

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Bas Kast

Die Liebe

und wie sich Leidenschaft erklärt

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

für Sina

Einführung

Intensivkurs Liebe

Das Vergrößerungsglas für Gefühle

Ein kurzer Anruf genügt, eine kleine E-Mail, oder eine Frau geht vorbei, die ihr ähnlich sieht, und ich höre auf zu schreiben. Eine Zigarette, denke ich, denkt irgendwas in mir, und ich merke, wie ich feuchte Hände bekomme, obwohl sie bewegungslos auf der Tastatur liegen. Ich tue nichts mehr, und eigentlich denke ich auch nicht mehr, das heißt, ich denke schon, ich denke nur. An sie.

So steht es in meinem Tagebuch, auf den ersten Seiten, so habe ich mich gefühlt damals. Komisch, diese Zeilen heute wieder zu lesen. Damals dachte ich: Es kann unmöglich jemand geben, noch jemand auf dieser Welt, der so verliebt ist wie ich.

Ich war Student, 21, sie hieß Evelyn, und ich weiß noch, was ich in meiner Verzweiflung zu lesen begann: Goethes Werther, Stendhal, Tolstoj.

Eigentlich passiert das ja fast nie: dass ich eine Mail bekomme oder dass sie anruft oder dass sie mich ansieht und lächelt. Auf fünfmal Wegschauen ein Lächeln.

*cheln, auf zwei meiner Anrufe einer von ihr, auf drei Mails, die ich ihr schicke, kommt eine zurück. Ob sie strategisch vorgeht?*¹

Es war eine Qual, sie war eine Qual, aber eine Qual, die mich glücklich machte. Sie konnte mich in einen Rausch versetzen, sobald ich ihr Gesicht sah, ihr Lächeln ...

Und wenn sie dann wieder weg war, verschwand auch die Euphorie. Mein Glücksgefühl löste sich in nichts auf. Je mehr Zeit verging, ohne sie, desto stärker wuchs die Unruhe in mir, bis ich mich irgendwann bloß noch deprimiert fühlte.

Damals fing es an, ja, damals muss es begonnen haben. Ich wollte dahinterkommen. Ich wollte wissen, was es ist: das Geheimnis der Liebe. Ob das überhaupt möglich ist? Das Rätsel der Liebe, ob es sich lösen lässt? Und wenn ja, wie?

Ich las. Liebesromane, Gedichtbände, Briefwechsel, ich verschlang die Bücher wie ein Besessener, um nicht allein zu sein mit meinen Gefühlen. Und die Ausführungen der Dichter wirkten auf mich wie eine Art Vergrößerungsglas. Es war, als könnte ich damit meine Gefühle klarer sehen, meine Gefühle für Evelyn.

Und doch, die Liebe schien mir nach wie vor ein Mysterium. Die Beschreibungen der Schriftsteller trafen nicht selten meine Empfindungen, manchmal haargenau. Aber es blieben Beschreibungen.

Was mir fehlte, waren Hintergründe, Erklärungen. Was war es denn nun, das mir den Kopf verdrehte? Warum reichte Evelyns Anblick, um mich glücklich zu stimmen? Warum konnte ich nur noch an sie denken? Und vor allem: Wie würde ich ihr Herz erobern können? »Magnetes Geheimnis, erkläre mir das!«, hatte Goethe (1749–1832) geklagt, »kein größer Geheimnis als Lieb und Hass.«²

Was mir fehlte, war: eine Gebrauchsanleitung für die Liebe.

Die Liebe als Antidepressivum

London, Ende der 90er Jahre. Per E-Mail fordern die Hirnforscher Andreas Bartels und Semir Zeki mehrere tausend Studenten aus der britischen Hauptstadt und Umgebung auf, sich zu melden, falls sie sich »truly, madly and deeply« (wahrhaft, wahnsinnig und tief) verliebt fühlen. 70 Personen reagieren, drei Viertel davon Frauen.

Die beiden Wissenschaftler bitten die Studentinnen und Studenten in die Abteilung für Kognitive Neurologie am Londoner University College. Um ihren leidenschaftlichen Gefühlen auf den Grund zu gehen, lassen sie die Kandidaten ihre Beziehung kurz beschreiben, führen mit jedem ein Interview und wählen schließlich elf Frauen und sechs Männer

aus, die sich alle durch eins auszeichnen: eine hochgradige Verliebtheit.

Die Auswahl ist offenbar geglückt. Bei einem psychologischen Liebesfragebogen, der in Untersuchungen zuvor bereits an Dutzenden von Verliebten getestet worden war, erreichten die Versuchspersonen Höchstwerte.

Das bestätigt auch ein anschließender »Lügendetektortest«, bei dem die Wissenschaftler den elektrischen Hautwiderstand ihrer Probanden prüfen. Wenn wir nervös werden, kommen wir ins Schwitzen, die Folge ist: Unsere Haut leitet elektrischen Strom besser. Die Reaktion ist unbewusst, wir können sie mit unserem Willen nicht beeinflussen. Deshalb erfasst ein Lügendetektor nicht nur den Puls und die Atemfrequenz, sondern auch die Veränderung der Hautleitfähigkeit. Und tatsächlich, wie die Messung ergibt: Es genügt, den Studenten ein Foto ihres geliebten Partners zu zeigen, schon bekommen sie einen kleinen Schweißausbruch.

Das Experiment kann beginnen. Die Forscher legen ihre Probanden in einen Kernspintomographen und registrieren die Hirnaktivität, während die Versuchspersonen in dem Gerät auf das Bild ihres oder ihrer Liebsten blicken.

Das Ergebnis: Die verliebten Studenten befinden sich in einem Zustand, als hätten sie gerade ein Tütchen Kokain geschnupft. Hirnregionen, die mit



Rechtes Stirnhirn



Mandelkern

Die Liebe schaltet Hirnregionen ab, die mit negativen Gefühlen einhergehen, etwa Trauer, Angst und Aggressionen – zu den deaktivierten Bereichen gehören das rechte Stirnhirn (Kreisbereich im linken Bild) und Teile des Mandelkerns (Kreis im rechten Bild).

Glücksgefühlen einhergehen, leuchten auf. Andere Areale, die mit schlechter Stimmung zusammenhängen, sind schlicht abgeschaltet, beispielsweise das rechte Stirnhirn.

In der Fachsprache wird das Stirnhirn auch als »Präfrontalcortex« bezeichnet. Das Areal liegt direkt hinter der Stirn und hat die Größe einer Billardkugel. Bei depressiven Patienten ist der rechte Präfrontalcortex oft besonders aktiv. Eine neuartige Therapie gegen Depressionen besteht darin, mit starker Magnetstimulation am Schädel die außer Kontrolle geratene Erregung dieses Hirnbereichs zu bremsen. Die Übererregung geht zurück, die Stimmung steigt.³ Das heißt: Das Gesicht des geliebten Men-

schen zu sehen wirkt wie ein regelrechtes Antidepressivum!

Doch nicht nur das rechte Stirnhirn, auch ein Teil des Mandelkerns knipst beim Anblick des Geliebten sein neuronales Licht aus. Der Mandelkern (Fachjargon: »Amygdala«) ist eine mandelförmige und -große Struktur tief im Innern des Hirns. Er liegt in zweifacher Ausgabe vor, einmal in der linken und einmal in der rechten Hirnhälfte. Man könnte die Struktur auch als Angst- und Aggressionszentrum im Kopf bezeichnen – das Feld springt immer dann an, wenn wir uns fürchten oder wütend sind.⁴ Erlischt die Aktivität der Amygdala, wie bei den Studenten, sobald sie ihren Partner vor Augen haben, verschwinden Furcht und Wut.

Die Liebe, schlussfolgern die Forscher, macht nicht nur glücklich, sondern auch mutig und sanft.⁵

In den Labors der Leidenschaft

»Was Prügel sind, das weiß man schon; was aber die Liebe ist, das hat noch keiner herausgebracht«, schrieb Heinrich Heine (1797–1856).⁶ Vor zehn Jahren, als es die Londoner Studie noch nicht gab und ich nach langer Lektüre immer noch nicht klüger war, schoss es mir plötzlich durch den Kopf. Im Nachhinein wundere ich mich darüber, dass es mir