

**GEMEINSCHAFT** Was hilft uns, gesund zu bleiben? Sport und ausgewogene Ernährung? Sicher. Doch laut Psychologen ist ein anderer, lange vernachlässigter Faktor noch entscheidender: die Zugehörigkeit zu sozialen Gruppen.

# Die Heilkraft des Wir

VON CATHERINE HASLAM, NIKLAS K. STEFFENS UND ROLF VAN DICK



Gemeinsame Sommerabende mit der Familie oder Freunden tun gut. Doch um sich mit anderen verbunden zu fühlen, muss man sie nicht unbedingt von Angesicht zu Angesicht treffen.

## Auf einen Blick: Gesundheit dank Gruppen

**1** Menschen unterschätzen die Bedeutung sozialer Faktoren für die Gesundheit deutlich. Dabei sind gute Beziehungen entscheidend für ein langes und glückliches Leben. Sie sind mindestens genauso wichtig, wie nicht zu rauchen, und bedeutsamer, als Sport zu treiben.

**2** Wie jemand sich selbst sieht und wie er denkt, empfindet und handelt, hängt stark davon ab, welchen Gruppen er sich zugehörig fühlt, sei es einem Freundeskreis, einer weltanschaulichen Bewegung oder einem bestimmten Fußballverein.

**3** Wenn Menschen wichtige Gruppen verlieren, birgt das Gesundheitsrisiken. Verschiedene Programme können dabei helfen, sich neuen Gemeinschaften anzuschließen. Das kann Einsamkeit reduzieren und das Wohlbefinden fördern.

**W**er sich in den lärmenden Straßen Nanchangs aufhält, hat wohl kaum im Sinn, damit seiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Inmitten von Staus, Hektik und Smog trifft man in der chinesischen Millionen-Metropole in den Morgen- und Abendstunden immer wieder auf Gruppen von Frauen jeden Alters, die gemeinsam tanzen: auf Parkplätzen, am Straßenrand oder auf öffentlichen Plätzen. Es gibt in der Stadt unzählige solcher Tanzgruppen, doch die Frauen tanzen immer in der gleichen, was ein starkes Gemeinschaftsgefühl erzeugt. »Das sind meine Schwestern, meine Familie«, erklärt eine von ihnen. Die Forschung bestätigt inzwischen, was die Frauen offensichtlich immer schon wussten: Gemeinsame Aktivität wie Tanzen ist gut für die Gesundheit – egal, wo man es tut! Zum Beispiel hatten Frauen, die drei Monate lang unter Anleitung einer Trainerin mindestens fünf Tage pro Woche abends auf öffentlichen Plätzen tanzten, ein deutlich niedrigeres Risiko, an einer Depression zu erkranken, als jene in einer Kontrollgruppe. Und dieser Unterschied war nicht auf das Alter, die finanzielle Situation, den Bildungsgrad, den Beziehungsstatus oder eine mögliche Arbeitslosigkeit zurückzuführen.

Ähnlich positive Effekte fanden Wissenschaftler auch bei Massenveranstaltungen, die man ganz und gar nicht als gesundheitsförderlich einstufen würde. Die »Magh Mela« etwa ist ein hinduistisches Pilgertreffen in Nordindien, bei dem jährlich Millionen Menschen zusammenkommen. Zu den Ritualen gehört ein gemeinsames Bad im Ganges. Was Schlafen, Essen und die hygienischen Bedingungen angeht, wirken die Lebensumstände während des Festes katastrophal. Die

Lautstärke ist ohrenbetäubend, nachts fällt die Temperatur auf null Grad Celsius, und das Risiko, sich mit Krankheiten anzustecken, ist hoch. Man sollte also annehmen, dass ein Besuch der Gesundheit schadet. Doch als ein Team um Shruti Tewari von der University of Allahabad in Nordindien über 400 Pilger vor und nach der Magh Mela befragte, zeigte sich Überraschendes: Die Pilger fühlten sich nach der Veranstaltung nicht nur besser als zuvor. Sie berichteten von einer höheren Lebensqualität und weniger Krankheitssymptomen als vergleichbare Personen, die nicht an dem Event teilgenommen hatten.

### Der Wert virtueller Gemeinschaften

Wie lässt sich dieser Effekt auf die Gesundheit erklären? Neuerer Forschung zufolge ist insbesondere die positive gemeinsame Erfahrung in einer Gruppe entscheidend. Ob es sich dabei um die Familie, Freundeskreise, Arbeitsteams, verschiedene Hobby- und Freizeitgruppen (etwa Musik- oder Fußballvereine) oder religiöse, politische beziehungsweise ideologische Gruppierungen wie Veganer oder Klimaaktivisten handelt: Wer sich mit einer Gemeinschaft identifiziert und verbunden fühlt, fördert sein Wohlbefinden und seine Gesundheit. Dafür muss man die anderen Gruppenmitglieder nicht unbedingt real treffen. So gibt es zunehmend Belege dafür, dass sich auch virtuelle Kontakte (zum Beispiel über Facetime, Skype und Chatgruppen) positiv auswirken. Das erleben wir etwa aktuell in der Covid-19-Pandemie, wenn wir uns über das Telefon oder Internet mit älteren Verwandten austauschen können, die wir zu ihrem Schutz nicht mehr treffen. Gerade in Zeiten von Kontaktverboten und Ausgangssperren scheinen virtuelle Gemeinschaften wichtiger denn je.



### UNSERE EXPERTEN

*Catherine Haslam* ist Professorin für klinische Psychologie an der University of Queensland in Brisbane. Gemeinsam mit Kollegen hat sie 2018 das Buch »The New Psychology of Health: Unlocking the Social Cure« über die positiven Effekte von Gruppen auf die Gesundheit veröffentlicht. *Niklas K. Steffens* (Mitte) ist promovierter Psychologe und forscht ebenfalls an der University of Queensland. *Rolf van Dick* ist Professor für Sozialpsychologie und Vizepräsident der Goethe-Universität Frankfurt am Main.



**Beim Pilgerfest Magh Mela in Nordindien treffen sich Millionen Hindus unter katastrophalen hygienischen Bedingungen am Ganges. Dennoch fühlen sie sich hinterher gesünder. Warum?**

Verschiedene Untersuchungen der letzten Jahrzehnte machen deutlich, wie entscheidend die Qualität unserer Beziehungen für ein langes und gesundes Leben ist. Eine davon ist die Harvard Study of Adult Development, eine der umfassendsten Längsschnittstudien überhaupt, in der Forscher die Daten von mehr als 700 Männern erhoben haben, bei einigen über 75 Jahre lang. Die Teilnehmer waren zu Beginn entweder junge Harvard-Studenten oder Kinder und Jugendliche aus ärmeren Vierteln in Boston. Alle zwei Jahre beantworteten sie Fragen (etwa zu ihrer finanziellen Situation, zu Hobbys oder der Qualität ihrer Ehe), und alle fünf Jahre unterzogen sie sich medizinischen Untersuchungen wie einem Herz-Kreislauf-Check-up, einem Blut- und Urintest sowie einem Hirnscan. Die zentrale Erkenntnis der Untersuchung: Die Qualität der sozialen Beziehungen zu Beginn der Studie – und nicht die Cholesterinwerte oder das Vorhandensein chronischer Krankheiten – sagte am besten vorher, wie gesund und zufrieden die Männer im Alter von 80 Jahren waren. In einem über 15 Millionen Mal geklickten TED-Talk betont Robert Waldinger, der Leiter der Studie, der Schlüssel zu einem langen und gesunden Leben seien gute soziale Beziehungen. Einsamkeit töte hingegen – egal, ob man arm oder reich sei.

Psychologen um Julianne Holt-Lunstad von der US-amerikanischen Brigham Young University analysierten in einer 2010 veröffentlichten Übersichtsarbeit 148 Studien mit insgesamt mehr als 300 000 Menschen. Sie verglichen den Einfluss zwischenmenschlicher Beziehungen auf die Mortalitätsrate mit dem Einfluss der »üblichen Verdächtigen« wie Rauchen, körperliche Be-

tätigung oder Übergewicht. Das Ergebnis: Soziale Unterstützung und Verbundenheit hingen am stärksten mit einer höheren Lebenserwartung zusammen. Menschen mit guten sozialen Beziehungen wiesen sogar eine um 50 Prozent größere Überlebenswahrscheinlichkeit gegenüber anderen auf. Das Ergebnis war nicht auf andere Faktoren wie das Alter, das Geschlecht oder den anfänglichen Gesundheitszustand zurückzuführen.

### **Soziale Verbundenheit ist wichtiger als Sport**

Zu ähnlichen Schlüssen kommt auch der Soziologe Robert David Putnam, ebenfalls von der Harvard University. Er beobachtete, dass sich US-Bürger deutlich weniger als früher aktiv an Gottesdiensten, in Parteien oder Organisationen beteiligen – auf Kosten ihrer Gesundheit. »Wenn man keiner Gruppe angehört, dann aber beschließt, sich einer Gruppe anzuschließen, halbiert man das Risiko, im Lauf der nächsten sechs Monate zu sterben«, erklärt er. »Wenn man raucht und keiner Gruppe angehört, kann man es statistisch gesehen einem Münzwurf überlassen, ob man aufhört zu rauchen oder sich eine Gruppe sucht.«

Die Befunde zeigen, dass soziale Verbundenheit ganz entscheidend für unsere Gesundheit ist. Sie ist mindestens genauso wichtig, wie nicht zu rauchen, und sogar wichtiger als viele andere Faktoren, die in der öffentlichen Debatte typischerweise als zentral angesehen werden. Dennoch unterschätzen die allermeisten Menschen die Bedeutung sozialer Faktoren für die Gesundheit, wie Psychologen um Alexander Haslam von der University of Queensland 2018 deutlich machten. Sie

baten 500 Menschen, jene elf Faktoren, die Julianne Holt-Lunstad in ihrer Übersichtsarbeit erfasst hatte, nach der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit für die Gesundheit zu sortieren. Vergleicht man die subjektive Rangfolge mit den objektiven Ergebnissen, zeigt sich: Menschen sind ziemlich gut darin, den Einfluss der üblicherweise diskutierten Faktoren einzuschätzen (wie zum Beispiel Rauchen oder Alkoholkonsum). Gleichzeitig sind sie allerdings hoffnungslos schlecht im Bewerten sozialer Faktoren – diese erachteten die Teilnehmer als am wenigsten wichtig, obwohl sie tatsächlich zu den bedeutendsten zählen (siehe »Was ist gesund?«, unten).

### Gruppenzugehörigkeiten prägen das Denken, Fühlen und Handeln

Warum ist das so? Zum einen mag es daran liegen, dass soziale Faktoren selbst bei offiziellen Gesundheitsempfehlungen nach wie vor kaum eine Rolle spielen. So raten Behörden in England und Australien ihren Bürgern etwa, sich täglich zu bewegen, nicht zu rauchen, sich vor der Sonne zu schützen, an der Krebs-Früherkennung teilzunehmen, nur in Maßen Alkohol zu trinken und vorsichtig Auto zu fahren. Soziale Verbundenheit erwähnen sie nicht. Dabei ist diese – wie die Forschung klar zeigt – einer der wichtigsten Faktoren, die ein gesundes und langes Leben fördern. Auch die Broschüre »66 Tipps für ein genussvolles und aktives Leben mit 66+« des Bundesministeriums für Gesundheit und des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft umfasst hauptsächlich Tipps rund um Ernährung und Bewegung.

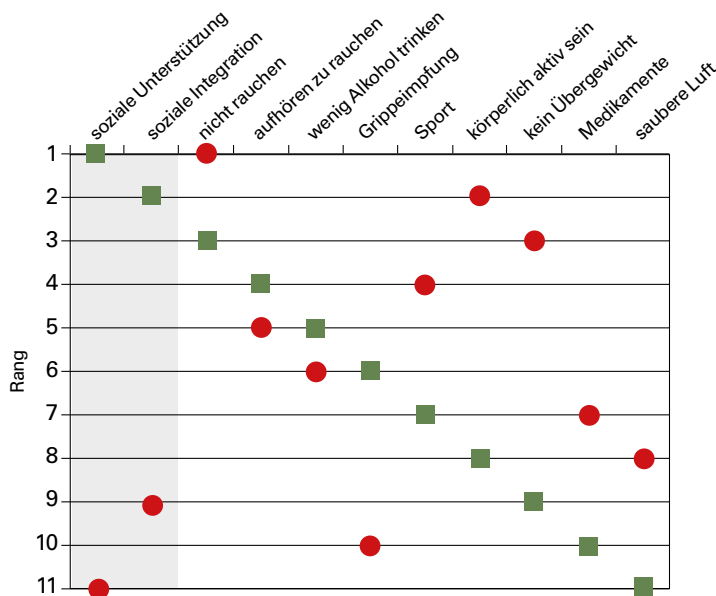
Ein anderer Grund könnte sein, dass bisher eher die Qualität von Eins-zu-eins-Beziehungen im Fokus der Forschung und Therapie stand. Auf den ersten Blick mag es merkwürdig erscheinen, wie wichtig es für das Wohlbefinden ist, zu einer mitunter auch abstrakten

Gruppe zu gehören, etwa zu den » Rentnern«, »Vegetariern« oder zu einer Gilde bei einem Multiplayer-Spiel. Doch wir Menschen haben schon immer in Gemeinschaften gelebt. Diese sind, wie das Psychologen nennen, oft ein zentraler und integraler Bestandteil des Selbst. Das heißt, sie beeinflussen, wie wir uns beschreiben und wie wir denken, fühlen und handeln.

Wer wir sind und wie wir uns selbst sehen, hängt in bedeutsamer Weise von unseren Gruppenmitgliedschaften ab. Wir Schmidts, wir Frauen, wir Vegetarier, wir Deutschen – alle diese Gruppen formen unsere so genannte soziale Identität und tragen zu unserem Bewusstsein als »wir« und »uns« bei. Wird zum Beispiel unsere Identität als Europäer in einer Diskussion über den Brexit aktiviert, handeln wir nicht mehr (nur) gemäß unseren persönlichen Einstellungen und Erfahrungen, sondern »als Europäer« – wir verteidigen die Normen dieser Gruppe und betonen die entsprechenden Werte. Und je mehr wir uns mit einer bestimmten Gemeinschaft identifizieren, desto stärker verinnerlichen wir deren Werte.

Da überrascht es wenig, dass die Zugehörigkeit zu anderen auch für die psychische und kognitive Gesundheit wichtig ist. So sinkt das Rückfallrisiko von Menschen deutlich, die eine depressive Erkrankung hinter sich haben, wenn sie sich einer oder mehreren Gruppen anschließen. Und ganz allgemein tragen Gruppenbeziehungen entscheidend zu unserer geistigen Gesundheit bei. Ein Team um eine von uns (Catherine Haslam) verglich in einer 2014 veröffentlichten Untersuchung über einen Zeitraum von vier Jahren den Einfluss enger sozialer Beziehungen zu einer anderen Person (wie dem Partner) mit dem von sozialen Gruppenmitgliedschaften auf das Gedächtnis und die Aufmerksamkeit von jüngeren und älteren Erwachsenen. Bei den Berechnungen wurden diverse Faktoren kontrolliert, die ebenso

GEHIRN&GEIST, NACH HASLAM, S.A. ET AL.: SOCIAL CURE, WHAT SOCIAL CURE? FOR HEALTH, SOCIAL SCIENCE & MEDICINE 198, 2018, FIG. 2



### Was ist gesund?

Menschen unterschätzen die Rolle sozialer Faktoren für die Gesundheit deutlich. Das zeigt der Vergleich objektiver Daten aus einer Metaanalyse mit den subjektiven Einschätzungen von Personen. Während soziale Unterstützung und Integration nach Meinung der Befragten zu den drei Faktoren zählen, die am wenigsten wichtig für die Gesundheit sind, gehören sie in Wirklichkeit zu den bedeutendsten Einflüssen.

*Social Science and Medicine*  
10.1016/j.socscimed.2017.12.020, 2018

■ tatsächlicher Rang    ● erwarteter Rang

## Soziale Verbundenheit trotz Corona stärken

Derzeit sind die Menschen in Deutschland von der Bundesregierung dazu angehalten, die »Kontakte zu anderen Menschen außerhalb der Angehörigen des eigenen Hausstands auf ein absolut nötiges Minimum zu reduzieren«. Doch soziale Kontakte sind unerlässlich, um physisch und psychisch gesund zu bleiben. Die Forschung zeigt, dass die Verbundenheit mit sozialen Gruppen insbesondere in Zeiten von Unsicherheit und Herausforderung wichtig ist.

Vergegenwärtigen Sie sich daher, dass es bei den Kontaktbeschränkungen nicht darum geht, soziale Distanz zu wahren, sondern um eine physische Distanz, also Abstandsregelungen. Laut Studien sind vor allem Technologien, bei denen man viele Informationen teilt und bei denen sich mehr als zwei Personen in Echtzeit miteinander austauschen, hilfreich. Verwen-

den Sie am besten also nicht nur digitale Kommunikationsmöglichkeiten, um sich eins zu eins zu verbinden, sondern tauschen Sie sich auch virtuell mit Gruppen aus, beispielsweise mit Ihrem Jazzchor, der Familie oder Yogagruppe. Versuchen Sie dabei, mit allen Gruppen in Ihrem Leben in Verbindung zu treten, nicht nur mit jenen, mit denen das leicht möglich ist. Denken Sie dabei an alle Gruppen, auf die Sie zählen und die auf Sie zählen, und seien Sie kreativ bei der Suche nach den besten Möglichkeiten, um den Kontakt zu halten. Unterstützen Sie zudem andere in Ihrer Nachbarschaft oder in Ihrem Umfeld, die sich einsam fühlen oder mit digitalen Technologien weniger vertraut sind.

*Life change, social identity and health. Annu. Rev. Psychol., im Druck; Perspect. Psychol. Sci. 10.1177/1745691617746509, 2018*

die kognitive Leistung beeinflussen können, etwa Alter und sozioökonomischer Status. Das Ergebnis: Gruppenbeziehungen hingen nicht nur stärker mit geistiger Gesundheit zusammen, ihre Bedeutung nahm mit dem Alter auch zu. Ein 50-Jähriger, der sich zu vielen Gruppen zugehörig fühlte, bearbeitete die kognitiven Aufgaben eher wie ein durchschnittlicher 46-Jähriger; ein in viele Gruppen eingebundener 80-Jähriger zeigte die mentale Fitness eines 70-Jährigen. Gute soziale Beziehungen scheinen also tatsächlich unser Gehirn zu schützen, wie Robert Waldinger in seinem TED-Talk ebenfalls betont.

### Risikofaktor Veränderung

Wenn Menschen dagegen für sie bedeutsame Verbindungen verlieren, schadet das ihrer Gesundheit. Und das kommt – anders als wir vielleicht annehmen – häufig vor. Zum Beispiel wenn junge Menschen für das Studium in eine andere Stadt oder ein anderes Land ziehen und sich der Kontakt zu ihren Freunden verliert; wenn junge Mütter oder Väter plötzlich keine Zeit mehr für ihre Freunde finden; wenn Menschen in Rente gehen und die ehemaligen Kollegen kaum noch sehen; wenn eine Verletzung dazu führt, dass jemand nicht mehr gemeinsam mit seiner Handballmannschaft trainieren kann, oder wenn ältere Menschen in ein Pflegeheim kommen und aus ihrer Nachbarschaft gerissen werden. Ob diese Prozesse erwartet (Eintritt in die Rente) oder unerwartet (eine Verletzung), schön (Eltern werden) oder weniger schön (Arbeitslosigkeit) sind – sie alle reduzieren unsere Verbundenheit mit anderen. Und dieser Verlust sozialer Beziehungen geht mit einer Reihe gesundheitlicher Probleme einher.

Zwei von uns (Niklas K. Steffens und Catherine Haslam) haben gemeinsam mit Kollegen in einer 2016 veröffentlichten repräsentativen Kohortenstudie Men-

schen in den ersten sechs Jahren im Ruhestand untersucht. Eine Person, die vor dem Ruhestand zwei sozialen Gruppen angehörte und beide Gruppen verlor, starb mit einer Wahrscheinlichkeit von zwölf Prozent in den ersten sechs Jahren nach dem Ausscheiden aus dem Arbeitsleben. Das Risiko verringerte sich auf fünf Prozent, wenn eine Person nur eine soziale Gruppe verlor, und auf zwei Prozent, wenn jemand weiterhin Mitglied in zwei Gemeinschaften blieb (siehe »Wenn wir soziale Kontakte verlieren«, S. 19). Gewann jemand in der Rente dagegen eine neue Gruppe hinzu, etwa weil er nun Zeit hatte, in einem Chor zu singen oder im Angelverein oder der Kirchengemeinde aktiv zu werden, reduzierte sich das Sterberisiko sogar auf unter ein Prozent. Soziale Verbundenheit hatte in dieser Erhebung einen vergleichbaren Effekt auf die Gesundheit wie Bewegung.



SPONDYLLOTHESIS / GETTY IMAGES / ISTOCK

**In vielen chinesischen Städten treffen sich täglich Menschen, um auf öffentlichen Plätzen gemeinsam zu tanzen. Das tut trotz Smog und Lärm gut.**

Wenn wir Mitglied einer Gruppe werden – und damit die Gruppe ein Teil von uns –, ermöglicht uns das den Zugang zu vielen psychologischen Ressourcen. Wir erleben dadurch soziale Unterstützung, Zugehörigkeit sowie Sinn und haben stärker das Gefühl, eine Situation meistern zu können. Folglich beeinflussen Gemeinschaften, wie wir mögliche Stressfaktoren einschätzen und wie wir sie zu bewältigen versuchen. In einer 2017 veröffentlichten Metaanalyse von etwa 60 Studien mit mehr als 20 000 Teilnehmenden haben zwei von uns (Niklas K. Steffens und Rolf van Dick) gezeigt, dass eine starke Identifikation mit dem Team oder der Organisation ganz entscheidend für die Gesundheit am Arbeitsplatz ist und vor Stress und Burnout schützen kann.

Allerdings ist nicht jede Gruppe gut für uns. Denn abgesehen vom heilsamen Gemeinschaftsgefühl entscheiden die Normen einer Gruppe, ob wir uns gesundheitsförderlich verhalten (uns etwa regelmäßig bewegen) oder genau das Gegenteil tun (viel rauchen oder Alkohol trinken). Darüber hinaus muss die Gruppe für uns bedeutsam sein, um ihre positive Wirkung zu entfalten. Der letzte Spieltag der Bundesligasaison

2018/19 war für jemanden, der sich nicht für Fußball interessiert, vermutlich nichts Besonderes. Für einen echten Fan des FC Bayern ging der Gewinn der Meisterschaft dagegen sicherlich mit einer positiven Stimmung und einem gesteigerten Selbstwertgefühl einher, während Fans des RB Leipzig eher die Kosten zu spüren bekamen, die entstehen, wenn eine wichtige Gruppe (und damit gefühlt man selbst) ein Ziel nicht erreicht.

Die meisten von uns kennen allerdings Momente im Leben, in denen es gar nicht so leicht ist, Kontakte zu knüpfen – und über längere Zeit aufrechtzuerhalten. Zum Beispiel wenn man beruflich in eine neue Stadt gezogen ist und bis spätabends arbeitet oder wenn nach einer Trennung auch Freundschaften wegbrechen. Umfragen zufolge sind insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene häufig von Einsamkeit betroffen.

Großbritannien hat in der Bekämpfung von Einsamkeit eine Vorreiterrolle eingenommen. Bestimmte soziale Aktivitäten gibt es dort inzwischen auf Rezept. Interessierte können sich über verschiedene Gruppenaktivitäten in der Nähe beraten lassen (etwa über Kunst- und Sportkurse oder Weiterbildungen) und erhalten

## Ein Training, um Gruppen zu gewinnen

Das von Catherine Haslam und ihren Kollegen entwickelte Programm »Groups 4 Health« vermittelt den Teilnehmern in fünf Sitzungen auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse, wie wichtig Gemeinschaften für unsere Gesundheit sind. Außerdem unterstützt es

sie dabei, die eigenen Gruppen zu analysieren, zu erhalten und neue hinzuzugewinnen. Das Programm besteht aus den folgenden fünf Modulen, die in jeweils 60 bis 90 Minuten durchgeführt werden können.

### 1. Wissen vermitteln:

Die Teilnehmer lernen, was Gruppen sind und weshalb sie so wichtig sind. Darüber hinaus geht es auch um Beziehungen zu Gruppen, die eher schädlich sind.

### 3. Bestehende Bindungen reaktivieren und festigen:

Welche meiner aktuellen Gruppen tun mir gut? Wie kann ich mit bestehenden Gruppen wieder stärker in Kontakt kommen? Was hindert mich daran, und wie kann ich diese Hindernisse reduzieren?

### 5. Bilanz ziehen und nachjustieren:

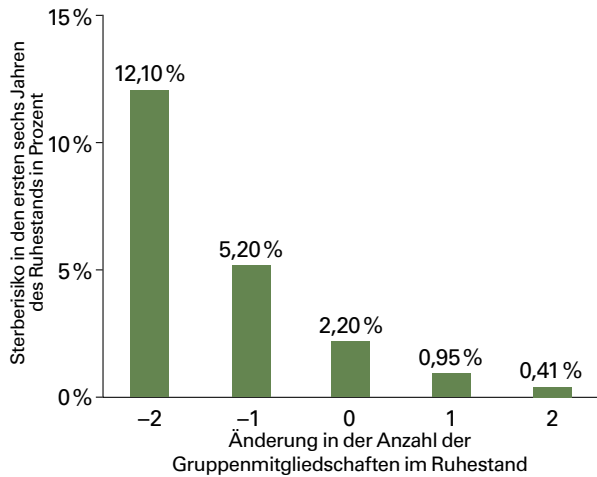
Die Sitzung findet einen Monat nach Modul 4 statt, um Teilnehmern die Gelegenheit zu geben, ihre Pläne in die Tat umzusetzen. Es werden Erfolge sowie Probleme oder Schwierigkeiten beim Umsetzen besprochen und Lösungsmöglichkeiten diskutiert.

### 2. Die aktuelle Situation analysieren:

Die Teilnehmer erstellen ein visuelles Abbild ihrer persönlichen sozialen Gruppen, die so genannte »Social Identity Map«. Zu welchen Gruppen fühlen sie sich zugehörig? Wie häufig interagieren sie mit welcher Gruppe, wie viel Unterstützung bekommen sie? Wo stehen Gruppen miteinander in Konflikt?

### 4. Neues wagen und aktiv werden:

Wie kann ich neuen Gruppen beitreten? In dieser Sitzung wird ein Aktionsplan entwickelt, anhand dessen schrittweise neue Gruppen oder soziale Verbindungen identifiziert und aufgebaut werden.



## Wenn wir soziale Kontakte verlieren

Ein Team um Catherine Haslam ging der Frage nach, warum sich der Gesundheitszustand von Menschen oft verschlechtert, nachdem sie in Rente gegangen sind. Offenbar ist vor allem der häufig mit der Pensionierung einhergehende Verlust sozialer Beziehungen schädlich. Eine Person, die vor dem Ruhestand zwei sozialen Gruppen angehörte und beide verlor, verstarb mit einer Wahrscheinlichkeit von zwölf Prozent in den ersten sechs Jahren im Ruhestand. Wer dagegen zu den bestehenden Gruppen eine weitere hinzugewann, verringerte sein Sterberisiko auf unter ein Prozent.

*BMJ Open, e010164, 2016*

Unterstützung, um dort Mitglied zu werden. Erste Studien deuten bereits darauf hin, dass das Vorgehen tatsächlich Gefühle von Einsamkeit und damit einhergehende psychische Störungen zu reduzieren vermag.

Einen anderen Ansatz verfolgt das Programm »Groups 4 Health«, das Catherine Haslam mit ihren Kollegen entwickelt hat. Es soll Menschen das nötige Wissen und die Fähigkeiten vermitteln, damit sie zusätzliche gesundheitsförderliche Gruppen aufbauen und erhalten können (siehe »Ein Training, um Gruppen zu gewinnen«, links). Bislang wurde die theoriegestützte Intervention in zwei Studien evaluiert. Die Teilnahme reduzierte Symptome von Einsamkeit, Depression und sozialer Ängstlichkeit, indem sie die soziale Verbundenheit und die Identifikation mit einer Gruppe stärkte. Inzwischen gibt es auch Abwandlungen des Programms. Sie richten sich speziell an Personen, deren aktuelle Le-

bensituation ein großes Risiko für Einsamkeit birgt – beispielsweise an Menschen, die ein Studium beginnen, in den Ruhestand gehen oder eine Sucht überwunden haben. Erste Befunde deuten darauf hin, dass diese Varianten ebenfalls die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden fördern. Viele Teilnehmer berichten zudem, »Groups 4 Health« habe ihnen dabei geholfen, überhaupt die Bedeutung von Gemeinschaften für ihre Gesundheit zu erkennen. Es habe sie dazu ermutigt, die Kraft der Gruppe stärker zu nutzen. Zwischenmenschliche Beziehungen und eine geteilte soziale Identität sind der Schlüssel zu einer guten Gesundheit und helfen uns dabei, Stress zu bewältigen. Das macht uns auch die aktuelle Covid-19-Pandemie bewusst. Dabei ist es wichtig, sich ins Gedächtnis zu rufen, dass sowohl reale als auch virtuelle Gemeinschaften unser Leben bereichern – und verlängern. ★

### LITERATURTIPPS

Haslam, C. et al.: *The new psychology of health: Unlocking the social cure*. Routledge, 2018.  
Die Autoren erklären leicht verständlich, wie wichtig soziale Gruppen für die Gesundheit sind.

Jetten, J. et al.: *Together apart: The psychology of Covid-19*. Sage, 2020.  
Kostenfreier Download der unkorrigierten Fassung: <https://bit.ly/3056x30>. Renommierter Sozialpsycholog verdeutlichen in ihrem neu erschienenen Buch die Rolle psychologischer Erkenntnisse im Umgang mit der Corona-Pandemie.

### QUELLEN

Haslam, C. et al.: GROUPS 4 HEALTH reduces loneliness and social anxiety in adults with psychological distress: Findings from a randomised controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 87, 2019

Haslam, C. et al.: »The we's have it«: Evidence for the distinctive benefits of group engagement in enhancing cognitive health in aging. *Social Science & Medicine* 120, 2014

Holt-Lunstad, J. et al.: Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLOS Medicine* 7, 2010

Steffens, N. K. et al.: A meta-analytic review of social identification and health in organizational contexts. *Personality and Social Psychology Review* 21, 2017

Dieser Artikel im Internet: [www.spektrum.de/artikel/1740442](http://www.spektrum.de/artikel/1740442)

### WEBLINK

Der Psychiater Robert Waldinger erklärt in seinem viel beachteten TED-Talk »Was ist ein gutes Leben?«, wie entscheidend gute soziale Beziehungen für ein glückliches und gesundes Leben sind. Version mit deutschem Untertitel: <https://bit.ly/2Zos4no>