



Sich mit anderen Menschen verbunden zu fühlen, macht gesund, glücklich – und ist eines vom Schönsten, was wir erleben können. Ehrenamtliches Engagement bietet viele Möglichkeiten dazu.

Foto: iStock

Willst du glücklich sein im Leben...

Anderen etwas Gutes zu tun, ist für Psychologieprofessorin Bettina Pause ein sicherer Schritt, selbst glücklicher zu werden. Ein Gespräch darüber, warum das nicht egoistisch ist, welcher Segen im Brot-Kaufen liegt – und warum man auch in Sachen Lächeln nie auslernt.

Sie haben ein ganzes Buch über Verbundenheit geschrieben – wie sind Sie auf das Thema gekommen?

Mein Berufsleben lang hat mich die Frage begleitet, was Menschen glücklich und unglücklich macht. Viele Studien zeigen: Wer ein großes soziales Netz und Freund:innen hat, die mit durch dick und dünn gehen, ist sehr gut vor psychischen Störungen geschützt. Die gravierendsten und schönsten Erfahrungen in unserem Leben machen wir mit anderen Menschen. Soziale Isolation steht meist am Beginn der Entwicklung von psychischen Problemen.

In meiner Forschung liegt der besondere Akzent darauf, dass ich die einzige Professur in Deutschland inne habe, die Sozialpsychologie und biologische Psychologie verbindet. Ich forsche z.B. schon sehr lange zur Verbindung von Gerüchen und Emotionen.

Was genau ist mit Verbundenheit gemeint? Warum ist dieses Gefühl so wichtig?

Verbundenheit ist eigentlich etwas Kleines, Leichtes, das ganz unterschiedliche Formen annehmen kann. Sie entsteht, wenn zwei Menschen miteinander in positivem Kontakt stehen. Das kann beim Brot-Kaufen sein, beim Zufahren und äußert sich oft in Kleinigkeiten – einem Lächeln, geteiltem Humor, vielleicht auch darin, ähnliche Dinge zu fühlen oder sich unbewusst zu spiegeln, zum Beispiel zur gleichen Zeit die Hände zu bewegen.

Verbundenheit geht natürlich darüber hinaus, zu Freundschaften, die ich für extrem wichtig halte – genauso wichtig wie Liebesbeziehungen. Stabile Freundschaften können uns tragen, unabhängig, ob gerade eine Liebesbeziehung besteht oder nicht. Denn in einer Partnerschaft zu sein, sagt an sich noch nichts darüber aus, wie glücklich wir sind.

Es macht also für das Gefühl der Verbundenheit keinen großen Unterschied, ob sie in einer Partnerschaft, bei losen Bekannten oder im ehrenamtlichen Engagement spürbar ist?

Nein, grundsätzlich gibt es da keinen Unterschied. Das ganze Alltagsleben besteht aus vielen Chancen, Verbundenheit zu erleben. Natürlich passiert das im Normalfall bei Partner:innen und Freund:innen häufiger, da ich sie öfter sehe. Ich kann sie einfach anrufen und ein Treffen vereinbaren. Bei jemandem, den ich zufällig sehe, kann es zu diesem Gefühl kommen, muss aber nicht sein. Insgesamt ist es wichtig, sich diese kleinen Momente zu bewahren, in denen man anderen Menschen begegnet und mit

ihnen spricht: beim Brot-Kaufen, Gassigehen, Busfahren... Durch Online-Einkäufe nehmen wir uns zum Beispiel so viel mehr, als uns bewusst ist!

Was ist an Verbundenheit so gesund?

Wer Verbundenheit spürt, schüttet körpereigene Endorphine aus, die auch für das Glückserleben verantwortlich sind. Freund:innen sind sozusagen ein Puffer für Stress – das Hormon Oxytocin vermindert die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, was vor Krankheiten schützt. Wenn ich unter Menschen bin, unter denen ich mich wohl fühle, dann setzen körperliche Prozesse ein, die Gehirn und Organismus vor Krankheit und Stress schützen. Einsamkeit ist dagegen der größtmögliche Stress für den Organismus. Einsamkeit erhöht das Risiko zu sterben um 50% – gleich wie Rauchen. All das ist in Studien an Millionen von Menschen belegt.

„Ehrenamtliches Engagement ist eines vom Schönsten, was Menschen füreinander und für sich selbst tun können.“

Bettina Pause

Was kann man selbst aktiv für das eigene Glück tun?

Die Glücksforschung kennt drei Hauptfaktoren für psychisches Glück: Zunächst ein soziales Netz, mit dem ich gemeinsam Dinge erleben und mich darüber freuen kann – nach dem Motto: Geteilte Freude ist doppelte Freude. Ihnen kann ich auch erzählen, was mich bewegt, sie können mich beruhigen und trösten. An zweiter Stelle steht das „Flow-Erleben“: Damit ist gemeint, sich in Aufgaben zu verlieren, die man frei wählt und gerne macht. Je mehr unterschiedliche, desto besser – beispielsweise Sport, Kochen, Puzzeln, Musik, Sprachen...

Es sollten Aufgaben sein, mit denen man längerfristig beschäftigt ist. Schön ist es, wenn

ich immer weiter an mir arbeiten kann, gefordert bin und nicht zu schnell „fertig“ werde. Der dritte Faktor sind kleine Aufmerksamkeiten an andere. Diese müssen authentisch sein, sonst sind sie wirkungslos. Kleinigkeiten, wie die Türe aufhalten, ein Kompliment machen – ob man sich kennt oder nicht. Das erfreut beide Beteiligten. Man entspricht in solchen Momenten mehr seinem idealen Selbst, sieht sich in neuem Licht, ist ein wenig stolz auf die Freude, die man im Gegenüber ausgelöst hat. Das kann auch soziale Kontakte eröffnen. Denn wenn ich den Menschen dann wiedertreffe, ist die Chance groß, dass er sich freut, mich zu sehen. Wir Menschen brauchen solche positiven Kontakte zu Menschen, auch wenn sie noch so geringer Art sind. Das ist einer der allergrößten Glücksfaktoren, die das eigene Glück und die eigene Gesundheit nachhaltig steigern.

Alles klar – also in Zukunft mehr Komplimente machen! Aber was ist mit Menschen, die dafür zu schüchtern sind?

Als Psychologin bin ich überzeugt davon, dass jeder Mensch alles lernen und sein Verhalten ändern kann.

Grundsätzlich gibt es in der Psychologie keine „Störungen“, die nur angeboren sind. Niemand hat eine Persönlichkeit, die schüchtern oder extrovertiert ist. Das sind alles Übungs- und Erfahrungssachen, natürlich auch mit Glück und Pech in der Lebensgeschichte verbunden.

Ich sehe es etwas spielerischer, so wie Klavierspielen: Wenn man es lange nicht geübt hat, muss man natürlich erst wieder Fingerübungen machen. Je mehr man übt, desto leichter wird es. Das eine wird klappen, das andere nicht...

Und das bezieht sich auch auf den zwischenmenschlichen Kontakt?

Ja! Einfach immer mal etwas probieren, gerade über kleine Nettigkeiten kommt man super mit Menschen in Kontakt. Hier gibt es den „self-fulfilling-prophecy-Effekt“: Menschen reagieren häufig so, wie ich es

erwarte. Wenn ich denke, dass mich keiner mag, dann strahle ich das aus. Der andere spürt das und reagiert entsprechend. Umgekehrt kann ich mich fragen: Wie ist es, wenn ich jemanden anlächle? Einfach mal probieren! Wenn man es nicht ausprobiert, kann man es nicht erleben. Und je häufiger man übt, desto leichter fällt es und ich kann Verbundenheit spüren.

„Positiver Kontakt zu anderen ist einer der wichtigsten Faktoren, das eigene Glück und die eigene Gesundheit nachhaltig zu steigern.“

Bettina Pause

Wie sehen Sie die Bedeutung von ehrenamtlichem Engagement für das Gefühl von Verbundenheit?

Wenn es darum geht, dass man mehr positive Erlebnisse in seinem Leben kultivieren will, hat es tolle Effekte und ist eines vom Schönsten, was Menschen füreinander und für sich selbst tun können. Wichtig ist: Der Mensch muss das Gefühl haben, er macht es aus innerem Antrieb heraus, weil er Lust dazu hat. Dann ist Raum für all die positiven Effekte – in Bezug auf Selbstwertgefühl, Freude, Verbundenheit. Aber der Staat sollte Menschen nicht zum Ehrenamt zwingen. Wenn ich dazu gezwungen werde, fühle ich mich fremdbestimmt und die Effekte sind viel schwächer. Wichtig ist auch: Wer empfängt, gibt auch, indem er reagiert – mit Milde, Wärme, Liebe, Dankbarkeit. Wo Wechselseitigkeit ist, kann Verbundenheit wachsen.

Zum Weiterlesen:
Bettina Pause: Verbundenheit. Das starke Gefühl, das uns glücklich und gesund macht. Scorpio Verlag 2022.

Lydia Kaltenhauser
moment@dibk.at



Foto: Pause

Bettina Pause
ist Professorin für
Biologische
Psychologie und
Sozialpsychologie an
der Heinrich-Heine-
Universität in
Düsseldorf.