Wir halten zusammen!

Der Mensch ist des Menschen beste Medizin. Enge Bindungen machen unser Leben nicht nur reicher und schöner. Sie machen uns auch gesünder

Von **IRIS RÖLL**

Vor dem Schlafengehen noch kurz auf das Fitness-Tracking-Armband geschaut: 9400 Schritte geschafft – nicht schlecht. Puls passt, Kalorienbilanz auch. Alles perfekt, oder? Nur dass dieses Plastikding nicht fragt: Wer hat dich angerufen? Wem konntest du von diesen plötzlichen Bauchschmerzen erzählen? Hat dich jemand umarmt, dir einen Tee gekocht?

Dabei sind diese Zeichen der Nähe so wichtig. Die unsichtbaren Fäden, die kleinen Knoten in dem sozialen Netz, das uns trägt. Freunde, Nachbarn, Verwandte, Partner, Kollegen – sie tun nicht nur unserer Seele gut. Sondern auf vielfältige Art auch unserem Körper. Sie helfen uns, gesund zu bleiben, wie Wissenschaftler mittlerweile wissen. Und sie helfen uns auch, es wieder zu werden.

Die beste Arznei ist der Mensch — warum uns soziale Beziehungen sogar heilen können

Karin Berger* hat das vor drei Jahren kurz nach ihrer Brustkrebs-Operation sehr existenziell erfahren. Völlig überraschend verliebte sich die 43-Jährige damals in einen Bekannten aus ihrer Salsa-Tanzgruppe. Am Tag nach dem ersten Kuss musste sie wieder zur Kontrolluntersuchung. „Der Wert für meine weißen Blutkörperchen war zuvor auf gefährliche 1000 gefallen – jetzt waren es plötzlich 11 000“, erinnert sich die Designerin. Der Arzt fragte verblüfft: „Frau Berger, was haben Sie gemacht?“ Die Antwort, „Ich bin verliebt“, fand er dann völlig plausibel.

Liebe versetzt nicht nur Berge, sie kann →

Foto: Shutterstock/Romrodphoto

SANDKASTENFREUNDE:
Besonders wählerisch sind Kinder bei ihren Freunden nicht. Wer nett ist und nicht haut, darf mitspielen. Aber Kindheitsfreunde spüren oft noch Jahrzehnte später eine besondere Verbundenheit

*Name von der Redaktion geändert

auch positive Blutwerte nach oben schießen lassen. „Dieses Umschwärmt- und Begehrt-Sein hat mir unheimlich geholfen in der Zeit“, sagt Karin Berger. „Aber auch meine Familie, meine Freunde, meine Kollegen habe mich sehr getragen. Ich hatte das Gefühl, umgeben zu sein von Menschen, die mich in der Welt wünschen um meiner Selbst willen, ohne dass ich etwas tun muss.“

Unsere Beziehungen: Sie machen unser Leben aus, machen uns aus. Die erste ist natürlich die zu den Eltern – sie ist so stark wie kaum eine andere nach ihr. Bald folgen die Kindheitsfreundschaften, die oft viel länger halten als die Sandkästen, in denen sie geschlossen wurden; sie entstehen eher zufällig, aber werden umso intensiver erlebt in der Komplizenschaft gegen die Welt der Erwachsenen. In der Schule wählen wir schon gezielter aus. Fast jeder Erwachsene hat aus dieser Zeit noch einen engen Freund. Mag sein, dass man sich ein wenig aus den Augen verliert, nur alle paar Monate telefoniert. Aber die gemeinsam verbrachte Jugend schweißt zusammen. Die Vertrautheit ist sofort wieder da. Und so knüpfen wir weiter an unserem Netz: Ausbildungs- und Arbeitskollegen, Partner, Nachbarn, Sportsfreunde, eigene Kinder – manche Knoten lösen sich, dafür kommen andere stabile dazu.

In der onkologischen Abteilung der Reha-Klinik Bavaria im sächsischen Kreischa sind Begleitpersonen immer willkommen. Etwa jeder sechste Krebs-Patient kommt mit Anhang – meistens sind es Partner oder Kinder. „Die Prognose von sozial gut eingebundenen Patienten ist besser, das zeigen auch unsere Erfahrungen“, sagt die Chefärztin und Psychoonkologin Bianca Erdmann-Reusch. „Sie haben Ziele, etwa die Einschulung des Kindes oder den nächsten Geburtstag des Partners zu erleben, und nehmen deshalb auch strapaziöse Therapien auf sich.“ Natürlich belaste eine Krebs-Erkrankung die Familie und die Freunde stark. „Aber seit gut zehn Jahren geht unsere Gesellschaft offener mit Krebs um. Dadurch zerbrechen nicht mehr so viele Partnerschaften.“

„Für die Gesundheit sind soziale Bindungen viel wichtiger als Ernährung“

Fotos: Gallery Stock, plainpicture/Ramesh Amruth

Sozial integrierte Menschen gehen 30 Prozent weniger häufig zum Arzt

NEUSTART:
Die Pubertät stellt das ganze Leben auf den Kopf und formatiert das Gehirn neu. Jetzt suchen wir Freunde gezielt aus und knüpfen Netzwerke, die später oft Kontinente überspannen. US-Forscher fanden heraus: Je mehr Freunde ein Jugendlicher hat, desto gesünder ist er im gesamten weiteren Leben

LEBENSBUND:
Bis dass der Tod euch scheidet … Für keine andere Beziehung gilt das so wie für die zum eigenen Kind. Bedingungslose Liebe scheint plötzlich so einfach. Freundschaften müssen in dieser anstrengenden Zeit nicht zahlreich, aber unterstützend sein

Einsamkeit ist ungesund

Die Wissenschaft untersucht erst seit rund 30 Jahren die Auswirkungen unserer Beziehungen auf die Gesundheit, und sie hat Erstaunliches herausgefunden: Sozial gut integrierte Menschen gehen zum Beispiel weniger häufig zum Arzt und müssen seltener ins Krankenhaus – bei den Arztbesuchen beträgt der Unterschied ganze 30 Prozent. Sie sind unempfindlicher gegenüber Schmerzen, ihr Immunsystem funktioniert besser, sie haben ein geringeres Risiko für psychische Erkrankungen sowie für Krebs-Rückfälle oder Demenz. Sie ernähren sich auch gesünder und schlafen besser.

Im Jahr 2010 wertete ein internationales Forscherteam 148 Studien mit mehr als 300 000 Menschen aus und kam zu dem Schluss, dass mangelnde soziale Beziehungen so ungesund sind wie 15 Zigaretten am Tag und doppelt so schädlich wie Fettleibigkeit. „Für die Gesundheit sind soziale Bindungen viel wichtiger als beispielsweise die Frage, wie man sich ernährt“, erklärt Peter Henningsen, der die Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der TU München leitet.

Warum ist das so? Die Antwort liegt in der Evolutionsgeschichte. Der Mensch konnte sich nur als soziales Wesen so weit entwickeln. Was immer wir tun – ob wir Maschinenbau studieren, ein großes Auto kaufen, Klarinette spielen lernen oder eine gute Bolognese-Soße kochen – wir tun es im Grunde, um Anerkennung und Zuneigung von anderen zu bekommen. Die positive Reaktion der Gruppe sei der Kern unserer Motivation, sagen Neurobiologen. Und unser Sozialverhalten bestimmt auch bis heute, wie unser Körper mit Krankheiten umgeht.

Das Risiko, sich zu verletzen oder angegriffen zu werden, war einst für Einzelgänger außerhalb der Gruppe höher. Deshalb hat ihr Körper die Gene für das Heilen von Entzündungen aktiviert, für

Was macht eine gute Freundschaft aus?

1 Gegenseitigkeit: Aufmerksamkeit und Interesse am anderen, Rat und Hilfe sind der Kern einer Freundschaft. In Krisenzeiten muss die Aufmerksamkeit nicht immer gleichmäßig verteilt sein, aber wer etwas gibt, sollte auch etwas zurückbekommen.

2 Intimität: Einem guten Freund kann man Gedanken und Gefühle, aber auch Schwächen und dunkle Seiten der eigenen Persönlichkeit zeigen, kann sich wirklich öffnen. Für emotionale Nähe ist es wichtig, dass das beide Freunde tun.

3 Vertrauen: Wer einem Freund gegenüber Intimes offenbart, muss darauf vertrauen können, dass die Geheimnisse bei ihm sicher sind. Vertrauen bedeutet aber auch die grundsätzliche Sicherheit, dass der andere stets nur das Beste will und hinter einem steht.

4 Gemeinsame Zeit: in unserer hektischen und mobilen Zeit oft der schwierigste Punkt. Aber auch der größte Freundschaftsbeweis: sich Zeit füreinander nehmen! Denn Telefon und Internet können Durststrecken überbrücken, aber zumindest ab und zu müssen wir dem anderen in die Augen schauen, ihn persönlich erleben.

5 Gutes Gefühl: Die gemeinsame Zeit mit dem Freund – egal was man miteinander tut – sollte sich gut anfühlen, man sollte emotional etwas Positives daraus mitnehmen. Ziehen einen die Treffen dagegen regelmäßig hinunter, läuft etwas schief.

das Kurieren von Verletzungen und eventuell das Abtöten von Bakterien. Diejenigen Gene, die für Viren- und Tumorabwehr – eher wichtig in einer Gruppe – zuständig sind, waren bei ihnen gedämpft. Dieses Muster finden Mediziner bei Einzelkämpfern noch heute.

VORTEIL FRAU:
Miteinander Spaß haben, um die Häuser ziehen, aber auch gemeinsam heulen und vor allem viel reden. Frauen „können Freundschaften besser". Sie sind seltener einsam, leiden aber auch stärker unter belastenden Beziehungen

Freundschaft wirkt! Wie unser Körper auf unsere Liebsten reagiert

Die Verbundenheit zu anderen Menschen wirkt über zwei simple Mechanismen auf unsere Gesundheit: Zum einen achten Freunde und Partner aufeinander. In einer Beziehung schaut der eine, dass der andere seine Tabletten einnimmt, regelmäßig isst und hoffentlich nicht zu fett. Das ist wohl der berühmte Ehefrau-Effekt, der verheiratete Männer fast zwei Jahre länger leben lässt. Zum anderen achtet man selbst mehr auf seine Gesundheit, wenn man sich verantwortlich für seine Lieben fühlt. Und haben sich zwei gefunden, die sich mögen, laufen bei jedem Wiedersehen dieselben neurobiologischen Prozesse im Körper ab: Das Gehirn erkennt zum Beispiel den Freund oder die Freundin und schüttet Oxytocin aus. Das Hormon sorgt dafür, dass wir uns bei jemandem geborgen fühlen, es stärkt die Bindung und das Vertrauen; gleichzeitig hemmt es die Amygdala – das Angst- und Aggressionszentrum im Gehirn. Der Cortisolwert im Blut sinkt; dadurch wird unser Immunsystem aktiver. Außerdem startet unser körpereigenes Dopingsystem und schickt Dopamin durch unsere Nerven. Dazu kommt noch eine Portion Opioide, Endorphin zum Beispiel, was uns schmerzunempfindlicher macht. Alles zusammen führt dazu, dass wir uns jetzt wohlfühlen, dem anderen vertrauen, ihn wiedersehen wollen. Und ein bisschen funktioniert das auch jedes Mal, wenn wir an geliebte Menschen denken.

Treffen wir einen Freund, läuft unser körpereigenes Dopingsystem an

Gerade das Oxytocin steht seit einigen Jahren im Fokus der Wissenschaftler. Bei der Geburt und beim Stillen schüttet der Körper das Hormon in extremen Mengen aus. Frauen produzieren generell doppelt so viel wie Männer. Wahrscheinlich pflegen sie deshalb auch mehr und engere soziale Beziehungen. Per Nasenspray verabreicht, kann der Stoff nicht nur Lampenfieber vor einer Prüfung dämpfen, sondern auch bei Autisten sozusagen das Sozialsystem für eine Stunde „anknipsen". „Dazu laufen große Studien. Wir erwarten in den nächsten Jahren konkrete Therapieperspektiven dazu", erklärt Markus Heinrichs, Psychologie-Professor in Freiburg und Pionier der Oxytocin-Forschung am Menschen. „Die Biologie sagt, das Hormon ist ‚arterhaltend' für Tier und Mensch. Und es ist faszinierend, welche Wirkung diese Substanz auf unser Leben hat – vom Blickkontakt bis zum zwischenmenschlichen Vertrauen."

FREUNDE FÜRS LEBEN:
Wer im Alter neue Bindungen sucht, muss raus aus der Komfortzone. Den alten Schulkameraden aufspüren, Gleichgesinnte beim Schachkurs kennenlernen, all das lohnt sich. Denn auch im Alter gilt: je mehr Freunde, desto gesünder. Und glücklicher sowieso

Fotos: Getty Images/Tom Merton, plainpicture/Westend61/Uwe Umstätter

Eltern beeinflussen ganz entscheidend unser Bindungsverhalten

Dafür dass diese Glücksquelle in unserem Hirn anspringen kann, ist die erste Bindung unseres Lebens, die zu den Eltern, ganz entscheidend. Gehen sie mitfühlend auf die Bedürfnisse eines Babys ein, sind sie für ein Kind emotional da, wird es als Erwachsener enge Bindungen zu anderen Menschen knüpfen können. Das weiß man gerade aus der Forschung über vernachlässigte oder misshandelte Kinder. Geraten Kinder früh unter Stress, etwa weil es ihnen an Zuwendung fehlt, wirkt sich das auf die Gehirnentwicklung aus. Sie lernen auch Jahre später schlechter, sind eher sozial auffällig, haben ein höheres Risiko für Autoimmunkrankheiten wie Diabetes und können schlechter mit Stress umgehen. Die frühen Stresserfahrungen sind ganz wörtlich „unter die Haut" gegangen. Sie haben biopsychologische Narben hinterlassen und Gene verändert, etwa solche für die Stressbekämpfung quasi abgeschaltet. Die gute Nachricht: Diese Narben können sich schließen. „Aus Versuchen an Ratten wissen wir, dass man solche frühkindlichen Erlebnisse zumindest teilweise ausgleichen kann", erzählt der Münchner Psychosomatik-Profes-

180 Freunde kann ein Mensch maximal managen, aber nur drei bis fünf sehr enge

sor Henningsen. Bei Tieren, die später viel Zuwendung und Streicheleinheiten bekommen, werden Stressresistenz und Schmerzempfinden wieder normaler. Das funktioniert im Prinzip auch beim Menschen, meist durch eine Psychotherapie. Die setzen Mediziner dann ein, wenn ein Mensch nicht nur einsam ist, weil zum Beispiel im Alter ein Großteil des Freundeskreises weggebrochen ist, sondern weil er schon immer Schwierigkeiten hatte, enge Bindungen aufzubauen.

Kathrin Bullinger ist von ihrer Familie nicht nur unterstützt worden, die Familie hat ihr sogar das Leben gerettet. Ihre Mutter Ursula spendete der heute 30-Jährigen vor fünf Jahren eine Niere. „Sie hat mir nie die Chance gegeben, das abzulehnen – allein dafür bin ich ihr unendlich dankbar", sagt sie.

Nach der Operation war die ganze Familie im Krankenhaus zu Besuch – „wirklich alle: Onkel, Tanten, Cousinen …". Wie so viele erlebte auch Kathrin Bullinger, dass sich der Freundeskreis in einer solchen Zeit neu sortiert, dass manche näher kommen, von denen man das nicht gedacht hätte, und andere weiter wegdriften, die man so nah geglaubt hatte. „Heute habe ich eine Handvoll Freunde, die ich Tag und Nacht anrufen kann", sagt die 30-Jährige, „und einen Partner, der schon harte Situationen mit mir durchgestanden hat." Denn jede Erkältung kann ihr gefährlich werden. Eine Whats-App-Nachricht, ein Anruf, eine Karte zu ihrem „zweiten Geburtstag", dem Transplantationstag, das alles zahlt auf ihr Gesundheitskonto ein. „Ich spüre, da denkt jemand an mich. Das gibt mir so viel Kraft", sagt Kathrin Bullinger.

Frauen und Männer gehen anders mit Beziehungen um

So ein „soziales Dorf" trägt uns idealerweise auch durch schlechte Zeiten. 180 Freunde kann ein Mensch maximal managen, hat der britische Anthropologe Robin Dunbar herausgefunden, darunter drei bis fünf sehr enge. Für mehr reicht unser emotionaler und kognitiver Speicher nicht aus. „Frauen schöpfen das Potenzial von Freundschaft meist sehr gut aus", erzählt der Psychotherapeut und Buchautor Wolfgang Krüger („Freundschaft – beginnen, verbessern, gestalten"). Seine Sorgenkinder sind eher die Männer. „Die erkennen oft gar nicht, wie problematisch ihre emotionale Isolation ist, und finden es erst mal prima, unabhängig zu sein, keinem zur Last zu fallen und ihre Ruhe zu haben." Wie nachteilig diese Haltung für ihre Gesundheit ist, müssen Therapeuten wie Krüger den Patienten oft erst geduldig klar machen. „Manchmal bekomme ich zum Beispiel Fälle von Medizinern überwiesen, wo Wunden monatelang einfach nicht heilen", sagt er. Spätestens dann wirkt das Leben des „einsamen Wolfs" gar nicht mehr cool.

Wirklich traurig: 15 Prozent aller befragten Deutschen sagten vor Kurzem in einer Studie, sie hätten keinen einzigen wahren Freund. Und 70 Prozent aller Deutschen fühlen sich zumindest gelegentlich einsam. Manche davon landen dann bei Salima Douven. Die 38-jährige Marketingmanagerin hat vor sieben Jahren mit einer Freundin den Verein „Wahlverwandtschaften" gegründet, eine Art Partnerbörse für verbindlichere Freundschaften. 1500 Menschen haben sich mittlerweile online auf dem Portal wahlverwandtschaften.org registriert; in sieben Städten bietet der Verein regelmäßig Gruppentreffen an. „Der Bedarf ist definitiv da", sagt Douven, „manche haben sich eine ganze Familie zusammengestellt." Wer sich anmelde, wolle mehr emotionale Tiefe als gelegentlich zusammen Kaffee trinken. „Deshalb entsteht bei den Treffen schnell eine sehr offene Atmosphäre." Allen ist also klar, dass eine Freundschaft mehr ist als eine lose Bekanntschaft. Was ihre Wirkung auf die Gesundheit und das Lebensglück angeht, können Freunde durchaus mit der Familie mithalten. Oder sie übertreffen: Selbst Menschen, die ihre Familienbeziehungen als belastend beschreiben, sprechen über Freundschaften fast nur positiv. Klar: Seine Familie kann man sich ja nicht aussuchen, seine Freunde schon.

Jede Beziehung ist ambivalent, selbst die unbeschwerteste Freundschaft birgt natürlich auch Konflikte. Und auch diese wirken auf unsere Gesundheit: Gerade Frauen reagieren stark auf konflikthaltige Bindungen, zum Beispiel mit Herzrhythmus- oder Blutdruckstörungen. Wer einmal schwer krank war, der meidet solche Beziehungen oftmals instinktiv. Von den Genesenen hört man dann oft den Satz: „Ich umgebe mich nur noch mit Menschen, die mir guttun!" Und ihr Körper gibt ihnen recht.

In ihrer positiven Wirkung können Freunde mit der Familie mithalten. Aber Freundschaften sind oft weniger belastend

ANZEIGE

Und jetzt alle mal runterschalten!

Weniger Tempo, mehr Leben:
mit Bianca Schäb und Goggo Gretel auf Entschleunigungstour

Bianca Schäb ist im letzten Sommer mit ihrem 13 PS starken Goggomobil quer durch Deutschland gefahren – auf der Suche nach Menschen, die ihr erzählen, wie man richtig statt schnell lebt. Ihre Reise hat die 30-jährige freie Grafikerin, die für namhafte Werbeagenturen gearbeitet hat, vom bayrischen Dingolfing bis nach Berlin geführt, von der Google-Zentrale übers Schweigekloster bis zu einer Burnout-Klinik. Goggo Gretel hat mit maximal 50 km/h und ein paar Pannen den Takt vorgegeben.

Wie sind Sie darauf gekommen, auf Entschleunigungstour zu gehen? Gab es einen Anlass?

Ich hatte weder ein Burnout, noch wollte ich «aussteigen». Ich hatte aber das Gefühl, dass die Zeit immer schneller vergeht. Als Kind dauerten die Tage eine gefühlte Ewigkeit. Als Erwachsene fliegen sie nur noch so an mir vorbei. Ich wollte wissen, wie mir mein Leben wieder länger vorkommen kann. Dazu habe ich Menschen aus den unterschiedlichsten Bereichen getroffen und gefragt, ob sie einen Rat für mich haben.

Darunter waren Nonnen, Google-Mitarbeiter, Manager mit Burnout … Welche Begegnungen waren die spannendsten?

Die, die ungeplant waren. Zum Beispiel habe ich im Allgäu an einer Tankstelle einen Tierernährungsberater getroffen, der auch Meditationslehrer war. Er hat mir zwischen Tankstellenshop und rangierenden Lkws gezeigt, wie man meditiert. Auf der Schwäbischen Alb habe ich ein Ehepaar kennengelernt, das seinen Besitz auf das reduziert, was es bei sich trägt – darunter auch ein Smartphone –, und sein Geld tageweise verdient. Die beiden machen ihre eigene Walz und wirkten auf mich sehr entspannt.

Ihre Reise liegt jetzt einige Monate zurück. Haben Sie Rituale beibehalten, oder hat der Alltag Sie wieder?

Noch bevor es mir langweilig wurde, habe ich früher zum Handy gegriffen und geschaut, was so im Netz passiert. Ich wollte nichts verpassen. Meine Reise hat mir geholfen, solche Muster zu durchbrechen. Ich habe gelernt: Wenn Langeweile aufkommt, sollte man sie aushalten können. Es lohnt sich. Denn danach kommt noch was. Dadurch, dass man auf etwas verzichtet, kann man etwas anderes viel intensiver erleben. «Du erlebst mehr, wenn du weniger tust» – diesen Tipp hat mir ein Hypnotherapeut zum Abschied mitgegeben. Ich versuche, mich in meinem Alltag daran zu halten.

Bianca Schäbs Abenteuer können Sie in dem liebevoll illustrierten Buch «Ich hab Zeit, was hast du?» nachlesen.
Rowohlt·Berlin,
256 Seiten, 16,99 €
Erfahren Sie mehr unter rowohlt.de/schaeb

© privat; Michaela Siegl; Ines Häßler