

Christina Ristl & Jana Nikitin

Die sieben Mythen des Alterns

Was wir von der
psychologischen Forschung
lernen können



Die sieben Mythen des Alterns

Die sieben Mythen des Alterns

Christina Ristl, Jana Nikitin

Christina Ristl
Jana Nikitin

Die sieben Mythen des Alterns

Was wir von der psychologischen
Forschung lernen können

Mit Abbildungen von Anna Marie Nikitin

Dr. Christina Ristl
christina.ristl@univie.ac.at

Univ.-Prof. Dr. Jana Nikitin
jana.nikitin@univie.ac.at

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autorinnen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autorinnen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten.

Verantwortliche Person in der EU: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Merkelstraße 3, 37085 Göttingen, info@hogrefe.de

Anregungen und Zuschriften bitte an den Hersteller:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri
Redaktionelle Bearbeitung: Mihrican Özdem, Landau
Herstellung: René Tschirren
Umschlaggestaltung: Hogrefe AG, Bern
Illustrationen Umschlag und Inhalt: Anna Marie Nikitin, Zürich
Satz: Claudia Wild, Konstanz
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Elanders Waiblingen GmbH, Waiblingen
Printed in Germany

1. Auflage 2026
© 2026 Hogrefe AG, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96293-1)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76293-7)
ISBN 978-3-456-86293-4
<https://doi.org/10.1024/86293-000>

Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z.B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Für unsere Familien

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Teil I: Es beginnt mit einem Gedanken	15
1 Einleitung: Warum es sich lohnt, sich mit dem Älterwerden zu beschäftigen	17
Literatur	22
2 Die Macht der inneren Bilder – Altersbilder	23
2.1 Was sind Altersbilder?	23
2.2 Wie Altersbilder unser Leben beeinflussen	28
2.3 Wie Altersbilder entstehen und wirken	34
2.4 Wie Altersbilder verändert werden können	39
Literatur	39
Teil II: Faktencheck Altersmythen – Was Sie schon immer über das Altern wissen wollten	45
3 Mythos 1: Mein Alter steht im Reisepass	47
3.1 Eine Person, vier Alter	49
3.2 Zusammenfassung	55
Literatur	55
4 Mythos 2: Altsein heißt Kranksein	57
4.1 Unser Körper verändert sich – ist das bereits Krankheit?	58
4.2 Biologische Prozesse des Alterns	59
4.3 Subjektive Gesundheit: „Und doch fühle ich mich gesund“	61

4.4	Was unsere Gesundheit im Alter bestimmt	64
4.5	Zusammenfassung	73
	Literatur	74
5	Mythos 3: Altsein heißt, vergesslich sein – und Lernen lohnt sich nicht	79
5.1	Faktencheck „Denkfähigkeit im Alter“	80
5.2	Demenz	86
5.3	Fünf Punkte für ein fittes Gehirn	91
5.4	Zusammenfassung	96
	Literatur	97
6	Mythos 4: Der alte Griesgram ist ein Sturkopf, der fürs Lachen in den Keller geht	101
6.1	Was ist Persönlichkeit?	102
6.2	Verändert sich die Persönlichkeit im Alter?	105
6.3	Umwelt versus Biologie	110
6.4	Und wie ist es mit unserem Wohlbefinden?	111
6.5	Zusammenfassung	114
	Literatur	116
7	Mythos 5: Alt und einsam	117
7.1	Werden wir mit dem Alter einsamer?	118
7.2	Warum wir uns in verschiedenen Lebensphasen einsam fühlen	118
7.3	Einsamkeit entwickelt sich früh	120
7.4	Wie das Leben soziale Netzwerke sortiert	122
7.5	Alleinsein sein, ohne einsam zu sein	126
7.6	Alleinsein und soziale Isolation sind ein Unterschied	131
7.7	Nähe findet viele Wege – soziale Medien und Natur	133
7.8	Mythos vom langweiligen Alter kann zu Einsamkeit beitragen	134
7.9	Zusammenfassung	135
	Literatur	136

8	Mythos 6: Im Alter wird man nicht mehr gebraucht	139
8.1	Wie viel ist ein Mensch wert?	139
8.2	Engagement der Älteren	140
8.3	Berufliches Engagement im Ruhestand	144
8.4	Exkurs: Altersdiskriminierung	145
8.5	Engagement hat Grenzen – und das ist in Ordnung	147
8.6	Weisheit – mehr als Lebenserfahrung	147
8.7	Jenseits der Weisheit ist die Würde	150
8.8	Zusammenfassung	152
	Literatur	153
9	Mythos 7: Mit dem Tod endet das Leben	157
9.1	Wer fürchtet sich vor dem Tod?	159
9.2	Der Tod als Chance? Zum Sinn im Leben	160
9.3	Beschleunigte Abnahme des Wohlbefindens (terminal decline)	163
9.4	Das Sterben	167
9.5	Symbolische Unsterblichkeit: Generativität und Gerotranszendenz	172
9.6	Zusammenfassung	175
	Literatur	175
	Schlusswort: Den einen alten Menschen gibt es nicht – erobern wir uns das Alter zurück	177
	Literatur	180
	Anhang	181
	Die Autorinnen und die Illustratorin	183

Vorwort

Anja hat nie aufgehört, zu arbeiten; in ihren Achtzigern unterrichtet sie noch immer, obwohl ihre Sehkraft stark nachgelassen hat. Bernhard ist geschieden, lebt ruhig, verbringt viel Zeit im Garten und hat seit einigen Jahren eine neue Freundin. Rosalind lebt allein, ist aber sehr aktiv – sie ist eine Turnerin und lässt keine Turnveranstaltung aus. Eva und Matthias schicken jede Woche Fotos von ihren Wanderungen. Isabelle hat zwar noch ein paar Jahre bis zur Pensionierung, verbringt ihre Freizeit aber schon jetzt am liebsten auf dem Sofa und freut sich auf das Nichtstun im Ruhestand – sie kämpft mit Übergewicht und Bluthochdruck, ist jedoch so witzig, dass man mit ihr unweigerlich lachen muss. Rita und Christoph sind früher viel gereist, haben daran aber kein großes Interesse mehr und betreuen nun zweimal pro Woche ihre einjährige Enkelin. André, ein ehemaliger Lehrer, engagiert sich für den Umweltschutz; er hat sich fürs Alter ein ökologisches Haus gebaut, das er inzwischen seiner Tochter mit Familie überlässt. Johannes plante ein schönes Leben im Alter mit seiner Frau, die jedoch früh an Parkinson erkrankte; er besucht sie fast täglich im Pflegeheim und spricht offen darüber, dass es nicht immer einfach ist. Zugleich ist er ein begnadeter Erzähler, und ein Abend mit ihm bei einem Glas Wein vergeht wie im Flug. Kurt ist über 90, geht jeden Tag spazieren und arbeitet im Garten; seine Frau ist früh an Demenz verstorben, doch seine Tochter ist mit den beiden Enkelinnen zu ihm ins Haus gezogen – eine Win-win-Situation.

Das sind reale Beispiele älterer Menschen, die vor allem eines zeigen: Vielfalt. Wir alle werden älter – doch *wie* wir altern, ist sehr individuell. Im Laufe unseres Lebens sammeln wir unterschiedliche Erfahrungen, treffen unterschiedliche Entscheidungen und werden von unterschiedlichen Menschen begleitet und geprägt. Diese Unterschiede sammeln sich über die Jahre an, sodass wir aufs Alter eine sehr bunte Gruppe sind. Ältere Erwachsene sind die vielfältigste Altersgruppe überhaupt! Es gibt nicht „den“ alten Menschen, wir werden uns mit dem Alter nicht ähnlicher, sondern unähnlicher.

Trotzdem halten sich hartnäckige Vorstellungen darüber, wie „alte Menschen“ seien: einsam, gebrechlich, vergesslich. Diese Bilder sind falsch – aber wirksam. Wie wir über das Alter denken, beeinflusst, wie wir älter werden. In der psychologischen Altersforschung nennen wir diese Vorstellungen „Altersbilder“. Studien zeigen:

Menschen mit realistischeren, positiveren Altersbildern leben im Durchschnitt sieben Jahre länger, bleiben gesünder und geistig fitter als jene, die das Alter vor allem als Niedergang sehen. Wie Sie über das Älterwerden denken, beeinflusst also Ihre eigene Zukunft – und zwar stärker, als Sie glauben. Ein wirksames Mittel gegen schädliche Altersbilder ist Wissen: Wissen darüber, was Altern tatsächlich bedeutet, welche Veränderungen unvermeidbar sind und wo wir selbst Einfluss haben.

Deshalb fassen wir für Sie in diesem Buch die wichtigsten Erkenntnisse der psychologischen Altersforschung zusammen. Im ersten Teil geht es um Altersbilder: wie sie entstehen, wie sie wirken und wie wir sie verändern können. Im zweiten Teil erfahren Sie, was im Alter tatsächlich mit unserem Körper und der Gesundheit passiert, was das Denken stabil hält (und was nicht), warum Emotionen im Alter oft nicht negativer werden, wie sich Ziele und Motivation verschieben, welche Beziehungen ein Leben lang tragen und warum manche zerbröseln. Wir diskutieren, ob wir im Alter noch gebraucht werden und was eigentlich am Ende des Lebens passiert.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt: Was kann die Psychologie überhaupt über das Alter sagen, wenn Menschen so verschieden altern? Sie kann überraschend viel sagen. Sie liefert Erkenntnisse darüber,

- was häufig vorkommt, etwa dass Menschen im Alter oft ausgeglichener werden,
- was Unterschiede schafft, z. B. wie sich Bildung, Armut und Beziehungen auf die Gesundheit über Jahrzehnte auswirken,
- und wo wir selbst Einfluss haben, etwa indem wir unsere Denkfähigkeit aktiv nutzen, Freundschaften pflegen oder unseren Alltag anpassen.

Das Altern ist wie Forrest Gumps berühmte Pralinschachtel: Man weiß nicht genau, was man bekommt. Aber man kann sehr wohl wissen, welche Sorten besonders oft drin sind und welche guten Entscheidungen die Wahrscheinlichkeit erhöhen, die gewünschten Stücke zu erhaschen. Wichtig ist uns dabei eines: Wir wollen das Alter nicht rosa färben. Älterwerden bringt Herausforderungen (wie übrigens jede andere Lebensphase auch!): gesundheitliche, soziale, manchmal auch finanzielle. Aber es bringt auch Entwicklungsmöglichkeiten, neue Freiheiten und eine erstaunliche psychische Stärke. Beides gehört dazu.

Zum Schluss noch etwas zu uns: Irgendwann in unserer Laufbahn haben wir gemerkt, dass es schade wäre, wenn all das Wissen in wissenschaftlichen Artikeln und Konferenzen verborgen bleibt. Altern betrifft uns alle. Also wollen wir das Wissen raus aus dem Elfenbeinturm holen, verständlich erzählen, mit wissenschaftlichem Fundament. Wenn Sie dieses Buch lesen, müssen Sie nichts übernehmen, aber Sie können, wenn Sie möchten. Sehen Sie es als Zutatenliste. Nehmen Sie, was zu Ihrem Leben, Ihrer Familie, Ihren Eltern oder Großeltern passt – und lassen Sie den Rest liegen. Wichtig ist nur eines: Älterwerden ist formbarer, als viele denken.

Willkommen in der psychologischen Altersforschung!

Abschließend zwei Hinweise: Für eine gendergerechte Schreibung haben wir uns dafür entschieden, kapitelweise mal die weibliche, mal die männliche Form zu wählen. Wenn wir nur Frauen oder nur Männer meinen, schreiben wir diese explizit. Der zweite Hinweis betrifft unsere Formulierungen mit „ich“: Bei einer persönlichen Anekdote haben wir bewusst darauf verzichtet, kenntlich zu machen, wer von uns beiden die Verfasserin ist, da wir das Buch gemeinsam geschrieben haben. Es kann also mal die eine, mal die andere sein, die in der Ich-Form erzählt. Aus diesem Grund teilen wir uns auch die Erstautorinnenschaft.

Teil I: Es beginnt mit einem Gedanken

1 Einleitung: Warum es sich lohnt, sich mit dem Älterwerden zu beschäftigen

Wir altern nicht überraschend. Warum sollte man sich mit (unangenehmen) Dingen wie dem Altsein überhaupt auseinandersetzen, wenn man entspannt in der Sonne liegen oder sich anders produktiv beschäftigen könnte? Die Antwort ist: weil Altern uns alle (irgendwann) betrifft. Wir werden nicht überraschend älter, sondern erreichen dank medizinischer und technologischer Errungenschaften mit hoher Wahrscheinlichkeit auch ein hohes Lebensalter.[1] Sie werden also mit hoher Wahrscheinlichkeit alt werden. Und zwar laut aktuellen Berechnungen der Statistik Austria [2] ca. 86 Jahre alt, wenn Sie im Jahr 2026 Ihren 60. Geburtstag feiern und eine Frau sind. Sind Sie ein männliches Geburtstagskind, werden Sie wahrscheinlich 82 Jahre alt. Niemand ist eine Insel. Auch wenn Sie nicht alt werden wollen, befinden Sie sich bereits heute in einer Welt, in der mehr 60-jährige Erwachsene als unter 5-jährige Kinder leben.[2] Auch weltweit ist ein Zugewinn an Lebensjahren zu beobachten: Von 1951 bis 2019 haben wir es als Weltbevölkerung geschafft, die Lebenserwartung ab Geburt um durchschnittlich 26 Jahre zu

steigern.[3] Und trotzdem: Was als große Errungenschaft der Menschheit gefeiert werden könnte, wird von vielen mit Grauen erwartet: das Alter.

