Die Stärken der zweiten Lebenshälfte

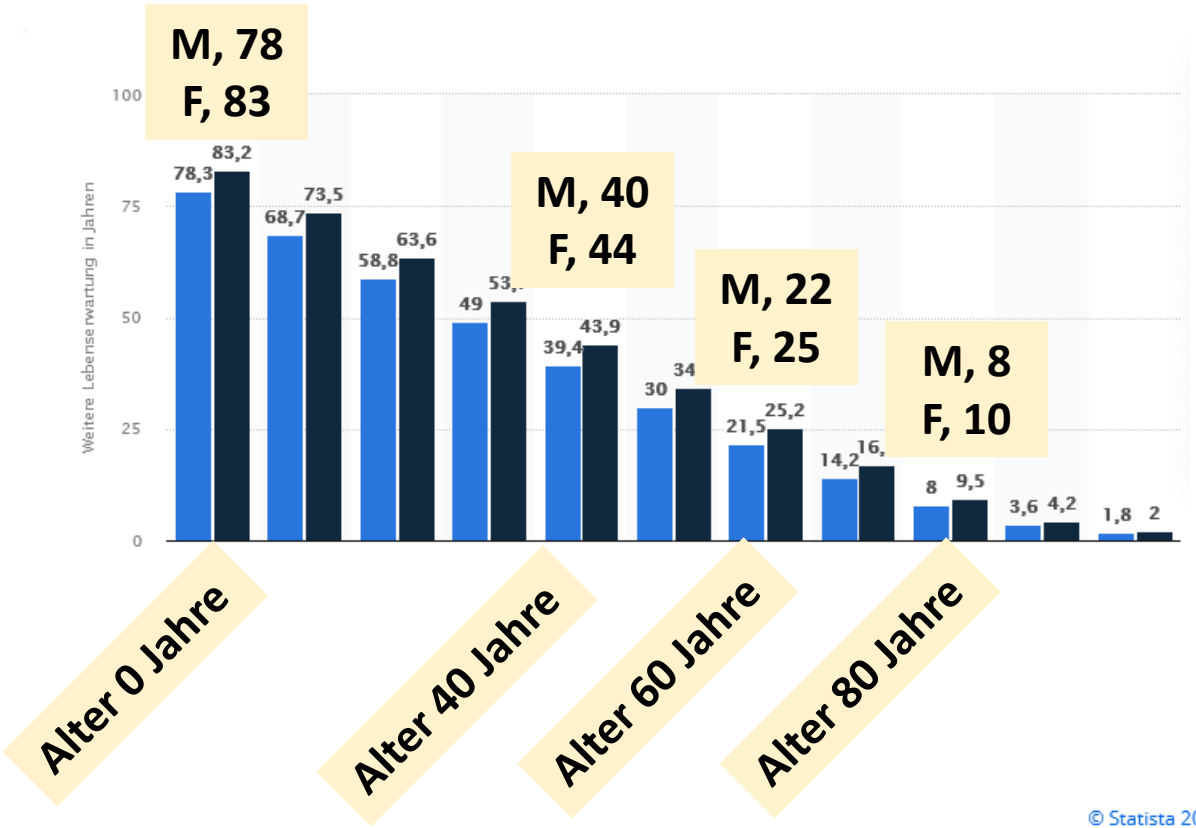
Prof. Dr. Hans-Werner Wahl
Universität Heidelberg, Netzwerk Alternsforschung & Netzwerk Netzwerk Alternsforschung & Psychologisches Institut, Universität Heidelberg

Veranstaltung Seniorenrat Weinheim & vhs Weinheim, 28.10.2025

Vielen Dank für die Einladung!

Einige relevante Rahmenbedingungen

„Verbleibende“ Lebenserwartung nach chronologischen Altersstufen



Details zur Statistik

© Statista 2024

Quellen anzeigen

Details zur Statistik

© Statista 2023

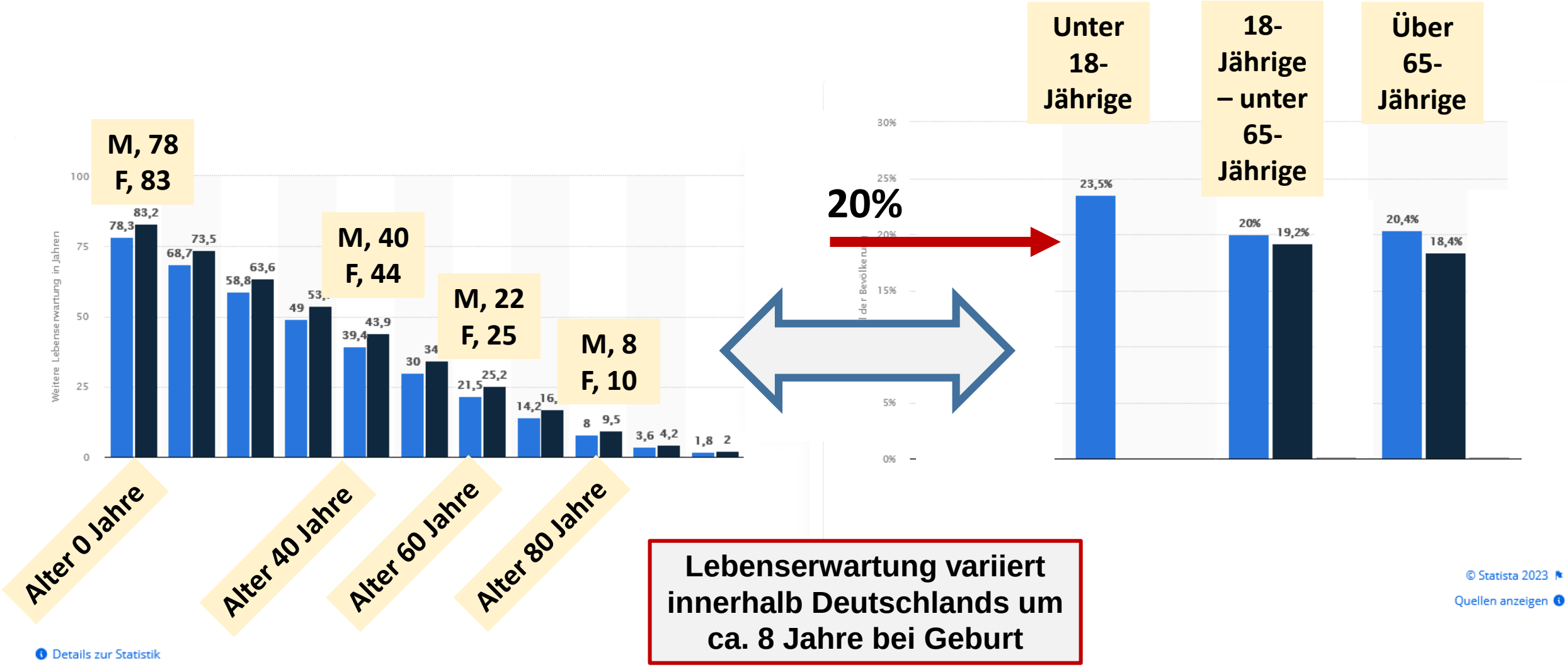
Quellen anzeigen

M: Männer

F: Frauen

statista

„Verbleibende“ Lebenserwartung und „Armut“ nach chronologischen Altersstufen



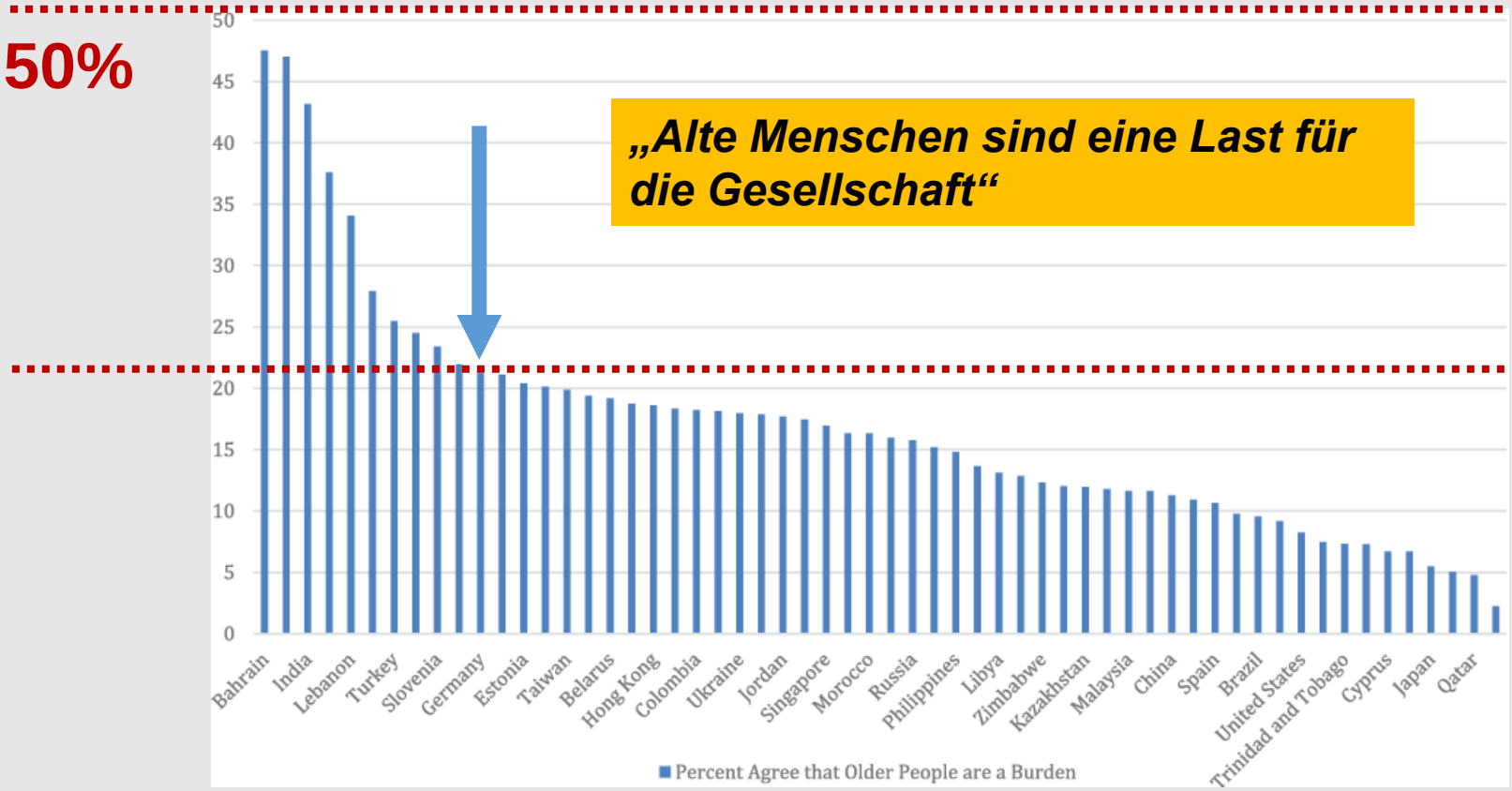
Lebenserwartung variiert innerhalb Deutschlands um ca. 8 Jahre bei Geburt

M: Männer

F: Frauen

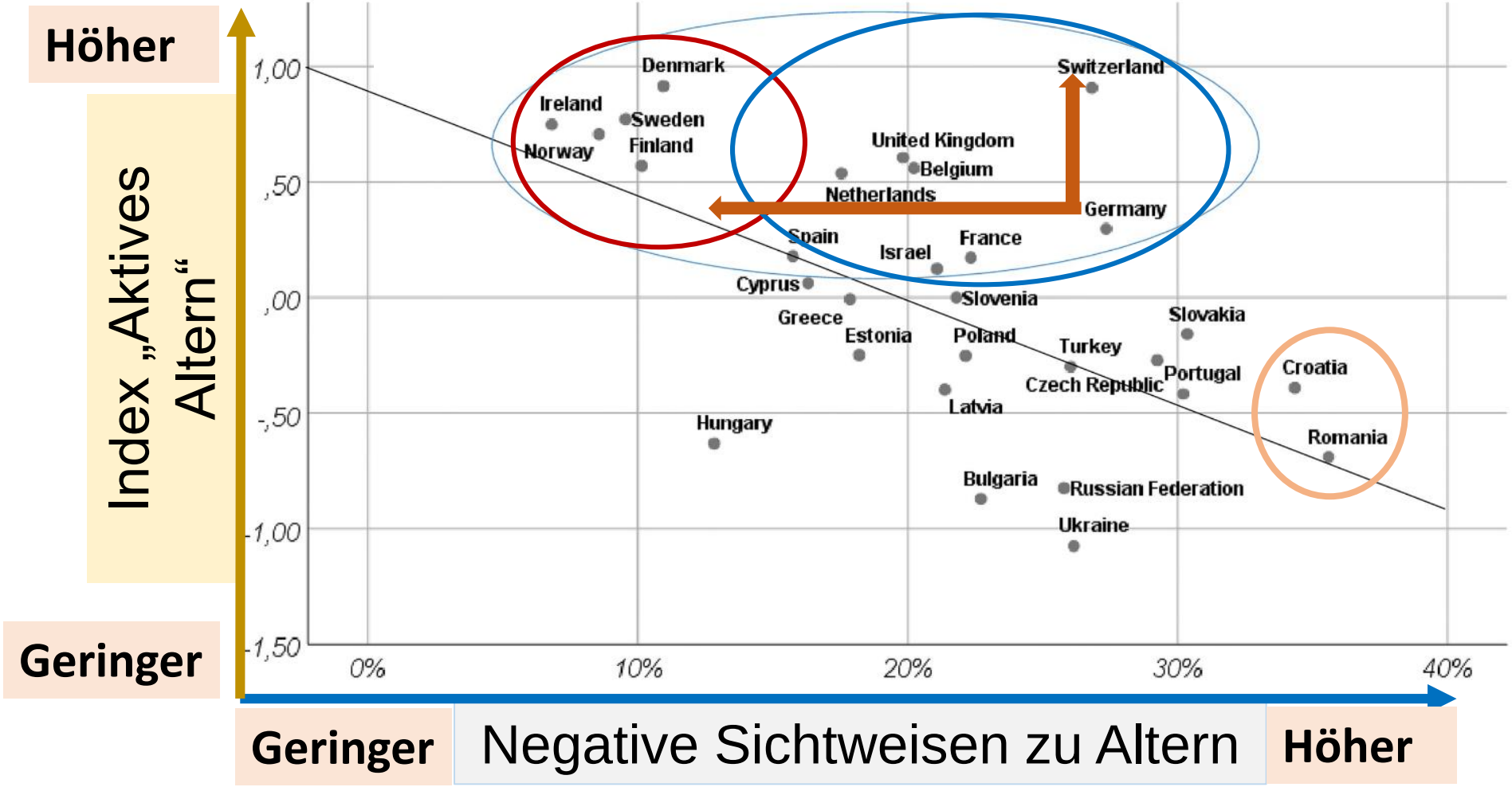
statista

Alternssichtweisen sind immer in sozio-kulturelle Bedingungen eingebunden



Peterson, L., & Ralston, M. (2017). Valued elders or societal burden: Cross-national attitudes toward older adults. *International Sociology*, *32*(6), 731-754. https://doi.org/10.1177/0268580917726943

Gesellschaftlicher Blick: Alterssstereotype und “aktives Altern” in europäischen Ländern (+ weitere)



Fernández-Ballesteros et al., 2020, PLOS ONE

Einige Grundeinsichten für unsere Gesellschaft des langen Lebens

Altern verändert sich andauernd – ist also plastisch

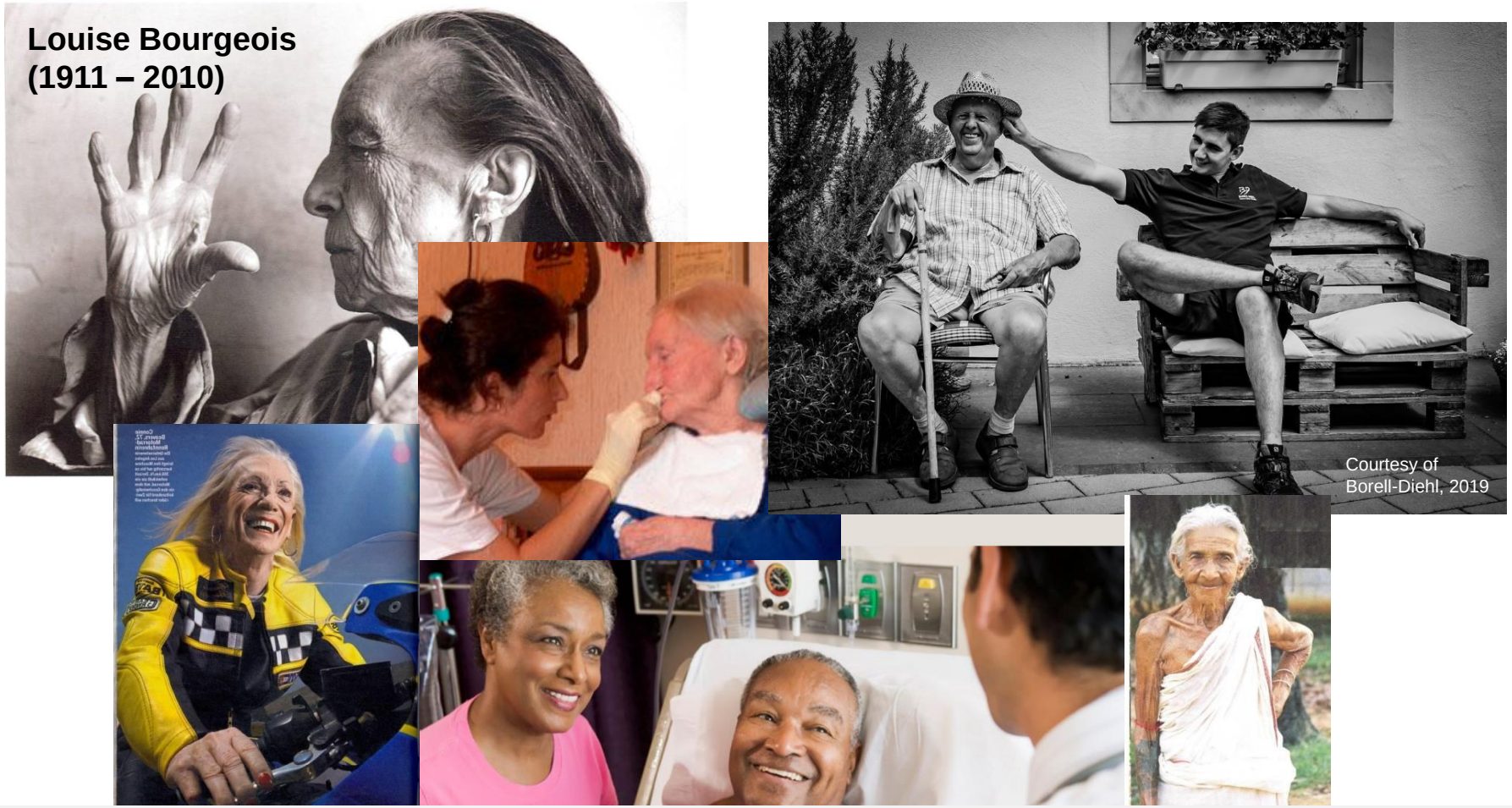
- Lebenserwartung steigt weiter an.
- Bildungsniveau steigt an (besonders bei alten Frauen).
- Kognitive Leistung steigt an.
- Körperliche Funktionalität steigt an.
- Biologische Robustheit steigt an.
- Körperliche Erkrankungen und Demenz gehen in Teilen proportional zurück.

Heute 75 Jahre alte Personen entsprechen in ihrer kognitiven Leistung den 56-Jährigen von vor 20 Jahren; sie sind gewissermaßen kognitiv 19 Jahre jünger.

Botschaft: Altern scheint immer „besser“ zu werden – mit notwendigen Differenzierungen.

Ältere Menschen sind die in sich und im Vergleich mit Jüngeren unterschiedlichste Bevölkerungsgruppe

Altern ist so divers wie nie zuvor



Ältere lesbische, schwule und bisexuelle sowie trans* und inter* Personen (LSBTI*-Personen)

Ältere Menschen fordern die Gesellschaft heraus

Iris Apfel, Der Spiegel, 23.11.2019

Lebenszeit genießen und Carpe diem

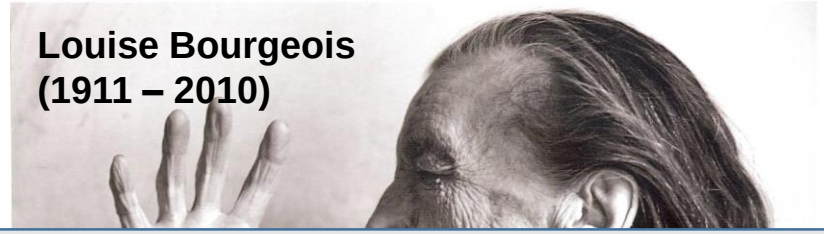
Nicht digital abgehängt werden

Sich engagieren, aber auch in Ruhe gelassen werden

Neunter Altersbericht der Bundesregierung: Alt werden in Deutschland

Altersdiskriminierung? Da ist längst noch nicht die Luft raus

Altern ist so divers wie nie zuvor



Altern wird voraussichtlich immer diverser und damit individueller – Immer mehr „Interventionsstrategien“ passen für immer weniger ältere Menschen – Wir benötigen eine Art „Präzisionsmedizin“ für die Gestaltung unserer alternden Gesellschaft der Zukunft

(Gerstorf & Wahl, in Druck, *Forschung & Lehre*)

Ältere lesbische, schwule und bisexuelle sowie trans* und inter* Personen (LSBTI*-Personen)

Altern heute als eine „rollenlose“ Rolle?

NEIN!

- Ältere Menschen sind mehr als „Rentner:innen“ und „Pflegebedürftige“
- Sie sind vor allem Transferleistende (Milliarden an Kinder/Enkelkinder), nicht nur (zum Teil) Transferempfänger
- Sie leben Großelternschaft
- Sie pflegen nicht unerheblich selbst andere Ältere
- Sie spenden am meisten für gute Zwecke
- Sie haben am stärksten hinsichtlich Freiwilligenengagement zugelegt
- Sie sorgen als Konsument:innen für Marktzuwächse (Reisen, Kleidung, Möbel, Gesundheit, Hilfsmittel, Wohnen …)
- Sie sind die intensivsten „Keepers of the Meaning“
- Sie füllen auch in der Arbeitswelt wichtige Rollen aus
- (…)

Forderung:

Einmal pro Jahr die materiell eingebrachten Leistungen der älteren Menschen als geschätzter Gesamtwert in EUR öffentlichkeitswirksam und an prominenter Stelle mitteilen.

… z.B. am Tag der älteren Generation (1. Oktober)

Eine Zweiteilung des heutigen Alters? „Drittes“ und „Viertes“ Alter

Das „Dritte“ Alter (ca. 60-80 Jahre alt) ist u.a. gekennzeichnet durch

- Hohe Verhaltenskompetenz
- Geringe Morbidität
- Wenig Verlusterfahrungen (außer Rollenverlust)
- Gute Kompensationsmöglichkeiten

Gewinn einer neuen Lebensphase (Laslett)

Das „Vierte“ Alter (ca. ab 80 Jahren) ist u.a. gekennzeichnet durch

- Funktionseinbußen, erhöhtes Risiko der Hilfsbedürftigkeit
- Erhöhtes Risiko der Multimorbidität
- Häufung von Verlusterfahrungen
- Geringere Anpassungsfähigkeit

„Hoffnung mit Trauerflor“ (Baltes)

Sehr deutliche „Kohorteneffekte“ – „immer besser“

Wenig deutliche „Kohorteneffekte“ – „immer herausfordernder“

Eine Zweiteilung des heutigen Alters? „Drittes“ und „Viertes“ Alter

Das „Dritte“ Alter (ca. 60-80 Jahre alt) ist u.a. gekennzeichnet durch

- Hohe Verhaltenskompetenz

Gewinn einer neuen

Sehr deutliche „Kohorteneffekte“

Das Dritte Alter wird immer „jünger“ – das Vierte Alter wird immer „älter“

(Gerstorf & Wahl, in Druck, *Forschung & Lehre*)

- Funktionseinbußen, erhöhtes Risiko der Hilfsbedürftigkeit
- Erhöhtes Risiko der Multimorbidität
- Häufung von Verlusterfahrungen
- Geringere Anpassungsfähigkeit

„Hoffnung mit Trauerflor“ (Baltes)

Wenig deutliche „Kohorteneffekte“ – „immer herausfordernder“

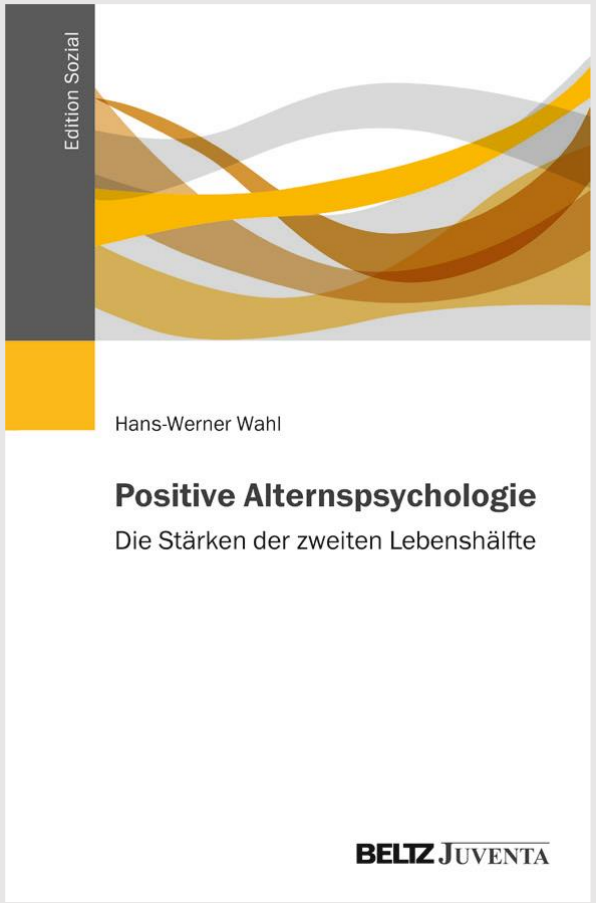
Drittes Alter als „die“ neue und höchst geschätzte Lebensphase der Moderne

Viertes Alter als „die ungewollteste“ Lebensphase der Moderne

Botschaft: Die dritte und vierte Lebensphase gehören zusammen. Sie sind **EINE** Lebenskontinuität.

Gutes Leben – Gutes Altern

Auf die Stärken der zweiten Lebenshälfte bauen – aber gibt es sie überhaupt?



2024

Lebenslange Entwicklung und menschliche Stärken (“Tugenden”)

Menschlichen Stärken: Eigenschaften, Sichtweisen und Handlungen, die von sehr großen Gruppen von Menschen auch über die meisten Länder und Kulturkreise hinweg als Auszeichnungen des Mensch-Seins angesehen und weithin akzeptiert werden. Sie sind gewissermaßen seine entscheidende Ausdrucksform – seine Essenz.

Verluste, **Stabilitäten**, **Gewinne** in Bezug auf menschliche Stärken in der zweiten Lebenshälfte (ca. 40 Mio. Menschen in Deutschland) → Wie steht hier die „Altersampel?

Menschliche Stärke	Zentrale Aspekte
Selbst-Regulation und Mäßigung	
Humanität und Sorge für die Mitwelt	
Lebenswissen und Lebensklugheit	
Mut in herausfordernden Situationen	
Gerechtigkeit, gutes Urteilen und Interessensausgleich	
Generativität und Transzendenz	

Menschliche Stärke	Zentrale Aspekte
Selbst-Regulation und Mäßigung	Lebensziele realistisch halten und stetig im Lebensverlauf anpassen. Sich vor Verlust und Stress schützen und psychische Ressourcen aufrechterhalten.
Humanität und Sorge für die Mitwelt	Beziehungen zu anderen Menschen hegen und pflegen Sich für die Mitwelt und den Erhalt der Schöpfung engagieren
Lebenswissen und Lebensklugheit	Wissen, wie das Leben geht, einbringen Kluges und umsichtiges Handeln einsetzen
Mut in herausfordernden Situationen	Widerstandsfähigkeit gegenüber den Widrigkeiten des Älterwerdens entwickeln Unerwarteten Situationen mit Bedacht begegnen – Das Beispiel COVID-19
Gerechtigkeit, gutes Urteilen und Interessensausgleich	Gerechtigkeitsempfinden und wohlüberlegt ein Urteil anbieten Positivität, Nachgiebigkeit und Frieden anstreben
Generativität und Transzendenz	Wissen und Erfahrung an Jüngere weitergeben: Generativität Spiritualität, Distanz zu Materiellem und Dankbarkeit leben

Gesucht: Studien zu menschlichen Stärken über die Erwachsenenlebensspanne

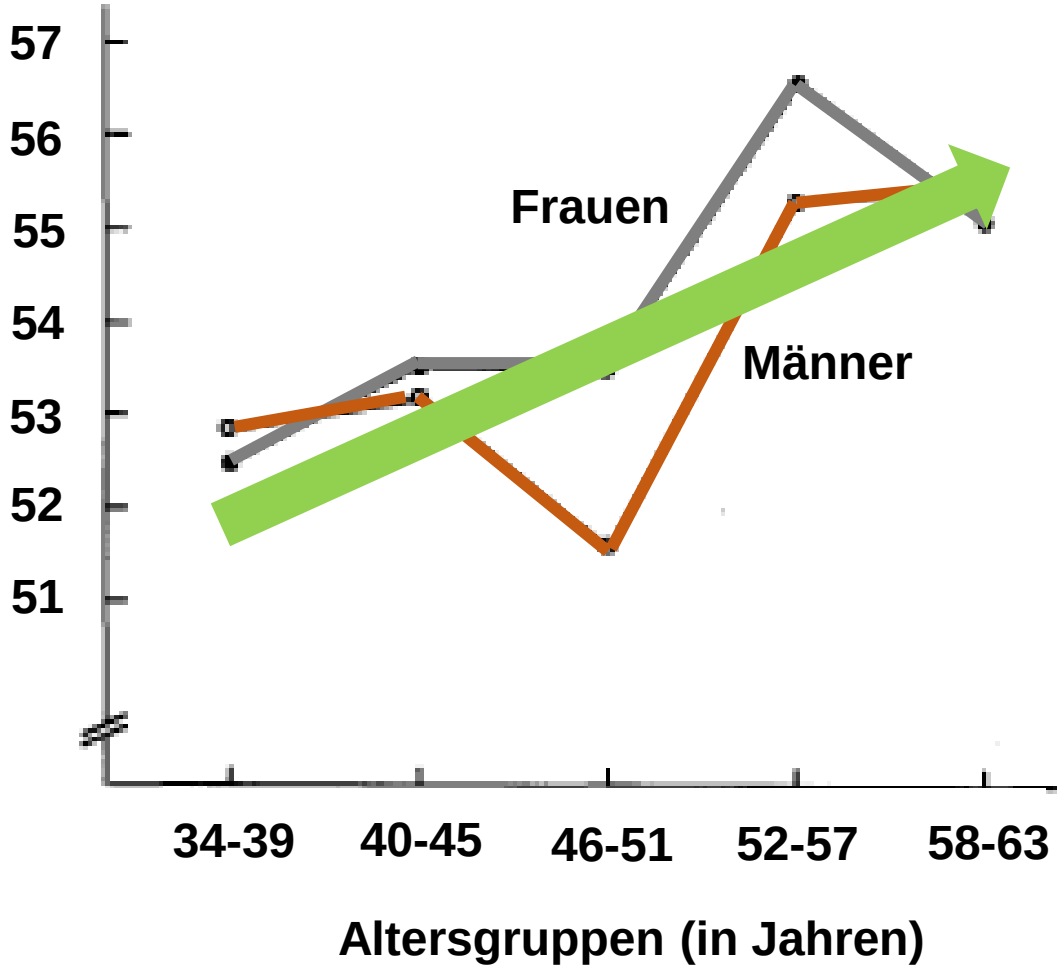
Gefunden: 65 Studien (sicherlich nicht alle!)

Einige Beispiele…

Menschliche Stärke	Zentrale Aspekte
Selbst-Regulation und Mäßigung	**Lebensziele realistisch halten und stetig im Lebensverlauf anpassen.** **Sich vor Verlust und Stress schützen und psychische Ressourcen aufrechterhalten.**

Selbst-Regulation und Mäßigung: Wir werden mit dem Älterwerden flexibler und bescheidener in unseren Zielen und Wünschen.

Flexible Zielanpassung
(je höher, desto stärker ausgeprägt)

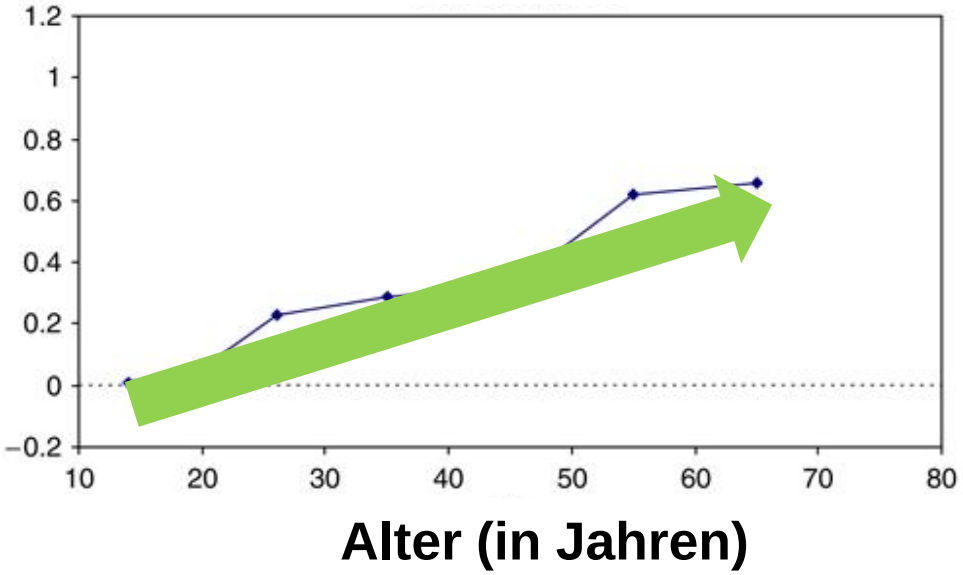


Quelle: Siehe Wahl, 2024, S. 43

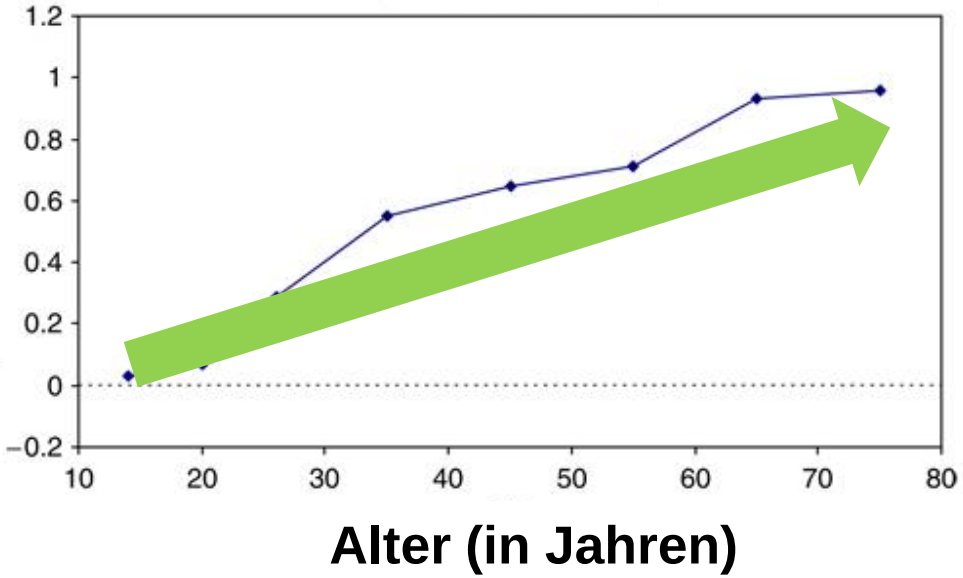
Humanität und Sorge für die Mitwelt	**Beziehungen zu anderen Menschen hegen und pflegen** **Sich für die Mitwelt und den Erhalt der Schöpfung engagieren**

Humanität und Sorge für die Mitwelt: Wir werden mit dem Älterwerden verträglicher und gewissenhafter

Verträglichkeit
(je höher, desto ausgeprägter)



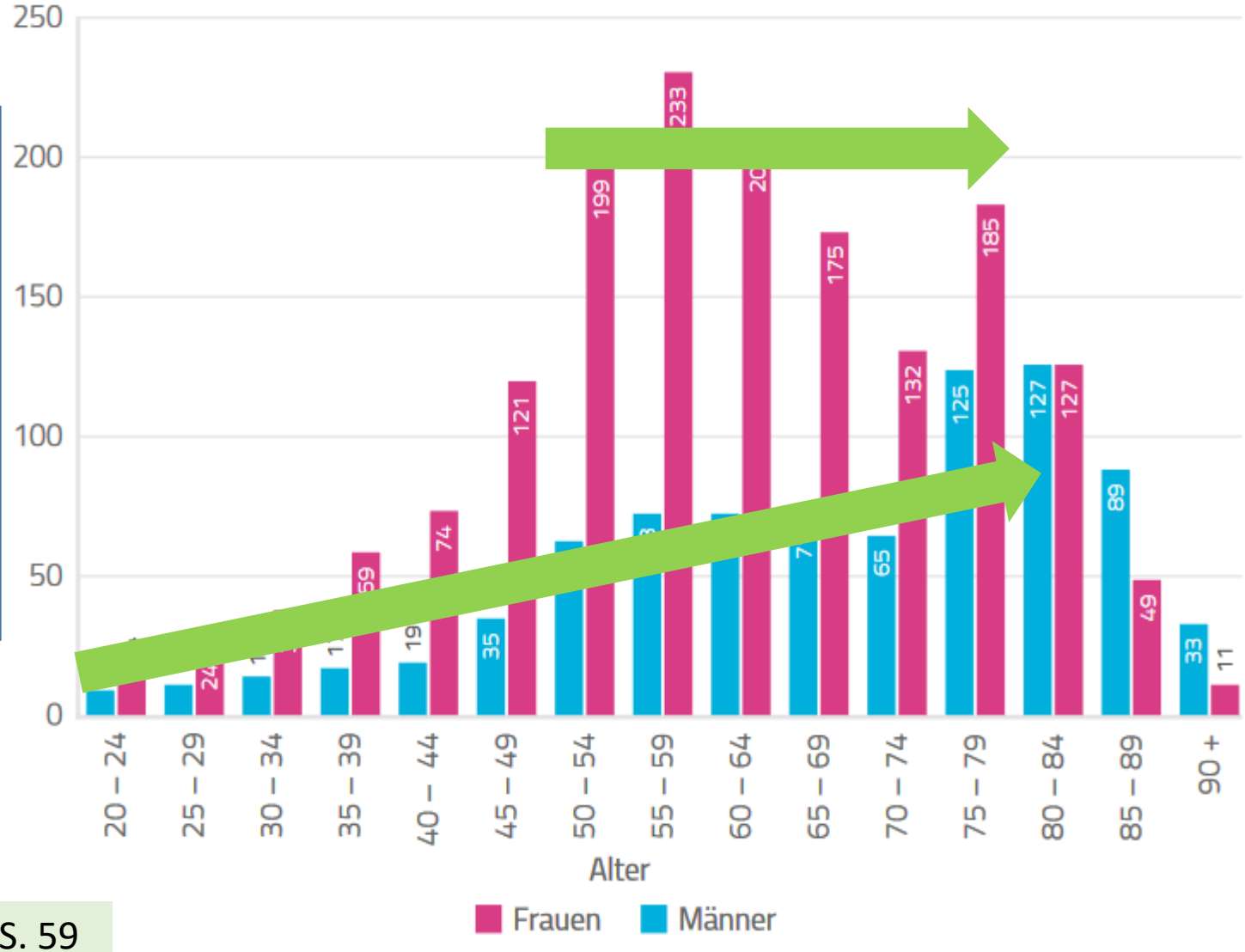
Gewissenhaftigkeit
(je höher, desto ausgeprägter)



Quelle: Siehe Wahl, 2024, S. 57

Humanität und Sorge für die Mitwelt: Wir engagieren uns häufig für die Pflege von Angehörigen und werden altruistischer und empathischer.

Hauptpflege-person (in Tausend)

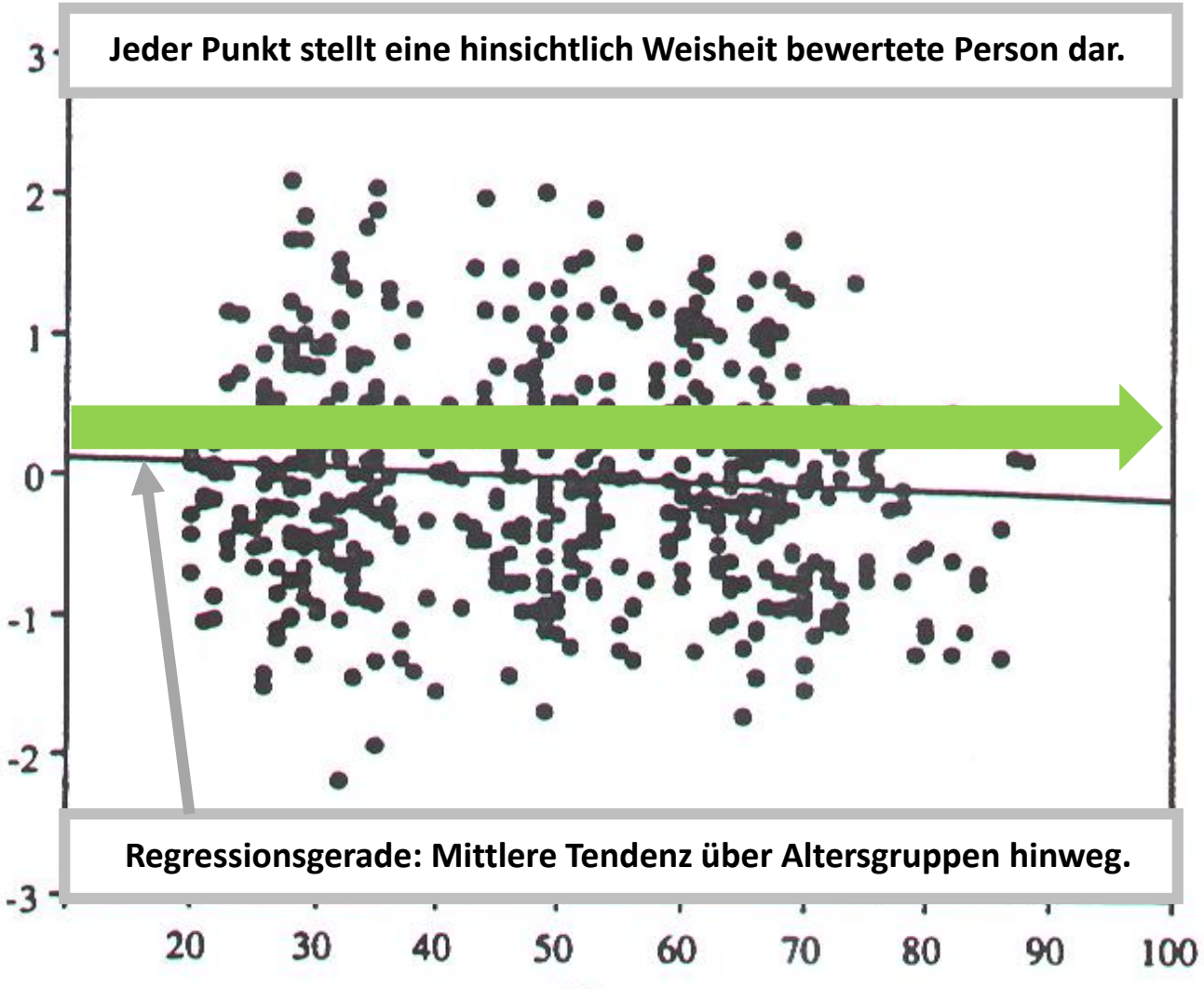


Quelle: Siehe Wahl, 2024, S. 59

Lebenswissen und Lebensklugheit	**Wissen, wie das Leben geht, einbringen** **Kluges und umsichtiges Handeln einsetzen**

Lebenswissen und Lebensklugheit: Wir können mehr Erfahrung einbringen und bleiben stabil in weisheitsbezogenen Leistungen.

Weisheitsbezogene Leistung
(je höher, desto ausgeprägter)



Altersgruppen (in Jahren)

Quelle: Siehe Wahl, 2024, S. 59

Mut in herausfordernden Situationen

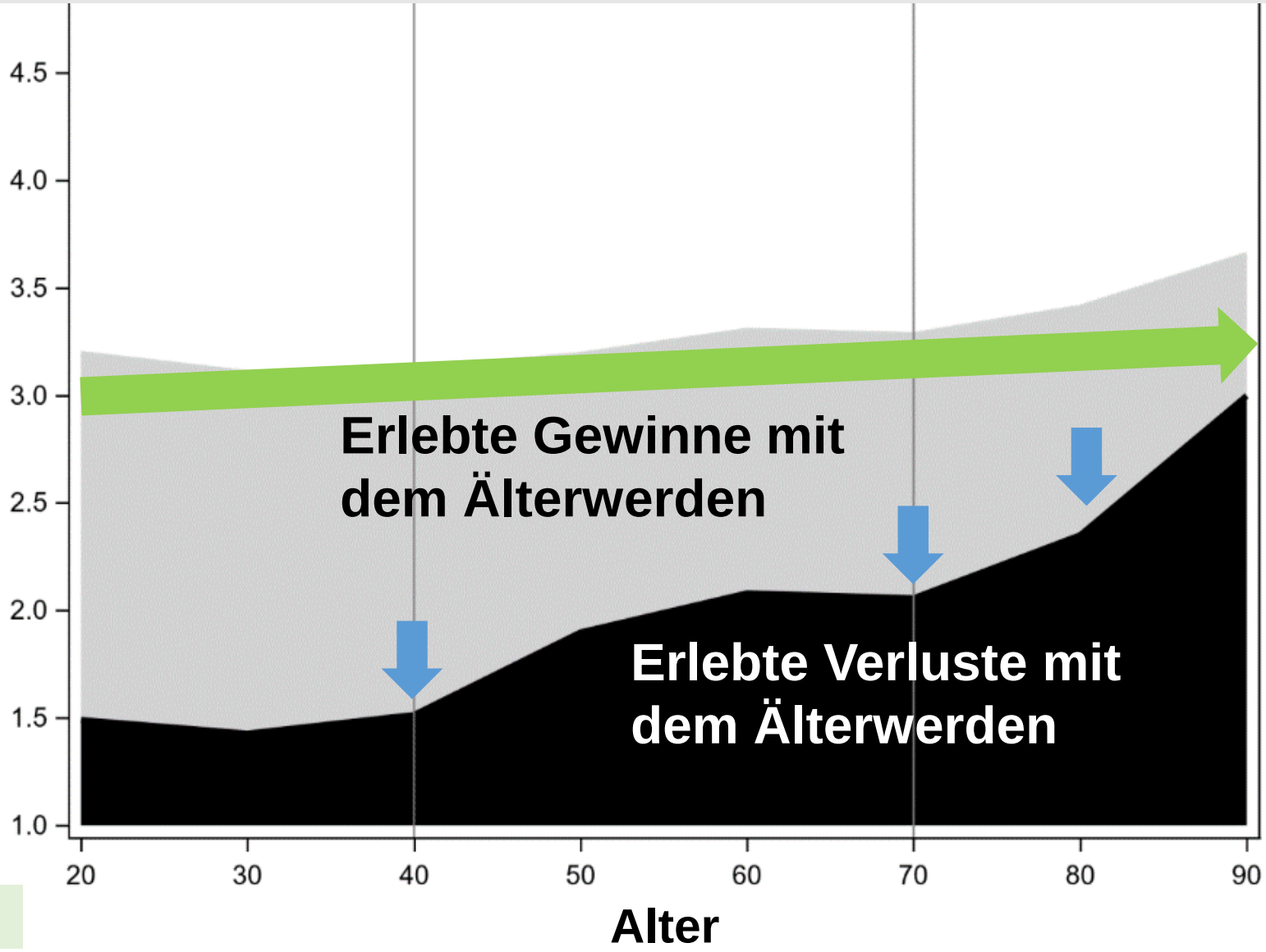
Widerstandsfähigkeit gegenüber den Widrigkeiten des Älterwerdens entwickeln

Unerwarteten Situationen mit Bedacht begegnen – Das Beispiel COVID-19

Gerechtigkeitsempfinden und wohlüberlegt ein Urteil anbieten

Mut in herausfordernden Situationen: Die Widrigkeiten des Älterwerdens lassen uns nicht verzagen, wir erleben immer noch „Gewinne“.

Erleben von altersbezogenen Veränderungen
(höhere Werte bedeuten höhere Ausprägung)

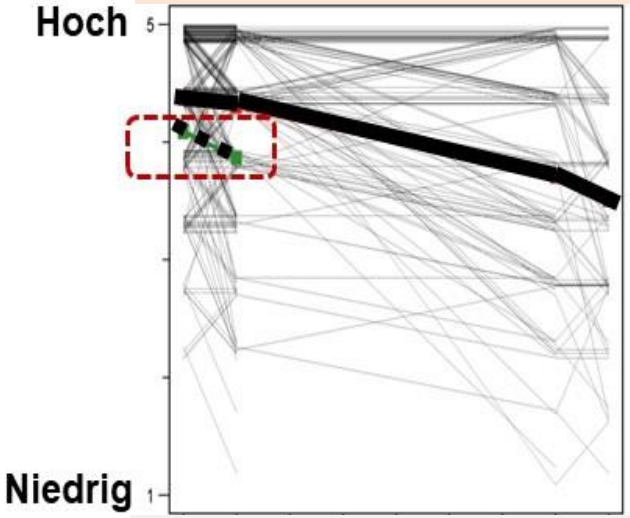


Quelle: Siehe Wahl, 2024, S. 93

Mut in herausfordernden Situationen: Die Widrigkeiten des Älterwerdens lassen uns nicht verzagen, wir erleben Stabilität in der Lebenszufriedenheit.

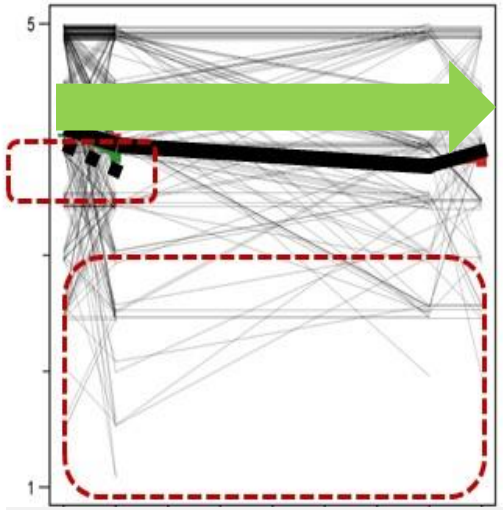
Jede Linie stellt den Verlauf einer Person dar.

Selbständigkeit in alltäglichen Dingen



8 Jahre lang immer wieder befragt

Zufriedenheit im Leben



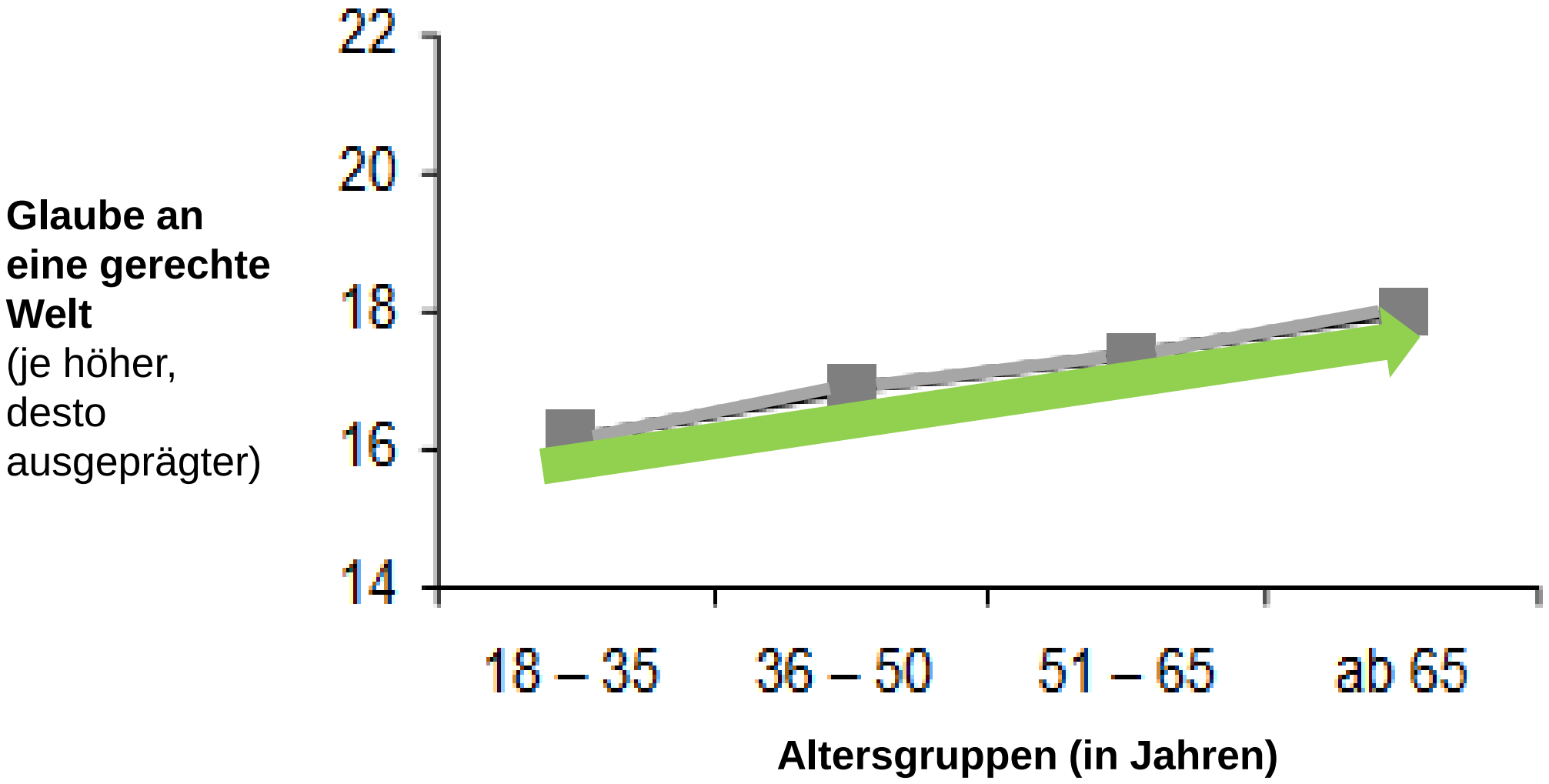
8 Jahre lang immer wieder befragt

Botschaft: Selbst jenseits von 80 Jahren sind Menschen überwiegend zufrieden, aber auch hohe Diversität.

Studie Wahl & Schilling (2018): 450 Ältere 80+ in Privathaushalten

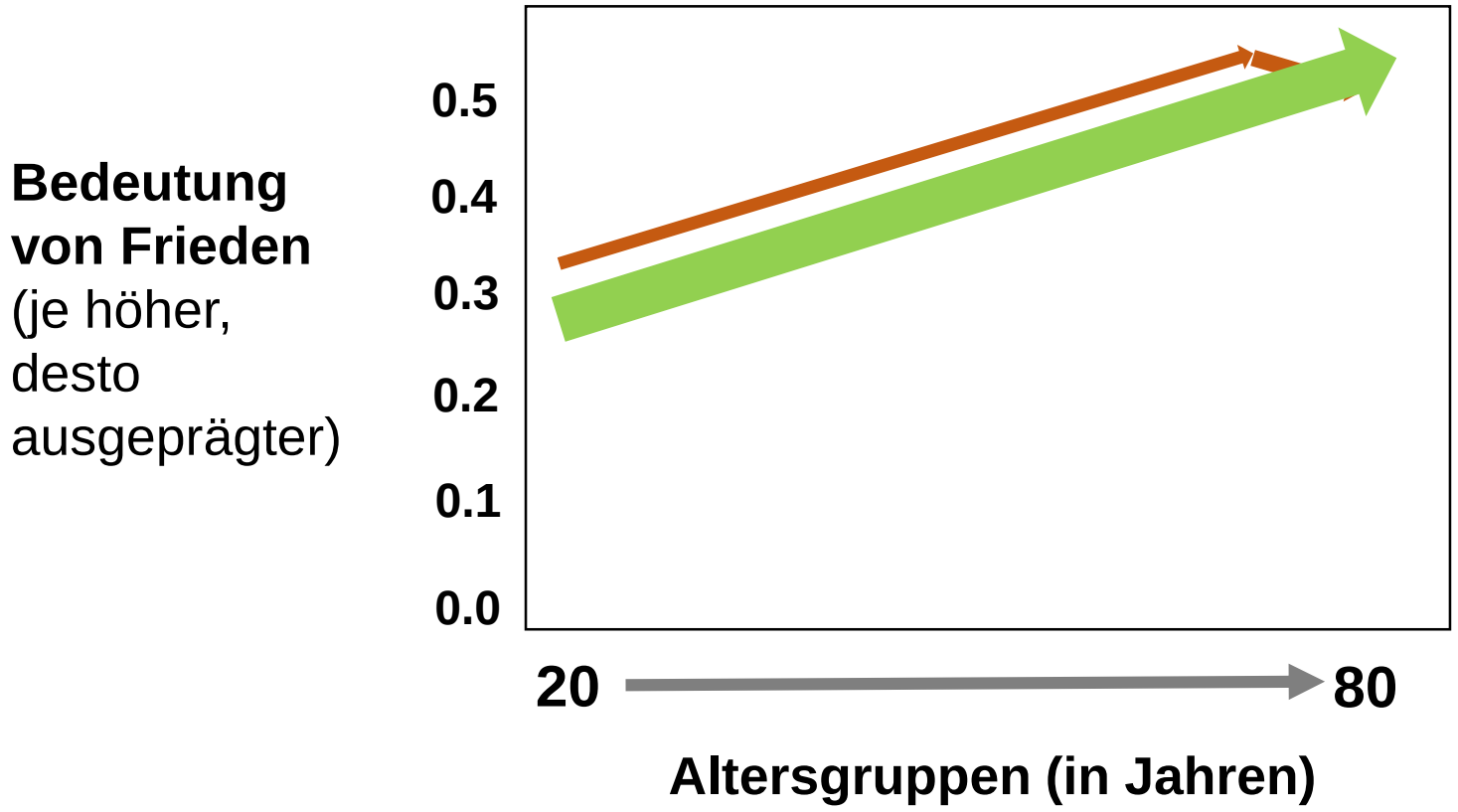
Gerechtigkeit, gutes Urteilen und Interessensausgleich	**Gerechtigkeitsempfinden und wohlüberlegt ein Urteil anbieten** **Positivität, Nachgiebigkeit und Frieden anstreben** **Wissen und Erfahrung an Jüngere weitergeben: Generativität**

Gerechtigkeit, gutes Urteilen und Interessensausgleich: Wir werden empfindsamer für Gerechtigkeit/Ungerechtigkeit.



Quelle: Siehe Wahl, 2024, S. 102

Gerechtigkeit, gutes Urteilen und Interessensausgleich: Wir werden immer empfänglicher für die Bedeutung von Frieden.



Quelle: Siehe Wahl, 2024, S. 107

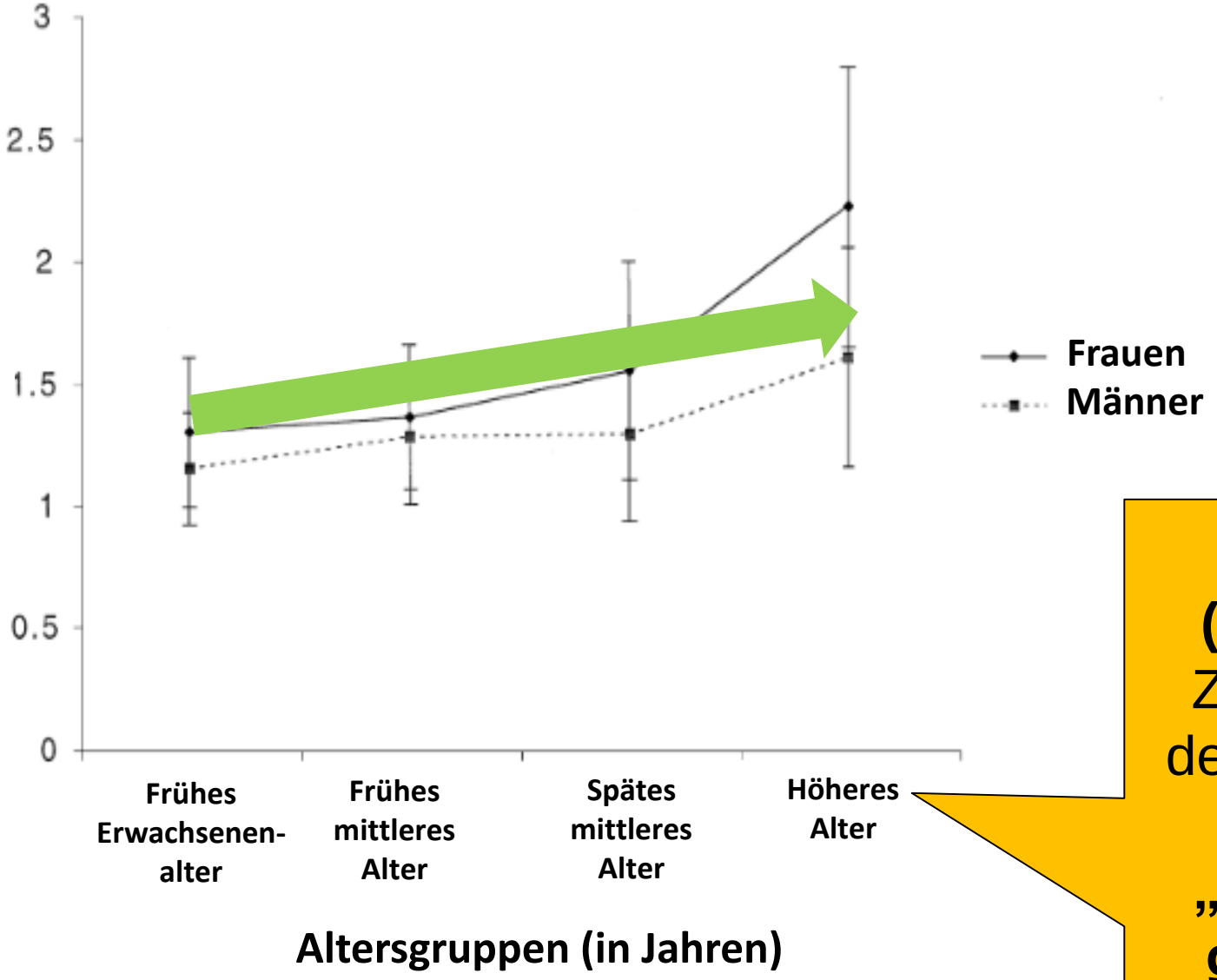
Generativität und Transzendenz

Wissen und Erfahrung an Jüngere weitergeben: Generativität

Spiritualität, Distanz zu Materiellem und Dankbarkeit leben

Spiritualität: Wir erkennen später im Leben die Grenzen unserer Existenz und dass es noch etwas Größeres gibt.

Erleben von Spiritualität
(je höher, desto ausgeprägter)



Ich-Integrität (Erikson): Tiefe Zufriedenheit mit dem Leben, so wie es war.
„Sein, was man geworden ist."

Quelle: Siehe Wahl, 2024, S. 116

Generativität: Ältere Menschen möchten Lebenserfahrungen und Lebenswissen in unterschiedlichsten Kontexten weitergeben, wo sinnvoll und gewünscht.

„Brauchen alte Menschen junge Menschen?“

„Brauchen junge Menschen alte Menschen?“

Intergenerativer Austausch und intergeneratives Handeln haben positive „Breitband-Effekte“, z.B.

Jüngere:

- Empathie für Ältere
- Differenzierte Alterssichtweisen
- Horizont- und Wissenserweiterung

Wechselwirkung:

- Kreativität im Lösen von Aufgaben wird größer und reichhaltiger

Ältere:

- Empathie für Jüngere
- Differenzierte Alterssichtweisen
- Kognitive Anregung
- Ressource für Lebensqualität

Kessler, E.-M., & Staudinger, U. M. (2007). Psychology and Aging.
Weltzien, D., Rönnau-Böse, M., Klie, K., & Pankratz, N. (2013). Evangelische Hochschule Freiburg.

Überwiegend Stabilität:

Selbst-Regulation und Mäßigung

Lebenswissen und Lebensklugheit

Mut in herausfordernden Situationen

Überwiegend Anstieg:

Humanität und Sorge für die Mitwelt

Gerechtigkeit und gutes Urteilen

Generativität und Spiritualität

Im Mittel keine Verluste in menschlichen Stärken im Erwachsenen-alter

Resümee

- Stärken der zweiten Lebenshälfte sind kein Wunschdenken, sondern empirisch gut bestätigt („Evidenz“).
- Menschliche Stärken bleiben im Laufe des Erwachsenenalters relativ stabil, wachsen teilweise noch an.
- Der Glaube an und das Vertrauen in eigene Stärken hilft, Verluste zu bewältigen.
- Stärken der zweiten Lebenshälfte sind auch für unsere alternde Gesellschaft *relevant*. Sie sind soziales Kapitel und tragen zur gesellschaftlichen Wertschöpfung bei.

Wie brauchen in unserer Gesellschaft eine Aufwertung der zweiten Lebenshälfte (ca. 40 Mio. Menschen in Deutschland)

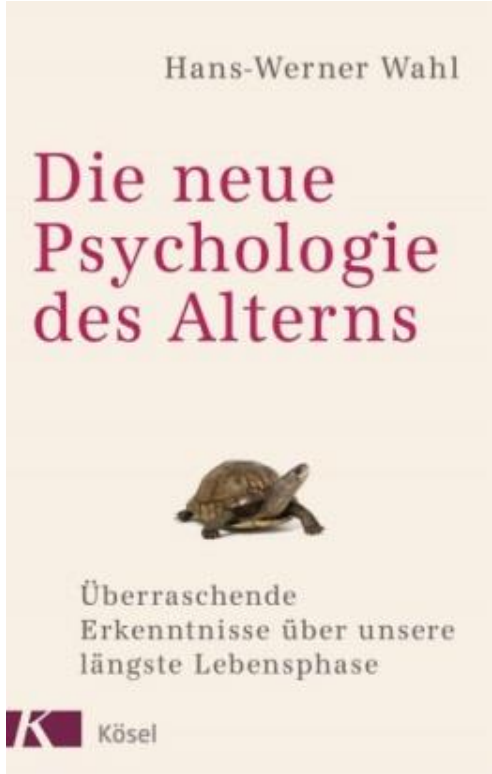
Wir haben etwas einzubringen als Ältere: Engagement, Werte, Empathie, Gerechtigkeitsempfinden und mehr.

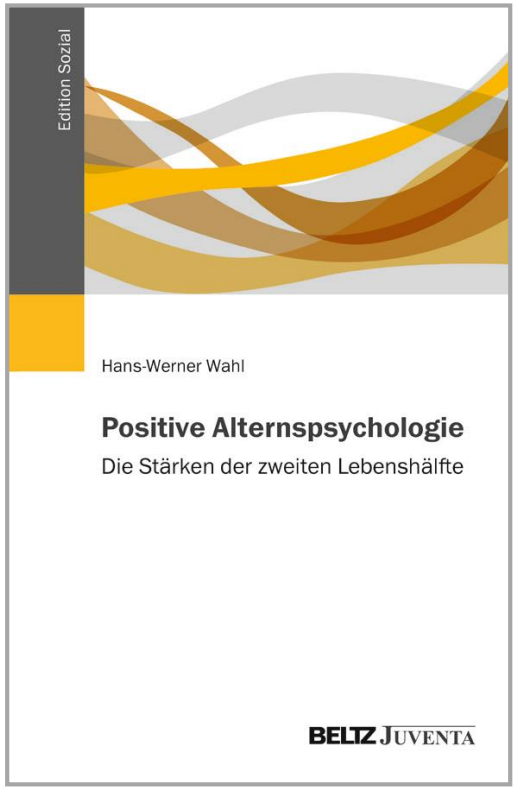
Unsere Gesellschaft könnte stärker davon profitieren. Will sie es? Sie muss es!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

wahl@nar.uni-heidelberg.de

2017





2024

Neunter Altersbericht