



# The World Foundation for Natural Science

## The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

*Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!*

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399  
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ [www.naturalscience.org](http://www.naturalscience.org)

Samstag, 4. April 2020

## ***Physisch auf Distanz – Sozial verbunden***

Wegen des Coronavirus werden die Menschen weltweit von ihren Regierungen zum „Social Distancing“ (Soziale Distanzierung) aufgerufen. Doch der Begriff ist falsch. Gemeint ist nämlich, dass wir *physisch* Abstand halten sollen, um eine Ausbreitung des Virus zu verhindern. Also wäre der korrekte Begriff, für das, was jetzt von uns gefordert ist, „Physical Distancing“ (Physische Distanzierung). Der Begriff „Social Distancing“ erschafft in unseren Köpfen ein verzerrtes Bild, indem er andeutet, dass wir uns als Menschen im sozialen und emotionalen Kontakt voneinander entfernen müssen. Doch das ist genau das Gegenteil dessen, was wir jetzt brauchen. Soziale und emotionale Nähe, solidarische Gemeinschaft und Verbundenheit sind gerade jetzt wichtiger denn je.

Vielen Menschen fällt es schwer, physisch Distanz zu halten, und das liegt daran, dass wir in höchstem Masse soziale Wesen sind. In Stresssituationen wird das „Kuschelhormon“ Oxytocin ausgeschüttet, das unsere Empathie, unser soziales Denken, unser Zugehörigkeitsgefühl und unser Vertrauen fördert und gleichzeitig Stress und Angst reduziert. Auch körperlicher Kontakt setzt Oxytocin frei. Oder anders gesagt: Die Natur hat uns so „gebaut“, dass wir gerade in schwierigen Situationen ein Gefühl der Solidarität entwickeln und spüren, dass wir zusammen besser funktionieren als alleine. Das physische Kuscheln müssen wir jetzt zwar auf die Menschen (und Tiere!) im eigenen Haushalt beschränken, aber trotz körperlicher Distanz können wir uns sehr wohl miteinander verbunden fühlen und uns emotional nahe sein. Das ist außerordentlich wichtig, denn Einsamkeit macht krank.

Die Tatsache, dass uns das Leben in einer eng verbundenen Gemeinschaft sogar vor Herzinfarkt und anderen ernsthaften Erkrankungen schützen kann, ist in der Medizin als „Roseto-Effekt“ bekannt. Der Begriff geht auf eine Untersuchung von Dr. Stewart Wolf von der Universität Oklahoma zurück, deren Forschungsergebnisse

erstmalig 1964 im Journal of the American Medical Association publiziert worden waren. Dr. Wolf hatte sich Anfang der 60er-Jahre in der Nähe des Städtchens Roseto in Pennsylvania ein Sommerhaus gekauft. Bei einem Gespräch mit dem lokalen Arzt bemerkte dieser gegenüber Dr. Wolf, dass es doch sehr erstaunlich sei, dass in Roseto Herzinfarkte so gut wie nicht vorkämen, wohingegen im benachbarten Bangor die Herzinfarktrate dem nationalen Durchschnitt entsprach. Hier muss angemerkt werden, dass dieses Gespräch zu einem Zeitpunkt stattfand, wo die Herzinfarktrate in westlichen Industriegesellschaften massiv am Steigen und bei Männern unter 65 Jahren die Todesursache Nr. 1 war.

In der Folge machte sich Dr. Wolf daran zu untersuchen, was die Gründe für die Langlebigkeit der Roseter war. Eine besonders gesunde Lebensweise war es nämlich nicht. Viele Bewohner von Roseto waren übergewichtig, die meisten rauchten und trieben keinen Sport, 41 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr bestanden aus Fett, da Pizza, Wurst und Schweineschmalz regelmäßig auf dem Speiseplan standen. Die gute Gesundheit der Einwohner von Roseto ließ sich weder durch genetische oder geographische Besonderheiten noch durch besonders gutes Trinkwasser oder eine exzellente medizinische Versorgung begründen. Vielmehr stellte sich heraus, dass es die Art und Weise war, wie die Bewohner von Roseto als Gemeinschaft zusammenlebten, die für die Langlebigkeit verantwortlich war und auch dafür, dass es in Roseto keine Selbstmorde, keinen Alkoholismus, keine Drogenabhängigkeit und kaum Verbrechen gab, dass niemand Magengeschwüre hatte und keiner Sozialhilfe bezog. In der Regel starben die Menschen einfach an Altersschwäche.



Das amerikanische Städtchen Roseto war von italienischen Einwanderern aus dem gleichnamigen Roseto Valfortore gegründet worden, die ihren starken Familiensinn und das solidarische Zusammenleben auch in der neuen Heimat beibehielten. So lebten in Roseto drei Generationen unter einem Dach, die Menschen trafen sich regelmäßig mit Nachbarn und in der Kirche, man half und unterstützte sich gegenseitig. So

konnten die Forscher vier Faktoren herauskristallisieren, welche für die Lebensweise der Bewohner von Roseto typisch und hauptsächlich verantwortlich für ihre gute Gesundheit waren:

**1. Ein familienzentriertes Leben:** Für die Roseter kam die Familie an erster Stelle. Die Forschung hat mittlerweile mehrfach nachgewiesen, dass sich die Qualität unserer familiären Beziehungen maßgeblich auf unsere Gesundheit auswirken.

**2. Spirituelle oder religiöse Bindungen:** Die Bewohner von Roseto gingen sonntags zur Kirche. Sie besaßen starke christliche Werte, das Gebot der Nächstenliebe war für sie Gesetz, man unterstützte einander, wo man konnte. Andere medizinische Studien haben nachgewiesen, dass sich die Gesundheit mit jedem Kirchenbesuch verbessert.

**3. Starke Gemeinschaft:** Die Roseter betrachteten sich in ihrer Gemeinde alle als „Brüder“ und „Schwestern“. Man half einander.

**4. Wenig Stress:** Die Einwohner von Roseto gaben zu Protokoll, dass sie sich um die Zukunft keine Sorgen machten. Sie vertrauten bei Sorgen und Problemen auf Gott, die Familie und die Gemeinde. Es ist in der medizinischen Forschung anerkannt, dass Stress für eine Vielzahl von Erkrankungen verantwortlich ist.

Doch die Geschichte von Roseto ist hier noch nicht zu Ende. Die Forscher studierten Roseto über rund fünfzig Jahre hinweg. Anfang der 70er-Jahre hatten die Bewohner von Roseto geschafft, wozu sie ursprünglich ausgewandert waren. Sie hatten für sich und vor allem für ihre Kinder einen Lebensstandard erarbeitet, der einen relativen Wohlstand garantierte. Als Resultat zogen viele junge Einwohner von Roseto weg, sie kauften sich Einfamilienhäuser und der abendliche Schwatz beim Nachbarn oder das ausgedehnte Nachtessen mit der Familie wichen dem täglichen Fernsehmarathon. In dem Maße, wie Familie und Gemeinschaft an Wert verloren und eine materialistische Gesinnung und „Jeder für sich“-Haltung zunahm, häuften sich auch die Krankheitsfälle der Roseter. In den 70er-Jahren unterschied sich Roseto nicht mehr von den umliegenden Ortschaften, auch die Herzinfarktquote war auf nationales Niveau angestiegen. Dr. Stewart Wolf schloss aus seinen Forschungsergebnissen, dass die Herausforderungen des Alltags einen isoliert lebenden Menschen überwinden können, was zu Stress und Krankheit führt. Wer aber in eine solidarische Gemeinschaft eingebunden ist, fühlt sich sicher, geborgen und entspannt, was sich auch auf den physischen Körper auswirkt und so Krankheiten vorbeugt und manchmal sogar zur Genesung von einer Krankheit führen kann.

Das Beispiel Roseto zeigt, wie wichtig Gemeinschaft für uns Menschen ist und dass soziale Distanz uns krank macht. Kümmern wir uns also umeinander, trotz Coronavirus, fragen wir nach, wie es dem anderen geht, helfen wir nach unseren

Möglichkeiten, tragen wir Sorge zueinander wie zu uns selbst. Verabschieden Sie sich gleich jetzt vom falschen Konzept des „Social Distancing“. Lassen Sie uns der Notwendigkeit halber „Physical Distancing“ praktizieren, bis wir uns wieder in die Arme schließen können!

Zum Nachlesen:

Studie von Dr. Stewart Wolf

Buch: „Einsamkeit – die unerkannte Krankheit“ von Manfred Spitzer

Veröffentlicht am Samstag, 4. April 2020 in den Kategorien Coronavirus, Gesundheit

<https://www.naturalscience.org/de/news/2020/04/physisch-auf-distanz-sozial-verbunden/>