Datum: 16.01.2023

DIE WELT

Die Welt
10888 Berlin
0049/ 0800 - 935 85 37
www.welt.de/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 81'332
Erscheinungsweise: 5x wöchentlich

Seite: 8
Fläche: 73'319 mm²

Universität Zürich[UZH]

Auftrag: 1070143
Themen-Nr.: 377.012

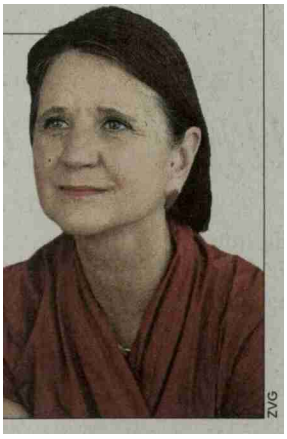
Referenz: 86847549
Ausschnitt Seite: 1/3

„Heute ist der Altersprozess ganz anders“

Ältere Menschen gelten als nicht mehr leistungsfähig. Warum das nicht stimmt, hat eine Entwicklungspsychologin herausgefunden

Zur Person

Alexandra Freund ist Professorin für Entwicklungspsychologie an der Universität Zürich. Ihre Forschung beschäftigt sich mit entwicklungsregulativen Prozessen von Menschen im Erwachsenenalter. Sie untersucht vor allem, welchen Einfluss die kognitive Repräsentation von Zielen auf das Verhalten und Erleben von Menschen hat.



VON ANNA SHEMYAKOVA

Die Vorstellungen vom Altern sind von vielen Klischees geprägt. Oft heißt es, ältere Menschen seien antriebslos, unsozial, weniger offen für Neues und unproduktiv am Arbeitsplatz. Stimmt alles nicht, sagt Alexandra Freund. Sie ist Professorin für Entwicklungspsychologie an der Universität Zürich und weiß, dass ältere Erwachsene in vielen Bereichen motivierter sind als junge Menschen. Im Interview erklärt sie, woher das überholte Altersbild kommt und was Ältere den Jüngeren noch voraushaben.

WELT: Sie widerlegen die These, dass Menschen mit dem Alter antriebsloser werden. Wie begründen Sie das?

ALEXANDRA FREUND: Das Klischee, man werde faul und antriebslos im Alter, ist unbegründet. Es stimmt nicht, dass ältere Menschen generell weniger motiviert sind als jüngere. Sie sind zu anderen Dingen motiviert, weil sich die Ziele im Leben verändern. Im frühen Erwachsenenalter zählt Leistung, es geht um

Datum: 16.01.2023

DIE WELT

Die Welt
10888 Berlin
0049/ 0800 - 935 85 37
www.welt.de/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 81'332
Erscheinungsweise: 5x wöchentlich

Seite: 8
Fläche: 73'319 mm²

Universität Zürich UZH

Auftrag: 1070143
Themen-Nr.: 377.012

Referenz: 86847549
Ausschnitt Seite: 2/3

Berufswahl, Partnerwahl, Familiengründung – alles Dinge, die aus gutem Grund hoch anerkannt sind, sonst würde die Gesellschaft zusammenbrechen. Doch das alles spielt im höheren Alter meist keine große Rolle mehr.

Was treibt ältere Menschen denn an?
Dinge, die gesellschaftlich sehr viel weniger anerkannt sind, da sie nicht sichtbar zur Produktivität beitragen. Deswegen spricht man häufig von der „Altenlast“ – ein sehr negativer und auch falscher Begriff. Ältere tragen kräftig zu unserer Ökonomie bei, sie sind Konsumenten und bezahlen Steuern, sie passen unentgeltlich auf Enkel auf, helfen ihren Kindern oft noch weiterhin finanziell, unterstützen pflegebedürftige Angehörige oder leisten Freiwilligenarbeit.

Sie sagen auch, dass ältere Erwachsene oft sogar motivierter sind und ihre Ziele viel besser verfolgen.
Genau, unsere Forschung zeigt, dass ältere Erwachsene in manchen Hinsichten durchaus zielstrebiger sind und mehr Energie für ihre selbstgewählten Ziele haben als jüngere. Außerdem fokussieren sich Ältere auf weniger Zielbereiche und vermeiden so Zielkonflikte. Sie möchten beispielsweise mehr auf ihre Gesundheit achten, aber auch ihre sozialen Kontakte pflegen, also verabreden sie sich zum Sport mit Freunden. Junge Erwachsene segmentieren das eher, machen beispielsweise zuerst Sport und treffen sich dann mit Freunden. Das führt zu viel mehr Zielkonflikten, weil auch sie nur 24 Stunden am Tag Zeit haben. So wachsen der Frust und das Gefühl, gehetzt zu sein und zu wenig Zeit zu haben.

Welche Fehler machen Menschen, wenn sie sich Ziele setzen?
Viele meinen, man müsse genau vor Augen haben, was man erreichen will. Die meisten Ratgeberbücher empfehlen dies. Unsere Forschung zeigt jedoch, dass es zentral ist, sich auch darauf zu fokussieren, *wie* man seine Ziele verfolgt. Wir nennen das einen Prozessfokus. Bei kurzfristigen Zielen ist es oft gut, sich auf das Ergebnis zu konzentrieren. Doch insbesondere bei langfristigen Lebenszielen oder bei Zielen, die keinen klaren Endpunkt haben, ist es besser, den Weg in den Vordergrund zu rücken.

Warum ist das so?
Weil man sich dann weniger daran misst, wie schnell man vorankommt. Man kann eben nicht immer „besser, schneller, höher“ gehen, manchmal tritt man auf der Stelle, manchmal erlebt man Rückschläge, mit denen man besser umgehen kann, wenn man den Prozess vor Augen hat. Wir haben herausgefunden, dass Menschen, die ihre Ziele auf das „wie“ statt auf das „was“ legen, diese Ziele viel eher erreichen und dabei auch noch glücklicher sind.

Haben Sie ein Beispiel dafür?
Wenn man abnehmen möchte, ist man beispielsweise viel erfolgreicher, wenn man sich nicht ständig auf das Gewicht oder das Aussehen fixiert. Sondern stattdessen darauf achtet, was man kocht, welche Zutaten man verwendet oder welche Sportübungen man macht – diese Personen nehmen am Ende mehr ab. Da sich niemand zu 100 Prozent an Diätvorgaben halten kann, ist es wichtig, wie man mit diesen Diätverfehlungen umgeht. Falls man mal eine Praline isst, hilft ein Prozessfokus, weil sich diese Menschen dann eher sagen, dass sie zum Abendessen eben ein Brot weniger essen. Sie kasteien sich nicht damit, dass sie die Praline mit den vielen Kalorien gegessen haben. Wenn man sich jedoch nur mit dem Endziel „Abnehmen“ quält, ist es wahrscheinlicher, dass man gleich die ganze Pralinenpackung aufisst, damit unglücklich ist und sein Ziel verfehlt.

ARGUS DATA INSIGHTS® WISSEN ZUM ERFOLG
ARGUS DATA INSIGHTS® Schweiz AG | Rüdigerstrasse 15, Postfach, 8027 Zürich
T +41 44 388 82 00 | E mail@argusdatainsights.ch | www.argusdatainsights.ch

Datum: 16.01.2023

DIE WELT

Die Welt
10888 Berlin
0049/ 0800 - 935 85 37
www.welt.de/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 81'332
Erscheinungsweise: 5x wöchentlich

Seite: 8
Fläche: 73'319 mm²

Universität Zürich[UZH]

Auftrag: 1070143
Themen-Nr.: 377.012

Referenz: 86847549
Ausschnitt Seite: 3/3

Ein häufiges Klischee ist, dass Ältere weniger offen für neue Erfahrungen und neue soziale Kontakte sind. Stimmt das?
Es stimmt und es stimmt nicht. Ältere Menschen konzentrieren sich sogar stärker auf soziale Kontakte, schränken diese aber auf Personen ein, die ihnen wirklich wichtig sind. Sie haben ein viel engeres Netzwerk, daher kommt dieses Vorurteil. Jüngere Leute verbringen auch mal einen Abend mit Menschen, die sie nicht so toll finden – weil sie interessant sind oder ihnen in irgendeiner Form weiterhelfen könnten.

Ältere sind also wählerischer?
In gewisser Weise ja. Sie haben auch eine kürzere Zukunftsperspektive. Je weniger verbleibende Lebenszeit sie haben, desto geringer ist die Chance, dass sich jemand Neues wirklich zu einem Freund entwickelt. Gleiches gilt bei der Offenheit: Durch die Lebenserfahrung haben ältere Menschen schon unglaublich viel Neues ausprobiert. Sie wissen viel genauer, was sie wollen und was ihnen Spaß macht. Das erweckt oft den Eindruck, dass sie weniger experimentierfreudig sind.

Oft heißt es, dass man im Alter weniger Neues lernen kann, weil die kognitiven Fähigkeiten nachlassen.
Auch das stimmt nur teilweise. Ältere Personen haben einige kognitive Einschränkungen und verarbeiten deshalb Informationen langsamer. Wenn man beispielsweise schnell Tiere mit A am Anfang benennen soll, werden Ältere nicht die Schnellsten sein. Wenn es jedoch darum geht, möglichst viele Tiere zu benennen, sind Ältere mindestens so gut wie Jüngere oder sogar besser. Auch die Lernfähigkeit nimmt nicht prinzipiell ab, aber das Gedächtnis leider schon. Oft heißt es dann: „Das ist mein Alter. Deswegen kann ich es mir nicht merken." Damit kann man sich selbst verunsichern und dann wird die Gedächtnisleistung noch schlechter. Dabei hätten es sich die Jungen vielleicht auch nicht gemerkt, aber sie würden es nicht als generelles Gedächtnisproblem ansehen.

Woher kommt unser – in vielen Punkten offenbar falsches – Altersbild?
Es könnte sein, dass unser gegenwärtiges Altersbild noch sehr stark von einer Zeit geprägt ist, in der Menschen ihr Leben lang schwer körperlich gearbeitet haben und gleichzeitig weniger gut medizinisch versorgt waren. Im höheren Alter hatten sie dann eher gesundheitliche Probleme. Heute ist der Altersprozess ganz anders. Wir leben viel gesünder und länger. Das hohe Alter fängt inzwischen mit 85 Jahren an – nicht mit 65, wenn man in Rente geht. Die meisten haben dann noch 20 Jahre, in denen sie wirklich fit und motiviert sind.

Trotzdem erfahren Berufstätige über 50 Jahren oft Nachteile in der Arbeitswelt. Welche Klischees gegenüber älteren Arbeitnehmenden sind haltlos?
Dass die Arbeitsleistung abnimmt, stimmt einfach nicht. Es gibt einige wenige Ausnahmen, beispielsweise bei Fluglotsen, von denen extrem schnelle Informationsverarbeitung gefordert ist. Oder in der Neurochirurgie, wo ganz feine Motorik zählt, die im Alter nachlässt. Doch in den meisten Jobs ist Älterwerden kein Problem. Ältere Erwachsene sind nicht schwerer von Begriff. Häufig kriegen sie nicht die Chance, an Fortbildungen teilzunehmen, weil ihre Vorgesetzten denken, sie können das sowieso nicht mehr lernen. Das ist echte Diskriminierung.