



# EIN ZUSTAND WIE IM RAUSCH WENN DIE VERLIEBTHEIT UNS DEN SCHLAF RAUBT

DR. SERGE BRAND



Er ist ja sooo was von süß, empfindsam, und doch auch mitdenkend – ich kann es kaum erwarten, bis er endlich wieder anruft, damit wir uns treffen!“ „Sie ist eine so tolle Frau – hübsch, intelligent, humorvoll, makellos – ich kann mir ein Leben ohne sie schlichtweg nicht mehr vorstellen!“ Bestimmt könnten dies auch Ihre Worte gewesen sein, als Sie in der ersten Phase der Verliebtheit von Ihrem neuen Partner schwärmen! Doch welche Verhaltensänderungen zeigen wir Frauen und Männer, wenn wir verliebt sind, wozu verlieben wir uns eigentlich „über beide Ohren“, und wie ändert sich der Schlaf in der akuten Phase der Verliebtheit?

## Ein wahrer Hormoncocktail

Tatsächlich laufen dabei Veränderungen in den verschiedensten Bereichen – körperlich, emotional, neurobiologisch, stimmungs- und verhaltensmäßig – in uns ab. Frauen schütten beim Anblick ihres „Schwarms“ mehr Kortisol aus; auch die Sekretion eines anderen Stresshormons (Noradrenalin) ist erhöht, und zwar bei beiden Geschlechtern. Das Gehirn produziert auch mehr Dopamin, einen Nervenbotenstoff, der die Wahrnehmungsfähigkeit steigert. Intensive Empfindungen von Glück und Freude, aber auch das „High“-Gefühl beim Drogenkonsum sind aller Wahrscheinlichkeit nach auf eine verstärkte Dopaminausschüttung zurückzuführen. Das erklärt vielleicht, warum man sich, wenn man verliebt ist, manchmal wie in einem Rauschzustand fühlt. Interessanterweise schütten verliebte Männer weniger und verliebte Frauen mehr von dem männlichen Sexualhormon Testosteron aus. Aus evolutionspsychologischer Sicht scheint diese geschlechtsabhängige Testosteronausschüttung Sinn zu machen: Für die Frau gilt es, „anzugreifen“, um sich den Mann mit den besten Genen zu „schnappen“, wohingegen es für den Mann wichtig ist, die Frau während der (sexuellen) Zweisamkeit körperlich nicht zu verletzen.

Außerdem findet sich bei verliebten Menschen eine erhöhte Aktivität im limbischen System (einem sehr alten Teil des Gehirns, der an vielen emotionalen und triebhaften Aktivitäten des Menschen beteiligt ist), und zwar vor allem in jenen Zentren, die mit Motivation und Belohnung assoziiert sind. Auf der kognitiven Ebene sind zwanghaftes Denken und eine mentale Fixierung auf die geliebte Person zu beobachten: Die Aufmerksamkeit ist selektiv nur auf den „Schwarm“ gerichtet. Auf der Gefühlsebene hat man ein starkes Bedürfnis nach emotionaler Verschmelzung mit dem geliebten Menschen, ist aber auch zu heftiger Eifersucht, ja sogar zu tiefen Hassempfindungen fähig, wenn ein Rivale bzw. eine Rivalin auftaucht. Von der Stimmung her befindet man sich in einem Zustand der Hypomanie, d. h. einer leichten Manie, die durch Euphorie, Optimismus, verstärkten Antrieb und ein erhöhtes Erregungsniveau gekennzeichnet ist; die Stimmung kann aber auch jäh in Verzweiflung umschlagen.

Auch im Verhalten unterscheiden Verliebte sich von „normalen“ Personen: Sie suchen ständig die Nähe des geliebten Menschen oder umgeben sich zumindest



mit subjektiv bedeutsamen Objekten dieser Person (erstes Post-it, erster Liebesbrief, sein Lieblings-Shirt, ihre erste Postkarte usw.). Die sexuelle Aktivität ist erhöht; überhaupt besteht ein höheres Aktivitätsniveau, und man neigt zur Gewichtsabnahme, weil man ein geringeres Bedürfnis nach Nahrungsaufnahme hat. Auch der Schlaf verändert sich im Zustand der Verliebtheit – man schläft kürzer, dies aber bei subjektiv besserer Schlafqualität: Verliebte empfinden ihren Schlaf in der Regel als erholsam und erfrischend.

## Warum verlieben wir uns eigentlich?

Die akute Phase der Verliebtheit ist also tatsächlich ein außergewöhnlicher – eben ein „verrückter“ Zustand. Doch wozu soll dieser „Ausnahmestandard“ eigentlich gut sein? Hierzu bieten sich im Wesentlichen drei Erklärungsmodelle an, deren Endziel immer der Aufbau einer stabilen Langzeitbeziehung ist:

- Der *phylogenetische (evolutionspsychologische) Ansatz* postuliert sehr vereinfacht, dass eine erfolgreiche Langzeitpartnerschaft zur gemeinsamen Betreuung der Nachkommen eine nicht minder er-

Epochen- und kulturübergreifend wird die Verliebtheit als außergewöhnlicher Gemüts-, Gedanken- und Verhaltenszustand beschrieben. Lieder, Tänze, Gedichte, Heldenepen, Dramen, Komödien, Soap-Operas, Gemälde, Statuen, Kleider, Musik: In vielerlei Form wird die erste Phase der Verliebtheit mit Gefühlen von Glück, Euphorie, Beschwingtheit, Zuversicht, Unternehmungslust und mit der gedanklichen und gefühlsmäßigen Fixierung auf den „Schwarm“ assoziiert. Somit erstaunt es nicht, dass sich während der ersten Phase der Verliebtheit auch die Schlafdauer und das Schlafbedürfnis ändern.

folgreiche Paarbildung voraussetzt. Somit führt die erste Phase der Verliebtheit mit all ihren emotionalen und rationalen Einschränkungen vor allem zu schnellen Entscheidungen und zum sparsamen Umgang mit den eigenen Kräften und Möglichkeiten sowie zur Fokussierung dieser Kräfte und Möglichkeiten auf einen bestimmten Partner. Aufgrund der vor allem bei der Frau biologisch begrenzten Fortpflanzungsfähigkeit ist dieses in den letzten 4,4 Millionen Jahren entstandene Vorgehen plausibel, zeit- und energiesparend und mit Wettbewerbsvorteilen versehen. Wer aus evolutionspsychologischer Sicht bei der Paarbildung mithalten will, die ja durch einen gewissen Konkurrenzdruck geprägt ist, der muss vor allem auch körperlich fit sein – und genau diese körperliche Fitness scheint durch die oben beschriebenen physiologischen Veränderungen gewährleistet zu werden. Der phylogenetische Ansatz ist sehr plausibel; er vermag allerdings Phänomene wie Verliebtheit zwischen Partnern gleichen Geschlechts und bei Senioren nicht zu erklären.

- Im Vordergrund des *sozialpsychologischen Ansatzes* stehen Lernprozesse und der Erwerb von emotionalen und sozialen Kompetenzen. Tatsächlich erfahren wir ja sehr viel über uns und über eine bis dahin unbekannte Person; es gilt, Lebenseinstellungen, Neigungen, Werte oder aber auch schlicht das Freizeitverhalten zu überdenken und vor allem das eigene Wertesystem mit dem Wertesystem einer noch unbekannt Person zu koordinieren. Zusätzlich werden wir in der akuten Phase der Verliebtheit mit einer ganzen Palette an unterschiedlichsten eigenen und fremden Gefühlen (Liebe, Hass, Enttäuschung, Mut, Risikobewertung, Selbstöffnung, Vertrauen usw.) und Verhaltensweisen konfrontiert, die es kognitiv und emotional zu verarbeiten gilt. Der sozialpsychologische Ansatz erklärt unter anderem, warum das Eingehen von Partnerschaften als Reifungsprozess angesehen wird, weshalb langfristig jene Partnerschaften die besten „Überlebenschancen“ haben, in welchen die Wertesysteme der Partner sehr ähnlich sind, oder weshalb Verliebtheit zwischen gleichgeschlechtli-



chen Partnern oder Partnern im Seniorenlalter zu beobachten ist.

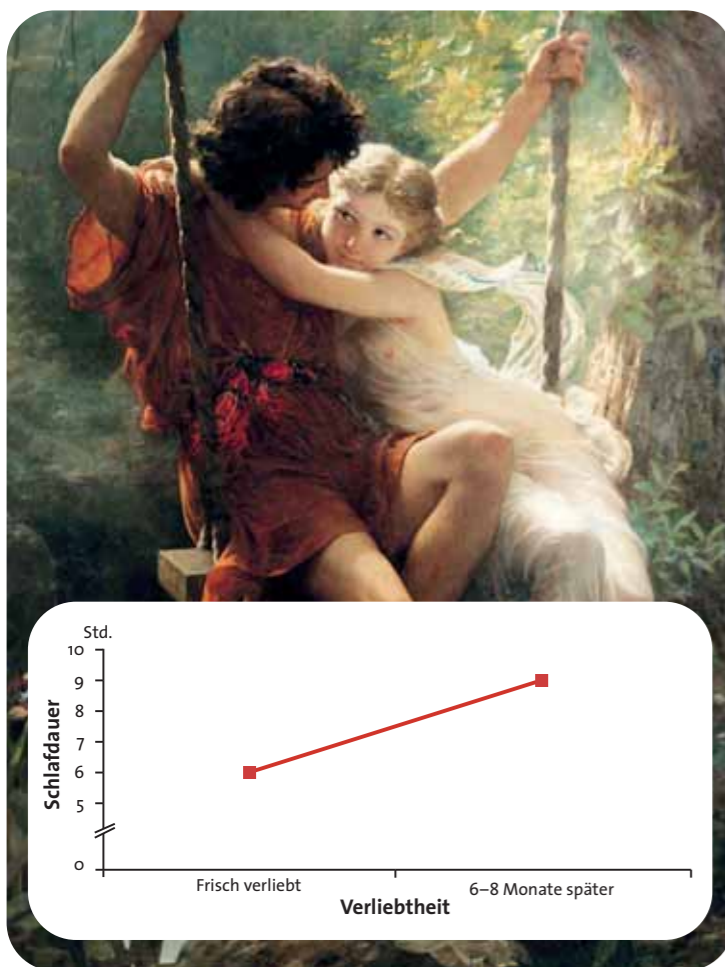
• Der *kognitiv-psychotherapeutische Ansatz* postuliert (auch wieder sehr vereinfacht), dass wir bestrebt sind, vier Grundbedürfnisse zu befriedigen: das Bedürfnis nach Bindung, das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung, das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und -stabilisierung sowie das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle. Es scheint naheliegend, dass während der akuten Phase der Verliebtheit diese vier Grundbedürfnisse gleich mehrfach befriedigt werden. Der kognitiv-psychotherapeutische Ansatz vermag zu erklären, weshalb die erste Phase der Verliebtheit in aller Regel mit so viel innerer Zufriedenheit assoziiert ist.

### Verliebte brauchen weniger Schlaf

Beobachtungen des normalen und klinischen Alltags legen nahe, dass mit Schwankungen der Schlafdauer

und des Schlafbedürfnisses massive mentale und verhaltensmäßige Veränderungen einhergehen, so auch während der ersten Phase der Verliebtheit. In vier selbst durchgeführten Studien konnten wir folgendes Muster beobachten:

• Frisch verliebte Jugendliche gaben gegenüber nicht frisch verliebten Jugendlichen an, dass sie im Mittel rund 1,5 Stunden pro Nacht weniger schliefen. Die verkürzte Schlafdauer war allerdings nicht mit der Schlafqualität assoziiert, denn die gleichen frisch verliebten Jugendlichen gaben auch an, sehr gut zu schlafen, sich am Morgen erholt zu fühlen und guter Stimmung zu sein. Das ist somit auch ein sehr schönes Beispiel dafür, dass Schlafdauer und Schlafqualität nicht zwingend miteinander assoziiert sind. Verringerter Schlafbedarf, mehr Unternehmungslust, Euphorie, mehr Interesse an (sexuellen) Kontakten: Diese Attribute sind leicht der Hypomanie zuzuordnen, und tatsächlich waren die



Frisch verliebte Jugendliche schliefen durchschnittlich sechs bis sechseinhalb Stunden pro Nacht. Mit dem Nachlassen der Verliebtheit nahm die Schlafdauer wieder zu.

von uns befragten frisch verliebten Jugendlichen in der Selbsteinschätzung auch hypoman, was dem Bild der Verliebtheit als „Verrücktheit“ wiederum sehr nahe kommt. In einem weiteren Analyseschritt konnten wir beobachten, dass mit zunehmender Dauer der Beziehung der Grad der Verliebtheit langsam abnahm. Auch diese Assoziation spiegelt unsere Alltagserfahrung wider; und was auf Anhieb schade erscheint, macht allerdings wiederum aus phylogenetischer Sicht Sinn, denn mittel- und langfristig wären wir in einem lange andauernden Zustand der Hypomanie oder der „Verrücktheit“ nicht imstande, unsere Nachkommen gewissenhaft zu betreuen und zu beschützen und letztlich auch zu überleben. Und tatsächlich konnte auch ein Zusammenhang zwischen dem Grad der Verliebtheit und der Schlafdauer beobach-

tet werden: Je höher der Grad der Verliebtheit, desto kürzer die mittlere nächtliche Schlafdauer; je mehr der Grad der Verliebtheit abnahm, desto mehr nahm die mittlere nächtliche Schlafdauer wieder zu.

### Iranerinnen lieben anders

Dass das eben geschilderte Verhaltensmuster nicht universell, sondern offensichtlich auch kulturellen Eigenheiten unterworfen ist, zeigte eine Studie mit jugendlichen Iranerinnen aus Teheran (Islamische Republik Iran): Analog zu unserer ersten (in der Schweiz durchgeführten) Studie gaben verliebte und nicht verliebte Iranerinnen Auskunft über Befindlichkeit, Verliebtheit und Schlafverhalten. Hierbei zeigte sich, dass der Grad der Hypomanie fast proportional mit der Dauer der Liebesbeziehung zu- und *nicht abnahm* und dass Schlafdauer und Schlafqualität *nicht* mit dem Grad der Verliebtheit assoziiert waren.

Wie lässt sich dieses Muster erklären? Wir zogen folgende Gründe in Betracht: Aufgrund der kulturellen Gegebenheiten ist es für Jugendliche im Iran eher nicht möglich, eine voreheliche Beziehung öffentlich auszuüben. Somit ist anzunehmen, dass mit fortlaufender Dauer der Beziehung der Wunsch und das Bangen nach einer Offizialisierung der Beziehung eher zunahm, was sich in den zunehmenden Werten in der Hypomanie-Skala widerspiegelte. In Bezug auf das Schlafverhalten ist anzunehmen, dass die Schlafgewohnheiten der jungen Iranerinnen noch vermehrt durch die Sechstage-Schulwoche und vor allem durch die elterliche Überwachung und weniger durch individuelle Gemütsverfassungen geregelt zu sein schienen. Somit mag das vorliegende Muster auch ein sehr gutes Beispiel dafür sein, wie der Schlaf bei Jugendlichen in ein Ökosystem sozialer und kultureller Bedingungen eingebunden ist.

Um die Richtigkeit des obigen Resultats zu prüfen und um mögliche Geschlechtsunterschiede zu beobachten, wurde eine Folgestudie mit jugendlichen Iranerinnen und Iranern durchgeführt. Und auch in dieser Studie war – geschlechtsunabhängig – der Grad der Verliebtheit nicht mit der Schlafdauer und der Schlafquali-

tät assoziiert. Ferner nahm wie in der ersten iranischen Studie der Grad der Hypomanie wiederum mit wachsender Dauer der Beziehung zu, wobei diese Assoziation nur bei weiblichen, nicht aber bei männlichen Jugendlichen zu beobachten war. Die Schlafqualität hing übrigens geschlechtsunabhängig vom Maß der körperlichen Aktivität ab: Je mehr sich die Teilnehmer tagsüber bewegten (Sport trieben, Fahrrad fahren usw.), desto mehr nahm die Schlafqualität zu. Dieser Befund reiht sich sehr gut in die Fülle an Studien ein, die einen engeren Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Schlaf belegen konnten.

### Verliebtheit und Schlaf bei Erwachsenen

In einer vierten Studie gingen wir der Frage nach, wie Verliebtheit, Befindlichkeit und Schlaf im Erwachsenenalter zusammenhängen. An dieser Studie nahmen rund 900 Erwachsene im Alter von 18 bis 67 Jahren aus Deutschland, Österreich und der Schweiz teil. Wie zu erwarten, waren

die Resultate bei einer solch heterogenen Befragtengruppe komplex:

- Je älter die männlichen Teilnehmer der Studie waren, desto weniger Einfluss hatte die erste Phase der Verliebtheit auf die Befindlichkeit und auf den Schlaf – möglicherweise waren ältere Männer zunehmend ernüchtert oder abgeklärter.
- Je älter die weiblichen Teilnehmer waren, desto mehr Einfluss hatte die erste Phase der Verliebtheit auf Befindlichkeit und Schlaf.
- Verliebtheit, Befindlichkeit und Schlaf hingen bei den Frauen in komplexer Weise zusammen: Unglücklich frisch verliebte Frauen (ihre Verliebtheit wurde nicht erwidert) klagten über Schlafstörungen und geringe Schlafqualität sowie über erhöhte depressive Symptome und Stress. Somit schien die frische Verliebtheit bei den unglücklich verliebten Frauen mit vermehrten Ängsten, Ungewissheiten und Stress einherzugehen, was sich wiederum ungünstig auf den Schlaf auswirkte. Glückliche

frisch verliebte Frauen (ihre Verliebtheit wurde erwidert) gaben eine geringfügig verkürzte Schlafdauer und eine erhöhte Schlafqualität sowie leicht erhöhte Hypomaniewerte und wenig Stress an; also schien die frische Verliebtheit bei den glücklich verliebten Frauen mit erhöhter Lebensfreude und befriedigendem Schlaf assoziiert zu sein.

- Glücklich frisch verliebte Männer gaben an, weniger, aber besser zu schlafen und sich insgesamt sehr zufrieden zu fühlen. (Unglücklich frisch verliebte Männer nahmen – aus welchen Gründen auch immer – an der Studie nicht teil.)

Zusammenfassend lässt sich folgern, dass während der frischen Phase der Verliebtheit die Schlafdauer eher abnimmt und die Schlafqualität zunimmt, dass das Schlafmuster allerdings auch sozial-kulturellen Bedingungen unterworfen ist. Ferner ist Verliebtheit nicht ausschließlich mit Freude und Euphorie, sondern auch mit Ängsten und Ungewissheiten assoziiert, was sich ungünstig auf den Schlaf auswirkt.



Dr. phil. Serge Brand arbeitet als Forschungspsychologe in der Abteilung für Depressionsforschung, Schlafmedizin und Neurophysiologie der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Korrespondenzadresse: Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel, Abteilung für Depressionsforschung, Schlafmedizin und Neurophysiologie, Zentrum für Schlafmedizin der Basler Universitätskliniken Wilhelm-Klein-Str. 27 CH-4025 Basel Tel.: + 41 61 3255114 serge.brand@upkbs.ch