

Nach der sexuellen Revolution bekennen sich immer mehr Menschen zu ihrer Sehnsucht nach seelischer Intimität...

### **Die heilende Kraft der Nähe**

„Der Mensch stammt vom Tier ab‘. Na und? Im dritten Jahrtausend bewegt die Darwinsche Theorie der tierischen Abstammung des Menschen niemanden mehr. Was vor hundert Jahren Kränkung und seelische Revolutionen auslöste, ist heute keine seelische Kränkung mehr.

„Sex ist weder Sünde, noch schädlich‘ - das war die zweite Revolution unseres mitmenschlichen Weltbezuges. Die Freud’sche Erkenntnis, dass der Wunsch nach Sex ein Trieb und seine Erfüllung mitverantwortlich für ein stabiles seelisches und körperliches Befinden sei, fiel uns ebenso in den Schoß wie die Früchte der sexuellen Revolution. Dann schlug nach Jahrhunderten der Unterdrückung das Pendel aus. Triebe wurden als eigentlicher Motor allen zwischenmenschlichen Verhaltens und als Grundmotiv jedes Bindungswunsches betrachtet. Von der „Triebtheorie“ bis zur eindimensionalen Überhöhung der Sexualität war es nur noch ein kleiner Schritt. Sex hielt als Ersatzkommunikation, Kompensation für Liebe und Alltagsfrust, als Möglichkeit, sich zu spüren und dazu her, innere Leere und unklare Sehnsüchte zu betäuben.

Paul W., 47, versucht, seine zerrüttete Beziehung mit Sex zu kompensieren. Je weniger Nähe es zwischen ihm und seiner Frau gibt, desto mehr drängt er auf Sex. Stefanie R., hat mit 30 schon so viele Männer konsumiert, wie ihre Mutter nicht in ihrem ganzen Leben. Stefanie ist genauso wenig glücklich wie der 24jährige Lorenz B., der mehrmals wöchentlich mehrere Stunden auf den Sexseiten des Internets verbringt.

## **Die „Sexuelle Wundertüte“ wird geplündert und überstrapaziert**

Alles ist Sex, Sex ist alles. Ist es so? Jein. Wenn es nur um Sex geht und dieser mittlerweile relativ leicht zu haben ist – warum gibt es dann nicht mehr Glück und Befriedigung?

Damit sind wir nach Darwin und Freud bei der dritten Revolution: Psycho-Neuroimmunologen entschlüsselten in den letzten Jahren die Wirkung von Gefühlen der Nähe auf Gehirn, Immunsystem und Herz. Ihre Erkenntnisse: Das Erleben menschlicher Nähe ist ein gleichwertiges Motiv für Kontaktsuche wie das Bedürfnis nach Triebbefriedigung. Wir entwickelten uns vom „Nasentier“, das den Partner schnüffelnd suchte, durch den aufrechten Gang zum „Augentier“, dem von nun an tiefere Kommunikation möglich war. Heute sind wir „Beziehungstiere“: Noch Triebwesen, aber buchstäblich beseelt von dem Wunsch nach tiefer menschlicher Nähe und Akzeptanz. Ein Mangel daran kann genauso gesundheitsschädigend sein wie Ernährung, Bewegung und Genetik.

Die Ursehnsucht nach Nähe, Zugehörigkeit und Akzeptanz ist evolutionär verankert - ohne Nähe und Geborgenheit gibt es kein Überleben. Das Angenommenwerden beginnt schon in dem Moment, in dem sich ein befruchtetes Ei in die Gebärmutter einnistet und das neue Leben von der Mutter akzeptiert wird. Absolute Nähe und das Fehlen jeder Bedürfnisspannung bestimmen die vorgeburtliche Zeit.

## **Sex geschieht oft nur aus dem Bedürfnis nach seelischer Intimität**

Mit der Geburt sind diese paradiesischen Verschmelzungserfahrungen zu Ende. Von nun an werden nicht mehr automatisch alle Bedürfnisse erfüllt. Das weckt in einem hilflosen, kleinen Wesen eine Verunsicherung, aus der ein lebenslanges Streben nach Nähe und nach der damit verbundenen Sicherheit entsteht. Aus diesem Grund fliegen wir einander in die Arme, wollen wir gehalten werden, geborgen sein und kuscheln. Bei vielen Sexualakten geht es nicht um pure sexuelle Befriedigung, sondern um die Erfüllung der Sehnsucht nach menschlicher Nähe. Nach Ansicht der Evolutionsforscher ist der

Spaß am Sex sowieso nur ein Trick der Natur, durch den es möglich wird, eine Paarbeziehung über einen längeren Zeitraum zu stabilisieren. Das war/ist nicht nur gut für das eigene Überleben, sondern auch für das Durchbringen der „Brut.“ Nur in diesen Augenblicken ist der vorgeburtliche, angstfreie Zustand wieder hergestellt.

Unsere tiefe Sehnsucht nach größtmöglicher Nähe leitet uns auch dann, wenn nach frühen Enttäuschungen Nähe sogar vermieden wird. Aber wiederholte positive Erfahrungen der Nähe ermöglichen neue neuronale Verschaltungen im Gehirn, sodass dysfunktionale, neuronale Verknüpfungen („Ich lasse Nähe nicht zu, um nicht wieder frustriert zu werden“) aufgelöst werden können.

### **Die neurale Chemie tiefer Verbundenheit**

Doch abgesehen von solchen Fehlschaltungen tut menschliche Nähe als Erfahrung eines nicht allein seins und der Sicherheit unendlich gut. Biochemisch können diese Glücksgefühle mit der Aktivierung des körpereigenen Belohnungs-Systems erklärt werden: Dopamine, Endorphine und körpereigene Opiate stillen die ewige Sehnsucht nach menschlicher Verbundenheit.

Darauf beruht übrigens auch die Wirkung der Geständnisrituale, die es in allen Religionen gibt. Man weicht einem anderen in dunkle Geheimnisse ein oder bringt geheime Anliegen zur Sprache. Dadurch kann man sich von Schuldgefühlen befreien, die eine bedrückende, seelische Isolation bewirken. Oder durch das Aussprechen belastender Gedanken und das Verständnis des anderen dafür werden Nähe und Mitgefühl gespürt.

### **Talkshows erzeugen eine Form der Schein-Nähe**

Der oft unerklärliche Erfolg und das Interesse an Talkshows sind mit diesen seelischen Vorgängen erklärbar. Eine zum Teil „deformierte“ Seelsorge, aber unser Bedürfnis und die Suche nach menschlicher Nähe sind eben allgegenwärtig. In einer Welt, in der Beziehungen und Familienstrukturen so oft wie noch nie zuvor zerbrechen, gibt es sogar „Nähe auf Krankenschein“ – die Psychotherapie. Endlich ist da jemand, der zuhört, mit-

fühlt und Nähe gibt. Auch wenn sie von der Krankenkasse bezahlt wird. Eine Investition, die sich lohnt.

Internationale Studien zeigen, dass menschliche Nähe das Immunsystem stärkt und die Stress-Resistenz erhöht. Zurückweisung, Kälte, das Defizit an menschlicher Nähe und seelische Verletzungen bedeuten einen biochemisch nachweisbaren emotionalen Stress. Eine einzige emotionale Stressreaktion ist mit 1.400 chemischen und hormonellen Veränderungen verbunden. Es wird vermehrt das Stresshormon Cortisol produziert, die Wahrnehmung wird eingeschränkt, die Immunabwehr reduziert und die Wundheilung verzögert.

### **Durch Nähe heilen Wunden schneller und Erholungsphasen sind kürzer**

Umgekehrt kann durch menschliche Nähe – egal ob innerhalb der Familie, von Freunden oder einer Liebesbeziehung - die Wundheilung durch Neuropeptide beschleunigt werden. Diese Neuropeptide werden im Erleben menschlicher Nähe auch im Vorhof des Herzens erzeugt und regeln Stress und Angst herunter.

Wen wundert es da noch, dass sozial engagierte, mitfühlende Menschen Krankheiten besser überwinden und Gläubige seelisch stabiler sind. Erst kürzlich bewies eine weltweite Studie die Heilkraft des Gebetes. Nicht nur der Glaube an sich hat einen positiven Effekt auf die Gesundheit, sondern seine „Begleiterscheinung“ der menschlichen Nähe, zum Beispiel der regelmäßige Kontakt zu anderen Kirchenangehörigen. Internationale Untersuchungen über die Wirkfaktoren medizinischer Behandlung zeigen, dass jene Ärzte die größten Therapieerfolge haben, die ein empathische Beziehung zum Patienten haben, also zu menschlicher Nähe fähig sind.

Für die lebensspendende Kraft der Nähe gibt es viele Beispiele. Die Zärtlichkeit der Liebenden, durch die das Bindungshormon Oxytocin vermehrt ausgeschüttet wird gehört ebenso dazu, wie „Therapie-Hunde“, die Menschen in Alters- und Behindertenheimen heilsame Nähe-Erlebnisse ermöglichen.

Nähe ermöglicht nicht nur Trost, Hilfe und Teilnahme am Leben anderer, auch die eigene Persönlichkeit wächst und entfaltet sich dadurch ständig. Nähe bereichert nicht nur denjenigen, der gerade darauf angewiesen ist, sondern auch den, der sie gibt...