

So lass dir doch helfen!

Wir müssen nicht alle Probleme alleine mit uns selbst ausmachen. Warum es sich lohnt, nach Hilfe zu fragen, zeigt diese Studie.

VON MARION SONNENMOSE

 09. JAN 2019

Viele Menschen versuchen bei Problemen und Krankheiten allein klarzukommen. Dass das nicht sinnvoll ist, zeigt eine repräsentative Langzeitstudie, die die amerikanischen Psychologen Rebecca Delaney, Nicholas Turiano und JoNell Strough von der *West Virginia University* ausgewertet haben.

Die 6116 Teilnehmer gaben Auskunft darüber, welche Krankheiten sie hatten und ob sie Unterstützung bei Angehörigen oder professionellen Helfern einholten. 20 Jahre später wurde nachgesehen, wer von den Teilnehmern noch lebte.

„Personen, die sich Hilfe suchten und helfen ließen, verlängerten ihr Leben“, so die Autoren. Einzelkämpfer hingegen, die unabhängig bleiben wollten und sich keine Hilfe holten, hatten im Vergleich zu den anderen Teilnehmern ein um elf Prozent erhöhtes Risiko, die kommenden zwei Jahrzehnte nicht zu überleben.

Delaney und Kollegen erklären das damit, dass Menschen, die Hilfe suchen, ihre Situation realistisch analysieren und erkennen, dass sie selbst nicht mehr weiterkommen und auf die Expertise anderer angewiesen sind. Dies führe dazu, dass sie relativ schnell Unterstützung und Behandlung erfahren und die Chronifizierung oder Verschlechterung von Krankheiten oft verhindert werden kann.

Manchmal erkennt der Partner sogar eher als man selbst, dass man seinen Lebensstil ändern und sich Hilfe holen sollte, wie eine andere Studie zeigt: Amerikanische Psychologen um Kieran Sullivan von der *Santa Clara University* haben 185 Studierende, die sich wenig bewegten und ungesund ernährten, darüber befragt, ob und wie ihr Partner sie ermahnte, gesünder zu leben, und wie sie darauf reagierten. Sie fanden heraus, dass die Bereitschaft, sich zu ändern, eine wichtige Rolle spielt: Fehlt die innere Bereitschaft, fühlt man sich vom Partner kontrolliert und unter Druck gesetzt – und stellt die Ohren auf Durchzug. Ist man hingegen bereit, hört man auf den Partner, erkennt seine Besorgnis und dass er recht haben könnte – und ändert sein Verhalten.

DOI: 10.1177/1359105316664133, DOI: 10.1177/0265407517713364
