

Text: Elisabeth Peitl, MA, BEd

Den Neuronen auf der Spur

Positive Beziehungserfahrungen als Lebenselixier

„Was die Biologie uns zeigt, ist dass die Einzigartigkeit des Menschseins ausschließlich in einer sozialen Strukturkoppelung besteht.“

„Unser Tun – alle unsere alltäglichen Handlungen ohne Ausnahmen – hilft, eine Welt hervorzubringen und zu etablieren, in der wir werden, was wir im Austausch mit anderen werden in jenem Prozess des Hervorbringens einer Welt.“

(Maturana, Varela 2010)

Sollen wir kooperieren, uns zusammentun oder ist sich jeder selber am nächsten?

Nur die schnellsten, leistungsfähigsten, angepassten kommen durch?
Jeder muss auf sich selber schauen!

Erfolgreiche aufstrebende Unternehmen haben es schon längst erkannt. Herausforderungen begegnen, für Innovation sorgen und effizientes Arbeiten wird ermöglicht mit guter Teamarbeit und gesunden Führungsstilen, die positive Beziehungsdynamiken fördern. Ebenso erfahren wir im privaten Bereich, dass positive Beziehungsnetze uns unheimlich stärken.

Der Neurobiologie *Hüther Gerald* setzt eine Gemeinschaft, ein Miteinander voraus, um sich entfalten und gesund entwickeln zu können.

In positiven Beziehungen wird das Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit gestillt und gegenseitig Unterstützung und Zutrauen geboten, um sich autonom zu entwickeln. Zur Weiterentwicklung und zum Meistern von Lernaufgaben ist Mut erforderlich, alte

gewohnte Vorstellungen, Ideen und Denkmuster loszulassen und sich auf Neues einzulassen. Dabei können wir uns gegenseitig unterstützen, indem wir uns anerkennen, wertschätzen und so Sicherheit zur Entfaltung bieten.

Ein sich Einlassen auf andere Gruppen und Kulturen ermöglicht kreativ nach neuen Lösungen zu suchen und gute Ideen umzusetzen. Aus Fähigkeiten und Stärken jedes Einzelnen entwickelt sich dann ein gewaltiges Potential, das für neue Herausforderungen genützt werden kann „Wer sich also weiterentwickeln will, müsste in Beziehungen denken und in Beziehungsfähigkeit investieren. Das ist das Geheimnis der Kunst des miteinander und aneinander Wachsens.“ (Hüther 2011, S. 127). Wertschätzung und das gegenüber als „Quelle von Wissen und Erfahrung“ anzuerkennen, ermöglichen die erlebten Erfahrungen auszutauschen und für individuelles Wachsen zu nutzen.

Wir kooperieren, weil es gut tut!

Welche Prozesse laufen in unserem Körper, vor allem in unserem Gehirn ab, die



Foto: © BillionPhotos.com - Fotolia.com

sichter, freundliche Zuwendung und Augenkontakt. Thomas Insel und der Hirnforscher Russell Fernald entdeckten über neurobiologische Studien, dass das Motivationssystem am meisten aktiviert wird durch die soziale Gemeinschaft und gelingende Beziehungen: Von anderen gesehen zu werden, die Aussicht auf soziale Anerkennung, Erleben von positiver Zuwendung und Wertschätzung überschütten uns mit den Wohlfühlstoffen.

Vertrauen - Bindung

In der zwischenmenschlichen Interaktion gibt es Begegnungen, die eher oberflächlich sind und solche, die in eine Beziehung übergehen. In einer positiven sozialen Verbundenheit wird ein Gefühl verspürt, das man Vertrauen nennt. Im sozialen Umgang, im Privatleben, sowie im beruflichen Alltag spielt diese Vertrauensintensität eine bedeutende Rolle. Kennen, Vertrauen und Verbunden sein wird im Gehirn durch den körpereigenen Botenstoff Oxytozin begleitet. Dieses Hormon wird ausgeschüttet, wenn es zu Begegnungen kommt, die Vertrauen erwecken oder die zu festen Bindungen führen. Oxytozin wird im Hypothalamus gebildet. Dieser ist zuständig für das Aufrechterhalten des inneren Körpermilieus und reguliert die Konzentration verschiedener Hormone. Die Bildung wird durch freundliche Interaktionen, Stimulierung der Haut und Genuss von Musik angeregt. Jede Form von zwischenmenschlicher Verbundenheit, wie gemeinsames Singen, Lachen und Tun produziert diesen Glücksbotenstoff. Oxytozin bewirkt eine Deaktivierung der Amygdala (Sitz von negativen Gefühlen). Das bedeutet, Angst wird in Stresssituationen reduziert.

unser Verhalten steuern im Streben nach diesem Wohlbefinden, Glück, Zufriedenheit, Erfolg usw.

Die Entdeckung der körpereigenen Antriebsaggregate (Motivationszentrum) für Zielstrebigkeit und Lebenswille gibt hier Aufschluss:

Das Motivationszentrum ist ein weit verzweigtes Netzwerk im Gehirn. Neuronen im Mittelhirn werden aktiviert, schütten ihren Neurotransmitter *Dopamin* an den Enden ihrer Fasern aus. Dieser Stoff wiederum erzeugt opiumähnliche Stoffe, wie *endogene Opiode*.

Endogene Opiode wirken auf unser Emotionszentrum: positive Effekte auf das Ichgefühl, positive Gestimmtheit und Lebensfreude. Ebenso werden das Immunsystem gestärkt und Schmerzempfindungen gedämpft.

Womit kann unser Belohnungs- und Motivationssystem aktiviert werden?

Eine Tafel Schokolade, Musik und Humor aktivieren das System, ebenso freundliche Ge-

und emotionale Bindung aneinander.

Stimmungen, Gefühle und Körperhaltungen von anderen Menschen können übertragen werden. Zum Beispiel zeigt sich eine unbewusste Tendenz, Sitzhaltungen eines Gesprächspartners zu imitieren, ein charmantes Lächeln zu erwidern oder, wenn einem Mitmenschen Schmerz zugefügt wird, diesen kurzzeitig am eigenen Leib zu verspüren.

Bei einer bewussten Handlung (zum Beispiel möchte ich meiner Klientin zur Begrüßung die Hand geben) sind meine Planungsneuronen aktiv. Diese geben Informationen an die Handlungsneuronen weiter, die dann die Muskelzellen koordinieren (= Hand geben). Zusätzlich stellt sich das Gehirn die Frage, was das Ergebnis der Handlung für den biologischen Körper bedeutet, das heißt, wie sich die Tat körperlich anfühlen würde (= Wohlgefühl, Verbundenheit spüren).

Die Handlungsfolge besteht aus 3 Teilbereichen, die dann als Handlungsmuster abgespeichert ist.

PLANUNG + MUSKELBEWEGUNGEN + VORSTELLUNG: KÖRPEREMPFINDEN

Die Spiegelneuronen, haben offensichtlich den abstrakten Plan der gesamten Handlung gespeichert. Ein Beobachten oder Wahrnehmen der ausgeführten Handlung (Muskelbewegungen) einer Person kann Spiegelneuronen beim Beobachter aktivieren und die Resonanz bei den handlungsplanenden Neuronen auslösen. Die Absicht und die dahinterstehende Intention kann somit verstanden werden.

Wann treten Spiegelneuronen in Aktion?

- Ich höre dass jemand etwas tut. → Ich verstehe seine Absicht oder spüre, wie er sich fühlt.
- Ich sehe jemanden etwas tun. → Ich verstehe die Absicht oder spüre, wie er sich fühlt.
- Ich stelle mir vor, dass ich etwas tue → Ich spüre, wie sich das anfühlt.
- Ich tue etwas, ich fühle.

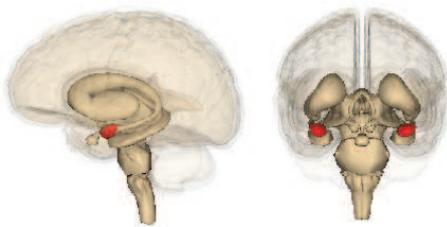


Bild: Sitz der Amygdala im Gehirn.

Wie wir miteinander im Alltag in Verbindung treten

Im Alltag sind wir laufend damit beschäftigt, die Welt um uns herum zu entziffern und andere Menschen zu verstehen. Das Lächeln einer Arbeitskollegin gibt mir Hinweis darüber, wie sie sich gerade fühlt. Wir haben die Fähigkeit, über Beobachtung, die Absicht und den weiteren Verlauf des Geschehens intuitiv zu wissen. Jahrhundertlang hat man versucht, dieses Phänomen zu erklären. Der Neurowissenschaft gelang die Entdeckung von einer Ansammlung von Zellen im Gehirn, den Spiegelneuronen. Sie sorgen für unsere mentale

Durch häufige Aktivierung der Spiegelneuronen bei der Beobachtung von Handlungen einer anderen/eines anderen werden auch eigene feste Muster gebildet. Zum Beispiel wird in einer Konfliktsituation am eigenen Körper Beklemmung verspürt. Beim Beobachten einer anderen Person in einer ähnlichen Situation kann dieses Gefühl über die Spiegelneuronen miterlebt werden. Diese Resonanzfähigkeit über die Spiegelneuronen begründet Veränderungen. Wir haben die Tendenz, aufeinander abzufärben.

Empathische Gehirnreaktionen (Spiegelneuronen treten in Aktion) sind abhängig vom

Kontext einer Situation, von der Person, die sich einfühlt und von der Art der Beziehung zu dem Anderen. Wenn wir ständig miterleben, was andere Menschen erleben, würde das unser System überfordern und wir hätten keinen Raum mehr für eigene Gefühle. Kontrolle, Auswahl und Regulationen werden benötigt.

Folgende Kriterien beeinflussen die Empathiebereitschaft:

- **Aufmerksamkeit:** Für empathische Begegnungen ist das Interesse an der Person und ihrer subjektiven Situation notwendig. Aufmerksamkeit wird über Synchronisation der Blickbewegungen erzielt (zum Beispiel gemeinsam auf ein Ziel blicken).
- **Bekanntheit:** Das Kennen bezieht sich auf die Person und auf die Gefühle. Je mehr uns eine Person am Herzen liegt, desto empathischer können wir uns einfühlen. Wenn wir ähnliche Situationen schon einmal erlebt haben, ist ein leichteres Einfühlen möglich.
- **Sympathie:** Eine angenehme Beziehung zur anderen Person fördert die Empathiefähigkeit. Singer stellte in Untersuchungen fest, dass Personen, die vorher ein unfaires Verhalten gezeigt haben, wenig Empathie entgegengebracht wurde. Ebenso erfahren jene Personen verstärkte Zuwendung, die hilfsbedürftig erscheinen und fürsorgliche Impulse erwecken.
- **Ausgeglichenheit:** Unangenehme eigene Empfindungen verringern die Empathiebereitschaft. Für Empathie ist eine eigene Ausgeglichenheit und ein Wohlfühlen notwendig.
- **Gefühle:** Werden Gefühle (vor allem Neid und Ärger) gegen einen selbst zum Ausdruck gebracht, erfolgt häufig eine Abgrenzungsreaktion und Einfühlung ist nicht mehr möglich. Auch Gefühle, die aus eigener Sicht in einem Kontext nicht passend erscheinen, erschweren das Einfühlen.

Diese genannten Kriterien decken sich mit denen, die bei der Aktivierung des Belohnungssystems vorkommen, wie Vertrauen, Wohlfühlen und Entspannung.

Förderliche Beziehungen aufbauen

Förderliche Faktoren

Soziale Gemeinschaften und gelingende Beziehungen aktivieren das Belohnungssystem. Positive Zuwendung, Augenkontakt, die Aussicht auf Anerkennung, Wertschätzung und Humor überschütten uns mit den Wohlfühlstoffen Dopamin und endogenen Opioiden. Dopamin versetzt den Menschen in einen Zustand der Handlungsbereitschaft und Konzentration. Endogene Opiode wirken

auf das Ichgefühl und positive Gestimmtheit. Freundliche Interaktion, gemeinsames Tun und einander kennen sind verbunden mit der Produktion von Oxytozin, das vertrauensfördernd und angstreduzierend wirkt. Die Vertrauenswürdigkeit einer Person wird über Gesichtswahrnehmung eingeschätzt.

BEZIEHUNGS-AUFBAU	FÖRDERLICHE FAKTOREN
Wertschätzung: <ul style="list-style-type: none"> • Positive Zuwendung • Augenkontakt = Beachtung 	Konzentration Positive Gestimmtheit Vertrauen = <ul style="list-style-type: none"> • Angstreduktion • Sicherheit • Wohlfühlen
Humor	
Gemeinsames Tun	
Gesichtswahrnehmung	
Einander kennen	

Soziale Bedienungsanleitung von Joachim Bauer

1. **Sehen und gesehen werden:** Anerkennung geben und sich selber mit der eigenen Identität offen zeigen.
2. **Gemeinsame Aufmerksamkeit auf ein Drittes:** Interessen der anderen Person beachten.
3. **Emotionale Resonanz:** Sich auf die Schwingungen des anderen einschwingen oder andere mit der eigenen Stimmung anstecken.
4. **Gemeinsames Handeln:** gemeinsame Aktionen, gemeinsames Tun und sich für eine Beziehung in Bewegung setzen.
5. **Wechselseitiges Verstehen von Motiven und Absichten:** über Beobachtung, Intuition und Kommunikation das Gegenüber verstehen.

Beziehungsfähigkeit stärken

Voraussetzung für eine gute Kontaktaufnahme mit anderen ist eine gute Beziehung zu sich selber aufzubauen: Ist mein System nicht ausgeglichen (zu wenig Energie, stress- und verspannungsbedingte Verteidigungshaltung, Schutzposition, Ängstlichkeit) fällt es mir schwer mich zu öffnen, mein authentisches Ich zum Ausdruck zu bringen und mich in andere einzufühlen. Die Kinesiologie bietet viele Möglichkeiten regelmäßig Ausgleich zu schaffen:

Energieaufbau und Zentrierung:

- Brain Gym Übungen
- Fußsensoren mobilisieren
- Barfußgehen zur Erdung

- Aufrechte Haltung für authentisches Auftreten
- Beweglichkeit forcieren.
- Mentale Stärkung mit förderlichen Gedankenmustern:
"Ich schätze mich."
"Ich vertraue auf meine Fähigkeiten."
"Ich liebe mich, weil ... (zum Ergänzen)"

Eine gute Wahrnehmung – sehen, hören, spüren – ist Voraussetzung, dass meine Spiegelneuronen in Aktion treten: Mimik und Gestik beobachten, Intentionen verstehen und Gefühle spüren. Wenn sie in Wahrnehmungsschulung (Augentraining, Stressabbau, Entspannung, Achtsamkeitstraining, Natur) investieren, fördern sie auch ihre Empathiefähigkeit.

Geben und Nehmen

Wenn ein jeder nach seinen Möglichkeiten seine Liebe ins Universum einbringt und ins Miteinander investiert, ist genug Energie da, um uns gegenseitig zu stärken. Somit kann ein jeder sich im Miteinander entfalten.

Literatur

Bauer, J. (2011). Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren (5. Aufl.). München: Wilhelm Heyne.

Bauer, J. (2011). Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen (16. Aufl.). München: Wilhelm Heyne.

Hüther, G. (2011). Diskussion: Wege zu zukünftigen Denk- und Lebensweisen. In 2. Konferenz Denkwerk Zukunft. Ermunterung zu einem neuen Forschungsprogramm. Internet, <http://www.denkwerkzukunft.de/konferenz/2011/diskussion1/>.

Iacoboni, M. (2011). Woher wir wissen, was andere denken und fühlen. Das Geheimnis der Spiegelneuronen. München: Goldmann.

Singer, T. (2009). Wie verstehen wir andere Menschen? Vorlesung, http://www.socialbehavior.uzh.ch/teaching/NeuroökonomieHS09/VL_10_UnderstandingOthers.pdf.

Staemmler, F. (2008). Empathie in der Psychotherapie aus neuer Perspektive. Dissertation, Universität Kassel.

Bildquelle - Amygdala: on Images are generated by Life Science ses (LSDB). - from Anatomography, website maintained by Life Science ses (LSDB). <https://commons.wikimedia.org/w/curid=7894800>

Elisabeth Peitl, MA, BEd



Supervisorin & Kinesiologin

Betriebliche Gesundheitsförderung

Instructorin für Brain Gym® und Hyperton X

Aubergstr.19, 4490 St. Florian
Mobil: 06991038854
Mail: office@lichtblicke4you.at
www.lichtblicke4you.at