit sind bedeutsam. Damit Liebe Bestand hat, müssen sich die Partner immer wieder miteinander beschäftigen und gemeinsame Dinge erle-

## Was bedeutet der Spruch „Liebe geht durch den Magen?“ Heißt es, dass ein romantisches Essen den Weg zum Herzen ebnet?

liebten mit Hilfe eines Kernspintomographen und bemerkten, dass genau die Areale, die mit Depressionen im Zusammenhang standen, weniger aktiv waren, wenn die Probanden Bilder der Liebsten betrachteten. Zusätzlich wurde die Erregung in Hirngebieten, die für eine kritische Beurteilung anderer wichtig waren, ebenfalls heruntergefahren.

Der Sexualforscher und Paartherapeut Professor Michael Berner aus Bad Säckingen erklärte, dass ein Hormoncocktail aus Noradrenalin, Oxytocin und Dopamin Liebende in den Ausnahmezustand versetzt. Oxytocin ist ein Hormon, welches bei Bedarf aus dem Hypophysenhinterlappen ausgeschüttet wird, und unter anderem Einflüsse auf das Sexualverhalten ausübt. Durch die Zufuhr von Oxytocin (über ein Nasenspray) konnten beim Menschen folgende positive Verhaltenskonsequenzen beobachtet werden:

Das Resultat war, dass Paare unter Oxytocin-Einfluss liebevoller miteinander umgingen und weniger heftig reagierten.

**Wolke 7** Liebe und Verliebtheit haben viele Gemeinsamkeiten: Man empfindet Freude über das Zusammensein, sehnt sich nach der Anwesenheit des Partners oder spürt ein Bedürfnis nach Zärtlichkeit. Verliebte sind nervös und haben Herzklopfen, wenn sie ihrem Objekt der Begierde gegenüberstehen. Nach einiger Zeit klingen diese „Symptome“ allerdings ab und das Verliebtsein geht in Liebe über oder die Beziehung endet. Studien zufolge hält das Verliebtsein zwei bis vier Jahre an, danach folgt in der Regel eine Bindungsphase, in der ein Paar die Lebenseinstellungen und Werte miteinander abgleicht und Zukunftspläne aufstellt. Auch in dieser Phase spielt das Hormon Oxytocin eine bedeutende Rolle: Der Botenstoff bindet

ben. Auch eine gute Kommunikation ist wichtig: Liebende sollten über Dinge sprechen, die sie bewegen, und stets zeigen, dass sie an der Bindung interessiert sind.

**Die negative Seite** Liebe kann auch süchtig oder abhängig machen. Zerbricht sie, weil sich der Partner beispielsweise trennt, treten Entzugssymptome wie depressive Verstimmungen, „Herzschmerz“, Appetitlosigkeit oder Kreislaufstörungen auf. Für Menschen mit Liebeskummer scheint ein Leben ohne den Geliebten nicht vorstellbar, sodass bei Verlassenen Trauer, Verzweiflung und Wut aufkommt. Betroffenen hilft es meist, wenn sie sich erst einmal ausweinen können und im Anschluss analysieren, was in der Beziehung schief gelaufen ist. ■

*Martina Görz,  
PTA und Fachjournalistin*