

Teil 2: Beziehung aktiv gestalten



- Paargespräche
- Vertrauensaufbau
- Konstruktiv streiten
- Raum für Gegensätze
- Wechselseitige Kooperation
- Achtung, Unterschied!
- Berührung verbindet
- Liebe und Sex
- Wünschen hilft
- Glückskreise anstoßen
- Zeit für Zweisamkeit
- Projekte der Liebe und Liebe als Projekt

Paargespräche (1/6)



- In seinem Klassiker zum Thema Beziehungen plädiert Michael Lukas Moeller (1988) für regelmäßige Paargespräche, zumindest eineinhalb Stunden, einmal in der Woche.
- Jedes Paar sollte sich wöchentlich die Zeit für ein ungestörtes Gespräch nehmen, das sich nicht mit der Organisation des Alltags beschäftigt, sondern mit dem Austausch von Selbstportraits.
- Dafür ist es wichtig, einen passenden Rahmen zu schaffen, der angenehm ist, in dem sich beide voll aufeinander konzentrieren können, und
- in dem keine Störungen oder Unterbrechungen zu erwarten sind, die ablenken oder Stress verursachen würden.

Paargespräche (2/6)

- In diesem Zwiegespräch geht es darum, dem jeweils anderen von sich selbst zu berichten.
- Ein Partner berichtet über seine aktuelle Gefühlslage, und der andere hört zu.
- Es geht nicht um Kommentare oder um die Frage, ob bestimmte Gefühle richtig oder falsch, verständlich oder unverständlich, nachvollziehbar oder nicht nachvollziehbar sind.
- Die Gesprächszeit wird aufgeteilt, jedem sollte die Hälfte der Zeit zum Sprechen und die andere Hälfte der Zeit zum Zuhören zur Verfügung stehen.

Paargespräche (3/6)



- Durch regelmäßige Zwiegespräche organisiert sich ein Paar einen Reflexionsrahmen für seine Beziehung.
- Durch den Austausch erfährt jeder etwas über den anderen, er erfährt aber auch etwas über sich selbst.
- Denn der Zugang zu meinen eigenen Gedanken wird erst vollständig möglich, indem ich sie ausspreche.
- Und beide Partner lernen etwas unglaublich Wichtiges: Sie erfahren im Zwiegespräch, wie der andere auf ihre eigenen Handlungen reagiert.
- Sie können lernen, mit welchem Verhalten sie in der Regel welche Reaktionen, vor allem emotionaler Art, bei Ihrem Partner auslösen.

Paargespräche (4/6)

- Natürlich wissen wir, dass Menschen nicht immer gleich reagieren und dass ihr Verhalten situationsabhängig ist.
- Und dennoch können wir durch regelmäßige Zwiegespräche eine Vorstellung entwickeln,
 - welcher Verhaltenslogik unser Partner folgt,
 - welche Reaktionsmuster in welchen Situationen öfter vorkommen,
 - wodurch welche Emotionen ausgelöst werden können und
 - an welchen Stellen der andere seine Stärken oder seine wunden Punkte hat.

Paargespräche (5/6)

- Durch regelmäßige Gespräche werden die Reaktionen unseres Partners besser abschätzbar, wodurch das Vertrauen in die Beziehung steigt.
- Gleichzeitig lernen wir selber, welche Reaktionen wir bei unserem Partner mit unserem eigenen Verhalten auslösen.
- Wir lernen, wie wir es künftig verhindern können, bei unserem Partner nicht intendierte Reaktionen wie Enttäuschung, Ärger oder Kränkung auszulösen.
- Und wir lernen, mit welchem Verhalten wir bei unserem Partner erwünschte Reaktionen auslösen können.



Paargespräche (6/6)

- Aber auch unser Partner lernt aus unseren Rückmeldungen etwas.
- Er kann sein Verhalten in ähnlicher Weise anpassen.
- Daher führt das regelmäßige Zwiegespräch zu einer gemeinsamen partnerschaftlichen Entwicklung.
- Beide Teile ihre entwickeln Fähigkeiten zur konstruktiven Beziehungsgestaltung ständig weiter.
- **Merke:** Der regelmäßige Austausch über die emotionale Situation wirkt wie ein Selbstregulierungsmechanismus für die Partnerschaft.

„Das ist die Kunst des Gesprächs:
Alles zu berühren und
sich in nichts zu vertiefen.“

Oscar Wilde

Vertrauensaufbau (1/4)



- Voraussetzung für das Zwiegespräch ist eine gewisse Vertrauensbeziehung,
- die es ermöglicht, mit weitgehender Offenheit Auskunft über die eigenen Gedanken und die eigene Gefühlslage zu geben.
- Dies wird anfangs nur mit einer gewissen Vorsicht möglich sein.
- Dadurch, dass der andere aktiv zuhört und mit Verständnis, Bestätigung und Wertschätzung auf meine Selbstoffenbarung reagiert,
- entsteht durch regelmäßige Zwiegespräche aber eine immer breitere Vertrauensbasis,
- die es ermöglicht, dass das Ausmaß der Offenheit, mit dem über die eigene Gefühlslage berichtet wird, sich weiter erhöht.

Vertrauensaufbau (2/4)

- Zwiegespräche erfordern Vertrauen, sie sind aber auch hilfreich, das in einer Beziehung vorhandene Vertrauensniveau erheblich zu steigern.
- Jene Themen, über die nicht gesprochen werden kann, werden zunehmend weniger.
- Trotz eines Höchstmaßes an Offenheit, das durch regelmäßige Zwiegespräche entsteht, besteht das Ziel des Zwiegespräches nicht darin, dass auch die letzten geheimen Gedanken offen gelegt werden müssen.
- Jeder entscheidet selbst, wie weit er sich vor dem anderen öffnet und welche Gedanken er trotz bester Vertrauensgrundlage für sich behält.
- Denn das Zwiegespräch darf nicht als Möglichkeit zur Kontrolle der Gedanken des anderen missverstanden werden.

Vertrauensaufbau (3/4)



- Der Prozess des Aufbaus von Vertrauen durch regelmäßige Paargespräche kann auch so gedeutet werden:
- dadurch dassregelmäßig wechselseitig auf ein Vertrauenskonto eingezahlt wird, ist für den Fall einer schwierigen Beziehungssituation auch einmal eine größere Abhebung von diesem Konto möglich.
- Das bedeutet, wenn das Vertrauen in den anderen und in die Beziehung relativ groß ist, dann bietet dies auch eine gute Basis dafür, eine schwierige Beziehungssituation leichter zu bewältigen.

Vertrauensaufbau (4/4)

- Vertrauensaufbau ist aber nicht nur als Investition in die Beziehungszukunft zu sehen, sondern entfaltet auch in der alltäglichen Beziehungskommunikation positive Wirkung.
- Denn die Wahrscheinlichkeit, dass auf eine gesendete Information beim Empfänger der Botschaft Verständnis entsteht ist umso höher, je größer die Vertrauensbasis zwischen den Kommunikationsteilnehmern ist.
- Denn Vertrauen ist eine Voraussetzung dafür, Konflikte, die durch kommunikative Missverständnisse entstanden sind, konstruktiv bearbeiten zu können.
- **Merke:** Vertrauen ist das wichtigste „Beziehungskapital“.

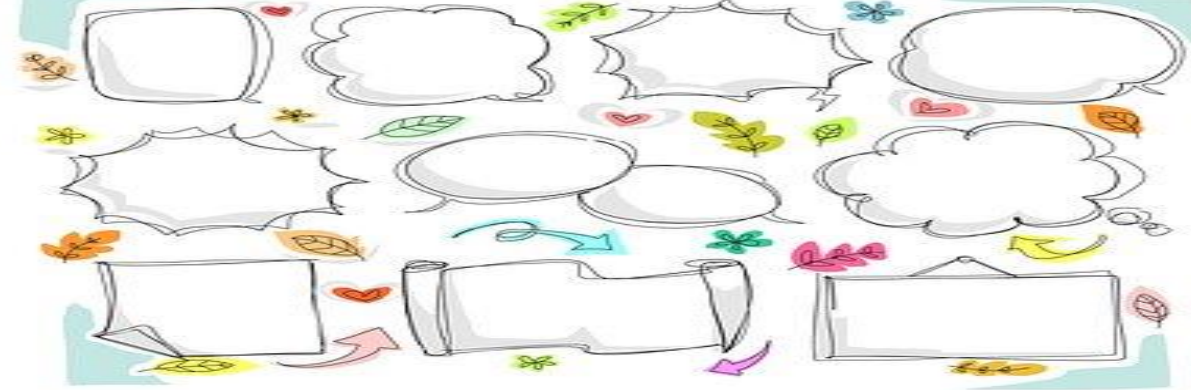
„Vertrauen entsteht entlang einer
Kette gehaltenen Versprechen.“

(Ralph Grossmann)

Verlässlichkeit schafft Vertrauen.

(unbekannt)

Konstruktiv streiten (1/5)



- Die uneingeschränkte Harmonie in der Liebe ist ein Mythos, der mit der Vorstellung der romantischen Liebe verbunden ist.
- In der Beziehungspraxis treten zwangsläufig Meinungsunterschiede oder Interessenskollisionen zu Tage.
- Wenn zwei unterschiedliche Individuen eine gemeinsame Beziehung führen, so sind Konflikte unvermeidbar, ja geradezu an der Tagesordnung.
- Ziel einer Beziehung kann es daher nicht sein, keine Konflikte zu haben.
- Die Qualität aktiver Beziehungsgestaltung liegt im konstruktiven Umgang mit diesen Konflikten.

Konstruktiv streiten (2/5)

- Paare entwickeln je nach individueller Neigung oder Mentalität aufgrund eines gemeinsamen Lernprozesses eine eigene Konfliktkultur.
- Diese kann über eine große Bandbreite von sehr dosiertem und vorsichtigem Umgang mit aggressiven Verhaltensmustern bis zu lautem und emotional heftigem Streit reichen.
- Jede Form von Streitkultur, die sich im Verhaltensrepertoire eines Paares ausgebildet hat, kann einen positiven Beitrag zur Lösung von Konflikten darstellen,
- wenn der Streit auf eine gemeinsame Entscheidung in den strittigen Fragen hinausläuft.

Konstruktiv streiten (3/5)

- Konflikte tragen dadurch zur Klärung von Differenzen bei und erfüllen so eine wichtige Funktion bei der Erschaffung einer gemeinsamen Wirklichkeit.
- Konflikte zu vermeiden mehr mit Unklarheiten wodurch die gemeinsamen untergraben würde.
- Das Austragen von Beitrag zur aktiven

hieße, eine Beziehung zunehmend und Unsicherheiten zu belasten, same Vertrauensbasis

Konflikten ist daher ein wichtiger Beziehungsgestaltung.



Konstruktiv streiten (4/5)

- Je stärker die Austragung von Konflikten emotional gefärbt ist, desto eher besteht auch die Gefahr, dass wir unseren Einsatz für eine bestimmte sachliche Lösung mit einer Abwertung der Person, die nicht unserer Meinung ist, verbinden.
- Bei der Austragung von Konflikten besteht daher die Gefahr von Verletzungen oder Kränkungen.
- Auch wenn dies meist keine besonders tiefgreifenden Verwundungen sind, so sollten im Rahmen der jeweiligen Konfliktkultur auch
- Mechanismen enthalten sein, durch welche eine anschließende Versöhnung gewährleistet wird, damit der Konflikt keine nachhaltigen Schäden hinterlässt.
- Auch in einer solchen Situation ist es gut, wenn sich ein Paar auf eine solide Vertrauensbasis stützen kann.

Konstruktiv streiten (5/5)



- Das Austragen von Konflikten stellt zwischen den Liebenden kurzfristig auch manchmal große Distanz her.
- Der Akt der Versöhnung führt daher nicht nur dazu, dass ein Konflikt gut abgeschlossen werden kann,
- sondern erzeugt auch in seinem Kontrast zur vorherigen Distanz eine oft als lustvoll und die Beziehung bereichernde intensive Nähe.
- Manchmal besteht in der Erwartung einer besonders innigen Näherfahrung beim Versöhnungsakt sogar ein spezieller Anreiz, den Konflikt exzessiv auszutragen.
- **Merke:** Streiten ist ein notwendiger und positiver Prozess in jeder Beziehung. Es braucht aber eine passende Konfliktkultur.

„Im Ehestand
muss man sich manchmal streiten;
denn dadurch
erfährt man was voneinander.“

(Johann Wolfgang von Goethe)

Raum für Gegensätze (1/3)

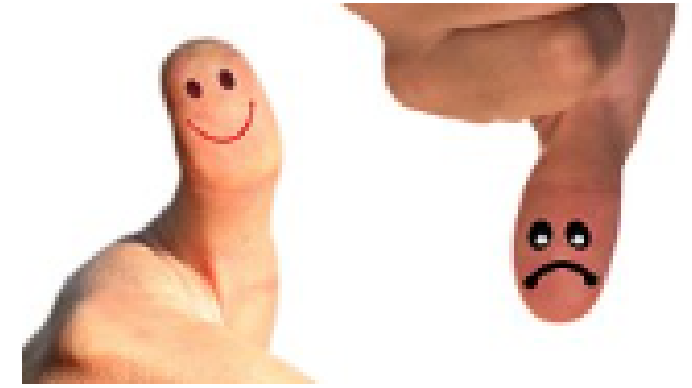


- Aber nicht alle Differenzen in einer Beziehung müssen konflikthaft ausgetragen werden.
- Positive Beziehungsgestaltung bedeutet auch, das Vorhandensein von Differenzen in der Beziehung auszuhalten,
- Unterschiede nebeneinander bestehen zu lassen und
- diesen Gegensätzen in der Beziehung mit Wertschätzung zu begegnen.
- Gegensätze bereichern eine Beziehung, weil dadurch die Handlungsoptionen eines Paares vielfältiger werden und bei auftretenden Problemen unterschiedliche Lösungsmuster zur Verfügung stehen.
- Durch Gegensätze in der Beziehung wird die Unterschiedlichkeit beider Partner deutlich, sie repräsentieren ein Element der Distanz.

Raum für Gegensätze (2/3)

- Wenn zwei Partner unterschiedliche Interessen haben und diesen für sich allein nachgehen, so wird dadurch ein wesentliches Element einer gelungenen Partnerschaft stabilisiert,
- nämlich dass sich jeder Partner nicht nur als Teil einer Beziehung sondern als eigenes und selbstständiges Individuum erlebt, das unabhängig vom anderen Partner mit der äußeren Welt in Kontakt tritt.
- Eine Beziehung lebt vom Wechsel zwischen Nähe und Distanz.

Raum für Gegensätze (3/3)



- Ständige intensive Nähe und innere Verschmelzung gefährden das Gefühl der eigenen autonomen Identität.
- Erst indem in einer Beziehung Phasen der Distanz gelebt werden, kann das Gefühl von Nähe und Intimität in vollem Umfang genossen werden.
- Es ist daher ein besonderes Qualitätsmerkmal, wenn in einer Beziehung eine friedliche Koexistenz der vorhandenen Unterschiede und Gegensätze möglich ist.
- **Merke:** Gegensätze und Unterschiede bereichern eine Beziehung.

„Der Urgrund des Schönen
besteht in einem gewissen
Zusammenklang
der Gegensätze.“

Thomas von Aquin

Wechselseitige Kooperation (1/7)



- Kooperation ist ein Investment in die Beziehung.
- Es bedeutet, etwas in die Beziehung einzubringen und sich in Hinblick auf einen größeren Nutzen für die Gesamtbeziehung in gewisser Weise uneigennützig zu verhalten.
- Das betrifft hauptsächlich die partnerschaftliche Übernahme von gemeinsamen Aufgaben, aber auch kleine Vorschläge zur aktiven Freizeitgestaltung, Aufmerksamkeiten, oder Offenheit bei der Information über den eigenen Gefühlszustand und die aktuelle Befindlichkeit.
- Der Erfolg einer Beziehung hängt davon ab, dass beide Beziehungspartner in der Regel kooperieren.
- Je häufiger Kooperation stattfindet, desto erfolgreicher ist die Beziehung.
- Gute Kooperation erspart für beide Teile erheblichen Aufwand.

Wechselseitige Kooperation (2/7)

- Bei der Kooperation in Beziehungen geht es nicht darum, den eigenen Nutzen in Relation zum Nutzen des Beziehungspartners zu vergrößern, sondern darum, den gemeinsamen Nutzen für ein Paar zu maximieren.
- Wer Kooperation verweigert, der kann dadurch zwar aus einer egoistischen Perspektive seinen eigenen Nutzen im Vergleich zu dem des Partners maximieren, der gesamte Nutzen für das Paar wird durch geringe Kooperation allerdings minimiert.
- Wenn in einer Beziehung nur einer kooperiert und der andere nicht, so gewinnt zwar der unkooperative Teil gegenüber dem kooperativen, weil er Leistungen erhält, aber seinen eigenen Aufwand minimiert.
- Der Nutzen für die gesamte Beziehung und damit auch für den unkooperativen Teil, ist aber wesentlich geringer, als wenn beide kooperativ wären.

Wechselseitige Kooperation (3/7)

- Die beste Strategie in Bezug auf Kooperation nennt Robert Axelrod (2009) „TIT FOR TAT“, was ungefähr soviel bedeutet wie: "Wie du mir, so ich dir."
- Wer das gemeinsame Ergebnis mit einem Partner maximieren möchte, der sollte immer zur Kooperation bereit sein,
- also als erster immer kooperieren, und jede kooperative Handlung des anderen ebenfalls mit Kooperation beantworten.



Wechselseitige Kooperation (4/7)

- Damit es nicht dazu kommt, dass der kooperative Partner vom anderen, nicht kooperativen, Partner ausgebeutet wird, ist es jedoch erforderlich,
- jede nicht kooperative Handlung des anderen auch mit einer eigenen Verweigerung von Kooperation zu beantworten,
- aber sofort wieder zu kooperieren, sobald der andere eine kooperative Handlung setzt.
- Wenn beide Partner diese Strategie verfolgen, dann kommt es in einem ununterbrochenen Ablauf immer nur zu kooperativen Handlungen, wodurch der Nutzen für ein Paar maximiert wird. Wenn der eine kooperiert und der andere die Kooperation verweigert, so wird der, der die Kooperation verweigert, rasch merken, dass sich Nicht-Kooperation nicht auszahlt, wenn der zur Kooperation bereite Partner konsequent mit der Strategie TIT FOR TAT reagiert.
- Auf diese Weise können auch nicht kooperative Menschen zu kooperativem Handeln motiviert werden.

Wechselseitige Kooperation (5/7)

- In Liebesbeziehungen darf die Bedeutung von Vertrauen als Steuerungsmedium für Kooperation nicht unterschätzt werden.
- Kooperative Vorleistungen werden im Vertrauen darauf erbracht, dass der andere mit einer kooperativen Haltung reagiert.
- Kooperatives Verhalten bestätigt die Vertrauensbasis, die Verweigerung von Kooperation schädigt das vorhandene Vertrauen.
- Wer seine Beziehung aktiv gestalten will, sollte daher auf vertrauensvolle Kooperation setzen und dieses Verhalten so lange nicht ändern, solange auch der Andere kooperiert.
- Gleichzeitig ist es aber auch wichtig, sofort auf jede Form unkooperativen Verhaltens zu reagieren, weil dadurch die Bereitschaft zur Kooperation auch auf der anderen Seite erheblich gestärkt wird.



Wechselseitige Kooperation (6/7)

- Wenn die Kooperation funktioniert, so ist dies gleichzeitig ein wesentlicher Beitrag zur Stabilisierung der Beziehung
- und schafft eine gute Grundlage für positive Emotionen und Liebesgefühle.
- Denn allzu oft werden vorhandene Liebesgefühle vom Ärger über mangelnde Zusammenarbeit bei der Organisation des Alltags überschattet
- und auch gänzlich verdrängt, wenn diese Situation immer wieder vorkommt.

Wechselseitige Kooperation (7/7)

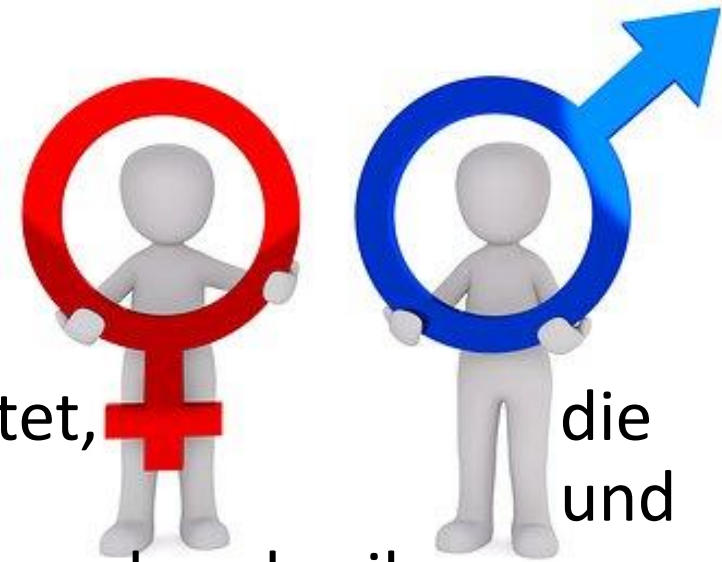


- Durch Kooperation entsteht das Vertrauen, dass man beim Auftreten von Problemen nicht alleine gelassen wird, sondern auf Hilfe und Unterstützung des Partners oder der Partnerin zurückgreifen kann.
- Im Zusammenhang mit dem Thema Kooperation soll nachfolgend kurz auf einen wesentlichen Unterschied im männlichen und weiblichen Denken und Fühlen eingegangen werden, der bei der gemeinsamen Problembearbeitung oft zu Irritationen führt.
- **Merke:** Wechselseitige Kooperation ist ein Investment in die Beziehung und schafft eine gute Grundlage für positive Emotionen und Liebesgefühle.

„Friede ist niemals
durch Koexistenz,
sondern nur
in Kooperation.“

Karl Jaspers

Achtung, Unterschied! (1/10)



- In diesem Kurs wird bewusst darauf verzichtet, Unterschiede zwischen männlichem weiblichem Wesen in Form von Stereotypen zu beschreiben.
- Und zwar weil es nicht den typischen Mann oder die typische Frau gibt.
- Die prototypische Aufteilung in männliche und weibliche Reaktionsmuster löst sich zunehmend auf.

Achtung, Unterschied! (2/10)

- Es geht hier auch nicht darum, bestimmte Handlungs- oder Reaktionsmuster als typisch männlich oder weiblich zu klassifizieren,
- sondern die Unterschiedlichkeit der Muster deutlich zu machen,
- die entweder emotionalen oder rationalen Impulsen folgen
- und, wenn die Beteiligten diese Unterschiede nicht erkennen,
- erhebliche Beziehungsirritationen verursachen können.

Achtung, Unterschied! (3/10)

- Emotional oder kognitiv orientiert: Auf diesen Unterschied soll hier deswegen hingewiesen werden, weil er bei der kooperativen Problembewältigung häufig erhebliche Irritationen auslöst.
- Es geht um die Frage, wie Männer und Frauen mit Problemen in Familie und Beziehung umgehen.
- Wenn zum Beispiel ein Problem mit den Kindern auftaucht, so reagieren manchen Männer oder Frauen zuerst emotional.
- Sie sind betroffen, verunsichert oder besorgt.



Achtung, Unterschied! (4/10)

- Sie erzählen es ihrem Partner/ihrer Partnerin.
- Sie möchten in ihrer emotionalen Situation verstanden und beantwortet werden.
- Sie wünschen sich, in den Arm genommen und getröstet zu werden.
- Wie aber reagiert der Partner/die Partnerin manchmal?
- Er/sie ist vielleicht auch emotional betroffen.
- Aber bevor sie diese Betroffenheit spüren können, setzen schon rationale Suchprozesse ein, um eine passende Lösung für dieses Problem zu finden.

Achtung, Unterschied! (5/10)

- Und wenn es keine sofortige Lösung gibt, dann
- versuchen sie, das Problem klein zureden, zu relativieren und abzuschwächen, nach dem Motto:
- Alles halb so schlimm.
- Der andere fühlt sich unverstanden und in keiner Form unterstützt.
- Er/sie reagiert enttäuscht und mit Vorwürfen: Du verstehst mich nicht!



Achtung, Unterschied! (6/10)

- Wenn ich dich in einer schwierigen Situation brauche, dann bist du mir keine Unterstützung.
- Du lässt mich die Last des Problems alleine tragen!
- Dadurch fühlt sich der Mann/die Frau zurückgewiesen.
- Er/Sie hat doch sein/ihr Bestes gegeben und sofort eine brauchbare Lösung vorgeschlagen.
- Mein Gott, sagt er/sie, nie kann man es dir recht machen.



Achtung, Unterschied! (7/10)

- Wer seine Beziehung aktiv gestalten möchte, der sollte sich bewusst machen, dass dieses lösungsorientierte Verhalten nicht auf Grobheit, mangelnde Kooperationsbereitschaft oder fehlende Liebe zurückzuführen ist,
- sondern einfach auf unterschiedliche vorwiegend emotionale oder vorwiegend kognitive Reaktionsmuster, die sich Menschen im Zuge ihrer Entwicklung eingeprägt haben.
- In welcher Form kennen Sie diese Rollenverteilung?
- Manchmal sind es die Männer, die besorgt sind und die Frauen, die möglichst rasch eine rationale Lösung anbieten wollen, manchmal ist es umgekehrt.

Achtung, Unterschied! (8/10)

- Wer diese Muster kennt, der muss nicht enttäuscht sein, wenn der Partner/die Partnerin anders reagieren, als man es sich vielleicht erwarten würde.
- Eine fortgeschrittene Form konstruktiver Beziehungsgestaltung wäre es, wenn es gelänge, nicht in seiner eigenen emotionalen oder kognitiven Rolle zu agieren,
- sondern in der Rolle des anderen auf ein herangetragenes Problem des Partners oder der Partnerin zu reagieren.



Achtung, Unterschied! (9/10)

- Generell gilt: auf ein Problem des Partners/der Partnerin sollte man mit empathischer Anteilnahme reagieren;
- mit Verständnis für die gefühlsmäßige Situation, in der sich die Person angesichts des geschilderten Problems befindet;
- mit Trost und Zuspruch, aber keinesfalls mit einer rationalen Lösung.
- Erst nach einer gewissen Phase der Anteilnahme könnte die Frage aufgeworfen werden, was denn zu tun sei und welche Form der Unterstützung sich die geliebte Person erwarten würde.
- Wenn jemand ein Problem an den anderen heranträgt, gibt es meist schon eine Idee für Lösung.
- Der andere könnte dabei unterstützen, diese Lösung gemeinsam durchzudenken und Vorteile, Nachteile oder auch Alternativen zu dieser Lösung zu besprechen.

Achtung, Unterschied! (10/10)

- Damit für beide Teile das Gefühl konstruktiver Kooperation und Problembearbeitung entsteht, muss auch die emotionale Komponente entsprechend einbezogen werden.
- Hier ist es hilfreich, wenn es gelingt, sich von den Emotionen des Gegenüber berühren zu lassen.
- Wenn Sie selber Betroffenheit spüren und diese auch zeigen, dann lassen Sie sich emotional berühren.
- **Merke: Jeder Mensch möchte Anteilnahme am Problem und Unterstützung beim Entwickeln von Lösungen.**



„Es gibt kein Denken
ohne Gefühle.“

Dietrich Dörner

Berührung verbindet (1/5)



- Eine wichtige Form von Kooperation ist jene Form von Kommunikation, die auf der nonverbalen Ebene stattfindet.
- Durch Paargespräche lassen wir uns auf der emotionalen Ebene berühren.
- Aber auch die körperliche Berührung ist ein unverzichtbares Element aktiver Beziehungsgestaltung.
- Folgende Versuchsanordnung untermauert das:
- Es wurden zwei Gruppen von Paaren gebildet.
- Die eine Gruppe wurde instruiert, sich vier Wochen lang täglich angenehm zu berühren, (zum Beispiel Nackenmassagen, Umarmungen oder ähnliches).

Berührung verbindet (2/5)

- Die Kontrollgruppe bekam keine Anweisungen.
- Nach vier Wochen wurde bei der Berührungsgruppe und bei der Kontrollgruppe der Oxytocin-Spiegel im Speichel gemessen.
- Er war in beiden Gruppen gegenüber der Ausgangslage erhöht, aber in der Berührungsgruppe deutlich höher als in der Kontrollgruppe.
- Angenehme Berührung führt sowohl bei Männern als auch bei Frauen zu einer deutlichen Erhöhung des Oxytocinspiegels.
- Der Wert stieg beinahe auf das Doppelte des Ausgangswertes.

Berührung verbindet (3/5)



- Oxytocin wird auch als Bindungs- oder Kuschelhormon bezeichnet.
- Es sorgt für die Bindung zwischen Mutter und Kind nach der Geburt.
- Dieses Hormon macht Menschen empathischer, es reduziert Stress und es wirkt sich positiv auf unsere Fähigkeit aus, aus sozialem Feedback zu lernen.
- Es stärkt die Bindung in der Paarbeziehung und fördert monogames und beziehungsstärkendes Verhalten.
- Oxytocin lässt uns auch negative soziale Erfahrungen vergessen und erleichtert es uns, wieder neues Vertrauen aufzubauen.
- Vor allem im Zusammenhang mit dem Akt des Vergebens kann durch regelmäßige zärtliche Berührung der Vertrauensaufbau unterstützt werden.

Berührung verbindet (4/5)

- Ein zu niedriger Oxytocinspiegel führt zu sozialem Rückzug, schlechter Laune und kann auch Depressionen auslösen.
- Der soziale Rückzug innerhalb einer Beziehung verringert wiederum das Ausmaß der Berührung und kann so einen
- Teufelskreis aus Berührungslosigkeit, Isolation und Verarmung der Beziehung auslösen.
- Denn durch den Rückzug werden auch die verbale Kommunikation und die gemeinsame Beziehungsreflexion weniger, und mit der Kommunikation kommt die ganze Beziehung zum Erliegen.

Berührung verbindet (5/5)

- Körperkontakt und Zärtlichkeit können in einer Beziehung einen wesentlichen Beitrag zum
- Wohlbefinden,
- zum subjektiven Glücksgefühl und
- zu einer vertrauensvollen Vertiefung der Beziehung beitragen.
- Dafür reicht dreimal täglich eine Umarmung (Ekmekcioglu 2015).
- **Merke:** Berührung reduziert Stress und festigt die Bindung.



„Man kann nur in Berührung sein,
wenn man fühlt.“

Anaïs Nin