

Hammond, C.

Miteinander. Wie wir freundlicher zu anderen und zu uns selbst werden.

2023

1. Auflage

Köln

DuMont Buchverlag

ISBN 978-3-8321-8192-5

303 Seiten

Preis (D) 24,00

Claudia Hammond ist Rundfunksprecherin bei der BBC und arbeitet als Dozentin für Psychologie an der Boston University in London. Für ihre Bücher hat sie den British Psychological Society Book Award erhalten. Im vorliegenden Buch zeigt die Autorin auf der Grundlage gründlicher Recherchen auf, was über Befragungen und psychologische Experimente über Freundlichkeit erfahrbar ist und belegt in sieben Kapiteln: Freundlichkeit hat einen ebenso starken Einfluss auf das Wohlbefinden wie Achtsamkeit und Positives Denken. Eilige Leserinnen und Leser finden zum Abschluss „Das perfekte Rezept für Freundlichkeit“ in zwanzig Punkten noch einmal zusammengefasst, wie wir freundlicher zu anderen und zu uns selbst werden können. Das Buch enthält zwischendurch Passagen mit zahlreichen Beispielen, was Befragten zum „*Der letzte Gefallen, den mir eine Person getan hat*“, einfällt: Zahlreiche verschiedenste Gesten wurden erhoben und verdeutlichen, was sich Menschen an unterschiedlichen Orten dieser Welt gegenseitig zu geben vermögen und die einfach guttun. Allein das Durchlesen dieser Listen versetzt schon in eine positive und zuversichtliche Gestimmtheit.

Berechtigt tut sich die Frage auf, ob wir stets und ständig freundlich sein sollen, um die Wirkung von Freundlichkeit für uns zu entfalten? Die Antwort lautet nein, da die Erinnerung an frühere gute Handlungen genauso auf das Wohlbefinden wirkt wie eine neue gute Tat.

Wenn Menschen mancherorts weniger darauf eingestellt sind, das offensichtlich Gute zu bemerken, begründet die Autorin den lohnenden Weg, Ausschau nach dem Guten zu halten und persönlich zu registrieren z.B. anhand eines Freundlichkeitstagebuchs.

Claudia Hammond versteht es in diesem Sachbuch, Daten aus dem wissenschaftlichen Bereich einem breiten Leserkreis verständlich nahe zu bringen und vor allem interessant aufzubereiten. Es ist ihr eine Gebrauchsanleitung geglückt, „die Fährte des Guten trotz aller bestehenden Widrigkeiten aufzunehmen“!

Für Sie gelesen von

Ulrike Richter aus Linz

Hinweis:

Die Buchbesprechung ist in der Zeitschrift *Psychologie in Österreich* (März 2024, Vol. 44, Seite 83-84) als Originalarbeit erschienen.