

DR. RUTH K. WESTHEIMER,
ALLISON GILBERT & PIERRE LEHU
Vom Glück der Verbundenheit

Dr. Ruth K.
WESTHEIMER
Allison Gilbert & Pierre Lehu

*Vom
Glück
der
Verbundenheit*

100 WEGE
AUS DER EINSAMKEIT
ERKENNTNISSE AUS
MEINEN ERSTEN 96 JAHREN

Aus dem Englischen von Ulrike Strerath-Bolz

ARISTON 

Die Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel *The Joy of Connections* bei Rodale Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC, New York.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter www.dnb.de abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Aus dem Englischen von Ulrike Strerath-Bolz

© 2024 by The Estate of Dr. Ruth K. Westheimer,

Allison Gilbert and Pierre Lehu

© der deutschsprachigen Ausgabe 2024 Ariston Verlag

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten

Redaktion: Jürgen Bolz

Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design

unter Verwendung eines Motivs von Shutterstock (Bibadash)

und eines Fotos von © Austin Hargrave/Hulu

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20303-5

Für Miriam, Joel und ihre Familien – RW

Für Mark, Jake und Lexi – AG

Für Joanne – PL

Nicht gut ist, dass der Mensch allein sei.

(1. Mose 2,18)

Inhalt

Einleitung	9
Dr. Ruths Speiseplan für mehr Verbundenheit	15
Das Ich	18
Familie	50
Freunde und Geliebte.....	79
Community.....	107
Technologie	134
Der Monatskalender – einmal durch das Jahr	153
Ein Gespräch mit U.S. Surgeon General	
Dr. Vivek Murthy	170
Quellen und wichtige Adressen	177
Dr. Ruth K. Westheimer – wichtige Lebensdaten	182
Dank	184

Einleitung



Wenn wir von Einsamkeit reden, geht es um die Qualität von Verbindungen in Ihrem Leben, nicht um die Quantität.

Anders als das Alleinsein, das durchaus angestrebt werden und friedvoll sein kann, entsteht Einsamkeit aus einem Gefühl sozialer Isolation. Sie können von morgens bis abends von Menschen umgeben sein, doch wenn Sie das Gefühl haben, unsichtbar und bedeutungslos zu sein, werden Sie sich wahrscheinlich einsam fühlen. Ähnlich verhält es sich, wenn Sie glauben, dass Sie niemanden haben, den Sie im Notfall anrufen können oder der Ihre Blumen gießt, solange Sie in Urlaub fahren. Auch dann fühlen Sie sich möglicherweise sehr verlassen und isoliert.

Einsamkeit tut deshalb so weh, weil Menschen von Natur aus soziale Wesen sind und weil unsere Gesundheit von Beziehungen abhängt. Wenn wir einsam sind, kann das gravierende gesundheitliche Folgen haben. Einsamkeit wird mit einem erhöhten Risiko für Schlaganfall, Verwirrtheit und Gedächtnisverlust sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht. Sie kann Ihre Lebensdauer ebenso sehr verkürzen, wie wenn Sie fünfzehn Zigaretten am Tag rauchen, und sie kann schädli-