

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Weisheit schützt vor Einsamkeit

Sie können einen in jeder Lebensphase treffen, aber nun haben Forscher herausgefunden, was vor Einsamkeitsgefühlen schützen kann

VON SUSANNE ACKERMANN

 13. MÄR 2019

Einsamkeit kann uns prinzipiell in jedem Alter treffen, aber es gibt einen gewissen Schutz: Weisheit. Dies fanden US-amerikanische Psychologen heraus, die die Einsamkeit, die seelische Gesundheit und persönliche Einstellungen von 340 Einwohnern der südkalifornischen Stadt San Diego umfassend untersuchten und verglichen. Die Befragten waren zwischen 27 und 101 Jahre alt.

Häufigere Depressionen, mehr Angst

Die Forscher kommen zu dem Schluss, dass Einsamkeit nach wie vor eine große gesellschaftliche Herausforderung sei, weil sie die seelische und körperliche Gesundheit deutlich verschlechtere. Die Forscher verglichen

zunächst die Schwere der Einsamkeit der Teilnehmer und stellten fest: 76 Prozent von ihnen berichteten von mittlerer bis starker Einsamkeit. Diese Messergebnisse setzten die Wissenschaftler mit demografischen Daten sowie Befunden zur seelischen Gesundheit in Beziehung. Die sehr Einsamen waren häufiger Single, lebten öfter allein und hatten im Schnitt ein Jahreseinkommen unter 35 000 Dollar. Starke Einsamkeit ging außerdem einher mit häufigeren Depressionen, geringerer Widerstandsfähigkeit, weniger Optimismus, größerer Angst, mehr Unzufriedenheit, schlechterem Schlaf und ungesunder Ernährung.

Risiko: die späten Zwanziger

Unterschiede zwischen den Geschlechtern fanden die Forscher nicht. Auch jene, die von mittlerer Einsamkeit berichteten, erreichten bei all diesen Messungen höhere Werte als nicht einsame Befragte. Weiterhin entdeckten die Forscher, dass es offenbar im Erwachsenenleben bestimmte Phasen gibt, in denen die Einsamkeit höher ist als sonst, nämlich in den späten Zwanzigern, um Mitte fünfzig herum und bei deutlich über Achtzigjährigen.

Doch die Wissenschaftler stießen zu ihrer Überraschung auch auf einen Schutzmechanismus: Probanden, die als weise eingestuft wurden, also mehr Empathie, Einfühlsamkeit, Selbstreflektion und bessere Gefühlsregulation zeigten, berichteten nicht, sich einsam zu fühlen. Da es die erste Studie gewesen sei, in der zusätzlich zur Einsamkeit auch die Weisheit erhoben wurde, könnten noch keine weiteren Schlussfolgerungen gezogen werden – aber es sollte weiter in diese Richtung geforscht werden, empfehlen die Wissenschaftler.

Ellen E. Lee u. a.: High prevalence and adverse health effects of loneliness in community-dwelling adults across the lifespan: role of wisdom as a protective factor. International Psychogeriatrics, 2018. DOI: 10.1017/S1041610218002120

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Vier Vorzüge der Einzelgängerin

Psychologie nach Zahlen: Allein sein macht unglücklich? Nicht jeden! Vier Vorteile von Menschen, die ihre Zeit gern alleine verbringen.

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 BEZIEHUNG

Wie erkenne ich eine toxische Beziehung?

Wenn der Partner sich immer öfter abwertend verhält, stellt sich die Frage, wie man Liebe wieder ins Gleichgewicht bringt – oder hinter sich lässt.