

Prof. Bettina M. Pause



Verbundenheit

Das starke Gefühl, das
uns glücklich und gesund macht

SCORPIO

SCORPIO

Prof. Dr. Bettina M. Pause
Shirley Michaela Seul



Das starke Gefühl, das
uns glücklich und gesund macht

SCORPIO

Those Were the Days

*Once upon a time there was a tavern
Where we used to raise a glass or two
Remember how we laughed away the hours
And think of all the great things we would do*

Refrain:

*Those were the days my friend
We thought they'd never end
We'd sing and dance forever and a day
We'd live the life we choose
We'd fight and never lose
For we were young and sure to have our way*

** * **

*Then the busy years went rushing by us
We lost our starry notions on the way
If by chance I'd see you in the tavern
We'd smile at one another and we'd say*

Refrain:

*Those were the days my friend
We thought they'd never end
We'd sing and dance forever and a day
We'd live the life we choose
We'd fight and never lose
Those were the days, oh yes those were the days*

** * **

*Just tonight I stood before the tavern
Nothing seemed the way it used to be
In the glass I saw a strange reflection
Was that lonely woman really me?*



© 2022 Scorpio Verlag in Europa Verlage GmbH, München
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich,
unter Verwendung eines Motivs von © Navalnyi/shutterstock.com

Layout und Satz: Margarita Maiseyeva
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-95803-485-3

Alle Rechte vorbehalten
www.scorpio-verlag.de

Refrain:
Those were the days my friend
We thought they'd never end
We'd sing and dance forever and a day
We'd live the life we choose
We'd fight and never lose
Those were the days, oh yes those were the days

* * *

Through the door there came familiar laughter
I saw your face and heard you call my name
Oh, my friend we're older but no wiser
For in our hearts the dreams are still the same

Refrain:
Those were the days my friend
We thought they'd never end
We'd sing and dance forever and a day
We'd live the life we choose
We'd fight and never lose
Those were the days, oh yes those were the days¹

¹ »Those were the Days« wurde 1968 von der walisischen Sängerin Mary Hopkin gesungen. Die Melodie geht auf ein russisches Volkslied zurück. Das Lied gibt es in vielen Sprachen, darunter Deutsch, Französisch und Hebräisch. Die englischen Lyrics stammen von Gene Raskin.

Inhaltsverzeichnis

Zauberhaft! * 11

Gleich und Gleich gesellt sich gern * 17

Spiegeln schafft Vertrauen · 17

Wie du mir, so ich dir · 20

Wenn die Verbindung bröckelt · 24

Stress stresst! * 29

Stress hat viele Gesichter · 30

Ohn(e)Macht · 34

Stress kapfen · 41

Glück zieht Menschen an – und Gesundheit * 47

Gemeinsames Erleben ist tausendmal so schön · 47

Selbstbild mal drei · 51

Wie ich mir, so ich dir · 55

Zu viele Helfer verderben den Brei · 58

Selbstwirksamkeit · 60

Internaler Locus of Control · 62

Menschen machen Menschen glücklich · 65

Two in one · 71

Die Boten des Glücks und der Gesundheit · 73

Verbindung ist die Nahrung der Seele * 81

- Die Heimat der Seele · 82
- Seele und Körper im Verbund · 83
- Künstliche Verbundenheit · 88
- Die Terror-Management-Theorie · 94

Menschen wollen Freunde sein * 99

- Durch Bindungsfähigkeit zum Menschen · 100
- Auf Linie · 105
- Kopflös oder Zahl · 109
- Wenn der Schein trügt · 112

Ohne Verbindung kein Leben * 117

- Kostbare Augenblicke · 117
- Im Bauch der Mutter · 122
- Vertrauen · 124

Der Schmerz der Ungebundenheit * 127

- Allein sein ist nicht einsam sein · 127
- Mutterseeleneinsam · 132
- Einsamkeit im Labor · 135
- Social Distancing · 143
- Viren lieben Einsamkeit · 149
- Kluge Wissenschaftler lieben Vielsamkeit · 151

Vom Fremden zum Vertrauten * 155

- Der Mere-Exposure-Effekt · 156
- Ich auch! · 158
- Self-Handicapping · 161
- Blut ist dicker als Wasser? · 166
- Empathie · 168

Die Nase lügt nicht * 175

- Die chemosensorische Kommunikation · 176
- Nase hinter schwedischen Gardinen · 180
- Demaskiert! · 187

Das hohe Gut der Freundschaft * 191

- Das kleine große Wunder tiefer Verbundenheit · 192
- Freunde im Netz · 195

Liebe! * 201

- Wer ist der/die Schönste im Land? · 202
- Geschlechtsrollen engen uns ein · 203
- Affäre · 208
- Beziehungs-Weisen · 212
- Freundschafts-Waisen · 214
- Heimat · 217

Dank * 219

Literatur * 221

- Gleich und Gleich gesellt sich gern · 221
- Stress stresst! · 222
- Glück zieht Menschen an – und Gesundheit · 223
- Verbindung ist die Nahrung der Seele · 226
- Menschen wollen Freunde sein · 226
- Ohne Verbindung kein Leben · 228
- Der Schmerz der Ungebundenheit · 229
- Vom Fremden zum Vertrauten · 231
- Die Nase lügt nicht · 232
- Das hohe Gut der Freundschaft · 233
- Liebe! · 234

Über die Autorin * 235

Zauberhaft!

Als ich mit Anfang vierzig meine Professur für Biologische und Sozialpsychologie in Düsseldorf antrat, ging dieser Ortswechsel für mich mit überraschend viel Körperkontakt einher. Kaum hatte ich jemanden privat kennengelernt, wurde ich beim nächsten Treffen umarmt; Küsschen rechts in die Luft, Küsschen links in die Luft. Natürlich kannte ich die Sitten und Gebräuche jenseits meiner norddeutschen Heimat, wo man sich deutlich seltener umarmt, und wenn, dann betont herzlich: kurz und kräftig. Ob Düsseldorf oder München, diese für mich als Norddeutsche distanzlose Art der Begrüßung kam mir vor wie eine beiläufig vollzogene Körperfloskel. Nun gut, wenn die Gepflogenheiten hier so waren ... Ich gewöhnte mich schnell daran.

Länger dauerte es, mich an das Befremden zu gewöhnen, das ich hervorrief, wenn ich Unbekannten in die Augen schaute. Ich war es gewohnt, in der Öffentlichkeit auch mit Fremden Blickkontakt zu suchen, für mich die direkte Art von Verbindung. Doch in Düsseldorf wie in vielen anderen Großstädten galt dies gemeinhin als aggressiv. Unvergessen ist mir eine Frau im Bus, die meinen freundlichen Blick mit einer ruppigen Bemerkung quittierte und von mir wissen wollte: »Was denken Sie sich dabei, mich so anzustarren?«

Starren? Ich hatte doch nur geschaut. Und gedacht hatte ich gar

nichts, was ich nun nachholte, indem ich mir ziemlich viele Gedanken machte. Ich kam zu dem bekannten Schluss, dass man in größeren Städten gut beraten ist, Augenkontakt zu meiden, sich selbst sozusagen aus dem Verkehr zu ziehen, gar nicht da zu sein: unsichtbar. Denn die Folgen des Augenkontakts könnten übel sein. Jemand könnte sich provoziert fühlen, und das könnte mit einem blauen Auge enden. Also lieber gar nicht schauen und nicht Gefahr laufen, eine unheilvolle Verbindung einzugehen.

Doch wie wir es auch drehen und wenden: Wir müssen Verbindung eingehen. *Ohne Verbindung können wir Menschen als soziale Wesen nicht leben.*

Ja, auch nicht als biologische. Denn wir atmen. Alle atmen dieselbe Luft. Ein und aus. Durch unseren Atem sind wir verbunden, mal mehr, mal weniger intensiv. Je kälter die Luft, desto weniger Stoffe werden flüchtig, je wärmer die Luft, desto mehr. Wer wusste vor fünf Jahren schon genau, was es mit Aerosolen auf sich hat. Heute wissen wir es alle. In einem geheizten Raum, in dem wir uns mit anderen Menschen aufhalten, schwirren aber nicht nur mehr Aerosole herum, wir erhalten auch viel mehr menschliche Informationen über andere als in einem kalten Raum. Wir tauschen nämlich nicht bloß Viren aus, sondern vielzählige Statements darüber, wer wir sind, wie es uns geht und was wir zu tun beabsichtigen. So verraten wir in der Kommunikation über Körpergerüche, der Chemokommunikation, etwas über uns und erfahren gleichzeitig etwas über andere. Und das alles, ohne es bewusst zu merken. Wir sind miteinander verbunden ... und haben meistens keine Ahnung davon.

Verbundenheit ist neben Essen, Trinken und Schlafen das wichtigste Grundbedürfnis des Menschen. Fehlt sie vollständig, das haben viele Studien gezeigt, werden Menschen dauerhaft traurig, geraten in eine schwere Depression, werden ernsthaft krank, auch krebs- und herzkrank, sind anfälliger für Diabetes und ernste psychische Störungen, Angsterkrankungen und Schizophrenie und

werden früher dement. Nicht ohne Grund werden soziale Isolation als schwere Strafe und vollständige Isolation als Folter eingesetzt. *Bei längerem Verlust der Verbundenheit ist die Wahrscheinlichkeit, vorzeitig zu sterben, um 50 Prozent erhöht.*

Verbundenheit ist also etwas enorm Wichtiges. Und dennoch kümmern wir uns in der Regel nicht wirklich darum. Es ist so ähnlich wie in einem Aquarium. Das Wasser ist einfach da. Es geht so lange gut, bis es kippt. Bis die Fische mit den Bäumen oben treiben. Dann wird es sicht- und riechbar: Da stimmt etwas nicht.

Wann haben Sie sich das letzte Mal mit einem Menschen oder etwas verbunden gefühlt? Verbundenheit kann auch bedeuten, Fan eines Fußballklubs zu sein, oder bei gemeinsamen Unternehmungen mit Fremden. Die soziale Welt ist der Dreh- und Angelpunkt unserer Existenz. Wir sind ständig damit beschäftigt herauszufinden, wie andere »drauf sind«, interpretieren ihr Verhalten, verbinden uns in gemeinsamen Sichtweisen, orientieren uns an wahrgenommenen Stimmungen, wollen dazugehören, manchmal um jeden Preis. Denn intuitiv wissen wir: Allein sind wir verloren. Nur im Verbund mit anderen sind wir lebensfähig. Gleichzeitig üben Einzelkämpfer, die angeblich völlig unabhängig sind, eine starke Faszination auf uns aus. Frei und ungebunden, individualistisch bis zur Egozentrik – doch in Wahrheit sind es arme Würstchen. So zu leben geht auch nicht lange gut und im Kino gerade mal knapp zwei Stunden.

Tatsache ist, dass unser Leben durch die Erfahrung von Verbundenheit erst sinnvoll wird: einer anderen Person oder Personengruppe in vertrauensvoller Beziehung zuzugehören. Verbundenheit ist neben dem Selbstwert und der persönlichen Freiheit ein hohes Gut. Weil Menschen das Wichtigste für Menschen sind, brauchen wir das Gefühl, verbunden zu sein.

Wir schauen uns an und lesen uns von den Augen ab, dass wir einer Meinung sind.

Wir fühlen uns aufgehoben im Zusammensein.

Wir wissen, was richtig und falsch ist, weil andere das genauso sehen.

Hast du das eben auch gespürt?

Ja, hab ich.

Schon mit einer Betrachtungsweise allein dazustehen, kann unendlich schmerzvoll sein. Man fühlt sich unverstanden, im Stich gelassen, isoliert ... so beginnt manchmal der dornenvolle Pfad in die Depression. Die Geborgenheit in der Verbundenheit ist wichtiger als die Verbindung zum Computer. Auch wenn wir mutmaßen, ohne Smartphone wären wir verloren – in Wirklichkeit sind wir es ohne Menschen.

Wie wichtig Verbundenheit für die Lebensqualität ist, haben viele Menschen tatsächlich erst durch Covid-19 bemerkt. Man hat sich vorher nie Gedanken darüber gemacht, war selbstverständlich Teil einer Gemeinschaft. Niemand wäre auf die Idee gekommen, in zum gesellschaftlichen Klebstoff gehörenden Gesten Gefahren zu wittern, nun gut, außer ein paar Virologen. Man hat sich umarmt und Hände geschüttelt, man hat sich Küsschen auf die Wangen gehaucht und sich herzlich gedrückt.

Plötzlich war das nicht mehr möglich. Was vorher ein warmes schönes Gefühl machte, wurde nun zu einer potenziellen Todesdrohung. Der Mensch gegenüber war nicht mehr nur mein Freund, Verwandter, Bekannter, Nachbar, sondern jemand, der mich an die Beatmungsmaschine bringen kann. Also jemand, mit dem ich mich auf keinen Fall verbinden darf. Wenigstens nicht körperlich. Man kann ja trotzdem nah sein. Auch wenn man sich nicht sieht, nicht spürt, nicht riecht.

Tatsächlich?

Die Forschung sagt Nein. Und ganz tief drin wissen die meisten von uns, dass sie recht hat, auch wenn wir anfangs dachten, das kriegen wir schon hin. Ein paar Monate, dann ist alles wieder gut.

Aus den Monaten der gekappten Verbindung sind Jahre geworden, und die Veränderungen sind noch nicht absehbar, zumal einige aktuelle Studien gravierende und langwierige Folgen ankündigen. Denn bei all unseren Maßnahmen haben wir die Rechnung ohne den Wirt gemacht: die Seele. Menschen bestehen nicht nur aus einem Körper, wir sind beseelte Wesen. Seelen ohne Verbindung leiden, manchmal bis zum Suizid. Warum das so ist, werde ich auf den folgenden Seiten darlegen.

Seit mehr als 20 Jahren beschäftige ich mich mit der chemischen Kommunikation beim Menschen. Also mit jenen unbewussten Ausdrucksmöglichkeiten, die Nähe voraussetzen und die einen erheblichen Einfluss auf unsere physische und psychische Verfassung, auf unsere Gesundheit haben. Im Laufe meiner wissenschaftlichen Arbeit hat sich deutlich herauskristallisiert, dass die soziale Bindung eine Art Lebenselixier für uns Menschen ist. Sie hält uns am Leben, schützt uns vor Krankheit und macht uns froh. Wenn sie fehlt, wenn wir sozial isoliert sind und in die Einsamkeit abdriften, haben wir ein ebenso erhöhtes Risiko, schwer zu erkranken und früh zu sterben, als würden wir uns maßlos dem Nikotin und Alkohol zuwenden.

Anhand von Millionen von Datensätzen ist schon lange bekannt, wie wichtig Verbundenheit und wie desaströs Einsamkeit ist. Aus diesem Grund hat England vor einigen Jahren auch einen Einsamkeitsminister berufen.

Verbundenheit mit nahen Menschen, das kennen wir alle, macht uns ein warmes Gefühl, das Herz wird weit, alles scheint zu fließen. Ganz egal, von wem die Initiative ausgeht, findet sie Resonanz, dann strömt es. Ein lieber Mensch streichelt mir über die Hand, schaut mich an mit Zuneigung im Blick. Oder ich schaue, und mein Schauen wird erwidert; jemand hat mit einer Kleinigkeit an mich gedacht, oder ich habe an jemanden gedacht, auch mein Denken an ihn verbindet mich.

Verbindung kann entstehen mit fremden Menschen, die es danach nicht mehr sind. Man tauscht auf der Straße ein Lächeln mit einer unbekannt Person, erhält oder schenkt ein Kompliment, das Herz auf der Zunge, und hört »you made my day«. Manchmal kann eine flüchtige Begegnung im Vorübergehen zu einer Verbindung werden, die über Jahre, Jahrzehnte hält, an die man sich immer erinnert ... Als das Kind mit dem Roller gegen den Laternepfahl gefahren ist und ich diese fremde Frau angeschaut habe und wir beide wie auf Kommando losgelaufen sind. Wir waren eins in unserer Reaktion und Sorge um das kleine Mädchen. Und später noch verbunden in der Erleichterung, dass nichts Schlimmes passiert ist ...

Kein Wort wurde gewechselt. Man weiß nicht, wie die andere heißt, woher sie kommt, wohin sie geht. Aber es gibt einen Moment, in dem die Zeit stillsteht. Es ist der Moment der Verbindung. Er kann auch im gemeinsamen Lachen erlebt werden, man teilt den gleichen Humor, sitzt mit vielen fremden Menschen in einem Konzert und erfreut sich an der Musik, egal welcher Tonart.

Wann immer wir etwas gemeinsam mit anderen Menschen tun, tanzen, singen, spielen, uns gemeinsam bewegen, verstärkt sich das Gefühl der Verbundenheit, und das dient später oft als Anknüpfungspunkt für eine weitere gemeinsame Zukunft.

Ohne Verbindung keine Gemeinschaft. Verbundenheit ebnet dem Vertrauen den Weg, was zu noch mehr Verbundenheit führt.

Verbundenheit wächst in die Tiefe, doch sie ankert nie. Sie macht glücklich und gesund ... wie alles, was uns lieb und teuer ist. Sie lässt sich jedoch nicht festmachen, einfangen. Ihrem Wesen nach ist sie flüchtig, das macht ihren Wert aus. Sie ist ein unsichtbarer Zauber, der sich jederzeit verflüchtigen kann wie ein Duft. Und nun folgen wir ihrer Fährte ...

*Gleich und Gleich
gesellt sich gern*

Auf einem Geruchskongress in Stockholm war ich mit einigen Kollegen zum Abendessen verabredet und wartete in der Lobby des Hotels. Ich hatte den ganzen Tag konzentriert zugehört, referiert, diskutiert und genoss es, eine Weile meine Blicke schweifen zu lassen. Sie blieben an einer kleinen Bar in einer Ecke der Lobby hängen, wo sich auf stylischen Hockern am Tresen ein Mann und eine Frau augenscheinlich eben kennenlernten. Die nächsten Minuten verbrachte ich wie im Kino. Leider war die Tonspur ausgefallen, ich konnte nur sehen, nicht hören, aber letztlich spielte das keine Rolle, so eindeutig war das Drehbuch.

Spiegeln schafft Vertrauen

Die beiden saßen sich offen zugewandt gegenüber wie ein Paar, was sie vermutlich auch werden würden, wenn auch ungewiss war, für wie lange. Alle ihre Gesten signalisierten es, und vor allem die Art und Weise, wie sie sich spiegelten. Sie beugte sich vor, er beugte sich vor. Er hob sein Glas, sie hob ihres. Sie stützte den Kopf auf, er tat es ihr gleich. Er lehnte sich zurück, sie lehnte sich zurück. Die beiden zeigten die täglich milliardenfach gezeigte Choreografie, die Menschen vollführen, die sich sympathisch sind, sich mögen,

lieben. So bekannt ist dieser Tanz, dass er in Kommunikationstrainings geübt wird. Man spricht dann vom »Spiegeln« und rät den Teilnehmern: Tun Sie, was Ihr Gegenüber tut, das schafft Vertrauen. Das Spiegeln des anderen findet sogar auf einer gänzlich unbewussten Ebene statt. Im psychologischen Labor können wir dabei mittels Elektroden leichte Schwankungen der Herzrate und der Hautleitfähigkeit aufzeichnen. Wir erhalten dadurch einen Hinweis auf die Aktivierung des sogenannten vegetativen Nervensystems. Dabei wurde vor Kurzem die folgende Beobachtung gemacht: Wenn bei zwei einander unbekanntem Menschen – von beiden unbemerkt – die körperliche Aktivierung zeitgleich ganz leicht abfällt oder ansteigt, ist dies die beste Voraussetzung dafür, dass sie sich beide in dieser unbewussten körperlichen Verbundenheit gegenseitig für sehr attraktiv halten. Diese Verbundenheit kann innerhalb weniger Minuten entstehen.¹

Der Geruch lügt nicht

Haben Sie sich schon einmal über einen Kinderwagen gebeugt, und wenn der kleine Mensch darin Laute des Wohlbefindens ausstieß, diese imitiert? Haben Sie schon einmal mit einem Kind gespielt, und plötzlich ist ein Ball unter das Sofa gerollt? Das Kind schaut Sie mit kullerrunden Riesenaugen an, und Sie machen Ihre Augen auch weit und groß und rufen erstaunt »Ui! Wo ist er jetzt hin?« Falls Sie eine Hundefreundin sind: Haben Sie sich schon einmal vom Gähnen Ihres Hundes anstecken lassen und mitgegähnt, und dann diese gemeinsame Entspannung genossen, in der noch viel mehr steckt: eine tiefe Verbundenheit. Es klappt sogar andersrum: Hunde lassen sich auch von menschlichem Gähnen anstecken, und diese Gefühlsübertragung ist umso stärker, je besser sich Mensch und Hund kennen.² Und wie ist es, wenn ein geliebter Mensch heiter ist oder traurig? Innerhalb von Sekundenbruchteilen kann sich das Gefühl auf uns übertragen. Ja, die Kommunikationscoachs haben recht. Was sie lehren, basiert auf

wissenschaftlichen Erkenntnissen meines Fachbereichs, der Psychologie.

Dennoch ist es ein großer Unterschied, ob wir bloß so tun als ob – oder ob wir spüren, was wir tun, ob wir authentisch sind.

Ein untrügliches Messinstrument für die Wahrheit ist unsere Nase. Der Geruch, den jeder Mensch unentwegt ausdünstet, lügt nie, und mittels unseres Bauchgefühls können wir wahre Empathie von der Ware Empathie unterscheiden.

Leider musste ich die Beobachtung des Paares im Foyer aufgeben, denn zwei meiner Kollegen traten aus dem Fahrstuhl ... und kamen im Gleichschritt auf mich zu.

Der Eisbrecher-Effekt

In der Psychologie bezeichnen wir das landläufige »Spiegeln« als Verhaltenssynchronizität. Ohne diese Verbindung wäre vieles nicht möglich, wie zum Beispiel gemeinsames Tanzen. Und sie macht glücklich, denn es werden Endorphine, also körpereigene Opiate, ausgeschüttet.³ Wir fühlen uns pudelwohl, vielleicht sogar richtig glücklich, warm, geschützt, vertraut. Das kennen wir auch vom gemeinsamen Singen oder Lachen. Wenn einander Unbekannte miteinander singen, entsteht unmittelbar ein Gefühl von Verbundenheit und Freude. Wir sprechen vom »Eisbrecher-Effekt«, da das Gefühl von Gemeinsamkeit und Verbundenheit direkt entsteht ohne vorherige Gespräche und langwieriges Kennenlernen. Manche Wissenschaftler gehen davon aus, dass das Singen in der menschlichen Evolution entstanden ist, um in größeren Gruppen von Menschen Bindung herzustellen. Damit wird die Voraussetzung für soziale Unterstützung und Altruismus geschaffen.⁴

Verhaltenssynchronizität zeigt sich auch beim Umarmen, Streicheln, Schmusen, Küssen und Austausch anderer Zärtlichkeiten. Doch wenn es dazu kommt, kennen wir uns vermutlich schon ziemlich gut, besser als die beiden im Foyer, die noch einen langen Weg vor sich haben könnten. Den sehen wir uns nun genauer an.

Wie du mir, so ich dir

Es gibt vielerlei Arten von Beziehungen. Häufig beginnen sie in Gestalt einer sogenannten Austauschbeziehung. In diesem Stadium haben wir noch keine verlässlichen Gefühle zu einem Menschen, den wir noch als eher unbekannt einstufen. Wir rechnen häufig auf: Ich habe ihm eine Tasse Kaffee bezahlt, jetzt muss er mir eine bezahlen. Ich habe ihn mit dem Auto ein Stück mitgenommen, jetzt habe ich was bei ihm gut. In Austauschbeziehungen muss es in erster Linie gerecht zugehen.

Die sogenannte Ungleichheitsaversion besteht nicht nur beim Menschen, wir finden sie auch bei anderen Säugetieren, wie zum Beispiel Hunden, Kapuzineräffchen oder Schimpansen.⁵ Allen Arten gemeinsam ist ein Gefühl dafür, dass niemand bevorteilt oder benachteiligt werden sollte. Darauf wird umso mehr geachtet, je unbekannter sich die einzelnen Individuen sind. In einem mittlerweile sehr bekannten Versuch von Sarah Brosnan und Frans de Waal⁶ konnten Kapuzineräffchen einen kleinen Gegenstand in Futter eintauschen, entweder in Gurkenscheiben, die sie recht gerne essen, oder in Weintrauben, die sie über alles lieben. Wenn die Äffchen allein waren, fanden sie es okay, wenn sie auch mal eine Gurke bekamen, es kann ja nicht immer Weintrauben geben. Befanden sie sich allerdings in Sichtweite eines zweiten Äffchens und konnten sie sehen, dass das andere Äffchen eine Weintraube im Austausch für den Gegenstand erhielt, während sie selbst bloß eine Gurke bekommen hatten, waren sie so erbost über diese Ungerechtigkeit, dass sie dem Versuchsleiter die Gurkenscheibe an den Kopf warfen. Lieber nichts essen, als ungerecht behandelt zu werden! Später zeigte sich bei Schimpansen, dass die Ungleichheitsaversion am stärksten bei unbekanntem Individuen auftrat und bei langjährigen Freunden kaum noch zu beobachten war.

Beziehung auf dem Prüfstand

Solche »Berechnungen« werden also mit dem Gefühl der Verbundenheit weniger und hören schließlich ganz auf. Die Beziehung tritt in eine neue Phase, man könnte sagen, die erste Prüfung ist bestanden. Vertrauen ist gewachsen, wir fühlen eine deutliche Verbindung und tun dem anderen gern einen Gefallen, schenken ihm gern etwas und freuen uns, wenn er sich freut. Wir befinden uns nun in einer sogenannten Gemeinschaftsbeziehung. Hier macht es uns nichts aus, wenn wir etwas geben, ohne etwas dafür zu bekommen. Natürlich darf das nicht einseitig werden, doch meistens achten Menschen intuitiv darauf, dass die Balance stimmt. Denn beide sind ja interessiert an dieser Verbindung. Beide freuen sich daran.

Auch Affen helfen einander, ohne dass sie etwas dafür bekommen würden.⁵ Wir sprechen hier von einem altruistischen Hilfeverhalten. In einem Versuch können Kapuzineraffen eine von zwei unterschiedlichen Spielmarken wählen, die danach gegen ein Stück Apfel eingetauscht werden kann. In Sichtweite des Äffchens sitzt ein weiteres Äffchen, das keine Spielmarken erhält. Wählt das Äffchen nun eine bestimmte, die »pro-soziale« Spielmarke, bekommt auch das andere Äffchen einen Apfel, während es bei der anderen leer ausgeht. In vielen solcher Versuche konnten die Forscher beobachten, dass das erste Äffchen umso häufiger die pro-soziale Marke wählte, je höher die Bindungsstärke zwischen den beiden Tieren war, also je besser sie sich kannten und je enger sie miteinander befreundet waren. Die Belohnung für das erste Äffchen war immer die gleiche, es erhielt bei beiden Spielmarken die gleiche Menge Apfel. Doch mit zunehmender Verbundenheit wuchsen die Empathie, die Besorgnis um den anderen, das Mitgefühl und der Wunsch, dass es dem anderen gut geht.

Die Bindung verstärkt sich durch das Vertrauen, das zum vorherrschenden Bindemittel wird. Wir mögen den oder die andere – haben sie zum Fressen gern, total lieb, würden unser letztes Hemd

für sie geben. Ein warmes Strömen, wenn wir an sie denken, wenn wir sie sehen. Es erfüllt uns mit Freude und Glück, wenn wir ihnen etwas Gutes tun können. Doch so ganz uneigennützig ist das nicht, denn wir profitieren selbst enorm von unseren kleinen Aufmerksamkeiten, auch bei Fremden oder nur oberflächlich Bekannten. Unsere Großzügigkeit, unsere Freundlichkeiten sind wie ein Bumerang: Indem wir einem anderen Menschen nahekommen, erweitern wir unser Selbst. Etwas Neues tritt herein. Ein neues Lieblingsgericht, eine neue Musikrichtung, eine inspirierende Lebenseinstellung, eine interessante Meinung, wir machen einen Ausflug in ein anders Land und verlassen den gewohnten Rahmen.

Andere Menschen bieten uns immer die Chance, unseren Horizont zu erweitern. Je näher wir einem anderen kommen, umso intensiver werden diese bereichernden Erfahrungen, da wir einen guten Freund mit in unser Selbst integrieren. Verbindung führt also zu Selbsterweiterung und einer Vergrößerung der Selbstkomplexität.

Es liegt auf der Hand, warum dies große Vorteile bietet: Je mehr Aspekte ich für mich wichtig finde, die mich persönlich ausmachen, je komplexer sich meine Persönlichkeit entwickelt, desto stabiler und glücklicher bin ich. Angenommen, meine Fähigkeiten würden sich darauf beschränken, dass ich leidlich gut Klavier spiele. Wenn dies das Einzige wäre, was ich an mir wertschätze, und ich mich dann beim Vorspielen in der Tonart vergeife, wird mich das zutiefst erschüttern. Alles futsch! Sind aber noch mehrere andere Aspekte meiner Persönlichkeit wichtig und ich bin zum Beispiel stolz darauf, gut kochen oder zeichnen zu können oder über ein fundiertes politisches Wissen zu verfügen, kann mich ein Fehlgriff nicht allzu sehr erschüttern. Es ist wie in vielen Bereichen des Lebens: Je breiter wir aufgestellt sind, je komplexer die Aspekte unseres Selbst sind, desto besser. Und wie erreichen wir diese Breite? Durch Kontakt mit Menschen, die uns wertvoll sind, mit denen wir uns verbunden fühlen und unser Selbst erweitern.

Verbundenheit kennt keine Grenzen

Während ich diese Zeilen schreibe, ist das alles beherrschende Thema in den Medien nicht mehr Corona, sondern der Krieg in der Ukraine. Ich höre manche Stimmen, die vom Feind sprechen, andere sprechen vom Brudervolk. Ich bin überzeugt davon, wenn das Gefühl der Verbundenheit international vorherrschen würde, sähe die Welt anders aus. Es beginnt ganz klein, in jeder Begegnung von Menschen und kann sich, wie wir es bei großen Sportereignissen erleben, rasant ausbreiten.

Verbundenheit ist eine Brücke, die uns Toleranz lehrt. Wir mögen jemanden, der anders ist als wir. Weil wir ihn mögen, akzeptieren wir sein Anderssein.

Wir springen schon mal über unseren Schatten nach dem generalisierenden Motto: Eigentlich mögen wir ja keine Porschefahrer, Rollerfahrer, Anwälte. Aber der ist wirklich nett ... Und wenn es gut läuft, erweitern wir den Kreis und finden nun mehrere der Genannten sympathisch und wer weiß, eines Tages vielleicht sogar alle.

Kurioserweise fällt das Akzeptieren in Liebesbeziehungen manchmal schwerer als in Bekanntschaften. Da man den anderen als Erweiterung des eigenen Selbst betrachtet, kann einen die von der eigenen abweichende Meinung des Partners durchaus erschüttern, weil man sich in seinem Selbst angegriffen fühlt.

Es gibt noch eine Situation, in der das Akzeptieren schwerfällt, ja mehr noch, nicht mehr möglich ist: wenn wir uns lebensbedrohlich angegriffen fühlen. So ist es vielen Menschen in der Covid-19-Pandemie ergangen, und mittlerweile haben wir uns fast schon an die viel zitierte Spaltung der Gesellschaft gewöhnt, die genau genommen bereits lange davor beklagt wurde. Doch erst im Angesicht der allgemeinen Restriktionen wurde für viele Menschen spürbar: Vertrauen, Schutz, Sicherheit, Stabilität, Gesundheit und Glück können nur auf der Basis intakter Verbindungen gedeihen.