



Helpen lohnt sich: Wer sich um andere kümmert, lebt länger

Studie untersucht den Zusammenhang von Kümmern und Lebenszeit

Ältere Menschen, die andere unterstützen, leben länger. Das belegt eine Studie, die in der Fachzeitschrift *Evolution and Human Behavior* erschienen ist. Daran beteiligt waren Forschende der Universität Basel, der Edith Cowan University, der University of Western Australia, der Humboldt-Universität zu Berlin und des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung in Berlin.

Wer sich im Alter um andere kümmert, tut damit auch sich selbst etwas Gutes. So leben Großeltern, die sich um ihre Enkelkinder kümmern, im Schnitt länger als Großeltern, die das nicht tun. Dies konnte ein internationales Forschungsteam anhand von Überlebensanalysen von über 500 Menschen im Alter zwischen 70 und 103 Jahren zeigen. Basis waren Daten der Berliner Altersstudie aus den Jahren 1990 bis 2009.

Anders als in den meisten Studien zum Thema bezogen die Forschenden gezielt keine Daten mit ein, die intensive Pflegeaufgaben wie Vormundschaften innerhalb der Familie beinhalten. Stattdessen verglichen sie Großeltern, die ihre Enkelkinder betreuten, mit Großeltern, die dies nicht taten sowie mit älteren, enkel- oder kinderlosen Menschen, die sich um andere Menschen in ihrem sozialen Umfeld kümmerten.

Die Ergebnisse der Analysen zeigen, dass sich ein solches Kümmern positiv auf die Lebenszeit der sich Kümmernenden auswirken kann. Die Hälfte der Großeltern, die ihre Enkelkinder umsorgten, lebten noch etwa zehn Jahre nach dem ersten Interview 1990. Ähnlich sieht es bei Menschen aus, die zwar keine Enkelkinder hatten, aber ihre Kinder unterstützten, beispielsweise im Haushalt. Von denjenigen, die sich nicht engagierten, starb dagegen etwa die Hälfte innerhalb von fünf Jahren.

Die Forschenden konnten darüber hinaus belegen, dass dieser positive Effekt des Kümmerns auf die Lebenszeit nicht nur bei Hilfeleistungen und Betreuung innerhalb der eigenen Familie gilt. Die Datenanalyse zeigt, dass auch kinderlose, ältere Erwachsene, die beispielsweise anderen Menschen emotionalen Beistand leisten, davon profitieren können. Die Hälfte der Engagierten lebte noch sieben weitere Jahre, während diejenigen, die sich sozial nicht engagierten, im Schnitt nur noch vier weitere Jahre weiter lebten.

„Jedoch sollte man das Sorgen für andere nicht als Patentrezept für ein längeres Leben verstehen“, sagt Ralph Hertwig, Direktor des Forschungsbereichs „Adaptive Rationalität“ am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung. „Wir gehen davon aus, dass bei einem moderaten Maß von Engagement tatsächlich positive Effekte auf die Gesundheit zu erwarten sind. Wenn es darüber hinaus geht, zeigen frühere Studien, dass dies zu Stress führt, der sich negativ auf die physische und psychische Gesundheit auswirkt“, so Hertwig. Da es in Deutschland nicht der Regelfall ist, dass sich Großeltern vollumfänglich um ihre Enkelkinder kümmern, wurden intensive Pflegeaufgaben nicht in die Analyse miteinbezogen.



Die Forschenden vermuten, dass die Wurzeln prosozialen Verhaltens ursprünglich in der Familie liegen. „Es scheint plausibel, dass die Entwicklung von prosozialem Verhalten der Eltern und Großeltern gegenüber ihren Nachkommen durch ein neuronales und hormonales System möglich gemacht wurde, das dann auch die Grundlage für Kooperation und altruistisches Verhalten gegenüber Nichtverwandten ermöglichte“, sagt Sonja Hilbrand, Doktorandin an der Fakultät für Psychologie der Universität Basel.

Ein ausführliches Interview mit Ralph Hertwig zum Thema Großeltern und ihre Entscheidungen lesen Sie unter <https://www.mpg.de/10873248/engagierte-grosseltern-lebenserwartung>

Hintergrundinformationen

Originalstudie

Hilbrand, S., Coall, D. A., Gerstorff, D., & Hertwig, R. (2016). Caregiving within and beyond the family is associated with lower mortality for the caregiver: A prospective study. *Evolution and Human Behavior*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2016.11.010>

Berliner Altersstudien

Die Berliner Altersstudie (BASE) ist eine multidisziplinäre Untersuchung von Menschen im Alter von 70 bis über 100 Jahre, die im ehemaligen Westteil Berlins lebten. In der Hauptstudie (1990–1993) wurde eine Kernstichprobe von 516 Personen in 14 Sitzungen hinsichtlich ihrer geistigen und körperlichen Gesundheit, ihrer intellektuellen Leistungsfähigkeit und psychischen Befindlichkeit sowie ihrer sozialen und ökonomischen Situation untersucht. Seitdem ist die Studie als Berliner Altersstudie II (BASE-II) weitergeführt worden.

Mehr: <https://www.base-berlin.mpg.de/de>; <https://www.base2.mpg.de/de>

Max-Planck-Institut für Bildungsforschung

Das Max-Planck-Institut für Bildungsforschung wurde 1963 in Berlin gegründet und ist als interdisziplinäre Forschungseinrichtung dem Studium der menschlichen Entwicklung und Bildung gewidmet. Das Institut gehört zur Max-Planck-Gesellschaft zur Förderung der Wissenschaften e. V., einer der führenden Organisationen für Grundlagenforschung in Europa.

Kontakt:

Max-Planck-Institut für Bildungsforschung
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Kerstin Skork
Telefon: 030-82406-211
E-Mail: skork@mpib-berlin.mpg.de

Weitere Informationen:

www.mpib-berlin.mpg.de
www.mpg.de

Nicole Siller

Telefon: 030-82406-284

E-Mail: siller@mpib-berlin.mpg.de

Kollegium:
Ute Frevert
Gerd Gigerenzer
Ralph Hertwig
Ulman Lindenberger

Lentzeallee 94 | 14195 Berlin (Dahlem)
Telefon: +49 (0)30 82406-0
Telefax: +49 (0)30 82499-39
E-Mail: info@mpib-berlin.mpg.de
www.mpib-berlin.mpg.de