

Christina Ristl & Jana Nikitin

Die sieben Mythen des Alterns

Was wir von der
psychologischen Forschung
lernen können



Die sieben Mythen des Alterns

Die sieben Mythen des Alterns

Christina Ristl, Jana Nikitin

Christina Ristl
Jana Nikitin

Die sieben Mythen des Alterns

Was wir von der psychologischen
Forschung lernen können

Mit Abbildungen von Anna Marie Nikitin

Dr. Christina Ristl
christina.ristl@univie.ac.at

Univ.-Prof. Dr. Jana Nikitin
jana.nikitin@univie.ac.at

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autorinnen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autorinnen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten.

Verantwortliche Person in der EU: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Merkelstraße 3, 37085 Göttingen, info@hogrefe.de

Anregungen und Zuschriften bitte an den Hersteller:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Redaktionelle Bearbeitung: Mihrican Özdem, Landau
Herstellung: René Tschirren
Umschlaggestaltung: Hogrefe AG, Bern
Illustrationen Umschlag und Inhalt: Anna Marie Nikitin, Zürich
Satz: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Elanders Waiblingen GmbH, Waiblingen
Printed in Germany

1. Auflage 2026
© 2026 Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96293-1)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76293-7)
ISBN 978-3-456-86293-4
<https://doi.org/10.1024/86293-000>

Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z.B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Für unsere Familien

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Teil I: Es beginnt mit einem Gedanken	15
1 Einleitung: Warum es sich lohnt, sich mit dem Älterwerden zu beschäftigen	17
Literatur	22
2 Die Macht der inneren Bilder – Altersbilder	23
2.1 Was sind Altersbilder?	23
2.2 Wie Altersbilder unser Leben beeinflussen	28
2.3 Wie Altersbilder entstehen und wirken	34
2.4 Wie Altersbilder verändert werden können	39
Literatur	39
Teil II: Faktencheck Altersmythen – Was Sie schon immer über das Altern wissen wollten	45
3 Mythos 1: Mein Alter steht im Reisepass	47
3.1 Eine Person, vier Alter	49
3.2 Zusammenfassung	55
Literatur	55
4 Mythos 2: Altsein heißt Kranksein	57
4.1 Unser Körper verändert sich – ist das bereits Krankheit?	58
4.2 Biologische Prozesse des Alterns	59
4.3 Subjektive Gesundheit: „Und doch fühle ich mich gesund“	61

4.4	Was unsere Gesundheit im Alter bestimmt	64
4.5	Zusammenfassung	73
	Literatur	74
5	Mythos 3: Altsein heißt, vergesslich sein – und Lernen lohnt sich nicht	79
5.1	Faktencheck „Denkfähigkeit im Alter“	80
5.2	Demenz	86
5.3	Fünf Punkte für ein fittes Gehirn	91
5.4	Zusammenfassung	96
	Literatur	97
6	Mythos 4: Der alte Griesgram ist ein Sturkopf, der fürs Lachen in den Keller geht	101
6.1	Was ist Persönlichkeit?	102
6.2	Verändert sich die Persönlichkeit im Alter?	105
6.3	Umwelt versus Biologie	110
6.4	Und wie ist es mit unserem Wohlbefinden?	111
6.5	Zusammenfassung	114
	Literatur	116
7	Mythos 5: Alt und einsam	117
7.1	Werden wir mit dem Alter einsamer?	118
7.2	Warum wir uns in verschiedenen Lebensphasen einsam fühlen	118
7.3	Einsamkeit entwickelt sich früh	120
7.4	Wie das Leben soziale Netzwerke sortiert	122
7.5	Alleinsein sein, ohne einsam zu sein	126
7.6	Alleinsein und soziale Isolation sind ein Unterschied	131
7.7	Nähe findet viele Wege – soziale Medien und Natur	133
7.8	Mythos vom langweiligen Alter kann zu Einsamkeit beitragen	134
7.9	Zusammenfassung	135
	Literatur	136

8	Mythos 6: Im Alter wird man nicht mehr gebraucht	139
8.1	Wie viel ist ein Mensch wert?	139
8.2	Engagement der Älteren	140
8.3	Berufliches Engagement im Ruhestand	144
8.4	Exkurs: Altersdiskriminierung	145
8.5	Engagement hat Grenzen – und das ist in Ordnung	147
8.6	Weisheit – mehr als Lebenserfahrung	147
8.7	Jenseits der Weisheit ist die Würde	150
8.8	Zusammenfassung	152
	Literatur	153
9	Mythos 7: Mit dem Tod endet das Leben	157
9.1	Wer fürchtet sich vor dem Tod?	159
9.2	Der Tod als Chance? Zum Sinn im Leben	160
9.3	Beschleunigte Abnahme des Wohlbefindens (terminal decline)	163
9.4	Das Sterben	167
9.5	Symbolische Unsterblichkeit: Generativität und Gerotranszendenz	172
9.6	Zusammenfassung	175
	Literatur	175
	Schlusswort: Den einen alten Menschen gibt es nicht – erobern wir uns das Alter zurück	177
	Literatur	180
	Anhang	181
	Die Autorinnen und die Illustratorin	183

Vorwort

Anja hat nie aufgehört, zu arbeiten; in ihren Achtzigern unterrichtet sie noch immer, obwohl ihre Sehkraft stark nachgelassen hat. Bernhard ist geschieden, lebt ruhig, verbringt viel Zeit im Garten und hat seit einigen Jahren eine neue Freundin. Rosalind lebt allein, ist aber sehr aktiv – sie ist eine Turnerin und lässt keine Turnveranstaltung aus. Eva und Matthias schicken jede Woche Fotos von ihren Wanderungen. Isabelle hat zwar noch ein paar Jahre bis zur Pensionierung, verbringt ihre Freizeit aber schon jetzt am liebsten auf dem Sofa und freut sich auf das Nichtstun im Ruhestand – sie kämpft mit Übergewicht und Bluthochdruck, ist jedoch so witzig, dass man mit ihr unweigerlich lachen muss. Rita und Christoph sind früher viel gereist, haben daran aber kein großes Interesse mehr und betreuen nun zweimal pro Woche ihre einjährige Enkelin. André, ein ehemaliger Lehrer, engagiert sich für den Umweltschutz; er hat sich fürs Alter ein ökologisches Haus gebaut, das er inzwischen seiner Tochter mit Familie überlässt. Johannes plante ein schönes Leben im Alter mit seiner Frau, die jedoch früh an Parkinson erkrankte; er besucht sie fast täglich im Pflegeheim und spricht offen darüber, dass es nicht immer einfach ist. Zugleich ist er ein begnadeter Erzähler, und ein Abend mit ihm bei einem Glas Wein vergeht wie im Flug. Kurt ist über 90, geht jeden Tag spazieren und arbeitet im Garten; seine Frau ist früh an Demenz verstorben, doch seine Tochter ist mit den beiden Enkelinnen zu ihm ins Haus gezogen – eine Win-win-Situation.

Das sind reale Beispiele älterer Menschen, die vor allem eines zeigen: Vielfalt. Wir alle werden älter – doch *wie* wir altern, ist sehr individuell. Im Laufe unseres Lebens sammeln wir unterschiedliche Erfahrungen, treffen unterschiedliche Entscheidungen und werden von unterschiedlichen Menschen begleitet und geprägt. Diese Unterschiede sammeln sich über die Jahre an, sodass wir aufs Alter eine sehr bunte Gruppe sind. Ältere Erwachsene sind die vielfältigste Altersgruppe überhaupt! Es gibt nicht „den“ alten Menschen, wir werden uns mit dem Alter nicht ähnlicher, sondern unähnlicher.

Trotzdem halten sich hartnäckige Vorstellungen darüber, wie „alte Menschen“ seien: einsam, gebrechlich, vergesslich. Diese Bilder sind falsch – aber wirksam. Wie wir über das Alter denken, beeinflusst, wie wir älter werden. In der psychologischen Altersforschung nennen wir diese Vorstellungen „Altersbilder“. Studien zeigen:

Menschen mit realistischeren, positiveren Altersbildern leben im Durchschnitt sieben Jahre länger, bleiben gesünder und geistig fitter als jene, die das Alter vor allem als Niedergang sehen. Wie Sie über das Älterwerden denken, beeinflusst also Ihre eigene Zukunft – und zwar stärker, als Sie glauben. Ein wirksames Mittel gegen schädliche Altersbilder ist Wissen: Wissen darüber, was Altern tatsächlich bedeutet, welche Veränderungen unvermeidbar sind und wo wir selbst Einfluss haben.

Deshalb fassen wir für Sie in diesem Buch die wichtigsten Erkenntnisse der psychologischen Alternsforschung zusammen. Im ersten Teil geht es um Altersbilder: wie sie entstehen, wie sie wirken und wie wir sie verändern können. Im zweiten Teil erfahren Sie, was im Alter tatsächlich mit unserem Körper und der Gesundheit passiert, was das Denken stabil hält (und was nicht), warum Emotionen im Alter oft nicht negativer werden, wie sich Ziele und Motivation verschieben, welche Beziehungen ein Leben lang tragen und warum manche zerbröseln. Wir diskutieren, ob wir im Alter noch gebraucht werden und was eigentlich am Ende des Lebens passiert.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt: Was kann die Psychologie überhaupt über das Alter sagen, wenn Menschen so verschieden altern? Sie kann überraschend viel sagen. Sie liefert Erkenntnisse darüber,

- was häufig vorkommt, etwa dass Menschen im Alter oft ausgeglichener werden,
- was Unterschiede schafft, z. B. wie sich Bildung, Armut und Beziehungen auf die Gesundheit über Jahrzehnte auswirken,
- und wo wir selbst Einfluss haben, etwa indem wir unsere Denkfähigkeit aktiv nutzen, Freundschaften pflegen oder unseren Alltag anpassen.

Das Altern ist wie Forrest Gumps berühmte Pralinschachtel: Man weiß nicht genau, was man bekommt. Aber man kann sehr wohl wissen, welche Sorten besonders oft drin sind und welche guten Entscheidungen die Wahrscheinlichkeit erhöhen, die gewünschten Stücke zu erhaschen. Wichtig ist uns dabei eines: Wir wollen das Alter nicht rosa färben. Älterwerden bringt Herausforderungen (wie übrigens jede andere Lebensphase auch!): gesundheitliche, soziale, manchmal auch finanzielle. Aber es bringt auch Entwicklungsmöglichkeiten, neue Freiheiten und eine erstaunliche psychische Stärke. Beides gehört dazu.

Zum Schluss noch etwas zu uns: Irgendwann in unserer Laufbahn haben wir gemerkt, dass es schade wäre, wenn all das Wissen in wissenschaftlichen Artikeln und Konferenzen verborgen bleibt. Altern betrifft uns alle. Also wollen wir das Wissen raus aus dem Elfenbeinturm holen, verständlich erzählen, mit wissenschaftlichem Fundament. Wenn Sie dieses Buch lesen, müssen Sie nichts übernehmen, aber Sie können, wenn Sie möchten. Sehen Sie es als Zutatenliste. Nehmen Sie, was zu Ihrem Leben, Ihrer Familie, Ihren Eltern oder Großeltern passt – und lassen Sie den Rest liegen. Wichtig ist nur eines: Älterwerden ist formbarer, als viele denken.

Willkommen in der psychologischen Alternsforschung!

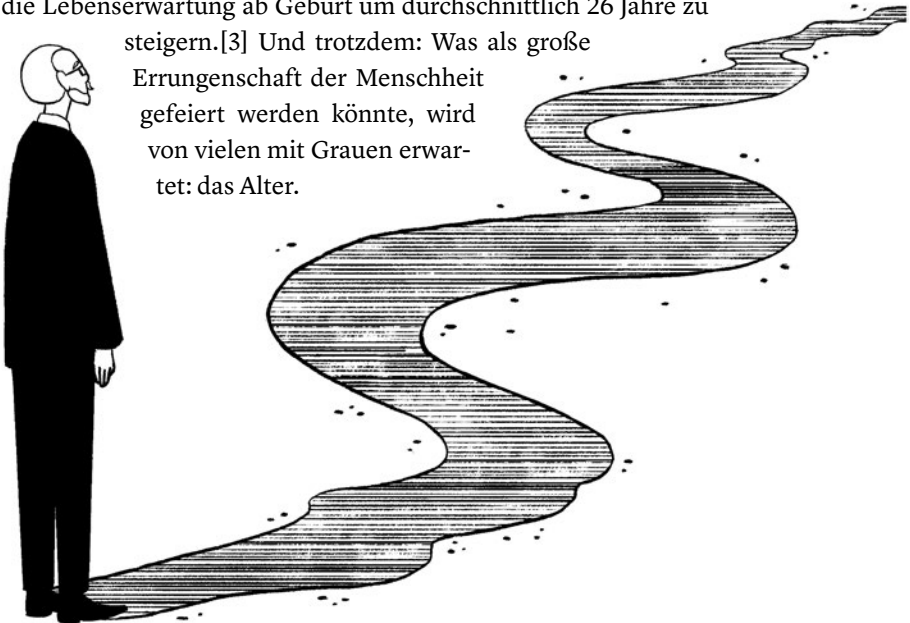
Abschließend zwei Hinweise: Für eine gendergerechte Schreibung haben wir uns dafür entschieden, kapitelweise mal die weibliche, mal die männliche Form zu wählen. Wenn wir nur Frauen oder nur Männer meinen, schreiben wir diese explizit. Der zweite Hinweis betrifft unsere Formulierungen mit „ich“: Bei einer persönlichen Anekdote haben wir bewusst darauf verzichtet, kenntlich zu machen, wer von uns beiden die Verfasserin ist, da wir das Buch gemeinsam geschrieben haben. Es kann also mal die eine, mal die andere sein, die in der Ich-Form erzählt. Aus diesem Grund teilen wir uns auch die Erstautorinnenschaft.

Teil I: Es beginnt mit einem Gedanken

1 Einleitung: Warum es sich lohnt, sich mit dem Älterwerden zu beschäftigen

Wir altern nicht überraschend. Warum sollte man sich mit (unangenehmen) Dingen wie dem Altsein überhaupt auseinandersetzen, wenn man entspannt in der Sonne liegen oder sich anders produktiv beschäftigen könnte? Die Antwort ist: weil Altern uns alle (irgendwann) betrifft. Wir werden nicht überraschend älter, sondern erreichen dank medizinischer und technologischer Errungenschaften mit hoher Wahrscheinlichkeit auch ein hohes Lebensalter.[1] Sie werden also mit hoher Wahrscheinlichkeit alt werden. Und zwar laut aktuellen Berechnungen der Statistik Austria [2] ca. 86 Jahre alt, wenn Sie im Jahr 2026 Ihren 60. Geburtstag feiern und eine Frau sind. Sind Sie ein männliches Geburtstagskind, werden Sie wahrscheinlich 82 Jahre alt. Niemand ist eine Insel. Auch wenn Sie nicht alt werden wollen, befinden Sie sich bereits heute in einer Welt, in der mehr 60-jährige Erwachsene als unter 5-jährige Kinder leben.[2] Auch weltweit ist ein Zugewinn an Lebensjahren zu beobachten: Von 1951 bis 2019 haben wir es als Weltbevölkerung geschafft, die Lebenserwartung ab Geburt um durchschnittlich 26 Jahre zu

steigern.[3] Und trotzdem: Was als große Errungenschaft der Menschheit gefeiert werden könnte, wird von vielen mit Grauen erwartet: das Alter.



Altsein ist besser als man denkt. Bereits Cicero schrieb in seinem Werk „de senectute“ („Über das Alter“, 44 v. Chr.): „Alle wünschen sich, alt zu werden, doch niemand wünscht sich, alt zu sein.“ Und was vor mehr als 2000 Jahren galt, gilt auch heute noch: Personen, die in europäischen Studien gefragt wurden, wie lange sie leben wollen, wählten durchschnittlich eine Lebensdauer, die ihrer Lebenserwartung zur aktuellen Zeit entsprach, oder wollten sogar länger leben. Männer möchten übrigens meistens länger leben als Frauen. [4, 5, 6, 7] Altsein selbst schneidet weniger gut ab. Alt sein bedeutet: Krankheiten nehmen zu, der Körper verliert an Muskelkraft, Falten zieren das Gesicht, und am Ende steht der Tod, von geliebten Personen und uns selbst. Kein Wunder also, dass Verluste wie körperlicher und geistiger Leistungsabfall sowie Einsamkeit, Abhängigkeit und Nicht-mehr-Gebrauchtwerden als typische Merkmale älterer Menschen angesehen werden. [8, 9] Das ist aber nur eine Seite der Medaille. Wie in allen anderen Lebensphasen auch, gibt es in späteren Jahren Gewinne zu verzeichnen. Eine Studie aus Deutschland untersuchte das Verhältnis von altersbezogenen Gewinnen und Verlusten von über 1.600 Personen im Alter von 20 bis 93 Jahren. [10] Ergebnis: Teilnehmende nahmen im Durchschnitt zwar einen Anstieg an Verlusten wahr, aber die Gewinne überwogen zu jeder Zeit. Doch dieses Wissen hat sich noch nicht herumgesprochen, denn Studien berichten, dass sich unser inneres Bild vom Altern in den letzten 200 Jahren nicht verbessert, sondern verschlechtert hat. [8, 9] Der Mensch besitzt also die Fähigkeit, sich das Leben im Alter selbst schlecht zu machen, indem er Verluste überbewertet und Gewinne außer Acht lässt. Doch wie wir über das Alter denken, bleibt nicht ohne Konsequenzen.

Mit unseren Gedanken formen wir die Welt – und uns selbst. Jahrzehntelange Forschung zeigt, dass unser inneres Bild vom Altsein die spätere Entwicklung im erstaunlichen Ausmaß beeinflusst. Menschen mit einer positiven Einstellung zum eigenen Älterwerden leben länger, altern gesünder, behalten ihre geistige Leistungsfähigkeit besser bei und sind insgesamt zufriedener mit ihrem Leben als diejenigen, die dem Alter negativ gegenüberstehen. Altersbilder sind tief in uns verankert und wirken unbewusst. Altern positiv zu betrachten, hat nichts mit dem häufig propagierten „positiven Denken“ zu tun – das wäre viel zu kurz gegriffen und kann sogar schaden: Eine jüngste Studie [11] an über 900 Personen zeigte wieder einmal, dass übertrieben positive Altersbilder im Alter zu Unsicherheit, Stress und Selbstzweifeln führen. Es ist vielmehr ein *realistisches* Bild vom Älterwerden, das den Lebensverlauf nicht als Leiter betrachtet, die man in der Blüte des Lebens erklimmt und nach der Hälfte des Lebens Sprosse für Sprosse wieder hinabsteigt, sondern als persönlichen Wandel – wie eine Hochzeitstorte mit mehreren Stockwerken und unterschiedlichen Geschmäckern: Jedes Stockwerk ist eine andere Lebensphase; die Etagen bauen aufeinander auf, bringen aber unterschiedliche Vorlieben, Werte und Lebensumstände mit sich und somit auch unterschiedliche Bereicherungen und Verluste. Das gute an

Altersbildern ist: Sie sind nicht in Stein gemeißelt, sondern wir können sie uns bewusst machen, hinterfragen und letztendlich auch verändern.

Wissen ist Macht. Was können Sie tun, um nicht Ihrer Vergangenheit nachzutrauern, sondern Ihre Zukunft aktiv zu gestalten und voll zu leben? Das größte Hindernis für ein erfülltes Leben im Alter sind *Altersmythen* – Überzeugungen, die Ihnen auf Ihrem bisherigen Lebensweg mitgegeben wurden, jedoch nie hinterfragt oder als falsch erkannt wurden. Ein typisches Beispiel dafür ist das Sprichwort: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“ Dieser Satz hat sich tief in unser kollektives Denken eingebrannt, und er suggeriert, dass Lernen, Entwicklung und Veränderung im Alter nicht mehr möglich seien. Doch genau das ist ein Mythos.

Ein einfaches und äußerst wirksames Mittel gegen solche Mythen ist Wissen. Wissen darüber, wie es im Alter tatsächlich um uns steht, welche Veränderungen unvermeidbar sind und auf welche Sie selbst Einfluss nehmen können. Es ist nie zu spät, neu anzufangen. Entgegen der weit verbreiteten Meinung bestimmen nicht allein die Gene den Verlauf Ihres Lebens. Langlebigkeit wird beispielsweise nur zu 15 bis 30 % durch genetische Faktoren beeinflusst. [12] Der weitaus größere Teil wird von Ihren Lebensumständen und Ihren Entscheidungen geformt. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, bewusst die späteren Lebensphasen zu gestalten. Studien zeigen, dass Menschen, die sich aktiv mit dem Älterwerden auseinandersetzen, ein stärkeres Gefühl der Kontrolle über ihr Leben haben. Sie altern körperlich und geistig fitter, berichten von höherer Lebensqualität und erleben ein größeres Wohlbefinden. Zu alt, um Neues zu wagen? Das ist einer der hartnäckigsten Altersmythen. Der Mensch entwickelt sich bis zum letzten Atemzug. Ihr Gehirn ist bis zum Schluss in der Lage, neue synaptische Verbindungen zu bilden. Auch Ihr Körper verfügt über diese beeindruckenden Anpassungsfähigkeiten: Studien [13] zeigen beispielsweise, dass Menschen, die im Alter von 60 bis 69 Jahren mit dem Rauchen aufhören, im Vergleich zu Gleichaltrigen, die weiterhin rauchen, ihre Sterblichkeit um 23 % senken können.

Wenn Sie also ein lebendiges, sinnstiftendes Leben in guter Gesellschaft führen möchten, stehen Ihnen alle Türen offen.

Dieses Buch soll Ihnen ein guter Begleiter auf diesem Weg sein. Und während Sie diese Zeilen lesen, entstehen bereits neue synaptische Verbindungen – ganz von allein.

Übung

Eine kleine Übung zur Selbstkontinuität – Vergangenheit trifft Zukunft

Das eigene Älterwerden ist für viele Menschen schwer vorstellbar. Nicht, weil es unwichtig wäre, sondern weil unser zukünftiges, älteres Ich oft weit weg und abstrakt wirkt. Im Alltag verbinden wir selten bewusst, wer wir früher waren, wer wir heute sind und wer wir einmal sein werden.

Die folgende kurze Übung hilft dabei, diese Verbindung herzustellen. Sie richtet den Blick auf das, was Sie über die Jahre hinweg begleitet: Werte, Erinnerungen und Dinge, die Ihnen wichtig sind. Denn auch wenn sich Rollen, Lebensumstände oder einzelne Eigenschaften verändern, bleibt vieles in uns über die Zeit erstaunlich stabil. Dies nennt man in der Psychologie Selbstkontinuität.

Schritt 1: Verorten Sie sich

Schauen Sie sich Abbildung 1-1 an. Die Kreise zeigen zwei Versionen von Ihnen: Ihr heutiges Ich und Ihr Ich in etwa 10 Jahren. Je stärker sich die Kreise überlappen, desto ähnlicher fühlen Sie sich Ihrem zukünftigen Ich. Gemeint ist nicht das Aussehen, sondern das, was Sie als Person ausmacht: Werte, Interessen, Persönlichkeit und all das, was Ihnen wichtig ist.

Fragen Sie sich dabei: Wie vertraut fühlt sich mein Ich in 10 Jahren an? Erkenne ich mich darin wieder oder wirkt es eher wie eine fremde Person? Wählen Sie dann die Kreis-Darstellung, die am besten zu Ihrem Gefühl passt.

Wenn Sie glauben, dass Ihnen in 10 Jahren ähnliche Dinge wichtig sein werden und Sie sich im Kern wiedererkennen, wählen Sie eine starke Überlappung. Wenn Ihr zukünftiges Ich für Sie ganz anders wirkt oder schwer vorstellbar ist, wählen Sie eine geringe Überlappung.

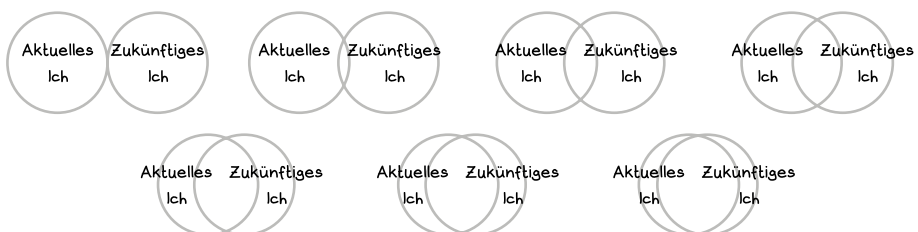


Abbildung 1-1: Skala der Selbstkontinuität [14] (eigene Übersetzung)

Schritt 2: Rückblick

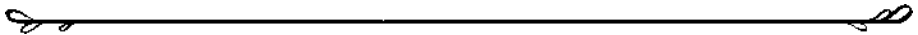
Richten Sie den Blick nun zurück. Denken Sie an Ihr Ich vor 10 Jahren. Wie ähnlich fühlen Sie sich dieser früheren Version von sich selbst? Erkennen Sie sich im Kern wieder oder haben sich Ihre Werte, Interessen und Prioritäten deutlich verändert?

Schritt 3: Reflektieren

Wenn sich Ihr zukünftiges Ich weiter entfernt anfühlt als Ihr vergangenes Ich, halten Sie kurz inne und fragen Sie sich, warum das so ist. Oft liegt es nicht daran, dass wir uns völlig verändern, sondern daran, dass die Zukunft ungewohnt und schwer vorstellbar ist.

Tatsächlich ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie sich in 10 Jahren im Kern noch als dieselbe Person erleben werden, ähnlich wie sich Ihnen Ihr Ich von vor zehn Jahren trotz mancher Veränderungen noch vertraut anfühlt. Vieles von dem, was Sie ausmacht, bleibt über die Zeit erstaunlich stabil. Gleichzeitig entsteht Ihr zukünftiges Ich nicht einfach von selbst, sondern wächst aus dem, was Sie heute tun: aus Ihren Entscheidungen, Gewohnheiten und Prioritäten.

Warum das wichtig ist: Die Studie, auf der diese Übung basiert, zeigt, dass Menschen, die eine stärkere Verbindung zu ihrem zukünftigen Ich empfinden, häufiger Entscheidungen treffen, die ihrem langfristigen Wohlbefinden zugutekommen [14], etwa in Bezug auf Gesundheit, Beziehungen oder Lebensplanung. Wenn wir unser zukünftiges Ich nicht als fremde Person wahrnehmen, sondern als eine Weiterentwicklung unseres heutigen Selbst, fällt es leichter, Verantwortung für die eigene Zukunft zu übernehmen. Wer sich diesen Zusammenhang bewusst macht, beginnt oft, Prioritäten klarer zu setzen, im Wissen, dass heutige Entscheidungen das Leben von morgen mitgestalten. Schließlich wollen wir, dass es unserem zukünftigen Ich gut geht, oder?



Literatur

1. United Nations, Department of Economic and Social Affairs. (2024). *World Population Prospects 2024: Summary of Results*. UN DESA/POP/2024/TR/NO. 9. New York: United Nations. Verfügbar unter: https://population.un.org/wpp/assets/Files/WPP2024_Summary-of-Results.pdf
2. Statistik Austria. (2026). *Lebenserwartungsrechner*. Verfügbar unter: <https://www.statistik.at/Lebenserwartung/#/lebensrechnerBest>
3. Heuveline, P. (2022). Global and national declines in life expectancy: An end-of-2021 assessment. *Population and Development Review*, 48 (4), 927–949. <https://doi.org/10.1111/padr.12547>
4. Bowen, C.E., Christiansen, S.G., Emelyanova, A., Golubeva, E., Stonawski, M. & Skirbekk, V. (2020). Living too long or dying too soon? Exploring how long young adult university students in four countries want to live. *Journal of Adult Development*, 27, 157–169. <https://doi.org/10.1007/s10804-019-09335-y>
5. Karppinen, H., Laakkonen, M.L., Strandberg, T.E., Huohvanainen, E.A. & Pitkala, K.H. (2016). Do you want to live to be 100? Answers from older people. *Age and Ageing*, 45 (4), 543–549. <https://doi.org/10.1093/ageing/afw059>
6. Donner, Y., Fortney, K., Calimport, S.R., Pfleger, K., Shah, M. & Betts-LaCroix, J. (2016). Great desire for extended life and health amongst the American public. *Frontiers in Genetics*, 6, 353. <https://doi.org/10.3389/fgene.2015.00353>
7. Lang, F.R., Baltes, P.B. & Wagner, G.G. (2007). Desired lifetime and end-of-life desires across adulthood from 20 to 90: A dual-source information model. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 62 (5), P268–P276. <https://doi.org/10.1093/geronb/62.5.P268>
8. Levy, B.R. (2017). Age-stereotype paradox: Opportunity for social change. *The Gerontologist*, 57 (Suppl. 2), S118–S126. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx059>
9. Ng, R., Allore, H.G., Trentalange, M., Monin, J.K. & Levy, B.R. (2015). Increasing negativity of age stereotypes across 200 years: Evidence from a database of 400 million words. *PloS one*, 10 (2), e0117086. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0117086>
10. Diehl, M. & Wahl, H.W. (2024). Self-perceptions of aging: A conceptual and empirical overview. *Current Opinion in Psychology*, 55, 101741. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101741>
11. Wangler, J. & Jansky, M. (2024). Die paradoxe Wirkung von Altersbildern auf das Alters- und Gesundheitserleben älterer Menschen – Befunde einer quantitativen und qualitativen Studienreihe. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 19 (4), 581–589. <https://doi.org/10.1007/s11553-023-01054-3>
12. Ruby, J.G., Wright, K.M., Rand, K.A., Kermany, A., Noto, K., Curtis, D. et al. (2018). Estimates of the heritability of human longevity are substantially inflated due to assortative mating. *Genetics*, 210 (3), 1109–1124. <https://doi.org/10.1534/genetics.118.301613>
13. Nash, S.H., Liao, L.M., Harris, T.B. & Freedman, N.D. (2017). Cigarette smoking and mortality in adults aged 70 years and older: Results from the NIH-AARP cohort. *American Journal of Preventive Medicine*, 52 (3), 276–283. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.09.036>
14. Ersner-Hershfild, H., Garton, M.T., Ballard, K., Samanez-Larkin, G.R. & Knutson, B. (2009). Don't stop thinking about tomorrow: Individual differences in future self-continuity account for saving. *Judgment and Decision Making*, 4 (4), 280–286. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2747683/> <https://doi.org/10.1017/S1930297500003855>

2 Die Macht der inneren Bilder – Altersbilder

2.1 Was sind Altersbilder?

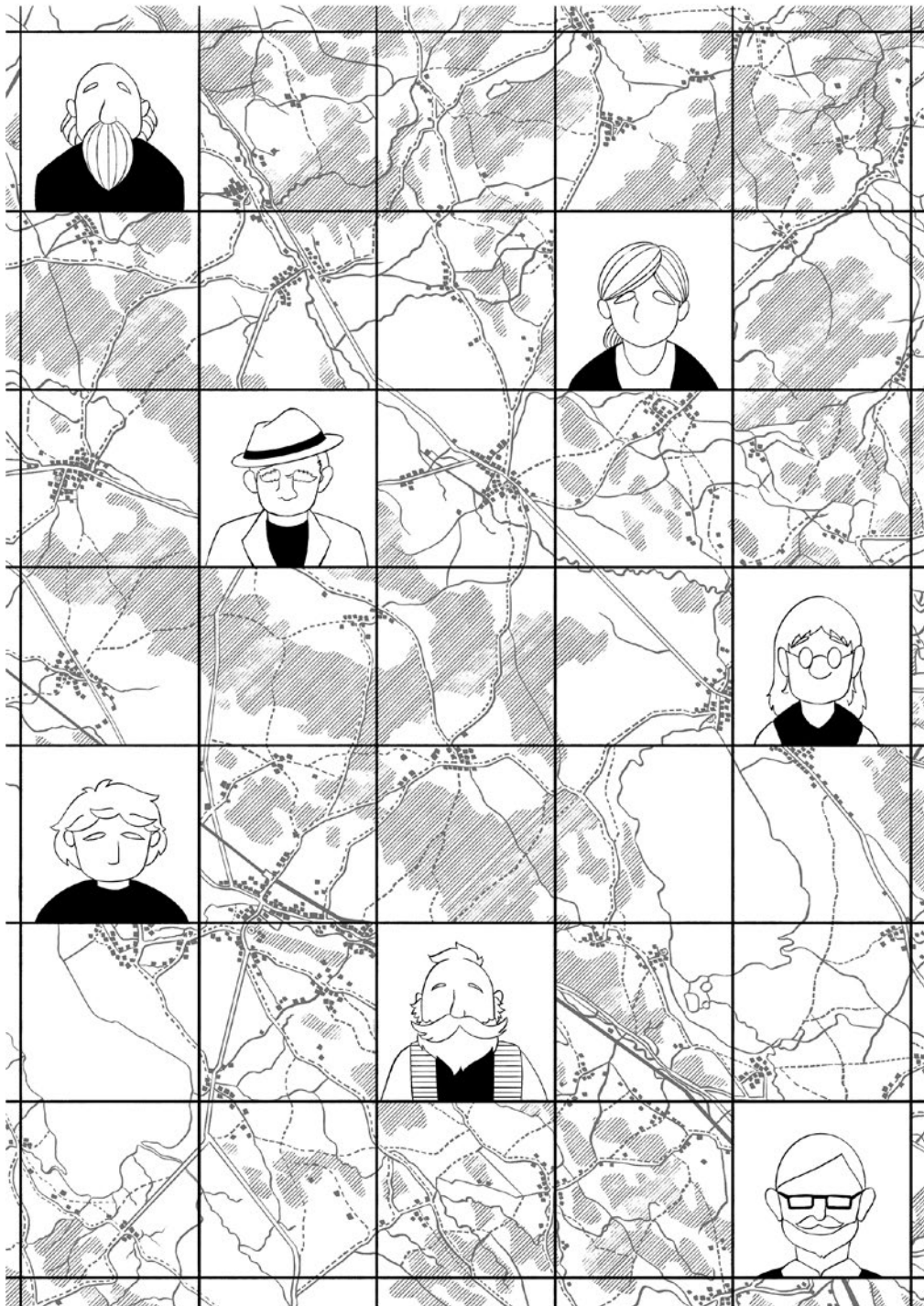
Altersbilder sind Überzeugungen, Einstellungen und Erwartungen, die wir über das Altsein, das Älterwerden und ältere Menschen als soziale Gruppe haben. [1] Sie beinhalten also

- den Zustand des Altseins (Wie fühlt es sich an, alt zu sein?),
- den Prozess des Älterwerdens (Wie ist es, älter zu werden?) und
- die älteren Menschen als soziale Gruppe (Altersstereotype; wie sehen wir den „typischen“ alten Menschen?).

Stellen Sie sich Altersbilder wie das Navigationssystem eines Autos vor. Sie sind wie geistige Landkarten, die uns den Weg für die späteren Lebensjahre zeigen. Wenn wir mit älteren Menschen zu tun haben oder uns selbst alt fühlen, greifen wir auf diese Landkarte zurück. Sie zeigt uns, welche Wege unserer Meinung nach möglich sind, wo es Grenzen gibt und wo wir auf unsicheres Terrain stoßen könnten (z.B. beim Marathonlauf oder Gedächtnistests). Sie zeigt uns auch, wo wir Stärken vermuten (wie Weisheit und Weitsicht).

Doch diese Landkarte ist nicht das tatsächliche Terrain. Sie wurde von unserer Gesellschaft, unseren Vorbildern und durch unsere eigenen Erfahrungen im Laufe der Jahre gezeichnet und aktualisiert – mit ihren Fehlern, Lücken, aber auch mit wertvollen Hinweisen und Abkürzungen. Diese Landkarte beeinflusst unsere Lebensführung und wie wir unser älteres Ich gestalten. Dieses Kapitel gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihre eigene Landkarte zu überdenken, zu aktualisieren und neue Wege zu entdecken. Gehen wir es an!

Zu Beginn jedes Semesters bitten wir die Studierenden in unseren Seminaren, sich eine ältere Person vorzustellen – egal ob Mann oder Frau, real oder frei erfunden. Für einige ist das gar nicht so einfach. Die meisten beschäftigen sich hier zum ersten Mal bewusst mit dem Thema Alter. Denn Altersbilder sind tief in uns verankert und wirken oft unbemerkt.



Viele Menschen ahnen nicht, dass sie diese Bilder in sich tragen, doch wir alle haben eine Vorstellung davon, welche Veränderungen und typischen Verhaltensweisen mit dem Alter einhergehen: Abweichungen können uns positiv auffallen („Der hält sich aber noch gut für sein Alter“) oder missfallen („In dem Alter sollte man das aber nicht mehr tun“). Altersbilder hört man in Aussagen wie „Dafür bin ich zu alt“ oder „So ist das eben im Alter“.

Übung

Übung: Altersbildern auf der Spur

Sie haben die Gelegenheit, es an dieser Stelle auszuprobieren – frei heraus: Welche fünf Wörter kommen Ihnen zuerst in den Sinn, wenn Sie an eine alte Person denken? Es gibt kein richtig oder falsch. Geben Sie nur die ersten Assoziationen an, die Sie haben:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Wenn es Ihnen gelungen ist, sehen Sie sich Ihre Liste an. Wie viele Wörter sind positiv, wie viele negativ und welche Aspekte des Lebens betreffen sie? Gesundheit, Freunde und Familie, Aussehen oder Persönlichkeit? Bei den meisten Menschen sind auch neutrale Wörter dabei. Versuchen Sie, herauszufinden, was hinter diesen Wörtern steckt und was Sie dabei empfinden: Heißen Sie sie willkommen oder möchten Sie diesen Aspekt lieber vermeiden? Warum ist dieser Aspekt wichtig, ist er überhaupt wichtig? Das ist eine einfache Methode, um sich den eigenen Altersbildern anzunähern und sie ins Bewusstsein zu holen. [2, 3]

Ein Beispiel: Eine 42-jährige Friseurin aus Wien nannte die Wörter „graue Haare, abhängig, gebrechlich, einsam, viel Zeit“, während ein 76-jähriger Buchhalter aus Graz folgende nannte: „Zeit und Geld für Theaterbesuche, Reisen, alles langsamer angehen, Hörgerät, Gelassenheit“. In Tabelle 2-1 sehen Sie, welche Wörter die meisten Menschen mit dem Alter verbinden.



Tabelle 2-1: Altersstereotypen nach Lebensbereichen und Alterstypen [4, 5]

		Positive Stereotypen	Negative Stereotypen
Lebensbereich	Familie und soziale Beziehungen	Integriert, verbunden	Einsam, konfliktreich
	Freizeit	Aktiv, viele Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung	Inaktiv, apathisch, lustlos
	Persönlichkeit	Weise, tolerant, gelassen	Stur, rigide, ängstlich, intolerant
	Arbeit	Erfahren, zuverlässig	Unfähig/unwillig zu lernen, unflexibel
	Finanzen	Großzügig, unterstützend, wohlhabend	Arm, geizig
	Autonomie	Autonom, frei von Verpflichtungen	Abhängig, auf Hilfe angewiesen
	Spiritualität, Religion	Gläubig, religiös	Zynisch, desillusioniert
	Erscheinungsbild	Elegant, gepflegt, charismatisch	Unattraktiv, faltig, kahl, gebeugt
	Körperliche Gesundheit	Vital, gesund	Gebrechlich, krank/schwach
	Geistige Fitness	Wach, klar, auf dem neuesten Stand	Vergesslich, dement, senil
Alterstypen	„Goldene Alte“, „Goldner Alter“	Wachsam, aktiv, gesellig, unabhängig, informiert, produktiv, fähig, glücklich, gesund, sexuell aktiv	
	„Perfekte Großeltern“	Interessant, freundlich, liebevoll, familienorientiert, großzügig, unterstützend, vertrauenswürdig, intelligent, weise	
	„John-Wayne-Konservative/r“	Patriotisch, religiös, nostalgisch, traditionsbewusst, konservativ, entschlossen, stolz	
	„Schwer Beeinträchtigte/r“		Langsam denkend, inkompetent, gebrechlich, wirr, sprachlich eingeschränkt, senil
	„Depressive/r“		Depressiv, traurig, hoffnungslos, ängstlich, vernachlässigt, einsam
	„Miesepeter“		Beschwerdefreudig, übel-launig, voreingenommen, fordernd, unflexibel, egoistisch, neidisch, stur, neugierig
	„Einsiedler/in“		Ruhig, schüchtern, naiv

Ein Altersbild kommt selten allein. Wir haben nicht nur ein einziges Altersbild – wir haben viele. Sie gestalten sich je nach Kontext, Lebensbereich, Kultur und individueller Erfahrung unterschiedlich. [6] Einige dieser Bilder sind kulturübergreifend, andere sehr individuell: Wir könnten glauben, dass ältere Menschen mit moderner Technik wie Smartphones oder Computern unbeholfen sind, doch im Umgang mit ihren Enkelkindern sehen wir sie als kompetent, warmherzig und voller Selbstvertrauen. Denken wir an Gesundheit, verbinden wir Alter schnell mit Gebrechlichkeit und Abhängigkeit, aber in einer Lebenskrise erwarten wir, dass ältere Menschen dank ihrer Erfahrung genau wissen, was zählt, und die richtigen Entscheidungen treffen können. In solchen Momenten suchen wir ihren Rat, weil wir denken, dass ihre Weisheit uns helfen kann. In unseren Seminaren werfen Studierende häufig ein, dass das Altern diese Veränderungen nun einmal mit sich bringe und es vernünftig sei, diese anzuerkennen, um Stärken zu nutzen und auf Limitationen Rücksicht zu nehmen: Worin liegt also der Unterschied zwischen Altersbildern und dem Anerkennen, was wirklich ist?

Altern ist kein Tatbestand und die Alten gibt es nicht. Dazwischen liegt die Welt. Altersbilder entsprechen oft nicht dem, was tatsächlich im Alter geschieht. Sie sind vereinfachte Erzählungen darüber, was im Alter passieren wird, und viele Studien zeigen, dass sie die Realität im Alter beeinflussen. Altersbilder sind Vorurteile (Stereotype): Wir haben geurteilt, bevor wir diese Lebensphase überhaupt erreicht haben. Eine Kerze mehr auf dem Geburtstagskuchen macht uns nicht weiser und auch nicht vergesslicher, als wir tatsächlich sind. Wahrscheinlich fällt Ihnen bereits jetzt mindestens eine Person ein, die Ihrem Altersbild nicht entspricht, und aus der Wissenschaft wissen wir, es ist nicht nur eine Person, sondern es sind unzählige. Das Alter ist unendlich bunt und vielfältig, so wie Sie auch. Sie erwarten den einsamen alten Menschen? Sie werden ihn finden. Doch die meisten älteren Menschen sind es nicht – ca. 90 % der älteren Menschen in Deutschland fühlen sich gut eingebunden. [7] Natürlich gibt es auch Gemeinsamkeiten. Wir sind durch ähnliche gesellschaftliche Rahmenbedingungen oder zeitgeschichtliche Ereignisse wie die Einführung des Rentensystems oder den Fall der Berliner Mauer geprägt, die uns zusammenbringen und eine Generation beeinflussen. Aber das einheitliche Altersbild wird uns nicht gerecht: den „einen alten Menschen“ gibt es nicht – es gibt nur viele Menschen im Alter, jeder mit seiner eigenen Geschichte.

Auch *das Alter* konnten wir in der Wissenschaft, trotz aller Bemühungen, bisher nicht finden (siehe Kap. 3.1: Mythos 1: Mein Alter steht im Reisepass): Es gibt keinen Biomarker, kein Lebensereignis, keine Anzahl an Kerzen am Geburtstagskuchen, die Ihnen objektiv sagen könnten, wann Sie alt sind und wie es Ihnen dabei ergeht oder ergehen wird. Sie brauchen nur an das letzte Klassentreffen zu denken: Bei wie vielen Klassenkameradinnen meinten Sie, den Zahn der Zeit erkennen zu können?

Wer hat sich gut gehalten? Und wer ist jung geblieben, trotz derselben Anzahl an Lebensjahren? Altern ist kein klarer Tatbestand, auch wenn gesellschaftliche Regelungen dies nahelegen. Das zeigt sich besonders deutlich am Renteneintrittsalter, das in Österreich bezeichnenderweise *Ruhestand* genannt wird. Die Wortwahl legt nahe, dass mit einem bestimmten Datum ein ruhigeres Leben eintritt. Was wäre, wenn wir das Renteneintrittsalter um zwei Jahre verschieben? Sind wir dann zwei Jahre lebendiger und weniger „ruhig“, denken wir dann zwei Jahre besser, sind wir dann noch zwei Jahre „verwendbarer“ für die Arbeitswelt, zwei Jahre fitter?

Das Alter als Anzahl an Lebensjahren kann uns nur wenig Auskunft darüber geben, wie körperlich und mental fit, wie glücklich oder sozial eingebunden eine Person ist. *Altersbilder* haben da eine stärkere Vorhersagekraft, wie zahlreiche Studien zeigen. Worin liegt also der Unterschied zwischen Altersbildern und dem Anerkennen, was wirklich ist? Zusammenfassen könnte man es so: Realität ist, was für Sie tatsächlich sein wird, Altersbilder nehmen Ihre Realität vorweg.

2.2 Wie Altersbilder unser Leben beeinflussen

Ein anderer Kontinent, eine andere Realität

Alles begann vor ca. 30 Jahren, als die junge Psychologiestudentin Becca Levy ein wissenschaftliches Stipendium bekam, um ein Jahr lang in Japan über das Älterwerden zu forschen. [8] Schon kurz nach ihrer Ankunft im Land der aufgehenden Sonne bemerkte sie, dass das Älterwerden hier ganz anders verläuft als in den USA oder Europa. Natürlich wurden die Menschen in Japan auch älter, sie folgten jedoch einem anderen Lebensentwurf: Während im Westen viele Ältere das Gefühl hatten, im mittleren Erwachsenenalter den Lebenshöhepunkt erreicht zu haben und sich danach langsam zur Ruhe setzen zu sollen, lebte die ältere japanische Bevölkerung ein sehr aktives Leben als wertvoller Teil der Gesellschaft.

Auf ihren Streifzügen durch japanische Parkanlagen beobachtete sie ältere Männergruppen, die mit freiem Oberkörper trainierten, ihre Muskeln stolz zur Schau trugen und eine Energie versprühten, die in starkem Kontrast zu jenen älteren Männern stand, die sie bisher erlebt hatte. In ihrem Heimatland, der USA, wurde Alter mit Schwäche und Rückzug verbunden, hier in Japan feierte man seit 1947 den „Keiro No Hi“, den Staatsfeiertag zu Ehren der älteren Bevölkerung: an dem Ältere Neues ausprobieren, ihr Leben feiern, und Jüngere die Älteren ehren, ihnen Respekt erweisen und an dem beide Gruppen Zeit miteinander verbringen. Japan galt schon damals als das Land der Hundertjährigen. Tatsächlich stammen mit zwölf Personen knapp die Hälfte der 30 ältesten Menschen der Welt aus Japan (Stand 2026).

Gute Gene, Bewegung und gesunde Ernährung waren als Hauptfaktoren für ein langes, gesundes Leben in der Wissenschaft bekannt. Becca Levy stellte sich die Frage, ob nicht auch psychologische Faktoren – insbesondere die Art und Weise, wie über das Alter gedacht wird – entscheidend zu einem langen, gesunden und erfüllten Leben beitragen. Könnte es sein, dass unsere Vorstellung vom Alter die Weichen für unsere Zukunft stellt? Zurück in den USA begann sie, ihre Vermutungen in Studien zu überprüfen, und eröffnete ein Forschungsfeld, dem sich heute Forschende aller Kontinente widmen. In Studien über Studien kommen wir alle zu demselben Schluss: Das, was wir als Individuen über das Älterwerden denken, erwartet uns mit großer Wahrscheinlichkeit in unserer Zukunft.

Langfristige Folgen von Altersbildern

Becca Levy verfolgte in ihrer bekanntesten Studie 23 Jahre lang das Leben von 660 Menschen [8, 9] und fand heraus, dass Personen mit einer positiven Einstellung zum eigenen Älterwerden durchschnittlich 7,5 Jahre länger lebten als jene mit negativen Erwartungen. Und diese positive Einstellung verlängerte die Lebensdauer sogar stärker als andere Gesundheitsfaktoren: So führte ein niedriger Cholesterinspiegel zu etwa vier, Nichtrauchen zu etwa drei und ein niedriger Body-Mass-Index zu etwa einem zusätzlichen Lebensjahr in der Studie.

Im Jahr 2022 bestätigte ein deutsches Forscherteam diesen Zusammenhang in einer Untersuchung mit 2.400 Personen. [10] Die Ergebnisse zeigten: Menschen, die das Älterwerden nicht als Stillstand und Abbau, sondern als Chance für persönliches Wachstum betrachteten, hatten ein halb so hohes Sterberisiko als Personen mit weniger positiven Erwartungen. Ähnliche Ergebnisse wurden auch in anderen Ländern gefunden. [11, 12]

Altersbilder wirken nicht nur auf die Lebensdauer. Viele der körperlichen, geistigen und sozialen Veränderungen, die wir mit dem Älterwerden verbinden, werden fälschlicherweise allein dem Alter zugeschrieben, obwohl Altersbilder diese Veränderungen ebenfalls in bedeutsamem Ausmaß vorantreiben. Sie beeinflussen, wie fit wir uns körperlich und geistig fühlen, z. B. wie schnell wir uns von einer Krankheit mit schwerer körperlicher Beeinträchtigung erholen [13, 14] und ob wir im Alter eher Zufriedenheit [15] oder Depression [16, 17] erfahren. Altersbilder prägen unseren Lebenswillen [18], unser Hörvermögen [19, 20] und die Qualität unserer sozialen Beziehungen [21, 22, 23], und sie bestimmen, wie einsam [24, 25] oder unterstützt [26] wir uns fühlen. Ein positives Bild vom Alter kann nicht nur das allgemeine Wohlbefinden steigern, sondern auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen halbieren [27] und die Widerstandskraft gegen Demenz [28, 29] stärken. Dies ist besonders bei Menschen von Bedeutung, die das APOE-ε4-Risikogen tragen: Per-

sonen mit einer positiven Einstellung zum Alter wiesen ein 2,5-fach geringeres Risiko auf, an Demenz zu erkranken, im Vergleich zu jenen mit negativer Haltung. [30] So wie Sie über das Alter denken, beeinflusst also, wie es tatsächlich um Sie im Alter stehen wird.

Altersbilder in verschiedenen Kulturen

Oft wird angenommen, dass Menschen in östlichen Kulturen ältere Personen stärker respektieren als in westlichen. Doch das stimmt nur zum Teil. Die US-amerikanischen Forschenden Michael North und Susan Fiske überprüften diese Annahme in einer großen Meta-Analyse [60] – also einer Studie, die Ergebnisse vieler einzelner Untersuchungen zusammenführt. Das Ergebnis: Befragte aus östlichen Kulturen berichteten sogar insgesamt etwas negativere Einstellungen gegenüber älteren Menschen als Befragte aus westlichen Kulturen. Jedoch gab es innerhalb der Regionen große Unterschiede: Besonders in Ostasien waren die negativen Einstellungen ausgeprägt, in Süd- und Südostasien dagegen weniger. Im Westen wiederum zeigten einige europäische Länder noch negativere Werte als Teile des Ostens.

Die Analyse lieferte zwei wichtige Erkenntnisse:

- Ein rascher Anstieg des Bevölkerungsanteils älterer Menschen war mit negativeren Einstellungen verbunden, vermutlich, weil wachsende demografische Belastungen wahrgenommen werden.
- Entgegen gängigen Annahmen hing höherer kultureller Individualismus mit positiveren Einstellungen zusammen. In stärker individualistischen Gesellschaften scheint Respekt weniger aus Pflichtgefühlen zu entstehen, sondern eher aus allgemeinen Werten wie Gleichberechtigung und der Anerkennung individueller Beiträge.

North und Fiske schließen daraus, dass einfache Ost–West-Vergleiche zu kurz greifen. Wie ältere Menschen wahrgenommen werden, hängt heute weniger von kulturellen Traditionen als von aktuellen gesellschaftlichen und demografischen Rahmenbedingungen ab.

Kurzfristige Folgen von Altersbildern

Altersbilder haben langfristige und kurzfristige Folgen, ohne dass wir sie bewusst wahrnehmen müssen. Wie stark unser Unbewusstes auf uns wirkt, ist uns nicht nur durch Sigmund Freud bekannt, auch der Fall von Mr. A. [31] erlangte Berühmtheit in der Wissenschaft, da er die Macht unserer inneren Überzeugungen verdeutlicht:

Fallbeispiel Mr. A.

Im Jahr 2005 betrat ein 26-jähriger Mann mit den Worten „Helfen Sie mir, ich habe alle meine Tabletten genommen“ die Notaufnahme eines Krankenhauses und brach dort zusammen. Der Mann nahm an einer klinischen Studie für ein neues Antidepressivum teil und hatte nach einem Streit mit seiner Freundin impulsiv 29 Kapseln auf einmal geschluckt, mit dem Vorsatz, sich das Leben zu nehmen. Die Ärztinnen und Ärzte reagierten sofort, leiteten die Notfallbehandlung ein und versuchten zugleich, Informationen über das noch kaum bekannte Medikament zu erhalten. Der Zustand des Patienten verschlechterte sich rasch. Sein Blutdruck fiel auf 80/40, die Herzfrequenz stieg auf 110 Schläge pro Minute. Er zitterte, schwitzte stark und rang nach Luft. Trotz intensiver Maßnahmen blieb sein Zustand kritisch. Auffällig war nur eines: Sämtliche Laborwerte lagen im Normalbereich. Vier Stunden lang versuchten die Ärzte, ihn zu stabilisieren, ohne Erfolg – bis ein Arzt der klinischen Studie eine überraschende Nachricht über das Antidepressivum brachte: Die eingenommenen Tabletten waren Placebos, also wirkstofffreie Pillen, denn der junge Mann war Teil der Studien-Kontrollgruppe. Als der Patient erfuhr, dass er keine echte Überdosis genommen hatte, war er zunächst überrascht, dann überkamen ihn Tränen der Erleichterung. Innerhalb von 15 Minuten verschwanden seine Symptome: Der Blutdruck normalisierte sich, die Herzfrequenz sank, und er war wieder voll bei Bewusstsein.

Mr. A. ist keine Ausnahme. Zahlreiche Studien berichten von Placebo- und Noceboeffekten – also der Wirkung von wirkstofffreien Präparaten wie Zuckertabletten, die entweder zu einer Verbesserung von Symptomen (lat. placebo: „Ich werde gefallen“) oder wie im Fall von Mr. A. zu einer Verschlechterung führen können (lat. nocebo: „Ich werde schaden“).

Kurzfristige Effekte von Altersbildern wirken ähnlich, nur dass Sie dafür keine Tablette zu schlucken brauchen, sondern Sie haben sie Tag und Nacht bei sich. Sie schlummern tief verankert in unserem Inneren mehr oder weniger bewusst vor sich hin, bis zu dem Augenblick, in dem sie aktiviert werden – und zwar dann, wenn Sie in eine Situation geraten, die Sie alt aussehen lässt:

Aktivierung von „Altersstereotyp-Bedrohung“. Es sind diese unerwarteten Momente, die uns das Gefühl geben, alt zu sein. Manche beschreiben es als den Augenblick, in dem ihnen erstmals von einer jüngeren Person im Bus der Sitzplatz angeboten wird oder sie das erste graue Haar entdecken. Auch die Geburtstagskarte oder der Moment, in dem man plötzlich einen Seniorenrabatt erhält, gehören dazu. [32, 33] Es sind diese Situationen, in denen viele von uns sich am liebsten gegen das Alter zur Wehr setzen möchten. Paradoxerweise setzen wir uns aber nicht zur Wehr: Wir zeigen genau jenes Verhalten, das wir abwehren möchten: Wir verhalten uns so,

wie es den Altersbildern entspricht. Dieser Effekt ist in der Wissenschaft als die „Altersstereotyp-Bedrohung“ (Age-Stereotype Threat) bekannt. [34, 35]

Definition: Stereotyp-Bedrohung

Stereotyp-Bedrohung bezeichnet einen psychologischen Effekt, der entsteht, wenn Menschen in einer bestimmten Situation befürchten, einem negativen Vorurteil zu entsprechen, das gerade auf sie angewendet wird. Entscheidend ist dabei nicht die tatsächliche Zugehörigkeit zu einer Gruppe, sondern dass eine bestimmte Kategorie – etwa Alter, Geschlecht oder Herkunft – in diesem Moment relevant gemacht wird. Die bloße Sorge, ein Stereotyp zu bestätigen, kann Aufmerksamkeit binden, Stress auslösen und dazu führen, dass wir uns genau so verhalten, wie es das Vorurteil nahelegt.

Ein britisches Forscherteam untersuchte, wie sich negative Altersbilder auf die Leistung in Demenztests auswirken. [36] Sie luden 60- bis 70-Jährige zu einem Gedächtnistest ein und betonten, man wolle Altersunterschiede prüfen. Einer Gruppe sagten sie, sie zähle zu den „jüngeren Teilnehmenden“, der anderen, sie gehöre zu den „älteren Teilnehmenden“. Der Test blieb für beide Gruppen identisch: ein gängiges Screening für demenztypische Auffälligkeiten. Die Ergebnisse waren bemerkenswert: 70 % derjenigen, die glaubten, zur älteren Gruppe zu gehören, erzielten Werte, die als demenzauffällig gelten würden. In der Gruppe, die sich für „jünger“ hielt, waren es nur 14 %. In einer französischen Untersuchung zeigte sich ein ähnliches Muster: Rund 30 % der Personen, denen man vermitteln wollte, sie seien Teil der „alten Vergleichsgruppe“, erhielten im Screening eine demenznahe Diagnose – gegenüber 5 % in der Gruppe der vermeintlich „jungen Vergleichsgruppe“.[40] Nicht das Alter bestimmte die Testleistung, sondern die Angst, dem Altersbild des „senilen alten Menschen“ zu entsprechen. Diese Effekte wurden inzwischen mehrfach repliziert. [34, 37, 38, 39, 40]

Es funktioniert auch ohne Worte: In Studien wirkten sich unterschwellige Botschaften z. B. durch manipulierte Zeitschriftenartikel, Quizze oder Lückentexte, die negative Altersbilder wie „senil“, „gebrechlich“, „langsam“ betonten, ebenfalls auf das Erleben und Verhalten der Probanden aus. [41, 42] Und sie betreffen nicht nur die Gedächtnisleistung, sondern auch das Tempo und die Bremsreaktion bei Autofahrten am Fahr Simulator, sensorische Fähigkeiten wie das Hörvermögen, die Balance, Gehgeschwindigkeit, wie einsam oder unterstützt wir uns fühlen, die Arbeitszufriedenheit und die Sehnsucht nach der Rente. So wie uns negative Altersbilder schaden können, können positive Altersbilder uns unterstützen und z. B. im wahrsten Sinne des Wortes ein bewegtes Leben ermöglichen.

Becca Levy entwickelte mit ihren Kollegen und Kolleginnen gemeinsam ein Experiment, mit dem sie die unbewussten Auswirkungen von Altersbildern in mehreren Studien untersuchen konnten: [43] In einem dieser Experimente präsentierte

das Forschungsteam Personen ab 60 Jahren, einmal pro Woche (über vier Wochen hinweg) für 30 Minuten Wörter auf einem Computerbildschirm. Die Wörter wurden so schnell gezeigt, dass sie entweder gar nicht bewusst oder als verwaschene Kleckse wahrgenommen wurden. Tatsächlich entsprachen die Worte positiven Altersbildern wie „weise“, „rüstig“ oder „erfahren“. Nach den vier Wochen, absolvierten die Teilnehmenden motorische Übungen, die häufig bei geriatrischen Untersuchungen vorkommen. Getestet wurden unter anderem die Balance, der Beinschwung während eines Schrittes sowie die Gehgeschwindigkeit. Das Ergebnis: Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe zeigten die Teilnehmenden des Experiments verbesserte motorische Fähigkeiten in allen Bereichen, unabhängig vom Geschlecht, dem Bildungsgrad, der Stimmung, der Computerkenntnisse, dem Gesundheitszustand oder des Wohnorts (ländlich, städtisch). Im Vergleich zur Kontrollgruppe verbesserten sich die motorischen Fähigkeiten auch längerfristig über einen Zeitraum von acht Wochen (siehe Abb. 2-1).

Überlegen Sie, wie häufig uns unterschwellige Botschaften über das Alter im Alltag vermittelt werden, sei es über Anti-Aging-Werbung (z.B. der Longevity-Trend) oder Werbung zu medizinischen Produkten, sei es über die Art und Weise, wie Zeitungsartikel und Fernsehbeiträge über das Alter berichten und wie unsere Mitmenschen darüber sprechen. All diese Einflüsse wirken auf unsere Fähigkeiten, unser Erleben und Verhalten im Alter. Wie würde wohl unser Leben im Alter ohne sie aussehen?!

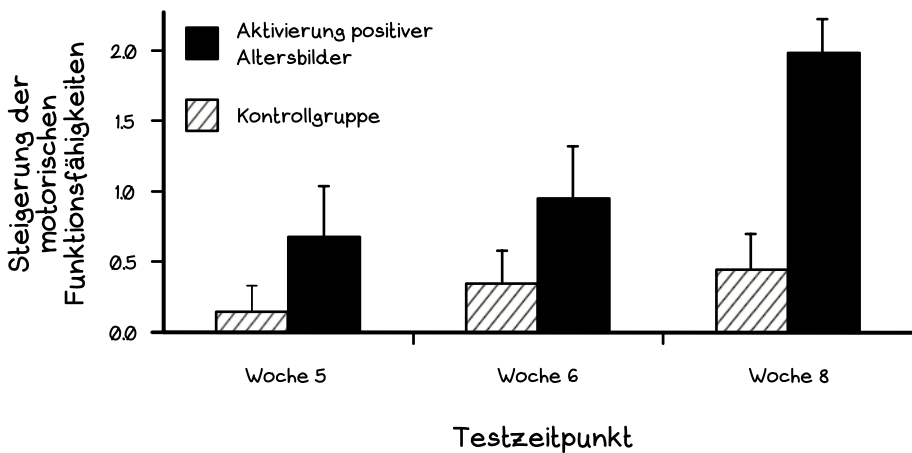


Abbildung 2-1: In der Untersuchung von Levy et al. (2014) [43] steigerte die Aktivierung positiver Altersbilder die motorischen Funktionsfähigkeiten bei Personen über 60 Jahren, im Vergleich zu einer neutralen Kontrollgruppe. Der Effekt steigerte sich über einen Zeitraum von drei Wochen (von Woche 5 bis Woche 8) (eigene Übersetzung)

2.3 Wie Altersbilder entstehen und wirken

Sie kennen nun die kurzfristigen und langfristigen Auswirkungen von Altersbildern, und es mag für Sie erstaunlich klingen, dass sie in so starker Weise auf den Körper, Geist und Psyche wirken. Die Altersbilder verlieren aber ihre Macht, wenn man die Pfade kennt, über die sie wirken. Becca Levy ist mittlerweile Professorin an der renommierten Yale Universität in den USA, wo sie die Stereotype Embodiment Theory [3] (zu Deutsch: „Theorie der Verkörperung von Stereotypen“) entwickelte, die in der Forschung als gut belegt gilt. Nach der Theorie entfalten Altersbilder ihre Wirkung in drei Schritten:

- 1) Altersstereotype verinnerlichen wir ab der Kindheit.
- 2) Werden wir älter, verkörpern wir sie im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung.
- 3) Sind Altersbilder Teil unserer Identität geworden, wirken Sie auf drei Pfaden: psychologisch, physiologisch und über das Verhalten.

Schritt 1: Altersbilder werden verinnerlicht

Wer Kinder hat oder an seine eigene Kindheit denkt, weiß: Kinder hören immer mit und sie sind großartige Beobachter. Sie nehmen bewusst und unbewusst wahr, wie in der Gesellschaft und Familie über das Alter gesprochen wird, welche Einstellung gelebt wird, und sie sehen auch, wie mit älteren Menschen umgegangen wird. Was vorgelebt wird, verinnerlicht das Kind. Forschungsarbeiten aus Amerika und Kanada zeigen, dass bereits ab 6 Jahren Altersstereotype wie „schwach“ oder „weise“ zum Vorschein treten, wenn Kinder zu alten Menschen befragt werden. [44, 45] Interessant ist, dass Kinder zwischen älteren Menschen und ihren Großeltern unterscheiden: Sie beurteilen ältere Menschen eher negativ (leistungsschwach), beschreiben aber die eigenen Großeltern positiv. Warum nehmen wir vor allem negative Altersbilder auf? Weil es sie häufiger gibt als positive – und historisch betrachtet sind sie nicht besser, sondern schlechter geworden.

Übung

Übung: Die Welt mit Kinderaugen sehen

Lenken Sie in den nächsten drei Tagen Ihre Aufmerksamkeit auf das Thema Alter; entwickeln Sie ein eigenes Sensorium, das sie aufhorchen lässt, sobald es darum geht.

- Wie und wo begegnet Ihnen Alter im Alltag?
- Wie und wo nehmen Sie ältere Menschen im Alltag wahr?

- Wie wird in Ihrem Umfeld über das Älterwerden gesprochen?
- Wie wird in Medien darüber kommuniziert?
- Welche eigenen Alternserfahrungen haben Sie gemacht?
- In welchen Situationen, an welchen Orten und bei welchen Aktivitäten wird Alter für Sie relevant?



Schritt 2: Wird man älter, entfalten Altersbilder ihre Kraft

Wie ein Schwamm das Wasser nehmen wir Altersbilder über das Leben hinweg in unser Selbst auf. [46] Wir setzen uns nicht zur Wehr, da Altersstereotype vor allem unbewusst vermittelt werden: Medien und Werbung verstärken negative Altersbilder, indem beispielsweise Anti-Aging-Produkte in Massen angepriesen oder das Alter anstelle der Fähigkeiten als Eignungskriterium für ein politisches Amt diskutiert werden. Es ist in jungen Jahren auch nicht notwendig, sich zur Wehr zu setzen, da wir Teil der „jungen“ Altersgruppe sind. Verlegen wir in jungen Jahren den Schlüssel, begründen wir es mit zu viel Stress oder Unaufmerksamkeit. Irgendwann im Leben kommt jedoch der Moment, indem Alter für uns selbst relevant wird, sei es, dass wir über uns selbst als ältere Person nachdenken und damit Grenzen und Möglichkeiten für uns bestimmen, sei es, dass sich Momente häufen, in denen wir uns selbst als älter oder alt empfinden. Verlegen wir dann den Schlüssel, liegt es am Alter. Wir vermuten Altersvergesslichkeit und machen uns vielleicht sogar Sorgen, an Demenz zu erkranken. Sorge kann wiederum zu einem erhöhten Stresslevel führen und Stress reduziert tatsächlich die Gedächtnisleistung. So nimmt das Übel seinen Lauf, der Irrglaube wird bestätigt und die selbsterfüllende Prophezeiung wird in Gang gesetzt.

Schritt 3: Sind Altersbilder Teil der Identität geworden, wirken sie psychologisch, physiologisch und im Verhalten

Der psychologische Pfad: Altersbilder beeinflussen unser Selbstbewusstsein: Wer denkt, aufgrund des Alters nicht gebraucht zu werden, fühlt sich eher einsam und sieht im Leben weniger Sinn. Das wiederum kann zu einem geringeren Lebenswillen führen. [47, 48] Außerdem schwächen negative Altersbilder unser Gefühl, Kontrolle über unser Leben zu haben, und sie schwächen unser Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Das kann sich auf unsere tatsächliche Leistungsfähigkeit auswirken. [49, 50] Wer mental geschwächt ist, leistet weniger, deshalb integrieren Spitzen-

sportler Mentaltraining in ihre Übungsroutine. Alterserwartungen spielen eine wichtige Rolle dafür, wie wir positive Ereignisse erleben. In einer Studie [51] zeigte sich, dass Menschen mit positiven Altersbildern nicht nur optimistischer in die Zukunft blickten, sondern auch häufiger positive Ereignisse berichteten (etwa neue soziale Kontakte knüpften oder sich auf Aktivitäten einließen) – und sich zudem häufiger an positive als an negative Erlebnisse erinnerten. Personen mit negativen Altersbildern berichteten hingegen eher von belastenden Erfahrungen und neigten dazu, sich stärker an diese zu erinnern. Wer etwa davon ausgeht, im Alter nicht mehr gebraucht zu werden, zieht sich häufig tatsächlich zurück, meidet gesellschaftliche Anlässe und erhöht damit ungewollt z. B. das Risiko für Einsamkeit. Umgekehrt zeigt sich auch das Gegenteil: Wer das Alter als eine Phase versteht, in der Zeit für aufgeschobene Interessen oder Hobbys entsteht, bewegt sich häufiger in neuen sozialen Kontexten, sammelt Erfahrungen, lernt Neues und begegnet anderen Menschen – alles Faktoren, die nachweislich zum Wohlbefinden beitragen.

Altersbilder steuern nicht nur, in welchen Situationen wir uns bewegen, sondern auch, wie wir sie wahrnehmen. Dieselbe Begegnung kann je nach innerem Bild unterschiedlich erlebt werden: Ein Lächeln auf der Straße lässt sich als mitleidig oder herablassend deuten – oder als freundliche Geste. Ob wir uns abgewertet oder willkommen fühlen, hängt dabei oft weniger von der Situation selbst ab als von den inneren Bildern, mit denen wir ihr begegnen.

Ob wir unser Leben im Alter eher als bereichernd oder belastend erleben, wird daher nicht nur durch äußere Umstände bestimmt, sondern auch durch die Vorstellungen vom Alter, die unsere Wahrnehmung lenken und die Kontexte mitformen, in denen wir uns bewegen.

Der physiologische Pfad: Altersbilder wirken auf biochemische Prozesse in unserem Körper. Negative Altersbilder stehen z. B. in Zusammenhang mit erhöhten Werten des C-reaktiven Proteins in unserem Blut (CRP-Wert). [52, 53] Es ist einer der wichtigsten Werte, um Entzündungen im Körper zu erkennen, und wird gemessen, um beispielsweise eine bakterielle Infektion abzuklären, aber auch bei Gelenkentzündungen oder Tumoren ist der CRP-Wert erhöht. Außerdem können negative Altersstereotype das Stresshormon Cortisol erhöhen, das mit unserem Stoffwechsel und dem Immunsystem in Verbindung steht. Erhöhte Cortisolwerte können auch positiv wirken, indem sie uns kurzfristig anregen. Dadurch schaffen wir es, Arbeiten schnell zu erledigen, bessere Leistungen in Wettkampfsituationen zu erzielen und bei Gefahr sofort zu reagieren. Chronisch erhöhte Cortisollevel begünstigen jedoch Krankheiten, indem z. B. das Immunsystem unterdrückt, der Blutdruck erhöht oder der Blutzuckerspiegel gesteigert werden. Das kann zu psychischen und körperlichen Symptomen führen wie Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, schlechtere Merkfähigkeit, eingeschränkte Libido, schlechte Wundheilung

oder erhöhter Blutzuckerspiegel. Das sind Symptome, die auch mit dem Alter assoziiert werden. Studien, die Personen über mehrere Jahre hinweg untersucht haben, zeigen, dass Personen mit positiven Altersbildern keinen kontinuierlichen Anstieg in den Cortisolwerten haben. [54] Positive Altersbilder, wie z. B. „lebenslanges persönliches Wachstum“, können also ein Schutzfaktor für stressbedingte Krankheiten sein.

Der Verhaltenspfad: Altersbilder lassen uns glauben, dass Altern die Ursache für Veränderungen in unserem Leben ist: Altern ist unvermeidbar, warum sollte man sich also die Mühe machen, sich körperlich und geistig anzustrengen? Der Mythos des unaufhaltbaren, weil altersbedingten Verfalls des Körpers entmutigt viele von uns, in eine gesunde Lebensweise zu investieren: Personen mit negativen Altersbildern bewegen sich beispielsweise tatsächlich weniger und achten seltener auf die Einnahme verschriebener Medikamente. Menschen mit positiven Altersbildern hingegen ernähren sich gesünder, hören auch im höheren Alter mit dem Rauchen auf, bewegen sich trotz oder gerade wegen körperlicher Widrigkeiten regelmäßig, weshalb sie auch seltener zu Übergewicht und Krankheiten neigen. Sie wissen, ihre Anstrengung macht sich bezahlt. [1, 35] Welche Altersbilder wir haben, beeinflusst also auch unser Verhalten.

Übung

Übung: Ein Phänomen – viele Perspektiven

Der Kern von Altersbildern liegt darin, dass wir Veränderungen schnell als Folge des Älterwerdens deuten. Doch dieser Blick zeigt nur eine Perspektive – vielleicht gibt es auch andere? Diese Übung [55] richtet sich an Menschen mit Forscher- und Entdeckergeist, die bereit sind, ihre Denkmuster zu beobachten und zu hinterfragen. Vielleicht entdecken Sie dabei eine neue Sicht auf das Alter.

Die Übung muss nicht sofort zu neuen Einsichten führen. Sie kann im Alltag immer wieder aufgegriffen werden – beim Warten auf den Bus, beim Spaziergehen oder im Gespräch mit anderen.

- 1) Überlegen Sie, welche negative Veränderung Sie spontan dem Alter zuschreiben. Vervollständigen Sie dazu den Satz:

Mein Alter ist schuld daran, dass ich _____.

- 2) Beantworten Sie anschließend die folgenden Fragen:

- Ist es wahr, dass Ihr Alter der Grund für diese Veränderung ist?
- Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass das stimmt?
- Wie wirkt dieser Gedanke auf Sie?

- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie glauben, dass allein Ihr Alter Schuld daran hat?
- Wie verhalten Sie sich dadurch?
- Was wird dadurch für Sie möglich – und was verhindert?
- Wer wären Sie ohne diesen Gedanken?
- Wie sähe Ihr Alltag aus, wenn die Vorstellung „Das liegt am Alter“ Ihnen nie in den Sinn gekommen wäre?
- Welche neuen Möglichkeiten öffnen sich? Was fällt weg?

Manche Fragen wirken anfangs ungewohnt. Das ist normal: Unsere Denkmuster wachsen über viele Jahre. Neue Perspektiven zu gewinnen, braucht Zeit. Manchmal bringen uns Mitmenschen auf neue Ideen. Sprechen Sie mit der Familie, mit Freundinnen oder Bekannten über Ihre Sicht der Dinge. Manchmal werden wir unverhofft überrascht, wie unterschiedlich über das Altern gedacht wird.



Sind negative Altersbilder immer schlecht?

Die gängige Einteilung in „gute“ und „böse“ Altersbilder greift zu kurz. In der Forschung wurden Altersbilder lange entlang eines einfachen Kontinuums untersucht – von positiv bis negativ. Doch neuere Befunde zeichnen ein differenzierteres Bild.

Negative Altersbilder sind nicht per se schädlich. Im Gegenteil: Sie können eine wichtige Funktion erfüllen, indem sie als starker Motivator wirken. Die Sorge vor Krankheit oder Einschränkungen im Alter kann Menschen dazu bewegen, aktiv zu werden – etwa als Anstoß für einen gesünderen Lebensstil mit mehr Bewegung, ausgewogener Ernährung oder regelmäßiger Vorsorge.

Entscheidend ist jedoch, dass negative Altersbilder nur dann konstruktiv wirken können, wenn sie nicht als unabwendbares Schicksal verstanden werden. Motivation entsteht dort, wo Menschen wissen, dass Altern gestaltbar ist und es sich auch lohnt. So können auch negative Altersbilder zu einem guten Leben beitragen – sei es in Bezug auf die eigene Gesundheit, bei der Wohnplanung oder bei der Pflege sozialer Beziehungen.

Muss man sich vor negativen Altersbildern also fürchten? Nein – solange klar ist, dass sie Möglichkeiten beschreiben, nicht das eigene Schicksal.

2.4 Wie Altersbilder verändert werden können

Die gute Nachricht: Altersbilder lassen sich verändern!

Verbringen Sie Zeit mit älteren Menschen. Wenn wir Zeit mit älteren Menschen verbringen, erkennen wir schnell, dass viele weit verbreitete Altersstereotype nicht zutreffen. Ältere Menschen überdenken besonders im Austausch mit Gleichaltrigen ihre Sicht auf das Älterwerden und lassen negative Altersbilder hinter sich. [56] Auch der Austausch zwischen Generationen fördert eine positive Einstellung zum Älterwerden und bringt zahlreiche weitere Vorteile für Jung und Alt: [57, 58] Junge Menschen verbessern durch den Kontakt mit älteren Menschen ihre sozialen Kompetenzen, entwickeln ein stärkeres Einfühlungsvermögen und übernehmen mehr Verantwortung für die Gesellschaft. Zudem gewinnen sie Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und können besser mit den Herausforderungen des Lebens umgehen. Bei älteren Menschen führt der Kontakt mit jüngeren zu mehr Lebenszufriedenheit und einem stärkeren Gefühl von Sinn im Leben. Auch die Denkfähigkeit und körperliche Fitness verbessern sich. Insgesamt stärkt der Austausch zwischen Jung und Alt das gegenseitige Verständnis und fördert die Verbundenheit zwischen den Generationen. Das Resümee: ein Erfolgskonzept auf ganzer Linie.

Eignen Sie sich Wissen an. Wie Sie in diesem Kapitel erfahren haben, sind Altersmythen – also falsche Überzeugungen, die uns unreflektiert übermittelt wurden – das größte Hindernis für ein glückliches Älterwerden. Jedoch gilt: Wissen hilft dabei, Mythen zu entkräften! [59] Wissen, wie es im Alter tatsächlich um uns steht, welche Veränderungen im Alter unumgänglich sind und auf welche wir Einfluss nehmen können, ist der Schlüssel zu einem zufriedenen und körperlich sowie geistig fitten Älterwerden. In den kommenden Kapiteln werden wir verbreitete Altersmythen aufdecken und wissenschaftliche Erkenntnisse vorstellen, die Ihnen helfen, Ihre kommenden Lebensjahre möglichst gesund, selbstbestimmt und in guter Gesellschaft zu gestalten.

Literatur

1. Wurm, S., Diehl, M., Kornadt, A. E., Westerhof, G. J. & Wahl, H. W. (2017). How do views on aging affect health outcomes in adulthood and late life? Explanations for an established connection. *Developmental Review*, 46, 27–43. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2017.08.002>
2. Levy, B. & Langer, E. (1994). Aging free from negative stereotypes: Successful memory in China among the American deaf. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (6), 989. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.6.989>

3. Levy, B. (2009). Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18 (6), 332–336. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>
4. Rothermund, K. & de Paula Couto, M. C. P. (2024). Age stereotypes: Dimensions, origins, and consequences. *Current Opinion in Psychology*, 55, 101747. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101747>
5. Hummert, M. L. (2011). Age stereotypes and aging. In K. W. Schaie & S. L. Willis (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (pp. 249–262). Amsterdam: Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-380882-0.00016-4>
6. Kornadt, A. E., Kessler, E. M., Wurm, S., Bowen, C. E., Gabrian, M. & Klusmann, V. (2020). Views on ageing: A lifespan approach. *European Journal of Ageing*, 17, 387–401. <https://doi.org/10.1007/s10433-019-00535-9>
7. Franz, M. C., Stuth, S. & Huxhold, O. (2025). Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte – Vorkommen, Verteilung und die Rolle des Erwerbsstatus. *DZA Aktuell Deutscher Alterssurvey*, 3. <https://doi.org/10.60922/e2ef-ct55>
8. Levy, B. (2022). *Breaking the age code*. New York: Random House.
9. Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R. & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83 (2), 261. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.2.261>
10. Wurm, S. & Schäfer, S. K. (2022). Gain- but not loss-related self-perceptions of aging predict mortality over a period of 23 years: A multidimensional approach: Correction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 123 (3), 653. <https://doi.org/10.1037/pspp0000425>
11. Westerhof, G. J., Nehr Korn-Bailey, A. M., Tseng, H.-Y., Brothers, A., Siebert, J. S., Wurm, S. et al. (2023). Longitudinal effects of subjective aging on health and longevity: An updated meta-analysis. *Psychology and Aging*, 38 (3), 147–166. <https://doi.org/10.1037/pag0000737>
12. Westerhof, G. J., Miche, M., Brothers, A. F., Barrett, A. E., Diehl, M., Montepare, J. M. et al. (2014). The influence of subjective aging on health and longevity: A meta-analysis of longitudinal data. *Psychology and Aging*, 29 (4), 793. <https://doi.org/10.1037/a0038016>
13. Levy, B. R., Slade, M. D., Murphy, T. E. & Gill, T. M. (2012). Association between positive age stereotypes and recovery from disability in older persons. *Jama*, 308 (19), 1972–1973. <https://doi.org/10.1001/jama.2012.14541>
14. Levy, B. R., Slade, M. D., May, J. & Caracciolo, E. A. (2006). Physical recovery after acute myocardial infarction: Positive age self-stereotypes as a resource. *International Journal of Aging and Human Development*, 62 (4), 285–301. <https://doi.org/10.2190/EJK1-1Q0D-LHGE-7A35>
15. Velaithan, V., Tan, M. M., Yu, T. F., Liem, A., Teh, P. L. & Su, T. T. (2024). The association of self-perception of aging and quality of life in older adults: a systematic review. *Gerontologist*, 64 (4), gnad041. <https://doi.org/10.1093/geront/gnad041>
16. Tully-Wilson, C., Bojack, R., Millea, P. M., Stallman, H. M., Allen, A. & Mason, J. (2021). Self-perceptions of aging: A systematic review of longitudinal studies. *Psychology and Aging*, 36 (7), 773–789. <https://doi.org/10.1037/pag0000638>
17. Levy, B. R., Pilver, C. E. & Pietrzak, R. H. (2014). Lower prevalence of psychiatric conditions when negative age stereotypes are resisted. *Social Science & Medicine*, 119, 170–174. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.06.046>
18. Levy, B., Ashman, O. & Dror, I. (2000). To be or not to be: The effects of aging stereotypes on the will to live. *OMEGA – Journal of Death and Dying*, 40 (3), 409–420. <https://doi.org/10.2190/Y2GE-BVYQ-NFOE-83>
19. Barber, S. J. & Lee, S. R. (2015). Stereotype threat lowers older adults' self-reported hearing abilities. *Gerontology*, 62 (1), 81–85. <https://doi.org/10.1159/000439349>

20. Levy, B.R., Slade, M.D. & Gill, T.M. (2006). Hearing decline predicted by elders' stereotypes. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 61 (2), P82-P87. <https://doi.org/10.1093/geronb/61.2.P82>
21. Ristl, C., Korlat, S., Rupprecht, F.S., Burgstaller, A. & Nikitin, J. (2025). Self-perceptions of aging and social goals. *Psychology and Aging*, 40 (4), 413-420. <https://doi.org/10.1037/pag0000881>
22. Rahn, G., Martiny, S.E. & Nikitin, J. (2021). Feeling out of place: Internalized age stereotypes are associated with older employees' sense of belonging and social motivation. *Work, Aging and Retirement*, 7 (1), 61-77. <https://doi.org/10.1093/workar/waaa005>
23. Cohn-Schwartz, E., Schafer, M.H. & Ayalon, L. (2022). Age integration in later life social networks and self-perceptions of aging: Examining their reciprocal associations. *European Journal of Ageing*, 19, 1145-1153. <https://doi.org/10.1007/s10433-022-00688-0>
24. Hu, R.X. & Li, L.W. (2022). Social disconnectedness and loneliness: Do self-perceptions of aging play a role? *Journals of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences* 77 (5), 936-945. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac008>
25. Pikhartova, J., Bowling, A. & Victor, C. (2016). Is loneliness in later life a self-fulfilling prophecy? *Aging & Mental Health*, 20 (5), 543-549. <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1023767>
26. Cheng, S.T. (2020). The effect of negative aging self-stereotypes on satisfaction with social support. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75 (5), 981-990. <https://doi.org/10.1093/geronb/gby113>
27. Levy, B.R., Zonderman, A.B., Slade, M.D. & Ferrucci, L. (2009). Age stereotypes held earlier in life predict cardiovascular events in later life. *Psychological Science*, 20 (3), 296-298. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02298.x>
28. Levy, B.R., Ferrucci, L., Zonderman, A.B., Slade, M.D., Troncoso, J. & Resnick, S.M. (2016). A culture-brain link: Negative age stereotypes predict Alzheimer's disease biomarkers. *Psychology & Aging*, 31 (1), 82. <https://doi.org/10.1037/pag0000062>
29. Levy, B.R. & Slade, M.D. (2023). Role of positive age beliefs in recovery from mild cognitive impairment among older persons. *JAMA Network Open*, 6 (4), e237707-e237707. doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.7707 <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2023.7707>
30. Levy, B.R., Slade, M.D., Pietrzak, R.H. & Ferrucci, L. (2018). Positive age beliefs protect against dementia even among elders with high-risk gene. *PLoS One*, 13 (2), e0191004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191004>
31. Reeves, R.R., Ladner, M.E., Hart, R.H. & Burke, R.S. (2007). Nocebo effects with antidepressant clinical drug trial placebos. *General Hospital Psychiatry*, 29 (3), 275-277. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2007.01.010>
32. Lamont, R.A., Swift, H.J. & Drury, L. (2021). Understanding perceived age-based judgement as a precursor to age-based stereotype threat in everyday settings. *Frontiers in Psychology*, 12, 640567. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.640567>
33. Phibbs, S. & Hooker, K. (2018). An exploration of factors associated with ageist stereotype threat in a medical setting. *Journals of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 73 (7), 1160-1165. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx034>
34. Lamont, R.A., Swift, H.J. & Abrams, D. (2015). A review and meta-analysis of age-based stereotype threat: Negative stereotypes, not facts, do the damage. *Psychology and Aging*, 30 (1), 180-193. <https://doi.org/10.1037/a0038586>
35. Knight, R.L., Chalabaev, A., McNarry, M.A., Mackintosh, K.A. & Hudson, J. (2022). Do age stereotype-based interventions affect health-related outcomes in older adults? A systematic

- review and future directions. *British Journal of Health Psychology*, 27 (2), 338–373. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12548>
36. Haslam, C., Morton, T.A., Haslam, S.A., Varnes, L., Graham, R. & Gamaz, L. (2012). „When the age is in, the wit is out“: Age-related self-categorization and deficit expectations reduce performance on clinical tests used in dementia assessment. *Psychology and Aging*, 27 (3), 778–784. <https://doi.org/10.1037/a0027754>
 37. Barber, S.J., Mather, M. & Gatz, M. (2015). How stereotype threat affects healthy older adults' performance on clinical assessments of cognitive decline: The key role of regulatory fit. *Journals of Gerontology Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 70 (6), 891–900. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv009>
 38. Barber, S.J. (2020). The applied implications of age-based stereotype threat for older adults. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 9 (3), 274–285. <https://doi.org/10.1016/j.jarmac.2020.05.002>
 39. Armstrong, B., Gallant, S.N., Li, L., Patel, K. & Wong, B.I. (2017). Stereotype threat effects on older adults' episodic and working memory: A meta-analysis. *Gerontologist*, 57 (Suppl. 2), 193–205. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx170>
 40. Mazerolle, M., Régner, I., Barber, S.J., Paccalin, M., Miazola, A.C., Huguet, P. & Rigalleau, F. (2017). Negative aging stereotypes impair performance on brief cognitive tests used to screen for predementia. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 72 (6), 932–936. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw083>
 41. Vailati Riboni, F. & Pagnini, F. (2021). Age-based stereotype threat: a scoping review of stereotype priming techniques and their effects on the aging process. *Aging and Mental Health*, 26 (7), 1444–1450. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1932741>
 42. Swift, H.J., Barber, S.J., Lamont, R.A., Weiss, D. & Chasteen, A.L. (2021). Age-based stereotype threat effects on performance outcomes. *Frontiers in Psychology*, 12, 773615. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.773615>
 43. Levy, B.R., Pilver, C., Chung, P.H. & Slade, M.D. (2014). Subliminal strengthening: Improving older individuals' physical function over time with an implicit-age-stereotype intervention. *Psychological Science*, 25 (12), 2127–2135. <https://doi.org/10.1177/0956797614551970>
 44. Vauclair, C.M., Borges Rodrigues, R., Marques, S., Esteves, C.S., Cunha F. & Gerardo, F. (2018). Doddering but dear ... even in the eyes of young children? Age stereotyping and prejudice in childhood and adolescence. *International Journal of Psychology*, 53 (Suppl. 1), 63–70. <https://doi.org/10.1002/ijop.12430>
 45. Flamion, A., Missotten, P., Jennotte, L., Hody, N. & Adam, S. (2020). Old age-related stereotypes of preschool children. *Frontiers in Psychology*, 11, 807. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00807>
 46. Kornadt, A.E., Voss, P. & Rothermund, K. (2017). Age stereotypes and self-views revisited: Patterns of internalization and projection processes across the life span. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 72 (4), 582–592. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv099>
 47. Marquet M., Chasteen, A.L., Plaks, J.E. & Balasubramaniam, L. (2019). Understanding the mechanisms underlying the effects of negative age stereotypes and perceived age discrimination on older adults' well-being. *Aging and Mental Health*, 23 (12), 1666–1673. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1514487>
 48. Gvili, R.L. & Bodner, E. (2021). Ageist attitudes are associated with will-to-live and moderated by age, medical conditions and attitudes toward aging. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (13), 6736. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136736>

49. Bouazzaoui, B., Fay, S., Guerrero-Sastoque, L., Semaine, M., Isingrini, M. & Taconnat, L. (2020). Memory age-based stereotype threat: Role of locus of control and anxiety. *Experimental Aging Research*, 46 (1), 39–51. <https://doi.org/10.1080/0361073X.2019.1693009>
50. Tovel, H., Carmel, S. & Raveis, V.H. (2019). Relationships among self-perception of aging, physical functioning, and self-efficacy in late life. *Journals of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 74 (2), 212–221. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx056>
51. Voss, P., Kornadt, A.E. & Rothermund, K. (2017). Getting what you expect? Future self-views predict the valence of life events. *Developmental Psychology*, 53 (3), 567. <https://doi.org/10.1037/dev0000285>
52. Levy, B.R. & Bavishi, A. (2018). Survival advantage mechanism: Inflammation as a mediator of positive self-perceptions of aging on longevity. *Journals of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 73 (3), 409–412. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw035>
53. Skoblow, H.F. & Proulx, C.M. (2022). C-reactive protein, subjective aging, and incident cardiovascular disease: A mediation model. *Journals of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 77 (9), 1654–1658. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac051>
54. Levy, B.R., Moffat, S., Resnick, S.M., Slade, M.D. & Ferrucci, L. (2016). Buffer against cumulative stress. *Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*. 29 (3), 141–146. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000149>
55. Hook, J.N., Kim Penberthy, J., Davis, D.E. & Van Tongeren, D.R. (2021). Inquiry-based stress reduction: A systematic review of the empirical literature. *Journal of Clinical Psychology*, 77 (6), 1280–1295. <https://doi.org/10.1002/jclp.23120>
56. Cohn-Schwartz, E., de Paula Couto, C.M., Fung, H., Graf, S., Hess, T.M., Liou, S. et al. (2023). Contact with older adults is related to positive age stereotypes and self-views of aging: The older you are the more you profit. *Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 78 (8), 1330–1340. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbad038>
57. Zhang, X., Xi, W. & Weiss, D. (2023). Intergenerational contact and the benefits for older adults. *Innovation in Aging*, 7 (Suppl. 1), 77. <https://doi.org/10.1093/geroni/igad104.0248>
58. Petersen, J. (2022). A meta-analytic review of the effects of intergenerational programs for youth and older adults. *Educational Gerontology*, 49 (3), 175–189. <https://doi.org/10.1080/03601277.2022.2102340>
59. Zhu, M., Chen, H., Ding, X. & Li, Z. (2025). Effects of self-perception of aging interventions in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Gerontologist*, 65 (4), gnae127. <https://doi.org/10.1093/geront/gnae127>
60. North, M.S. & Fiske, S.T. (2015). Modern attitudes toward older adults in the aging world: A cross-cultural meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141 (5), 993–1021. <https://doi.org/10.1037/a0039469>