

# FÜR SIE

**Outdoor-Looks  
mit Wow-Effekt**

*So warm, so stylish*

**GANZ LEICHT  
GESÜNDER LEBEN**

*Kleine Rituale,  
große Wirkung*

**JETZT WIRD'S  
FESTLICH**

*Deko-Ideen für  
traumhafte Tafeln*

**KÄSE & WEIN**  
*Kulinarische Kombis,  
die Sie lieben werden*

**Das große  
Jahreshoroskop**

*Liebe, Glück, Erfolg:  
Worauf Sie sich 2023  
freuen können*

**Kälte-  
Treatments**

*Die coolsten Mittel  
gegen Falten*

**Neues JAHR,  
NEUES ICH!**

**MUT ZUR VERÄNDERUNG • ENDLICH DIE EIGENEN ZIELE**

**ERREICHEN • MEHR LEICHTIGKEIT IM LEBEN**

# WHITEBOARD

*Was uns gerade bewegt*

## Wie schafft man echte Verbundenheit?

**S**oziale Beziehungen sind ungeheuer wertvoll und halten uns gesund. Doch wie gelingt Verbundenheit zu anderen Menschen? Professorin Bettina M. Pause, Leiterin der Abteilung für Biologische und Sozialpsychologie an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf, forscht seit vielen Jahren zu dieser Frage.

### Frau Prof. Pause, warum genau sind soziale Bindungen so wichtig für uns?

Weil ein Mangel an Verbundenheit zu Einsamkeit führt. Und Einsamkeit bedeutet am Ende Dauerstress, der uns krank machen und unser Leben sogar deutlich verkürzen kann. Bei einem Verlust von Verbundenheit über einen Zeitraum von sieben Jahren steigt die Wahrscheinlichkeit, vorzeitig zu sterben, um 50 Prozent. Darüber hinaus erhöht ein Mangel an Beziehungen das Risiko für alle möglichen Stresserkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten oder Krebs. Biologisch betrachtet ist soziale Verbundenheit ebenso wichtig wie Essen und Trinken. Sie hat uns genau genommen überhaupt erst zu Menschen gemacht.

### Können Sie das bitte einmal genauer erklären?

In der Primatenentwicklung war die Verbundenheit das Merkmal, das zum Überleben befähigt hat. Primaten können nicht gut kämpfen oder weglaufen – ihr großer Pluspunkt ist der Schutz der Gruppe. Das Gehirn vollbringt bei der Interaktion mit anderen, also beim Verarbeiten von Signalen wie Tonfall, Tonlage, Mimik und Gestik, Höchstleistungen. Letztlich hat sich das menschliche Gehirn im Lauf der Zeit vor allem deshalb so hoch-

### FRAGEN AN DIE SOZIAL-PSYCHOLOGIN



**Prof. Bettina M. Pause** ist Autorin des Buchs „Verbundenheit: Das starke Gefühl, das uns glücklich und gesund macht“ (Scorpio Verlag, 22 Euro)

komplex entwickelt, damit es all diese sozialen Signale verrechnen kann.

### Was geben unsere Beziehungen uns?

Wir brauchen andere Menschen zum Schutz unserer mentalen Gesundheit. Konkret: für unser Selbstkonzept. Das können wir uns nicht allein zurechtbasteln. Andere müssen uns Rückmeldung geben, uns das, was uns ausmacht, bestätigen. Wir brauchen auch Feedback wie ein Lächeln oder Komplimente. Fehlt das alles, zweifeln wir an unserem Selbstwert oder verlieren ihn völlig. Dieser Zustand ist die Basis für sehr viele seelische Störungen wie Depressionen, Angststörungen oder Suchterkrankungen.

### Welche Rolle spielt das Körperliche?

Eine große. Einen geliebten Menschen zu berühren oder zu riechen führt zu einem Konzert von Ereignissen im Körper, die

uns in ein richtiges High versetzen. In der Corona-Pandemie hat vielen Menschen körperliche Verbundenheit gefehlt. Zum Glück treten die positiven Effekte sofort wieder ein, sobald wir einer lieben Person nahe sind.

### Und wie kann ich mehr Verbundenheit herstellen?

Ganz wichtig ist es, rauszugehen und andere Menschen kennenzulernen. Ansonsten helfen schon Kleinigkeiten, die man gern mal unterschätzt – etwa jemandem ein ehrliches Kompliment machen oder die Tür aufhalten. Darüber freut sich auch der andere, und es wirkt immer auf uns selbst zurück. Die Fähigkeit dazu hängt aber davon ab, wie lange man schon isoliert ist. Wer sich sehr einsam fühlt und stark verunsichert ist, dem rate ich zu professioneller Hilfe in Form einer Verhaltenstherapie.

INTERVIEW SUSANNE HELMER