

## **Psychologisches Altern: Veränderungen und Herausforderungen**

**(Psychological Aging: Trends and Challenges)**

Klaus Rothermund, FSU Jena

*Public Health Forum, in press*

Prof. Dr. Klaus Rothermund  
FSU Jena, Lehrstuhl für Allgemeine Psychologie II  
Am Steiger 3, Haus 1  
07743 Jena  
E-Mail: [klaus.rothermund@uni-jena.de](mailto:klaus.rothermund@uni-jena.de)

## **Zusammenfassung**

Altersbilder prägen aktiv die Entwicklung. Der Eintritt ins höhere Alter stellt Individuen vor die Herausforderung, eine sinnstiftende Vorstellung vom eigenen Leben im Alter aufzubauen. Besonders kritisch ist der Übergang in die Hochaltrigkeit, wo Vorstellungen von Abhängigkeit und Wertlosigkeit dominieren. Gesellschaftlich besteht ein Defizit an Modellen und Angeboten für ein gutes Leben im Alter, das der Heterogenität des Alterns gerecht wird.

## **Schlüsselwörter**

Altern, Altersstereotype, Internalisierung, demografischer Wandel

## **Abstract**

Personal development is actively shaped by views of aging. The passage into old age creates the challenge to develop meaningful conception of one's own life in old age. Particularly critical is the transition into very old age, which is characterized by stereotypes of dependency and worthlessness. At the societal level, there is deficit of models and opportunities for a good life in old age that adequately captures the heterogeneity of old age.

## **Keywords**

Aging, Age Stereotypes, Internalization, demographic change

## **Autorenklärung**

Das Projekt wurde gefördert durch das Projekt „IMPULS“ der Carl-Zeiss-Stiftung.

## **Author declaration**

The project received funding from the Carl-Zeiss-Stiftung (project “IMPULS”).

## I Was ist „psychologisches Altern“?

Beim Lesen des Titels dieses Beitrags drängt sich die Frage auf, was mit „psychologischem Altern“ eigentlich gemeint ist. Im Gegensatz zum chronologischen Alter oder biologischen Altern, die sich objektiv bestimmen lassen, bezieht sich das psychologische Altern auf unsere persönlichen Vorstellungen vom und Einstellungen zum Alter und Altern. Wie erlebe ich als Individuum mein Alter und Altern? Wie alt fühle ich mich? Welche Hoffnungen und Befürchtungen habe ich bezogen auf mein Alter? Mit welchen Erwartungen sehe ich mich als alter oder alternder Mensch konfrontiert (im Beruf, in der Familie, im öffentlichen Leben) und wie stelle ich mich dazu?

Natürlich bilden unsere Überzeugungen und Erwartungen bezüglich des Alters die biologischen Veränderungen ab, die mit dem Alter einhergehen – sie sind aber nicht nur Spiegelbild biologischer Veränderungen. Die Altersbilder einer Person werden auch geprägt von gesellschaftlich vorherrschenden Stereotypen über das Alter und von den Rahmenbedingungen, nach denen das Leben im Alter organisiert ist (Altersgrenzen, Renteneintrittsalter).

Im Zusammenspiel biologischer Veränderungen, kultureller Einflüsse und persönlicher Erfahrungen bilden sich individuelle Vorstellungen vom Alter und Alter heraus, die im Laufe des Lebens einer ständigen Entwicklung unterliegen [1, 2]: Bereits im jungen Alter entstehen Vorstellungen vom Alter, die sich vor allem auf andere Menschen beziehen (auf „die Alten“). Anschließend beeinflussen diese Vorstellungen vom Alter im Allgemeinen auch unsere Vorstellungen vom eigenen Alter auf komplexe Weise: Zum einen besteht die Tendenz, sich von den überwiegend negativen Altersstereotypen abzugrenzen, um ein möglichst positives Bild der eigenen Person und des eigenen Alters zu bewahren. Dieser Prozess wird als *Distanzierung* oder *Dissoziation* bezeichnet [3]. Zum anderen färben allgemeine Altersbilder auf die persönlichen Vorstellungen vom Alter ab, was als *Internalisierung* von Altersbildern bezeichnet wird [4]. Umgekehrt werden auch persönliche Alterserfahrungen in die Altersbilder integriert und verändern so auch unser Denken über das Alter im Allgemeinen (*Projektion*; [4]).

## II Warum ist psychologisches Altern wichtig?

Die persönlichen Vorstellungen vom eigenen Alter sind vor allem deshalb relevant, weil sie zu selbsterfüllenden Prophezeiungen werden und die tatsächliche Entwicklung im Alter prägen können. Menschen sind aktive Gestalter ihres Lebens [5]. Altersbilder steuern diesen Prozess der Selbstgestaltung der Entwicklung in vielfältiger Weise: Sie beeinflussen, was wir uns im Alter (noch) zutrauen, welche Verhaltensweisen wir für altersangemessen halten, ob und wofür wir uns engagieren, worauf wir hoffen und wovor wir Angst haben, welche Risiken wir eingehen oder in Kauf nehmen, ob und welche Vorsorgemaßnahmen wir treffen. Diese Einflüsse werden zusammenfassend als *embodiment* bezeichnet [6].

So begünstigen positive Vorstellungen vom eigenen Alter eine aktive Planung und Vorbereitung auf das hohe Alter, während negative Altersbilder, die das Alter als unkontrollierbaren Verlust und als leidvollen und belastenden Lebensabschnitt porträtieren, dazu beitragen, dass das höhere Alter als nicht lebenswert erlebt wird. Eine solche negative Sicht auf das eigene Alter verhindert dann eine konstruktive Auseinandersetzung mit dem Lebensphase des hohen Alters, und sie untergräbt die Motivation für eine aktive Vorbereitung auf das Alter [7].

Eine Vielzahl aktueller Forschungsergebnisse belegt den aktiven Einfluss, den persönliche Altersbilder auf die Entwicklung im Alter nehmen: Unsere Vorstellungen vom Alter beeinflussen nicht nur die Lebenszufriedenheit im Alter, sie beeinflussen auch das Gesundheitsverhalten und körperliche Aktivität und nehmen so auch indirekt Einfluss auf biologische

Alterungsprozesse, körperliche Fitness und auch auf die Lebenserwartung [8]. Zusammengekommen unterstreichen diese Befunde, dass Altersbilder nicht nur passives Spiegelbild biologischer Alterungsprozesse und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen sind. Unsere Vorstellungen vom Alter sitzen sozusagen selbst am Steuer der Entwicklung und prägen diese aktiv.

### **III Veränderungen, Herausforderungen und Lösungen**

Fragen nach Veränderungen in Altersbildern, den damit verbundenen Herausforderungen und möglichen Lösungen stellen sich sowohl mit Blick auf die individuelle Entwicklung, als auch mit Blick auf gesellschaftliche Umbrüche. Im Folgenden werden beide Dynamiken diskutiert.

**Altersübergänge im individuellen Lebensverlauf.** Eine erste kritische Phase für die Entwicklung und Veränderung von Altersbildern stellt der Übergang vom Erwachsenenalter ins Alter dar, der häufig als Identitätsverlust wahrgenommen wird. Eine Selbstdefinition als „alt“ wird daher so lange wie möglich vermieden, was sich etwa daran zeigt, dass Altersgrenzen, ab denen Personen als alt bezeichnet werden, mit zunehmendem Alter immer höher ausfallen [9]. Auch werden negative Altersbilder für soziale Abwärtsvergleiche genutzt, um sich von „den Alten“ zu distanzieren und eine Selbstklassifikation als „alt“ zu vermeiden [3, 10].

Allerdings haben diese Abgrenzungsprozesse auch Kosten – sie verhindern eine Auseinandersetzung mit der Tatsache des eigenen Älterwerdens, und sie führen langfristig dazu, dass sich auch die Vorstellungen des eigenen Alterns und das eigene Alterserleben negativ einfärben [11]. Eine günstige Voraussetzung für eine konstruktive Auseinandersetzung mit der Tatsache des eigenen Älterwerdens ist, dass dieser Übergang als gestaltbar und als Entwicklungschance aufgefasst wird. Es geht darum, das Alter mit sinnstiftenden Vorstellungen zu füllen und den Zugewinn an Freiheit und Autonomie, der mit dem Wegfall von Verpflichtungen, etwa im Arbeitsleben oder in der Kindesziehung, einhergeht, zu erkennen und zu nutzen [12]. Erschwert wird eine solche kreative Entwicklung sinnstiftender Identitäten im Alter aktuell durch einen Mangel an tragfähigen Angeboten und Modellen. Gesellschaftliche Vorstellungen vom Leben im Alter sind überwiegend negativ definiert (weniger Aufgaben und Verantwortung, Erholung, Entspannung); positiv bestimmte Darstellungen des Alters in den Medien sind meist beschränkt auf stereotypisierte und verzerrte Vorstellungen (harmonisches Familienleben, hoher Wohlstand, extreme Sportlichkeit, exklusive Reisen; [13]), die zum einen nicht für alle älteren Menschen eine Option darstellen und – wie im Fall der urlaubsähnlichen Aktivitäten – auch keine langfristig sinnstiftende Perspektive bieten. Hier besteht starker Entwicklungs- und Nachholbedarf an Modellen und Angeboten für ein sinnvolle und sinnstiftende Lebensgestaltung im Alter.

Ein zweiter kritischer Übergang ist der Eintritt in die Hochaltrigkeit, der in der Fachliteratur als Übergang vom dritten in das vierte Lebensalter beschrieben wird [14]. Gerade diese letzte Lebensphase ist mit bedrohlichen Vorstellungen von Eingeschränktheit, Nutzlosigkeit, Abhängigkeit, Ausgeliefertsein, Verwirrtheit, Würdelosigkeit und vor allem mit der Vorstellung, eine Last zu sein, verknüpft [15, 16]. Es sind vor allem solche mit Angst besetzten und Scham auslösenden Vorstellungen, die Menschen dazu bringen, sich (und anderen) diese Phase ersparen zu wollen, und die auch den Grund für im hohen und höchsten Alter drastisch erhöhte Suizidraten [17] darstellen. Das ausschließlich negativ gefärbte Bild der Hochaltrigkeit erklärt auch, warum der assistierte Suizid für Menschen im hohen Alter als Erlösung begriffen und befürwortet [18], manchmal sogar gefordert wird [19].

Die Befreiung von diesem negativen Narrativ des vierten Lebensalters, das durch eine Vielzahl gerontologischer Forschungsergebnisse belegt und nachgewiesen wurde, stellt somit ein zentrales gesellschaftliches Desiderat dar. Wie aber kann unsere Vorstellung vom Leben in

Hochaltrigkeit, trotz Einschränkungen und Abhängigkeiten, modifiziert werden? Zum einen ist eine differenzierte und individualisierte Betrachtung der letzten Lebensphase nötig, die generalisierende Negativbewertungen vermeidet, und auch in der Abhängigkeit noch Lebensmöglichkeiten, Teilhabechancen und soziale Interaktionsmöglichkeiten erkennt. Weiterhin ist eine Rückbesinnung auf die unantastbare Würde menschlichen Lebens, auf die Kontinuität der Persönlichkeit und des individuellen Lebens, auch im Angesicht von Verlusten, Einschränkungen und Abhängigkeit, die Erinnerung an gemeinsame Erfahrungen und geteiltes Leben, und die damit verbundene Wertschätzung wichtig, um die Segregation in drittes und viertes Lebensalter zu überwinden. Ein respektvoller und wertschätzender Umgang mit der alten Person hilft auch kranken oder sterbenden alten Menschen, sich vertrauensvoll der Fürsorge pflegender und liebender Personen zu überlassen und sich am Ende des eigenen Lebens zu versichern, ein gutes Leben gelebt zu haben.

**Gesellschaftliche Entwicklungen.** Gravierende gesellschaftliche Veränderungen ergeben sich vor allem im Hinblick auf die sich verändernde demographische Struktur der Bevölkerung. Diese Entwicklung betrifft in erster Linie die Funktionsfähigkeit der sozialen Sicherungssysteme der Rente, Pflege und der medizinischen Versorgung. Um die zur Bewältigung dieser Anforderungen notwendigen Anpassungen etwa in Altersgrenzen und altersbedingten Übergängen zu moderieren, bedarf es einer Modifikation anachronistischer Altersbilder und Vorstellungen. Aktuelle Forcierungen von Vorstellungen des aktiven Alters sind weitverbreitet – auch und gerade in der älteren Bevölkerung – versprechen sie doch auch älteren Menschen Teilhabe und quasi eine Fortsetzung ihres normalen Erwachsenenlebens im Alter, eine Vision bzw. Illusion eines Alters ohne alt zu werden [20]. Allerdings ist zu bedenken, dass ein zur Norm erhobenes aktives Alter weite Teile der älteren Bevölkerung überfordert und ausschließt; insbesondere mit Blick auf Hochaltrigkeit erwachsen aus der zur Norm erhobenen Aktivierung negative Folgen der wahrgenommenen Wertlosigkeit für Personen, die auf Hilfe und Unterstützung angewiesen sind.

Die Kunst wird also darin bestehen, Altersgrenzen abzubauen und insbesondere individualisierte und flexible Formen der Gestaltung von Übergängen in den Ruhestand zu ermöglichen, ohne generell Aktivierung zu fordern. Diese Aufgabe richtet sich an eine Vielzahl unterschiedlicher Agenten in der Gesellschaft (Gesetzgeber, Medien, Verantwortliche in öffentlichen Institutionen, in der Gesundheitsversorgung und in der Arbeitswelt). Aber auch jedes einzelne Individuum ist gefordert, wenn es darum geht, kreative persönliche Vorstellungen eines sinnerfüllten Lebens im Alter zu entwickeln und einer Selbstdiskriminierung durch negative Altersstereotype entgegenzuwirken. Begleitet werden müssen solche Veränderungen durch einen offenen Diskurs über altersbezogenen Vorstellungen und Erwartungen, wobei die Vielschichtigkeit des Alters und der Lebenssituationen im hohen Alter in den Blick genommen werden muss [21]. Das Ziel ist, Teilhabe in verschiedenen Lebensbereichen im hohen und höchsten Lebensalter zu ermöglichen, sowohl im Beruf, als auch in kulturellen und politischen Aktivitäten sowie bei sozialen Beziehungen. Bei all diesen Angeboten hat jedoch der Gesichtspunkt der Freiwilligkeit und Selbstbestimmtheit höchste Priorität – es geht darum, Lebensmöglichkeiten zu eröffnen, nicht diese zu erzwingen.

## Literatur

1. Rothermund K, de Paula Couto MCP. Age stereotypes: Dimensions, origins, and consequences. *Curr Opin Psychol* 2024;55:101747.
2. Rothermund K, Englert C, Gerstorf D. Explaining variation in individual aging, its sources, and consequences: A comprehensive conceptual model of human aging. *Gerontology* 2023;69:1437-1447.
3. Weiss D, Lang FR. "They" are old but "I" feel younger: Age-group dissociation as a self-protective strategy in old age. *Psychol Aging* 2012;27:153-163.
4. Rothermund K, Brandtstädtter J. Age stereotypes and self-views in later life: Evaluating rival assumptions. *Int Journal Behav Dev* 2003;27:549-554.
5. Brandtstädtter J. Action perspectives on human development. In: Lerner RM, editor. *Theoretical models of human development*. New York, Wiley: 2006, vol 1:516-568.
6. Levy BR. Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Curr Dir Psychol Sci* 2009;18:332-336.
7. Kornadt AE, Voss P, Rothermund K. Hope for the best – prepare for the worst? Future self-views and preparation for age-related changes. *Psychol Aging* 2015;30:967-976.
8. Wurm S, Diehl M, Kornadt AE, Westerhof GJ, Wahl HW. How do views on aging affect health outcomes in adulthood and late life? Explanations for an established connection. *Dev Rev* 2017;46:27-43.
9. Kornadt AE, Rothermund K. Contexts of aging: Assessing evaluative age stereotypes in different life domains. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2011;66:547-556.
10. Heckhausen J, Brim OG. Perceived problems for self and others: Self-protection by social downgrading throughout adulthood. *Psychol Aging* 1997;12:610-619.
11. Kornadt AE, Weiss D, de Paula Couto MCP, Rothermund K. Internalization or dissociation? Negative age stereotypes make you feel younger now but make you feel older later. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci* 2023;78:1341-1348.
12. Brandtstädtter J, Rothermund K, Kranz D, Kühn W. Final decentrations: Personal goals, rationality perspectives, and the awareness of life's finitude. *Eur Psychol* 2010;15:152-163.
13. Schorb B, Hartung A, Reißmann W, editors. *Medien und höheres Lebensalter*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften; 2009.
14. Baltes PB, Smith J. New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology* 2003;49:123-135.
15. Ekerdt DJ, Adamson E, Hasmanová Marhánková J, Chin DCW, Fung HH, Liou S, Morgan CA, Lessenich S, Münch A. The fourth age in prospect. *J Gerontol Psychol Sci Soc Sci* 2003;78:2062-2070.
16. Higgs P, Gillear C. The ideology of ageism versus the social imaginary of the fourth age: Two differing approaches to the negative contexts of old age. *Ageing Soc* 2020;40:1617-1630.
17. Wache K, Fiedler G. Suizide in Deutschland 2023. Available from: <https://www.naspro.de/dl/Suizidzahlen2023.pdf>
18. Fiedler G, Drinkmann A, Schwab F, Lindner R. Suizidprävention und Suizidassistenz. *Suizidprophylaxe* 2022;49:100-102.

19. New York Times (12.2.2023). A Yale professor suggested mass suicide for old people in Japan. What did he mean? Available from: <https://www.nytimes.com/2023/02/12/world/asia/japan-elderly-mass-suicide.html>
20. de Paula Couto MCP, Rothermund K. Prescriptive views of aging: Disengagement, activation, wisdom, and dignity as normative expectations for older people. In: Palgi Y, Shrira A, Diehl M, editors. Subjective views of aging. Cham, Switzerland, Springer Nature: 2022, [59-75](#).
21. Deutscher Bundestag. Neunter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland. Alt werden in Deutschland – Vielfalt der Potenziale und Ungleichheit der Teilhabechancen. 2025: Drucksache 20/14450. Available from: [https://www.neunter-altersbericht.de/fileadmin/Redaktion/Bericht\\_Broschuere\\_Deckblaetter/Neunter\\_Altersbericht\\_Bundestagsdrucksache\\_korr\\_barrierefrei.pdf](https://www.neunter-altersbericht.de/fileadmin/Redaktion/Bericht_Broschuere_Deckblaetter/Neunter_Altersbericht_Bundestagsdrucksache_korr_barrierefrei.pdf)