

SONNTAG

Vorfahren Jakob Dylan über Menschen, die sein Leben geprägt haben – S 3

Nachfahren Pepe Danquart reist auf Pasolinis Spuren um Italien – Seite S 8 & S 9



SONNTAG, 4. JULI 2021 / NR. 24 584

WWW.TAGESSPIEGEL.DE/SONNTAG

SEITE 51

Kann man mit 50 noch mal komplett neu im Job starten? Natürlich, sagt Psychologin Ursula Staudinger. Über lähmende Routinen, Ältere im Uni-Seminar und haltbare Freundschaften

INTERVIEW: BARBARA NOLTE

Frau Staudinger, einer Forsa-Umfrage zufolge kann es sich ein Drittel der 45- bis 59-Jährigen vorstellen, noch einmal neu anzufangen. Sind die Deutschen unternehmungslustiger als ihr Ruf?

Die Zahl überrascht mich nicht. Wir sind als Spezies so ausgestattet, dass wir gerne mit Neuem umgehen. Leider sind viele unserer Berufsarrangements heutzutage noch so, dass sie wenig Abwechslung bieten. Unser Gehirn ist für Einerlei nicht geschaffen. Ab der Mitte des Lebens wünschen wir uns nicht selten: Jetzt muss noch mal etwas anders werden!

Eine Nation steckt in der Midlife-Crisis.

Ach, die ist eher ein Mythos. Sie wurde von einem Psychotherapeuten vor 50 Jahren erfunden, der anhand seiner Klienten diese Diagnose gestellt hat. In Untersuchungen der Normalbevölkerung hat sich keine Tendenz in diese Richtung abgezeichnet.

Die typische Torschlusspanik zwischen 40 und 50 gibt es gar nicht?

Ich habe den Prozess des Lebensrückblicks erforscht. Natürlich macht man sich Gedanken, wenn man feststellt, dass die Zeit, die man noch vor sich hat, gleich lang ist wie die, die man bereits hinter sich hat. Man zieht Bilanz: Was habe ich? Was habe ich nicht? Habe ich etwas versäumt? Im Beruflichen basiert der Wunsch, neu anzufangen, aber meist ganz konkret darauf, wie eintönig oder stressig die Arbeit in den letzten Jahren war.

Ist es überhaupt realistisch, einen Zweitberuf noch so gut zu erlernen, um mit anderen, die ihn seit Mitte 20 ausüben, mithalten zu können?

Wenn man sich anstrengt, geht das. Der Turning Point der kognitiven Leistungsfähigkeit liegt bereits zwischen 25 und 30. Aber wenn Sie sich weiter fördern, können Sie bis in die 60er Jahre hinein geistig sehr leistungsfähig bleiben. Menschen sind unterschiedlich. Jeder hat doch ein Gefühl für sich: Wie leicht fällt es mir, neue Zusammenhänge zu erfassen? Wie viel Energie habe ich noch zur Verfügung? In Laboruntersuchungen kann man messen, dass Menschen jeden Alters Lernzuwächse verzeichnen, sogar über 90-Jährige.

Seit Sie 26 sind, beschäftigen Sie sich mit Gerontologie. Wie kam es dazu, dass Sie sich als junge Frau fürs Alter interessieren?

Fürs Altern. Das „n“ ist mir sehr wichtig. Man ist ja nicht mit 60 plötzlich alt. Wir altern von Geburt an. Als Studentin hat mich fasziniert, dass manche Menschen Lebenserfahrungen ansammeln und andere nicht. Daraus hat sich mein Dissertationsthema zum Lebensrückblick und zur Weisheit entwickelt...

...mit der These, dass Weisheit unabhängig vom Alter ist.

So ist es. Leider reicht es nicht aus, älter zu werden, um weise zu werden. Schön wär's. Damals wurde mir die Tragweite der demografischen Entwicklungen bewusst: 2050 wird die Hälfte der Deutschen über 50 sein. Seitdem ist es mir ein Anliegen, mit meinen Forschungen dazu beizutragen, dass wir die Gesellschaft so gestalten, dass alle Altersstufen die besten Lebensmöglichkeiten haben, und nicht nur die 20- bis 40-Jährigen begünstigen, für deren Belange zurzeit vieles optimiert ist.

In Bremen haben Sie das „Jacobs Center for Lifelong Learning and Institutional Development“ gegründet, wo unter anderem Personalabteilungen beraten wurden, wie sie Ältere sinnvoll einsetzen können. Noch hat diese Gruppe große Schwierigkeiten auf dem Arbeitsmarkt. In einer Untersuchung der Bundesagentur für Arbeit gaben 70 Prozent der Arbeitsvermittler an, auf „grundsätzliche Vorbehalte“ gegenüber älteren Arbeitnehmern zu stoßen.

Das ist leider noch so. Viele Personalverantwortliche sind der Meinung, dass Jüngere leistungsfähiger sind. Dabei zeigen Untersuchungen, dass Produktivität nicht mit zunehmendem Alter abnimmt, sondern mit der Anzahl der Jahre, die jemand die gleiche Tätigkeit ausübt: durch die Routinen und oft auch fehlende Anerkennung.

Es gibt auch umgekehrte Vorbehalte. Als die Grünen Annalena Baerbock zur Kanzlerkandidatin nominierten, galt sie als 40-Jährige manchen Kommentatoren als zu jung für das mächtigste Amt im Staat. Was sagt die Altersforscherin dazu?

Das ist ein Vorurteil. In unserer Lebensverlaufsforsehung sehen wir, wie sehr sich die Reife eines Menschen von seinem kalendrischen Alter ablösen kann, je nachdem was eine Person erlebt hat und welche Persönlichkeit sie mitbringt.



Foto: Robert Lohse / TU Dresden

„Die Midlife-Crisis ist ein Mythos“

URSULA STAUDINGER, 62,

erforscht als Psychologieprofessorin, wie Menschen altern. Sie promovierte über Weisheit an der FU Berlin und gründete nach verschiedenen Professuren und Gastprofessuren an der Jacobs University in Bremen das Jacobs Center for Lifelong Learning and Institutional Development. Dort bildete sie beispielsweise Personalmanager darin aus, die Arbeit so zu organisieren, dass das Potenzial Älterer ausgeschöpft wird. Anschließend ging sie als Gründungsdirektorin zum Columbia Aging Center in New York, wo Wissenschaftler verschiedener Disziplinen zusammen die Prozesse menschlichen Alterns erforschen. In der Leopoldina leitet Staudinger die Wissenschaftliche Kommission Demographischer Wandel. Im vergangenen Jahr kehrte sie an die TU Dresden zurück, wo sie bereits zur Jahrtausendwende als Professorin tätig war. Seit August 2020 ist sie dort Rektorin.

Da unter der Woche ihre Tage randvoll mit Terminen sind, nahm Ursula Staudinger sich für das Interview Zeit an einem Samstagmorgen um 9 Uhr.

Hatten Sie eigentlich mal den Wunsch, beruflich etwas ganz etwas anderes zu machen?

Klar. Das ist ein Bewältigungsmechanismus, dass man in Stresszeiten Ausweichfantasien hat. Weg von der Geistesarbeit hin zu einer manuellen Tätigkeit, bei der man am Ende sieht, was man getan hat.

Ein Aussteigerleben...

Nein, das war nie mein Ding. Mich hat immer Architektur fasziniert. Sowohl das Bauen von Häusern als auch die Ausgestaltung von Räumen. Das hätte ich mir vorstellen können.

Immer mehr Menschen machen Ernst: Die Personalchefin von Continental beispielsweise hat mit 45 in Berlin Schuhmacherin gelernt und ein Werbefilmer mit 60 in Hamburg eine Bäckerei eröffnet.

Es handelt sich noch um Einzelfälle. Die lesen sich immer sehr attraktiv, wie auch der Fall des Chirurgen, dem der Stress im OP zu viel wurde und der dann ein Fuhrunternehmen aufbaute. Was ich, ehrlich gesagt, interessanter finde, als plötzlich zur Selbstversorgerin zu werden.

Sie sind mit Anfang 50 in die USA ausgewandert.

So haben mein Mann und ich das nicht gesehen. Wir wollten nach Deutschland weg, sondern ich hatte ein Angebot der Columbia University, das mich reizte. Gründungsdirektorin des „Aging Centers“. Ich habe in meinem Leben regelmäßig Wechsel herbeigeführt, weil ich sie als bereichernd empfand. Denn es ist auch so: Neue Aufgaben, neue Umgebungen halten Gehirn und Körper fit.

Haben Sie die amerikanische Gesellschaft als offener für Ältere erlebt?

Der Umgang mit dem Alter ist dort sehr doppelgesichtig. Einerseits ist seit den 60ern Diskriminierung nach dem Alter gesetzlich verboten. Gleichzeitig grassiert der Jugendwahn. Viele 50-Jährige werden dort mit goldenem Handschlag aus den

Unternehmen gedrängt. Aber die machen dann anschließend etwas anderes. Da gibt es schon eine größere Flexibilität, was Berufsverläufe angeht.

Robert De Niro hat vor ein paar Jahren einen 70-jährigen Praktikanten in einem IT-Unternehmen gespielt, der belächelt wird...

...„The Intern“. Kenn ich. Der Film ist ganz nett, weil er das Ganze so hollywoodmäßig unterhaltsam auf den Punkt bringt.

De Niro steigt zum freundschaftlichen Berater der jungen Chefin auf, die sich überfordert fühlt. Offenbar dürfen in den USA nur Männer würdig altern.

Der Double Standard of Aging gilt in Deutschland leider genauso. Frauen, besonders in der Empty-Nest- und Post-Menopause-Phase, bekommen immer noch zu wenige Rollenmöglichkeiten in der Gesellschaft. Eine meiner Studentinnen hat mal in einer Diplomarbeit das Bild des Alterns in deutschen Fernsehserien untersucht. Da waren es immer die Männer, die mit über 70 noch voll im Saft stehen und ihre Macht haben: als Bürgermeister oder Anwalt.

Simone de Beauvoir schrieb in ihren Memoiren, dass sie ihr Spiegelbild hasse. „Menschen, die mir begegnen, sehen vielleicht nur eine 50-Jährige. Ich aber sehe meinen früheren Kopf, den eine Seuche befallen hat, von der ich nicht mehr genesen werde.“ Bestürzend, dass sich eine Intellektuelle aufgrund von Äußerlichkeiten so abgewertet fühlt!

Wir Frauen sind sozialisiert, auf unser Äußeres zu achten. Da ist es schon eine sehr große Anforderung, die biologischen Veränderungen, die man ab einem bestimmten Alter wahrnimmt, zu akzeptieren. Zumal die Bilder, die wir in den Medien vorgehalten bekommen, selbst wenn es sich um vermeintlich 50- oder 60-jährige Frauen handelt, optimiert sind: digital bearbeitet, oder die Frauen sind von der Biologie begünstigt.

Meteorologen sagen, dass die Deutschen 23,5 Grad als ideale Temperatur empfinden. Was empfinden Sie als ideales Alter?

Bei mir hatte jede Lebensphase ihre Stärken und Schwächen. In den 20ern, die landläufig als das goldene Alter gelten, fühlt man sich zwar körperlich sehr fit, aber von der Rolle, die man in der Gesellschaft oder in sozialen Beziehungen einmal spielen will und kann, ist man noch weit entfernt.

Seit August vergangenen Jahres sind Sie Rektorin der TU Dresden. Haben Sie sich auch gefragt, ob Sie noch genug Energie dafür haben, wie Sie es eben anderen geraten haben?

Ich habe überlegt, ob ich meine Energie für die Aufgabe einsetzen will. Das hätte ich mich mit Anfang 20 nicht gefragt. Da schöpft man aus dem Vollen.

Wie viele Stunden arbeiten Sie die Woche?

Ich halte nichts davon, Stunden zu zählen. In Deutschland wird zu viel mit der Zeit gepetzt, die man arbeitet. Das ist nicht meine Zielsetzung. Ich bin eine Managerin eines mittelgroßen Unternehmens, eine CEO, zuständig für 42 000 Personen. It happens to be a university. Das ist eine verantwortungsvolle Tätigkeit, die einen rund um die Uhr beschäftigt.

Sie haben angekündigt, die Universität für Ältere zu öffnen.

An allen deutschen Universitäten beschäftigen wir uns systematisch damit, wie wir neue Studierende gewinnen können. Die Geburtsjahrgänge in Deutschland werden kleiner. Das wird sich nicht mehr ändern. Gott sei Dank. Unser Planet gibt nicht mehr her. Gleichzeitig braucht eine Universität eine bestimmte Größe, um eine starke Forschungsinstitution zu bleiben, was wiederum die Ausbildung qualitativ macht. Wir internationalisieren uns, um neue Studierende zu finden. Aber das reicht nicht. Hier kommt ins Spiel, was ich lebensbegleitendes Studieren nenne.

Was meinen Sie damit?

Das bedeutet, dass man in den 30ern, 40ern, 50ern und 60ern an die Uni zurückkommen kann. Dazu müssen wir unsere Studiengänge und -formate an die Verhältnisse in späteren Lebensabschnitten anpassen, damit man noch nebenher tätig sein oder seinen Familienverpflichtungen nachkommen kann.

Wer seinen Beruf aufgibt, verspricht sich davon ein insgesamt schöneres Leben. Unter den vielen Jungen an der Uni ist man aber der Sonderling.

Dazu kann ich nur sagen: Wenn alle sich davor scheuen, neue Wege zu gehen, wird sich nie etwas ändern.

Es klingt, als bräuchte man für einen Neuanfang eine hohe Frustrationstoleranz.

Bestimmt. Gegenwärtig ist es noch so, dass Ältere ihren eigenen Trampelpfad machen müssen. Das ist natürlich doppelt anstrengend. Doch wir leben in einer massiven Transformationsphase hin zu einer Gesellschaft des längeren Lebens. Es wird normal sein, dass Menschen mehrere berufliche Tätigkeiten ausüben und zwischendurch Bildungsphasen einlegen. Wir können also hoffen, dass wir in den nächsten zehn Jahren – das sind für mich die realistischen Zeiträume – stärker auch in späteren Lebensphasen gebahnte Wege vorfinden.

Bleiben bei den Berufs- und Ortswechseln nicht viele Freundschaften auf der Strecke?

Nicht unbedingt. Man muss nur mehr Aufwand reinstecken, um alte Beziehungen zu pflegen und neue zu knüpfen.

Können Freundschaften, die man später schließt, die gleiche Intensität haben wie andere, die über Jahrzehnte gewachsen sind?

Selbstverständlich. Als wir in den 80ern und 90ern unsere Untersuchung über die über 75-Jährigen in Berlin gemacht haben, hatten wir im Laufe der Studie fünf Hochzeiten unter unseren Teilnehmer:innen. Die Vorstellung, dass Beziehungen später im Leben oberflächlich bleiben, stammt aus Zeiten, in denen es unwahrscheinlich war, dass wir in höherem Alter mit neuen Menschen konfrontiert werden. Ich habe bei meinen Umzügen die Erfahrung gemacht, dass ich mir die Freundschaften viel bewusster ausgesucht habe. Da ist dann wie im Zeitraffer eine große Offenheit entstanden.

Ernüchternd liest sich die Untersuchung der beiden Ökonomen Clemens Hetschko und Adrian Chadi: Wer freiwillig den Beruf wechselt, empfindet das zunächst als enormen Glücksgewinn. Doch schon zwei Jahre später hat sich der Wert halbiert. Nach neun Jahren liegt der Glückslevel wieder da, wo er vorher war.

Mit der Zeit wird auch das Neue zur Normalität. Trotzdem: Was bleibt, ist, dass der Mensch einen Sinn braucht. Und durch ein großes Gleichmaß im Leben kann es passieren, dass einem der Sinn abhandenkommt. Dann muss man wieder nach neuem Sinn suchen. Es ist wie mit der Liebe, an der man ständig arbeiten muss, weil sie sonst verschwindet.

Zum Schluss eine Frage, die Personaler oft in Vorstellungsgesprächen stellen. Frau Staudinger, wo sehen Sie sich in zehn Jahren?

Rektorin werde ich dann nicht mehr sein, das steht schon mal fest. Im Moment bin ich so in meiner Aufgabe eingetaucht, dass ich gar nicht drüber nachdenke, was ich dann tun werde.