Beziehungen

„Der Antrieb in unserem Leben“

Menschen, die im Kreis liegen

Verfasser der HA: Rosalia Schumacher

Klasse: 13/1

Schule: Wirtschafts-Gymnasium

an der Kaufmännischen Schule TBB

Fach: Psychologie

Fachlehrer: Oberstudienrat Schenck

Abgabetermin: 30.01.14

Inhaltsverzeichnis

1. Arten von Beziehungen 3
1.1 Soziale Beziehung 3
1.2 Eltern-Kind-Beziehung 3
1.3 Liebesbeziehung 4
1.4 Freundschaft 5
2. Vertrauen 5
2.1 Vertrautheit 5
2.2 Urvertrauen 7
3. Bindungsfähigkeit 8
3.1 Oxytocin 9
4. Motivation durch Beziehungen 10
5. Anhang 15
I. Literaturverzeichnis 15
1. Zeitschrift: 15
2. Literatur 15
3. Internetadressen 15
4. Bildnachweise 15
5. Bildnachweise Deckblatt 16
II. Selbstständigkeitserklärung 16

Farblegende

Soziale Beziehungen

Eltern-Kind Beziehung

Liebesbeziehung

Freundschaft

Vertrauen

Motivation

1. Arten von Beziehungen

1.1 Soziale Beziehung

„Als **Soziale Beziehung** (auch *Zwischenmenschliche Beziehung*) bezeichnet in der Soziologie eine Beziehung von zwei Personen oder Gruppen, bei denen ihr Denken, Handeln oder Fühlen gegenseitig aufeinander bezogen ist.“ [1]

1.2 Eltern-Kind-Beziehung

Alfred Adlers „„Konzept des „Gemeinschaftsgefühls““ [2]

Baby

brauchen

Zuwendung, Liebe und Fürsorge von Familie und Mitmenschen

Mangel in frühen Lebensjahren → erhebliche seelische Probleme für das weiterführende soziale Leben des Kindes

Freundschaften

Freundinnen

[1] Wikipedia (2013): „Soziale Beziehung“. URL: http://de.wikipedia.org/wiki/Soziale_Beziehung [Stand: 02.01.14]
[2] Hoffman, Edward/ Professor Denissen, Jaap (2010): „Durch dick und dünn: Freunde für alle Jahreszeiten“/ „Vertrauen gegen Vertrauen“. In Psychologie Heute, Mai 2010, S. 22

„Triade (Dreierbeziehung)“ [3] funktioniert durch…

Erkennen und Rücksicht-nahme von anderen Gefühlen

Vater, Mutter, Kind

Zulassen von Veränderung, Sprechen über Vorfälle und Handlungen,

Kinder lernen permanent dazu und verändern sich ständig

Lernt Kind in frühen Jahren nicht …

- …Gefühle richtig mitzuteilen / mit ihnen umzugehen…
- …richtig soziale Kontakte zu knüpfen und zu pflegen…

➔ …so ist es in späteren Jahren fast unmöglich diese Fähigkeit zu erlernen

1.3 Liebesbeziehung [4]

wenn sich zwei Menschen von Anfang an gegenseitig akzeptieren,…

Herz

…sich auf einer erotischen Ebene voneinander angezogen fühlen,…

…verliebt sind,…

…ein intimes Verhältnis eingehen

[3] vgl. Wikipedia (2013): „Eltern-Kind-Beziehung ”. URL: http://de.wikipedia.org/wiki/Eltern-Kind-Beziehung [Stand: 04.01.14]
[4] vgl. Wikipedia (2013): „Liebesbeziehung ”. URL: http://de.wikipedia.org/wiki/Liebesbeziehung [Stand: 04.01.14]

1.4 Freundschaft

Aristoteles Unterscheidungen in seiner „Nikomachischen Ethik“ der **drei Typen** von freundschaftlichen Beziehungen

Freundinnen

1. **Nützliche Freundschaft:** Basiert auf geschäftlicher Ebene und es werden nützliche Güter wie Macht oder Geld untereinander ausgetauscht.
2. **„Vergnügliche Freundschaft“[5]:** Basis sind gemeinsamer Genuss und Interessen, wie Sport, verreisen, Musik,…
3. **„Tugendhafte Freundschaft“[6]:** Basis sind gegenseitige Fürsorge und Mitgefühl. Diese Form ist die wertvollste Form für Aristoteles, da sie den größten Einfluss auf unser Wohlergehen und die Gesundheit hat. [7]

2. Vertrauen

Trapez Zirkus

2.1 Vertrautheit [8]

soziale Integration

soziale Unterstützung

wirken sich stark auf die Gesundheit aus

instrumentelle soziale Unterstützung

➔ Materiell / praktisch → Dienstleistungen (Putzen, Kochen), Geld oder Nahrungsmittel

emotionale Hilfe

➔ immaterielle Unterstützung, wie Trost, Rat oder Empathie

[5] Hoffman, Edward/ Professor Denissen, Jaap (2010): „Durch dick und dünn: Freunde für alle Jahreszeiten“/ „Vertrauen gegen Vertrauen“. In Psychologie Heute, Mai 2010, S. 20
[6] dies.
[7] vgl. dies.
[8] Hoffman, Edward/ Professor Denissen, Jaap (2010): „Durch dick und dünn: Freunde für alle Jahreszeiten“/ „Vertrauen gegen Vertrauen“. In Psychologie Heute, Mai 2010, S. 22

Freundschaft und Gesundheit

Können meist nur dann bestehen, wenn Vertrautheit zwischen Personen vorhanden ist

freundinnen

Äpfel

Mit einem Vertrauten sind **Teenager** weniger anfällig für Drogenmissbrauch, Depressionen, risikoreiche sexuelle Verhaltensweisen

Fettleibige mit einem Vertrauten leben im Durchschnitt länger

Menschen mit Vertrauten sind weniger anfällig für chronische Erkrankungen, wie Asthma, kardiovaskuläre Erkrankungen oder hohen Blutdruck

Direkte und indirekte Wirkungsmechanismen

direkte Wirkung	**indirekte Wirkung**
Erhalten in Krisenzeiten Einfühlung und positive Beeinflussung durch Anwesenheit einer vertrauten Person	allein der Gedanke zählt → man hat jemanden, dem man seine intimen Gefühle und Sorgen erzählen kann
Vertraute Person kennt einen sehr gut und man ist sich gegenüber offen → will nur das Beste und unterstützt einen mit Ratschlägen	Gedankenblase

Bei einem Alltag voller **Stress**, **Ärger** oder **Sorgen** ernähren sich viele ungesund, sehen zu lange fern, rauchen, neigen eher zum Drogenkonsum und verlassen das Haus nur noch selten → **Vertraute halten einen davon ab**

2.2 Urvertrauen[9]

Vertrauen und die Sicherheit auf emotionaler Ebene

Baby

Wird von Kindern in ihren ersten Lebensmonaten ausgebildet

Erfahrung → es gibt zwischen Welt und persönlichen Bedürfnissen Übereinstimmungen

Verängstigtes Kind

Grundeinstellung für weiteres Leben bildet sich heraus

Trapez Zirkus

Kleinkinder sind auf Hilfe von Eltern angewiesen → Entwickeln ihnen gegenüber **Vertrauen**

Wird es von Mutter alleine gelassen → Entwickeln es **Misstrauen**

Für Entfaltung des Urvertrauens

Eltern oder feste Bezugspersonen müssen sich

- regelmäßig
- liebevoll

um das Kind kümmern

↕ seine Entwicklung fördern

Smiley fröhlich

Urvertrauen kann sich nicht entfalten

wenn Eltern oder Bezugspersonen

- Kind verkommen,
- ihm keine Liebe zukommen lassen
- es misshandeln

Smiley traurig

[9] vgl. Lexikon Online (2013): „Urvertrauen“. URL: http://lexikon.stangl.eu/1932/urvertrauen/ [Stand: 27.01.14]

DNA- Strang

3. Bindungsfähigkeit[10]

DNA- Strang

„Use it or lose it“[10]

Nutzen von „neurobiologischen Werkzeuge[n]“ [11]

bleiben in Kindheit positiven Erfahrungen aus

Negative Wirkung auf Beziehungsfähigkeit

Wand, die zwei Personen trennt

Beobachtung

Kinder → vier Jahre

Vater und Mutter mit Kind

Eine Hälfte der Kinder
→ nach Geburt von Eltern getrennt

- Verbrachten ihre ersten 16 Monate ihres Lebens im Kinderheim
- Bekam ausreichend Nahrung
- **Aber** hatten enorme **psychische Defizite**
- ein Jahr alt → Pflegefamilien (bekamen Liebe und Geborgenheit)

Andere Hälfte der Kinder
→ wuchs normal und behütet bei Eltern auf

Mütter spielen mit ihren Kindern, streicheln sie liebevoll (gleiche Bedingungen)

- Geringerer Anstieg des Oxytocingehalts
- Starker Anstieg des Oxytocingehalts

[10] Bauer, Joachim (2006): „Beziehungen: Der Motor unseres Lebens“. In: Psychologie Heute, Oktober 2006, S.24
[11] Bauer, Joachim (2006): „Beziehungen: Der Motor unseres Lebens“. In: Psychologie Heute, Oktober 2006, S.24
[12] Bauer, Joachim (2006): „Beziehungen: Der Motor unseres Lebens“. In: Psychologie Heute, Oktober 2006, S.24

Adoption der Kinder war → lebensrettend

Rettungsring

Studien beweisen → durch Adoption konnten weitere gravierende Schäden verhindert werden

unzureichend liebevolle Zuwendung und Vernachlässigung → Negative Auswirkung auf das Motivationssystem

Männchen läuft Karotte hinterher

Es braucht auch von Geburt an ein gesundes soziales Umfeld, damit die Gene zur Wirkung kommen können.

DNA- Strang

3.1 Oxytocin

Kuschelhormon

- erschafft und verstärkt Bindung zwischen **Verliebten**
- Lässt starke Bindung zwischen **Mutter und Kind** entstehen

Verliebtes Pärchen

Mutter mit Kind

Je höher Konzentration im Blut der Mutter → desto fürsorglicher

4. Motivation durch Beziehungen

Charles Darwin

Männchen läuft Karotte hinterher

Motivation durch…

…Konkurrenz

…Kampf

Tauziehen

Neue Nachforschungen der Neurobiologie

Motivation durch…

…**Beziehungen**

Erkenntnis durch

→ „Entdeckung der Motivationssysteme, auch Belohnungssysteme genannt“[13]

Menschliches Gehirn

Reize aus Umwelt

- zwischenmenschliche Anerkennung
- Wertschätzung
- Zuwendung
- Zuneigung

Aktivieren Motivationssystem

Ausschüttung von Botenstoff Dopamin

„körperliches Gefühl des Wohlbefindens“[14] wird erzeugt

man ist körperlich und geistig konzentrierter

- Empfinden von höherer Willensfähigkeit zum Handeln
- Muskeltätigkeiten bei Bewegung nehmen zu

Struktur im Mittelhirn bildet Zentrum der Motivationssysteme

[13] Bauer, Joachim (2006): „Beziehungen: Der Motor unseres Lebens“. In: Psychologie Heute, Oktober 2006, S.21
[14] dies.

Kein sozialer Kontakt
über längere Zeit

Keine Motivation

Durchgestrichenes Männchen läuft Karotte hinterher

Männchen lässt Kopf hängen

➔ Depressionen
➔ Psychischer Tiefpunkt

- Schule
- Ausbildung
- Erfolg im Beruf
- Aussichten auf bessere finanzielle Lage,
- Besorgungen, usw.

Kopf mit Gehirn

Frau mit Trophäe

Lohnt sich fürs Gehirn nur zu erreichen, wenn Möglichkeit besteht,…

- …Beziehungen zu schaffen
- …Beziehungen zu pflegen

Schulfreundinnen

„Die stärkste und beste Droge für den Menschen ist der andere Mensch“[15].

[15]Bauer, Joachim (2006): „Beziehungen: Der Motor unseres Lebens“. In: Psychologie Heute, Oktober 2006, S.23

5 Voraussetzungen [16]

→wichtig für funktionierende Beziehungen auf allen Ebenen

Auge

1. Sehen und Gesehenwerde

- Menschen wollen als individuelle Person anerkannt werden
- Braucht das Gefühl, dass er etwas Besonderes ist
- Bereitschaft für Offenheit muss gegeben sein

2. Gemeinsame Aufmerksamkeit gegenüber etwas Drittem

- Interesse an Dingen vom anderen zeigen
- Keine Aufmerksamkeit bedeutet → Geringschätzung
- Unaufmerksamkeit von Vorgesetzten während Vortrag von Mitarbeiter → Vorgesetzter wird als unzuverlässig angesehen

Männchen haben zusammen Gegenstand in der Hand

Satellit

3. Emotionale Resonanz

- Auf gleicher „Wellenlänge“ sein und sich von anderer Stimmung anstecken lassen können
- Es entsteht große Motivation und Beziehung wird gefestigt
- Wenn emotionale Resonanz nicht gegeben → Beziehung kann geschont werden, indem man dem Partner Beachtung schenkt (wie in Punkt eins)

[16] Bauer, Joachim (2006): „Beziehungen: Der Motor unseres Lebens“. In: Psychologie Heute, Oktober 2006, S.23

4.Gemeinsames Handeln

gemeinsame Aktivitäten → beziehungsfördernd

Bereitschaft für Einsatz muss Partner sehen

Keine Bereitschaft → wird vom Partner als „Zeichen fehlender Motivation“[17] verstanden

Team aus vier Personen

5. Wechselseitiges Verstehen von Motiven und Absichten

Man muss immer wieder aufs Neue überlegen und nachdenken, was der Partner für Motive / Absichten hat → verhindert Schubladendenken → Veränderungen der Person sind möglich

Kopf und Schlüssel mit Schloss

oft → voreingenommenes Bewerten und Einordnung der anderen Person

Neigungen, Abneigungen, Beweggründe oder Absichten richtig deuten und zu verstehen geben

Wichtig: das Gespräch, Beobachten, Sensibilität für den Mitmenschen

„Jede Beziehung sollte ein **zweispuriger** Weg sein“[18]

Gleise / Weiche

- anderen bewusst wahrnehmen
- ihm das auch zeigt
- Gemütslage richtig deuten
- Offenheit

- sich selbst als Person öffnen
- Mitmenschen die Chance geben einen zu sehen

[17] Bauer, Joachim (2006): „Beziehungen: Der Motor unseres Lebens“. In: Psychologie Heute, Oktober 2006, S.25
[18] Bauer, Joachim (2006): „Beziehungen: Der Motor unseres Lebens“. In: Psychologie Heute, Oktober 2006, S.25

häufigstes Problem von scheiternden Beziehungen
→ entweder man ist nur auf sich selbst oder auf den anderen fixiert

„Dauerversteher“ [19]

- ➔ Nehmen besonders Rücksicht auf Bedürfnisse des anderen
- ➔ Fürchten sich oft vor den Bedürfnissen (Ansprüche des Partners

Kind das sich versteckt

„Selbstspezialisten“ [20]

1.

- ➔ Sehen nur sich selbst
- ➔ Können sich nicht auf den anderen einstellen
- ➔ Manche sind so von sich selbst überzeugt → denken nicht daran → anderer hat andere Meinung

2.

- ➔ fürchten sich vor den Emotionen des anderen
- ➔ keine Offenheit / ziehen sich zurück

[19] dies.
[20] dies.

5. Anhang

I. Literaturverzeichnis

1. Zeitschrift:

1. Bauer, Joachim (2006): „Beziehungen: Der Motor unseres Lebens“. In: Psychologie Heute, Oktober 2006, S. 21-25.
2. Hoffman, Edward/ Professor Denissen, Jaap (2010): „Durch dick und dünn: Freunde für alle Jahreszeiten“/ „Vertrauen gegen Vertrauen“. In Psychologie Heute, Mai 2010, S. 20-24.
3. Witte, Sebastian/ Goldberg, Jim/ Ilona, Balbus (2012): „Wozu Gefühle“/ „ Wie Hormone unser Gemüt prägen“. In: GEO kompakt, Nr. 32, 2012, August 2012, S. 124 – 140

2. Literatur

1. Heidbrink Horst, Lück Helmut E., Schmidtmann Heide: „Psychologie sozialer Beziehungen“, Kohlhammer Verlag, Stuttgart 2009

3. Internetadressen

1. Kreppner, Kurt : „Eltern-Kind-Beziehung: Forschungsbefunde“. URL: http://www.familienhandbuch.de/cms/Familienforschung-Eltern-Kind-Beziehung.pdf [Stand: 04.01.14]
2. Lexikon Online (2013): „Urvertrauen“. URL: http://lexikon.stangl.eu/1932/urvertrauen/ [Stand: 27.01.14]
3. Wikipedia (2013): „Eltern-Kind-Beziehung ”. URL: http://de.wikipedia.org/wiki/Eltern-Kind-Beziehung [Stand: 04.01.14]
4. Wikipedia (2014): „Erik H. Erikson”. URL: http://de.wikipedia.org/wiki/Erik_H._Erikson [Stand: 27.01.14]
5. Wikipedia (2014): „Soziale Beziehung”. URL: http://de.wikipedia.org/wiki/Soziale_Beziehung [Stand: 02.01.14]

4. Bildnachweise

Alle Bilder wurden aus urheberrechtlichen Gründen entfernt

5. Bildnachweise Deckblatt

Alle Bilder wurden aus urheberrechtlichen Gründen entfernt

II. Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe. Bei den eingefügten Fotos wurden die Urheberrechte gewahrt, also nur zur Wiederverwendung gekennzeichnete Fotos benutzt.

_____ _____

Ort, Datum Schülerin

Rosalia Schumacher,

Rosalia.Schumacher@gmx.de