

**Frau Wurm, das Älterwerden ist vor allem mit der Vorstellung von Verlusten verbunden, mit Krankheit und Gebrechlichkeit. Gibt es trotzdem Menschen, die gerne älter werden?**

Die Frage ist, schaue ich nur auf die Verluste oder auch darauf, was ich für Möglichkeiten und für Gewinne habe? Das schließt sich nicht aus. Gesellschaftlich sind wir meist noch in diesem Bild der klassischen Lebensstrecke verhaftet: Wir denken, die erste Lebenshälfte besteht vor allem aus Aufstieg und Gewinnen, und in der zweiten Lebenshälfte geht es nur noch bergab. Es ist aber entscheidend – und das verstehen wir in der Altersforschung zunehmend besser –, dass beide Prozesse ein Leben lang laufen. Auch Kinder und Jugendliche erleben schon Verluste, beispielsweise den Tod der Großeltern. Umgekehrt ist die sogenannte zweite Lebenshälfte nicht nur die abwärts führende Treppe – viele erleben auch Gewinne.

**Woran denken Sie zum Beispiel?**

Viele erkennen, dass sie sich auch im höheren Lebensalter persönlich weiterentwickeln, dass sie Dinge lernen, Pläne machen können – dass sie sogar den Beruf wechseln oder neue Partnerschaften eingehen können und merken, dass ihnen das guttut. Statt das Gefühl zu haben, zu alt zu sein, um ihr Leben noch zu ändern, trauen sich heute viel mehr Menschen, neugierig zu bleiben und einen anderen Weg zu gehen. Studien zeigen, dass viele ältere Menschen mindestens genauso glücklich und zufrieden sind – teilweise sogar glücklicher und zufriedener – als jüngere Menschen. Insbesondere jene im mittleren Erwachsenenalter, die in der sogenannten Sandwich-Position oder Rushhour des Lebens sind, womöglich belastet von Beruf, Familie und vielleicht auch noch der Sorgearbeit für die alten Eltern, sind zum Teil weniger zufrieden als die Älteren.

**Es hängt vermutlich auch davon ab, von welcher Altersphase wir sprechen. Etwas Neues zu beginnen, fällt mir mit 60, 65, vielleicht auch noch Anfang 70, sicher leichter; mit 85 sieht es dann doch ein bisschen anders aus. Dominiert nicht irgendwann doch das Verlustgefühl?**

Es kommt darauf an. Wir sehen auch in Studien immer wieder, dass das chronologische Alter, also wann jemand geboren wurde, da nicht sehr aussagekräftig ist. Stellen Sie sich einen 85-Jährigen vor, der Senior-Chef in seinem Unternehmen ist, das er früher geleitet hat, dort beratend tätig ist und der jüngeren Generation weiterhin etwas mitgibt – der hat natürlich ganz andere Möglichkeiten als sein 85-jähriger Nachbar mit erheblichen gesundheitlichen Einschränkungen, der verwitwet ist und kaum mehr aus dem Haus kommt. So unterschiedlich kann die Situation sein. In der sogenannten Lebensphase Alter sehen wir eine extrem große Vielfalt von Menschen gleichen Alters. Wenn wir zwei Fünfjährige vergleichen, sind die einander sehr viel ähnlicher als zwei 85-Jährige oder zwei 65-Jährige. Das chronologische Alter ist da nur ein sehr grober Anhaltspunkt, wir reduzieren aber ganz häufig unsere Einordnungen von älteren Menschen darauf. Wir haben eine bestimmte Vorstellung, was man in einem bestimmten Alter zu tun oder eben auch nicht mehr zu tun hat. Diese Kategorisierung blockiert uns gesellschaftlich.

**Und auch uns selbst?**

Sicher – wir haben unser ganzes Leben lang negative Altersstereotype gelernt. Dahinter steckt aber keine Zwangsläufigkeit, das ist nur ein Denkmuster. Natürlich gibt es manchmal gesundheitliche oder andere Einschränkungen, die bestimmte Sachen unmöglich machen. Das kann mir aber durch eine schwere Erkrankung auch schon mit 30 so gehen und nicht erst mit 85.

**„Wenn man nicht mehr jung und frisch aussieht, dann hat man nicht genug für sich gesorgt? Das finde ich schwierig!“**



„Es gibt Persönlichkeitsveränderungen bis ins hohe Alter.“

# „Wir reduzieren Menschen auf eine Zahl“

Wann sind wir „jung“, „reif“ oder „alt“? Die Forscherin Susanne Wurm erklärt, wie Stereotype unsere Sicht auf die Möglichkeiten eines langen Lebens beeinflussen

Interview: Sabine Hamacher

**Ab wann bin ich denn wissenschaftlich gesehen alt?**

Auch das wird zunehmend diskutiert. Dem Lebensphasenmodell zufolge gibt es eine Phase des Aufwachens und der Ausbildung – das ist das sogenannte erste Lebensalter. Das zweite Lebensalter ist demnach die Zeit des Berufs und der Familienentwicklung, das mittlere Erwachsenenalter also. So gesehen wäre das dritte Lebensalter oder die dritte Lebensphase dann jene, die sich über das nachberufliche Leben definiert. Aber auch das ist sehr schematisch. Es gibt Menschen, die ihre Ausbildung erst mit 38 machen, und jene, die mit über 70 noch arbeiten. Wir müssen diese starren Kategorien hinterfragen – entscheidender als das chronologische Alter ist die jeweilige Lebens- und Gesundheitssituation.

**Einer Studie zufolge, an der Sie beteiligt waren, haben jüngere Menschen positive Vorstellungen vom Älterwerden als Ältere. Wie erklären Sie sich das?**

Für uns war das nicht ganz so überraschend. Wir bitten für diese Studie jünge-

re wie ältere Menschen darum, anzugeben, in welchem Ausmaß Sätze auf sie zutreffen wie: „Älterwerden bedeutet für mich, dass meine Gesundheit schlechter wird“ oder „Älterwerden bedeutet für mich, dass ich weiterhin viele Pläne mache“. Wir vermuten, dass die Jüngeren, wenn sie gefragt werden, eher an ein Älterwerden denken, das ein bisschen früher angesiedelt ist im Leben: Wenn man beispielsweise 40 ist, denkt man eher an das Älterwerden mit 55, 60 oder 65. Wenn ich aber als 60- oder 65-Jährige gefragt werde, denke ich vielleicht an die Lebensphase von 70 bis 85. Das ist die eine Erklärung, warum die Jüngeren eine positivere Sicht haben.

**Und die andere Erklärung?**

Es kann auch eine Rolle spielen, dass bei den jüngeren Menschen eine gewisse Hoffnung dahintersteckt, das eigene Älterwerden möge nicht so viele Verluste mit sich bringen – auch wenn sie vielleicht durchaus eine negative Sicht auf das Älterwerden im Allgemeinen haben. Das Spannende ist: Das könnte möglicherwei-

**„Es gibt eine Vorstellung davon, was man in einem bestimmten Alter zu tun oder eben auch nicht mehr zu tun hat“**



„Frauen verbinden weniger soziale Verluste mit dem Älterwerden als Männer.“

se auch in Erfüllung gehen. Wir sehen bei den heute 65-Jährigen und Älteren, dass sie tatsächlich positivere Vorstellungen vom eigenen Älterwerden haben als diejenigen, die vor 20 Jahren das gleiche Alter hatten. Möglicherweise sieht es für unsere Alten der Zukunft, also diejenigen, die heute noch relativ jung sind, noch besser aus. Das hängt natürlich von gesamtgesellschaftlichen Entwicklungen ab.

**Wie unterscheidet sich der Blick von Männern und Frauen aufs Älterwerden?**

Das ist für uns immer wieder verblüffend: Wenn wir nach dem eigenen Älterwerden fragen, sehen wir keine Geschlechtsunterschiede, Frauen und Männer erleben das sehr ähnlich. Wir haben aber junge Erwachsene im Alter zwischen 18 und 39 Jahren zusätzlich danach gefragt, wie sie das Älterwerden im Allgemeinen sehen – in diesem Fall also nicht mit Blick auf sich selbst. Und da sehen wir, dass die jungen Männer im Vergleich zu den jungen Frauen weniger körperliche Verluste damit verbinden und häufiger eine persönliche Weiterentwicklung erwarten. Frauen verbinden allerdings weniger soziale Verluste mit dem Älterwerden als Männer.

**Wir sprechen immer vom „Älterwerden“, ich frage Sie nach „älteren Menschen“, vermeide, so scheint es mir, das Wort „alt“. „Ältere“ klingt harmloser, oder?**

Mir geht es auch so, dass ich häufig lieber von den „älteren“ Menschen spreche als von den „alten“. Das hat aber zwei Hintergründe: Die „Älteren“ implizieren für mich auch das Älterwerden als Prozess. Und die „alten“ Menschen würden wieder die Frage aufrufen, ab wann ist man alt? „Ältere“ Menschen ist viel unspezifischer.

**Was für ein Phänomen ist das „Age shaming“?**

Bei „Age shaming“ denke ich sofort an Sprüche wie „60 ist das neue 40“. Darf ich denn überhaupt noch alt sein? Zumindest bitte nicht so aussehen! Das Gefühl, unbedingt etwas tun zu müssen, damit man, selbst wenn man älter geworden ist, ganz jung und frisch aussieht. Und wenn man nicht mehr so jung und frisch aussieht, hat man nicht gut genug für sich gesorgt. Das finde ich schwierig, weil es verdeutlicht, dass negative Altersstereotype und Altersdiskriminierung, und damit wesentliche Aspekte des sogenannten „Ageism“, eher zunehmen – dass es eben nicht wirklich okay ist, alt zu sein. Das zeigen auch internationale und spezifisch US-amerikanische Studien.

**Hier gibt es vermutlich Unterschiede zwischen Frauen und Männern?**

Wir haben dazu keine spezifischen Daten, aber ich befürchte, dass „Age shaming“ Frauen stärker betrifft als Männer. Wir kennen ja Sprüche wie „Frauen welken, Männer reifen“. Da ist die doppelte Wertung drin, dass es für Frauen schwieriger ist, als ältere Frau akzeptiert zu werden, wenn sie nicht ganz jung aussieht, während Männer eben „reifen“ und auch Falten haben dürfen – das ist dann Charakter. Wenn wir Männer und Frauen fragen, wie alt sie sich fühlen, sehen wir, dass sich Frauen zumindest tendenziell etwas jünger fühlen als Männer. Das könnte ein Hinweis darauf sein, dass sie auch gerne als etwas jünger wahrgenommen werden, während Männer diese Notwendigkeit nicht so stark sehen. Wenn der Abstand zwischen dem vom Geburtsjahr gerechneten Alter und dem subjektiven Fühlen groß ist, ist das für uns in der Forschung ein Hinweis auf den Versuch, sich aufgrund negativer Altersstereotypen in der Gesellschaft möglichst jünger zu fühlen. Mit der Gruppe der älteren Menschen möchte man sich lieber nicht identifizieren.

**Hinter dem Jugendwahn – ich nenne es jetzt mal so – stecken auch riesige Industrien. Ist es ein neueres Phänomen, dass alles auf das Jungsein ausgerichtet ist?**

Es gibt die sogenannte Terror-Management-Theorie, die besagt, dass eine gewisse Form von Altersfeindlichkeit auf der Angst vor unserer eigenen Endlichkeit und vor unserem Tod beruht. Mit der Phase der industriellen Revolution im 19. Jahrhundert, dem Jugendstil – vom Begriff her schon bezeichnend – und auch dem Fitness-Gedanken, der ungefähr mit der Turnwater-Jahn-Bewegung begann, wurde dieser Wert des Jungseins noch stärker hervorgehoben, als das auch schon vorher der Fall war. Das Alter als eine Lebensphase, die aufgrund des hohen Wissenscharakters hoch geachtet wurde, hat im Zuge der industriellen Revolution diesen Stellenwert verloren.

**Das hat sich bis heute nicht geändert.**

Heute erleben wir noch stärker eine Phase der Machbarkeit, des „Anti-Aging“. Die Möglichkeiten, mich jünger zu machen oder zumindest jünger aussehend, waren früher in dieser Breite längst nicht gegeben, Stichwort Botox oder andere Behandlungen. Das schafft eine Form von gesellschaftlichem Druck, nicht so alt aussehen zu dürfen.

**Ist das nicht auch eine Frage der Vorbilder? Wenn alle Schauspielerinnen und Moderatorinnen im Fernsehen 20 Jahre jünger aussehen, als sie sind, wird das schnell zur Norm. Was braucht es, sein Älterwerden annehmen zu können?**

Wenn Sie so fragen, sind wir immer gleich beim Individuum. Wir sollten aber zunächst wieder mehr in einen breiten gesellschaftlichen Diskurs kommen, um für dieses Thema, die Problematik negativer Altersstereotype und der Altersdiskriminierung, zu sensibilisieren. Ich lerne diese negativen Stereotype von Kindheit an und nehme sie implizit in mir auf: Dass ältere Menschen nichts mehr lernen können, dass sie unbeweglich sind, im körperlichen wie im geistigen Sinne. Mit diesen Vorstellungen im Kopf werde ich selber älter und habe dann das Gefühl, gegen meine körperliche Steifigkeit kann ich nichts tun, die ist in meinem Alter normal; auch, dass ich eingefahrene Grundhaltungen habe. Wenn ich so denke, öffne ich mich nicht für neue Erfahrungen und Möglichkeiten, mein Leben aktiv zu gestalten, sondern sage, mein Charakter ist halt mein Charakter. Punkt.

**Die Starrsinnigkeit des Alters.**

Das hat viel damit zu tun, dass früher immer vermittelt wurde, dass die Persönlichkeit spätestens mit 30 Jahren in Stein gemeißelt ist. Wir sehen aber heute Persönlichkeitsveränderungen bis ins hohe Alter. Die Menschen sind viel beweglicher, auch im körperlichen Sinne, als wir immer gedacht haben. Wenn ich diese Stereotype vor 40, 50 Jahren aber gelernt habe, interpretiere ich mein eigenes Älterwerden vor diesem Hintergrund. Wir haben eine breite Diskussion über Gender, die Geschlechtlichkeit. Das finde ich spannend, weil es deutlich macht, dass es nicht immer gut ist, alles binär zu denken. Wir denken aber immer noch binär in Jung und Alt.

**Das ist also eine Aufgabe für die Gesellschaft. Was kann ich als Einzelperson tun?**

Ein schönes Beispiel ist das sogenannte Gelassenheitsgebet: „Gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ Das ist etwas, das wir ein Leben lang lernen sollten – und nicht nur als ältere Menschen –, weil es immer wieder darum geht.



Susanne Wurm ist Altersforscherin, sie leitet die Abteilung für Präventionsforschung und Sozialmedizin an der Universität Greifswald. Zu ihren Forschungsschwerpunkten gehören etwa die Themenbereiche „Gesundes Älterwerden“, „Altersbilder“ – also Vorstellungen vom eigenen Älterwerden – sowie „Psychosoziale Risiken und Ressourcen für Gesundheit und Gesundheitsverhalten“.