Liebe als Droge

Sie beflügelt und bewegt – und sie kann süchtig machen. Das schönste Gefühl der Welt kann aber auch zum Problem werden, wenn Sie Ihr Glück zu sehr davon abhängig machen. So befreien Sie sich

Text: *Valerie Grimm*

FOTO: HARPER-3D/GETTYIMAGES

Sie haben Schmetterlinge im Bauch, ein Dauergrinsen im Gesicht und können keinen klaren Gedanken mehr fassen. Die bloße Existenz dieses einen, ganz besonderen Menschen lässt Sie auf Wolke sieben schweben – und es gibt nichts Spannenderes, als seine Aktivitäten zu tracken (Ist er online? Was für ein sweeter Post! Wo ist er denn jetzt wohl?). Ja, Sie sind verliebt! Und da sind Sie nicht allein. Wir sind schließlich alle von Natur aus der Liebe verfallen. Wir suchen sie, träumen von ihr und sehnen uns danach. Ist sie da, wird der andere zum Zentrum der Aufmerksamkeit und das Herz springt beinahe aus der Brust, sobald wir ihn sehen. So weit, so wild, so normal. Die meisten wissen natürlich, dass dieser übererregte Zustand nicht ewig anhält. Dass sich eine gesunde Liebesbeziehung mit der Zeit weiterentwickelt – weg von der schwindelerregenden Vernarrtheit, hin zur bedeutungsvollen Vertrautheit. Es sei denn, der Rausch triggert eine Sucht. Liebessüchtige suchen unaufhörlich diese erste Phase der Verliebtheit. Sie jagen das nächste High in ähnlichem Maße und aus ähnlichen Gründen wie Drogensüchtige. Was dagegen hilft? Wir fragen nach.

Bei Sucht nach Liebe gilt wie bei anderen: erst mal Entzug

VERLANGEN ÄNDERT VERHALTEN

Das Team des Oxford Centre for Neuroethics hat 64 Studien zum Thema Liebe und Sucht rezensiert, die zwischen 1956 und 2016 veröffentlicht wurden. Die Ergebnisse sind erstaunlich: Das Team stieß auf eine Fülle von Hinweisen, dass Verliebtheit einen ähnlich starken Einfluss auf den Menschen haben kann wie eine Drogen- oder Alkoholabhängigkeit. Im Wesentlichen unterscheiden die Forscher zwei Formen: Zum einen gibt es die Liebessucht im weiteren Sinne, die sich zwar in demselben Spektrum wie herkömmliche Liebe bewegt, aber durch stärkeres Verlangen gekennzeichnet ist. Beunruhigender ist die noch extremere Form, die Liebessucht im engeren Sinne. Darunter leiden Personen, die ein so starkes Verlangen nach dem Objekt ihrer Begierde haben, dass dies ihr Verhalten in drastischer Weise beeinflusst. Die Wissenschaftler führen beide Formen auf außergewöhnlich starke Signale im Belohnungszentrum des Gehirns zurück, die die Betroffenen regelrecht kontrollieren. Es gibt deutliche Anzeichen für diese übertriebene Form der Zuneigung: „Sich kaum mehr vorstellen zu können, ohne den anderen zurechtzukommen oder eine ausgeprägte, grundlose Eifersucht sind Indizien für eine Liebessucht“, sagt Diplom-Psychologin und Paartherapeutin Christine Geschke aus Hamburg. Weiteres Anzeichen: die Bereitschaft, sich früh emotional an eine Person zu binden, die Sie noch nicht richtig kennen. Auch wenn es Ihnen schwerfällt, sich selbst Grenzen zu setzen, wenn Sie regelmäßig in destruktive Beziehungen zurückkehren, oder wenn Sie ein Gefühl von Leere oder Unvollständigkeit verspüren, wenn Sie gerade keinen Partner haben, sind das Signale. „Das hat oft mit einer Selbstwertproblematik zu tun“, sagt Geschke. „Liebessüchtige entnehmen der Beziehung die Information, liebenswert zu sein. Dahinter kann stecken, dass diese Menschen sich aufgrund instabiler Beziehungserfahrungen in der Vergangenheit eigentlich nicht liebenswert finden und durch den Partner die Bestätigung brauchen, dass mit ihnen doch nicht alles verkehrt ist.“ Liebe als Ego-Stütze also.

SEHNSUCHT WIRD SUCHT

Erschwerend kommt hinzu, dass den Süchtigen selten bewusst ist, wie ihnen geschieht. „In der Wissenschaft wird das auch ‚Ich-Syntonie‘ genannt.“ Das heißt, es werden Gefühle und Verhaltensweisen, die der Sucht zugeschrieben werden können, als zum Ich gehörend wahrgenommen.

FOTO: PAVELIS/GETTYIMAGES

„Die Betroffenen verwechseln ihr Verhalten mit Liebe, missverstehen es als Liebe. Sie denken, dass diese Gefühle eben zu einer Partnerschaft dazugehören und der bloße Ausdruck eines starken Liebesgefühls sind“, erklärt die Expertin.
Nicht richtig gelernt zu haben, was Liebe ist, das beginnt meist schon sehr früh. Dazu sagt Geschke: „Lieblosigkeit, Missbrauch oder Überprotektion in der Kindheit sind sehr prägende Umstände, aus denen heraus nur schwer ein gesundes Selbstbewusstsein im Allgemeinen wachsen kann.“ Die meisten Süchtigen, egal welcher Art, haben traumatische Ereignisse in ihrer Jugend erlebt. So kamen sie auch schon früh mit Methoden in Berührung, die damit verbundenen negativen Gefühle wie Scham, Angst oder Depression zu betäuben. Junkies greifen dann zur Droge ihrer Wahl, und Liebessüchtige suchen den intensiven, ablenkenden, neurochemischen Rausch der Liebe. Bei der Liebessucht geht es weniger um die Suche nach der wahren Liebe als vielmehr darum, schwierige Gefühle zu kontrollieren. Leider sind Sie aber auch durch eine behütete Kindheit nicht vor der Gefahr gefeit, süchtig zu werden. Unsere Expertin betont: „Natürlich können Sie auch später im Leben in Beziehungen verwickelt werden, die Sie regelrecht ins Unglück stürzen.“

SELBSTFINDUNG STATT SUCHE

Wenn die Liebessucht Sie erwischt hat, hilft zunächst vor allem: Selbstreflexion! „Schreiben Sie auf, was Sie in positiver Hinsicht ausmacht, was Sie selbst zu bieten haben“, rät die Psychologin. Auch sich Freunden anzuvertrauen kann durchaus hilfreich sein, bis hin zu therapeutischen Interventionen. Auch Selbsthilfegruppen können sinnvoll sein, „solange sie gut angelegt und professionell sind“, so Geschke. Sie rät aber zur Vorsicht: „Sie treffen dort auf Menschen, die eine sehr ähnliche Thematik beschäftigt. So kann es, in unprofessionellem Kontext, auch passieren, dass Sie sich gegenseitig runterziehen. Wenn Sie das aber im Hinterkopf behalten – Daumen hoch!“ Richtig und wichtig ist auch eine Pause von Social Media. „Auf Instagram und Co. geben sich alle Mühe, ein möglichst ideales Bild von sich zu vermitteln, unter anderem auch eine ideale Beziehung zu führen. Wenn Sie sich nun damit vergleichen, entsteht schnell das Gefühl, nicht zu genügen.“ Daraus folgt nicht selten die Sehnsucht nach dem Leben der anderen – und ein Gefühl von Minderwertigkeit.

WISCHEN KANN WEG

Oh ja, gerade Tinder kann zur Sucht werden. Experten sind der Ansicht, dass das Partnergewische das Belohnungszentrum des Gehirns so anspricht wie Videospiele. Indem es bei jedem Match Dopamin freisetzt, macht „Serial Swiping“ sogar potenziell süchtig. Aber werden durch diese moderne Art, sich zu verlieben, immer mehr Menschen zu Liebessüchtigen? „Nein“, meint die Expertin. „Es hat schon immer für eine Dopamin-Ausschüttung gesorgt, wenn Sie jemanden gefunden haben, den Sie toll finden oder der Sie toll findet. Das ist nichts Neues.“ Was allerdings neu ist, ist die demonstrierte Illusion, dass es den perfekten Partner geben könnte und es ganz einfach ist, diesen zu finden, wenn Sie nur ein bisschen im Online-Dating-Dschungel stöbern. Wenn der Erfolg dann aber ausbleibt, trübt das wieder die Selbstwahrnehmung. Wenn Sie die erfolglose Suche sich selbst zuschreiben, entsteht tatsächlich eine neue Gefahr. „Man muss verstehen, dass diese Systeme die Partnersuche tendenziell idealisieren. Da wird der perfekte Partner als leichtes Ziel in Aussicht gestellt.“ Eine Illusion.
Letztendlich ist Liebe zu sich selbst der Schlüssel, um aus der Sucht auszubrechen. Verbringen Sie öfter Zeit mit sich. Lassen Sie das Handy mal zu Hause und gehen alleine spazieren, machen Yoga oder schauen Filme. Fortgeschrittene gehen allein auf ein Konzert in einer anderen Stadt oder machen einen Kurztrip. Sie werden überrascht sein, wie schnell Sie Gefallen daran finden – und feststellen, dass Sie auch alleine ein ganzer Mensch sind.