

Liebe – ein Effekt der Hormone?

Gefühle und emotionale Vorgänge zeigen sich im Gehirn als Ausschüttung von Neurotransmittern (Nervenbotenstoffen) im Rahmen der Aktivierung spezieller neuronaler Netze. Ist Liebe also ein Effekt biochemischer Stimulation?



Oxytocin wird gerne als Vertrauens- oder Kuschelhormon bezeichnet. Das aus neun Aminosäuren bestehende Peptid¹ wirkt als Neurohormon und wird von der Hirnanhangsdrüse ausgeschüttet.

Das Kuschelhormon

Durch die seit der Jahrtausendwende lebhaftere Oxytocinforschung konnte viel über die Wirkung des Oxytocins in Erfahrung gebracht werden. So spielt Oxytocin beim Aufbau einer Bindung zwischen Lebewesen eine wichtige Rolle, es regt positive Emotionen an und fördert Zuneigung und Treue. Oxytocin ist schon seit mehr als hundert Jahren im Zusammenhang mit den Geburtswehen und dem Milcheinschuss bekannt. Das Hormon steuert nach der Geburt auch den Aufbau der emotionalen Bindung der jungen Mutter zu ihrem Neugeborenen. Dabei wirkt es im Gehirn als sogenannter Neuromodulator, d.h. es verändert dort gezielt die Aktivität bestimmter Gruppen von Nervenzellen. Doch reicht die Wirkung des Oxytocins weit über die Mutter-Kind-Beziehung hinaus und wirkt auch auf Muskelaktivitäten. Nicht nur bei der Geburt unterstützt Oxytocin die Kon-

strukturen, sondern ebenso beim Orgasmus. Gleichzeitig erzeugt der Oxytocinschub beim Sex bei den Partnern ein Gefühl der Verbundenheit. Eine unter dem Einfluss von Oxytocin gewachsene Bindung trägt auch noch dann, wenn nach dem Rausch der ersten Verliebtheit die hohe Hormonaktivität wieder abebbt. Als Medikament verabreicht zeigt Oxytocin seine prosoziale Wirkung, zum Beispiel durch eine Zunahme der Empathie gegenüber Fremden. Auch wenn Hundebesitzer mit ihrem Tier spielen und intensiven Blickkontakt mit ihm haben, steigt der Oxytocinspiegel – sowohl beim Herrchen als auch bei Hund.

Neben Oxytocin spielen beim Phänomen Liebe und Verliebtheit auch andere Peptide eine Rolle. Dazu gehören Vasopressin, das die Durchblutung in den Geschlechtsorganen mit reguliert. Dopamin, ein wichtiger Neurotransmitter für Antrieb und Motivation, stimuliert das Belohnungssystem. Und Adrenalin, ein «Stresshormon» aus der Nebenniere, das sowohl im Körper wie auch im Gehirn wirkt, steigert die Erregung. Doch lässt sich durch die biologische und biochemische Aktivität dieser Boten- und Wirkstoffe Liebe nicht umfassend erklären.

Stimulation und sexuelles Verlangen erzeugen einen Liebesrausch und setzen gleichzeitig die Bindungskaskade in Gang. Biochemische Mechanismen unter dem massgeblichen Einfluss des Oxytocins schaffen damit die Basis für die Entwicklung einer stabilen, harmonischen Partnerschaft. Sicherheit, Beständigkeit und Vertrautheit dämpfen jedoch gleichzeitig das Stimulierende des Fremden und das Berauschte des Verliebtheits. Oxytocin spielt somit bei beidem eine Rolle. Es wird bezeichnenderweise Sex- wie auch Treuehormon genannt und ist ein faszinierendes Beispiel der komplexen und weisen göttlichen Schöpfung.

Wir können Hormone selber beeinflussen

Wie kann nun eine solide wie auch beglückende Partnerschaft entstehen und erhalten werden? Das hängt vom Gleichklang zweier Komponenten ab: Auf der einen Seite benötigt sie Attraktivität und Spannung durch eine gewisse Menge an Neuem und Unbekanntem. Andererseits sind Sicherheit und Vertrauen durch Bekanntes notwendig. Menschen können ihre Gedanken und Gefühle limitieren, genau so wie sie ihnen auch Räume und Richtungen geben können. Damit haben wir Einfluss auf die Aktivität der Neurohormone und können unsere Beziehungen aktiv gestalten. Gelingt es auf diese Weise in einer Partnerschaft, den Gegensätzen «Fremdes» und «Vertrautes» immer wieder neu Raum zu geben, liegen die Chancen gut, nach dem ersten Liebesrausch glücklich zusammenzubleiben – auch mit Hilfe unserer Hormone.



Dr. med. Albrecht Seiler ist Chefarzt der Klinik SGM Langenthal, einer christlichen Fachklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie.

✉ info@klinik-sgm.ch

¹ verknüpfte Aminosäuren