

## MEDIENMITTEILUNG VOM 5. SEPTEMBER 2019

### **Gemeinsamkeit 5.0: Kampagne «Gemeinsam ist besser»**

**Wir kommunizieren mehr mit anderen Menschen als je zuvor. Jedoch nicht persönlich, sondern hauptsächlich über Social Media. Virtueller Austausch macht uns aber nicht nachhaltig glücklich, sondern eher einsam. Das belegen Studien renommierter Wissenschaftler. Langfristig sind einzig persönliche Kontakte befriedigend. Dieses Bewusstsein will die heute gestartete Kampagne «Gemeinsam ist besser» von Pro Familia Schweiz und Munz fördern.**

92 Prozent der Schweizer besitzen ein Smartphone und nutzen es durchschnittlich alle 18 Minuten. Doch hinterlassen uns selbst Tausende von Nachrichten und Hunderte von Freunden oder Followern nicht glücklich, sondern einsam. Die Ursache dafür liegt bei den sogenannten Glückshormonen: Mails, Posts, Likes und Kommentare erregen uns freudig, was im Gehirn das Belohnungsareal stimuliert, worauf dieses unseren Körper mit Dopamin flutet. Robert Lustig, ein amerikanischer Professor für Neuroendokrinologie meint, dass Dopamin ausgeschüttet wird, «wenn jemand ohne sozialen Einfluss tätig ist» – wenn er beispielsweise für sich Inhalte auf dem Smartphone konsumiert. Lustig nennt Dopamin einen «ewig unzufriedenen» Neurotransmitter, der immer wieder nach der erlebten Belohnung lechzt. Die Belohnung erzeugt kurzfristig ein angenehmes Gefühl, macht jedoch nicht nachhaltig glücklich, weil der Wunsch nach Wiederholung mit dem Gefühl des Mangels empfunden wird.

Ebenfalls durch Stimulation des Belohnungszentrums im Gehirn wird der Neurotransmitter Serotonin aktiviert. Doch wird dieser Botenstoff im Gegensatz zu Dopamin vor allem durch Tätigkeiten ausgeschüttet, die gemeinsam mit anderen Menschen erlebt werden. Er löst laut Robert Lustig ein anhaltendes Gefühl der Zufriedenheit aus, das nicht nach Wiederholung des belohnenden Erlebnisses verlangt.

### **Drohende Sucht und Depression**

Robert Lustig hat in seinen Bestsellern «Hacking of the American Mind» und «The Fat Chance» die Aktivität von Dopamin und Serotonin durch den Konsum von Social Media mit anderen stets im Überfluss vorhandener Versuchungen (z.B. Fernseher oder Pornografie) verglichen. Der Wissenschaftler kommt zum Schluss, dass Serotonin zunehmend von Dopamin verdrängt wird. «Diese Entwicklung steigert das Verlangen nach kurzfristigen Glücksgefühlen, während es gleichzeitig unsere Fähigkeit, langfristiges Glück zu fühlen, chemisch zerstört. Dies hält uns in einer endlosen Schleife von Begehren und Konsum gefangen und kann zu Sucht oder Depression führen», schreibt Lustig. Diese Aussagen über Serotonin und Dopamin bestätigt der Schweizer Professor MD Hans Hoppeler vom Institut für Anatomie der Universität Bern: «Sie sind grundsätzlich richtig, auch wenn sich Suchtverhalten nicht auf Serotonin und Dopamin reduzieren lässt.»

### **Mehr gemeinsam Zeit verbringen**

Die wissenschaftlichen Ergebnisse von Robert Lustig münden in der Erkenntnis, dass uns einzig gemeinsame Erlebnisse mit richtigen Menschen wirklich befriedigen. Solche Beziehungen lösen Gefühle der Zuneigung aus, die nicht mit Emojis sondern mit persönlichen Gesten wie beispielsweise Pralinen, Blumen, einem Schoggi-Glückskäfer oder einer Umarmung vermittelt werden.

Dieses Bewusstsein wollen Pro Familia Schweiz und Munz mit ihrer nationalen Initiative «Gemeinsam ist besser» stärken. «Jeder von uns verbringt über zwei Stunden pro Tag am Smartphone – aber bloss eine Stunde bewusst mit Menschen, die uns wichtig sind», erklärt Philippe Gnaegi, Direktor von Pro Familia Schweiz. Der Dachverband der Familienorganisationen wird von der Schokoladenmarke Munz unterstützt. «Sie teilt unsere Vision und richtet ihre gesamte Markenstrategie auf die Initiative aus», sagt Philippe Gnaegi.

Dreh- und Angelpunkt der Initiative ist die Webseite [www.gemeinsam.org](http://www.gemeinsam.org). Sie thematisiert das Anliegen auf emotionaler und rationaler Ebene und fordert zum Handeln auf. «Unser Ziel ist, dass die Schweizer vermehrt und bewusst gemeinsam Zeit verbringen», führt Philippe Gnaegi aus. Dementsprechend lautet die Kernaussage der Kampagne: Sei smart und triff dich mit Menschen, die dir wichtig sind.

### **Weitere Informationen**

[www.gemeinsam.org](http://www.gemeinsam.org)

### **Medienkontakt**

Pro Familia Schweiz

Dr. Philippe Gnaegi

Direktor

079 476 29 47

[philippe.gnaegi@profamilia.ch](mailto:philippe.gnaegi@profamilia.ch)