

## Pressemitteilung: Was ältere Menschen besser können

### BPtK zum Weltgesundheitstag am 7. April 2006

Berlin, 7. April: Es ist vielleicht die schönste Zeit des Lebens überhaupt: die dritte Lebensphase. Wer heute in Rente geht, ist körperlich und geistig meist noch gesund und kann soviel selbst bestimmen wie selten in den Jahren davor – häufig mehr als während seines gesamten Berufslebens, das durch viele Abhängigkeiten geprägt ist. „Alter ist heute eine völlig verkannte Lebensphase“, stellte Prof. Dr. Rainer Richter, Präsident der Bundespsychotherapeutenkammer, anlässlich des Weltgesundheitstages 2006 in Berlin fest. „Ein älterer Mensch gewinnt neue Freiheiten, lebt bewusster und kennt sich besser als jüngere Menschen im Leben aus.“

Die Psychologie hat genauer bestimmt, worin die größere Lebenserfahrung von älteren Menschen besteht. So verfügen Ältere über günstigere Bewältigungsformen, um alltägliche Konflikte mit Mitmenschen zu lösen: Häufiger als Jüngere nehmen sie Argumente ernst, interessieren sich für ihr Gegenüber und fangen die negativen Aspekte einer Situation auf. Sie nutzen seltener aggressive Impulse oder bössartige Unterstellungen.

Ferner zeigt die biografische Forschung, dass das Handeln in den verschiedenen Lebensphasen von drei wesentlichen Motiven mit unterschiedlicher Gewichtung bestimmt wird: dem Leistungsstreben, dem Streben nach Einfluss und Macht und dem Wunsch nach emotional tragfähigen Beziehungen. Ältere Menschen – so die neuere Forschung – müssen sich nicht mehr so beweisen wie Jüngere, wie gut, erfolgreich und leistungsstark sie sind. Sie müssen nicht mehr so ehrgeizig konkurrieren und sind deshalb meist teamfähiger. Vor allem ältere Männer müssen sich nicht mehr so dominant geben. Stattdessen gewinnen die zwischenmenschlichen Beziehungen, insbesondere deren emotionaler Gehalt, stärker an Bedeutung. Sind Beziehungen in jungen Jahren vor allem nützlich, weil sie einen mit Informationen versorgen und dem beruflichen Fortkommen förderlich sind, bekommen sie in späteren Jahren vorwiegend eine emotionale Bedeutung.

Generell lässt sich feststellen, dass ältere Menschen mit heftigen Affekten sparsamer sind. Sie regen sich nicht mehr so schnell auf, und zwar in positiver wie negativer Richtung. Auch positive Affekte nehmen im Alter beispielsweise ab, sind aber nach wie vor häufiger als negative. Der entscheidende Unterschied ist jedoch: Elementare Emotionen wandeln sich im Alter in komplexere Gefühle mit dem Ergebnis, dass sich das Wohlbefinden insgesamt verbessert. Bis ins 75. Lebensjahr hinein sind ältere Menschen erstaunlich zufrieden mit ihrem Leben. Die Wissenschaft spricht sogar von einem „Wohlbefindungsparadox“, weil es dem negativen Bild, das jüngere Menschen vom Alter haben, so sehr widerspricht: „Für jüngere Menschen ist das Alter vor allem mit Verlust und Einschränkung verbunden“, erklärt BPTK-Präsident Rainer Richter. „Ältere Menschen erleben sich jedoch oftmals deutlich anders: Sie erfreuen sich an den befriedigenden Beziehungen und genießen ihre Autonomie“.

Der Grund dafür liegt wiederum in der entwickelteren Fähigkeit älterer Menschen, sich selbst weniger wichtig zu nehmen. Ältere vergleichen sich nicht so sehr mit anderen Menschen oder anderen Zeiten, um sich zu mehr Leistung und höheren beruflichen Positionen anzuspornen. Sie können andere Menschen eher akzeptieren. Überstandene Krisen und gemeisterte Lebensphasen können zu größerer Souveränität führen. Die Fähigkeit, das eigene Wohlbefinden angemessener steuern zu können, gerät erst an seine Grenzen, wenn die Verluste an engen Vertrauten und starke körperliche Gebrechen nicht mehr aufzufangen sind.

Der Anteil der älteren Menschen an der Bevölkerung steigt in den nächsten Jahren und Jahrzehnten rasant. „Diese demografische Entwicklung diskutiert die Sozialpolitik fast ausschließlich als fiskalische Belastung“, kritisierte BPTK-Präsident Rainer Richter. „Aus psychologischer Sicht gewinnen wir als Gesellschaft. Eine ältere Gesellschaft ist auch eine reifere. Es gilt, die Reife und das Erfahrungswissen der Älteren zu nutzen“