

# Die 6

# Beziehungsprinzipien

## H.E.I.L.E.N.

### Helfen

Gegenseitige Hilfe ist schon immer ein enorm wichtiger Beziehungsverstärker. Helfen hilft beiden. Auch die helfende Person fühlt sich dadurch besser: Sie ist wichtig und kann etwas beitragen. Es entstehen Freude und größere Nähe für alle Beteiligten. Wem und wie hilfst du und bietest Hilfe an? Wen und wie bittest du um Hilfe? Lässt du dir helfen?

### Empathie

Es gibt verschiedene Definitionen von Empathie. Ich favorisiere ein Empathieverständnis, bei dem man nicht in den Gefühlen der anderen Person aufgeht, weil das zu anstrengend und auch nicht nötig ist. Es reicht, die andere Person zu sehen und zu verstehen, ohne mitleiden. Also bewahre ruhig emotionale Distanz. Wie bist du auf andere Menschen eingestimmt?

### Emotionale Intensität

Liebe und Freude, Trauer, Schmerzen und auch andere schwierige Gefühle in Beziehungen erleben – das intensiviert die Beziehung, vertieft oder klärt. Intensive Emotionen erhalten außerdem neben dem Körper auch das Gehirn jung. Sie verbessern unsere Denkfähigkeit und das Gedächtnis. Wer und was löst bei dir starke Emotionen aus?

### Lernen

Voneinander lernen und sich gegenseitig bei der Entwicklung helfen: Damit öffnen wir uns dem Leben der anderen Person, was wiederum Nähe ermöglicht. Wir können von anderen immer etwas lernen und dafür dankbar sein. Selbst wenn es mal schwierig ist, man genervt ist oder sich aufregt. – Von wem lernst du gerade? Was?

### Entspannte Zeit

Gemeinsam essen, lachen, etwas erleben: Wenn wir das entspannte Zusammensein mit anderen genießen, also die bloße Präsenz im Gemeinsam-Sein ohne weiteres Ziel, bringt es uns in Ruhe und Gelassenheit und löst Stress. Wie genießt du die Zeit mit anderen?

### Nähe

Nähe entsteht durch gemeinsame Zeit, Berührungen, gegenseitige Hilfe, gemeinsames Essen und Lachen, Komplimente, Geschenke, Dankbarkeit, konzentrierte Präsenz u.v.m. Physische Nähe und körperliche Berührungen, auch beiläufig an Schulter, Rücken, Arm schaffen augenblicklich Vertrauen, Sympathie, Verbundenheit, Zuneigung. – Wie kannst du andere (mehr) berühren?

Mehr über die Kraft unserer sozialen Beziehungen und über die 6 wissenschaftlich fundierten Beziehungsprinzipien erfährst du in meinem Buch: **FREUNDE MACHEN GESUND. Die Nummer 1 für ein langes Leben: Deine Sozialkontakte.** Knauer Balance. [www.freunde-machen-gesund.de](http://www.freunde-machen-gesund.de) – *Alles Liebe, deine Ulrike*

