

In guten wie in schlechten Zeiten

Ältere Ehepaare beeinflussen sich in seelischer und körperlicher Gesundheit gegenseitig

Dem Ehepartner die Treue halten in Gesundheit und Krankheit – darin steckt mehr Wahrheit, als so manchem beim Jawort bewusst ist. Denn unsere Gesundheit im Alter hängt auch von der psychischen und körperlichen Verfassung des Ehepartners ab. Das hat eine Studie der *University of British Columbia* und der *Pennsylvania State University* ergeben. Die Psychologen Christiane Hoppmann, Anita Hibbert und Denis Gerstorf nutzten für ihre Untersuchung Daten einer Langzeitstudie mit 1700 Ehepaaren im Alter von 76 bis 90 Jahren, die zwischen 1993 und 2008 in den USA erhoben wurden. In persönlichen und telefonischen Interviews wurden die Teilnehmer zu depressiven Symptomen wie Einsamkeit, Traurigkeit oder Ruhelosigkeit sowie zu sogenannten funktionellen Einschränkungen befragt. Dazu zählten Probleme bei alltäglichen und körperlichen Aufgaben wie Telefonieren, Einkaufen, Geld verwalten, Treppensteigen oder dem Tragen schwerer Gegenstände. Ziel war, Wechselwirkungen zwischen der körperlichen und der psychischen Verfassung beider Ehepartner herauszufinden.

Es stellte sich heraus, dass seelische Probleme eng mit der Bewältigung dieser Aktivitäten zusammenhingen: Wer mehr depressive Symptome zeigte, litt häufiger unter funktionellen Einschränkungen. Umgekehrt waren diejenigen, die körperlich nicht mehr richtig fit waren, auch häufiger depressiv. Die eigene Verfassung beeinflusste jedoch auch die des Partners: Hatte einer depressive Verstimmungen, litt der andere nicht nur psychisch mit, sondern klagte auch häufiger über körperliche Einschränkungen. Auf der anderen Seite zeigte sich, dass funktionelle Schwierigkeiten des einen Partners zu depressiven Symptomen und körperlichen Problemen des anderen führten.

Die Autoren vermuten, dass hier ein dynamischer interaktiv-sozialer Prozess stattfindet: Ältere Ehepaare neigen stärker als jüngere dazu, ihr Leben ganz auf den anderen und gemeinsame Aktivitäten auszurichten. Dadurch beeinflussen sie sich im Verhalten und in ihrer seelischen Verfassung gegenseitig. „Wer depressiver ist, neigt zum Beispiel dazu, zu Hause zu bleiben und soziale Aktivitäten zu meiden“, erklärt Hoppmann. Dies führt auch beim Partner zu schlechter Stimmung, da dieser ebenfalls nicht mehr herauskommt. Darüber hinaus wirkt sich eine solche Passivität bei beiden Partnern auf Dauer negativ auf die Gesundheit aus – körperliche Aktivität und soziale Kontakte sind eben wichtig, um im Alter fit zu bleiben. Auf der anderen Seite können körperliche Einschränkungen das Sozialleben behindern, was wiederum zu depressiven Symptomen führen kann.

■ PATRICIA THIVISSEN

Ch. A. Hoppmann u. a.: Spousal associations between functional limitation and depressive symptom trajectories: Longitudinal findings from the study of asset and health dynamics among the oldest old. *Health Psychology*, 30/2, 2011, 153–162. DOI: 10.1037/a0022094