

# So alt wie man sich fühlt

Senioren fühlen sich 13 Jahre jünger als es ihrem Lebensalter entspricht

*Bericht: Max-Planck-Institut für Bildungsforschung*

**M**enschen über 70 Jahre fühlen sich durchschnittlich 13 Jahre jünger als es ihren Lebensjahren entspricht. Zu diesem Ergebnis kommt eine jüngst im Journal of Gerontology: Psychological Sciences veröffentlichte Studie, die von Forscherinnen des Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung und der Universität Michigan durchgeführt wurde. Die Studie untersucht Veränderungen der Selbstwahrnehmung des Alters und der Alterszufriedenheit über die Zeit an Daten der Berliner Altersstudie. Während sich das Gefühl, 13 Jahre jünger zu sein, im Laufe der Studie nicht veränderte, nahm die Differenz zwischen Lebensalter und im Spiegel wahrgenommenen Alter sowie der Grad der Zufriedenheit der Studienteilnehmerinnen und Teilnehmer im Laufe des sechsjährigen Beobachtungszeitraums ab.

## **Gefühl, 13 Jahre jünger zu sein, hält an**

Dass sich ältere Menschen in der Regel jünger fühlen, als es ihrem Lebensalter entspricht, konnte bereits in mehreren Studien aufgezeigt werden. Aber verändert sich die Alterseinschätzung im Laufe der Zeit? Und welche Faktoren können das gefühlte Alter beeinflussen? Zur Beantwortung dieser Fragen untersuchten die Psychologinnen sechs Jahre lang 516 Berliner Frauen und Männer im Alter von 70 bis 104 Jahren, die an der Berliner Altersstudie teilnahmen.

"Die Teilnehmer unserer Studie fühlten sich durchschnittlich 13 Jahre jünger als es ihrem Lebensalter entspricht. Das Überraschende für uns war, dass sich an dieser Einschätzung im Laufe des sechsjährigen Beobachtungszeitraums so gut wie nichts änderte", erläutert Anna Kleinspehn-Ammerlahn, die die Studie zusammen mit Dana Kotter-Grühn, beide am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, und Jacqui Smith, Universität Michigan, durchführte. Die nähere Untersuchung zeigte allerdings Unterschiede zwischen Personen unterschiedlichen Alters: So wurde beobachtet, dass ältere Studienteilnehmerinnen und Teilnehmer über die Zeit sogar ein vergleichsweise noch jüngeres gefühltes Alter berichteten als die Jüngeren. Die Veränderung des gefühlten Alters war aber nicht nur vom Lebensalter, sondern außerdem vom Gesundheitsstatus der Seniorinnen und Senioren abhängig.

## **Einschätzung des physischen Alters und der Alterszufriedenheit verändert sich über die Zeit**

Die Psychologinnen wollten außerdem von den Studienteilnehmern wissen, wie alt sie sich fühlen, wenn Sie sich im Spiegel betrachten. Fühlten sich die Teilnehmer zu Beginn der Studie beim Blick in den Spiegel noch 10 Jahre jünger, lag die Differenz zum Lebensalter am Ende der Studie nur noch bei 7 Jahren. Allerdings konnte hier ein deutlicher Geschlechterunterschied beobachtet werden: Frauen fühlten sich im Vergleich vier Jahre älter als die männlichen Studienteilnehmer.

Geschlechtsabhängige Unterschiede wurden auch hinsichtlich der Zufriedenheit im Alter beobachtet. So gaben die männlichen Teilnehmer zu Beginn der Studie eine höhere Zufriedenheit mit ihrem Alter an als die weiblichen Studienteilnehmerinnen. Allerdings zeigten die Männer im Laufe des sechsjährigen Beobachtungszeitraums eine stärkere Abnahme der Zufriedenheit als die Frauen. Ein geringerer Grad der Zufriedenheit hing jedoch nicht nur mit dem Geschlecht, sondern auch mit dem Alter, dem Gesundheitszustand und der sozialen Schicht zusammen.

"Möglicherweise gibt es einen Zusammenhang zwischen der Einschätzung, jünger zu sein und jünger auszusehen als es dem tatsächlichen Lebensalter entspricht, und der Lebenszufriedenheit im Alter", erläutert Kleinspehn-Ammerlahn. "Wir haben erste Hinweise darauf, dass die Selbsteinschätzung des Alters mit der verbleibenden Lebenserwartung zusammenhängt. Interessant ist auch die Frage, ob Menschen, die sich jünger fühlen, auch "jünger handeln" und jünger wahrgenommen werden. Diesen Zusammenhängen muss in weiteren Untersuchungen nachgegangen werden."

13.01.2009

*Dr. Petra Fox-Kuchenbecker  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Max-Planck-Institut für Bildungsforschung*

**Quelle:**

Anna Kleinspehn-Ammerlahn, Dana Kotter-Grühn, Jacqui Smith, Journal of Gerontology: Psychological Sciences: 377-385, Vol. 63B, No. 6 (2008).

**Kontakt:**

Max-Planck-Institut für Bildungsforschung  
Forschungsbereich Entwicklungspsychologie  
Dr. Anna Kleinspehn-Ammerlahn  
E-Mail: kleinspehn@mpib-berlin.mpg.de

Max-Planck-Institut für Bildungsforschung  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Dr. Petra Fox-Kuchenbecker  
Telefon: 030-824 06 211  
E-Mail: fox@mpib-berlin.mpg.de  
Weitere Informationen:  
<http://www.mpib-berlin.mpg.de>  
<http://www.base-berlin.mpg.de>  
<http://www.mpg.de>