

Beziehungen sind der Motor des Lebens

Relationships Are the Motor of Life

Gerti Senger

Themenschwerpunkt Paarbeziehungen

Zusammenfassung

Die Maschine – egal ob mechanisch oder elektronisch – drängte sich nicht nur zwischen uns und die Natur sondern auch zwischen uns und andere Menschen. Unser Alltag und sogar unsere Liebeswelt sind technisiert. ‚Sexualtechniken‘ werden zwanghaft perfektioniert und emotionale Beziehungen Maschinen gleichgesetzt, indem sie möglichst frei von störenden Einwirkungen sein sollen. Obwohl uns maschinenhaftes Handeln und Denken vom Tier unterscheidet, kollidiert unser technologisches Weltbild mit der Tatsache, dass wir Beziehungswesen sind. Wir entstanden aus Beziehungen und wurden durch erfolgte oder ausbleibende Beziehungsangebote Beziehungswesen. Aber das „Beziehungswesen Mensch“ leidet zunehmend an einer Mangelkrankheit – an zu wenig positiven, tiefen Bindungen, an zu wenig Wahrgenommenwerden und zu wenig Anerkennung. Nachdem Triebe lange Zeit als Motor allen zwischenmenschlichen Verhaltens und als Grundmotiv jedes Bindungswunsches betrachtet wurden, entschlüsselten in den letzten Jahren Psycho-Neuroimmunologen die Wirkung von Gefühlen der Nähe auf Gehirn, Immunsystem und Herz: Das Erleben menschlicher Nähe ist ein gleichwertiges Motiv für Kontaktsuche wie das Bedürfnis nach Triebbefriedigung. Biochemisch werden die Glücksgefühle eines interdependenten Nähe-Erlebens mit der Aktivierung des körpereigenen Belohnungs-Systems erklärt. Internationale Studien zeigen auch, dass Verbundenheit das Immunsystem stärkt und die Stress-Resistenz erhöht. Zurückweisung, Kälte, das Defizit an menschlicher Nähe und seelische Verletzungen verursachen einen biochemisch nachweisbaren emotionalen Stress, der genauso gesundheitsschädigend sein kann wie falsche Ernährung oder Bewegungsmangel.

Abstract

The machine – whether mechanical or electronic – did not only crowd in between us and nature but also between ourselves

ves and other people. Our daily life and even our love life are in connection with technology. ‚Sexual techniques‘ are obsessively being perfected and emotional relationships are likened to machines by having to be as free from disturbing influences as possible. Even though machine-like behavior and thinking sets us apart from animals, our technological world view collides with the fact that we are relationship beings. We come from relationships and have become relationship beings through relationship offers that did or did not exist. But the human as ‚relationship being‘ suffers increasingly from a disease of lack – lack of being noticed and lack of recognition. After recognizing instinctive drives as motor for all inter-relational behavior and main motive for the desire for relationships for a long time, psycho-neuro-immunologists deciphered the impact of intimacy on the brain, immune system and the heart: The experience of human intimacy is an equal motive for seeking contact to the need to have own needs met. Biochemically, the feelings of happiness of an interdependent experience of closeness are explained by the activation of the body’s own reward system. International studies show that feeling connected strengthens the immune system and increases the stress resistance. Rejection and the deficit of human intimacy cause biochemically proven emotional stress which can be just as damaging to health as a poor diet or lack of exercise.

1. Wir alle sind „Beziehungswesen“: Das Produkt früher Beziehungserfahrungen und ein Leben lang auf der Suche nach seelisch und sexuell erfüllenden Beziehungen

Die Maschine – egal ob altmodisch, mechanisch oder elektronisch – drängte sich zwischen uns und die Natur und zwischen uns und andere Menschen. Unsere Lebenswelt ist technisiert und wir merken es kaum mehr.