

4. GEMEINSCHAFT: ZAHLEN & FAKTEN

Wie wichtig soziale Einbindung und die heilsamen Aspekte von Gemeinschaft sind, ist empirisch umfassend belegt. So stärkt soziale Unterstützung und Einbettung nachweislich das Immunsystem und reduziert damit das Auftreten von Entzündungen. Der Mensch in Gemeinschaft hat also eine messbar stärkere Widerstandskraft gegen Belastungen und Krankheiten (Uchino 2006). Als Beispiel: In einem klinischen Experiment mit isolierten Menschen (d.h. in Quarantäne) konnte gezeigt werden, dass Personen, die eine gute soziale Einbindung hatten, etwa halb so anfällig waren für virale Erkältungskrankheiten (Cohen 1997). Außerdem hatten Menschen mit tragenden Sozialkontakten eine messbar bessere Wundheilung als die ohne (Herrera-Badilla et al. 2015). In einer der am längsten angelegten Studien, die je durchgeführt wurde, sind in Neuseeland Menschen von der Geburt bis zu ihrem 26. Lebensalter regelmäßig untersucht worden. Das Ergebnis: Kinder, die im Alter von 5-9 Jahren eine gute soziale Einbindung erlebten, hatten statistisch gesehen im Alter von 26 Jahren ein um 37% geringeres Risiko eine Herz-Kreislauf-Erkrankung zu entwickeln, unabhängig von anderen Risikofaktoren wie Stress, Armut, Übergewicht, geringerem IQ, Nikotinsucht usw. (Caspi et al. 2006). Außerdem konnte die Studie zeigen, dass diese Menschen einen signifikant niedrigeren Kortisol-Spiegel im Erwachsenenalter hatten. Die Kontrollgruppe hatte einen dauerhaft erhöhten, schädlichen Kortisol-Spiegel, was ein Zeichen von »Dauerstress« ist.

In einer großen Übersichtsarbeit (Metaanalyse) von Pinquart & Duberstein (2010) wurden 87 Studien zum Thema soziale Vernetzung und Krebs zusammengefasst und ausgewertet. Dabei zeigte sich ein um 25% vermindertes Risiko, an Krebs zu sterben, wenn soziale Unterstützung erlebt wurde. In eine Gemeinschaft eingebettet zu sein und soziale Unterstützung zu haben, steigert die Überlebenschance bei Krebspatienten demnach signifikant, denn die Werte zeigten einen robusten Zusammenhang, auch unter statistischem Ausschluss anderer Faktoren.

Sozial eingebettete Menschen erleiden seltener Herzinfarkte und Schlaganfälle als Personen, die sozial isoliert sind (Valtorta et al. 2016). In der größten Längsschnittstudien ihrer Art wurden die Daten von 479.054 Probanden (im Alter von 40 - 69 Jahren) der britischen Biobank-Studie unter diesem Aspekt ausgewertet. Neben allgemeinen Faktoren (Bildung, Einkommen, Lebensstil usw.) wurde hier ebenfalls der Grad der sozialen Integration ermittelt. Der Gesundheitszustand der Probanden wurde im Schnitt über sieben Jahre beobachtet, wobei auch körperliche Werte (Gewicht, Größe, Blutwerte) berücksichtigt wurden. Die Forscher fanden folgenden Zusammenhang: Bei Patienten, die über viele soziale Kontakte verfügten und in Gemeinschaften eingebunden waren, sank das Sterberisiko nach einem Herzinfarkt um 25 % bzw. nach einem Schlaganfall um 32 % im Vergleich zu Patienten, die sozial isoliert waren. Diese Ergebnisse kamen zustande, nachdem auch die klassischen Risikofaktoren »kontrolliert«, mittels statistischer Verfahren sozusagen »herausgerechnet« wurden. In eine Gemeinschaft sozial eingebunden zu sein hat also nachweislich einen großen »heilsamen« Effekt (Hakulinen et al. 2018). So lässt sich angesichts dieser Befunde sagen:

*„Nichts ist gesünder im Sinne der Verlängerung des eigenen Lebens als die aktive Teilnahme an der Gemeinschaft mit anderen Menschen“
(Spitzer 2018, S. 164).*