



Harvard Studie: Was macht uns glücklich und gesund?

Zum Thema Zufriedenheit und Glück gibt es verschiedene Theorien und Forschungen. So besagt eine Studie, dass die Hälfte unseres Zufriedenheitsempfindens von unseren Genen abhängig ist. Scheinbar sind manche Menschen glücklicher als andere. Aber heißt das, dass man nur glücklich sein kann, wenn man die perfekten Gene hat? So haben weitere Studien gezeigt, dass 40% der Zufriedenheit aus den Entscheidungen kommt, die man trifft. Eine fortlaufende Studie, die das Glücklichein über einen undefinierten Zeitraum untersucht und die Forschungsergebnisse des Zeitgeistes aufnimmt, ist die Harvard Studie zur Erwachsenenentwicklung. In diesem Artikel erfahren Sie über die neusten Erkenntnisse zum Thema Glücklichein und die Relevanz von herzlichen Beziehungen für ein langes und gesundes Leben.

Die Harvard Langzeit-Studie zur Erwachsenenentwicklung, die aktuell einen Zeitraum von über 80 Jahre umfasst, ist die bisher zeitlich größte Langzeit-Studie über Erwachsenenentwicklung weltweit. Bereits während der Weltwirtschaftskrise 1938 begannen Forscher die Gesundheit von 268 damaligen Harvard Studenten zu befragen. Mithilfe von Fragebögen werden noch heute alle zwei Jahre die Studienteilnehmer über ihre physische und geistige Gesundheit, Ehequalität, Karriere- oder Ruhestandsgenuss und viele andere Aspekte ihres Lebens befragt. Alle fünf Jahre werden außerdem Gesundheitsinformationen und Arztberichte ausgewertet. Zuletzt werden alle fünf bis zehn Jahre Interviews geführt, um eine tiefgründigere Einsicht über das Beziehungsleben, Karriere und die Anpassung an das Altern der Probanden zu bekommen.

Heute sind nur noch 19 der anfänglichen Studienteilnehmer am Leben und alle sind in ihren 90er Jahren. Am Anfang der Studie wurden Frauen nicht befragt, da die Studenten der Harvard Universität in der damaligen Zeit noch alle Männer waren. Später erweiterten die Forscher die Studie schließlich um die Nachkommen der Männer, die mittlerweile 1.300 Menschen zählen und zwischen 50 und 60 Jahre alt sind. Durch das Hinzufügen der Nachkommen soll dabei untersucht werden, wie sich frühzeitige Lebenserfahrungen auf die Gesundheit und das Altern im Laufe der Zeit auswirken. Um das Glücklicheinempfinden auch in anderen Gesellschaftsschichten und geschlechterübergreifend untersuchen zu können, wurden im Laufe der Jahre ebenfalls Studienteilnehmer aus ärmeren Stadtvierteln von Boston und deren Frauen hinzugenommen. Durch diese komplexe und langzeitige Durchführung der Studie, können Forscher die Gesundheitsverläufe der Teilnehmer und ihr breiteres Leben einschließlich ihrer Erfolge und Misserfolge in Karriere und Ehe untersuchen. Die Ergebnisse haben nicht nur für die Forscher erstaunt.

So fanden die Forscher, dass es enge Beziehungen, mehr als Geld oder Ruhm, sind, die die Menschen ein Leben lang glücklich machen. Stabile interpersonelle Bindungen schützen Menschen vor der Unzufriedenheit des Lebens, tragen dazu bei, den geistigen und körperlichen Niedergang zu verzögern, und sind bessere Prädiktoren für ein langes und glückliches Leben als die soziale Klasse, der IQ oder sogar Gene. Diese Feststellung hat sich sowohl bei den Harvard-Männern als auch bei den Teilnehmern aus ärmeren Gesellschaftsschichten durchweg bewahrheitet.



Forscher, die Daten sowie umfangreiche medizinische Unterlagen und Hunderte von persönlichen Interviews und Fragebögen durchgesehen haben, fanden einen starken Zusammenhang zwischen dem blühenden Leben von Männern und ihren Beziehungen zu Familie, Freunden und Gemeinschaft. So ergaben mehrere Studien, dass die Zufriedenheit der Menschen mit ihren Beziehungen im Alter von 50 Jahren ein besserer Indikator für die körperliche Gesundheit ist als ihr Cholesterinspiegel, der zum Anfang der Studie als Leitwert für Gesundheit galt. "Als wir im Alter von 50 Jahren alles zusammenbrachten, was wir über sie wussten, war es nicht ihr Cholesterinspiegel im mittleren Alter, der vorhersagte, wie sie alt werden würden", sagte Robert Waldinger, Direktor der Studie. „Es war, wie zufrieden sie mit ihren Beziehungen waren. Die Menschen, die im Alter von 50 Jahren in ihren Beziehungen am zufriedensten waren, waren im Alter von 80 Jahren am gesündesten.“

„Einsamkeit tötet. Sie ist so stark wie Rauchen oder Alkoholismus.“ –Robert Waldinger

So sind es gute Beziehungen mit Freunden, Familie und Gemeinschaft, die uns glücklicher und gesünder machen. Dabei kommt es nicht auf die Anzahl der Freunde oder Beziehungen an, sondern auf die Qualität der Beziehungen. So sagt Waldinger, dass man sich in einer Gruppe und sogar in einer Ehe einsam fühlen kann. Ein Teil einer Studie ergab, dass 80-jährige Menschen, die eine glückliche Ehe geschlossen hatten, berichteten, dass ihre Stimmung selbst an den Tagen, an denen sie mehr körperliche Schmerzen hatten, nicht litt. Bei denjenigen, die unglückliche Ehen hatten und körperliche Schmerzen verspürten, wurde das Schmerzempfinden durch emotionales Leiden noch gesteigert. Eine glückliche Ehe charakterisiert nicht die Anzahl der Konflikte, sondern das Wissen, dass man sich aufeinander verlassen kann, wenn es hart auf hart kommt. Diejenigen, die herzliche Beziehungen pflegten, konnten länger und glücklicher leben, sagte Waldinger, und die Einzelgänger starben oft früher. "Einsamkeit tötet", sagte er. "Sie ist so stark wie Rauchen oder Alkoholismus."

Stand der Forschung heute ist, dass diejenigen, die herzliche Beziehungen mit Ehepartnern, Freunden, Familie und Gemeinschaft führen, länger und glücklicher leben. Selbst wenn man in einer Situation ist, die physische Schmerzen bereitet, empfinden Menschen in guten Beziehungen weniger Schmerz als Menschen ohne herzliche Beziehungen.

Abschließend lässt sich sagen, dass die Studie weitergeführt und auch künftig relevant bleiben wird, da mit dem Zeitgeist sich auch die unterliegenden Forschungsobjekte ändern. So wurden am Anfang der Studie die Korrelation mit Cholesterinwerten untersucht. Später dann das Erbgut und heute die zwischenmenschlichen Beziehungen. Was künftig kommt, bleibt offen. Mit dem heutigen Stand der Forschung wünsche ich Ihnen, dass Sie herzliche Beziehungen haben, an diesen arbeiten, noch viele freundschaftliche Beziehungen schaffen und diese vollen Herzens genießen, um ein glückliches Leben zu führen.

Vielen Dank, dass Sie bei diesem Newsletter wieder dabei waren und bis zum nächsten Mal. Ihr

David Gathof