

Was geht, Alter?

Focus, 5. Juni 2021

Die zweite Lebenshälfte hat ein Imageproblem - völlig zu Unrecht. Die Psychologie hat erforscht, wie wir auch mit 50 plus Zufriedenheit und Erfüllung finden. Sogar unsere Persönlichkeitseigenschaften können wir verändern und damit neue Wege einschlagen

Für einen Augenblick überfielen sie Selbstzweifel. Wie sie so dastand, 66 Jahre alt, vor einem selbst gemalten Hintergrund aus Grautönen. Sie dachte: Was will so 'ne Olle wie ich auf You- Tube? Wer will schon wissen, was ich da erzähle? Sie atmete tief durch, schob die Schultern zurück, dann startete sie die Videokamera ihres Smartphones und redete einfach drauflos. Es war der Moment, in dem sich eine nicht weiter auffällige Inneneinrichterin aus Hamburg in eine Medienfigur mit dem Kunstnamen Greta Silver verwandelte.

Sieben Jahre sind seitdem vergangen. Längst beantworten Klickzahlen die Frage nach dem Interesse an Greta Silver. Hunderttausende rufen ihre Videoclips auf YouTube ab, Zigtausende folgen ihr auf Instagram. In den sozialen Medien spricht die heute 73-Jährige mal über die Verantwortung für das eigene Lebensglück, mal über den Weg zur Wunschfigur, über ihre OP am grauen Star oder die Fallstricke der Liebe. Zwei autobiografische Bücher werden große Erfolge. Die Vereinten Nationen schicken ein Filmteam, Greta Silver als Beispiel für nachhaltiges Altern. Modemarken, Konferenzveranstalter und Firmen klopfen an.

Die Lady mit dem silbernen Haar und der stylischen Brille ist jetzt selbst eine Marke. Einzigartig ist dabei weniger das, was sie sagt, sondern der Spirit, der dabei rüberkommt: Hey Leute, was braucht ihr noch, damit ihr endlich kapiert, dass das Leben auch mit über 70 großartig sein kann? Alt, aber sexy, könnte man sagen.

Alt werden will jeder, aber keiner will es sein. "Das Alter hat ein riesiges Imageproblem", konstatiert der Mediziner und Neurowissenschaftler Tobias Esch, Leiter des Instituts für Integrative Medizin an der Universität Witten/Herdecke. Mit den späten Jahrzehnten unseres Lebens assoziieren wir vor allem Gebrechlichkeit und Bedürftigkeit. "Mehr als zwei Drittel der über 65-Jährigen sind hierzulande hochzufrieden", so Esch. Nur sei das in unseren Köpfen bislang nicht angekommen. Von einer "Verjüngung des Alters" spricht die Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello. Die Schweizerin ist überzeugt, dass Einstellungen und Denkweisen unsere körperliche und seelische Verfassung positiv beeinflussen können. Bereits in mittleren Jahren sind wir unseres Alters Schmied (siehe Interview auf S. 70/71).

Man kann sich keine bessere PR-Botschafterin für die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse vorstellen als Greta Silver. Bei einem Videocall berichtet sie über ihre Erfahrungen, von kränkenden Sätzen über sie als "arme Frau, bei der jetzt der Lack ab ist". Über ihre drei Kinder, die über ihre Transformation zuerst geschockt waren, aber mittlerweile sehr stolz auf ihre Mutter sind. Und über dieses "Schreckgespenst vom Niedergang". Greta Silver ist überzeugt: "Unsere Gedanken sind das Zünglein an der Waage, von ihnen hängt ab, ob wir intensiv leben oder vor uns hin vegetieren."

Das Leben ist für Greta Silver ein feines All-you-can-do-Buffer, auf das sie gewaltigen Appetit hat. Das war nicht immer so. Als Hausfrau und Mutter habe sie langemit "angezogener Handbremse" gelebt und sich wenig zugetraut. Eine Ehe - krise rüttelte sie auf. Mit Mitte 40 machte sie sich als Inneneinrichterin für Boote und Hotels selbstständig. Heute bekämpfe sie Ängste vor einer neuen Herausforderung und marschiere los. So wie vor dem TED Talk, bei dem sie sich das Englisch, wie sie sagt, aus der Schuhsohle geholt habe. "Ich lief mit breitem Grinsen durch die Gegend, vor lauter Stolz." Sie erlebe, so sagt sie, die Blütezeit ihres Lebens. Die Macht des Geistes über den Körper

Lange schon widmet sich die Wissenschaft intensiv der Frage, was wir tun können, um möglichst lange körperlich fit zu bleiben. Und längst ist Allgemeinwissen, dass uns eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und der Verzicht auf Zigaretten und viel Alkohol dabei helfen. Was aber braucht es, um das seelische Wohlbefinden und die geistige Spannkraft in der zweiten Lebenshälfte zu erhalten? Was können wir tun, um Erfüllung und Zufriedenheit zu erlangen?

Mit der Formel "Mind over Matter" bezeichnet die Psychologie ein Prinzip, wonach psychische Vorgänge eine weitaus größere Macht ausüben können als körperliche Prozesse. Eine der eindrucklichsten Studien dazu präsentierten Forscher der amerikanischen Yale-Universität. Wer dem Älterwerden positiv gegenübersteht, lebt durchschnittlich siebeneinhalb Jahre länger im Vergleich zu den Menschen, die in

späten Jahren nichts Gutes mehr erwarten. Diesen Effekt beobachteten die Wissenschaftler unabhängig von Geschlecht, Gesundheit, Alter oder Beziehungsstatus der Befragten.

Eine mögliche Erklärung für den markanten Unterschied: Fürchten wir uns vor etwas, löst dies in unserem Körper unwillkürlich eine Stressreaktion aus. Hormone werden ausgeschüttet. Sie unterdrücken unser Immunsystem. Die Selbstheilungskraft schwindet, wir werden anfälliger für Krankheiten. Der Yale-Epidemiologin Becca Levy gelang sogar der Nachweis: Optimisten erkrankten seltener an Demenz als Pessimisten.

Der Verlust von körperlichen und geistigen Kräften mit dem fortschreitenden Alter lässt sich zwar verlangsamen, aber leider nicht verhindern. Doch unvermuteterweise entschädigt uns eine Vielzahl von positiven psychischen Entwicklungen. Resilienzforscher konnten nachweisen, dass wir ab dem sechsten Jahrzehnt seelisch widerstandsfähiger werden. Das bestätigen nun auch Umfragen anlässlich der Pandemie. Sie zeigen, dass vor allem Jüngere unter der Ausnahmesituation leiden, wohingegen Senioren meist ganz gut klarkommen. Der "Positivitäts- Effekt des Alterns" stellt sich ein. Wir erinnern uns besser an Geschehnisse, die mit guten Gefühlen verknüpft sind, als an schmerzhaftere Ereignisse. Wir nehmen Stress weitaus gelassener hin und verkraften Negatives wie etwa Verluste besser. Das Selbstwertgefühl erreicht mit 60 einen Höchststand.

Dany Rüger ist Hip-Hop- Lehrerin - mit 60. Drahtiger Körper, Baggy-Pants und Kopftuch machen sie schon zu einer eindrucksvollen Erscheinung. Seit 35 Jahren führt sie gemeinsam mit ihrem Geschäftspartner ein eigenes Studio in Bamberg. Dort unterrichtet sie zu tanzen, wie sie es in den achtziger Jahren in der New Yorker Bronx geübt hat, und zu trommeln, wie sie es im Senegal gelernt hat. Nur die verletzungsintensiven Breakdance-Elemente überlasst Rüger heute anderen. Viele ihrer Schüler kommen aus Familien, die nach Deutschland eingewandert sind. Das gemeinsame Erlebnis, die Kraft, gemeinsam etwas zu bewegen, bewirke etwas bei den Jugendlichen, berichtet Röder. Vielleicht fühle sie sich deshalb deutlich jünger als auf dem Papier, eigentlich alterslos. Noch immer schlage das "Tanzherz" in ihr, mit aller Leidenschaft. "Wer weiß, ob ich das in zehn Jahren noch mache, vielleicht fühle ich mich dann lächerlich, aber im Moment bin ich absolut authentisch."

Mehr als zwei Drittel der Älteren sind hochzufrieden mit ihrem Leben«Tobias Esch, Mediziner und Neurowissenschaftler

Das Glück fährt Achterbahn

Das Glück folgt im Laufe unseres Lebens einer U-Kurve. In jungen Jahren ist es am größten, fällt dann bis Mitte 40 auf einen Tiefpunkt und steigt ab Mitte 50 wieder an. Sind wir dann 60, hat ihr Verlauf wieder das Glücksniveau der jungen Jahre erreicht. Erst spät, wenn das Alter uns ernste Einschränkungen zumutet, fällt sie rapide ab. Den Entdeckern der U-Kurve des Glücks, britischen Wirtschaftswissenschaftlern, gelang es, diesen statistischen Effekt in 80 Ländern nachzuweisen.

Eine schlüssige Erklärung für diese Achterbahnfahrt der Befindlichkeit liefert Hannes Schwandt, der als Ökonom an der Northwestern-Universität in Evanston lehrt. Der 37-Jährige vermutet, in den Schwankungen unseres Wohlbefindens wirke sich ein seelischer Mechanismus aus: In jungen Jahren verspüren wir einen "Überoptimismus". Dadurch wagen wir uns in die Welt und bauen uns ein Leben auf. Ende 30 setzt eine Desillusionierung ein, Träume zerplatzen. Mitte 40, wenn der Job, die Familie und die alternden Eltern uns fordern, fühlen wir uns vom Leben überwältigt. Die Stimmung sinkt. "Erst erwarten wir zu viel vom Leben, ab der Lebensmitte erwarten wir fast nichts mehr. Beide Vorstellungen sind falsch", behauptet Schwandt. Er definiert Zufriedenheit als "Erlebtes minus Erwartetes". Das Glück stelle sich wieder ein, wenn wir schon fast nicht mehr damit rechnen - ab Mitte 50. Am Nachmittag des Lebens

Doch erst müssen wir ein Tal durchqueren und uns für diese Etappe wappnen. Vor fast hundert Jahren kam der Psychoanalytiker Carl Gustav Jung zu der Einsicht: "Wir können den Nachmittag des Lebens nicht nach demselben Programm leben wie den Morgen. Denn was am Morgen viel ist, wird am Abend wenig sein."

Reto Baumgartner weiß, wie es sich anfühlt, in der Mitte des Lebens festzustellen, dass der eigene Plan nicht aufgeht. Mit Anfang 40 hatte der Schweizer aus dem Kanton Bern eine beachtliche Karriere vorzuweisen. Er war Manager beim Bahnunternehmen BLS, seine Ehe glücklich, er erfreute sich bester Gesundheit. Und trotzdem hatte er einen Burnout. "Ich war diese infantilen Jungsspiele in der Führungsetage so leid." Baumgartner begann an den Wochenenden eine Ausbildung zum Uhrmacher, seit Kindheitstagen waren Chronometer seine Passion. Faktenreport: Wie fühlt sich 50+ an?

Was uns Glück und Zufriedenheit beschert und **welche Werte zählen**, wenn wir die zweite Hälfte des Lebens erreicht haben.

Doch dem Finanzexperten fiel es schwer, die gesicherte Existenz aufzugeben. Er haderte. Wurde unglücklich. Ein Wochenende mit einem Coach auf einer Berghütte brachte den Wandel. Baumgartner machte einen Cut, gründete seine eigene, gleichnamige Uhrenmarke, die er in einem Atelier in Aarberg herstellt. Der heute 54-Jährige verdient nur mehr ein Viertel seines Managergehalts, doch er sagt: "Wenn ich an einem Uhrwerk schraube, fließen die Glückshormone."

Für den Mediziner und Neurowissenschaftler Tobias Esch steht fest: "Altern ist kein Abgesang, sondern Leben für Fortgeschrittene." Der Arzt schätzt die Chancen, im letzten Drittel ein hohes Maß an Lebensqualität zu erfahren, auf neun zu eins. Er führt dies auf ein noch wenig bekanntes Phänomen zurück, das Zufriedenheitsparadoxon. Obwohl uns im Laufe der Zeit immer mehr Zipperlein plagt, gelinge es uns, froh zu sein: "Im Alter emanzipiert sich das Glück vom Gesundheitszustand. Ein wunderbarer Effekt - graying, but grinning." Grau, aber mit einem Grinsen auf dem Gesicht.

Ein Vermächtnis weitergeben

Nicht allen Menschen kommt dieses Phänomen zugute. Bis zu 20 Prozent eines jeden Jahrgangs werden Esch zufolge aus der Bahn geworfen. Die größten Zufriedenheitskiller seien dauerhafter Stress, Einsamkeit, chronischer Schmerz und Existenznöte. Wichtiges Element des "finalen Glücks" hingegen sei "das Glück des Vermächtnisses", unsere Fähigkeiten und unser Wissen an die nächste Generation und die eigenen Nachkommen weiterzugeben. Die Generativität.

Eigentlich, so berichtet Arne Flick, habe er immer eine eigene Familie haben wollen. Während viele seiner Freunde Eltern wurden, gründete der Wahlberliner drei Firmen hintereinander, alles digitale Unternehmen, die auf dem Internet of Things basieren. Sein Kosmos bestand aus Arbeit, Reisen und Feiern. Keine von Flicks Beziehungen hielt. Doch der Unternehmer begann, über sich selbst zu nachzudenken, und fand zum Kern seiner Persönlichkeit. Er traf eine Amerikanerin und wusste, dass er seine künftige Ehefrau gefunden hatte. Die beiden heirateten. Vor eineinhalb Jahren kam Söhnchen Jackson Carl auf die Welt. Seine Familie, berichtet Flick, habe ihn noch einmal verändert, sein Leben komplettiert. Unser Charakter, ewig wandelbar

Bis vor Kurzem galt unter Psychologen die Auffassung, dass der Mensch sich nach seinem 30. Lebensjahr im Wesentlichen nicht mehr ändere. Die eine Hälfte der Persönlichkeitsmerkmale schrieben sie den Genen zu, die andere den prägenden Erfahrungen in der Kindheit. Selbst von Schicksalsschlägen bliebe unser Charakter später im Grunde un-berührt. Diese Vorstellung gilt als überholt. Psychologische Forschungen an der Berliner Humboldt-Universität auf Basis des Sozio-oekonomischen Panels zeigen: Auch ab Mitte 60 kann sich die Persönlichkeit eines Menschen sehr wohl ändern. Bei rund 20 Prozent der untersuchten Senioren fand gar ein eklatanter Wandel statt.

Das Leben von Reinhard Junge lief wie auf Schienen. 32 Jahre lang unterrichtete der Bochumer am selben Gymnasium. Lehrer war sein Traumjob. Seinen Urlaub verbrachte er mit der Familie meist in den Niederlanden, gerne am selben Küstenort, schließlich kennt man sich da schon aus.

»Zufriedenheit ist gleich Erlebtes minus Erwartetes«
Hannes Schwandt, Ökonom

Vor zehn Jahren traf Junge eine Bekannte wieder. Er ist mittlerweile geschieden, und die beiden wurden ein Paar. Seine neue Beziehung stellte alles auf den Kopf. In seinen Mails fand er eine Bestätigung für einen Flug nach Guadeloupe. Er hielt sie für Spam. Bis ihm aufging, dass die neue Frau in seinem Leben die Reise gebucht haben musste.

2012 ging der Lehrer in Pension. Fortan zogen die beiden um die Welt. Sie flogen nach Thailand, reisten drei Monate lang mit Bus und Bahn über Indien, Pakistan und den Iran zurück ins Ruhrgebiet. Junge begann, gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin, der IT-Expertin Christiane Bogenstahl, einen Reiseblog zu schreiben. Rucksackundrentner.de nennen sie ihre Website. Sie verfassen auch zusammen Krimis, Lesetouren folgen. Er habe sich, so sagt Junge, sehr verändert in der letzten Dekade. "Womöglich wäre ich ohne meine Partnerin ein Couch-Muffel geworden. Sie hat in mir meine kindliche Abenteuerlust geweckt, die ich nicht mehr gespürt hatte."

Offenheit bewahren

Der Frage, wie sich die Charakterzüge im Laufe des Lebens verändern, geht die Psychologin und Gerontologin Ursula Staudinger nach. Wie verformen sich unsere Persönlichkeitseigenschaften? Die Experten teilen sie in die Big Five ein: Offenheit, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus, Extraversion und Verträglichkeit. "Wir werden immer besser darin, unsere Emotionen selbst zu regulieren, und fühlen uns dadurch wohler", sagt die Rektorin der Technischen Universität Dresden. Mentale Stabilität, soziale Verträglichkeit, Verlässlichkeit nehmen zu. Nur ein Wesensmerkmal schwindet: die Offenheit gegenüber Neuem. Nicht zwangsläufig freilich. Staudinger konnte in einer experimentellen Studie nachweisen, dass sie sich gezielt fördern lässt, etwa indem Menschen mit neuen Erfahrungen oder Ungewohntem konfrontiert werden. Die Forscherin ist überzeugt: "Ein gewisses Maß an Anforderungen, Stimulation und auch Stress halten uns lebendig und flexibel." Lebenslanges Lernen wird zur Kernkompetenz in einer sich rasant verändernden Gesellschaft.

Zuweilen steht unserem Wachstumsprozess eine seltsame Selbsteinschätzung im Wege, die "Illusion vom Ende der Geschichte". Die Gegenwart gilt den meisten Menschen als ein Zeitpunkt, an dem ihre individuelle Entwicklung zum Stillstand gekommen ist. Für den Urheber dieser Theorie, den Harvard-Psychologen Daniel Gilbert, stellen wir hingegen "unvollendete Werke dar, die sich irrtümlich für vollendet halten". Der Zustand, in dem wir uns in diesem Atemzug befänden, sei ebenso flüchtig wie all die Personen, die wir einstmals waren. Die einzige Konstante ist die Veränderung.