

DIE BIOLOGIE DER LIEBE NACH BARBARA FREDRICKSON

Die Neuroplastizität ist die Fähigkeit unseres Gehirns, dass wir uns durch Erfahrung verändern können, was bedeutet, dass wir lebenslang lernfähig bleiben. Durch die Neuroplastizität unseres Gehirns haben wir immer die Chance, durch neue Liebesmomente unsere Liebesfähigkeit aufleben zu lassen. Unter dem Einfluss von Oxytocin, dem sogenannten „Kuschel- bzw. Liebeshormon“, wird die Aktivität der Amygdala verändert, jenes Hirnareals, das für die emotionale Verarbeitung zuständig ist und auf Bedrohung reagiert. Unter dem Einfluss von Oxytocin werden wir ruhiger, freundlicher und offener. Es wirkt dämpfend auf Negativität und schafft Vertrauen.

Der sogenannte Vagusnerv, jene Verbindung zwischen dem Hirnstamm, den inneren Organen und unserem Herzen, spielt eine wesentliche Rolle im Erleben von Liebe. Die Herzfrequenz wird beispielsweise erhöht, wenn wir uns beleidigt oder bedroht fühlen, der Vagusnerv (zusammen mit Oxytocin) beruhigt es wieder. Er unterstützt und koordiniert das Erleben von Liebe. Er stimuliert winzige Gesichtsmuskeln, ist für das Herstellen von Augenkontakt zuständig und für die Synchronisierung unseres Gesichtsausdrucks mit einem anderen Menschen. Er adjustiert winzige Muskeln unseres Mittelohrs, sodass wir die Stimme des anderen trotz Hintergrundgeräuschen besser wahrnehmen können. Er bremsen unseren Herzschlag, während wir ausatmen, und erhöht ihn, wenn wir einatmen. Dieses Muster wird als Vagustonus bezeichnet. So wie Sport die Muskeln trainiert, kann man den Vagustonus durch regelmäßige emotionale Übungen trainieren. Auf subtile Weise erhöht der Vagusnerv die Chancen, dass sich zwischenmenschliche Verbundenheit entwickelt.

Indem Menschen lernen, wie sie Liebe aus sich selbst heraus erschaffen, können sie den Vagustonus erhöhen. Mit einem höheren Vagustonus werden ihre Aufmerksamkeit und ihre Handlung flexibler, sie können zwischenmenschliche Verbindungen besser zulassen.

Hintergründe eines Phänomens

Die Sehnsucht nach echter Liebe ist ein seelisches Grundbedürfnis, das viele antreibt und das Verbundenheit und Vertrauen schafft. Ein Defizit an Liebe kann hingegen schwerwiegende Folgen haben.

Es gibt nichts Bestärkenderes in unserem Leben, als mit jemandem zusammen zu sein, der uns vermittelt: „Ja, ich schätze und akzeptiere dich; ich genieße deine Gegenwart, und ich ermutige und unterstütze dich darin, so zu sein, wie du bist.“ Durch innige Vertrautheit und Verbundenheit können wir uns in der Gegenwart eines Menschen ent-

spannen und müssen nicht mehr wachsam sein.

Nach Dr. Barbara Fredrickson, Professorin der Psychologie der Universität North Carolina, ist echte Verbundenheit eine fundamentale Vorbedingung für Liebe. Fredrickson ist aufgrund ihrer Forschungsarbeiten davon überzeugt, dass in sämtlichen menschlichen Beziehungen Mikromomente der Liebe möglich sind.

Wenn Liebe ausbleibt

Viele unserer Verhaltensweisen und Reaktionen sind Konsequenzen unseres Defizites an Liebe: Wenn wir andere verletzen und Disharmonie zwischen uns schaffen, wenn unsere potenziellen Begabungen unterentwickelt bleiben, wenn Süchte und Ablenkungen uns im Griff haben.

„Der Planet braucht keine erfolgreichen Menschen mehr. Der Planet braucht dringend Friedensstifter, Heiler, Erneuerer, Geschichtenerzähler und Liebende aller Art.“
Dalai Lama

WIE LIEBE HEILT

All das benutzen wir, um unsere Verletzung nicht zu spüren. Wir haben kein Ja gehört in den frühen Phasen unseres Lebens, in denen wir es am dringendsten gebraucht hätten. Manche von uns reagieren physisch auf dieses Defizit und werden krank, nehmen zu oder bekommen eine Essstörung.

Wir reagieren psychologisch darauf, indem wir eine Persönlichkeit entwickeln, die sich in neurotischen Dramen, Depressionen, aggressivem Verhalten, Ängsten, Ohnmachtsgefühlen und Gefühlskälte manifestiert. Viele werden spirituell abgestumpft, ohne ein Bewusstsein dafür, wer sie sind.

Wie Liebe berührt

Wenn wir um unserer selbst willen geliebt werden und nicht nur,

weil wir uns auf eine bestimmte Weise verhalten, lädt uns diese Liebe ein, lebendiger zu werden und mehr von uns selbst auszu-drücken und zu leben. Von Liebe berührt zu werden, hat wohl die größte Auswirkung auf uns. Wir entwickeln ungeachtet unserer Verletzungen wieder das Vertrauen, uns zu öffnen und wieder zu fühlen.

Zugleich werden jedoch auch unsere wunden Stellen und Verletzungen berührt. Wir sind konfrontiert mit unserem Schmerz, unserer Verzweiflung, unserem Ärger und unserer Wut. Das ist aus meiner Erfahrung eine grundlegende Wirkung, die Liebe auf uns hat.

In diesem Sinne kann man sagen, dass unsere Verletzungen auch unsere Ressourcen sind. Durch die Verarbeitung unseres Liebes-

mangels können wir feine, sensible Antennen entwickeln, die uns helfen, andere zu verstehen, zu akzeptieren und Mitgefühl zu entwickeln.

Was Liebe fördert

Es ist nach meiner therapeutischen Erfahrung unvermeidlich, dass uns der Weg zur Heilung auch jenen Gefühlen näherbringt, mit denen wir am wenigsten zu tun haben wollen. Wir sind mit Gefühlen konfrontiert, die uns misstrauisch werden lassen und die wir gelernt haben zu vermeiden und zu kontrollieren.

Aus diesem Grund fürchten sich viele vor der Liebe, sie scheint gefährlich zu sein. Gleichzeitig fördert das Geliebtwerden, dass wir uns all dem öffnen, was bedrohlich erscheint.



Dr. Angelika Klammer

Psychologin, Psychotherapeutin,
Mediatorin und Achtsamkeitstrainerin
www.angelika-klammer.it
E-Mail: info@angelika-klammer.it

Übung von Barbara L. Fredrickson

LIEBEVOLLE VERBINDUNGEN SCHAFFEN

Erinnern Sie sich daran, wie Energie spendend und lohnend es sein kann, eine innige Verbundenheit zu einem anderen Menschen herzustellen, ganz entspannt seinen Gedankenstrom und seine Gefühle mit ihm zu teilen. Gehen Sie bewusst und mit offenem Blick durch den Alltag, um solche Mikromomente der Liebe herzustellen:

- Suchen Sie sich im Laufe eines Tages mindestens drei Gelegenheiten, bei denen Sie sich mit anderen auf diese Weise verbinden können – mit Warmherzigkeit, Respekt und Wohlwollen. Gelegenheiten dazu können sich zu Hause, am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft usw. ergeben.

- Wo immer Sie sich befinden – öffnen Sie sich anderen Menschen, schenken Sie ihnen Ihre Aufmerksamkeit, schaffen Sie das Gefühl der Sicherheit, durch Augenkontakt, durch Gespräche und – wenn es angemessen ist – durch Berührung.
- Teilen Sie den anderen Ihre eigenen fröhlichen Gedanken und Gefühle mit, und bleiben Sie anwesend, wenn Ihr Gegenüber es Ihnen gleichtut.
- Fragen Sie sich im Anschluss an diese Begegnung, ob dieser Austausch Ihnen das Gefühl des Einsseins durch Positivitätsresonanz gegeben hat, sei es auch nur in ganz geringem Maße.

Die Absicht in sich selbst zu fördern, mehr Mikromomente liebevoller Verbundenheit zu suchen und zu schaffen, kann ein wertvolles Hilfsmittel sein, um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Liebe heilt nicht nur, sie macht uns zu Heilern, zu liebenden Menschen, in deren Gegenwart sich andere geliebt fühlen.



Fotos: Shutterstock