

Altern als Chance



Dass Altern von den Genen, der Ernährung, der Lebensweise und sozialen Kontakten abhängt, ist bekannt. Aber dass es auch von der Einstellung zum Alter abhängt, das wusste ich noch nicht.

Eine neue Untersuchung zeigt nämlich: Altern ist nicht zwangsläufig ein unaufhaltsamer Abstieg. Im Gegenteil: Viele Menschen erleben im späteren Leben Verbesserungen. Wie sie über das Älterwerden denken, spielt dabei eine wichtige Rolle.¹

Geriatrics - was die Studie fand

Die US-Studie analysierte Langzeitdaten und kommt zu einem überraschend optimistischen Ergebnis: Ein großer Teil älterer Menschen verbessert sich im Laufe von Jahren entweder körperlich, geistig oder in beiden Bereichen. Konkret zeigten knapp die Hälfte der Teilnehmenden ab 65 Jahren über den Beobachtungszeitraum hinweg eine Verbesserung in Gehgeschwindigkeit, Gedächtnis- oder Denkaufgaben — und noch mehr blieben zumindest stabil.

Forscher, Datenbasis und Messgrößen

In der Untersuchung spielten zentrale Personen und Quellen eine Rolle: Becca Levy und ihr Kollege Martin Slade werteten Daten aus der Health and Retirement Study aus - einer repräsentativen US-Längsschnittstudie, die seit den 1990er-Jahren alle zwei Jahre ältere Erwachsene befragt. Als Messgrößen dienten standardisierte Tests: ein Telefontest zur Kognition und die Gehgeschwindigkeit als Indikator für körperliche Fitness und Sterberisiko.

Wichtig: Im Durchschnitt zeigen ältere Gruppen oft einen leichten Rückgang. Betrachtet man aber individuelle Verläufe, treten viele Verbesserungen oder Stabilitäten auf, die ein differenzierteres Bild vermitteln.

Einstellungen zum Altern als Einflussfaktor

Die Forschenden konzentrierten sich nicht nur auf Gene oder Lebensstil, sondern auf ein oft unterschätztes Element: die Einstellung zum Altern. Wer positive Vorstellungen vom Älterwerden hatet, zeigte eher Verbesserungen in Kognition und Mobilität. Das ist besonders bedeutsam, weil solche Altersbilder veränderbar sind. Sie sind damit ein möglicher Hebel für Interventionen auf individueller und gesellschaftlicher Ebene.

Warum gute Altersbilder wirken können

Wie so oft, wirken dabei mehrere Mechanismen zusammen: Positive Altersbilder beeinflussen Verhalten (mehr Bewegung, gesündere Ernährung, Suche nach sozialer Interaktion), sie reduzieren Stress und beeinträchtigende Erwartungen und sie erhöhen die Motivation, sich selbst zu beschäftigen und zu lernen.

Kurz: Die Art, wie wir Altern innerlich erzählen, formt Entscheidungen, die biologische Folgen haben können.

¹ Vgl. <https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/studie-der-yale-university-wer-positiver-aufs-altern-blickt-lebt-laenger-a-46570468-4bd7-45e6-8f6f-5eaf36d86aa3>

Das gesellschaftliche Bild vom Alter - und wie es uns prägt

Viele Stereotype entstehen früh: Kinder malen ältere Menschen oft gebrechlich. Medien und Kampagnen verstärken dieses Bild mit Symbolfotos. Ein Phänomen, das Forscher als „visual ageism“ bezeichnen.

Beispiele und Stimmen aus der Forschung machen deutlich, wie eng Wahrnehmung und Realität verknüpft sind: Die Gesundheitspsychologin Verena Klusmann (Hochschule Furtwangen) weist darauf hin, dass Menschen mit positiven Altersbildern länger leben. Solche Befunde fanden sich auch in nationalen Untersuchungen wie dem Deutschen Alterssurvey. Kritik an der einseitigen Darstellung des Alterns wurde u.a. in Fachzeitschriften wie Ageing & Society und Biology & Philosophy formuliert. Medienberichte und Kampagnen (wie von Diakonie) tragen ihr Übriges zur Bildbildung bei.

Was das für Individuen bedeutet – ein paar praktische Schritte

Wer seine Altersbilder aktiv verändern will, kann mit kleinen, konkreten Schritten beginnen:

1. Sprache bewusst wählen: Formulierungen wie „Ich fühle mich heute alt“ hinterfragen, oft steckt nur Müdigkeit dahinter.
2. positive Rollenmodelle suchen: Aktiv ältere Menschen erleben, die aktiv, lernfreudig oder sozial engagiert sind.
3. Handlung statt Resignation: Kleine Bewegungsziele, neue Lernprojekte, regelmäßige soziale Kontakte stärken Körper und Geist.
4. Achtsamkeit gegenüber Medienbildern: Medienkritik üben, denn nicht jede Symbolabbildung repräsentiert die Realität.
5. Gemeinschaftliche Interventionen: Programme in Gemeinden, Schulen und Betrieben, die Altersbilder vielfältiger zeigen, haben eine Hebelwirkung.

Fazit

Die neue Studie liefert wissenschaftlich fundierte Argumente für eine Umdeutung des Alterns: Verbesserung im höheren Alter ist keine Ausnahme, sondern weit verbreitet. Weil die innere Haltung zum Alter beeinflussbar ist, eröffnet das konkrete Chancen, Gesundheit und Lebensdauer positiv zu beeinflussen.

Kurz: Wer das Alter nicht nur als Verfall, sondern auch als Entwicklungszeit betrachtet, handelt nicht allein optimistischer, er schafft damit konkrete Voraussetzungen, um selbst fitter zu bleiben und länger zu leben.

Eure Eve & Jana Foehr

