Basler Symposium «Frauen in der Psychiatrie»

# Die verliebte Frau und die erste Phase der Verliebtheit

Serge Brand

Unabhängig von Kultur und Epoche wird die erste Phase der Verliebtheit als besonderer psychophysiologischer Zustand beschrieben: Erhöhter Tatendrang, Hochstimmung, Verlangen nach körperlicher Nähe, erhöhte sexuelle Aktivität, verringertes Schlafbedürfnis und das persistierende Denken an die geliebte Person sind beobachtbare Verhaltensweisen, welche auf passagere neurobiologische Veränderungen aufgrund der Verliebtheit hinweisen. Geschlechtsspezifische Unterschiede sind hierbei kaum zu beobachten. Phylogenetisch-biologische, sozialpsychologische und kognitiv-psychotherapeutische Modelle vermögen insgesamt zu erklären, weshalb sich geschlechtsunabhängig Teenager wie auch Senioren verlieben.

«Ich liege wach, heiss, das wachsende Feuer der Leidenschaft flammt auf und lodert in meinem Herzen.»



Dr. Serge Brand

Hätten Sie gedacht, dass dieses Gedicht im 10. Jahrhundert geschrieben wurde? Und aus der Feder von Ono No Komachi (1), einer japanischen Dichterin, stammt? Könnten dies nicht auch Ihre Worte (gewesen) sein, unabhängig davon, ob Sie Leserin oder

Leser sind? Tatsächlich ist die erste Phase der Verliebtheit in allen Kulturen und in allen Epochen geschlechtsunabhängig als ausserordentliche Lebensphase beschrieben, besungen, gezeichnet oder in Form von Theaterstücken und Tänzen dargestellt worden (2,3).

Tabelle 1 stellt die physischen, psychischen und verhaltensmässigen Veränderungen während der ersten Phase der Verliebtheit dar. Diese Veränderungen werden auch in verschiedenen Sprachen wiedergegeben: «falling in love», «tomber amoureux», «esser cotto/a», «verknallt sein». Diese Ausdrücke weisen auf dieses Verrücktsein, auf diesen ausserordentlichen Zustand hin. Entsprechend wurde «obsessive

love» oder «love sickness» noch bis ins 18. Jahrhundert in England in den Manualen der Allgemeinärzte als psychische Krankheit aufgelistet (4). Die erste Phase der Verliebtheit ist vom Verliebtsein zu unterscheiden, was im Französischen und Englischen mit «tomber amoureux», «falling in love» versus «être amoureux», «being in love» sprachlich abgegrenzt wird.

#### Modelle zur Erklärung des Verliebens

Doch wozu verlieben wir uns? Hierzu bieten phylogenetisch-biologische, sozialpsychologische und kognitiv-psychotherapeutische Modelle Interpretationsansätze.

#### Phylogenetisch-biologischer Ansatz

Der phylogenetisch-biologische Ansatz unterstreicht - sehr vereinfacht - die Bedeutung der ersten Verliebtheit für eine erfolgreiche Paarbildung, damit die nächste Generation gezeugt werden kann, und damit letztlich die eigenen Gene weitergegeben werden (2, 5, 6). Die erste Phase der Verliebtheit erlaubt die Fokussierung der Ressourcen auf einen einzigen Partner; aufgrund der biologisch begrenzten Zeugungsfähigkeit der Frau ist dieses Vorgehen somit zeit- und energiesparend. Zudem begünstigt diese intensive Bindung an den Partner die Wahrscheinlichkeit, dass die gezeugten Nachkommen gemeinsam grossgezogen werden. Phylogenetisch-biologische Ansätze sehen die Paarbildung aus kompetitiver Sicht: Es gilt, einen Partner zu finden, konkurrierende Alternativen («Nebenbuhler») zu verunmöglichen und den gewünschten Partner rasch zu binden, indem Nachkommen gezeugt werden. Der phylogenetisch-biologische Ansatz vermag sehr gut die neuroendokrinologischen und physiologischen Veränderungen während der ersten Phase der Verliebtheit zu erklären, welche letztlich der körperlichen und mentalen Leistungssteigerung dienen und somit die Fitness für die erfolgreiche Paarbildung erhöhen. Nicht zu erklären vermag dieser Ansatz die Verliebtheit zwischen gleichgeschlechtlichen Personen oder zwischen Personen, welche sich willentlich dagegen entscheiden, eine nächste Generation zu zeugen. Dieses Modell greift ferner auch dann zu kurz, wenn die erste Phase

der Verliebtheit bei Frauen nach der Menopause oder auch bei Männern im fortgeschrittenen Alter (z.B. ein verwitweter und gestandener Grossvater) zu erklären ist.

#### Sozialpsychologischer Ansatz

Der sozialpsychologische Ansatz (7) unterstreicht den Erwerb psychosozialer Kompetenzen: Mit dem Verlieben erwirbt eine Person Kompetenzen im Umgang mit eigenen Gefühlen (z.B. Wertschätzung, Liebe, Hass, Enttäuschung, Eifersucht, Mut, Abschätzen von Risiken, Selbstöffnung [self disclosure], Vertrauen, Euphorie) und Wertvorstellungen (z.B. Lebensziele, Einstellung zu Geld, Freizeit, Beruf, Sexualität, Partnerschaft, Familie, Bekanntenkreis). Diese Gefühle und Wertvorstellungen sind zu kommunizieren, also in einem sozialen Kontext anzuwenden. Hierbei erwirbt die verliebte Person auch Kenntnisse über die Gefühle und Wertvorstellungen einer anderen Person. Die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und Wertvorstellungen und jenen einer anderen Person führt zu weiterem Kompetenzerwerb. Der sozialpsychologische Ansatz mag sehr gut vier Beobachtungen zu erklären: Das Eingehen einer Liebesbeziehung wird

66 Obsessive love oder love sickness wurde noch bis ins
18. Jahrhundert in England in den Manualen der Allgemeinärzte als psychopathologische Krankheit aufgelistet.

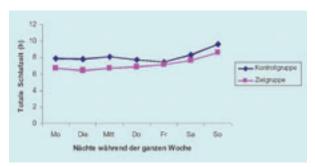
(a) in aller Regel als Reifungsprozess angesehen, und führt (b) zu vermehrter Selbstsicherheit (8, 9). Das Modell erklärt, weshalb (c) sich langfristig jene Beziehungen als am stabilsten erweisen, in welchen sehr ähnliche Vorstellungen zum Beispiel bezüglich Kindererziehung, Einstellung zu Beruf- und Freizeitgestaltung und Religion vorherrschen, oder weshalb (d) sich auch Personen im dritten Lebensabschnitt «über beide Ohren» verlieben können.

#### Kognitiv-psychotherapeutischer Ansatz

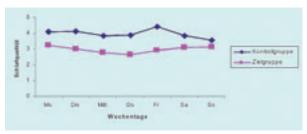
Im Rahmen eines kognitiv-psychotherapeutischen Ansatzes (10) verfügt jede Person – sehr

3 • 2008 TM 41

### **Psychiatrie**



**Abbildung 1:** Mittlere Schlafzeit frisch verliebter Adoleszenter (Zielgruppe) und Jugendlicher der Kontrollgruppe



**Abbildung 2:** Mittlere Schlafqualität frisch verliebter Adoleszenter (Zielgruppe) und Jugendlicher der Kontrollgruppe; hohe Werte implizieren eine schlechtere Schlafqualität, tiefe Werte geben eine bessere Schlafqualität wieder.

vereinfacht – über ein Set an Bedürfnissen: das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle, nach Lustgewinn und Unlustvermeidung, nach Selbstwerterhöhung und nach Bindung. Ziel einer Person sei es, diesen Bedürfnissen nachzukommen, weil die Befriedigung dieser Bedürfnisse langfristig Stabilität und Zuversicht verleihen. Sich frisch zu verlieben und einen

Partner zu finden kann bedeuten, der nächsten Zukunft eine Orientierung zu geben, eine Bindung mit einer bis anhin unbekannten Person mit unbekannter Biografie einzugehen. das Selbstwertgefühl zu erhöhen sowie (sexuelle) Lust zu erleben. Dieser Ansatz vermag zu erklären, weshalb sich gleichgeschlechtliche Personen oder Personen ohne Zeugungsabsichten binden, Personen sich jenseits ihrer Zeugungsfähigkeit verlieben, aber auch, weshalb Paare auch dann noch in einander verliebt sind und zusammenbleiben, wenn der «biologische Auftrag, die eigenen Gene weiterzugeben» (2, 5, 6), «erledigt» ist.

## Verlieben sich Frauen anders als Männer?

Fünf verschiedene Studien haben die erste Phase der Verliebtheit auch auf geschlechtsspezi-

fische Unterschiede hin untersucht.

Marazziti und Canale (11) konnten zeigen, dass bei jungen erwachsenen verliebten Frauen und Männern die Cortisolsekretion deutlich erhöht ist; die Testosteronsekretion ist ebenso bei den untersuchten Frauen deutlich erhöht, bei den Männern ist sie jedoch deutlich verringert. Dieses geschlechtsspezifische Testosteronsekretionsmuster mag erklären, weshalb Frauen in der Phase der Verliebtheit sexuell und verhaltensmässig aktiver sein können als Männer. Keine geschlechtsspezifischen Unterschiede konnten Emanuele und Kollegen (12) bezüglich der erhöhten Produktion von NGF (nerve growth factor) bei frisch verliebten jungen Erwachsenen beobachten.

Ebenfalls keine Geschlechtsunterschiede wurden von Brand und Kollegen (8) bezüglich Selbstsicherheit, Hypomanie, Schlafdauer und Schlafqualität bei frisch verliebten Jugendlichen erfasst. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe schliefen frisch verliebte Jugendliche deutlich weniger, jedoch deutlich besser (siehe Abbildung 1 und 2), ohne dass ein geschlechtsspezifisches Muster zu erkennen war. Bei frisch verliebten jungen Erwachsenen konnten Bartels und Zeki (13) mittels fMRI eine deutlich erhöhte neuronale Aktivität im anterioren zingulären Kortex, im Nucleus caudatus sowie im Putamen erfassen (diese Zentren sind mit positiven Gefühlen, sexueller Aktivierung und Erregung assoziiert), ohne allerdings geschlechtsspezifische Muster zu erkennen. Fisher (2) konnte in ihrer interkulturellen Fragebogenuntersuchung (USA, Japan) ein Resultatemuster beobachten, wie es in Tabelle 2 zusammengefasst ist. Die prozentualen Verteilungen der Ja/Nein-Antworten von Frauen und Männern lässt summarisch den Schluss zu, dass nur geringfügige Unterschiede zwischen der Verliebtheit der Frau und derjenigen des Mannes bestehen. Auch war das Antwortmuster von der sexuellen Orientierung (Homosexualität; Heterosexualität) unabhängig. Deskriptive Abweichungen können in den Antworten 1, 3, 5, 13, 16, 18, 19 und 20 (Tabelle 2) gesehen werden, welche eine mögliche höhere Bedeutsamkeit der emotionalen Nähe für die Frauen und eine mögliche höhere Bedeutsamkeit der Sexualität für die Männer hervorheben. Weiter scheinen Männer etwas grosszügiger im Umgang mit kleinen Fehlern des Partners umzugehen. Zusammenfassend lassen diese fünf hinsicht-

Zusammenfassend fassen diese führ hinsichtlich der Methodik recht unterschiedlichen Studien den Schluss zu, dass in der ersten Phase der Verliebtheit zwischen Frauen und Männern nur sehr geringe Unterschiede bestehen.

Erkenntnisse	und	Schlussfolgerungen

- Die erste Phase der Verliebtheit ist von psychophysiologischen Veränderungen geprägt.
- Hochstimmung, erhöhte körperliche und sexuelle Aktivität, verringerter Schlaf und persistierendes Denken an die geliebte Person sind einige beobachtbare Verhaltensänderungen.

Ebene	Veränderungen
Neurobiologie	erhöhte Cortisolsekretion; erhöhte Testosteronsekretion bei Frauen; verringerte Testos teronsekretion bei Männern; erhöhte NGF-Produktion; erhöhte Dopaminsekretion; erhöhte Noradrenalinsekretion; verringerte Serotoninsekretion; erhöhte Aktivität des limbi schen Systems, v.a. jener Zentren, die mit Motivation und Belohnung assoziiert sind
Physiologie	Gewichtsabnahme aufgrund des verringerten Bedürfnisses nach Nahrungsaufnahme, erhöhtes Arousal
Schlaf	verringerte Nettoschlafzeit bei gleichzeitig subjektiv besserer Schlafqualität, Schlaf wir als erholsam und erfrischend empfunden
Kognitionen	zwanghaftes Denken und mentale Fixierung an die geliebte Person, selektive Aufmerk samkeit und selektive Bewertung des Verhaltens der geliebten Person
Emotionen	Euphorie, Bedürfnis nach emotionaler Verschmelzung mit der geliebten Person; abe auch: Eifersucht, Hass
Stimmung	Hypomanie, aber auch Verzweiflung
Verhalten	Suchen und Aufrechterhalten der (körperlichen) Nähe mit der geliebten Person, oder m subjektiv bedeutsamen Objekten dieser Person (erstes Post-it, erster Liebesbrief, sei Lieblingsshirt, ihre erste Postkarte usw.) erhöhte sexuelle Aktivität erhöhte körperliche Tagesaktivität

	Frauen (%)		Männer (%)		Konzept
	Ja	Nein	Ja	Nein	·
Falls X nicht anwesend ist, würde ich ein anderes romantisches Date annehmen.	13	87	21	79	(sexuelle) Exklusivität des neuen Partners
2. Ich treffe wenig Abmachungen, denn falls X frei hat, können wir	70	30	69	31	Exklusivität des neuen Partners,
uns treffen.					besondere Aufmerksamkeit
3. Ich denke auch an Kleinigkeiten, die X gemacht/gesagt hat.	85	15	73	27	besondere Aufmerksamkeit
4. Ich denke gerne über besondere Momente nach,		10	83	17	besondere Aufmerksamkeit
die ich mit X verbracht habe.					
5. Ich weiss, dass X einige Fehler hat, aber die stören mich nicht.	55	45	65	35	selektive Bewertung des Verhaltens
6. Wenn ich mich von X sehr angezogen fühle, achte ich darauf,	83	17	79	21	selektive Aufmerksamkeit,
wie ich auf X wirke.					körperliche Anziehungskraft
7. Ich liebe alles an X.	61	39	64	36	Idealisierung des neuen Partners
8. Während der Arbeit driften meine Gedanken immer wieder zu X.	78	32	79	21	perseverierende Gedanken an den neuen Partne
9. Welche Gedanken ich auch habe, ich «lande» immer wieder bei X.	50	50	47	53	perseverierende Gedanken an den neuen Partne
10. Wenn ich sicher bin, dass X mich wirklich liebt, fühle ich mich so	79	21	80	20	Hochstimmung und emotionale Abhängigkeit
leicht wie eine Feder.					
11. Xs Verhalten hat keinen Einfluss auf mein Wohlbefinden.	23	77	28	72	emotionale Abhängigkeit
2. Ich hoffe ganz fest, dass X sich von mir so angezogen fühlt,		16	86	14	emotionale Abhängigkeit,
wie ich mich von X angezogen fühle.					sich körperlich angezogen fühlen
13. Ich bin glücklich, wenn X glücklich ist, und traurig, wenn X traurig ist.	76	34	64	36	emotionale Abhängigkeit, Empathie
14. Mein Herz rast, wenn ich X am Telefon höre.	68	32	64	36	vermehrte Energie, psychophysiologische Reakt
15. Wenn ich mit X zusammen bin, strotze ich vor Energie und		24	77	23	vermehrte Energie, psychophysiologische
Unternehmungslust.					Reaktion; Hypomanie
16. Ich werde nie aufhören, X zu lieben, auch wenn es in der Beziehung	73	27	65	35	funktionale Fixierung; Hoffnung, Beharrlichkeit
schlechter laufen sollte.			' '		3, 3, 3, 3,
17. Wenn die Beziehung mit X schlecht laufen sollte, gebe ich mir eben	77	23	75	25	funktionale Fixierung, Hoffnung, Beharrlichkeit
noch mehr Mühe.					3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3, 3
18. In meinen Tagträumen habe ich mit X sexuellen Kontakt.	65	35	73	27	sexuelle Aktivität
19. Sexuell treu zu sein, ist wichtig für die Beziehung.	88	12	80	20	sexuelle Exklusivität des neuen Partners
20. Zu wissen, dass X mich liebt, ist wichtiger, als mit X Sex zu haben.	83	17	75	25	Bedeutung emotionaler Nähe

- In der ersten Phase der Verliebtheit sind kaum geschlechtsspezifische Unterschiede zu beobachten.
- Sich zu verlieben ist nicht altersabhängig: Sowohl Teenager als auch Senioren können sich frisch verlieben.
- Phylogenetisch-biologische, psychosoziale und kognitiv-psychotherapeutische Modelle erklären die erste Phase der Verliebtheit insgesamt am umfassendsten.

#### Korrespondenzadresse:

Dr. phil. Serge Brand Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel Wilhelm Klein-Strasse 27 4025 Basel Tel. 061-325 51 14 Fax 061-325 55 13 E-Mail: serge.brand@upkbs.ch

Potenzielle Interessenkonflikte: keine

#### Literatur:

- 1. Hamill S.: The erotic spirit: An anthology of poems of sensuality, love and longing. Boston: Shambhala, 1996.
- 2. Fisher H.: Why we love. The nature and chemistry of romantic love. New York: Henry Holt and Company, 2004.
- Jankowiak W.R., Fischer E.F.: A cross-cultural perspective on romantic love. Ethnology 1992; 31: 259–269.
- 4. Tallis F.: Love sick: Love as a mental illness. London, Random/Century, 2004.
- 5. Miller G.: The mating mind: How sexual choice shaped the evolution of human nature. New York: Anchor Books, 2001.
- 6. Berns G.: Satisfaction. The science of finding true fulfilment. New York: Henry Holt and Company, 2005. 7. Kuttler A.F., La Greca A.M.: Linkages among adolescent girls' romantic relationships, best friendships, and peer networks. Journal of Adolescence 2004; 27: 595–414.
- 8. Brand S., Luethi M., von Planta A., Hatzinger M., Holsboer-Trachsler E.: Romantic love, hypomania

- and sleep patterns in adolescents. Journal of Adolescent Health 2007; 4: 69–76.
- 9. Aron A., Paris M., Aron, E.N.: Falling in love: Prospective studiers of self-concept change. Journal of Personality and Social Psychology 1995; 69: 1102–1112.
- 10. Grawe K.: Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe, 2004.
- 11. Marazziti D., Canale D.: Hormonal changes when falling in love. Psychoneuroendocrinology 2004; 29: 931–936.
- 12. Emanuele E., Politi P., Bianchi M., Minoretti P., Bertona M., Geroldi D.: Raised plasma nerve growth factor levels associated with early-stage romantic love. Psychoneuroendocrinology 2006; 31: 288–294.
- 13. Bartels A., Zeki S.: The neural basis of romantic love. Neuroreport 2000; 11: 3829–3834.
- 14. Aron A., Fisher H., Mashek D.J., Srong G., Li H., Brown L.L.: Reward, motivation, and emotion system associated with early-stage intense romantic love. Journal of Neurophysiology 2005; 94: 327–337.

3 • 2008 **M**