

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN

02 - 2020

emotion

GO GREEN!
E-SMART
ZU GEWINNEN

10 JAHRE

Meine Not-to-do-Liste

2020 weniger machen und mehr bei sich sein

Liebes-Test
Beziehungs-Burn-out? Das sind die Alarmzeichen

ICH WILL ANDERS LEBEN...

... lieben, daten und wohnen: neue Modelle, um mit anderen glücklich zu werden

„Babylon Berlin“-Star
Liv Lisa Fries
„OHNE DRUCK LÄUFT'S BEI MIR BESSER“

Autsch!
Viele teure Zahnbehandlungen müssen nicht sein

DEUTSCHLAND
ÖSTERREICH
SCHWEIZ
4 197083 104902 0 2

Halt dich an deiner Freundschaft fest!

Ein gesundes Leben zu führen, ist nicht nur eine Frage des Glücks oder der Veranlagung. Medizinische Studien sagen: Es kommt vor allem auf unsere Beziehungen an. Dabei muss es nicht immer die Liebe des Lebens sein, Freundschaften geben uns ebenso jede Menge Kraft. Und das funktioniert nicht nur in eine Richtung – auch für andere da zu sein, stärkt unser Selbst

E

Es ist jetzt fast zwei Jahre her, dass meine Familie eine schwere Erkrankung traf. Ich hatte Glück. In den folgenden Monaten bemerkte ich, dass ich eine Armee hinter mir habe. Eine Armee aus Familie, Freundinnen und Bekannten, aus Nachbarn und völlig Fremden. Sie fragten nach, sie nahmen in den Arm, sie füllten den Kühlschrank und brachten die Kinder zur Schule. Diese Krise führte dazu, dass ich mir neue Fragen stellte. Meine Dreißiger hindurch hatte ich überlegt, wer ich sein und was ich erreichen will. In einem im-

mer hektischer werdenden Leben machte ich morgens, wenn alle noch schliefen, Yoga, probierte es mit Meditation oder legte mich mit einem Buch in die Wanne. Ich versuchte, mir möglichst viel der viel beschworenen „Me Time“ gegen Stress und Anspannung zu gönnen. Aber jetzt, wo ich fast schamhaft bemerkte, wie gut mir die Unterstützung anderer tat, fiel mir auf, dass ich mich viel zu selten fragte, wer ich für andere sein wollte. Die Krise ließ mich den Wert von Beziehungen neu denken. Ich schrieb ein Buch über meine Freundschaften, für das ich Studien und Artikel las, die bestätigten, was ich bereits ahnte: Es sind nicht gesunde Ernährung, Bewegung oder gute Gene, die maßgeblich unsere Gesundheit und Zufriedenheit beeinflussen, sondern unsere Beziehungen. Es sind die Menschen um uns herum, egal in welchen Konstellationen wir ihnen näherkommen.

Zu diesem Ergebnis kommt auch die weltweit größte Lebensstudie an der Harvard Universität. Seit 1938 verfolgt sie das

Leben von beinahe 800 Männern, später auch das ihrer Frauen und Kinder. Die Forscher*innen lassen sie seit Jahrzehnten Fragebögen ausfüllen, führen Interviews und kontrollieren ihre Vitalfunktionen. Heute sagen sie: Wenn wir auf die 80-jährigen Studienteilnehmer blicken, hätten wir schon vor 30 Jahren voraussagen können, wer im Alter am gesündesten und glücklichsten ist. Das verrieten keine körperlichen Faktoren wie der Cholesterinspiegel der Teilnehmer, sondern ihre Antwort auf die Frage, wie zufrieden sie mit 50 in ihren Beziehungen waren.

Erfüllende und enge Beziehungen tun uns gut. Dabei zähle nicht ihre Anzahl, sondern ihre Qualität, so die Studie weiter. Ja, unsere Beziehungen müssen nicht einmal konfliktfrei sein, um diesen Effekt zu haben. Das Gefühl, im Ernstfall aufeinander zählen zu können, reicht aus. Es mag keine sonderlich überraschende Erkenntnis sein, dass uns gute Beziehungen auch guttun. Aber es ist eine, die wir nicht oft genug umsetzen. Wir wünschen uns

nämlich häufig lieber eine schnelle Lösung auf dem Weg zu Glück und Gesundheit. Beziehungen bieten diese nicht. Sie durchlaufen Höhen und Tiefen, sie brauchen Geduld und Zeit, um zu reifen und sich zu festigen. In unserer modernen Welt neigen wir aber eher zu Vereinzelungsaktivitäten für unser Wohlbefinden – siehe mein morgendliches Yoga. Wir finden immer weniger Zeit für andere. Im Alltag gehen Beziehungen nicht selten über Berufsstress und Familie verloren. Besonders traurig: Die abgesagten Treffen und gehetzten Telefonate verzeihen uns diese Menschen oft am leichtesten, eben weil sie unsere Freund*innen, Partner*innen oder Kolleg*innen sind. Und machen es uns damit manchmal zu leicht, uns auf die falschen Dinge zu konzentrieren. Ein Teufelskreis, an dessen Ende nicht wenige allein bleiben.

Über Einsamkeit zu sprechen ist ein gesellschaftliches Tabu. Gerade für Frauen kann sie aber zum Problem werden. Statistisch gesehen leben sie länger als Männer, sind häufiger Single, trennen sich eher und verwitwen öfter. In Deutschland sind Frauen über siebzig die am stärksten wachsende Gruppe in der demografischen Verteilung. Trotzdem ist ungewollte Beziehungslosigkeit keine reine Alterserscheinung. Sie kann jeden treffen. In Großbritannien gibt es seit einigen Jahren sogar ein Ministerium gegen die Einsamkeit. Beim National Health Service kann man sich „Nähe und Gesellschaft“ auf Rezept verschreiben lassen. Der Katalog reicht vom Gärtnerkurs bis zur klassischen Gesprächsgruppe, Hauptsache, die Aktivität erfolgt gemeinsam mit anderen. Eine erste Evaluation zeigt, dass die Maßnahmen wirken. Wer ein Rezept erhalten hat, ist danach seltener beim Arzt. Denn Alleinsein macht krank. Soziale Isolation schwächt die Gesundheit so stark, als würde man fünfzehn Zigaretten am Tag rauchen. Sie ist doppelt so schädlich wie Adipositas und mangelnde Bewegung. Chronische Einsamkeit beeinflusst unsere Herzgesundheit und erhöht das Risiko, an Diabetes oder Alzheimer zu erkranken. Eine Umarmung oder ein gutes Gespräch hingegen lassen die Herzfrequenz und den Blutdruck sin-

ken. Das Stresshormon Cortisol wird schneller abgebaut, das Bindungshormon Oxytocin beruhigt. Erfüllende Beziehungen können unser Leben um bis zu ein Fünftel verlängern. Das fand die Psychologin Julianne Holt-Lunstad 2010 heraus, als sie Studien auswertete, die den Gesundheitszustand von 300 000 Menschen über acht Jahre hinweg dokumentierten.

Beziehungen – damit sind heute schon lange nicht mehr nur unsere romantischen Lieben gemeint. Das ist gut so, denn die Psychologie weiß längst, dass wir nicht nur eine Partnerschaft für ein zufriedenes Leben brauchen, sondern am besten ein ganzes soziales Dorf. Es sind auch unsere Freundschaften und Bekanntschaften, die zählen, unser Band zu Mitbewohner*innen, Kolleg*innen oder Nachbar*innen. Wir sind dabei, unsere eigenen Wege zu finden und gesellschaftliche Konventionen aufzuweichen. Klassische Partnerschaften und Familienkonstellationen leben von Ritualisierung und biologischen Definitionen. Unsere Geschichten aber sind vielfältiger geworden, es kommen selbstverständlicher neue Freunde, Lieben und Kinder hinzu. Das macht es spannend und manchmal auch kompliziert. Für unser Zusammensein haben wir an vielen Orten neue Formen gefunden. Diese sind nicht weniger eng und persönlich als die alten, aber oft selbstbestimmter. Vielleicht macht sie gerade das für viele Frauen so wertvoll, da sie neue Gestaltungsmöglichkeiten jenseits gesellschaftlicher Zwänge bieten. Heute sind wir freier denn je, genau die Beziehungsform zu wählen, die zu uns



CORINNE LUCA

schreibt in ihren Texten, Büchern und ihrem Grimme-Online-Award-prämierten Blogmagazin makellosmag.de nicht nur über Freundschaften, sondern auch über Familie, Partnerschaft, Gesellschaft und Popkultur

Mehr We-Time statt Me-Time tut uns gut

passt und die uns guttut. Um sie leben zu können, brauchen wir Ehrlichkeit, Konfliktfähigkeit und ein Bewusstsein dafür, dass es uns stärken kann, wenn wir für andere da sind. Neue Beziehungsformen benötigen mehr Augenhöhe und Verletzlichkeit als die altbekannten Alternativen, weil die Regeln nicht selten neu geschaffen werden müssen. Gerade Verletzlichkeit ist aber Teil aller gelungenen Beziehungen. Sich verletzlich zu machen, bedeutet, sich der Möglichkeit eines Verlustes auszusetzen, aber auch der Möglichkeit einer Verbindung. Das eine geht nicht ohne das andere. Die prägendsten Beziehungen sind die, die Mut erfordern und Strecke zurückgelegt haben. Die, die Täler und Höhen kennen. Langfristig verhilft uns unsere Feier des optimierten Ichs nicht zu einem zufriedeneren und gesünderen Leben, wenn wir niemanden dazu einladen. Beziehungen hingegen schützen vor dem Alleinsein, bereichern unseren Alltag und machen uns zu denen, die wir sind. Es brauchte eigentlich keine Harvard-Studie, denn geahnt haben wir es schon immer: In vertraute Beziehungen zu investieren und couragiert neue Formen auszuprobieren, ist die beste Gesundheits- und Glücksvorsorge. 

Hier steckt noch viel mehr drin!

Unsere Empfehlungen für alle, die noch tiefer in unsere Themen einsteigen wollen

Redaktion Katharina Wantoch

Dossier

LIEBE & FAMILIE, NEU GEDACHT



ZUSAMMEN IST MAN NICHT ALLEIN
Jutta Besser,
Patmos, 16,90 €



DANN MACHE ICH ES HALT ALLEIN
Christina Mundlos,
mvg Verlag,
16,99 €



SIE HAT BOCK
Katja Lewina,
Dumont,
20 €
(ab 18.2.)

Wer ist die Autorin? Katja Lewina schreibt als freie Autorin für alles – vom Herren- bis zum Familienmagazin.

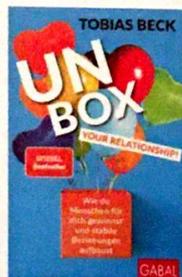
Worum geht es? „Wenn wir wirklich über Sex reden wollen, müssen wir zuallererst unsere eigenen Hosen runterlassen, denn nur durch das Persönliche wird das Politische überhaupt erst greifbar“, schreibt Katja Lewina. Und da sie zum Glück für alle Leser*innen wirklich über Sex reden möchte, lässt sie die Hosen runter und nennt die Dinge in den knapp 30 Kapiteln, die alle auch für sich gelesen werden können, explizit beim Namen. Es geht darum, dass Frauen (welch Überraschung) auch Bock haben, es geht um freie Liebe, gleichberechtigte Verhütung, Sexismus, und darum, dass Unterwerfung auch männlich sein darf und Lecken so selbstverständlich werden sollte wie Blasen. Ein im wahrsten Sinne geil geschriebener Ganzkörper-Einblick.

Wer ist die Autorin? Jutta Besser ist Journalistin und Buchautorin.

Worum geht es? Auf der Suche nach einem gemeinschaftlichen Wohnmodell, das im Idealfall bis ins hohe Alter glücklich macht? Jutta Besser zeigt, wie man ein Wohnprojekt ins Leben ruft (Konfliktbewältigung inklusive) und stellt anhand konkreter Projekte verschiedene Arten gemeinschaftlichen Wohnens vor – vom Mehrgenerationenhaus bis zur Alters-WG.

Wer ist die Autorin? Die freiberufliche Autorin ist spezialisiert auf Gender- und Mütterthemen.

Worum geht es? Um Singlefrauen, die ihre Familienplanung in die eigenen Hände nehmen, meist weil sie nach eigenen Angaben (noch) nicht den richtigen Partner gefunden haben. Mundlos informiert über medizinische Möglichkeiten, klärt auf, was erlaubt ist, und erörtert, was wir moralisch verantworten können. Ein Guter-Rat-Geber.



UNBOX YOUR RELATIONSHIP
Tobias Beck,
Gabal, 19,90 €

Wer ist der Autor? Tobias Beck ist Redner, Coach und Bestsellerautor („Unbox your life“).

Worum geht es? Beziehungen sind ein hohes Gut – und Beck möchte mit seinem Buch zeigen, wie wir zu den besten Beziehungen unseres Lebens kommen. Wichtig dafür ist es zunächst, sich selbst gut zu kennen, um dann anhand von Becks tierischem Modell mit Wal, Delfin, Eule und Hai seinen Mitmenschen auf die Spur zu kommen.



FREUNDINNEN
Corinne Luca,
Benevento,
18 €

Wer ist die Autorin? Sie schreibt für Print- und Onlinemagazine und betreibt das Blogmagazin makellosmag.

Worum geht es? „Um die andere große Liebe – nur besser“, so der Untertitel. In kleinen, persönlichen Episoden feiert Luca Freundschaft, erinnert sich, was sie als Kind über Freundschaft dachte, was mit zwanzig und was heute. Es geht um große Glücksgefühle, aber auch um Eifersucht und Enttäuschung. Ein Buch für – na klar – Freundinnen.