



BEZIEHUNGS- FALLE

CORONA- KRISE

Angeblich soll eine Sparte bald zu den Gewinnern der Pandemie zählen: Scheidungsanwälte. Denn für viele Paare ist nahezu nichts so herausfordernd, wie längere gemeinsame Quarantänezeit zu verbringen. Reibereien sind da vorprogrammiert. Aber diese Zeit kann uns andererseits auch helfen, ein tieferes Verständnis für den Anderen zu entwickeln. Oft hilft schon, wenn man erkennen kann, dass das andere Geschlecht nicht aus Böswilligkeit so ist, wie es eben ist, sondern natürliche, hormongesteuerte Prozesse das tägliche Zusammenleben schwer machen können. Darüber Bescheid zu wissen, kann Druck rausnehmen!

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger
und Benjamin Ehrenberger*

Das kleine Virus hat unser Leben in den letzten Wochen ganz schön auf den Kopf gestellt. Auch Psychologen haben jetzt Hochkonjunktur und es gibt viel zu analysieren - Existenzangst beispielsweise oder übertriebene Angst vor Ansteckung. Was uns persönlich aber noch näher geht, ist eine Krise in der Beziehung, weil sie uns emotional tief trifft und das Level an Verzweiflung insgesamt erhöht.

BEZIEHUNGEN AUF DEM PRÜFSTAND

Geht es uns nicht gleich viel besser, wenn wir eine plausible Erklärung dafür finden, warum Männer und Frauen so oft so gar nicht zusammenzupassen scheinen? Der US-Psychologe und Paartherapeut John Gray erklärt in einem TED-Talk im Internet („Mars brain, Venus brain“ auf youtube), warum schon die jeweilige geschlechtsspezifische Hormonlage von Mann und Frau zu Streit führen kann. Und dann erst in der ungewöhnlichen Atmosphäre plötzlicher unfreiwilliger Isolation!

Ein bisschen Humor darf schon sein in harten Zeiten und es ist doch schön, gleich einen Schuldigen zu finden, wenn es daheim nicht mehr so rund läuft wie zu Anfangszeiten. Glauben Sie mir, es liegt am Dopamin! Oder besser, es liegt daran, dass es dem Mann in dieser Situation fehlt.

Der Nervenbotenstoff Dopamin ist für An-

trieb, Lebenslust, Rausch, Aufblühen, Belohnung, Bewegung und Erfolgsgefühle zuständig und Männer sind in ihrem psychischen Wohlbefinden extrem davon abhängig, genug Dopamin bilden zu können. Warum? Dopamin stimuliert beim Mann das wichtigste Hormon Testosteron, also das Hormon, das den Mann zum Mann macht und auch auf Frauen auf unbewusster Ebene Einfluss ausübt, weil die Frau auf das Testosteron des Mannes reagiert.

NEUES ERFAHREN STEIGERT DOPAMIN

Dopamin spielt am Anfang jeder Beziehung eine enorm wichtige Rolle. Es bereitet Lust, gibt Fokus, Leidenschaft und Zufriedenheit in Beziehungen. Sich zu verlieben ist mit einem euphorischen Drogenrausch vergleichbar, ein Dopamin gesteuertes Hochgefühl, das man vielleicht vermisst, wenn man schon über längere Zeit zusammen ist. Lernen wir eine neue Person kennen, sind alle Komponenten für die Stimulation von Dopamin vorhanden: Alles ist neu, noch völlig unbekannt und damit eine Herausforderung. Durch Neues steigt das Dopamin an und damit auch das Testosteron. Dann lässt für den Mann der Stress nach. Ist aber das Gegenteil der Fall, erlebt er zu wenig Neues, sinkt der Dopaminspiegel und damit das Testosteron. Der Mann wird grantig und unruhig, weil er Stress eben nicht abbauen kann.

Am Anfang einer Beziehung sonnt sich die Frau darin, dass sie seine volle Aufmerksamkeit bekommt, weil sie das Ziel seiner Wünsche ist, seine Dopamin-Quelle sozusagen. Später braucht er neue Eindrücke und widmet dem Umfeld mehr Aufmerksamkeit. Das kann auch ganz harmlos sein, steigert bei ihm jedoch Dopamin, somit Testosteron und er entspannt. Bei häuslicher Isolation fällt das nun weg, seine Aufmerksamkeit wird nicht auf andere Frauen gelenkt. Das freut die Frau vielleicht, aber wie gut ist es wirklich, wenn er dafür jetzt grantig ist? Eine Urlaubsreise, Ausgehen, Sport treiben – all das, was Dopamin ebenfalls anheben kann, fällt in Corona-Zeiten genauso weg. Selbst das Kartenspiel mit Freunden ist tabu. Also ist viel Kreativität gefragt, was Mann stattdessen Neues erleben kann, um ausgeglichen zu bleiben. Es müssen neue Beschäftigungen gesucht werden und wenn man um die Bedeutung dessen für den Frieden in einer Beziehung Bescheid weiß, kann man das gezielt angehen.

PROBLEME LÖSEN FÖRDERT DOPAMIN

Die zweitwichtigste Möglichkeit, Dopamin zu generieren, fällt in Zeiten des Homeoffice bzw. bei Arbeitsplatzverlust auch oft weg. Man ist „weg vom Fenster“, die Firmen laufen auf Sparflamme und der Mann kann sich nicht mehr als Problemlöser beweisen. Das ist besonders schlimm, da der Mann auch durch Problemlösung zu einem Dopamin-Flash kommt, dadurch sein Testosteron angehoben und Stress verringert wird. An „Befriedigung durch Arbeit“ und damit Dopamin zur Belohnung, ist schon etwas Wahres dran. Am Land sieht man das, wenn



jedes Wochenende der Rasen auf Millimeterhöhe getrimmt und Bäume rituell in Brennholz verwandelt werden, weit mehr, als man überhaupt braucht. In der Stadt sind es andere Herausforderungen – in Corona-Zeiten etwa der Marathonlauf um den Küchentisch, der einen Testosteronanstieg bringt. Ist dem Mann auch das verwehrt, fällt er leicht in eine Depression und sie unterscheidet sich von der Depression bei der Frau. „Depression ist für den Mann das Gefühl, nicht gebraucht zu werden. Niemand reagiert auf mich, es gibt niemanden, den ich unterstützen, reparieren, dem ich helfen und dienlich sein kann. Alle Männer mit Depression haben folglich auch einen niedrigen Testosteronspiegel“, sagt John Gray.

MAN KANN NIEMANDEN GLÜCKLICH MACHEN

Oft ist beim depressiven Mann auch das Gefühl vorherrschend, dass er nichts tun kann, um seine Partnerin glücklich zu machen. Dass egal, was er sagt oder macht, die Sache nur schlimmer wird. Dazu kommt, dass bei Frauen Stimmungen oft wechseln wie das Wetter und dass er darauf auch noch falsch reagiert. „In einem Moment sieht es nach Sonnenschein aus und weißen Wolken, im nächsten gibt es Regen, Gewitterwolken und Tornados. Männer sind instinktiv dazu verleitet, sich in einem Graben zu verstecken, bis das Wetter wieder besser wird“, so der Paartherapeut John Gray. „Das ist aber nicht die Reaktion, die Frauen wollen, wenn sie einen Tornado heraufbeschwören. Anstatt dem ersten instinktiven Impuls zu folgen und einen Graben aufzusuchen, bzw. zu flüchten, mit dem Auto wegzufahren und zu entkommen – das geht in Corona-Zeiten übrigens sowieso nicht – sollte er dastehen, sich dem Tornado in vollem Maße aussetzen und anschließend fragen: Gibt es sonst noch etwas, das dich gerade stört?“ Und schließlich kommt die heilende Erkenntnis, dass man eine Frau genau so wenig glücklich machen kann, wie man das Wetter verändern kann. Das Wetter verändert sich von selbst. Und zwar dann, wenn auch sie ihren Stress abbauen kann.

MÄNNER VERGESSEN, FRAUEN NICHT

Abends ist normalerweise eine gefährliche Zeit für die Beziehung. Bei Frauen geht die Aktivität im Gehirn hoch, bei Männern geht sie runter. Sie fragt ihn, was er denkt – denn sie denkt ja jetzt besonders viel – er antwortet aber, dass er nichts denkt – und das glaubt sie ihm oft nicht. Dabei versucht er gar nicht, seine Probleme vor ihr zu verstecken, sondern er versucht, sie zu vergessen. Bei der Frau ist das anders, vor allem in einer Beziehungskrise. Denn Frauen haben schon unter moderatem Stress achtmal so viel Durchblutung in den emotionalen Gehirnbereichen wie Männer. Dieses Blut fließt dann weiter zum Hippokampus. Die Frau wird mit Erinnerungen bombardiert, während er jetzt nur abschalten will. John Gray klärt uns auf: „Der Hippokampus in einem Frauengehirn ist doppelt so groß wie jener im Gehirn eines Mannes. Die erste und zweite Etage sind wie eine Bibliothek: Auf der ersten Etage wird alles dokumentiert, was passiert. Auf der zweiten Etage wird alles

dokumentiert, was er falsch macht. Wenn sie gestresst ist, fließt das Blut zu dieser zweiten Etage, sie kann nichts dagegen tun. Stress steigt, der Aufzug fährt hoch, sie vergisst alles Gute, das er jemals gemacht hat und erinnert sich an alle Fehler, die er bisher gemacht hat. Wie kommt sie von dieser Etage wieder runter? Sie muss ihren Stress verringern, sonst kann sie nicht vergessen."

OXYTOXIN LÖST DEN STRESS DER FRAU

Entschärfung bringt also nur, wenn auch die Frau Entspannung findet. Wie erreicht sie das? Bei der Frau ist das nicht so sehr Neues zu erleben oder Probleme zu lösen. Das ist die Te-



stosteronschiene, der Stressabbau des Mannes. Testosteron ist im Körper der Frau zwar nicht fehl am Platz, es gibt auch Frauen, die mit mehr Testosteron auf die Welt kommen und die Arbeitswelt sorgt auch bei der Frau für mehr Testosteron. Aber ihr bringt es keine Entspannung. Bei ihr ist es das „Kuschelhormon“ Oxytocin, das das Stresshormon Kortisol senkt und das Belohnungssystem aktiviert. Oxytocin

> FALLE FÜR DEN MANN: ÖSTROGENÜBERSCHUSS

Unter sehr großem Stress zeigen Männer eine stärkere emotionale Reaktion als Frauen. Fühlt er sich machtlos, verliert er die Kontrolle über die männlichen Hormone. Es wandelt sich bei ihm Testosteron in Östrogen um, Östrogen dominiert und sein Gehirn wird mit Angst und Wut geflutet. Ein Enzym namens Aromatase ist dafür verantwortlich. Alternde Männer werden dann leicht grantig und sind schnell aus der Ruhe zu bringen. Lange dachte man, dass Testosteron diese Unruhe erzeugt, doch es ist genau anders herum. Testosteronmangel hat diesen Effekt.

Der durchschnittliche Mann mit 50 hat nur mehr die Hälfte des Testosteronspiegels, den er mit Mitte 20 hatte und im Verhältnis dazu dann zu hohe Östrogenspiegel, was auch das Risiko für Herzkrankheiten und Prostatakrebs erhöht. Es ist also das zugrundeliegende Gefühl der Machtlosigkeit, das geändert werden muss.

> AUCH NATURSUBSTANZEN KÖNNEN UNTERSTÜTZEN:

- Der *Cordyceps Vitalpilz* erhöht Dopamin und Testosteron, reduziert Depressionen und Ängste
- *Krillöl* verbessert die Versorgung mit Dopamin
- Die *Rhodiola rosea* erhöht ebenfalls Dopamin, reduziert Depressionen und Ängste. Im *Rhodiola Mix* ist sie kombiniert mit Cordyceps und Yams. Die Mischung gilt als „Beziehungsretter“, weil sie beide Geschlechter entspannt
- Das *Sägepalmbblatt* kombiniert mit dem *Reishi Vitalpilz* sorgt für hormonellen Ausgleich und senkt die Aromatase beim Mann, wodurch sich auch Prostata- und Herzprobleme lindern lassen
- *Brahmi*, die Pflanze für Lernen und Gedächtnis, verbessert den Dopaminspiegel
- Zinkmangel sollte ausgeglichen werden, denn *Zink* ist notwendig für den Testosteronaufbau
- *Kolloidales Lithium* fördert alle Nervenbotenstoffe und hilft, gelassener und glücklicher zu sein
- *Kolloidales Mangan* ist wichtig für den Dopaminaufbau
- *Kolloidales Gold* stärkt die Psyche von Mann und Frau, verhilft zu mehr Selbstbewusstsein und wirkt antidepressiv

steigt an, wenn sich die Frau entspannt und die rechte Gehirnhälfte aktiver wird. Es steigt an, wenn die Frau ein süßes Baby oder Tier sieht und streichelt, wenn der Mann ihr eine Rose überreicht, Zuneigung zeigt und empathisch ist, mit ihr kuschelt und sie umarmt, mit ihr Sex hat, sie massiert, sie gemeinsam gut Essen, Musik hören oder einen romantischen Film anschauen, während ihr Actionfilme oder Thriller kaum diese Entspannung bringen. Oxytocin macht die Frau glücklich und verringert ihren Stress, verhilft ihr auch zu Lust und Höhepunkt. Gibt man einem Mann eine Oxytocin-Injektion, schläft er ein. Auch bei ihm gibt es einen Oxytocin-Ausstoß nach dem Höhepunkt, aber viele Oxytocin-Auslöser machen den Mann träge. Er muss für sich selbst nicht danach Ausschau halten, aber er kann für seine Frau welches generieren. Der schlaue Mann versteht: Wenn ich regelmäßig Dinge tue, die Oxytocin bei meiner Frau produzieren, löse ich auch ein Problem. Und

wenn ich ein Problem löse, steigen meine Testosteronwerte. Ich sammle Oxytocin-Punkte und mein „Konto“ wächst in ihrem Gedächtnis an. Ich senke ihr Stresslevel damit, ohne mein Antistressmittel Testosteron zu riskieren, denn ich habe das Problem ja in die Hand genommen und gelöst. Wichtig ist noch zu wissen, dass es nicht so sehr um Quantität (viele Rosen) geht, sondern um die tägliche Wertschätzung (öfter eine Rose), um viele kleine Aufmerksamkeiten, für die sie dann auch die Anerkennung gibt.

Eine gemeinsame angenehme Zeit vorzubereiten, erhöht für die Frau das Oxytocin ebenfalls, sodass ihr Stresslevel kontrollierbar bleibt. Die gemeinsame Zeit ist also wichtig und darin liegt auch eine Chance in der Corona-Krise – jetzt hat der Workaholic einmal Pause und es ist Zeit für Zweisamkeit und Familie. Momentan zeigen Studien, dass der Stresslevel von Frauen durchschnittlich doppelt so hoch ist wie bei Männern und vier Mal höher, wenn sie zu Hause ist. Aber das lässt sich ja ändern. ✍