



## 02\_Zutaten für gelingende Beziehungen

### Wer von uns wünscht sich nicht gute zwischenmenschliche Beziehungen?

Und das aus gutem Grund! Die Gehirnforschung bestätigt es: „Die zentrale Motivation des Menschen sind Zuwendung und gelungene zwischenmenschliche Beziehungen. Wir sind auf soziale Resonanz und Kooperation angelegte Wesen. Kern aller menschlichen Motivation ist es, Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben“, schreibt der Psychiater und Neurowissenschaftler Joachim Bauer in seinem Buch „Prinzip Menschlichkeit – Warum wir von Natur aus kooperieren“.

### Unser Gehirn „belohnt“ uns für intakte Beziehungen.

Dann nämlich schüttet es Botenstoffe aus, die uns glücklich machen, die Stress, Angst und Schmerz lindern, die Entspannung und Vertrauen fördern. Diese Botenstoffe sind Wohlfühlstoffe und machen regelrecht süchtig! Sie nennen sich Dopamin, endogene Opioide und Oxytozin. Sie werden immer dann ausgeschüttet, wenn wir uns verbunden, anerkannt, geliebt, gemocht und wertgeschätzt fühlen, bzw. liebevollen Körperkontakt haben.

Leben wir in belastenden Beziehungen, wird man abgewiesen, ausgegrenzt oder verliert Beziehungen, sind Schmerzen, Angst und Stress die Folge. Dabei unterscheidet das Gehirn nicht zwischen psychischen und physischen Schmerz, denn auch der psychische Schmerz ist körperlich spürbar, weil gerade die genannten Botenstoffe nicht mehr ausgeschüttet werden. „Bindung und soziale Akzeptanz sind aus biologischer Sicht ebenso unverzichtbar, wie ausreichend Nahrung und Abwesenheit von körperlichem Schmerz“, liest man bei Bauer.

### Was aber machen gute Beziehungen aus?

Darüber können Bücher gefüllt werden. Hier ein paar der wichtigsten Komponenten nach Bauer. Bereits ein Ausfall von einem dieser Elemente belastet Beziehungen und das nicht nur in der Familie und im Freundeskreis, sondern auch am Arbeitsplatz und in der Schule.

- ➔ **Sehen und Gesehen werden:** Das klingt banal, ist es aber nicht. Gemeint ist damit, dass man den anderen wahrnimmt, mit seinen Gefühlen, Gedanken und Erlebnissen, dass man ihn sieht und ernst nimmt. Es heißt aber auch, dass man sich selbst zeigt, mit den eigenen Gefühlen und Gedanken. „Nichtbeachtung ist ein Beziehungs- und Motivationskiller und Ausgangspunkt für aggressive Impulse“, so Bauer.
- ➔ **Gemeinsame Aufmerksamkeit gegenüber etwas Drittem:** Es geht darum, dem Anderen Aufmerksamkeit für das zu schenken, was ihn beschäftigt, sich damit gemeinsam auseinanderzusetzen.
- ➔ **Emotionale Resonanz:** Das heißt, mit dem Gegenüber mitfühlen, sich auf seine Stimmung bis zu einem gewissen Grad einzulassen. Wenn jemand traurig ist und ich es einfach ignoriere und so tu, als wäre nichts, schafft das emotionale Distanz.
- ➔ **Gemeinsames Handeln:** „Etwas ganz konkret miteinander zu machen ist ein meist völlig unterschätzter, tatsächlich aber in hohem Maße Beziehung stiftender Aspekt“, schreibt Bauer.
- ➔ **Verstehen von Motiven und Absichten:** Dies ist nicht gegeben, wenn ich davon überzeugt bin zu wissen, warum der andere etwas macht, das heißt, wenn ich sein Verhalten interpretiere ohne nachzufragen. Um den anderen zu verstehen, muss ich immer wieder in Dialog mit ihm gehen und mich mit Offenheit für ihn interessieren.

Wenn uns das gelingt, in der Familie oder Partnerschaft, in der Nachbarschaft, in der Gemeinde, bei der Arbeit oder in der Schule, dann entstehen Momente gelingender Begegnung, die die Grundlage für tragende, vertrauensvolle Beziehungen sind.

Text: Astrid Egger | [www.familie.it](http://www.familie.it)

Quelle: „Prinzip Menschlichkeit – Warum wir von Natur aus kooperieren“ von Joachim Bauer