EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 07.07.2025 05:55 Uhr | Sabine Steinwender

# Lebensglück - der soziale Konvoi

Ich schaue auf die Uhr. Mist denke ich. Jetzt hast Du schon wieder ne Stunde in der Stadt vertrödelt. Ich mache das gerne. Von meinem Job in der Schule fahre ich direkt in die Stadt. Um mich zu erholen.

Pubertiere zu unterrichten, ist anstrengend. Versteht jeder.
Ich gehe in mein Lieblingscafé – der Barista kennt mich. "Wie immer“, fragt er. Ich nicke. Und fühle mich verstanden.

Dann eile ich in meinen secondhand Laden. Die Chefin ruft: Da ist sie ja wieder, die dunkle Seite der Macht. Ist wohl eine Anspielung auf meinen Beruf.

Ich ziehe eine geblümte Jacke an ... "Das ist jetzt ja wohl nicht Dein Ernst“, sagt sie. Ich lächle etwas verlegen. Eigentlich ist es mein voller Ernst. Eine Bekannte kommt in den Laden. "Kommst Du Samstag ins Loch. Da ist wieder Party.“ Ich zucke die Schulter. "Mal sehen“, rufe ich.

Das meine ich mit: Und schon ist wieder eine Stunde vorbei.
Und das ist voll in Ordnung, habe ich jetzt gelernt. Denn ich brauche sie für meine Zufriedenheit: den Barista, die Second hand Verkäuferin, die Bekannte. Sie gehören zu meinem "sozialen Konvoi“, wie es die Psychologin Karen Fingerman nennt. Und der ist entscheidend für mein Lebensglück.
Fingerman sagt: "Nicht nur die Anlagen und die Herkunft eines Menschen sind entscheidend für sein Leben, entscheiden darüber, wie sein Leben verläuft, sondern – maßgeblich – auch sein sozialer Konvoi“.
Ja, die Begegnungen im Alltag. Die Verkäuferin, der Barista, die Bekannte. Diese Nebenbei Kontakte sind gut für die eigene Laune, heitern einen auf, lenken einen ab, sorgen dafür, dass man sich weniger allein fühlt. Und sie sind – nach Meinung der Psychologin Fingerman - sogar noch effektiver als Freunde, wenn es um konkrete Lebenshilfe geht.

Was das heißt?

Über diese Kontakte findet man Jobs, Wohnungen, einen freien Platz in der Kita oder im

Altenheim. Freunde und Familie bewegen sich ja im selben Dunstkreis wie man selbst. Die wissen nur das, was man selber schon weiß.
Der soziale Konvoi, Menschen, denen man im Alltag begegnet, wo auch immer, wissen einfach mehr. Haben zufällig etwas gehört von was auch immer. Dem Katzenbaby, das zu verschenken ist, der Nachhilfelehrerin in Mathe, einem guten Arzt, einer Altbauwohnung, die man schon lange vergeblich im Netz sucht.

Mir fallen auch etliche Beispiele aus meinem eigenen Leben ein. Also: Trödele ruhig in der Stadt rum, halte hier einen Plausch und dort ein Schwätzchen – es ist keine Zeitverschwendung. Es wird dich noch glücklicher machen, als du hoffentlich eh schon bist.

Redaktion: Rundfunkpastorin Sabine Steinwende