



Gefühltes Alter zählt

Silvester und Geburtstage erinnern einen daran, dass wieder einmal ein Jahr vergangen ist. Ob das nun besonders schnell verstrichen ist oder eher länger gedauert hat, liegt im Auge des Betrachters. Aber de facto werden Tage zu Wochen, zu Monaten, zu Jahren. Auch wenn man in Homeoffice und Lockdown schon mal das Gefühl für die Zeit verlieren konnte – das letzte Jahr hatte als Schaltjahr nur einen Tag mehr als üblich.

Wie schnell die Zeit vergeht, empfindet man in verschiedenen Phasen des Lebens unterschiedlich deutlich. Für das Baby, das «plötzlich» schon stehen, gehen und sprechen kann, ist der Fortschritt der frühen Kindheit ganz natürlich. Kaum läuft das Kind, kommt es schon bald in den Kindergarten, die Schule wartet, die Ausbildung, das Studium – und plötzlich gehört es selbst zu denjenigen, die die Zeit an sich vorbeirennen sehen.

Denn mit dem Älterwerden ist das so eine Sache, in jüngeren Jahren kann es manchmal gar nicht schnell genug gehen. Erst möchte man endlich zu den Schulkindern gehören, später locken eher ausserschulische Aktivitäten, Filme, der Ausgang, legal Alkohol trinken, die Volljährigkeit eben mit den Privilegien des Erwachsenenalters. Das ungeduldige Warten kommt in addierten Jahren zum Ausdruck: In einer grossen Metaanalyse mit mehr als 1,5 Millionen Menschen aus 148 Ländern, die über die ganze Lebensspanne hinweg das gefühlte, subjektive Alter mit dem chronologischen Alter verglich, gaben Kinder an, dass sie sich durchschnittlich 3 Jahre beziehungsweise 34 Prozent älter fühlten, als sie tatsächlich an Jahren zählten.

Doch das Ältersein verliert gar nicht so viel später zusehends an Attraktivität. Wenn die Pflichten die Oberhand gewinnen, die runden Geburtstage nachdenklich machen, der 29. vielleicht ein paar Mal mehr gefeiert wird, dreht sich das Verhältnis: Die Befragten, zumindest die in westlichen Ländern, fühlen sich dann (lieber) jünger denn älter. Ab einem Alter von 40 Jahren gaben Erwachsene an, dass sie sich im Durchschnitt zwischen 13 und 18 Prozent jünger als ihr chronologisches Alter fühlten, das entspricht 6,4 bis 21,1 Jahren. Und je grösser der gefühlte Unterschied, desto besser waren in verschiedenen Untersuchungen die physische und kognitive Gesundheit, die Lebenszufriedenheit und das subjektive Wohlbefinden – und der Einfluss des gefühlten Alters auf die Gesundheit signifikant grösser als andersherum. Wohl denn, wie jung fühlen Sie sich heute? ▲

Christine Mücke