

## Der Kern unseres Menschseins

Was ich im Laufe der Recherche und inneren Auseinandersetzungen zu und mit Beziehungen entdecke, ist fast überwältigend. Allein schon die wissenschaftlichen Erkenntnisse überraschen mich immer neu, obwohl ich ständig über soziale Beziehungen lese. Je tiefer ich in das Thema einsteige und mehr davon verstehe, wie alles zusammenhängt, desto deutlicher wird mir, was wir alles *noch nicht* wissen, selbst wenn wir Beziehungen vielleicht nie abschließend ergründen werden. Nicht durch Erfahrung, denn es treten immer neue Menschen in unser Leben und mit jedem, jeder ist es anders. Nicht durch Menschenkenntnis – jemand wirkte doch so zuverlässig, aber nun entfernt er sich wieder, und man versteht nicht, warum. Nicht durch die beste Forschung – es kommen ständig neue Erkenntnisse hinzu. Das heißt, wir sollten uns lebenslang damit beschäftigen, denn alles in unserem Leben ist Beziehung.

Unser Gehirn ist nur deshalb so riesig im Verhältnis zu unserem vergleichsweise kleinen Körper, weil wir den Löwenanteil davon für unsere hochkomplexen Beziehungsfähigkeiten brauchen.<sup>1</sup> Dieses Gehirn nutzt sogar alle Zeiten des Alleinseins, um an andere Menschen zu denken, es denkt ständig sozial.<sup>2</sup> Doch nicht nur am und im Gehirn sieht man, dass Beziehungen den Kern unseres Menschseins ausmachen. Man sieht es auch an den Auswirkungen unserer Sozialkontakte: Sie machen uns glücklich, jung und gesund. Und das sind gut erforschte und verlässliche wissenschaftliche Erkenntnisse.

## Weltweiter Kontaktmangel

»Wir haben keine guten Zeiten, aber dafür sind unsere Mitmenschen gut dabei«, textet mitten im zweiten Lockdown im Januar 2021 eine polnische Kollegin von mir per WhatsApp. Ich finde, das ist ein passendes Fazit der Corona-Jahre 2020 und 2021. Überall auf der Welt haben Menschen, vielleicht zum ersten Mal, sogar physisch gespürt, was es bedeutet, im Kontaktmangel leben zu müssen. Enkelkinder wurden ihren Großeltern entwöhnt, Künstlerinnen, Hoteliers, Veranstalterinnen arbeitslos, beste Freunde waren unerreichbar. Unfreiwillig mit sich allein zu bleiben, das war nicht länger der Schmerz der 7 Prozent der einsamen Menschen, die das schon kannten, sondern ein Mangel, der uns alle betraf – ob jung oder alt, lustig oder ernst, schüchtern oder draufgängerisch.

Doch im Dunkeln sieht man die Sterne. Corona hat uns in der Erschütterung unserer menschlichen Verbindungen auch ihre Kostbarkeit deutlich gemacht. Im schönen, hellen Frühling 2020 dachten die meisten: »Na, dann telefonieren oder zoomen wir halt 'ne Weile.« Mit dem zweiten und dritten Lockdown wurde die Zeit aber sehr lang. Und kalt. Ein Nebel der Entfremdung sickerte durch die Kontakte. Freunde seit anderthalb Jahren nicht mehr umarmt. Die Hand der Mutter nicht gehalten, uns beim Vater nicht mehr eingehakt. Wie auch? Es gab kein Schulterklopfen, keinen Handschlag, kein Umarmen bei der Begrüßung. Dabei sind all diese Berührungen schon Gold wert für unsere Gesundheit.

Wir können körperliche Nähe eine Weile durch Sicht- und Augenkontakt oder digitalen Kontakt überbrücken. Nur aus der Ferne winken, freundlich gucken, lachen, sich etwas zurufen: Das geht. Doch wir können nicht ewig von einer Umarmung aus dem letzten Jahr zehren. Wir brauchen die originale Erfahrung. Berührungen sind eine Basis unseres Menschseins.

Wir sollten jetzt aus den Corona-Erfahrungen so viel wie möglich darüber lernen, wie wir unsere Beziehungen gestalten können. Anders. Inniger. Tiefgehender. Anstatt einfach zum *business as usual* zurückzukehren, froh, dass die schwierige Zeit überstanden ist. So können wir auch die Bitterkeit über diese Zeit abstreifen und uns sagen: Es war nicht alles umsonst.

## Gemeinsam geht es uns automatisch besser

Wenn ich erzähle, dass ich ein Buch über Beziehungen schreibe, denken viele an Paarbeziehungen. Klar: Der Ratgeber-Buchmarkt und die Forschungsliteratur sind voll von allem rund um die Paarbeziehung. Wie man den Märchenprinzen oder die Traumfrau findet, Paarkonflikte durchsteht, die Leidenschaft erhält, zusammen bleibt trotz Verliebtheit in jemand anderen. Eifersucht, enttäuschte Erwartungen, Trennung. In der partnerschaftlichen Beziehung projizieren viele ihre Wünsche auf die eine Person. Womit diese Beziehung auf Dauer meist überfordert ist und irgendwann beendet. Wir kennen die Zahlen: Rund 36 Prozent der Ehen in Deutschland werden geschieden. Wie oft sich Paare trennen, die nicht verheiratet waren, ist nicht erfasst.<sup>3</sup> Aber allein auf 3 Eheschließungen kommt also etwa eine Scheidung.

Deshalb ist es sinnvoll, bei Beziehung an mehr zu denken als an die Paarbeziehung. Stellen Sie es sich wie ein dichtes Beziehungsnetz vor, denn für Zufriedenheit und Gesundheit sind unsere vielfältigen Sozialkontakte ausschlaggebend. Das geht bei der intensiven Beschäftigung mit »Partnerschaft« leicht verloren. Dann laufen unsere Sozialkontakte oft eher als beiläufige Themen mit, insbesondere, wenn wir einen festen Partner, eine Partnerin haben. Freunde treffen? In Ruhe telefonieren? Ach, grad so viel zu tun. Man sieht sich alle paar Monate mal, oder ist es sogar schon ein Jahr her?

Ein stabiles soziales Netz aber hilft Ihnen sogar, sich vom alltäglichen Stress zu erholen. Wer kommt schon darauf, dass die Überlastung, die man gerade erlebt, an zu wenig Kontakt liegen könnte? Wir sind andauernd angestrengt und schieben es auf die Arbeit. Wir sind depressiv und ängstlich und denken, es ist das aktuelle Problem. Wir haben Schlafstörungen und vermuten die Sorgen als Ursache dahinter. Dabei – so wissen wir heute – sind unsere Sozialkontakte der Schlüssel zu einem guten Leben. Ein dichtes und tragfähiges Beziehungsnetz ist *das* Mittel gegen Stress, Depression, Angst und Schlafprobleme. Es ist *der* Geheimtipp für ein starkes Immunsystem. *Der* Weg zu Glück und Erfolg. Je nachdem, wie man Erfolg definiert.

Im Wertesystem unserer Leistungsgesellschaft ist Erfolg häufig gleichbedeutend mit beruflicher Karriere, herausragenden Leistungen, viel Geld, hohem Status, Berühmtheit, eigenem Haus. »Alles außer gewöhnlich« ist vielfach die wichtige

Botschaft. Wer erzählt voller Inbrunst bei einem Small Talk: »Ich habe 5 wunderbare Freunde«? Dabei sollten wir genau das sagen. Denn wir sind, was wir im Kontakt mit anderen Menschen sind. »Freunde« ist dabei ein Schlüsselwort. Es steht in diesem Buch übrigens für jedes Geschlecht, auch jenseits des binären Verständnisses von Mann und Frau. Ich habe versucht, die Vielfalt der Geschlechter sprachlich abzubilden, aber an einigen Stellen gelingt es mir nicht ganz. Auch unsere Beziehungen sind mitunter nicht eindeutig, dazu passt das, und Sie wissen ja nun, dass ich immer alle meine.

Freunde. Das sind alle jene, denen wir uns verbunden fühlen, in Familie und Verwandtschaft, Nachbarschaft, unterschiedlichen Gemeinschaften, bei der Arbeit, in der Paarbeziehung und in Freundschaften. Freundschaftliches schwingt in allen Beziehungsformen mit: Auch die Partnerin kann eine Freundin sein. Auch der Partner kann ein Freund sein, mit dem man als verschworenes Team auf Reisen Abenteuer erlebt und der uns zur Seite steht. Oft ist auch mit Kindern Freundschaft möglich. Freunde sind unsere engsten Vertrauten, die wir häufig sehen oder einmal im Jahr treffen. Auch die Kolleginnen im Team, die wir uns nicht aussuchen, können Freunde werden. Die Aktionsgruppe im Ehrenamt, die anderen Trainierenden. Alle sind »Freunde«.

Sie bilden das Netz, in das eingewoben wir durch unser Leben gehen. Es ist lebendig und verändert sich. Es gibt uns Impulse und Lernaufgaben, sodass wir uns entwickeln können und durch Erfahrungen klüger und reifer werden. Es hält uns mehr als alles andere gesund und fit. Geistig, emotional, körperlich. In diesem Netz findet all das statt, wodurch wir uns entfalten: Liebe und Emotionalität, Nähe, Berührungen, Wärme, Geborgenheit. Sicherheit, Ruhe, Beruhigung, Empathie, Entspannung im Zusammensein. Gegenseitige Unterstützung, Hilfe. Lernen, wachsen, sich entwickeln.

Wir brauchen keine Anti-Aging-Supermedizin. Je weniger wir danach suchen, desto mehr Zeit haben wir für das, was uns wirklich jung und gesund hält. Allein dadurch, dass Sie Beziehungen wichtiger nehmen, ein Buch wie dieses lesen, anders in die Gesichter um sich gucken, ruckelt sich schon vieles neu zurecht. Die Hirnforschung hat es gründlich untersucht: Wenn wir in Gemeinschaft mit anderen sind, geht es uns automatisch besser.

In der Wissenschaft sind Ihre Sozialkontakte längst auf Platz Nummer 1. Jetzt sind Sie dran. Für Ihre Gesundheit, für Ihr Glück und für ein langes Leben.

## Was in diesem Buch vorkommt

Zunächst stelle ich Ihnen hier vor, was die Wissenschaft über »Ein langes junges Leben« im Zusammenhang mit Sozialkontakten weiß und warum und wie unsere Sozialkontakte gesund machen.

Im zweiten Teil »Einsam« vermittele ich Ihnen Erkenntnisse aus der Einsamkeitsforschung über die verheerenden Folgen gefühlter Einsamkeit und sozialer Isolation, damit Sie die Anzeichen bei sich und anderen erkennen und rechtzeitig aus der Einsamkeitsspirale herauskommen können. Sie müssen nicht in Einsamkeitstrübsal verfallen. Es gibt auch ein gutes Alleinsein, und das kann eine wunderbare Quelle für Inspiration, Erholung und Selbstfindung sein.

Im dritten Teil »Gemeinsam« finden Sie viele Ideen, neue Trends und hoffentlich verlockende Angebote auf Basis wissenschaftlicher Studien, die Ihnen dabei helfen, Ihr Beziehungsnetz dichter zu weben und sich so in Ihren Beziehungskreisen zu bewegen, wie es Ihnen entspricht.

Im vierten Teil »Eins« lernen Sie wissenschaftlich fundierte Wege zu mehr Verbundenheit kennen. Dabei helfen Ihnen 6 Beziehungsprinzipien, die nachweislich Beziehungen verbessern und vertiefen.

Danach finden Sie noch Übungen zum Ausatmen, die ich so nenne, weil sie Ihnen helfen, das, was Sie beim Lesen im übertragenen Sinne eingeatmet haben und für sich passend finden, auszuatmen, indem Sie es in Ihr Denken integrieren und in Ihrem Alltag umsetzen. Denn erst durch Ein- *und* Ausatmen wird ein Lernprozess vollständig.