



Harald Katzmaier
ist Sozialwissenschaftler,
Netzwerkforscher, Gründer und
Direktor von FASresearch

Beziehungsleben

Was am Ende bleibt

Alle wesentlichen Studien zum Thema Lebenszufriedenheit und Glück kommen zu demselben Ergebnis: Vertrauensvolle, lebendige Beziehungen mit Familie, Freunden, Nachbarn sind der wichtigste Faktor für ein gelingendes Leben. Dort, wo Gesellschaft und Gemeinschaft funktionieren, wo die Menschen vertrauensvoll und mit Freude zusammenleben, sind sie nicht nur glücklicher, sie bleiben auch länger gesund und leben länger.

Wie wichtig gelingende Beziehungen für uns sind, zeigen die – in Zeiten der Hochgeschwindigkeitsgesellschaft besonders nachdenklich stimmenden – Erfahrungen von Sterbebegleitern in Hospizen. Was die meisten Menschen kurz vor ihrem Tod wirklich bereuen würden, sei zum einen, aus Risiko- und Konfliktscheu heraus nicht das getan zu haben, was man wirklich gewollt hätte. Zum anderen aber vor allem der Umstand, im Leben viel zu viel gearbeitet und viel zu wenig Zeit für Familie und Freunde gehabt zu haben. Vor allem sind es Männer, die am Lebensende beklagen, zu viel in Status, Ruhm und beruflichen Erfolg investiert zu haben. Sterbebegleiter berichten, dass das in der letzten Stunde alles nicht mehr zählen würde.

Unsere Welt liefert gerade diesen Sommer täglich mehr und mehr Material für massiv misslingende Beziehungen. Nachweislich verarbeiten diese verstörenden Ereignisse jene, die in funktionierende Netzwerke und Gemeinschaften eingebettet sind, besser als jene, die isoliert sind. Je geringer die Beziehungsqualitäten mit anderen sind, desto schneller kommt es zu Überforderung, Aggression oder Rückzug. Ein gelingendes Beziehungsleben sorgt für persönliches Lebensglück und ist Schutzschild gegenüber einer Welt, die einen ziemlich desolaten Eindruck macht.

Die beste Antwort auf unsere verwirrende, gewalttätige Zeit ist somit: genügend Zeit und Aufmerksamkeit für jene, die uns wichtig sind, freimachen. Für andere da sein. Jenen, die uns gekränkt haben, verzeihen. Zonen der Solidarität sicherstellen. Kontakt halten auch mit jenen, die nicht unserer Meinung sind. Beziehungen, familiäre Bande und Freundschaften bewusst (er)leben. Denn das ist es, was am Ende bleiben wird.



Was meinen Sie?

Schreiben Sie mir bitte:

h.katzmaier@fas-research.com



**Gute Beziehungen:
Familie, Freunde,
Nachbarn sind ein
wichtiger Faktor für
ein gelingendes Leben**