



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

NICOLE STRÜBER

UNSER SOZIALES
GEHIRN

WARUM WIR MEHR MITEINANDER
BRAUCHEN

KLETT-COTTA

Lange habe ich nachgedacht, wie ich gendergerecht schreiben kann. Ich habe es versucht, jedoch festgestellt, dass der Einsatz von Sternchen und Co. den Lesefluss erheblich beeinträchtigt. Mit der Doppelform bin ich ebenfalls an meine Grenzen gekommen. Auch die genderneutralen Formulierungen haben nicht funktioniert – mein ohnehin bisweilen wissenschaftlicher Text klang damit wie eine Bedienungsanleitung. Blicke noch der abwechselnde Gebrauch des generischen Maskulinums und des generischen Femininums. Aber da ich so viele Studien vorstelle, ist dies verwirrend, man fragt sich, ob das, was ich schreibe, nur für Frauen oder nur für Männer gilt. Deshalb habe ich nun das generische Maskulinum verwendet. Ich möchte aber ausdrücklich betonen, dass mit den entsprechenden Bezeichnungen alle Menschen gemeint sind.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2024 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,

gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Cover: © Rothfos & Gabler, Hamburg

unter Verwendung einer Abbildung von © Maskot/GettyImages

Illustrationen Innenteil: © 2024 Henriette Hufgard

Gesetzt von C.H.Beck.Media.Solutions, Nördlingen

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-96621-3

E-Book ISBN 978-3-608-12358-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

INHALT

ERSTER TEIL

WARUM DAS GEHIRN MITEINANDER BRAUCHT

1. Miteinander – so wichtig!	15
2. Biochemie des Miteinanders – Oxytocin, Dopamin und Co.	19
Biochemie der Bindung	22
Biochemie des sozialen Miteinanders	27
3. Synchronität im Miteinander – wir verbinden uns	31
Synchronität des Verhaltens im Experiment: Wir fühlen uns verbunden	34
Synchronität überall: Physiologie und Gefühle im Gleichklang	39
Synchronität im Gehirn: Nervenzellen im Gleichklang	46
Synchronität und Biochemie: Engelskreise	53
Synchronität im Überblick: Was soll das alles?	57
4. Persönlichkeit im Miteinander – wir sind unterschiedlich	59
Unterschiedlich ausgeprägte Oxytocinfreisetzung	61
Unterschiedliche Bindungsmodelle	67

Unterschiede im elterlichen Verhalten	74
Unterschiede in der Anfälligkeit für psychische Erkrankungen	76
Unterschiedliche Neigung zur Synchronisation	79
5. Empathie im Miteinander –	
Mitgefühl, Stress, Burnout	83
Empathie im Gehirn: Wie geht das?	84
Empathie als Eigenschaft	91
Empathie-Overload: Burnoutprävention für Careworker	99
6. Regulation im Miteinander –	
gemeinsam zur Ruhe	105
7. Berührungen im Miteinander –	
der Schlüssel	111
Berührungen stimulieren das soziale Gehirn	116
Berührungen haben langfristige Auswirkungen	121
Berührungen im Fokus der Forschung	127
8. Die Gruppe im Miteinander –	
vorbereitet auf Abgrenzung?	129
Die Gruppe als Empfänger von Empathie	129
Die Gruppe als Einheit: Zusammenhalt, Konflikt und Vorurteile	134
9. Gesund im Miteinander –	
Oxytocin als »Medizin der Natur«	147
Gesund durch Oxytocin	149
Gesund durch Oxytocin: noch ein weiter Weg	154

ZWEITER TEIL

WO DAS GEHIRN DAS MITEINANDER BRAUCHT

- | | |
|---|-----|
| 10. Von Anfang an auf gutem Kurs – | |
| Miteinander rund um die Geburt | 161 |
| Unsere Welt! | 166 |
| Was tun? | 167 |
| 11. Geborgen aufwachsen – | |
| Miteinander in der Familie | 171 |
| Unsere Welt! | 182 |
| Was tun? | 190 |
| 12. Krippe, Kita, Schule, Jugendhilfe – | |
| Miteinander außer Haus | 197 |
| Unsere Welt! | 208 |
| Was tun? | 217 |
| 13. Zusammen glücklich – | |
| Miteinander in der Partnerschaft | 227 |
| Unsere Welt! | 236 |
| Was tun? | 238 |
| 14. Geborgen unter Freunden – | |
| Miteinander in freundschaftlichen Beziehungen | 241 |
| Unsere Welt! | 245 |
| Was tun? | 252 |
| 15. Zusammenarbeit zahlt sich aus – | |
| Miteinander im Business | 255 |
| Unsere Welt! | 261 |
| Was tun? | 268 |

16. Verschiedene Wege führen zum Ziel –	
Miteinander der Kulturen	271
Unsere Welt!	276
Was tun?	278
17. Menschlichkeit heilt –	
Miteinander in der Arzt-Patienten-Beziehung	281
Unsere Welt!	291
Was tun?	293
18. Therapeutische Allianz –	
Miteinander in Therapie und Beratung	295
Unsere Welt!	308
Was tun?	313
19. Glücklich bis zum Schluss –	
Miteinander in der Pflege und in der Prävention von Demenz	319
Unsere Welt!	334
Was tun?	337
20. Gesellschaft im Miteinander –	
wo stehen wir?	341
Dank	347
Anmerkungen	349
Literatur	355
Register	373

ERSTER TEIL

WARUM DAS GEHIRN
MITEINANDER BRAUCHT

Wir erleben es in vielen Lebensbereichen: Kinder in schlecht betreuten Kitagruppen, auf Effizienz getrimmtes Familienleben, WhatsApp statt spontanem Besuch in freundschaftlichen Beziehungen, Videokonferenz statt persönlicher Besprechung im Job, mit Stoppuhr ablaufende Arzttermine und Pflegebehandlungen – wir verbringen immer weniger Zeit in einem wirklichen Miteinander. Unser Gehirn benötigt dieses Miteinander jedoch, um eine hohe körperliche und psychische Gesundheit gewährleisten zu können.

In diesem Miteinander werden Oxytocin und andere Botenstoffe ausgeschüttet. Oxytocin fördert unsere Entspannung, unsere Kreativität, unsere Bereitschaft zu Veränderung, unsere Empathie, unser Vertrauen in andere, unsere Fähigkeit, deren Gefühle zu lesen und unsere eigenen auszudrücken. In diesem von Oxytocin getragenen Zustand synchronisieren wir uns mit unserem Gegenüber: Nonverbale Kommunikation, Herzfrequenz, EEG-Wellen, der endokrine Zustand – all dies wird in Momenten des vertrauten Miteinanders aneinander angepasst und erlaubt uns Beteiligten, uns wahrzunehmen, zu verstehen, zu kooperieren und auch uns zu verändern, etwa dysfunktionale Verhaltensmuster und Gewohnheiten abzulegen. Gleichzeitig wird infolge der Synchronität mehr Oxytocin ausgeschüttet, es entstehen Engelskreise einer gelingenden Interaktion.

Das im Miteinander ausgeschüttete Oxytocin fördert jedoch nicht nur glückliche Beziehungen und die Veränderungsfähigkeit des Einzelnen, sondern – wie zahlreiche aktuelle Studien zeigen – auch die körperliche und psychische

Gesundheit. Es wirkt entzündlichen Prozessen entgegen, schützt vor Herz- und Kreislauferkrankungen, wird im Hinblick auf die Behandlung von Krebserkrankungen erforscht, hat Potenzial im Kampf gegen Demenz und unterstützt die Wirkung von Placebos. Demgegenüber ist die Funktion von Oxytocin bei vielen psychischen Erkrankungen vermindert und auch im Hinblick auf die psychische Gesundheit wird in der medizinischen Forschung große Hoffnung auf eine therapeutische Einsetzbarkeit dieses Stoffes gesetzt.

Obwohl Oxytocin in Form eines Nasensprays künstlich zugeführt werden kann, und diese Verabreichung in der Forschung umfangreich eingesetzt wird, ist das therapeutische Potenzial dieser Anwendung aufgrund zahlreicher methodischer Schwierigkeiten begrenzt. Wir können die körpereigenen Prozesse noch nicht nachbilden.

Aber eigentlich muss dies auch gar nicht sein. Die evolutionäre Entwicklung des Menschen hat vorgesorgt: Sie hat einen äußerst komplizierten Apparat geschaffen, der dafür sorgt, dass wir in einem Umfeld des sozialen Miteinanders reifen und körperlich und psychisch gesund bleiben können: Unser soziales Gehirn. Unser Gehirn, das einen großen Teil seiner Kapazitäten eben nicht nur dem Denken und anderen kognitiven Operationen widmet, sondern viel Energie darauf verwendet, uns in unserer sozialen Welt navigieren und reifen zu lassen. Unser soziales Gehirn liebt Berührungen und Umarmungen und es liebt vertrauliche Gespräche. Dadurch schüttet es Oxytocin aus und lässt diesen Stoff seine zahlreichen positiven Wirkungen entfalten.

Die biologischen Mechanismen sind also da – aber ohne funktionierendes Miteinander liegen sie brach. Im schlimmsten Fall werden wir krank, körperlich und psychisch. Wenn wir gesund bleiben wollen, müssen wir umdenken, wieder beginnen, gehirngerecht zu leben und dem Miteinander ei-

nen größeren Stellenwert einzuräumen. Wir haben uns abgewöhnt, ruhige Momente des gemeinsamen Nichtstuns mit Kindern zu genießen, mal eben mit der Freundin zu telefonieren oder bei der Nachbarin zu klingeln, mit dem Partner spazieren zu gehen, ohne weitere Ablenkung kuschelnd auf dem Sofa zu liegen oder mit Kunden entspannt über den Alltag zu reden.

Und nicht wenigen ist das Fehlen des Miteinanders bereits auf das Gemüt geschlagen. Oder, um es mit Blick auf das Gehirn auszudrücken: Ihre neurobiologischen Mechanismen des Miteinanders, ihr Oxytocinsystem, ihre Fähigkeit zur Synchronität wurden durch das anhaltende Fehlen des Miteinanders heruntergefahren. Es gelingt ihnen daraufhin weniger gut, Miteinander aufzubauen und sich darin zu entspannen.

Auch die Politik hat sich abgewöhnt, Rahmenbedingungen zu schaffen, die dem Miteinander Zeit und Raum geben. Therapeutische Beratung wird im Minutentakt abgerechnet, ebenso die Versorgung psychisch und körperlich erkrankter, pflegebedürftiger und von Demenz betroffener Personen. Ausbildungen und Tätigkeiten im Bereich Erziehung, Bildung, Betreuung und Pflege sind wenig lukrativ, der Fachkräftemangel wird immer größer. Eine Investition in all diese Bereiche dürfte sich vor dem Hintergrund der physiologischen Notwendigkeit des herzlichen Miteinanders mehr als auszahlen.

Aber nicht nur die Politik ist in der Verantwortung. Wir selbst sollten uns die Wichtigkeit des Miteinanders vor Augen führen, wir selbst sollten umdenken, mehr Miteinander in unseren Alltag integrieren und versuchen, die Politik so mitzugestalten, dass bessere Bedingungen für mehr Miteinander geschaffen werden. Für uns, für unsere Kinder und auch für diejenigen, die bereits unter dem Fehlen des Miteinanders leiden und die nun therapeutische Hilfe benötigen.

Im ersten Teil des Buches stelle ich unser soziales Gehirn vor. Es wird darum gehen, wie das emotionale Band im Gehirn verankert wird, welche Wirkungen Stoffe wie Oxytocin auf uns ausüben und wie sehr unser soziales Gehirn es schätzt, sich mit anderen Menschen zu synchronisieren und in diesem biologischen Gleichklang zu kommunizieren und zu kooperieren. Es wird deutlich werden, dass das gemeinsame Schwingen uns ermöglicht, Empathie für andere zu empfinden, uns aber auch zu Gruppen zusammenschweißt. Und uns mitunter andere ausgrenzen lässt. Ich beschreibe, dass wir uns in unserer Neigung zum Miteinander und in unseren sozialen Fähigkeiten unterscheiden, dass aber das Bedürfnis nach Miteinander, nach vertrauensvollen Gesprächen, Nähe und Berührungen tief in uns verankert ist. Ich stelle unser soziales Gehirn als ein Organ vor, das an ein Leben im Miteinander angepasst ist, sich im Miteinander entwickelt, reguliert, regeneriert und gesund hält und dessen größtes Potenzial seine herausragenden sozialen Fähigkeiten sind.

Im zweiten Teil nehme ich Lebensbereiche in den Fokus, in denen wir Miteinander brauchen, in denen uns dieses aber – Tendenz zunehmend – fehlt. Vom Kreißsaal über Familie, Krippe, Schule, Jugendhilfe, Partnerschaft, Freundschaftsbeziehungen, Business, Medizin, Therapie bis hin zur Pflege – der Blick auf unseren Alltag in all diesen Lebensbereichen legt nahe, dass wir auf dem falschen Weg sein könnten.

Wir sollten unser soziales Gehirn nicht vergessen. Es hat uns zuverlässig durch die Evolution getragen, es wäre beileidig, wenn wir es nun ignorieren.