

Nirgendwo zeigt sich der Wert der Freundlichkeit deutlicher als in den sogenannten Blue Zones. Das sind Regionen der Erde, in denen die Menschen überdurchschnittlich lange und gesund leben. Dazu gehören etwa die Insel Okinawa in Japan oder Sardinien in Italien. Dort gibt es besonders viele Hundertjährige – und das kommt nicht von ungefähr.

Wie Studien gezeigt haben, ist einer der zentralen Faktoren für die hohe Lebenserwartung in diesen Regionen die gegenseitige Unterstützung. Dort ist es üblich, dass die alten Menschen zusammen kochen, tägliche Notwendigkeiten zusammen erledigen und aufeinander aufpassen. Der soziale Zusammenhalt wird belohnt: Die Menschen in den Blue Zones werden älter, weil sie gut aufgehoben sind – aber auch, weil sie Verantwortung füreinander tragen und sich bis ins hohe Alter gebraucht fühlen. Freundlichkeit hat immer zwei Seiten, und beide profitieren

