

# Macht Familie glücklich?

Petra Piater

»Verwandte kann man sich nicht aussuchen. Stiefmütter schüren Hass. Jugendliche bekriegen ihre Eltern.« Nimmt man klassische Aussagen zusammen, scheint Familie unaushaltbar. Erstaunlicherweise belegt die Glücksforschung das Gegenteil!

Laut Krankenversicherungen<sup>1</sup> finden mehr als 70 % der Deutschen, dass eine Familie zum Glückhsein gehört. Für 76 % der Eltern begründet der Nachwuchs die eigene Lebensfreude. Das gemeinsame Essen und Aktivitäten, einfach nur Zusammensitzen und sogar Familienfeste werden als besonders glückliche Zeiten gesehen.

Glück ist subjektiv. Dennoch verbindet das Empfinden von Glück und Geborgenheit objektiv arme und reiche, alte und junge Menschen gleichermaßen. Psychologen nennen Faktoren, die nicht nur allgemein glücklich machen, sondern konkret zu persönlichem Glücksempfinden führen. Einer davon ist: Ziel und Sinn im Leben zu haben. Diesen finden nicht wenige durch eigene Kinder.

## Gemeinsam ist man stärker

Psychologen sehen nicht das problemlose Leben als Garant, selbst glücklich zu sein. Die Fähigkeit, mit Problemen und schwierigen Situationen richtig und gut umzugehen, prägt aber anscheinend unseren Glückszustand. Schaffen wir Hürden gemeinsam und mit Hilfe anderer, offenbar umso mehr. Funktioniert eine Familie als heiler, sicherer Hort des Zusammenlebens mit gegenseitiger Unterstützung, Ermutigung und heilsamer Korrektur, wirkt offenbar gerade die Familie (wenn intakt!) als Halt gebender Sicherheitsfaktor und stützender Rückhalt in Krisen. Dem Teil einer Familie wird der Rücken gestärkt, er ist nicht allein mit seinen Problemen, leidet weniger unter Stressbelastung, Ängsten und Verzweiflung. Gemeinschaft gibt also mehr Lebensenergie und -freude!

## Familie gut – alles gut?

Kann das nicht auch der Freundeskreis? Die Fähigkeit, anderen Menschen gegenüber Vertrauen, gesunde Selbsteinschätzung bei gesunder Selbstannahme entgegenzubringen, scheint sich schon ab der frühen Kindheit zu entwickeln. Fehlt die gesunde Familie, fehlen evtl. später auch Fähigkeiten, die das Zusammenleben ermöglichen. Familien tragen den gleichen Namen und haben die gleiche Geschichte. Man hilft sich, weil die eigene Sippe einander hilft, wenn man in der Klemme steckt. Freundschaften zerbröckeln rascher an persönlichen Veränderungen, Entwicklungen und geänderten Interessen. Das macht sie zu einer weniger verbindlichen Beziehung als die funktionierende Familiengemeinschaft. Doch machen wir uns nichts vor: Keine Familie ist perfekt! Wo mehr als ein Mensch lebt, gibt es auch Streit, Neid, Frust und Verletzung. Umso wichtiger ist es, bei Spannungen in der Familie mit geschulten Helfern den Ursachen auf den Grund zu gehen und auch professionelle Hilfe zu suchen.

## Gemeinde als Familie

Das biblische Bild: Christus ist das Haupt der Gemeinde, alle Gläubigen bilden ihren Körper. Jesus gibt die Verhaltensweise und Taten vor. Die Gemeinde soll sie verinnerlichen und leben. Gemeinde bleibt dennoch eine riesige Baustelle und ist oft mühsam. Doch belegen Studien, dass Menschen, die in religiösen Gemeinschaften aktiv sind, glücklicher scheinen als Menschen, die nur dem Papier nach einem Glauben oder gleich gar keiner Kirche angehören. Zudem sind gläubige Menschen einer Kirche auch sozial viel häufiger engagiert und sorgen so auch für eine verbesserte Lebensqualität der Gesellschaft, wie die Analyse von Umfragen des Pew Research Center ergab, der Daten aus den USA und über einem Dutzend anderer Länder zugrunde lagen.<sup>2</sup>

Dass soziales Engagement des Einzelnen seine geistige und körperliche Gesundheit positiv beeinflusst, ist belegt. Sich sozial zu engagieren und bspw. Zeit mit der Familie und guten Freunden zu verbringen, wird in einem Zusammenhang mit niedrigeren Raten von Depressionen, Herzerkrankungen und sogar der Sterblichkeit insgesamt gesehen.<sup>3</sup>

Demut, einander dienen und bewusst das Beste für den anderen wollen, sich gegenseitig Anerkennung zeigen und Geborgenheit geben, nicht nur an sich selbst denken! Zum guten Miteinander in Familie und Gemeinde finden wir Tipps in der Bibel. Wir müssen sie »nur« umsetzen. Das ist Arbeit! Doch starke Familien schaffen eine starke Gesellschaft – das gilt auch für Gemeinden.

<sup>1</sup> z.B. Schwenninger Krankenkasse 28.08.2017

<sup>2</sup> [www.pewforum.org/2019/01/31](http://www.pewforum.org/2019/01/31)

<sup>3</sup> Thoits, Peggy A. 2011, »Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health.« *Journal of Health and Social Behavior*.