

Zeitschrift: Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber: Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band: 89 (2018)
Heft: 5: Liebe und Sex : warum und wie sich das Begehren verändert

Artikel: Das Empfinden von Gefühlen und Erotik wird schon früh im Leben angelegt : was Hänschen nicht lernt, genießt Hans nimmermehr
Autor: Weiss, Claudia
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-834373>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 22.01.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Das Empfinden von Gefühlen und Erotik wird schon früh im Leben angelegt

Was Hänschen nicht lernt, genießt Hans nimmermehr

Liebe und Sexualität begleiten Menschen das ganze Leben lang. Viele wissen allerdings nicht, wie wichtig die Erfahrungen sind, die man als Kind macht: Ohne liebevolle, stabile Bindung und angemessene Körperlichkeit in der Kindheit können im Erwachsenenalter Störungen auftreten.

Von Claudia Weiss

Das Experiment verlief dramatisch. Eigentlich, so wird jedenfalls überliefert, wollte der römisch-deutsche Kaiser Friedrich II. von Hohenstaufen vor rund 800 Jahren nur herausfinden, ob eine menschliche Ursprache existiere. Stattdessen bewies er etwas ganz anderes: dass Menschen ohne Liebe sterben.

Die Ausgangslage: Der Kaiser nahm einigen Müttern die frischgeborenen Säuglinge weg und übergab sie an Ammen. Diese durften die Babys stillen, baden und wickeln, aber nicht mit ihnen sprechen und sie «nicht herzen und küssen». Friedrich II. wunderte sich, ob diese Kinder ohne äusseren Einfluss automatisch die älteste Sprache Hebräisch reden würden oder Griechisch, Arabisch, Lateinisch oder die

Elternsprache Italienisch. Er sollte es nicht herausfinden. Denn ohne liebevolle Zuwendung starben die Kinder alle innerhalb des ersten Lebensjahres, ohne ein einziges Wort gesprochen zu haben.

Dieser Versuch zeigt eindrücklich, dass Liebe weit mehr ist als Maisonnette, knospende Blüten und Schmetterlinge im Bauch: Sie begleitet uns durch das ganze Leben, sie beeinflusst unsere Zufriedenheit und Gesundheit, ja unser Lebensglück.

Das fängt vor der Geburt an: Studien zeigen, dass Kinder schon im Mutterleib Stimmungen wahrnehmen und dass mütterli-

cher Stress die Ungeborenen langsamer wachsen lässt. Gefühle von Liebe hingegen senken den Stresspegel, das Stresshormon Cortisol nimmt bei Mutter und Kind ab, der Spiegel des Geborgenheitshormons Oxytocin steigt, beide werden ruhiger und entspannter. Sogar frischgebackene Väter weisen einen messbar höheren Pegel des «Verbindungshormons» auf; Forscher vermuten, dass die Natur damit den Jagdtrieb senkt und die Männer zur Fürsorglichkeit anregt.

Die Kraft der Liebe

Diese erste Form von Liebe zwischen Kind und Eltern ist biologisch gesteuert und weit entfernt von romantischer Liebe. Aber: «Sie ist prägend für das Leben und für jede spätere Liebesbeziehung, ja, für die Entwicklung der Emotionen und der ganzen Persönlichkeit», sagt Jana Nikitin, Entwicklungspsychologin an der Universität Basel. Sie stabilisiert nicht nur die körperliche, sondern auch die seelische Gesundheit, kurz: «Liebe ist die wichtigste Quelle der Resilienz.»

Dieses Wissen steht völlig im Gegensatz zur Überzeugung der Wissenschaftler des letzten Jahrhunderts, Liebe mache die Kinder schwächlich und abhängig (siehe Kasten S. 8):

«Heute weiss man, dass genau das Gegenteil

stimmt», sagt Nikitin. «Man kann kleine Kinder gar nicht mit zu viel Liebe verwöhnen, Liebe gibt ihnen Sicherheit und Boden für das ganze Leben.» Hautkontakt mit den Eltern hilft Babys sogar, Atmung, Kreislauf und Stoffwechsel zu stabilisieren, das zeigen unter anderem Studien mit Frühgeborenen.

«Gewiss, in den ersten Monaten nach der Geburt scheinen die Bezugspersonen auf den ersten Blick ein Stück weit austauschbar», räumt die Entwicklungspsychologin ein: Säuglinge lassen sich noch ohne grosse sichtbare Reaktion von verschiedenen Personen herumtragen und füttern. Wenn sie dann aber ab

Liebe stabilisiert die körperliche Gesundheit. Und sie ist die wichtigste Quelle der Resilienz.



Jung erwachende Liebe ist das Schönste auf der Welt. Beziehung und Sexualität können aber nur erfüllt gelebt werden, wenn in der Kindheit ein guter Grundstein dafür gelegt wurde.

Foto: Keystone

acht, neun Monaten zu fremdeln beginnen, sei das der Ausdruck der in dieser Zeit gewachsenen Bindung an die Hauptbezugsperson, meist die Mutter. «Man könnte sagen, das sei der Beginn der ersten grossen Liebe.»

Die Grundlage für dieses Bindungsverhalten wird vorwiegend im ersten und bis ins zweite Lebensjahr gelegt, und neuere Forschungen zeigen, dass Babys sich an maximal zwei bis drei Bezugspersonen binden – und zwar nicht unbedingt an Verwandte oder Personen, mit denen sie die meiste Zeit verbringen, sondern vor allem an jene Menschen, die ihre Bedürfnisse feinfühlig stillen können. «Fehlt eine verlässliche Bindung in den ersten beiden Lebensjahren, kann dieses Manko das Vertrauen in jede spätere Beziehung verderben», fasst Nikitin zusammen.

Das Erwachen der Sexualität

Nun ist der Mensch nicht nur ein emotionales Wesen, sondern auch ein sexuelles. Parallel zum emotionalen Aufwachsen läuft eine körperliche Entwicklung ab, die in der Pubertät alles auf den Kopf stellt. Schuld daran sind die Hormone: Sie machen

unser Leben genussvoll oder erschweren es, je nachdem, ob sie überschossen oder fehlen.

Der erste grosse Schub erwischt Jungen sogar schon vor der Geburt: Zwischen der 9. und 18. Woche nach der Befruchtung bestimmt eine erste massive Testosteronladung ihr Geschlecht, und zwei bis vier Stunden nach der Geburt schießt das Testosteron noch einmal ein, quasi um das Mannsein zu bestätigen, und nach zwei bis drei Monaten gleich noch einmal. Drei Testosteronspitzen noch vor der Pubertät also für die Jungen, so beschreibt es der Linzer Sexualmediziner und Männerarzt Georg Pfau. Bei den Mädchen läuft das Ganze etwas weniger wild ab.

Die Neugier der Kindheit

Danach herrscht aber für alle ein paar Jahre lang einigermaßen Ruhe an dieser Front: Jungen und Mädchen tragen zwar sowohl männliche Hormone in ihrem Körper – Androgene, allen voran Testosteron – als auch weibliche aus den Gruppen Östrogen und Gestagen, je nach Geschlecht mehr vom einen oder anderen. Aber in der Kindheit hält sich diese Menge in Grenzen und

>>

**Die Grundlage für
gesundes Bindungs-
verhalten wird in den
ersten beiden
Lebensjahren gelegt.**

Die Forschung zeigt, wie wichtig eine liebevolle Kindheit ist

Die Liebe der Frottéemutter

Nicht zu viel Liebe schädigt Kinder, wie im letzten Jahrhundert vermutet wurde. Sondern ganz im Gegenteil: Ohne sichere Bindung, das beweisen Studien, fehlt die Basis für ein glückliches Leben.

Von Claudia Weiss

«Das übermässig geherzte Kind hat später schwere Klippen zu nehmen», hiess es in einem viel gelesenen Erziehungsratgeber, den Kinderpsychologe James Watson 1928 herausgegeben hatte. Kinder, so nahm man damals nach dem Modell der Konditionierung an, würden ihre Eltern nicht lieben, sondern bloss von ihnen mit Nahrung zu bestimmten Reaktionen konditioniert. Bei zu viel Fürsorge würden die Kinder «zu schwachen und klammernden Wesen» erzogen. Wie essenziell wichtig Elternliebe für das Gedeihen der Kinder ist, zeigte erstmals der britische Psychiater John Bowlby mit seiner 1951 verfassten Studie: Er sollte im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation WHO das Schicksal von Waisenkindern im Nachkriegseuropa untersuchen.

Aus seinen Erkenntnissen folgerte er, dass ein enger Zusammenhang zwischen mütterlicher Fürsorge und seelischer Gesundheit besteht («Maternal Care and Mental Health»). Bis dahin hatte Liebe weitem als überflüssiger Faktor gegolten.

Die Typen der Bindung

Bowlbys Assistenten bewiesen mit etlichen Studien das genaue Gegenteil. Mary Ainsworth beispielsweise testete mit dem sogenannten «Strange Situation»-Experiment, wie sich einjährige Kinder verhalten, wenn ihre Mutter den Raum verlässt und sie mit einer fremden Person zurückbleiben. Aus ihren Erkenntnissen entwickelte sie das Modell der vier Bindungsarten.

Ein sicher gebundenes Kind zeigt seinen Trennungsschmerz, kann sich aber nach der Rückkehr der Mutter von ihr schnell beruhigen und zeigt sichtliche Freude über die Wiedervereinigung. Ein unsicher-vermeidendes Kind hingegen reagiert demonstrativ unbeeindruckt beim Hinausgehen der Mutter, es vermeidet eine Beziehung und schützt sich damit vor Enttäuschung. Ein unsicher-ambivalentes Kind zeigt sich generell ängstlich und abhängig; es kann sich gar nicht mit seiner Umwelt beschäftigen, weil es ständig beobachten muss, ob es sich jeweils auf die Mutter verlassen kann. Ein desorganisiert gebundenes Kind verhält sich völlig inkohärent, weil es gar keine klare Bindungsstrategie hat, die ihm hilft, zu Schutz und Trost zu kommen.

Die Affenbabys des Forschers

Bowlbys Bindungstheorie, die das kindliche Suchen nach Nähe und Wärme nicht mehr als ungesunde Abhängigkeit wertet, sondern besagt, dass eine «sichere und verlässliche



Psychologe Harry Harlow mit Affenbaby und Frottéemutter

Basis für die gesunde Entwicklung aller Kinder unverzichtbar» sei, gilt bis heute. Ein Experiment, das der US-Psychologe Harry Harlow Ende der 1950er-Jahre an der Universität von Wisconsin in Madison mit Rhesus-Affen durchführte – und das heute keine Ethikkommission mehr bewilligen würde –, bestätigte die Erkenntnisse des Psychiaters anschaulich: Harlow bewies, dass mutterlose Affenbabys nicht die selbst gebastelte «Drahtmutter», die sie mithilfe eines eingebauten Fläschchens ernährte, als Hauptmutter betrachteten, sondern die weiche «Frottéemutter», deren Körper «weich wie ein Kissen und warm wie Sonnenlicht» sein sollte und die ihnen ein bisschen Wärme und Geborgenheit vermittelte, ohne sie jedoch zu ernähren. (YouTube: «Harlow's Monkey»)

Das Trauma der Vernachlässigten

Im Jahr 2000 dann stellten Forscher um den Psychiater und Neurowissenschaftler Charles A. Nelson von der Harvard University in Boston erschütternd fest, welche schwere Folgen ein Liebesmangel nach sich zieht. Kinder in rumänischen Waisenhäusern, die nach Plan gefüttert und gewaschen worden waren, aber sonst den ganzen Tag vernachlässigt in ihren Betten lagen, zeigten enorme Entwicklungsdefizite: Sie hinkten körperlich und intelligenzmässig ihrem Alter weit hintennach, wirkten apathisch und emotional abgestumpft. Vor allem bei Kindern über zwei Jahren liessen sich diese Folgen auch später durch liebevolle Betreuung in einer Pflegefamilie nicht immer wettmachen.

Resilienzforscher Sir Michael Rutter zeigte in einer Studie, dass von Kindern, die vor dem sechsten Lebensmonat adoptiert wurden, im Alter von sechs Jahren zwei von hundert einen Testwert erreichten, die auf eine geistige Behinderung hinweisen – das sind ebenso viele wie in der britischen Bevölkerung insgesamt. Bei Kindern, die zwei bis dreieinhalb Jahre im Waisenhaus verbrachten, zeigte ein Drittel solche Testwerte. ●

bleibt einigermaßen stabil. Noch lange vor den ersten Hormonschüben sind aber Kinder durchaus lustvolle Wesen: Längst ist bekannt, dass sich schon Babys an die Genitalien greifen, wenn sie nackt sind, und schon ganz kleine Buben und Mädchen sich zwischen den Beinen reiben. «Das hat allerdings mit der erwachsenen Sexualität absolut nichts gemein», sagt Helke Bruchhaus Steinert, Sexualtherapeutin und Dozentin für Sexualtherapie an der Universität Basel. «Kinder erleben sich als Zentrum der Welt und wollen sich und ihren Körper ausprobieren und kennenlernen.»

Dennoch seien es auch hier die Kindheitserfahrungen, die den Grundstein für lustvolle, lockere Sexualität im Erwachsenenalter legen: «Wie Eltern in solchen Situationen reagieren, prägt den späteren Umgang mit der Sexualität massgeblich.» Eine lockere Haltung, in der Kinder ihre Bedürfnisse unverkrampft ausleben können, aber sanft lernen, das nicht in aller Öffentlichkeit zu tun, fördert das spätere sexuelle Selbstvertrauen. Eine verkrampfte oder eine erotisch-sexualisierte Stimmung hingegen kann das spätere Sexualeben völlig verkorksen.

Die Hormone der wilden Jahre

Ohnehin beginnt die Sexualisierung heute früh genug, das beobachtet auch die Sexualtherapeutin: Die Pubertät setzt durchschnittlich zwei, drei Jahre früher ein als noch vor fünfzig Jahren. Aber immer noch ebenso gewaltig: Bei Jungen schiesst das Testosteron manchmal auf das schwindelerregende Siebenfache der bisherigen Menge ein, und Pickel, Körperbehaarung und ein wachsender Penis verändern den Körper manchmal fast über Nacht.

Bei Mädchen können die Veränderungen wie Brustwachstum oder Körperbehaarung ebenso überraschend schnell einsetzen, und viele erleben die Menarche, die erste Menstruation, heute bereits mit elf Jahren, manche sogar ab neun Jahren. Buben erleben ihren ersten nächtlichen Samenerguss, die Ejakulation, heute mehrheitlich vor dem 13. Geburtstag statt wie früher vor dem 15.

Diese enormen körperlichen Entwicklungen wandeln auch die Emotionen der Teenager, und die Liebe bekommt zusätzlich eine erotische Note. Sie beinhaltet damit alle Komponenten, die Entwicklungspsychologin Jana Nikitin als «komplexes Zusammenspiel mehrerer Kanäle» bezeichnet: «Da spielen subjektives Gefühl, hormonelle Veränderung, Motivation, Verhalten und Gedanken zusammen, und man muss alle Komponenten anschauen, um Verliebtheit oder Liebe überhaupt definieren zu können.»

Liebe, Lust und Abenteuer prägen das junge Erwachsenenalter. Aber auch Pornografie, Sorge um Geschlechtskrankheiten oder Schwangerschaft und Liebeskummer: Das Erleben ist intensiv und längst nicht nur positiv. Für Sexualtherapeutin Helke Bruchhaus ist es daher gar nicht so erstaunlich, dass in der teils übersexualisierten Welt, in der viel geblufft, aber wenig richtig geredet wird, Jugendliche wieder länger warten bis zum «ersten Mal». Dieses findet gemäss Umfragen oft erst mit 18 oder sogar 20 Jahren und grossteils in einer festen Beziehung statt. «Ju-

gendliche sind insgesamt vorsichtiger geworden und warten wieder länger.»

Die Mühen des Erwachsenenlebens

Beginnt dann – heute oft erst nach 30 Jahren – das Erwachsenenalter, «wird es bei vielen Paaren erst richtig schwierig». Dann kommen sie zur Sexualtherapeutin in die Praxis – beispielsweise, wenn zur Lust auch Reproduktionswünsche hinzukommen und Sexualität eine ganz andere Funktion erhält. Das könne für eine Partnerschaft sehr belastend sein, sagt Helke Bruchhaus: «Sex und Reproduktionsdruck, wie er bei Frauen ab 35 oft entsteht, ist Stress pur.» Und weil heute der Kinderwunsch besonders bei gut ausgebildeten Frauen oft erst spät erwache, trete immer öfter die Reproduktionsmedizin an die Stelle von lustvollem Sex.

Vorbei also bei vielen Paaren der Spass, noch lange bevor die Natur im höheren Alter ihre Hormonproduktion herunterfährt. Sex nach Plan – oder gar nicht mehr, wenn der Kinderwunsch erfüllt ist und schlaflose Nächte Paarbeziehung und Libido auf eine harte Probe stellen. «Kommt hinzu, dass es die Männer heute nicht einfach haben mit ihrer Rolle», erklärt die Sexualtherapeutin. «Im Alltag sollen sie einfühlsam und moderne Familienmänner sein, im Bett den Macho geben.» Alles Gründe, sich in ihrer Praxis zu melden.

Ein Trost allerdings für alle Sex-Frustrierten: Nicht die sogenannte «Performance» sei es, die richtig tollen Sex ausmache, beruhigt Helke Bruchhaus. «Weder die Quantität noch ausgefallene Positionen bedeuten ein erfülltes Sexualeben.» Im Gegenteil: «Rund um Sexualität ranken sich viele Mythen, und nirgendwo wird so viel gelogen wie bei Umfragen zu diesem Thema.» So richtig gut fühlen sich Sexualpartner gemäss einer Befragung der kanadischen Sexualforscherin Peggy Kleinplatz, wenn sie mit ihrem Partner Verbundenheit, Wertschätzung, Vertrauen, Empathie, Echtheit, ein Gefühl von Risiko, Hingabe und Transzendenz, also Glückseligkeit, erleben können.

Die Lustlosigkeit der Männer

Lustlosigkeit, ein Phänomen, das heute oft Männer in den besten Jahren oder manchmal sogar junge Männer ereilt, hat deshalb sehr viel mit dem Kopf zu tun. Therapeutin Helke Bruchhaus sieht in ihrem Berufsalltag oft Klienten, die vor lauter Hinhorchen, was die Frau gerne hätte, ganz vergessen, bei sich zu sein.

«Genau das jedoch ist die Kunst: Mit dem anderen sein, aber bei sich selber bleiben.» Ob übrigens Männer und Frauen Sexualität auf eine andere Art erleben, kann sie so nicht beantworten: «Es geht weniger um den Unterschied Mann/Frau, sondern vielmehr um die Frage, ob jemand eine konflikthafte oder eine unkomplizierte Sexualität leben kann.»

Immerhin sagt sie etwas sehr Beruhigendes für alle alternden Männer, die immer öfter von allen Seiten ermahnt werden, ihren Testosteronspiegel mit Salben und Pillen zu steigern und nötigenfalls ihre Portion Viagra zu schlucken: «Natürlich spielt Testosteron und damit das Alter eine gewisse Rolle beim Sex – aber das grösste Sexualorgan ist immer noch der Kopf.» Das

Ein Trost für alternde Männer: Testosteron ist nicht so wichtig. Das grösste Sexualorgan ist der Kopf.

Einsamkeit schadet der Gesundheit eines Menschen so viel wie Rauchen und Übergewicht zusammen.

>>

+ Kochwettbewerb +



HAUPTSPONSOREN



CO-SPONSOREN



Der Kochwettbewerb für
die Spital-, Heim- und
Gemeinschaftsgastronomie

Anmeldeschluss:

31.10.2018

www.svg-trophy.ch

heisst im Klartext: Auf die Libido wirke sich das Alter weit weniger negativ aus als beispielsweise Krankheiten oder der Verlust der Ehepartnerin.

Auch bei Frauen entscheidet sich die Frage nach Lust und Sex nicht so sehr aufgrund des Alters, sondern vielmehr dadurch, ob sie noch einen Partner haben. Und auch dann muss sie nicht auf körperliche Lust verzichten: Langsam ist Selbstbefriedigung nicht nur bei Männern, sondern auch bei Frauen akzeptiert.

Kurz: Männer und Frauen können sich ohne Weiteres bis ans Lebensende an ihrer Sexualität erfreuen. «Weil wir dachten, alte Menschen haben keine Sexualität, haben wir sie nicht befragt. Und weil wir sie nicht befragt haben, nahmen wir an, sie hätten keine», zitiert Helke Bruchhaus einen Kollegen. Und erwähnt gleich darauf eine andere Studie, die zeigt, dass frisch verliebte 60-Jährige mehr Sex haben können als Paare um die 30, die seit fünf Jahren in einer Beziehung leben.

Die Vorteile des Alters

Auch emotional rosten alte Menschen kein bisschen: «Sie können sich noch genau gleich verlieben wie mit zwanzig», sagt Entwicklungspsychologin Jana Nikitin. «Allerdings mit einer anderen zeitlichen Perspektive und ohne grosse Zukunftspläne.» Das wiederum könne ganz angenehm sein: Wer nur noch wenig Zeit hat, verplempert seine Tage nicht mehr mit Nörgeleien und Streit, sondern geniesst, was ihm noch vergönnt ist. Altgediente Beziehungen wiederum erleben im Alter oft eine

neue Dimension: Bei langjährigen Paaren sind es Vertrautheit, gemeinsame Erlebnisse und die Familie, die verbinden. Je nach Gesundheit kommen allerdings auch Faktoren wie Fürsorge und Abhängigkeit oder Pflegebedürftigkeit dazu. Nicht immer sind heutzutage Paare gewillt, Alter und Gebrechlichkeit miteinander zu teilen: «Blieben früher einer Frau nach der Geburt ihres letzten Kindes im Durchschnitt noch 15 Jahre, sind es heute statistisch gesehen oft noch 35 Jahre», sagt Entwicklungspsychologin Jana Nikitin.

Zeit, die Frauen unter Umständen gar nicht mehr dringend mit dem bisherigen Partner verbringen, sondern lieber für neue Optionen nutzen möchten.

Auch bei Frauen entscheidet sich die Frage der Lust vielmehr dadurch, ob sie einen Partner haben.

Das Geheimnis des Glücks

Wie Paare zusammen gut alt werden können, fand der Entwicklungspsychologe Mike Martin von der Universität Zürich in einer gross angelegten Studie heraus: Jene Paare bezeichneten sich selber als glücklich, die sich im Lauf des Lebens an neue Gegebenheiten wie eingeschränkte Mobilität oder faltige Haut gewöhnten, die auch alle anderen altersbedingten Veränderungen ohne Zaudern akzeptierten und gemeinsam versuchten, das Beste aus der neuen Situation zu machen. Sei es mit oder ohne Sex: Liebe im Alter fördert erwiesenermassen die Gesundheit, und Studien zeigen: Einsamkeit schadet der Gesundheit eines Menschen so viel wie Rauchen und Übergewicht zusammen. Für Säuglinge wie im Experiment von Friedrich II. und für alte Menschen gilt daher: Liebe ist lebenswichtig. ●

Anzeige



RedLine[®]
seit 15 Jahren Software

Ihr Wissen geteilt nutzen

www.redline-software.ch

RedLine Software GmbH - Telefon +41 71 220 35 41