NewstartPlus®

Nebeneinander. *Miteinander.* Füreinander.

Gerlinde Alscher
Gesundheitsmanagerin B. A.
Gunzenhausen, D

Mein Mann und ich waren gerade unterwegs. In der ganzen Umgebung hatte es fürchterlich geregnet und Hagel prasselte nieder.

Wenig später klingelte das Handy. Unsere Tochter rief an und informierte uns aufgeregt, dass unser Keller überflutet sei.

Zu Hause angekommen stand der gesamte Keller bereits 15 cm unter Wasser. Schnell haben wir mitbekommen, dass es allen Nachbarn genauso ging. Die ganze Strasse, alle Keller, waren überflutet. Innerhalb weniger Minuten gingen alle aufeinander zu. Aus dem «Sie» wurde schnell ein «Du». Pumpgeräte wurden ausgetauscht, Besen und Schrubber in die Hand genommen und ein Keller nach dem anderen ausgepumpt. Trocknungsgeräte wurden weitergegeben. Jeder war für jeden da.

Als wir am Abend ins Bett gingen, war irgendwie alles nur halb so schlimm. Hatte es damit zu tun, dass wir alle gemeinsam betroffen waren, dass jeder jedem geholfen hatte und wir merkten, wenn es darauf ankommt, dann leben wir als Nachbarn nicht nebeneinander, sondern miteinander, ja sogar füreinander?

Soziale Unterstützung und Gesundheit

Epidemiologische Studien zeigen, dass Personen, die in stabile soziale Netzwerke eingebunden sind, zufriedener, gesünder und auch länger leben als sozial isolierte Personen. Personen, die in Familie und Verwandtschaft sowie im Freundes- und Bekanntenkreis viele regelmässige soziale Kontakte haben, sind seelisch und körperlich gesünder, als solche, die über weniger Sozialkontakte verfügen. Sozialer Rückhalt gilt als eine der wichtigsten Vorbedingungen für die Aufrechterhaltung von Wohlbefinden und Gesundheit. Gerade in belastenden Lebenssituationen ist es wichtig, dass Menschen soziale Rückhalte in Anspruch nehmen können. Dies gilt sowohl für gesunde, als auch für erkrankte Personen, unabhängig davon, ob es sich um eine körperliche oder seelische Erkrankung handelt. Krebspatienten, die nur geringe soziale Unterstützung erhalten, zeigen sowohl ein höheres Depressionslevel, als auch geringere Werte in Bezug auf ihre gesamte Gesundheit und Lebensqualität. Untersuchungen zeigen, dass kranke Personen häufig über weniger Unterstützungsressourcen verfügen als Gesunde.

Wohlbefinden und wahrgenommene Unterstützung

Es besteht ein starker Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und wahrgenommener Unterstützung: Wenn Personen die Gewissheit haben, dass sie in belastenden Situationen emotionale Fürsorge und praktische Unterstützung erhalten, haben diese höhere Werte in Bezug auf ihr Wohlbefinden und zeigen weniger depressive Symptome. Auch die körperliche Gesundheit korreliert positiv mit der wahrgenommenen Unterstützung. Das Wohlbefinden hängt auch von der Art der Unterstützung und der Person des Unterstützers ab. Umfragen zeigen, dass sich emotionale Unterstützung von Familienangehörigen und praktische Unterstützung von Nicht-Familiengliedern positiv auf das Wohlbefinden auswirken. Wenn also die Beziehung zu einem Unterstützer gut ist, kann auch die praktische Hilfe (wie z. B. bei Beschwerden und schwindenden Fähigkeiten im Alter) erfolgen, ohne dass dadurch das Wohlbefinden eingeschränkt wird. Solch eine qualitativ gute Beziehung ist durch mehr Harmonie, besseres Verständnis, weniger Streit und mehr verlässliche Pflege und Unterstützung charakterisiert.

Soziale Isolation und Sterberisiko

Soziale Einbindung, z. B. durch Ehe, Kontakt mit der Familie und Freunden, Mitgliedschaft in Kirchengemeinden und andere Formen von Gruppenzugehörigkeit, senken sogar das relative Sterberisiko. Im Gegensatz dazu weisen Personen mit wenigen und manchmal auch qualitativ schlechten Beziehungen häufiger eine höhere Sterberate auf. Soziale Isolation ist ein Hauptrisikofaktor in Bezug auf die Mortalität (Sterberate). Soziale Isolation steigert das Gesundheitsrisiko und zwar in einer Grössenordnung, welche mit dem Risiko des Rauchens vergleichbar sind.

Soziale Unterstützung als «Stresspuffer»

Stress spielt für die Entstehung von vielen Erkrankungen eine entscheidende Rolle. Soziale Unterstützung mildert die negativen Effekte

© 2013 Thinkstockphotos.com

von Stress, indem sie die Stressreaktion abschwächt. Positives, unterstützendes Verhalten reduziert Blutdruck und Pulsrate, im Vergleich zu neutralem oder negativem Verhalten.

Effektivität sozialer Unterstützung erhöhen

Die effektivste Art der sozialen Unterstützung ist für den Empfänger nicht sichtbar. Das Prinzip der Gegenseitigkeit spielt ebenfalls eine wichtige Rolle. Wenn Menschen das Gefühl haben, dass sie die erhaltene Unterstützungsleistung später kompensieren können oder diese eine bereits erbrachte eigene Leistung ausgleicht, wirkt die soziale Unterstützung stärker und zeigt sich beispielsweise durch bessere Gesundheit und weniger Fehltage am Arbeitsplatz.

Auch der Aspekt der Freiwilligkeit spielt eine Rolle. Erhaltene Unterstützung wird weniger positiv bewertet, wenn sie zuvor aktiv eingefordert werden musste und scheint auch insgesamt weniger wirksam zu sein als «spontane» Hilfe. Frauen profitieren in besonderem Masse von sozialer Unterstützung ihrer Partner, wenn diese nonverbal statt verbal erfolgt. Dies zeigt sich an einer geringeren Cortisolausschüttung und einer geringeren Pulsrate. Verbale Unterstützung hat keinen messbaren Effekt.

Der Einfluss guten Zusammenhalts

1950 reiste Dr. Wolf nach Pennsylvania, um an einer Konferenz teilzunehmen. Er geriet in eine Diskussion mit einem Arzt aus Roseto, der behauptete, dass er nur selten einen Patienten unter 65 Jahren mit einer Herzerkrankung habe. Dr. Wolf war Forscher und ging dieser unüblichen Aussage nach. Seine Untersuchung bestätigte, dass es unter den Einwohnern von Roseto tatsächlich weniger Herzkranke gab, als an anderen Orten.

Dr. Wolf untersuchte zunächst die Ernährung der Einwohner. Doch er musste feststellen, dass sich diese nicht sehr von den Gewohnheiten anderer Nordamerikaner unterschied. Sie assen Pizza mit Käse, Salami und Schinken ebenso wie Würstchen. Auch konsumierten sie regelmässig Süssigkeiten. Etliche waren übergewichtig und viele von ihnen waren Raucher. Dann untersuchte Dr. Wolf, ob es genetische Faktoren gab, warum die Rosetaner weniger herzkrank waren, als der Rest der Bevölkerung. Doch die Verwandten der Rosetaner, die an anderen Orten wohnten, und ähnliche Gene auswiesen, waren weniger gesund.

Dr. Wolf kam schliesslich zu dem Ergebnis, dass es nicht an der Ernährung, dem Rauchverhalten, der Bewegung oder den Genen lag, dass die Rosetaner über ein höheres Wohlbefinden verfügten, als all die anderen Bewohner in den Nachbarstädten.

Dr. Wolf fand heraus, dass es am Miteinander, an den guten sozialen Beziehungen, die die Menschen in dieser Stadt pflegten, lag. In der kleinen Stadt Roseto gab es 22 Bürgervereine. Die Menschen dort nahmen sich ausgesprochen viel Zeit für das Miteinander. Sie besuchten sich, redeten, feierten, lachten und assen miteinander. Die Arbeit konnte auch einmal liegen bleiben. Dort konnten gut und gerne drei Generationen friedlich unter einem Dach zusammenleben. Die eng miteinander verbundenen Familien, die alle italienisch sprachen, machten Roseto zu einer Insel italienischer Kultur, zu einer freundlichen, kameradschaftlichen und warmherzigen Welt. Es gab keinen Zank und keine lautstarken Streitereien. Die Rosetaner erfreuten sich eines ruhigen und friedlichen Daseins. Alle waren miteinander verbunden. Für alle galten die gleichen Regeln. Und sie wussten, wenn es darauf ankommt, dann helfen sich alle gegenseitig und sind füreinander da. ■

Farm in Pennsylvania/USA

Siehe dazu: Malcolm Gladwell, Überflieger: Warum manche Menschen erfolgreich sind – und andere nicht, Campus-Verlag, 2009, bzw. Pieper-Verlag, 2010

© 2013 Thinkstockphotos.com

Eine Parabel

Die sieben Söhne

Ein Vater hatte sieben Söhne, die öfter miteinander uneins wurden. Über dem Zanken und Streiten versäumten sie ihre Arbeit. Ja, einige böse Menschen dachten schon daran, sich diese Uneinigkeit zunutze zu machen und die Söhne nach dem Tod des Vaters um ihr Erbteil zu bringen.

Da liess der Vater eines Tages alle sieben Söhne zusammenkommen, legte ihnen sieben Stäbe vor, die fest zusammengebunden waren, und sagte: «Demjenigen von euch, der dieses Bündel Stäbe entzweibricht, zahle ich hundert grosse Taler.»

Einer nach dem anderen versuchte es mit aller Kraft und jeder bekannte nach langem, vergeblichem Bemühen: «Es ist nicht möglich!»

«Und doch», sagte der Vater, «es ist leicht möglich.» Er löste das Bündel auf und zerbrach einen Stab nach dem anderen mit geringer Mühe. «Ei», riefen die Söhne, «so ist es freilich leicht, so könnte es ein kleiner Junge.»

Der Vater aber sprach: «Wie es mit diesen Stäben ist, so ist es auch mit euch, meine Söhne. Solange ihr fest zusammenhaltet, werdet ihr bestehen, und niemand wird euch überwältigen können. Wenn ihr aber untereinander zerstritten seid, so geht es euch wie den Stäben, die hier zerbrochen auf dem Boden herumliegen.»

Christoph von Schmid

Gut,

dass wir einander haben

Gut, dass wir einander haben,
gut dass wir einander sehn,
Sorgen, Freuden, Kräfte teilen
und auf einem Wege gehn.
Gut, dass wir nicht uns nur haben,
dass der Kreis sich niemals schliesst
und dass Gott, von dem wir reden,
hier in unsrer Mitte ist.

Keiner, der nur immer redet,
keiner, der nur immer hört.
Jedes Schweigen, jedes Hören,
jedes Wort hat seinen Wert.
Keiner widerspricht nur immer,
keiner passt sich immer an.
Und wir lernen, wie man streiten
und sich dennoch lieben kann.

Keiner, der nur immer jubelt,
keiner, der nur immer weint.
Oft schon hat uns Gott in unsrer Freude,
unsrem Schmerz vereint.
Keiner trägt nur immer andre;
keiner ist nur immer Last.
Jedem wurde schon geholfen;
jeder hat schon angefasst.

Keiner ist nur immer schwach,
und keiner hat für alles Kraft.
Jeder kann mit Gottes Gaben das tun,
was kein andrer schafft.
Keiner, der noch alles braucht,
und keiner, der schon alles hat.
Jeder lebt von allen andern;
jeder macht die andern satt.

Manfred Siebald, 1990

www.lug-mag.com

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich

NewstartPlus®

Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschließlich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NewstartPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich

Jetzt online bestellen!
Einfach den QR-Code scannen
oder direkt unter www.lug-mag.com

Herausgeber: **Advent-Verlag** Zürich in Zusammenarbeit mit der **Schweizerischen Liga Leben und Gesundheit, www.llg.ch**

www.advent-verlag.ch