Zusammen ist man weniger allein

Schwungvoll durch den Alltag – gesunder Körper, wacher Geist. Der Weg zum fitten, ausgeglichenen Selbst ist bei immer neuen Trends und Ratgebern oft unübersichtlich. Die Serie „Das tut mir gut!“ präsentiert hilfreiche Ansätze aus Medizin, Psychologie und Forschung und zeigen, wie unterschiedlich die Wege zum Wohlbefinden aussehen können. Soziale Kontakte sind dabei entscheidend für Überleben, Gesundheit und Identität. Was Gemeinschaft bewirkt und einen guten sozialen Kontakt ausmacht, wissen Experten wie der Gießener Professor Jan A. Häusser.

Gemeinsam in einer Gruppe etwas zu erleben und zu teilen, etwa beim Chorsingen, ist nicht nur schön, sondern auch gesundheitsfördernd. SYMBOLFOTO: IMAGO/CARSTEN KLEIN

Das tut mir gut

Fit und gestärkt in turbulenten Zeiten

Gießen – Dass soziale Beziehungen wichtig und gesundheitsfördernd sind, ist in vielen Studien beschrieben. Professor Jan A. Häusser vom Fachbereich Psychologie und Sportwissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen (JLU), Abteilung Sozialpsychologie, forscht zu Stress und sozialen Faktoren und sagt es so: „Ein sozialer Kontakt ist subjektiv dann gut, wenn er sich gut anfühlt – und wenn es sich längerfristig um eine ausgewogene soziale Austauschbeziehung handelt, ein Geben und Nehmen.“ Die Entwicklung der eigenen Identität geschehe erst durch die Beziehung in direkter, wechselseitiger Begegnung, wie es schon der jüdische Religionsphilosoph Martin Buber (1878-1965) in dem Satz: „Der Mensch wird erst am Du zum Ich“ formuliert habe.

Jan A. Häusser forscht zu sozialen Gruppen, Interaktion und Stressmechanismen. SPILLER

Heute gehe es bei der Forschung zur sozialen Identität eher um das Wir-Gefühl und eine Zugehörigkeit zu Gruppen, sagt Häusser: „Familie, Freundeskreis, Chor, Sport- oder Arbeitsteam, Hobbyclub – wer man ist, wird neben Geschlecht, Bildung und Herkunft stark davon definiert, in welchen Gruppen man sich bewegt.“ Durch Kontakt mit anderen lerne man zudem etwas über sich selbst. Das Selbstkonzept der sozialen Identität sei nicht starr, erklärt Häusser: „Es kommt auf den Kontext an, welche meiner Identitätsanteile gerade aktiviert sind.“ Ob er also bei der Begegnung als Professor, Sportsfreund oder als Vater gefragt sei, sei verhaltensleitend.

Soziale Kontakte stabilisierten Selbstwertgefühl und Identität – „das ist wie ein Booster, wenn ich mich als Teil einer Gruppe fühle“, sagt Häusser. Im Miteinander böten die anderen Halt, Unterstützung und Entlastung – seien also hilfreiche Stresspuffer. „Menschen sind soziale Tiere. Wir sind von Beginn an auf Kontakte angewiesen, um überhaupt überleben zu können – und dann auf soziale Interaktion. Andere Menschen sind die zentrale Ressource für uns.“

Positive Effekte für Gesundheit

Spannend findet der Sozialpsychologe Forschungsergebnisse zu Faktoren, die Voraussagen zur Sterblichkeit erlauben. Bei diesen sogenannten Prädiktoren werde oft zuerst an Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel, Alkohol und Ähnliches gedacht, was auch alles wichtig sei. „Deutlich wichtiger aber sind soziale Eingebundenheit und Unterstützung, die wir bekommen oder geben“, sagt Häusser. Welche große Rolle soziale Beziehungen auch für die physische Gesundheit spielten, werde noch immer unterschätzt.

Erstaunlich sei, dass bereits minimale Gemeinsamkeiten und Gruppengefühle ausreichten, um positive Effekte auf die Gesundheit zu erzielen. In einem Experiment am Fachbereich habe man Leuten, die sich nicht kannten, in etlichen Gruppen der gleichen Stresssituation ausgesetzt, erzählt der Sozialpsychologe. Der Hälfte der jeweils vierköpfigen Gruppen habe man vorher gleiche T-Shirts gegeben und gesagt, sie sollten sich über Gemeinsamkeiten Gedanken machen. Die andere Hälfte der Gruppen bekam unterschiedliche Shirts und sollte reflektieren, was sie voneinander unterscheidet. Bei späterer Messung des Stresshormons Cortisol in beiden Gruppentypen habe sich gezeigt, dass die soziale Identität tatsächlich einen stresspuffernden Einfluss hatte. „Das momentane Wir-Gefühl reichte, dass auf körperlicher Ebene in einer schwierigen Situation weniger Stress entstand.“

Direkte Begegnungen seien reicher an Informationen, um Prozesse des Miteinanders anzustoßen, aber auch Online-Kontakte könnten förderliche Sozialkontakte sein. In der Corona-Zeit habe man sehen können, wie Menschen kreativ geworden seien – da seien Kindergeburtstage online gefeiert, Spieleabende oder Chorproben organisiert worden. „Weil wir Menschen so hochgradig soziale Wesen sind, saugen wir sehr dankbar alles auf, was irgendwie einen Sozialkontakt und Zugehörigkeit suggeriert.“ Dass das auch online funktioniert, habe ein Experiment mit Videocall gezeigt, bei dem mit den Teilnehmenden über Gemeinsamkeiten gesprochen wurde – was zu deutlich positiverer Wahrnehmung der Gruppe geführt habe.

Nicht jedem Menschen fällt es leicht, neue Kontakte zu knüpfen oder in Gruppen Fuß zu fassen. Einsamkeit ist ein großes Thema in der Gesellschaft. Seit Kurzem bieten Studenten des Professors daher Kontakt-Trainings für Studierende an: „Man kann das üben“. Auf dem Schirm haben solle man auch Folgendes, sagt Häusser: „Was heute gut für mich ist, passt vielleicht irgendwann nicht mehr.“

ANNETTE SPILLER

5 MINUTEN FÜR IHRE GESUNDHEIT

Bewusster einkaufen

Wenn Sie im Supermarkt einkaufen gehen, wirken viele bunte Eindrücke auf Sie ein. Es ist heute gar nicht so leicht, sich da zurechtzufinden. Auf den Verpackungen stehen oft vermeintlich verbraucherfreundliche Angaben – doch manche sind eher verwirrend oder sogar irreführend.

Damit Sie nicht in die üblichen Fallen tappen, hier einige Tipps: Vergleichen Sie Produkte miteinander und fragen Sie sich, ob das eine wirklich besser ist als das andere. Ein guter Anhaltspunkt ist die Zutatenliste: Je kürzer sie ist, desto besser. Seien Sie außerdem kritisch bei Portionsangaben – 30 g Cornflakes sind schnell genannt, doch in der Müslischüssel landet meist mehr. Auch Begriffe wie „zuckerfrei“ heißen nicht zwangsläufig, dass gar kein Zucker drin ist – erlaubt sind bis zu 0,5 g pro 100 g oder Milliliter.

Der Nutri-Score hilft beim Vergleich von Lebensmittelgruppen: Eine Tiefkühlpizza mit Gemüse schneidet besser ab als eine mit Salami. Trotzdem bleiben beide stark verarbeitet. Auf der Zutatenliste sind die Inhaltsstoffe nach Menge sortiert – das meiste steht vorne, das wenigste hinten. Allergene sollten dort hervorgehoben sein. Greifen Sie lieber öfter zu Produkten mit verständlichen Zutaten – diese verursachen meist weniger Beschwerden. Das Wichtigste: Seien Sie nicht zu streng mit sich, sondern lernen Sie Schritt für Schritt, bewusster einzukaufen. **ANNIKA DELOR**

Über Annika Delor

Die DGE-zertifizierte Ernährungsberaterin gibt Tipps für gesundes Essen. Weitere Infos auf www.ernaehrungsberatung-delor.de

Gleichgesinnte leichter finden

Frankfurt – Wer neu in einer Stadt ist, tut sich manchmal schwer damit, Freunde und Gleichgesinnte zu finden. Ein Weg dazu kann über die Mitgliedschaft in einem Verein führen, ein anderer über Portale wie Spontacts (https://spontacts.com), über die sich Nutzer für Freizeitaktivitäten verabreden. Eine gute Möglichkeit ist es auch, sich ein Ehrenamt zu suchen. Auf www.deinehrenamt.de informiert das Land Hessen zum Ehrenamt, über eine Suchmaschine kann die passende Aufgabe in der Nähe gefunden werden. Lernhilfen werden ebenso gesucht wie Digital-Coaches und Menschen, die die Gartenarbeit an einem Pfarrhaus übernehmen möchten. Egal ob man lieber mit Senioren oder Kindern arbeitet, am PC oder in der Natur, am Wohnort oder außerhalb: über das Ehrenamt findet jeder eine Gelegenheit, sich einzubringen und dabei Gleichgesinnte kennenzulernen. ako

Großeltern zum Ausleihen

Katholische Pfarrei St. Marien Bad Homburg/Friedrichsdorf bietet innovatives Projekt an

Bad Homburg – Oma und Opa nehmen‘s oft ein bisschen leichter als Eltern. Sie können sich ganz auf die Enkel konzentrieren, müssen neben der Kinderbetreuung nicht auch noch den Job bewältigen. Insofern ist es für Eltern wie Kinder gut und hilfreich, auf Oma und Opa setzen zu können. Und die profitieren umgekehrt vom Kontakt mit der jungen Generation. Doch nicht alle Familien haben Großeltern in der Nähe. Dann kann das Projekt Leihomas und -opas der Pfarrei St. Marien Bad Homburg/Friedrichsdorf Hilfe bieten, das es seit rund eineinhalb Jahren gibt. Hierbei kümmern sich Senioren ehrenamtlich ein paar Stunden in der Woche – in der Regel zwischen zwei und vier – um Kinder, die damit eine neue Bezugsperson gewinnen. Gleichzeitig werden die Eltern entlastet. Das Konzept entwickelt hat Gemeindereferentin Verena Nitzling. Sie ist in der Pfarrei für innovative Projekte mit Familien zuständig. „Ich habe mich gefragt, was Familien brauchen, denn in Bad Homburg gibt es durchaus viele Angebote.“ Ihr Ansatz sei, eine gezielte Unterstützung zu bieten. Denn viele Familien seien am Limit, und ältere Menschen halte diese Aufgabe fit.

Das Konzept kommt an. Rund 20 Leih-Großeltern sind mittlerweile aktiv – darunter ein Ehepaar, das sogar zwei Familien unterstützt, und ein Opa, alle anderen sind Omas im Alter zwischen 60 und 80 Jahren. „Momentan habe ich zwei Omas, die nicht vermittelt sind, und auch einige Familien, die auf Unterstützung warten“, sagt Nitzling. „Doch Familien und Omas müssen zusammenpassen. Das hängt von vielen Faktoren ab.“ Vom Wohnort – nicht jede Oma will und kann eine weitere Strecke zurücklegen –, von der Zeit – an welchem Tag haben die Eltern Bedarf und wann hat die Oma Zeit –, und auch von Sympathien. „Die Omas und Opas geben insofern den Takt vor, als sie sagen, wie viel Zeit sie mitbringen, wie viele Kinder und in welchem Alter sie betreuen möchten. Es ist ein großer Unterschied, ob ich Zwillinge im Alter von zwei Jahren beaufsichtige oder zwei Kinder im Alter von fünf und sieben.“ Omas und Opas müssen eine Selbstverpflichtungserklärung sowie ein erweitertes Führungszeugnis vorlegen.

Eine wichtige Bezugsperson kann für Kinder zusätzlich zu den Eltern eine Oma sein. CHRISTOPH SOEDER/DPA

Voraussetzung auf Familienseite ist, dass die Großeltern nicht an Ort und Stelle oder nicht in der Lage sind, die Rolle von Großeltern auszuüben, etwa bei einer schweren Erkrankung. Denn es soll nicht zu Konflikten mit den „echten“ Großeltern kommen. Nitzling betont zudem: „Das ist kein Babysitter-Job.“ Vielmehr sollen die Leih-Großeltern in die Familie reinwachsen.

Nach ersten telefonischen Kontakten zwischen Omas und Opas und Eltern steht ein Treffen an, das Nitzling begleitet. „Dann schaue ich, ob die Chemie stimmt.“ Ist das der Fall, wird ein Kontrakt geschlossen, wie Nitzling es ausdrückt. Damit willige man ein, das Projekt einzugehen. Der Kontrakt könne jederzeit gelöst werden, aber grundsätzlich werde ein langfristiges Verhältnis angestrebt. „Es ist ein Beziehungsprojekt.“ **NADINE KLEIN**

VORSCHAU

Waren es heute schon 10 000 Schritte? Sind der Puls und die Körpertemperatur in Ordnung und wie war eigentlich der Schlaf der letzten Nacht? Bodytracking ist dank Smartwatches sehr angesagt, ob es auch gut tut, lesen Sie am Donnerstag, 2. Oktober.