

Mehr Lebens- zufriedenheit beim Älterwerden?



Alexandra
Thordai, eidg.
Psychotherapeutin,
Salina Fachärzte-
haus, Parkresort
Rheinfelden.

Was auf den ersten Blick als Widerspruch erscheint, ist tatsächlich möglich. Mehr noch, es ist statistisch gesehen sogar wahrscheinlich. Die Lebenserwartung hat sich seit dem Ende des 19. Jahrhunderts mehr als verdoppelt bei uns. Wer heute geboren wird, hat im Schnitt gut 80 Jahre vor sich, und die Jahre ab 50, vor allem die ab 60, sind für die meisten Menschen besser als je zuvor.

Es lassen sich zunehmend zwei Generationen von alten Menschen unterscheiden: neben den alten Alten, die so betagt sind, dass es ihnen körperlich und psychisch schlecht geht, gibt es heute die jungen Alten, die sich überwiegend als topfit und leistungsstark erleben. Und selbst jene, die krank sind, meistern ihren Alltag oft ohne Einschränkung. Es lässt sich sozusagen eine Verjüngung des Alters beobachten, nur das Image vom Älterwerden hält mit dieser Entwicklung nicht Schritt, sondern ist immer noch von Reduktion und Verfall geprägt.

Was heute als Zufriedenheitsparadoxon bezeichnet und durch weltweite Studien belegt wird: die Lebenszufriedenheit verläuft u-förmig im Laufe eines Menschenlebens. Die Jungen sind sehr zufrieden, maximal anfangs zwanzig, dann sinkt die Lebenszufriedenheit allmählich auf ein Tief, das im Schnitt zwischen Mitte vierzig und Mitte fünfzig Jahren liegt, um Ende sechzig wieder auf dasselbe Niveau der Jugendzeit anzusteigen. Dies konnte in fast allen Ländern gefunden werden, unabhängig von Geschlecht, Einkommen, Beziehungsstatus und ethnischen Hintergrund.

Warum? Offenbar gelingt es den Menschen mehrheitlich besser mit zunehmendem Alter ihre Erwartungen den tatsächlichen Möglichkeiten anzupassen, entgangene Möglichkeiten weniger zu bedauern und sich auch über kleine Erfolge zu freuen. Während hochgesetzte Ziele für viel Optimismus, Sturm und Drang in jungen Jahren sorgen, kommt es dann in der Lebensmitte vermehrt zu enttäuschten Erwartungen, zu Stress am Arbeitsplatz und in der Familie. Bis man erkennt, dass die zweite Lebenshälfte eine andere Einstellung als die erste voraussetzt und sich zunehmend neu justiert, allmählich seine eigenen Standards entwickelt und unabhängiger von der Meinung anderer wird. Die Prioritäten verschieben sich, die Lebenszeit wird als begrenzt wahrgenommen, Sein wird wichtiger als Haben, eigenes Wissen und Fähigkeiten werden vermehrt weitergegeben.

Fazit: Die Jugend sucht das Abenteuer. Die Lebensmitte setzt uns unter Druck. Das Alter aber übertrifft oft unsere Erwartungen. So gesehen bedeutet Älterwerden: das Beste kommt noch.

«Rheinfelden medical» ist eine Kooperation der vier bedeutenden Rheinfelder Unternehmen im Gesundheitsbereich: Gesundheitszentrum Fricktal AG, Salina im Parkresort Rheinfelden, Reha Rheinfelden sowie Klinik Schützen Rheinfelden. In Zusammenarbeit mit der Neuen Fricktaler Zeitung publiziert ein Mitglied regelmässig einmal im Monat einen Ratgeber zu aktuellen Gesundheitsthemen.