

Interview Helen Fischer
NZZ vom 19.2.2023

Unser Gehirn ist auf «Liebe programmiert»

Was stellt die Liebe in den Köpfen der Menschen an?

Die amerikanische Anthropologin Helen Fisher hat ein System -entwickelt, das unsere Präferenzen bei der Partnerwahl auf biologische Veranlagung zurückführt. Ihre Erkenntnisse stellen nicht zuletzt die Online-Dating-Kultur auf eine naturwissenschaftliche Basis.

Ein Gespräch über die Gesetze der Anziehung, die häufigsten Fehler beim Tindern und die Vorteile des Video-Chats, der gerade daran ist, das Dating-Wesen weltweit zu revolutionieren.

Interview:

Andrea Bornhauser

Helen Fisher, Sie haben Hirnscans von verliebten Menschen gemacht. Was ist da zu sehen?

Helen Fisher:

Ist man verliebt – egal ob glücklich oder unglücklich –, wird mitten im Hirn derselbe Bereich stimuliert wie beim Drogenkonsum. Man kann sich den ventralen tegmentalen Bereich wie eine Minifabrik vorstellen, die dann zu arbeiten beginnt. Der Botenstoff Dopamin wird ausgeschüttet und in die Hirnregionen gepumpt, die für Herzflattern sorgen, Körperreaktionen wie Erröten und Schwitzen auslösen oder euphorische Gefühle wie Schmetterlinge im Bauch oder weiche Knie.

Wahnsinn, was so ein kleiner Fleck im Hirn alles in Gang setzen kann.

Oh ja. Die Dopaminfabrik veranlasst uns, Partnerschaften einzugehen, Kinder zu zeugen – und letztlich unsere DNA weiterzugeben. Kein Wunder, liegt sie direkt neben dem Hirnareal, das überlebenswichtige Bedürfnisse wie Hunger und Durst steuert. Auch Liebe ist nicht einfach ein Gefühl, sondern genauso wie Hunger und Durst ein wichtiger Überlebenstrieb.

Macht das Gehirn einen Unterschied zwischen Sex und Liebe?

Ja, denn Partnerwahl und Fortpflanzung werden von drei total unterschiedlich funktionierenden Hirnnetzwerken gesteuert: Der Sexualtrieb ist im Hirn verbunden mit Testosteron, bei Männern wie bei Frauen. Vom zweiten Netzwerk haben wir eben gesprochen, es steuert mit Dopamin die romantische Liebe. Und das dritte wird von Oxytocin orchestriert – es sorgt für tiefe Verbundenheit, Ruhe und Sicherheit, wie in einer langjährigen Partnerschaft.

Kommt demnach in einer Beziehung nach Leidenschaft und Liebe die Langeweile?

Nein. Viele meinen, es starte mit Sex. Es kann aber mit jedem der drei Netzwerke beginnen. Denn es sind eben keine Phasen, sondern eigenständige Hirnsysteme, die sich gegenseitig triggern. Man kann sich etwa einer Person tief verbunden fühlen, aber andere Menschen daten, mit ihnen zusammenkommen, sich wieder trennen – und plötzlich ist da wieder dieser vertraute Freund, der sagt etwas Charmantes, küsst dich vielleicht, und **-boom!** – aus Verbundenheit wird romantische Liebe.

Kann auch Sex solche Liebesgefühle triggern?

Ja, weil die Stimulation der Geschlechtsteile unser Dopaminsystem anregt. Orgasmen lösen zudem eine Flutwelle von Oxytocin aus und vermitteln so ebenfalls ein grosses Gefühl von

Verbundenheit. Zumindest kurzfristig. Wenn man also über längere Zeit Friends with Benefits ist, könnte daraus Liebe werden. Die Netzwerke können zusammenspielen – oder völlig losgelöst voneinander arbeiten.

Widerspricht das nicht dem von uns so hochgehaltenen Konzept der Monogamie?

Sicher, ja. In einer langjährigen Beziehung arbeiten bestenfalls alle drei Systeme miteinander: Sex, Romantik und eine tiefe Verbundenheit. Aber es ist ebenso möglich, nachts zu zweit im Bett zu liegen und sich einander nah zu fühlen, aber trotzdem romantische Gefühle zu hegen für jemanden bei der Arbeit. Oder sich sogar von jemandem im Freundeskreis sexuell angezogen zu fühlen, in den man nicht verliebt ist.

Tönt nach Drama.

Jein. Wir Menschen sind zum Glück mit einem Stirnlappen ausgestattet, wo die Vernunft sitzt. Nehmen wir als Beispiel eine Frau, glücklich verheiratet, zwei kleine Kinder. Sie hegt zwar romantische Gefühle für ihren Ehemann, trifft dann aber jemanden im Büro und hat Lust auf eine Affäre. Je mehr sie drüber nachdenkt, desto klarer wird ihr: «Was soll das? Ich habe zwei Kinder und einen wunderbaren Mann. Das werde ich nicht machen!» Auch wenn es schwierig ist, Liebesdrang und Sextrieb zu kontrollieren, sind Menschen doch fähig, rationale Entscheidungen zu treffen. Sie werden das Bestmögliche tun, um an Beziehungen festzuhalten.

Moral siegt also?

Sie spielt sicher eine grosse Rolle, denken wir an die Religion, an den Wert von Familie, an unser Pflichtbewusstsein und soziales Gewissen – es gibt so viele Gründe, dass Beziehungen halten. Und trotzdem legt uns die Liebe immer wieder Stolpersteine in den Weg.

Das zeigen auch die hohen Scheidungsraten.

Genau, ich kenne die Zahlen. Ich habe Ehebruch in 42 verschiedenen Kulturen dieser Welt untersucht, es gibt ihn in jeder von ihnen. Selbst wo einem dafür der Kopf abgehackt wird, betrügen sich die Menschen.

Was fasziniert Sie eigentlich so an der Liebe?

Auch wenn sich Akademiker gerne einreden, es sei reine Gefühlsduselei: Unser ganzes Leben basiert auf der Liebe. Sie ist schlicht eine der mächtigsten Erfahrungen, die wir haben können. Menschen sehnen sich nach Liebe, sie leben, töten und sterben für sie. Deshalb ist ja auch unsere ganze Kultur vollkommen liebesgetränkt. Denken Sie allein an die unzähligen Mythen, Lieder, Tänze, Romane, Filme, TV-Serien, Opern und Theaterstücke, welche die romantische Liebe hervorgebracht hat. Über die Liebe habe ich meinen ersten akademischen Artikel verfasst. Mein Lektor schrieb mir damals, ich könne dieses Gefühl nicht erforschen und studieren, es sei «übernatürlich». Ich antwortete ihm: «Angst ist nicht übernatürlich, Wut ist es nicht – warum sollte es Liebe sein?»

Kommt Hass vom selben Ort wie die Liebe?

Nein, aber er funktioniert nach ähnlichem Muster. Wie Liebe braucht auch Hass viel Energie, man fokussiert auf die Person und reagiert körperlich – aber der Sex-Drive fehlt komplett, die ganze Besessenheit, der Besitzanspruch. Es sind zwei unterschiedliche Gefühle.

Das Gegenteil von Liebe ist nicht Hass – sondern -Gleichgültigkeit.

Warum passt der eine Mensch besser zu einem als der andere?

Es ist erwiesen, dass wir uns eher zu Menschen hingezogen fühlen, die uns in Sachen Intelligenz, Aussehen oder der Erziehung ähnlich sind. Und trotzdem können Sie einen Raum betreten, in dem alle sozialisiert sind wie Sie – und sich in niemanden verlieben. Also habe ich mich gefragt, ob wir vielleicht biologische Muster entwickelt haben, die uns von Natur stärker zu manchen Menschen treiben als zu anderen.

Und wie lautet Ihre Antwort?

Ja. Die Partnerwahl ist ebenso genetisch wie kulturell bedingt. Das habe ich als Forschungsleiterin am Kinsey Institute der Universität Indiana in jahrelanger Arbeit herausgefunden. Während Psychologen gerne in der Kindheit nach Erklärungen danach suchen, wen wir lieben, fokussiere ich als Anthropologin auf die Biologie im menschlichen Körper.

Ihre Erkenntnisse hat sich auch eine der grössten amerikanischen Dating-Plattformen zunutze gemacht und Sie als Beraterin angestellt.

Genau, 2004 kam Match.com auf mich zu. Damals fingen Online-Partnervermittlungen an, Wissenschaftlerinnen an Bord zu holen, um ihren Service breiter abzustützen – und dadurch seriöser wirken zu lassen. Es ging darum, für das Unternehmen ein System zu entwickeln, das «Matches», also Übereinstimmungen, vorschlägt, die auf Wissenschaft basieren statt auf Algorithmen.

Wie sind Sie dabei vorgegangen?

Zwei Jahre lang habe ich mich durch akademische Literatur gewälzt, um jedes biologische System im Hirn zu finden, das mit persönlichen Eigenschaften verbunden ist. Viele Funktionen haben ja rein gar nichts mit unserer Persönlichkeit zu tun, etwa das Augenblinzeln, das Herzklopfen, die Nierenfunktion. Aber ich bin auf vier Hirnsysteme gestossen, die Einfluss auf unser Wesen haben. Sie basieren auf den Botenstoffen Dopamin und Serotonin sowie den Hormonen Testosteron und Östrogen.

Schon wieder die! Was geschah dann?

Auf diese vier Stoffe gestützt erstellte ich einen Fragebogen und liess ihn in vierzig Ländern von Tausenden Menschen ausfüllen. Nach der Auswertung habe ich vier Persönlichkeitstypen abgeleitet: Die mit einem naturgemäss hohen Serotoninspiegel sind logisch und traditionell, ich nenne sie «Builder», also Erbauer. Die «Explorer», die Entdecker, neigen dank erhöhtem Dopaminspiegel zu Spontaneität und Wagemut, während «Negotiators», die Vermittler, vom erhöhten Östrogenspiegel einfühlsamer und phantasievoller werden. Und dann sind da noch die testosterongeladenen «Directors», die Direktoren, die als entscheidungsfreudig und wettbewerbsorientiert gelten.

Und wer passt jetzt zu wem?

Zwei Gruppen fühlen sich von ihresgleichen angezogen: Die organisierten Builder wollen gerne mit Buildern ausgehen und risikofreudige Explorer mit Explorern. Die anderen beiden Gruppen hingegen stehen auf das Gegensätzliche. Die einfühlsamen Negotiators – es sind hauptsächlich Frauen – fühlen sich von analytischen Directors – darunter viele Männer – angezogen und umgekehrt.

Okay. Und was bringen uns diese Erkenntnisse im Liebes- und Beziehungsalltag?

Wichtig ist, zu wissen, wo man als Paar genau steht, und zwar in allen vier Hirnsystemen, nicht nur beim eigenen Persönlichkeitstyp. Ich zum Beispiel bin 77 Jahre alt und heiratete vor zwei Jahren meinen Mann. Wir haben beide einen hohen Dopaminspiegel, sind also Explorer. Er arbeitet schon lange für die «New York Times», er schreibt wie ich und reist für seinen Beruf um die Welt wie ich. Hinzu kommt: Er hat viel Testosteron, ich viel Östrogen, auch da passen wir perfekt zusammen.

Das tönt etwas gar harmonisch.

Halt, es gibt einen Unterschied: Er hat einen höheren Serotoninspiegel, hält sich also gerne an Regeln und respektiert Autoritäten. Einmal im Kino fragte ich ihn: «Sweetheart, hast du eine Flasche Wasser im Rucksack?» Als er bejahte, meinte ich: «Super, dann können wir ja davon während des Films trinken.» Er meinte ganz entsetzt: «Nein, das dürfen wir nicht, es ist nicht erlaubt, eigene Getränke in den Saal zu nehmen.» Daraufhin kaufte ich anstandslos eine Flasche Wasser am Kinokiosk. Versteht man das Prinzip, kann man Probleme umgehen und Konflikte vermeiden.

Zurück zum Dating: Es soll immer mehr Singles geben, die das Swipen satt haben – und sich wieder lieber zufällig an der Bar treffen.

Die machen es einfach nicht richtig! Meiner Meinung nach sind nicht Dating-Apps wie etwa Tinder das Problem, sondern die Menschen, die offenbar immer noch nicht wissen, wie diese Plattformen zu nutzen sind. Mir erzählen auch immer wieder Leute, dass sie einen Monat lang jeden Abend ein anderes Date hatten – und wundern sich dann, dass es nie gefunkt hat. Aber es kann nicht funktionieren, wenn sie Menschen konsumieren wie Serien bei Netflix! Das menschliche Gehirn ist nicht konzipiert zum Bingen. Es ist eine kognitive Überforderung.

Wie datet man richtig?

Eine Tinder-Auszeit nehmen, statt weiter zu swipen. Unser Hirn kommt nur mit fünf bis neun Optionen klar. Nach dem zehnten Date im Monat ist es überfordert und unfähig, eine Wahl zu treffen. Nachdem man neun Menschen getroffen hat, sollte man deshalb die Plattform sofort verlassen und mindestens einen der neun näher kennenlernen.

Was sollte dabei beachtet werden?

Sagen Sie öfter «Ja!» statt «Nein!». Wir tendieren dazu, Details zu viel Gewicht zu geben. Der andere macht vielleicht einen Witz, den wir nicht lustig finden, und gleich denken wir: «Oh, kein Sinn für Humor!» Oder man findet raus, dass der andere Katzen liebt, und ist selbst ein Hundetyp und verliert gleich jegliche Hoffnung. Wir sollten gedateten Menschen mehr Chancen geben.

Warum sind wir bloss so überkritisch?

Unser Gehirn ist darauf ausgelegt, Nein zu sagen. Es gibt eine grosse Hirnregion, die mit etwas namens Negativitätsbias verlinkt ist. Diese Eigenschaft hat ihren Ursprung vor Millionen von Jahren. Einmal angenommen, Sie und ich leben beide in der Steinzeit in zwei verschiedenen Stämmen, sind aber gut befreundet. Schön zu wissen, dass Sie mich mögen. Aber vergesse ich, wer mich nicht mag, könnte ich getötet werden. Um zu Überleben, sind wir seit Urzeiten darauf getrimmt, das Negative stärker zu gewichten als das Positive.

Aber wir leben doch nicht mehr in der Steinzeit.

Nein, aber gerade in puncto romantischer Liebe hat sich das menschliche Hirn in den letzten 300 000 Jahren nicht gross verändert, das weiss ich als Anthropologin. Schon damals waren die Menschen dopamingesteuert. Aber wie man jemanden kennenlernt und einander den Hof macht, hat sich im Laufe der Zeit geändert.

Heute erledigen das Algorithmen.

Ja, immer öfter. Für die grossangelegte Studie «Singles in America», die ich jedes Jahr erstelle, frage ich amerikanische Singles jeweils, wo sie Leute kennenlernen. Die neuesten Zahlen zeigen, dass rund 40 Prozent von ihnen ihr letztes erstes Date über das Internet trafen, 25 Prozent über Freunde, weniger als 10 Prozent in der Schule, in der Kirche, an

einer Party oder bei der Arbeit. Somit ist das Internet in den Staaten mittlerweile der beliebteste Ort, um Menschen zu treffen.

In jeder Altersgruppe?

Zumindest in den befragten. Interessant fand ich, dass sogar College-Kids online daten, dabei könnte man meinen, es gebe kaum bessere Orte, um neue Menschen zu treffen, als einen Campus. Was die Jungen heute aber tun, ist: Sie gehen in Jungs- und Mädchengruppen in eine Bar und klappen dort ihre Laptops auf, dann checken sie gemeinsam die Singles, die im Angebot sind.

Das klingt absurd. Sie könnten ja auch einfach miteinander etwas trinken.

Nein, denn sie wollen eben gerade nicht zehn Biere mit zehn Mädchen oder Jungs an der Bar trinken, um dann mit jemandem im Bett zu landen, den sie gar nicht kennen. Wenn man online datet, kann man die Person besser auschecken, ihr Profil studieren, ihre Bilder, ihren Background. Dazu passt auch der neueste Dating-Trend in den USA: das Video-Chatten vor dem ersten Treffen. Ich bin mir sicher, dass es auch in der Schweiz bald aufkommt.

Was soll denn das sein?

Offenbar möchte man eine Person noch besser kennenlernen, bevor man sich die Mühe macht, mit ihr auszugehen. Alles sei dank Video-Chat einfacher, transparenter und ehrlicher. Da geht es noch nicht um Sex, nicht um Geld, man muss nicht entscheiden, ob man sich in einer fancy Bar trifft oder im Kaffeehaus. Es wird wohl zukünftig weniger erste Dates geben – aber dafür intensivere. Ich glaube, das ist die Zukunft des Datens.

Das tönt ja schrecklich kontrolliert. Macht nicht genau ein gewisses Restrisiko auch den Reiz des Datens aus?

Klar, wir haben uns jahrhundertlang auf natürlicherem Weg getroffen. Super, wenn das klappt. Aber viele Menschen haben alles ausprobiert, und es hat nicht funktioniert. Mit der Option Internet können sie heute -einfach jemanden treffen, der oder die ihnen gefällt. Online-Dating ist nichts anderes als die neueste Art und Weise, etwas zu tun, das Millionen von Jahren alt ist, früher musste man fünfzig Kilometer zum nächsten Wasserfall laufen. Heute kann man es im Pyjama machen. Man spart Zeit, Energie – und das Geld für teure Drinks an der Bar.

Tinder-Fatigue ist also nur ein Mythos?

Nein, die gibt es wirklich, ich kenne die Studien. Aber es existiert eben beides: Dating-Sucht auf der einen Seite und totale Ermüdung und Technologieüberdruß auf der anderen. Ich bin jedoch überzeugt, dass wir Menschen immer wieder auf diese Plattformen zurückkehren werden. Weil unser Hirn auf Liebe programmiert ist und sie ein Urtrieb ist, der uns seit der Steinzeit in Bewegung hält. Sie wird auch in einer Million Jahren weiter da sein – sofern wir als Spezies überleben.

Natürlich finden Sie es toll, wenn Menschen immer wieder auf Dating-Plattformen zurückkehren. Sie profitieren ja auch davon.

Nein, das stimmt nicht ganz. Wir wollen ja primär, dass sich bei uns die Richtigen finden. Wir sagen jeweils: Im besten Fall checkt jemand um 16 Uhr bei uns auf der Seite ein – und um 21 Uhr hat sie oder er die Liebe seines Lebens gefunden.

Entgegen Helen Fishers Überzeugung zieht Andrea Bornhauser das Kennenlernen an der Bar dem Internet vor.

Aus dem E-Paper vom 19.02.2023