

# PSYCHOLOGIE HEUTE

compact

## Die besten Jahre

Was wir gewinnen,  
wenn wir älter werden

**BELTZ** 2017 HEFT 50 € 8,50 SFR 12,90



# Menschen mit Demenz liebevoll begegnen



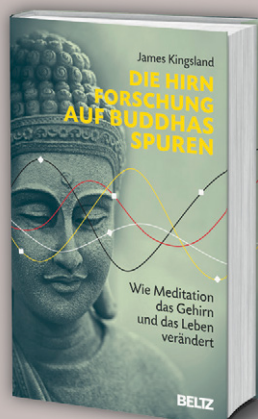
Das oft sinnlos anmutende Verhalten von Demenzkranken kann Angehörige in die Verzweiflung treiben. Mit großer Wärme zeigt der Autor, was dahintersteckt. Jede seiner Deutungen schließt er mit einem konkreten und leicht umsetzbaren Rat ab, der das Leben mit dementen Menschen angenehmer und erfüllter macht.

»Insbesondere seine persönlichen Erfahrungen mit der Krankheit, an der sein Großvater, sein Vater und seine Mutter erkrankten, machen den Ausflug in »Die magische Welt von Alzheimer« so lesenswert.«  
*PSYCHOLOGIE HEUTE*

176 Seiten, broschiert  
€ 14,95 D | ISBN 978-3-407-86442-0  
Auch als **E-Book** erhältlich

Leseproben auf [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

**BELTZ**



331 Seiten, gebunden  
ISBN 978-3-407-86444-4  
Auch als **E-Book** erhältlich.



388 Seiten, broschiert  
ISBN 978-3-407-86492-5  
Auch als **E-Book** erhältlich.



160 Seiten, broschiert  
ISBN 978-3-407-86465-9  
Auch als **E-Book** erhältlich.

Umfassende Informationen zu unseren Büchern, E-Books und Zeitschriften finden Sie unter [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

**BELTZ**

# Willkommen in der Zweizimmerwohnung!

Die Lebenserwartung steigt und steigt. Wer heute 60 Jahre alt ist, hat im Mittel noch deutlich mehr als zwei Jahrzehnte vor sich, bisweilen sogar drei oder vier. Mit einer Mischung aus Freude und Beklemmung schauen wir diesem Neuland entgegen: Was kommt da auf uns zu? Schlendern wir, wenn wir dem Joch der Erwerbsarbeit, den Pflichten und Zwängen entronnen sind, mit der Staffelei unter dem einen und dem Surfbrett unter dem anderen Arm durch den langen Feierabend des Lebens? Oder führt uns der Weg aufs Abstellgleis?

Wenn wir es richtig anstellen: eher Ersteres. Wir werden heute gesünder und glücklicher alt als jede Generation zuvor. Die Generali-Altersstudie 2017 konstatiert eine „positive Grundstimmung“ der älteren Generation: „Die Mehrheit der 65- bis 85-Jährigen ist mit ihrem derzeitigen Leben ausgesprochen zufrieden.“ Das liegt nicht zuletzt daran, dass die allermeisten von uns die Schwelle zum Ruhestand in einer bemerkenswert guten physischen und psychischen Verfassung passieren. Auch mit 65 oder 75 Jahren ist das Gehirn noch erstaunlich leistungsfähig, und etwa beim Wortschatz und anderen Fähigkeiten erreichen wir in diesem Alter sogar erst den Höhepunkt unseres Könnens (mehr dazu ab Seite 60).

Und danach? Der Schweizer Schriftsteller Christian Haller hat dafür ein schönes Bild gefunden: Er beschreibt ein erstes und ein zweites Zimmer des Alters (Seite 18). Der erste Raum, der des jungen Alters, bedarf ein wenig Gewöhnung, wenn man ihn frisch bezieht, aber dann lässt es sich dort sehr behaglich für viele, viele Jahre wohnen – sofern man vor lauter Reisen und Projekten überhaupt zu Hause ist. Doch wider Willen, so Haller, schweift der Blick immer mal wieder ängstlich hinüber in den Nachbarraum, das Zimmer des alten Alters, „und dieser Ausblick in das, was jederzeit zum Aufenthaltsraum werden kann, wird zum ständigen, bedrohlichen Begleiter“.

Doch bedrohlich ist eine Sache vor allem dann, wenn man nur flüchtig hinschaut, statt sie klar ins Visier zu nehmen. Ja, viele Männer und vor allem Frauen erreichen heute ein sehr hohes Alter, in dem sich mancherlei Einschränkungen bemerkbar machen. Doch alte Menschen kommen damit viel besser klar, als die Jüngeren sich das ausmalen. Selbst im biblischen Alter von 100 Jahren ist das Gros der Befragten zufrieden, sogar glücklich (Seite 86). Sie leben gern. Und sie richten ihren Blick noch immer – ein Stück weit – in die Zukunft. Darin sah der große Lebenslaufforscher Erik Erikson die letzte große Entwicklungsaufgabe des Menschen: die Handicaps des Alters würdevoll meistern – und dabei innerlich intakt bleiben.

Also: Freuen Sie sich aufs Alter! Richten Sie sich dieses Heim nach Ihrem Geschmack ein. Ich hoffe, dieses Heft kann Ihnen dabei eine Hilfe sein.



THOMAS SAUM-ALDEHOFF  
(t.saum-aldehoff@beltz.de)

---

Wir werden heute  
gesünder und  
glücklicher alt als  
frühere Generationen

---

Thomas Saum-Aldehoff

# Inhalt

HEFT 50



## EIN REICHES LEBEN

- 14 **Worauf es nun ankommt**  
ANGELIKA ROHWETTER,  
MARLIES BÖNER ZOLLENKOPF
- 18 **Endlich nichts mehr müssen**  
CHRISTIAN HALLER
- 24 **„Dem inneren Leben  
Aufmerksamkeit schenken“**  
INGRID RIEDEL IM GESPRÄCH
- 26 **Der versöhnliche Blick zurück**  
VERENA KAST
- 31 **Später Typenwechsel**  
THOMAS SAUM-ALDEHOFF
- 32 **Hätte, hätte, Fahrradkette**  
HEIKO ERNST
- 34 **„Mir geht es gut“**  
DAGMAR KNOPF



## VERÄNDERUNG GESTALTEN

- 40 **Verjüngungskur**  
ANNETTE SCHÄFER
- 45 **„Nichts ist unkontrollierbar!“**  
ELLEN LANGER IM GESPRÄCH
- 46 **Denksport**  
EVA TENZER
- 52 **Aufbruch wohin?**  
BIRGIT SCHÖNBERGER
- 55 **„Ein Abschied im Zorn ist eine schwere Bürde“**  
MEINOLF PETERS IM GESPRÄCH
- 58 **Die Fähigkeit, allein zu sein**  
GABRIELE JUNKERS
- 60 **Ein Gehirn in den besten Jahren**  
INGRID GLOMP



# ALTER NEU DENKEN

- 66 Was heißt hier alt?  
HANS-WERNER WAHL
- 72 Altersmythen  
THOMAS SAUM-ALDEHOFF
- 74 „Jemanden an meiner Seite wissen“  
HANS JELLOUSCHEK IM GESPRÄCH
- 80 Späte Scheidung  
BIRGIT SCHÖNBERGER
- 82 „Niemand ist eine Insel“  
ANDREAS KRUSE IM GESPRÄCH
- 86 Auch mit 100 gibt es Zukunft  
THOMAS SAUM-ALDEHOFF

- 3 Editorial
- 5 Impressum
- 6 Magazin
- 90 Medien
- 95 Cartoon
- 96 Markt

**REDAKTION**

Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-0  
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion),  
6007-310 (Verlag)

**WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE**

**HERAUSGEBER UND VERLAG**

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim  
Geschäftsführerin der Beltz GmbH:  
Marianne Rübemann

**CHEFREDAKTEURIN**

Ursula Nuber

**REDAKTION**

Susanne Ackermann, Katrin Brenner-Becker, Anke Bruder,  
Thomas Saum-Aldehoff, Eva-Maria Träger

Redaktionsassistent: Nicole Coombe, Doris Müller

**LAYOUT, HERSTELLUNG** Gisela Jetter, Johannes Kranz

**ANZEIGEN**

Claudia Klinger  
c/o Psychologie Heute  
Postfach 100154, 69441 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-386  
Telefax: 06201/6007-9331

**FRAGEN ZU ABONNEMENT UND EINZELHEFTBESTELLUNG**

Beltz Kundenservice  
Postfach 10 05 65, 69445 Weinheim  
Telefon: 06201/6007-330 / Fax: 06201/6007-9331  
E-Mail: [medienservice@beltz.de](mailto:medienservice@beltz.de)  
[www.psychologie-heute.de](http://www.psychologie-heute.de)

**DRUCK** Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

**VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL**

DPV Vertriebsservice GmbH, Süderstraße 77  
20097 Hamburg, Telefon 040/34729287

**COPYRIGHT:** Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim.  
Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie  
Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher  
Genehmigung der Redaktion.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall  
die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte  
Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheber-  
rechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von  
Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder  
ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk-  
und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungs-  
anlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzel-  
nen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne  
Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch herge-  
stellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

Bei einigen Texten in diesem Heft handelt es sich um zum  
Teil überarbeitete Beiträge aus der monatlich erscheinenden  
Psychologie Heute.

**BILDQUELLEN**

Titel: Silke Weinsheimer. S. 3 oben: Fotostudio Fischer. S. 4,  
5, 12, 29, 30, 38, 53, 54, 64, 90, 94: Plainpicture. S. 6, 7, 8  
rechts, 9, 10, 11, 14, 15, 26, 27, 32, 33, 34, 35, 36, 66, 67,  
69, 82, 83, 86, 94 rechts: Getty Images. S. 8: Picture Alliance.  
S. 18, 19, 20, 21, 22, 62, 63, 72, 73, 74, 75, 76, 80, 91:  
Photocase. S. 22 unten: © Alex Spichale. S. 24, 41, 42, 43,  
44: Linda Wölfel. S. 47, 48, 49: Helena Pallarés. S. 56, 60:  
Michel Meyer. S. 59: privat. S. 79: ©einfach leben/privat. S. 85:  
Gudrun-Holde Ortner. S. 95: Holga Rosen



**Best.-Nr.: 47237**  
**ISBN 978-3-407-47237-3**

# MAGAZIN

REDAKTION: EVA-MARIA TRÄGER

## Gute Aussichten, Alter!

**Wohlstand, Gesundheit, medizinischer Fortschritt:** Wenn sich alles so weiterentwickelt wie bisher, haben Jungen und Mädchen, die in diesem Jahr in Deutschland geboren werden, beste Chancen, mehrere Jahrzehnte länger zu leben als noch vor 100 Jahren Geborene. Damals betrug die durchschnittliche Lebenserwartung für Mädchen 62 Jahre, für Jungen war sie mit 55 Jahren etwas niedriger. Heute liegt sie nach Modellrechnungen des Statistischen Bundesamtes je nach Rechenvariante bei 88 und 84 beziehungsweise 93 und 90 Jahren. Weltweit ist die Lebenserwartung laut WHO derzeit in Japan am höchsten.

[www.destatis.de](http://www.destatis.de), [www.who.int](http://www.who.int)



Während Jüngere mit hohem Bildungsniveau in Onlinebörsen am liebsten ähnlich beschulte Personen zu kontaktieren scheinen, ist das laut einer australischen Studie den Älteren aus dieser Gruppe weniger wichtig. Vor allem Frauen wenden sich dann auch an potenzielle Gefährten mit nicht so hohem Abschluss. Partnersuchende mit geringer Bildung achten hingegen mit den Jahren offenbar mehr auf eine entsprechende Übereinstimmung.

DOI: 10.1016/j.paid.2016.12.031



Wie soll man sich in 100 Jahren an Sie erinnern? Geht es um den Eindruck, der nach unserem Tod von uns bleiben soll, wünschen sich die meisten Menschen offenbar, ein authentisches Erbe zu hinterlassen. In einer Studie von Forschern um die Psychologin Samantha Heintzelman gaben die meisten Teilnehmer an, anderen mit ihren guten, aber auch mit ihren schlechten Seiten im Gedächtnis bleiben zu wollen – als die Person, die sie „wirklich“ sind.



DOI: 10.1016/j.jrp.2015.12.004



## Besser mit Gefühl

Drohen uns im Alter nur Verlust und Verfall? Weit gefehlt, sagt US-Psychologieprofessor Robert Levenson: Körperlich und kognitiv mögen wir mit den Jahren abbauen, aber emotional profitieren wir. Levenson, der an der *University of California*, Berkeley tätig ist, unterscheidet drei Ebenen der Emotion: 1. *Reacting*, also wie wir emotional auf einen Reiz reagieren, zum Beispiel Angst bei einem bedrohlichen Ereignis; 2. *Regulating*, unser Vermögen, unsere Gefühle zu kontrollieren, also etwa Ärger zurückzuhalten; 3. *Recognition*, die Fähigkeit, die Emotionen anderer zu erkennen und sich entsprechend zu verhalten, beispielsweise jemanden zu trösten, wenn er traurig ist.

Nach Laboruntersuchungen von Levenson und seinem Team antworten wir, wenn wir älter werden, mit intensiveren Emotionen auf das Leid anderer und sind eingefühlter, uns gelingt die Gefühlsregulation besser, wir rücken Dinge leichter ins rechte Licht und sehen sie positiv, und wir erkennen besser, was unsere Mitmenschen in sozialen Situationen fühlen. Diese Steigerung, so Levenson, resultiert daraus, dass die für Emotion zuständigen Hirnareale entwicklungsgehistorisch älter, besser geschützt und weniger verletzlich seien als jene, die Denken und Bewegung verantworten. Zudem lernen wir über die Lebensspanne kontinuierlich mehr über unsere Gefühle und die anderer. Bei Hirnschäden, etwa durch Demenzerkrankungen, ist die Entwicklung dagegen weniger positiv: Betroffene erleben auf allen emotionalen Ebenen Einbußen, was eine große Last für Pflegenden und sie selbst sein kann.

EMT

Quelle: Vortrag auf dem DGPs-Kongress 2016 und Skript

Udo Jürgens sah es positiv: „Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an!“



## Oldies, no Goldies?

„Ich fühle ein Gewicht auf meinen Schultern – es ist hart, älter zu werden“: Die Sängerin Colbie Caillat drückt es vergleichsweise taktvoll aus. Sonst wurde und wird in der populären Musik laut einer Studie aus England kein schönes Bild vom Älterwerden gezeichnet.

Jacinta Kelly von der *Anglia Ruskin University* in Cambridge analysierte 76 Stücke aus vier großen Datenbanken mit englischsprachigen Songs, in denen Schlüsselwörter wie alt, Alter, Ruhestand vorkommen, komponiert zwischen 1930 und heute. Dabei klingt selbst in den 21 Songs, die das Alter halbwegs wohlwollend schildern, oft Wehmut über den Verlust der Unschuld und Unbekümmertheit der Jugend an – trotz der Klarheit, mit der man die Dinge in späteren Jahren sieht, und der illusionsarmen Zufriedenheit mit dem Dasein, die auch besungen werden.

In den restlichen 55 Songs wird gnadenlos die dunkle Seite des Alters inspiziert, Gebrechlichkeit, Einsamkeit, Alterspessimismus. Eine eigene Kategorie bilden Songs vom verdrießlichen, selbstmitleidigen Rentner, besungen etwa in *The Grouch* von Green Day: „Ich war ein Junge mit großen Plänen. Jetzt bin ich bloß einer von diesen alten Männern, die keinen Spaß haben und alles hassen. Ich habe einen Sixpack Apathie getrunken.“ Worte wie diese zögen herunter und könnten für alte Menschen zur selbsterfüllenden Prophezeiung werden, konstatieren Kelly und ihr Team. Sie schlagen positivere Texte vor, „transgenerational“ verfasst und notfalls gesponsert. TSA

DOI: 10.1111/jan.12916



Lebensweisheit wird allgemein geschätzt – trotzdem werden Ältere weniger wahrscheinlich als Ratgeber herangezogen als Jüngere. In einer Studie der Universität von Toronto mit Daten von mehr als 2500 Teilnehmern war ein Fünftel der 60- bis 69-jährigen Befragten im Jahr zuvor kein einziges Mal um Rat gebeten worden. Bei den über 70-Jährigen war es sogar mehr als ein Viertel. Unter den Jüngeren musste nur jeder Zehnte seine Meinung für sich behalten. Die Wissenschaftler vermuten als Ursache den Grad der sozialen Aktivität: Vielen Älteren fehlt die Gelegenheit, Wissen weiterzugeben, weil sie weniger Menschen begegnen.

DOI: 10.1177/0190272516628297



„Im Alter von 80 Jahren und älter kommen auf einen Mann etwa drei Frauen und im Alter von 100 Jahren und älter 7,5.“

Aus: Datenreport 2016. Ein Sozialbericht für die Bundesrepublik Deutschland. Bundeszentrale für politische Bildung, Bonn 2016



Zeit mit dem  
Familiennachwuchs  
zu verbringen  
wirkt sich positiv  
aus – solange kein  
Stress entsteht



## Enkeltrick

### Warum Kinderbetreuung Älteren guttut

Großeltern, die sich gelegentlich um ihre Enkel kümmern, leben im Durchschnitt länger als Senioren, die keinen jungen Nachwuchs umsorgen. Dies beobachtete ein internationales Forscherteam unter der Leitung von Sonja Hilbrand von der Universität Basel. Ihre Analyse basiert auf Daten der „Berliner Altersstudie“, einer Langzeituntersuchung, an der zwischen 1990 und 2009 mehr als 500 Menschen im Alter von 70 bis 103 Jahren teilnahmen.

Die Wissenschaftler wollten wissen, ob die gelegentliche Betreuung von Enkeln positive Auswirkungen auf die Lebenserwartung und Gesundheit älterer Menschen haben kann. Es zeigte sich: „Die Hälfte der Großeltern, die ihre Enkelkinder umsorgten, lebte noch etwa zehn Jahre nach dem ersten Interview im Jahr 1990 – von denjenigen, die sich nicht für ihre Enkel einbrachten, starb dagegen rund die Hälfte binnen fünf Jahren“, so Hilbrand und ihre Kollegen.

Für das Phänomen liefern die Forscher eine evolutionäre Erklärung: Die großelterliche Fürsorge sei eine Fortsetzung der elterlichen Obhut, die sich grundsätzlich positiv auf Wohlbefinden und Gesundheit auswirkte und somit auch auf die Le-

bensspanne. Die Wissenschaftler gehen sogar einen Schritt weiter und schreiben: „Die elterliche Fürsorge ist der Ursprung allen prosozialen Verhaltens.“

Diese Vermutung äußert Hilbrands Team aufgrund einer weiteren Beobachtung aus seiner Studie: Ältere Menschen, die zwar keine Enkelkinder hatten, sich aber für andere Menschen engagierten, lebten im Durchschnitt sieben Jahre nach dem Interview weiter, bei Senioren ohne soziales Engagement waren es nur drei. Ralph Hertwig vom Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin und Mitglied des Forscherteams rät allerdings, es nicht zu übertreiben. Man solle das Sorgen für andere nicht als Patentrezept für ein längeres Leben verstehen: „Wir gehen davon aus, dass bei einem moderaten Maß von Engagement tatsächlich positive Effekte auf die Gesundheit zu erwarten sind. Was darüber hinausgeht, kann zu Stress führen, der sich negativ auf die physische und psychische Gesundheit auswirkt.“

ANNA GIELAS



Zwischen 61 und 75 Jahren erreichen Rentner laut einer Studie aus den USA den „Gipfel der Freiheit“, die *freedom zone*. In diesem Alter sind gefühlte Gesundheit, Freizeiterleben, Spaßempfinden und emotionales Wohlbefinden demnach am stärksten in Einklang und auf dem höchsten gemeinsamen Niveau. Ängste lassen nach, die Zufriedenheit steigt.

<http://agewave.com/what-we-do/landmark-research-and-consulting/research-studies/leisure-in-retirement-beyond-the-bucket-list/>



Wer sich jünger fühlt, als er ist, hat offenbar tatsächlich eine höhere Lebenserwartung. Londoner Forscher ließen 6489 Personen im Durchschnittsalter von 65 Jahren nach ihrem gefühlten und realen Alter befragen. In den folgenden 99 Monaten starben nur 14 Prozent derer, die sich jünger, aber 25 Prozent derer, die sich älter erlebten, als sie waren.

DOI: 10.1001/jamainternmed.2014.6580

# Neunmalklug

**Welche Umstände verlängern unser Leben?**

**Das Projekt *Blue Zones* präsentiert Antworten.**

Als *Blue Zone* bezeichnen die Experten um US-Wissenschaftsautor Dan Buettner eine Region, deren Einwohner besonders alt werden. Fünf davon gibt es laut ihrer Analyse weltweit: Barbagia auf Sardinien, Nicoya in Costa Rica, Okinawa in Japan, Ikaria in Griechenland und die Gemeinde der Siebenten-Tags-Adventisten in Kalifornien. Neun Prinzipien prägen laut Buettner und Co das Leben dort:

## 1. Bewegung in der Natur

Die Umgebung regt intuitiv und konstant zu Aktivität an, zum Beispiel in Form eines zu bewirtschaftenden Gartens

## 2. Lebenssinn

Warum bin ich auf der Welt? Die Menschen wissen, warum sie jeden Morgen aufstehen, was die Lebenserwartung um sieben Jahre verlängern soll

## 3. Entschleunigung

In den *Blue Zones* folgen die Einwohner Routinen, die Stress entgegenwirken, zum Beispiel in Form von Gebeten, Schläfchen oder Gedenkritualen

## 4. Genügsamkeit

Die letzte Mahlzeit des Tages ist die kleinste; sie wird spätestens am frühen Abend eingenommen. Und man hört immer auf zu essen, wenn der Magen zu 80 Prozent voll ist

## 5. Viel Bohnen, wenig Fleisch

Fleisch, meist Schwein, gibt es höchstens fünfmal im Monat. Serviert werden nur Portionen unter 150 Gramm und etwa von der Größe eines Kartenstapels

## 6. Alkohol in Maßen

Moderater regelmäßiger Alkoholgenuss ist in den *Blue Zones* meist Usus: maximal ein bis zwei Gläser am Tag, am besten sardischer Rotwein, mit Freunden und/oder einer Mahlzeit

## 7. Zugehörigkeit

Verbreitet ist, einer Glaubensgemeinschaft anzugehören, die Konfession ist unwichtig. Gottesdienstbesuche viermal pro Monat erhöhen die Lebenserwartung um vier bis 14 Jahre

## 8. Familienbande

Familie geht über alles: Eltern und Großeltern wohnen im Haus oder in der Nähe, man bindet sich an einen Lebenspartner, und den Kindern wird viel Zeit und Liebe gewidmet

## 9. Guter Einfluss

Man wählt ein soziales Umfeld, das das eigene (Gesundheits-) Verhalten unterstützt und positiv beeinflusst

[www.bluezones.com](http://www.bluezones.com)