Kontakt

Begegnung beginnt bei mir

Referent: Daniel Schwanekamp

23.11.2024

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Inhaltsübersicht

- **Teil 1:** „Guter“ Kontakt mit mir selbst
  - Gründe für „unguten“ Kontakt mit sich selbst
  - Förderung „guten“ Kontakts mit sich selbst
- **Teil 2**: „Guter“ Kontakt mit anderen
  - Gründe für „unguten“ Kontakt mit anderen
  - Förderung „guten“ Kontakts mit anderen

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Wozu ist unser Gehirn in erster Linie da?

*„Das menschliche Gehirn ist in erster Linie dazu da, **Beziehungen** aufzubauen, aufrecht zu erhalten und zu gestalten.“*

(Prof. Gerhard Roth)

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Grundbedürfnis Kommunikation

*„Kommunikation ist ein **Grundbedürfnis** eines jeden Menschen und ist **essentiell** für einen glücklichen, ausgeglichenen Menschen. Dies spiegelt sich in vielen Situationen des Alltags wieder: **Der häufigste Grund für Unzufriedenheit am Arbeitslatz ist mangelnde Kommunikation.**“* (Prof. Gerhard Roth)

*„Darum opfern wir bei der Interaktion miteinander **Zeit** und setzen unsere **Sicherheit** aufs Spiel.“* (Steven Pinker)

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Kommunikation bis ins Kleinste

„***Wie Menschen kommunizieren auch unsere Zellen***. *In Form von Wellen teilen sie sich gegenseitig mit, wann und wohin sie sich bewegen sollen. Zellen nehmen nicht nur mechanische Kräfte wahr, sondern auch ihre chemische Umgebung, also jene Kräfte und biochemische Signale, die die Zellen aufeinander ausüben. Ihre Kommunikation ist ein Zusammenspiel aus biochemischer Aktivität, physikalischem Verhalten und Bewegung.* ***Sie reden, tauschen Informationen aus und arbeiten zusammen***."

https://ista.ac.at/de/news/wie-zellen-miteinander-plaudern/

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Was macht „**guten**" Kontakt aus?

„Guter" Kontakt erzeugt **Wohlbefinden** durch

- Zuwendung: Versorgung mit Lebensnotwendigen (Nahrung, Kleidung, Wärme, Wohnraum körperlicher Kontakt, medizinische Versorgung, Wissen etc.)
- Entlastung bei Problemen: Hinhören, Unterstützung durch Rat oder Ressourcen (Zeit, Tatkraft, Geld…) Übernahme von Verantwortung für den Anderen etc.
- Förderung von Entwicklung: Beantworten von Fragen, Zusprechen von Vertrauen, Motivation, Inspiration, den anderen reflektieren („Spiegel vorhalten") etc.

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Beziehungen sind von höchstem Wert

*„Als stabilster Prädiktor für eine gute Entwicklung von **Stressresistenz** wurde eine unterstützende und zugewandte **Beziehung** identifiziert.“*

(Suniya Luthar)

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Entspannung durch **Oxytocin**

- **Oxytocin** wird vermehrt ausgeschüttet, wenn man sich in der Gegenwart einer anderen Person oder eines Tieres ‚wohl‘ fühlt. Es **stärkt** das **Vertrauen** in den anderen in Bezug auf menschliches Verhalten.
- Angst wird verringert, Steuerungsfähigkeit erhöht.
- Der **Kampf-Flucht** System (Adrenalin, Kortisol) wird **heruntergeregelt**;
- Es verbessert die **Wahrnehmung sozialer Reize** (Stimme, Mimik und Gestik anderer Personen können besser wahrgenommen werden);
- Fähigkeit zu **Empathie** wird erhöht.
- Auch „**starkes**“ Auftreten kann vertrauensfördernd sein!

www.scienceineverydayterms.blogspot.com, Gerhard Roth

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Beziehungen sind von höchstem Wert

- „Als stabilster Prädiktor für eine gute Entwicklung von **Stressresistenz** wurde eine unterstützende und zugewandte **Beziehung** identifiziert.“ (Suniya Luthar, 2006 m.w.N.).

- Die INNERE Gewissheit, dass Andere für einen da sind, hilft bereits. (Prof. Dr. Raffael Kalisch – Vortrag „Der resiliente Mensch - Wie wir Krisen erleben und bewältigen“)
- Umgekehrt: **Ausgrenzung** ist purer Stress

„Das Erleben von Ausgrenzung stresst enorm. Das ist für Menschen ganz schwer zu ertragen.“

(Sven Steffes-Holländer, Leiter der Heiligenfeld Klinik Berlin, Klinik für Psychische & Psychosomatische Erkrankungen)

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Vertrauensvolle Menschen = **Glückliche** Menschen

„Was die Finnen wirklich auszeichnet, ist die soziale Unterstützung und das Vertrauen. Dabei geht es besonders um sozialen Zusammenhalt. Wenn es um Freunde geht, auf die man sich verlassen kann, um den Staat, auf den man sich in Notzeiten verlassen kann - sie vertrauen einander. Dadurch gibt es nur wenige sehr unglückliche Menschen.
Man vergleicht sich wenig mit anderen und gönnt den anderen, was sie haben.“

(Jan-Emmanuel De Neve)

World Happiness Report März 2024

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Fehlende Gemeinschaft **belastet** die Gesundheit

Sie sind hier: Universitätsmedizin Leipzig

Pressemitteilung vom 20.06.2023

Soziale Isolation lässt Gehirn schneller altern

Forschende nutzen Leipziger Bevölkerungsstudie und Daten von 1900 Proband:innen

Studie der Universitätsmedizin Leipzig in Zusammenarbeit mit dem Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften: https://www.uniklinikum-leipzig.de/presse/Seiten/Pressemitteilung_7707.aspx

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Teufelskreis der Ausgrenzung

„*Die Ergebnisse zeigen insgesamt über die verschiedenen Aufgaben hinweg, dass mit **chronischer Einsamkeit*** (man kann sich auch einsam fühlen, wenn man unter Menschen ist!) *ein **reduziertes Vertrauen** in Mitmenschen und eine **verringerte Ausschüttung von Oxytocin** einhergeht. Das kann dazu führen, dass man Interaktionen mit anderen als weniger positiv erlebt. Das erschwert den Kontakt zu anderen und verschärft die Einsamkeitsspirale*.“

Dirk Scheele u.a.: Loneliness and the social brain: how perceived social isolation impairs human interactions, Advanced Science, DOI: 10.1002/advs.202102076

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Gründe für „**unguten**“ Kontakt mit sich selbst

- Hektik, Stress, Angst
- Krankheit
- Drogenkonsum
- Eigenunliebe
- Primäre Suche nach Liebe im Außen
- Schwierigkeiten bei der Regulierung von Nähe und Distanz
- Übergangszeiten
- …

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Eigenunliebe

„*Es gab eine Zeit, wo jeder von uns dem Leben [und sich selbst] in vollkommener Unschuld und Offenheit begegnete, ohne Vorbehalte und Abwehr.*
Aber dann ging etwas schief – unsere Unschuld und Offenheit wurde missbraucht, unsere Liebe wurde nicht erwidert, unsere Spontanität wurde lächerlich gemacht, unsere Empfindsamkeit wurde verletzt, oder unser Glaube wurde verraten.“

(Piero Ferrucci in „Werde was du bist“)

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

- Absolutheitsanspruch
- Unabänderlichkeit
- Isolierung

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

„*Innere Stimmen, die uns zu uns selbst und dadurch zu anderen Menschen auf Abstand bringen oder halten, wollen uns vor Schmerz bewahren, den wir schon einmal erlebt haben*.“

frei nach Ulrich Stöveken aus seinem Buch „Liebe!“

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

- Seine Wohn- und Lebensumgebung so gestalten, dass man sich dort wohl fühlt
- Orte aufsuchen, die man mag
- Die „richtigen“ Menschen in seine Lebensumgebung holen
- Kontakt zu liebevollen (geduldige, behutsame und authentische) Menschen und / oder Tieren
- Arbeit mit dem Inneren Kind
- Sich Sinnvolles ins Leben holen

Entwicklung von **Eigenliebe**

- Achtsamkeit
- Fokus auf Helfendes und Ressourcen
- Vertrauen (z.B. durch den Glauben)
- Dem Körper Gutes tun (Ernährung, Schlaf, Bewegung, Gerüche, Kleidung, Körperlichkeit…)

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Der Dreiklang von Entwicklung

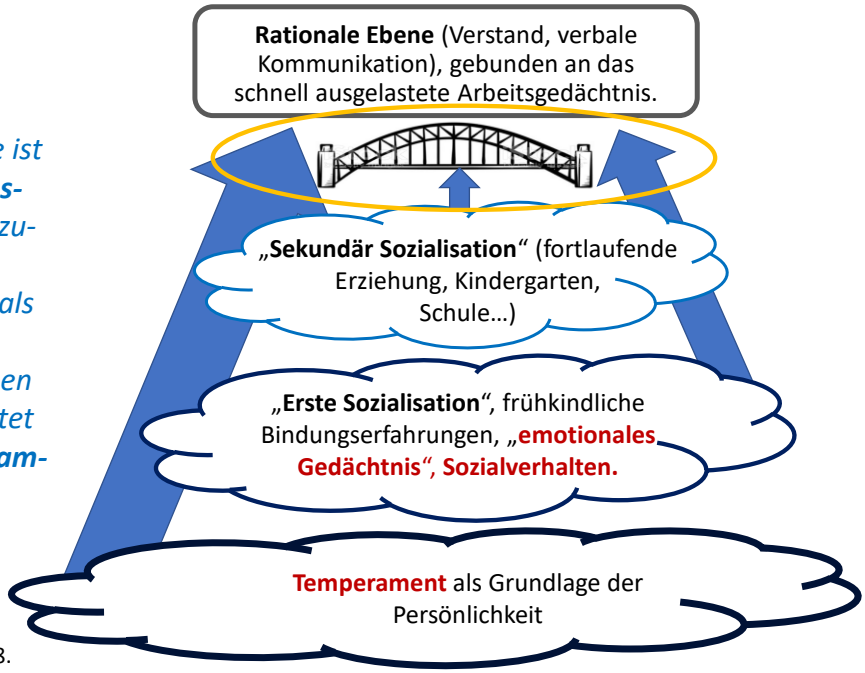
- Gestalten
- Akzeptieren
- Wahrnehmen

Achtsamkeit

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

„*Die obere limbische Ebene ist in der Lage, einen **emotionsregulierenden Einfluss** auszuüben. **Dieser Bereich** der Selbstregulation, der auch als „Brücke“ zwischen Kortex (Bewusstsein) und limbischen System (Emotionen) gedeutet wird, **wird durch die Achtsamkeitspraxis gestärkt**.*“

Quelle: Übersichtsarbeit „Die neuronale Basis von Meditation und Achtsamkeit“ in SUCHT, 2014, S. 21-28.



© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

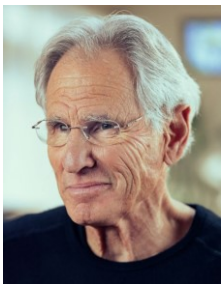
In Bewegung kommen und bleiben

- Mut
- Entschiedenheit
- Beharrlichkeit

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

*„Blieben uns haltgebende Erfahrungen aus welchen Gründen auch immer in der **Kindheit versagt**, ist es **umso wichtiger**, dass wir uns als **Erwachsene bewusst** um die Entwicklung dieser Dimension **bemühen**."*

(Jon Kabat-Zinn)



© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Teil 2: Bewusste **Kommunikation** braucht emotionale **Ruhe**

*„Dass der Mensch mithilfe seines **Verstandes** seine **Gefühle maßgeblich regieren kann**, ist ein intellektuelles Konzept – es ist von der Evolution **nicht vorgesehen**. Die Vernunft und der Verstand brauchen eine flache Emotionalität."*

(Gerhard Roth in der SPIEGEL Chronik 2021)

„ Einsicht dringt meist nicht bis zum Verhalten vor, weil Verhalten nicht aus Einsicht entsteht."

(Harald Welzer)

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

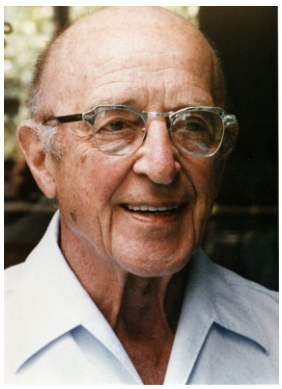
Drei Basistechniken zur Förderung des Vertrauens

- Hinhören / Hinsehen
- Konkretisieren
- Zusammenfassen

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Zuhören / Hinhören

„*Wenn Dir jemand wirklich zuhört, ohne dich zu verurteilen, ohne dass er den Versuch macht, die Verantwortung für Dich zu übernehmen oder Dich nach seinen Mustern zu formen - dann fühlt sich das verdammt gut an.*
Jedes Mal, wenn mir zugehört wird und ich verstanden werde, kann ich meine Welt mit neuen Augen sehen und weiterkommen. ***Es ist erstaunlich, wie scheinbar unlösbare Dinge doch zu bewältigen sind, wenn jemand zuhört***.“
(Carl Rogers)



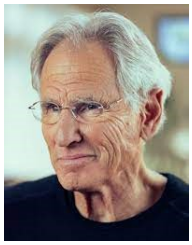
© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Zuhören / Hinhören

„*Solange man selbst redet, erfährt man nichts*.“
(Marie von Ebner-Eschenbach)

„*Sprich weniger, gib den anderen mehr Zeit.*“
(Nice Nailantei Lengete)

„*Was sich die meisten erwarten, ist gesehen, gehört und ernst genommen zu werden*.“
(Jon Kabat-Zinn)



© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Konkretisieren

Aufgreifen der vom Anderen verwendeten Worte und Aufforderung an ihn / sie, diese **weiter zu verdeutlichen**.
Beispiele:

- „*Dein Wochenende war anstrengend, sagtest Du. Erzähl weiter, was war anstrengend?*“
- „*Sie sagten, Sie können sich die Erhöhung der Miete nicht leisten. Was meinen Sie damit? Haben Sie jetzt zu wenig Geld zum Leben?*“
- „*Sie sind der Meinung, Ihre Mutter liebt Sie weniger als Ihren Bruder. Können Sie Beispiele nennen? / An welche Situationen denken Sie dabei?*“

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Konkretisieren

Vorteile des Konkretisierens:

- Jeder hört sich selbst gerne reden. Wer das tun kann und dafür Aufmerksamkeit (echtes Interesse) erhält, entspannt sich in der Regel.
- Sie erfahren mehr Details über die Situation, wodurch sich mehr Lösungsmöglichkeiten ergeben können.
- WICHTIG! Die Person entspannt sich (bereits) durch AUFMERKSAMKEIT und NICHT (nur) durch eine LÖSUNG der Situation / des Problems!

➢ Bewusster Strategiewechsel weg vom (generellen) Lösen (Lösungsanspruch an sich selbst) von Problemen hin zum Verständnis für Befindlichkeiten.

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

3) Zusammenfassen

Bei einer Zusammenfassung wiederholen Sie - möglichst mit den vom Anderen verwendeten Worten - die **Kernaspekte** des bisher Gesagten. Sie trennen also in gewisser Weise das „Wichtige“ vom „Unwichtigen“ und verschaffen so sich und auch dem Gesprächspartner mehr **Deutlichkeit**.

Sie können zu praktisch **jeder Zeit** während des Gesprächs das bisher Besprochene zusammenfassen.

Kontrollieren Sie verbal oder non-verbal, ob die Zusammenfassung richtig ist. („Stimmt das so?“, fragend anschauen etc.)

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Drei Siebe des Sokrates

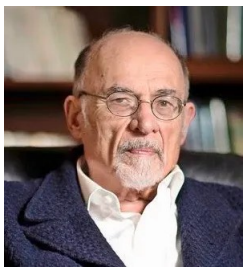
Zum weisen Sokrates kam einer und sagte: "Höre, Sokrates, das muß ich dir erzählen!"
"Halte ein!" *unterbracht ihn der Weise,* "hast du das, was du mir sagen willst, durch die **3 Siebe** gesiebt?"
"Drei Siebe?", *fragte der andere voller Verwunderung.*
"Ja, guter Freund! Laß sehen, ob das, was du mir sagen willst, durch die 3 Siebe hindurchgeht:
Das erste ist die **Wahrheit.** - Hast du alles, was du mir erzählen willst, geprüft, ob es wahr ist?"
"Nein, ich hörte es jemanden erzählen und..."
"So, so! Aber sicher hast du es im zweiten Sieb geprüft. -
Es ist das Sieb der **Güte.** Ist das, was du mir erzählen willst, gut?"
Zögernd sagte der andere: "Nein, im Gegenteil..."
"Hm", *unterbrach ihn der Weise*, "so laßt uns auch das dritte Sieb noch anwenden.
Ist es **notwendig,** daß du mir das erzählst?"
"Notwendig nun gerade nicht ..."
"Also", *sagte lächelnd der Weise*, "wenn es **weder wahr noch gut noch notwendig** ist,
so laß es begraben sein und belaste dich und mich nicht damit."

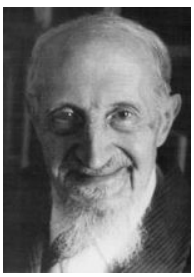
© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

„*Wenn wir uns selbst nicht wirklich verstehen, können wir auch andere nicht wirklich verstehen oder schätzen.*

Je besser wir uns selbst kennen, desto besser wird unser Leben.“

(Irvin Yalom)





„*Gut zu lieben erfordert ein ausreichendes Maß Disziplin, Geduld und Ausdauer.*“

(Roberto Assagioli)

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

Eigen~~un~~liebe

Hausaufgabe: Schreiben Sie sich SELBST einen Wertschätzungs-Zettel.

© Bild: Alexa Schlüter, https://www.pinterest.de/cojevi4fun/

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de

info@danielschwanekamp.de

© Daniel Schwanekamp, www.danielschwanekamp.de