

IM GESPRÄCH



ZEIT AKADEMIE



Hartmut Rosa



Beate Ditzgen

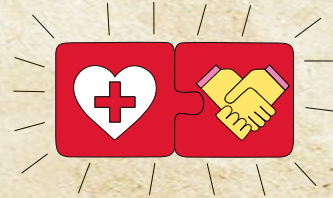
Ulrich Schnabel

SOZIALE BEZIEHUNGEN

Weil WIR zusammen stärker sind

»WAS MACHT UNS WIRKLICH GLÜCKLICH?«

Haben Sie sich diese Frage auch schon einmal gestellt? Sind wir ehrlich zu uns selbst, suchen vermutlich die meisten von uns auf die eine oder andere Weise eine Antwort darauf.



- Ist es etwa Geld? Besitz? Erfolg oder Prominenz?
- Ist es Freiheit? Oder eher Sicherheit?
- Liebe? Oder Gesundheit?
- Bildung? Soziale Beziehungen oder Verbundenheit?
- Religiöse Zugehörigkeit oder spirituelle Erleuchtung?

Auch an der Harvard-University haben sich Forscher dieser Frage gewidmet. Dort läuft seit rund 80 Jahren die wohl längste Studie weltweit. Die »Harvard Study of Adult Development« untersucht, was Menschen glücklich macht. Diese Forschung, an der über 2000 Teilnehmer*innen und vier Generationen beteiligt waren und sind, stellt Erstaunliches heraus: Ob wir unser Leben als erfüllt empfinden, hängt vor allem von zwei Faktoren ab – **Gesundheit** und **sozialen Beziehungen**. Wie groß der Einfluss von sozialen Beziehungen tatsächlich ist, zeigen wir Ihnen im Folgenden.



IN DIESEM KURS LERNEN SIE ...

KAPITEL 1

- ... die Kraft sozialer Verbundenheit kennen.
- ... wie sehr uns zwischenmenschliche Beziehungen prägen und für unser Lebensglück mitverantwortlich sind.

KAPITEL 2

- ... welche medizinischen Effekte soziale Bindungen auf unsere Gesundheit haben.
- ... wie Sie Beziehungsarbeit leisten und wie sich Beziehungskonflikte klären lassen.

KAPITEL 3

- ... in welcher Verbindung individuelle Beziehungsfähigkeit und gesellschaftlicher Zusammenhalt stehen.
- ... wie ein moderner Gemeinsinn aussehen kann.

KAPITEL 4

- ... warum uns Gemeinsinn hilft, uns den globalen Herausforderungen unserer Zeit entgegenzustellen.
- ... wie Sie den gesellschaftlichen Zusammenhalt und den Gemeinsinn fördern können.

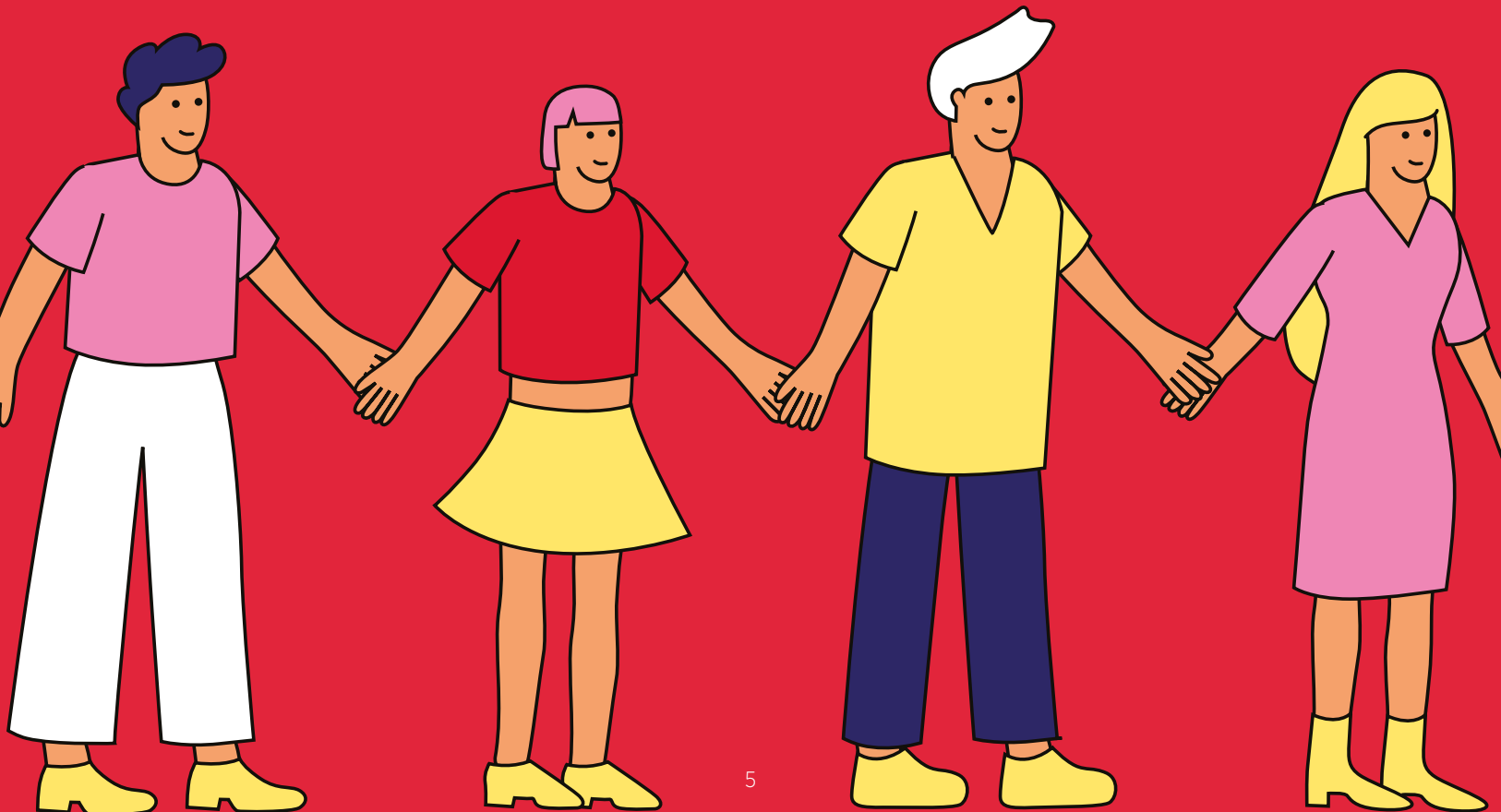


ZITAT

»SIE SEHEN: WIR HABEN EINIGES VOR, UND ICH FREUE MICH, WENN SIE MICH DABEI BEGLEITEN. DENN AUCH DIESER KURS FUNKTIONIERT - WIE JEDE ART VON BEZIEHUNG - NUR, WENN SIE DABEI MITMACHEN.«

ULRICH SCHNABEL,
ZEIT-WISSENSCHAFTSREDAKTEUR UND AUTOR

DIE AUSSER- GEWÖHNLICHE KRAFT SOZIALER VERBUNDENHEIT



GEMEINSCHAFTS- INDIVIDUUM MENSCH

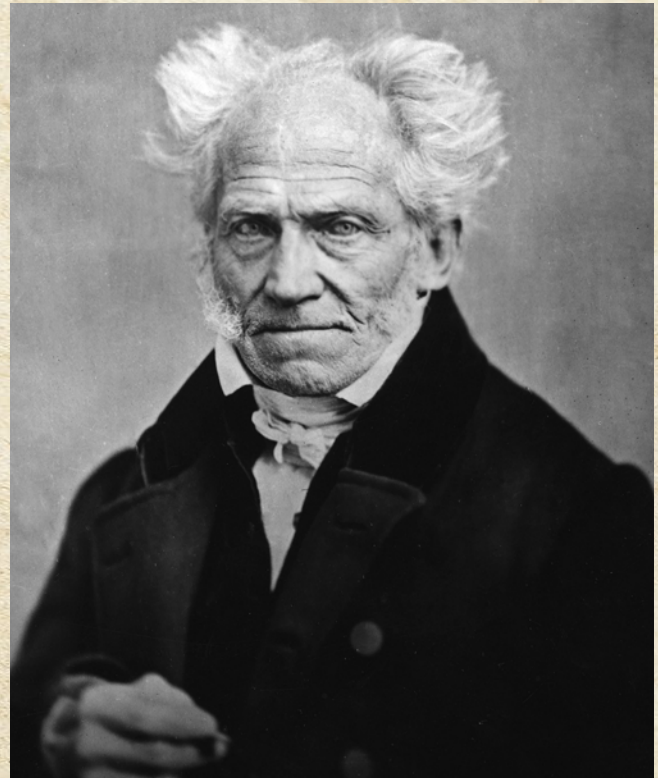
Wir alle kennen den berühmten Ausspruch des Philosophen Arthur Schopenhauer:

**»GESUNDHEIT IST
ZWAR NICHT ALLES,
ABER OHNE GESUND-
HEIT IST ALLES
NICHTS.«**

Und die Bedeutung dieses Satzes können wir gut nachvollziehen. Gesundheit ist also verständlicherweise der erste Faktor, wenn es um ein erfülltes Leben geht. Erstaunlicher ist der zweite Faktor: **Soziale Verbundenheit** ist für unser Glück weit entscheidender als Wohlstand, Besitz oder beruflicher Erfolg.

Mit »sozialer Verbundenheit« oder »sozialen Beziehungen« sind dabei übrigens nicht unbedingt romantische Liebesbeziehungen gemeint. Vielmehr geht es um alle Beziehungen zu unseren Mitmenschen. Zu Familie, Freund*innen, Arbeitskolleg*innen oder auch zu unseren Nachbar*innen.

Denn Menschen sind Beziehungswesen. Wir entstehen überhaupt erst aus einer Beziehung, und bis ins hohe Alter ist die Verbundenheit mit anderen Menschen – der Austausch mit ihnen und ihre Reaktion auf uns – entscheidend für unser Gefühl der Lebendigkeit und Zufriedenheit.



Johann Schäfer, 1859

ARTHUR SCHOPENHAUER, PHILOSOPH



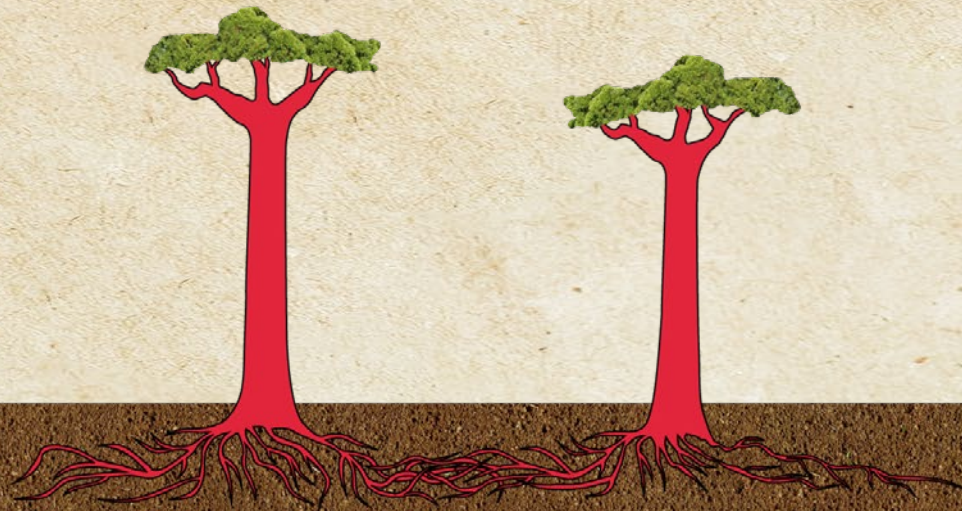
DIE KOOPERATIONS- FÄHIGKEIT VON MAMMUTBÄUMEN

Wenn es um Stärke durch Zusammenhalt geht, können Menschen von Mammutbäumen eine Menge lernen.



Die sogenannten **Redwood Trees** bilden, anders als man bei ihrer Größe erwarten sollte, keine tiefen Wurzeln. Als Flachwurzler treiben sie ihre unterirdischen Ausläufer nur etwa einen Meter in die Tiefe. Dennoch schaffen es die Giganten, über Jahrhunderte hinweg so stabil zu stehen, dass ihnen selbst Erdbeben und starke Stürme nichts anhaben. Wie machen sie das?

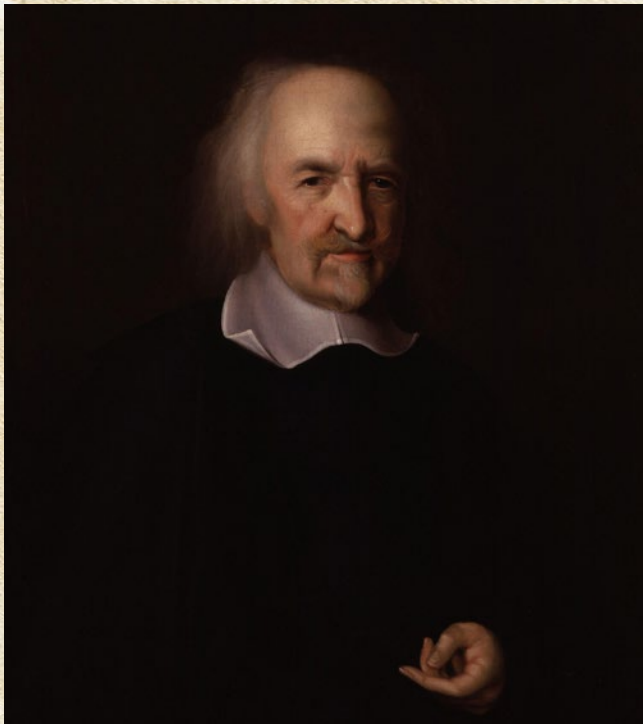
Das Geheimnis lautet: **Kooperation**. Unter der Erdoberfläche strecken die Bäume ihre Wurzeln so weit aus, bis sie die Wurzeln benachbarter Redwoods erreichen. Haben sie sich gefunden, verbinden sie ihr Wurzelwerk dauerhaft miteinander und stabilisieren sich so gegenseitig.



VON DER VORSTELLUNG EINER EGOISTISCHEN GRUNDNATUR

Menschen sind individuell stärker, wenn sie sich als Teil eines Netzwerkes begreifen. Dennoch hält sich die Idee der egoistischen Grundnatur des Menschen bis heute hartnäckig.

Der britische Philosoph Thomas Hobbes postulierte schon im 17. Jahrhundert:



John Michael Wright

THOMAS HOBBS, MATHEMATIKER,
STAATSTHEORETIKER UND PHILOSOPH

**»DER MENSCH IST
DEM MENSCHEN
EIN WOLF.«**

Werfen wir einen Blick auf unsere individualisierte Gesellschaft, so wird dieser Satz immer wieder bestärkt. Etwa in Form unzähliger Ratgeber, die die Botschaft der Selbstoptimierung verkünden oder Tipps zum individuellen Aufbau von Stärke geben, als seien diese Fähigkeiten unabhängig vom sozialen Umfeld.

»Jeder ist seines Glückes Schmied.«

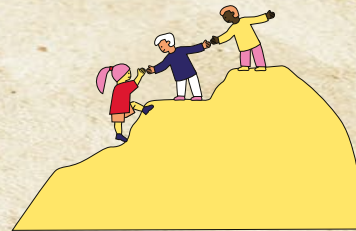
Auch diese Redensart begreift das Individuum als Einzelwesen. Persönliche Freiheit, Glück und Erfolg werden hier losgelöst vom sozialen Netzwerk verstanden. Diesem klischeehaften Bild des Menschen als selbstsüchtig und eigennützig setzt die moderne Verhaltensforschung heute jedoch viel entgegen.

DER MENSCH, DAS »ULTRASOZIALE WESEN«

Der Anthropologe und Verhaltensforscher Michael Tomasello erklärt: Was den Menschen von allen anderen Tieren unterscheidet, sei nicht etwa unsere Stärke oder Schnelligkeit, auch nicht die Fähigkeit zur Sprache oder zum Werkzeuggebrauch. Den Menschen zeichne die Fähigkeit zu »sozialer Kognition« aus. Wir sind nämlich in der Lage, uns in andere hineinzusetzen, ihre Gedanken und Gefühle zu teilen. Tomasellos These von der »ultrasozialen« Natur des Menschen – wie auch weitere unzählige Experimente – zeigen, dass Menschen eine enorme Fähigkeit zur Kooperation besitzen.

Was uns als Menschen ausmacht, ist überhaupt erst unsere Fähigkeit, soziale Bindungen einzugehen und gemeinsam Dinge zu schaffen, die allein unmöglich sind.

Das gilt übrigens in jeder Lebenslage: Wir leben von der Verbundenheit, während uns Einsamkeit tatsächlich krank machen kann. Medizinische Forschungen belegen zunehmend, wie wichtig die soziale Verbundenheit mit anderen Menschen für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ist.



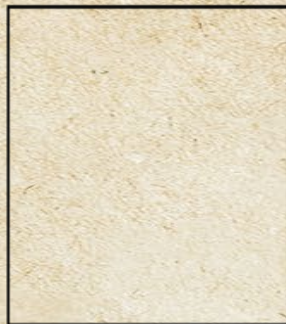
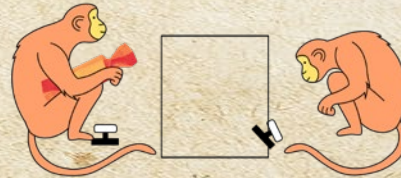


DER MENSCH IST DAS TIER, DAS »WIR« SAGT.

Am Max-Planck-Institut für evolutionäre Anthropologie in Leipzig haben Tomasello und sein Team unzählige Experimente angestellt und die Fähigkeiten von kleinen Kindern und Menschenaffen verglichen.

In einem dieser Versuche müssen die Versuchsteilnehmer*innen gemeinsam einen Apparat bedienen, um eine Belohnung zu erhalten. Sowohl zweijährige Kinder wie Schimpansen sind dazu vom technischen Verständnis her imstande. Erst sobald es an das Teilen geht, zeigt sich der Unterschied.

Bei den Schimpansen trickst der schnellere Affe seinen langsameren Partner aus und verspeist die Belohnung allein – was dazu führt, dass der langsamere nach kurzer Zeit nicht mehr kooperiert. Menschenkinder dagegen verstehen, dass es in beiderseitigem Interesse ist, wenn sie teilen: Dann macht der langsame auch beim nächsten Mal wieder mit, was beiden zugutekommt.





IM GESPRÄCH MIT **PROF. DR. BEATE DITZEN**

Prof. Dr. Beate Ditzen leitet das Institut für Medizinische Psychologie am Universitätsklinikum Heidelberg. Als Professorin für Medizinische Psychologie und Psychotherapie forscht und lehrt sie u. a. über die Psychologie sozialer Beziehungen und über neurobiologische Mechanismen von

Paarbindung und Gesundheit. Als Paartherapeutin fokussiert sie sich auf psychische und körperliche Erkrankungen unter besonderer Berücksichtigung der Partner*innen. Die ideale Voraussetzung, um gemeinsam Beziehungsarbeit zu leisten.

»SOZIALE VERBUNDENHEIT IST
ÜBERLEBENSWICHTIG, SOWOHL AUF
PSYCHISCHER ALS AUCH AUF
KÖRPERLICHER EBENE. WÄHREND
UNS BEWUSST GEWÄHLTES
ALLEINSEIN NICHT SCHADET,
KANN DIE UNFREIWILLIGE EINSAMKEIT
TATSÄCHLICH GESUNDHEITS-
GEFÄHRDEND SEIN.«

Prof. Dr. Beate Ditzen,
Professorin für Medizinische Psychologie und
Psychotherapie



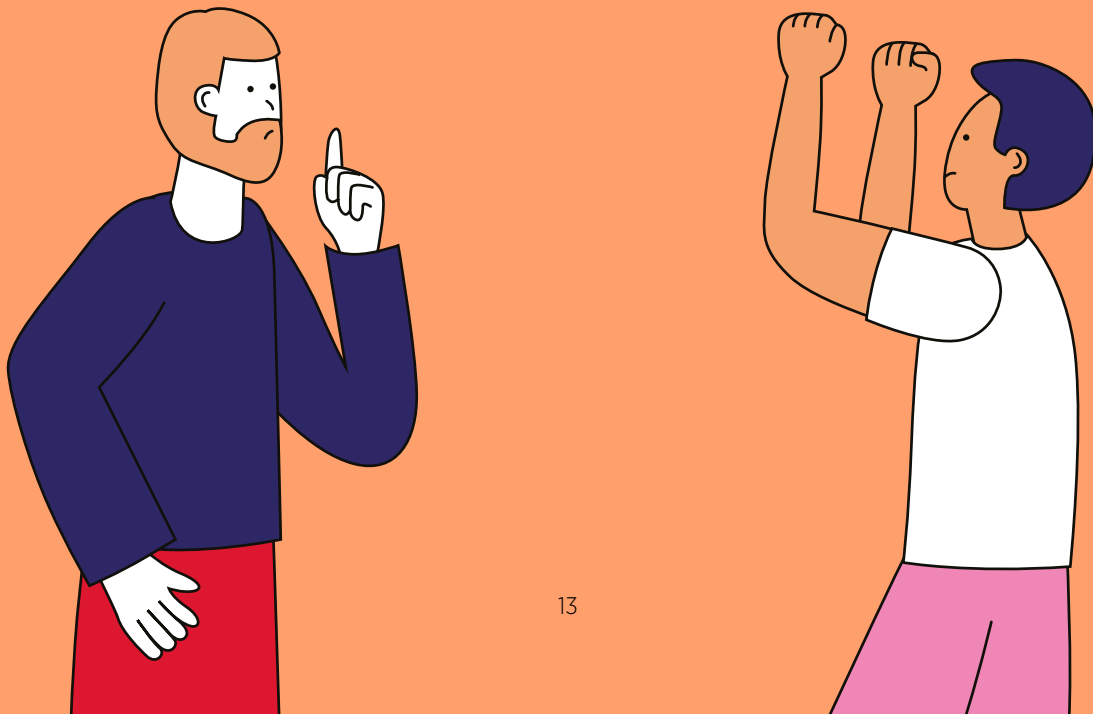


DIE AUSSERGEWÖHNLICHE KRAFT SOZIALER VERBUNDENHEIT

Zwischenmenschliche Verbindungen haben einen wesentlichen Einfluss auf uns als Individuen. Denn nichts braucht der Mensch so sehr wie andere Menschen.

- 1 Wir leben von der Verbundenheit mit unseren Mitmenschen.
- 2 Nichts ist für unser Wohlbefinden wichtiger als die sozialen Beziehungen.
- 3 Soziale Isolation hat negative Auswirkungen auf die Gesundheit des Menschen.
- 4 Es ist möglich, Bindungsfähigkeit zu erlernen und Beziehungen zu verbessern.

BEZIEHUNGEN: ZWISCHEN BALSAM UND BALLAST



TIPPS

WIE SIE KONFLIKTE BESSER LÖSEN



Nicht immer können wir Konfliktsituationen aus dem Weg gehen. Kommt es zu zwischenmenschlichen Verwerfungen, können Sie jedoch selbst entscheiden, wie Sie damit umgehen. Zwei Tipps für die Konfliktlösung:

1 Suchen Sie den emotionalen Kern des Problems.

Häufig stecken hinter Streitigkeiten emotionale Gründe, wie das Gefühl mangelnder Wertschätzung oder das Ärgernis, nicht konsultiert worden zu sein. Das Erkennen dieser emotionalen Ursachen kann in der Regel zu einer einfacheren Lösung des Konflikts führen.

2 Nutzen Sie die Macht der emotionalen Ansteckung.

Die psychologische Forschung zeigt, dass Menschen einander stark beeinflussen, sogar unbewusst. Emotionen wie Lächeln oder Gähnen sind ansteckend. In Konfliktsituationen können Sie diese Erkenntnisse nutzen, indem Sie sich nicht von der Unfreundlichkeit anderer anstecken lassen, sondern Gelassenheit und Freundlichkeit bewahren. Die negativen Emotionen Ihres Konfliktpartners laufen dann ins Leere, und er kann von Ihrer Freundlichkeit angesteckt werden.



**WIE GEHEN SIE NORMALERWEISE
MIT STREITIGKEITEN UM?**

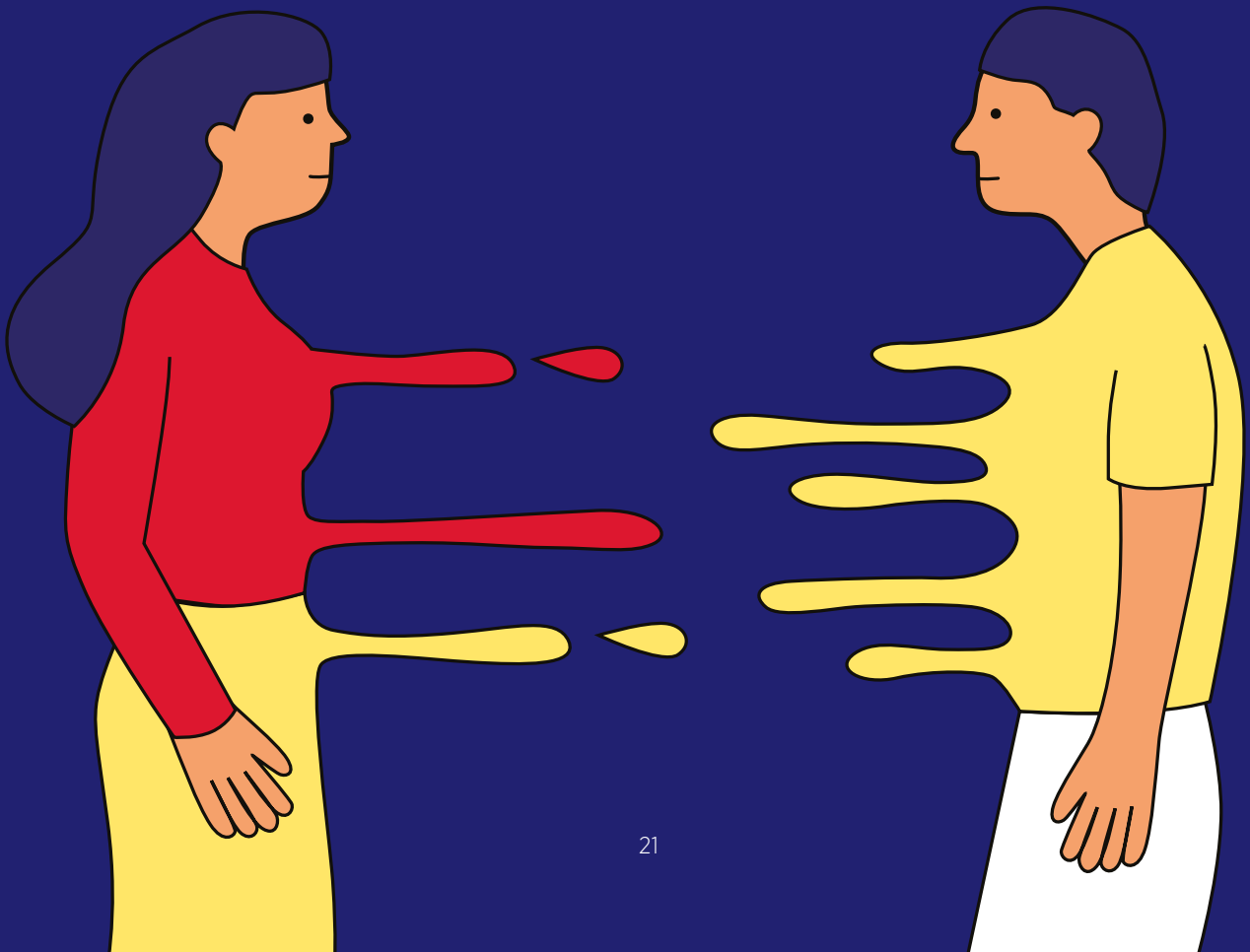
**GIBT ES WIEDERKEHRENDE MUSTER
IN IHREN KONFLIKTEN?**

**HABEN SIE IM KONFLIKTFALL SOGAR SCHON MAL
EINEN DER TIPPS BEWUSST UMGESETZT?**

**FALLS JA, WELCHE ERFAHRUNGEN
HABEN SIE DABEI GEMACHT?**



»ICH« BIN, WEIL »WIR« SIND



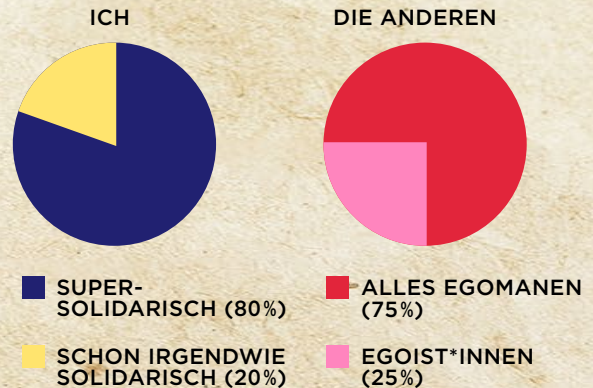
EINE GESELLSCHAFT VOLLER EGOS?

Die meisten Menschen schätzen ihre Mitmenschen eher als egoistisch ein, sich selbst aber als solidarisch. In Deutschland ist es sogar für fast 80 Prozent der Menschen persönlich sehr wichtig, ein WIR-Gefühl zu haben – aber nur knapp 25 Prozent glauben, dass dies auch für ihre Mitbürger*innen wichtig ist. Das bedeutet gleichzeitig, dass ein egoistisches Bild unserer Mit-menschen nicht der Realität entspricht. Das jedenfalls zeigt das Ergebnis der Vermächtnis-Studie, die die Soziologin Jutta Allmendinger zusammen mit der ZEIT durchgeführt hat.

»DEUTSCHLAND IST EIN LAND
DES ›WIR‹, DAS SICH SELBST ALS LAND DER
›ICH-LINGE‹ SIEHT.«

TORTEN DER WAHRHEIT

WIR-Gefühl in Deutschland



IMPULS

Insbesondere in Krisen und Katastrophensituationen zeigt sich die Solidarität unter den Menschen stärker als erwartet. Beispielhaft dafür ist die spontane Hilfsbereitschaft nach der Überschwemmung im Ahrtal 2021, nach der eine Vielzahl auch


gänzlich fremder Menschen aus der Ferne anreisten, um den Betroffenen zu helfen. Solche Phänomene zeigen sich in Notsituationen immer wieder, das ist von der Katastrophenforschung gut belegt.



IM GESPRÄCH MIT **PROF. DR. HARTMUT ROSA**

Prof. Dr. Hartmut Rosa ist einer der bedeutendsten Soziologen unserer Zeit. Er lehrt Soziologie an der Friedrich-Schiller-Universität Jena und ist der Direktor des Max-Weber-Kollegs in Erfurt. Rosa ist international bekannt für seine Theorien

zu »Beschleunigung« und »Resonanz«. Aktuell arbeitet er an einer neuen Theorie über »soziale Energie«, bei der der Zusammenhang vom ICH und WIR eine zentrale Rolle spielt.



»RESONANZ IST EINE FORM DER BEZIEHUNG,
DIE MENSCHEN MIT DER WELT UND ANDEREN
MENSCHEN EINGEHEN: ETWAS BERÜHRT UND
BEWEGT MICH, DARAUFHIN GEHE ICH DEM
ENTGEGEN UND ANTWORTE DARAUF. BEZIEHUNGEN
SIND DANN FRUCHTBAR, WENN SIE AUS EINEM
WECHSELSEITIGEN HÖREN UND ANTWORTEN BESTEHEN.
UM RESONANZ BEWUSST UND POSITIV ZU ERFAHREN,
SOLLTEN WIR DESHALB AUCH MANCHMAL EINFACH
INNEHALTEN UND ›AUF-HÖREN‹, UNS
ERREICHEN LASSEN.«

Prof. Dr. Hartmut Rosa,
Soziologe und Politikwissenschaftler

GEMEINSAM MIT GEMEINSINN

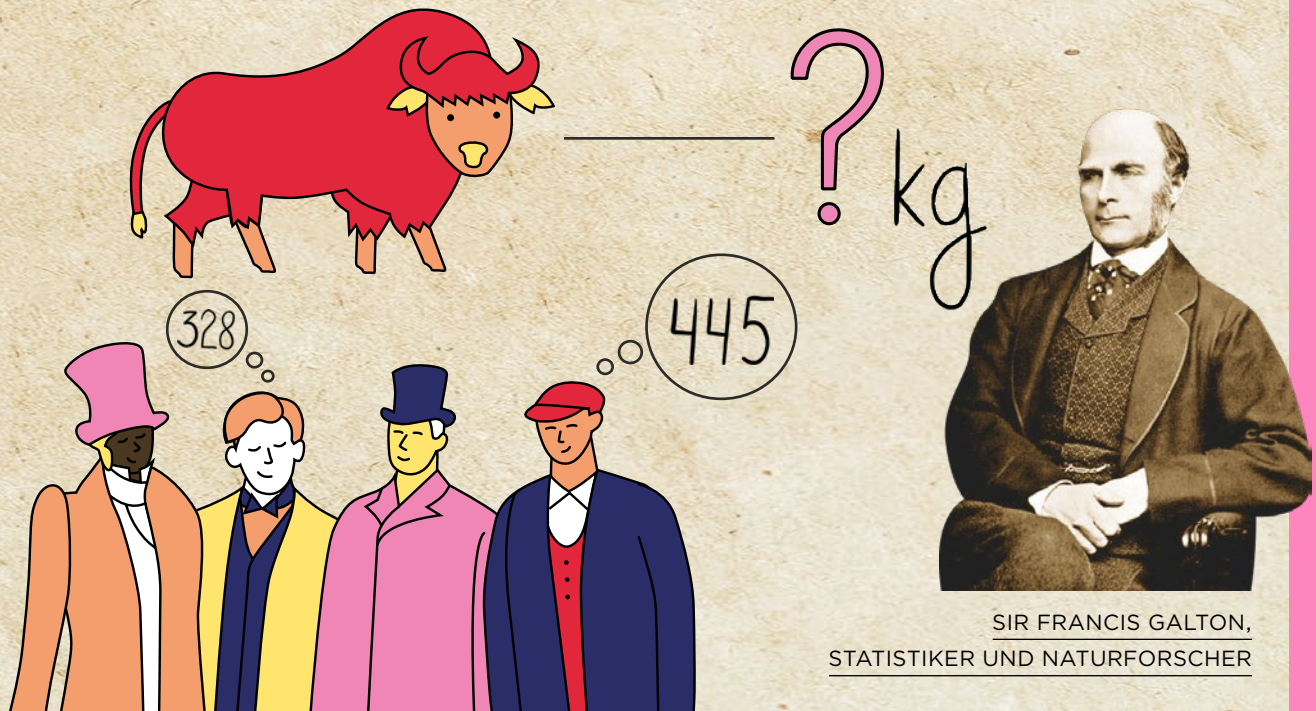




DIE »WEISHEIT DER VIELEN«

1906 beobachtete der britische Naturforscher Sir Francis Galton beim Besuch einer Nutztiermesse im englischen Plymouth, wie die Besucher das Gewicht eines Ochsens schätzen sollten. Das war damals eine beliebte Wette, die dem Sieger ein Preisgeld einbrachte.

Allerdings lagen die Angaben der Besucher zum Teil weit daneben, niemand erriet das Gewicht genau. Als Galton jedoch den Mittelwert aller 787 Schätzungen bildete, ergab dieser nahezu exakt die richtige Antwort. Daraus folgerte Galton: **Wenn man die kollektive Weisheit gut zu nutzen weiß, sind Menschen gemeinsam viel klüger als allein.**



SIR FRANCIS GALTON,
STATISTIKER UND NATURFORSCHER

GEMEINSINN IN DER PRAXIS: DAS »WIR« STÄRKEN

Es ist schon viel für den Gemeinsinn getan, wenn Sie sich selbst an dem gesellschaftlichen Zusammenhalt beteiligen. Zwei Tipps, die Sie einfach umsetzen können:

1 Suchen Sie sich Gleichgesinnte!

Wenn Sie etwas verändern möchten, sollten Sie sich ein hilfreiches Umfeld dafür suchen. Egal ob Sie mehr Sport treiben, besser essen oder eine neue Sprache lernen wollen – all das gelingt am besten, wenn Sie es gemeinsam mit anderen tun. Gründen Sie beispielsweise einfach selbst eine Jogging- oder Koch-Gruppe. Die soziale Unterstützung durch Mitmenschen führt viel wirkungsvoller zum gewünschten Verhalten als jeder einsame Vorsatz.

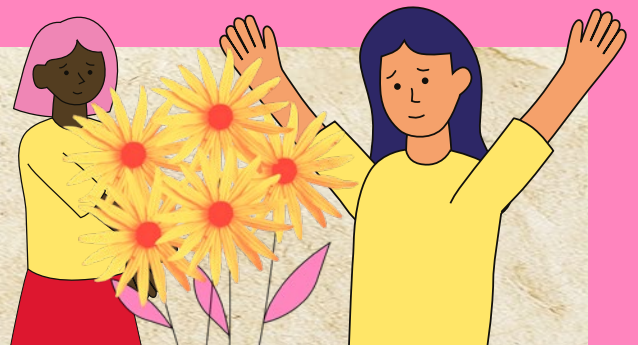
2 »Zufällige Akte der Freundlichkeit«

Tun Sie den Menschen in Ihrer Umgebung einfach mal etwas Gutes, ohne eine Gegenleistung dafür zu erwarten. Dabei geht es nicht um große Dinge, mitunter reicht schon ein Lächeln. Vielleicht lassen Sie auch bei Ihrem nächsten Supermarktbesuch an der Kasse jemand anderen vor, der es eilig hat. Oder helfen älteren Personen beim Tragen der Einkaufstüten.



IMPULS

Erproben Sie die Blumenstrauß-Kette. Stellen Sie Ihrem Lieblingskollegen oder Ihrer Lieblingskollegin im Büro einen Blumenstrauß hin – mit der Bitte, diesen nach einer Stunde an jemand anderen weiterzugeben. So kann eine regelrechte Kettenreaktion der Freude entstehen, die im Laufe des Tages das ganze Büro erfasst.



A portrait of Ulrich Schnabel, a man with curly brown hair and glasses, smiling. He is wearing a blue blazer over a white shirt. The background is a blurred crowd of people.

IHR DOZENT

Ulrich Schnabel

schreibt seit mehr als zwei Jahrzehnten als Wissenschaftsredakteur bei der ZEIT. In seinen Texten beschäftigt er sich meist mit psychologischen, neurowissenschaftlichen und philosophischen Themen – für die er mit mehreren Preisen aus-

gezeichnet wurde. Als Journalist, Buchautor und Moderator setzt er Maßstäbe in der unterhaltenden Vermittlung von profundem Wissen. Für die ZEIT Akademie stand er bereits für die Kurse »Unser Gehirn«, »Zuversicht« und »Persönlichkeit« vor der Kamera.

BUCHTIPP ZUM THEMA

Ulrich Schnabel versteht Gemeinsinn als Schlüsselkompetenz des 21. Jahrhunderts. In seinem Buch »Zusammen - Wie wir mit Gemeinsinn globale Krisen bewältigen« (2022) vertieft er, warum Gemeinschaft Leben verlängert, wie Kooperation gelingt und warum individuelle Freiheit nur in Gesellschaften gedeihen kann, die einen gemeinsamen Konsens finden. Dabei liefert er mit handfesten Ideen Antworten auf relevante Zukunftsfragen.



IMPRESSUM

E-Book zum Video-Kurs »SOZIALE BEZIEHUNGEN – Weil WIR zusammen stärker sind« der ZEIT Akademie

DOZENT: Ulrich Schnabel

IM GESPRÄCH: Prof. Dr. Beate Ditzen, Prof. Dr. Hartmut Rosa

LEITUNG PROGRAMM & PRODUKTION: Stephanie Wilde

KONZEPT & UMSETZUNG: Mario Hofmann, Jennifer Knappheide

REDAKTION: Laura Wohlmuth, Mario Hofmann

GRAFISCHE UMSETZUNG: Martin Schoberer

FOTOS: Martin Schoberer, Ben Böhm

ILLUSTRATIONEN: Aleksandra Sharonina

KORREKTORAT: Uta Kleimann

© ZEIT Akademie GmbH, Hamburg 2023

www.zeitakademie.de