Das Alter hilft, Ziele erfolgreicher umzusetzen

Alte Menschen leben mehr in der Vergangenheit als Junge, heisst eine verbreitete Meinung. «Stimmt so nicht», sagt die Zürcher Psychologieprofessorin Alexandra Freund, die seit vielen Jahren Fragen «erfolgreichen Alterns» nachgeht.

Lisa Maire

Wenn wir heute von den Alten reden, haben wir verschiedene Bilder vor Augen: Einerseits Menschen mit Silberhaar, die in gebückter Haltung einen Rollator vor sich herschieben, andererseits jene Menschen, die auch nach der Pensionierung ungebremste Lebenslust versprühen. Wann fängt das «Alter» nun eigentlich an? Alexandra Freund lacht. «Alt sind immer die andern», fasst die Professorin für Entwicklungspsychologie Erwachsenenalter an der Universität Zürich zusammen. Ihre (und andere) Befragungen zum Thema belegen: Die Grenze zwischen jung und alt wird sehr subjektiv empfunden. Je älter die Befragten, desto weiter nach hinten verschiebt sich in ihren Augen die Grenze zum Altsein: Für einen 18-Jährigen fängt das Altsein mit 60 an, für einen 75-Jährigen erst mit 80.

Verjüngte Generation

Dazu kommt: «Die Diskrepanz zwischen biologischem und emotionalem Alter wird immer grösser», sagt Freund. Ihre Erkenntnisse verblüffen: Ältere Personen – und insbesondere Männer – fühlen sich heute durchschnittlich 20 bis 25 Jahre jünger, als sie sind. Körperliche Gesundheit spielt dabei eine wichtige Rolle: «Erst wenn jemand ernsthaft erkrankt ist, fängt er oder sie an, sich selber alt zu fühlen.» Entsprechend hat sich in den letzten Jahrzehnten auch die Kategorisierung verschoben: Das sogenannte Dritte Alter, das sind heute die «jungen Alten» zwischen 65 und 80 Jahren, danach beginnt die Kategorie des Vierten Alters oder der «alten Alten». Wobei Menschen des Vierten Alters von heute in etwa so gut «zwäg» seien wie jene des Dritten Alters von gestern, erklärt Freund. Die Generation der Alten hat sich verjüngt.

Alexandra Freund befasst sich seit 20 Jahren mit Fragen «erfolgreichen Alterns». Dabei versucht die Wissenschaftlerin den Prozessen auf die Spur zu kommen, die individuelles Verhalten und Erleben über die ganze Spanne des Erwachsenenalters hinweg lenken. Ihre Fragen heissen: Wie verändern sich Ziele im Laufe eines Lebens, wie werden sie gesetzt, verfolgt, erreicht? Inwiefern sind sie von sozialen Erwartungen und Normen beeinflusst, inwiefern von persönlichen Werten und Erfahrungen? Und wie werden Ziele im höheren Alter gemeistert, wenn körperliche, geistige oder auch finanzielle Ressourcen schwinden?

Angst vor dem Tod sinkt mit Alter

Bei ihren Untersuchungen arbeiten Freund und ihr Team mit Probanden zwischen 18 und über 100 Jahren zusammen. Diese Versuchspersonen erhalten entweder Fragebögen, die sie zu Hause ausfüllen können, oder sie nehmen an Experimenten im «Labor» des Psychologischen Instituts der Uni Zürich teil. Hier komme zum Beispiel Morphing zum Einsatz, sagt Freund. Das heisst eine Computer-Software, mit der man sein digitales Porträt selber künstlich altern lassen kann. Die Versuchspersonen wählen dabei das Bild aus, welches ihnen in den eigenen Augen am besten entspricht.

Das eigene Gesicht altern zu sehen – das werde von den meisten Studienteilnehmern als bedrohlich erlebt, berichtet die Forscherin. «Altern wird in einen Zusammenhang mit dem Tod gebracht – man möchte aber nicht aufhören, zu leben.» Die Angst vor dem Tod, so präzisiert sie, nehme allerdings mit dem Alter ab. Dafür werde die Angst vor dem Sterben, vor Krankheit im höheren Alter grösser.

Ein weiteres, eher überraschendes Studienergebnis: Die Rückschau auf das eigene Leben – auf die Vergangenheit – spielt in höheren Jahren zwar eine wichtige Rolle, trotzdem sind alte Menschen nicht rückwärtsgewandter als junge. Im Gegenteil: «Die ältere Generation ist jene, die am stärksten in der Gegenwart lebt», sagt Freund. Im Alter überlege man sich besser, zielgerichteter, was man (noch) machen wolle. Eine verkürzte Lebensperspektive habe also durchaus auch positive Folgen.

Spannende Ergebnisse zeitigen auch Befragungen zum Thema Sport. Die Wissenschaftler wollten wissen, welche Ziele sich Fitnesstreibende stecken, wie sie diese verfolgen und wer dabei erfolgreich ist. Dabei stellte sich heraus: Jüngere absolvieren sportliche Aktivitäten ergebnisorientierter, Ältere hingegen prozessorientierter.

Junge hecheln, Alte geniessen

Jüngere Jogger etwa hecheln oft den Vorgaben von digitalen «Fitness-Trackern» hinterher und erleiden dabei manchen Frust, Ältere geben sich eher dem Moment hin und geniessen die Bewegung im Freien. Die Wissenschafterin zieht daraus die Bilanz: Wer bei sportlichen Aktivitäten nicht nur auf die Werte von Pulsmessern und Schrittzählern (oder auf die Diskrepanz zur eigenen Leistung) achtet, sondern sich auch nach dem Motto «Der Weg ist das Ziel» bewegt, sei weitaus zufriedener unterwegs und halte sein Bewegungsprogramm auch länger durch. Diese Ergebnisse seien auch für sie unerwartet gewesen, sagt die Psychologin. Die Studie mit Sporttreibenden begeistert sie aber noch aus einem anderen Grund: «Es ist doch einfach eine tolle positive Entwicklung, dass man im Alter davon wegkommt, am Ergebnis zu kleben, und seine Ziele gelassener und deshalb erfolgreicher verfolgt. Das hat so was Verschmitztes», freut sich die 50-Jährige.

Gewinnoptimierung versus Verlustminimierung

Bei weiteren Tests geht es zum Beispiel um Entscheidungsfindung beim Planen von Urlaubsreisen. Freund: «Wir geben Informationen über bestimmte Reisedestinationen vor und schauen dann – über eine Messung der Augenbewegungen –, welchen Informationen die Versuchspersonen eher Aufmerksamkeit schenken.» Das Ergebnis ist auch in diesem Fall altersabhängig: Jüngere gucken eher auf positive Informationen, Ältere eher auf negative. Freunds Erkenntnis daraus lautet: «Jüngere wollen möglichst viele tolle Erlebnisse haben, Ältere möglichst alle Risiken ausschliessen.» Ähnliche Ergebnisse bezüglich Bewertung von positiven und negativen Informationen zeitigt eine Studie, bei der es um die Auswahl eines Spitals, etwa für eine geplante Operation, geht. «Kurz gesagt», so bilanziert Freund: «Junge Menschen haben bei den Zielen, die sie verfolgen, stärker die Gewinnoptimierung vor Augen, älteren Semestern geht es mehr um Verlustminimierung.»

Wären all diese Erkenntnisse nicht auch für die Alltagspraxis, für die Wirtschaft interessant? «Ich bin Wissenschafterin, ich forsche, publiziere in Fachzeitschriften, halte Vorträge», lacht Freund. Vermarktung der Studien sei nicht ihre Aufgabe. Eine Nahtstelle zur Praxis gebe es eher in der Angewandten Psychologie.

Forschung live

Wer selber aktiv zum Forschungsprogramm des Lehrstuhls Entwicklungspsychologie der Universität Zürich beitragen möchte, ist als Studienteilnehmerin oder -teilnehmer jederzeit willkommen, sollte aber mindestens 18 Jahre alt sein. Auf der Website des Lehrstuhls (s. unten) können sich Interessierte in der Rubrik «Studienteilnahme» genauer informieren und einschreiben. Sie werden dann jeweils über die neuesten Studien (Online oder im «Labor») benachrichtigt, bei denen – gegen einen kleinen Unkostenbeitrag – mitgemacht werden kann. (mai.)

Infos/Anmeldung auf. www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/lifespan.html

Forscht über erfolgreiches Altern: Alexandra Freund. *Foto: mai.*