

Schmetterlinge im Bauch

Am 14. Februar ist Valentinstag. Darum reden nächsten Dienstag alle von der Liebe. Aber was ist das eigentlich - Liebe? Und warum fühlt sich das angeblich schönste Gefühl der Welt manchmal wie eine Krankheit an?



Das stärkste Gefühl von allen

Liebe ist ein Gefühl von starker **Zuneigung** und Verbundenheit. Wer sich liebt, kümmert sich umeinander, möchte, dass es dem anderen gut geht und verbringt gerne Zeit miteinander. Bei Menschen, die uns lieben, fühlen wir uns geborgen und wertgeschätzt. Es gibt viele verschiedene Arten von Liebe: zum Beispiel die Liebe zwischen **Eltern** und **Kindern** oder die zwischen **Geschwistern**. Auch **Freunde** können sich lieb haben, und viele Menschen lieben ihr Haustier. Aber auch Gegenstände wie Kuscheltiere oder Spielzeug oder Hobbys, bestimmte Speisen oder andere Länder können geliebt werden. Das bedeutet dann einfach, dass man sie sehr gerne mag. Eine besondere Art von Liebe ist die, wenn sich zwei Menschen **verlieben**. Dann möchten sie ein **Paar** sein und eine Beziehung führen. Sie sind füreinander die absolute Nummer eins. Diese Liebe ist auch **körperlich**. Das bedeutet, die Partner möchten kuscheln, sich umarmen oder küssen, und wenn sie nicht zusammen sind, sehnen sie sich nacheinander.

Das Herz ist ein sehr altes Symbol für die Liebe. Es ist aus der Form von Feigen- oder Efeublättern entstanden. Die galten in der Antike, also vor knapp 3000 Jahren, als Zeichen von ewiger Liebe, weil sie sehr langlebig sind. Mit dem Organ, das Blut durch unseren Körper pumpt, hat die Form gar nichts zu tun. Aber auch unser Herz im Körper gilt schon lange als Sitz der Gefühle, weil es zum Beispiel schneller schlägt, wenn wir aufgeregt sind.



Positiver Stress

Wer verliebt ist, der ist zum Beispiel furchtbar aufgeregt, wenn der Schwarm in der Nähe ist, hat Herzklopfen, weiche Knie und schwitzende Hände, kann vielleicht nichts mehr essen oder nachts nicht mehr schlafen und muss dauernd an die geliebte Person denken. Verantwortlich für diese komischen Gefühle ist das **Belohnungszentrum** im Gehirn, das immer dann aktiv ist, wenn etwas richtig Gutes passiert. Forscher haben untersucht, was beim Verlieben im Körper passiert: Das Belohnungszentrum schüttet **Botenstoffe** aus, darunter sowohl **Glückshormone** als auch **Stresshormone**. Die lösen die verschiedenen Reaktionen wie Schwitzen, Zittern oder ein Kribbeln im

Bauch aus. Verliebtsein ist **positiver Stress**. Wer verliebt ist, fühlt sich außerdem oft besser, stärker, schöner und ist voller Energie. Auf Dauer wäre dieser Ausnahmezustand aber viel zu anstrengend für den Körper. Deshalb gewöhnen wir uns irgendwann an den Hormoncocktail, und seine Auswirkungen werden schwächer. Verliebtsein bleibt nicht ewig, aber daraus kann Liebe entstehen. Dann möchte man für immer mit der geliebten Person zusammen bleiben. Manchmal ist es aber auch nur eine Schwärmerei, weil wir den anderen toll finden. Das hört irgendwann wieder auf.

Adrenalin ist ein Stresshormon, erhöht den Blutdruck und lässt das Herz schneller schlagen. Es sorgt eigentlich dafür, dass man sich in Prüfungen besser konzentrieren oder bei Gefahr schnell wegrennen kann. Bei Verliebten führt es zu Ruhelosigkeit, Aufregung und den berühmten Schmetterlingen im Bauch - also einem kribbeligen Gefühl in der Magengegend.

Dopamin löst Erfüllung, Befriedigung und Begeisterung aus. Der Verliebte ist aufgedreht, kann nicht schlafen und hat keinen Appetit. Es wird auch bei Suchterkrankungen ausgeschüttet - Verliebtsein ähnelt also einer Sucht.

Oxytocin wird auch Kuschelhormon genannt. Es wird durch Körperkontakt und Wärme freigesetzt und stärkt die Bindung zwischen zwei Menschen. Es fördert das Vertrauen.

Wieso, weshalb, warum

Menschen haben ein **Grundbedürfnis** nach Nähe, sie wollen nicht alleine sein. Die Natur hat dafür gesorgt, dass wir uns verlieben, damit wir uns **fortpflanzen**. Bei Tieren funktioniert das auch, ohne dass sie sich verlieben. Menschen müssen aber jemandem richtig nahe sein wollen, um mit ihm Kinder zu zeugen und eine Familie zu gründen. Das erklärt allerdings nicht, warum sich auch Menschen verlieben, die keine Kinder bekommen können oder wollen, wie sehr junge oder sehr alte Menschen, zwei Frauen oder zwei Männer. In wen genau man sich verliebt, ist **keine bewusste Entscheidung** und lässt sich nicht steuern. Warum es genau der oder die eine wird, ist nicht klar. Sicher ist aber, dass viele verschiedene Dinge eine Rolle spielen: das **Aussehen** des Gegenübers und sogar sein **Geruch**, die **Situation**, in der man aufeinandertrifft, und beispielsweise **Erfahrungen**, die man bisher gemacht hat.

Autsch!

Liebe ist zwar ein richtig schönes Gefühl, sie kann aber auch ziemlich wehtun. Etwa, wenn die Liebe nicht erwidert wird, sich einer der Partner nach einer Weile entliebt oder eine geliebte Person in eine andere Stadt zieht. **Liebeskummer** macht wütend, traurig und verzweifelt und kann starke körperliche Schmerzen verursachen. Nicht einfach so spricht man von **Herzschmerz** oder einem gebrochenen Herzen: Im Gehirn sind dabei die gleichen Bereiche aktiv, wie wenn man sich zum Beispiel in den Finger schneidet. Da hilft es leider nur, die schlimmen Gefühle auszuhalten und zu warten, bis sie vorbeigehen. Am besten ist Ablenkung oder mit seinen Freunden oder Eltern darüber zu sprechen.

