

Forschung der Jacobs University Bremen zu Einsamkeit und Sport in Zeiten vor und während der Corona-Pandemie

Seit Beginn der Corona-Pandemie und damit verbundenen Infektionsschutzmaßnahmen wie Abstandhalten und Kontaktbeschränkungen lässt sich mehr Einsamkeit unter Studierenden und jungen Erwachsenen beobachten. Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftlerinnen der Jacobs University Bremen in ihrer neuen Forschung. Mehr als 40 Prozent der Teilnehmer:innen gaben an, ihr Einsamkeitsgefühl habe seit Beginn der Corona-Beschränkungen zugenommen. Die Ergebnisse wurden jetzt in der Fachzeitschrift „Frontiers in Psychology“ veröffentlicht.

Bedeutungsvolle soziale Interaktionen und regelmäßige körperliche Aktivität sind wichtige Faktoren eines ausgeglichenen Lebens und des eigenen Wohlbefindens. Geht weniger Bewegung auch mit einem gesteigerten Gefühl von Einsamkeit einher? Mit dieser Frage beschäftigte sich ein Team von Wissenschaftlerinnen unter der Leitung von Professorin Sonia Lippke, Gesundheitspsychologin an der Jacobs University. „Uns interessierte vor allem der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Einsamkeit vor und während der Pandemie“, sagt Tiara Ratz, wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Arbeitsgruppe. Die Doktorandin arbeitete gemeinsam mit Professorin Lippke und der Studentin Marie Fischer.

Das Team nutzte sowohl quantitative als auch qualitative Methoden: es fanden Befragungen von jungen Erwachsenen vor und während der Pandemie statt, das Team führte aber auch selbst Interviews durch. Im Mittelpunkt der Studie standen dabei internationale Studierende an europäischen Universitäten und darüber hinaus junge Menschen, die im Rahmen der Weleda Trendforschung 2020 repräsentativ für die Bevölkerung befragt wurden. Letztere Erhebung wurde auch unter der wissenschaftlichen Leitung von Professorin Lippke durchgeführt und hatte zum Ziel, die Auswirkungen des ersten Lockdowns von März bis Mai 2020 auf Gesundheit und das Wohlbefinden zu untersuchen.

Die Ergebnisse der aktuellen Forschung belegen die Wichtigkeit von Bewegung für das mentale Wohlbefinden: Während der Pandemie bleibe körperliche Aktivität für das Einsamkeitsgefühl von jungen Menschen bedeutsam. Insbesondere für Studierende, die zu Gefühlen von Einsamkeit neigen, erweise sich Teamsport als wichtiger Ankerpunkt. „Damit sich diese Gruppe nicht völlig zurückzieht, wäre es wertvoll, Strategien zu entwickeln, wie sie ihren Sport trotz Abstand gemeinsam ausüben können“, sagt Ratz. Eine Möglichkeit seien etwa gemeinsame virtuelle Abende, auf denen Zumba getanzt oder Yoga praktiziert werde. Das sei allerdings nur eine Notlösung, denn aus Sicht der befragten Teilnehmer:innen könne virtuelle Kommunikation die physische Nähe nicht ersetzen.

Da ein Studium gerade für Erstsemester ein wichtiges Lebensereignis ist, das oft mit großen Veränderungen einhergeht, führt der Wechsel der Umgebung und der sozialen Kontakte nicht selten zu Gefühlen der Einsamkeit. In diesem Zusammenhang untersuchten die Wissenschaftlerinnen auch die Bedeutung von Freundschaft unter Studierenden im ersten Semester. „Die Studierenden selbst schätzen ihre neu gewonnenen Freundschaften an der Universität häufig als noch nicht so tiefgehend und eher zweckgebunden ein“, meint Ratz. Gerade für diese Gruppe sei der Teamsport also wichtig, um eine bessere Verbindung zu den Kommiliton:innen aufbauen zu können.

Über die Jacobs University Bremen:

In einer internationalen Gemeinschaft studieren. Sich für verantwortungsvolle Aufgaben in einer digitalisierten und globalisierten Gesellschaft qualifizieren. Über Fächer- und Ländergrenzen hinweg lernen, forschen und lehren. Mit innovativen Lösungen und Weiterbildungsprogrammen Menschen und Märkte stärken. Für all das steht die Jacobs University Bremen. 2001 als private, englischsprachige Campus-Universität gegründet, erzielt sie immer wieder Spitzenergebnisse in nationalen und internationalen Hochschulrankings. Ihre mehr als 1.500 Studierenden stammen aus mehr als 110 Ländern, rund 80 Prozent sind für ihr Studium nach Deutschland gezogen. Forschungsprojekte der Jacobs University werden von der Deutschen Forschungsgemeinschaft oder aus dem Rahmenprogramm für Forschung und Innovation der Europäischen Union ebenso gefördert wie von global führenden Unternehmen.
Für weitere Informationen: www.jacobs-university.de

Originalpublikation:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.617267/full>