

Pläne machen für längeres Leben

Menschen leben bis zu 13 Jahre länger, wenn sie Altern als Entwicklungsprozess sehen, wie Prof. Susanne Wurm und Dr. Sarah Schäfer von der Universitätsmedizin Greifswald in einer Studie belegen konnten. Entscheidend ist offenbar, mit dem Älterwerden persönliche Ziele und Pläne zu verbinden.

Ähnliche Ergebnisse waren bereits aus einer US-amerikanischen Studie bekannt, in der die Lebensdauer mit einer positiven Einstellung zum Altern um bis zu 7 Jahre länger war. Nun sehen viele Menschen das Älterwerden insgesamt nicht nur positiv oder nur negativ, sondern es kommt darauf an, worum es im Einzelnen geht. Deshalb wurde in der aktuellen Studie nicht nur die Rolle allgemein positiver Altersbilder für die Langlebigkeit untersucht, sondern man nahm auch unterschiedliche Sichtweisen auf verschiedene Bereiche des Älterwerdens unter die Lupe.

1996 wurden 2400 Personen im Deutschen Alterssurvey, die damals zwischen 40 und 85 Jahre alt waren, zu ihrer Sicht auf das eigene Älterwerden befragt. Die Mortalität in dieser Kohorte wurde bis 2019 verfolgt. In

dieser Zeit verstarben 871 Teilnehmer der Kohorte. Es zeigte sich, dass diejenigen besonders lange lebten, die das Älterwerden mit einer persönlichen Weiterentwicklung verbinden wollten. Sie hatten viele Ideen und Pläne und wollten weiterhin Neues lernen. Eher unwichtig war es hingegen, ob das Älterwerden mit körperlichen oder sozialen Verlusten assoziiert wurde.

«Als Erzfeind des gesunden Alterns entpuppt sich die Einstellung, sich selbst zu beschränken, weil es für diesen Plan oder jene Aktivität vermeintlich schon zu spät sei. Menschen lernen ihr ganzes Leben lang negative Bilder vom Alter und neigen deshalb dazu, diese auf sich selbst anzuwenden, wenn sie dann alt sind. Diese Altersselbstdiskriminierung gilt es zu durchbrechen», so Susanne Wurm. **RBO ▲**

Medienmitteilung der Universität Greifswald vom 28. März 2022 und Wurm S, Schäfer SK: Gain- but not loss-related self-perceptions of aging predict mortality over a period of 23 years: A multidimensional approach. *J Pers Soc Psychol.* 2022;10.1037/pspp0000412, published online ahead of print, 2022 Feb 24.