Lieber Menschen als Avatare

geschrieben von Gabriela Sollberger | Mai 23, 2022

Gute Freunde werden sich ähnlicher und Familien bleiben oft ein Leben lang verbunden. Verschiedene Faktoren sorgen dafür, dass unsere Beziehungschemie stimmt – gemeinsame Werte gehören genauso dazu wie soziale Nähe und ein starker Wohlfahrtsstaat.

Mit unseren Beziehungen verhält es sich ähnlich wie mit der Chemie: Wie Atome können wir mit anderen Menschen mehr oder weniger stabile Verbindungen eingehen. Die einen existieren nur ganz kurz oder kommen gar nicht zustande – andere halten dafür ein Leben lang. Wir ziehen uns an – weil eben die Chemie stimmt. Oder wir stossen uns ab. Johann Wolfgang Goethe hat dieser Beziehungschemie weiland einen ganzen Roman gewidmet: In den «Wahlverwandtschaften» beschreibt er das Leben von Menschen, die sich voneinander lösen und sich wieder neu zusammenschliessen. Der Begriff stammte aus der chemischen Theorie seiner Zeit, dem 18. und 19. Jahrhundert, und meinte das Bestreben bestimmter chemischer Stoffe, miteinander zur reagieren und damit Verbindungen einzugehen.

Die Pandemie hat in den letzten zwei Jahren nun eine erhebliche Dynamik in diese Beziehungschemie gebracht. Die Diskussionen um Corona-Massnahmen haben soziale Beziehungen belastet – aus Anziehung wurde Abstossung. Am Streit um die Impffrage hätten Freundschaften und Familien gelitten, sagte Andreas M. Krafft von der Universität St. Gallen kürzlich in einem Medienbericht. Krafft ist Autor des Hoffnungsbarometers 2022, einer Studie, die auf der Basis einer breiten Umfrage die Stimmung im Land erhebt. Für das letzte Jahr konstatiert das Barometer, die gegenseitige Unterstützung und der soziale Zusammenhalt in der Schweiz seien im Vergleich zum Vorjahr schwächer geworden. «Die Impffrage hat in der Pandemie ein Spaltungsnarrativ genährt», sagt Entwicklungspsychologe Moritz Daum von der UZH, «deshalb ist es wichtig, nicht nur danach zu fragen, was uns trennt, sondern auch und vor allem, was uns

verbindet.»

Wir brauchen Nähe

Was ist es, das Freunde und Familienmitglieder zusammenhält? Wie funktioniert die Chemie, die uns verbindet oder Verbindungen auflöst? Nach Bindung zu streben und verlässliche emotionale Beziehungen aufzubauen, gehört zur Condition humaine. «Diese Bindungsfähigkeit ist für uns Menschen essenziell», sagt der Neuropsychologe Lutz Jäncke, «und sie ist genetisch unabhängig, das heisst, wir können mit x-beliebigen Menschen soziale Bande knüpfen.» Das beginnt schon ganz früh: Kleinkinder brauchen zwar verlässliche Vertrauenspersonen, um gute Beziehungen aufzubauen, das müssen aber nicht unbedingt die leiblichen Eltern sein. Das sei, denke man an Rassismus und Fremdenfeindlichkeit, eine gute Botschaft, findet Jäncke, der sich unter anderem in seinem neuen Buch «Von der Steinzeit ins Internet. Der analoge Mensch im digitalen Zeitalter» mit dem Thema befasst hat, denn es bedeutet, dass wir auch mit Fremden vertrauensvolle und positive Beziehungen eingehen und sie so zu Freunden machen können.

Dazu braucht es allerdings soziale Nähe. Bindung entsteht im direkten physischen Kontakt mit Menschen, sagt der Neuropsychologe. Wenn wir jemanden kennen lernen, versuchen wir, diese Person zu interpretieren und unter anderem ihre Mimik, ihre Gestik und ihre Stimme zu lesen. «Evolutionsbiologisch sind wir auf diesen Kommunikationsablauf hoch spezialisiert», sagt Jäncke. Wir versuchen, die Gedankengänge und Emotionen unseres Gegenübers zu verstehen, um uns optimal auf dieses einzustellen. Das verbinde und hemme Aggressionen, sagt der Forscher. In der heutigen Online-Kommunikation findet der direkte Kontakt allerdings immer weniger statt. Das sei problematisch, sagt Lutz Jäncke. «Wir werden füreinander immer mehr zu anonymen Avataren – zu Wesen ohne Fleisch und Blut; deshalb geben Menschen etwa in den sozialen Medien ihren Aggressionen immer wieder hemmungslos

freien Lauf.» Für den sozialen Zusammenhalt ist das nicht förderlich. «Für den Aufbau von Vertrauen brauchen wir echte Menschen und keine Avatare», schliesst Jäncke.

Verbindende Ähnlichkeit

Mit Freunden und Familienmitgliedern unterhalten wir oft solche nahen und vertrauensvollen Beziehungen. Mit ihnen schalten wir uns zuweilen buchstäblich gleich, wie ein Blick in unser Oberstübchen zeigt. Denn die psychologische Forschung hat nachgewiesen, dass sich unsere Gehirne im direkten Kontakt mit den Gehirnen von Menschen, die uns nahestehen und mit denen wir kooperieren, synchronisieren. So konnte in Experimenten mit Müttern und Kindern gezeigt werden, dass sich die neuronalen Aktivitätsmuster in ihrem Kopf anglichen, wenn sie sich einander zuneigten, um gemeinsam ein Tangram-Puzzle zu lösen. Die beiden Gehirne bringen sich gewissermassen in Einklang – die Psychologie nennt das «neuronale Synchronizität».

Mit Familienmitgliedern und vor allem mit guten Freunden teilen wir oft auch ähnliche Interessen, Werthaltungen und einen ähnlichen Geschmack. Ähnlichkeiten sind ein wichtiger sozialer Kitt, der Menschen ganz allgemein verbindet, sagt Moritz Daum. Da sind sie also wieder, die Wahlverwandtschaften, die eben nicht nur Atome, sondern auch menschliche Individuen gegenseitig anziehen. Wie stark Ähnlichkeiten Menschen verbinden können, macht eine Arbeit von Brett Laursen mit dem Titel «Making and Keeping Friends» deutlich. Der US-Psychologe beschreibt dort, dass sich gute Freunde gegenseitig beeinflussen und sich im Lauf der Zeit mehr und mehr angleichen. Und sie versuchen, Veränderungen zu vermeiden, die zu Unähnlichkeiten führen und so die Freundschaft bedrohen könnten.

Allein, das scheint nicht immer zu gelingen, wie die Berichte über aufgekündigte Freundschaften und verkrachte Familien im Zusammenhang mit Corona deutlich- machen. «In der lange

währenden Pandemie haben sich die Fronten verhärtet», sagt Moritz Daum, «in solchen Momenten geht oft vergessen, welche Werte man über die unüberbrückbaren Differenzen zu bestimmten Themen hinaus teilt – das ist meist viel mehr als der Punkt, in dem man uneins ist.» Diese Gemeinsamkeiten – etwa der Glaube an die Demokratie – sind das soziale Fundament, um miteinander verbunden zu bleiben – Krisen und Konflikten zum Trotz.

Ein Leben lang zusammen

Auf einem soliden sozialen Fundament stehen auch viele Schweizer Familien. Die Chemie scheint vielfach zu stimmen. «Der Zusammenhalt ist sehr gross», sagt Marc Szydlik. Der Soziologe erforscht die Solidarität und die Konflikte von Familien. «Die meisten erwachsenen Kinder und Eltern bleiben ein Leben lang miteinander verbunden – auch wenn sie schon lange nicht mehr zusammenwohnen.» So unterhalten hierzulande viele junge Menschen Mitte zwanzig eine enge emotionale Beziehung zu ihren Eltern, wie Szydliks ehemalige Mitarbeiterin Ariane Bertogg in einer Studie festgestellt hat.

Das emotionale Band, das zwischen Eltern und Kindern zu Beginn des Familienlebens geknüpft wird, ist ein wichtiger Faktor für den langfristigen familiären Zusammenhalt. Familien, denen es gelungen ist, positive und vertrauensvolle Beziehungen zueinander aufzubauen, werden davon in der Regel langfristig profitieren können. Die Familienmitglieder unterstützen sich gegenseitig und sind füreinander da, wenn jemand Hilfe braucht, auch wenn es zwischendurch Differenzen und Uneinigkeiten gibt. Oft sind es die Eltern, die ihren Töchtern und Söhnen bis weit ins Erwachsenenalter hinein mit Wohnraum und Geld unter die Arme greifen – und sie nach dem Tod mit Erbschaften bedenken. Werden die Eltern älter, sind es umgekehrt häufig erwachsene Kinder, die sie tatkräftig unterstützen. Zunächst etwa im Haushalt, beim Einkaufen oder bei Computerfragen, später dann auch beim Aufstehen, Anziehen und bei der Körperpflege oder beim Organisieren von Pflege und

Wohnen im Alter.

Besonders enge Bindungen zeigen sich zeitlebens zwischen den Frauen in der Familie. Sie gelten in der sozialwissenschaftlichen Forschung als Kinkeeper, die Familienangehörige zusammenhalten. «Die engere Beziehung zwischen Töchtern und ihren Müttern zeigt sich im Erwachsenenalter, auch wenn die Generationen nicht mehr zusammenleben», sagt Marc Szydlik. Die Rolle der Frauen als Kinkeeper scheint eine Konstante zu sein. Sie ist in Familien in ganz Europa und darüber hinaus zu beobachten. Daneben gibt es viele andere Faktoren, die beeinflussen, wie eng oder wie lose die familiären Bande sind – beispielweise die finanziellen Verhältnisse, Geschenke, Zahlungen und Erbschaften, die Wohnentfernung, Gesundheit und Scheidung, unterschiedliche gesellschaftliche Normen und die Rolle des Staates. Diese Faktoren unterscheiden sich in Europa zum Teil erheblich – mit grossen Auswirkungen auf den familiären Zusammenhalt, wie Marc Szydlik in seiner gross-angelegten Studie «Sharing Lives» 2016 festgestellt hat.

Erwachsene Kinder entlasten

Geht es um den familiären Kitt, spielt der Wohlfahrtsstaat eine wichtige Rolle. Er ist dafür massgebend, ob genügend öffentliche Hilfe- und Pflegeeinrichtungen existieren, die sich der Eltern annehmen, wenn sie bedürftig werden, und so die erwachsenen Kinder entlasten – oder eben nicht. In den Wohlfahrtsstaaten des europäischen Nordens sind solche Betreuungseinrichtungen relativ üblich. «Das entlastet die Familienangehörigen», sagt Marc Szydlik, «führt aber dennoch nicht dazu, dass die Nachkommen nicht mehr für ihre alten Eltern da sind.» Im Gegenteil, sie haben dadurch mehr Zeit und Energie, im Haushalt zu helfen und administrative Aufgaben zu erledigen.

Anders sieht die Situation im europäischen Süden aus, wo «la famiglia» in der Gesellschaft einen hohen Stellenwert

geniesst, die Betreuung von alten Menschen aber weniger gut organisiert ist als etwa in den skandinavischen Ländern. Hier kommt es öfter vor, dass die alten Eltern vor allem von den Töchtern gepflegt werden. In diesem Nord-Süd-Gefälle liegt die Schweiz nicht nur geografisch in der Mitte. «Die staatliche Entlastung und Unterstützung der Familien ist nicht so gross wie im Norden», sagt Marc Szydlik, «aber deutlich höher als im Süden.» Und der familiäre Zusammenhalt ist, wie gesagt, hierzulande häufig nachhaltig und eng. Die Erfahrung dieser generationenübergreifenden Solidarität, die in vielen Schweizer Familien gelebt wird, hat Auswirkungen auf die ganze Gesellschaft. «Sie hat Folgen für die soziale Ungleichheit und spiegelt sich wohl auch in der Akzeptanz des Generationenvertrags in den Sozialversicherungen», sagt Soziologe Marc Szydlik – der unausgesprochenen gesellschaftlichen Übereinkunft also, dass die Jüngeren mit ihren AHV-Beiträgen die Altersrenten der Elterngeneration sichern. Auf diese gelebte Solidarität, aber auch auf den sozialen Nahkontakt und auf die vielen gemeinsamen Werte, die wir miteinander teilen, können wir uns besinnen, wenn die Chemie untereinander einmal nicht stimmt.

Wir danken der Universität Zürich, dass wir diesen Text aus dem «UZH Magazin» 1/2022 verwenden durften.