

LEBENSZUFRIEDENHEIT IM HÖHEREN ALTER: WO FINDET MAN GLÜCK?

Elena Mayorova (08.07.2016)



Was bedeutet Lebensqualität im Alter?

Im Sommer 2015 habe ich in Zürich einen 83-jährigen Mann¹ kennengelernt. Er lebt auf Haiti, stammt aber ursprünglich aus der Schweiz. Er unternahm damals eine romantische Reise mit einer Haitianerin nach Venedig und Paris. Er kann nicht mehr gut gehen, braucht Hilfe, ist aber positiv eingestellt und erzählt viel über seine Leidenschaft und den Sinn des Lebens – eine Schule auf Haiti mit 360 Kindern. Nach dem Erdbeben auf Haiti konnte er überleben, hat alles Materielle verloren, genießt das Leben trotzdem und baut eine neue Zukunft für haitianische Kinder auf. Das kann man als Lebensqualität im höheren Alter definieren. Mindestens eine Facette davon. Für jemanden anderen könnte solch ein Leben aber unvorstellbar sein. Die Strategien „to be well“ und „to be happy“ haben verschiedene Szenarien, beinhalten aber ähnliche Komponenten. Die meisten Definitionen beschreiben Lebensqualität als eine Kombination aus objektiven Lebensbedingungen und subjektivem Wohlbefinden. Zu den objektiven Lebensbedingungen gehören Ressourcen wie Einkommen,

¹ Otto Hegnauer aus Zug

intakte Umwelt, Gesundheitssystem, Zugang zu Bildung sowie die Freiheit, aus diesen Ressourcen den eigenen Lebensstil frei wählen zu können. So hat sich der 83-jährige Mann frei entschlossen, nach Haiti zu gehen und seine AHV-Pension für eine Schule abzugeben. Dazu behauptet er, dort sei er glücklicher.

Das hohe Alter ist a priori sehr verletzlich in Bezug auf Lebensqualität. Wir können aber über Trajektorien der Lebenszufriedenheit sprechen und versuchen, sie zu definieren. Die Begriffe „Alter“ und „Altern“ betreffen alle Lebensbereiche. Die Wege damit umzugehen sind relativ unterschiedlich, führen doch zur Äquifinalität – „alle Wege führen nach Rom“ oder zum Tod. Doch will niemand alt werden. Die Grenzen des Alterns verschieben sich, und es wird oft plakativ erwünscht, dass sie ganz verschwinden. In den Medien sehen wir immer mehr Zukunftsvisionen und Offenbarungen über nicht „veraltete“, „reparierte“, zufriedene und lang (oder fast ewig) lebende Menschen. Ist es möglich? Gibt es Konsequenzen? Sind unsere Bestrebungen relevant für die Wissenschaft? Und welche Faktoren sind tatsächlich für das höhere Alter heute wichtig? Mit der Langlebigkeit und Änderung der Charakteristik älterer Menschen entfaltet sich ein positives Images des Alterns.

Wann bin ich alt?

In der Altersforschung unterscheidet man das „dritte“ und das „vierte“ Alter bzw. „junge alte“ und „ältere alte“ Menschen. Das dritte Alter begann noch vor 10 Jahren mit dem 60. Lebensjahr², jetzt eher mit dem 65. Lebensjahr. Es wird auch das optimale Alter für die Rente aus wirtschaftlichen Gründen neu diskutiert³, weil ältere Menschen länger psychisch und physisch aktiv bleiben. Das vierte beginnt mit dem chronologischen Alter, zu dem die Hälfte der ursprünglichen „Geburts-Kohorte“ nicht mehr lebt, heute noch mit etwa 80 Jahren. In diesem Alter ist ein Rückgang der kognitiven Fähigkeiten häufig. Das könnte sich aber mit der Forschung ändern; die Plastizität und das Potenzial des Alters können dann auch im vierten Alter vermehrt zum Tragen kommen.

Einige Forscher benutzen andere Kategorisierung des Alters und unterscheiden drei Gruppen der Älteren, wie z.B. die alten zwischen 65 und 74 Jahren, die sehr alten zwischen 75-84 und

² Baltes P. Das hohe Alter. *Fundiert: Alter und Altern*. 01/2004.

³ Meyer, M. & Mayorova, E. (2014). Kognitive Reserve: Lernen im Alter. *Wirtschaftspsychologie aktuell*, 3/2014, 50–53.

die ältesten alten, die Menschen, die mehr als 84 Jahre alt sind⁴. Es könnte sein, dass die untere Grenze noch bis z.B. 69 Jahre verschoben wird⁵. Diese Zuteilung erlaubt verschiedene Prädiktoren und Faktoren des Alterns differenzierter und präziser zu betrachten. So haben Fastame und Mitarbeiter/innen (2015) eine Studie auf der italienischen Insel Sardinien, die für die Langlebigkeit ihrer Bewohner schon lange bekannt ist, mit 178 Personen in diesen drei Alterskategorien durchgeführt, um die Lebenszufriedenheit und das Wohlbefinden im höheren Alter zu untersuchen. Das Hauptergebnis dieser Studie zeigte, dass in allen diesen Altersgruppen der sozial erwünschte Lebensstil, d.h. soziale Interaktionen, Involviertheit ins Leben des Dorfes, marginal die Lebenszufriedenheit bestimmt. Überraschenderweise gab es auch Gruppenunterschiede: Die alten und die sehr alten Teilnehmenden haben das höchste Niveau der Lebenszufriedenheit gezeigt, die ältesten alten das mittlere Niveau im Vergleich zu allen anderen Altersgruppen. Diese Ergebnisse unterscheiden sich von den Werten in Lebenszufriedenheit bei anderen älteren Menschen in Italien, wahrscheinlich gibt es doch ein Geheimnis... Die Bevölkerung auf Sardinien ist nicht nur als langlebig, sondern auch als sehr zufrieden bekannt. Die älteren Menschen pflegen dort einen aktiven Lebensstil und sind in das soziale Leben ihres Dorfes involviert. Dieses Ergebnis liefert eine positive Botschaft: Mit dem Alter kann die Lebenszufriedenheit steigen. Sollen wir dafür auf Sardinien leben? Die relative Kontinuität der Lebensqualität im höheren Alter wird mit dem sogenannten „satisfaction paradox“⁶ oder „response shift“⁷ assoziiert. Die Theorien besagen, dass das subjektive Wohlbefinden mit dem Altern stabil bleibt oder sogar ansteigt, mindestens in Relation zu den objektiven Lebensumständen.

Macht diese Erkenntnis das tatsächliche Alter attraktiver? Mit der Zeit wird es immer schwieriger zu sagen, wann jemand tatsächlich alt ist.

Frau und Mann im höheren Alter

Der Unterschied in der reproduktiven Lebenserwartung scheint ungerecht gegenüber Frauen zu sein. Die Studien berichten auch dazu über relativ niedrigeres Wohlbefinden bei älteren Frauen als bei älteren Männern, was wahrscheinlich einen differenzierten Zugang und

⁴ Fastame, M.Ch., Penna M.P., Hitchcott P.K. Life satisfaction and social desirability across the late life span: What relationship? *Quality of Life Research* (2015) 24:241-244

⁵ Yamada Y., Merz L., Kisvetova H. Quality of life and comorbidity among home clients: role of positive attitudes toward aging *Quality of Life Research* (2015) 24:1661-1667

⁶ Walker A. A European perspective on quality of life in old age. *European Journal of Ageing*, (2005), 2, 1, 2-12

⁷ Wilhelmson, K., Andersson, C., Waern, M. and Alleberck, P. Elderly people's perspectives on quality of life. *Ageing & Society*, (2005) 25, 4, 585-600

geschlechtsspezifische Modelle zum Definieren der Lebensqualität braucht⁸. Spezifische Faktoren prägen das Wohlbefinden im Alter bei Frau und Mann. Bei Frauen sind, unter anderem, soziale Beziehungen signifikant relevanter als bei Männern⁹. Betrachten wir ein konkretes Beispiel in einem Land, in der Schweiz. Was passiert hier mit Frauen und Männern im Alter?

Schweizer Szenario

Die Schweiz landete 2015 auf dem dritten Platz im World Economic Forum Human Capital Index¹⁰. (Haiti wurde übrigens überhaupt nicht in das Ranking eingeschlossen.) Laut dem OECD Better Life Index hat die Schweiz überdurchschnittliche Werte in fast allen Bereichen des Lebens. Die Lebenserwartung in der Schweiz ist 83 Jahre, drei Jahre mehr als im Durchschnitt laut OECD Index. Für die Frauen ist diese Zahl 85, für die Männer 81 Jahre. 96% der Menschen sind mit der Wasserqualität in der Schweiz zufrieden. Generell sind die Menschen hier mit ihrem Leben zufriedener als im OECD-Durchschnitt. Schweizer haben den durchschnittlichen Wert 7,5 auf einer Skala von 0 bis 10. Im OECD-Durchschnitt liegt dieser Wert bei 6,6¹¹.

Es scheint tatsächlich, dass die Schweiz in Richtung zum Paradies zielstrebig voranschreitet. Die für die Schweiz charakteristische Zielstrebigkeit bezeichnet Hofstede¹² als Maskulinität. Sehr maskuline Kulturen erwarten von Menschen Stärke, Leistung, Erfolg und Bestimmtheit. Im Gegensatz dazu sind in femininen Kulturkreisen eine Ausgewogenheit zwischen Arbeits- und Privatleben, Kooperationsbereitschaft und Bescheidenheit typische Merkmale¹³. Gesellschaften wie die Slowakei, Japan, Ungarn, Österreich, Deutschschweiz, Venezuela und Italien sind sehr maskuline Länder nach Definition von Hofstede. Alle englischsprachigen Länder wie Irland, Jamaika, Grossbritannien, Südafrika, USA, Australien und Neuseeland sind im oberen Drittel zu finden. Die skandinavischen Länder und die Niederlande sind die am meisten feminin geprägten Gesellschaften, gefolgt von lateinamerikanischen und

⁸ Gaymu, J. and Springer, S. Living conditions and life satisfaction of older Europeans living alone: a gender and cross-country analysis. *Ageing & Society*, (2010) 30, 7, 1153-75.

⁹ Bourque, P., Gold, D., Bonneville, L. & Beland, F. Contextual effects on life satisfaction of older men and women. *Canadian Journal on Aging* (2005), 24, 1, 31-44.

¹⁰ http://www3.weforum.org/docs/WEF_Human_Capital_Report_2015.pdf

¹¹ <http://www.oecdbetterlifeindex.org/countries/switzerland/>

¹² <http://geert-hofstede.com/switzerland.html>

¹³ <http://www.interkulturelles-management.com/nationale-kultur/kulturdimension/hofstede.html>

osteuropäischen Ländern sowie Nationen aus dem Osten Afrikas¹⁴. Die Theorie von Hofstede dokumentiert, dass der Maskulinitätsindexwert in keinerlei Beziehung zu der wirtschaftlichen Entwicklung resp. dem Wohlstand eines Landes steht und dass feminine Ziele nichts mit Kollektivismus zu tun haben.

Die Schweiz zeigt den Wert 70 in Maskulinität¹⁵. Mit Haiti können wir leider nicht vergleichen, weil Haiti in dieses Rating auch nicht eingetragen ist. Wir können nur feststellen, dass dies ein sehr hoher Wert ist; es gibt Länder mit dem Wert 27, z.B. Ukraine. Die Rolle „die Besten zu sein“ können auch die Frauen in den sogenannten „maskulinen“ Gesellschaften übernehmen, was einen unterschiedlichen Einfluss auf das Wohlbefinden und Zufriedenheit von Frauen und Männern ausüben könnte.

Frauen: Geld macht glückliches Leben

Die Studie von Burton-Jeangros und Zimmerman-Sloutskis¹⁶ untersuchte das Wohlbefinden der Frauen in der Schweiz mit Längsschnittdaten des Swiss Household Panel (SHP)¹⁷. Die Forscher haben zwei Altersgruppen verglichen: „junge Alte“ von 65-74 Jahren und „ältere Alte“ von 75-84 Jahren. Die Zahl der untersuchten Frauen zwischen 1999 und 2010 war 15'507. Determinanten wie hohe Ausbildung, hohe soziale Unterstützung und sozio-ökonomische Ressourcen, bessere soziale Integration (Leben mit dem Partner) und gute selbstwahrgenommene Gesundheit haben die Autoren mit der Lebenszufriedenheit assoziiert. Tatsächlich, wie die Studie gezeigt hatte, erhöhen diese Faktoren die Wahrscheinlichkeit der Lebenszufriedenheit auf 0.5-1 Mal und hohe Zufriedenheit mit dem Einkommen sogar auf drei Mal. Die Ergebnisse zeigen, dass „ältere alte“ (75-84 Jahre) Frauen (geboren zwischen 1916 und 1925) etwas zufriedener (8.3 +/- 1.7) als die nachkommende Kohorte (1926-1935) (8.1 +/- 1.7) und als „junge alte“ (65-74) (8.2 +/- 1.6) sind. Die Trajektorie der Lebenszufriedenheit war in beiden Gruppen parallel. Es sind aber zwei spezifische Befunde bemerkenswert. Die „jungen Alten“ (65-74) zeigen die am schnellsten abfallende Trajektorie, besonders die Frauen, die eine niedrigere Ausbildung haben, die mit ihrem Einkommen nicht zufrieden sind, die wenig soziale Unterstützung haben und die alleine leben. Die „älteren alten“ (75-84 Jahre) Frauen – auch mit geringen Ressourcen – berichteten im Gegensatz dazu

¹⁴ Geert Hofstede, Gert Jan Hofstede, Michael Minkov, *Cultures and Organizations: Software of the Mind*. 3rd Edition, McGraw-Hill USA, 2010

¹⁵ <http://geert-hofstede.com/switzerland.html>

¹⁶ Burton-Jeangros, C. & Zimmermann-Sloutskis, D. Life satisfaction trajectories of elderly women living in Switzerland: an age-period-cohort analysis. (2015) *Ageing and Society*, 1-27.

¹⁷ www.swisspanel.ch

eine Verbesserung der Lebenszufriedenheit über die Jahre. Das bedeutet, das Altern bei den Frauen ist nicht unweigerlich mit dem Abfallen der Lebenszufriedenheit assoziiert, sogar wenn sie nur über begrenzte Ressourcen verfügen. Es gibt wahrscheinlich irgendwelche andere Faktoren neben den sozio-ökonomischen, die das Leben im Alter für Frauen subjektiv positiver gestalten. Es findet in diesem Alter eine neue Anpassung an die Altersveränderungen statt.

Männer: „I can't get no satisfaction“

Heimliche Wünsche erfüllen sich unheimlich selten

Ein sogenannter „Alterseffekt“ betrifft die Zufriedenheit auch bei Männern, was wir am Beispiel der Sexualität betrachten können. Die hormonellen Veränderungen sind beim Mann nach dem 45. Lebensjahr beobachtbar, auch wenn sie nicht so abrupt und eindeutig wie bei der Frau verlaufen. Interessanterweise hat aber das Alter praktisch keinen Einfluss auf die Sexualität und Zufriedenheit bei Männern. Studien zeigen, dass nur die Partnerschaftsdauer bis zum 60. Altersjahr das sexuelle Interesse und die sexuelle Aktivität vermindert¹⁸. Die Menschen mit kürzerer Partnerschaftsdauer, aber gleichem Alter (auch 75+), weisen ein grösseres sexuelles Interesse und mehr sexuelle Aktivitäten auf als Menschen in Partnerschaften, die länger als fünf Jahre dauern. Und was passiert dann im höheren Alter? Eine Studie mit 628 Männern zeigt: Im Alter von 65-69 sind 20,9%, im Alter von 70-74 14,1% und im Alter von 75+ Jahren 7,2% der Männer immer fähig, eine Erektion zu erhalten und aufrechtzuerhalten, um Geschlechtsverkehr zu haben. Es ist dann doch sehr individuell und unterschiedlich. Die Sexualität kann auch im höheren Alter in einer Aktivität oder Kunst sublimiert werden. Henri Matisse hat in seinen letzten Jahren die bedeutendste Periode seiner Malerei erlebt – die Periode der Beschränkung auf das Wesentliche (1940-1954). Mit 83 Jahren, als er schon krank war, schuf der Maler eine Serie von etwa zwölf Gouache-Schnitten – Blauer Akt (Nu blue) – sitzende oder stehende nackte weibliche Figuren, die skulpturale und erotische Wirkung haben. Henri Matisse ist nicht der einzige, der im Alter inspirierende Werke hinterlassen hat. Die Maler Pablo Picasso, David Hockney u.a. sind hervorragende Beispiele dazu.

Eine gute finanzielle Situation im Alter ist in der Schweiz häufig, im Unterschied zu Ländern wie Haiti, wo fast alle Älteren im Armut leben, und wo man andererseits mit einem

¹⁸ Hornung, R., Buddeberg, C. Sexualität im Wandel. (2004) [vdf](#) Hochschulverlag an der ETH Zürich

bescheidenen Einkommen aus der Schweiz ein anständiges Leben führen oder sogar eine Schule finanzieren kann. Das zeigt grosse kulturelle und sozioökonomische Unterschiede.

Kulturelle Unterschiede im Wohlbefinden

In der Literatur unterscheidet man drei Aspekte des Wohlbefindens: Lebenszufriedenheit (evaluatives Wohlbefinden, kognitive Bewertungen des eigenen Lebens), hedonistisches Wohlbefinden (Glücksgefühle, Traurigkeit, Stress, Schmerzen) und eudaimonisches Wohlbefinden (Vorhandensein eines Sinnes des Lebens).

The Gallup World Poll¹⁹ haben mehr als 160 Länder auf Wohlbefinden untersucht. Die Analyse 2015²⁰ zeigt die U-förmige Korrelation zwischen Lebenszufriedenheit und Alter in englisch sprechenden Ländern, mit niedrigem Niveau des Wohlbefindens im Alter von 45-54 Jahren. Dieses Modell ist jedoch nicht universell. So berichtet die Studie eine grosse progressive Reduktion im Wohlbefinden mit dem Altern bei den Personen in der ehemaligen Sowjetunion und in Osteuropa. Menschen in Lateinamerika zeigen auch diese Reduktion mit dem Altern, während sich das Wohlbefinden in Afrika südlich der Sahara durch die Lebensspanne relativ wenig ändert.

Veenhoven²¹ schlägt einen Verbundindikator vor, um das Glück von Nationen zu vergleichen: Happy Life Expectancy oder Erwartung an glücklichen Lebensjahren. Dafür nutzt er den World Value Survey, bei dem die BürgerInnen auf einer Skala von 1-10 einschätzen, wie glücklich sie sind. Der Durchschnitt wird umgewandelt in Werte zwischen 0 und 1 und dann mit der durchschnittlichen Lebenserwartung multipliziert. Die Schweiz hat zur Zeit die höchste „glückliche Lebenserwartung“ mit 63 Jahren. Das Schlusslicht ist Moldawien mit 20,5 Jahren.

Laut mehreren Prognosen und Einschätzungen findet man das Glück im Alter nicht auf der Insel Haiti, und doch haben wir mit Herrn Hegnauer ein prächtiges Beispiel dafür. Das Vorhandensein eines Lebenssinns, eigene Nützlichkeit und in diesem Fall wahrscheinlich hedonistisches Erleben der Einfachheit des Lebens schaffen positive Emotionen, die den Platz für das Glück schaffen.

¹⁹ <http://www.well-beingindex.com>

²⁰ Steptoe, A., Deaton, A., Stone, A. Subjective wellbeing, health, and ageing. (2015) www.thelancet.com Vol 385

²¹ Veenhofen, R. Greater happiness for a greater number: Did the promise of enlightenment come true? (2015) <http://link.springer.com/article/10.1007/s11205-015-1128-x>