

Wer dem Liebsten Komplimente macht, tut sich selbst etwas Gutes

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Universitätsklinikums Heidelberg veröffentlichen Studienergebnisse im Fachjournal SCAN: Beim Austausch von Lob und Komplimenten werden Hirnareale des Empathie- und Belohnungssystems aktiviert

Was sich liebt, das lobt sich – und fühlt sich dann auch selbst besser. So in etwa könnte man beschreiben, was im Gehirn passiert, wenn man mit der Lebenspartnerin oder dem Lebenspartner Komplimente austauscht oder sich lobt. Die zugrundeliegenden neuronalen Reaktionen beschreiben Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler des Instituts für Medizinische Psychologie am Universitätsklinikum Heidelberg (UKHD) und dem Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim im Fachmagazin SCAN – Social Cognitive Affective Neuroscience.

Professorin Dr. Beate Ditzen, Direktorin des Instituts für Medizinische Psychologie am UKHD, und ihr Team untersuchten Paare mittels funktioneller Magnetresonanztomographie (fMRT), während sie sich gegenseitig kurze Textnachrichten mit Komplimenten und Worten, was sie aneinander und an ihrer Beziehung mögen, schickten. Die Untersuchung zeigte, dass bestimmte Gehirnareale des sogenannten limbischen Systems, die auch bei der Empathie- und Belohnungsverarbeitung beteiligt sind, nicht nur dann aktiviert werden, wenn man eine positive Nachricht erhält, sondern auch, wenn eine positive Nachricht für den Partner oder die Partnerin ausgewählt wird. „Die Ergebnisse unserer Untersuchung liefern erste Hinweise darauf, dass liebe und wertschätzende Worte an den Partner oder die Partnerin jene Belohnungsschaltkreise im Gehirn aktivieren, die auch dann reagieren, wenn wir beispielsweise unsere Lieblingsmusik hören, ein gutes Essen genießen oder im Lotto gewinnen,“ erklärt Prof. Ditzen. In diesem Areal sind vor allem die Hormone Oxytocin und Dopamin, die im Sprachgebrauch als Bindungs- und Glückshormon bekannt sind, aktiv.

Vorherige Arbeiten zeigten, dass positives Feedback in Form von Komplimenten und Lob die neuronalen Empathie- und Belohnungsareale beim Empfänger aktiviert und mit der Zufriedenheit in der Beziehung zwischen romantischen Paaren zusammenhängt. „In der aktuellen Studie haben wir herausgefunden, dass eben auch das Senden von Lob und die Antizipation – also das Wissen darüber, dass ich gleich mein Kompliment aussprechen werde – dieselben relevanten Hirnbereiche und sogar in größerem Umfang aktiviert, als ein vom Partner erhaltenes Lob,“ ergänzt Studienleiterin Dr. Monika Eckstein, Institut für Medizinische Psychologie am UKHD. Eine weitere Erkenntnis gab es noch dazu: Auch eine positive Rückmeldung an sich selbst sprach die Belohnungsnetzwerke an.

Die Ergebnisse sind erste wichtige Hinweise auf die neurobiologischen Mechanismen, die romantische Beziehungen stabilisieren können und damit auch einen wichtigen Aspekt für die Regulierung von Stress und die Gesundheit darstellen. Ob die gleichen Reaktionen im Gehirn stattfinden, wenn weitere Familienmitglieder, wie Eltern, Kinder oder Geschwister, gelobt werden oder die Arbeitskollegin oder der Arbeitskollege ein Kompliment erhält, muss noch erforscht werden.

Originalpublikation:

Eckstein M, Stößel G, Gerchen MF, Bilek E, Kirsch P, Ditzen B. Neural responses to instructed positive couple interaction: An fMRI study on compliment sharing [published online ahead of print, 2023 Feb 28]. Soc Cogn Affect Neurosci. 2023;18(1):nsad005. doi:10.1093/scan/nsad005