DIE LIEBE IST EIN STOPPSIGNAL

ROBIN SCHWARZENBACH (Text) ist freier Journalist in Zürich und schreibt regelmässig für NZZ Campus / BASIL STÜCHELI (Bild)

Zur Person
ALEXANDRA FREUND hat Psychologie studiert und am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin eine **Dissertation über Selbstdefinition im höheren Alter** verfasst. Vor zehn Jahren wurde sie an der Freien Universität Berlin habilitiert. Seit 2005 lehrt Freund als ordentliche Professorin am Psychologischen Institut der Uni Zürich und setzt sich immer wieder mit **unterschiedlichen Konzepten von Liebe** auseinander.

Gefühle sind nicht nur Mittel zum Zweck natürlicher Fortpflanzung. Der Wunsch nach Bindung sei stärker als die Lust, den Sexualtrieb auszuleben, behauptet die Psychologin Alexandra Freund.

Alexandra Freund, zuerst sind wir verliebt, dann, nach der ersten Phase der Euphorie, sprechen wir von «Liebe». Ist das nicht bereits ein Kompromiss?

→ Das sehe ich anders. Wenn wir uns verlieben, so schafft das eine unmittelbare Intimität. Es geht nicht nur darum, dass wir ständig an den geliebten Menschen denken müssen, dabei Herzklopfen und schweissnasse Hände haben und unser Gegenüber stark idealisieren. Darüber hinaus sind wir auf einen Schlag überzeugt, die andere Person bis ins Mark zu verstehen und ebenso von ihr verstanden zu werden. Spontane Nähe ist eine wichtige Voraussetzung für eine Liebesbeziehung. In arrangierten Ehen etwa gibt es das nicht. Viele dieser Paare lieben sich zwar nicht weniger als unsereins. Doch sie brauchen viel länger, um sich so nahe zu sein, wie wenn sie aus freien Stücken zusammengekommen wären.

Liebe kann aber auch blind machen, vor allem auf den ersten Blick. Was unterscheidet eine blosse Liebschaft von einer tragfähigen Beziehung?

→ Jugendliche tendieren dazu, ihre erste Verliebtheit mit der einzig wahren Liebe zu verwechseln. Hat man diesen Prozess einmal durchgemacht, ist man vorsichtiger. Das Urteilsvermögen hat sich weiterentwickelt. Die Liebe zwischen zwei Erwachsenen gründet auf anderen Zeitschienen. Wir denken in anderen Dimensionen. Und wir glauben nicht mehr nur, die begehrte Person von Grund auf zu kennen, sondern wir kennen sie tatsächlich.

Sie sprechen die Seelenverwandtschaft von Paaren an. Ist das der Schlüssel, um festzustellen, dass es Liebe ist?

→ Es ist bestimmt kein Zufall, dass glückliche Paare in grundlegenden Dingen übereinstimmen. Sie teilen dieselben Werte, sie fühlen sich einander verpflichtet, und sie sind in der Lage, auf Augenhöhe zu diskutieren, da sie ungefähr gleich intelligent sind. Auch äusserlich passen sie zueinander; beide sind ungefähr gleich attraktiv. Zu grosse Diskrepanzen bei diesen Eckpfeilern bergen das Risiko, dass sich die Liebenden eines Tages entfremden.

Andererseits: Die perfekte Liebe – ein Bild von ungetrübter Harmonie. Kann das gutgehen?

→ Die Realität hält zum Glück genügend Herausforderungen bereit. Im Idealfall haben beide Seiten das Gefühl, jemanden gefunden zu haben, der einen leicht höheren «Marktwert» besitzt als man selbst. Das ist eine gute Triebfeder. Ausserdem ist es entscheidend, einen konstruktiven Weg der Konfliktlösung zu finden. So sollte man sich bewusst sein, dass negative Emotionen einen viermal so starken Eindruck hinterlassen wie positive Gefühlsregungen. Eine Prise Humor zum richtigen Zeitpunkt trägt ebenfalls zur Konfliktbewältigung bei.

Reagieren Männer anders auf Unstimmigkeiten als Frauen?

→ Durchaus. Männer wollen Konflikte in der Beziehung oft nicht wahrhaben. Für sie ist es belastender, Differenzen direkt anzusprechen. Potentielle Reibungsflächen werden so lange negiert, bis die Partnerin die Geduld verliert und sich gezwungen sieht, laut und deutlich zu werden. Das ist übrigens der Moment, in dem man sich hüten sollte, eine Trennungsdebatte anzuzetteln.

Das klingt gut. Aber ein Beziehungsstreit, der sich daran entzündet, wer den Abfall rauszubringen habe, hat doch immer eine Vorgeschichte!

→ Nicht unbedingt. Ich bin der Meinung, dass eine Liebesbeziehung solch praktische Debatten aushalten muss. Der Konfliktfall ist einzugrenzen. Um bei dem Beispiel zu bleiben: Es muss klar sein, wer den Müll wann zu beseitigen hat. Mehr nicht, aber auch nicht weniger. Beziehungen, die auf dem platonischen Ideal einer perfekten Partnerschaft beruhen, gehen eher in die Brüche als solche, in denen sich beide Seiten bewusst sind, dass man sich das Glück zu zweit immer wieder erarbeiten muss.

Lässt sich dieser pragmatische Ansatz auch aufrechterhalten, wenn es im Bett nicht läuft?

→ Anhaltende sexuelle Probleme sind etwas anderes. Sie münden häufig in eine ernsthafte Krise. Etliche Paare stellen darob ihre Beziehung in Frage, sie trennen sich oder versuchen es mit einer gemeinsamen Therapie. Flauten im Bett können meines Wissens sowohl Ursache als auch Folge sein, dass die Leidenschaft verloren gegangen ist.

Apropos Leidenschaft: Sie haben von der seelischen Intimität von Frischverliebten gesprochen. Ist das der einzige Weg, um sich auch körperlich näher zu kommen? Das sexuelle Verlangen kommt in unserer Gesellschaft doch oft zuerst!

→ Die Rangordnung ist uneinheitlich, das stimmt. Junge Männer wollen Sex. Frauen sind dagegen in erster Linie an stabilen Beziehungen interessiert. Evolutionspsychologisch gesehen haben diese Prioritäten durchaus Sinn: Männer sind darauf angewiesen, möglichst viele Frauen zu schwängern, um das Überleben ihrer Gene zu sichern. Frauen sind wählerischer, da ihnen zur Fortpflanzung weniger Zeit zur Verfügung steht und weil sie mit dem Nachwuchs über Jahre hinaus gebunden sind.

Sie sind eine Frau, ich ein Mann. Meinen wir überhaupt dasselbe, wenn wir über die Liebe sprechen?

Ne, wir sind ja keine Spiesser

→ Mir ist keine Untersuchung bekannt, die bei dieser Frage einen elementaren Unterschied zwischen den Geschlechtern ausmachen würde. Letztlich haben Frauen und Männer dieselben Bedürfnisse: Wir möchten einen Menschen an unserer Seite, mit dem wir unsere Seele und unsere Leidenschaften teilen können und dem dieses Gemeinsame gleich wichtig ist wie uns.

Das Paarungsverhalten des Homo sapiens spricht jedoch eine andere Sprache. Ist die romantische Vorstellung von Liebe nicht einfach ein gewaltiger Trick der Natur?
→ Ich würde es so formulieren: Dass wir uns verlieben, ist ein guter Mechanismus; ein Stoppsignal vielleicht. Unsere Gefühle machen uns mit Nachdruck darauf aufmerksam, dass wir einhalten und der betreffenden Person eine Chance geben sollten. Auch das ist ein cleverer Zug. Würden wir ständig alle anderen Optionen durchspielen, so kämen wir in der Liebe kaum auf einen grünen Zweig.

Die Frage stellt sich trotzdem: Sind Gefühle lediglich ein Mittel zum Zweck?
→ Als Psychologin bin ich es gewohnt, in funktionalen Kategorien zu denken. Alles hat einen Sinn. Die jüngere Forschung hat gezeigt, dass Empfindungen wie Vertrauen und Geborgenheit nach dem sexuellen Akt zumindest zum Teil auf eine erhöhte Konzentration des Neurotransmitters Oxytocin zurückzuführen sind. Die Botschaft dahinter ist klar: Wir sollten mit unserem Sexualpartner zusammenbleiben. Das bedeutet aber nicht, dass die Liebe im Grunde gar nicht existiert.

Was spricht gegen diese These?
→ Nun, Männer gehen bei weitem nicht in dem Masse fremd, zu dem sie aufgrund ihrer biologischen Veranlagung qualifiziert wären. Zudem bin ich überzeugt, dass der Wunsch des Menschen, eine dauerhafte Bindung einzugehen, viel stärker ist als die Lust, den sexuellen Trieben zu folgen und dabei unverbindlich zu bleiben. Daran hat sich seit 1968 wenig geändert, zumal die damalige Emanzipationsbewegung im wesentlichen von einer Macho- und Jugendkultur getrieben war. Auch im Kommunismus gab es Bestrebungen, das rein private Glück von Mann und Frau zu unterbinden. Sie blieben erfolglos.

Die Liebe ist ein Thema, bei dem Orientierung gefragt ist. Ratgeberliteratur verkauft sich immer gut. Gibt es ein Rezept, um kluge Tipps von Allgemeinplätzen zu unterscheiden?
→ Bücher, die nicht von der Qualität einer Beziehung ausgehen, sondern allzu simple Handlungsanweisungen feilbieten, sind keine Hilfe. Viele dieser Werke vertreten die Weisheit, dass es sich lohne, beim Flirten eine künstliche Distanz aufzubauen; dass es sich auszahle, wenn man vorgebe, jemand anders zu sein. Die seriöse Wissenschaft ist längst zu einer anderen Erkenntnis gelangt: Singles fahren besser, wenn sie auch zu ihren Schwächen stehen – eine Haltung allerdings, die es im Internetzeitalter schwer haben dürfte.

Warum?
→ Das Internet ist eine hervorragende Plattform, um sich anzupreisen. Von Auslassungen, von kreativen Ergänzungen bis zur Lüge ist es ein kleiner Schritt. Bekanntschaften im Netz bringen Erwartungen mit sich, denen das erste Treffen in der Realität nur selten standhält. ×

Die Campus-Interviews
Alle grossen Campus-Interviews in unserem Onlinedossier.
www.nzz-campus.ch/dossiers/interviews

UNIVERSITÄRE FERNSTUDIEN SCHWEIZ
Meine Uni -
Wann ich will, wo ich will!
Alle Details auf
www.fernuni.ch oder
facebook.com/Schweizer.Fernuni

Bachelor / Master
- Kultur- und Sozialwissenschaften
- Mathematik und Informatik
- Psychologie
- Rechtswissenschaft
- Wirtschaftswissenschaft
- Weiterbildungen

Eidg. anerkannt gemäss Art. 11 UFG
Unser Premium-Partner: die FernUniversität in Hagen