

Gesunder Optimismus –

Ergebnisse einer wissenschaftlichen Übersichtsarbeit

Optimismus beschreibt die Tendenz, dass eine Person eher positive als negative Lebensereignisse erwartet. Ist das Glas halbvoll oder ist es halbleer? Dieses Beispiel dürfte jedem bekannt sein. Aber was bedeutet diese positive oder negative Sichtweise ein- und desselben Zustands für den Betrachter? Seit langem untersuchen Wissenschaftler einen Zusammenhang zwischen Optimismus und Gesundheit. Es heißt, Optimisten leben länger, verfügen über eine bessere körperliche Funktionsfähigkeit, haben eine höhere Gesundheitswahrscheinlichkeit nach einem Herzinfarkt und so weiter.

Mittlerweile wurden viele Einzelstudien publiziert, die den Zusammenhang von Persönlichkeits- oder Charaktereigenschaften, Einstellungen und der körperlichen Gesundheit untersuchen. Wissenschaftler der Universitäten Kansas und Pittsburgh haben diese Einzelstudien einmal näher unter die Lupe genommen und eine Metaanalyse durchgeführt, die vor kurzem in den *Annals of Behavioral Medicine* veröffentlicht wurde. Unter einer Metaanalyse versteht man eine systematische Übersichtsarbeit, welche die Ergebnisse mehrerer Studien mit der gleichen Fragestellung zu einem Gesamtergebnis zusammenfasst. Ziel dieser Übersichtsarbeiten ist es, die Aussagekraft gegenüber den Einzelstudien zu erhöhen.

Die Wissenschaftler suchten vor allem in wissenschaftlichen Fachdatenbanken nach Studien, in denen der Zusammenhang zwischen Optimismus und körperlicher Gesundheit untersucht wurde. Berücksichtigt wurden subjektive und objektive Parameter; unter anderem die Überlebensrate, Krankheitsdauer und wahrgenommener Schmerz. Von zunächst 132 gefundenen Studien erfüllten 84 die zuvor aufgestellten Kriterien und gingen in die Metaanalyse ein. Zwar waren nicht alle Ergebnisse der Einzelstudien statistisch bedeutsam, die

durchgeführte Gesamtbewertung spricht jedoch eindeutig dafür, dass der Grad an Optimismus ein signifikantes Anzeichen für das Maß körperlicher Gesundheit ist. Der Zusammenhang von Optimismus mit subjektiv guter körperlicher Gesundheit scheint etwa doppelt so hoch zu sein wie bei der objektiven körperlichen Gesundheit. Die Hauptaussage der Studie kann wie folgt zusammengefasst werden: Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Optimismus und Gesundheit.

Fraglich ist jedoch, inwieweit sich Gesundheit und Optimismus gegenseitig bedingen. Mit anderen Worten: „Was war zuerst da: die Henne oder das Ei?“ Sind Optimisten gesünder, weil sie Situationen, die andere Personen als belastend erleben, positiver bewerten und somit weniger unter schädlichem Stress leiden? Profitieren positiv eingestellte Menschen von der Fähigkeit sich schneller zu erholen und Belastungen zu verarbeiten, anstatt negative Erlebnisse immer wieder „durchzukauen“? Oder aber ist es die gute körperliche Gesundheit, die Menschen zu einer positiven Lebenseinstellung verleitet? Hier besteht noch Forschungsbedarf. Die in der Metaanalyse eingeschlossenen prospektiven Studien weisen jedoch darauf hin, dass tatsächlich der Optimismus die Henne ist und die Gesundheit das Ei.

Was kann nun die Folge aus den Ergebnissen der Metaanalyse sein? Verordnet ein Arzt künftig Glück auf Rezept?! Interessant ist doch, dass Bücher mit Titeln wie „Körperglück: Wie gute Gefühle gesund machen“ oder „Glück kommt selten allein...“ auf den Bestsellerlisten erscheinen. Offenkundig besteht in unserer Gesellschaft ein enormer Bedarf an Ratgebern, wie man zu privatem Glück und positivem Denken findet (s. a. S. 318).

Auch die hier dargestellte Untersuchung unterstreicht, wie wichtig es ist, Gesundheit ganzheitlich zu betrachten. Seba-

stian Kneipp wusste dies bereits vor mehr als 150 Jahren: „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist und umgekehrt...“

*Prof. Dr. Benno Brinkhaus
Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie
und Gesundheitsökonomie, Charité –
Universitätsmedizin Berlin*

*Judith Rennkamp, M.Sc.
Kneipp-Bund e.V. Bundesverband für
Gesundheitsförderung und Prävention,
Berliner Büro*

Rasmussen H. Scheier M. Greenhouse J.:
Optimism and Physical Health:
A Meta-analytic Review. *Annals of Behavioral
Medicine* (2009) 37:239-256.

SKA-Seminar-Tipp

Kursleiter/in Autogenes Training

Das Autogene Training ist sicherlich das bekannteste und in seiner Wirksamkeit bestens belegte Entspannungsverfahren, das als Selbsthilfemethode schrittweise erlernt und trainiert werden muss, um im Sinne einer allgemeinen Gesundheitsförderung, aber auch präventiv und als Unterstützung in der Rehabilitation insbesondere bei psychosomatischen Erkrankungen, seine volle Wirksamkeit entfalten zu können.

Bad Wörishofen

Leitung: Dipl. Psych. K-H. Schäfer –
Termin: 1. Ausbildungsseminar (AS)
29.10.-31.10.2010
2. AS 18.02.-20.02.2011;
3. AS 06.05.-08.05.2011
Kurs-Nr.: 210262
Tel.: 08247 / 3002-130