

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Richtig nett sein

In einer zunehmend hasserfüllten Welt liegt die Erforschung der Freundlichkeit im Trend – die Ergebnisse sind ermutigend.

VON KLAUS WILHELM

 13. NOV 2019

In der Schlange eines Drive-in-Schnellrestaurants im kanadischen Manitoba wartete vor ein paar Jahren ein netter Mensch auf sein Essen: Er bezahlte, als er an die Reihe kam, auch gleich die Rechnung des hinter ihm Wartenden. Das freute den Beschenkten so sehr, dass er es machte wie sein Vorgänger und seinerseits die Rechnung für den Nächsten hinter ihm beglich. Die Kette liebenswürdiger Handlungen wuchs auf 226 Leute an.

Freundlichkeit, Güte oder Liebenswürdigkeit können anstecken wie eine Viruserkrankung, nur dass es sich um eine erwünschte, angenehme Infektion handelt. Das sei „wissenschaftlich verbrieft“, versichert der britische Psychologe Lee Rowland von der Non-Profit-Organisation Kindness.org, der an der Universität Oxford forscht.

Rowland beschäftigt sich seit Jahren mit diesem für ihn existenziellen Thema. Etliche Studien „belegen inzwischen den wahrscheinlichen Nutzen der Freundlichkeit für alle“, so der Forscher. Von Nettigkeit profitieren also auch diejenigen, die nett sind: Akte der Freundlichkeit

geben Seele und Körper der „Spender“ einen kleinen Kick, sie machen glücklich und geben Kraft – nicht viel, aber doch in einem Maße, dass es gerade in unruhigen Zeiten einen entscheidenden Unterschied macht.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
