

MATTHIEU RICARD

Die *Liebe*, das Größte der Gefühle

Ein Auszug aus dem 5. Kapitel aus dem Buch „Allumfassende Nächstenliebe“

Bisher haben wir Altruismus als eine Motivation, als den Wunsch, dem Anderen Gutes zu tun, dargestellt. In diesem Kapitel werden wir die Forschungen von Barbara Fredrickson und einiger anderer Psychologen sowie deren Ansatz in Bezug auf die Liebe vorstellen, die von ihnen als positive Resonanz zwischen zwei oder mehr Personen gesehen wird, als eine flüchtige, aber unendlich oft wiederholbare Gemütsbewegung. Diese Emotion deckt sich zwar in zahlreichen Punkten mit dem Begriff des Altruismus, weicht jedoch in manchem von ihm ab.

Barbara Fredrickson von der University of North Carolina gehört zusammen mit Martin Seligman zu den Begründern der positiven Psychologie. Sie war eine der Ersten, die auf die Tatsache aufmerksam machte, dass positive Gefühlsregungen wie Freude, Zufriedenheit, Dankbarkeit, Lebensfreude, Begeisterung, Inspiration und Liebe weit mehr sind als ein Nichtvorhandensein negativer Gefühlsregungen. Freude ist nicht einfach nicht vorhandene Traurigkeit, und Wohlwollen nicht einfach fehlende Böswilligkeit. Positive Emotionen haben eine zusätzliche Dimension, die sich nicht auf einen neutralen Geisteszustand reduzieren lässt: Sie sind Quelle tiefster Zufriedenheit.

Dies bedeutet jedoch, dass es nicht ausreicht, negative und störende Emotionen zu neutralisieren, um sich im Leben entfalten zu können, sondern die Entfaltung positiver Gefühlsregungen muss gefördert werden. Fredricksons Forschungen haben gezeigt, dass diese positiven Gefühle unseren Geist öffnen, da sie es uns ermöglichen, eine Situation in einer breiteren

Perspektive zu betrachten, empfänglicher für andere zu sein und flexible und kreative Einstellungen und Verhaltensweisen anzunehmen.

Eine Depression löst häufig eine Abwärtsspirale aus, positive Gefühle hingegen bewirken eine Aufwärtsspirale. Sie verleihen uns außerdem mehr Widerstandsfähigkeit und helfen uns, mit Widrigkeiten besser umgehen zu können. Nach Auffassung der heutigen Psychologie ist eine Emotion ein oft intensiver Geisteszustand, der nur wenige Augenblicke andauert, sich jedoch häufig wiederholen kann. Unter den auf Emotionen spezialisierten Wissenschaftlern haben insbesondere Paul Ekman und Richard Lazarus eine Reihe grundlegender Emotionen definiert – darunter Fröhlichkeit, Traurigkeit, Wut, Angst, Überraschung, Ekel und Verachtung, die man am Gesichtsausdruck und an eindeutig ausgeprägten psychologischen Reaktionen erkennen kann –, dazu kommen Liebe, Mitgefühl, Wissbegierde, Interesse, Zuneigung und Scham- und Schuldgefühle.

Im Laufe der Zeit beeinflusst die Ansammlung dieser nur kurz andauernden Emotionen unsere Stimmung und die Wiederholung der Stimmungen verändert nach und nach unsere geistige Verfassung, unser Wesen. Im Licht der jüngsten Forschungsarbeiten behauptet Barbara Fredrickson, Liebe sei die größte unter den positiven Emotionen.

Barbara Fredrickson definiert Liebe als eine Positivitätsresonanz, die sich dann äußert, wenn drei Dinge zeitgleich zusammen kommen: das gemeinsame Empfinden einer oder mehre-

rer positiver Emotionen, eine Übereinstimmung zwischen dem Verhalten und den physiologischen Reaktionen zweier Menschen und die Intention, zum Wohlbefinden des Anderen beizutragen, eine Intention, die zu gegenseitiger Fürsorge veranlasst.

Diese Resonanz positiver Emotionen kann eine gewisse Zeit anhalten und sogar wie der Widerhall eines Echos anschwellen, bevor sie unweigerlich erlischt, wie dies mit allen Emotionen geschieht. Gemäß dieser Definition ist die Liebe zugleich weiter und offener und von kürzerer Dauer, als man sich dies gemeinhin vorstellt: „Sie werden sehen, dass Liebe nicht dauerhaft ist. Tatsächlich ist sie erheblich flüchtiger, als die meisten von uns zugeben oder anerkennen wollen. Andererseits ist Liebe aber stets erneuerbar.“

Die Forschungen Fredricksons und ihrer Kollegen haben in der Tat gezeigt, dass Liebe zwar sehr stark von den Umständen abhängig ist und gewisse Vorbedingungen erfordert, sind diese aber erst einmal identifiziert, kann dieses Gefühl der Liebe jedoch unzählige Male pro Tag erneuert werden.

Um die Bedeutung dieser Forschungsergebnisse richtig zu erfassen, bedarf es eines gewissen Abstands gegenüber dem, was wir normalerweise als „Liebe“ bezeichnen. Es geht hier weder um elterliche, noch romantische Liebe, auch nicht um eine durch Heirat oder ein anderes Treueritual eingegangene Verpflichtung.

„Die Basis für meine neue Sichtweise der Liebe ist die Wissenschaft der Emotionen“, schreibt Fredrickson in ihrem kürzlich in den USA erschienenen Buch *Love 2.0* (auf Deutsch erschienen unter dem Titel: *Die Macht der Liebe*), das eine Zusammenfassung ihrer Arbeiten darstellt.

Die Psychologen bestreiten nicht, dass man Liebe als eine tiefe Bindung betrachten kann, die viele Jahre, ja so-

gar ein ganzes Leben andauern kann; sie haben außerdem gezeigt, welche außerordentlich positiven Auswirkungen diese Bindung auf die körperliche und geistige Gesundheit hat. Sie sind jedoch der Meinung, dass der dauerhafte Zustand, der von den meisten Menschen als „Liebe“ bezeichnet wird, das Ergebnis der Speicherung vieler ganz kurzer Momente ist, in denen diese positive, emotionale Resonanz empfunden wird. Desgleichen ist es die Anhäufung emotionaler Dissonanzen, wiederholter Momente mit beiderseitigen negativen Emotionen, welche die tiefe und dauerhafte Bindung brüchig macht und schließlich zerstört.

Durch besitzergreifende Anhänglichkeit zum Beispiel verschwindet diese Resonanz; durch Eifersucht wird sie vergiftet und verwandelt sich in negative Resonanz. Die Liebe veranlasst einen, den Anderen mit Fürsorge, Wohlwollen und Mitgefühl zu sehen. Da man sich ernsthaft um das Schicksal des Anderen und dessen Wohlergehen sorgt, deckt sie sich insofern mit dem Altruismus.

Bei anderen Beziehungsarten ist dies bei weitem nicht der Fall. In einem früheren Stadium ihrer Laufbahn befasste sich Fredrickson mit dem, was sie als das genaue Gegenteil der Liebe betrachtet, nämlich der Tatsache, dass eine Frau (oder ein Mann) als „Sex-Objekt“ gesehen wird, was so viele nachteilige Auswirkungen haben

kann, wie die Liebe positive Wirkungen hat. Dabei handelt es sich um ein Interesse, jedoch nicht am Wohlbefinden des Anderen, sondern an seiner physischen Erscheinung und Sexualität, und dies nicht für den Anderen, der instrumentalisiert wird, sondern um der eigenen Person willen, zum eigenen Vergnügen.

In geringerem Maße erstickt übertriebene besitzergreifende Anhänglichkeit die positive Resonanz. Eine solche übertriebene Anhänglichkeit nicht zu pflegen, heißt nicht, dass man jemanden weniger liebt, sondern dass man nicht in erster Linie die Eigenliebe pflegt durch die Liebe, die man dem Anderen entgegenzubringen vorgibt.

Liebe ist altruistisch, wenn sie sich in der Freude manifestiert, das Leben mit denen zu teilen, die uns nah sind, Freunde, Lebenspartner, Frau oder Mann, und in jedem einzelnen Augenblick zu ihrem Glück beizutragen. Statt am Anderen zu klammern, sorgt man sich um sein Glück. Statt ihn beherrschen zu wollen, fühlt man sich verantwortlich für sein Wohlbefinden; statt fieberhaft seine Zuwendung zu erwarten, weiß man mit Freude und Wohlwollen zu geben und zu nehmen.

Diese positive Resonanz kann jederzeit von zwei oder mehr Personen empfunden werden. Diese Art Liebe bleibt also nicht einem Ehegatten oder einem Geliebten vorbehalten. Sie beschränkt sich nicht auf innige Gefühle, wie man sie Kindern, seinen Eltern oder seinen Angehörigen gegenüber empfindet. Sie kann jederzeit gegenüber jemandem auftreten, der im Zug neben uns sitzt, wenn unsere wohlwollende Aufmerksamkeit eine vergleichbare Haltung in gegenseitiger Achtung und Wertschätzung hervorgerufen hat.

Diese Auffassung von Liebe als einer gegenseitigen Resonanz weicht jedoch von unserer oben erläuterten Definition des erweiterten Altruismus ab, der in be-



dingungsloser, nicht zwangsläufig gegenseitiger Zugewandtheit besteht, und der nicht davon abhängt, wie der Andere sich verhält oder uns behandelt.

Die Biologie der Liebe

Liebe als positive Resonanz ist zutiefst in unseren biologischen Anlagen verankert und ist in psychologischer Hinsicht das Ergebnis der Interaktion bestimmter Hirnareale (die auch für Empathie, Mutterliebe und das Gefühl der Zufriedenheit eine Rolle spielen), mit dem Oxytocin (ein im Gehirn erzeugtes Peptid, das soziale Interaktionen beeinflusst) und dem Nervus vagus (dessen Besonderheit darin besteht, dass er beruhigend wirkt und den Kontakt mit anderen erleichtert).

In den letzten beiden Jahrzehnten zusammengetragene wissenschaftliche Daten zeigen, welche grundlegenden Veränderungen Liebe, oder aber das Fehlen von Liebe, in unserem physiologischen System und in der Regulierung einer ganzen Reihe biochemischer Substanzen verursachen kann, die sogar unsere Genexpression in den Zellen beeinflussen können. Dieses Zusammenspiel komplexer Interaktionen beeinflusst zutiefst unsere körperliche Gesundheit, unsere Vitalität und unser Wohlbefinden.

Wenn zwei Gehirne auf der gleichen Wellenlänge liegen

Es kommt häufig vor, dass zwei Menschen, die sich unterhalten und Zeit miteinander verbringen, sich in vollkommener Übereinstimmung miteinander empfinden. In anderen Fällen klappt die Kommunikation nicht und die gemeinsam verbrachte Zeit wird nicht als sonderlich wertvoll erachtet.

Genau dies hat das Team von Uri Hasson an der Princeton University untersucht. Diese Neurowissenschaftler konnten zeigen, dass die Gehirne zweier miteinander

im Gespräch befindlicher Personen sehr ähnliche neuronale Konfigurationen annehmen und miteinander in Beziehung treten. Sie haben festgestellt, dass allein die Tatsache, dass man einem Anderen aufmerksam zuhört und mit ihm spricht, dazu führt, dass in bemerkenswert synchroner Weise in beiden Gehirnen die gleichen Hirnareale aktiviert werden. Hasson spricht von „einem einzigen Akt, der durch zwei Gehirne ausgeführt wird“. In unserer Alltagssprache würden wir wohl sagen, zwei Menschen „liegen auf einer Wellenlänge“.

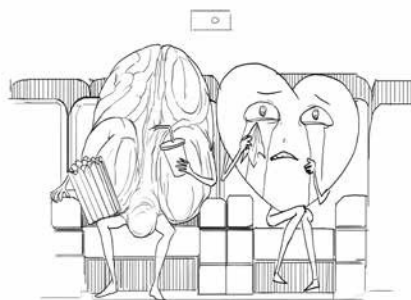
Uri Hasson vertritt die Meinung, dass diese Kopplung der Gehirne für die Kommunikation essenziell ist. Er hat auch nachgewiesen, dass sie in der Inselregion, dem Teil des Gehirns, der – wie wir bereits gesehen haben – der Kernbereich der Empathie ist, sehr ausgeprägt ist und eine emotionale Verbindung zum Ausdruck bringt. In den am meisten mit Emotionen beladenen Momenten des Gesprächs erreicht die Synchronisation ein besonders hohes Maß. (...)

Unsere subjektive Erfahrung geht dabei von der normalerweise auf das „Ich“ fokussierten zu einer großzügigeren und für das „Wir“ offenen Aufmerksamkeit über: Doch das ist noch nicht alles. Uri Hassons Team hat außerdem nachgewiesen, dass unser Gehirn sogar den Ausdruck der Aktivität des anderen Gehirns um einige Sekunden im Voraus wahrnimmt. Ein Gespräch, bei dem eine positive empathische Resonanz entsteht,

bewirkt also eine emotionale Vorwegnahme dessen, was die andere Person gerade im Begriff ist auszusprechen.

Es ist eine Tatsache, dass wir durch sehr aufmerksames Zuhören meist den Verlauf eines Gesprächs und die Gefühle, die der Andere dabei zum Ausdruck bringen wird, vorausahnen können. Das Phänomen der „Spiegelneuronen“ ist vielfach besprochen worden.

Diese sind in kleinsten Hirnarealen vorhanden und werden dann aktiviert, wenn ein Anderer z. B. eine Geste macht, die uns interessiert. Diese Neuronen wurden im Labor von Giacomo Rizzolatti, in Parma, Italien, durch Zufall entdeckt. Die Forscher machten Untersuchungen zur Aktivierung eines speziellen Neuronentyps beim Affen, wenn dieser nach einer Banane greift. Als die Forscher im Labor in Anwesenheit der Affen Essen zu sich nahmen, stellten sie fest, dass das Messgerät immer dann ausschlug, wenn einer der Forscher Nahrung zum Mund führte; die Neuronen der Affen wurden dadurch ebenfalls aktiviert. Diese Entdeckung bewies, dass bei einer Person, die eine Geste beobachtet, die gleichen Hirnareale aktiviert werden wie bei der Person, welche die Geste ausführt. Die Spiegelneuronen können eine wesentliche Grundlage für Nachahmung und zwischenmenschliche Resonanz darstellen. Das Phänomen der Empathie, das sowohl emotionale als auch kognitive Aspekte umfasst, ist jedoch viel komplexer und bezieht zahlreiche Hirnareale mit ein.



Oxytocin und soziale Interaktion

Forschungen zur Chemie des Gehirns haben ebenfalls zu interessanten Entdeckungen hinsichtlich sozialer Interaktionen geführt, nachdem Sue Carter und ihre Mitarbeiter die Wirkung des Oxytocins, eines Peptids, das vom Hypothalamus im Gehirn produziert wird und im gesamten Körper zirkuliert, nachgewiesen hatten. (...)

Die Wirkung des Oxytocins auf die sozialen Interaktionen ist unbestreitbar, sie ist jedoch nicht nur positiver Art. Es hat sich herausgestellt, dass Oxytocin in manchen Situationen und bei einigen Menschen Vertrauen und Großherzigkeit fördert, unter anderen Umständen und bei Personen mit anderen Wesenszügen jedoch genauso gut Eifersucht, Schadenfreude über das Unglück anderer sowie die Neigung zur Begünstigung der eigenen Sippe verstärkt. Eine Studie mit Freiwilligen ergab, dass einige von ihnen nach der Verabreichung von Oxytocin gegenüber denen, die sie als „ihresgleichen“ betrachteten, kooperativer, Angehörigen anderer Gruppen gegenüber jedoch weniger kooperativ waren. (...) Bis zum heutigen Tag wurde den möglichen Auswirkungen des Oxytocins auf unsere altruistischen Einstellungen keine spezielle Studie gewidmet. Es bleibt daher noch weiterer Forschungsbedarf zu seiner Rolle in den zwischenmenschlichen Beziehungen.

Beruhigen und sich für die Anderen öffnen: die Aufgabe des Nervus vagus

Der Nervus vagus verbindet das Gehirn mit dem Herzen und verschiedenen anderen Organen. In Situationen großer Angst, wenn unser Herz bis zum Hals schlägt, und wir die Flucht ergreifen möchten oder uns einem Gegner zu stellen bereit sind, bringt er Ruhe in unseren Organismus und macht die Kommunikation mit dem Anderen möglich.

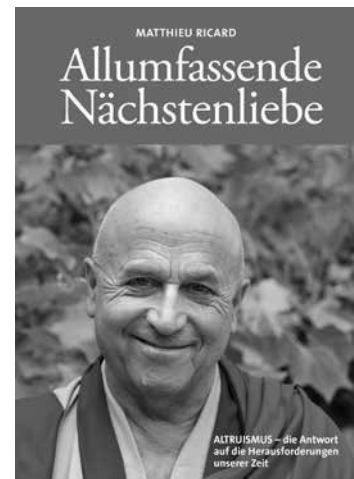
(...) Der vagale Tonus spiegelt die Aktivität des Nervus vagus und kann durch Messung des Einflusses von Atemrhythmus auf Herzrhythmus bewertet werden. Ein hoher vagaler Tonus ist gut für körperliche und geistige Gesundheit. (...) Diese eher technischen Ausführungen erhalten eine ganz andere Bedeutung, wenn man weiß, dass Barbara Fredrickson und ihr Team nachgewiesen haben, dass der vagale Tonus durch Meditation über altruistische Liebe erheblich verbessert werden kann.

Liebe und Altruismus: vorübergehende Emotion und dauerhafte Bereitschaft

Am Ende dieses Kapitels drängen sich einige Überlegungen auf. (...)

Wenn Emotionen auch nicht anhalten, so erzeugt doch ihre Wiederholung letztlich dauerhaftere Dispositionen. Tritt eine altruistisch veranlagte Person mit einer anderen in Resonanz, so wird diese immer von Wohlwollen geprägt sein. Ist die altruistische Veranlagung schwach ausgeprägt, können die momentanen positiven Resonanzen in den nachfolgenden Augenblicken mit egoistischen Motivationen zusammenkommen, was ihre positive Wirkung schmälert. Daher ist es wichtig, wie bei der von Barbara Fredrickson untersuchten buddhistischen Meditation, nicht nur Momente positiver Resonanz, sondern auch eine dauerhafte altruistische Motivation mit Beharrlichkeit zu üben.

(...) Altruistische Liebe wird sich dann besonders entfalten können, wenn diese unterschiedlichen Dimensionen, die mit vorübergehenden und wiederholbaren Emotionen, mit kognitiven Prozessen und mit andauernden Disposition verbunden sind, in ihr mit aufgenommen werden.



MATTHIEU RICARD wurde 1946 in Paris geboren. Der Molekularbiologe und promovierte Zellgenetiker gab seine wissenschaftliche Laufbahn auf, um als Mönch im Himalaya über 25 Jahre die buddhistischen Lehren zu studieren. Seine Werke über buddhistische Philosophie wurden in viele Sprachen übersetzt. Der Bestsellerautor tritt weltweit als Gastredner auf, u. a. auf dem Weltwirtschaftsforum in Davos. Auf der Internetplattform TED haben über sieben Millionen Menschen seine Vorträge über Glück und Nächstenliebe verfolgt. Matthieu Ricard engagiert sich für die wissenschaftliche Erforschung der Auswirkungen von Meditation auf unser Gehirn. Er lebt in Nepal und widmet den Großteil seiner Zeit 140 von ihm initiierten humanitären Projekten in Tibet, Indien und Nepal. Matthieu Ricard, Autor des internationalen Bestsellers „Glück“ und weltweit gefragter Referent, hält ein überzeugendes Plädoyer für Altruismus, aktiv gelebte Nächstenliebe und den engagierten Einsatz zum Wohle des Anderen.

[Edition Blumenau]