

# Die Kraft der kleinen Dinge

Wie wir Wohnumfelder zum Wohlfühlen schaffen können



BONAVA

# Inhalt

Die große Wirkung kleiner, alltäglicher Handlungen.....	3
Wir haben einigen sozialen Nachholbedarf.....	5
Glücksverstärker im Wohnumfeld: Engagieren, teilen, helfen.....	9
Der dreifache Vorteil glücklicher Nachbarschaften .....	13
Der Ansatz von Bonava und einige Beispiele dafür, was wir tun .....	16
Mehr Glückstipps .....	18
Die zentralen Thesen .....	20
Worauf basiert der Bericht? .....	21

EINLEITUNG

# Die große Wirkung kleiner, alltäglicher Handlungen

Bei Bonava streben wir danach, für viele Menschen Wohnumfelder zum Wohlfühlen zu schaffen. Als Wohnprojektentwickler suchen wir ständig nach Möglichkeiten, Häuser, Wohnungen und ganze Wohnumfelder so zu gestalten, dass sie zu einer glücklicheren, nachhaltigeren und gesünderen Gesellschaft beitragen. Um diesen Zweck erfüllen zu können, müssen wir wirklich verstehen, was ein gutes Wohnumfeld – sozusagen Wohnglück – für die Menschen bedeutet.

Aus diesem Grund haben wir 2017 die Wohnstudie **Happy Quest** initiiert, unser laufendes Forschungsprojekt, in dessen Rahmen wir Menschen in mehreren Ländern fragen, welche Faktoren sie an ihrem Zuhause und ihrem Wohnumfeld schätzen. Deutlich geworden ist, dass die Wohnsituation einen erheblichen Einfluss auf das allgemeine Glücksgefühl der Menschen hat. In diesem Jahr zeigen die Ergebnisse, dass die Zufriedenheit der Deutschen mit ihrem Wohnumfeld fast 20 Prozent ihres allgemeinen Glücksgefühls ausmacht. Bei der Frage, wie glücklich die Menschen dort sind, wo sie leben, schnitt Schweden am besten ab, gefolgt von Finnland und Norwegen. In diesem Bericht beleuchten wir die Ergebnisse der Umfrage in Deutschland. Die gesamte Wohnstudie Happy Quest mit Ergebnissen zu allen Bonava-Märkten ist unter [bonava.com](http://bonava.com) zugänglich.

Wenn es darum geht, was Menschen in ihrem Zuhause und ihrem Wohnumfeld wirklich glücklich macht, gibt es natürlich keine Patentlösung. Dank einiger Jahre Forschung haben wir jedoch Faktoren identifiziert. Diese Faktoren bilden die Grundlage für das, was wir das **House of Happiness\*** (deutsch: Haus des Glücks) nennen, unser Modell zur Schaffung von Wohnumfeldern zum Wohlfühlen. Das Modell besteht aus vier Ebenen mit Bedürf-

niselementen: 1) **funktionale Ebene**: das Bedürfnis nach einem stressfreien Lebensstil durch z. B. Lage und Erreichbarkeit; 2) **emotionale Ebene**: das Bedürfnis nach einem gesunden Lebensstil und Wohlbefinden; 3) **soziale Ebene**: hier geht es um zwischenmenschliche Beziehungen und ein Zugehörigkeitsgefühl; und 4) **Sinnhaftigkeit**, die positiv auf die Gemeinschaft wirkt und Verbundenheit schafft. Jede Bedürfnisebene mit ihren Elementen repräsentiert ein Stockwerk im Haus. Im Modell steigt das Glücksempfinden mit jedem Stockwerk.

Zwar sind alle Bedürfnisebenen gleich wichtig, um ein Wohlfühl im Wohnumfeld zu schaffen, in diesem Bericht jedoch konzentrieren wir uns auf die beiden oberen: das **soziale Bedürfnis nach Gemeinschaft und die Sinnhaftigkeit einer Nachbarschaft, die Verbundenheit schafft**. Nach einigen herausfordernden Jahren, in denen Distanz statt Zusammenkommen das Paradigma war und das Gefühl der Einsamkeit in unserer globalisierten und digitalisierten Gesellschaft ein noch größeres Thema wurde als zuvor, haben wir in diesen Aspekten einigen Nachholbedarf.

Indem wir die Erkenntnisse aus unserer Wohnstudie zusammen mit inspirierenden Beispielen aus der ganzen Welt sowie Wissen und Tipps von unseren Glücksex-

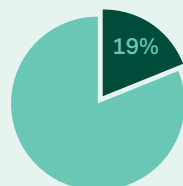


perinnen und -experten teilen, hoffen wir, dass dieser Bericht ein tieferes Verständnis dafür vermitteln wird, wie wir alle zu Zufriedenheit im Wohnumfeld beitragen und diese verbessern können – nämlich durch Gemeinschaft und ein gemeinsames Ziel. **Denn wenn wir beim Schreiben dieses Berichts eines gelernt haben, dann, dass selbst die kleinsten, alltäglichen Interaktionen zwischen uns Menschen große und nachhaltige Auswirkungen haben können – für uns selbst, unsere Nachbarschaft und den Planeten.**

Viel Freude beim Lesen.

## (WOHN-)GLÜCK 2022

### Einfluss der Zufriedenheit mit dem Zuhause und dem Wohnumfeld auf das allgemeine Glücksgefühl der Deutschen



### Wohlfühlen im Wohnumfeld / Happy Index\*\*

Alle Märkte	77
Schweden	80
Finnland	79
Norwegen	78
Lettland	76
Deutschland	74
Estland	72

\* Lesen Sie mehr zum House of Happiness in der vorherigen Wohnstudie Happy Quest: Happy Quest - Studie zum Wohnfeld und Lebensglück - Bonava  
 \*\* Erläuterung des Happy Index auf Seite 15

# Wir haben einigen sozialen Nachholbedarf

Für die meisten von uns bedeuteten die vergangenen Jahre, dass viele soziale Aktivitäten pausieren mussten. Es ist zwar noch schwer zu sagen, welche Folgen der jüngste Mangel an sozialer Interaktion auf das Wohlbefinden der Menschen haben wird, aber was wir sagen können, ist, dass wir einen sozialen Nachholbedarf haben. Soziale Interaktionen und Bindungen – aller Art – spielen nämlich eine wichtige Rolle in unserem Leben.

In diesem Kapitel befassen wir uns genauer mit der Bedeutung von Nachbarschaftsbeziehungen und mit den positiven Effekten, die sich aus einer stärkeren Interaktion mit unseren Nachbarinnen und Nachbarn ergeben. Wir zeigen, dass es nachvollziehbare Hemmungen gibt, mit seiner Nachbarschaft zu interagieren, aber viele gute Gründe, die sozialen Schwellen zu überwinden.



**Der starke – aber unterschätzte – Wert von „schwachen Bindungen“**

Es ist bekannt, dass starke soziale Bindungen wie Familie und Freunde eine wesentliche Rolle in unserem Leben spielen und entscheidend für unser Wohlbefinden sind. Immer häufiger betont wird jedoch die Bedeutung von weniger engen Beziehungen – manchmal auch als „schwache Bindungen“ bezeichnet. So hat sich beispielsweise gezeigt, dass auch vorübergehende soziale Bindungen unter anderem Empathie, Glück und kognitive Entwicklung fördern, Einsamkeit lindern und unser Zugehörigkeitsgefühl vertiefen können. Es gibt also viel zu gewinnen, wenn wir dafür sorgen, dass wir Beziehungen auf allen möglichen Ebenen eingehen. Jedoch: Die Beziehungen, die viele von uns zu Nachbarinnen und Nachbarn haben, sind typisch für das, was als „schwache Bindungen“ bezeichnet werden kann. Wenn Sie darüber nachdenken, ist der Charakter von Nachbarschaftsbeziehungen etwas speziell: Obwohl wir nahe beieinander leben, knüpfen wir selten Kontakte oder engagieren uns auf einer tieferen Ebene, und viele von uns denken wahrscheinlich nicht darüber nach, wie sich dies auf unser Wohlbefinden oder Glück auswirken könnte. Aber vielleicht ist es an der Zeit, genau dies zu tun.

**Es ist an der Zeit, die Bedeutung von Nachbarschaftsbeziehungen aufzuwerten**

Während die Forschung immer häufiger die Bedeutung und die positiven gesundheitlichen Auswirkungen auch weniger enger Beziehungen zeigt, sagen uns die Expertinnen und Experten, mit denen wir gesprochen haben, dass die Menschen im Allgemeinen dazu neigen, die Bedeutung von Nachbarschaftsbeziehungen zu unterschätzen. Dies könnte zulasten des Wohlbefindens, des Zugehörigkeitsgefühls und letztendlich des Glücks gehen.

Die Wissenschaftsjournalistin Marta Zaraska erklärt, dass unser Bedürfnis nach sowohl starken als auch schwächeren Bindungen tief in uns verwurzelt ist: *„Wir Menschen haben uns in Richtung des Lebens in Stämmen entwickelt. Um glücklich und zufrieden zu sein, brauchen*

*wir viele verschiedene Arten von sozialen Bindungen, nicht nur zu unserer engsten Familie und unseren engsten Freunden. Wenn unsere einzigen sozialen Bindungen enge Freunde und Familienmitglieder sind, die vielleicht weit weg leben und die wir selten treffen, besteht die Gefahr, dass uns in unserem täglichen Leben das Gefühl der Sicherheit und Verbundenheit in der Gemeinschaft fehlt. Deshalb sind die weniger starken sozialen Bindungen und spontane Interaktionen so wichtig, wie z. B. eine Nachbarin oder einen Nachbarn zu grüßen oder ein paar Worte mit dem örtlichen Ladenbesitzer zu wechseln.“*

Um die direkten Auswirkungen zu beschreiben, die die Nachbarschaftsgemeinschaft auf das Wohlbefinden der Menschen haben kann, erklärt Marta die Studie, die dem Phänomen „The Roseto Effect“ (deutsch Der Roseto-Effekt) den Namen geben sollte. - Die Studie wurde in den 1950er-Jahren an der Bewohnerschaft des US-amerikanischen Dorfes Roseto durchgeführt. Die Forschenden waren fasziniert von der außergewöhnlichen Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner trotz schlechter Ernährung und hohem Zigaretten- und Alkoholkonsum. Sie fanden heraus, dass die Gemeinschaft größtenteils aus italienischen Einwanderern bestand, die ihren starken sozialen Nachbarschaftslebensstil aus ihrem Heimatland beibehalten hatten, z. B. häufig vorbeischauten, um ihre Nachbarinnen und Nachbarn zu sehen, und große Feiern abhielten, zu denen alle eingeladen waren. Dies war ein wichtiger Beweis für die Bedeutung der Nachbarschaftsgemeinschaft für unsere Gesundheit.

Genau wie Marta sagt Professor Markku Ojanen, dass Menschen dazu neigen, die Bedeutung von Nachbarschaftsbeziehungen zu unterschätzen. Er glaubt, dies könne teilweise damit erklärt werden, dass sich die westliche Welt von einer kollektivistischen zu einer individualistischen Gesellschaft gewandelt hat: Da wir individualistischer und selbstständiger geworden sind, tendieren wir dazu, weniger voneinander abhängig zu sein – oder glauben zumindest, dass wir unabhängiger voneinander sind. Infolge-

dessen konzentrieren sich die meisten von uns auf die persönlichen Aspekte, wenn wir versuchen, glücklicher und erfüllter zu leben. Aber wenn wir glauben, dass wir nur durch Karriere oder die Optimierung unserer körperlichen Gesundheit glücklicher werden können, dann vernachlässigen wir die Bedeutung von Beziehungen. Ich bin der Meinung, es ist an der Zeit, den Fokus zu verlagern und uns zu fragen: Wie kann ich in meinem Leben zufriedener und glücklicher werden, indem ich mich mehr mit den Menschen um mich herum verbinde? Und dabei meine ich sowohl enge Beziehungen, wie z. B. mit unseren Partnern, als auch weniger starke Verbindungen, wie z. B. zu unseren Nachbarinnen und Nachbarn.

**Kleine Interaktionen haben große Wirkung: Ein einfaches „Hallo“ kann viel bewirken**

Nachbarschaftsbeziehungen können also einen wichtigen positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Aber könnten uns Interaktion und Engagement in unserer Nachbarschaft wirklich glücklicher machen? Laut unserer Studie ist das möglich. Sehen wir uns an, wie sich verschiedene Arten von Interaktionen auf das allgemeine Glücksgefühl der Menschen und ihr Wohlbefinden im Wohnumfeld auswirken, so zeigen die Ergebnisse, dass Deutsche, die mit ihren Nachbarinnen und Nachbarn häufiger auf unterschiedliche Weise interagieren, ein höheres allgemeines Glücksgefühl empfinden und sich in ihrem Wohnumfeld auch wohler fühlen als diejenigen, die selten in ihrer Nachbarschaft interagieren. Der Unterschied ist bemerkenswert:

- Im Allgemeinen fühlen sich Deutsche, die in der vergangenen Woche in ihrer Nachbarschaft interagiert haben, fast 30 Prozent glücklicher als diejenigen, die das seit mehr als einem Jahr nicht mehr getan haben.
- Darüber hinaus sind diejenigen, die in Wohnumfeldern leben, in denen sie sich als Nachbarin oder Nachbar fühlen und in denen die Bewohnerschaft gute Beziehungen untereinander hat, im Durchschnitt um 83 Prozent zufriedener in ihrem Wohnumfeld – sozusagen wohnglücklicher – und um 43 Prozent allgemein glücklicher.

**ANSTIEG IM ZUFRIEDENHEITSGRAD DERJENIGEN DEUTSCHEN, DIE IN DER VERGANGENEN WOCHEN IN IHRER NACHBARSCHAFT INTERAGIERT HABEN, IM VERGLEICH ZU DENEN, DIE DIES SEIT MEHR ALS EINEM JAHR NICHT MEHR GETAN HABEN\***

Art der Interaktion	Allgemeines Glücksempfinden**	Wohlfühlen im Wohnumfeld**
Einen Nachbarn/eine Nachbarin begrüßt	+28 %	+39%
Mit einem Nachbarn / einer Nachbarin gesprochen	+17 %	+34 %
Mit einem Nachbarn / einer Nachbarin in meinem Zuhause/Garten getroffen	+17 %	+19 %
Mit einem Nachbarn / einer Nachbarin in seinem/ihrem Zuhause/Garten getroffen	+12 %	+19 %
Mit einem Nachbarn/einer Nachbarin an einem anderen Ort getroffen	+8 %	+12 %

Q: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, in der Nachbarschaft zu interagieren. Wann haben Sie das letzte Mal Folgendes gemacht? N=1117

\* Prozentualer Anstieg des Glücks-Rankings (Happy Index), basierend auf den Antworten der Befragten mit „Letzte Woche“ im Vergleich zu den Antworten der Befragten mit „Vor mehr als einem Jahr“ oder „Hat nicht stattgefunden“ für jede der oben aufgeführten Aktivitäten.

\*\* Erläuterung des Happy Index auf Seite 21

1. <https://culdesac.com/blog/post/walkability-and-happiness>  
 2. <https://www.penguinrandomhouse.com/books/608695/the-power-of-strangers-by-joe-keohane/>  
 3. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0146167214529799>

### Je mehr wir mit unseren Nachbarinnen und Nachbarn interagieren, desto sicherer fühlen wir uns in unserer Nachbarschaft

Unsere Studie zeigt, dass sich Menschen, die mehr in ihrer Nachbarschaft interagieren, nicht nur glücklicher fühlen, sondern ebenso sagen, dass sie sich in ihrer Nachbarschaft sicherer fühlen. Auch hier verdeutlichen die Ergebnisse die große Wirkung selbst kleinster Interaktionen, denn „einen Nachbarn / eine Nachbarin grüßen“ zeigte den größten Unterschied in der wahrgenommenen Sicherheit: Über alle untersuchten Länder hinweg meldeten diejenigen, die ihren Nachbarn oder ihre Nachbarin in der vergangenen Woche begrüßt hatten, ein um 21 Prozent höheres Niveau der wahrgenommenen Sicherheit im Vergleich zu denen, die seit mehr als einem Jahr keinen Nachbarn oder keine Nachbarin mehr begrüßt haben oder dies noch nie getan haben. Dies ist eine wichtige Erkenntnis, denn „sich sicher fühlen“ ist der Faktor, den die Menschen als den wichtigsten einschätzen, um sich in ihrer Nachbarschaft wohl und zuhause zu fühlen.

### Es ist an der Zeit, soziale Schwellen und die sogenannte „liking gap“ zu bekämpfen

Jetzt, da wir wissen, dass selbst die kleinsten Interaktionen einen großen Einfluss auf unser Glück haben können, ist der Schritt, tatsächlich „Hallo“ zu sagen oder Small Talk zu halten, möglicherweise leichter gesagt als getan. Das kann Professor **Markku Ojanen** nachvollziehen. Als „Hardcore-Introvertierter“ gibt er zu, dass er Schwierigkeiten hatte, mit seinen Nachbarinnen und Nachbarn zu plaudern, und er versteht, dass die Leute zögern könnten, willkürlich Kontakt aufzunehmen. Aber nachdem er sich herausgefordert hatte, mehr in seiner eigenen Nachbarschaft zu interagieren, hat er die positiven Auswirkungen bemerkt: *„Meine Stimmung ist tatsächlich leichter, und ich nehme die Außenwelt auf eine Weise wahr, wie ich es vorher nicht getan habe. Ich habe erkannt, wie wenig es braucht. Sie müssen kein fortgeschrittenes oder superinteressantes Gespräch beginnen; es ist die Interaktion an sich, die wichtig ist, nicht das Thema. Tatsächlich müssen Sie nicht einmal ein Wort sagen – ein Lächeln reicht aus, um dieses*

*positive Gefühl zu spüren, das Sie durch menschliche Interaktion auslösen.“*

**„Sie müssen kein fortgeschrittenes oder superinteressantes Gespräch beginnen, es ist die Interaktion an sich, die wichtig ist, nicht das Thema. Tatsächlich müssen Sie nicht einmal ein Wort sagen, ein Lächeln reicht aus, um dieses positive Gefühl zu spüren, das Sie durch menschliche Interaktion auslösen.“**

Markku Ojanen,  
Professor für Psychologie

Markku glaubt, dass eine weitere Schwelle für die Kontaktaufnahme mit unseren Nachbarinnen und Nachbarn darin besteht, dass wir Menschen uns Sorgen machen, ob die andere Person uns für seltsam hält oder ob wir aufdringlich sind. Untersuchungen zeigen, dass Menschen systematisch unterschätzen, wie beliebt sie in Gesprächen sind. Selbst in Situationen, in denen die Person, mit der sie sprechen, signalisiert, dass sie das Gespräch genießt, wie z. B. durch Lächeln, neigen die Menschen dazu zu glauben, dass ihr Gegenüber das Schlechteste von ihnen denkt. Diese Tendenz hat sogar einen psychologischen Begriff: „the liking gap“. Es existieren also nachvollziehbare Mechanismen, warum Sie nicht in ihrer Nachbarschaft interagieren würden, aber deutlich bessere Gründe dafür, die sozialen Schwellen zu überwinden und einfach „Hallo“ zu sagen.

### Pflanzen, grillen oder Yoga praktizieren – die vielen Möglichkeiten und Orte des Zusammenkommens

Wenn wir die sozialen Barrieren überwinden haben und das Hallo-Sagen oder Plaudern

mit unseren Nachbarinnen und Nachbarn selbstverständlicher wird, sind wir vielleicht bereit für ein bisschen mehr Interaktion und ergreifen möglicherweise sogar die Initiative, um selbst eine Aktivität zu organisieren. Unsere Studie zeigt, dass das Interesse an Aktivitäten mit unseren Nachbarinnen und Nachbarn nicht nur weit verbreitet ist, sondern sich auch auf die Zufriedenheit auswirkt: Deutsche, die in einer Nachbarschaft leben, in der es leicht ist, Aktivitäten zu initiieren, berichten im Durchschnitt von einem höheren allgemeinen Glücksgefühl (+ 27 Prozent) und einem höheren Wohlfühlgefühl im Wohnumfeld (+ 39 Prozent).

An welchen Aktivitäten mit ihren Nachbarinnen und Nachbarn sind die Menschen also interessiert? In allen untersuchten Ländern favorisieren die Menschen soziale Zusammenkünfte und Aktionen, um das Wohnumfeld in Ordnung zu halten.

- Besonders hier in Deutschland und in Norwegen besteht ein großes Interesse an gesellschaftlichen Zusammenkünften. 47 bzw. 48 Prozent geben an, dass sie daran interessiert sind, mit ihrer Nachbarschaft zusammenzukommen, verglichen mit 28 bzw. 30 Prozent in Lettland und Estland.
- Letten und Esten sind jedoch stärker als Menschen in anderen Ländern daran interessiert, sich an Aktivitäten zu beteiligen, um das Wohnumfeld in Ordnung zu halten (32 Prozent der Letten und 33 Prozent der Esten).
- Wenn es um die tatsächliche Organisation von Aktivitäten geht, gibt ein ziemlich großer Anteil an – etwa jede/r Sechste (16 Prozent) in allen untersuchten Ländern –, im vergangenen Jahr eine Aktivität in der Nachbarschaft organisiert zu haben, und fast jede/r Fünfte (19 Prozent) erklärt, daran interessiert zu sein.

Alles in allem zeigt dies wie wichtig und wertvoll es ist, Wohnumfelder zu schaffen, die es den Menschen ermöglichen und sie ermutigen, sich außerhalb ihres Zuhauses zu treffen, um Kontakte zu knüpfen und aktiv zu sein.

## TOP-5-LISTE: AKTIVITÄTEN, WELCHE DIE DEUTSCHEN AM LIEBSTEN MIT IHREN NACHBARINNEN UND NACHBARN MACHEN\*

1. Gesellig zusammen sein, z. B. grillen, Nachbarschaftsfeste feiern	47 %
2. Andere Menschen in der Gemeinschaft unterstützen, z. B. Ältere oder Kinder	16 %
3. Das Wohnumfeld in Ordnung halten, z. B. aufräumen, Unkraut beseitigen	14 %
4. Sport treiben, z. B. Laufen gehen, spazieren, Yoga	13 %
5. Hobbies nachgehen, z. B. Stricken, Gartenarbeit	12 %

Q: Welches der folgenden Dinge würden Sie gern in Ihrer Nachbarschaft machen? N=1117

\* Diese Tabelle stellt die beliebtesten Antwortoptionen dar. Mehrere andere Antwortoptionen, die nicht in dieser Tabelle enthalten sind, standen den Umfrageteilnehmern zur Verfügung.

# Die Expertin erklärt: Das passiert in unserem Körper, wenn wir mit Menschen interagieren



Nachdem unsere Studie gezeigt hat, dass die Interaktion in unserer Nachbarschaft uns glücklicher zu machen scheint, wollten wir aus wissenschaftlicher Sicht verstehen, was passiert, wenn wir beispielsweise einen Nachbarn oder eine Nachbarin grüßen oder mit ihm/ihr sprechen. Um das herauszufinden, haben wir uns an Marta Zaraska gewandt. Als Wissenschaftsjournalistin und Autorin eines Buches über die Wissenschaft des Glücks hat sie jede Menge zu diesem Thema recherchiert.

**Marta, was passiert in unserem Körper, wenn wir mit Menschen interagieren?**

„Wenn wir uns mit anderen Menschen verbinden, setzt unser Körper sogenannte „soziale Hormone“ wie Oxytocin, Serotonin und Endorphine frei. Diese Hormone sind mit Gefühlen der Liebe, des Glücks und

der Freude verbunden und sorgen dafür, dass wir uns warm und wohlig fühlen. Aber es gibt auch viele direkte gesundheitliche Auswirkungen, über die wir nicht oft sprechen. Die Freisetzung dieser Hormone hat beispielsweise entzündungshemmende Eigenschaften, lindert Schmerzen und hilft, den Blutdruck zu regulieren. Es wurde sogar nachgewiesen, dass sie das Knochenwachstum unterstützt, was das Osteoporoserisiko verringert. Ein weiterer sehr wichtiger Vorteil der sozialen Interaktion ist, dass sie mit unserem Stressreaktionssystem zusammenarbeitet. Die Interaktion mit anderen kann helfen, die Freisetzung von Stresshormonen wie Cortisol zu dämpfen, was uns nicht nur im Moment beruhigt, sondern auch positive langfristige gesundheitliche Auswirkungen haben kann.“

## Tipp: Kleine Maßnahmen, die Sie heute ergreifen können

- ✓ Ein Lächeln macht viel aus. Falls Sie eine Herausforderung suchen, versuchen Sie doch einmal einen Monat lang, in kleinen Schritten besser darin zu werden, mit Ihren Nachbarinnen und Nachbarn zu interagieren. Beginnen Sie in der ersten Woche mit einem Lächeln und steigern Sie sich in der zweiten und dritten Woche auf ein „Hallo“ oder ein paar nette Worte. Und in der vierten Woche versuchen Sie, ein paar Minuten lang mit mindestens einem Nachbarn oder einer Nachbarin Small Talk zu führen.
- ✓ Unsere Studie zeigt, dass das Interesse an Aktivitäten mit der Nachbarschaft weit verbreitet ist, aber noch viel mehr möglich ist und mehr Menschen das Potenzial in sich tragen, diese tatsächlich zu organisieren. Daher wird jede Initiative geschätzt. Nutzen Sie die Chance, eine beliebte Nachbarin oder ein beliebter Nachbar zu werden, indem Sie die Nachbarschaft zu einem Grillabend oder jemanden einfach nur zu einem Spaziergang einladen. Wenn sich das wie ein zu großes Projekt anfühlt, um es allein durchzuführen, könnten Sie es auch gemeinsam mit einem Nachbarn oder einer Nachbarin angehen.



# Glücksverstärker im Wohnumfeld: Engagieren, teilen, helfen

Nachdem wir nun die vielen positiven Auswirkungen der Interaktion mit unserer Nachbarschaft kennengelernt haben, schauen wir uns an, welche Verhaltensweisen wir annehmen können, um nicht nur unsere eigene Zufriedenheit, sondern auch die unserer Nachbarinnen und Nachbarn zu steigern.

In diesem Kapitel stellen wir drei „Nachbarschafts-Glücksverstärker“ vor – einfache Maßnahmen, die wir alle ergreifen können, um uns selbst und unsere Umgebung glücklicher zu machen. Sie erfahren, warum es so wichtig ist, Nachbarschaft zu pflegen, und was wir am liebsten teilen. Abschließend liefert unsere Expertin die wissenschaftliche Erklärung dafür, dass wir sowohl glücklicher als auch gesünder werden können, indem wir uns engagieren, teilen oder helfen.

### Glücksverstärker # 1: Sich in der Nachbarschaft engagieren

Aussehen zählt

Sich um die Optik zu kümmern, mag oberflächlich erscheinen, aber Untersuchungen zeigen, dass eine schöne und saubere Nachbarschaft das Wohlbefinden der Menschen erheblich beeinflussen kann. In einer Studie, die in Gegenden von Philadelphia durchgeführt wurde, in denen viele Menschen unterhalb der Armutsgrenze leben, berichteten Einwohner beispielsweise von einem 70-prozentigen Rückgang von Depressionen, nachdem öffentliche Räume gereinigt und begrünt wurden. Dass das Aussehen wichtig ist, bestätigt unsere Studie:

- Dass „die Nachbarschaft gepflegt und sauber ist“, benennen die Deutschen als wichtigsten Treiber dafür, dass sie ein Wohnumfeld mögen und sich dort zu Hause fühlen.
- Darüber hinaus erzielen diejenigen, die in einer gepflegten und sauberen Nachbarschaft leben, im Allgemeinen eine um 32 Prozent höhere Punktzahl bei der allgemeinen Lebenszufriedenheit und eine um 85 Prozent höhere Punktzahl bei der Zufriedenheit im Wohnumfeld.

Wie wir im vorigen Kapitel gesehen haben, herrscht außerdem ein großes Interesse bei den Menschen, sich an Aktivitäten zu beteiligen, um das Wohnumfeld in Ordnung zu halten, wie z. B. Streichen oder Unkraut jäten.

- Wir können auch sehen, dass Deutsche, die angeben, eigene oder gemeinsame Pflanzen zu haben, im Allgemeinen um 32 Prozent zufriedener in ihrem Wohnumfeld sind.

Die Kraft der Nachbarschaftshilfe

Es ist schon lange bekannt, dass Menschen Dinge eher zu schätzen wissen, wenn sie

selbst etwas dafür getan haben, z. B. wenn es darum geht, Möbel zusammenzubauen. Die positiven Effekte, etwas bewirken zu können, lassen sich auch auf die Orte übertragen, an denen wir leben. Heute ist partizipatives Design ein weitverbreiteter Ansatz in der Stadtplanung und ein Schlüsselfaktor in Modellen zur Planung und Bewertung von Gemeinschaften, wie z. B. im Thriving Places Index (deutsch: Index der blühenden Orte). Nun deutet unsere Studie darauf hin, dass die Möglichkeit, Einfluss auf das eigene Wohnumfeld zu haben, sich auch auf das Glücksgefühl auswirkt:

- Deutsche, die in Wohnumfeldern leben, in denen sie das Gefühl haben, die Entwicklung beeinflussen zu können, haben ein um 21 Prozent höheres allgemeines Glücksgefühl.

Deutsche, die in einer gepflegten und sauberen Nachbarschaft leben, erzielen im Allgemeinen eine um

# 32%

höhere Punktzahl bei der allgemeinen Lebenszufriedenheit.

### Glücksverstärker # 2: Räume und Dinge mit der Nachbarschaft teilen

Die sog. Sharing Economy, ein sozioökonomisches System, das auf dem Teilen von Ressourcen basiert, wächst weltweit und in den meisten Sektoren – nicht zuletzt in der Stadt- und Wohnungsentwicklung. Das Teilen von Räumen und Dingen mit unserer Nachbarschaft hat viele Vorteile für die Menschen und den Planeten, da

es ressourcenschonend ist, das Gemeinschaftsgefühl stärkt und der Isolation entgegenwirkt. Auf der ganzen Welt sehen wir die Entwicklung von Nachbarschaften, die auf der Idee aufgebaut sind, das Teilen von Räumen und Dingen zu erleichtern, um geselliger und nachhaltiger zu werden. Ein Beispiel ist Culdesac Tempe in Arizona, ein Viertel, das mit dem Ziel entworfen wurde, soziale Kontakte zu erleichtern, Einsamkeit zu bekämpfen und das Wohlbefinden der Bewohnerschaft zu steigern. Das Viertel verfügt über viele Freiflächen, um sowohl spontane als auch geplante Interaktionen zu ermöglichen, und dank des Programms „Extend Your Home On-Demand“ (deutsch: Erweitern Sie Ihr Zuhause nach Bedarf) haben die Bewohnerinnen und Bewohner Zugang zu über 30 verschiedenen Räumen, wie z. B. einem Projektraum, Büroflächen und einem Podcast-Studio<sup>10</sup>

Unsere Studie bestätigt die positive Wirkung von Orten und Gelegenheiten für Gemeinschaft, die Interaktion ermöglichen:

- Deutsche, die in Wohnumfeldern leben, in denen es gemeinsame Orte gibt, an denen man sich gerne aufhält, fühlen sich um 31 Prozent wohler in ihrem Wohnumfeld und um 22 Prozent im Allgemeinen glücklicher.
- Darüber hinaus geben die Deutschen, die in Wohnumfeldern leben, die Gelegenheiten für Begegnungen mit anderen bieten, an, im Allgemeinen um 22 Prozent glücklicher und um 39 Prozent wohnglücklicher zu sein.

Dies zeigt tatsächlich, wie wichtig es ist sicherzustellen, dass es im Wohnumfeld Orte und Gelegenheiten gibt, um die Interaktion anzuregen, sei es ein Raum mit einem vordefinierten Zweck, wie z. B. ein Hobbyraum, oder ein Raum, der verschiedene Arten von Interaktionen und Aktivitäten ermöglicht, einschließlich Grünflächen.

## TOP-10-LISTE: DINGE UND RÄUME, WELCHE DIE DEUTSCHEN AM LIEBSTEN MIT IHREN NACHBARINNEN UND NACHBARN TEILEN\*

1. Outdoor-Grill	19 %
2. Werkzeug	17 %
3. Pflanzflächen (z. B. Gewächshäuser, Gärten)	16 %
4. Mehrzweckraum für soziale Aktivitäten (z. B. Vereinsräume, Veranstaltungsräume)	13 %
5. Werkstatt	12 %
6. Hobbyraum (z. B. für Handwerk, Freizeitaktivitäten)	11 %
7. Fitness-/Sportraum	11 %
8. Wäscheraum	9 %
9. Außenfläche (z. B. Terrasse, Pergola)	8 %
10. Spa/Sauna	6 %

Q: Welche der folgenden Optionen würden Sie gerne mit Menschen teilen, die in Ihrem Wohnumfeld leben? N=1117

\* Diese Tabelle stellt die beliebtesten Antwortoptionen dar. Mehrere andere Antwortoptionen, die nicht in dieser Tabelle enthalten sind, standen den Umfrageteilnehmern zur Verfügung.

6. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2688343>

7. [https://www.hbs.edu/ris/Publication%20Files/norton%20mochon%20ariely\\_6f7b1134-06ef-4940-a2a5-ba1b3be7e47e.pdf](https://www.hbs.edu/ris/Publication%20Files/norton%20mochon%20ariely_6f7b1134-06ef-4940-a2a5-ba1b3be7e47e.pdf)

8. <https://www.thrivingplacesindex.org/page/about/about-the-tpi#>

9. <https://culdesac.com/blog/post/walkability-and-happiness>

10. <https://culdesac.com/tempe/floor-plans>



**„Untersuchungen zeigen, dass Menschen dazu neigen, anderen Freundlichkeit zu erweisen. Das bedeutet, dass Sie durch die bloße Kontaktaufnahme in der Nachbarschaft einen Welleneffekt auslösen, bei dem sich Hilfsbereitschaft – und damit Glück – im gesamten Wohnumfeld ausbreitet.“**

Marta Zaraska,  
Science journalist

Angesichts der vielen positiven Effekte des Teilens ist es schön zu sehen, dass ein recht großer Teil der Menschen in unserer Studie bereit ist, sowohl Räume als auch Dinge mit der Nachbarschaft zu teilen.

- Im Allgemeinen sind die Deutschen am offensten dafür, Grillplätze, Werkzeuge und Pflanzbereiche im Freien zu teilen.
- Die Räume, die wir am wenigsten teilen möchten, sind Wohnzimmer, Arbeitsbereiche, um aus der Ferne arbeiten zu können, und (vielleicht nicht überraschend) Badezimmer – nur 2 Prozent geben an, sie seien daran interessiert, diese Räume zu teilen.

Es existieren auch einige interessante Unterschiede zwischen den Ländern.

- Beispielsweise sind 39 Prozent in Finnland offen dafür, sich ein Fitnessstudio zu teilen, verglichen mit nur 11 Prozent hier in Deutschland.
- Wenn es um Außenflächen geht, sind die Esten am offensten, diese zu teilen, mit fast 37 Prozent im Vergleich zu 18

Prozent in Schweden und Norwegen und nur 8 Prozent hier in Deutschland.

**Glücksverstärker # 3:  
In der Nachbarschaft helfen**

Eine dritte Möglichkeit, unser Wohlfühl im Wohnumfeld zu verstärken, besteht darin, in der Nachbarschaft freundlich zu agieren. Unsere Studie zeigt, dass anderen zu helfen einen signifikanten Einfluss auf unser Glück hat:

- Deutsche, die in ihrer Nachbarschaft geholfen, etwas verliehen oder verschenkt haben, berichten von signifikant höheren Werten sowohl beim allgemeinen Glücksgefühl als auch beim Wohlfühl im Wohnumfeld.
- Darüber hinaus sind Deutsche, die in Wohnumfeldern leben, in denen Nachbarinnen und Nachbarn bereit sind, einander wenn nötig zu helfen, 31 Prozent allgemein glücklicher und 61 Prozent wohnglücklicher, die in Wohnumfeldern leben, wo die

Nachbarschaft bereit ist, wenn nötig einander zu helfen, 31 Prozent allgemein glücklicher sind und 61 Prozent wohnglücklicher sind.

Wissenschaftsjournalistin Marta Zaraska erklärt, dass Freundlichkeit ansteckend wirkt, was zu mehr Positivem für die Nachbarschaft führt: *„Untersuchungen zeigen, dass Menschen dazu neigen, anderen Freundlichkeit zu erweisen. Das bedeutet, dass Sie durch die bloße Kontaktaufnahme in der Nachbarschaft einen Welleneffekt auslösen, bei dem sich Hilfsbereitschaft – und damit Glück – im gesamten Wohnumfeld ausbreitet. Dies wird auch dazu beitragen, ein Gefühl von Vertrauen und Gemeinschaft aufzubauen.“*

**ANSTIEG IM ZUFRIEDENHEITSGRAD DERJENIGEN DEUTSCHEN, DIE IN DER VERGANGENEN WOCHE IN IHRER NACHBARSCHAFT HILFE ODER DINGE ANGEBOTEN ODER ERHALTEN HABEN, IM VERGLEICH ZU DENJENIGEN, BEI DENEN DAS SEIT MEHR ALS EINEM JAHR NICHT MEHR ODER GAR NICHT DER FALL WAR.\***

	Allgemeines Glücksgefühl**	Wohlfühlen im Wohnumfeld**
Einen Nachbarn / eine Nachbarin um Hilfe gebeten	+8 %	+17 %
Ein Nachbar / eine Nachbarin bat mich um Hilfe	+11 %	+20 %
Etwas von einem Nachbarn / einer Nachbarin geliehen	+9 %	+15 %
Ein Nachbar / eine Nachbarin hat mir etwas geschenkt	+14 %	+17 %
Ich habe einem Nachbarn / einer Nachbarin etwas geschenkt	+9%	+17%

Q: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, in der Nachbarschaft zu interagieren. Wann haben Sie das letzte Mal Folgendes gemacht? N=1117

\* Prozentualer Anstieg des Glücks-Rankings (Happy Index), basierend auf Befragten, die mit „Letzte Woche“ geantwortet haben, im Vergleich zu Befragten, die mit „Vor mehr als einem Jahr“ oder „Ist nicht passiert“ geantwortet haben.

\*\* Erläuterung des Happy Index auf Seite 21

# Die Expertin erklärt: Die Wissenschaft dahinter, warum wir glücklicher werden, wenn wir helfen

Die meisten von uns können dieses warme Gefühl nachempfinden, das wir in unserem Körper spüren, wenn wir anderen helfen und etwas geben. Doch was genau passiert in unserem Körper? Wieder haben wir uns an die Wissenschaftsjournalistin Marta Zaraska gewandt, um das herauszufinden. Sie hat nicht nur recherchiert und über den Zusammenhang zwischen Helfen und Glück geschrieben, sondern auch eine Studie durchgeführt, um die Auswirkungen von freundlichen Handlungen zu untersuchen.

**Warum werden wir also glücklicher, wenn wir anderen helfen?**

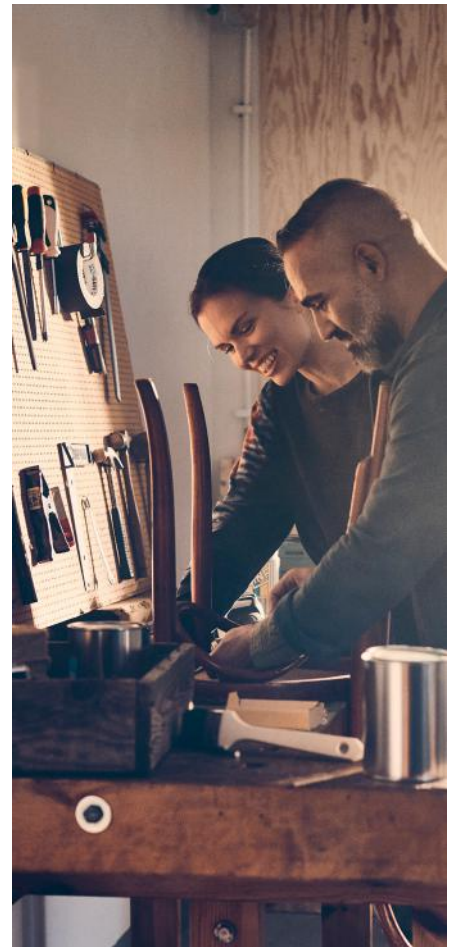
*„Wenn wir anderen helfen, aktiviert unser Körper unsere sogenannten „Fürsorgesysteme“. Diese Systeme sind hauptsächlich darauf ausgelegt, uns bei der Versorgung unserer Kinder zu helfen, was für den Körper sehr herausfordernd und belastend sein kann. Das Fürsorgesystem löst zugleich unser Belohnungssystem aus, um unseren Körper wissen zu lassen, dass wir etwas Gutes tun. Es senkt auch den Spiegel des Stresshormons Cortisol und dämpft die Kampf-oder-Flucht-Reaktion unseres Körpers in Stresssituationen. Längere Stressperioden sind schädlich für unseren Körper. Je mehr Zeit wir also damit verbringen, anderen zu helfen, wodurch unser Fürsorgesystem das Belohnungssystem aktiviert, desto länger entlasten wir unseren Körper von den Belastungen des täglichen Lebens. Langfristig kann dies unsere körperliche und geistige Gesundheit verbessern.“*

**„Interessanterweise – und positiv – zeigen große, Studien mit zufälliger Zuordnung der Probanden, dass sich selbst die kleinsten freundlichen Gesten positiv auf unsere Gesundheit auswirken.“**

Marta Zaraska,  
Science journalist

**Spielt die Größe der guten Tat eine Rolle für die Auswirkung auf unser Glück?**

*„Interessanterweise – und eindeutig – zeigen große Studien mit zufälliger Zuordnung der Probanden, dass sich selbst die kleinsten freundlichen Gesten positiv auf unsere Gesundheit auswirken. Das ist tatsächlich etwas, das ich selbst erlebt habe. Für die Zwecke meines Buches habe ich zusammen mit Forschenden des King's College in London eine Studie durchgeführt, um zu messen, wie sich freundliche Handlungen auf meinen Cortisolspiegel auswirken. An den Tagen, an denen ich kleine freundliche Gesten machte, z. B. eine Haftnotiz mit einem Smiley auf dem Auto meiner Nachbarin oder meines Nachbarn hinterlassen oder Müll in der Nachbarschaft aufgesammelt habe, war mein Cortisolspiegel viel stabiler. Man muss also wirklich keine großen Taten vollbringen, um die positiven Effekte zu bemerken..“*



## Tipp: Kleine Maßnahmen, die Sie heute ergreifen können

- ✓ Überlegen Sie, wie Sie die Atmosphäre in Ihrer Nachbarschaft verbessern und Ihre Nachbarschaft gepflegt aussehen lassen können, z. B. indem Sie Blumen pflanzen oder Müll aufsammeln. Und warum machen Sie nicht eine soziale Aktivität daraus? Lassen Sie sich von der Community-Gruppe Love Our Street in Melbourne inspirieren: Dort trifft sich die Bewohnerschaft einmal im Monat, um eine Stunde lang Müll von den Straßen und Parks zu entfernen, gefolgt von „a cuppa“ (deutsch: einem Kaffee).<sup>11</sup>
- ✓ Fordern Sie sich heraus, den Menschen in der Nachbarschaft mit kleinen freundlichen Gesten zu begegnen – wie den Müllbeutel Ihrer Nachbarin oder Ihres Nachbarn zur Tonne mitzunehmen oder anzubieten, Lebensmittel für einen ältere Nachbarin oder einen älteren Nachbarn zu kaufen. Warum erstellen Sie nicht eine eigene, weniger wissenschaftliche Version von Marta Zaraskas Studie? Machen Sie sich täglich Notizen zu Ihrer Stimmung, um zu sehen, ob Sie einen Unterschied bemerken. Sie sich täglich Notizen zu Ihrer Stimmung, um zu sehen, ob Sie einen Unterschied bemerken.

11. <https://www.beachpatrol.com.au/los>



# Der dreifache Vorteil glücklicher Nachbarschaften

Bisher haben wir Maßnahmen identifiziert, die uns als Individuen glücklicher machen, und Aktivitäten, die wir ergreifen können, um Wohnumfelder zum Wohlfühlen zu schaffen.

In diesem letzten Kapitel werden wir uns mit einer weiteren Dimension des Glücks und den positiven Auswirkungen alltäglicher Handlungen befassen. Wir werden die Verbindung zwischen glücklichen, nachhaltigen und gesunden Orten untersuchen und sehen, wie die Aktivitäten, an denen wir uns in unserer Nachbarschaft beteiligen, eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung gesellschaftlicher Herausforderungen auf globaler Ebene spielen können.





### Die Verbindung zwischen glücklichen, nachhaltigen und gesunden Orten

Ein Thema, das in der Quartiers- und Stadtentwicklung immer mehr an Bedeutung gewinnt, ist die Verbindung zwischen Wohlbefinden der Menschen, Nachhaltigkeit und Inklusion. Indem sie das Wohlergehen der Menschen und des Planeten in den Mittelpunkt stellen, suchen Stadtplaner nach Möglichkeiten, städtische Orte zu entwickeln, die Nachhaltigkeit und Wohlbefinden eher unterstützen als bekämpfen. Sie stellen sich eine Zukunft vor, in der städtische Räume zu „Kraftwerken“ für Gesundheit und Klima werden.<sup>12</sup> In diesem Zusammenhang besteht auch ein wachsendes Interesse an der Untersuchung der Schnittstelle zwischen urbanem Design und Glück. Urbanisten argumentieren, der Schlüssel zur Bewältigung vieler der dringendsten Herausforderungen unserer Zeit, wie sozialer Ausgrenzung und Gesundheitsproblemen, werde die Entwicklung von Orten sein, die Menschen glücklicher machen.<sup>13</sup>

Ein Element im urbanen Raum, das die Verknüpfung zwischen dem Wohlergehen von Mensch und Planet verdeutlicht, sind Natur und grüne Freiräume. Es gibt immer mehr Belege für die vielen positiven Wirkungen von Grünflächen. Beispielsweise dienen sie als Lebensraum für Tiere und Pflanzen, was sie wichtig für die Biodiversität und die Widerstandsfähigkeit gegen den Klimawandel macht. Darüber hinaus sind städtische Grünräume für alle zugänglich, fördern sowohl nachhaltiges, soziales als auch gesundes Verhalten, z. B. Gehen oder Radfahren statt Autofahren, und ermöglichen Begegnungen zwischen Nachbarinnen und Nachbarn. So werden grüne städtische Räume als „dreifacher Gewinn“ für Klima, Menschen und den Planeten beschrieben.<sup>14</sup>

Dass es einen Zusammenhang zwischen glücklichen, nachhaltigen und gesunden Orten gibt, unterstützen die Ergebnisse unserer Studie. Auch hier können wir die positiven Auswirkungen von Grünflächen sehen:

- Deutsche, die in Wohnumfeldern leben, die sich in der Nähe von Parks und Grünflächen befinden, geben durchschnittlich um 11 Prozent höhere Werte beim allgemeinen Glücksempfinden und ein 34 Prozent höheres Wohlfühlgefühl im Wohnumfeld an.
- Darüber hinaus berichten diejenigen, die das Gefühl haben, dass ihr Wohnumfeld einen umweltfreundlichen und nachhaltigen Lebensstil unterstützt, um 23 Prozent allgemein glücklicher und um 49 Prozent wohnglücklicher zu sein..
- Und diejenigen, die das Gefühl haben, dass ihre Nachbarschaft einen gesunden Lebensstil unterstützt, geben an, dass sie um 29 Prozent allgemein glücklicher sind und sich um 38 Prozent wohler im Wohnumfeld fühlen.
- Auch diejenigen in Wohnumfeldern mit guter Erreichbarkeit zu Fuß oder per Rad berichten von einem um 14 Prozent höheren allgemeinen Glücksempfinden und einem um 23 Prozent höheren Wohnglück.

Daher ist die Entwicklung nachhaltiger Nachbarschaften nicht nur entscheidend, wenn wir das Klima weniger schädigen wollen, sondern auch, um das Glück der Menschen zu steigern.

Da die Verbindung zwischen Menschen und dem Wohlergehen des Planeten immer offensichtlicher und wichtiger wird, verfolgen immer mehr Gemeinden einen ganzheitlichen Nachhaltigkeitsansatz bei der Entwicklung von Nachbarschaften.

Vielleicht eines der ehrgeizigsten Projekte ist das UN17-Dorf in Kopenhagen. Es ist das erste Projekt, das jemals konzipiert wurde, um alle 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung der Vereinten Nationen in einem ganzheitlichen Ansatz anzugehen. Das Dorf, das sich derzeit in der Entwicklung befindet, misst der Artenvielfalt und der Reduzierung von Emissionen die gleiche Bedeutung bei wie der Unterstützung der geistigen und körperlichen Gesundheit der Bewohnerinnen und Bewohner und dem Aufbau einer starken Gemeinschaft. Nach Fertigstellung wird das UN17-Dorf verschiedene Arten von Wohnungen zu erschwinglichen Preisen anbieten, um eine Mischung der Bewohnerschaft in Bezug auf Alter, Geschlecht, Familiengröße und Beschäftigung zu fördern. Und durch universelles Design wird das Wohnumfeld Gleichberechtigung und Inklusion für Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen gewährleisten. Darüber hinaus werden die gemeinsamen Einrichtungen spezifische Aktivitäten unterstützen, die sowohl soziale Kontakte als auch einen nachhaltigen Lebensstil erleichtern, z. B. Nachbarschaftsaktivitäten, organisierte Gruppenmahlzeiten, Freiwilligenarbeit, gemeinsame Gemüseärten, Reparieren von

Deutsche, die das Gefühl haben, dass ihr Wohnumfeld einen umweltfreundlichen und nachhaltigen Lebensstil unterstützt, berichten um

# 23%

allgemein glücklicher zu sein.

12. [https://www.swecourbaninsight.com/news-item/the-happy-healthy-city-a-dream-or-tomorrows-reality/#\\_edn9](https://www.swecourbaninsight.com/news-item/the-happy-healthy-city-a-dream-or-tomorrows-reality/#_edn9)

13. <https://happycities.com/the-book>

14. <https://academic.oup.com/bioscience/article/67/9/799/4056044>

15. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/22/4403/htm>

16. <http://www.un17village.dk/en/>



Fahrrädern oder ein Hausaufgabencafé. Um das Wohlbefinden der Bewohnerschaft zu unterstützen, werden allen Bewohnerinnen und Bewohnern des UN17-Dorfs regelmäßige Untersuchungen in der Gesundheitsklinik angeboten, wo sie auch Beratung erhalten und Zugang zu wöchentlichen Menüplänen, Trainingsprogrammen, Online-Kursen und Unterricht haben.<sup>16</sup>

#### **Stärkung der lokalen Gemeinschaft als Kraft zur Bewältigung globaler Herausforderungen**

Wie wir in Kapitel zwei gesehen haben, engagieren sich viele Menschen entweder oder sind daran interessiert, sich an Aktivitäten zu beteiligen, wie z. B. der Pflege des Wohnumfelds, dem Teilen von Räumen und Dingen sowie dem Helfen in der Nachbarschaft. Wir konnten auch erkennen, dass diese Aktivitäten und das Gefühl, die

Entwicklung des eigenen Wohnumfelds beeinflussen zu können, die Menschen glücklicher machen, was sowohl das allgemeine Glücksgefühl als auch das Wohlfühl im Wohnumfeld betrifft. In letzter Zeit wird immer deutlicher, dass gesellschaftliches Engagement und soziale Aktivitäten neben positiven Effekten auf lokaler, persönlicher und zwischenmenschlicher Ebene auch in globalem Rahmen große und langfristige Auswirkungen haben können. Beispielsweise kommt ein kürzlich veröffentlichter Bericht des britischen Thinktanks IPPR Institute for Public Policy Research (deutsch: Institut für Politikforschung) zu dem Schluss, dass viele Gemeinschaftsprojekte – wie Gemeinschaftsgärten, Carsharing, Tauschregale und Reparaturcafés – eine wichtige Rolle dabei spielen, Emissionen zu reduzieren und zugleich die Gesundheit und das Wohlbefinden der Bewohnerschaft

zu verbessern, gleichzeitig die Armut zu verringern und die lokale Verbundenheit zu erhöhen. Obwohl das Endziel oft die Verbesserung von Gesundheit, Wohlstand und Lebensqualität, tragen die Aktivitäten auch zur Verbesserung des Klimas bei. Da ein eher lokaler Rahmen das Engagement vorantreibt, empfiehlt der Thinktank „einen großen ‚Paradigmenwechsel‘“ für einen neuen Ansatz, bei dem die Gemeinschaften in den Mittelpunkt der Bewältigung der Klimakrise gestellt werden.<sup>17</sup>

Indem wir uns also mehr an Aktivitäten zur Stärkung des Wohlfühls in der Nachbarschaft beteiligen, können wir alle zu einer positiven Veränderung beitragen und die Welt glücklicher, nachhaltiger und gleichberechtigter machen. Globaler Wandel beginnt mit lokalem Handeln.

#### **Tipp: Kleine Maßnahmen, die Sie heute ergreifen können**

- ✓ Möchten Sie Maßnahmen ergreifen, um Ihre Nachbarschaft nachhaltiger für die Menschen und den Planeten zu machen, aber es fehlt Ihnen an Inspiration, oder Sie wissen nicht, wie Sie das anstellen sollen? Mehrere Organisationen haben Leitfäden und Tools entwickelt, die Sie als Inspiration nutzen können. Sie sollen Menschen (unabhängig von Hintergrund oder Vorerfahrung) dabei helfen, Orte zu verbessern, indem sie sich an verschiedenen Gemeinschaftsaktivitäten beteiligen. Beispielsweise verfügt Placemaking Europe über eine sogenannte Open-Source-Toolbox mit Anleitungen zur Organisation von Dingen wie Saatgut und plant swaps , sogenannte Pop-up-Cafés oder Aktivitätspfade.<sup>20</sup>
- ✓ Viele haben ihre eigenen „Lifehacks“, um in Häusern, Wohnungen und Wohnumfeldern nachhaltiger zu leben, wie z. B. Wasser oder Strom zu sparen oder nachhaltige Entscheidungen zu treffen, wenn es um Stromverträge oder Renovierungen geht. Warum teilen Sie das nicht mit Ihrer Nachbarschaft in einer gemeinsamen Facebook-Gruppe und ermutigen andere, ihre Ideen zu teilen? einer gemeinsamen Facebook-Gruppe und ermutigen andere, ihre Ideen zu teilen?

17. <https://rri-tools.eu/-/the-climate-commons-how-communities-can-thrive-in-a-climate-changing-world>

<https://www.theguardian.com/environment/2021/mar/10/study-highlights-under-the-radar-uk-community-projects-green-benefits>

18. [https://placemaking-europe.eu/wp-content/uploads/listing-uploads/file/2021/01/Nabolagshager-plant-and-seed-swaps\\_final1-1.1.pdf](https://placemaking-europe.eu/wp-content/uploads/listing-uploads/file/2021/01/Nabolagshager-plant-and-seed-swaps_final1-1.1.pdf)

19. <https://placemaking-europe.eu/listing/pop-up-cafe-tool-manual/>

20. <https://placemaking-europe.eu/listing/activity-trail>

# Der Ansatz von Bonava und einige Beispiele dafür, was wir tun

Unser Anspruch ist es, für viele Menschen Wohnumfelder zum Wohlfühlen zu schaffen. Indem wir die Bedürfnisse der Menschen und motivierende Triebfedern erforschen, erhalten wir ein tieferes Verständnis und Wissen darüber, wie dies erreicht werden könnte.

Unsere Häuser, Wohnungen und ganze Wohnumfelder bauen auf diesen Erkenntnissen auf, und wir sind stets bestrebt, ein möglichst grünes, nachhaltiges und soziales Umfeld zu entwickeln. Dieser ganzheitliche Ansatz bedeutet, dass wir Bereiche schaffen, die Möglichkeiten für Treffen bieten, einen gesunden und nachhaltigen Lebensstil unterstützen und dazu ermutigen, Zeit miteinander zu verbringen und gemeinsam etwas zu unternehmen. Hier sind einige Beispiele von Wohnumfeldern in unseren verschiedenen Märkten, die veranschaulichen, wie wir dies in die Tat umsetzen.



**JOHANNES-KEPLER-QUARTIER – LÜBECK, DEUTSCHLAND**

Die Konzeption des Johannes-Kepler-Wohnquartiers in Lübeck ist auf nachbarschaftliches Zusammensein ausgerichtet. Die Gebäude fügen sich locker im Wohnumfeld ein und lassen natürlichen Freiraum, um das Wohnumfeld zu gestalten und mit Nachbarinnen und Nachbarn zusammenzukommen. Die runden und geschwungenen Formen greifen das Erscheinungsbild des Planetenuniversums auf und stellen die Verbindung zum Astronomen Johannes Kepler her, dessen Namen das Wohnquartier trägt. Dies und eine Infotafel zum Namensgeber sollen zu kreativen Ideen inspirieren. Die Bewohner-schaft ist auch eingeladen, mit einem Imker bei der Anlage von Wildblumenwiesen und Insektenhotels zusammenzuarbeiten, um gemeinsam eine nachhaltige Nachbarschaft zu schaffen.



**GARTNERLIEN – BERGEN, NORWEGEN**

Gartnerlien, ein grünes und lebhaftes Wohnquartier am Stadtrand von Bergen ist um eine große Orangerie herum gelegen, wo sich die Nachbarschaft zu Gartenarbeit, Abendessen und anderen gesellschaftlichen Veranstaltungen treffen kann. Es fand schon ein Sommerbarbecue für über 70 Nachbarinnen und Nachbarn statt. Die Orangerie ist auch zum Treffpunkt für das Gartenteam des Wohnquartiers geworden – eine Nachbarschaftsgruppe, die Spaß an Gartenarbeit und Gartenbau hat.



**TOMTEBO GÅRD – UMEÅ, SCHWEDEN**

Etwas außerhalb des Zentrums von Umeå nimmt der Stadtteil Tomtebo Gård Gestalt an. Die Wohnquartiere sind nach den im Dialog mit den Bürgern geäußerten Wünschen so gestaltet, dass sie einen niedrigen und nachhaltigen Energieverbrauch unterstützen. Das Areal zeichnet sich auch durch die vielen Gemeinschaftsflächen wie Aufenthaltsräume, Fahrradwerkstätten und Saunen aus. Die Bewohnerinnen und Bewohner können sogar ein Kanu und eine Schwimmweste ausleihen, um den nahegelegenen See zu genießen.



**UNTERSTÜTZUNG FÜR ENGAGIERTE NACHBARSCHAFTEN – LETTLAND**

Um Nachbarschaftsinitiativen zu unterstützen, die in den lettischen Bonava-Vierteln zusammenkommen, bietet Bonava ein Programm an, das hilft, lokale Aktivitäten zu finanzieren. Im vergangenen Jahr half Bonava mit allem von Cross-Fit-Geräten bis hin zu Gartenwerkzeugen, um es den Nachbarschaften zu erleichtern zusammenzukommen. Neben Lettland wird die Patenschaft auch in Schweden, Deutschland und Finnland angeboten



**KANVAASI – HELSINKI, FINNLAND**

Aufgrund in der Nähe zu Outdoor-Gebieten und Radwegen, was aufgrund der Nähe zu Outdoor-Gebieten und Radwegen, was eine nachhaltigere Art des Pendelns erlaubt, bildet die Bewohnerschaft von Kanvaasi eine blühende grüne Gemeinschaft. Obwohl im Zentrum von Helsinki gelegen, bietet das Wohnquartier gemeinschaftliche Grünflächen für urbanes Gärtnern, die auch für Hobbys oder mobiles Arbeiten genutzt werden können, sowie einen Fahrradunterstellplatz und zwei Clubräume. Die Gebäude sind außerdem mit Solarpanelsystemen ausgestattet, die es den Nachbarinnen und Nachbarn ermöglichen, die Produktion des Solarstroms zu verfolgen.



# Mehr Glückstipps

Bevor wir zum Abschluss kommen, möchten wir Ihnen einige Tipps unserer Expertin und unseres Experten weitergeben, die Sie sogleich anwenden können. Und für diejenigen, die sich noch tiefergehender mit dem Thema Glück und Nachbarschaftsverbundenheit beschäftigen möchten, haben wir ein paar Empfehlungen für Bücher und Videos aufgelistet.

## Tipps: Einfache Aktionen, um Ihr Glück zu steigern

### MARKKU OJANEN, PROFESSOR FÜR PSYCHOLOGIE

1. **Lächeln** Es braucht wirklich nicht viel, um sowohl Ihr eigenes Glück als auch das anderer zu steigern. Tatsächlich müssen Sie nicht einmal ein Wort sagen – es reicht ein Lächeln. Und da Lächeln ansteckend wirkt, werden Sie höchstwahrscheinlich ein Lächeln zurückbekommen.
2. **Das Thema ist weniger wichtig als die Interaktion.** Machen Sie sich keine Sorgen, etwas Irrelevantes oder Dummes zu sagen. Die meisten Menschen reagieren positiv auf jede Interaktion. Halten Sie inne und sprechen Sie über alles, was Ihnen in den Sinn kommt. Oft gibt es etwas, das Sie in Bezug auf die Nachbarschaft, ihre Familie oder Haustiere fragen können.
3. **Verbinden Sie sich durch gemeinsame Interessen.** Versuchen Sie, gemeinsame Hobbys wie Gartenarbeit, Sport oder Malen zu finden. Die Verbindung durch Aktivitäten, bei denen Sie gemeinsame Ziele und Werte teilen und an denen Sie die gleiche Freude haben, macht die Interaktion weniger erzwungen.
4. **Zögern Sie nicht, Hilfe anzubieten.** Die Menschen sind heutzutage sehr unabhängig, aber wir alle können von Zeit zu Zeit eine helfende Hand gebrauchen. Wenn Sie eine Nachbarin oder einen Nachbarn kennen, der Hilfe beim Lebensmitteleinkauf oder bei der Tierbetreuung benötigt, zögern Sie nicht, Ihre Hilfe anzubieten.

### MARTA ZARASKA, WISSENSCHAFTSJOURNALISTIN

1. **Wenden Sie die japanische Fünferregel an.** In Japan gibt es eine sogenannte „Fünferregel“, was bedeutet, dass Sie die Nachbarinnen und Nachbarn auf beiden Seiten Ihres Hauses und die drei Häuser gegenüber Ihres eigenen kennen sollten. Lassen Sie uns eine weitere Fünferregel hinzufügen: Versuchen Sie, mit fünf Nachbarinnen und Nachbarn im Monat oder mit einer Nachbarin oder einem Nachbarn mindestens fünf Minuten lang zu sprechen, und sehen Sie, was dabei herauskommt.
2. **Ersetzen Sie teure Superfoods durch einen Spaziergang in der Umgebung.** Viele Menschen, die versuchen, gesünder zu leben, setzen auf teure, schwer erhältliche Superfoods. Aber anstatt mit dem Auto zu einem weit entfernten Supermarkt zu fahren, um die neueste Superbeere zu kaufen, gehen Sie zu Ihrem örtlichen Supermarkt und kaufen Sie ein paar richtige Karotten. Abgesehen davon, dass Sie Geld sparen und sich bewegen, haben Sie wahrscheinlich die Möglichkeit, ein paar Menschen aus Ihrer Nachbarschaft zu grüßen oder mit ihnen zu plaudern.
3. **Sich bewegen und Kontakte pflegen.** Wussten Sie, dass noch mehr Glückshormone freigesetzt werden, wenn Sie Dinge synchron mit anderen machen? Ein guter Grund also, mit der Nachbarin oder dem Nachbarn spazieren zu gehen oder zu joggen. Selbst wenn die Übung etwas weniger intensiv wird, werden die positiven Effekte der sozialen Interaktion dies kompensieren und gesundheitliche Vorteile hinzufügen.
4. **Stärker werden durch Freundlichkeit.** Indem Sie in der Nachbarschaft helfen, das Gras zu mähen oder Schnee zu schaufeln, werden Sie nicht nur stärker, sondern erhöhen zudem die Glückshormone sowohl durch die Bewegung als auch durch den Akt der Freundlichkeit.
5. **Halten Sie es schön und sauber.** Wenn Sie gemeinsam mit Ihrer Nachbarschaft an Aktivitäten teilnehmen, um das Erscheinungsbild Ihres Wohnumfeldes zu verbessern, z. B. Blumen pflanzen oder Müll auf der Straße aufsammeln, verbessern Sie nicht nur die Atmosphäre, sondern vermehren auch Ihre Glückshormone und steigern Ihr Gemeinschaftsgefühl.





### Glücksinspiration zum Weiterlesen und Anschauen

#### Happy City: Transforming Our Lives Through Urban Design

Das Buch des Urbanisten Charles Montgomery untersucht anhand einiger der interessantesten Städte der Welt, wie sich Urban Design und die Wissenschaft des Glücks überschneiden.<sup>21</sup>

**The Power of Strangers: The Benefits of Connecting in a Suspicious World** In Interviews mit Psychologen und Anthropologen geht Joe Keohane ausführlich darauf ein, wie das Gespräch mit Menschen, die wir nicht kennen, Empathie, Glück und kognitive Entwicklung fördert und wie dies dazu beitragen kann, soziale Probleme sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene anzugehen.<sup>22</sup>

**TED Talks: The lies our culture tells us about what matters – and a better way to live** In seinem TED Talk spricht David Brooks, Gründer von „Weave – The Social Fabric (deutsch: Soziale Webmuster) Project“, über die Isolation und Fragmentierung der heutigen Gesellschaft und wie isolierte Individuen ihren Weg zurück zur Freude finden können, indem sie sogenannte „soziale Weber“ in ihren Nachbarschaftsgemeinschaften werden.<sup>23</sup>

**TED Talks: How cohousing can make us happier (and live longer)** Die Architektin Grace Kim teilt ihre Ansicht darüber, wie modernes Wohnen zu Isolation führt und wie Wohngemeinschaften die Lösung für die Einsamkeitsepidemie sein können. Im Gegensatz zu Coliving, erklärt Kim, bedeuten Cohousing-Lösungen, dass die Bewohnerschaft oft ihre eigenen konventionellen Häuser hat, aber auch Zugang zu Gemeinschaftsräumen wie Gärten, Räumen zum Spielen für Kinder, sozialen Räumen und Gemeinschaftsküchen für größere Abendessen.<sup>24</sup>

21. <https://www.charlesmontgomery.ca/books/>

22. <https://joekeohane.net/>

23. [https://www.ted.com/talks/david\\_brooks\\_the\\_lies\\_our\\_culture\\_tells\\_us\\_about\\_what\\_matters\\_and\\_a\\_better\\_way\\_to\\_live](https://www.ted.com/talks/david_brooks_the_lies_our_culture_tells_us_about_what_matters_and_a_better_way_to_live)

24. [https://www.ted.com/talks/grace\\_kim\\_how\\_cohousing\\_can\\_make\\_us\\_happier\\_and\\_live\\_longer](https://www.ted.com/talks/grace_kim_how_cohousing_can_make_us_happier_and_live_longer)

## ZUSAMMENFASSUNG

# Die zentralen Thesen

Die Entwicklung von Wohnumfeldern zum Wohlfühlen ist eine ständige Suche. Indem wir uns inspirierende Beispiele und die Ergebnisse dieser dritten Wohnstudie Happy Quest ansehen, fügen wir dem Puzzle einige weitere Teile hinzu. Hier sind einige der wichtigsten Erkenntnisse für unsere zukünftige Arbeit.

### **Die große – aber unterschätzte – Bedeutung der Nachbarschaftsbeziehungen**

Während wir bei Bonava schon immer davon überzeugt waren, dass die Interaktion in der Nachbarschaft eine wichtige Rolle für unser Wohlbefinden im Wohnumfeld spielt und sodann für die Schaffung von Wohnumfeldern, bestätigt dieser Bericht, wie viele positive Auswirkungen die Bindung in unserer Nachbarschaft hat. Auch wenn es nur ein Lächeln oder ein „Hallo“ ist oder man sich zum Essen oder einem gemeinsamen Hobby trifft – wir haben gesehen, wie stark die Interaktion in der Nachbarschaft sowohl das Glücks- als auch das Gemeinschaftsgefühl und die Sicherheit steigert. *Diese unterstützenden Beweise haben uns noch mehr davon überzeugt, unsere Arbeit fortzusetzen: Wohnumfelder zu schaffen, die Verbindungen ermöglichen. Indem wir Bereiche einplanen, die diese erste Interaktion auslösen können, und Räume gestalten, in denen sich Menschen treffen können – sowohl spontan als auch organisiert –, sind wir in der Lage sicherzustellen, dass unsere Nachbarschaften als Katalysatoren für die Gemeinschaft wirken.*

### **Glücksverstärker in der Nachbarschaft: Engagieren, teilen, helfen**

Eine stärkere Interaktion in unserer Nachbarschaft auf unterschiedliche Weise hat viele Vorteile, die über die Steigerung unserer eigenen Zufriedenheit und der unserer Nachbarschaft hinausgehen. In diesem Bericht haben wir gezeigt, dass das Engagement in unserer Gemeinschaft, das Teilen von Räumen und Dingen sowie das Anbieten unserer Hilfe für unsere Nachbarinnen und Nachbarn drei wirksame Möglichkeiten darstellen, unser eigenes Glücksempfinden und das der Gemeinschaft zu steigern. Wir haben außerdem festgestellt, dass sowohl an der Teilnahme als auch an der Organisation von Aktivitäten großes Interesse besteht, aber wir glauben, dass das Interesse noch wachsen kann. *Indem*

*wir weiterhin Nachbarschaften entwickeln, in denen Menschen zusammenkommen können und die das Teilen erleichtern, können wir den Menschen helfen, nachhaltiger zu leben und sich mehr in ihrer Nachbarschaft zu engagieren.*

### **Die Kraft kleiner, lokaler Aktionen**

Auch wenn sich viele von uns angesichts gesellschaftlicher Herausforderungen machtlos fühlen, haben wir dank dieses Berichts eines gelernt: Globaler Wandel kann mit lokalen Maßnahmen beginnen, und wir sollten die Kraft kleiner, alltäglicher Maßnahmen nicht unterschätzen. Wir alle können unseren Teil dazu beitragen, positive Veränderungen voranzutreiben. Unsere Nachbarschaften sind voll von Gelegenheiten für uns, Maßnahmen zu ergreifen, die sich positiv auf uns selbst, unsere Nachbarschaft und den Planeten auswirken. *Indem wir die Menschen befähigen und unterstützen, in ihren Nachbarschaften aktiv zu werden, und indem wir grüne Nachbarschaften entwickeln, die nachhaltige, gesunde und soziale Gewohnheiten unterstützen, werden wir weiter daran arbeiten, jede unserer Nachbarschaften zu einem Inkubator für Glück, Nachhaltigkeit und Inklusion zu machen.*

Folgen Sie uns auf unseren Social-Media-Kanälen:



Oder besuchen Sie uns auf unserer Website: [Bonava.de](https://bonava.de). Dort bekommen Sie noch mehr Tipps und Inspirationen, wie Sie glücklicher, nachhaltiger und gesünder leben können.

## ANHANG: METHODIK

# Worauf basiert der Bericht?

**Der Inhalt dieses Berichts basiert auf einer dreiteiligen Studie, die Bonava zusammen mit dem Strategie- und Analysebüro United Minds und der Marktforschungsagentur Nepa im Winter 2021/2022 durchgeführt hat. Hier folgt eine kurze Beschreibung dessen, was wir in jedem Teil getan haben.**

## Umfrage

Die quantitative Studie wurde von Nepa im Auftrag von Bonava durchgeführt und analysiert. Die Ergebnisse basieren auf Fragebögen, die über Webpanels bereitgestellt und von insgesamt 6590 Personen in Schweden (1072 Befragte), Deutschland (1117 Befragte), Finnland (1102 Befragte), Norwegen (1081 Befragte), Estland (1123 Befragte) und Lettland (1095 Befragte) ausgefüllt wurden. Dieser Bericht wurde für den deutschen Markt ausgefertigt. Die Daten, die im gesamten Bericht in Tabellen und im Text präsentiert werden, basieren auf den Umfrageergebnissen im deutschen Markt, sofern nicht anders angegeben. Die Daten wurden von Dezember 2021 bis Januar 2022 erhoben. Das Alter der Befragten reichte von 18 bis 75 Jahre. Die Befragten wurden repräsentativ ausgewählt, um jedes Land demografisch abzubilden. Für diese Studie wurde die Auswahl der Befragten auf Personen beschränkt, die ihr Zuhause besitzen oder vermieten.

Im gesamten Bericht beziehen wir uns auf zwei Indizes, die den Grad der Zufriedenheit mit dem Leben der Befragten im Allgemeinen und mit dem Wohnumfeld im Besonderen definieren und messen sollen. Sie ermöglichen es, den Grad zu vergleichen, in dem Glück mit verschiedenen Gegebenheiten, Verhaltensweisen und Aktivitäten verknüpft ist. Die Indizes wurden von Bonava in Zusammenarbeit mit Nepa entwickelt und sind statistisch zuverlässig.

## Allgemeines Glücksempfinden

Dargestellt durch einen Index, mit dem der Grad der Zufriedenheit der Befragten mit dem Leben im Allgemeinen definiert und gemessen wird. Der Index wurde basierend auf den Ergebnissen der folgenden Frage berechnet:

- Wie glücklich sind Sie Ihrer Meinung nach gerade jetzt? Bitte denken Sie darüber nach, wie zufrieden Sie mit verschiede-

nen Teilen Ihres Lebens sind, sowie darüber, wie es Ihnen in letzter Zeit ergangen ist.

Die Frage wurde auf einer Skala 1–10 beantwortet und in einen Index 0–100 umgerechnet.

## Wohlfühlen im Wohnumfeld

Dargestellt durch einen Index, mit dem der Grad der Zufriedenheit der Befragten in/mit Ihrem Wohnumfeld definiert und gemessen wird. Der Index wurde basierend auf den Ergebnissen der folgenden Fragen berechnet:

- In welchem Maße mögen Sie Ihr Wohnumfeld?
- In welchem Maße fühlen Sie sich in Ihrem Wohnumfeld zuhause?
- In welchem Maße fühlen Sie sich mit Ihrem Wohnumfeld verbunden?

Die Fragen wurden auf einer Skala 1–10 beantwortet und in einen Index 0–100 umgerechnet, mit gleicher Gewichtung je Frage.

## Ergänzendes Forschungsmaterial

Ergänzt wurde die quantitative Studie durch einen umfassenden Überblick über die wissenschaftliche Forschung und aktuelle Entwicklungen in der Gesellschaft im Allgemeinen und in der Siedlungsentwicklung im Besonderen zu den Themen Glück sowie Nachbarschafts- und Stadtentwicklung. Durch diese Überprüfung wurden relevante menschliche Treiber und Verhaltensweisen, aktuelle Entwicklungen und inspirierende Beispiele identifiziert.

## Interviews

Um ein tieferes Verständnis, eine zukunftsorientierte Perspektive und Ratschläge zu erhalten, wie die Erkenntnisse in die Tat umgesetzt werden können, haben wir ausführliche Interviews mit einer Expertin und einem Experten auf dem Gebiet des Glücks geführt.



**MARTA ZARASKA**  
Wissenschaftsjournalistin und Autorin von „Growing Young: How Friendship, Optimism and Kindness Can Help You Live to 100“

Die französisch-polnisch-kanadische Wissenschaftsjournalistin Marta Zaraska hat buchstäblich das Buch darüber geschrieben, dass soziale Kontakte für unsere Gesundheit vorteilhafter sein können als jeder Fitnessstracker oder Superfood. Als sie an ihrem Buch *Growing Young: How Friendship, Optimism and Kindness Can Help You Live to 100* arbeitete, überprüfte sie Hunderte von wissenschaftlichen Artikeln und interviewte unzählige Forschende, was sie zu einer Expertin dafür machte, wie die Interaktion mit anderen uns hilft, länger zu leben. Als Journalistin hat sie sich bisher auf Themen wie Ernährung, Gesundheit, Umwelt und Soziales konzentriert. Für diesen Bericht teilt Marta ihr Wissen über die gesundheitlichen Auswirkungen von sozialer Interaktion und Hilfe für andere.



**MARKKU OJANEN**  
Emeritierter Professor für Psychologie an der Universität Tampere

Professor Markku Ojanen hat den größten Teil seines Lebens mit der Erforschung der Themen psychische Gesundheit, Wohlbefinden und Glück verbracht und nicht weniger als 38 Bücher zu diesen Themen geschrieben. Er trägt zu Recht den Spitznamen „Professor des Glücks“. Markkus Forschung auf dem Gebiet des Glücks umfasst Themen wie die Verbindung zwischen Glück und Geld, das Teilen von Glück mit anderen und den Unterschied zwischen momentanem Glück und allgemeinem Glück. Für diesen Bericht teilt er seine Erkenntnisse darüber, wie wichtig es ist, mit unseren Nachbarinnen und Nachbarn zu interagieren und sich auf das gemeinsame Glück, statt auf unser individuelles Glück zu konzentrieren.

