

AZ vom 2. Dezember 2016

Dank der Pfadi gesünder durchs Leben kommen

Psychologie Ehemalige Pfadfinder profitieren von ihren Erfahrungen ein Leben lang. Dafür gibt es eine logische Erklärung.

VON MARTINA POLEK

Pfadfinder bestehen Abenteuer in der Natur und schliessen Freundschaften fürs Leben. Sie lernen Kameradschaft und helfen den Schwächeren. Daneben hat die Zeit in der Pfadi aber noch eine ganz andere, langfristige Auswirkung: Erwachsene, die in ihrer Jugend in der

Pfadi waren, leiden später im Leben deutlich seltener an psychischen Problemen. Diesen positiven Effekt haben schottische Gesundheitswissenschaftler kürzlich entdeckt.

In ihrer Studie haben die Forscher rund 10 000 Erwachsene im Alter von 50 Jahren auf Depressionen und Angststörungen untersucht. Zudem befragten sie die Teilnehmer, welchen Hobbys diese in ihrer Jugend nachgegangen waren. Etwa ein Viertel gab an, ehemalige Pfadfinder zu sein. Bei dieser Gruppe traten psychische Erkrankungen um 18 Prozent seltener auf als bei den anderen Befragten, unabhängig vom Geschlecht, Bildungshintergrund oder Einkommen.

18

Prozent weniger Fälle von Depressionen und Angststörungen haben Forscher bei ehemaligen Pfadfindern gefunden. Befragt wurden rund 10 000 Erwachsene, etwa ein Viertel waren ehemalige Mitglieder der Pfadi.

Kein anderes Hobby - ob Sportverein oder Malkurse - hat eine solch positive Wirkung erzielt.

«Erstaunlich, wie diese deutliche Verbesserung nur die Pfadi betraf», sagt der Psychiater Gregor Hasler von den Universitären Psychiatrischen Diensten Bern. Für ihn gibt es jedoch gute Gründe, weshalb ehemalige Pfadfinder weniger psychische Probleme haben. «In der Pfadi erlernen sie Eigenschaften, die ihnen helfen, besser mit Stress und Druck umzugehen», sagt Hasler.

Bei Pfadi-Übungen stellen die älteren Betreuer die jüngeren Teilnehmer jeweils vor neue Aufgaben, beispielsweise mithilfe einer Seilbrücke einen Fluss zu über-

queren. Diese Herausforderungen müssen die Pfadfinder mit Eigeninitiative und Kreativität meistern. «Dabei gibt es viel weniger klare Vorgaben oder Regeln als etwa beim Sport», sagt Hasler. Das führe dazu, dass die Jugendlichen oft improvisieren müssten, um selbstständig eine Lösung zu finden. Sind sie dabei erfolgreich, stärkt das ihr Selbstbewusstsein und gibt ihnen das Vertrauen, in schwierigen Situationen bestehen zu können. «Das hilft ihnen auch noch als Erwachsene, Problemen mit der Familie oder im Beruf besser zu meistern», sagt Hasler. In vielen Fällen reiche das aus, um stressbedingte Krankheiten wie Burnout und Depressionen zu verhindern.