

Das weibliche Gehirn Louann Brizendine im Gespräch mit Gert Scobel



a n d e r s f e r n s e h e n

3sat

Das weibliche Gehirn Louann Brizendine im Gespräch mit Gert Scobel

Das Buch „Das weibliche Gehirn“ der Neurowissenschaftlerin und Psychiaterin Louann Brizendine hat in den USA nicht nur unter Wissenschaftlern heftige Diskussionen ausgelöst. Mit Hilfe eigener, vor allem aber mit Hilfe der zu diesem Thema bislang vorliegenden Forschungsergebnisse zeigt Brizendine, dass es biologische Unterschiede zwischen Männern und Frauen gibt, die sich vor allem in der unterschiedlichen Funktionsweise des Gehirns niederschlagen. Eine entscheidende Rolle spielen dabei die bislang zu wenig berücksichtigten Auswirkungen von Hormonen. Dabei geht es Brizendine nicht darum, bestimmte Rollenklischees von Mann und Frau wissenschaftlich zu rechtfertigen. Ihr Anliegen ist es, zu einem besseren Verständnis der beiden Geschlechter beitragen. Welche Konsequenzen können aus Louann Brizendines Ergebnissen gezogen werden? Wie können Frauen und Männer mit Strukturen, die sie zum großen Teil nur in sehr geringem Maße ändern können, besser und produktiver umgehen?

Gert Scobel spricht mit Louann Brizendine über die neusten Erkenntnisse der Hirnforschung sowie über die Unterschiede zwischen Mann und Frau.

Das Interview:

Scobel: Was kann man sich unter der Hormon- und Stimmungsklinik für Frauen, Jugendliche und Mädchen vorstellen - was machen Sie dort?

Brizendine: Die Klinik habe ich 1994 gegründet. Es ist eine neuropsychiatrische Klinik an der Universität von San Francisco. Frauen mit verschiedensten Stimmungs- und Hormonschwankungen haben oftmals vier oder fünf Ärzte aufgesucht, bevor sie mit ihren Anliegen zu mir kommen. Es geht dabei um ihre Hormone, ihr Verhalten, ihre Stimmungen, ihre Schlafqualität, ihren Energiehaushalt und ihr sexuelles Interesse.

Scobel: Ist Ihre Behandlung mit Therapie im klassischen Sinn verbunden?

Brizendine: Unser Ansatz ist es, die ganze Frau zu betrachten. Wir sehen uns ihre Beziehungen an, sprechen über ihre Psychologie, ihre Erziehung, ihre hormonellen Schwankungen, ihren Zyklus, ihr sexuelles Interesse, ihren Energiehaushalt, ihre Stimmungen - und all das fließt in die Feststellung ihres Problems mit ein. Oftmals handelt es sich um schlechte Stimmung oder mangelnde Libido. Wir geben dann sehr unterschiedliche Empfehlungen: etwa eine Hormonbehandlung zu machen oder möglicherweise eine Psychotherapie, regelmäßige Gesprächstherapie oder kognitive Verhaltenstherapie - in Verbindung mit der Hormonbehandlung, manchmal aber auch in Kombination mit Antidepressiva, je nach den Bedürfnissen der Frau.

Scobel: Normalerweise geht man davon aus, dass es so etwas wie eine Realität gibt. Einer der Punkte die man Ihrem Buch entnehmen kann, ist, dass sich die Wahrnehmung der Realität je nach der Aktivität verschiedener Hormone im Gehirn verändert. Also ist Realität nicht gleich Realität?

Brizendine: Das ist ein interessanter Punkt den Sie aufgreifen, denn wie wir wissen bedingen Hormone in Säugetieren bestimmte Verhaltenstendenzen. Sie fördern das sexuelle Interesse oder das Interesse an der Nahrungsaufnahme, bei vielen Tieren auch den Sinn für die Identifizierung des anderen Individuums. Insofern wissen wir, dass die chemischen Zustände im Gehirn in der Tat unsere Realitätswahrnehmung beeinflussen.

Scobel: Also gibt es keine "feste" Realität für eine Frau, oder?

Brizendine: Man muss bedenken, dass bislang vergleichsweise wenig in die Erforschung

männlicher Hormonschwankungen investiert wurde. Wobei wir wissen, dass sich die Konzentration von Testosteron zwischen dem 9. und dem 15. Lebensjahr um das 20 bis 25-fache erhöht. Biologisch betrachtet: Eine sehr bedeutende Zahl.

Scobel: Und was bewirkt das?

Brizendine: Es setzt etwas in Gang, dass wir den männlichen Gehirnschaltkreis nennen. Sie wissen vielleicht, dass wir von Anfang an ursprünglich alle ein Gehirn des weiblichen Typs haben. Dann, nach acht Wochen, beginnen die winzigen Hoden des männlichen Fötus große Mengen an Testosteron zum Gehirn zu pumpen und es förmlich darin zu „tränken“. Das bewirkt, dass sich die ursprünglich weiblichen Gehirnschaltkreise zu solchen des männlichen Typus verändern. Der Teil des Gehirns, der für sexuelle Aktivität und die Neigung, Verhaltensimpulse sofort umzusetzen, zuständig ist, ist bei Männern bei der Geburt bereits doppelt so groß ist wie in einem weiblichen Gehirn, welches sich ohne den Einfluss von Testosteron weiterentwickelt. Bis zur Pubertät hat diese Testosteronwelle sämtliche Zyklen des männlichen Gehirns erfasst und steuert sie mit der Wucht eines Maserati, der über die Autobahn fliegt.

Scobel: Und was geschieht in der Zeit der Pubertät mit dem weiblichen Gehirn?

Brizendine: Zu Beginn der Pubertät flackern im weiblichen Gehirn die Impulse des Gehirns, die die Östrogenproduktion in den Eierstöcken anregen. Diese Impulse verlaufen in Wellen, und es wird immer mehr Östrogen angesammelt bis seine Konzentration einen Höhepunkt erreicht. Einige Tage vor dem Eisprung - da ist bei uns Frauen auch die höchste Testosteron-Konzentration - steigert sich das sexuelle Interesse, so dass Frauen zwei Tage vor dem Eisprung ein wenig mehr flirten, interessierter und zu diesem Zeitpunkt auch viel gesprächiger sind. Und dann geschieht der Eisprung, das Progesteron kommt hinzu, das Östrogen nimmt etwas ab, das Progesteron blockt und neutralisiert die Wirkung des Östrogens innerhalb von etwa vier Tagen und am Ende des Zyklus, unmittelbar vor Beginn der Regel, hat das Gehirn dann einen gewissen Hormonentzug, was einen manchmal ein wenig sensibler und emotionaler machen kann. In meine Klinik kommen dann Frauen mit solchen Problemen.

Scobel: Um das Thema Realität noch einmal aufzugreifen: Das bedeutet, dass die Realität für Frauen aufgrund ihres periodischen Zyklus etwas Wechselhafteres ist als für Männer?

Brizendine: Die Veränderungen im weiblichen Hormonhaushalt über den Monat hinweg bewirken auf jeden Fall Schwankungen im Zyklus und in dem Maß, in dem wir etwa sexuell interessiert oder besonders emotional sind. Bei Männern verteilt sich das auf das Jahr - im Dezember haben Männer in der nördlichen Hemisphäre den höchsten Testosteronstand, in der südlichen Hemisphäre gilt das Gegenteil. Ökologisch betrachtet führen Biologen das darauf zurück, dass Schwangerschaften im Januar und Februar beginnen sollten, damit Kinder im Oktober und November, also zur Erntezeit geboren werden, wenn viel Nahrung vorhanden ist.

Scobel: Ein Punkt in Ihrem Buch ist, dass Männer häufiger an Sex denken. Ist das eine Tatsache?

Brizendine: Wenn man Paare betrachtet mit beiden Partner, männlich und weiblich, im gleichen Alter, etwa in ihren Zwanzigern, Dreißigern, Vierzigern, Fünfzigern und Sechzigern, hat der Mann in der Regel zwei bis drei Mal mehr sexuelles Interesse wie die Frau - und das in jeder dieser Lebensphasen. In meinem Büro habe ich natürlich immer wieder mit Paaren zu tun, bei denen dieses Verhältnis etwas außer Balance gerät. Das Testosteron im männlichen Gehirn bewirkt ein größeres sexuelles Interesse beim Mann, während das Interesse bei der Frau je nach Zeitpunkt in ihrem Zyklus mal

stärker oder schwächer ist.

Scobel: Ist das männliche Hormon Testosteron nicht lange in seiner Bedeutung für das weibliche Gehirn, aber auch für die Frau an sich, vernachlässigt worden?

Brizendine: Wir haben alle dieselben Hormone, nur in unterschiedlichen Mengen. Beim Mann gibt es einen höheren Testosteron- und einen niedrigeren Östrogenspiegel. Wir Frauen holen wiederum sehr viel aus unserer kleinen Menge an Testosteron heraus, denn sie beeinflusst unseren Energiehaushalt und unser sexuelles Interesse und schwankt im Laufe des monatlichen Zyklus.

Scobel: Und Aggressivität?

Brizendine: Man geht davon aus, dass Testosteron das Hormon der Aggressivität ist. Wenn man Männern ihr Testosteron wegnimmt, in dem man ihnen zum Beispiel ein Anti-Testosteron-Medikament verabreicht, sinken ihr Aggressionsniveau und ihr sexuelles Interesse erheblich ab. Wenn man Frauen mehr Testosteron gibt, steigt hingegen ihr Interesse an Sex und manchmal auch ihre Streitlust. Daher wissen wir, dass Testosteron das Hormon des sexuellen Interesses und der Aggression ist.

Scobel: Gehen Frauen mit Aggression anders um? In Ihrem Buch schreiben Sie dass es einen Unterschied in dem Umgang mit und dem Ausleben von Aggression bei Frauen und Männern gibt.

Brizendine: Sagen wir so: Es gibt verschiedene Niveaus der Aggression. Männer und Frauen sind beide aggressiv, beide brauchen es um in dieser Welt leben und überleben zu können. Bei Männern ist der Punkt, dass sie in einen Modus der körperlichen Aggression gelangen, viel schneller erreicht als das üblicherweise bei Frauen der Fall ist. Frauen neigen eher zur verbalen Aggression wenn sie verärgert sind. Männer und Frauen sind also gleichermaßen häufig verärgert, nur die physische Form der Aggression ist für Männer typischer.

Scobel: Was ich sehr interessant finde ist dass Frauen gleichzeitig ein viel höheres Interesse an sozialer Interaktion haben, während Männer offenbar versuchen, Gefühle und Gespräche über Gefühle zu meiden.

Brizendine: Es gibt schon diesen Streitfall, dass es Männern davor graut, von ihrer Partnerin zu hören „Schatz wir müssen uns mal ausführlich über unserer Beziehung unterhalten“. Männer neigen dazu, vor solchen Situationen möglichst zu flüchten. Das ist tatsächlich eine gefürchtete Äußerung der Frauen, ihren Männern gegenüber. Wenn manche Frauen zu mir ins Büro kommen und ich sie frage, was ihnen bei ihrem Partner besonders fehlt, dann sagen sie „Ich wünschte er würde mehr mit mir reden und könnte verstehen, wie ich mich fühle.“ Frauen auf der ganzen Welt beklagen sich darüber, dass ihre Männer nicht genug mit ihnen reden.

Scobel: Und was bedeutet das in Bezug auf das Gehirn und das Ändern von Verhaltensweisen, die offenbar zu Missverständnissen oder Problemen führen?

Brizendine: Ich denke der gesamte Berufsstand der Therapeuten und Psychotherapeuten wird gleichsam von Frauen“ unterstützt“ die zu ihnen kommen und sich darüber beklagen, dass Männer nicht genug reden, etwa über ihre Gefühle. Menschen in meinem Beruf wissen dass dies tatsächlich der Fall ist und es ist ein kompliziertes Thema, weil Männer sich dabei immer angegriffen fühlen. Wenn die Frau nicht glücklich ist, haben sie das Gefühl, etwas falsch zu machen. Es erfüllt Männer also mit Grauen, wenn man den Aspekt des Miteinander-Redens anspricht, während Frauen sich nach dem Gefühl von Nähe sehnen, dass sie durch das Mitteilen ihrer Gefühle bekommen. Meistens möchte sie von ihm hören, dass er versteht, wie sie sich fühlt. Ich habe

tatsächlich einen dieser kleinen gelben Klebezettel. Den hefte ich dann an den Computerbildschirm meines Mannes - er ist ebenfalls Schriftsteller und schreibt sehr viel. Wir lachen zwar darüber, aber ich habe wirklich diesen Klebezettel auf dem steht, dass er jedes Gespräch oder jede Diskussion mit mir mit den Worten „Ich weiß, wie Du Dich fühlst, Schatz“ beginnen soll. Sie glauben gar nicht, wie viel besser es mir dann geht.

Scobel: Und hilft das wirklich?

Brizendine: Es ist lustig. Obwohl ich weiß, dass ich es für ihn aufgeschrieben habe, tut es wirklich gut dieses „Ich weiß wie Du Dich fühlst, Schatz“ zu hören. Und dann befasst er sich mit der Lösung des Problems, mit dem ich zu ihm gekommen bin. Männer lösen gerne möglichst effizient das Problem und bringen das Gespräch hinter sich.

Scobel: Und wie es scheint schneiden sie bei der Fähigkeit, die Gefühle anderer zu erkennen weniger gut ab, besonders dann, wenn jemand traurig oder niedergeschlagen ist.

Brizendine: Ich halte es für faszinierend und wichtig dass wir verstehen, dass das andere Geschlecht die Dinge anders deutet, vor allem wenn es um emotionale und soziale Details und um Gefühlsnuancen geht. Eine Studie hat beispielsweise untersucht wie Männer und Frauen auf eine sehr traurige weinende Frau reagieren. 90 Prozent der Männer haben erkannt, dass es sich um ein trauriges Gesicht handelte und auch die Frauen sagten „Aha, das ist ein trauriges Gesicht“. Nun hat man den Ausdruck der Frau etwas subtiler gewählt.

90 Prozent der Frauen haben den Ausdruck der Traurigkeit wieder erkannt, wohingegen der Anteil der Männer auf 40 Prozent abgefallen ist.

Scobel: Können wir denn daran etwas ändern?

Brizendine: Ich denke, Psychologen argumentieren - mit dem Gedanken an die Evolution im Hinterkopf- dass das ein Grund sein könnte, warum Frauen vier Mal so häufig weinen wie Männer, da sie ihre Emotionen viel deutlicher kommunizieren müssen. Diese Auffassung, dass wir Frauen Situationen sehen und diese gleich „lesen“, deutet darauf hin, dass das alte Konzept der weiblichen Intuition durchaus eine biologische Basis hat und wir Gefühlsnuancen wahrnehmen können. Die Gründe dafür liegen den Psychologen zufolge darin, dass wir Frauen dafür zuständig gewesen sind, die nichtverbalen Ausdrücke von Säuglingen und Kindern bis zum Alter von zirka zwei Jahren zu deuten um herauszufinden, was sie brauchen. Und vorab zu wissen, wann ein Mann in der Umgebung aggressiv werden könnte, um sich und die Kinder in Sicherheit zu bringen. Wir lesen Gesichtsausdrücke und die feinen Zeichen der Körpersprache besser als Männer.

Scobel: Wäre es fair zu sagen, dass ein Teil davon zwar auf die Hormone zurück zu führen ist, aber ein weiterer Teil auf kultureller Konditionierung beruht - wäre das nicht auch denkbar?

Brizendine: Ich halte es für sehr wichtig dass man sich bewusst macht, dass Hormone und unsere Biologie gewisse Voraussetzungen für unser Verhalten schaffen, wie das Zusammenspiel der Gene mit den Hormonen, den Gehirnschaltkreisen und all dem. Aber Kultur und Ausbildung, unser Umfeld und unsere Erziehung: all das wirkt sich ebenfalls auf unser Gehirn aus und bewirkt tatsächlich Veränderungen in den Gehirnschaltkreisen. Man wird ja beispielsweise nicht mit der Fähigkeit geboren, Klavier zu spielen, sondern muss lernen und üben, üben, üben, üben. Also kann das menschliche Gehirn jede Nanosekunde und selbstverständlich alle zwei Wochen die Zuordnung seiner Gehirnzellen ändern. Folglich hat das Umfeld - wie man jemanden erzieht und trainiert, welche Rückmeldungen man zu den Geschlechterrollen und zu

gutem und schlechten Verhalten eines Kindes gibt - Einfluss auf die Gehirnschaltkreise selbst.

Scobel: Das bedeutet, dass hier das Entgegensetzen von Natur auf der einen und Kultur auf der anderen Seite nicht mehr funktioniert. Sie sind nicht mehr unvereinbar, sondern bilden ein System.

Brizendine: Tatsächlich sind die Kultur und die Natur so etwas wie ein Kontinuum. Sie beeinflussen sich gegenseitig, die Kultur fließt mit der Veränderung von Gehirnschaltkreisen direkt ins Gehirn ein. Ich denke das zugrunde liegende Prinzip, dass hier deutlich wird, ist dass unser Verhalten dem Gehirn entspringt - und das Gehirn sich wiederum durch kulturelle Resonanz verändert.

Scobel: Was ist dann Kultur?

Brizendine: Kultur ist etwas, das natürlich eine Co-Kreation ist. Wir Menschen erschaffen Kultur. Und dann verändert die Kultur das Gehirn und schließlich entscheiden wir uns wieder, irgendwelche Teile der Kultur zu verändern - also eine Dialektik, könnte man sagen.

Scobel: Die Umgebung, also Kultur und Gesellschaft, beeinflussen unser Gehirn. Und dieses wird wiederum durch unser Denken und Handeln verändert wird. Gibt es denn dabei wirklich einen Grund zur Sorge?

Brizendine: Ich denke wir alle kennen und erleben uns als uns selbst - das Ich ist eine wahrhaft emergente Eigenschaft unseres Gehirns. Schon deswegen kann der Mensch nicht einfach auf sein Gehirn reduziert werden. Das Ich interagiert ständig mit anderen, mit Ehepartnern, Kollegen, den Medien, mit allem was wir wahrnehmen, äußern oder schreiben. Das Ich, das wir alle täglich erleben und durch das wir an der Welt und am Leben teilhaben ist eine Eigenschaft unseres Gehirns. Es lässt sich aber nicht auf das Gehirn reduzieren, auch wenn es ohne das untermauernde Gehirn nicht existieren könnte.

Scobel: Würden Beziehungen wirklich besser funktionieren und die Arbeit besser laufen, wenn ich Ihr Buch gelesen habe und mehr über mein und über Ihr Hormonsystem weiß?

Brizendine: Eine schöne Beobachtung, die ich an Paaren gemacht habe, die mein Buch gelesen haben, ist dass sie zum Beispiel plötzlich aufhört, ihm Vorwürfe zu machen dass er so ist, wie er ist. Sie versteht, dass er gute Absichten hat, auch wenn er nicht immer so ist, wie sie es sich wünscht. Das stammt dann mitunter aus seinem männlichen Gehirn. Und er hat im Gegenzug das Gefühl, dass er ihr weibliches Gehirn versteht - als Teil von ihr: Dass er sie liebt und weiß, dass sie nicht aus schlechtem sondern aus gutem Willen heraus handelt. Es zeigt uns wie wir aufhören können das andere Geschlecht dafür verantwortlich zu machen dass wir so sind, wie wir sind.

Scobel: Es ist interessant, dass Sie das sagen. Eines der ersten Dinge, die man in einer Eheberatung zu hören bekommt ist genau das: Man sollte alle Vorwurfsstrategien aufgeben. Nur raten Sie aus anderen Gründen dazu.

Brizendine: Eheberater in ganz Amerika geben ihren Paaren mein Buch mit nach Hause, damit sie es gemeinsam lesen. Einige Kapitel würden Eheberater absolut unterschreiben. Etwa das Kapitel über Gefühle und das weibliche Gehirn, in dem ich die Geschichte von Sarah und Nick erzähle, die in ihrer Beziehung Probleme erleben. Die Eheberater schicken die Paare nach Hause damit sie besser verstehen was anders ist und um ihnen zu helfen, mit den Vorwürfen aufzuhören.

Scobel: Am Ende Ihres Buches fand ich es sehr interessant, dass Sie von einer Art neuem Gesellschaftsvertrag sprechen - Sie sagen also etwas Politisches. Was für ein Gesellschaftsvertrag ist das genau?

Brizendine: Wie viele andere meiner Generation habe ich die feministische Bewegung in Berkeley in den 70er Jahren miterlebt und verstanden, dass Frauen den Arbeitsplatz nicht nur mit Männern teilen, sondern dort auch Verantwortung übernehmen dürfen. Dabei hilft es, wenn man sich bewusst macht, was das weibliche Gehirn und gewisse Aspekte des Frauseins für die Frauen bedeuten. Wenn man Mutter wird und Kinder bekommt, versucht man diese groß zu ziehen, sich gleichzeitig mit den Aspekten der eigenen Weiblichkeit auseinander zu setzen und trotzdem nicht ganz den Draht zur Berufswelt zu verlieren. Als Frau und Mutter braucht man einen Gesellschaftsvertrag am Arbeitsplatz der es einem ermöglicht, die Brücke zwischen dem Kinderkriegen und Erziehen und der eigenen Karriere zu schlagen. Daher wird der Gesellschaftsvertrag sich wohl entwickeln müssen. Deutschland hat im Januar diesbezüglich einen sehr großen Schritt getan, indem die Regierung es den Männern ermöglicht zu Hause bei den Kindern zu bleiben. Das ist eine wunderbare Sache, in der Deutschland eine Vorreiterrolle einnehmen könnte.

Scobel: Frauen bekommen heute wesentlich später Kinder als früher. Dadurch erleben wir gerade einen Generationenwechsel. Inzwischen dauert es bald zehn Jahre länger im Vergleich zum letzten Jahrhundert, dass eine neue Generation geboren wird. Wie geht man damit um, dass Frauen heute zu einem Zeitpunkt Kinder bekommen, in dem sich ihr Gehirn bereits auf eine andere Lebensphase einstellt?

Brizendine: Eine Sache über die wir heute mehr bestimmen können als man es jemals konnte, ist unsere Fruchtbarkeit. Früher hatten wir 15 oder 20 Schwangerschaften in unserem Leben und bekamen vielleicht zehn Kinder, die wir dann 15 bis 20 Jahre lang gepflegt und großgezogen haben. Gleichzeitig betrug die durchschnittliche Lebenserwartung einer Frau 49 Jahre, sie erreichte also gar nicht die Wechseljahre. Frauen bekamen Kinder und starben, es gab keine zusätzliche Zeit für eine Karriere. Ich denke die Natur sieht zwar vor, dass man mit 18 oder 19 Jahren anfängt Kinder zu bekommen und womöglich ist das insgesamt schonender für Körper und Geist. Aber wenn man nur ein oder zwei Kinder haben möchte, kann man das auch in den 30ern oder sogar in den frühen 40ern tun. Es ist zwar etwas schwieriger, aber nicht unmöglich.

Scobel: Sie haben erwähnt, dass noch vor einigen Jahrhunderten Frauen die Wechseljahre kaum erlebten, weil sie statistisch gesehen bereits vorher starben. Nun ist unsere Gesellschaft im Begriff, immer älter zu werden. Ist das ein Zeichen dafür, dass das männliche und das weibliche Gehirn im Alter immer ähnlicher funktionieren?

Brizendine: Ja, interessant daran ist, dass wir bei Paaren um die 65 Jahre feststellen, dass sein Sexualtrieb schon ein wenig abgesunken ist und der Unterschied zu ihrem nicht mehr so groß ist. Also könnten sie tatsächlich mehr gemeinsam haben und auch besser miteinander kommunizieren können.

Scobel: Beim Lesen Ihres Buches hatte ich manchmal den Eindruck, dass es Männern helfen würde, weibliche Hormone in geringen Dosierungen einzunehmen und dass das für Frauen in der Umkehrung genauso gilt. Ist das wirklich ein Weg, die Geschlechter einander näher zu bringen?

Brizendine: Also, man sollte bedenken, dass Männern Brüste wachsen würden, wenn sie weibliche Hormone wie Östrogen einnähmen, und für die meisten Männer wäre das wohl ein unerwünschtes Ergebnis

Scobel: Auch in geringen Dosierungen?

Brizendine: Also, geringe Dosierungen könnten womöglich ihr Denkvermögen ein wenig verstärken - man erwägt ja, Östrogen vorbeugend gegen Alzheimer, Demenz und ähnliche Erkrankungen einzusetzen. Die Versuche, die es dazu gegeben hat, sind allein aufgrund der erhobenen Datenmengen von Frauen, die über Jahre hinweg Hormone wie Östrogen genommen haben, faszinierend. In Schweden hat man Zwillingsgeschwestern beobachtet, von denen die eine Hormone einnahm, und die andere es nicht tat - unabhängig von der Studie. Man beobachtete sie Jahr für Jahr bis ins hohe Alter und stellte fest, dass die Frauen, die am längsten das Östrogensatzmittel genommen hatten, bessere kognitive Fähigkeiten, ein besseres Wortgedächtnis und auch eine allgemein bessere Gehirnfunktion aufwiesen. Diese gleichsam naturalistische Studie war eine faszinierende Beobachtung der Unterschiede bei Zwillingen. In der Baltimore Aging Study und in zahlreichen internationalen Studien wurden Frauen beobachtet die sich Hormonbehandlungen unterzogen haben und solche, die es nicht getan haben. Und man hat festgelegt, dass Östrogen das Gehirn vor dem Altern schützt. Das muss man wiederum abwägen mit den schädlichen Folgen die es für andere Körperteile wie Brust oder Herz haben könnte. Wir müssen also für jede Frau individuell über ihr Altern und eine vorbeugende Behandlung nachdenken.

Scobel: Wenn Sie von dem Unterschied im Bezug auf das Gehirn sprechen geht es oft um emotionale Aspekte. Sie sprechen zum Beispiel von der Funktion der Amygdala und ähnlichem. Wie sieht es denn mit der Funktion des Neocortex aus, dem wir Rationalität und die kognitiven Funktionen zuordnen? Wissen wir wirklich etwas über den Einfluss der Hormone auf diesen Teil des Gehirns?

Brizendine: Es ist wichtig sich bewusst zu machen, dass wir unsere Impulse und Triebe den primitiven Teilen des Gehirns und dem Einfluss von Hormonen auf diese Teile zuordnen, besonders dem limbischen System - aber auch der Amygdala, dem Hippocampus, dem Hypothalamus und in ihrer Interaktion untereinander. Aber es gibt auch den Cortex, der über unserem Gehirn sitzt und denkt und dabei permanent Umstellungen „nach unten“ vornimmt, so dass wir uns in zivilisierter Manier verhalten können. Also haben wir immer Impulse aus der inneren Region des Gehirns. Nach unserer Jugend.

Scobel: Genau, nach der Pubertät...

Brizendine: Nach der Pubertät gibt es viele Impulse und Funktionen des Gehirns die insbesondere von dem frontalen und präfrontalen Cortex kontrolliert und gebremst werden - und durch die Zivilisation lernen wir, uns richtig zu verhalten. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass unser Cortex eine sehr große nach unten gerichtete Kontrolle über unsere Impulse hat, welche von Hormonen ausgelöst werden.

Scobel: Könnte es nicht sein, dass auf genau diese Gehirnregionen unsere kulturelle Prägung, also Erziehung, Sprache und die gesellschaftlichen Regeln viel größere Auswirkungen haben als die Hormone?

Brizendine: Ich denke das ist tatsächlich und vor allem mit fortschreitendem Alter der Fall. Mit der Zunahme von Weisheit, Information und Bildung wächst die Kontrolle der kortikalen Gehirnregionen und die Unterdrückung unserer Impulse wird stärker. Es ist ein fortwährender Lernprozess. Wir erfahren durch die Kultur, welche Verhaltensweisen die richtigen sind und für uns als Individuum und in unserem kulturellen und persönlichen Umfeld funktionieren. Und wir führen nur die Verhaltensweisen fort, die erfolgreich sind - wir Menschen sind ein belohnungsorientiertes Tier. Finden wir Verhaltensweisen die nicht funktionieren, ändern wir sie. Der Cortex befindet sich dabei in einem ständigen Dialog mit unseren Impulsen. Mit fortschreitendem Alter werden wir also gebildeter und sogar intelligenter und dieser Teil des Gehirns beeinflusst unser Verhalten dann mehr als, sagen wir, die Hormone.

Scobel: Würden Sie behaupten, dass es das ist, was Philosophen meinen, wenn sie von Rationalität sprechen?

Brizendine: Rationalität geht tatsächlich von unserem Cortex aus, um die "Bremsen" unserer Impulse zu beeinflussen.

Scobel: Sie beginnen jetzt mit Ihrem Projekt über das männliche Gehirn – gibt es denn erstens Hinweise auf ähnliche Veränderungen im männlichen Hirn wie das bei Frauen in den Wechseljahren der Fall ist und zweitens auch eine Art Zyklus, der mit dem weiblichen vergleichbar wäre?

Brizendine: Was bei dem männlichen Gehirn faszinierend ist, ist das Phänomen der männlichen Wechseljahre, die man auch als Viropause oder Andropause bezeichnet. Das bedeutet, dass Hormonkonzentrationen sinken. Der männliche Testosteronpegel nimmt nach dem 30. Lebensjahr jährlich um ein Prozent oder mehr ab. Ihr fangt also alle mit einem viel höheren Pegel an, als Ihr eigentlich braucht.

Scobel: Vielleicht auch nicht?!

Brizendine: Vielleicht auch nicht - also dauert es bis zum 60. oder 65. Lebensjahr, bevor der Stand so niedrig ist, dass sich einige Männer gegenüber ihren jüngeren Jahren in ihrer Libido beeinträchtigt fühlen. Es wird darüber diskutiert, ob man bei Männern im Alter Testosteron in Form einer Hormontherapie ergänzen sollte, so wie man das auch bei Frauen in den Wechseljahren macht.

Scobel: Würde das etwas bewirken?

Brizendine: Es scheint in der Tat etwas zu bewirken. Das Problem bei Hormonen ist, dass sie auch das Wachstum von Krebs stimulieren können und diesem Risiko möchte man seinen Körper und seine Gesundheit nicht aussetzen. Sollten wir allerdings einen Weg finden, dass Hormone mit positiven Auswirkungen auf das Gehirn sich nicht negativ auf den Körper auswirken, wäre das eine Hoffnung für die Zukunft.

Scobel: Und nun zu dem anderen Teil der Frage - gibt es einen vergleichbaren Wechsel bei Männern, vielleicht über einen Zeitraum von ein oder zwei Monaten. Oder ist das beim Mann einfach stabil?

Brizendine: Der Testosteronpegel von Männern schwankt auf das Jahr betrachtet, Männer nehmen diese Veränderungen nicht unbedingt monatlich wahr. Sie haben morgens allerdings einen höheren Testosteronpegel als abends, also habt Ihr so etwas wie einen täglichen Zyklus - jeden Tag, nachmittags seid Ihr entspannter, morgens eher ein bisschen angespannt.

Scobel: Das sind wir wohl gewohnt...

Brizendine: Ihr seid an Euch selbst gewöhnt, so wie wir Frauen an unseren monatlichen Zyklus gewöhnt sind.

Scobel: Haben Sie herzlichen Dank für das Gespräch.

Brizendine: Danke Ihnen für das Gespräch - es war mir eine Freude.

Zur Person:

Louann Brizendine schloss ein Studium der Neurobiologie an der University of California UC Berkeley ab, graduierte in Yale in Medizin, arbeitete dann an der Londoner Universität im Bereich „Philosophy of Mind and History of Science and Medicine“. An der Harvard Medical School erwarb sie den Abschluss als Psychiaterin. Heute lehrt sie als Neuropsychiaterin an der UCSF Medical School in San Francisco und ist Gründerin der dortigen Women's and Teen Girls' Mood and Hormone Clinic.