

Wer gerne gibt, lebt gesünder und länger

28. January 2023



Grosszügigkeit

Quelle: bigstock

«Geben ist seliger als Nehmen», sagt ein altes Sprichwort aus der Bibel. Dass es tatsächlich wahr ist, haben jetzt Wissenschaftler herausgefunden. Laut verschiedener Studien leben grosszügige und sozial engagierte Menschen gesünder und sogar länger...

Jeder kennt das Sprichwort und es klingt sehr ehrenvoll: «Geben ist seliger als nehmen.» Doch tatsächlich steckt hinter einem grosszügigem Lebensstil noch viel mehr als fromme «Seligkeit». Verschiedene Studien zeigen, wie erfüllend und sogar gesund es ist, sich an den Bibelvers, aus [Apostelgeschichte, Kapitel 20, Vers 35](#) zu halten.

Was Studien ergeben haben

Wenn wir geben, werden die Glückshormone Endorphine im Körper ausgeschüttet. Durch sie belohnt unser Gehirn selbstlose Handlungen mit Wohlgefühlen. Und zwar auf ähnliche Weise wie Drogen, Sex oder gutes Essen! Diese Wirkung bewiesen bildgebende Verfahren in einer Studie von Naomi Eisenberger von der «University of California».

Wie das «Magazin Science» vor einiger Zeit berichtete, hat auch die kanadische Sozialpsychologin Elizabeth Dunn (Vancouver) in mehreren Studien herausgefunden, dass ein Zusammenhang zwischen persönlichem Glück und dem Weggeben von Geld besteht. Für das persönliche Glücksgefühl ist demnach nicht entscheidend, wie viel Geld man hat, sondern wie man damit umgeht.

Wissenschaftler stehen mit diesen Ergebnissen vor einem Rätsel. Selbstlosigkeit als Schlüssel zum Lebensglück passt überhaupt nicht zum evolutionsbiologischen Gedanken «Survival of the Fittest». Evolutionstechnisch müssten Egoisten viel bessere Überlebenschancen haben als Menschen, die Nächstenliebe leben. Doch die Studien beweisen das Gegenteil.

Geben macht gesund

Zudem belegen die Studien, dass Geben den Blutdruck senkt und Stress reduziert. Eine Studie der Universität California Berkeley besagt: Wer über 55 Jahre alt ist und sich ehrenamtlich engagiert, kann sein Leben um bis zu fünf Jahre verlängern. Zudem genesen Menschen mit Herzkrankheiten schneller, wenn sie sich sozial engagieren und ihre Zeit für andere einsetzen. Es liegt eine Kraft im Geben, auf die der Körper reagiert.

Menschen, die ungern geben, sind laut der Studien unzufriedener als diejenigen, die einen Teil ihres Geldes, ihrer Zeit oder ihrer Fähigkeiten für andere aufwenden. Schon fünf Dollar am Tag für einen anderen reichen, um dem persönlichen Glücksgefühl einen Schub zu verpassen und eine deutliche Steigerung der Zufriedenheit auszulösen. Laut Elizabeth Dunn geben Menschen prinzipiell ihr Geld lieber für sich selbst aus, stehen ihrem Glück dadurch aber leider im Weg. Ausserdem sagt sie: Freigiebigkeit ist wie ein Muskel. Wer sich einen grosszügigen Lebensstil antrainiert, ist tatsächlich nachhaltig zufriedener.

Geschaffen, um zu geben

Was die Wissenschaft nun belegt hat, ist in der Bibel seit Jahrtausenden verankert. Es ist ein grosses Geheimnis, warum freigiebige Menschen glücklich sind und trotzdem immer genug haben. Barmherzigkeit, Grosszügigkeit und Nächstenliebe sind laut dem Buch der Bücher der Schlüssel für ein erfülltes Leben. Gott ist selbst so verschwenderisch grosszügig. Zu teilen und selbstlos zu geben, ist eine göttliche Eigenschaft. Und: Gott selbst sorgt dafür, dass man mit einem freigiebigen Lebensstil nicht leer ausgeht.

Was kann ich für andere geben?

Jeder Mensch hat etwas zu geben. Geld, Zeit, Begabungen, Liebe, Mitgefühl... Überlegen Sie sich, jeden Tag: Wem kann ich heute etwas Gutes tun? Probieren Sie einen freigiebigen Lebensstil einfach mal aus. Spendieren Sie einem unbekannten Menschen einen Kaffee. Suchen Sie sich ein soziales Projekt, für das Sie regelmässig einen Betrag spenden. Fangen Sie an, die einsame Nachbarin aus dem Erdgeschoss zu besuchen. Oder helfen Sie ein Mal in der Woche Flüchtlingskindern beim Hausaufgaben machen...

Es gibt so viele Möglichkeiten, Nächstenliebe und Freigiebigkeit zu üben. Sie können Ihre Umwelt zu einem besseren Ort machen – und dabei selbst ein wenig glücklicher und gesünder werden.

Zum Thema:

[Allianzgebetswoche 2022: Sabbat & Grosszügigkeit](#)

[Neue Studie über Grosszügigkeit: Nutzen von biblischem Glauben belegt](#)

[EMK-Jugendpfarrer Lukas Wyser: Was neun Lastwagen mit Gottes Grosszügigkeit zu tun haben](#)

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Livenet / welt.de / wissenschaft.de

Tags