

Die Kraft des Netzwerks nutzen



Die Artistin schwingt, abwechselnd mit einem Fuß oder einer Hand am Seil, unter der Zirkuskuppel. Sie ist sicher und präzise in ihren Bewegungen. Trotzdem verlässt sie sich nicht allein auf ihr Können. Das Netz unter ihr würde sie auffangen, wenn sie einmal ins Leere greifen sollte. Manche Zirkusbesucher sind enttäuscht, da sie den Nervenkitzel eines Akrobatikacts ohne Netz aus dem Fernsehen gewohnt sind. Außerhalb des Zirkuszeltens ähneln viele Menschen Alltagsakrobaten, die sich komplett auf ihr Können oder ihr Glück verlassen – ohne Netz und doppelten Boden. Sie tun dies teilweise unfreiwillig, beispielsweise weil erzwungene Mobilität, eine Serie von Umzügen, Langzeitarbeitslosigkeit oder Krankheit das soziale Netz stark ausgedünnt hat. Manche haben auch irgendwann einmal bewusst oder unbewusst entschieden, sich primär oder ausschließlich um ihre eigenen Belange zu kümmern. Weil es zu anstrengend war, die anderen im Blick zu behalten und sich für Freunde zu engagieren. Irgendwann ging dann der Kontakt verloren und das Netz war weg. In stressigen Zeiten ist ein intaktes soziales Netz aber einer der stärksten Haltegriffe. Studien zeigen, dass Menschen, die die Unterstützung eines Partners und einer Familie, eines Freundeskreises oder Kollegiums haben, Probleme besser meistern, gesünder und zufriedener sind, nach einem Schockerlebnis seltener – und wenn, dann milder und kürzer - an posttraumatischen Belastungsstörungen leiden und seltener an Herz-Kreislaufkrankungen sterben. Doch auch wer umgekehrt Unterstützung gibt, wird mit positiven Gefühlen belohnt, die das eigene Stresserleben abpuffern können. Der wohltuende Effekt des Netzwerkens wirkt also in beide Richtungen. Bereits kleine Gesten können ein löchriges Netz jederzeit wieder schrittweise aufbauen. Der neue Nachbar zum Beispiel wird für das beim Einzug im Sommer servierte kühle Radler dankbar sein. Die Freundin freut sich über ein offenes Ohr. Und es kostet so wenig Mühe, sich selbst und dem Anderen diese Freude zu bereiten.

Gute Verbindungen wünscht Ihnen

Kirsten Susanne Andrä

Dieser Beitrag erscheint am 21. März 2015 in der Badischen Zeitung