

Über die Wirksamkeit der zwischenmenschlichen Beziehung

Prof. Dr. Joachim Bauer
Uniklinikum Freiburg im Breisgau



Der Mensch ist ein Wesen, welches vom ersten bis zum letzten Lebenstag auf gelingende zwischenmenschliche Beziehungen ausgerichtet ist. Diese Erkenntnis ist nicht neu, wird aber durch immer neue Versuche, den Menschen als Arbeitskraft zu verdinglichen, ihn zu einem Konsumenten zu reduzieren oder ihn anthropologisch als ein nur durch Egoismen gesteuertes Wesen zu definieren, immer wieder in Frage gestellt. Die modernen Neurowissenschaften –die mag viele erstaunen- unterstützen die Annahme einer primär sozialen Natur des Menschen und haben vor diesem Hintergrund den Begriff des „social brain“ geprägt. Die Wirksamkeit der zwischenmenschlichen Beziehung zeigt sich in allen Lebensaltern, sie beginnt mit dem ersten Lebenstag, prägt die gesamte Lebenszeit und reicht bis in die Sterbephase des Menschen.

Zum Zeitpunkt seiner Geburt verfügt der menschliche Säugling zwar über alle menschlichen Entwicklungspotentiale, diese sind jedoch noch nicht entfaltet. Die Unreife des Säuglings zeigt sich insbesondere im Gehirn, wo –neben vielen weiteren entwicklungsbedürftigen Bereichen- in den ersten Lebensmonaten insbesondere jene Stirnhirn-Bereiche noch völlig unentwickelt sind, in denen sich später die neurobiologischen Korrelate des „Selbst“ einnisten werden. Selbstverständlich ist der Säugling ein Mensch, bei Geburt fehlt ihm jedoch ein „Selbst“, er ist sich weder seiner selbst noch all dessen, was Nicht-Selbst ist, bewusst. Um ein „Selbst“ zu entwickeln, bedarf der Säugling der zwischenmenschlichen Beziehung: Spiegelnde, dyadisch (also zweiseitig) an ihn gerichtete Rückmeldungen lassen im Säugling im Verlauf der ersten 12-18 Lebensmonate eine Ahnung davon entstehen, dass es auf seiner Seite so etwas wie ein „Selbst“ und „da draußen“ so etwas wie ein Nicht-Selbst, einen Anderer gibt.

Spiegelnde Rückmeldungen oder Resonanzen, die wir Menschen uns gegenseitig geben, bilden den Kern der zwischenmenschlichen Beziehung. Hinreichend gute Beziehungserfahrungen bleiben im gesamten weiteren Leben bestimmend. Ihre Wirksamkeit zeigen sie vor allem bei Kindern und Jugendlichen. Lebensfreude und Motivation können Kinder und Jugendliche nur entwickeln, wenn sie „gesehen“ werden, wenn sie sich von ihren Bezugspersonen –Eltern, Erziehern/innen, Lehrkräften- also wahrgenommen fühlen. Nur wenn sich Kinder und Jugendliche angenommen fühlen und erleben, dass man an ihrer Entwicklung Interesse hat, kommt es zu einer Aktivierung des sogenannten Motivationssystems, ohne dessen Botenstoffe sich weder Lebensfreude noch Motivation ausbilden können.

Kinder und Jugendliche bedürfen jedoch nicht nur der Lebensfreude und der Motivation, sie sollen und müssen auch –in altersangemessenen Schritten- lernen, sich selbst zu steuern und sich selbst in den Griff zu bekommen. Die Fähigkeit zur Selbststeuerung ist für Kinder bzw. Jugendliche eine unentbehrliche Voraussetzung, auch ihrerseits gelingende zwischenmenschliche Beziehungen eingehen zu können. Auch der Erwerb der Fähigkeit zur Selbststeuerung bedarf der zwischenmenschlichen Beziehung, denn Kinder lernen am Modell. Kinder und Jugendliche können Selbststeuerung nur erlernen, wenn Bezugspersonen ihnen diese vorleben und wenn sie von ihren Mentoren liebevoll, aber auch konsequent angeleitet werden, sich dort wo nötig selbst zu beherrschen.

Die große Wirksamkeit der Beziehung zeigt sich auch im Erwachsenenalter. Hinreichend gelingende zwischenmenschliche Beziehungen sind insbesondere eine entscheidende Voraussetzung für den Erhalt der psychischen Gesundheit des Menschen. Der Mangel an oder der Verlust von zwischenmenschlicher Zuwendung kann zum Auslöser schwerer psychischer Krisen, insbesondere depressiver Störungen werden. Dies zeigen insbesondere die Wirkungen, die zerbrechende zwischenmenschliche Beziehungen (zum Beispiel gescheiterte Partnerschaften) oder anhaltend gestörte zwischenmenschliche Beziehungen am Arbeitsplatz haben. Menschen brauchen als Erwachsene im Privatleben familiäre Bindungen und gute kollegiale Beziehungen am Arbeitsplatz.

Die große Bedeutung und Wirkmacht der zwischenmenschlichen Beziehung zeigt sich auch dort, wo Menschen erkrankt sind. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass nicht nur eine gute, vertrauensvolle Arzt-Patienten-Beziehung, sondern auch die von Angehörigen kommende Unterstützung im Körper des Kranken Heilkräfte –die Selbstheilungskräfte- aktiviert. Gerade auch bei schweren Erkrankungen –insbesondere bei Krebskrankheiten und anderen chronischen Leiden- kommt es nicht nur auf eine gute medizinische Therapie, sondern ebenso darauf an, die inneren seelischen Kräfte des Patienten zu stärken. Eine Medizin, in der zwischen Arzt und Patient nur noch das Nötigste gesprochen wird, weil profitorientierte Klinikträger dies so erzwingen, ist nicht nur unmenschlich, sondern büßt auch Wirksamkeit ein.

Von nicht geringerer Bedeutung als bei Erkrankungen ist die zwischenmenschliche Beziehung beim Übergang ins Alter. Viele Menschen erleben das Älter-Werden als Verunsicherung. Dies hat nicht nur subjektive, sondern auch objektive Gründe. Untersuchungen über Diskriminierung am Arbeitsplatz zeigen, dass die Diskriminierung Älterer die häufigste Form der Diskriminierung am Arbeitsplatz darstellt. Doch auch subjektive Gründe spielen eine Rolle. Der im Alter schwächer werdende Körper, insbesondere aber auch das Nachlassen bestimmter (nicht aller!) geistiger Funktionen (vor allem des Kurzzeitgedächtnisses) wird von vielen Betroffenen als tiefgreifend verunsichern erlebt. Untersuchungen zeigen, dass der Entzug der zwischenmenschlichen Unterstützung in der Phase des Übergangs ins Alter nicht nur das Depressions- sondern auch das Demenzrisiko erhöht.

Schließlich ist auch der Sterbeprozess des Menschen ein auf die zwischenmenschliche Beziehung angewiesenes Geschehen. Zur Würde des Menschen gehört, nicht alleine von der Welt Abschied nehmen zu müssen. Menschliches Sterben (im doppelten Sinne des Wortes) ist begleitetes Sterben.

Literatur

Joachim Bauer: Das Gedächtnis des Körpers (Piper Taschenbuch).

Joachim Bauer: Warum ich fühle was du fühlst (Heyne Taschenbuch).

Joachim Bauer: Prinzip Menschlichkeit (Heyne Taschenbuch)

Joachim Bauer: Arbeit – Warum sie uns glücklich oder krank macht (Heyne Taschenbuch).

Joachim Bauer: Selbststeuerung (Blessing Verlag).