

Vorwort des Herausgebers

Einsamkeit tut weh. Wenn in einem Experiment einer von drei Teilnehmern an einem virtuellen Ballspiel ausgeschlossen wird, weil sich absichtlich und ausschließlich immer nur die beiden anderen den Ball zuspielen, sieht man eine Aktivitätsanreicherung an genau den Stellen im Gehirn, an denen man sie auch bei körperlichem Schmerz findet. Und mehr noch: Einsamkeit ist auch ein ernstes Gesundheitsrisiko. Eindrucksvoll zeigt das eine Studie, die 2010 von einem amerikanischen Forscherteam in Utah an mehr als 300 000 Menschen durchgeführt wurde: Ohne Freunde leben wir so ungesund, als wären wir fettleibig oder rauchten täglich 15 Zigaretten. Wer allein lebt oder leben muss, stirbt früher.

Umgekehrt gilt, dass soziale Bindungen gut tun und Stress abbauen. Das mag trivial klingen, wer hätte das nicht schon erfahren, aber es lässt sich auch wissenschaftlich belegen: Die Anwesenheit von Freunden dämpfte die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol bei einer Gruppe von Probanden, die vor einem Publikum frei sprechen oder unter Druck knifflige Kopfrechenaufgaben lösen mussten. Und selbst unsere scheinbar objektive Wahrnehmung wird durch die Anwesenheit von Freunden positiver: Eine Gruppe von Studierenden aus England sollte in einem Experiment die Steilheit eines Berges abschätzen. Der Anstiegswinkel (und damit wohl implizit die vermuteten Strapazen beim Besteigen) wurde kleiner beurteilt, wenn bei dem Versuch ein Freund zugegen war. Ein Seilschaftsgeist im Sinne von „Gemeinsam sind wir stärker!“ oder „Wir schaffen das!“ mag bei dieser Einschätzung unbewusst im Spiel gewesen sein. Die Betonung liegt dabei auf dem „Wir“. Dieses „Wir“ kommt aber zunehmend abhanden. Wenn auf einer Party alle nebeneinander auf ihren Smartphones herumwischen, dann gibt es kein reales WIR mehr, sondern eine Ansammlung von dyadischen Mensch-Maschine Be-

ziehungen. Es lässt hoffen, wenn meine 19-jährige Tochter berichtet, dass sie und ihre Freunde inzwischen zu Beginn einer Party oft alle ihre Handys auf einen Haufen legen und sie erst am Ende wieder auseinanderklauben.

In diesem Buch legt der Berner Psychiater Gregor Hasler überzeugend dar, dass ein Verlust von Gemeinsamkeitserfahrungen eine Ursache für die in unserer Gesellschaft gefühlte Zunahme von Stress ist und wie durch stärkere soziale Bindungen, sowohl im engsten Umfeld als auch gesamtgesellschaftlich, unsere Widerstandskraft gegen aufreibende Herausforderungen gestärkt werden kann. Wichtig ist allerdings, dass solche Bindungen sich analog, gewissermaßen „verkörpert“, abspielen, und nicht in erster Linie digital und virtuell in sozialen Netzwerken. Haslers Buch sprudelt nur so von Vorschlägen und Anregungen dazu, es ist ein engagiertes Plädoyer für die Unmittelbarkeit der persönlichen Begegnung. Er wird nicht müde, seine Empfehlungen mit empirisch gut belegten wissenschaftlichen Studien zu untermauern. Erfrischend dabei sein Mut, auch Heilige Kühe und wenig hinterfragte Dogmen der individualpsychologischen und psychotherapeutischen Forschung und Literatur aufs Korn zu nehmen und sie einem Realitätscheck zu unterziehen – vor allem, wenn es um die mittlerweile fast routinemäßige Zuschreibung einer Traumagenese bei psychischen Störungen geht oder um die Banalisierung des Stress-Konzepts. Er macht das auf unterhaltsame, gelegentlich mit dezentem Schweizer Humor gewürzte Weise und manchmal mit sympathischer Selbstironie.

Sie werden vielleicht nicht allen Gedanken, Folgerungen und Forderungen von Gregor Hasler zustimmen, das habe ich auch nicht immer, aber sein Buch macht etwas Besonderes: Es stiftet an zu einer persönlichen Stellungnahme, zu einem Abgleich mit den eigenen Werten und wissenschaftlichen Glaubenssätzen. Und hier wünsche ich mir, dass die-

se mentale Aktivierung – und so wie Hasler schreibt, wird eine emotionale dabei nicht ausbleiben – weit hinein in die medizinische wie die politische Diskussion und Dimension hineinwirkt.

Es ist zunächst einmal ganz individuell ein Buch für jedermann, der gesund leben will. Aber auch immer mehr Unternehmen, die die Firmenkultur Resilienz-orientiert gestalten wollen, kommen auf die Idee, Workshops anzubieten, in denen nicht nur achtsamkeitsbasierte Meditations-techniken vermittelt werden, sondern Übungen, die das „Beisammensein“ der Mitarbeiter und das gegenseitige Zuhören fördern, das WIR also. Und dass ein Buch, das helfen kann, Resilienz als eine unserer wichtigsten Fähigkeiten zu fördern, auch in die Hände von Eltern und Erziehern gehört, von Lehrern und Politikern, Gesundheitsexperten und Coaches, versteht sich von selbst, von Ärzten und Psychologen sowieso. Und Hasler ist es wichtig, dass das Buch über die gesundheitliche Dimension hinaus auch eine dezidiert politische hat: Es geht auch um Föderalismus, um die Aufwertung noch so begrenzter lokaler Netzwerke mit echter politischer Macht, ausgehend von den kleinsten Zellen des WIR. Es gibt bereits einige Beispiele, dass sich solche Zellen zu Organen verbunden haben, die zu einem sozialen Körper zusammenwachsen und dann mit entsprechender „Körperkraft“ politische und ökonomische Entwicklungen verhindern konnten, die für die gesamte Gemeinschaft von Nachteil gewesen wären. Konkret fällt mir eine Gemeinde in Deutschland ein, der es so gelang, die Privatisierung ihres kommunalen Krankenhauses zu verhindern.

Oft fragt man sich bei einem so überzeugenden Buch, was man denn konkret machen kann, um die vielen guten Gedanken aufzugreifen und umzusetzen, und bei aller Plausibilität bleibt es dann doch manchmal im Unverbindlichen, weil man nicht weiß, wo man anfangen soll. Das Buch von Gregor Hasler zeigt, dass man ruhig erst einmal

auch ganz klein, gewissermaßen bei den Organellen des WIR, anfangen kann, und dass Sie unmittelbar einiges für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden und Ihre Stressresistenz tun können: Indem Sie sich mal wieder, am besten noch während der Lektüre dieses Buches, mit guten Freundinnen oder Freunden verabreden, zum Reden, Weintrinken, Wandern ... Das ist gesund! Sollte Ihnen dabei der Gesprächsstoff ausgehen, würde dieses Buch genug Material liefern, um Ihren Gedankenaustausch zu beflügeln. Und wenn sich dadurch die Verbreitung dieses besonderen Buches erweitern würde, käme das seinem Autor und seinem Verleger sicherlich auch nicht ungelegen.

Jedenfalls wünsche ich Ihnen erst einmal eine angenehme und anregende Lektüre!

Stuttgart, im Januar 2017

Wulf Bertram