

Nürnberger Forscher suchen Studienteilnehmer

Pessimisten leben länger und gesünder

VON CHRISTINA MERKEL

Jahrelang dachte die Wissenschaft, dass gute Laune gesund ist und glückliche Menschen länger leben. Doch dann entdeckten Nürnberger Forscher, dass Sorgen sinnvoll sind und Pessimisten älter werden. Den Gründen dafür wollen die Psychologen in einer neuen Studie nachgehen. Teilnehmen kann jeder ab 18 Jahren – egal, ob gut oder schlecht gelaunt.

Wie haben Sie Ihren gestrigen Tag verbracht? Waren Sie arbeiten? Mit Freunden im Kino? Oder mit einem guten Buch auf der Couch gelegen? Das sind einige der Fragen, die die Psychologen wissen wollen – denn Gesellschaft macht die meisten Menschen glücklich. Aber auch ein Abend allein zu Hause kann gut fürs Wohlbefinden sein. Darum geht es weiter: Wie haben Sie sich dabei gefühlt? Fröhlich oder ängstlich? Entspannt oder nervös?

In der Studie „Zeiterleben und Zukunftszeit“ untersuchen Forscher der Universität Erlangen-Nürnberg, welchen Einfluss persönliche Einstellungen auf das Leben haben. Die lange geglaubte Annahme, dass glückliche Menschen länger leben, mussten sie dabei teilweise über den Haufen werfen. „Ich bin seitdem etwas nachdenklicher geworden“, sagt Frieder Lang, Leiter der Studie am Institut für Psychogerontologie in Nürnberg.

Wer Angst hat, geht eher zum Arzt

25 Jahre lang haben die Psychologen immer wieder dieselben Menschen befragt, wie es ihnen geht. Dabei fanden sie heraus, dass die Pessimisten unter den Probanden älter wurden als die Optimisten. „Am Anfang haben wir nach dem Fehler gesucht, weil wir die Ergebnisse nicht glauben konnten“, sagt Lang. „Die Rückmeldungen waren enorm, viele Kollegen weltweit haben sich mit den Ergebnissen auseinander gesetzt und viele Ideen aber auch Kritik geäußert.“ Mit der Folgestudie wollen die Wissenschaftler nun herausfinden, wann genau Pessimismus positiv ist. Ein paar Vermutungen haben sie schon, die sie durch die Untersuchung überprüfen.

„Wenn Leute jenseits des 50sten Lebensjahres eine eher realistische



Schlechte Laune sorgt dafür, dass Menschen ihre eigene Situation überdenken. Optimisten rennen dagegen gerne blindlings in die Zukunft. Foto: Fotolia.com

oder sogar pessimistische Erwartung an ihre Zukunft haben, dann versuchen sie gegenzusteuern“, sagt Lang. Jemand, der befürchtet, mit 70 Jahren nicht mehr gut laufen zu können, fängt an Sport zu treiben. Einer, der Angst hat, an Krebs zu erkranken, geht eher zur Vorsorgeuntersuchung. Dabei wird seine Krankheit entdeckt und er kann behandelt werden – seine Angst hat dazu geführt, dass er länger lebt. „Präventiven Pessimismus“, nennt Lang das. Menschen, die sich in ihrer aktuellen Situation unwohl fühlen, orientieren sich um, ändern etwas und suchen nach neuen Lösungen. Optimisten rennen zwar glücklich, aber dadurch eher naiv in die Zukunft.

Jung und naiv, alt und weise?

„Im jungen Erwachsenenalter erwarten noch alle, dass sich ihre Situation in den nächsten fünf Jahren verbessert. Ab dem mittleren Lebensalter werden die Erwartungen bescheidener. Und Ältere glauben, dass es ihnen schlecht gehen wird und sind dann positiv überrascht, wenn es nicht so ist“, sagt Lang.

Aber Vorsicht: „Eine stark pessimistische Haltung kann zu Lethargie führen“, sagt Lang. „Wenn man gar nichts Gutes mehr erwartet, ist man wie gelähmt.“ Die Forscher suchen nach der Grenze. „Dazu brauchen wir Teilnehmer, die immer wieder mitmachen und neue, die uns den Wandel der Zeit zeigen.“ Der Datenschutzbeauftragte der Universität überwacht die Umfrage. Alle Informationen bleiben anonym vor Ort gespeichert.

Die Forscher fragen, ob sich die Teilnehmer über Pflegebedürftigkeit im Alter Gedanken machen, wie sie später einmal wohnen wollen, über Einsamkeit oder das Sterben. In welchem Alter sollte man finanziell vorgesorgt haben? „So können wir Zeitfenster identifizieren, die die Menschen in der Lebensplanung haben“, sagt Lang. Der Psychologe ist 52 Jahre alt.

„Generell ist eine positive Einstellung zum Leben ja nichts Negatives“, sagt er. Man kann den Optimismus gut gebrauchen, um die Gegenwart zu bewältigen, aber er ist nicht der beste Ratgeber für die Zukunft.

Die Umfrage steht online auf <http://gerotest.de/zukunft>