

Edition Sozial

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

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
	– Gerechtigkeit empfinden 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 Alternsforscher 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 Altersforschung, 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 Ingenieurwissenschaft 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* Altersforschung 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 Altersforschung 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 Durchbruchpotenzial 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) Altersforschung, 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.

2 Menschliche Stärken und Älterwerden: Wie uns die Antike bei der Suche helfen kann

2.1 Platon und Aristoteles

Menschliche Stärken und Schwächen des Älterwerdens und Alt-Seins sind in der Antike vielfach beschrieben worden. Stärken des Alterns, oft auch Tugenden genannt, lauteten etwa Weisheit, Lebenserfahrung, Geduld, Besonnenheit, Mäßigung, Ruhe und, ja auch dies, Freiheit (Brandt 2002). Aber auch von den Kalamitäten des späten Lebens und seinen Untugenden weiß die Antike viel zu berichten. Der ägyptische Gelehrte Ptahhotep (um ca. 2500 v. Chr.) schrieb dazu: „Wie qualvoll ist das Ende eines Greises! Er wird jeden Tag schwächer; (...) sein Herz findet keine Ruhe mehr; sein Mund wird schweigsam und spricht nichts mehr. Seine geistigen Fähigkeiten nehmen ab, und es wird ihm unmöglich, sich heute noch daran zu erinnern, was gestern war (...)“ (Beauvoir 1977, S. 78).

Aristoteles (384 v. Chr. – 322 v. Chr.; zitiert nach Brandt 2002) sieht das hohe Lebensalter vor allem durch Schwäche charakterisiert. Und die körperlichen Verluste gehen auch nicht spurlos an uns vorüber, im Gegenteil: Sie (die „Greise“) seien in der Regel schlecht gelaunt, argwöhnisch und mutlos, kleinherzig und knickrig, egoistisch und schamlos (Brandt 2002). Das mittlere Leben sei schön, nicht aber das junge und alte Leben, denn beide seien mit vielen Unzulänglichkeiten behaftet. Nur im mittleren Alter kann, so Aristoteles, Tugendhaftigkeit ihren Höhepunkt finden: Man besitzt schon viel Lebenserfahrung, Lebensweisheit und errungene Erfolge (Bildung, Familie, Beruf, reichhaltiges Interessensrepertoire, Status), hat sich gleichzeitig noch viel an Jugendlichkeit bewahrt und die „Schrecken des Alters“ noch nicht als Lebensrealität, sondern „nur“ als Zukunft vor Augen. Diese Sicht auf menschliche Entwicklung hat manches für sich – gerade heute und in den Rahmungen der sogenannten Leistungsgesellschaft. Macht, Status, Anerkennung, eine erfolgreiche Familiengeschichte – das sind heute mehr denn je die Insignien des mittleren Lebensalters.

Allerdings sieht sich die mittlere Lebensphase in der Moderne und vor allem Postmoderne auch neuen Herausforderungen und Belastungen gegenüber (das mag zu Aristoteles Zeiten anders gewesen sein): Das mittlere Alter ist heute jene Entwicklungsperiode, in das wir am meisten hineinpacken: Berufliche Leistung, nicht selten mit bedeutsamen Stressanteilen, gemeinsame Berufstätigkeit beider Partner, im Mittel zwei Kinder mit vielschichtigen und zeitraubenden

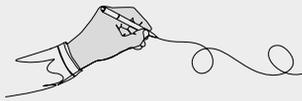
Entwicklungs-, Ausbildungs-, Lern- und Freizeitgestaltungsbedürfnissen, dem Anspruch, all dies super-optimal hinzulegen – und sich dabei auch noch selbst, als Mann, Frau, Person, Paar deutlich weiterzuentwickeln, die Work-Life-Balance besser als frühere Generationen zu leben – und noch einiges mehr. Alles auf der einen Seite grundsätzlich sehr gute Dinge. Doch das mittlere Alter hat sich heute leider zu einer stresshaften „Rush Hour des Lebens“ entwickelt. In der Tat deuten Befunde psychologischer Forschung aus den USA darauf hin, dass es bei Menschen im mittleren Alter (45 bis 64 Jahre) zwischen 1990 und 2010 zu einem mittleren Anstieg an täglichem Stress von 19 % gekommen ist; das waren umgerechnet in Tage bei den 2010 untersuchten Personen 64 stressreiche Tage mehr bei den 1990 beobachteten Personen gleichen Alters (Almeida et al. 2020).

Aber es gab auch immer schon die andere Sicht auf die zweite Lebenshälfte und das höhere Lebensalter. Vor allem Platon (428/29 v. Chr. – 348/47 n. Chr.; zitiert nach Brandt 2002) stellte die Besonnenheit und Weitsicht heraus, die ihre höchsten Ausprägungen erst im hohen Alter fänden. Dies allerdings wurde keinesfalls als Effekt des Älterwerdens gesehen, auf den man eben nur mit Geduld warten müsste. Vielmehr sind nach Platon permanente geistige Anstrengung und stetige Lernbereitschaft notwendig, die dann allerdings zu einem geistigen Niveau führen können, welches Jüngere gleich welche Anstrengung sie auch vollbringen verwehrt bleibe (Brandt 2002). Aus diesem Grunde sollten nach Platon auch nur Ältere hohe politische Ämter begleiten und schwierige Gerichtsentscheidungen, vor allem Todesurteile, entscheiden.

2.2 Cicero und Seneca

In Ciceros (106 v. Chr. – 43 v. Chr.) Alterswerk „Cato Maior de Senectute“ (44 v. Chr.; zitiert nach Brandt 2002) tritt nicht Cicero selbst, sondern ein Protagonist, der altgewordene Cato, mit seinen Sichtweisen zum Älterwerden auf. Es geht dabei vor allem darum, mit den (schon damals!) vorhandenen Vorurteilen dem hohen Lebensalter gegenüber aufzuräumen, etwa dieses sei untätig, ausschließlich von Schwäche gekennzeichnet, und nicht mehr zu Genuss und Freude in der Lage. Der römische Gelehrte Seneca (ca. 1 n. Chr. – 65 n. Chr.) gehörte der Philosophenschule der Stoa an. Senecas großes Thema ist die Seelenruhe, vielleicht würde man auf Neudeutsch „Peace of Mind“ sagen. Es geht Seneca um die richtige moralische Grundhaltung als höchstes Gut des menschlichen Lebens (Hossenfelder 1996). Die höchste Tugend besteht darin, dem jedem menschlichen Leben eigenen Streben nach Glückseligkeit (eudaimonia) möglichst gute Entwicklungsbedingungen zu bieten. Und das – so Seneca, so die Stoiker – funktioniert am besten durch Bescheidenheit, Affektbeherrschung, Apathie (Leidenschaftslosigkeit), Gerechtigkeit und Selbstlosigkeit. Das tugendhafte Leben in diesem Senecaschen Sinne braucht manches, aber nicht unbedingt ein immer längeres Leben.

Da fühle ich mich wieder als heute tätiger Altersforscher herausgefordert und würde sagen, dass wir auch bei einer Untersuchung der menschlichen Stärken der zweiten Lebenshälfte die *Länge* des heutigen Lebens gut im Auge behalten müssen. Die nahezu Verdopplung unserer Lebenserwartung bei Geburt in den zurückliegenden 150 Jahren hat Sehnsüchte nach einem immer längeren Leben durchaus bis zu einem gewissen Grad erfüllt (Wahl 2023). Und die Lebenserwartung steigt bekanntlich weiter mit etwa 2 Monaten pro Jahr an. Diese demografische Realität hat neue Erfahrungswelten erschlossen, denn wer wusste schon im Mittelalter oder zu Zeiten des Dreißigjährigen Krieges, wie es sich anfühlt, in einem 9. oder 10. Lebensjahrzehnt zu stehen? Nur wenige, in der Regel die Privilegierten – und selbst diese statistisch gesehen selten. Zudem haben sich in Folge der demografischen Entwicklungen neue Differenzierungen im späten Leben ergeben, so z. B. die Unterteilung nach einem Dritten und Vierten Alter (wir kommen darauf zurück). Der Tod als frühes durchaus reales Risiko auch für junge Menschen ist relativ erfolgreich ins späte Leben abgedrängt worden. Die Erwartungen an gutes Altern haben sich im Laufe der zurückliegenden Jahrzehnte deutlich gewandelt. All dies stellt eine Erörterung der Stärken des späten Lebens heute vor neue Herausforderungen.



Kurz zusammengefasst: Stärken des Älterwerdens und Alt-Seins sind in der Philosophiegeschichte vielfach beschrieben worden, dies allerdings sehr kontrovers, von einzigartigen, nur im höheren Lebensalter möglichen Leistungen bis zur „Altersklage“. Nehmen wir diese Sichtweisen nun mit in die folgende Einführung in die Positive Alternspsychologie.

3 Gesucht und gefunden: Menschliche Stärken in der Positiven (Alterns-)Psychologie

3.1 Menschliche Stärken in der Positiven Psychologie

Frage: Können menschliche Stärken Gegenstand einer empirischen Wissenschaft wie der Psychologie werden? Hier nun schließt sich aus meiner Sicht ein Kreis zur Diskussion um die Defizitperspektiven des Alterns. Denn auch die Psychologie hat sich im Lauf ihrer mehr als 100-jährigen Geschichte vor allem verstanden als Wissenschaft, die psychische Pathologien und entsprechende Reparaturmechanismen zu erforschen hat – und nicht das, was alles gut und manchmal sogar optimal läuft im Leben, zu Lebensglück führt. Das erinnert etwa an die Medienkultur, die viel stärker an Unglück, Mord und Sensation interessiert ist als an dem ganz normalen und anscheinend ja so ereignislosen Alltagsleben. Grob geschätzt haben sich in der psychologischen Forschung etwa 90 % aller Forschungsarbeiten und Studien mit Depression, Angst, sonstigen negativen Emotionen, Verlusten, sozialen Defiziten, abweichendem Verhalten usw. beschäftigt. Absolut wichtig, aber auch absolut einseitig. Es gab schon immer auch Gegenbewegungen, etwa die sog *Humanistische Psychologie* in den 1950er Jahren. Sie argumentierte, dass Menschen an sich über eine Vielzahl von Ressourcen und Potenzialen verfügen, um ihr Leben (und Älterwerden) gemäß eigenen Bedürfnissen so zu gestalten, dass tiefe Zufriedenheit und Erfüllung bis zum Lebensende möglich werden. Aber da wurde dann auch schnell argumentiert, dies alles könne man nicht messen, es sei idealisierendes Wunschdenken, das der harten Realität psychischer Risiken nicht gerecht würde. Etwa ab den 1990er Jahren hat sich allerdings aus diesen psychologischen ‚Pflänzchen‘ eine neue psychologische Pflanze entwickelt, die gemeinhin als *Positive Psychologie* („Positive Psychology“) bezeichnet wird.

Positive Psychologie fragt nach den Stärken und Potenzialen menschlichen Lebens und menschlicher Entwicklung, nicht so sehr nach deren Abgründen (siehe z. B. Aspinwall & Staudinger 2003; Seligman et al. 2005): Was hält uns gesund? Was macht das menschliche Leben lebenswert und sinnhaft? Wie können wir unser Leben so gestalten, dass Miteinander, gegenseitiges Vertrauen, Glaube an die Kraft in einem selbst, aber auch in anderen, selbstloses Zupacken dort, wo Not und Unterstützungsbedarfe bestehen, möglich werden?

Die Ambition der empirisch arbeitenden positiven Psychologie ist es nun, solche Konzepte vornehmster Menschlichkeit messbar zu machen. Dazu verfügt

die psychologische Forschung zwischenzeitlich über eine große Zahl an meist auf Selbstbericht ausgerichteten Instrumenten, die menschliche Stärken erfassen können. Eigentlich macht die Positive Psychologie nichts anderes als auf diesen Traditionen psychologischer Forschung aufzubauen mit dem Ziel, die guten Seiten menschlicher Entwicklung viel deutlicher als bislang geschehen theoretisch und empirisch in den Vordergrund zu rücken.

Nun muss es allerdings vor allem darum gehen, was die Positive Psychologie als „menschliche Stärken“ bezeichnet. Kann es dabei gelingen, ein vollständiges, absolut befriedigendes und letztgültiges System von menschlichen Stärken zu kreieren? Die Antwort ist ein klares „Jein“. Die Facetten eines guten und mit menschlicher Größe versehenen Lebens sind vielfältig, vielschichtig und sicherlich nicht unstrittig. Dennoch: In der Positiven Psychologie hat sich zwischenzeitlich ein gewisser Konsens hinsichtlich der für die psychologische Forschung besonders relevanten und empirisch untersuchbaren menschlichen Stärken ergeben. In dem weithin anerkannten System von Seligman et al. (2005) sind dies die in Tabelle 1 dargelegten Stärken.

Tabelle 1: Menschliche Stärken (Human Strengths) in der Positiven Psychologie, angelehnt an Seligman et al. (2005)

Menschliche Stärke (Human Strength)	Kurzbeschreibung
Mäßigung	Selbstregulationsfähigkeit (Self-Regulation); nicht zu viel und nicht zu wenig von allem, was im Leben zählt
Humanität	Beziehungen mit anderen Menschen wertschätzen
Weisheit	Gutes Urteilsvermögen
Mut	Herausfordernden Lebenssituationen mit Mut begegnen; sich nicht unterkriegen lassen
Gerechtigkeit	Gerechtes Handeln
Transzendenz	Offenheit für spirituelle Ebenen und Distanz zu Materiellem

Auf der einen Seite ließe sich wohl sagen, die in Tabelle 1 aufgeführten menschlichen Stärken seien gewissermaßen selbstevident. Es geht um Wissen, Werte und Haltungen zum Leben, ohne die unser Leben nicht lebenswert wäre. Viele von uns würden diese Sichtweise wohl teilen.

Auf der anderen Seite ist schon auch klar: Bevor wir zu der empirischen Erforschung von Stärken des späten Lebens kommen, müssen wir explizit sagen, dass wir hier keineswegs wertfrei sind. Die Positive Alternspsychologie will, ganz ähnlich wie die ‚Positive Psychology‘, gar nicht wertfrei sein. Sie will bestimmte Wertmaßstäbe guten Alterns unterstützen. Sie möchte sich zu bestimmten Werten des menschlichen Lebens und Alterns bekennen, diese hochhalten. Sie ist normativ. Vertiefen wir nun dies alles mit einer eindeutigen Bezugnahme auf das höhere Lebensalter.