

Das Wissen

Gut altern beginnt im Kopf – Wie uns positive Altersbilder stärken

Von Vera Pache

Sendung vom: Donnerstag, 6. November 2025, 8:30 Uhr

Redaktion: Vera Kern

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2025

Wie wir – schon als junge Menschen – auf das Altwerden blicken, hat großen Einfluss darauf, wie wir selbst altern. Studien der Alterspsychologie zeigen sogar: Menschen, die positiv auf diese Lebensphase blicken, leben länger.

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de/swrkultur.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR Kultur App für Android und iOS

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

MANUSKRIPT

Sprecherin:

Im Laufe unseres Lebens haben wir immer wieder mit alten Menschen und mit dem Älterwerden zu tun. Schon als Kinder.

O-Ton 01 Verena Kast, Psychologin und Psychotherapeutin:

Dann gab es eine alte Frau da, wo ich wohnte, die saß immer am Fenster. Auf dem Fenstersims hat sich aufgestützt, hat hinausgeschaut und war froh, wenn wir Kinder kamen. Hat uns auch Bonbons gegeben.

Sprecherin:

Egal ob aus persönlichen Begegnungen, aus Büchern oder der Werbung: Unsere Vorstellungen vom Altsein beeinflussen uns.

O-Ton 02 Verena Kast:

Und das war für mich ganz lange das Altersbild. Wenn ich mal alt bin, dann möchte ich so einen Sims haben, wo ich hinausschaue.

Sprecherin:

Studien zeigen: Menschen, die sich das Alter positiv vorstellen, leben im Schnitt sogar länger.

Musikakzent

Ansage:

Gut altern beginnt im Kopf – Wie uns positive Altersbilder stärken. Von Vera Pache.

Sprecherin:

Im Jahr 2024 lebten in Deutschland rund 19 Millionen Menschen, die 65 Jahre oder älter waren. (1) Während die Zahl der Geburten zurück geht, wächst die Zahl der Älteren. In den Medien oder in der Politik fallen in diesem Zusammenhang Begriffe wie „Vergreiste Gesellschaft“ oder „Renten-Dilemma“. Unser Blick auf das Alter ist oft von negativen Stereotypen geprägt. Und das hat Folgen, zum Beispiel Altersdiskriminierung – auch Ageismus genannt.

O-Ton 03 Verena Klusmann:, Psychologin, Professorin für

Gesundheitsförderung und Prävention an der Hochschule Furtwangen:

Im Unterschied zu Sexismus und Rassismus hat man aber im Ageismus das Phänomen, dass wir ja alle irgendwann in die eigentlich stigmatisierte Altersgruppe, für die das negative Klischee weit verbreitet ist, hineinwachsen und es uns dann wie eine Art selbsterfüllende Prophezeiung treffen kann, dass wir an der Stelle also unseren eigenen Stereotypen erliegen und sich dann eben auch unser Altern negativer gestaltet, weil wir die Erwartung haben, dass es negativer sein wird.

Sprecherin:

Das sagt Verena Klusmann:, Professorin für Gesundheitsförderung und Prävention an der Hochschule Furtwangen. Es lohnt sich demnach schon früh, ein positives Bild vom Alter zu entwickeln – Dazu später mehr in dieser Folge von Das Wissen. Als Psychologin beschäftigt sich Klusmann seit Beginn ihrer wissenschaftlichen Karriere mit dem Thema Altern.

O-Ton 04 Verena Klusmann:

Ich bin 44 Jahre alt. Das darf man mich auch gerne fragen. Nur die Information über unser eigenes Lebensalter, die bringt uns eigentlich herzlich wenig. Also wir denken immer, wenn wir das Alter einer Person erfragt haben, dann wüssten wir was über sie. Aber wir wissen damit ja noch gar nichts über ihre Persönlichkeit, über ihre Interessen. Deshalb schmunzle ich immer über die Frage.

Sprecherin:

Mit jedem Tag, an dem wir leben, werden wir älter. Manchmal sind es ganz kleine Momente, die uns daran erinnern.

O-Ton 05 Umfrage, Oscar, Schüler:

Ich bin Oscar und ich bin zehn Jahre alt – ich bin über eine Woche drei Zentimeter gewachsen.

O-Ton 06 Umfrage, Lynn:

Mein Name ist Lynn und ich bin 21 Jahre alt. Ich hatte letzgens das erste Mal ein ganz weißes Haar.

O-Ton 07Umfrage, Anne:

Ich bin Anne, ich bin 34 Jahre alt. Ich bin eher schlank und dann war mir das nie so ein Thema, dass ich dachte, ich muss was für meine Fitness tun. Es war irgendwie so gesetzt. Und ich hatte mit Ende 20, es war kein Bandscheibenvorfall, aber es war irgend so ein Gebrechen im Rücken, was vier Monate gebraucht hat, um wieder gut zu werden. Und seither habe ich schon das Gefühl, ich muss körperlich was machen, um gut beieinander zu sein.

O-Ton 08 Verena Kast:

Als mein zwölfjähriger Sohn mir beim Tiefschnee fahren davongefahren ist zum ersten Mal. Da hatte ich das Gefühl: ‚Mensch, jetzt wirst du alt.‘

Sprecherin:

Damals war sie Mitte 30.

O-Ton 09 Verena Kast:

Mein Name ist Verena Kast, ich bin 82 Jahre alt, ich war Psychologin, war Professorin für Psychologie an der Uni Zürich, und ich bin am Junginstitut in Zürich immer noch tätig.

Sprecherin:

Verena Kast: gilt als eine der bekanntesten Psychoanalytikerinnen im deutschsprachigen Raum. Die Schweizerin lebt in Sankt Gallen, in einem Haus am Waldrand.

O-Ton 10 Verena Kast:

Ich trage zum Beispiel sehr viel hellere Farben, als einer alten Frau erlaubt sind. Das ist mir aber vollkommen Wurscht. *lacht*.

Sprecherin:

An diesem Tag trägt sie ein leuchtend gelbes Oberteil mit passender Strickjacke. Die Psychologin hat etliche Bestseller geschrieben. Unter anderem über das Altern. Als Professorin an der Uni hatte Verena Kast: dann mit Mitte sechzig noch so einen Moment, wo ihr das Älterwerden sehr bewusst wurde.

O-Ton 11 Verena Kast:

Bei uns in der Schweiz wird man mit 65 an der Universität eigentlich aussortiert. Ich hatte überhaupt körperlich nicht das Gefühl, alt zu sein oder auch geistig. Aber da hatte ich das Gefühl: ‚Ach, von außen werde ich jetzt als alt deklariert.‘

Musikakzent**Sprecherin:**

Ab wann ist man eigentlich alt? Ältere Menschen, Altsein – diese Begriffe sind schwammig. Hinzu kommt: Unsere Perspektive darauf hat sich im Laufe der Zeit immer mal wieder verschoben, etwa weil die Lebenserwartung gestiegen ist. Jungs, die heute in Deutschland geboren werden, haben bei Geburt eine durchschnittliche Lebenserwartung von etwa 79 Jahren, bei Mädchen sind es rund 83 Jahre. **(2)**

O-Ton 12 Silke van Dyk, Professorin für politische Soziologie am Institut für Soziologie an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena:

Wenn man sich die Durchschnittslebenserwartung anguckt, ist das schon frappierend, wenn wir jetzt Mitte des 19. Jahrhunderts sind, da ist die durchschnittliche Lebenserwartung wirklich ungefähr halb so hoch war wie heute.

Sprecherin:

Das ist Silke van Dyk.

O-Ton 13 Silke van Dyk:

Ich bin 52 Jahre alt und ich bin Professorin für politische Soziologie am Institut für Soziologie an der Friedrich-Schiller-Universität in Jena... Die niedrige durchschnittliche Lebenserwartung hing natürlich auch mit der sehr hohen Kindersterblichkeit zusammen, das darf man nicht vergessen. **(3)**

Sprecherin:

Insgesamt haben Fortschritte in der Medizin und bessere hygienische Bedingungen dazu beigetragen, dass wir im Schnitt älter werden.

Ein anderer Punkt, der unsere Wahrnehmung vom Alter beeinflusst hat, ist die gesetzliche Rentenversicherung, erklärt Silke van Dyk.

O-Ton 14 Silke van Dyk:

Mit der Einführung des Ruhestands hat man plötzlich einen einheitlichen Marker festgesetzt.

Sprecherin:

Erstmals gab es das unter Bismarck in den 1880er-Jahren. Die sogenannte Renten- und Invalidenversicherung galt für Menschen ab 70. Heute liegt das offizielle Rentenalter in Deutschland bei 67 Jahren.

O-Ton 15 Silke van Dyk:

Und das ist ja ein künstlicher Altersmarker. Und wir sehen aber, dass diese künstliche Markierung, dass die natürlich die Wahrnehmung der Menschen über die Jahrzehnte prägt. Also wenn man heute Menschen fragt in verschiedenen Ländern, was sie denken, ab wann jemand alt ist, dann finden wir eine erstaunlich nahe Korrelation häufig von Renteneintrittsalter und Alter. Das heißt die Rente, der Ruhestand ist quasi das institutionelle Gesicht des Alters geworden.

Musikakzent

Sprecherin:

Unsere Vorstellungen davon, was es bedeutet, alt zu sein und wie wir auf das Alter blicken, entwickeln wir schon von klein auf.

O-Ton 16 Umfrage, Julius, Schüler:

Ich bin der Julius und ich bin 10 und werde morgen 11.

Sprecherin:

Wir beobachten und spüren das eigene Älterwerden. Und natürlich auch das der anderen.

O-Ton 17 Umfrage, Julius:

Mein Opa, der ist leider gestorben, aber der war eher so ein langsamer, aber meine Oma ist jetzt zweimal Deutsche Meisterin im Wasserski in ihrer Altersklasse geworden, also die ist topfit.

O-Ton 18 Verena Kast:

Ich bin als Kind mit alten Menschen aufgewachsen, mit einem sehr alten Großvater. Der war 82 Jahre älter als ich und der hat mir viele Geschichten erzählt. Wir haben auch gespielt miteinander.

O-Ton 19 Umfrage, Anne:

Jetzt zieh ich grade in die Großstadt und freu mich da drauf, aber so im Alter... Ich glaub, ich seh mich vor allen Dingen in Gesellschaft, Gemeinschaft und da geht sicherlich auch irgendein Modell in der Großstadt. Aber ich sehe mich auch mit Ruhe und Natur.

Sprecherin:

Wir sehen, wie alte Menschen in Büchern, Filmen und anderen Medien dargestellt werden. Und diese Gesamtheit der Vorstellungen und Einstellungen zum Alter nennt die Wissenschaft Altersbilder. Weil sie so vielfältig sind und sich aus so vielen unterschiedlichen Quellen speisen, verwendet man diesen Begriff eigentlich immer im Plural.

O-Ton 20 Verena Klusmann:

Es wäre sehr, sehr sinnvoll, wirklich diese grundlegende Einstellung der Altersbilder stärker anzuschauen und auch in der Forschung nochmal stärker mit einzubeziehen, weil wir sehen, dass Menschen tatsächlich mit einer differenzierten Sicht auf das Älterwerden auch älter werden, das heißt also tatsächlich mehr Lebenserwartung haben.

Sprecherin:

Verena Klusmann: arbeitet zum Beispiel an einem Projekt, bei dem sie und Kollegen Fotografien sammeln. Bilder aus dem Alltag, die die Perspektiven unterschiedlicher Generationen aufs Alter zeigen sollen. **(4)** Denn was die Altersbilder angeht, da gibt es noch viele offene Fragen. Fest steht, sie haben einen Einfluss darauf, wie wir der Lebensphase jenseits der 50 begegnen. Und das Erstaunliche: ihr Einfluss ist anscheinend größer als andere Faktoren, erklärt Verena Klusmann.

O-Ton 21 Verena Klusmann:

Bislang hatte man nämlich angenommen, dass Gesundheitsverhaltensweisen wie Rauchstopp, körperliche Aktivität, Essverhalten, alles Punkte sind, die wir einzeln angehen müssen und fördern müssen.

Sprecherin:

Nicht-Rauchen, regelmäßige Bewegung und ausgewogene Ernährung gelten als Pfeiler für ein langes Leben. Wie kann es sein, dass die psychische Einstellung wichtiger sein soll als der Lebensstil? Eine Antwort ist: Unsere Einstellung setzt an möglicherweise schon an einem früheren Punkt an.

Musikakzent**Sprecherin:**

2002 überraschten die Ergebnisse einer Studie: Sie stammten von der US-amerikanischen Wissenschaftlerin Becca Levy. Heute ist sie Professorin für Psychologie und Epidemiologie an der Yale Universität.

Levy hatte damals Daten von 660 Menschen aus den USA ausgewertet. Sie hatten an einer Langzeitstudie teilgenommen, waren unter anderem über ihre Gesundheit, Familie, Arbeit und Einstellungen zum Alter befragt worden. Ein Beispiel: „Stimmen Sie zu oder eher nicht, dass Sie mit zunehmendem Alter weniger nützlich werden?“

Später wurde dann geschaut, wer noch lebt und wer gestorben war. – Anhand dieser Daten kam die Psychologin Becca Levy zu dem Ergebnis: Diejenigen, die eher positiv auf das Alter blickten oder es einfach als einen Entwicklungsprozess sahen, lebten im Schnitt 7,5 Jahre länger. Levy stellte auch fest: Altersbilder beeinflussen

die Lebenserwartung stärker als andere Parameter, wie etwa Geschlecht, Sozioökonomischer Status, Blutdruck oder der Verzicht auf Zigaretten. (5)

Musikakzent

O-Ton 22 Verena Klusmann:

Und da haben deutsche Daten jetzt noch mal eins draufgelegt. Die Daten aus dem deutschen Alterssurvey zeigen nämlich, dass wir sogar bis zu 13 Jahre mehr Lebenserwartung haben. Wenn wir mit günstigen Altersbildern in unseren Altersprozess starten.

Sprecherin:

Die Studie von Becca Levy wurde in verschiedenen Ländern wiederholt. Auch in Deutschland. Hier waren Daten von 2.400 Menschen aus dem Deutschen Alterssurvey die Grundlage. Das ist eine bundesweite repräsentative Langzeitbefragung von Menschen, die 40 Jahre oder älter sind. Erhoben vom Deutsche Zentrum für Altersfragen. (6)

Auf der Basis dieser Daten aus Deutschland wurde die Studie von Becca Levy 2020 repliziert. Das Ergebnis: Menschen mit eher positiven oder neutralen Altersbildern lebten im Schnitt sogar 13 Jahre länger. (7)

Musikakzent

Sprecherin:

Wie kann das sein? Sieben bis 13 Jahre mehr Lebenszeit – nur weil man positiv oder zumindest neutral über das Älterwerden und das Leben als Seniorin denkt?

O-Ton 23 Verena Klusmann:

Tatsächlich können wir den gesamten Prozess in der Dynamik noch gar nicht vollständig erklären. Wir sehen einfach, dass die Altersbilder Teil unserer Persönlichkeit, unserer Identität, unseres Selbstbildes sind, der wiederum einen sehr tiefgreifenden Einfluss nimmt auf alle möglichen Bereiche des Lebens. Das heißt also, wie ich mich verhalte, wie ich plane, wie ich mich kümmere, wie ich auch mit anderen Menschen umgehe.

Sprecherin:

Wenn wir etwa denken: Ab 50 geht es steil bergab – lassen wir uns dann mehr gehen, weil wir der Ansicht sind, es lohnt sich eh nicht mehr? Diese möglichen Zusammenhänge zu messen – das sei extrem komplex, erklärt die Psychologin Verena Klusmann:.

O-Ton 24 Verena Klusmann:

Wir sind dabei. Wir können zum Beispiel sehen, dass Altersbilder sich auf unseren Lebensstil positiv auswirken, dass wir uns also mehr um unsere Gesundheit kümmern, dass wir körperlich aktiver sind, dass wir mehr Sozialkontakte pflegen, dass wir auch finanziell besser vorsorgen. Und das dann letztlich auch natürlich

Einflussfaktoren sind auf das, was dann mit unserer Gesundheit passiert. Aber wir sehen in unseren Analysen, dass das nur einen Teil dieser Prozesse erklären kann.

Sprecherin:

Merken wir uns also: Altersbilder können beeinflussen, wie lange wir leben. Das haben länderübergreifend mehrere Studien gezeigt. Wie genau die Zusammenhänge sind, muss jedoch weiter erforscht werden. Und es gibt auch Kritik daran – dazu später mehr.

Atmo 01: Theaterstück

O-Ton 25 Giuseppe Labruzzo:

Ich bin Giuseppe Labruzzo, ich bin 1953 geboren.

Sprecherin:

72 Jahre.

O-Ton 26 Giuseppe Labruzzo:

Ganz ehrlich gesagt hatte ich keinen Blick auf ältere Menschen. Ich habe mir keine Gedanken darüber gemacht. Alt waren die anderen und habe das einfach so als Tatsache wahrgenommen und habe irgendwie im Kopf gehabt, irgendwann bin ich auch, aber ich habe mir nicht mehr Gedanken darüber gemacht. Weil mein Geist ist eigentlich jung geblieben und das Theaterstück hat das erste Mal so einen Denkprozess in mir angestoßen und ich sage: ‚Hey, Moment, in nicht mal zehn Jahren bin ich 80. Ich glaube, ich muss mir auch mal Gedanken machen über das Alter.‘

Atmo 02: Theaterstück

Sprecherin:

Das Theaterstück, von dem er spricht, heißt „Das Altern der Anderen“ und wurde im Sommer 2025 in Konstanz aufgeführt.

O-Ton 27 Heinke Hartmann:

Ich heiße Heinke, Heinke Hartmann: und bin 1958 geboren.

Sprecherin:

Demnach 67 Jahre alt. Heinke Hartmann: spielt in dem Stück eine Frau namens Helga. Sie ist gerade in Rente gegangen und interessiert sich sehr dafür, welche Perspektiven es noch für die nächsten Jahre gibt. Auch privat beschäftigt sie das.

O-Ton 28 Heinke Hartmann:

Also ich war jetzt gerade bei meiner Schwester, die ist zehn Jahre älter. Ich war bei einer Freundin, die ich lange nicht gesehen habe, die auch so genau in meinem Alter ist. Und ich nehme dann auch wahr, wie unterschiedlich alle, aber trotzdem gerne über das Thema – gerne – aber zumindest darüber reden, ja, wenn man das anspricht, weil es alle beschäftigt.

Sprecherin:

In dem Theaterstück „Das Altern der Anderen“ kommen viele Aspekte zur Sprache: Das Leben im Pflegeheim. Die 50-jährige Pflegerin aus Spanien, die am eigenen Körper die ersten Anzeichen der Wechseljahre spürt. Oder: Die Enkelin einer verstorbenen Heimbewohnerin, die im Tagebuch ihrer Oma ganz unbekannte Seiten entdeckt.

Immer wieder zeigt sich auf der Bühne: Altwerden hat ganz unterschiedliche Facetten. Und das betont auch die Psychologin Verena Klusmann.

O-Ton 29 Verena Klusmann:

Wir können sehen, dass die Heterogenität von Menschen, also wie unterschiedlich Menschen sind, über die gesamte Lebensspanne ansteigt. Das heißt je älter wir werden, desto unterschiedlicher sind wir. Und damit können wir nicht sagen 50-Jährige sind so und so. – Auch wenn natürlich bestimmte Generationen gemeinsame Erfahrungen verbinden, sagt das nichts darüber aus, wofür sie sich letztlich interessieren und wie sie sind.

Sprecherin:

Das Problem: Die Altersbilder in unserer Gesellschaft spiegeln diese Vielfalt nicht unbedingt. Stattdessen sind sie oft von Stereotypen geprägt. Und das fängt bei Kindern an.

O-Ton 30 Verena Klusmann:

Wir lassen zum Beispiel manchmal Kinder ein Bild von einer alten Person malen: Mal mal ein Bild von einer älteren Person', dann malen die so ein Piktogramm. Die setzen den Leuten so Krückstöcke in die Hände, und dann sagen wir: ‚Und kennst du denn solche alten Menschen? Sieht so deine Oma aus? Nein, meine Oma ist ganz anders.

Sprecherin:

Stereotype Altersbilder finden sich schon in Kinderbüchern. Und die Politik und die Medien tragen dazu bei, wenn Begriffe, wie etwa „überalternde Gesellschaft“ oder „Rentnerdemokratie“ die Runde machen.

Für eine Studie aus dem Jahr 2023 haben sich Psychologinnen und Psychologen zum Beispiel angeschaut, wie im ersten Jahr der Coronapandemie deutsche Onlineartikel zu älteren Menschen bebildert wurden. Weil sie als Risikogruppe galten, waren sie in dieser Zeit oft ein Thema. Das Forschungsteam kam zu dem Ergebnis: Die meisten Bilder zeigten ältere Menschen als schwach, krank, verletzlich und hilfsbedürftig. (8)

Auch die Wissenschaft habe ihren Anteil daran, dass das Altern eher negativ behaftet ist, weil es lange vor allem als Verfall und Verlust dargestellt wurde, sagt Hans-Werner Wahl, Psychologe und Seniorprofessor des Netzwerks Altersforschung der Universität Heidelberg.

O-Ton 31 Hans-Werner Wahl, Psychologe und Seniorprofessor des Netzwerks Altersforschung der Universität Heidelberg:

Vor 40 Jahren oder 50, oder als die Altersforschung überhaupt mal begonnen hat, Fuß zu fassen, da konnte man einfach diese Defizitargumente – natürlich, es ist doch ganz klar: Zellen altern, wir werden langsamer, wir verlieren unseren Job, wir werden vielleicht, wie behauptet wurde, auch depressiver. Es gibt vielleicht sogar so eine Altersdepression. – Da konnte man das einfach schön auffächern und das ging glatt durch sozusagen, auch in fast allen Foren.

Sprecherin:

Inzwischen ist man aber weiter. Hans-Werner Wahl hat für sein Buch „Stärken der zweiten Lebenshälfte“ Studien und Beispiele gesammelt, die zeigen, dass Älterwerden auch positive Seiten hat. (9)

O-Ton 32 Hans-Werner Wahl:

Man kann es nicht trennen von lebenslanger Entwicklung. Das wird mir immer klarer, je älter ich werde – hab ich noch gar nicht gesagt, bin selber 71 Jahre.

Sprecherin:

Verschiedene Erhebungen zeigen zum Beispiel, dass die Lebenszufriedenheit von älteren Menschen höher ist, als von Menschen in der Mitte des Lebens. (10)

O-Ton 33 Hans-Werner Wahl:

Das ist ja fast schon Allgemeinwissen geworden, also Wohlbefindensparadox, so hat man früher mal gesagt.

Sprecherin:

Mit dem Wohlbefindensparadox ist gemeint, dass Menschen ihre persönliche Lebenssituation oft besser einschätzen, als man es von außen bewerten würde. Die Psychologin Verena Kast: erklärt sich das folgendermaßen:

O-Ton 34 Verena Kast:

Man fragt sich ja immer, warum sind die alten Menschen eigentlich relativ zufrieden? Nicht alle, es gibt Depressive, es gibt Verbitterte, aber viele sind verhältnismäßig zufrieden, wo es doch eigentlich abwärts geht und der Alltag ja mühsam wird, oder? Die abnehmenden Kräfte sind eigentlich nicht lustig. Und ich denke, ein Aspekt davon ist eben, dass man auch weiß, viele Konflikte, bei denen man früher auf die Barrikaden gegangen wäre, sagt man sich einfach, das geht auch wieder vorbei. Also man hat eine gewisse Gelassenheit.

O-Ton 35 Hans-Werner Wahl:

Ältere Menschen sind diejenigen, die sich am meisten um ihre sozialen Kontakte und sozialen Beziehungen kümmern, die auch darauf achten, dass sie mit den Menschen, die für sie am wichtigsten sind, viel zu tun haben. Ältere Menschen sind insgesamt positiver, kann man auch hirnganisch zeigen. Sie versuchen eher das Gute im Leben, im Menschen, in Realitäten zu sehen und sie sind die Gruppe, die am stärksten an zukünftige Generationen beispielsweise denkt.

Sprecherin:

Viele Rentnerinnen und Rentner engagieren sich ehrenamtlich oder übernehmen Care-Arbeit, wenn sie sich um ihre Enkelkinder kümmern. Und sie leisten auch finanzielle Unterstützung.

O-Ton 36 Hans-Werner Wahl:

Ältere Menschen spenden am meisten, jetzt kann man natürlich immer schnell sagen, ja, die haben das meiste Geld und da brauchen sie es vielleicht nicht mehr, das ist doch Quatsch. Also natürlich könnten sie auch weniger spenden, aber sie spenden mehr als jeder andere – im Vergleich zu ihrem Einkommen auch.

Sprecherin:

Der Altersforscher sagt, es ist entscheidend, wie wir der Lebensphase ab 50 begegnen. Es mache einen großen Unterschied, ob wir denken: Ab jetzt wird alles schlechter. Oder ob wir die Einstellung haben, dass auch die verbleibende Zeit noch sehr lang und gut sein kann. Dass es in dieser Zeit durchaus Entwicklungspotenzial gibt und dass vieles im Leben stabil bleibt, anstatt schlechter zu werden.

Musikakzent

O-Ton 37 Verena Klusmann: Auf der einen Seite haben wir diese individuellen Einflussfaktoren. Was passiert, wenn ich selbst, positiv oder negativ, über das Älterwerden denke? Und inwieweit kümmere ich mich dann um meinen eigenen Gesundheitserhalt und auch um meine soziale Einbettung, Finanzen... Und auf der anderen Seite, wir nennen das indirekte Effekte, haben wir natürlich den Weg über die Gesellschaft, die mit uns im Austausch ist.

Sprecherin:

Denn wie wir als Gesellschaft über das Alter denken, beeinflusst auch, wie wir mit älteren Menschen umgehen, erklärt die Psychologin Verena Klusmann.

O-Ton 38 Verena Klusmann:

Wenn wir also als professionelle Person annehmen, es sei normal, vergesslich, traurig oder auch unter Schmerzen zu leiden, dann würde sich das eben entsprechend, und das können wir auch in der Forschung sehen, auswirken auf eine schlechtere Versorgungssituation.

Sprecherin:

Professionelle Personen sind etwa Ärzte und Ärztinnen, Pflegepersonal, Physiotherapeuten oder Psychologinnen. Verena Klusmann: berichtet von einer Studie, für die zwei Personen mit ein- und demselben Beschwerdebild zu Ärzten geschickt wurden. Eine junge und eine ältere Person.

O-Ton 39 Verena Klusmann:

Und es unterschied sich nur das Alter. Und dann haben die Ärztinnen der älteren Person mit niedrigerer Wahrscheinlichkeit angeraten, eine Physiotherapie zu machen, eine Bewegungstherapie zu machen, etwas gegen die Schmerzen zu unternehmen. Genauso auch vergleichbar Studien, die zeigen, dass Psychotherapie

bei depressiven Verstimmungen bei älteren Menschen seltener angeregt oder verordnet wird, weil eben dort auch die Annahme unter Pflegekräften, Hausärztinnen etc. herrscht, bis zu einem gewissen Grad sei es eben normal an der Stelle verstimmt zu sein, weil man ja schließlich einsam sei als alter Mensch.

Musikakzent

Sprecherin:

Neben negativen Altersbildern und Altersdiskriminierung, gibt es aber auch noch ganz andere Faktoren, die das Leben im Alter beeinflussen.

O-Ton 40 Silke van Dyk:

Wir sehen insgesamt die Tendenz einer sehr starken Individualisierung von Verantwortung, insgesamt für Gesundheit, aber auch für den Alternsprozess. Wir sehen auch die ganze Ratgeberliteratur oder die ganzen Anrufungen an ein aktives, fittes Alter, legen immer nahe, dass es vor allem daran liegt, mit welcher Haltung ich altere, ob ich positiv auf den Prozess gucke, ob ich mich genügend bewege, ob ich genügend Brokkoli esse, ob ich sozusagen meine Lebensführung gesund und verantwortlich gestalte.

Sprecherin:

Die Soziologin Silke van Dyk: kritisiert, dabei falle manchmal völlig unter den Tisch, dass auch strukturelle Faktoren eine große Rolle spielen, wenn es um Lebenserwartung und Lebensqualität im Alter geht.

O-Ton 41 Silke van Dyk:

Zum Beispiel die Arbeitsbedingungen: Also das ist immer mein Lieblingsbeispiel, wenn Sie Ihr Leben lang im Schichtbetrieb arbeiten, was extrem gesundheitsschädlich ist, dann können Sie so viel Yoga machen und Brokkoli essen, wie Sie wollen. Das ist ein Faktor, den können Sie gar nicht kompensieren. Auch ökonomische Prekarität, beengte Wohnverhältnisse, Wohnverhältnisse mit Schimmeln oder an lauten Straßen, also alles das sind Rahmenbedingungen, die sich extrem auf die Lebenserwartungen auswirken.

Sprecherin:

Wenn wir uns ein langes, gesundes und zufriedenes Leben für möglichst alle Menschen wünschen, dann – so findet Silke van Dyk: – müssten wir in Deutschland mehr auf Klassenunterschiede und die ungerechte Verteilung zwischen arm und reich schauen.

O-Ton 42 Silke van Dyk:

Also ich glaube, das Wichtigste ist vielleicht jetzt einmal, wenn wir uns die Frage der sozialen Ungleichheit und der Altersarmut angucken, dass wir im Moment eine Debatte haben, die sehr stark immer fokussiert auf einen Verteilungskonflikt zwischen Alt und Jung. Es ist immer die Debatte, also wird den Jungen die Zukunft genommen, weil die Alten so hohe Renten kriegen. Und ich denke, dass sich schon viel verändern würde im Sinne eines guten Lebens im Alter für alle, wenn wir endlich diesen vermeintlichen Verteilungskonflikt Alt-Jung mal zur Seite stellen und sagen,

nein, der eigentliche Verteilungskonflikt ist arm - reich. Und zwar bei Jungen wie bei Alten.

Sprecherin:

Auf diese Weise werden wiederum negative Altersbilder gefördert. Einzelne können daran meist nicht viel ändern. Auch an dieser Stelle wäre also die Gesellschaft gefordert.

Atmo 03: Theaterstück

Sprecherin:

Im Konstanzer Theaterstück „Das Altern der Anderen“ wird auch der Widerspruch aufgegriffen: Alle wollen alt werden. Aber niemand will alt sein. – Woran liegt das? Die Psychoanalytikerin Verena Kast: hat eine Antwort.

O-Ton 43 Verena Kast:

Alt werden heißt, ich möchte möglichst lang hierbleiben. Man hat ja dann sehr klare Ideen, oder man möchte noch die Enkel oder die Urenkel sehen. Oder man möchte auch wissen, wie diese verrückte Welt weitergeht. Kriegen wir denn eigentlich noch die Kurve mit der ökologischen Krise oder nicht? Das interessiert im Grunde genommen alles. Aber alt sein verbinden wir natürlich mit, man vergisst viele Dinge, man kann nicht mehr schnell laufen, man kann nicht mehr gut hören. Also alle diese Defizite, und die möchte man nicht haben, oder? Man möchte alt werden ohne die Defizite. Und so ganz lässt sich das, glaube ich, eben nicht haben.

Sprecherin:

Verena Kast: ist 82 Jahre alt, einige Fingerkuppen sind krumm, weil sie Arthrose hat. Sie sagt, gelegentlich tut das sehr weh. Es gibt sie, die Defizite, die das Älterwerden mit sich bringt. Aber es lohnt sich trotzdem, den Blick mehr auf das Positive zu richten, sagt sie.

O-Ton 44 Verena Kast:

Wir haben ja eine Tendenz, das Negative viel stärker zu gewichten als das Positive. Also wenn man die Leute fragt, dann sagen sie, heute könnte das passieren, das passieren, das passieren. Wenn man sie am Abend fragt, was ist eigentlich passiert, dann sagen sie: ‚Nichts. Sogar Gutes ist passiert.‘ Also dieser Negativitätsbias, den wir haben, der ist sehr unangenehm, dass wir das Negative immer überschätzen. Und zu lernen, das Positive zu schätzen, das macht Menschen dankbar.

Sprecherin:

Ein positives Mindset allein wird noch keine Lebensbedingungen verbessern. Und dennoch: Es gibt viele gute Gründe, das Alter mehr in den Blick zu nehmen, es differenzierter zu betrachten und vor allem auch zu sehen: Nicht alles wird schlechter.

Sowohl bei den positiven Altersbildern als auch bei den Bedingungen für ein gutes, gesundes Leben im Alter sind wir aber nicht nur als Einzelne, sondern vor allem als Gesellschaft gefordert. Es betrifft uns schließlich alle. – Denn sofern wir nicht früh sterben, sind wir irgendwann selbst alt.

Abspann Das Wissen über Musikakzent-Bett:

Sprecherin:

Gut altern beginnt im Kopf – Wie uns positive Altersbilder stärken. Autorin und Sprecherin: Vera Pache. Redakteurin: Vera Kern

* * * * *

Quellen/ Links

1) Altersgruppen bei Statista:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1365/umfrage/bevoelkerung-deutschlands-nach-altersgruppen/#:~:text=Bev%C3%B6lkerung%20Deutschlands%20nach%20relevanten%20Altersgruppen%202024&text=In%20Deutschland%20gab%20es%20zum,Lebensjahr%20also%20noch%20nicht%20beendet.>

2) Lebenserwartung bei Statista:

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/273406/umfrage/entwicklung-der-lebenserwartung-bei-geburt-in-deutschland-nach-geschlecht/>

3) Silke van Dyk:

Soziologie des Alter. Utb, 2020, 224 Seiten.

4) Das Projekt KIMAGE:

<https://kimage-hfu.de/>

5) Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(2), 261–270. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.2.261>

6) Deutsches Zentrum für Altersfragen <https://www.dza.de/>

7) Wurm, S., & Schäfer, S. K. (2022). Gain- but not loss-related self-perceptions of aging predict mortality over a period of 23 years: A multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 123(3), 636–653. <https://doi.org/10.1037/pspp0000412>

8) Myrczik J, Schwender C, Franke A, Kessler E-M. The faceless and vulnerable other – the visual portrayal of older people on German online news sites within the context of the COVID-19 pandemic. *Ageing and Society*. 2025;45(2):276-300.

doi:10.1017/S0144686X23000429 <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/8C0C835D33CDCF889313EA8521F36B6D/S0144686X23000429a.pdf/the-faceless-and-vulnerable-other-the-visual-portrayal-of-older-people-on-german-online-news-sites-within-the-context-of-the-covid-19-pandemic.pdf>

9) Hans-Werner Wahl:

„Positive Alternspsychologie: Die Stärken der zweiten Lebenshälfte“.

10) Global Flourishing Study Mai 2025 <https://www.nature.com/articles/s44220-025-00423-5>