

Auf der einsamen Insel lebt es sich schlecht

Zu Besuch bei meiner achtzig-jährigen Grosstante frage ich, wie es ihr gehe, seit ihr Mann vor einem Jahr gestorben sei. Sie erwidert: «Ganz ordeli. Und wenn mal ein schwieriger Moment kommt, gehe ich ins Städtli unter die Leute. Irgendjemanden treffe ich immer, mit dem ich ein paar Worte wechseln kann.» Meine Grosstante hat nie Bücher mit wissenschaftlichen Studien übers Wohlbefinden gelesen oder einen Therapeuten aufgesucht und kennt dennoch die wichtigste Substanz für Lebenszufriedenheit: positive soziale Kontakte.

Der Mensch ist ein Herdentier und kann nicht ohne andere Menschen, sagen Anthropologen. Widerspricht das nicht dem in der westlichen Welt vorherrschenden Lebensstil des Individualismus? Turnverein, Kirchenchor und Parteimitgliedschaft sind out. Die Menschen gehen in ihrer Freizeit mountainbiken, joggen oder Motorrad fahren. Sie surfen stundenlang im Internet, vergnügen sich

auf Social-Media-Plattformen, tweeten die Welt voll mit ihrer Meinung oder widmen sich im stillen Kämmerlein einem kuriosen Hobby wie Elvis-Utensilien sammeln. Sie leben lieber in einer Einzimmerwohnung im 9. Stock einer Stadt als auf dem Land. Im Kanton Zürich wohnen gegen 50 Prozent der Bevölkerung in einem Single-



Haushalt. 1970 waren es noch 22 Prozent. Diese Entwicklungen sind Tatsache.

Einsamkeit kann richtig unglücklich machen. Dieser stark lähmende Zustand wirkt durch den sozialen Rückzug noch selbstverstärkend. Der bekannte Kinderarzt Remo

Largo schreibt in seinem letzten Buch, dass Menschen ihr ganzes Leben danach streben, sechs Grundbedürfnisse zu stillen: Geborgenheit, Leistung, körperliche Integrität, existenzielle Sicherheit, Selbstentfaltung und soziale Anerkennung. Die Frage, welches Grundbedürfnis in unserer Gesellschaft am meisten zu kurz komme, beantwortet er mit Geborgenheit und sozialer Anerkennung. Wir bräuchten eine stabile, tragfähige Lebensgemeinschaft und seien nicht gemacht für eine anonyme Massengesellschaft. Als Lösung propagiert er die Rückkehr zu dörflichen Strukturen, in Städten etwa mit Quartiervereinen oder Mehrgenerationenhaushalten. Diese Ansätze scheinen mir in der Realität noch nicht angekommen zu sein. Ich sehe die Lösung für mehr Geborgenheit und soziale Anerkennung eher in der richtigen Einstellung eines jeden und dem dazu passenden Verhalten.

In der Wissenschaft zum guten Leben ist allgemein anerkannt, dass positive Bezie-

hungen einen sehr hohen Beitrag zum Wohlbefinden leisten. Die nach amerikanischen Studien beste Eigenschaft, wie man soziale Kontakte aufbauen und pflegen kann, ist eine freundliche Haltung. Ist der Wille, freundlich zu sein, da, sind die Übungen dazu relativ einfach: Heute der erste zu sein, der allen einen guten Tag wünscht, ein Kuchen für die Arbeitskolleginnen und -kollegen oder ein ehrlich gemeintes Lob. Bewusst lächeln heitert die eigene Stimmung auf, und diese überträgt sich wiederum auf andere Personen. Eine humorvolle Haltung macht mich glücklich und zum attraktiven Teilnehmer jeder Runde. Neue Bekannte einzuladen wird belohnt, denn Menschen streben nach Ausgleich.

Beziehungen wollen gepflegt sein. Das ist zeitaufwendig und wird in einer schnellen Welt auch schnell vernachlässigt. Freude und Schmerz ehrlich zu teilen, miteinander zu lachen und sich in Not gegenseitig zu unterstützen, sollte eigentlich

eine Selbstverständlichkeit sein. Trifft man sich aber kaum persönlich oder ist die Frage nach dem Befinden nicht an ehrliches Interesse und an die Bereitschaft, sich füreinander Zeit zu nehmen, gebunden, dann ist eine Freundschaft langfristig nicht tragfähig. In zeitlich belasteten Phasen ist es umso wichtiger, seinen Sportclub aufzusuchen, den Freitagsapéro nicht auszulassen oder wieder mal beim Patenkind vorbeizuschauen. Der Kontakt mit Menschen tut meistens gut. Verhalte ich mich aufmerksam und ehrlich den anderen gegenüber, ist mir die soziale Anerkennung auch sicher.

Das Grundmotiv hinter dem Trend zum Individualismus ist die Selbstbestimmung, also das Gefühl von Freiheit. Positive Beziehungen schränken die Selbstbestimmung nicht ein, solange sie wertschätzend und aufbauend sind. Noch eine gute Nachricht zum Schluss: Neue Kommunikationsformen ermöglichen es, sich leichter zu verabreden, und gestiegene

Mobilität vereinfacht das Zueinanderfinden. Jetzt müssen Sie nur noch wollen. Wie meine Grosstante: Die schafft das sogar ohne Telefon und WhatsApp.

Das Glück erforschen

Die Positive Psychologie verarbeitet die Ergebnisse der Glücksforschung. Was macht das gute Leben aus, wie kann es gefördert werden? In dieser Kolumne geht der Autor auf Einzelthemen der Positiven Psychologie ein.



Sigmar Willi, Prof. FHS St. Gallen, Dozent für Persönlichkeitsbildung.