

Zusammenfassung: Richard David Precht „Liebe – ein unordentliches Gefühl“

Marco Ferrari

Was sich aus der Evolution wirklich ableiten lässt – und was eben nicht

Auch wenn evolutionäre Psychologen anderes behaupten: Tatsächlich wissen wir nicht sehr viel. Die Frage nach Mann und Frau und ihrer wechselseitigen Anziehung und Zuneigung ist ideologisch verhärteter als jede Politik. Gerade in der Liebe begnügen wir uns gerne mit Halbwissen und Halbwahrheiten. Wir sind froh für jede Erklärung und lassen uns sagen, wie Männer und Frauen sein sollen. Der Blick in die Fachliteratur offenbart ein Nebeneinander von Definitionen und Hoheitsrechten. Soziologen lassen die Chemie der Liebe achtlos beiseite, Liebes-Chemiker dagegen die Soziologie. Gerade die Biologen haben noch über kein Thema so viel Seltsames geschrieben wie über die Liebe. Allen Versprechen zum Trotz gibt es keine zuverlässige Wissenschaft über die Liebe. Auch die neuerdings so häufig angeführte Hirnforschung ist es nicht. Die Gehirne von Frauen und Männern sind anatomisch nahezu ununterscheidbar und physiologisch sehr ähnlich. Ansonsten wären Frauen mit typisch „männlichen“ Eigenschaften, die hervorragend einparken können, und Männer, die gut zuhören können, gestört. Um die Biologie der Liebe zu verstehen, muss man eine Vorstellung haben, was die Evolution ist und wie sie sich vollzogen haben könnte. Es bedeutet, das Fundament zu untersuchen, auf welchem die so populären Theorien über die Unterschiede von Mann und Frau aufgebaut sind.

Die Verführungskraft der biologischen Erklärungen ist immens. Eine ganze Armada von Wissenschaftsjournalisten lebt mit ihren Büchern ganz gut davon. Als Grundlage dienen ihnen die Evolutionsbiologie, die Hirn- und die Hormonforschung. Die Wissenschaft nennt sich „evolutionäre Psychologie“. Lust und Liebe, so die fast gute Idee, sind funktionale Chemie im Dienste der Fortpflanzung. Wenn Männer und Frauen sich in bestimmten Situationen mehrheitlich stark unterscheiden, halten Soziologen und Psychologen dies gemeinhin für Lernprozesse, kulturelle Prägung und Sozialisierung. Nach Ansicht der evolutionären Psychologen wie David Buss stammen solche unterschiedliche Denkweisen aber aus nichts anderem als dem Vermächtnis unserer Vorfahren. Aber wie gut kennen wir eigentlich unser steinzeitliches Wesen? Um zu bestimmen, wie der Mensch „von Natur aus“ ist, muss man seine Natur sehr gut kennen. Da uns aber die Steinzeit nicht gerade bestens bekannt ist, sind künstlerischen Phantasien und wilden Improvisationen keine Grenzen gesetzt. Das Bewusstsein der Steinzeitmenschen kann nicht erraten werden. Umso erstaunlicher erscheint es, dass der Elan der evolutionären Psychologen bei der Erklärung unseres steinzeitlichen Verhaltens kaum zu bremsen ist. Gerne nehmen sie auch die Menschenaffen zum Vergleich heran. Allerdings ist die Frage erlaubt: welchen der fünf? Das Verhalten der Menschenaffen verrät, so meinen sie, viel über die menschliche Sexualität. Viel? Die richtige Antwort ist: erschreckend wenig. Nicht nur gleicht das Sexualverhalten von Orangs und Gibbons, Schimpansen, Bonobos und Gorillas nicht dem des Menschen. Es gleicht sich noch nicht einmal untereinander! Beim Sex hören die Gemeinsamkeiten auf und jeder Menschenaffe ist anders. Genetisch betrachtet sind Schimpansen und Bonobos etwas gleich weit von uns entfernt, zwischen 1.1 und 1.6%. Etwa den gleichen Unterscheidungsgrad haben die beiden auch untereinander. Wen also sollen wir für unser Sexualverhalten näher in Betracht ziehen? Man sieht: Das Sexual- und Bindungsverhalten von Menschen aus der Beobachtung von Menschenaffen herzuleiten, gleicht einer

zoologischen Kaffeesatzleserei. Der Trick scheint zu sein, sich immer gerade den Affen herauszusuchen, der am besten in das Menschenbild des Naturforschers passt.

Ein grosses Rätsel der Evolutionsbiologie ist zum Beispiel die weibliche Brust. Für die evolutionäre Psychologie ist die Erklärung simpel: Weil der Mensch mit der Zeit begann, aufrecht zu gehen, wanderten die aufreizenden Teile von hinten nach vorne. Pobacken und Schamlippen würden nun durch Brust und vollen Mund ersetzt, und die frontale Begattung habe zudem Männlein und Weiblein auch seelisch näher gebracht, weshalb man sich für Monogamie entschieden haben (Desmond Morris). Diese amüsante Geschichte ist natürlich blanker Unsinn. Man kann damit anfangen, dass der einzige monogame Menschenaffe, der Gibbon, ausgesprochen zierliche Brüste hat, Bonobos, die sich auch gerne in der Missionarsstellung vergnügen, aber ausgesprochen polygam sind. Es ist ein kurioser Sport der evolutionären Psychologen, überall steinzeitliche Verkehrsschilder aufzustellen und zu interpretieren. Wer sagt eigentlich, dass jedes Merkmal von Lebewesen eine Funktion haben muss? Was die weibliche Brust anbelangt, so könnte durchaus auch der erhöhte Fleischkonsum eine Rolle gespielt haben, da Fleisessen die Hormonproduktion anregt.

Geht es nach den evolutionären Psychologen, so stand am Anfang des Verhältnisses der Geschlechter der Sex – und dabei ist es gemäss ihnen geblieben. Aber wo kommt dieser Sexualtrieb, der angeblich so unterschiedlich ist, eigentlich her? Gemäss ihnen vom „geheimen Auftrag unserer Gene“. Die Rede ist von egoistischen Genen, die ein Interesse haben, sich zu erhalten. Die Frage, die man sich vielleicht noch stellen sollte, ist: Wie machen die Gene das eigentlich? Nicht die Gene bestimmen über den Erfolg eines Lebewesens, sondern der Erfolg eines Lebewesens entscheidet über das Überleben der Gene. Viele Beispiele zeigen, dass die Entwicklung eines Lebewesens nicht allein von Genen abhängt. Der Denkfehler der Verfechter des egoistischen Gens ist folgender: Ohne Zweifel verantwortet unser Erbgut unserer sexuelle Lust, diese Lust steht auch im Dienst der Fortpflanzung. Das ist richtig. Aber das Interessante dabei ist: Die Lust selber weiss nichts davon! Unsere sexuelle Gier agiert vollkommen losgelöst von ihrem ursprünglichen Vermehrungsauftrag. Die Lust dient also vor allem sich selbst, wie ein Bote, der einmal losgeschickt, seinen ursprünglichen Auftrag gerne vergisst.

Einige evolutionäre Psychologen scheuen sich nicht, noch weiter weg zu greifen. So ist der Graue Würger aus der Familie der Sperlingsvögel für sie ein Superstar. Sie fanden nämlich heraus, dass es bei der Partnerwahl der Weibchen vor allem auf die gut gefüllte Speisekammer des Männchens ankam. Forscher wie David Buss sind begeistert und meinen, bei den Menschen sie dies genauso: Das Weibchen entscheidet sich für das Männchen mit den grössten Vorräten. Nun haben die evolutionären Psychologen mit dieser fast guten Idee wieder einmal Pech, denn selbst in der Biologie der Tiere ist sie so gut wie vom Tisch. Es gibt keinen Beleg, dass sich stets die vollste Speisekammer durchsetzt.

Ein weiteres ihrer Argumente ist jenes des unterschiedlichen Investitionsrisikos: Männer produzieren bis zu 300 Millionen Spermien und können sich somit viel öfter fortpflanzen als Frauen mit etwa 400 reifen Eizellen in ihrem Leben. Wäre die daraus abgeleitete Strategie richtig, so sind Männer prinzipiell überall und immer bereit, Sex zu haben, während Frauen nur an ausserordentlich guten Gelegenheiten Interesse haben könnten. Der Orgasmus wird auch rein biologisch erklärt: hat die Frau einen, so saugt sie besonders viel Sperma in sich auf. Da der Mann mit den besten Ressourcen selten wirklich erregend ist, schleicht sie sich an ihren fruchtbaren Tagen aus dem Haus und teilt das Bett mit einem tollen Liebhaber. Studien sollen belegen, dass Frauen dabei öfter einen Orgasmus haben als zuhause und

zwar umso öfter, je reicher der Liebhaber sei. Die Folge ist, dass ungefähr jedes zehnte Kind nicht vom Ehemann stammt. Auch wenn letzteres stimmt: Die Begründung ist abenteuerlich und es handelt sich eher um wissenschaftliche Science-Fiction als um seriöse Forschung. Bizarr ist auch, dass die Frau wie der Mann ständig auf der Suche nach optimaler Vermehrung sein soll. Dass Frauen sehr viel öfter Sex aus Spass haben denn aus Gründen der Reproduktion, passt dabei irgendwie nicht recht ins Schema. Nicht ins Schema der evolutionären Psychologen passt auch eine Umfrage des SPIEGEL aus dem Jahre 2008: Nur (aber immerhin) 40% der Männer antworteten auf die Frage „was ist wichtiger als Sex“ mit „nichts“. Das müssten eigentlich mehr sein, und unverständlich wäre auch, wenn immerhin 20% der Frauen so antworteten, das wären dann viel zu viele. Umgekehrt sehen auch nur etwa die Hälfte der Befragten den Sinn des Lebens darin, Kinder zu haben. Streikt das biologische Programm? Wie schaffen wir es, unserer „egoistischen Gene“ unter Verschluss zu halten. Auf diese Frage wissen die evolutionären Psychologen gemeinhin keine Antwort, und sie stellen sie auch gar nicht erst.

Es ist davon auszugehen, dass unserer Lust ebenso kulturell geprägt ist wie biologisch. Dass wir stets auf der Suche sind nach dem genetisch fittesten Partner, ist eine fixe Idee. Daran stimmt ziemlich wenig, und zwar sowohl psychologisch als auch evolutionär. Im Regelfall suchen Menschen vor allem eines: einen passenden Partner. Und dabei kommt es vor allem auf die psychologische Passung, weniger auf die Gene, an. Männer und Frauen benehmen sich also schlichtweg nicht so, wie sie es nach Ansicht der evolutionären Psychologen eigentlich tun müssten.

Die Bücher von Allan und Barbara Pease oder von John Gray basieren auf simplen Erkenntnissen der evolutionären Psychologie, wobei die Autoren „Kommunikationstrainer“ sind. Wenn zwischendurch an vielen Stellen ein Hinweis auf „amerikanische Forscher haben herausgefunden...“ kommt, lohnt sich das Weiterblättern. Amerikanische Forscher haben schon vieles herausgefunden, fragt sich nur, bei wem, unter welchen Bedingungen und nach welchen Methoden. Wissenschaftlich gesehen bewegen sich die Bücher also nicht im Umfeld von Universitäten, sondern von Stammtisch oder Nachmittags-Talkshows.

Was die angeblichen Unterschiede im Gehirn von Frauen und Männern betrifft: Der französische Forscher Broca fand im späten 19. Jahrhundert heraus, dass männliche Gehirne durchschnittlich 10 bis 15% grösser und schwerer sind als weibliche. Broca triumphierte und schrieb beglückt, dass der Mann allem Anschein nach intelligenter sei als die Frau. Allerdings verlor er bald darauf die Lust am forschen. Einer seiner Kollegen hatte herausgefunden, was der überzeugte Patriot Broca gewiss nicht hatte beweisen wollen: dass die Deutschen durchschnittlich ein grösseres Gehirn haben als Franzosen. Wenn schon die Grösse nichts besagt, was weiss man über die Verschaltungen? „Frauen denken mit der rechten Gehirnhälfte, Männer mit der linken“, lautet eine Weisheit. Ist das richtig? Es gibt in der Tat einen einzigen anatomischen Unterschied der Gehirne, nämlich eine Furche, die bei Männern etwas länger ist. Dankbar, überhaupt einen Unterschied gefunden zu haben, spekulieren Forscher nun munter drauf los. So schreibt etwa die Autorin von „das weibliche Gehirn“, dass ein „Mädchen wegen des grösseren Kommunikationszentrums redseliger ist als sein Bruder“. Nun, nicht nur redselige Brüder von weniger redseligen Schwestern dürften dabei Zweifel beschleichen. Dass Frauen ein allgemein grösseres Sprachtalent haben ist eine ebenso unbelegte Vermutung, wie die, dass Männer besser abstrakt denken können. Auch eine pauschale Aussage, dass Männer generell besser räumlich denken können, lässt sich nicht machen. Es gibt auch Hirnforscher, die können überhaupt keinen Unterschied zwischen den Geschlechtern ausmachen. Denn es ist zu naiv gedacht, wenn man meint,

physiologische Unterschiede als psychologische Verhaltensweisen im Gehirn zu identifizieren. Die zahlreichen Bücher, die unterschiedliche Gehirne von Frauen und Männern interpretieren und erklären, sind also ziemlich verdächtig. Es gibt zwar einen Unterschied im Hypothalamus, der auch unser Sexualverhalten regelt. Und es darf vermutet werden, dass Sexualhormone unsere Denkfähigkeit beeinflussen, aber in welchem Masse ist kaum nachweisbar. Amüsanterweise zeigte eine Studie, dass Männer mit niedrigem Testosteronspiegel ein klar besseres räumliches Vorstellungsvermögen haben als die Testosteronbomber. Ist dies richtig, so fehlt der evolutionsbiologischen Gleichung vom begehrten Supermammutjäger als Jagd- und Orientierungsgenie jegliche Grundlage. Richtig ist, dass die Unterschiede im Hormonspiegel zwischen Männern und Frauen beträchtlich sind. Das sollte uns aber nicht dazu verführen, voreilige Schlüsse zu ziehen. Weder beweisen sie eine grundlegende Verschiedenheit im Denken, noch führen sie zu verbindlichen Aussagen darüber, wie jemand tickt. Wie viele Frauen verhalten sich in ihrer Sexualität dem Klischee nach männlich und wie viele Männer sind gegen alles Klischee brave Familienväter, denen nichts ferner liegt, als jede attraktive Frau begatten zu wollen?

Vielleicht können wir uns auf das einigen: Vorgegeben ist unser Geschlecht, nicht aber unsere Identität. Manche Feministin wird hier zustimmen. Für einen evolutionären Psychologen jedoch ist die Trennung von Geschlecht und Identität der grösste anzunehmende Unfall in der Theorie. Unsere soziale Rolle bezüglich Geschlecht ist nicht nur festgelegt, sondern stark wandelbar. Die Kultur ist gemäss Precht die Leinwand, auf die wir unser Geschlecht malen, nicht die Biologie. Männer und Frauen sind einander nicht grundsätzlich fremd, auch wenn Unterschiede nicht zu leugnen sind. In ihren wichtigsten Gefühlen und Bedürfnissen, etwa nach gelingenden Beziehungen, sind sie gleich oder zumindest sehr ähnlich.

Was ist nun Liebe?

Ehen, so heisst es, werden zum Zweck der Selbstverwirklichung geschlossen und zum Zweck der Selbstverwirklichung wieder geschieden. Die individuelle Erfüllung ist ihr wichtigstes Motiv und ihre grösste Klippe. Man sucht den anderen, um man selbst zu sein, und man trennt sich wieder, um man selbst zu bleiben.

Liebe ist nicht alles im Leben, aber ohne Liebe ist alles nichts. Die Liebe ist das beliebteste Thema des Menschen. Romane ohne Liebe sind selten, Filme über die Liebe noch seltener. Sie ist das Gefühl, das unsere Taten motiviert und ihnen Sinn gibt; sie bestimmt unser soziales Handeln, sie spornt uns an, treibt uns aber auch in die Eifersucht, den Hass und die Selbstzerstörung.

Die Liebe hat immer mehr mit uns selber zu tun, als mit irgendjemand anderem. Der moderne Mensch homo sapiens ist etwa 100'000 Jahre alt. Wie die Menschen früher gelebt haben und welche gesellschaftlichen Regeln gegolten haben, darüber wissen wir sehr wenig. Wir wissen nichts über ihre Sexualität, über ihr Paarverhalten und ihre Liebesgefühle. Auch über unsere nächsten Verwandten, die Menschenaffen, können wir erschreckend wenig über uns selbst lernen. Nicht nur gleicht das Sexualverhalten von Orangs und Gibbons, Schimpansen, Bonobos und Gorillas nicht dem des Menschen. Es gleicht sich noch nicht

einmal untereinander! Beim Sex hören die Gemeinsamkeiten auf, und jeder Menschenaffe ist anders. Genetisch betrachtet sind Schimpansen und Bonobos etwa gleich weit von uns entfernt, und etwa den gleichen Unterscheidungsgrad haben sie untereinander. Viele Naturforscher betreiben zoologische Kaffesatzleserei, indem sie immer gerade den Affen herausuchen, der am besten zu ihrem eigenen Menschenbild passt.

Die ursprüngliche menschliche Natur ist so etwas wie der Heilige Gral: seit Ewigkeiten gesucht, niemals gefunden (Primatenforscher Frans de Waal). Wer die Natur richtig verstehen will, der muss einsehen, dass sie sich dauernd verändert: ein Fixpunkt als „wahre Natur“ des Menschen ist damit nicht festlegbar. Es ist sehr schwierig, wenn nicht gar unmöglich, psychologische Unterschiede zwischen den Geschlechtern im Gehirn festzumachen, entsprechende Erklärungsansätze sind damit höchst verdächtig. Natürlich gibt es wichtige hormonelle Unterschiede, doch sind diese Unterschiede auch von Frau zu Frau und von Mann zu Mann teilweise sehr unterschiedlich. Das macht es schwer, Behauptungen aufzustellen, wie Frauen und Männer sein sollen. Immerhin ist bekannt, dass bei Männern und Frauen unterschiedliche Hirnkerne für die sexuelle Lust verantwortlich sind. Manche Neurobiologen sehen hierin den Grund, warum Männer stärker optisch erregbar sind als Frauen. Neuere tomografische Untersuchungen legen zudem nahe, dass dieselben Kerne auch mit der Verliebtheit zu tun haben, womit zwischen Trieb und Verliebtheit eine Verbindung besteht, die freilich mit Vorsicht zu genießen ist, treten doch im realen Alltag Trieb und Verliebtheit oft genug getrennt voneinander auf. Selbst wenn also Verliebtheit häufig mit sexueller Lust einhergeht, ist das umgekehrt nicht immer so, ansonsten wäre, wer Pornographie konsumiert, pausenlos verliebt.

Vieles spricht dafür, dass Phänomene wie Eifersucht oder Partnerwahl nicht unveränderliche Konstanten des Menschseins sind, sondern kulturelle Variablen. Was in der Liebe und beim Sex akzeptabel oder inakzeptabel ist, entscheidet mithin nicht der Einzelne, sondern die Gemeinschaft, in der er lebt. Das heute als Gebot formulierte Ziel der ehelichen Monogamie beweist keinesfalls monogame Vorfahren in der Steinzeit. Dass sich das Gebot der Monogamie – trotz der polygamen Veranlagung des Menschen – durchgesetzt hat, hat vor allem mit kulturellen Aspekten zu tun. Viele Menschen pflegen – heimlich oder in Absprache – nichtmonogame Liebesbeziehungen. Dies dürfte schon zu Anfangszeiten der Menschheit so gewesen sein, als der biologische Vater oft nicht feststand. Die Monogamie des Menschen ist somit vermutlich viel jünger als das Liebesgefühl und nicht umgekehrt! Der Mann als Beschützer und Ernährer einer einzigen Frau erscheint als eine reichlich christliche Idee, aber nicht als eine biologische. Die Gesellschaft beeinflusst den Menschen nicht nur in seinem Urteil, was ist Moral, was ist Sitte, das wird dann auch Recht, sondern sie bestimmt auch sehr weitgehend darüber, wie er sich fühlt. Wenn es richtig ist, dass die Gesellschaft das, wovon sie redet, selbst erzeugt, dann ist „Liebe“ ein gesellschaftliches Konzept. Die „Liebe“ an sich gibt es nicht. Die andere Meinung, jene von evolutionären Psychologen wie Buss, meint, dass alle Menschen gleich lieben und nur die Regeln für Heiraten und Ehen kulturell verschieden seien. Ist die romantische Liebe also ein Teil unserer Natur oder unserer Kultur? Precht meint, die romantische Liebe sei eine Sehnsucht, die erst im 18. Jahrhundert an Kontur gewinne. Die konkreten Vorstellungen von der romantischen Liebe sind danach niemals gleich, sondern von Zeit zu Zeit und von Kultur zu Kultur verschieden. Und auch innerhalb einer Kultur gibt es zahlreiche Unterschiede, abhängig von Gruppen, denen man sich zugehörig fühlt. Gleiche Erregungen führen in unterschiedlichen Gesellschaften zu verschiedenen Interpretationen dessen, was mit einem selbst los ist.

Nur gut zwei Drittel bejahten in einer Umfrage den Satz, dass der Sinn des Lebens in einer glücklichen Partnerschaft liege und nur die Hälfte sahen den Sinn darin, Kinder zu kriegen. Die Zahlen waren bei Frauen und Männer in etwa gleich. Unser Erbgut verantwortet ohne Zweifel unsere sexuelle Lust, diese weiss davon aber nichts, sondern agiert völlig losgelöst vom ursprünglichen Vermehrungsauftrag. Sex ist mehr als die Reproduktion der Gene! Obwohl nur etwa jeder zwanzigste Mann und jede dreissigste Frau homosexuell veranlagt ist, experimentieren heute sehr viel mehr Menschen auch mit der gleichgeschlechtlichen Lust.

Bindungshormone zwischen Eltern und Kindern dürften wesentlich älter sein als die Geschlechterliebe. Ob die Entwicklung der geschlechtlichen Liebe überhaupt notwendig war, darüber lässt sich nicht viel sagen, immerhin erleichtert sie den Menschen die Aufzucht der Kinder. Es kann vermutet werden, dass das Bedürfnis nach Nähe und Bindung aus unserer kindlichen Beziehung zu unseren Eltern stammt und dass hier unser biologisches Erbe der Liebe liegt. So gesehen bauen Lust, Verliebtheit und Liebe nicht aufeinander auf. Denn sie können zwar auf einen Menschen gleichzeitig gerichtet sein, doch tun sie es meist nicht für lange. Denn schon auf der Ebene der Hormone sind Lust, Verliebtheit und Bindung drei völlig verschiedene Angelegenheiten. Wir können nicht klar und eindeutig sagen, wie die Lust auf Sex entsteht. Drei Jahre Verliebtheit gilt als Maximum, drei bis zwölf Monate sind der Durchschnitt.

Oxytocin hat einen wichtigen Einfluss auf die Bindungslust und Bindungsfähigkeit des Menschen. Der Oxytocin-Haushalt von Waisenkindern ist gemäss einer Studie geringer als derjenige von Kindern mit enger Elternbeziehung. Männer erzeugen beim Sex Unmengen von Vasopressin und Oxytocin, bei Frauen ist es vor allem das Letztere. Eindeutig bei der Rolle von Oxytocin für das menschliche Verhalten ist nur die sexuelle Stimulation. Unser Körper stösst es bereits aus, wenn jemand anders uns umarmt, streichelt oder massiert. Das Hormon erzeugt nicht nur Erregung, sondern auch Zufriedenheit und Geborgenheit. Der Vasopressin und Oxytocin-Ausstoss hält noch lange nach dem Orgasmus an: wir fühlen uns gut! Die beiden Hormone machen uns also glücklich, aber sie machen uns nicht treu! Oxytocin mag ein Bindungshormon sein, aber es ist kein Treuehormon. Nach der Meinung von Precht sind Gefühle mehr als ein emotionaler Zustand, weil es in erster Linie um einen geistigen Inhalt geht. In ihren Emotionen (Hunger, Müdigkeit, sexuelle Lust, usw.) seien sich die Menschen sehr ähnlich, in den geistigen Inhalten zu den Gefühlen unterscheiden sie sich schon stärker. Was wir empfinden, wenn uns die Leidenschaft erfasst, ist alt; was wir uns dabei denken nicht. Insofern ist es sicher richtig, die Liebe nicht nur für eine Emotion zu halten, sondern auch für eine Erfindung. Es gibt Liebeseideale und mehr oder weniger stark beschränkte Liebesmöglichkeiten. Alles ist abhängig von der Gesellschaft, in der man lebt. Liebe kann nicht widerlegt werden, nur enttäuscht. Der Irrtum ist die Hebamme jeder Erkenntnis.

Ein Gefühl seien auch Wünsche und jeder Mensch hat den Wunsch zu lieben und geliebt zu werden. Die Liebe ist also nicht ein Instinkt und auch keine simple Grundemotion, sondern ein Bedürfnis und eine Versammlung von Vorstellungen. Einen Liebestrieb für romantische Liebe dürfte es nicht geben. Unsere Emotionen mögen sehr alt sein, unsere Vorstellungen, die wir beim Auftreten der Emotionen haben, dagegen nicht. Letztere sind (auch) abhängig von der Kultur. Gerade die Liebe ist ein gedeutetes Gefühl, sie ist eine Interpretation namens Liebe. Denn nicht immer fällt es uns leicht zu sagen, wie wir uns gerade fühlen. Viele Gefühle werden von diffusen Vorstellungen begleitet, ohne dass wir wissen, wie wir diese

deuten sollen. So kann die Frage, ob wir jemanden lieben, schwer zu beantworten sein: wir horchen in uns hinein und fragen uns selbst, ob unser Gefühl wohl dem entspricht, was wir uns unter Liebe *vorstellen*. Precht meint, der emotionale Anteil an der Liebe werde gemeinhin stark überschätzt, und es gehöre sogar zur Liebe dazu, ihn überzubewerten. In Wahrheit seien wir unserem Lieben bei weitem nicht so ausgeliefert, wie wir es uns gerne einreden würden. Die Liebe sei damit sowohl ein persönliches wie gesellschaftliches Konzept. Was wir unter Liebe verstehen hat damit viel mit Vorstellungen zu tun.

Und die Vorstellungen sind wiederum massgeblich entscheidend für meine Erwartungen. Wir erwarten Aufmerksamkeit, Zuwendung, Verständnis. Liebesbeziehungen bilden demnach ein soziales System, gebildet aus Erwartungen. Stimmt das, dann ist der Satz „Ich liebe dich“ keine Gefühlsäusserung wie etwa der Satz „Ich habe Hunger“. Gemeint ist ein ganzes System von Versprechen und Erwartungen. Wer seine Liebe versichert, verspricht, dass er sein Gefühl für zuverlässig hält und dass er für den Geliebten Sorge trägt. Dass er also bereit ist, sich so zu verhalten, wie dies in den Augen des anderen in unserer Gesellschaft von ihm als Liebender erwartet wird. Nun ist dieser Prozess der Abstimmung von Erwartungen sehr prekär und damit überaus anfällig für Enttäuschungen. In dem, was ich erwarte, was mein Liebespartner von mir erwartet, kann ich mich irren und umgekehrt. (Deshalb ist die Kommunikation so wichtig, und dabei, dass die Erwartungen und Wünsche auch formuliert werden). Eine gewisse Disharmonie ist vielleicht gar nicht schlecht: Denn perfekt abgestimmte Erwartungshaltungen sind zwar zuverlässig, aber nicht eben prickelnd: Sie blenden genau das aus, was den Reiz ausmacht. Die romantische Liebe ist ein Liebesmodell unter anderen, aber ein besonders schwer lebbares. Wir wollen nicht nur Sex und Liebe vereinen, sondern zudem auch noch Intensität und Dauer. Unsere Erwartungen sind immens gestiegen. Und umso höher sie sind, umso weniger sind sie noch zu erfüllen. Wenn die Liebe dem Bedürfnis nach eine Art der Selbstbeziehung ist, dann ist sie die ganz normale Unwahrscheinlichkeit, im Glück des anderen sein eigenes Glück zu finden. In der Verliebtheitsphase wird das Bild, das man sich vom anderen macht, durch die eigenen Vorstellungen so weit verändert und bestimmt, dass der geliebte Mensch einer normalen Betrachtungsweise entrückt. Dieser Prozess ist natürlich prekär, denn er ist überaus anfällig für Enttäuschungen. Ausgerechnet der zerbrechlichste aller Codes – die Liebe – soll das höchste Mass an Sicherheit gewährleisten.

Bei Sex geht es nicht nur um Fortpflanzung und Triebbefriedigung, sondern auch um Selbstbestätigung. Sex ist ein ausgesprochen weitläufiges Areal komplizierter Psychologie. Und das Bild, das uns unser Gegenüber zuspiegelt, ist vermutlich mehr als die halbe Miete. Für fast alle Menschen ist es ausgesprochen erregend, zu erregen und erregend gefunden zu werden. Ob ich mich als besonders männlich oder weiblich erfahre, ist nicht nur eine Frage meines Hormonspiegels. Mindestens ebenso wichtig sind die Reaktionen, der Blick und die Worte des andern. Beim Sex gibt uns der andere ein Bild unser selbst zurück. Der besondere Reiz, der Sex mit einem Partner so viel spannender und erfüllender macht als Selbstbefriedigung, ist dieses Spiel mit der Empathie. Unser Gefallen an der Lust des anderen ist dabei nicht reine Selbstlosigkeit, sondern psychische Befriedigung. Sex zu haben und das gleichzeitige Wissen darum, dass man Sex hat, macht uns gleichzeitig zum Beobachter der Situation, was den Reiz einer sexuellen Situation mit ausmacht. Der stärkste Reiz des Fremdgehens bei Frauen und Männern dürfte damit auch die Suche nach einem frischen Bild von sich selbst sein, das aufregender, verführerischer und attraktiver ist als das, was uns der Partner einer Langzeitbeziehung nach Jahren der grösstmöglichen Vertrautheit noch zusteht. So wie Menschen sich über unverdiente oder zumindest

zweifelhaft verdiente Komplimente stets mehr freuen als über unzweifelhaft verdiente – so schmeichelt uns der unwissende, fremde Blick oft mehr als der wissende vertraute. Je weniger Schillerndes man also aneinander in einer Langzeitbeziehung noch wahrnimmt, umso höher steigt das Risiko des Fremdgehens. Die Wahrscheinlichkeit des Vollzugs steht und fällt dann nur noch mit der persönlichen oder gesellschaftlichen Moral, dem Anspruch und der Gelegenheit. Was für die Sexualität gilt, gilt erst recht für die Liebe: Worauf es uns tagtäglich ankommt, ist das Bild, das ein ganz besonderer Mensch von uns hat.

Wie die Wirklichkeit ist, kann nur begriffen werden, wenn man versteht, was sie für *uns* ist. Die Art und Weise, wie wir die Welt erfahren, entscheidet darüber, wie wir denken. Und so wie wir denken, stellt die Welt sich uns dar. Unser Denken interpretiert unsere Empfindungen. Und um über die Empfindung reflektieren zu können, muss ich zu ihr auf Abstand gehen. Auf diese Weise sind unsere Empfindungen und unsere Interpretationen nie ganz identisch. Unser Bewusstsein bestimmt, wer und wie ich bin, nämlich so, wie ich mich selbst interpretiere. Was wir für unser Ich halten ist eine Erfindung unserer Reflektion auf uns selbst. Kommt hinzu, dass wir nicht unabhängig sind vom Urteil anderer Menschen. Nur im Austausch und im Vergleich mit den anderen entdecke und erkenne ich, was ich bin. Wären wir allein auf der Welt, hätten wir vermutlich gar kein Ich. Denn wer und wie ich bin, weiss ich vor allem dadurch, wer und wie ich *nicht* bin. Unser Selbst und unser Selbstwertgefühl speisen wir also aus der Selbstbestätigung. Kein Mensch kann vollständig daraus ausbrechen, dass er sich vergleicht. Wir wissen, wer wir sind, weil wir uns von anderen unterscheiden. Menschen reagieren auf uns anders als auf andere Menschen. Aus all dem bildet sich unser Wissen um uns selbst, unser Selbstbild. Gerade deshalb gehört Missachtung zu den Gefühlen, die wir am wenigsten ertragen. Die Achtung der anderen ist ein wichtiger Jungbrunnen unseres Selbstwertes. Und ein nicht unwesentlicher Teil dabei ist für viele Menschen ihre sexuelle Attraktivität. „Dieser *neutrale* Blick...!“ seufzte unlängst eine Bekannte, die darunter leidet, dass viele Männer sie aufgrund ihres Alters nicht mehr sexuell wahrzunehmen scheinen.

Liebende verleihen einander Bedeutung durch die Bedeutung, die sie für den anderen haben. Wer sich geliebt fühlt, fühlt sich aufgewertet.

Romantik ist die Idee, der Verliebtheit unbegrenzte Dauer zu verschaffen und die Aufregung zu konservieren unter dem Begriff „Liebe“. Wann verlieben wir uns? Eine Erregung zu haben und sie zu verstehen sind zwei ganz verschiedene Dinge. Und wie wir die Emotionen interpretieren, so fühlen wir auch. Wir haben also immer die Gefühle, die wir interpretieren. Die Pointe davon ist, dass gerade sexuelles Interesse und Verliebtheit hochgradig abhängig sind vom Kontext. Die Wahrscheinlichkeit, sich bei etwas Aufregendem zu verlieben ist ungleich höher als beim Einkaufen im Supermarkt. Ein hochgradig erregter Körper nach strenger sportlicher Betätigung braucht etwa eine Stunde, um auf das Normalniveau herunterzukommen. Etwa eine Viertelstunde nach der Erregung liegt der günstigste Moment für eine Fehlattribution. Der Körper ist immer noch erregt, aber die Psyche verbindet diese Erregung nicht mehr mit dem Auslöser, sondern die attraktive Person im Ziel bekommt nun das ganze Augenmerk. Dieser Effekt erklärt übrigens auch die Enttäuschung vieler Menschen, wenn eine Urlaubbekanntschaft in der Heimat rasch ihren Zauber verliert.

Unsere sexuelle Lust ist unserem Wille fast völlig entzogen; wer uns erregt, suchen wir uns nicht aus. In wen wir uns verlieben, daran sind wir nicht unbeteiligt: denn ob wir uns überhaupt auf jemanden näher einlassen, da haben wir durchaus die Möglichkeit des Ja

oder Nein. Unsere Liebe dagegen ist bis zu einem bestimmten Grad auch eine Frage unseres direkten Wollens. Die Frage ist nur: bis zu welchem Grad?

Man darf die Forderung, ständig im „Hier und Jetzt“ zu sein, kritisch hinterfragen. Diese Lehre hat eine gewisse Arroganz, fast alle Menschen als verkümmert anzusehen und ihre Psyche zu pathologisieren. Warum soll ich so etwas Langweiliges, wie seelisch im Lot zu sein, überhaupt anstreben? Und was ist eigentlich so schlecht daran, wenn mich die Lust oft und gierig überströmt?

Konzepte einer selbstlosen Liebe sind gemäss Precht eine Zumutung. Denn wir wollen Nähe und Distanz, Verständnis und Rückzugsräume, Sanftheit und Härte, Heilige und Hure, Grosswildjäger und Familienvater. Wir wollen uns am anderen auch reiben und wir wollen begehren und begehrt werden. Intimitätsräume, zu denen der Partner keinen Zutritt hat, tun uns im Regefall gut. Die Grenze zur Verantwortung für das Wohl des anderen ist die Verantwortung für sich selbst. So viel Egoismus muss sein. Denn welcher Partner möchte umgekehrt nur aus Verantwortungsgefühl nicht verlassen werden?

Der Grund für den häufigen Misserfolg von Beziehungsheilung sieht Precht darin, dass die meisten Menschen zwar *glauben* sich ändern zu wollen – aber die wenigsten *wollen* sich tatsächlich ändern. Und kaum eine Krise sei so dramatisch, dass man langfristige Konsequenzen daraus zöge. Dies sei auch in der Liebe nicht anders. Nach ihm gibt es keine Formeln für eine gelingende *Liebesbeziehung*, sondern allenfalls Strategien zur Vermeidung von Leid in *Partnerschaften*. Der Grund liege darin, dass man seine Gefühle und sein Verhalten nicht einfach so umstellen könne. Im Erwachsenenalter ändere sich der Mensch überhaupt nur noch sehr schwerfällig und wenn, dann auch nur geringfügig ändern. Die schlimmste Bedrohung einer Liebe sei der Terror des Ideals, weil er die real existierenden Beziehungen als minderwertig taxiere.

Wir wählen aus einem immer grösser werdenden Sortiment an Lebensmöglichkeiten, und wir *müssen* wählen. Wir sind zudem gezwungen, uns selbst zu verwirklichen. Und das heisst nichts anderes, als aus Möglichkeiten auszuwählen. Und das gilt auch in Bezug auf die Wahl unserer Liebespartner, wenn auch nicht jeder hier freie Wahl hat, sondern eine beschränkte. Auf die Wahl können wir nicht verzichten. Insofern ist die Chance „Sei du selbst!“ zugleich auch eine finstere Drohung. Was ist, wenn mir das nicht gelingt? Oft genug sind wir ratlos. Wir wissen nicht, was wir tun sollen, für andere und für uns selbst. Nicht nur das, was ich auswähle, bestimmt meine Individualität, sondern ebenso das, was ich ablehne. Jede Wahl wartet auf ihre Neuwahl. Wissen wir den überhaupt selbst, was gut für uns ist?

Die Schwierigkeit besteht darin, dass die Spannung zwischen Eigeninteresse und Selbstlosigkeit (Verzicht) nicht aufgehoben, sondern ausgehalten werden muss.

Die Werte, die man als Kind im Elternhaus vermittelt bekommt, haben eine beeindruckende Beharrungskraft. Mag man sich in der Pubertät noch so vehement gegen den Wertekosmos der Eltern auflehnen, auf leisen Sohlen kommen diese Werte doch fast immer wieder zurück. Warum sagen wir unseren Kindern ausgerechnet diesen blöden Spruch, den wir selbst bei unseren Eltern so gehasst haben?

Warum sind sie Single? Etwa ein Drittel meinte in einer Umfrage, sie seien zu anspruchsvoll. Ein weiteres Drittel betonte seinen Unabhängigkeitsdrang. Weitere Gründe waren schlechte Erfahrungen (bei Frauen) und Schüchternheit (bei Männern). Trotzdem dürften Singles, die

überhaupt keine Liebe suchen, sehr selten sein. Nur etwa die Hälfte der Deutschen meint, das Glück liege darin, Kinder zu haben.

Noch bevor der Nachwuchs das erste Mal Mama oder Papa flüstert, ist in der Liebe meist nichts mehr, wie es mal war. Vor kurzem noch ein Abenteurer, muss der geliebte Gatte sich nun anhören, dass er den Löffel mit dem Brei falsch hält. Auf diese Anforderung vorbereitet zu sein, ist nicht leicht. Die Auswirkungen von Kleinkindern auf die Sexualität ihrer Eltern sind meist immens – die Häufigkeitsquote sinkt rapide. Mitunter ist der Karibikurlaub auch ohne Partner romantisch; der Partner ohne Karibik allerdings nicht mehr.

Precht schliesst sein Buch mit einem berühmten Zitat Wittgensteins: Und worüber man nicht reden kann (in der Liebe), darüber muss man schweigen.