

Zufriedenheit und Lebensqualität – Was macht im Alter glücklich?

In Deutschland erleben immer mehr Menschen ein hohes oder sogar sehr hohes Alter. Nicht selten bringt ein sehr langes Leben aber auch zweischneidige Erfahrungen mit sich: Obgleich das Alter nicht selten auch Verluste und Einschränkungen mit sich bringt, berichten ältere Menschen in aller Regel auch von neuen und erfüllenden Erfahrungen in ihrem Leben. Es ist dabei bekannt, dass Glück und Zufriedenheit in allen Lebensphasen bis in das höchste Lebensalter hinein erlebt werden und häufig verbreitet sind. Wird das eigene Altern positiv erlebt, so geht dies in aller Regel mit einer erhöhten Lebenserwartung einher, und zwar auch im Angesicht gesundheitlicher Krisen.

Zahlreiche Studien und Befunde der psychologischen Altersforschung zeigen vielfältige Wege auf, wie persönliches Wachstum, Anpassungsfähigkeit und positive Veränderungen bis in ein hohes Lebensalter hinein erreicht, bewahrt und gestaltet werden. Anhand ausgewählter Studien und Befunde illustriert der Vortrag, in welcher Weise persönliche Denkweisen und positive Deutungsmuster zu einem gelingenden Altern und hoher Lebensqualität beitragen, auch im Angesicht gesundheitlicher Herausforderungen. So ist beispielsweise gut belegt, dass es sich bis in ein hohes Alter förderlich auf Befindlichkeit und Gesundheit auswirkt, wenn Menschen sich eigenen Wünschen und Bedürfnissen entsprechend über neue Entwicklungen auf dem Laufenden halten bzw. Neues lernen, dabei körperlich, sozial und geistig aktiv sind und gute Beziehungen mit nahestehenden Angehörigen in ihrem Umfeld pflegen. Im Umgang mit den Herausforderungen, die das Alter und Altern meist mit sich bringen, bewähren sich in der alltäglichen Lebensgestaltung aber auch subjektive Deutungsmuster, die am besten als wohlmeinende Selbstbescheidung und realistische Selbsteinschätzung beschrieben werden können. Glück und Zufriedenheit im hohen und höchsten Altern sind somit unter anderem auch ein Ergebnis der Fähigkeit das Unausweichliche der eigenen Alternserfahrung an- und hinzunehmen, und zugleich das Veränderliche des eigenen Lebens weiterhin sinnvoll und aktiv zu gestalten.

Prof. Frieder R. Lang ist Direktor des Instituts für Psychogerontologie der Friedrich-Alexander-Universität (FAU) Erlangen-Nürnberg. Er hat am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin promoviert und war von 2002 bis 2006 Professor für Entwicklungspsychologie an der Universität Halle-Wittenberg. Seit 2006 ist er Professor für Psychologie und Gerontologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-

Nürnberg. Prof. Lang hat mehr als 120 Aufsätze und Bücher veröffentlicht. Seine Forschungsschwerpunkte sind die Bedingungen gesunden Alterns, lebenslanges Lernen sowie Selbstbestimmung im Alter und in der letzten Lebensphase. Mehr Informationen unter www.geronto.fau.de

Kontakt:

Prof. Dr. Frieder Lang

Institut für Psychogerontologie (www.geronto.fau.de)

Kobergerstr. 62, 90408 Nürnberg

Tel.: 0911-5302-96100

Webseite: <http://www.geronto.fau.de/institut/personen/mitglieder/#lang>

Email: ipg-sekretariat@fau.de