

ABSTRACT

Zwischenmenschliche Beziehungen aus Sicht der Hirnforschung

Soziale Verbundenheit als Voraussetzung für Gesundheit und langes Leben

Univ.-Prof. Dr. med. Joachim Bauer

Gelingende zwischenmenschliche Beziehungen sind mehr als ein humanistisches Desiderat. Zu den wichtigsten Einsichten, die sich aus der modernen Hirnforschung gewinnen lassen, gehört die Erkenntnis, dass hinreichend gute soziale Beziehungen eine Voraussetzung der biologischen Gesundheit des Körpers sind.

Das Gehirn des Menschen registriert die Qualität unserer zwischenmenschlichen Beziehungen und reagiert darauf mit einer Veränderung biologischer Stellgrößen, es macht aus Psychologie also sozusagen Biologie.

Die biologischen Auswirkungen sozialer Erfahrungen sind massiv und schließen auch die Regulation der Genaktivität mit ein. Das im Mittelhirn positionierte sogenannte Belohnungssystem setzt seine Vital-Botenstoffe (Dopamin, Endogene Opioide und Oxytozin) nur dann frei, wenn Menschen ein hinreichendes Maß an Anerkennung und Wertschätzung erleben.

Soziale Ausgrenzung wird vom Gehirn wie körperlicher Schmerz registriert und begünstigt Aggression. Menschliche Aggression ist ein primär reaktives Phänomen, der von Sigmund Freud postulierte "Aggressionstrieb" ließ sich durch die moderne Hirnforschung ebenso wenig bestätigen wie die von Richard Dawkins postulierten "Egoistischen Gene".

Ein für die Ermöglichung guter zwischenmenschlicher Beziehungen besonders wichtiges neurobiologisches System ist das Empathie-System, zu dem auch die sogenannten Spiegelneuronen gehören. Spiegelneuronen machen es möglich, dass Menschen fühlen was andere fühlen.