

# Gar nicht nutzlos!

**Mentale Gesundheit.** Wer im Alter ein Hobby hat, ist nicht nur zufriedener. Sogar depressive Symptome treten seltener auf, zeigen Studien

VON INGRID TEUFL

Sie wirken wie Medikamente – obwohl sie das auf den ersten Blick gar nicht vermuten lassen: Unter Hobbys versteht man gemeinhin Freizeitaktivitäten, die den Ausübenden Spaß machen, egal ob es sich um eine sportliche oder künstlerische Beschäftigung handelt. Dass diese auch die mentale Gesundheit beeinflussen können, stand lange Zeit nicht im Fokus. Zahlreiche Untersuchungen belegen mittlerweile, dass damit sogar Depressionen im Alter verhindert werden können.

Dass dies unabhängig von Nationalität und kultureller Prägung der Fall ist, zeigte zuletzt eine umfangreiche Analyse mehrerer Studien, die von britischen Wissenschaftlern mit internationalen Kollegen durchgeführt worden ist. Sie verglichen die Daten aus fünf großen Studien mit insgesamt 93.263 Teilnehmern in 16 Ländern und richteten den Blick

auf die Häufigkeit von Depressionen und die Ausübung von Hobbys. Veröffentlicht wurde die Studie im Fachjournal *Nature Medicine*.

## Hobbyfreudige Österreicher

Mit Ländern wie der Schweiz (94,4 %), Deutschland (91 %) und Spitzenreiter Dänemark (96 %) zählt Österreich zu den Ländern mit den meisten Hobbytreibenden. Auf der anderen Seite: Nur 51 Prozent der Spanier betrieben ein Hobby. Rund drei Viertel der Teilnehmer waren bereits in Pension und zwischen 71,7 und 75,9 Jahre alt. Mehr als 60 Prozent der Teilnehmenden gaben an, bereits an körperlichen oder psychischen

Gesundheitsproblemen zu leiden.

Bei der Analyse zeigte sich deutlich: Die aktive Ausübung eines Hobbys war mit weniger depressiven Symptomen assoziiert. Für die Forscher zeigt das, dass Hobbys und der leichte Zugang zu diesen ein wichtiger Beitrag zur Förderung eines gesunden Alterungsprozesses beiträgt.

Die Wiener Psychotherapeutin Elisabeth Grünberger überraschen diese Ergebnisse nicht. Sie arbeitet

vorwiegend in Altenheimen und hat ähnliche Erfahrungswerte gemacht. „Wenn man ein Hobby ausübt, gestaltet man etwas und hat in gewisser Art Kontrolle über einen Teil seines Lebens.“ Das ist ein sehr wichtiger Aspekt, der oft gar nicht beachtet wird. Und: Ein Hobby sei ebenso ein Termin, der den Tag strukturiert. Das für die Expertin Schöne daran: „Hobbys wirken unabhängig von Reichtum oder Alter.“ Definieren lässt sich ein Hobby mit einer Tätigkeit, für die der

Ausübende eine persönliche Leidenschaft hat und die er freiwillig, regelmäßig und in der Freizeit ausübt.

## Effekte

Ob die Effekte größer sind, wenn ein Hobby in einer Gruppe oder alleine ausgeübt wird, ist allerdings noch umstritten. Einerseits können sich positive Auswirkungen in einer Gruppe von Gleichgesinnten und durch Austausch verstärken. „Der Trend geht weg von Seniorenklubs, wo nur geplaudert wird“, weiß Grünberger aus ihrer Erfahrung. Andererseits: „Manche sind auch alleine glücklich und erfüllt mit ihrem Hobby, etwa beim Malen oder Musizieren.“



„Man gestaltet etwas und hat damit Kontrolle über einen Teil seines Lebens“

**Elisabeth Grünberger**  
Psychotherapeutin

PRIVAT

## Wofür Hobbys gut sind

### Wortherkunft

Das Wort Hobby kommt von englischen Begriff „Hobbyhorse“. Ursprünglich stand er für ein kleines Pferd, dann auch für das Kinderspielzeug Steckenpferd. Im Deutschen entwickelte sich auch das Steckenpferd zur Bezeichnung einer geliebten Freizeitbeschäftigung

### Grenzen

Bei manchen Hobbys können die Grenzen zu Beruf und Sucht verschwimmen. Dem Spiel ist ein Hobby ebenfalls nahe. Im Gegensatz zu anderen Freizeitgestaltungen ist für ein Hobby aber eine große Vorliebe zu einer Tätigkeit sichtbar

### Nutzen

Hobbys haben nicht nur im Alter bedeutende Funktionen. Sie dienen unter anderem dem Ausgleich im Alltag und dem Stressabbau. Hobbytreibende sind laut Studien gesünder, glücklicher und zufriedener. Hobbys fördern auch motorische und kognitive Fähigkeiten

Für welches Hobby man sich auch begeistert: Wichtig ist, rechtzeitig drauf zu schauen, rät Grünberger. „Schon der Übergang ins Alter, in die Pension muss gestaltet werden. Man braucht schon früh Inputs, weil hochbetagt rafft man sich nicht mehr so leicht für etwas Neues auf.“

Und wie findet man das richtige Hobby? „Um sich zu motivieren, ist es gut, sich seine Ressourcen aus früheren Lebensjahren herzunehmen – was hat einem damals Spaß gemacht?“ Wer schon in der Schule nicht gern gestrickt hat, wird vielleicht auch als Pensionist keine Freude haben, in einer Strickgruppe zu landen.

## Es ist nie zu spät für ein Hobby

Die gute Nachricht: Für eine Beschäftigung mit Dingen, die einem guttun, ist es nie zu spät. Auch Hochbetagte können noch Ressourcen aktivieren und Hobbys pflegen. Und wenn sich gar nichts findet, empfiehlt die Expertin eine Spurensuche auf Basis von Emotionen. „Am leichtesten gelingt das immer mit Musik. Sie hat schließlich viel mit Emotionen zu tun.“

## Umfeld und Angehörige

Um auch im Alter seine Hobbys pflegen zu können, spielt allerdings auch das Umfeld der Senioren eine wichtige Rolle. Für Grünberger geht es in ihrer Arbeit viel um den persönlichen Umgang. „Der Mensch muss sich respektvoll behandelt fühlen, noch als Person wahrgenommen werden, nicht bevormundet werden.“ Sich vielleicht ein wenig Zeit nehmen, um etwas über die persönlichen Ressourcen zu erfahren, könne das Anzapfen dieser gut unterstützen.

Angehörige tun sich naturgemäß leichter: Man weiß, was der Opa, die Mutter, die Tante immer gerne gemacht hat. Damit eine Verbindung zur Gegenwart zu schaffen und Ressourcen zu aktivieren, lohne sich sehr, sagt die Psychotherapeutin. „In nur fünf Minuten erlebe ich oft ganz viel Begeisterung und Freude, die sehr schnell spürbar sind.“