

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESUNDHEIT

---

## Die Medizin der Gemeinschaft

Viele von uns achten auf ihre Gesundheit. Das ist prima, aber wir vergessen dabei oft eine Medizin, die äußerst wirksam ist: das Zusammensein mit anderen.

VON SUSIE REINHARDT

 09. JAN 2019

Der Mensch ist ein soziales Lebewesen. Schon immer leben wir in Gruppen. In der Horde, der Sippe, dem Familienverbund. Auch wenn die Familien heute kleiner geworden sind und mehr als 40 Prozent der deutschen Haushalte nur aus einer Person bestehen – wir sind immer noch die alten Herdentiere. Ob bei der Arbeit oder in der Freizeit: Wir bilden Teams, reden in Runden, sind Mitglieder von Vereinen und Klubs.

Äußerst schmerzhaft – bis hin zu physischem Schmerz – ist es für uns, wenn wir uns aus einer Gruppe ausgeschlossen fühlen und nicht dazugehören dürfen (siehe Heft 10/2018: „Für mich bist du Luft!“). Wir sind auf Gemeinschaften angewiesen. Sie sind für unser Wohlergehen wahrscheinlich wichtiger, als wir bisher dachten. Das legen Forschungen nahe, die australische Wissenschaftler nun in dem Buch *The New Psychology of Health: Unlocking the Social Cure* bündelten. Immer deutlicher zeichnet sich ab: Wer etwa im Chor singt, sich in einem Wohnprojekt engagiert, in einer Bürgerinitiative aktiv ist oder in einem Kickboxverein trainiert, tut damit etwas Wichtiges für seine Gesundheit.

## Was macht uns krank?

Wir haben allerdings das Sozialleben, wenn es um unsere Gesundheit geht, oft gar nicht im Blick, wie die Forscher von der *University of Queensland* in einer neuen Studie zeigen. Sie baten erwachsene Frauen und Männer, einmal einzuschätzen, was wohl am meisten unserer Gesundheit nützt und einem langen Leben dient. Die Teilnehmer sollten dazu elf vorgegebene Gesundheitseinflüsse, die zur Lebenserwartung beitragen, in eine Rangfolge bringen.

**Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.**

---