

Datum: 4. Januar 2021

Pressemitteilung

Nr.:

Reihe „Altern ist das, was du daraus machst“

Teil 1: Zufriedenheitsparadox: Im Alter steigt das Wohlbefinden

Katrin Fink, Seniorenbeauftragte der Stadt Oberursel (Taunus), sind seit Jahren die Themen „Gesund älter werden“ und „differenziertes Altersbild“ sehr wichtig. In der Gesellschaft herrscht ein defizitäres Altersbild. Vor und seit der Pandemie hat diese Altersgruppe zusätzlich den Stempel „schutzbedürftige Risikogruppe“ bekommen.

Aber sind das Alter und das Altern wirklich so extrem und ausschließlich von Defiziten geprägt? Natürlich gibt es das und es ist allgemein bekannt, dass ein hohes Lebensalter oft mit mehreren Erkrankungen und Einschränkungen einhergeht. Aber eben nicht immer. Und jeder kann jederzeit aktiv etwas dafür tun, Wohlbefinden und Lebensqualität bis ins hohe Alter zu haben bzw. zu verbessern – auch trotz Erkrankungen und Einschränkungen.

Wie das konkret geht und warum Jüngere sogar von Älteren etwas lernen können, erfahren Interessierte in der neuen Reihe „Altern ist das, was du daraus machst“.

Den Start der Reihe macht das Thema „Zufriedenheitsparadox“. Trotz so mancher Einschränkungen und Verlusten fühlen sich die meisten älteren Menschen paradoxerweise gar nicht so unglücklich, wie vielfach angenommen wird.

„Altern ist das, was du daraus machst“, sagte eine Dame von 81 Jahren und ergänzt: „Natürlich fühle ich mich alt – manchmal mehr und manchmal weniger – aber ich bin trotzdem zufrieden mit meinem Leben.“

Objektiv mag es Einschränkungen geben, subjektiv sind ältere Menschen aber dank ihrer Lebenserfahrung und positiveren Lebenseinstellung mit ihrem Leben vergleichsweise zufriedener als jüngere oder sie selbst in jungen Jahren. Ältere Menschen kennen sich, das Leben und andere Menschen inzwischen gut und wägen ab, mit wem und womit sie ihre noch verbleibende Zeit verbringen möchten. Vielen gelingt es dabei recht gut, zu akzeptieren, was nicht mehr möglich ist und den Fokus darauf zu richten, was noch möglich ist und sind dankbar dafür. Dankbarkeit ist ein Schlüssel für Zufriedenheit. Zudem suchen sie Situationen, die von ihnen als positiv wahrgenommen werden, um die verbliebene Zeit möglichst gewinnbringend zu nutzen. Zentral für Zufriedenheit im Alter ist die so genannte Selbstregulation, d. h. die Fähigkeit, sich an neue Bedingungen anzupassen und Veränderungen selbstwertdienlich zu interpretieren. So dass trotz vielfältiger Verluste – zum Beispiel der Tod nahestehender Menschen oder zunehmende körperliche Einschränkungen – das Bedürfnis nach Kontrolle über das eigene Leben bestehen bleibt.

Die psychische Verfassung werde mit dem Alter im Gesamtdurchschnitt besser. Alle psychischen

Erkrankungen, die nicht mit Demenz zusammenhängen, sind in jüngeren Altersgruppen weiterverbreitet.

In der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie wurde festgestellt, dass trotz umfassender Verluste in zentralen Lebens- und Funktionsbereichen es den Hundertjährigen gelingt, ein hohes Niveau an positiver Lebensqualität zu empfinden. Psychologische Stärken wie beispielsweise Selbstwirksamkeit, optimistischer Ausblick, Lebenssinn und Lebenswillen sind vorhanden und wirken sich stärker auf die Lebensqualität aus als objektive Faktoren.

Je älter, desto zufriedener – ein Paradox, das glücklich macht, so der Stand der Wissenschaft, die klar benennt, dass sich objektiv negative Lebensumstände nur in relativ geringem Ausmaß auf die subjektive Lebensqualität niederschlagen.

Was kann man konkret tun, um die Lebensqualität und Zufriedenheit im Alter zu erhöhen? Was heißt denn Glück und wie sieht es damit bei den älteren Oberurselerinnen und Oberurselern aus? Darum und mehr geht es in den nächsten Ausgaben dieser Reihe.

Für Gespräche steht die Seniorenbeauftragte Katrin Fink montags, mittwochs und donnerstags zur Verfügung unter Telefon 06171 502 289 oder per E-Mail unter katrin.fink@oberursel.de.

Christof Fink
Erster Stadtrat