



Miteinander macht glücklich



Abbildung: Tiroler Patin, Freiwilligenprojekt der Caritas, fotografiert von Reinold Sigl

Herz haben, Herz zeigen. Dieser Satz begleitet mich besonders dann, wenn ich mich als Haussammlerin oder bei einer Besuchsaktion auf den Weg mache. Ehrlich gesagt fühlt sich der erste Schritt manchmal wie ein großer Berg an. Zweifel melden sich: *Störe ich? Ist das willkommen? Habe ich heute genug Kraft?*

Und doch gehe ich los. Fast jedes Mal komme ich beschwingt, mit einem Lächeln, wieder nach Hause zurück. In der stillen Selbstbeobachtung frage ich mich: **Was ist da passiert?** Ich habe zugehört, Gespräche geführt, Nähe zugelassen – und bin selbst reich beschenkt worden.

Der Weltglückindex hilft mir, diese Erfahrung einzuordnen. Er zeigt, dass Glück dort wächst, wo Beziehungen gelebt werden: in Vertrauen, Verbundenheit und Solidarität. Genau das geschieht bei Tür-und-Tür-Gesprächen oder einem Besuch, der Zeit schenkt.

Auch die Neurowissenschaft bestätigt das. Ben Rein beschreibt in *Happy Hirn – Warum unser Gehirn Beziehungen braucht*, dass unser Denken auf Miteinander angewiesen ist. Zwar meldet sich zunächst Skepsis, doch reale Begegnung verändert etwas – in uns und in anderen.

Passend dazu setzen die Tage im Juni Zeichen: **der 12. Juni, Tag der Herzlichkeit**, und **der 13. Juni, Global Wellness Day**. Für mich verbinden sie sich ganz konkret mit dem Gehen von Haus zu Haus. Vielleicht liegt darin eine leise spirituelle Wahrheit: Wo wir den inneren Berg überwinden, wird Pflicht zur Begegnung – und Begegnung zum Segen.

P.S.: Wer sich und anderen auch ein Lächeln ins Gemüt zaubern will, kann bei der INN Oase mitmachen, eine Art Sommerfrische in der Stadt. Nähere Informationen unter: <https://www.caritas-tirol.at/spenden-helfen/freiwilliges-engagement/caring-communities/klimaoasen/>

Dr.ⁱⁿ Sibylle Auer, Bereichsleitung Freiwilliges Engagement
Leitung Freiwilligenzentrum Tirol Mitte