

Langzeitstudie: Pessimisten leben länger

Mitteilung: Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Allzu großer Optimismus im Alter kann zu einem erhöhten Erkrankungs- und Sterblichkeitsrisiko führen. Das zeigt eine Studie von Forschern der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) gemeinsam mit dem DIW Berlin, der HU Berlin und der Universität Zürich auf der Grundlage von Daten der Langzeitstudie Sozio-oekonomisches Panel (SOEP). Demnach leben ältere Menschen, die ihre künftige Zufriedenheit gering einschätzen, offenbar länger und gesünder als ältere Menschen, die für sich eine rosige Zukunft sehen. Die Forschungsergebnisse wurden soeben online in der renommierten Zeitschrift „Psychology and Aging“¹ veröffentlicht.

Für die Studie analysierten die Forscher Längsschnittdaten des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP), die zwischen 1993 und 2003 bei immer wieder denselben Personen erhoben worden waren. Dabei unterschieden sie drei Altersgruppen: 18 bis 39-Jährige, 40 bis 64-Jährige und über 65-Jährige. Die Befragten hatten jedes Jahr angegeben, wie zufrieden sie aktuell mit ihrem Leben waren und wie zufrieden sie in fünf Jahren zu sein glaubten. Im Zeitraum der Untersuchung (10 Jahre) überprüften die Forscher bei jedem Befragten sechs Mal, ob der für die Zukunft erwartete Grad der Zufriedenheit fünf Jahre später tatsächlich mit dem aktuell angegebenen übereinstimmte.

Das Ergebnis: Rund 43 Prozent der älteren Befragten unterschätzten ihre zukünftige Zufriedenheit, 32 Prozent überschätzten sie und 25 Prozent schätzten ihre Zufriedenheit in der Zukunft realistisch ein. Was die Forscher überraschte: Schätzten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ihre zukünftige Zufriedenheit überdurchschnittlich hoch ein, so erhöhte sich ihr Risiko für körperliche Einschränkungen oder Beschwerden und das Risiko zu sterben um etwa zehn Prozent. „Möglicherweise ermuntern pessimistische Zukunftserwartungen die Senioren dazu, noch besser auf die eigene Gesundheit zu achten und sich vor Gefahren zu schützen“, sagt Frieder R. Lang, Leiter des Instituts für Psychogerontologie an der FAU, der die Studie gemeinsam mit Forschern des Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung (DIW Berlin), der HU Berlin und der Universität Zürich erstellt hat.

Im Gegensatz zu den älteren Menschen zeichneten junge Erwachsenen dabei meist ein unrealistisch rosiges Bild von ihrer Zukunft. Menschen im mittleren Erwachsenenalter dagegen waren weitgehend realistisch. Je älter die Befragten waren, umso pessimistischer schätzten sie ihre Zukunft ein. „Überrascht hat uns, dass die Befragten umso pessimistischer in die Zukunft sahen, je stabiler ihre Gesundheit und je höher ihr Einkommen war“, sagt Frieder Lang – möglicherweise ein Indikator dafür, dass diese Teilnehmer und Teilnehmerinnen sensibler sind für die Begrenztheit ihrer verbleibenden Zeit und eher darauf achten, ihren gegenwärtig guten Status zu erhalten als auf künftige Besserung zu hoffen.

*Pressemitteilung v. 28.2.2013
Blandina Mangelkramer
Kommunikation und Presse
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg
Quelle: <http://idw-online.de/pages/de/news521529>*