

Der Einfluss von Beziehungen auf unsere Gesundheit

Der Mensch ist ein soziales Wesen und auf Beziehungen angewiesen. Alles beginnt mit der Beziehung zu unseren Eltern. Kein Kind kann verhindern sich mit diesen Schlüsselpersonen zu verstricken. All unsere Erfahrungen im Hinblick auf Beziehungen tragen wir mit uns durchs Leben. Die gesundheitlichen Auswirkungen diesbezüglich zeigen sich häufig erst im späteren Verlauf. Erlebte und schädigende Erfahrungen innerhalb unserer Beziehungsgestaltung machen uns unfrei in neuen Beziehungen.

So kommt es häufig vor, dass die Partnerwahl im Erwachsenenalter vermeintliche Divergenzen aufzeigt, letztendlich jedoch viele Ähnlichkeiten zu dem dominanteren Elternteil hat. Niemand ist verdammt dazu, aufgrund eines schwierigen Verhältnisses zu den Eltern, auf ewig beziehungs geschädigt oder gar -unfähig zu sein. Für mehr Lebensqualität sollte der Konflikt aufgelöst werden. Alles, was wir nicht angehen, wiederholt sich. Alles, was wir bekämpfen, verstärkt sich. Eine Auflösung dieser Unfreiheit ist nur dann möglich, wenn wir das Familiensystem anschauen und verstehen lernen. Die Elternschaft ist eine der größten Herausforderungen im Leben. Wichtig hierbei ist, dass jeder Elternteil so gut handelt, wie er kann. Ein Veränderungsprozess beginnt bereits, wer dies verinnerlichen kann.

Die Psychologin Julianne Holt-Lunstad von der Brigham Young University geht einen Schritt weiter und vermutete den Schlüssel unseres Glücks in unseren Beziehungen. Hierzu testete sie in 70 Langzeitstudien insgesamt 3,4 Millionen Teilnehmer sieben Jahre lang. Ihre Studie belegt, dass diejenigen Probanden, welche sich einsam fühlten, ein 26 Prozent höheres Risiko aufzeigten, vorzeitig zu sterben. Alleinlebende hatten im Schnitt ein 32 Prozent höheres Risiko frühzeitig zu sterben. Interessant hierbei ist, dass es für die Studie keinen Unterschied machte, ob die Probanden tatsächlich einsam waren oder dies nur subjektiv empfunden haben.

Auch unser Beziehungsstatus und die Qualität unserer Liebesbeziehung haben einen starken Einfluss darauf, ob wir ein hohes Alter erreichen. Entscheidend hierfür ist, wie bereits erwähnt, welche Beziehung und welches Bindungsverhalten wir als Kind zu unseren Eltern hatten. Waren wir als Kind sicher gebunden und hatten einen guten Draht zu unseren Eltern, gelingt es uns auch im Erwachsenenalter besser Gefühle zu regulieren. Dies bedeutet im Umkehrschluss, dass positive Beziehungen, also ein gute und wertschätzende Beziehung zu anderen, Zeit mit Freunden und Familienmitgliedern zu mehr Wohlbefinden und mehr Gesundheit beitragen. Wer soziale Beziehungen pflegt ist im Schnitt glücklicher, körperlich gesünder und lebt länger, so Robert Waldinger, Studienleiter und Professor an der Harvard Medical School.

Grund hierfür ist ein organischer Prozess in unserem Körper. Die sogenannte Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse besteht aus drei Hormondrüsen und aktiviert sich im Zustand der gefühlten Einsamkeit. Die Hormondrüsen werden bei Anspannung aktiv und werden deshalb auch Stressachse genannt. Diese Aktivierung führt zu einem Ausstoß größerer Mengen Kortisol (Stresshormon). Hierzu ist die Konzentration der Immunzellen bei einsamen Menschen deutlich geringer.

Haben wir das Gefühl zu Gleichaltrigen dazuzugehören und gute Beziehungen zu den Erwachsenen in unserem Umfeld zu pflegen, steigt unsere Lebenszufriedenheit. Positive Erfahrungen innerhalb unserer Freundschaften helfen uns, eigene Besonderheiten anzuerkennen. Dies ist bei all den Anforderungen und Schönheitsidealen, mit denen wir täglich konfrontiert werden, manchmal nicht ganz so leicht. Darum lohnt es sich, den Fokus wieder auf das Wesentliche zu lenken und Freundschaften,

sowie auch Beziehungen zu Partner oder Familienangehörigen zu pflegen und neue Bekanntschaften zu knüpfen. Die Anerkennung, die wir innerhalb einer Beziehung bekommen, führt zu mehr Selbstvertrauen, Wohlbefinden und steht eng im Zusammenhang mit Gesundheit.

Literaturverzeichnis

Thivissen, P. (2018). Gemeinsam sind wir stark. *Spektrum Psychologie*, 22-29.