


PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Je älter, desto gelassener in der Pandemie

Drei Studien kamen zu dem Schluss, dass alte Menschen psychisch widerstandsfähiger gegenüber den Corona-Belastungen sind.

VON THOMAS SAUM-ALDEHOFF

 09. OKT 2020

Die Altersgruppe, die das höchste Risiko trägt, kommt mit der Coronabedrohung besser klar als alle anderen: Drei Studien kamen unabhängig voneinander zu dem Schluss, dass alte Menschen psychisch überraschend widerstandsfähig gegenüber den Belastungen von Ansteckungsangst und Isolation sind.

Sozialmedizinerin Susanne Röhr von der Universität Leipzig befragte mit ihren Kollegen im April 1005 Menschen im Alter zwischen 65 und 94 Jahren. Sie stellten fest, dass sich deren psychische Gesundheit kaum verändert hatte. Die Mehrheit war zwar besorgt und nahm die Pandemie „keineswegs auf die leichte Schulter“. Dennoch fühlten sich nur wenige stark gestresst.

In einer Tagebuchstudie verglichen Forscher der *University of British Columbia* 776 Teilnehmer im jungen, mittleren und fortgeschrittenen Alter. Sie stellten fest, dass ausgerechnet die Älteren (ab 60 Jahren) emotional am wenigsten belastet waren. Dieser Effekt scheint sich mit fortschreitendem Alter sogar zu verstärken, wie eine Studie an der

University of Georgia mit 833 älteren Befragten nahelegt. Von den Teilnehmern im Alter zwischen 60 und 70 fühlten sich in der Pandemie 40 Prozent moderat bis sehr gestresst. Bei denjenigen im Alter über 71 Jahren waren es nur 26 Prozent. Die Forschungsgruppen gehen davon aus, dass den Alten ihre Lebenserfahrung und eingespielten Bewältigungsstrategien zugutekommen.

DOI: [10.31234/osf.io/7n2bm](https://doi.org/10.31234/osf.io/7n2bm) –

DOI: [10.1093/geronb/gbaa096](https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa096) –

DOI: [10.26633/RPSP.2020.81](https://doi.org/10.26633/RPSP.2020.81)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

GESELLSCHAFT

Reden wir über Suizid

Selbsttötungen und Suizidgedanken sind weiter verbreitet, als man meint. Doch niemand spricht darüber. Dabei könnte genau das Leben retten.

LEBEN

Narzisst in der Therapie

NARZISSMUS IN DER THERAPIE

Nur wegen seines Narzissmus geht niemand zum Psychotherapeuten. Aber manchmal gibt es Auslöser, die das fragile Selbstbild zerbrechen lassen.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 LEBEN

Vom Segen und Fluch des Hoffens

Hoffnung ist ein mächtiges Prinzip und eine wichtige seelische Ressource. Doch es gibt auch eine Schattenseite.

3 GESELLSCHAFT

Meine Bedürfnisse, deine Bedürfnisse

Obwohl auch für unsere Mitmenschen psychologische Bedürfnisse wichtig sind, tun wir uns schwer damit, dies zu erkennen.