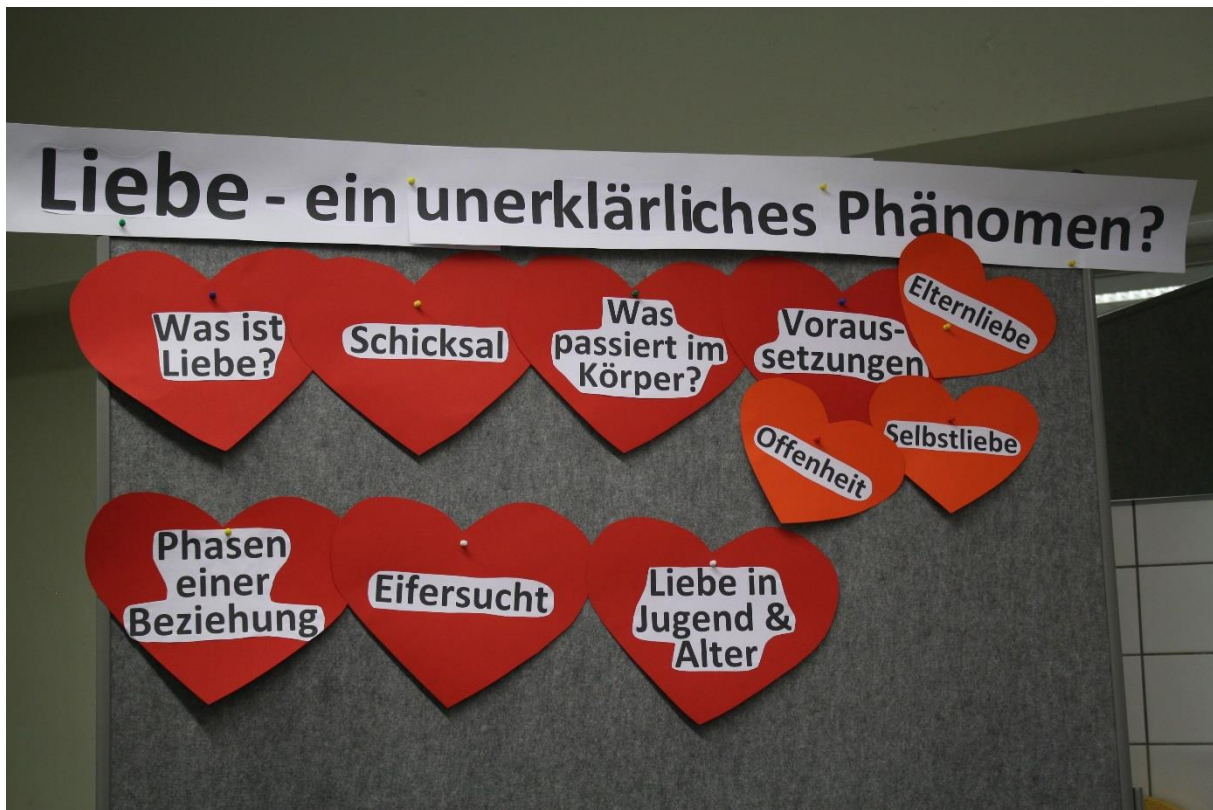
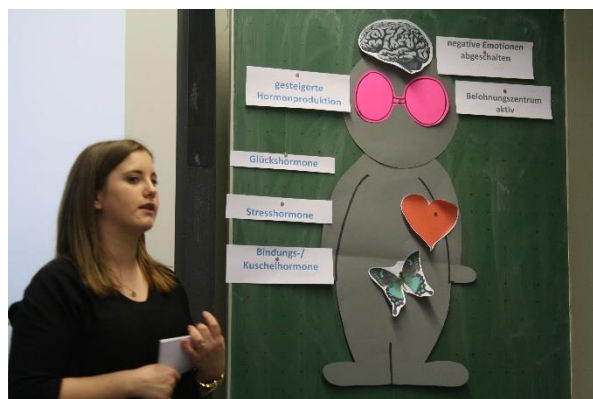


Liebe - ein unerklärliches Phänomen?

„FT-Abi-Plattform“-Serie: Artikel zu selbstgewählten Präsentations-Themen aus dem Psychologie-Unterricht von Klaus Schenck



In unserem Leben dreht sich vieles um die Liebe und den passenden Partner. Aber was ist Liebe überhaupt? Allgemein gesagt ist Liebe zunächst einmal Zuwendung, Interesse und Offenheit. Wer lernen will zu lieben, muss zunächst einmal positive Zuwendung geben können, ohne auf Gegenleistung zu hoffen. Damit sich die Liebe



entfalten kann, muss man außerdem offen für sinnliche Erfahrungen sein. So sollte man in der Lage sein, alles wahrnehmen zu können – ohne es zu bewerten. Denn die Liebe hat nichts mit Verstand zu tun. Die Fähigkeit zu lieben erlangen wir aber nicht automatisch. Hierzu müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein: Beispielsweise in den ersten Lebensjahren das sogenannte „Urvertrauen“ aufbauen zu können, aber auch fähig zu sein, uns in gewissem Maße selbst zu lieben, zusätzlich müssen

unsere Sinne wach und bereit sein, Neues aufzunehmen. Sind diese Voraussetzungen erfüllt, sind wir in der Lage uns zu verlieben. Verliebtheit ist eine Art positive Stressreaktion, bei der ein Cocktail aus Hormonen und Botenstoffen in unserem Gehirn ausgeschüttet wird. Es sind außerdem bestimmte Gehirnregionen aktiv, während andere eher gehemmt werden.

Rund um das Thema „Liebe“ gibt es zahlreiche Mythen. Mit einigen davon möchte ich nun aufräumen:

1.) Liebe ist kein Schicksal, denn ohne unser Zutun kann sie nicht direkt von außen beeinflusst werden. Sind wir nicht bereit dazu, bleibt es lediglich bei einer Begegnung, die uns emotional nicht berührt.

2.) Die „eine große Liebe“ gibt es nicht, denn wer fähig ist zu lieben, verliebt sich leicht und jede Verliebtheit hat dabei zunächst denselben Stellenwert. Eine Bewertung erfolgt erst nach der Phase der Verliebtheit, wenn der Verstand einsetzt. Die Frage, ob es die „eine große Liebe“ ist, wird also vom Verstand gestellt und beantwortet und hat folglich nichts mit der Liebe an sich zu tun.

3.) Wir haben kein Herzklopfen, weil wir verliebt sind. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass wir uns verlieben, weil wir Herzklopfen haben - und nicht umgekehrt. Wer sich also verlieben will, sollte aufregende Situationen aufsuchen. Ein Fallschirmsprung mit dem Schwarm wäre also durchaus eine Überlegung wert.

4.) Mit der Verliebtheit verschwindet auch die Liebe? Falsch, denn erst wenn die Phase der Verliebtheit überwunden ist, beginnt die wahre Liebe.

Die Liebe ist kein unerklärliches Phänomen. Sie und alle mit ihr verbundenen Prozesse sind durchaus psychologisch zu begründen. Dadurch mag sie für den einen ein Stück weit an Zauber verlieren, aber tröstlich ist dennoch, dass man Liebe bis zu einem gewissen Grad erlernen und beeinflussen kann.



Name: Janina Heim

Präsentations-Fotos: Klaus Schenck

Manuskript der Präsentation: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/g43-psych-liebe-janina.pdf>