


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.

LEBEN

Narzissmus

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

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

2 LEBEN

Narzissmus

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

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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