

Gelassen älter werden

In einer Gesellschaft, in der Jugendlichkeit einen hohen Stellenwert hat, fällt es vielen schwer, alt zu werden. Grund dafür sind zu negative Altersbilder. Dabei sind positive Vorstellungen vom Älterwerden wichtig. Sie steigern die Zufriedenheit und sogar die Lebenserwartung.

VON SANDRA LOBNIG



Fiona Rupprecht, BSc MSc arbeitet im Arbeitsbereich „Psychologie des Alterns“ am Institut für Psychologie der Entwicklung und Bildung an der Universität Wien.

Alt sind immer die anderen. Das eigene Alt-Sein schiebt man immer weiter nach hinten.

„Alt“, sagt die Psychologin Fiona Rupprecht, „sind immer die anderen.“ In den Augen einer 30-Jährigen sind es die 60-Jährigen, ist man 60, findet man Menschen jenseits des 75. Geburtstages alt. „Und für die ganz kleinen Kinder ist bereits ein Grundschulkind alt“, beschreibt Rupprecht ein Phänomen, das man aus der eigenen Kindheit kennt. Die Psychologin beschäftigt sich an der Universität Wien mit der Psychologie des Alterns und bestätigt die Erfahrung, die viele in einer Gesellschaft machen, in der Jugendlichkeit einen hohen Stellenwert hat: „Man schiebt das Alt-Sein immer weiter nach hinten. Keiner will so richtig alt sein.“ Grund dafür seien die zu negativen Bilder, die Menschen vom Alter haben. Gebrechlichkeit, Hilfsbedürftigkeit, eingeschränkte kognitive Fähigkeiten: Mit dem Alter werden Defizit und Mangel assoziiert. „Stärken des Alters, etwa dass man sich selbst besser kennt und zu anderen Menschen engere und positivere Beziehungen hat, finden leider nur langsam Einzug in unsere Vorstellungen vom Älterwerden“, sagt Fiona Rupprecht.

Positive Altersbilder

Individuelle und gesellschaftliche Altersbilder wirken sich in zweierlei Hinsicht aus: Sie prägen einerseits den Umgang mit älteren Menschen. Im schlimmsten Fall können sie zu Ausgrenzung und Abwertung führen, im Idealfall dazu, die Potenziale älterer Menschen wahrzunehmen und wertzuschätzen. Welche Bilder jemand vom Älterwerden hat,

beeinflusst andererseits, wie er oder sie das eigene Älterwerden erleben wird. Forschungen zeigen: Je positiver man dem Alter gegenübersteht, umso eher wird man später zufrieden sein. Selbst die Lebenserwartung steigt, wenn man den Prozess des Älterwerdens gelassen und positiv annimmt. Zu starre Altersbilder verhindern, den vielfältigen Prozessen des Älterwerdens gerecht zu werden. Ältere und alte Menschen gestalten ihr Leben auf sehr unterschiedliche Weise. Die Lebensrealität einer 68-jährigen Pensionistin, die gerne reist und sich viel um ihre Enkelkinder kümmert, ist nicht mit dem Alltag eines 88-Jährigen zu vergleichen, dessen Bewegungsradius bereits sehr eingeschränkt ist. Auch wenn sich beide in der Phase des höheren Lebensalters befinden, liegen doch 20 Jahre zwischen ihnen.

Drittes und viertes Lebensalter

Wer gilt eigentlich als „alt“? Eine offizielle Definition des „Alters“ gibt es nicht. „Alt“ ist im Grunde ein Konstrukt“, sagt die Psychologin Fiona Rupprecht. Ein klar benennbarer Zeitpunkt, ab wann ein Mensch „alt“ ist, lässt sich nicht bestimmen. Nichtsdestotrotz spricht man in der Psychologie von der Phase des höheren Lebensalters, die rund um den Pensionseintritt, also mit 60, 65 Jahren, beginnt und mit dem Tod endet. Diese Phase teilt man noch einmal in das hohe und das sehr hohe Alter beziehungsweise das dritte und das vierte Lebensalter. Im dritten Lebensalter treten zwar altersbedingte Veränderungen ein, viele Aktivitäten können



Oft wird erfolgreiches Altern an der körperlichen Gesundheit festgemacht. Wichtiger wäre, das psychische Wohlbefinden in den Mittelpunkt zu rücken.

festgemacht“, sagt Fiona Rupprecht. „Wichtiger wäre, das psychische Wohlbefinden in den Mittelpunkt zu rücken.“ Akzeptanz sei der Schlüssel zu Zufriedenheit angesichts zunehmender Einschränkungen. „Bestimmte Dinge gehen vielleicht nicht mehr so wie früher, anderes ist aber weiterhin möglich. Darauf, also auf das Positive, sollte man sich konzentrieren.“ Ältere Menschen seien ohnehin häufig geübter als junge darin, mit Verlusten umzugehen. „Das ist es ja, was ihre Lebenserfahrung ausmacht. Davon könnten auch die Jungen profitieren.“ Die Corona-Pandemie habe gezeigt, dass ältere Menschen besser mit der Krise und ihren Folgen umgehen können. Weil sie im Laufe ihres Lebens gelernt haben, dass schwierige Zeiten vorübergehen, dass Herausforderungen zum Leben gehören und dass man sich leichter damit tut, wenn man sie akzeptiert. ■

Je positiver man dem Alter gegenübersteht, umso zufriedener ist man.

allerdings problemlos weitergeführt werden. Bewegung und Sport sind möglich, Reisen, Kultur, alte und neue Hobbys sorgen für ein hohes Wohlbefinden. „Im vierten Lebensalter nimmt die Vulnerabilität zu“, erklärt Fiona Rupprecht. „Körperliche Erkrankungen und kognitive Einschränkungen werden häufiger, und der Unterstützungsbedarf kann steigen.“ Doch auch wenn der Bewegungsradius eingeschränkt ist und gesundheitliche Probleme zu schaffen machen: „Mit ihrem Leben sind auch Menschen im vierten Lebensalter oft sehr zufrieden.“

Psychisches Wohlbefinden

Was im Alter zu hoher Lebensqualität beiträgt, unterscheidet sich wenig von dem, was auch junge Menschen glücklich macht: soziale Beziehungen in Freundschaften und in der Familie, das Gefühl, wertgeschätzt zu werden, und die Möglichkeit, selbst über sein Leben zu bestimmen. „Oft wird ‚erfolgreiches Altern‘ zu sehr an der körperlichen Gesundheit

WEITERE INFORMATIONEN

Falls Sie Interesse an der Psychologie des Alterns haben oder den Arbeitsbereich an der Universität Wien durch eine Teilnahme an Studien unterstützen möchten, besuchen Sie die Internetseite <https://altern-psy.univie.ac.at/> oder melden Sie sich telefonisch unter 01/42 77-47442.
