

Hans-Werner Wahl

Positive Alternspsychologie

Die Stärken der zweiten Lebenshälfte

Hans-Werner Wahl
Positive Alternspsychologie

Hans-Werner Wahl

Positive Alternspsychologie

Die Stärken der zweiten Lebenshälfte

BELTZ JUVENTA

Der Autor

Hans-Werner Wahl ist Seniorprofessor am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg, Netzwerk Altersforschung.

Bildnachweise: Vladislav Skrynko (Doktorhut), Vitalii Barida (Glühbirne), Christian Horz (Hand), Tamara Bradas (Waage), Mariangel Beatriz Mendoza de Wendt (Forschungshaus), Gehirn (SciePro)

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-7799-8017-9 Print

ISBN 978-3-7799-8018-6 E-Book (PDF)

ISBN 978-3-7799-8019-3 E-Book (ePub)

1. Auflage 2024

© 2024 Beltz Juventa

in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Einige Rechte vorbehalten

Herstellung: Hanna Sachs

Satz: Helmut Rohde, Euskirchen

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100)

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Für Jonas, Juri, Kolja, Milo und Niko

*Ich danke meiner Frau Brigitte für sehr wichtige Hinweise. Nach ihrer
Rückmeldung nahm das Buch eine ziemlich andere Gestalt an.*

Inhalt

Einführung	<u>9</u>
1 Stärken der zweiten Lebenshälfte: Die Suche beginnt	<u>13</u>
1.1 Weg mit der Defizitsicht des Alterns – Was stattdessen?	<u>13</u>
1.2 Menschliche Stärken – Warum sie entscheidend sind für unser Mensch-Sein	<u>14</u>
2 Menschliche Stärken und Älterwerden: Wie uns die Antike bei der Suche helfen kann	<u>17</u>
2.1 Platon und Aristoteles	<u>17</u>
2.2 Cicero und Seneca	<u>18</u>
3 Gesucht und gefunden: Menschliche Stärken in der Positiven (Alterns-)Psychologie	<u>21</u>
3.1 Menschliche Stärken in der Positiven Psychologie	<u>21</u>
3.2 Was die Positive Alternspsychologie (PAPs) zur Positiven Psychologie beitragen kann	<u>23</u>
4 Stärken der zweiten Lebenshälfte zu einer Wissenschaft machen: Die Positive Alternspsychologie	<u>27</u>
4.1 Menschliche Stärken im Lebensverlauf und in der zweiten Lebenshälfte: Wichtige Argumente	<u>27</u>
4.2 Zoomen auf sechs Stärken der zweiten Lebenshälfte	<u>31</u>
4.3 Voraussage: Stärken der zweiten Lebenshälfte sind im Daten-Check gut belegbar	<u>33</u>
5 Stärken der zweiten Lebenshälfte: Realitätscheck anhand vorliegender Daten	<u>35</u>
5.1 Erste Stärke der zweiten Lebenshälfte: Selbstregulation und Mäßigung	<u>37</u>
– Lebensziele realistisch halten und stetig im Lebensverlauf anpassen	<u>41</u>
– Sich vor Verlust und Stress schützen und psychische Ressourcen aufrechterhalten	<u>47</u>
5.2 Zweite Stärke der zweiten Lebenshälfte: Humanität und Sorge für die Mitwelt	<u>53</u>
– Beziehungen zu anderen Menschen hegen und pflegen	<u>55</u>
– Sich für die Mitwelt und den Erhalt der Schöpfung engagieren	<u>60</u>

5.3	Dritte Stärke der zweiten Lebenshälfte: Lebenswissen und Lebensklugheit	68
	– Wissen, wie das Leben geht, einbringen	70
	– Kluges und umsichtiges Handeln einsetzen	80
5.4	Vierte Stärke der zweiten Lebenshälfte: Mut in herausfordernden Situationen	87
	– Widerstandsfähigkeit gegenüber den Widrigkeiten des Älterwerdens entwickeln	89
	– Unerwarteten Situationen mit Bedacht begegnen – Das Beispiel COVID-19	95
5.5	Fünfte Stärke der zweiten Lebenshälfte: Gerechtigkeit, gutes Urteilen und Interessensausgleich	99
	– Gerechtigkeitsempfinden und wohlüberlegt ein Urteil anbieten	101
	– Positivität, Nachgiebigkeit und Frieden anstreben	103
5.6	Sechste Stärke der zweiten Lebenshälfte: Generativität und Transzendenz	108
	– Wissen und Erfahrung an Jüngere und die Nachwelt weitergeben: Generativität	109
	– Spiritualität, Distanz zu Materiellem und Dankbarkeit leben	114
6	Diskussion und Selbstkritik	119
6.1	Menschliche Stärken in der zweiten Lebenshälfte: Eine Gesamtbilanz	119
6.2	Kritik am eigenen Vorgehen	122
7	Herausforderungen: Hohes Alter, Geschlecht, materielle Lage	129
7.1	Hohes Alter und menschliche Stärken	129
7.2	Geschlecht und menschliche Stärken	131
7.3	Materielle Lage und menschliche Stärken	133
8	Stärken der zweiten Lebenshälfte stark machen	137
8.1	Menschliche Stärken: Was sie für alternde Menschen bedeuten	138
8.2	Menschliche Stärken: Was sie für die Gesellschaft bedeuten	143
8.3	Schlussgedanken und ein letzter Gesamtblick	151
	Zitierte Quellen	155
	Allgemeine Literatur	155
	Eher technische Spezialliteratur: die „Forschungs-Highlights“ im Original	158

Einführung

Noch immer herrschen in unserer Gesellschaft viele negative und so nicht mehr gültige Vorstellungen dazu vor, was uns jenseits des Alters von 50 Jahren erwartet. Dabei zeigen unsere eigenen und weitere Forschungsergebnisse, dass gerade die Zeit um das Alter 50 herum entscheidend dafür ist, wie wir uns gegenüber dem „Rest des verbleibenden Lebens“, dem eigenen Älterwerden, positionieren (Diehl & Wahl 2020; Lachman et al. 2015).

Es kann einen riesigen Unterschied in Bezug auf Lebensqualität machen, ob wir in diesem Alter wichtiger Weichenstellungen für die (lange!) verbleibende Lebenszeit davon ausgehen, dass in der Zukunft vieles, was uns wichtig ist, stabil bleibt oder gar noch ansteigt. Oder ob wir dem Damoklesschwert einer Verlustbrille erliegen und alles, was in der zweiten Lebenshälfte kommt, als „Nie mehr so wie in jungen Jahren“ erleben. Jenseits von 50 Jahren, so mögen manche denken, beginne die mehr hässlich als schöne Schlussphase des Lebens. Folgt man diesem ungunstigen und letztlich selbstdestruktiven Narrativ, so wird es schwer zu glauben, dass es mit dem Fortschreiten der Jahre auch so etwas wie Persönlichkeitswachstum, also positive Entwicklung, geben könnte.

Dabei wird wohl niemand grundsätzlich bestreiten, dass die Trias Wachstum, Stabilität und Verlust die Tiefe unseres Lebens ausmacht. Die entscheidende Frage ist allerdings, welche Gewichtung diesen drei Richtungen in der zweiten Lebenshälfte jeweils angemessen ist. Müssen Gewinne und Stärken des späten Lebens mit der Lupe gesucht werden – mit einem Treffer hie und da? Könnte es nicht auch sein, dass wir dazu neigen, Stabilitäten in der lebenslangen Entwicklung systematisch zu unterschätzen? Und eventuell mögliches Wachstum nicht ernst genug nehmen und häufig übersehen? Der deutsche Entwicklungspsychologe und Altersforscher Paul B. Baltes (1939–2006) bemerkte dazu in einem seiner letzten Vorträge im Schauspielhaus Zürich: „Allerdings, die wissenschaftliche Evidenz für die Stärken des Alters ist noch unterentwickelt, denn die Wissenschaft hat sich erst in jüngster Zeit ernsthaft um die Frage nach den Stärken des Alters gekümmert“ (P. B. Baltes 2005, S. 6¹). In gewisser Weise ist dieses Buch der Versuch, einen Beitrag zu diesem „Sich-Kümmern“ um die Stärken des Älterwerdens zu leisten (siehe auch Kruse 2023).

Die sogenannten Defizite des Älterwerdens sind ausgiebig beschrieben worden, in der Biologie des Alterns (z. B. unvermeidbare Zellalterung, genetische Translationsfehler, ineffiziente Reparaturmechanismen), in der Altersmedizin / Geriatrie (z. B. Anstieg der Krankheitslast, Multimorbidität, Nicht-Wiederherstellbarkeit vormaliger Gesundheitszustände), und in der Alterssoziologie (z. B.

1 PDF des Vortrags jederzeit bei HWW erhältlich.

Rollenverluste, Statusverlust), aber auch in der Psychologie des Alterns (z. B. kognitive Verlangsamung und Fehleranfälligkeit, zunehmendes Erleben von Abhängigkeiten von anderen Menschen, Verlust geliebter Personen, ansteigend negatives Erleben des Alternsprozesses selbst). Das müssen wir hier nicht weiter vertiefen. Zu den Defiziten des Alters können, wie Studien gezeigt haben, schon Kinder einiges sagen, sie gehören zum Weltwissen ab etwa 5 Jahren.

Parallel kann man die Entwicklung der Alternsforschung, zumindest ihrer sozial- und verhaltenswissenschaftlichen Ausrichtung, auch als ein Ringen darum sehen, die Defizitsicht des Älterwerdens hinter sich zu lassen. Allerdings: Wenn sich in schnell älter werdenden Gesellschaften, in Gesellschaften des langen Lebens, etwas verändern soll, dann muss etwas Überzeugendes an die Stelle der Defizitperspektive der zweiten Lebenshälfte treten (Wahl 2023a). Meine Forderung an uns selbst und an unser Gemeinwesen ist die folgende:

Wir brauchen dringend eine Aufwertung der zweiten Lebenshälfte als festes und robustes Element einer Gesellschaft des langen Lebens.

Die zentrale Aufgabe des Älterwerdens ist es nicht, so sehe ich es heute mit 70 Jahren, sich an immer mehr Einschränkungen „erfolgreich“ anzupassen. Das ist natürlich von großer Bedeutung, aber steht nicht im Zentrum der Lebenswirklichkeit spät im Leben. Die große und nicht selten anstrengende, aber häufig auch genussreiche Aufgabe des Älterwerdens ist vielmehr, die Gleichzeitigkeit von *Verlusten*, von *Stabilitäten* in der Vielschichtigkeit und Reichhaltigkeit der über Jahrzehnte aufgebauten Lebenserfahrungen und Lebenseinsichten und von durchaus weiterhin möglichen *Gewinnen* als immanent zu der späten Lebensphase gehörend zu begreifen. Dieser Prozess des „Begreifens“ des Älterwerdens ist in ständiger Veränderung, und er dauert bis ans Lebensende. Auch ist er sicherlich sehr verschieden von alternder Person zu Person, aber seine Tragfähigkeit scheint doch durchgängig auf einigen fundamentalen „Gesetzen“ aufzubauen. Ich stelle mir das ähnlich wie einen Jumbo-Jet vor: Da ist es der Ingenieurswissenschaft gelungen, nun schon seit über 50 Jahren 400 bis 500 Menschen auch bei relativ großen und in Teilen nicht vorsehbaren Schwankungen in den unterschiedlichsten Wetterverhältnissen robust und sicher an den Zielort zu bringen. Nur sehr selten auftretende Konstellationen von versagender Pilotenkompetenz, Flugzeugtechnik und extremen Umweltverhältnissen führen in die Katastrophe. Könnte es bei unserem Älterwerden ähnlich sein? Daran glaube ich fest – mit einem großen Unterschied, und so entstand dieses Buch: Unser Älterwerden ist grundsätzlich nicht nur robust gegen die unterschiedlichsten Schwankungen in der Biologie oder Umwelt gewappnet; es beinhaltet sogar darüber hinaus einen „Netto“-Gewinn, der anderen Generationen zugutekommen kann. Oder noch anders und etwas blumiger gesagt: Älter werdende Menschen brauchen nicht all ihre Energie für ein möglichst langes und möglichst gutes Leben auf, sondern

da bleibt noch was übrig – für das eigene Persönlichkeitswachstum, für andere, für die Gesellschaft, für nachfolgende Generationen, für die kommende Welt.

Mit dem vorliegenden Buch schließe ich an mein früheres Werk „Die neue Psychologie des Alterns“ an (Wahl 2017). Mit der Positiven Alternspsychologie möchte ich mich nun ganz auf die Stärken der zweiten Lebenshälfte und des Älterwerdens konzentrieren. Ich verstehe unter menschlichen Stärken Eigenschaften, Sichtweisen und Handlungen, die von sehr großen Gruppen von Menschen auch über die meisten Länder und Kulturkreise hinweg als Auszeichnung des Mensch-Seins angesehen und akzeptiert werden. Sie sind gewissermaßen die Essenz des Mensch-Seins. Wenn man so ist, Menschen und Dinge so sieht und seine Handlungen so ausrichtet, dann würden die meisten sagen: Das ist gut.

Zwar ist bereits viel zu *einzelnen* Stärken des Älterwerdens geschrieben worden. Es gibt aber meines Wissens bislang kein Werk, in dem der Versuch unternommen wurde, ein tentatives Gesamtbild der menschlichen Stärken der zweiten Lebenshälfte zu zeichnen. Mein Argument in diesem Buch ist, dass wir nur mit einem solchen Gesamtbild menschlicher Stärken dem Defizitbild des Älterwerdens etwas wirklich Schlagkräftiges entgegensetzen können. Das allerdings setzt voraus, dass sich ein solches Gesamtbild aus den vorhandenen Befunden der *empirischen* Alternsforschung zeichnen lässt. Da müssen die Daten und die Evidenz zum psychologischen Älterwerden sprechen, nicht Wunschdenken oder Schön-Reden des Älterwerdens.

So möchte ich Sie herzlich einladen, dabei zu sein, wenn ich in diesem Buch die aktuelle Literatur der psychologischen Alternsforschung durchforste auf der Suche nach Positivem, nach den Stärken des Älterwerdens. Welche menschlichen Stärken bleiben im Verlauf des Lebens relativ stabil? Welche zeigen eventuell sogar einen gewissen Anstieg? Welche auch einen Abfall?

Dazu habe ich ein ganzes Bündel, ich nenne sie „Studien-Highlights“, an gut gesicherten empirischen Forschungsbefunden aus den Verhaltenswissenschaften und ergänzend auch aus den Sozial- und Neurowissenschaften zusammengetragen. Am Ende sind es insgesamt 65 Studien-Highlights geworden, die empirisches Material zu menschlichen Stärken im Lebensverlauf beitragen konnten. Bitte beurteilen Sie am Ende des Buches selbst die Ausbeute meines Durchforstens, Suchens – und, ja, auch reichhaltigen Findens.

1 Stärken der zweiten Lebenshälfte: Die Suche beginnt

1.1 Weg mit der Defizitsicht des Alterns – Was stattdessen?

Oft wird heute argumentiert, die Defizitperspektive des Alterns sei überwunden, sie liege hinter uns – in der Wissenschaft, bei den heute alternden Menschen, in unserer Gesellschaft. Dabei wird einerseits gerne übersehen, dass wir es allesamt, als Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in der Altersforschung, als 18 Millionen Ältere in Deutschland, als Gesellschaft, noch nicht geschafft haben, sogenannten „Ageism“, also Altersdiskriminierung der unterschiedlichsten Art, zumindest so zu ächten, wie es mittlerweile in anderen Diskriminierungsbereichen ja erfolgreich gelungen ist: im Bereich Gender, im Bereich Minoritäten, im Bereich Diversität. Da ist noch viel zu tun, aber dies ist nicht unser Thema in diesem Buch.

Andererseits ist festzustellen, dass heute kaum noch jemand öffentlich einer Defizitsicht des Älterwerdens das Wort reden würde. Ist damit schon automatisch eine positive Sicht auf Altern entstanden? Das scheint mir nicht der Fall zu sein, und es wäre ja auch merkwürdig, wenn positive, potenzialreiche Sichtweisen und Bewertungen des Alters gleichsam von selbst aus der (zumindest teilweisen) Zurückweisung seiner negativen Seiten erwachsen würden (Wahl 2023a).

Dabei fehlt es sicherlich nicht an Begrifflichkeiten für positive Alterssichtweisen, ja, die Altersforschung der letzten Jahrzehnte hat geradezu inflationär derartige Konzepte produziert wie z. B. lebenszugewandtes, zufriedenes, kompetentes, konstruktives, aktives, gelingendes, gutes, produktives, sinnerfülltes, gesundes, und erfolgreiches Altern. Keines dieser Konzepte hat sich bislang wissenschaftlich, geschweige denn als regulativ hilfreiche Idee individuellen Alterns oder in Anwendungszusammenhängen durchgesetzt.

Aus meiner Sicht ist es aussichtslos, hier noch auf weitere Begrifflichkeiten mit Durchbruchspotenzial zu hoffen. Das an sich lobenswerte Bestreben, das Positive am Altern mit immer neuen Begrifflichkeiten zu belegen, scheint mir vielmehr gescheitert zu sein. Positive Alterssichtweisen nachhaltig und mit hohem Konsens zu etablieren, ist der Altersforschung bislang nicht gelungen. Was an die Stelle einer Defizitperspektive treten soll scheint weiterhin unklar und ein schwieriges Unterfangen zu bleiben. Wir benötigen einen Neuanfang. Genau das

versuche ich in diesem Buch mit einer Fokussierung der menschlichen Stärken der zweiten Lebenshälfte und des Älterwerdens.

Die Suche nach diesen Stärken muss mit definierten Suchrichtungen beginnen, sonst führt alles ins Uferlose. Ich habe mir dazu die folgenden Fragen gestellt:

1. Könnte es sein, dass jene, die über die längsten und reichhaltigsten Lebenserfahrungen verfügen, eben ältere Menschen, besonders gute Voraussetzungen dafür mitbringen, die Stärken eines guten Lebens zu entfalten?
2. Lassen sich mögliche Stärken der zweiten Lebenshälfte mit empirischen Studien zum Lebensverlauf belegen? Gibt es eventuell Befunde in der (psychologischen) Alternsforschung, die bislang mehr oder weniger übersehen wurden, wenn es um Stärken des Älterwerdens geht?
3. Welche Konsequenzen könnte es für alternde Individuen und unsere älter werdenden Gesellschaften haben, wenn wir die Stärken der zweiten Lebenshälfte deutlich ernster als bisher nehmen würden?

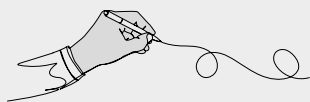
1.2 Menschliche Stärken – Warum sie entscheidend sind für unser Mensch-Sein

Ich wiederhole zum Einstieg ganz bewusst, was bereits in der Einleitung gesagt wurde: Ich verstehe unter *menschlichen Stärken* Eigenschaften, Sichtweisen und Handlungen, die von sehr großen Gruppen von Menschen auch über die meisten Länder und Kulturkreise hinweg als Auszeichnungen des Mensch-Seins angesehen und weithin akzeptiert werden. Sie sind gewissermaßen seine entscheidende Ausdrucksform – seine Essenz. Wenn man so ist, Menschen und Dinge so sieht und seine Handlungen so ausrichtet, dann würden die meisten sagen: „Das ist gut“. Menschliche Stärken haben einen starken „hin zu“-Charakter („So sollte man leben und handeln“); sie sind damit aber auch gleichzeitig wertgeladen und „normativ“. Viele von uns würden die in menschlichen Stärken liegenden Werte wie „Es ist gut, auf andere zuzugehen, Anteil zu nehmen, gerecht zu sein, dankbar zu sein ...“ unterstützen – das ist die Grundannahme des Buches. Ich möchte allerdings in diesem Buch auch niemandem, auch keinem älteren Menschen, etwas vorschreiben. Ich sage nur, dass mit einer hohen Wahrscheinlichkeit sich viele von uns zur Bedeutung von menschlichen Stärken bekennen. In einem erweiterten Verständnis ...

- tragen menschliche Stärken zu so etwas wie menschlicher Erfüllung, Würde und Sorge für den Nächsten bei.
- besitzen menschliche Stärken ihren Wert gleichsam inhärent; sie sind kein Mittel zur Erreichung eines anderen Ziels, sondern sie sind das Ziel selbst.

- besitzen menschliche Stärken viel Überlappung mit dem, was bisweilen als ein „gutes“ Leben betrachtet wird, also ein Leben, das klug mit den gegebenen Ressourcen haushaltet, nicht auf Kosten von anderen voranschreitet und das andauernd Mitmenschlichkeit entfaltet.
- können menschliche Stärken keinen Schaden anrichten.
- sind menschliche Stärken hervorragende Eigenschaften mit einem, im besten Sinne, Vorbildcharakter. Sie drücken gewissermaßen Menschlichkeit in der bestmöglichen Weise und modellhaft zur Nachahmung aus.

So würde ich sagen: Eigentlich wissen Sie es, wissen wir alle es, was menschlich zählt, was menschliche Stärken sind. Vielleicht kann man sogar so weit gehen zu sagen, dass wir nicht nur wissen, was im menschlichen Leben „gut“ ist; wir alle wollen auch gut sein, uns als gut darstellen. Das scheint eine zentrale Triebfeder unseres Handelns zu sein. Und gilt sogar für Verbrecher:innen, die sich eigentlich für „gut“ halten bzw. hielten – wie etwa „Al Capone“ im Chicago der 1920/30er Jahre (Hart et al. 2024).



Kurz zusammengefasst: Die Defizitsicht auf Altern ist weitgehend überwunden in der Alternswissenschaft und bis zu einem gewissen Grad auch in unserer Gesellschaft. Was an ihre Stelle gesetzt wird ist aber noch

nicht klar. Ich argumentiere in diesem Buch, dass es ein Weg dorthin sein könnte, menschliche Stärken in ihrer ganzen Breite und in ihrem lebenslangen Verlauf in den Blick zu nehmen.