

5 Fragen an...

Prof. Dr. Ursula Staudinger

Prof. Dr. Ursula M. Staudinger ist eine deutsche Psychologin und Altersforscherin. In ihrer Arbeit befasst sie sich mit den Chancen und Herausforderungen einer alternden Gesellschaft, erforscht die Potenziale des Alterns und untersucht die Veränderbarkeit des Alternsprozesses. Sie ist Gründungsdirektorin des Columbia Aging Centers an der Columbia University, New York (USA).

Beim Thema „Entwicklungspsychologie“ denkt man zunächst meist an die Erkenntnisse zur Entwicklung in der Kindheit und Jugend. Aus welchen Gründen wird die Entwicklung im (mittleren) Erwachsenenalter in der Forschung scheinbar weniger beachtet?

Das hat tatsächlich ganz pragmatische Gründe: Es ist schwierig, Menschen im mittleren Erwachsenenalter für Untersuchungen, vor allem Experimente zu gewinnen. Denn sie stehen mitten im Leben – mit all den dazugehörigen Verantwortlichkeiten. Wenn wir Personen für Studien gewinnen können, sind es oft die, die nicht arbeiten – weil sie nicht können oder keine Arbeit finden. Und das ist natürlich eine sehr verzerrte Stichprobe, mit der wir nicht viel über die Altersgruppe im Allgemeinen herausfinden können. Jüngere und ältere Menschen sind für Studien wesentlich leichter zu gewinnen. Dennoch denke ich, wir wissen heute schon wesentlich mehr über die Entwicklung im mittleren Erwachsenenalter als noch in den 1990er-Jahren. Die inzwischen breitere Datenbasis ist vor allem dem Umstand zu verdanken, dass viele der Längsschnittstudien, die Kindheit, Jugend und frühes Erwachsenenalter betrachteten, mittlerweile im mittleren Erwachsenenalter angekommen sind. Und auch in den großen Surveys, etwa dem Sozioökonomischen Panel in Deutschland, ist das mittlere Erwachsenenalter, also die Altersgruppe ab 50 Jahren, repräsentiert. Auf Grundlage dieser Daten können wir heute schon viel über diese Lebensphase sagen.

Was sind zentrale Themen, Entwicklungs- und Lernaufgaben im mittleren Erwachsenenalter?

In der klassischen entwicklungspsychologischen Literatur gibt es das Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung von Erik H. Erikson. Diesem zufolge ist es die zentrale Entwicklungsaufgabe im mittleren Erwachsenenalter zur sogenannten Generativität zu finden. Es geht darum, die eigene Egozentriertheit, die Fokussierung auf das eigene Fortkommen zu überwinden. Stattdessen richtet sich die Motivation eher darauf, der jüngeren Generation etwas weiterzugeben und diese zu unterstützen. Dabei geht es Erikson zufolge nicht nur um die Fürsorge für die eigenen Kinder. Generativität kann auch außerhalb der eigenen Familie gelebt werden: durch soziales Engagement etwa oder, indem man sein Wissen an andere, Jüngere weitergibt.

Robert J. Havighurst hat in sein Konzept der menschlichen Entwicklungsaufgaben auch die gesellschaftlichen Anforderungen eingebunden. Ihm zufolge geht es im mittleren Erwachsenenalter darum, sich sowohl um Heim, Haushalt und Familie, als auch um die Karriere zu kümmern. Im beruflichen Bereich gilt es in dieser Lebensphase vor allem, die Position, die man sich erarbeitet hat, zu halten. Man muss auf dem Laufenden bleiben, um nicht abgehängt zu werden. Bezüglich des Privatlebens kommt es in Zeiten des längeren Lebens häufig zu einer Doppelbelastung: Nicht nur die Kinder benötigen immer noch Fürsorge, hinzu kommt bereits die Pflege der eigenen Eltern. Ein weiteres Gebiet der Herausforderungen ist der eigene Körper: Denn das mittlere Erwachsenenalter ist auch eine Zeit, in der wir nicht mehr umhin können zu bemerken, dass sich der Körper

verändert, dass vieles nicht mehr so geht, wie wir es aus jungen Jahren gewohnt sind. Damit müssen wir uns auseinandersetzen. Und das findet Eingang in unser Selbstkonzept. Und es ist umso schwieriger, je mehr wir an unserer Schönheit und an der Perfektion unseres Körpers hängen.

Das klingt nach unheimlich vielen Anforderungen und Belastungen.

Ja, das klingt, als müssten die Menschen unter den an sie gestellten Anforderungen zusammenbrechen. Das ist aber nicht so. Denn das mittlere Erwachsenenalter ist gleichzeitig auch eine Zeit, in der uns sehr viele Ressourcen zur Verfügung stehen: Es ist die Lebensphase, in der wir den Höchststand unseres Einkommens erreichen. Auch kennen wir uns selbst in diesem Alter besser als noch im jungen Erwachsenenalter, können abschätzen, was uns gut tut und was nicht. Wir haben effektive Bewältigungsstrategien entwickelt und in den meisten Fällen ein gut funktionierendes soziales Netzwerk, aus dem wir Unterstützung erfahren. Aus diesen Gründen – das zeigt die Forschung – können wir mit den vielfältigen Anforderungen gut umgehen.

Heute finden viele Dinge im Leben später statt: Der Berufseinstieg, die Familiengründung, auch der Renteneintritt. Welchen Einfluss hat das?

Früher nahm man an, dass die menschliche Entwicklung primär biologisch geprägt ist. Doch heute ist klar, dass der gesamte Entwicklungs- und Alterungsprozess des Menschen stark historischen und gesellschaftlichen Wandlungen unterworfen ist und von der Person selbst mit beeinflusst wird. Es sind nicht nur die biologischen Voraussetzungen, die jeder mitbringt, die das Entwicklungsgeschehen bestimmen, sondern auch die Entwicklungskontexte sowie unsere Ziele und Entscheidungen. Wie gesellschaftliche Einflussgrößen selbst unsere Biologie verändern, sehen wir unter anderem daran, dass wir in den vergangenen 100 Jahren gut 30 Jahre an durchschnittlicher Lebenserwartung hinzugewonnen haben. Wir sind heute biologisch gesehen im Durchschnitt etwa zehn Jahre jünger als Menschen gleichen chronologischen Alters der vorherigen Generation. All das schlägt sich wiederum in der sozialen Konstruktion unseres Lebenslaufs nieder. Das Heiratsalter ist höher, die Kinder werden später geboren. Immer öfter arbeiten die Menschen auch länger – sicher zum Teil, weil sie es müssen, teils aber auch, weil sie es gerne möchten, Lust und Kraft dazu haben. Hier gehen biologischer und gesellschaftlicher Wandel Hand in Hand. Allerdings hinkt der gesellschaftliche Wandel dem biologischen hinterher.

Damit steigt doch auch die Diversität, stelle ich mir vor. Manche Menschen haben dann schon fast erwachsene Kinder, während andere gerade mit der Familiengründung begonnen haben.

Das chronologische Alter ist ein sehr angreifbarer Indikator, wenn es darum geht zu bestimmen, was eine Einzelperson kann und will. Und generell gilt: Je älter wir werden, desto größer werden die Unterschiede zwischen den Menschen. Erst ganz am Ende des Lebens wird diese Unterschiedlichkeit wieder geringer, denn dann treten die biologischen Faktoren in den Vordergrund. Die große Unterschiedlichkeit macht es natürlich auch schwer, eine allgemeingültige Definition zu finden. Am chronologischen Alter orientiert, würden wir sagen: Das mittlere Erwachsenenalter liegt zwischen 40 und 60 Jahren. Gleichmaßen könnte man die Definition vom Familienzyklus abhängig machen: Dann würden wir die Zeit betrachten, in der die Kinder unabhängig werden. Oder biologisch betrachtet: Das mittlere Erwachsenenalter ist die Zeit, in der der Körper beginnt, anders zu reagieren, in der sich Stoffwechsel und Hormonhaushalt umstellen. Es gibt verschiedene Markierungspunkte in der Biologie, in der Familie, im Arbeitsleben, die typisch sind. Allerdings können diese bei verschiedenen Personen in unterschiedlichem chronologischen Alter eintreten.

Es gibt den Begriff der „Midlifecrisis“ und Befunde dazu, dass es im mittleren Erwachsenenalter zu einem Einbruch der Lebenszufriedenheit kommt. Neuere Studien besagen jedoch, dass Menschen im mittleren Erwachsenenalter immer zufriedener werden. Wie lassen sich diese widersprüchlichen Befunde erklären?

Das ist eine interessante Gemengelage. Die Daten zum Tief des Wohlbefindens in der Lebensmitte, die in den vergangenen Jahren durch die Presse gingen, stammen zu großen Teilen aus Studien von Ökonomen. Und widersprechen den Ergebnissen, die Psychologen berichtet haben. Das lässt sich dadurch erklären, dass Ökonomen oft viele Variablen kontrollieren – und damit mitunter genau die ausschließen, von denen die Psychologie sagen würde: Das sind die Ressourcen, die helfen, unser Wohlbefinden trotz Belastungen in Balance zu halten. Unsere Befunde besagen eigentlich, dass es eine erstaunliche Stabilität der Zufriedenheit über den Lebensverlauf gibt. Und wenn wir große, repräsentative Stichproben betrachten, gibt es keinen Hinweis auf eine Midlifecrisis.

Interessant, dass sich der Begriff dennoch so hartnäckig hält.

Der Begriff der Midlifecrisis stammt aus den 1970er- und 1980er-Jahren. Und bei näherer Beschäftigung mit dem Thema fällt auf, dass die ursprüngliche Literatur von Therapeuten geschrieben wurde. Und die sehen nun einmal nur eine bestimmte Gruppe von Menschen: Personen, die Probleme haben und nicht selbst zurecht kommen. Dass sich der Begriff so hartnäckig hält, mag daran liegen, dass es in der Tat viele Anforderungen in dieser Lebensphase gibt. Und natürlich werden wir im mittleren Erwachsenenalter auch sehr nachdrücklich daran erinnert, dass es ein Ende gibt, dass Dinge unwiederbringlich verloren gehen.

Wie wahrscheinlich ist es, dass wir uns im mittleren Erwachsenenalter noch einmal komplett neu orientieren, unser Leben grundlegend ändern?

Ich kann Ihnen dazu keine konkreten Zahlen nennen. Aber zum Beispiel gibt es heute viele Menschen, die sich insbesondere privat noch einmal neu orientieren. Auch in Deutschland bewegen wir uns auf eine Scheidungsrate von 50 Prozent zu. Und die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Ehen im mittleren Erwachsenenalter geschieden werden. Im beruflichen Bereich ist eine späte Umorientierung allerdings leider noch ein Randphänomen.

Ja, das scheint bei uns wesentlich starrer zu sein als in anderen Ländern.

Unser Bildungssystem ist immer noch viel rigider als in anderen Ländern – wobei es durchaus Bemühungen gibt, Bildungsmöglichkeiten flexibler zu gestalten. Zu lernen, wach, interessiert und offen zu bleiben, ist auch einer der besten Ratschläge, den ich Menschen im mittleren Erwachsenenalter geben kann, wenn es darum geht, auf ein erfülltes Alter hinzuarbeiten. Im Durchschnitt zeigen wir mit zunehmendem Alter weniger Interesse an neuen Erfahrungen. Und das schließt uns aus, am Wandel und an der Entwicklung der Welt und der Gesellschaft teilzunehmen. Ich kann nur raten: Auch wenn es schwierig ist, es lohnt sich zu versuchen, nicht nur für Arbeit und Familie zu leben, sondern sich bewusst Zeit für Freunde, Interessen und Hobbys zu nehmen. Und man sollte nicht versuchen, krampfhaft am Lebensgefühl der ersten Lebenshälfte, an der Jugend festzuhalten, sondern sich auf das Älterwerden einlassen und die Veränderungen wahrnehmen, akzeptieren und für sich selbst nutzen.

Die Fragen stellte Susanne Koch.