



Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, knüpfen an einem Netz des Miteinander.

Foto: iStock

# Menschen sind gefragt

**Ehrenamtliches Engagement braucht motivierte Menschen, die bereit sind, sich für ihren Glauben und ihre Mitmenschen einzusetzen.**

Schon seit längerem beschäftigen mich zwei Zahlen, die über die Jahre hin relativ konstant bleiben. So sagt der österreichische Freiwilligenbericht von 2019, dass sich 46 Prozent der Bevölkerung Österreichs ab 15 Jahren freiwillig engagieren, also fast jede und jeder Zweite. Diese Zahl finde ich sehr beeindruckend. Fragt man nun die andere Hälfte der Bevölkerung, warum sie sich nicht freiwillig engagiert, bekommt man von fast zwei Drittel (64 %) die Antwort: „Ich bin niemals gefragt oder gebeten worden.“

Darum: „Menschen sind gefragt.“ In dieser Überzeugung und unter diesem Motto wurden bereits vor über fünfundzwanzig Jahren in ganz Österreich Personen eingeladen, sich der Wahl zu stellen und vor Ort in den Pfarrgemeinderäten aktiv zu werden. Damals wie heute ist es keinesfalls selbstverständlich, dass Menschen dazu bereit sind, sich in ihrer Freizeit für ihren Glauben, für ihre Mitmenschen und die Gemeinschaft einzusetzen.

## Bodenständige Hilfe

Aber unsere Pfarren und Seelsorgeräume, viele unserer kirchlichen Einrichtungen, ja die Kirche selbst lebt durch das ehrenamtliche Engagement ihrer Mitglieder. Jedes Mal, wenn eine Christin oder ein Christ „Ich bin da sagt“ und sich in den Dienst nehmen lässt, wird die kirchliche

Gemeinschaft angereichert mit dem Leben, den Erfahrungen, den Talenten eines ganz konkreten Menschen, der mit beiden Beinen „mittendrin“ in der Welt steht.

In der Diözese Innsbruck bauen wir auf solche Menschen und die Strahlkraft des lebendigen Glaubens, der sich in ihren Gesichtern und Aktivitäten widerspiegelt. Dies halten auch unsere Pastoralen Leitlinien für die Jahre 2023 bis 2028 fest. Sie orientieren sich an den Grundhaltungen, die uns

verbindlich zusammen und bleiben doch selbstständig. Dieser Weg hat sich trotz aller Herausforderungen bewährt und soll in den nächsten Jahren konsequent weitergegangen werden, um eine Seelsorge zu unterstützen, die nahe bei den Menschen ist. Dabei gilt es, das Bewusstsein zu stärken, dass alle Getauften und Gefirmten mitverantwortlich sind für den Glauben und die Gemeinschaft der Kirche.

## Sichtbare Zeichen setzen

Die vor knapp einem Jahr neu gewählten Pfarrgemeinderäte sind ein sichtbares Zeichen dafür. Doch nicht nur sie. Jede Christin und jeder Christ, die oder der sich in der Nachbarschaft engagiert, über den Glauben ins Gespräch kommt, Gottesdienste mitfeiert oder mitgestaltet, eine Aufgabe für Kinder, Jugendliche, Männer, Frauen, Familien, Alleinstehende oder ältere Menschen übernimmt, als Nikolaus Freude bereitet, sich um Kirchengebäude, Blumenschmuck oder pfarrliche Finanzen kümmert, für Benachteiligte eintritt und Hilfe organisiert, Bildung anbietet, auf Fremde zugeht, Kranke oder Geburtstagskinder besucht, für die Caritas sammelt ... gibt dem Evangelium und der Kirche ein konkretes Gesicht. Das Schöne daran ist meiner Ansicht nach, dass wir uns so über eine bunte, eine vielfältige, eine le-

bendige Kirche freuen und an ihr mitbauen dürfen.

Ein buntes Bild von Kirche wird auch der Begegnungstag für Pfarrgemeinderäte und Pfarrkirchenräte bieten, der am Samstag, 25. Februar im Congress Innsbruck stattfindet. Mehr als 1000 Besucherinnen und Besucher aus den Pfarren und Seelsorgeräumen unserer Diözese werden sich an diesem Tag über die Angebote und Einrichtungen der Kirche in Tirol informieren und sowohl miteinander als auch mit Ver-

**„Es gilt, das Bewusstsein zu stärken, dass alle Getauften und Gefirmten mitverantwortlich sind für die Gemeinschaft.“**

Harald Fleißner



Foto: DIBK/Cincelli

**Harald Fleißner**  
leitet den Fachbereich  
**SEELSORGE.leben** in  
der Diözese Innsbruck.  
Sehr viele Ehrenamtliche  
engagieren sich in  
diesem Bereich.

im Rahmen des von Papst Franziskus ausgerufenen Synodalen Prozesses von vielen Menschen rückgemeldet worden sind: u. a. Gastfreundschaft, Teamarbeit und Engagement für Benachteiligte.

Eine der drei Leitlinien zielt auf die Weiterentwicklung unserer Seelsorgeräume ab. Schon seit fast 20 Jahren gehen wir in der Diözese Innsbruck den Weg der Seelsorgeräume. Mehrere Pfarren und andere kirchliche Orte arbeiten in diesen Räumen

THEMA DIESER  
AUSGABE:

**EHRENAMTLICHES  
ENGAGEMENT**

antwortlichen der Diözese ins Gespräch kommen. Wir erwarten ein inspirierendes Miteinander, das über diesen Tag hinaus wirkt und die Mitglieder unserer Pfarrgemeinderäte und Pfarrkirchenräte bereichert und motiviert in ihre Heimatgemeinden zurückkehren lässt. Denn: „Menschen sind gefragt.“

Harald Fleißner  
seelsorge.leben@dibk.at

## EHRENAMTLICHE ARBEIT

## Fünf Zitate von tollen Menschen



Foto: Wild

„Ich möchte den Patientinnen und Patienten Zeit schenken und für ihre Anliegen offen sein. Ich gehe ganz wertfrei zu ihnen hinein, ohne Stoppuhr, damit sie sich ihre Sorgen und Ängste von der Seele reden und wieder Hoffnung und Zuversicht schöpfen können. Ich möchte ein schattenspendender Baum in der Hitze des Gefechts sein.“

**Jutta Wild**

Ehrenamtliche  
Krankenhauseseelsorgerin,  
Klinik Innsbruck



Foto: Kaltenhauser

„Das Pfarrleben bedeutet mir wahnsinnig viel. Ich habe das Gefühl, was ich da einbringe, verpufft nicht. Pfarre war und ist für mich immer Heimat. Ich brenne nach wie vor dafür – mit allen Höhen und Tiefen. Mir ist wichtig zu vermitteln: Hier kannst du dich einbringen, so wie du bist, egal wie dein Leben läuft. Du bist angenommen vor jeder Leistung! Das ist die Grundbotschaft – eine riesige Chance, Kirche zu leben.“

**Wolfgang Schmidt**

Pfarrgemeinderat,  
Höfen im Außerfern



Achtung hier steht Bildunterschrift. Achtung hier steht Bildunterschrift Achtung hier steht

## Für die Pfarre da

**Martin Gollner aus der 300-Seelen-Gemeinde St. Johann im Walde engagiert sich im Pfarrkirchenrat: ein Gespräch über Bauarbeiten, Motivation und Gemeinschaftsgefühl.**

**S**eit sechs Jahren sind Sie im Pfarrkirchenrat (PKR) Ihrer Pfarre. Wie kam es dazu?

Martin Gollner: Als ich vor 20 Jahren meine Tischlerei gegründet habe, wurde ich öfter gefragt, ob ich bei Renovierungsarbeiten mithelfe. Ich habe mich immer gern für meine Heimat- und Pfarrgemeinde engagiert und bei allen möglichen anfallenden Arbeiten selbst Hand angelegt. So bin ich hineingewachsen und irgendwann hat man mich gefragt, ob ich in den PKR kommen möchte.

**Welche Aufgaben fallen im PKR an?**

Gollner: Das Gremium entlastet den Pfarrer, indem es vielfältige Aufgaben übernimmt: Wir kümmern uns um die Grundstücksangelegenheiten und Verpachtungen sowie die Pfarrbuchhaltung, und vor allem schauen

wir darauf, die uns anvertrauten Gebäude – Kirche und Pfarrwidum – gut in Schuss zu halten und für die Finanzierung zu sorgen. Wir haben eine sehr gute Zusammenarbeit im Dorf, viele helfen mit, wenn wir darum bitten. Das ist alles andere als selbstverständlich.

**Was motiviert die Menschen, sich so zu engagieren?**

Gollner: Wenn man ein bisschen in die Vergangenheit schaut – unsere Kirche ist über 800 Jahre alt. Auch in den schwersten Zeiten von Hunger, Krieg usw. haben es die Leute fertig gebracht,



**Pfarrkirchenrat Martin Gollner, hier vor der Widumskapelle in St. Johann im Walde, hat schon viele Projekte in seiner Pfarre unterstützt.**

Foto: Gollner

sich um die Kirche im Dorf zu kümmern. Daran sollten wir uns heute, wo es uns an nichts fehlt, ein Beispiel nehmen, finde ich. Jeder braucht eine Kirche in seinem Leben und freut sich, wenn sie zu den großen Festen wie Taufe, Hochzeit, den Hochfesten im Kirchenjahr in gutem Zustand ist. Aber dafür muss man etwas tun, es geht nicht alles von selbst! Da braucht's immer welche, die die Initiative ergreifen. Dann helfen die Leute gern mit, aus allen Generationen, das ist sehr schön!

**Woher kommt Ihre Begeisterung für die Erhaltung alter Gebäude?**

Gollner: Meine Mama erzählt immer, dass ich als Kind im Gottesdienst immer ganz fasziniert zu den Gewölben hinaufgeschaut habe. Bis heute ist es so, dass mich alte Gebäude begeistern, das Altehrwürdige, Generationenübergreifende beeindruckt mich.

**Welche Projekte haben Sie im PKR schon begleitet?**

Gollner: Ein wichtiges Projekt war die Erhaltung unseres Widums mit über 200 Quadratmetern Wohnfläche. Es stand seit vielen Jahren leer, weil der Pfarrer in Ainet wohnt. Im Widum sind die Pfarrkanzlei und ein Probelokal für den Kirchenchor, an-

sonsten stand es leer. Wir standen vor der Frage, entweder das Obergeschoss stillzulegen oder zu vermieten.

Mit Unterstützung von Diözese und Denkmalamt und vielen, vielen Stunden Eigenleistung ist es uns gelungen, das Gebäude herzurichten und eine Wohnung zu vermieten. So erzeugt das Gebäude keine Kosten. Wir sind sehr stolz, dass es heute kein „verlassenes Einöd“ mehr ist, sondern sich sehen lassen kann. Ein anderes sehr schönes Projekt war die professionelle Renovierung unserer alten Kirchenkrippe.

**Was gibt Ihnen Kraft für Ihr Ehrenamt?**

Gollner: Mich trägt mein christlicher Glaube, ich gehe gern zu den Gottesdiensten, das Evangelium ist mir wichtig. Auch der Gemeinschaftssinn treibt mich an: Gemeinsam etwas anzupacken, zu sehen, dass die Leute damit zufrieden sind und dann – auch nach vielen Jahren – sagen zu können: „Das haben wir gemeinsam geschafft!“ Ein Ehrenamt geht ja nicht bis ans Lebensende. Für jeden kommt einmal die Zeit, sich vor Ort für etwas zu engagieren. Mein Motto ist: „Mach's einfach!“

Lydia Kaltenhauser  
moment@dibk.at

## Moment

24. Februar 2023 – Sonderbeilage

Gründungsherausgeber:  
Komm.-Rat Joseph S. Moser,  
April 1993 †;  
Herausgeber:  
Gesellschafterversammlung  
der Moser Holding AG;  
Medieninhaber (Verleger):  
Schlüsselverlag J. S. Moser GmbH;  
Hersteller: Intergraphik GmbH;

Sonderpublikationen,  
Leitung: Frank Tschoner;  
Redaktionelle Koordination:  
Fiona Zöhrner, Anna Wanker.  
Redaktion: Harald Fleißner,  
Walter Höbling, Lydia Kaltenhauser.

Zentraler Dienst Kommunikation  
und Öffentlichkeitsarbeit:  
Fiona Zöhrner

Anschrift für alle:  
Brunecker Straße 3,  
6020 Innsbruck,  
Postfach 578,  
Tel. 0 512/53 54-0,  
Fax 0 512/53 54-3577,  
moment@dibk.at

## Menschen verbinden und den Funken der Solidarität entzünden

Das Caritas Freiwilligenzentrum Tirol Mitte berät Menschen, die sich für einen freiwilligen Dienst in sozialen oder gemeinnützigen Einrichtungen interessieren. „Wir wollen den Funken für ein freiwilliges Engagement zünden“, erzählt Sibylle Auer, Leiterin des Fachbereichs Freiwilliges Engagement der Caritas der

Diözese Innsbruck. Rund 300 Einrichtungen, Vereine und Initiativen bieten Plätze für Freiwillige an. Das Freiwilligenzentrum Tirol Mitte bietet auch Schulungen für Menschen an, die Freiwillige begleiten, erzählt Auer. Auch der Aufbau von „Sorgenetzwerken“ in den Gemeinden zur Stärkung des sozialen Zusammenhalts ist

ein Anliegen des Freiwilligenzentrums.

## Ehrenamt in der Kirche

Im Gebiet der Diözese Innsbruck sind mehrere Tausend Menschen ehrenamtlich kirchlich engagiert. Die Palette der Tätigkeiten reicht von der Mitarbeit in den Pfarren (Pfarrge-

meinde- und Pfarrkirchenrat, Mesnerdienst, Sozialkreis) bis hin zur Mitarbeit bei der Caritas (Haussammlung), der Jungschar- und Jugendarbeit und der Seelsorge in Krankenhäusern und Altenheimen. Informationen zur Freiwilligenarbeit: Tel. +43 512 7270 501, freiwilligenzentrum@caritas.tirol

# Miteinander reden und manchmal auch schweigen

Zwei Mal in der Woche öffnet Martina Lechner die Tür der Seniorenresidenz in Seefeld. Als ehrenamtliche Seelsorgerin besucht sie Bewohner:innen und bereitet den Gottesdienst in der Hauskapelle vor.

Die Einsamkeit ist manchmal groß in Altenwohnheimen, auch wenn das Personal sich neben der Pflege immer wieder Zeit für die Menschen nimmt. Ehrenamtliche Altenheimseelsorger:innen wie Martina Lechner leisten einen Dienst, der unbezahlt, aber alles andere als wertlos ist.

„Meine Besuche sind ein Angebot, darüber zu reden, was einem am Herzen liegt“, erzählt Lechner. Jeden Donnerstag besucht sie Menschen im Heim, um mit ihnen Zeit zu verbringen. Jeden Freitag bereitet sie den Gottesdienst in der Hauskapelle vor, kümmert sich um die Musik

und bringt jenen die Kommunion in die Zimmer, die es wünschen, weil sie nicht mehr am Gottesdienst teilnehmen können.

**Unentbehrliche Arbeit, gut vorbereitet**

Auf ihren Dienst als Seelsorgerin hat sich Martina Lechner gut vorbereitet. Nach dem Lehrgang für Klinikseelsorge hat sie auch noch den Lehrgang für Altenheimseelsorge besucht. „In den Altenheimen kann ich Menschen über eine längere Zeit begleiten, das entspricht mir mehr“, erzählt Lechner. Wichtig ist ihr, den Menschen im Heim den Lauf des Kirchenjahres bewusst erlebbar zu machen. So bringt sie vor Ostern Palmzweige mit oder schreibt Karten zum Weihnachtsfest. „Viele Menschen im Heim hier am Land sind sehr gläubig und haben noch mehr Zugang zur Kirche, als es vielleicht in Städten der Fall ist“, meint Martina Lechner. Ihnen bedeute es viel, wenn sie in die kirchlichen Festtage eingebunden oder am Freitag zum Hausgottesdienst begleitet werden.

Wie wichtig ehrenamtliches Engagement von Menschen ist, hat Martina Lechner auch in ihrem Beruf als Leiterin eines Flüchtlingsheimes erlebt. Ehrenamtliche Mitarbeiter:innen können Aufgaben erfüllen, für die den Angestellten oft einfach die Zeit fehlt. Darum findet sie es auch wichtig, dass den Ehrenamtlichen Wertschätzung entgegengebracht wird: „Man muss ihnen ehrlich und glaubwürdig vermitteln, dass ihre Arbeit wichtig ist und Anerkennung erfährt“.

In Zukunft wird die ehrenamtliche Seelsorge für ältere Menschen noch wichtiger werden. Das zeigt auch ein neu konzipierter Lehrgang, der neben der Seelsorge in Krankenhaus, Alten- und Pflegeheimen auch zur mobilen Hausseelsorge befähigt.

**Erfüllung im etwas Zurückgeben**

Die ehrenamtliche Tätigkeit im Seniorenheim erfüllt Martina Lechner mit Freude. „Ich habe in meinem Leben so viel Gutes erfahren, davon möchte ich etwas zurückgeben“, erzählt sie.

Es sei schön zu erleben, wie sich Heimbewohner:innen freuen, wenn sie zu Besuch komme. Manchmal entstehen lange Gespräche, manchmal leistet sie einfach nur Gesellschaft, ohne viele Worte, zum Beispiel bei Menschen mit Demenz. So erinnert sie sich an Besuche bei einer Frau, in denen kaum ein Wort gesprochen wurde. Und nach einem halben Jahr hörte Martina Lechner beim Hinausgehen die Worte „Vielen Dank, und kommen Sie wieder!“

Walter Hölbling  
moment@dibk.at

Über die ehrenamtliche Seelsorge in Alten- und Pflegeheimen sowie in den Krankenhäusern informiert die Krankenseelsorge Innsbruck unter der Internetadresse [www.dibk.at/krankenseelsorge](http://www.dibk.at/krankenseelsorge) und die Fachstelle Altenseelsorge der Diözese Innsbruck unter [www.dibk.at/altenseelsorge](http://www.dibk.at/altenseelsorge)



Martina Lechner zu Besuch bei Rosemarie Früh in der Seniorenresidenz Seefeld.

Foto: Hölbling

## Begegnungstag mit 1200 Teilnehmer:innen für intensiven Austausch

Im Zeichen der Begegnung steht ein Begegnungstag für Pfarrgemeinderät:innen und Pfarrkirchenrät:innen am Samstag, 25. Februar im Congress Innsbruck. Rund 1.200 Teilnehmer:innen werden zu dem Treffen erwartet. Zu den Höhepunkten des Begegnungstages zählt u.a. ein Festvortrag der Theologieprofessorin Regina

Polak (Wien) zum Thema „Kirche und Gesellschaft in der Zeitenwende – Mittendrin gestalten wir Pfarrgemeinde“. Im gesamten Congressareal werden diözesane Einrichtungen über ihre Angebote informieren und die pastoralen Leitlinien der Diözese Innsbruck präsentieren. Der Tag schließt mit einem Gottesdienst mit Bischof Hermann Glettler.

Das Motto des Begegnungstages lautet „Mittendrin“. Unter diesem Zeichen standen auch die Wahlen der Pfarrgemeinderät:innen im März des Vorjahres. „Alle, die in den Pfarrgemeinderat gewählt oder für diesen Dienst beauftragt wurden, stehen mitten im Leben“, so Bischof Hermann Glettler. Die Erfahrungen, die

sie einbringen, seien ein Abbild der pluralen Gesellschaft, in deren Mitte Gottes Gegenwart zu entdecken sei, so der Bischof. Ein besonderer Dank gilt der TIROLERVERSICHERUNG für die Unterstützung als Hauptsponsor. Die Veranstaltung wird im Sinne der diözesanen Nachhaltigkeitsziele als „Green Event“ durchgeführt.

### EHRENAMTLICHE ARBEIT

## Zitate



„Im Ehrenamt kommt viel zurück – es gibt immer ein Echo. Auf andere zu schauen, in ausgewogenem Maße, tut gut! Die Begegnung mit anderen Kulturen ist eine große Bereicherung und erweitert den Horizont. Heute betreiben viele Selbstoptimierung und sind doch nicht glücklich dabei. Natürlich braucht jeder auch mal Zeit für sich, aber mein Motto bleibt: ‚Tu deinem Nächsten wie dir selbst!‘“

**Martina Seiwald**  
Diözesanvorstand Katholische Frauenbewegung und Flüchtlingshilfe im Verein „MIM“ – Miteinander im Mittelgebirge



„In meiner Pension ist es mir wichtig, mich ehrenamtlich zu engagieren und dafür Zeit aufzuwenden. Die Hospiz- und Palliativstation ist für mich ein Ort mit vielen wertvollen Begegnungen. Dort erlebe ich vor allem die Begrenztheit des Lebens – aber auch Trostvolles in einer entscheidenden Lebensphase.“

**Günther Bader**  
Ehrenamtlicher Seelsorger in der Hospiz- und Palliativstation Hall



„Ich engagiere mich gerne und es macht mir großen Spaß, mit den Kindern und Jugendlichen zu arbeiten. Wir spielen, basteln oder feiern gemeinsam Gottesdienste. Ich habe schon viele interessante Menschen kennengelernt. Wir sind eine tolle Gemeinschaft und es gibt immer etwas Spannendes zu erleben.“

**Isabelle Rofner**  
Ministrantin, Jungscharbetreuerin und Lektorin, Pfarre Götzens

Foto: Rofner



Sich mit anderen Menschen verbunden zu fühlen, macht gesund, glücklich – und ist eines vom Schönsten, was wir erleben können. Ehrenamtliches Engagement bietet viele Möglichkeiten dazu.

Foto: iStock

# Willst du glücklich sein im Leben...

**Anderen etwas Gutes zu tun, ist für Psychologieprofessorin Bettina Pause ein sicherer Schritt, selbst glücklicher zu werden. Ein Gespräch darüber, warum das nicht egoistisch ist, welcher Segen im Brot-Kaufen liegt – und warum man auch in Sachen Lächeln nie auslernt.**

Sie haben ein ganzes Buch über Verbundenheit geschrieben – wie sind Sie auf das Thema gekommen?

Mein Berufsleben lang hat mich die Frage begleitet, was Menschen glücklich und unglücklich macht. Viele Studien zeigen: Wer ein großes soziales Netz und Freund:innen hat, die mit durch dick und dünn gehen, ist sehr gut vor psychischen Störungen geschützt. Die gravierendsten und schönsten Erfahrungen in unserem Leben machen wir mit anderen Menschen. Soziale Isolation steht meist am Beginn der Entwicklung von psychischen Problemen.

In meiner Forschung liegt der besondere Akzent darauf, dass ich die einzige Professur in Deutschland inne habe, die Sozialpsychologie und biologische Psychologie verbindet. Ich forsche z.B. schon sehr lange zur Verbindung von Gerüchen und Emotionen.

Was genau ist mit Verbundenheit gemeint? Warum ist dieses Gefühl so wichtig?

Verbundenheit ist eigentlich etwas Kleines, Leichtes, das ganz unterschiedliche Formen annehmen kann. Sie entsteht, wenn zwei Menschen miteinander in positivem Kontakt stehen. Das kann beim Brot-Kaufen sein, beim Zufahren und äußert sich oft in Kleinigkeiten – einem Lächeln, geteiltem Humor, vielleicht auch darin, ähnliche Dinge zu fühlen oder sich unbewusst zu spiegeln, zum Beispiel zur gleichen Zeit die Hände zu bewegen. Verbundenheit geht natürlich darüber hinaus, zu Freundschaften, die ich für extrem wichtig halte – genauso wichtig wie Liebesbeziehungen. Stabile Freundschaften können uns tragen, unabhängig, ob gerade eine Liebesbeziehung besteht oder nicht. Denn in einer Partnerschaft zu sein, sagt an sich noch nichts darüber aus, wie glücklich wir sind.

Es macht also für das Gefühl der Verbundenheit keinen großen Unterschied, ob sie in einer Partnerschaft, bei losen Bekannten oder im ehrenamtlichen Engagement spürbar ist?

Nein, grundsätzlich gibt es da keinen Unterschied. Das ganze Alltagsleben besteht aus vielen Chancen, Verbundenheit zu erleben. Natürlich passiert das im Normalfall bei Partner:innen und Freund:innen häufiger, da ich sie öfter sehe. Ich kann sie einfach anrufen und ein Treffen vereinbaren. Bei jemandem, den ich zufällig sehe, kann es zu diesem Gefühl kommen, muss aber nicht sein. Insgesamt ist es wichtig, sich diese kleinen Momente zu bewahren, in denen man anderen Menschen begegnet und mit

ihnen spricht: beim Brot-Kaufen, Gassigehen, Busfahren... Durch Online-Einkäufe nehmen wir uns zum Beispiel so viel mehr, als uns bewusst ist!

**Was ist an Verbundenheit so gesund?**

Wer Verbundenheit spürt, schüttet körpereigene Endorphine aus, die auch für das Glückserleben verantwortlich sind. Freund:innen sind sozusagen ein Puffer für Stress – das Hormon Oxytocin vermindert die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol, was vor Krankheiten schützt. Wenn ich unter Menschen bin, unter denen ich mich wohl fühle, dann setzen körperliche Prozesse ein, die Gehirn und Organismus vor Krankheit und Stress schützen. Einsamkeit ist dagegen der größtmögliche Stress für den Organismus. Einsamkeit erhöht das Risiko zu sterben um 50% – gleich wie Rauchen. All das ist in Studien an Millionen von Menschen belegt.

**„Ehrenamtliches Engagement ist eines vom Schönsten, was Menschen füreinander und für sich selbst tun können.“**

Bettina Pause

**Was kann man selbst aktiv für das eigene Glück tun?**

Die Glücksforschung kennt drei Hauptfaktoren für psychisches Glück: Zunächst ein soziales Netz, mit dem ich gemeinsam Dinge erleben und mich darüber freuen kann – nach dem Motto: Geteilte Freude ist doppelte Freude. Ihnen kann ich auch erzählen, was mich bewegt, sie können mich beruhigen und trösten. An zweiter Stelle steht das „Flow-Erleben“: Damit ist gemeint, sich in Aufgaben zu verlieren, die man frei wählt und gerne macht. Je mehr unterschiedliche, desto besser – beispielsweise Sport, Kochen, Puzzeln, Musik, Sprachen...

Es sollten Aufgaben sein, mit denen man längerfristig beschäftigt ist. Schön ist es, wenn

ich immer weiter an mir arbeiten kann, gefordert bin und nicht zu schnell „fertig“ werde. Der dritte Faktor sind kleine Aufmerksamkeiten an andere. Diese müssen authentisch sein, sonst sind sie wirkungslos. Kleinigkeiten, wie die Türe aufhalten, ein Kompliment machen – ob man sich kennt oder nicht. Das erfreut beide Beteiligten. Man entspricht in solchen Momenten mehr seinem idealen Selbst, sieht sich in neuem Licht, ist ein wenig stolz auf die Freude, die man im Gegenüber ausgelöst hat. Das kann auch soziale Kontakte eröffnen. Denn wenn ich den Menschen dann wiedertreffe, ist die Chance groß, dass er sich freut, mich zu sehen. Wir Menschen brauchen solche positiven Kontakte zu Menschen, auch wenn sie noch so geringer Art sind. Das ist einer der allergrößten Glücksfaktoren, die das eigene Glück und die eigene Gesundheit nachhaltig steigern.

**Alles klar – also in Zukunft mehr Komplimente machen! Aber was ist mit Menschen, die dafür zu schüchtern sind?**

Als Psychologin bin ich überzeugt davon, dass jeder Mensch alles lernen und sein Verhalten ändern kann.

Grundsätzlich gibt es in der Psychologie keine „Störungen“, die nur angeboren sind. Niemand hat eine Persönlichkeit, die schüchtern oder extrovertiert ist. Das sind alles Übungs- und Erfahrungssachen, natürlich auch mit Glück und Pech in der Lebensgeschichte verbunden.

Ich sehe es etwas spielerischer, so wie Klavierspielen: Wenn man es lange nicht geübt hat, muss man natürlich erst wieder Fingerübungen machen. Je mehr man übt, desto leichter wird es. Das eine wird klappen, das andere nicht...

**Und das bezieht sich auch auf den zwischenmenschlichen Kontakt?**

Ja! Einfach immer mal etwas probieren, gerade über kleine Nettigkeiten kommt man super mit Menschen in Kontakt. Hier gibt es den „self-fulfilling-prophecy-Effekt“: Menschen reagieren häufig so, wie ich es

erwarte. Wenn ich denke, dass mich keiner mag, dann strahle ich das aus. Der andere spürt das und reagiert entsprechend. Umgekehrt kann ich mich fragen: Wie ist es, wenn ich jemanden anlächle? Einfach mal probieren! Wenn man es nicht ausprobiert, kann man es nicht erleben. Und je häufiger man übt, desto leichter fällt es und ich kann Verbundenheit spüren.

**„Positiver Kontakt zu anderen ist einer der wichtigsten Faktoren, das eigene Glück und die eigene Gesundheit nachhaltig zu steigern.“**

Bettina Pause

**Wie sehen Sie die Bedeutung von ehrenamtlichem Engagement für das Gefühl von Verbundenheit?**

Wenn es darum geht, dass man mehr positive Erlebnisse in seinem Leben kultivieren will, hat es tolle Effekte und ist eines vom Schönsten, was Menschen füreinander und für sich selbst tun können. Wichtig ist: Der Mensch muss das Gefühl haben, er macht es aus innerem Antrieb heraus, weil er Lust dazu hat. Dann ist Raum für all die positiven Effekte – in Bezug auf Selbstwertgefühl, Freude, Verbundenheit. Aber der Staat sollte Menschen nicht zum Ehrenamt zwingen. Wenn ich dazu gezwungen werde, fühle ich mich fremdbestimmt und die Effekte sind viel schwächer. Wichtig ist auch: Wer empfängt, gibt auch, indem er reagiert – mit Milde, Wärme, Liebe, Dankbarkeit. Wo Wechselseitigkeit ist, kann Verbundenheit wachsen.

**Zum Weiterlesen:**  
Bettina Pause: Verbundenheit. Das starke Gefühl, das uns glücklich und gesund macht. Scorpio Verlag 2022.

Lydia Kaltenhauser  
moment@dibk.at



Foto: Pause

**Bettina Pause**  
ist Professorin für  
Biologische  
Psychologie und  
Sozialpsychologie an  
der Heinrich-Heine-  
Universität in  
Düsseldorf.