

# Kommunikation, Zugehörigkeitsgefühl und Botenstoffe

## *Bedürfniskommunikation und Zu-friedenheit*

Theodor Dierk Petzold

*Bedürfniskommunikation ist die Methode zur Herstellung des Zugehörigkeitsgefühls.*

Mit dem zusammengesetzten Begriff ‚Zugehörigkeitsgefühl‘ wird eine

grundlegende Bedürfniskommunikation bezeichnet: Ein Mensch teilt sein Bedürfnis und Angebot nach Zugehörigkeit mit (z.B. durch freundliches Lächeln) und erhält von seinen Mitmenschen eine Antwort; dadurch wird in ihm eine Empfindung ausgelöst, eine Resonanz auf die Antwort, und diese Resonanz kann heißen im positiven Fall ‚Zugehörigkeitsgefühl‘ oder auch im negativen Fall ‚Alleinsein‘ oder ‚Abgewiesensein‘.

Zugehörigkeit bezeichnet eine besondere Art von Kohärenz, was ‚Zusammenhang‘ bedeutet. Die Zugehörigkeit zu einer Familie, Gruppe, einem Volk, einer Kultur sowie der Menschheit trägt deshalb ganz wesentlich zu einem Kohärenzgefühl des Menschen bei. Wir können an die Stelle von ‚Zugehörigkeitsgefühl‘ auch ‚Kohärenzgefühl‘ in einer Gruppe usw. sagen. So wird schon an dieser begrifflichen Übereinstimmung der enge Zusammenhang vom Zugehörigkeitsgefühl und Antonovskys Salutogenese-Konzept deutlich.

Daraus abgeleitet möchte ich mit folgender Definition für *Zugehörigkeitsgefühl* arbeiten: *‚Ein Zugehörigkeitsgefühl (ein kontextbezogenes Kohärenzgefühl) ist das Ergebnis einer erfolgreichen, befriedigenden Kommunikation des Bedürfnisses nach Zugehörigkeit. Es entsteht, wenn die Antwort auf die Mitteilung des Bedürfnisses nach Zugehörigkeit eine positive Resonanz, ein zu-frieden-stellendes Empfinden von Verbundenheit im Individuum hervorruft.‘*

## *Voraussetzung für Zugehörigkeit*

Bevor wir uns den Einzelheiten der Kommunikation um das Bedürfnis nach Zugehörigkeit zuwenden, möchte ich noch elementare Voraussetzungen für das Entstehen eines Zugehörigkeitsgefühls beschreiben, da diese

## Bedürfniskommunikation und Botenstoffe

auch immer wieder eingesetzt werden, um Zugehörigkeitsgefühl zu erzeugen: Sicherheit und Nahrung. Durch Entzug von Sicherheit und Nahrung kann ein Zugehörigkeitsgefühl schnell zusammenbrechen. Andererseits kann durch das Gewähren von Sicherheit und Nahrung schon elementares Zugehörigkeitsgefühl erzeugt werden – allerdings meist erst dann, wenn vorher ein Mangel daran war. Im Laufe gesunder Entwicklung muss für die Entstehung des Lebens eine hinreichend gute Umwelt vorhanden sein, die genug Sicherheit und Nahrung bietet. Das Zugehörigkeitsgefühl ist dann etwas, was *dazukommt*. So hat sich in Versuchen gezeigt, dass weder junge Schimpansen noch Säuglinge überleben können, wenn sie nur eine physisch sichere Umgebung und ausreichend Nahrung haben, aber keine soziale Nähe und Zuwendung erfahren.

### *Kommunikation ist Resonanz*

*„Bei anderen Resonanz zu finden, anderen selbst Resonanz zu geben und zu sehen, dass sie ihnen etwas bedeutet, ist ein biologisches Grundbedürfnis - jedenfalls lässt sich das für höhere Lebewesen nachweisen. Unser Gehirn ist ... neurobiologisch auf gute soziale Beziehungen geeicht.“ (Bauer 2006, S. 169)*

Der Begriff ‚Resonanz‘ bezeichnet eine Antwort, ein Mitschwingen in Eigenschwingungen (vgl. Petzold 2000b, 2000d; 2007b). Mit diesem Begriff für Beziehungen zwischen Kind und Mutter wird die Tatsache betont, dass auch das Kind schon ein eigenes kommunikationsfähiges Wesen ist. Das Bindende in der Kommunikation

sind die Bedürfnisse, auf die es eine Antwort (Resonanz) sucht, und die Fähigkeiten, auf die es Resonanz findet. Mit dem Begriff ‚Resonanz‘, der auf Schwingungen hinweist, finden wir auch die Verbindung zum physikalischen Kohärenzbegriff, der interferenzfähige Schwingungsmuster bezeichnet.

*„Wie sich herausgestellt hat, ist das System der Spiegelneurone das neurobiologische Format, das diese Austausch- und Resonanzvorgänge möglich macht.“ (Bauer 2006, S. 17)*

Unser Gehirn ist ausgestattet mit besonderen Neuronen, die mit den Bewegungen und Gefühlen und wahrscheinlich auch Gedanken

der Bezugspersonen in Resonanz treten können: ‚Spiegelneuronen‘. Gehirnphysiologisch zeigen sie genau eine solche Aktivität, als würde der Beobachter selbst die Bewegung ausführen bzw. die Gefühle empfinden.

## Bedürfniskommunikation und Botenstoffe

Diese Spiegelneuronen bilden die neurophysiologische Grundlage für Abgucken von Bewegungen, das Lernen von Vorbildern und unser Mitgefühl.

Schon direkt nach der Geburt ist der Säugling in der Lage durch Suchen nach der Mutterbrust, durch Augenkontakt, Geruchssinn und Gehör sowie durch Schreien Signale auszusenden sowie aufzunehmen und so in kommunikativer Resonanz mit seiner Umwelt zu treten. Die Antworten auf die ausgesendeten Signale sowie die eigenen Resonanzen auf die Signale der Mitmenschen bewirken im Gehirn des Säuglings neue Verschaltungen und die Produktion und Ausschüttung von Neurotransmittern, das sind hormonelle Botenstoffe im Gehirn.

Menschen, die in ihrer frühesten Kindheit (dabei haben wohl die ersten Stunden nach der Geburt eine ganz besondere Bedeutung im Sinne eines Zeitfensters für die Entwicklung von Zugehörigkeitsgefühl) nicht eine emotional positive Nähe und Geborgenheit durch die Mutter erfahren durften, sollen später anfälliger sein, ihr Zugehörigkeitsbedürfnis durch extreme ausgrenzende Gruppengedühle, wie bei gewaltbereiten Banden, ideologischen Gruppierungen, Sekten u. a. zu befriedigen. Kulturen, die Säuglinge direkt nach der Geburt und in der frühen Säuglingszeit in der Beziehung zur Mutter stören, züchten damit ein aggressives Potential, konnte Michel Odent (2001) zeigen.

Dazu will ich hier einige Signale zum Ausdruck des Bedürfnisses nach Zugehörigkeit aufführen sowie mögliche Antworten, die dann die Entstehung eines Zugehörigkeitsgedühls fördern.

<i>Signal</i>	<i>Antwort</i>
Blicken	Blickkontakt
Suchbewegungen	Körperkontakt
Schreien	Bedürfnisbefriedigung, Schutz
Lächeln	Freundliche Zuwendung
Erzählen	Zuhören, Verständnis
Wut	Veränderung des Verhaltens
Anpassung, Nachahmung u.a. Aktivitäten	Anerkennung, evtl. Danken
Eigenen Willen zeigen	Vertrauen haben, Wertschätzung
Ideen, Gedanken	Verständnis, Zustimmung
Wege gehen	Vertrauen, Begleiten
Danken	Freude, Genugtuung

## Bedürfniskommunikation und Botenstoffe

### *Bedürfnisäußerung > Antwort > Emotion*

Die Kommunikation von Bedürfnissen verläuft im Prinzip immer ähnlich ab: Erwartung > Erregung > Aktivität <> Antwort > Emotion.

Das Resultat, die Emotion, kann je nach Antwort und deren Verarbeitung sehr unterschiedlich ausfallen: Befriedigung kann zu Glücksgefühl, Freude, Entspannung und Zufriedenheit führen; Zurückweisung zu Frustration, Traurigkeit, Wut und innerer Anspannung.

Wir können also die autonome Selbstregulation in eine Verbindung mit Einflüssen aus der Umgebung in einen Regelkreis bringen, dessen Sollwert sowohl die Befriedigung eines konkreten Bedürfnisses (wie z.B. Durst) als auch ein zufriedenes Zugehörigkeitsgefühl ist. Über die Befriedigung des konkreten Bedürfnisses durch einen Mitmenschen wird gleichzeitig auch das allgemeinere Bedürfnis nach Zugehörigkeit befriedigt.

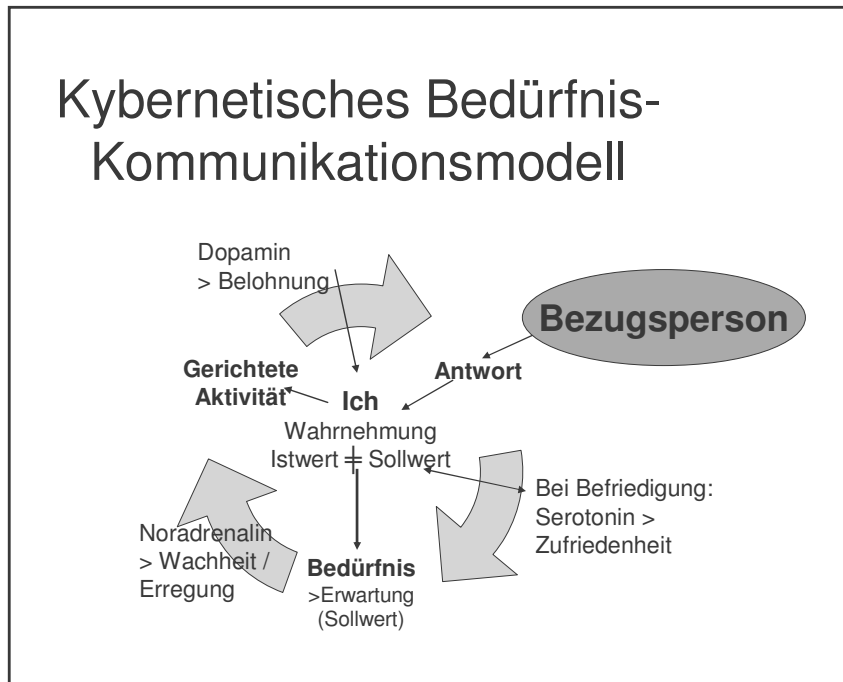
*Funktioniert Serotonin als biochemische Bestätigung einer erfolgreichen Kommunikation in der Kybernetik der biosozialen Selbstregulation?*

Die Bedürfniskommunikation beginnt im Individuum mit einer Spannung zwischen dem Istwert und dem Sollwert, z.B. hat ein Kind Hunger, weil sein

Blutzucker (ein Messwert für Energieangebot) nicht dem inneren Bild vom Sollwert entspricht. Das Kind wird wacher und sucht Nahrung. Dabei spielt das Hormon Noradrenalin die Hauptrolle. Wenn die attraktive Nahrung nicht bald in Sicht kommt, wächst die Wachheit zur Erregung. Das Kind wird unruhiger und aktiver und sucht intensiver. Während dieser Aktivität in der Erwartung der Nahrungsquelle wird das Kind schon im Gehirn durch das Ausschütten von Dopamin belohnt: das Suchen bereitet ihm Lust und die Aufmerksamkeit wird durch Dopamin auf das erwartete Ziel, die Nahrungsquelle ausgerichtet. Bekommt es dann von der Mutter die gewünschte Nahrung, wird sein Hunger gestillt, sein System kommt zur Entspannung und es fühlt sich zufrieden zugehörig. Dieses Gefühl wird wahrscheinlich durch Serotonin erzeugt oder führt zu seiner Ausschüttung. Die Serotoninausschüttung wäre dann eine Resonanz auf eine positive, befriedigende Antwort von einem Mitmenschen, die der Erwartung, dem inneren Bild der Befriedigung, nahe kommt.

Diesen Vorgang habe ich hier als kybernetisches Bedürfniskommunikationsmodell (BKM) in einer Grafik veranschaulicht. Das Prinzip dieses Vorgangs scheint sich bei den unterschiedlichen konkreten Bedürfnissen immer wieder ähnlich abzuspielen, jeweils unter Beteiligung unterschiedlicher

Zentren im Gehirn und z.T. auch noch weiterer Hormone, wie z.B. das Oxytocin bei orgasmischen Vorgängen und anderer ‚Glückshormone‘, wie z.B. Endorphinen. Serotonin ist entwicklungsgeschichtlich ein sehr altes Hormon und kommt in vielen Strukturen vor. So passt es zu dem Zugehörigkeitsgefühl als übergeordnetes Hintergrundgefühl für alle anderen mehr differenzierten konkreten Bedürfnisse und Gefühle.



zierten konkreten Bedürfnisse und Gefühle.

„Serotonin ist lebensnotwendig. Es gibt uns das Gefühl der Gelassenheit, Ausgeglichenheit, inneren Ruhe und Zufriedenheit....“

In erster Linie dämpft Serotonin die Angst. Ein Mangel an Serotonin

wurde deshalb bei so unterschiedlichen mentalen Störungen wie behindernder Schüchternheit, sozialer Phobie und allen Angststörungen, Depressivität, schweren lebensbedrohlichen Depressionen, Migräne, zwanghaften Wiederholungshandlungen, Aggressivität, häufig wiederkehrenden schwarzen Gedanken über den eigenen Tod, wiederholten Selbstmordversuchen ... und Selbstmorden nachgewiesen.

„Unser Gefühlsleben ist wie ein Konzert“, meint Dr. Solomon Snyder von der John Hopkins Universität, „und Serotonin ist der Dirigent, nach dem sich alle richten“. Es sorgt von vornherein dafür, dass wir auf alles gelassen reagieren können. ... Ein paar andere Botenstoffe helfen uns, den Wasserstand in einem Glas Wasser wahrnehmen zu können. Serotonin sagt uns, ob das sprichwörtliche Glas Wasser „halb voll“ oder „halb leer“ ist“ (vgl. Hornung, 2005).

Der Serotoninstoffwechsel samt den dazu erforderlichen Rezeptoren wird in der frühen Kindheit durch soziale Kommunikation insbesondere mit der Mutter geprägt.

So konnte die Neurobiologin Anna Katharina Braun (2003) an der Uni Magdeburg in Versuchen mit Strauchratten zeigen, dass sich bei den Jungen,

## Bedürfniskommunikation und Botenstoffe

wenn sie dreimal täglich für je eine Stunde von Eltern und Geschwistern getrennt wurden, der Haushalt der Botenstoffe Dopamin und Serotonin stark veränderte.

### *Bedürfnis, Erwartung und Antwort*

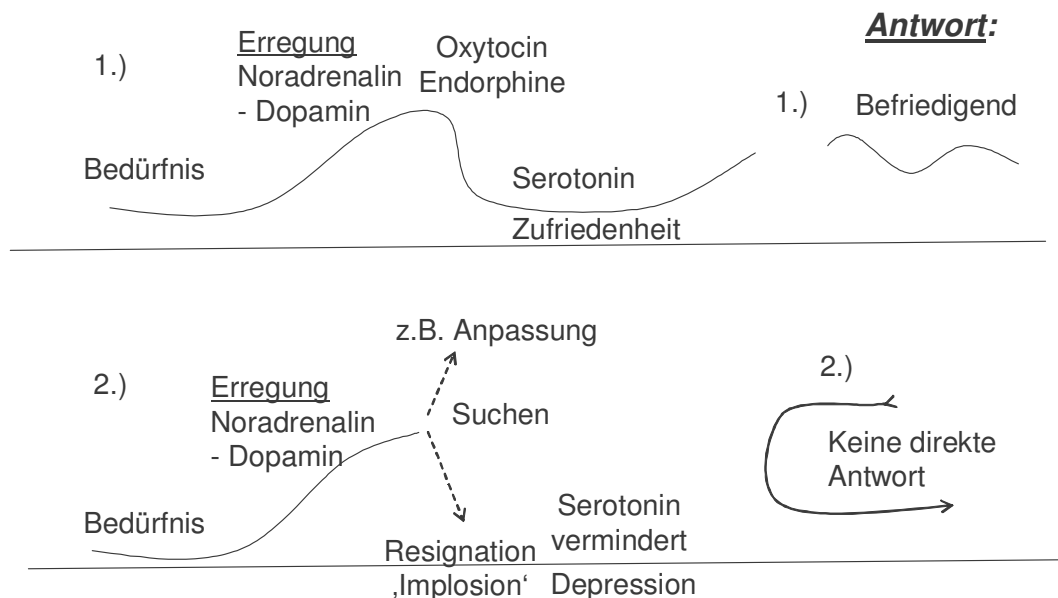
Nun kommt es öfter vor, dass die Antwort nicht sofort oder gar nicht der Erwartung entspricht und der bedürftige Organismus lernen muss, wie er trotzdem seine elementaren Bedürfnisse befriedigen kann. Hier beginnt nun das Lernfeld, in dem jeder Mensch seine Fähigkeiten und ebenso seine Probleme entwickelt.

Ohne bei den möglichen Antworten in Einzelheiten gehen zu wollen, fasse ich diese in vier Kategorien zusammen:

1. Freundliche Zuwendung – Kontakt = Befriedigung
2. partielle Zurückweisung (= trotzdem im Kontakt bleibend)
3. Keine Resonanz
4. totale Zurückweisung (= vernichtend)

Da jede Form von Bedürfnisäußerung eine Aktivität darstellt und mit einer mehr oder weniger ausgeprägten Erregung verbunden ist, stelle ich hier

## Erregungsmuster



einmal den Verlauf der Bedürfniskommunikation als Erregungskurve im Individuum dar, die einhergeht mit der Ausschüttung von bestimmten Bo-

## Bedürfniskommunikation und Botenstoffe

tenstoffen im Gehirn.

Wenn ein Kind immer wieder im Verlauf einer intensiven, erregten und innerlich schon belohnten Bedürfnisäußerung und Suche nach Befriedigung keine menschliche Resonanz erfährt – wie fühlt es sich? Was tut es dann?

Als erstes versucht es, den Kontakt (das Zugehörigkeitsgefühl) anders als im direkten Emotionalen zu finden, meist durch Anpassung z.B. durch Schweigen, durch Lächeln, durch Nachahmen der Erwachsenen (z.B. intelligentes Reden), durch ‚Parenting‘ (Bemuttern/ Bevatern der Eltern) usw. Durch diese Kompensationsversuche kann das Kind tolle Fähigkeiten entwickeln (Miller: „Das Drama des begabten Kindes“ (1997), die hier nicht pathologisiert werden sollen. Aber es kann auch in unerfüllter Sehnsucht vergehen oder ständig suchen und nie finden ...

Das Kind kann bei ausbleibender Antwort aber auch immer wieder an diesen Punkt höchster Erregung zurückgehen wollen, wo der erwartete Kontakt ausgeblieben ist - vielleicht in der Hoffnung, dass diese menschliche Resonanz doch noch erscheint. Um diese lustvolle Erregung zu spüren, helfen leider auch Drogen, die eben diesen Zustand im Gehirn herstellen, die Ausschüttung von Dopamin oder vom Effekt her vergleichbare Mechanismen bewirken. So wird auch dieser Mechanismus der Suchtentstehung auf der neurophysiologischen Ebene eben so diskutiert (s. Petzold: *Vierfache Chance...*). Mit dem Bedürfniskommunikationsmodell werden die neurophysiologischen Vorgänge mit den psychosozialen in Verbindung gebracht.

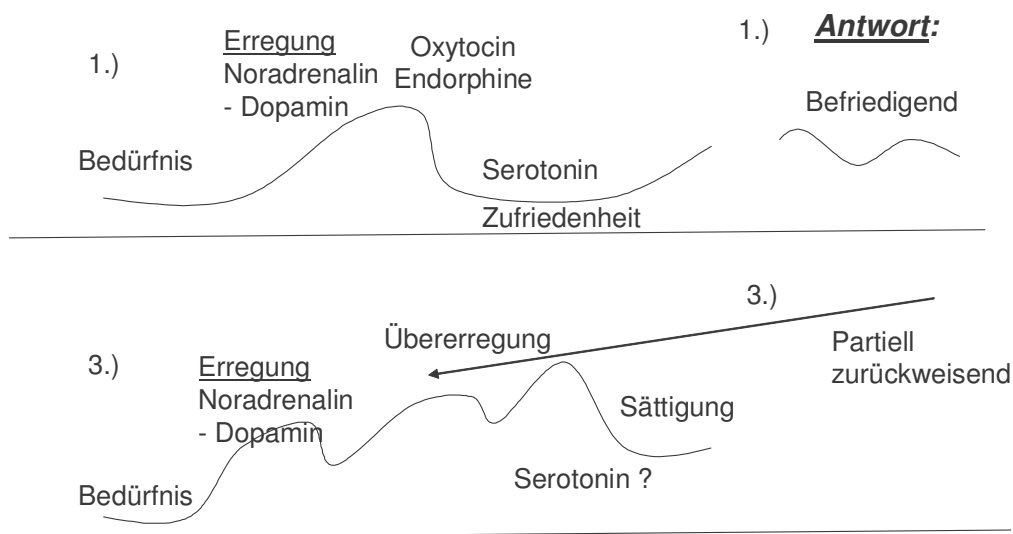
Das Kind kann bei häufig ausbleibender Antwort auch Symptome der Deprivation entwickeln, die mit einem verminderten Serotoninaustausch der Neurone verbunden sind (wie bei den Strauchratten). Das passt zu der therapeutischen Erfahrung, dass Medikamente, die für mehr Serotoninverfügbarkeit im Gehirn sorgen, gut gegen Depression helfen, wobei man Depression als Folge von Deprivation verstehen kann.

Zwischen diesen beiden extremen Kommunikations- und Erregungsverläufen gibt es viele Modifikationen. Eine häufige und typische ist im dritten Kurvenverlauf dargestellt: hier wird das konkrete Bedürfnis des Kindes zunächst zurückgewiesen (z.B. es ist noch nicht die richtige Zeit für die Brust oder die Flasche). Die Zurückweisung betrifft nur das konkrete Bedürfnis. Dabei wird der emotionale Kontakt zu dem Kind gehalten. Beim Kind kommt es zu einer Frustration und leichten Entspannung; nach einer Weile versucht das Kind es wieder. Es äußert sein Bedürfnis möglicherweise lauter, es wird noch erregter. So kann es einige Male gehen, bis die Eltern endlich das Bedürfnis befriedigen. In der Regel wird dies keine Probleme bei

## Bedürfniskommunikation und Botenstoffe

dem Kind geben. Menschen sind sehr flexibel und können sich in einem weiten Spektrum gut selbstregulieren. Problematisch wird es eventuell, wenn sich ein solches Muster immer und immer wieder wiederholt. Dann kann sich das Kind über die Flasche am Schluss gar nicht mehr freuen, weil es zu oft und zu lange schreien und Frustrationen hinnehmen musste. Es kommt

## Erregungsmuster



zwar zur Sättigung, aber nicht mehr zu einer tiefen Entspannung.

Innerlich bleibt eine erhöhte Anspannung, ein erhöhter Adrenalin Spiegel, der später zu vielen Störungen und Krankheiten führen kann, die allgemein als Stresssymptome bekannt sind. Dieses Erregungsmuster steht in Bezug zu dem ‚Verhaltenstyp 2‘ nach Grossarth-Maticek (1999, 2000), der eine hohe Signifikanz zu Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall nachweisen konnte.

### *Zwei Thesen zur Bedeutung des Zugehörigkeitsgefühls*

Aus diesen – hier sehr auf das Wesentliche beschränkten – Ausführungen ergeben sich zwei Thesen. Ich möchte diese jetzt den noch üblichen Denkschemata des Mainstream gegenüber stellen.

*1. These: Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit ist der grundlegende soziale Antrieb und gibt die Motivation zu Kommunikation, Integration und Anpassung.*

Die herrschenden Triebtheorien, die im Wesentlichen auf S. Freud zu-



rückgehen, implizieren letztendlich eine individualistische Sicht mit egoistischer Befriedigungsrichtung. Dadurch kommen sie in Widerspruch zu gesellschaftlichen Interessen, und der einzelne Mensch kommt in die (bekannte moralische) Ambivalenz zwischen entweder egoistischer Befriedigung oder altruistischem Triebverzicht.

Als Alternative zu der Triebtheorie gibt es – von der Verhaltensforschung her – die Anpassungstheorie, die von einem hierarchisch evolutionären Anpassungsdruck ausgeht, dem alle Individuen unterworfen sind. Wenn einzelne Menschen die erforderliche Anpassung nicht leisten, kommt es zur ‚Maladaptation‘, oft mit psychosomatischen Folgen. Dies ist eine moderne theoretische Grundlage der Psychosomatik (vgl. Tress 1997). Für den einzelnen Menschen geht es also dann nicht mehr um lustvolle und nachhaltige Befriedigung in der mitmenschlichen Kommunikation, sondern um eine ‚Anpassungsleistung‘ an ein bestehendes System als Gesundheitsziel.

Die Mängel jeder dieser Theorien werden schon offensichtlich, wenn man die beiden sich anscheinend widersprechenden Theorien gegenüberstellt.

### *Gefühle sind Resonanzen auf Kommunikation*

Das Problem verschwindet, wenn wir ein existentielles Bedürfnis nach Zugehörigkeit als grundlegendsten Antrieb für alle sozialen Aktivitäten postulieren und damit jeden einzelnen Menschen in seiner individuellen Resonanzbeziehung zu seinem Übersystem sehen. Dieses Bedürfnis macht den Menschen zu dem was er ist: zu einem zutiefst sozialen liebenden Wesen. Unsere Gefühle sind Resonanzen auf Kommunikation mit unseren Mitmenschen und stehen in einem Verhältnis zu inneren Erwartungen in Bezug auf Antworten sowie auf eigene Triebbefriedigung (vgl. Bauer 2006). Es geht um Integration der eigenen Bedürfnisse in soziale und kulturelle Kohärenz (vgl. Petzold 2006).

Die Beziehung zwischen Individuum und Gesellschaft wird als Integrationsvorgang verstanden, bei dem beide Seiten aktiv sind, füreinander resonant sind und sich in der Kommunikation verändern. Diese Sichtweise ermöglicht eine Kommunikation, die sowohl für den Einzelnen als auch für die Gemeinschaft vorteilhaft ist, eben eine *win-win-Kommunikation*.

Hier die Vorteile der 1. Zugehörigkeitsthese zusammengefasst:

- Anerkennung des individuellen Menschen als soziales Wesen
- Resonanzen zwischen Menschen erfahren Wertschätzung und Bedeutsamkeit
- Die Befriedigung individueller Bedürfnisse wird kommuniziert und sozial anerkannt

## Bedürfniskommunikation und Botenstoffe

- Körperliche und psychosoziale Vorgänge werden verbunden
- Emotionen werden als Resonanz auf Kommunikation verstanden
- Neurophysiologische Vorgänge können als Resonanz zum Übersystem verstanden werden.

2. These: Das Zugehörigkeitsgefühl bildet einen inneren Maßstab für die nachhaltige Befriedigung auch aller anderen zwischenmenschlichen Bedürfnisse.

Nach der individualisierenden Triebtheorie wird die subjektive Triebbefriedigung als einziger Maßstab anerkannt. Das hat dazu geführt, dass es heute von der Kultur mehr oder weniger als Wert oder Leitbild („Gesundheitsziel“) angesehen wird, möglichst viel Sex und Orgasmen zu haben, möglichst viele Genüsse zu konsumieren beim Essen, Trinken usw. Diese kulturellen Leitbilder – von Psychoanalytikern und Psychologen gestützt und von Medien verbreitet – haben neben den o. g. frühkindlichen ‚Erziehungsmethoden‘ dazu beigetragen, dass vielen Menschen der eigentliche gesunde innere Maßstab des Zugehörigkeitsgefühls abhanden gekommen ist, dass sie von sozialverträglicher Bedürfniskommunikation abgekoppelt sind und Suchtverhalten entwickeln.

Das Entkoppeln vom Bedürfnis nach Zugehörigkeit und damit von sozialer Kommunikation schafft wohl das Grundproblem und den Boden für Suchtverhalten.

Damit diese Entwicklung nicht weiter ausufert, soll die Anpassungstheorie helfen, indem sie von den Kindern und Erwachsenen eine Anpassungsleistung an Gesetze und Regeln der Gesellschaft verlangt. So befindet sich das Therapieangebot auch in der Ambivalenz zwischen narzisstischem Suchtverhalten und zwanghaften Ratschlägen. Allerdings hat heute die Suchttherapie und –prävention – da wo sie erfolgreich ist – diese Ambivalenz gelöst, indem sie das Zugehörigkeitsgefühl und zwischenmenschliche Beziehung berücksichtigt und wertschätzt (s. Peruzzo: *Suchttherapie ...*).

Dabei ist das Individuum jeweils bestrebt, seine partiellen Bedürfnisse, wie Hunger, Durst, Ausscheidungen, Sex u. a. so zu befriedigen, dass das Zugehörigkeitsgefühl verstärkt wird, dass alle diese ‚triebhaften‘ Bedürfnisse im sozialverträglichen Rahmen anerkannt und befriedigt werden. Deshalb lernt ein Kind, z.B. sich für die Nahrungsaufnahme den Zeiten der Eltern anzupassen usw. Das Kind nimmt sich seine Bezugspersonen zum Vorbild. In der Nachahmung und Anpassung wird das Zugehörigkeitsgefühl gestärkt – kann sich dabei allerdings gegen einzelne andere Bedürfnisse richten.

## Bedürfniskommunikation und Botenstoffe

2. Zugehörigkeitsgefühl als übergeordneter, innerer Maßstab erklärt
  - die Identifikation mit und Internalisierung sowie Introjektion von Bezugspersonen
  - ein Anpassungsverhalten trotz Unlust
  - die Entwicklung des ‚Normopathen‘
  - eine Anpassung bis zur Selbstverleugnung

Wenn wir diesen Maßstab des Zugehörigkeitsgefühls als wesentlichen Sollwert für die individuelle psychosoziale Selbstregulation anerkennen und wertschätzen, und gleichzeitig die Gefahren sehen, wenn die Gesellschaft nicht ausreichend die Befriedigung der Bedürfnisse ermöglicht, fördert es

1. die Integration der Menschen in eine Gemeinschaft
2. die gesunde psychische Entwicklung
3. und eine gesunde körperliche Entwicklung.

Wie wir das so wichtige Zugehörigkeitsgefühl zur Vorbeugung, in der Therapie und Rehabilitation fördern können? – um diese Frage geht es im dritten Teil dieses Buches.

### *Literatur*

Bauer, J. (2006): Warum ich fühle, was du fühlst. Hamburg: Hoffmann und Campe.

Katharina Braun (2003): ‚Neuropsychologie: Ohne Liebe verkümmert das Gehirn‘. in GEO-Magazin 11/03.

Grossarth-Maticek, R. (1999): Systemische Epidemiologie und präventive Verhaltensmedizin chronischer Erkrankungen. Berlin/New York: de Gruyter.

Grossarth-Maticek, R. (2000): Autonomietraining. Berlin/New York: de Gruyter

Hornung, B. (aktualisiert 2005): ‚Glücksforschung und Glückswissenschaft Band II‘: <http://gluecksforschung.de/Hirnforschung-und-Glueck.htm>.

Miller, A. (1997): Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst. Frankfurt/M.: Suhrkamp.

Odent, M. (2001): Die Wurzeln der Liebe. Wie unsere wichtigsten Emotionen entstehen. Freiburg: Walter-Verlag.

Petzold, Th. D. (2000b): Resonanzebenen – Die Evolution der Selbstorganisation. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.

Petzold, Th. D. (2000d): Gesundheit ist ansteckend! Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.

Petzold, Th. D. (2006): Alles ‚Psycho‘? In: *Erfahrungsheilkunde* 11/2006, S. 593-602.

Petzold, Th. D. (2007b): Wissenschaft und Vision. In: *DER MENSCH I/2007*, S. 4-14.

Tress, W. (1997): Psychosomatische Grundversorgung. Stuttgart: Schattauer.