

Altern beginnt im Kopf - oder wie ein banaler Satz wissenschaftliche Karriere macht

„Man ist so alt, wie man sich fühlt.“ Mir schien das immer ein trivaler, leicht dahergesagter Spruch zu sein. Bei meiner neuesten Lektüre* werde ich jedoch soeben eines Besseren belehrt.

Gemäss Prof. Dr. Hans-Werner Wahl, u.a. langjähriger Leiter der Abteilung für Psychologische Altersforschung des Psychologischen Instituts der Universität Heidelberg, belegen Metastudien ganz klar die Bedeutsamkeit sowohl des gefühlten Alters als auch einer positiven Einstellung zum eigenen Älterwerden.

Das Gebiet der Neuen Alternspsychologie konnte in den vergangenen zwei Jahrzehnten vielfältige Erkenntnisfortschritte verzeichnen. Sie befasst sich weit über die Psychologie hinaus auch mit Bereichen wie Rehabilitationsforschung und Altersmedizin. Und sie setzt sich mit den Bedingungen auseinander, die u.a. für Wohlbefinden und Emotionalität im Alter entscheidend sind.

Im Buch werden sowohl die Stärken als auch die vielschichtigen und manchmal widersprüchlichen Seiten heutigen Alterns - bis hin zum Lebensende – beleuchtet. Um auf das „Man ist so alt ...“, zurückzukommen: Natürlich ist das kalendarische Alter nicht nur Schall

und Rauch. Dennoch rät der renommierte Forscher: „Seien Sie auf der Hut vor negativen Altersstereotypen!“ Sie beeinträchtigen nicht nur unser Wohlbefinden, sie können nachgewiesenermassen auch unsere Lebenszeit verkürzen. Wir sollten sie also mit Entschiedenheit zurückweisen, egal, ob sie sich uns nun von uns selbst oder von anderen aufgedrängt werden. Es geht wohl darum, eine kraftvolle Vision davon zu schaffen, wie wir unser eigenes Altern leben und gestalten wollen. Dies natürlich im Bewusstsein, dass nicht alles in unserer Hand liegt. Die menschliche Entwicklung ist bis ins höchste Alter hinein veränderbar. Das wirft logischerweise die Frage auf: Sind wir unseres Alterns Schmied? Die Antwort ist offenbar ein klares Jein.

Das fundierte, aufschlussreiche Buch zeigt uns: Wir können auch dem höheren Alter entspannt entgegensehen und es aktiv gestalten. Denn die überraschendste Erkenntnis lautet: Altern beginnt nicht zuletzt im Kopf.

©2018, Lyn Fey

*** Die neue Psychologie des Alterns** – Hans-Werner Wahl, Kösel Verlag 2017