



Ein Hormon für die Liebe

Oxytocin ist als Kuschelhormon und grundlegendes Bindemittel für das Mysterium zwischenmenschlicher Beziehung bekannt geworden. Auf vielfältige Weise produziert es der menschliche Organismus selbst

Und zwar durch taktile Reize, etwa bei Liebkosungen oder beim Sex, aber auch schon durch liebevolle Blicke oder Gesten. Und buchstäblich ganz natürlich am Beginn des Lebens beim Stillen. Und hier die Basics über die Wirkung des körpereigenen Stoffs, aus dem die Liebe ist.

1. Überlebensmittel. Zum Überleben braucht das Neugeborene die positive Bindung, den Zusammenhalt der Eltern. Eine lebenswichtige Funktion gründet sich im Hormon Oxytocin. Es dient dazu, die Bindung zwischen Mutter, Vater und Kind zu sichern. **2. Glücksbringer.** Der bekannte Mediziner und Theologe Johannes Huber hat eine der ersten Studien zur Oxytocin-Produktion beim Geschlechtsverkehr publiziert. Die Forschung hat gezeigt, dass das mystische Hormon, das Beziehungen haltbarer und glücklicher machen kann, zwar beim Orgasmus ansteigt, aber mit einer Halbwertszeit von zwei Minuten vom Gehirn auch bald wieder abgebaut wird. **3. Dauerhaftes Bindemittel.** Zweifellos wirkt sich das Hormon äußerst positiv auf das Beziehungsverhalten aus. Je intensiver und beständiger die Oxytocin-Produktion bei Menschen, desto stärker das Vertrauen und die Bindung. Nicht umsonst werden, wenn's rein um Sex geht, Küsse, Zärtlichkeiten

und Kuschn gut und gern vermieden. Wohl instinktiv, um Bindung zu verhindern. **4. Bindung zwischen Mensch und Tier.** Auch im Tierreich spielt das Fördermittel von Beziehungen eine Rolle. Erstaunlich aber wahr, selbst zwischen Frauchen und Hund sorgt die Oxytocin-Ausschüttung durch Berührungen und Blicke für eine lebenslange Prägung. In dem Zusammenhang wichtig zu wissen: Es gibt **5. Entzugerscheinungen.** Nach einem Verlust befindet sich die verlassene Person im Oxytocin-Entzug, was die Heftigkeit mancher Trauerreaktionen erklärt. Nicht nur die Trennung von einem geliebten Menschen, auch der Verlust von Haustieren führt zu diesem zutiefst empfundenen Mangel, wenn das Kuschelhormon gleichsam nicht „nachgeladen“ wird. **6. Vielfältige Wirkung.** „Oxytocin ähnelt dem Hormon Vasopressin, das auch bei Flüssigkeitsmangel für die Blutdruckregulation sorgt, etwa bei übermäßigem Schwitzen oder Blutungen“, so Universitätsprofessor Johannes Huber. Interessant, dass nicht nur Hautkontakt den Oxytocin-Spiegel hinauftreibt. „Auch im Business kann Oxytocin zwischen Geschäftsleuten Vertrauen und Bindung fördernd wirken.“ **7. Depot der Liebe.** Das Oxytocin kann unmöglich im Depot angelegt werden. Es ist ein Ammenmärchen, von den Reserven der romantischen Verliebtheitsphase den Rest des Liebeslebens hindurch zu zehren. Da braucht es schon etwas mehr Einsatz und Antrieb, den Partner dauerhaft und immer von neuem achtsam und mit Liebe zu betrachten. Hormonexperte Johannes Huber: „Auch liebevolle und warmherzige Blicke und Gesten kurbeln die natürliche Oxytocin-Produktion an.“ **8. Medizinischer Einsatz.** Oxytocin wurde bereits in Apotheken als Nasenspray vertrieben und als Medikament vornehmlich bei Autismus eingesetzt. Mithin kommt man es in intravenöser Form bei Geburten zum Einsatz, um die Wehen – die Kontraktionen der Gebärmutter – zu unterstützen und fördern.

Am Schluss die gute Nachricht: Niemand braucht darauf zu verzichten: Sie haben es in der Hand, ob und wann Sie Ihrer Beziehung einen Booster geben wollen. Mit Zärtlichkeit und aufrichtigen warmherzigen Gesten, um entspannte Nähe und Bindung weiterzuentwickeln, anstatt sie zu vermeiden. Oxytocin ist der natürliche Weichzeichner einer Partnerschaft. Ein Beziehungskitt, auf den wir im Liebesleben nicht vergessen sollten. 🌀

Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogroly, Philosophin und Psychotherapeutin
Haben Sie noch Fragen? Schreiben Sie mir bitte:
praxis@wogrolymonika.at



Foto: iStockphoto