

Leseprobe aus:

**Eckart von Hirschhausen**

# **Wohin geht die Liebe, wenn sie durch den Magen durch ist?**



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [rowohlt.de](http://rowohlt.de).

# Inhalt

Vorwort .....	9
---------------	---

## 1. DIE LIEBE KOMMT SELTEN ALLEIN

Die Bedingungen der bedingungslosen Liebe .....	17
Lied und Schatten .....	23
Wonach suchen wir eigentlich? .....	31
Sextipps, die wirklich funktionieren .....	37
<i>Liebesbeweis- und Streitkarten</i> .....	44
Die hohe Kunst des Streitens .....	47
<i>Streit, den man nicht gehabt hat, hat man nicht gehabt</i> .....	56
<i>Die 10 goldenen Regeln des Heiratsmarkts</i> .....	62
Das Spannende am Ausspannen .....	69
Du bist so unromantisch! .....	77
Wir müssen reden .....	83
<i>Die eurythmische Stochastik-Story</i> .....	92

## 2. DIE LIEBE AN UND FÜR SICH

Freunde bleiben! .....	99
Die schönste Zeit? .....	105
<i>Was für ein Urlaubstyp bin ich?</i> .....	110
Bakterien mit Herz .....	115
Basketballspielen für Schüchterne .....	120
Ein Missverständnis namens Mama .....	124
Rabenmütter für jeden! .....	128
Du hast was Besseres verdient .....	133

Sorry, ey! .....	143
Jetzt heirate ich mich selbst .....	151
<i>Das Lied der aktiven Reue</i> .....	154

### **3. DIE LIEBE ZU BAUCH, BEINE, PO**

Futter bei die Fische .....	158
Alles, was Sie noch nie über Brüste wissen wollten	163
Der Preis der Schönheit .....	169
Spam, Sperm und Maiglöckchen .....	173
Der Zahn der Zeit .....	179
<i>Der erste neurobiologisch korrekte Liebessong</i> .....	186

### **4. DIE LIEBE ZU SINN UND SINNLICHKEIT**

Was quatschst du mich von der Seite an? .....	190
Druck mit der Tränendrüse .....	195
Eins nach dem anderen .....	199
Zähl nach! .....	205
Der Preis ist Schweiß! .....	211
Was du nicht sagst! .....	215
Das Auge liest mit .....	223
<i>Loblied auf die Langzeitbeziehung</i> .....	227

### **5. DIE LIEBE ZU SPEIS UND TRANK**

Der Klügere kippt nach .....	231
Was Männern der Sex, ist Frauen das Essen .....	235
Willensstärke gegen Kartoffelstärke .....	239
Von Nichtrauchern und Nichtschwimmern .....	251
Das Unschöne am Schönsaufen .....	257

## **6. DIE LIEBE ZUM DETAIL**

Freudsche SMS .....	267
Fahren und fahren lassen .....	273
Fernbeziehungen .....	281
<i>Eine Anleitung für Männer im Umgang mit Frauen</i> .....	288
Das Geheimnis von Krake Paul .....	291
Wasserhämme .....	298
Alles E? .....	303
Balken am Kopf .....	311
Unhaltbar .....	315
<i>Nur ein Kuss ...</i> .....	322

## **7. DIE LIEBE ZUM NICHT-ENDEN-WOLLEN**

Hört nur, wie lieblich es schallt! .....	326
«Unsterblichkeit ist nicht jedermanns Sache» .....	331
Geschenkt! .....	339
Wie werde ich Gesundheitsguru? .....	348
Stimmt so! .....	357
Nachwort .....	366
<i>Die Pinguingeschichte</i> .....	368
<i>Was hast du vor mit dem Rest deiner Zeit?</i> .....	374
Dank .....	376
Bildnachweis .....	384



Große Liebesgeschichten beginnen oft mit einem einfachen Hallo. Aber damit sie und nicht die Frauen weitergehen, müssen Männer sich schon mehr einfallen lassen. (Hier in Rio de Janeiro im Rahmen eines Kunstprojekts von ART HELPS.)

Die Liebe – ein Thema, so unerschöpflich wie ein Teller Brühe für den, der nur eine Gabel hat. Wir sind alle zwischen zwei unvereinbaren Positionen zerrissen, zwischen Romantik und Realismus. Der Romantiker in uns sagt, dass es für jeden Menschen auf der Welt genau einen richtigen Partner gibt. Und der Realist sagt: «Da muss ja nur einer den Falschen nehmen, und dann geht's für alle nicht mehr auf.»

Herzlich willkommen zu einem Liebesbuch, das es so noch nicht gegeben hat. Sie werden nichts von Schuhen oder Parklücken lesen. Denn es gibt genau zwei Arten von Menschen: solche, die alles in zwei Gruppen einteilen, und solche, die wissen, dass so etwas Quatsch ist. Ich weiß, dass wissenschaftlich größtenteils unsinnig ist, was über Männer und Frauen kursiert. Aber für Komiker gibt es nichts Dankbareres als die Marotten unseres Miteinanders. Was also tun? Dieses Buch soll gleichermaßen stimmig und erheiternd sein. Und so beziehen sich die Kernaussagen immer auf ein hartes Stück Recherche. Aber das, was mir dazu in den Sinn kommt, ist manchmal auch Unsinn. Und ich traue Ihnen zu, den Unterschied zu erkennen.

Männer und Frauen stammen nicht von Mars und Venus. Beide sind von der Erde, wollen gerne in den siebten Himmel und dafür andere zwischenzeitlich auf den Mond schießen. Und wenn es einen Unterschied gibt, dann die Tatsache, dass Frauen mehr Bücher kaufen als Männer. Aber das ist nicht angeboren. Und es hat auch nichts mit der Steinzeit zu tun. Liebe bleibt bei aller Wissenschaft ein Wunder – das größte überhaupt. Und womöglich hält sie die Welt noch ganz anders zusammen als jedes Elementarteilchen, das wir entdecken.

Dieses Buch ist nicht vollständig. Wie auch, bei einem Thema, das alles umspannt? Wenn Sie bestimmte Dinge vermissen, wie die Liebe zu Freunden, die Anatomie des Genusses und die Bindung zu Kindern, liegt es daran, dass ich darüber in meinem letzten Buch *Glück kommt selten allein* schon geschrieben habe. Ich bemühte mich, Überschneidungen zu vermeiden. Aber Glück, Sinn und Liebe gehören eben zusammen. Ich biete Ihnen hier auch keine Rezepte oder Konzepte; vielmehr sind es Puzzlesteine, die erst in Ihrem Kopf mit Ihren eigenen Erfahrungen zu einem Ganzen werden. Im besten Fall. Und einige Geschichten haben auch gar nichts mit Liebe zu tun. Einfach so.

Als Arzt fasziniert mich, wie in den letzten Jahren das Bewusstsein dafür gewachsen ist, dass Menschen sich durch positive Gefühle gesund halten und gegenseitig heilen. Leben Verheiratete länger, oder kommt es ihnen nur so vor? Kein Witz, die Liebe ist im wahrsten Sinne lebensentscheidend! Sie beschleunigt die Wundheilung, verhindert Herzinfarkte, und den größten Gewinn an Lebenserwartung haben Menschen, die sich für andere einsetzen. Wir brauchen andere Menschen, um glücklich zu sein. Allein glücklich sein zu wollen, ist so sinnlos, wie sich selbst zu kitzeln. Ähnlich ist es beim Sex: Wird er immer nur allein praktiziert, fehlt irgendwann die Überraschung. Man denkt sich: Es war schön, aber ich habe es kommen sehen. Sex kann zu zweit schöner sein, muss aber nicht.

Frisch Verliebte sind psychiatrisch betrachtet in ihrem Denken bisweilen sehr eingengt. «Ah, guck mal, da fährt ein rotes Auto. Mein Schatz fährt auch ein rotes Auto. Das beweist, dass er gerade an mich denkt.» Es macht zwar einen großen Unterschied, ob man solche Sätze zu einem Arzt in einer Nervenklinik oder zu seiner besten Freundin sagt, aber beide werden im Zweifelsfall nichts unternehmen, denn diese Störung geht

von allein vorbei. Das hat die Natur so eingerichtet, sonst käme man zu nichts mehr. Das Gesunde an der Liebe ist weniger der dramatische Dopamin-Rausch der Ekstase, sondern eher das stille Oxytocin-Glück des Zusammengehörens. Wir sind keine Chemiebaukästen, aber ich glaube, erst wenn man die Biologie der Attraktion versteht, kann man vielleicht verhindern, dass man sich so richtig immer nur in die Falschen verliebt.

Vieles ändert sich: Vor zwanzig Jahren war es noch verpönt, Pornos anzuschauen. Heute gilt man als verklemmt, wenn man es nicht tut – und in zwanzig Jahren wird man wahrscheinlich ausgelacht, wenn man keine eigenen ins Netz stellt.

Ein Wort zu den Schreibweisen: Wenn ich von Männern spreche, verwende ich oft nur die männliche Form. Ich bitte Sie, mir das nachzusehen. Auch jeder, der andere Präferenzen hat, möge mir verzeihen, wenn ich viele Formen der Liebe jenseits von Männlein und Weiblein nicht erwähne, weil ich davon noch weniger Ahnung habe. Ich schreibe dieses Buch aus der Sicht eines Mannes, der Frauen liebt. Gleichzeitig bin ich oft neidisch auf die Frauen. Alle sind neidisch: Wer in einer Beziehung lebt, beneidet die Singles, und wer Single ist, die Paare. Und viele Ehefrauen beneiden ihren Mann, weil der so glücklich verheiratet ist.

Dieses Buch entstand über einen Zeitraum von drei Jahren. Mit dem Thema Liebe habe ich mich wie wohl jeder Mensch etwa seit dem fünfzehnten Lebensjahr beschäftigt, mit sehr durchwachsenem Ergebnis. Aber Komik ist ja Tragik plus Zeit, und so entstand aus Recherche, persönlichem Erleben und Musik mein Bühnenprogramm *Liebesbeweise*, damit es auch bei den großen Gefühlen etwas zu lachen gibt.

Und weil ich das Interaktive liebe, spreche ich den Leser, also Sie, immer wieder direkt an. Wenn ich aber über Männer



oder Frauen spreche, meine ich NIE Sie persönlich. Nur die Menschen, die Sie kennen.

Während meiner Auftritte entsteht gemeinsam mit dem Publikum viel Unerwartetes, was teilweise seinen Weg in dieses Buch gefunden hat; beispielsweise die Streit- und Liebeskarten, die meine Zuschauer in der Pause ausfüllen: «Ich geh mit dir bis ans Ende der Welt – und dann schubs ich dich!» oder «Ich soll Dir noch liebe Grüße von Deinem Niveau ausrichten. Ihr seht Euch ja nicht so oft.» So etwas kann sich keiner ausdenken. Zudem singe ich, daher die Liedtexte, falls Sie sich wundern, was plötzlich die Poesie soll. Was jedoch nicht abgebildet werden kann – die Befreiung, wenn tausend Menschen gleichzeitig lachen und jeder merkt: Ich bin nicht allein.

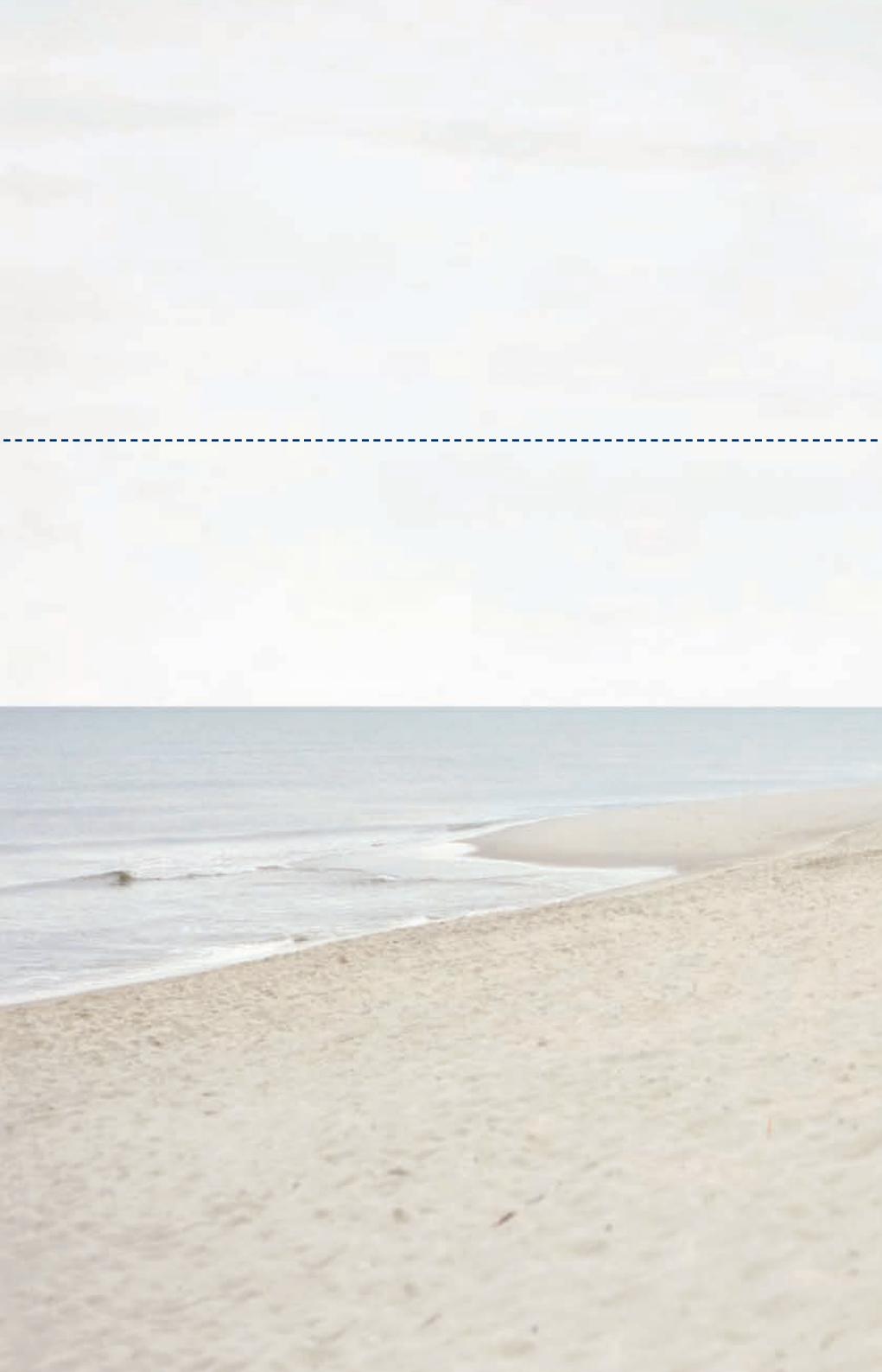
Dieses Buch muss niemanden verändern. Wahrscheinlich sind Sie sehr okay und liebenswert, so wie Sie sind. Wenn jedoch jeder Leser auch nur eine einzige Idee mitnimmt, sind das schon viele tausend Ideen, die Sie alle hoffentlich leichter und herzlicher durch die nächsten Tage gehen lassen. Mich haben zum Beispiel die *free hugs* begeistert: Menschen bieten auf öffentlichen Plätzen Umarmungen an, ohne Hintergedanken und ohne Geld dafür zu nehmen. Ich habe es einmal selbst am Alexanderplatz in Berlin ausprobiert. Es ist verrückt, dass so etwas Einfaches, wie in den Arm genommen zu werden, vielen Menschen offenbar fehlt. Und es ist herzerwärmend, wie gelöste coole Großstädter nach der Berührung lächelnd ihrer Wege ziehen. Dass uns Körperkontakt guttut, gerade bei Stress, weiß inzwischen auch die Wissenschaft.

Wenn's doch nur so einfach wäre. Doch vielleicht ist es das ja. Liebe dich selbst, dann können die anderen dich gernhaben. Liebe ist Weg und Ziel. Aber Umwege erhöhen die Ortskenntnis. Im Song «Nature boy» heißt es: «The greatest thing you

ever learn is just to love and be loved in return.» Das Großartigste, was man überhaupt lernen kann: lieben und geliebt zu werden. Das wünsche ich Ihnen und allen und mir auch. Viel Freude mit den Puzzleteilen, Augen auf, Herz auf!

Ihr

Echta v. Jirrell



# 1. Die Liebe kommt selten allein

----->

Romantik, Oxytocin und Dopamin, Schnittblumen und Topfpflanzen, Taille-Hüfte-Quotient, Exponentialfunktion, Chromosomen, *mate copying*, Fruchtfliegen, Streithähne, Polygamie, Kavaliers, Hormonspiegel, Unterhaltungselektronik, Redebedarf





Ein großer Schritt für ihn, ein kleiner Schritt für die Menschheit.

## Die Bedingungen der bedingungslosen Liebe

Das Wunder der Geburt: Unsere Mutter hat uns auf Anhieb gemocht. Das ist alles andere als selbstverständlich! Wir haben sie über Monate von innen getreten und nächtelang wach gehalten, sorgten für Sodbrennen, Wadenkrämpfe und eine Gewichtszunahme von zwanzig Kilo, von denen sich nach der Geburt nur drei erklärten. Und dann pressten wir uns durch eine sehr empfindliche Körperregion auf die Welt – und bescherten ihr unglaubliche Schmerzen. Mutti dachte, dass wir vielleicht lächeln und rosig sein würden. Aber nein! Wir liefen blau an und plärrten! Doch Mutti sah uns und hatte uns lieb, sozusagen frisch gepresst.

Wie ist das möglich? Nur mit massivem Einsatz einer bewusstseinsverändernden Droge, des Hormons Oxytocin. Dieser zentrale Botenstoff in unserem Gehirn wird auch gerne als «Kuschelhormon» bezeichnet. Es hat für unsere Bindungen und unser soziales Verhalten jedoch noch viel komplexere Funktionen, die die Wissenschaft derzeit nur ansatzweise versteht. Als Erstes taucht Oxytocin massiv direkt nach der Geburt auf, als die rosa Brille der Evolution: Jede Mutter der Welt blickt auf ein käsig verschmiertes Etwas und sagt: «Das ist das schönste Kind, das jemals geboren wurde!» Und du stehst als Arzt daneben und möchtest diesen kostbaren Moment nicht zerstören. Aber in deinen Adern ist weniger Oxytocin präsent, stattdessen viel mehr Adrenalin. Was sagt man dann? «Ja, stimmt, jetzt wo Sie es sagen. Gut, es gab hier auf der Station schon ein paar Geburten, aber so ein hübsches Kind, nein, das ist wirklich das schönste!»

Ein Gegenbeispiel: Wenn einen Mann ein Nierenstein plagt,

der auch über einen natürlichen Weg ins Freie muss, dann tut das ebenfalls sehr weh und dauert Stunden. Aber ich habe noch nie erlebt, dass ein Mann in dem Moment, in dem das verdammte Ding endlich draußen war, spontan zärtliche Gefühle für den Stein entwickelte. Ich kenne auch keinen Patienten, der seinen Stein mit nach Hause genommen hat, sich ein Leben lang für ihn verantwortlich fühlte und im Nachhinein sagte: «Das war der schönste Moment in meinem Leben.» Da fehlt einfach das Hormon.

Oxytocin spielt auch nach der Geburt eine große Rolle. Es sorgt für den Milcheinschuss und dafür, dass sich die Gebärmutter wieder zusammenzieht, was noch einmal sehr weh tun kann. Mütter haben dennoch beim Stillen oft einen friedlichen Gesichtsausdruck. Dahinter steckt ebenfalls das Kuselhormon. Es gelangt über die Milch ins Kind, deshalb heißt es ja auch Stillen: weil das Kind danach still ist. Rundum befriedigt, satt und selig schläft es ein. Auch beim Sex wird Oxytocin freigesetzt, was wiederum erklärt, warum der Mann danach rundum befriedigt, satt und selig einschläft. Liebe Frauen, schaut euren Männern dann einmal ins Gesicht, ihr seid ja noch wach. Das ist das Gesicht eines satten Säuglings. Und weder einem Schlafenden noch einem Säugling kann man ernsthaft böse sein, oder? Die Idee der «bedingungslosen Liebe» stammt meines Erachtens aus der Stillzeit. Sie ist ein Ideal.

In der Realität geht es leider viel zu oft schief. Jede siebte Mutter hat nach der Geburt kaum positive Regungen, sondern eine Wochenbettdepression, die nicht immer erkannt wird. Und auch jeder zehnte Vater wird im ersten Jahr depressiv. Dabei haben die Väter in den ersten Monaten schon eine wichtige Funktion, wenn sie denn da sind. Eine aktuelle britische Studie zeigt, dass insbesondere Jungen sich besser entwickeln

und später weniger verhaltensauffällig werden, wenn der Vater im ersten Lebensjahr liebevoll mit ihnen umgeht. Ein einfühlsamer Vater tut nicht nur dem Kind gut; auch sein eigenes Gehirn verändert sich so massiv wie seit der Pubertät nicht mehr. Dank des Bindungshormons entwickeln sich seine sanften Seiten. Das Testosteron sinkt – im Gegensatz zum Körpergewicht. Und während die Frauen den Kugelbauch nach der Schwangerschaft verlieren, bleibt er den Männern oft erhalten. Dafür erleben Eltern einen neuen Sinn und neue Prioritäten im Leben. Zum Beispiel: Schlaf!

Wer selbst keine sicheren Beziehungserfahrungen gemacht hat, tut sich schwer, selbst Stabilität an die nächste Generation weiterzugeben. Und mit der bedingungslosen Liebe ist es nach ein paar Monaten für alle nicht mehr ganz so einfach. Denn die setzt ein symbiotisches Verhältnis voraus, ein Verschmelzen zu einer großen Einheit. Wenn jedoch das Baby beginnt, seinen eigenen Willen zu entwickeln, wird es anstrengender. Gut, das erste Mal hebt jeder noch gerne den Schnuller vom Boden auf. Aber auch das achte Mal, wenn offensichtlich ist, dass er nicht durch Zufall dorthin gelangt ist?

Eine moderne Theorie der Liebe zwischen Mann und Frau behauptet, sie sei ein «Abfallprodukt» der Liebe zwischen Mutter und Kind. Diese Ur-Bindung, welche für unser Überleben als Säugetiere entwickelt wurde, ist im Laufe der Evolution zur partnerschaftlichen Beziehung erweitert worden, aber unter Verwendung derselben Andockstellen und hormonellen Systeme. Das würde erklären, warum sich frisch Verliebte so gerne füttern und kitzeln und ihr Wortschatz wochenlang nur aus «Dududu» besteht. Andererseits macht dies auch plausibel, warum wir uns, wenn wir von einem Partner verlassen werden, wie ein kleines Kind verhalten. Wir fühlen uns hilflos,



schreien und heulen, als hätte uns Mama mit vier Jahren im Supermarkt vergessen. Und über allem steht der Wunsch, geliebt zu werden, wie man ist, angenommen zu sein wie damals an der Mutterbrust. Aber das ist im wahrsten Sinne ein bisschen infantil.

Was mich als Komiker immer gewundert hat: Warum gibt es so unendlich viele schlechte Witze über Schwiegermütter? Vielleicht hängen diese auch mit unserem Bindungssystem zusammen, denn jeder Partner weiß, dass er in Intensität und «Vorlauf» niemals an die Mutter-Kind-Beziehung herankommen kann. Die Schwiegermutter kannte unseren Partner zuerst. Sie war die erste große Liebe. Und auch wenn jemand schon andere Partner vor uns hatte, eine andere Mutter hatte er nie! Womöglich kommt daher die latente Eifersucht auf jemanden, dem man letztendlich zu verdanken hat, dass es den Partner überhaupt gibt. Nach meinen bundesweiten Umfragen ist die häufigste Äußerung im Streit: «Du wirst deiner Mutter immer ähnlicher.»

Zur Bindungs- und Herzensbildung gehören in unserer Kultur sehr widersprüchliche Dinge: «sich selbst verwirklichen» und «selbstlos sein». Ob Kinder glücklich machen, hängt davon ab, ob man sie als Hindernis zur Selbstverwirklichung erlebt – oder als Weg dorthin. Oder als Wert an sich. Elternschaft erzeugt insbesondere in Männern viele positive Gefühle, weil sie mit den Kindern eine neue Dimension von Sinnhaftigkeit erfahren. Gut, sie leisten auch meist nicht die anstrengende Dauerbetreuung. In einer Studie zeigte sich, dass reiche Eltern weniger Freude mit ihren Kindern erleben, vielleicht, weil sie versuchen, viele andere Optionen für ihr Leben parallel zu verwirklichen. Das wird auch mit mehr Kindergeld nicht besser. Es ist wie immer komplex.