

02.07.14 | Psychologie

Hedonisten neigen zu Entzündungen

Glück hält gesund, Optimisten leben länger – so heißt es gemeinhin. Doch neuere Forschungen zeigen: pessimistische und sogar depressive Menschen können gesundheitlich besser gewappnet fürs Leben ein. *Von*

Jörg Zittlau

Arthur Schopenhauer war ein Flötenspieler und lebhafter Unterhalter, ging täglich mit seinem Pudel spazieren und strotzte bis ins hohe Alter vor Gesundheit und Vitalität. Dabei gilt er als der Pessimist schlechthin, sein Satz "Alles Leben ist Leiden" ist legendär. Und der Frankfurter Philosoph steht nicht alleine, auch andere Pessimisten erfreuen sich bester Gesundheit.

So entdeckten Wissenschaftler aus Deutschland und der Schweiz in einer Studie an Senioren, dass Schwarzseher eher mit einem langen Leben rechnen dürfen. Wer hingegen seine künftige Zufriedenheit als überdurchschnittlich hoch einschätzt, hat sogar ein um zehn Prozent erhöhtes Sterberisiko. Besser also, man sieht seine Zukunft nicht ganz so rosig.

Bleibt die Frage, warum Schwarzsehen das Leben verlängert. Der Erlanger Psychogerontologe Frieder Lang – einer der Studienleiter – vermutet, dass pessimistische Zukunftserwartungen dazu ermuntern, "noch besser auf die eigene Gesundheit zu achten und sich vor Gefahren zu schützen". Nach dem Muster: Das Schicksal meint es nicht gut mit mir, also muss ich vorsichtig sein und auf mich Acht geben.

Unrealistische Ziele gar nicht erst gesteckt

Es gibt aber noch eine weitere Erklärung: dass nämlich Pessimisten sich nicht im Erreichen unrealistischer Ziele erschöpfen. Auf diese Weise sparen sie Kraft, während hemmungslose Optimisten selbst in ausweglosen Situationen – wie etwa bei unheilbaren Erkrankung und einer zerrütteten Ehe – noch kämpfen und dadurch riskieren, körperlich und psychisch über ihre Grenzen zu gehen.

Doch nicht nur pessimistische, sogar depressive Menschen sind nicht so krankheitsanfällig, wie weithin vermutet wird. Es könne bei ihnen durchaus, wie Psychiatrieprofessor Volker Arolt vom Universitätsklinikum Münster betont, "eine Aktivierung von Immunfunktionen vorliegen". Gerade im Körper akut depressiver Patienten kreisen viele weiße Blutkörperchen und so genannte Akutphasenproteine, die eine Schlüsselrolle bei akuten Entzündungen spielen. Die Betroffenen neigen also wohl zum Selbstmord, doch ihr Immunsystem macht dafür den Krankheitserregern den Garaus. Die Ursachen dafür liegen wohl vor allem im Erbgut.

Ein Forscherteam der University of California hat die derzeit bekannten Genvarianten untersucht, die hinter einer Depression ([Link: http://www.welt.de/themen/depression/](http://www.welt.de/themen/depression/)) stecken. Dabei stellten sie fest, dass jede Einzelne von ihnen mit dem Immunsystem verknüpft ist. Studienleiter Andrew Miller interpretiert das als deutlichen Hinweis darauf, "dass die Evolution depressive Symptome und die Immunabwehr genetisch zusammengeschmiedet hat, um tödlichen Infektionen die Stirn zu bieten". Getreu der Strategie: Nichts hilft besser gegen gefährliche Keime als ein starkes Immunsystem und der Rückzug aus dem gesellschaftlichen, bekanntermaßen hochinfektiösen Miteinander.

Depressive können frohlocken

Pessimistische und depressive Menschen können also – auch wenn es nicht zu ihrer

Lebenshaltung passt – frohlocken: Ihre Perspektiven auf ein gesundes und langes Leben sind gar nicht so schlecht. Umgekehrt dürfen sich die Glücklichen nicht darauf verlassen, dass sie von Krankheiten weitgehend verschont bleiben. Denn das hängt davon ab, aus welchen Quellen ihr Glück gespeist wird.

Die US-amerikanischen Glücksforscher Steven Cole und Barbara Fredrickson befragten 80 Männer und Frauen nach ihren persönlichen Glücksmomenten, die sie dann zwei Arten des Wohlfühls zuordneten: einerseits der hedonistischen Erfüllung konkreter Wünsche, wie etwa dem Bedürfnis nach Sex und einem 3-D-Fernseher, und andererseits dem eudaimonischen Streben nach einem sinnerfüllten Leben, das im Dienste der menschlichen Gemeinschaft geführt wird. Diesen Glückstyp könnte man auch als "nachhaltig" und "aufopferungsvoll" bezeichnen, während sich der hedonistische Typ eher durch Begriffe wie "konsumorientiert" und "egozentrisch" beschreiben lässt.

Die Wissenschaftler erhoben dann noch die immungenetische Ausstattung ihrer Probanden. Dabei stellte sich heraus, dass der Hedonistenorganismus zwar darauf geeicht ist, relativ schnell Entzündungen und Blutgerinnungsprozesse einzuleiten, dafür aber nur mäßig gegen Viren und andere Erreger aufgestellt ist. Bei den aufopferungsvollen Eudaimonikern ist es hingegen genau umgekehrt.

Mehr Entzündungen bei Egozentrikern

Was im Endeffekt bedeutet, dass der Hedonist eher ein ungünstiges Immunprofil besitzt. Denn nicht nur, dass er schlechter vor Infekten geschützt ist. Seine ausgeprägte Neigung zu Entzündungen und Gerinnungen verstärkt überdies die Tendenz zu Gefäßverschlüssen und Arteriosklerose (Link: <http://www.welt.de/themen/arteriosklerose/>) und erhöht damit sein Risiko für Infarkte und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Was natürlich schon die Frage aufwirft, warum ausgerechnet er damit gestraft wird und nicht einfach gesund glücklich sein darf.

Eine mögliche Antwort wäre, dass der Hedonist eigentlich unglücklich ist und von Stresshormonen geflutet wird, weil er immer nach neuen Befriedigungen für seine Bedürfnisse suchen muss. Doch das hält Cole für unwahrscheinlich: "Unsere Studie zeigt, dass Hedonisten und Eudaimoniker gleichermaßen von positiven Gefühlen erfüllt sind." Die passende Antwort sei vielmehr – wieder einmal – in der Evolution zu suchen.

Wenn man nämlich davon ausgeht, dass der Hedonist egozentrisch darauf fixiert ist, seine sinnlichen Bedürfnisse zu befriedigen, dürfte er in früheren Zeiten als Einzelkämpfer durch die Wildnis gelaufen sein, sodass ihn die Evolution sinnvollerweise darauf trimmte, blutende Wunden schnell verschließen zu können.

Wildnis weg – Perspektive schlechter

Doch heute gibt es diese Wildnis nicht mehr. Damit wurde die Taktik der übersensiblen Blutgerinnung zu einem Irrweg, der schlimmstenfalls im Herzinfarkt (Link: <http://www.welt.de/themen/herzinfarkt/>) endet. Der Hedonist mag sich zwar in der modernen Konsumgesellschaft mehr aufgehoben fühlen als je zuvor, doch immuntechnisch lebt er in der Vergangenheit – und das verschlechtert seine gesundheitlichen Perspektiven enorm.

Besser also, man setzt auf die eudaimonische Glückskarte, denn die aktiviert das Immunsystem gegen die Keime vom Nachbarn. "Andere glücklich zu machen ist auch für die eigene Gesundheit besser, als nur glücklich zu sein", erklärt Cole.

Was übrigens auch Schopenhauer so sah. Für ihn gab es nämlich neben der Musik nur einen Ausweg aus dem "Jammertal des Daseins": das Mitleid.