

# Prinzip Menschlichkeit

## Warum wir von Natur aus kooperieren

Joachim Bauer

Medizinprofessor und Psychotherapeut



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
"Rural Development" (European Agricultural Guarantee Scheme)



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# LEADER



# Leitmotive des Lebens: Kampf oder Kooperation?

Die Frage, ob wir von Natur aus auf Kampf oder Menschlichkeit ausgerichtet sind, ist umstritten:

## Neurobiologische Forschungen:

- Mensch als Wesen, dessen zentrale Motivationen auf Zuwendung und gelingende Beziehungen gerichtet sind

## Menschenbild, das sich nach Charles Darwin entwickelt hat:

- Kampf ums Dasein, Recht des Stärkeren

## Macht der Menschenbilder:

- bestimmen, wie wir uns selbst sehen,
- wie wir miteinander umgehen
- Ob wir anderen vertrauen (Kraft der sich selbst erfüllenden Prophezeiung)



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
"Für ein besseres Europa in einem besseren Gebiet"



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# LEADER



# Veränderung des Menschenbilds in den vergangenen Jahrhunderten

## Über viele Jahrhunderte:

- Christlich jüdisches Menschenbild    Recht jedes Menschen auf Leben,  
Pflicht zur Unterstützung der Schwachen

## Zeit der Aufklärung (vor 200 Jahren)

- Ethische Grundregel: Handle nach Regeln, nach denen auch alle anderen handeln könnten
- „kategorischer Imperativ“ von Immanuel Kant  
(blieb immer noch in jüdisch-christlicher Wertetradition)

## 1859 Charles Darwin: Revolutionierung des Menschenbildes:

- „Über die Entstehung der Arten“ und „Die Entstehung des Menschen“  
Wissenschaftlich abgesichert : Die Entstehung der Arten und  
Der Selektionsdruck (Auslese), der nur den gut angepassten Individuen das Überleben sichert



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
"Rural Development through the European Agricultural Guarantee Fund"



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# LEADER



# Umstrittene Grundannahmen Darwins:

- Die Lebewesen seien ihrer Natur nach Kämpfer im Verdrängungswettkampf – alle müssen ständig miteinander ums Überleben kämpfen (sowohl innerhalb einer Art als auch die Arten gegeneinander)
- Der Prozess der Auslese sei die treibende Kraft für die Entwicklung der Arten von niederen zu höheren Lebewesen
- Die wichtigsten biologischen Grundregeln waren für ihn der  
„**war of nature**“ – Krieg der Natur und der  
„**struggle for life**“ – Kampf ums Überleben  
Und die **Aussonderung der Schwächsten und das Überleben der Tüchtigsten**
- Kooperation, Zusammenhalt und gemeinschaftliches Handeln wurden von ihm als untergeordnete Hilfssysteme eingeordnet



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
"Rural Development through the European Union"



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# LEADER



# Revolutionierung des Menschenbildes

- Gebildete, Wissenschaftler , Politiker haben Darwins Lehren zur Grundlage genommen, um das Zusammenleben von Menschen, die Ethik, die Moral auf ein neues, scheinbar wissenschaftlich begründetes Fundament zu stellen
- **Ernst Haeckel** (1834-1919) : Sorgte sich, dass die Medizin und sozialen Einrichtungen dem Gedanken der Selektion zuwiderlaufen und *Degeneration* begünstigen würden; befürwortete die *Tötung nicht gesunder Neugeborener*
- **Ludwig Büchner** (1824-1899): „*Das Individuum ist nichts...die Art ist alles*“, befürwortete, dass der Kampf ums Dasein zur Auslöschung minderwertiger Rassen führen würde
- **Alfred Ploetz**, Gründer der „Deutschen Gesellschaft für Rassenhygiene“ (1905): Individuen sollen nur Nachwuchs zeugen, wenn sie sich vorher medizinisch untersuchen ließen; *je schneller sich eine Gesellschaft ihrer Älteren, ihrer unheilbar Kranken und Behinderten entledigen kann, umso besser.*  
„Minderwertige Elemente“ könnten im Krieg als *Kanonenfutter* eingesetzt werden

**Der humanistische, demokratische und christliche Gleichheitsgedanke  
wird abgelehnt .**

- Zahlreiche Persönlichkeiten aus allen Gebieten der Geistes- und Naturwissenschaften verbreiten die Ideen Darwins und ergänzen sie in Richtung Eugenik und Rassenkampf



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
"Der investiert in Europa's ländlichen Gebiete"



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# LEADER



# Medizin als selbst ernannte Wächterin der Erbanlagen

**Hippokrates:** oberste Regel ärztlichen Tuns ist es, dem einzelnen Menschen zu helfen

1870-1930: Medizin erklärt sich zur Wächterin über die Erbanlagen der menschlichen Rasse

- Beschäftigung mit der Frage, welche ethnischen Gruppen („Rassen“) innerhalb der Menschheit *besser seien als andere* und daher *würdig, zu überleben*
- Zuwendung zu Schwachen als Gefühlsduselei erklärt, Schwache und Behinderte sollten ihrem Schicksal überlassen bleiben, *ihnen zu helfen, wird als unethisch betrachtet*

**Eugen Fischer**, Gründer des „Instituts für Anthropologie, menschliche Erblehre und Eugenik“ (1927): *biologische Minderwertigkeit* der schwarzen Rasse wird als wissenschaftlich gesichert dargestellt

**Fritz Lenz**, Professor für Rassenhygiene in München: der Einzelne hat sein ganzes Tun dem Wohl der „Rasse“ unterzuordnen, *Tötung behinderter Kinder befürwortet*

Baur-Fischer-Lenz als medizinisches Lehrbuch bis in die 70er Jahre des 20. Jahrhunderts !

**Innerhalb weniger Jahre wurden die wesentlichen Grundlagen des Zusammenlebens auf den Kopf gestellt und die Voraussetzungen geschaffen, dass sich ein verbrecherisches Regime als moralisch und wissenschaftlich legitimiert darstellen konnte.**



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
"Rural Development through the European Agricultural Guarantee Fund"



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# LEADER



ZUKUNFTSMODELLE  
für Menschen & Lebensräume



LebensQualität  
durch Nähe

# Darwin heute – warum sein Modell untauglich ist

- Darwins Grundannahme von Konkurrenz, Kampf und Selektion als entscheidendem Faktor für lebende Systeme beruht auf **unzulässiger Übertragung** eines ökonomischen, auf Konkurrenzkampf und Profitstreben basierenden Denkens auf die Natur
- **Lynn Margulis** (eine der großen Biologinnen unserer Zeit): „Begriffe wie Wettstreit, Kosten, Nutzen sind im Zusammenhang mit wissenschaftlicher Biologie sinnlos. Solche Begriffe gehören zu Banken und auf den Sportplatz“
- Darwin **übersieht** vor allem die grundlegende Bedeutung des am Anfang aller Biologie stehenden **Phänomens der Kooperation**:
- **Joachim Bauer**: „Nicht der Kampf ums Dasein, sondern Kooperation, Zugewandtheit, Spiegelung und Resonanz sind das Gravitationsgesetz biologischer Systeme“

## Beispiele für Kooperation aus der Evolution:

Entstehung der ersten Moleküle in der „Ursuppe“, Entstehung DNA, Entstehung der Einzeller, Zusammenschluss zu Mehrzellern, Arbeitsteilung, Entstehung immer komplexerer Systeme, Gruppenleben und Altruismus usw.



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
"Für ein besseres Europa in ländlichen Gebieten"



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# LEADER



ZUKUNFTSMODELLE  
für Menschen & Lebensräume



LebensQualität  
durch Nähe

Erkenntnisse aus der Neurobiologie:

# Der Mensch – für gelingende Beziehungen konstruiert

Wir Menschen sind – aus neurobiologischer Sicht –  
auf soziale Resonanz und Kooperation angelegt.

Kern aller menschlichen Motivation ist es,  
zwischenmenschliche Anerkennung,  
Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu  
finden.



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
"Für ein besseres Europa in ländlichen Gebieten"



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# LEADER





# Motivationssysteme / Belohnungssysteme

## Botenstoffe der körpereigenen Motivationssysteme im Mittelhirn:

- **Dopamin** (Effekte wie bei einer Dopingdroge):  
Gefühl des Wohlbefindens, Zustand von Konzentration und Handlungsbereitschaft, muskuläre Bewegungsfähigkeit des Körpers  
Nikotin, Alkohol und Kokain bewirken Freisetzung von Dopamin; bei Parkinson: Dopaminmangel
- **Opioide**  
Positive Effekte auf das Ich-Gefühl, auf die emotionale Gestimmtheit und die Lebensfreude, vermindern Schmerzempfindlichkeit und stärken das Immunsystem  
Heroin und Opium können diese ersetzen - wenn Wirkung nachlässt, kommt es zu intensivem Verhalten, sich neue Dosis zu beschaffen



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
"Für ein besseres Europa in der Zukunft"



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# LEADER



- Oxytocin

Ausgeprägtes Glücks-und Genusspotential, Ausschüttung wird angeregt durch alle Formen freundlicher Interaktion, vor allem durch Zärtlichkeiten, wird hergestellt, wenn es zu Vertrauen stiftender Begegnung kommt, leitet feste Beziehungen ein.

Die Geburt eines Kindes sorgt für richtigen Oxytocin-Rausch ; Beim Stillen wird Oxytocin ausgeschüttet; Grundlage für Eltern-Kind-Bindung

Personen, die durch ihre Zuwendung unsere Oxytocin-Bildung angeregt haben, werden zusammen mit der Erinnerung an die mit ihnen erlebten guten Gefühle in unserem Gedächtnis abgespeichert – das erleben wir im Alltag als Vertrauen und als Bindung. Diese Menschen aktivieren unsere Motivationssysteme: sie rufen die Sehnsucht nach mehr hervor, wir fühlen uns zu ihnen hingezogen und halten uns gern in ihrer Gegenwart auf. Wir sind bereit, für solche Menschen „alles zu tun“

Oxytocin hat medizinische Effekte: sorgt für körperliche und psychische Entspannung, senkt den Blutdruck, dämpft die Angstzentren und kann die biologischen Stresssysteme beruhigen

**„Die stärkste und beste Droge für den Menschen ist der andere Mensch“**



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
"Rural Development" (ERDF)



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

**LEADER**



Dopamin und Oxytozin sind Motivatoren:

Bewusst oder unbewusst verhalten wir uns so, dass es im Gehirn zur Ausschüttung dieser Substanzen kommt

Welche natürlichen Voraussetzungen sind zu erfüllen, damit diese Systeme ihre Glücksbotenstoffe abgeben?

Wozu sollen die Motivationssysteme den Menschen eigentlich motivieren?



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
This is co-financed by the European Union



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

**LEADER**



- Das natürliche **Ziel der Motivationssysteme:**  
soziale Gemeinschaft und gelingende Beziehungen
- Für den Menschen bedeutet dies:  
**Kern aller Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben.**  
Wir sind – aus neurobiologischer Sicht – auf soziale Resonanz und Kooperation angelegte Wesen
- Thomas Insel und Russel Fernald (Hirnforscher Stanford University):  
**„Ist soziale Bindung eine Suchtkrankheit?“** wurde aufgrund der neuen Forschungsergebnisse in den letzten 10 Jahren klar bejaht



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
"Rural Development" (ERDF)



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

**LEADER**



- Alle Ziele, die wir im Alltag verfolgen – Ausbildung, Beruf, finanzielle Ziele, Anschaffungen etc. haben aus Sicht unseres Gehirns ihren tiefen Sinn (uns meist unbewusst), zwischenmenschliche Beziehungen zu erwerben oder erhalten zu wollen
- Wer Menschen nachhaltig motivieren will, muss ihnen die Möglichkeit geben, mit anderen zu kooperieren und Beziehungen zu gestalten. Dies hat weitreichende Konsequenzen für die Arbeitswelt, das Führungsverhalten von Vorgesetzten und Managern, für die Medizin und die Pädagogik.
- Da sie mit der Ausschüttung der Glücksbotenstoffe Dopamin, Oxytozin und Opiode einhergehen, sind gelingende Beziehungen das unbewusste Ziel allen menschlichen Bemühens. Ohne Beziehung gibt es keine dauerhafte Motivation. Die Botenstoffe belohnen uns nicht nur mit subjektivem Wohlergehen, sondern auch mit körperlicher und mentaler Gesundheit.
- Intakte soziale Netzwerke schützen die Gesundheit, ungewollte Einsamkeit macht krank. (ungewollte Einsamkeit gehört zu den stärksten Einflussfaktoren, die im Alter den Blutdruck und das Herzattackenrisiko ansteigen lassen)
- Reaktionen, wenn Beziehungen fehlen, bedroht sind oder scheitern : Angst, Schmerz, Aggression und biologische Stressreaktion



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
Hier investiert Europa in ländlichen Gebieten



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

**LEADER**



# Der Mensch aus biologischer Sicht als Beziehungswesen

3 Fundamentale biologische Kriterien:

1. **Motivationssysteme des Gehirns** sind auf Kooperation und Zuwendung ausgerichtet und stellen ihren Dienst ein bei andauernder sozialer Isolation
2. **Schwere Störungen oder Verluste** maßgeblicher zwischenmenschlicher Beziehungen führen zu biologischen Stressreaktionen
3. **System der Spiegelnervenzellen:** sie ermöglichen eine intuitive wechselseitige soziale Einstimmung („warum ich fühle was du fühlst“) – z. B. empfinden wir Schmerz, wenn wir sehen, wie eine andere Person sich verletzt; emotionale Stimmungen sind ansteckend usw.

Spiegelnervenzellen ermöglichen besondere Form sozialer Verbundenheit: Mitgefühl und Empathie

Wie bei den Motivationssystemen und den biologischen Stresssystemen **funktionieren** auch die Spiegelnervenzellen **nur, wenn Menschen in der Prägungsphase ihres Lebens hinreichend gute Beziehungserfahrungen machen konnten und wenn spätere Traumatisierungen nicht zu einer Beschädigung der Systeme geführt haben.**



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
"Für einen besseren Europäischen ländlichen Gebiet"



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# LEADER



# Fazit:

Wenn sich zu der genetischen Ausstattung des Menschen die notwendigen Umweltbedingungen hinzugesellen, ist er ein aufgrund mehrerer körpereigener Systeme in Richtung Kooperation und Menschlichkeit ausgerichtetes Wesen



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
This invests in Europe's rural future



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# LEADER



# Wissenschaftliche Hinweise aus der Psychologie:

Alexander Hölsch



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
"Rural Development" (European Agricultural Guarantee Fund)



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# LEADER





Wissenschaftliche Hinweise aus der **Neurobiologie** und der **Psychologie** haben gezeigt, dass Menschen auf Kooperation ausgerichtete Wesen sind – aber verhalten sie sich auch so in der **Realität**?

Oder sind sie „**zweckrationale Entscheider**“?

d.h. verhalten sie sich bei relevanten Entscheidungen immer entsprechend dem für sie maximal zu erzielenden Vorteil?

Zahlreiche Experimente zeigen, dass wir in Alltagssituationen tatsächlich kooperieren



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
This invests in Europe's rural future



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

**LEADER**



# Experiment:

Person A bekommt Geldbetrag (z.B. 10 €), über den Person B informiert wird. A hat freie Wahl, zu entscheiden, wie das Geld verteilt wird. Bevor das Geld zugeteilt wird, muss B zustimmen. Bei Zustimmung bekommen beide ihren Anteil, bei Ablehnung bekommen beide nichts.

Wären A und B reine rationale Zweckentscheider, müsste B jedes Angebot von A akzeptieren, denn sonst bekommen beide nichts.

Ergebnis:

Verteilung 5:5      in 100% der Fälle Zustimmung von B  
Verteilung 7:3:      in 90% der Fälle Zustimmung von B  
Verteilung 8:2      in 50 % der Fälle Zustimmung von B  
Verteilung 9:1      nur in 40 % der Fälle Zustimmung von B,

d.h. 60% der B- Personen haben sich bei dieser Verteilung nicht „zweckrational“ verhalten, (bekommen gar nichts)

Gehirnaktivität bei Person B bei Verteilung 9:1: Ekelempfindung

Das heißt, unser Gehirn verachtet nicht nur die nichtkooperative Unfairness, sondern möchte sie sogar bestraft sehen.



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
"Rural Development" (ERDF) (ERDF)



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# LEADER



# Experiment:

Gruppe mit 4 Teilnehmern, individuelle Einzahlungen (geheim) in einen gemeinsamen Topf, Gesamtsumme wurde verdoppelt von Leiter des Experiments und zu gleichen Teilen an die TN verteilt.

(Wenn alle viel einzahlen, bekommen alle viel Geld, wenn einer viel einzahlt und die anderen wenig, profitieren diese, obwohl sie sich nicht kooperativ gezeigt haben, d.h. keinen fairen Beitrag geleistet haben)

Das Spiel wurde in mehreren Runden gespielt.

Ergebnis: 76% waren eindeutig auf Kooperation eingestellt (haben kräftig investiert, z.T. etwas reduziert nach erster Runde, aber doch weiter ihren Beitrag geleistet, nur 20% versuchten, auf Kosten der anderen zu spielen)

Der Anteil der Kooperativen kann auf 90% erhöht werden, wenn die TN die Möglichkeit haben, nichtkooperative Partner mit einer kleinen Geldstrafe zu belegen.

Weitere Experimente mit Kleinkindern (18 Monate):

Der Wunsch, Zuwendung zu bekommen, das Suchen nach Kooperation und die Fähigkeit zur Empathie sind bereits beim Kind angelegte Grundtendenzen, die sich auch dann zeigen, wenn materielle Vorteile keine Rolle spielen.



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
"Hier investieren wir in eure ländlichen Gebiete"



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# LEADER



# Exkurs Sozialkapital

„**Soziales Kapital**“: die Gesamtheit an Beziehungen, Kooperationen und Vernetzungen unter den Menschen; entsteht durch die Bereitschaft der Bürger, miteinander zu kooperieren; es benötigt eine Basis des Vertrauens, auf der sich Kooperation und gegenseitige Unterstützung entwickeln können. In einem Klima des Vertrauens kann auch Bereitschaft entstehen, anderen – Fremden - zu vertrauen. Bsp. Für Vertrauensklima bzw. Sozialkapital: Lässt eine Mutter ihr Kind allein in einem Park spielen?

## Soziales Kapital für den einzelnen Menschen:

bietet für den Menschen den Zugang zu den Ressourcen des sozialen und gesellschaftlichen Lebens: Unterstützung, Hilfeleistung, Wissen und Verbindungen bis hin zum Finden von Arbeits- und Ausbildungsplätzen. Allein schon aus dem Kennen von Personen kann ein Informationsvorsprung entstehen (Wissen um neuen Job, der noch nicht ausgeschrieben ist) – der dann in „Vertrauensvorschuss“ umgemünzt werden kann (wenn der Bewerber sich auf gemeinsame Bekannte als Informationsquelle berufen kann)



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
This symbolizes European Agricultural Policy



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# LEADER



## **Soziales Kapital für die Gesellschaft:**

verringert soziale Kosten in dem Maße, wie Hilfeleistungen im Rahmen der Beziehungsnetzwerke erbracht werden. In einer Gesellschaft mit hohem Sozialkapital ist weniger Rechts- und Polizeischutz zum Schutz des Eigentums nötig, weil mehr Vertrauen und Kooperationsbereitschaft bei der Lösung von Konflikten vorhanden sind

## **Soziales Kapital für die Volkswirtschaft:**

Geschäftsbeziehungen, Transaktionen und Investitionen sind in gutem Vertrauensklima sicherer, können zügiger getätigt werden, benötigen weniger Aufwand, weniger rechtliche Absicherungen, kürzere Vertragsverhandlungen und weniger Aushandlungen von Garantieansprüchen.

D.h. Sozialkapital hat positive Auswirkungen auf Standortpolitik, Wachstum und Beschäftigung

## **Robert Putnam (Sozialwissenschaftler und Harvard-Professor)**

Untersuchungen in Italien über die Rolle des Sozialkapitals für wirtschaftliche Entwicklung von Regionen über Jahrhunderte hinweg



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
"Rural Development" (ERDF) (ERDF)



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# **LEADER**



# Die zwischenmenschliche Beziehung als Forschungsgegenstand

Wenn Anerkennung, Zugewandtheit und Vertrauen der neurobiologische Treibstoff der Motivationssysteme sind: woher kommt der Treibstoff?

Er stammt aus nur einer Quelle: der zwischenmenschlichen Beziehung!

**Wie kann diese Quelle zum Sprudeln gebracht werden?**

Wichtigste Komponenten:

- 1. Sehen und Gesehenwerden**
- 2. Gemeinsame Aufmerksamkeit gegenüber etwas Drittem**
- 3. Emotionale Resonanz**
- 4. Gemeinsames Handeln**
- 5. Wechselseitiges Verstehen von Motiven und Absichten**



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
"Für ein besseres Leben im ländlichen Gebiet"



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# LEADER



# Sehen und Gesehen werden

- Menschen wollen, dass man sie als Person wahrnimmt – allein schon das erzeugt Motivation
- Nichtbeachtung ist ein Beziehungskiller und Ausgangspunkt für aggressive Impulse
- Zum Gesehenwerden gehört auch die Bereitschaft, sich als Person erkennen zu geben, offen zu sein, zu sich selbst zu stehen. Dann wird man nicht nur selbst besser wahrgenommen, sondern kann auch andere besser wahrnehmen

# Gemeinsame Aufmerksamkeit

- Sich dem zuwenden, wofür sich eine andere Person interessiert ist die einfachste Form der Anteilnahme und hat ein erhebliches Potential, Verbindung herzustellen

# Emotionale Resonanz

- Das ist die Fähigkeit, auf die Stimmung eines anderen einzuschwingen oder andere mit der eigenen Stimmung anzustecken. Resonanz lässt sich nicht erzwingen, ist aber ein überaus verbindendes, hochgradig motivierendes Element



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
"Rural Development" (European Agricultural Guarantee Scheme)



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# LEADER



# Gemeinsames Handeln

- Etwas ganz konkret miteinander machen stiftet in hohem Maß Beziehung. Bei einer Aktion selbst mit anpacken, etwas mit anderen konkret unternehmen hinterlässt ein nachhaltiges Beziehungs-Engramm.

Bequemlichkeit verträgt sich nicht mit guter Beziehungsgestaltung

# Verstehen von Motiven und Absichten

- Königsklasse der Beziehungskunst – gelingt meist nur, wenn auch die anderen 4 Komponenten eingelöst sind. Verstehen erfordert immer wieder neues Nachdenken (nicht Menschen in Schublade einordnen, wo sie immer bleiben)
- Oft werden Menschen eingeschätzt, ohne sie zu verstehen – Motive, Absichten, Vorlieben, Abneigungen richtig zu erkennen und anzusprechen ist entscheidende Voraussetzung dafür, bei anderen Potentiale zu entfalten.
- Um jemanden zu verstehen, braucht es nicht nur gute Beobachtungsgabe und intuitive Fähigkeiten, sondern vor allem auch das Gespräch.



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
"Rural Development" (ERDF)



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# LEADER





# Erfordernis der Komplementarität

(Wechselseitigkeit):

- Die **Gegenspur** im Auge behalten: den anderen sehen, ihm dies auch zu zeigen, seine Befindlichkeit erkennen, sich auf ihn einlassen, verstehen, wohin er will und was seine Motive sind.
- **Eigene Spur** des Weges: auch selbst darauf achten, gesehen zu werden, als Person erkannt zu werden, man wünscht sich Interesse, Anteilnahme

Dazu muss man selbst aktiven Beitrag leisten: man muss den Mut haben, zu signalisieren, was man will, welche Vorstellungen und Absichten man hat.

**Gegenspur repräsentiert das Verstehen,  
eigene Fahrspur bedeutet „Man-selbst-sein“ und zu seinen Überzeugungen stehen**



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
"Für ein besseres Europa in ländlichen Gebieten"



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# LEADER



# Schlussfolgerungen:

## Gelingende Beziehungen als zentrales Kriterium menschlichen Zusammenlebens

- Jeder Einzelne sollte seine von Natur aus darauf ausgerichtete Anlage selbst schulen und kultivieren.
- Dort wo Menschen – als Eltern, als Führungspersonal, in der Medizin, in der Pädagogik, in der Psychotherapie, in der Seelsorge – Verantwortung für andere tragen, sollte die Fähigkeit, Beziehungen zu gestalten, zur Meisterschaft entwickelt sein.
- ...und dort, wo Menschen sich für „Lebensqualität durch Nähe“ engagieren ?!



Europäischer Landwirtschaftsfonds  
für die Entwicklung des ländlichen Raumes (ELER)  
This symbolizes European Agricultural Policy



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG UND LÄNDLICHEN RAUM

# LEADER

