

hagen consult



Aumannplatz 2 | 1180 Wien | t +43 (1) 470 34 02 | f +43 (1) 470 34 02/15 | m: +43 (0) 664 382 64 03 | hagen@hagenconsult.at | www.hagenconsult.at

Dr. Angelika Hagen: „NACHBARSCHAFT ALS KAPITAL“

WIE SICH SOZIALE BEZIEHUNGEN AUF GESUNDHEIT,
WOHLBEFINDEN UND LEBENSFREUDE AUSWIRKEN

4. Mai 2016 / WIG, Wiener Gesundheitsförderung

Menschen sind Beziehungswesen von Natur aus....

„Das erste und wichtigste Gut, das wir aneinander zu vergeben und zu verteilen haben, ist Mitgliedschaft in einer menschlichen Gemeinschaft.“

M. Walzer

Die beste Droge (Nahrung) für den Menschen ist der Mensch..

SOZIALKAPITAL – EIN BEGRIFF AUS ZWEI WELTEN?

Herkunft des Wortes „**Kapital**“: von lat. caput, capitalis:
Haupt, den Kopf bzw. das Leben betreffend

Herkunft des Wortes „**sozial**“:

Von lat. „socialis“ = **gemeinschaftsbildend**,
die menschliche Gesellschaft betreffend,
aus dem Stammwort „**socius**“ = **der Gefährte**

Warum Kapital?

Finanzkapital

Geld
Investition
Reichtum
Wachstum
Markt

Humankapital

Wissen
Innovation
Kultur

Bildung
Elite

Sozialkapital

Bindung
Kooperation
Geborgenheit
Frieden
Demokratie

Die zentrale Idee ist, dass soziale Netzwerke einen Wert haben. Sie erhöhen nämlich die individuelle und kollektive Produktivität, so wie ein Schraubenzieher (physisches Kapital) und eine gute Ausbildung (Humankapital) dies auch tun.

Relevanz und neue Bedeutung von „sozialem Kapital“
aufgrund „Sozialer Klimakatastrophe“

80iger Jahre: Die Auswirkungen der post-modernen Wohlstandsgesellschaft werden spürbar – *im eigenen Leben, am eigenen Leib.*

Wertewandel, schwindende Bedeutung traditioneller Familienformen, Abkoppelung von Vereinen und politischen Parteien; Rasante Beschleunigung vieler Lebensprozesse

2000: Weltbank und OECD warnen vor der Auflösung der sozialen Bindungskräfte und rufen zu wissenschaftlichen Studien auf. Die Zahl der Publikationen steigt.

Empirische Studien bestätigen die direkte Verbindung von Sozialkapital mit Motivation, Wohlbefinden, Gesundheit und wirtschaftlichem Erfolg.

Zusätzlich: Bestätigungen aus anderen Forschungsrichtungen

Soziales Kapital ist ein Gesundheitsschutz

„Menschen sind nicht primär auf Egoismus und Konkurrenz eingestellt, sondern auf Kooperation und Resonanz.

Das Gehirn belohnt gelungenes Miteinander durch Ausschüttung von Botenstoffen, die gute Gefühle und Gesundheit erzeugen.

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

Joachim Bauer,

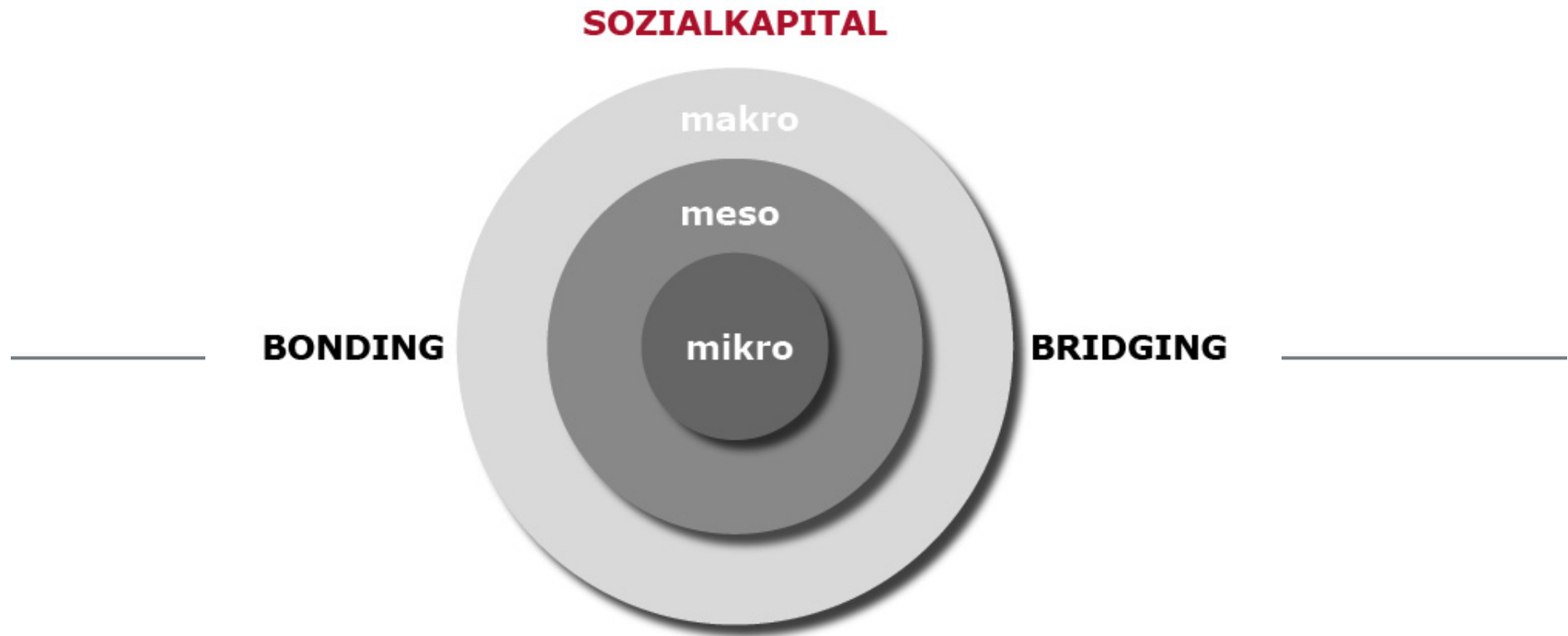
Neurobiologe, Arzt, Gehirnforscher

AM ANFANG WAR DIE KOOPERATION...

„Wir sind bis ins Mark sozial..“ (Frans de Waal, 2006)

*Die Evolution hat den Menschen das Bedürfnis
eingepflanzt, dazuzugehören und sich akzeptiert
zu fühlen.*

Kennen Sie 4 – 9 Personen, die Sie im Notfall
auch mitten in der Nacht anrufen können,
und sind Sie zudem ehrenamtlich oder in
Vereinen aktiv?
Musizieren Sie?



Mikro-Ebene der persönlichen Nahebeziehungen.

Meso-Ebene der größeren Gruppen, Netzwerke und Vereine.

Makro-Ebene der Sinnfindung , Begeisterung, übergeordneten Ideale.

Die Ebenen sind **MULTIPLIKATIV VERKNÜPFT**

GEBAUTE GEMEINSCHAFT

Bauwerke spiegeln das soziale Wesen von Gemeinschaften wider und wirken gleichzeitig auf die nachbarschaftlichen Beziehungen.

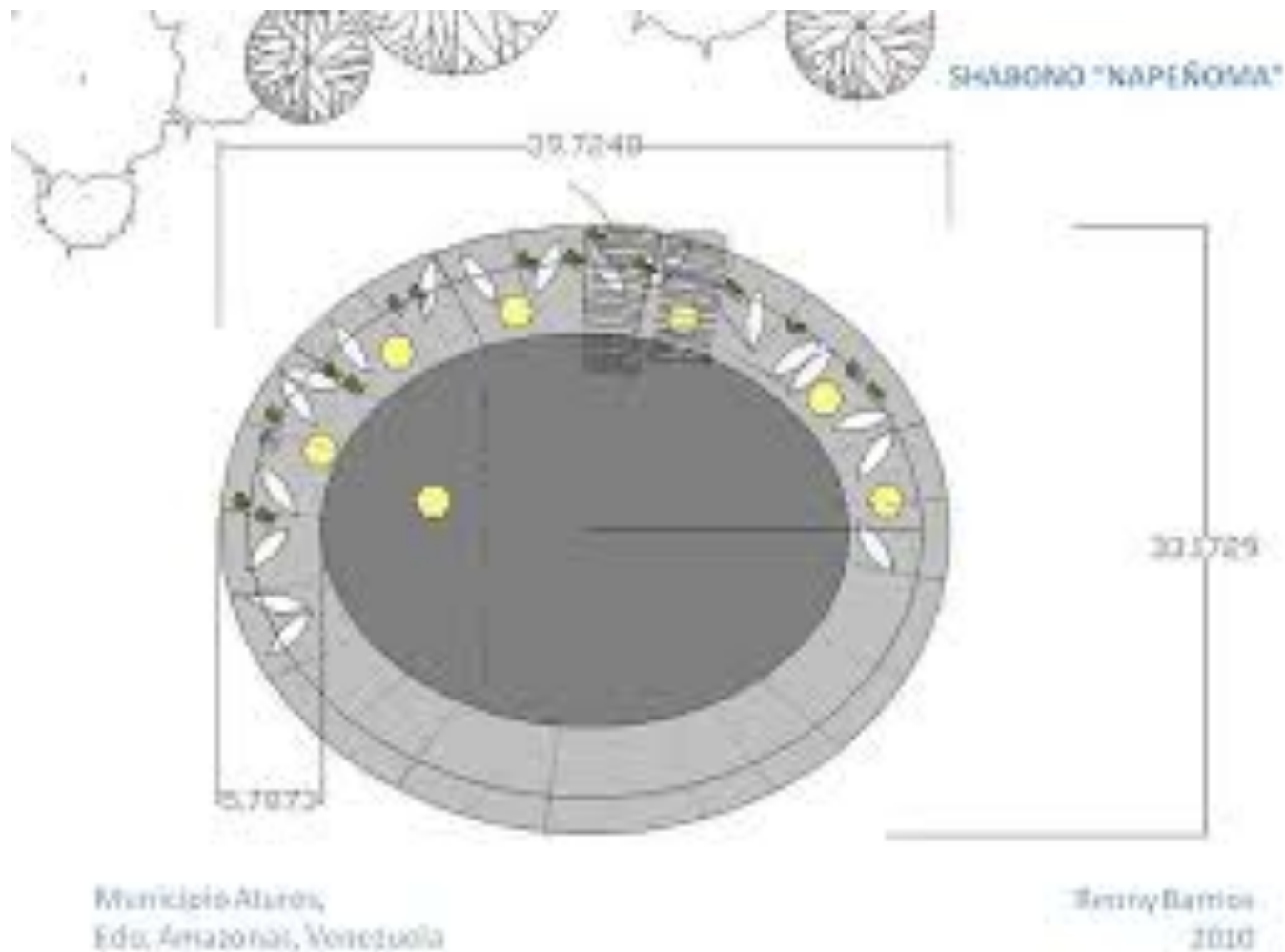
Die wesentlichen Komponenten sozialer Bindungsenergie sind in den Grundtypen gebauter Umwelt verkörpert.



Die intimen Nahebeziehungen von Familie und engster Zusammenarbeit – die Mikro-Ebene von Sozialkapital – waren im „Haus“ vereint - nicht immer konfliktfrei.



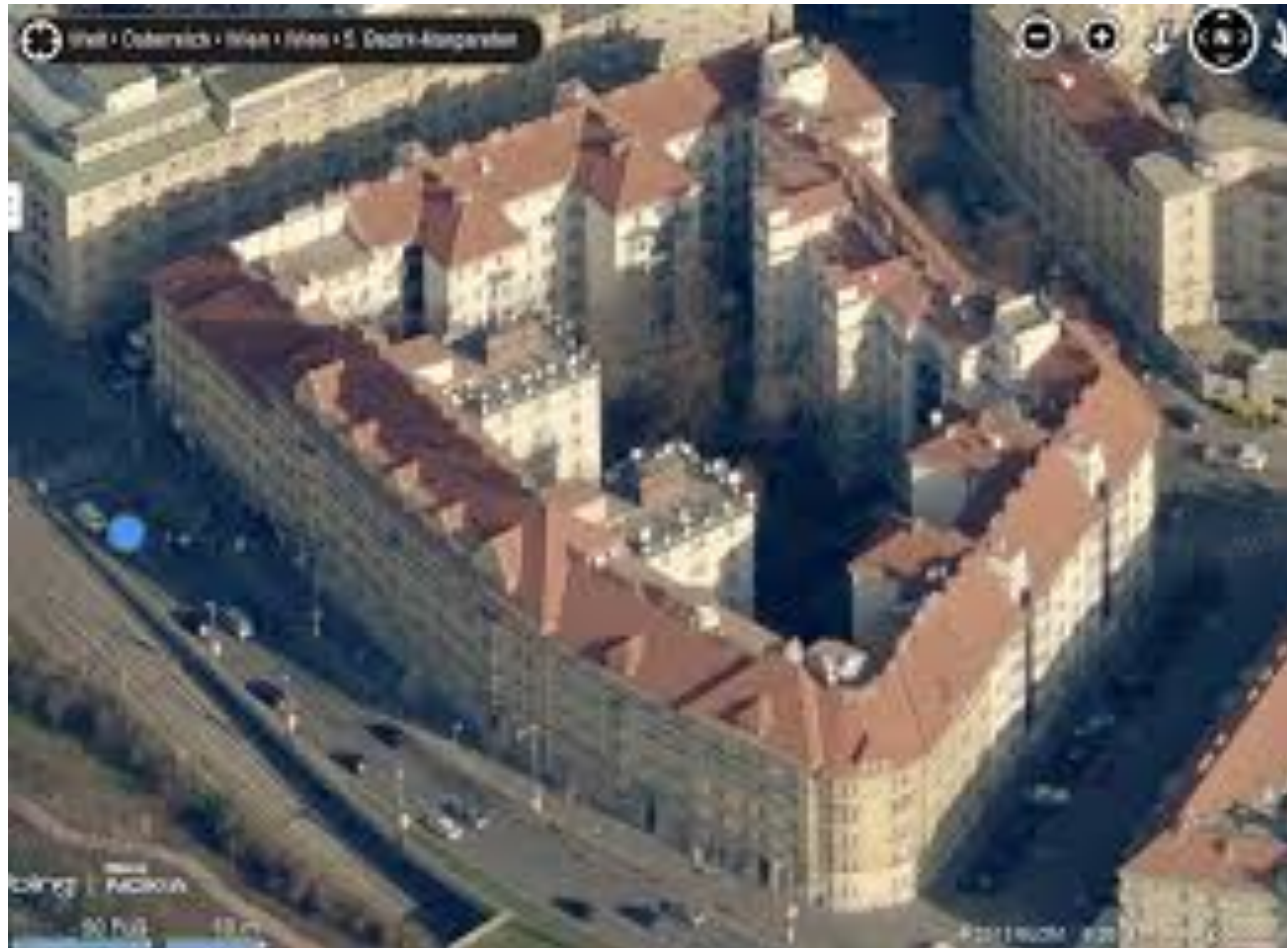
Shabono der Yanomami, Venezuela



Immer gibt es sowohl das Bedürfnis nach Abgrenzung und Abschließung als auch nach Kontakt und Geselligkeit – im Shabono der Yanomami ist beides möglich.



Shabono der Yanomami, Venezuela



„Gebaute Gemeinschaft“: Metzleinstalerhof,
Wien, Margarethen
der erste „echte“ Gemeindebau (1920)



Nach dem Krieg kam zunächst nicht viel Gutes...

Ob bunt oder grau –
Plattenbauten fördern
Isolation
)





Mit der Höhe und Dichte der Blockbauten nehmen Anonymität und Kriminalität zu. Gewalt ist fast immer die Antwort auf das Scheitern von Beziehungen.

Hygiene reicht nicht aus, um die sozialen Bedürfnisse der Menschen zu befriedigen. Die Umsiedlung von Slums in Wohnsilos funktioniert nicht.





Die GRÜNE STADT

SARGFABRIK (Verein für integrative Lebensgestaltung)



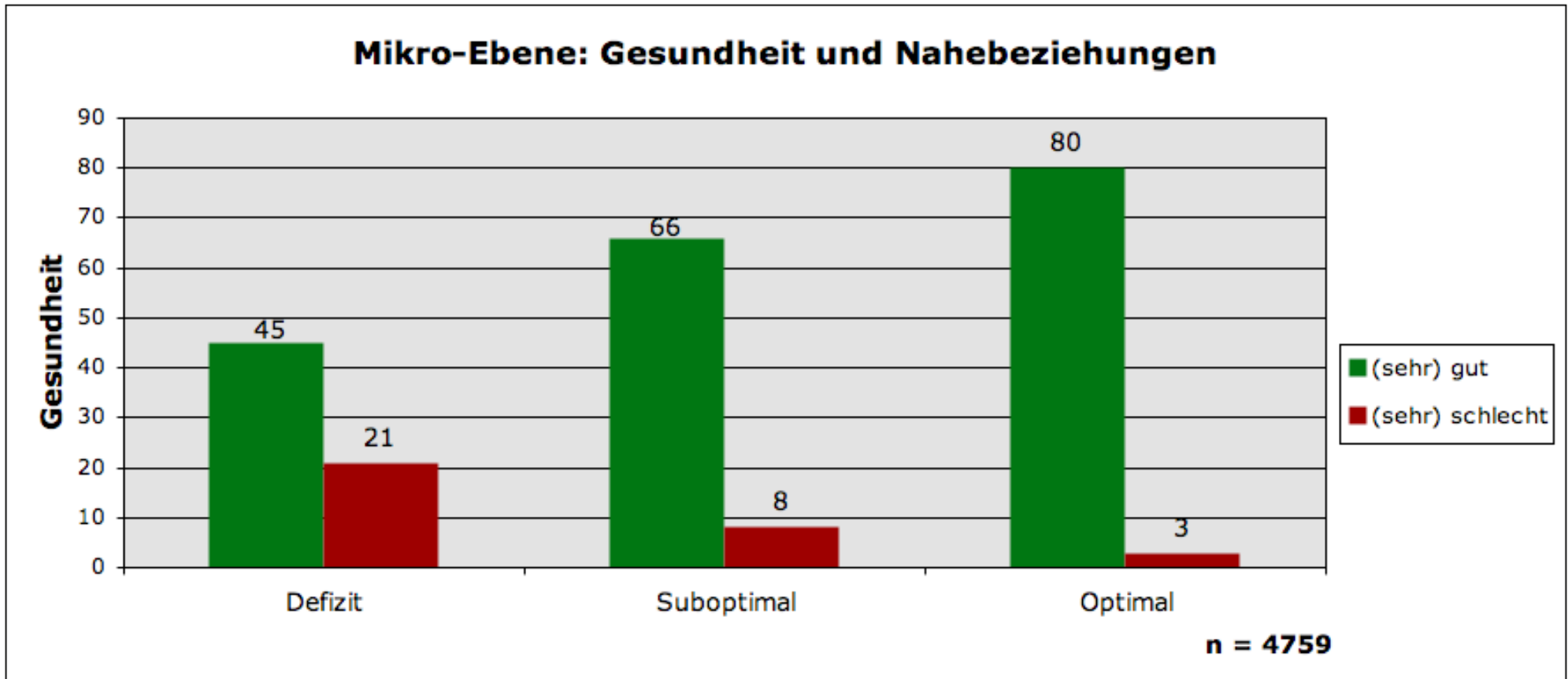
Österreichs größtes selbstverwaltetes Wohn- und Kulturprojekt

DIE „ 3 G“: GEMEINSCHAFT – GESUNDHEIT – GLÜCK

CHARAKTERISTIKA UND KORRELATIONEN VON SOZIALKAPITAL AUF MIKRO-, MESO-, MAKROEBENE

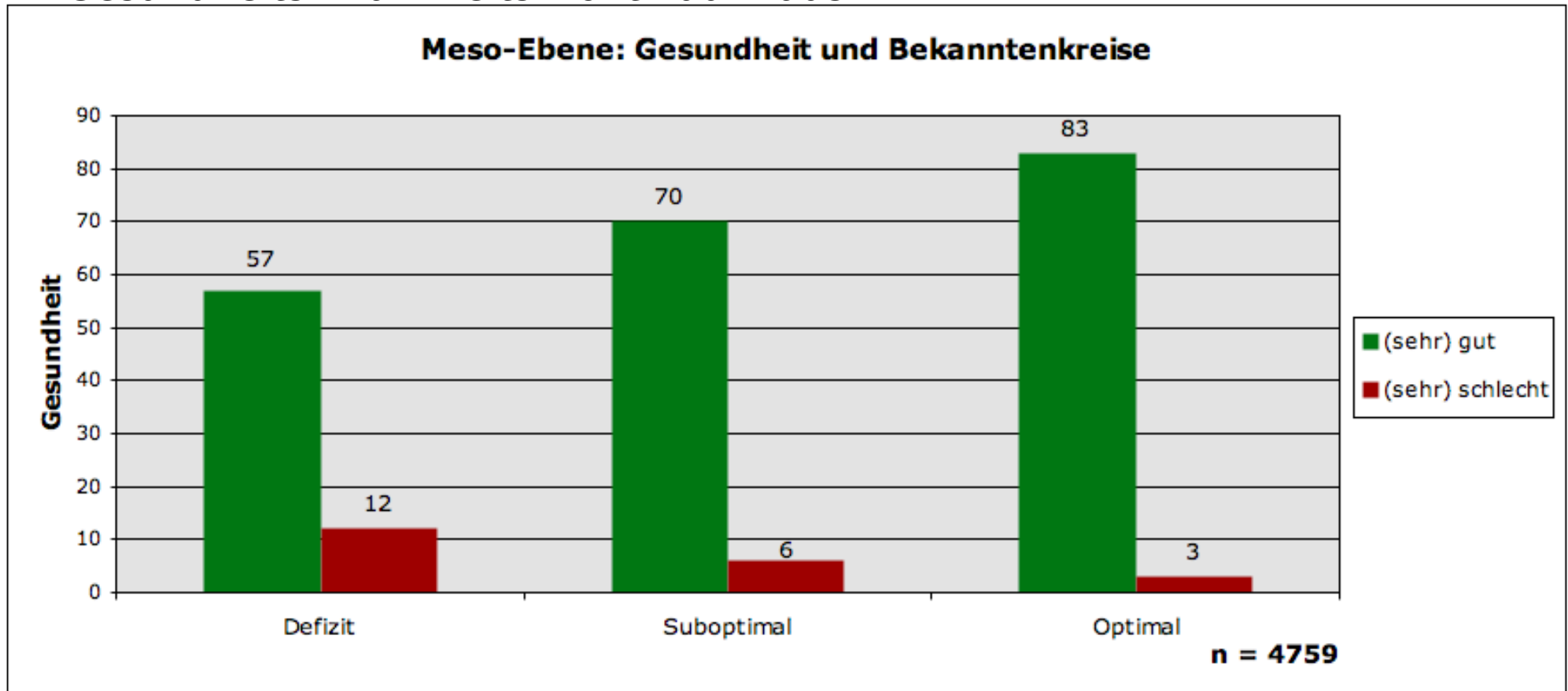
Die vertrauensvollen Beziehungen der Menschen auf unterschiedlichen Ebenen haben messbare Auswirkungen auf Gesundheit, Lebensfreude (Glück), Sicherheit der Gesellschaft und wirtschaftlichen Erfolg.

Vertrauen und Zuwendung fördern die Herstellung von Oxytozin. Das stabilisiert und erhöht wiederum die Bereitschaft, Vertrauen zu schenken.

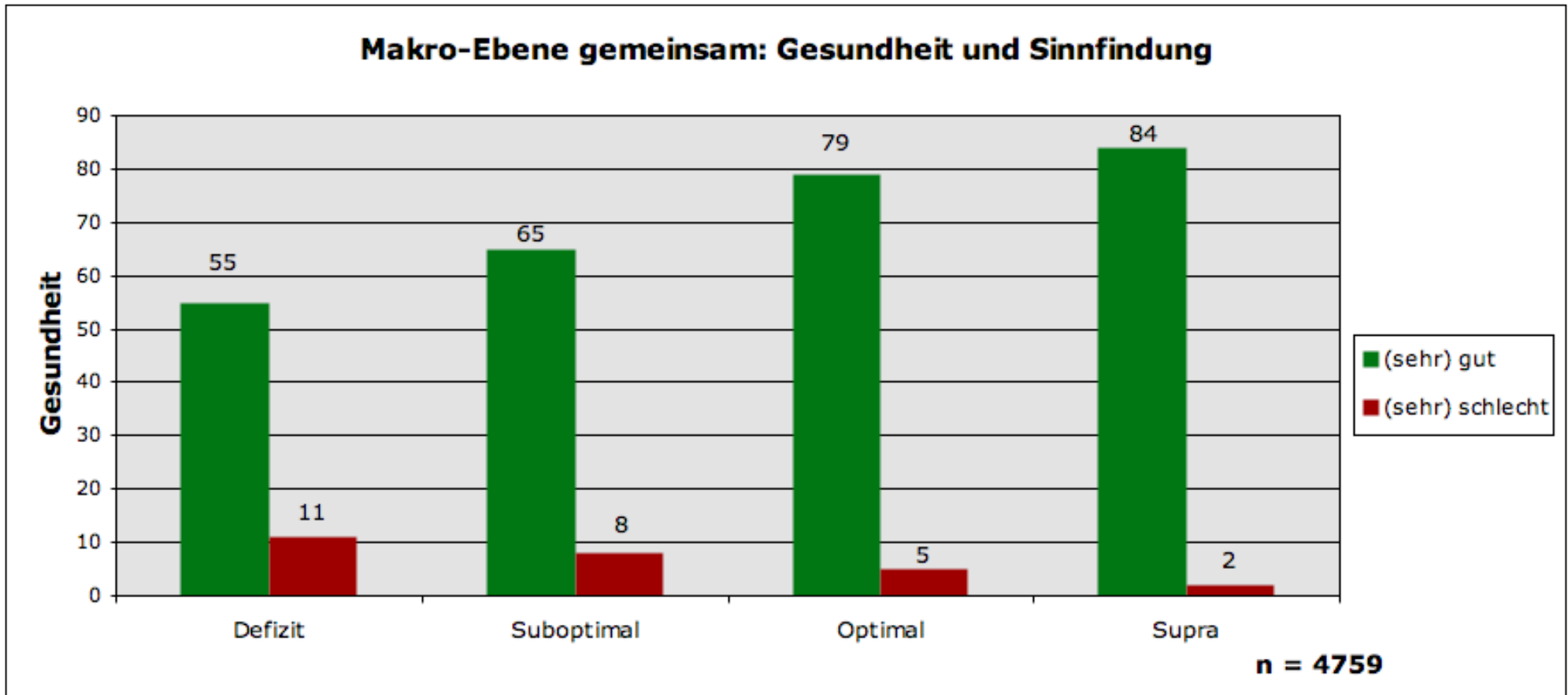


Einsamkeit macht krank

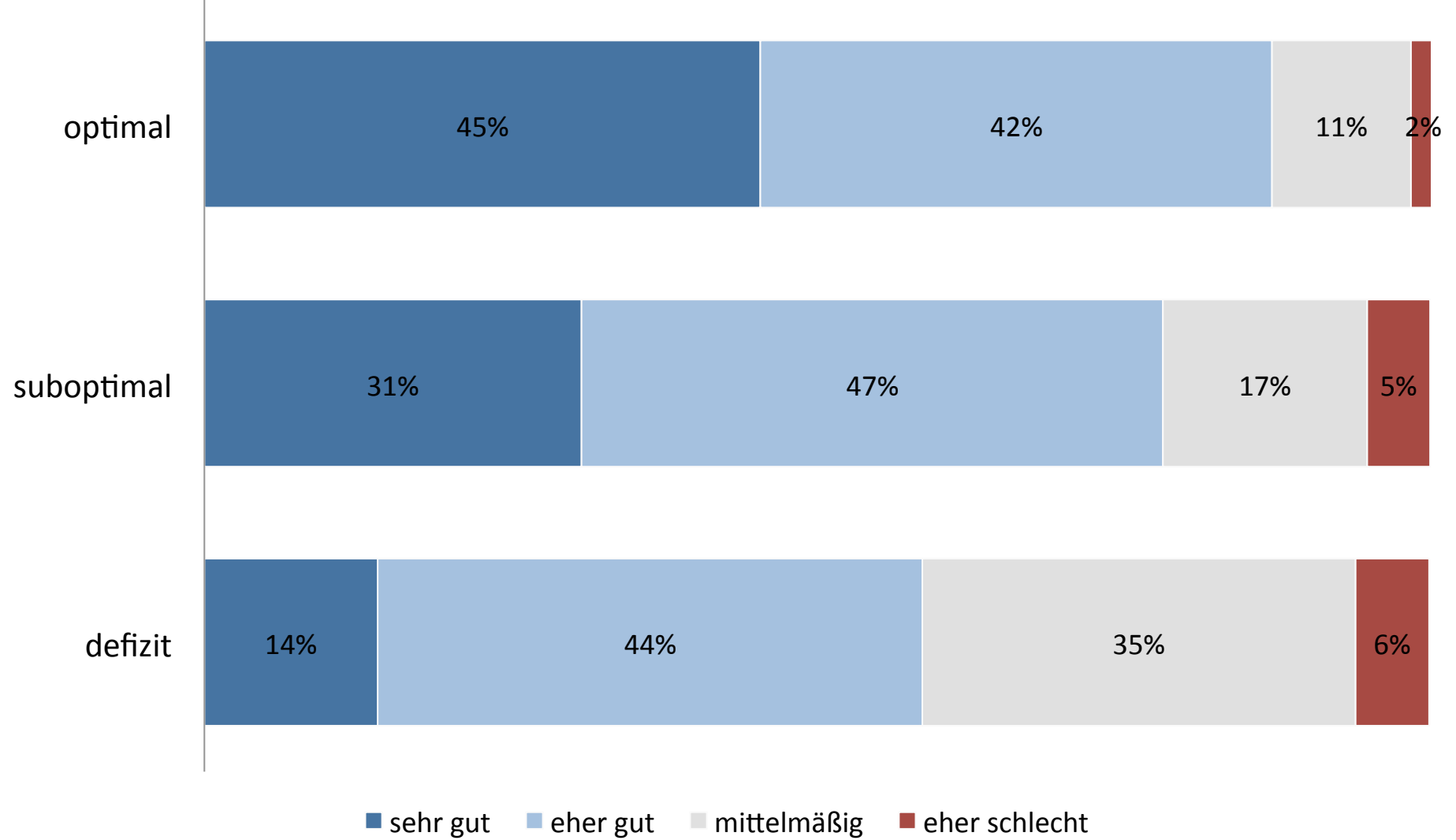
Intakte soziale Netzwerke fördern die Salutogenese und erhöhen die Lebenserwartung. Einsamkeit wirkt sich ungünstig auf das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum aus.



Sinn und Begeisterung wirken auf das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum:
Menschen, die einen Sinn im Leben sehen, sind „mehr gesund“



Zusammenhang: Sozialkapital Meso-Ebene und Lebensfreude

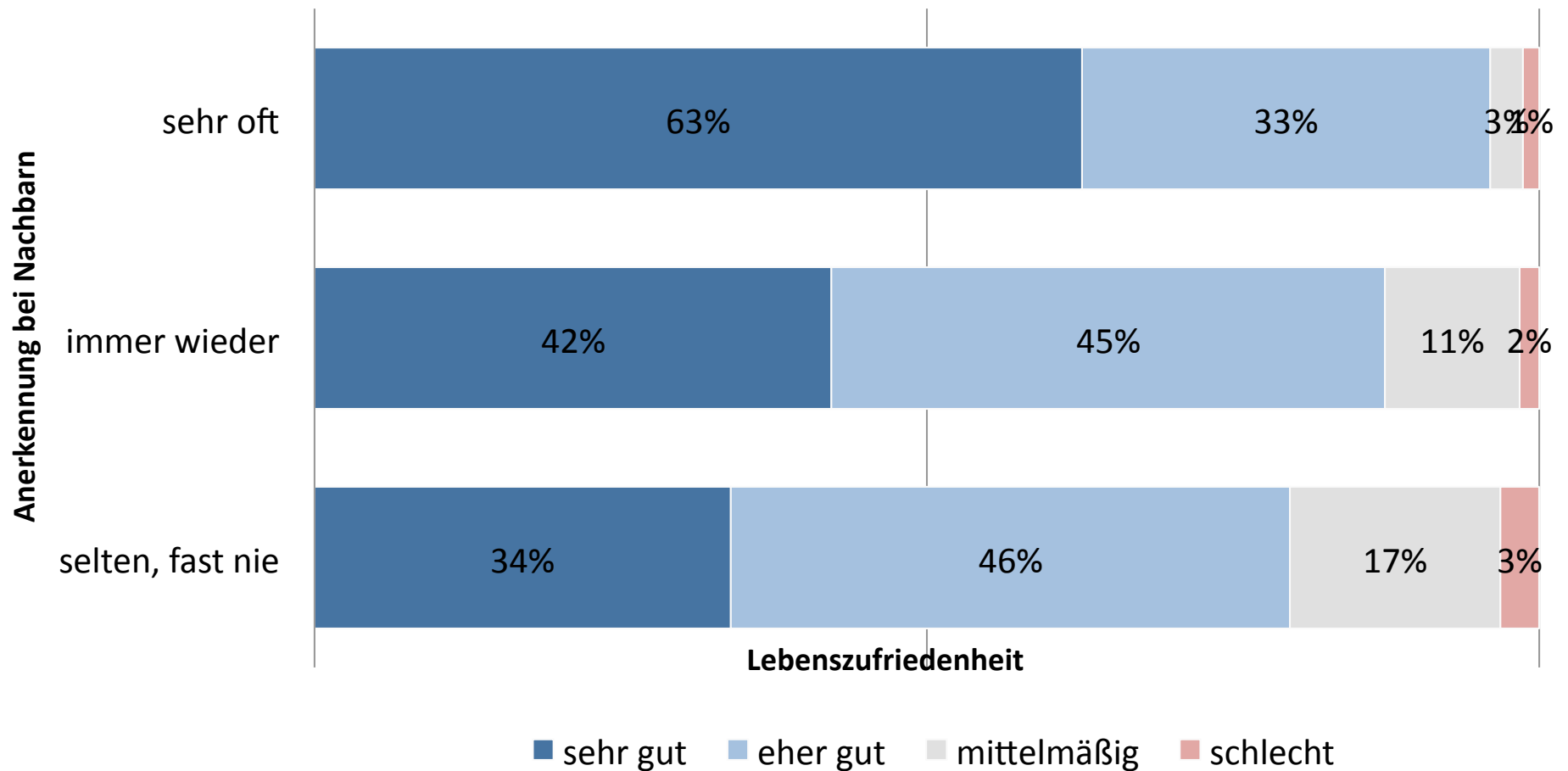


**Anerkennung und Bestätigung –
bei Nachbarn „ein Ansehen haben“**

„Nichts aktiviert die Motivationssysteme so sehr wie der Wunsch, von anderen gesehen zu werden, die Aussicht auf soziale Anerkennung, das Erleben positiver Zuwendung...

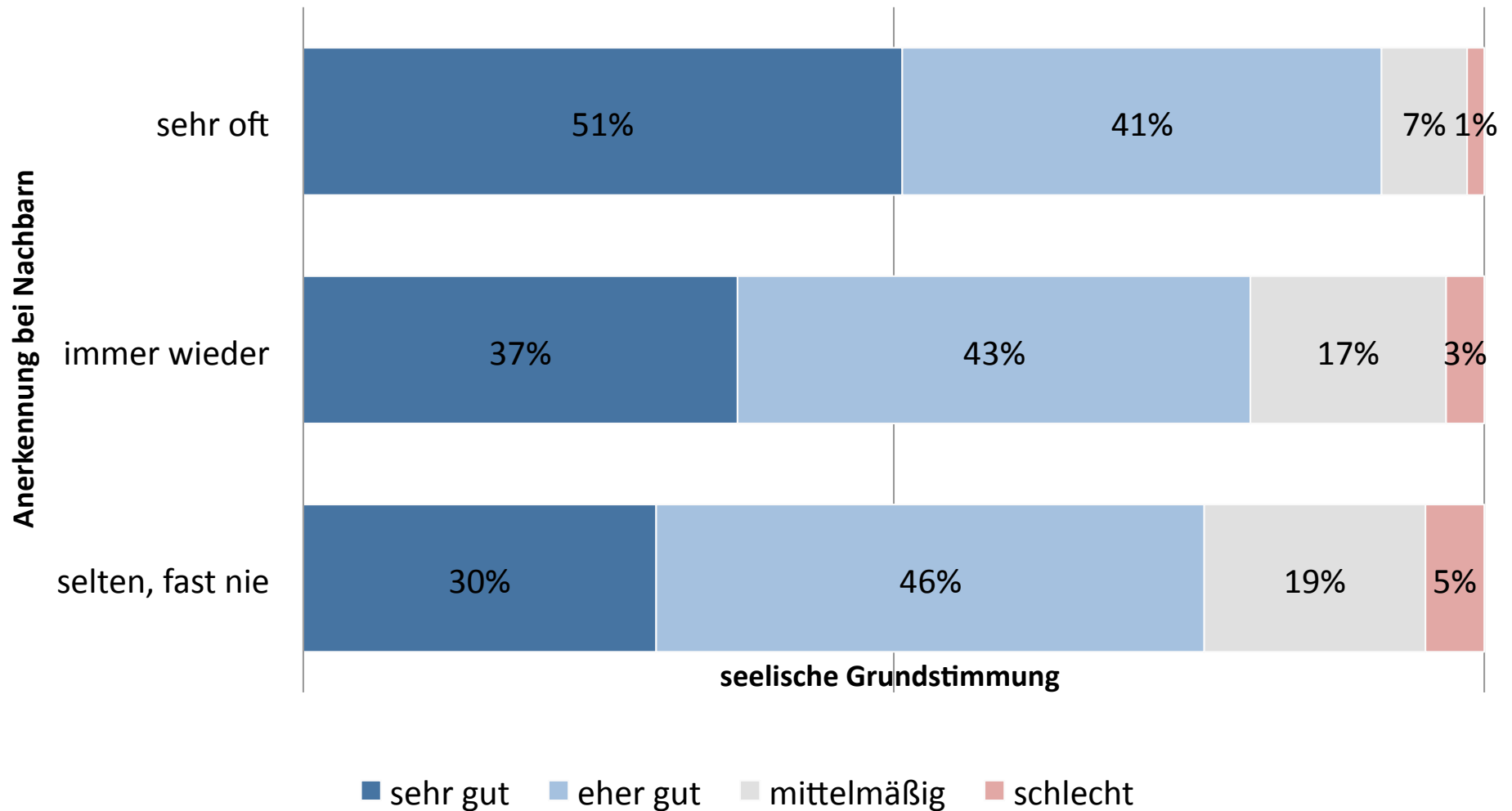
Wir Menschen werden vermutlich noch einige Zeit brauchen, bis wir erkennen, was dies für unser Leben und für die Art, wie wir unser Zusammenleben in optimaler Weise gestalten und ordnen, bedeutet.“ (Joachim Bauer)

Zusammenhang zwischen Anerkennung bei Nachbarn und Lebenszufriedenheit



Gute Nachbarschaft schafft Vertrauen und wirkt auf die Lebenszufriedenheit

Anerkennung und Bestätigung **bei Nachbarn** und Bewertung der seelischen Grundstimmung



Wer diesen Zusammenhang kennt, kann auch den ersten Schritt tun...

**Nachbarschaft im Spannungsfeld zwischen
Bindung und Aggression**

Menschen sind „Beziehungswesen von Natur aus“

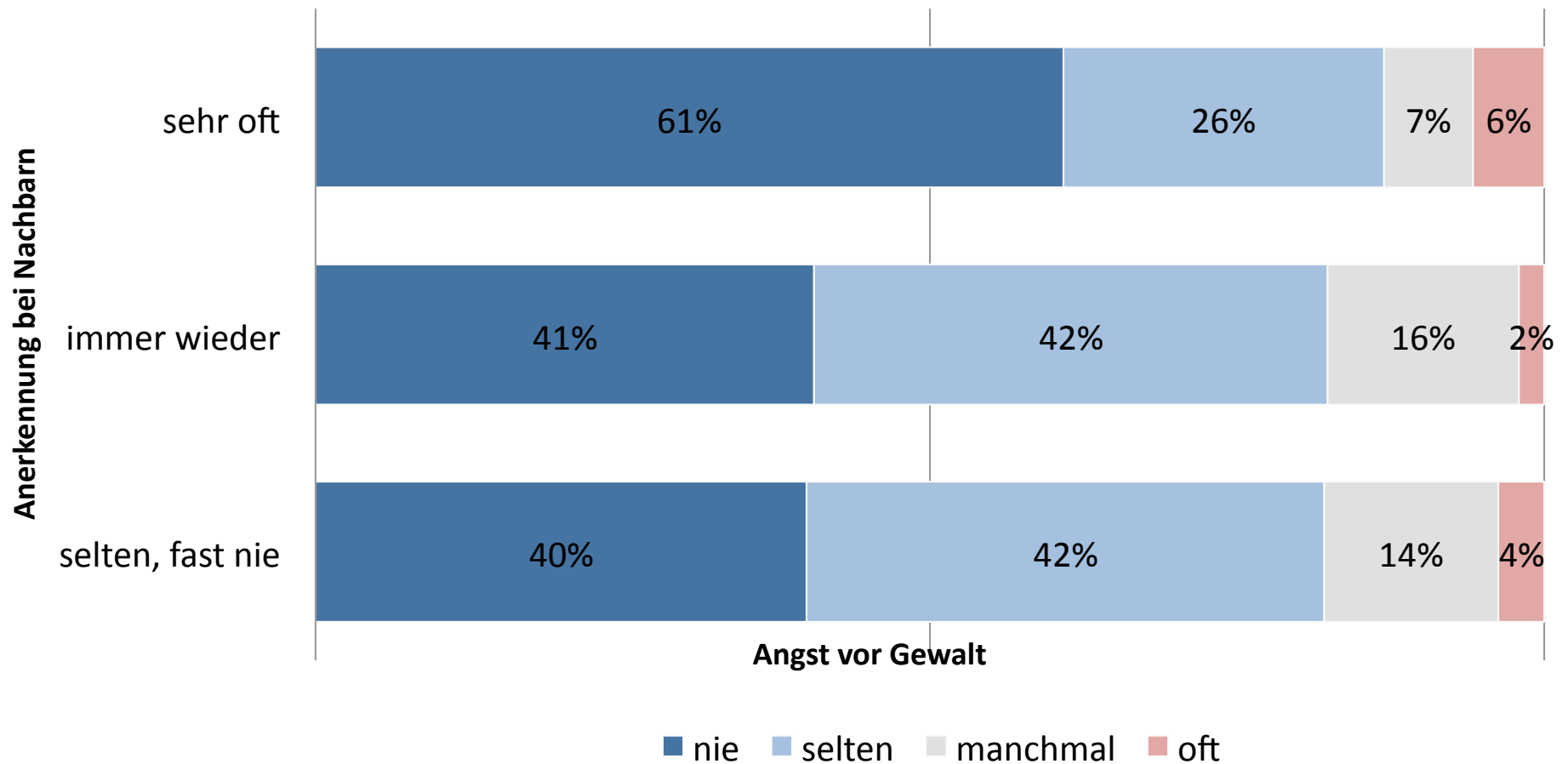
UND

Eine tiefe Angst belastet die Beziehungen

der Menschen untereinander

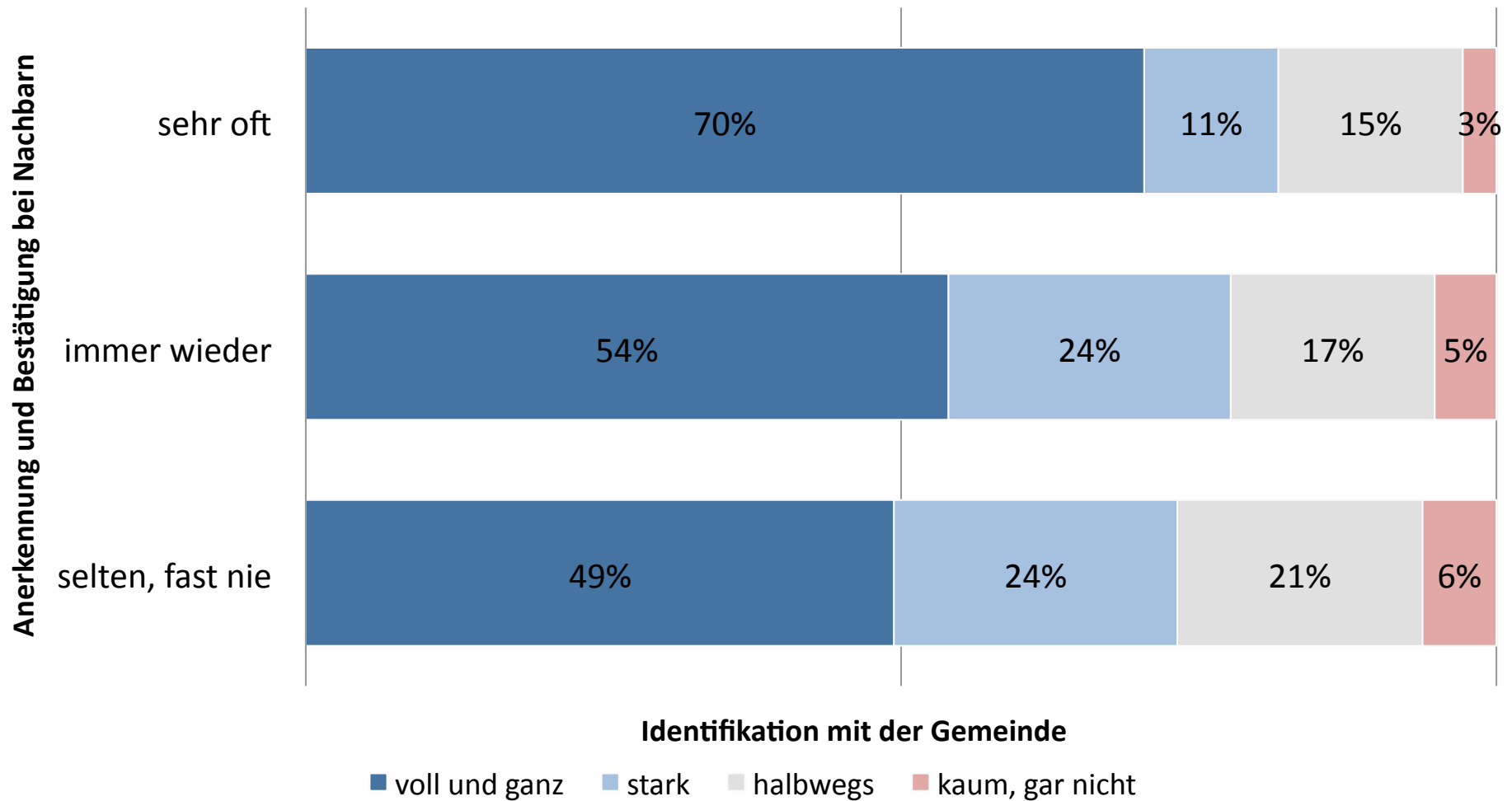
„Ich grenze meinen Lebensraum ab gegen das konkurrierende Du“.

Anerkennung und Bestätigung bei Nachbarn und Angst vor Gewalt



Sichere Anerkennung (= „sehr oft“) erhöht das Gefühl persönlicher Sicherheit

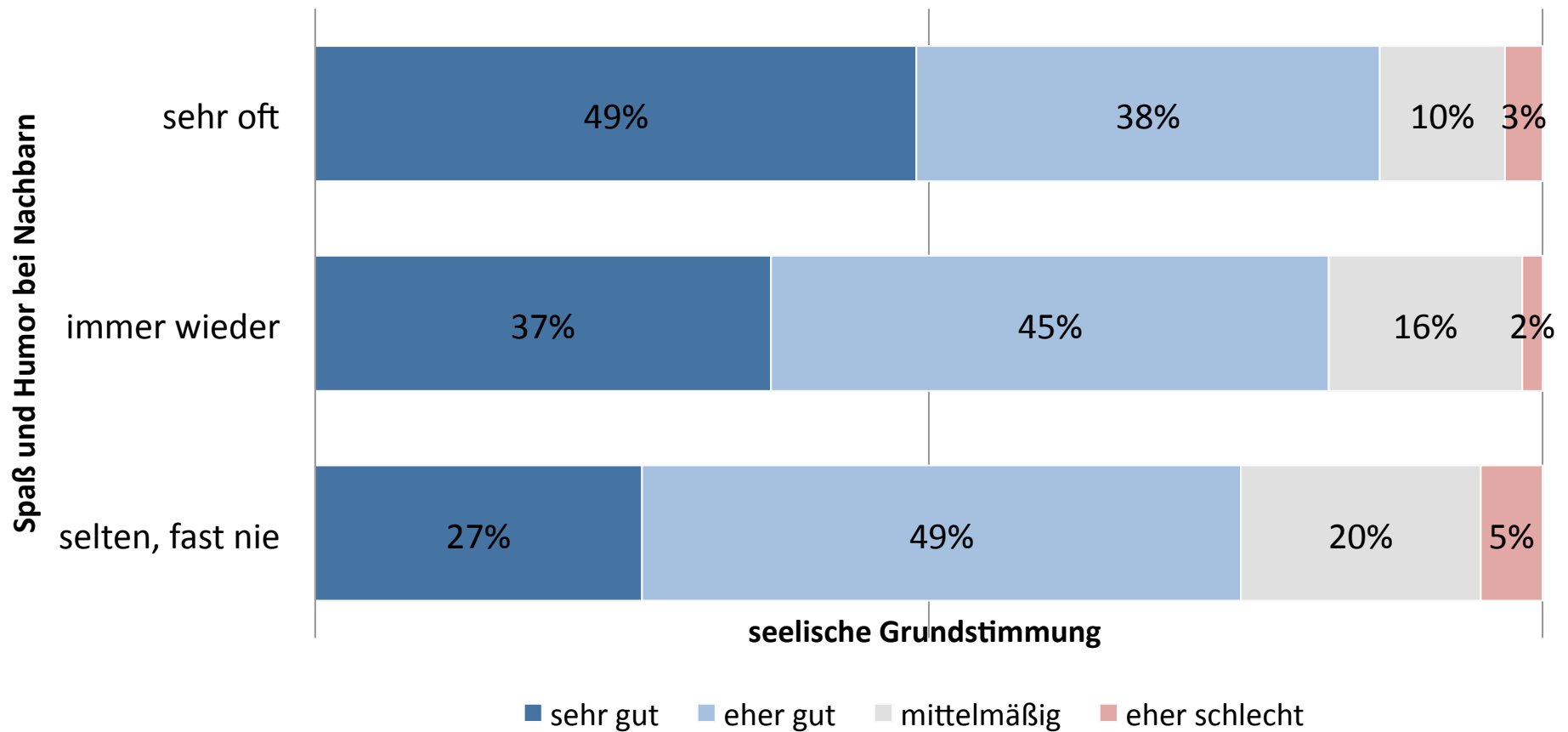
Wirkung von Anerkennung und Bestätigung bei Nachbarn auf die Identifikation mit der Gemeinde



SPASS UND HUMOR

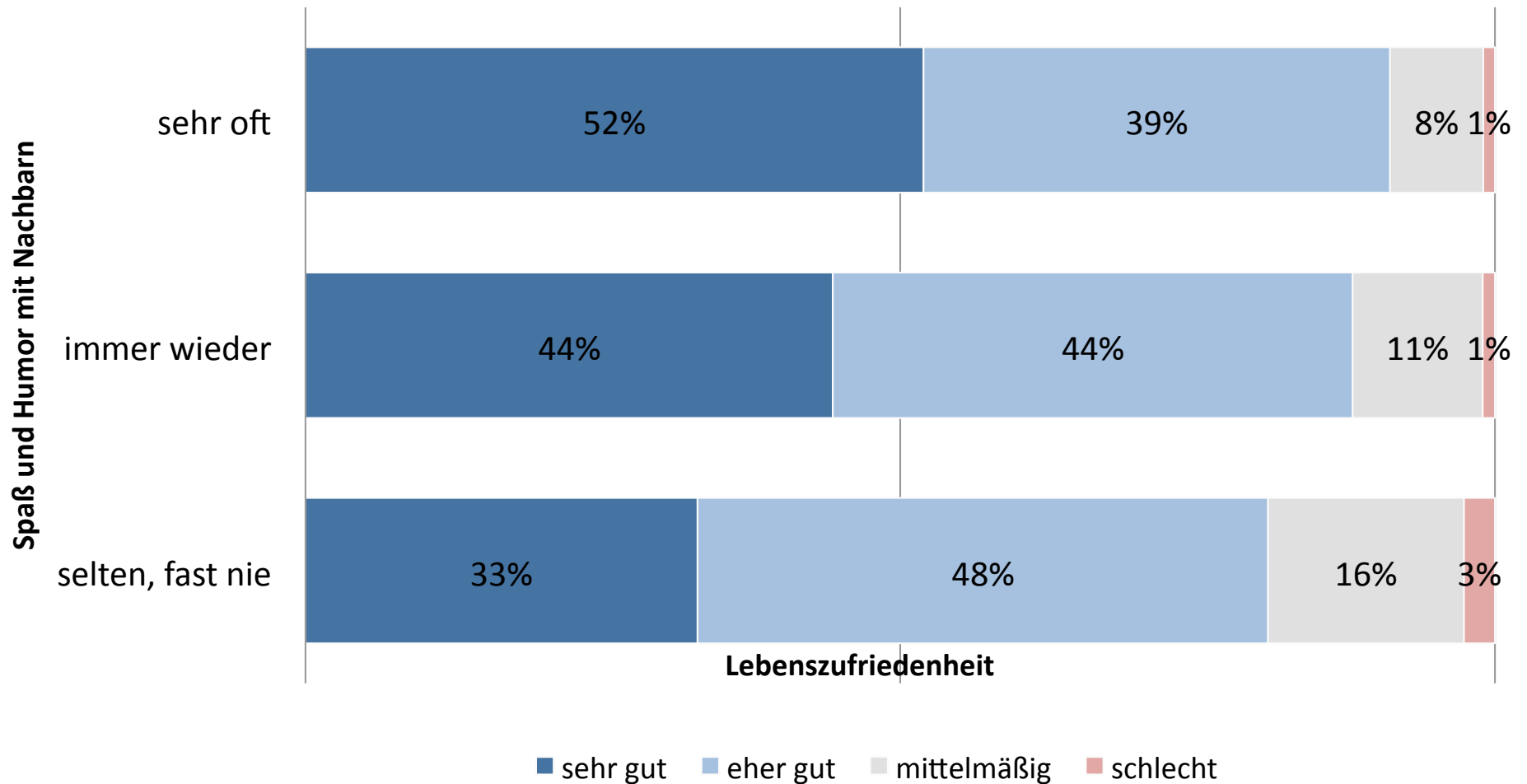
Humor als besondere Form der sozialen Resonanz:
Dabei wird der körpereigene Botenstoff Dopamin freigesetzt,
der die Funktion einer „psychischen Antriebs- und
Motivationsdroge“ hat.

Wirkung von Spaß und Humor mit Nachbarn auf die seelische Grundstimmung



Schon das Erlebnis des „immer wieder“ zeigt hier gute Wirkung

Wirkung von Spaß und Humor mit Nachbarn auf die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben



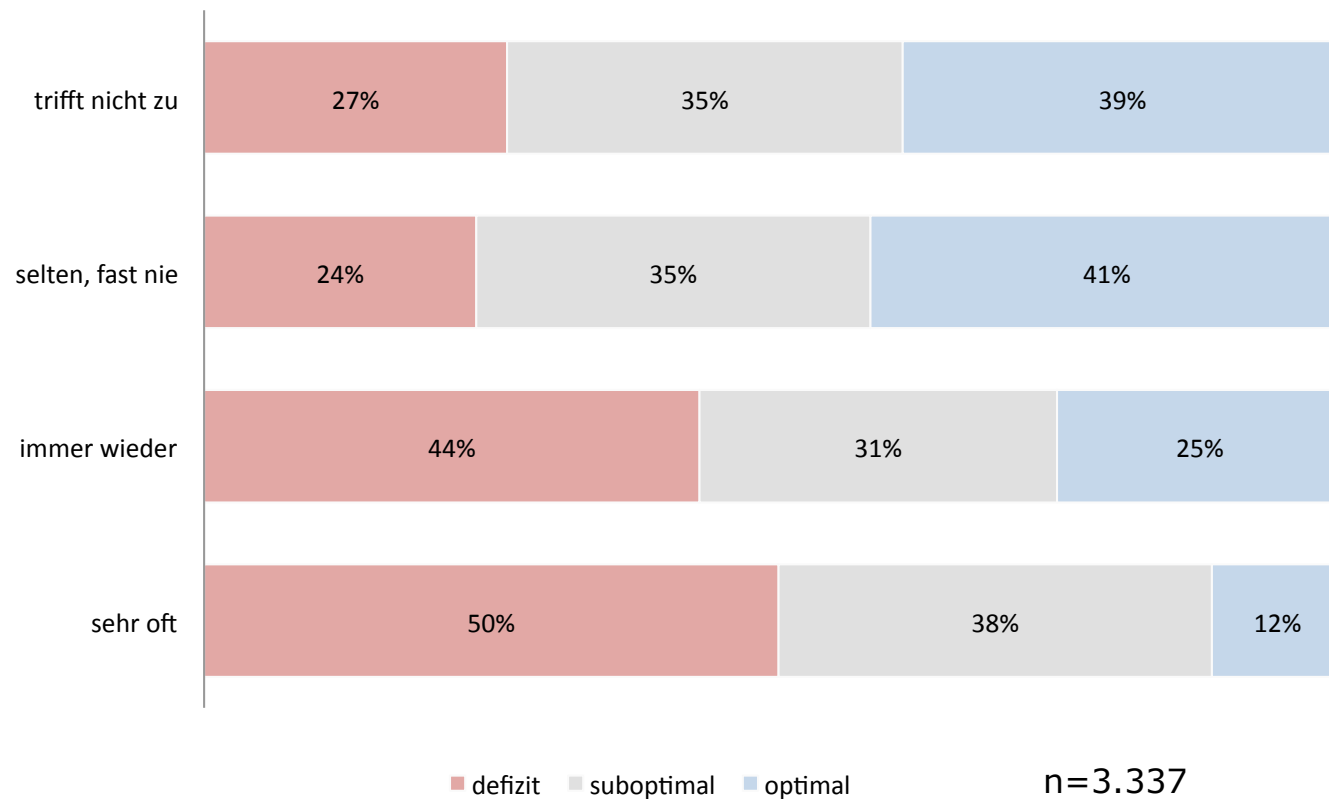
KRÄNKUNG UND VERLETZUNG

Nähe macht besonders empfindlich gegenüber Kränkung und Verletzung

Unser Gehirn registriert Seelenschmerz wie „echten“ physischen Schmerz. Die Konsequenz: Sowohl körperlicher Schmerz als auch soziale Ausgrenzung und Demütigung bewirken Aggression.

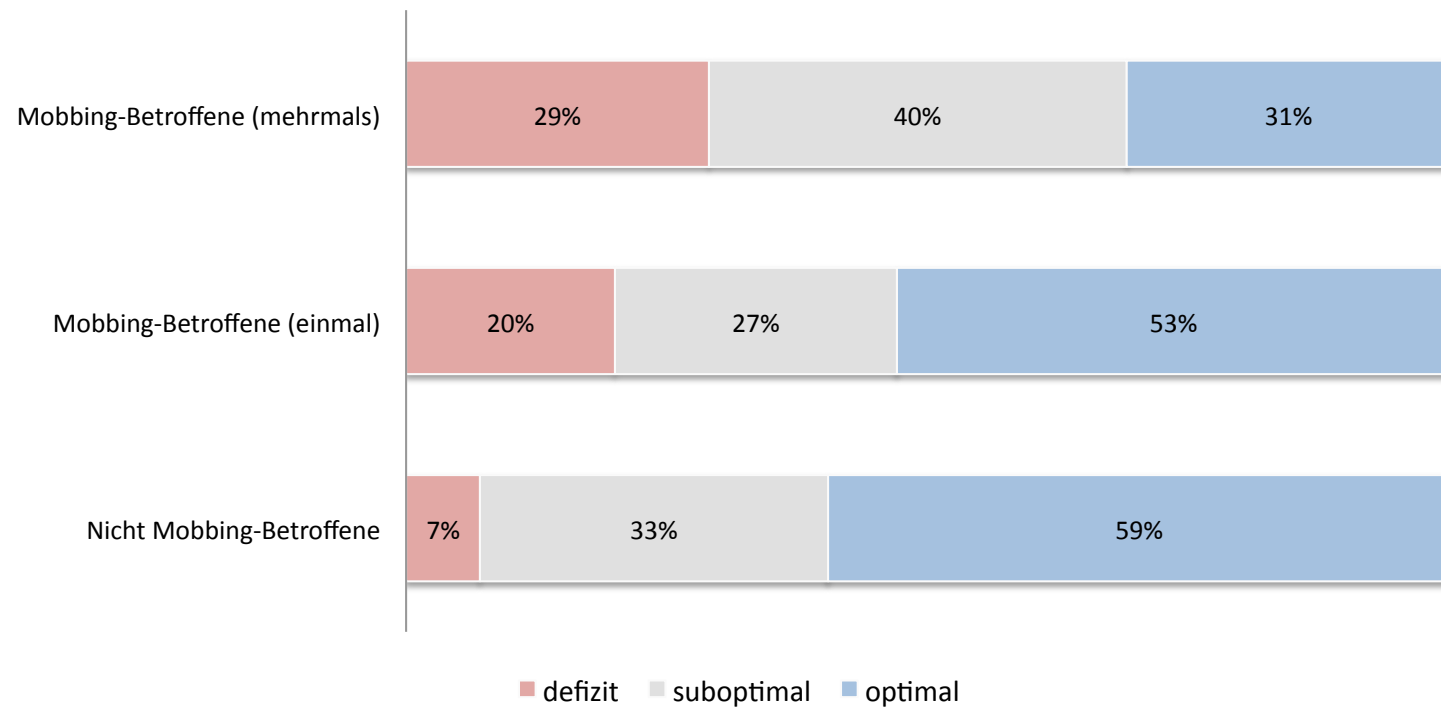
Nachbarschaftliche Nähe ist besonders empfindlich gegenüber Kränkung und Verletzung

Auswirkung von "Kränkung und Verletzung bei Nachbarn" auf das Sozialkapital (Meso-Ebene)

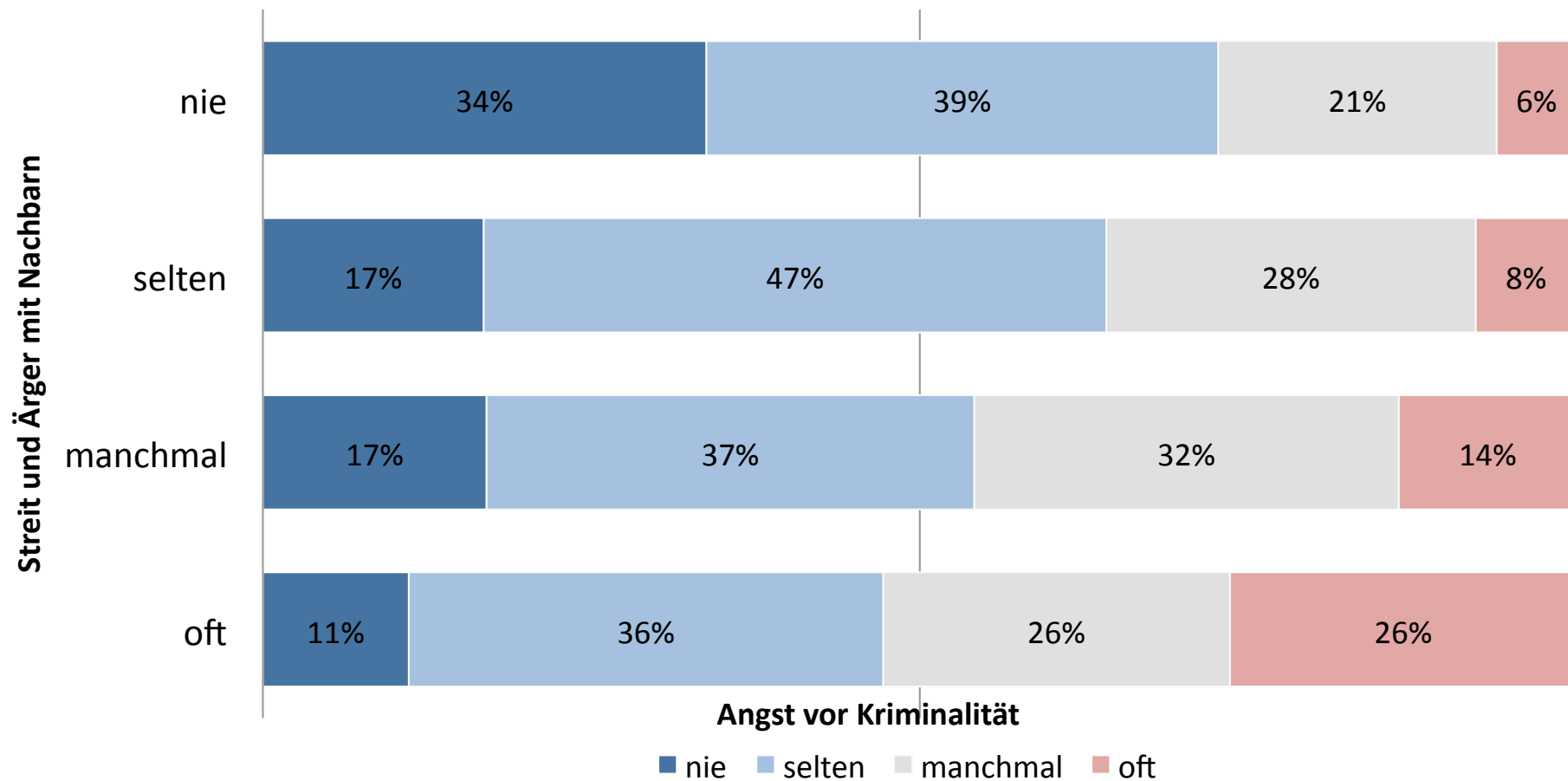


Beispiel Mobbing: Aus einer Gemeinschaft ausgestoßen zu werden, kann lebensgefährlich sein

Zunahme des Defizits - Einbruch des Optimums mit zunehmender Betroffenheit (Meso-Ebene)



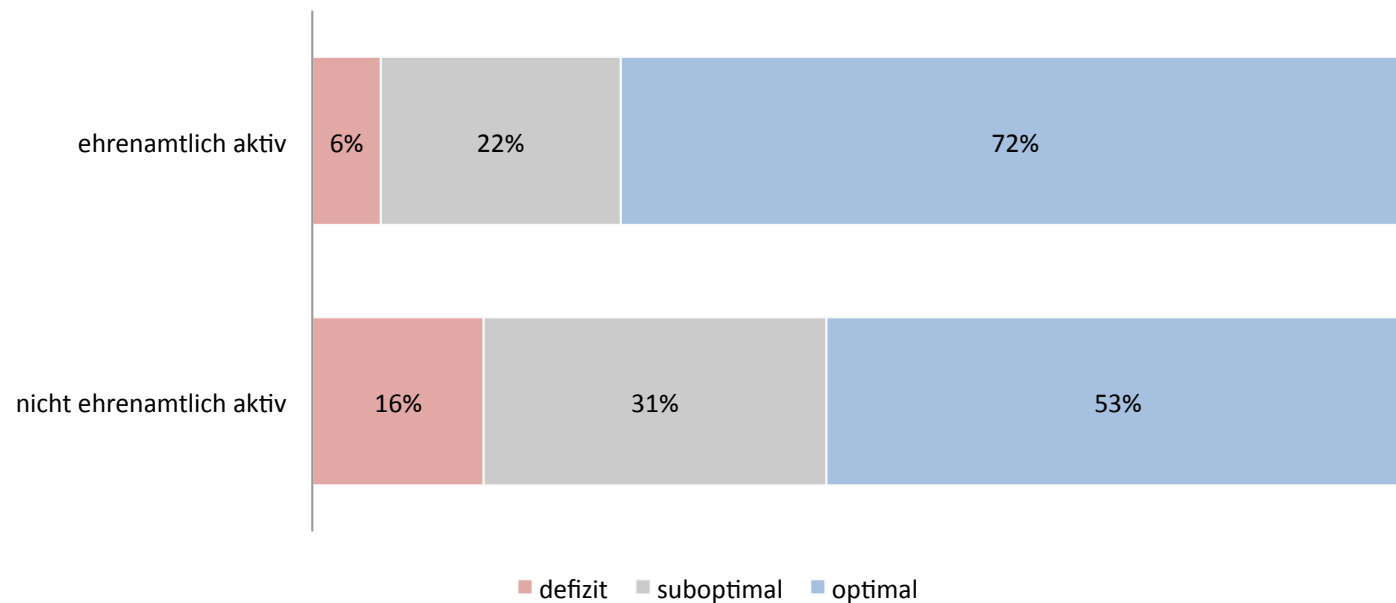
Zusammenhang zwischen Ärger und Streit mit Nachbarn und Angst vor Kriminalität



Je mehr Streit u Ärger mit Nachbarn, umso stärker die Angst vor Kriminalität

„Ehrenamtliches Engagement“ – dazu zählt auch „Nachbarschaftshilfe“ – hat positive Wirkungen auf das persönliche und kollektive Sozialkapital. Eine „Kultur der Hilfsbereitschaft“ kann ansteckend sein und gibt „Sinn“.

Wirkung des ehrenamtlichen Engagements auf die Sozialkapital Meso-Ebene



Nähe macht anfällig für Befremdung, Kränkung,
Grenzüberschreitung, Konflikt, Revierkämpfe

Nachbarschaft \neq „Nahebeziehung“

Und Nahebeziehung ist auch nicht das Ideal einer Nachbarschaft –
eher eine gute Meso-Beziehung

Nachbarschaftsbeziehungen steigern sich im Positiven wie im
Negativen

(jede negative Beziehungserfahrung verstärkt die Aggression)

Nachbarschaft ist ein privates und öffentliches Gut, es nützt
persönlich und verändert gemeinschaftlich (bis in die Gesellschaft)

Quellen für die Entstehung nachbarschaftlichen Sozialkapitals:
Interaktionen, Leistungsaustausch, Anerkennung, Beobachtung

Wir können den ersten Schritt tun – Nachbarschaft ist

auf allen Ebenen gut persönlich gestaltbar !

hagen consult

Aumannplatz 2 | 1180 Wien | t +43 (1) 470 34 02 | f +43 (1) 470 34 02/15 | m: +43 (0) 664 382 64 03 | hagen@hagenconsult.at | www.hagenconsult.at