

Leseprobe aus:

Giovanni Frazzetto
Der Gefühls-Code Die Entschlüsselung unserer Emotionen



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf
www.hanser-literaturverlage.de

© Carl Hanser Verlag München 2014

HANSER

Die Wahl eines Partners

Sich in den falschen Partner verlieben – in jemanden, der unsere Gefühle nicht erwidert oder nicht geeignet ist, uns glücklich zu machen – ist kein Weg, den wir mit Überlegung wählen würden, geschweige denn willentlich.

Und doch tun wir es, manchmal vielleicht sogar wiederholt, ehe wir den richtigen Seelenverwandten finden. Ohne es zu merken, folgen wir mit einiger Konsequenz einem Muster des Scheiterns. Paradoxaerweise können gerade diejenigen, die für einen objektiven Betrachter ganz offenkundig der falsche und absolut unpassende Partner für uns zu sein scheinen, uns selbst aus völlig unerfindlichen Gründen höchst begehrenswert erscheinen: Offenbar entsprechen sie einem Muster der Fehlpaarung.

Weshalb wir uns in die falsche Person verlieben oder was andere Menschen geeignet macht für eine Verbindung mit uns, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Manche haben Wurzeln, die bis in die Kindheit zurückreichen.

They fuck you up, your mum and dad.

They may not mean to, but they do.

They fill you with the faults they had

And add some extra, just for you.

Sehr treffend hat Philip Larkin in einem Gedicht mit dem lapidaren Titel *This Be The Verse* (etwa: Das alte Lied) beobachtet, welchen mächtigen Einfluss Eltern auf uns haben, so unvermeidlich wie unbeabsichtigt.²⁰

Tatsächlich sind die Muster, nach denen wir uns anderen nähern, sie lieben und uns an sie binden, Schatten der Art zu lieben, die wir in der Kindheit gelernt haben, in erster Linie von unseren Eltern. Frühkindliche Erfahrungen und Beziehungen haben sehr wohl Auswirkungen auf unsere Persönlichkeit als Erwachsene, insbesondere wenn es um Intimität und Zärtlichkeit geht. Diese Vorstellungen entwickelten sich aus Freuds Theorien, wurden später dann vom

britischen Psychiater John Bowlby (1907–1991) gründlich erforscht. Er schreibt: „Wenn ein Individuum darauf vertraut, dass seine Bindungsfigur verfügbar ist, wann immer es das wünscht, dann neigt dieses Individuum weniger zu intensiver oder chronischer Furcht als eine andere Person, die dieses Vertrauen aus irgendeinem Grunde nicht besitzt.“²¹ Aufgebaut, so Bowlby, wird dies Vertrauen während der entscheidenden Jahre des Säuglingsalters, der Kindheit und Jugend.

Jahre nach Bowlbys Beobachtungen hat dies in einem bedeutenden Korpus einschlägiger Untersuchungen Bestätigung gefunden.

Wenn Eltern distanziert sind, mit sich selbst beschäftigt und nachlässig, dann wird das Kind diese Eigenschaften als akzeptabel und lohnend erachten und höchstwahrscheinlich, wenn es erwachsen ist, bei seinen Partnern danach suchen. Andererseits, wenn Kinder in einem liebevollen Elternhaus aufwachsen, dessen Klima von Wärme, Zärtlichkeit und Verlässlichkeit bestimmt war, werden sie als Erwachsene sehr wahrscheinlich diese Eigenschaften entwickeln und auch bei anderen schätzen. Wahrscheinlich ist es die Mutter (oder eine andere Pflegeperson), die, indem sie auf Stimmungen und Bedürfnisse ihrer Kinder eingeht, diesen beibringt, liebevoll zu sein und nach Liebe zu suchen. Die Kinder lernen, dass sie, wenn sie Hilfe brauchen, ihre Bedürfnisse äußern können und dass ihre Bitte gehört wird. Sie lernen, dass sie es wert sind, geliebt zu werden, und Aufmerksamkeit verdienen, und werden sich nicht vor Trennung fürchten.

Menschen, bei denen diese Dynamik des Vertrauens in der frühen Kindheit fest etabliert wurde, werden ihr Leben lang darauf zurückgreifen, und sie werden diese Dynamik wahrscheinlich auch von den Menschen, denen sie begegnen, erwarten und sie mit ihnen aufbauen. So können wir uns schon als Kind bestimmte Gewohnheiten, Vorlieben und Präferenzen bei Beziehungen aneignen, die später unser Erwachsenenleben und auch unser Liebesleben prägen.²²

Heute versucht die Neurowissenschaft diese Erkenntnisse der

Psychologie auf eine andere Ebene zu transportieren, indem sie der Frage nachgeht, wie solche frühen Erfahrungen in unserem Gehirn verschaltet werden und unser Verhalten als Erwachsene steuern; anders gefragt: wie uns frühe elterliche Fürsorge unter die Haut geht.

Dieser faszinierende Aspekt des Lebens und der Biologie wurde in Tierversuchen ausgiebig erforscht, vor allem an Ratten und Mäusen, wobei sich die Studien insbesondere darauf konzentrierten, welche Langzeitkonsequenzen die Unterbrechung von Mutter-Kind-Beziehungen haben. Ich habe einen Großteil meiner Zeit als Post-Doktorand im Labor von Cornelius Gross am European Molecular Biology Laboratory damit verbracht, diese Phänomene zu untersuchen.

Es gehörte zu meinen Aufgaben, mehrere Stunden am Tag Mäusemütter zu beobachten, die sich um ihre Jungtiere kümmern. Das entscheidende Fenster für die Entwicklung von Jungmäusen liegt in ihren ersten drei Lebenswochen. Was sie in dieser Zeit erleben, formt ihr Erwachsenenleben nachhaltig. Mäusebeobachtung mag für jemanden, der das noch nie gemacht hat, vielleicht absurd klingen, aber man kann tatsächlich sehen, ob sich eine Maus gut oder schlecht um ihre Neugeborenen kümmert, indem man sie beobachtet. Wenn sie nicht gerade selbst etwas fressen oder trinken muss, verbringt eine „gute“ Mäusemutter viel Zeit beim Wurf im Nest. Sie gibt den Kleinen Wärme, indem sie mit ihrem Körper eine Art „Bettdecken“-Position einnimmt, wenn sie alle beisammen schlafen. Sie leckt und putzt ihren Nachwuchs. Verlässt eines der Jungen das Nest, eilt sie hinterher, um es zurückzuholen. Eine „schlechte“ Mäusemutter dagegen kümmert sich weniger um ihren Nachwuchs. Sie vernachlässigt die Kleinen und verbringt deutlich mehr Zeit außerhalb des Nests als bei ihrem Wurf. Schlafen die Babys, müht sie sich nicht sonderlich, sie mit ihrem Körper zuzudecken, es scheint ihr egal zu sein. Auch mit dem Lecken und Putzen nimmt sie es nicht so genau. Eine deutliche Folge dieses Unterschieds in der Brutpflege ist, dass die Jungen, die von einer „schlechten“ Mutter aufgezogen wurden, zu ängstlicheren Tieren heranwachsen als

jene, die von einer „guten“ Mutter aufgezogen wurden – Bowlby hätte dies kaum anders erwartet.²³ Junge, die zwar von einer nachlässigen Mutter geboren, dann aber von einer fürsorglicheren Mutter aufgenommen werden, sind als ausgewachsene Mäuse jedoch weniger ängstlich. Erstaunlicherweise übernehmen weibliche Mäusekinder aus der von einer „guten“ Mutter adoptierten Gruppe später deren mütterliches Verhalten an und zeigen auch dem eigenen Nachwuchs gegenüber eine fürsorgliche Haltung, trotz ihrer „schlechten“ genetischen Herkunft.

Das bedeutet, dass mütterliches Verhalten in der Generationenfolge weitergegeben wird. Eltern verhalten sich ihren Kindern gegenüber weitgehend so, wie sich ihre eigenen Eltern ihnen gegenüber verhalten haben.

Philip Larkin bringt dies im zweiten Teil seines Gedichts zum Ausdruck:

*But they were fucked up in their turn
By fools in old-style hats and coats,
Who half the time were sappy-stern
And half at one another's throats.*

*Man hands on misery to man.
It deepens like a coastal shelf.
Get out as early as you can,
And don't have any kids yourself.*

Die Tatsache, dass das Junge einer „schlechten“ Mutter das fürsorgliche mütterliche Verhalten von einer „guten“ Mutter annehmen kann, ist ein Beweis dafür, dass diese Langzeitwirkungen durch frühe äußere Einflüsse geprägt werden. Die spannendste Frage in diesem aufregenden Forschungsgebiet ist: Welche molekularen Mechanismen tragen diese frühen äußeren Einwirkungen in das Erwachsenenleben? Das Stichwort lautet: epigenetische Modifikation. Genetik ist die Lehre davon, wie Eigenschaften über das Genom von einer Generation an die nächste weitergegeben werden,

die Epigenetik fragt danach, wie Eigenschaften unabhängig von den in der DNA gespeicherten genetischen Informationen über Generationen weitergegeben werden. Wie sich herausstellt, kann die Qualität der mütterlichen Fürsorge Veränderungen in der Genexpression (der Ausprägung des Genotypus) bewirken, die die Charakteristika des Verhaltens einer erwachsenen Maus modifizieren, und diese Veränderung wird, im Fall weiblicher Mäuse, durch das veränderte Brutpflegeverhalten auch an die nächste Mäusegeneration weitergegeben.

Diese Forschungen befinden sich noch in einer frühen Phase, gleichwohl ist es gelungen, schon einige der spezifischen Gene zu identifizieren, deren Expression modifiziert wird, und auch herauszufinden, mit welchen molekularen epigenetischen Mechanismen dies geschieht. Einer dieser Mechanismen ist Methylierung: Die Übertragung einer Methylgruppe – eines Moleküls, das aus einem Kohlenstoffatom und drei Wasserstoffatomen besteht, CH_3 – auf eine Cytosinbase der DNA. Im Prinzip funktioniert die Methylgruppe wie ein molekulares Etikett, das die DNA an bestimmten Stellen markiert. Es bindet sich an DNA-Bereiche, die für das Ein- und Ausschalten der Expression von Genen verantwortlich sind (also dafür, wie stark ein Gen sich im Genotyp ausprägt).

Ich habe einiges auf mich genommen, um die Aussage zu bestätigen, dass das Bonding zwischen Kindern und ihren Eltern ein bleibendes Modell für die Etablierung zukünftiger Beziehungen bildet. Zu beobachten, wie diese Mäusemütter sich um ihre Jungen kümmern, war nicht immer ein Vergnügen. Ich beobachtete, vier Stunden am Tag im Dunkeln sitzend, mehrere Dutzend Mäuse und zeichnete auf einem Notizblock jede einzelne ihrer Bewegungen auf – die kleinen Freuden der Wissenschaft. Ich weiß noch, wie belustigt und zugleich verwundert ich über die Mäuse war, deren mütterliches Verhalten ich zu untersuchen hatte. Vor diesen Käfigen sitzend stellte ich unweigerlich neue Vergleiche an zwischen dem, was ich beobachtete und zählte, und dem, was ich vom elter-

lichen Stil meiner eigenen Mutter erinnerte und auch von der Wärme meiner Großmutter. Hatte Nonna Lucia meiner Mutter genug Wärme gegeben? Wie viel Zeit hat meine Mutter über meine Wiege gebeugt verbracht? Hat sie je die Bettdeckenposition eingenommen? Und wenn wir schon dabei sind: Hat sie mich je abgeleckt? Im Labor haben meine Kollegen und ich nicht nur unsere Späße über diese Mäuse gemacht, sondern auch versucht, den elterlichen Stil unserer jeweiligen Mütter zu erraten, ausgehend von unseren zwischenmenschlichen Beziehungen und unserem Glück und Unglück in der Liebe.

Zusätzlich zu den unterschiedlichen Erwartungen, die wir generell an eine Beziehung hatten, könnte die Unvereinbarkeit zwischen mir und dem Mann mit dem Cello aus Heidelberg auch in der jeweiligen Art begründet liegen, mit der wir Liebe von unseren eigenen Eltern, insbesondere von unseren Müttern, empfangen haben, und in der Art, in der wir dieses Muster über die Jahre und während anderer Erfahrungen trainiert haben. Schlechte Angewohnheiten verknöchern schnell, insbesondere wenn sie in einem frühen Alter angenommen werden. Selbst wenn es so weit kommt, dass die Liebe verweigert wird oder wir um Bindung kämpfen müssen, wenn wir das ein paarmal getan haben, lernen wir, es wieder zu tun.

Der Gedanke, dass die Art, in der meine Mutter mich großgezogen hat, insbesondere während meiner frühen Jahre, die Wahl meines Partners entscheidend beeinflussen muss, war mir, ich geb's zu, lähmend unbehaglich. Doch es führte mir recht deutlich vor Augen, was mir zu schaffen macht, wenn ich Beziehungen zu potenziellen Partnern aufbaue – und womit sie es zu tun bekommen, wenn sie mir begeben. Eine solche Wahrheit war mir durch Konzepte der Psychoanalyse sowie durch Larkins Gedicht nahegebracht worden. Die Neurowissenschaft lieferte zusätzliche Informationen. Denn sie ließ mich erkennen, dass mütterliche Fürsorge die Expression einiger meiner Gene modifiziert. Das war beunruhigend, aber nicht völlig entmutigend. Kein Elternpaar ist perfekt, doch sind er oder sie auch nicht katastrophal.

Obwohl es eine gewisse Kohärenz gibt zwischen dem Personentypus, in den wir uns tendenziell verlieben, und einem früheren Bindungsmuster, müssen wir uns Bindung oder elterliche Stile nicht als Ketten denken, die Menschen an ein unabänderliches emotionales Schicksal fesseln. Ob ein Elternteil kalt und nachlässig oder warm und fürsorglich ist, ist lediglich der erste Impuls auf der Lebensbahn eines Individuums. Über die Jahre können wir so viele Veränderungen durchlaufen und so unterschiedliche Erfahrungen anhäufen, dass vieles an der Art, in der wir Beziehungen zu anderen aufbauen, von vielen Seiten beeinflusst ist, nicht allein durch unsere Eltern. Wie wir im dritten Kapitel am Beispiel der Furcht gesehen haben, ist das Gehirn plastisch: Seine neuronale Verschaltung und die zugrunde liegende genetische Expression können aktiv verändert werden. Auch die epigenetische Modifikation endet nicht mit der Kindheit. Was auch immer uns in der Kindheit widerfahren ist, für Veränderung bleibt stets Raum, für Entwicklung und Entdeckung. Freilich ist es wesentlich einfacher, sich in einem Muster zu verstricken, als aus ihm zu entkommen, aber unmöglich ist die Umkehr nicht. Wir müssen nur darauf hinarbeiten, manchmal ziemlich hart.

Der Liebes-Supermarkt

Meine zuletzt doch unglückliche Erfahrung mit dem Fremden vom Kino bestätigt, dass Liebe blind macht und dass Amors fehlendes Urteilsvermögen diesen dumme, unerwünschte Fehler machen lässt: in unserem Namen (oder, wie Bowlby sagen würde, im Namen unserer Eltern). Wenn eine Beziehung zu Bruch ging, weiß niemand, wann Amor wieder auftauchen wird. Nichtsdestotrotz, solange Liebende nach einer Romanze gesucht haben, haben auch andere versucht sich einzumischen, ungebeten. Ob Eltern, Priester oder Rabbis, ob Freunde oder professionelle Vermittler, seit langem sind Dritte tätig, mischen sich ein in den normalen Lauf von Liebeswer-