

Einsam mitten im Leben

Das Risiko für Einsamkeit beschränkt sich nicht nur aufs Alter

Mitteilung: Universität zu Köln

Einsamkeit ist eine Volkskrankheit, sie kann depressiv und körperlich krank machen. Juniorprofessorin Dr. Maike Luhmann von der Universität zu Köln und Louise C. Hawkley vom National Opinion Research Center (NORC) an der University of Chicago konnten ermitteln, in welchem Lebensalter Menschen besonders einsam sind. Einsamkeit ist demnach im hohen Alter ab ungefähr 80 Jahren besonders ausgeprägt. Zu erklären ist das vor allem durch seltenere Sozialkontakte und ein geringeres Einkommen in dieser Altersgruppe. Aber auch im jungen und mittleren Erwachsenenalter gibt es Phasen, in denen Einsamkeit stark ausgeprägt ist, zum Beispiel in den frühen 30ern sowie in den 50ern. Diese hohen Werte können nicht durch die üblichen Einsamkeitsfaktoren erklärt werden, die Ursachen müssen noch ermittelt werden. Ab ungefähr 60 Jahren geht die mittlere Einsamkeit zurück und erreicht einen Tiefpunkt mit geringster Einsamkeit mit etwa 70 Jahren.

Die Psychologinnen haben ihre Erkenntnisse im Artikel "Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age" in der Fachzeitschrift *Developmental Psychology* dargestellt.

In welchen Altersgruppen ist die mittlere Einsamkeit besonders niedrig oder besonders hoch? Wie lassen sich Altersunterschiede in der Einsamkeit erklären? Sind bestimmte Einsamkeitsfaktoren in manchen Altersgruppen wichtiger als in anderen? Diesen Fragen gingen die beiden Psychologinnen nach.

Anhand der repräsentativen Querschnittsdaten von 16.132 erwachsenen Teilnehmern des Sozioökonomischen Panels (SOEP) aus dem Jahr 2013 kontrollierten sie eine Reihe von bekannten Risikofaktoren wie Einkommen, Geschlecht, Gesundheit und soziale Kontakte. „Rechnet man diese aus dem Ergebnis heraus, dann verschwindet der starke Anstieg der Einsamkeit im hohen Alter, der kurvige Verlauf im jungen und mittleren Erwachsenenalter bleibt jedoch bestehen“, erklärt Dr. Maike Luhmann, Juniorprofessorin am Department für Psychologie. „Das bedeutet, dass wir recht gut erklären können, warum alte Menschen einsam sind, aber noch nicht, warum es auch in jüngeren Jahren Phasen gibt, in denen die Einsamkeit stärker ausgeprägt ist.“ Der Anstieg der Einsamkeit im hohen Alter sei vor allem auf das Fehlen eines Partners sowie auf gesundheitliche Einschränkungen zurückzuführen, beides Risikofaktoren, die in dieser Altersgruppe besonders häufig vorkommen, so die Wissenschaftlerin.

Hohes Einkommen scheint ein protektiver Faktor zu sein: Je mehr Einkommen zur Verfügung steht, desto geringer ist tendenziell die Einsamkeit ausgeprägt. Dieser Zusammenhang ist allerdings im mittleren Erwachsenenalter besonders stark ausgeprägt, Geld ist in diesem Alter wichtiger als früher oder später. Auch ist der Arbeitsstatus im mittleren Erwachsenenalter wichtiger als bei den jüngeren oder älteren Erwachsenen, Arbeit zu haben schützt vor allem im mittleren Erwachsenenalter vor Einsamkeit. Andere Einsamkeitsfaktoren kommen dagegen in unterschiedlichen Altersgruppen zwar unterschiedlich häufig vor, haben jedoch unabhängig vom Alter immer einen Effekt auf die Einsamkeit. Das gilt zum Beispiel für gesundheitliche Einschränkungen und Häufigkeit sozialer Kontakte.

Die Psychologinnen wollen nun untersuchen, warum es im jungen und mittleren Erwachsenenalter Risikophasen für Einsamkeit gibt.

Link zur Studie <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2016-22442-001/>

*PM v. 11.5.2016
Gabriele Rutzen
Presse und Kommunikation
Universität zu Köln
Quelle: idw-online.de*