



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Das Geistliche Wort | 17.09.2017 08:35 Uhr | Bergit Peters

„Verbundenheit“

"Was für ein Abend! – Jedes Mal klasse und erholsam." Ich treffe mich alle sechs bis acht Wochen mit einigen Frauen aus dem Frauenfitnessstudio. Nach dem Sport gehen wir gemeinsam etwas essen. Wir trinken, erzählen und haben Spaß zusammen. "Dinner for all" – heißt der einladende Titel unserer WhatsApp-Fitness-Gruppe. Jede Frau aus dem Frauenfitnessstudio ist hier willkommen. Bei dem schönen Abend miteinander in einem netten Restaurant nehme ich immer ein Gefühl von Verbundenheit wahr mit allen Frauen, die an dem langen, gedeckten Tisch sitzen, auch, wenn neue Frauen dabei sind. Es ist ein gutes Gefühl, und es begleitet mich auf meinem Nachhauseweg: "Ja – es war wieder ein sehr schöner Abend mit den Frauen vom Sport." Guten Morgen!

Musik I

Sich mit anderen verbunden zu wissen, das ist für mich ein schönes, ein wichtiges Gefühl. So auch an meinem letzten Geburtstag. Ich freute mich, dass meine Familie sich bei mir meldete und einige mich sogar besuchten. Auch meine Freundinnen und Freunde riefen mich an, sandten mir sehr persönliche Grüße– auf dem Postweg oder auch per E-Mail. Ich freue mich jedes Mal über kleine Aufmerksamkeiten und natürlich auch über große Geschenke. In all den Freundlichkeiten spüre ich, dass die anderen mich wahrnehmen und dass sie wissen, was mir gut tut. Mich freut, dass die anderen an mich denken und dass sie sich mit mir ebenso verbunden fühlen wie ich mich mit ihnen.

Verbundenheit ist wichtig und schön! Aber was ist das eigentlich genau: Verbundenheit im zwischenmenschlichen Bereich?

Musik II

Sich mit anderen zu verbinden ist eine menschliche Grundsehnsucht. Hört sich selbstverständlich an. Aber warum ist dies eigentlich so? Mit großem Interesse habe ich hierzu eine Antwort aus neurowissenschaftlicher Sicht gelesen. Die Hirn- und Nervenforscher sagen da sinngemäß folgendes: Wir Menschen brauchen andere Menschen um zu überleben, und zwar indem wir miteinander umgehen, interagieren. Entscheidend hierbei ist, dass Menschen durch wechselseitiges Handeln Beziehungen aufbauen, in denen sich alle Beteiligten sicher fühlen können.

Okay, denke ich zunächst, das leuchtet ein: Es kommt darauf an wie ich mich anderen

gegenüber verhalten, damit diese sich bei mir sicher fühlen können und umgekehrt, dass ich mich bei ihnen sicher fühlen kann. So entsteht eine Beziehung der Verbundenheit. Wenn ich dagegen eine Atmosphäre erzeuge, die andere verunsichert, ist das die Voraussetzung für Konflikte. Wie aber könnte mein Verhalten konkret aussehen, um Verbundenheit zu bewirken statt Konflikte?

Hier haben die Hirn- und Nervenforscher interessante Erkenntnisse zu Tage gefördert, die mich überrascht haben.

Warum Verbundenheit eine Grundsehnsucht von uns Menschen ist, das ist nämlich weniger eine Frage des Verhaltens als eine Frage wie unser Körper funktioniert: Das menschliche Nervensystem ist ständig auf der Suche nach Sicherheit in Gegenwart von anderen Menschen. Denn die Gegenwart anderer stärkt das Sicherheitsgefühl. Der amerikanische Forscher Stephen Porges beschreibt dies mit einer eigenen Theorie: Der Vagus-Nerv, einer der wichtigsten Hirnnerven des Menschen, regelt fast alle Tätigkeiten der inneren Organe des Menschen. So steuert er das Wohl- oder Unwohlsein des Menschen.

Konkret geschieht dies so: Durch die Augen und die Ohren nimmt der Mensch Signale wahr. Er sieht die obere Gesichtshälfte, den Gesichtsausdruck, eines anderen Menschen, hört dessen Stimme. Und je nachdem ob die Signale des anderen beruhigend wirken oder nicht löst das Wohl- oder Unwohlsein aus. Lacht der andere oder schaut er grimmig, ist seine Stimme sanft oder rau – all das wirkt sich sofort aus. Die Signale, die andere Menschen übermitteln, bewirken, dass ich mich sicher fühle oder nicht. Die Folge hiervon ist, dass ich wiederum kreativ oder liebevoll sein kann oder in eine Abwehrhaltung ver falle. Im positiven Fall kann das Gefühl der Sicherheit bei anderen Menschen auch Verletzungen und andere Krankheiten heilen, kann er sich gut entwickeln. Befinde ich mich jedoch in einem verängstigten Zustand, ist dies nicht möglich.

Musik III

In einer Situation, die Menschen verängstigt oder stresst, können Menschen nicht produktiv werden. Als Hochschullehrerin begegnen mir manchmal solche Situationen in der Prüfungszeit am Ende des Semesters: Ich habe Studierende erlebt, die typische Stressreaktionen gezeigt haben aus Prüfungsangst heraus, indem sie beispielsweise die Prüfung vorzeitig abgebrochen haben, um dann fluchtartig den Raum zu verlassen: "Nix wie weg hier!". Oder Studierende haben verbal um sich geschlagen und in diesem ängstlich gestressten Zustand haben sie alle gut gemeinten Signale der Prüfenden komplett missverstanden. Sie fragen dann Sachen, die für sie letztlich unverständlich sind, um so eine Art "verbalen Kampf" zu führen.

Fluchtverhalten oder auch Kampf sind zwei typische Formen der Reaktion in Angst- und Stresssituationen. Darüber hinaus gibt es ein weiteres Verhalten, um auf Angst und Stress zu reagieren: Menschen werden ohnmächtig – "shutdown" nennen dies die Neurowissenschaft

oder auch den "Tot-stell-Reflex". Ein Student wurde mitten in der Prüfung ohnmächtig und ein Notarzt musste gerufen werden. Am Ende kam der Student wieder zu sich, später hat er seine Prüfung dann wiederholt.

Aus der Hirnforschung nehme ich mit: Das menschliche Nervensystem hat ein Eigenleben, um unser Überleben zu sichern. Doch die Reaktionen auf Stress und Angst durch Flucht, Kampf oder Shutdown führen letztlich in eine Sackgasse, in die Vereinzelung. Wie aber – so frage ich mich – wie können wir also unser gestresstes Nervensystem wieder beruhigen, um nicht als Einzelgänger, sondern als Beziehungsmensch durchs Leben zu gehen? Die Neurowissenschaft beschreibt den folgenden Lösungsweg: Die Angst- und Stresssignale, die ein Kampf- oder Fluchtverhalten auslösen, können umgewandelt werden in soziale Signale. Und zwar durch Blickkontakt, eine freundliche Mimik, ein Lächeln und eine beruhigende Stimme.

Musik IV

Wie man auf Angst- und Stresssignale positiv reagieren kann, habe ich auch wieder in einer Prüfungssituation erlebt. Ich versuche die Studierenden bewusst anzulächeln. Sie können dann hoffentlich meinen zugewandten, freundlichen Blickkontakt als soziales Signal wahrnehmen, können diese Signale als eine Ermutigung zum Gespräch nutzen und finden einen Ausweg aus der ängstlichen und gestressten Situation angesichts ihrer Prüfung.

Oft löst sich dann die anfängliche Anspannung und die vorhandene Energie wird produktiv genutzt. Das Nervensystem der Mobilisierung wandelt sich um hin zu sozialem Engagement; in diesem Fall für ein sehr gutes Prüfungsgespräch. Solche Situationen erlebe ich zum Glück mehrfach. Es freut mich, wenn es sogar in einer Prüfungssituationen gelingt, sich miteinander zu verbinden. Verbundenheit mit anderen Menschen schafft Sicherheit und lässt Menschen wieder kreativ werden.

Musik V

Ein Lächeln tut Not, wenn es um angstfreies und stressfreies Leben geht. Mein Blick auf die Welt aber wie er sich aus dem alltäglichen Erleben und aus den Nachrichten ergibt, zeigt jedoch oft ganz andere Kräfte, die in der Welt herrschen. Da ist das Streben nach Macht auf Kosten anderer, nach Gewinn und Vorteil, nach reiner Lustbefriedigung, da herrschen Neid, Wut und Gier. Von Verbundenheit ist da oftmals keine Spur. Umso mehr sehnen sich Menschen gerade deshalb nach Sicherheit.

Sicherheit durch Verbundenheit lautet für mich das Rezept. Das bedeutet auch keine Einschränkung meiner Freiheit, wie es das plakative Ergebnis einer Umfrage einmal formuliert hat: "Sicherheit vor Freiheit!" Das muss sich doch nicht widersprechen!?

Mich entlastet die christliche Perspektive zur menschlichen Sehnsucht nach Verbundenheit: "Denk an den Bund des Höchsten" (Sir 28,7), so heißt es im Buch Jesus Sirach. Ich verstehe das so: Gott hat aus Liebe mit uns Menschen einen Bund geschlossen. Es ist ein Bund der Liebe mit uns Menschen. Kein Mensch kann hinter diese universale Liebe Gottes zu uns Menschen zurückfallen; auch nicht durch Schuld oder Sünde.

Verbundenheit aus Liebe, das ist Gottes Haltung zu mir und zu jedem Menschen in der Welt. Wenn schon die Neurowissenschaftler sagen, dass das Lächeln Verbundenheit und Sicherheit schafft, wie viel mehr dann erst die Zusage Gottes, das er jeden Menschen liebt. Gott bindet sich freiwillig an den Menschen, damit der Mensch aus Liebe frei sich entfalten kann. So gesehen sind Bindung und Freiheit in der Macht der Liebe ein wunderbares Paar.

Für mich drückt sich der Bund Gottes zu uns Menschen am schönsten und größten in der Zusagen des Segens aus, den die Bibel überliefert:

"Gott segne dich und behüte dich!

Gott lasse leuchten sein Angesicht auf dich und sei dir gnädig!

Gott erhebe sein Angesicht auf dich und gebe dir Frieden!" (Num 6,24-26)

Gott bindet sich an den Menschen, weil er ihn liebt. Umgekehrt wäre das ein Grund, sich an ihn zu binden, mit einem Lächeln auf den Lippen.

So verbinden sich Menschen untereinander und mit Gott.

Mit einem Lächeln grüßt Sie aus Paderborn Bergit Peters.