

PLÖTZLICH MACHT ES KLICK

•* Interview: Simone Ruth Illustration: Chrissi Salz'

Wer sich in wen verliebt und warum, bleibt oft ein Rätsel. Nicht aber für den Sozialpsychologen Manfred Hassebrauck. Der 54-Jährige forscht seit mehr als 20 Jahren über das Verlieben - und das ist oft ganz anders, als es in Hollywood-Filmen vorgespielt wird

chrison plus rheinland: Herr Hassebrauck, mögen Sie Liebesfilme?

Hassebrauck: Im Großen und Ganzen ja. Auch wenn sie mit dem realen Leben nicht unbedingt etwas zu tun haben. Im Film wird das Verlieben meist zu pointiert dargestellt.

Woran erkenne ich, dass ich verliebt bin?

Ganz typisch ist ein hohes Maß an körperlicher Erregung, die wir mit einer anderen Person verbinden. Und meist, wenn wir verliebt sind, denken wir: Diesmal ist es so intensiv wie nie zuvor.

Das kennen wir auch aus Filmen, die unsere Sicht vom Verlieben prägen. Im Film „Dirty Dancing“ verliebt sich die wohlhabende behütete Tochter in den armen Schlucker. Ist das realistisch?

Nein, vollkommen unrealistisch. Aber genau deshalb war das so ein schöner Film, der eine hohe Aufmerksamkeit bekommen hat. Frauen suchen in Männern Eigenschaften, die etwas mit Status, Dominanz und materiellem Wohlstand zu tun haben, unabhängig davon, ob sie selbst aus einem reichen Elternhaus stammen oder nicht.

Und Männer?

Die achten, wie wir alle wissen, mehr auf das Aussehen als Frauen.

Das klingt ja sehr oberflächlich.

Das ist tatsächlich ein ganz einfaches Strickmuster. So einfach, dass es fast an eine Platitüde grenzt, aber es ist so. Das universelle Grundmuster ist, dass Männer mehr auf das Aussehen achten und Frauen mehr auf Status und die Bereitschaft, sich zu binden.

Das ist dann mehr das „Pretty-Woman“-Prinzip?

Richtig. Dafür gibt es in Filmen Dutzende von Beispielen.

Trotzdem sind nicht alle verliebten Frauen Supermodels, und nicht alle verliebten Männer sitzen in der Chefetage.

Das stimmt. Wir lernen im Laufe unseres Lebens unseren Wert auf dem Partnermarkt einzuschätzen und können davon ausgehend auch nur bestimmte Ansprüche stellen. Aus der Perspektive eines Mannes gesehen hätten wir am liebsten alle gern die schönste Frau der Welt. Aber wir wissen, dass wir mit einem weniger sportlichen Aussehen oder einem unattraktiven Beruf nicht in der Lage sind, die Frau zu bekommen, die wir haben möchten. Deshalb reduzieren wir unsere Ansprüche auf ein realistisches Niveau.

Und letztlich findet jeder jemanden, der ihm gefällt.

Genau.

Wo trifft man die Liebe denn?

Häufig in ungewohnten Situationen mit Menschen, die man schon oft gesehen hat. Da sieht man den Kollegen am Arbeitsplatz über zwei Jahre hinweg immer wieder - und es funkt nicht. Dann kommt die Betriebsfeier - und plötzlich macht es Klick und man fühlt sich verliebt.

Trifft man die große Liebe auch auf dem Kirchentag in Köln?

Das kann ich mir vorstellen. Das Feld von Personen, zwischen denen man wählen kann, ist auf dem Kirchentag drastisch größer als im Alltagsleben. Und bei einer solchen Veranstaltung treffen sich Leute, die in einem für sie wichtigen Bereich ähnliche Einstellungen haben.

Wie wichtig ist die Religion des Partners, wenn man sich verliebt?

Wenn Religion für einen selbst wichtig ist, dann ist auch die Religion des Partners wichtig. Wenn jemandem Religion eher unwichtig ist, dann ist ihm das bei seinem Partner auch egal. Schwierig wird das nur bei gegensätzlichen Einstellungen.

Sind es denn immer schöne, stimmungsvolle Situationen, die das Verlieben begünstigen?

Das kann auch etwas sehr Negatives sein. Zusammen im Aufzug steckenzubleiben, zum Beispiel. Das ist alles andere als angenehm. Aber es kann sein, dass wir die Erregung, die wir in so einer Situation verspüren, auf eine andere Person übertragen.

In „Dirty Dancing“ sieht das Mädchen dem jungen Mann beim Tanzen zu und schon ist es um sie geschehen.

Gibt es die Liebe auf den ersten Blick?

Die meisten Ehepaare haben sich am Arbeitsplatz kennen gelernt. Irgendwo haben sie immer wieder Kontakt gehabt, sich irgendwann näher kennen gelernt und dann gemerkt: Es passt ganz gut. Die wenigsten Beziehungen ergeben sich, weil zwei Fremde aufeinander treffen und es dann zwischen ihnen funkt.

Ist es denn besser, wenn sich Gegensätze anziehen, oder gilt: Gleich und gleich gesellt sich gern?

Letzteres, eindeutig. Wobei man nicht übersehen darf, dass wir uns auch verändern und der andere sich verändert. Wir verschieben unsere Interessen, wenn wir feststellen, dass jemand, den wir sehr mögen, eine bestimmte Freizeitbeschäftigung sehr gerne macht. Dann interessieren wir uns plötzlich für etwas, mit dem wir uns vorher noch nie beschäftigt haben. Das kann dazu führen, dass wir neue Interessen, neue Hobbys entwickeln und uns sogar noch ähnlicher werden, als wir es schon vorher sind.

Gilt das auch für das Aussehen?

Ja, aber das ist nicht von Anfang an so. Dafür sind gemeinsame Erlebnisse verantwortlich. Sie hinterlassen ihre Spuren, vor allem in der Mimik im Gesicht. Wenn jemand ein hartes Leben gehabt hat und die Partnerin auch, dann sieht man das im Gesicht, die Partner sehen dann beide traurig oder verhärtet aus.

In „Bridget Jones. Schokolade zum Frühstück“ macht Bridgets Mutter immer wieder Verkopplungsversuche. Obwohl der Ausersehene gut passt, funkt es aber zunächst nicht zwischen den beiden. Warum scheitert manchmal das Verlieben?

Die vier Säulen einer glücklichen Beziehung: Intimität, Ähnlichkeit, Sex und Unabhängigkeit

Wüsste ich auch gern. Das Zusammenpassen allein reicht nicht. Man könnte sagen, die Ähnlichkeit ist das Schmiermittel einer guten Beziehung. Wenn ich aber keinen Sprit habe, nützt mir das beste Öl nichts, dann fährt das Auto nicht. Das heißt, da muss noch etwas anderes sein, so etwas wie die Bereitschaft, sich zu verlieben. Und die Person muss mir auch körperlich gefallen.

In Deutschland leben elf Millionen Singles. Verlieben wir uns schwerer als noch vor hundert Jahren?

Unsere Ansprüche sind gestiegen. In Filmen wird uns eine Verliebtheit vorgespielt, die so nicht existiert. Zum anderen macht es uns unsere ganze ökonomische Situation leichter, als Single zu leben. Vor hundert Jahren war es Frauen über 20 noch nicht möglich, alleine zu leben. Sie mussten schnell heiraten oder ins Kloster gehen.

Im Film „Brokeback Mountain“ verlieben sich zwei Cowboys ineinander. Verlieben wir uns in einen Menschen oder in ein Geschlecht?

Wir verlieben uns in ein Geschlecht. Das hat etwas mit unserer sexuellen Orientierung zu tun. Die meisten Menschen sind heterosexuell orientiert und verlieben sich dann eben in eine Person anderen Geschlechts. Die Unterschiede zwischen Homosexuellen und Heterosexuellen beim Verlieben sind geringfügig. Der größte Unterschied ist das Geschlecht der anderen Person.

Worauf achten Homosexuelle beim Verlieben?

Sie haben die gleichen Partnervorlieben wie Heterosexuelle. Homosexuelle Männer achten stark auf die Attraktivität des Partners und sind eher bereit, die Beziehung durch Untreue zu gefährden. Homosexuelle Frauen achten stärker auf Verlässlichkeit und Stabilität ihrer Partnerin und gehen seltener fremd.

Im Liebesklassiker „Vom Winde verweht“ streiten und lieben sich Scarlett O'Hara und Rhett Butler. War das Streiten nicht schon ein Zeichen dafür, dass die Beziehung keine Chance hat?

Nein, ganz im Gegenteil. Paare, die sich streiten und wieder zusammenkommen, erleben in dieser Phase ein erhöhtes Maß an Leidenschaft. Wenn ich jemanden zum ersten Mal küsse, ist das mit sehr viel Leidenschaft verbunden, weil ich den anderen noch nicht so gut kenne. Wenn ich ihn dagegen schon 15 Jahre kenne, sind wir auf einem Maximum an Intimität angelangt. Folglich ist die Leidenschaft im Keller. Beim Streiten geht dann das Intimitätsniveau nach unten. Danach versöhnt man sich, und es geht wieder nach oben. Die Leidenschaft nimmt dadurch aber noch einmal zu und man fühlt sich wieder wie frisch verliebt.

Laut Ihrer Theorie ist die Intimität eine der Säulen einer langfristig glücklichen und zufrieden stellenden Beziehung.

Ja, das heißt, ich muss mich auf den anderen verlassen können, und ich kenne ihn gut. Die zweite Säule ist Übereinstimmung: Ähnlichkeiten von Einstellungen, Überzeugungen, Wertvorstellungen. Die dritte Säule ist Sex und die vierte Unabhängigkeit, weil wir in der Beziehung auch ein gewisses Maß an Freiraum brauchen.

Häufig werden Beziehungen aber nur an einer Säule gemessen: dem Sex.

Man sollte nicht versuchen, die Qualität einer Beziehung aus der Sex-Häufigkeit pro Woche herzuleiten. Wichtig ist vielmehr, dass die gewünschte Häufigkeit mit der tatsächlichen halbwegs korrespondiert.

Kinder, egal wie alt, sind ja meist überzeugt, dass ihre Eltern keinen Sex mehr haben und die Großeltern schon gar nicht.

Das stimmt. Aber das ist natürlich ein Trugschluss. Zum einen schließen wir Sex generell kulturell bei alten Leuten aus. Aber wir tabuisieren es vor allem im Hinblick auf die Eltern. Warum, weiß ich auch nicht.

Was ist der größte Trugschluss, dem wir im Bezug auf die Liebe unterliegen?

Vermutlich gibt es nicht nur einen, sondern ganz viele. Ein großer ist sicherlich, dass es nur eine Person gibt, die für einen bestimmt sei. So eine Art von Seelenverwandtschaft.

Wenn ich diese Person gefunden habe, dann läuft es von ganz alleine, und ich muss mich nicht mehr anstrengen. Das ist ein ganz fataler Irrglaube.

Die meisten Kinofilme enden damit, dass sich die Verliebten endlich finden. Im realen Leben sehnen sich die Menschen auch nach der dauerhaften Liebe. Aber die Verliebtheit hält nicht ewig.

Das ist wahr, die dauerhafte Verliebtheit gibt es nicht. Irgendwann, so nach anderthalb bis drei Jahren, lässt dieses erregende Gefühl des Verliebtseins allmählich nach. Aber die dauerhafte Liebe - die ist schon möglich.

Was ist nötig, damit die Liebe bleibt?

Das Geheimnis einer guten Beziehung ist, dass die Leute eine gewisse Bereitschaft und Flexibilität haben, auf den anderen einzugehen. Nicht zu denken, das Nachlassen der Leidenschaft sei etwas Schlimmes. Nicht bereit zu sein, wegen eines flüchtigen Gefühls, das man mit einer anderen Person hat, die eigene Beziehung zu beenden.

Ist Liebe denn ein Gefühl, eine Entscheidung oder ein Versprechen?

Ein Gefühl. Sie ist ein unheimlich positives Gefühl. Sie ist vermutlich eines der wichtigsten Gefühle, die es für uns Menschen gibt. Und wir können froh sein, dass wir sie haben.