

008:09

DIE WISSENSCHAFT ZEIGT,
DAS BEKENNTNIS ZUR LANGEWEILE KANN SICH DURCHAUS LOHNEN.

Dopamin, mon amour.

Stefan Klein findet, das Jammern über das tägliche kleine Unglücklichsein könne ein Ende haben. Die Neurobiologie habe bewiesen, dass jeder Mensch über ein biochemisches Glückssystem verfüge, das gute Gefühle programmiere.

pending: Herr Klein, die Zahl der Beziehungsgeschädigten wächst. Haben die nur Pech gehabt? Oder die falsch programmierten Gefühle?

Stefan Klein: Bis vor Kurzem schien es, als seien wir nach zwei Jahrtausenden Philosophie, einem Jahrhundert Psychologie und einer Flut von Ratgeberbüchern so wenig klug wie zuvor: Soll man Abenteuer in der Liebe suchen? Oder bringt das vertraute Zusammensein mit einem Lebenspartner mehr Glück? Die neuesten Erkenntnisse der Neurobiologie machen es möglich, Gefühle in Experimenten zu erfassen. Damit steht ein neuer Zugang zum Wesen des Menschen offen. Mit einem praktischen Nutzen: Eine Lebensweise, die der menschlichen Natur entspricht, wird uns auf Dauer glücklicher machen als eine, die unseren Anlagen zuwiderläuft.

Klingt, als hätten die Naturwissenschaftler den Stein der Weisen gefunden.

Jeder, der das Glück kennt, kann es finden.

Dann ist das Glück kein Geschenk, sondern Lohn harter Arbeit?

Wir alle können die eine oder andere Erkenntnis der Neurowissenschaften anwenden, um glücklicher zu leben. Zwei Einsichten der Hirnforschung helfen uns bei der Frage, ob man ein Leben lang in denselben Menschen verliebt sein kann. Sicher ist, dass der Mensch über ein Glückssystem verfügt, das die guten Gefühle programmiert – auch im Erwachsenenalter. Durch das Einüben neuer Sichtweisen ist nicht nur das persönliche, sondern auch das Partnerglück möglich.

Scheidungsrichter würden arbeitslos.

Patentrezepte gibt es nicht. Das Glück eines jeden Menschen ist so einzigartig wie seine Persönlichkeit.

In Ihrem Buch Die Glücksformel ist viel von der Liebe die Rede. Allerdings in wenig romantischer Weise. Die Namen von Sexualhormonen, die Beschreibungen von Versuchsanordnungen mit Präriewühlmäusen oder Affen nehmen viel Raum ein. Welche Rückschlüsse können Herr und Frau Müller daraus ziehen? Jeder von uns kennt das: Der Rausch des

Verliebtseins verfliegt nach einer Weile. Viele werten das als Gefährdung der Partnerschaft. Dabei ist es entlastend, zu wissen, dass das ein normaler Vorgang ist. Die Londoner Neurobiologen Andreas Bartels und Semir Zeki haben nachgewiesen, dass die Euphorie des Verliebtseins der Rauschwirkung von Heroin und Kokain vergleichbar ist. Die Liebeshormone Oxytocin und Vasopressin erzeugen in der Phase des Kennenlernens das Hormon des Begehrens, Dopamin. Nun können Sie sicher nicht jede einzelne Gefühlsregung eins zu eins einem bestimmten Botenstoff zuordnen. Liebe ist nicht einfach nur ein Cocktail aus ein paar Hormonen. So einfach funktioniert das Gehirn nicht. Sehr wohl aber sind diese biochemischen Substanzen unerlässlich dafür, dass wir überhaupt etwas empfinden. Ohne Dopamin keine Partnerbindung.

Wenn die Bindung da ist, braucht man auch kein Dopamin mehr?

Dopamin wirkt in manchen Dingen ähnlich einer Droge. Gegen die angenehme Wirkung einer Droge stumpft jeder Süchtige ab, auch die Reize eines geliebten Menschen büßen ihre Wirkung ein. Das löst Entzugserscheinungen aus wie Reizbarkeit und innere Leere.

Viele denken dann: War wohl nichts mit der grossen Liebe.

Die Neurowissenschaft hat gezeigt: Es muss einen Mechanismus geben, der dieser Abstumpfung entgegenwirkt. Daran ist das Liebeshormon Oxytocin beteiligt. Tierversuche deuten darauf hin, dass dieses Hormon die Gewöhnung an gute Gefühle abschwächt.

Wie sollen wir Normalsterbliche auf Knopfdruck Oxytocin in unserem Körper produzieren?

Durch Sex. Sollten sich die Ergebnisse der Tierversuche auch für den Menschen bestätigen, könnte eine Zauberformel für eine lange Liebe heissen: häufiger Sex. Oxytocin wird während des Höhepunkts bei Mann und Frau ausgeschüttet; möglicherweise wirkt es wie ein Jugendelixier für die Partnerschaft.

Darf man das als Aufforderung zum Seitensprung verstehen?

Die Wissenschaft hat gezeigt, dass sich ein Bekenntnis zur Langeweile durchaus lohnen kann. Die Bindung an den Partner erzeugt gute Gefühle, und körperliche Liebe fördert das Miteinander. Einiges deutet darauf hin, dass die meisten Menschen eine natürliche Neigung zur Monogamie haben. Regelkreise

im Gehirn, in denen das Hormon Oxytocin wirkt, spielen da eine wichtige Rolle.

Eine Affäre macht – neurobiologisch gesehen – nicht unbedingt glücklich?

Nicht auf Dauer ... Das Hormon Dopamin steuert auch unsere Erwartungshaltungen. Einerseits sind wir Menschen so programmiert: Reflexhaft versuchen wir zu kriegen, was wir bekommen können. Nur: der Mensch ist seiner Gier nicht ausgeliefert. Anders als Affen können wir uns klarmachen, dass Begehren keineswegs immer in Genuss mündet. Oft nützt es, sich vorzustellen, wie das eigene Leben nach der Erfüllung der Sehnsucht aussehen würde. Dann stellt man fest, Wollen und Mögen sind zweierlei.

Und wenn nach ein paar Jahren doch Langeweile einkehrt?

Variatio delectat – Kontraste sind eine Quelle des Glücks. Die Hirnforscher Edmund Rolls und John O'Doherty fanden heraus, dass nach dem Genuss von Banane der Wohlgeschmack von Fisch intensiver als üblich empfunden wird. Die Lust am Genuss stellt sich nicht nach immer stärkeren Reizen wieder ein, sondern nach dem Genuss anderer Reize. Die Kunst liegt darin, eine Rotation der Genüsse zu praktizieren.

Und nicht jeden Abend vor dem Fernseher zu hocken.

Trägheit macht traurig. Paare, die sich nach Abwechslung sehnen, sollten ihren Alltag ideenreicher gestalten.

Also den Partner neu entdecken?

Auch Sinnlichkeit können wir trainieren, indem wir unsere Aufmerksamkeit bewusst steuern. Ein Weg dahin ist, sich nur auf die Wahrnehmung zu konzentrieren. Nehmen Sie die Situation lästiger Gartenarbeit. Wenn Sie sich auf jeden Augenblick bewusst besinnen, erscheint Ihnen fallendes Laub nicht mehr als Ärger; stattdessen bemerken Sie vielleicht das seltsame leise Geräusch, wenn ein Blatt zur Erde segelt. Genauso können wir unserem Partner begegnen. Mit offenen Augen. Dann sehen wir unseren Liebsten in neuem Licht.

Und was, wenn das alles nichts mehr hilft?

Dann ist man besser alleine als in schlechter Gesellschaft. Die amerikanische Psychiaterin Janice Kiecolt-Glaser und ihr Mann, der Immunologe Robert Glaser, fanden heraus, dass sich ein destruktiver Umgang in der Partnerschaft auf das Immunsystem auswirkt. Paare, die sich ständig schlecht vertragen, müssen mit Folgen für ihre Gesundheit rechnen. Wenn sich die Gefühle der Sympathie nicht wieder herstellen, ist es besser, die Beziehung zu beenden.

In so einem Fall nützt auch das Wissen um die Macht des Oxytocin nichts.

Um glücklich zu sein, kommt es nicht nur darauf an, dass Sie bestimmte Dinge tun, es kommt auch darauf an, dass Sie bestimmte Dinge vermeiden.

KATJA MUTSCHELKNAUS lebt als freie Autorin in München.

A man with short brown hair and glasses, wearing a dark suit and black shoes, is sitting on a red carpet. He has his hands clasped in his lap and is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is a solid, vibrant red color.

„Jeder, der
das Glück
kennt, kann
es finden.“

STEFAN KLEIN (42) studierte Physik und Philosophie in München, Grenoble und Freiburg. Er promovierte über Biophysik, war Wissenschaftsredakteur beim *Spiegel* und Redakteur bei *Geo*. Heute lebt er als freier Autor in Berlin. Sein Buch *Die Glücksformel – oder wie die guten Gefühle entstehen* wurde in zahlreiche Sprachen übersetzt und ist ein weltweiter Bestseller. www.stefanklein.info