

12.03.2020 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Marcus Vogler,

Leitender katholischer Pfarrer der Pfarrei St. Bonifatius Amöneburger Land

## Freundlichkeit verändert dein Gehirn

Es macht mich glücklich, wenn jemand freundlich zu mir ist: Jemand schenkt mir ein Lächeln. Jemand schenkt mir seine volle Aufmerksamkeit. Jemand fühlt mit mir. Jemand bedankt sich bei mir für eine Selbstverständlichkeit. Solche Situationen wirken häufig den ganzen Tag noch in mir nach. Ich gehe dann fröhlicher durch die Welt. Studien zeigen, dass freundlich sein das Gehirn positiv verändert, sowohl bei dem, der freundlich ist, also auch bei dem, der Freundlichkeit erfährt.

Mehrere Studien befassen sich bis heute immer wieder mit dem Thema Glück. Dabei gibt es verblüffende Erkenntnisse: So berichtete ein Großteil der Teilnehmer, dass sie mehr Energie hatten, nachdem sie jemand anderem geholfen hatten. Sie fühlten sich optimistischer, stärker und selbstbewusster und verspürten deutlich mehr Gelassenheit. Freundliches Handeln schüttet nämlich den Neurotransmitter Serotonin aus und dadurch sieht der Mensch die Welt und sich selbst mit anderen Augen. Eine der Forscherinnen sagt: „Wenn wir gut zu anderen Menschen sind, fühlen wir uns gut. Wir fühlen uns als gute Menschen, optimistischer, positiver und moralischer. Gutes zu tun verbessert unser Selbstbild, lässt es mehr strahlen.“

Andere Forschungsergebnisse zeigten: Menschen, die Gutes tun - zum Beispiel Geld spendeten - sind glücklicher als andere. Und Wissenschaftler

konnten noch viele weitere sehr positive Effekte nachweisen, wenn Menschen ihre Freundlichkeit bewusst kultivieren: weniger Schmerzen und Bluthochdruck. Weniger Ängste, Sorgen und Panikattacken. Weniger Depressionen. So sollten zum Beispiel Menschen mit starken sozialen Ängsten in einem Experiment einmal täglich an sechs Tagen in der Woche eine Kleinigkeit für andere tun: z.B. die Tür aufhalten, den Abwasch machen, obwohl ein anderer dran wäre, ein paar Euro spenden, das Essen eines Freundes bezahlen. Die Teilnehmer waren schon nach vier Wochen viel positiver gestimmt und viel zufriedener mit ihren Beziehungen. Und ihr soziales Vermeidungsverhalten baute sich ab. Die Freundlichkeit beeinflusst uns Menschen also positiv. Und nicht nur uns, sondern auch unser ganz persönliches Umfeld.

Je regelmäßiger wir die Freundlichkeit praktizieren, desto mehr baut sich unser Gehirn entsprechend um. Somit kann jeder Mensch die Freundlichkeit wie einen Muskel trainieren. Und durch Freundlichkeit können wir die Welt um uns herum nachweislich positiv verändern. Aus einer einzigen guten Tat kann also eine andere werden, und dann noch eine und noch eine usw. Es ist, wie wenn wir einen kleinen Stein ins Wasser werfen ... die Wellen breiten sich aus. Diese Erkenntnisse aus der Psychologie empfinde ich als sehr spannend. Und auch als Christ finde ich mich darin wieder. Denn die Freundlichkeit und die Nächstenliebe sind ganz entscheidende Elemente der Lehre Jesu. „Was ihr einem meiner geringsten Brüder und Schwestern getan habt, das habt ihr mir getan (Mt 25,40)“, sagt Jesus und an anderer Stelle heißt es „Hört nicht auf Gutes zu tun...und eure Belohnung wird groß sein (Lk 6,35). Ich werde heute meine Freundlichkeit trainieren. Sobald ich aus der Haustür gehe, fange ich damit an und grüße freundlich die Menschen, die mir begegnen. Ich wünsche den Verkäuferinnen und Verkäufern, die mich heute bedienen oder die an der Kasse sitzen, einen schönen Tag. Das Trainieren der Freundlichkeit wird seine Wirkung zeigen. Sowohl bei mir als auch bei meinen Mitmenschen. Davon bin ich fest überzeugt.