

RUDOLPHINA-PODCAST „An der Quelle“ #22, Mai 2026

Die Mythen des Alterns

Mit der Psychologin Jana Nikitin

RUDOLPHINA

Was ist denn das Schöne am Älterwerden?

Dolores (77)

Dass man sich die Zeit dann einteilen kann, dass man nicht zu kurz kommt. Das wirklich...das ist das, was für mich eben das Schönste ist. Also ich bin jetzt gerade 77 Jahre alt geworden und ich freue mich jetzt jeden Tag, der mir geschenkt wird, dass ich das auch dann mit meinen Aktivitäten und meinen Sachen ausfüllen kann.

Angela (61)

Das Schöne am Älterwerden ist: Man ist gelassener. Meine Kinder sind erwachsen. Das ist auch schon sehr angenehm. Nur die Rolle mehr als Großmutter. Beruflich...wie gesagt, man ist halt dann schon gelassener und hat auch nicht mehr das Muss, noch viele Dinge zu erledigen, oder, oder weiß Gott, noch Karrieren zu beginnen.

RUDOLPHINA 00:55:00

Wie genau sich das Altern zeigt, wie wir diesen Prozess erleben und ab wann wir uns selbst als alt empfinden, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich – geprägt etwa von Gesundheit, Lebensstil und persönlichen Erfahrungen. Gleichzeitig wird Altern nicht nur biologisch bestimmt: Auch unsere Einstellung dazu beeinflusst maßgeblich, wie wir diesen Lebensabschnitt wahrnehmen und gestalten. Denkt man negativ über den eigenen Alterungsprozess, beginnt dieses negative Bild im Sinne der selbsterfüllenden Prophezeiung auf einen selbst zu wirken, sagt Jana Nikitin vom Arbeitsbereich Psychologie des Alterns an der Uni Wien.

JANA NIKITIN

Schlussfolgerung ist: man soll eigentlich positive – nicht unrealistisch positive, aber positive Bilder vom Alter – Altern als Chance, als eine Entwicklungsmöglichkeit, Entwicklungsphase wie jede andere mit eigenen Herausforderungen, aber eben auch eigenen Chancen betrachten.

RUDOLPHINA

Bevor wir uns dem Thema von der wissenschaftlichen Seite widmen, hören wir uns noch ein paar Stimmen von älteren Menschen an, die meine Kollegin Siegrun Herzog in Wien eingefangen hat. An dieser Stelle bedanken wir uns herzlich fürs Mitmachen bei der Umfrage, und zwar bei:

Dolores (77 Jahre), Angela (61), Michael (60), Veronika (88), Rüdiger (73), alle aus Wien, sowie Thomas (70, aus Kiel) und Doris (64, aus Augsburg). Was also ist zunächst einmal das Schöne am Älter werden?

Thomas (70)

Also viel Schönes gibt es aus meiner Sicht ehrlich gesagt nicht. Es wird alles so ein bisschen, ein bisschen schwieriger. So das ganze Leben. Aber die Enkelkinder natürlich sind eine tolle Sache und darüber freue ich mich sehr. Ich bin gerade Großvater geworden.

Veronika (88)

Dass man nicht mehr so involviert ist und trotzdem mehr Zeit hat für die Familie, für die Kinder, für die Enkelkinder. Man erlebt alles mit ein bisschen mehr Abstand.

Doris (64)

Man hat einen anderen Blick auf die Dinge tatsächlich und genießt das, was man noch hat, weil man ja sieht auch, dass es endlich ist. Also für mich ist es wirklich eine ganz besondere Zeit, die man auch mit vielen neuen Empfindungen füllt tatsächlich.

RUDOLPHINA 03:18

Diese Wortmeldungen geben bereits einen guten Eindruck davon, worum es in der Psychologie des Alterns eigentlich geht. Jana Nikitin ist seit 2020 Professorin für diese Wissenschaftsdisziplin an der Uni Wien. Sie beschäftigt sich unter anderem mit sozialen Beziehungen bis ins hohe Alter, mit Altersbildern und Stereotypen in der Gesellschaft sowie mit der Frage, welche Rolle Motivation bei wichtigen Lebensereignissen spielt.

Bei einem Besuch in ihrem Büro hat sie mir erzählt, ab wann Menschen sich tatsächlich alt fühlen, wie jüngere und ältere Menschen mit einschneidenden Lebensereignissen umgehen – und welche sieben verbreiteten Mythen es über das Altern gibt.

Im Laufe der Folge beantworten unsere Umfrage-Teilnehmer*innen außerdem noch zwei weitere Fragen: Was ist am Älterwerden schwierig? Und welche Ratschläge würden sie jüngeren Menschen für ein gutes Leben mitgeben?

Dranbleiben lohnt sich also, es ist garantiert für alle Altersgruppen etwas dabei.

Mein Name ist Mario Wasserfaller und ich begrüße euch herzlich bei einer neuen Folge von

An der Quelle

+++++

RUDOLPHINA 04:43

Liebe Jana. Danke fürs Zeitnehmen, fürs Interview. Nach dem Interview werden wir fast eine Stunde älter sein. Aber das ist ja auch alles eine Frage der Wahrnehmung, wie wir noch sehen werden. Fangen wir, bevor wir eintauchen ins Thema, einmal an mit einer Eingrenzung. Es gibt ja verschiedene wissenschaftliche Disziplinen, die sich mit Aspekten des Alterns beschäftigen, von der Biologie bis zur Demografie. Im engeren Sinne ist dabei die Gerontologie die Alterswissenschaft. Und wo ordnet sich jetzt dein Forschungsbereich ein?

NIKITIN

Also erst mal vielen Dank für das Gespräch. Ja, wie du gesagt hast, also mit dem Altern beschäftigen sich sehr viele Disziplinen. Die Mediziner natürlich: Longevity, das ist Langlebigkeit, das ist das große Thema in der Medizin, aber auch in der Biologie. Und dann ja, Soziologie, Philosophie. Also es gibt sehr, sehr viele Wissenschaften, die sich damit befassen.

Gerontologie ist der Oberbegriff dafür und Psychologie ist Teil der Gerontologie und Psychologie des Alterns, befasst sich mit dem Verhalten und Erleben von Menschen im Bezug auf das Altern. Also wie verändert sich unser Verhalten, Wie verändert sich unsere Wahrnehmung, unser Denken, unser Erleben, das Wohlbefinden, wenn wir älter werden?

RUDOLPHINA 06:00

Was ist denn eine gebräuchliche Definition von Altern aus der wissenschaftlichen Sicht?

NIKITIN

Ja, das mag erstaunen, aber wir haben keine richtige Definition. Das kommt wirklich darauf an, was, welcher Aspekt vom Altern im Vordergrund steht. Also klar haben wir das chronologische Alter, das kalendarische Alter, das, was im Pass steht. Also ich bin 52, das ist ja, das man normalerweise sagt, das ist mein Alter. Und wenn wir dieses Alter nehmen, auch da sind wir uns nicht immer so einig, wann das Altern eigentlich beginnt. Aber wir sagen, so zwischen 60 und 65 würde dann das Altern beginnen. Meistens ist es ja auch in vielen Ländern gebunden an das Rentenalter. Schon das zeigt oder es gibt nicht nur ein Alter, weil das Rentenalter ist in unterschiedlichen Ländern ja auch zu einem unterschiedlichen kalendarischen Alter.

Aber das wäre ja so der Beginn des Alterns, wenn man das chronologisch misst. Aber wir haben ja auch das biologische Alter zum Beispiel. Also wie alt sind meine Organe und die können ja älter sein als die von den Gleichaltrigen oder auch jünger sein. Und die können ja auch unterschiedlich alt sein.

Und dann haben wir soziale Rollen, das heißt, sie haben das soziale Alter. Das wäre zum Beispiel so was wie Pensionierung wäre dann der Beginn des Alters sein. Und dann haben wir noch das subjektive Alter, das heißt, wie alt wir uns selber fühlen. Und auch da, das unterscheidet sich nicht nur zwischen Personen, aber es unterscheidet sich auch von Tag zu Tag.

Und das Alter ist nicht eine Dimension. Wir haben verschiedene Lebensbereiche und wir fühlen uns auch unterschiedlich alt in unterschiedlichen Bereichen. Also ich kann mich zum Beispiel, was mein Aussehen jetzt betrifft, vielleicht wie eine 50-jährige fühlen, aber was meine Persönlichkeit betrifft, vielleicht wie eine 30-jährige oder eine 70-jährige. Also, du siehst, das ist gar nicht so einfach zu sagen, wann beginnt das Alter.

RUDOLPHINA 07:55

Im engeren Sinn jetzt, bei der Psychologie des Alterns, worum geht es denn dabei? Was ist denn das zentrale Anliegen?

NIKITIN

Das zentrale Anliegen wäre zu erklären, was sich mit dem Alter verändert im Verhalten und im Erleben, warum sich das verändert, und wie können wir das positiv beeinflussen? Das heißt zum Beispiel: Wie verändert sich unsere Persönlichkeit? Werden wir neurotischer, wenn wir älter werden? Oder werden wir gewissenhafter, extravertierter, weniger extravertiert? Und da kommen sicher schon sehr viele Bilder, oder? Ah ja, ich kenne den alten Mann, der so grantig ist und eben neurotisch, oder, wäre das Beispiel. Also verändert sich's wirklich so, wie wir das erwarten, oder verändert es sich vielleicht anders? Wir wissen, es verändert sich anders. Also wir reifen eigentlich, wenn wir älter werden, unsere Persönlichkeit wird reifer, das heißt, wir sind weniger neurotisch, also wir sind emotional stabiler.

Wir sind zwar auch weniger extravertiert, dafür sind wir gewissenhafter. Die Gewissenhaftigkeit, die nimmt dann ja gegen, also so ab 65 wieder ab, weil dann müssen wir auch nicht mehr wirklich gewissenhaft sein, oder? Arbeit und Familie ist ja dann erledigt und dann nimmt es wieder ab. Also das ist ein Beispiel von... Das wäre das deskriptive, also Beschreibende, wie sich etwas verändert.

Und dann wollen wir natürlich auch erklären, warum sich das verändert. Also bei der Persönlichkeit wäre das, mit bestimmten Rollen werden wir reifer, wenn wir Kinder bekommen, wenn wir eine Arbeit beginnen, dann wird die Persönlichkeit reifer. Also was kann diese Veränderungen erklären? Und dann das dritte eben: können wir diese Veränderungen auch positiv beeinflussen? Also bei Menschen, bei denen das vielleicht nicht so optimal verläuft, was kann man da machen?

RUDOLPHINA 09:40

In der Gesellschaft gibt es ja ein nicht so positives Bild vom Altern. Welche gesellschaftlichen Entwicklungen prägen denn unser Bild vom Altern und von alten Menschen?

NIKTIN

Also du sagst es. Wir haben nicht ein sehr positives Bild vom Alter, wobei wir so wie zwei Extreme haben. Wir haben den Golden Ager, das ist der oder die, die viel reisen und viel Geld haben und sehr aktiv sind. Aber dann haben wir das Bild des gebrechlichen alten Menschen und das ist eigentlich das, was dann dominiert. Dieses: Mit dem Alter werden wir einsamer, mit dem Alter werden wir kognitiv abbauen, mit dem Alter werden wir nicht mehr gebraucht werden. Und dieses Bild entwickelt sich gesellschaftlich eigentlich immer zum Negativeren. Also es ist nicht so, dass obwohl wir immer länger und immer länger gesünder altern und älter werden, verändert sich dieses Bild nicht zum Positiven, sondern tendenziell sogar eher zum Negativen.

Warum das so ist, gibt es nicht so eine klare Erklärung. Es gibt mehrere Faktoren. Einerseits, weil wir in unserer Gesellschaft halt sehr viel Wert auf Produktivität legen. Was dann heißt, dass wenn man älter wird und weniger produktiv ist, dass man dann weniger wert ist – ganz böse gesagt. Wir legen aber auch großen Wert auf Jugendlichkeit, also das jugendliche Aussehen, junge Aussehen, das Dynamische, ja einfach auch das Äußere spielt eine große Rolle. Das verändert sich natürlich mit dem Alter. Also es sind alles Sachen, die eher negativ einspielen.

Plus: das Alter erinnert uns an den Tod. Also alte Menschen sind quasi die Träger des nahenden Todes und davor haben wir Angst und deshalb vermeiden wir das auch. Und wenn wir etwas vermeiden, dann vermeiden wir auch den Kontakt zu diesen Personen. Wir haben sehr wenig intergenerationale Kontakte außerhalb der Familie. Wenn ich meine Studierende frage am Anfang des Semesters: Wie viel Freunde/Freundinnen haben sie, die älter sind als 60, 65 oder wie viele von den Studierenden überhaupt jemanden haben als Freund oder Freundin, der älter ist, dann sagen vielleicht zwei, drei, vier, fünf von 200, dass sie einen älteren Freund oder Freundin haben.

RUDOLPHINA 12:05

Aber ich schätze, das dürfte sich ja auch relativ stark verändert haben im Lauf der letzten, sage ich einmal, 50 bis 100 Jahre?

NIKITIN

Also ja, dass wir diese geografische Trennung von den Altersgruppen haben, das hat sich tatsächlich durch die Individualisierung, durch die Verkleinerung der Familie hat sich natürlich verstärkt.

RUDOLPHINA

Früher hat es das ja doch gegeben, dass da wirklich mehrere Generationen unter einem Dach gelebt haben, und da war dieser Umgang auch natürlicher...

NIKITIN

Der war natürlicher. Also innerhalb der Familie haben wir auch heutzutage noch relativ viel Umgang zwischen Generationen, aber das ist eher so auf dem Dorf, auf der Dorfebene oder der Größe, da fehlt uns der Umgang.

RUDOLPHINA 12:43

Gibt es da auch kulturelle und länderspezifische Unterschiede?

NIKITIN

Es gibt kulturelle Unterschiede. Es ist ja das klassische, sagt man kollektivistische Kulturen so wie die ost-asiatischen Kulturen, zum Beispiel der globale Süden. Das wären ja die Kulturen, wo das Alter noch stärker integriert ist. Wobei auch dort sehen wir, dass sich das Bild vom Alter und auch die demographische Zusammenstellung sehr stark verändert, eben auch in Richtung Kleinfamilien. Das heißt, wir wissen zum Beispiel in China sind mittlerweile ältere Menschen nicht mehr so positiv, werden nicht mehr so positiv gesehen, wie es früher der Fall war.

UMFRAGE 13:25

RUDOLPHINA

Was ist vielleicht schwierig beim Älterwerden?

Angela (61)

Natürlich die Gesundheit. Das ist natürlich etwas anderes. Als ich 30 Jahre alt war als jetzt mit über 60, das ist klar. Der Körper, alles lässt nach. Die Sehfähigkeit, die Energie, das, finde ich, empfinde ich als schwierig beim Älterwerden.

Dolores (77)

Dass ich manchmal entsetzt bin, dass ich mich über Sachen ärgere, die ich einfach leichter nehmen sollte, weil ich eben schon so erfahren bin. Also ist gleich alt. Das ärgert mich schon sehr.

Thomas (70)

Gesünder wird man nicht im Alter, das ist einfach, das muss man mal sehen. Und die sportlichen Aktivitäten fallen schwerer. Man macht es aber, weil man irgendwie vernünftig ist. Aber es fällt einem schwerer. Das ist so!

Michael (60)

Nein, zurzeit könnte ich eigentlich nichts sagen, was für mich schwieriger ist.

RUDOLPHINA

Gibt's irgendwas, was schwieriger wird im Alter?

Veronika (88)

Na eigentlich nur die sich langsam einstellenden Leiden da oder dort, Insuffizienzen usw altersbedingte. Aber sonst eigentlich...Außerdem hab ich ein bisschen mehr Einblick, dass die alten Leute isolierter und einsamer werden, weil das ist schwierig für die Familie, die Kontakte aufrechtzuerhalten. Und die alten Leute sind nicht mehr so mobil, weder körperlich noch geistig, dass sie da sich mit sich was anfangen können. Und das ist, wenn man längere Zeit allein in der Wohnung sitzt, ist das sicher nicht lustig.

Rüdiger (73)

Ja, das Laufen. Das Laufen wird nicht schwieriger, aber man wird langsamer. Ich gehe jeden Tag in der Früh laufen. Immer um 5:00 Uhr. Ich habe einen Rhythmus, 15 bis 16 Kilometer. Das geht noch gut. Aber man braucht halt dafür länger. Aber man kann sich gut erholen. Man kann nachdenken. Man kann sich relaxen. Es ist halt alles etwas gemütlicher. Sagen wir so.

Doris (64)

Im Moment ist es zum Glück noch nicht schwierig. Wahrscheinlich ist es halt der Gedanke, dass es endlich ist. Man weiß nicht diese Zeitspanne, die einem bleibt und man kommt weniger zurecht mit dieser Technik, mit diesem digitalen Fahrkarten kaufen ganz einfach oder neuen

Fernseher einstellen. Aber ansonsten sehe ich jetzt diese Schwierigkeiten noch nicht. Wobei ich es immer so gemacht habe: Man schaut, was passiert und reagiert darauf. Und darum mache ich mir jetzt auch gar nicht so viele Gedanken, was mache ich, wenn ich nicht mehr laufen könnte, wenn dies oder jenes eintritt.

RUDOLPHINA 16:21

Und welche Vorstellungen oder Einstellungen zum Alter sind besonders problematisch, jetzt gesellschaftlich gesehen?

NIKITIN

Genau. Also, wir haben die gesellschaftlichen Konsequenzen von diesen Bildern und die individuellen Konsequenzen. Die gesellschaftlichen Konsequenzen sind, dass wir ältere Personen diskriminieren. Also es ist jetzt nicht so, dass man nur ältere Personen diskriminiert. Auch junge Personen werden diskriminiert, aber ältere Personen werden eben auch diskriminiert, zum Beispiel beim Zugang zu Berufen oder wenn sie eine Hypothek nehmen wollen, bestimmte Versicherungen, aber auch zum Beispiel beim Zugang zu bestimmten Behandlungen, medizinischen Behandlungen. Es in Anführungszeichen, lohnt sich nicht mehr, im hohen Alter zum Beispiel die Depression zu behandeln. Das ist das eine. Und das zweite ist, so negative Stimmung gehört ja zum Alter, das ist ja nicht Depression.

Aber wir wissen: Depression, negative Stimmung gehört nicht zum Alter. Wenn jemand über längere Zeit tatsächlich niedergeschlagen ist und wenig motiviert ist, in jedem Alter, ist es ein Anzeichen oder kann das ein Anzeichen von Depression sein und sollte auch behandelt werden. Und es kann auch behandelt werden. Das ist auch die gesellschaftliche Perspektive.

Also diese problematisches Verhalten auf dem Arbeitsmarkt, im Gesundheitswesen, vor allem. Natürlich auch in sozialen Kontakten. Ältere Menschen werden gemieden als soziale Partner, viel stärker als jüngere Personen, weil sie nicht mehr so interessant sind, zum Beispiel.

Und dann haben wir aber die individuellen Konsequenzen. Und die betreffen uns irgendwann alle. Wir werden irgendwann, wenn wir Glück haben, älter und all diese Altersbilder, die negativen, die wir einverleibt haben, die wir internalisiert haben, die beginnen dann auf uns selbst zu wirken. Weil ich habe ja das negative Bild vom Alter, und jetzt nähere ich mich dem Alter. Und dieses negative Bild beginnt im Sinne der selbsterfüllenden Prophezeiung auf mich selbst zu wirken. Das heißt, ich nähere mich diesem Bild, das ich vom Alter habe. Und wenn das ein negatives Bild, dann nähere ich mich dem negativen Bild. Wenn das ein positives Bild. Dann nähere ich mich eher dem positiven Bild.

Also Schlussfolgerung ist: man soll eigentlich positiver, nicht unrealistisch positive, aber positive Bilder vom Alter – Altern als Chance, als eine Entwicklungsmöglichkeit, Entwicklungsphase wie jede andere mit eigenen Herausforderungen, aber eben auch eigenen Chancen betrachten.

RUDOLPHINA 18:55

Ich finde das einen total spannenden Punkt, weil das hat ja mit dem zu tun, wo du eigentlich herkommst in der Psychologie, nämlich mit der Motivationspsychologie und mit den Fachbegriffen – habe ich zum ersten Mal gehört – Annäherungs- und Vermeidungsmotivation. Das hat mit der inneren Haltung zu tun. Vielleicht kannst du es noch ein bisschen näher erklären, was es damit auf sich hat.

NIKITIN

Sehr gerne. Also wir haben es nicht in Bezug auf die Altersbilder untersucht. Ich untersuche Annäherungs-, Vermeidungs-Motivation viel stärker im sozialen Bereich. Im sozialen Bereich, wenn wir mit anderen Menschen umgehen, dann sind wir eigentlich wie durch zwei Kräfte getrieben.

Wir wollen Positives, aber wir wollen auch das Negative vermeiden. Also ich will geliebt werden. Ich will schöne Interaktion mit jemandem, eine schöne Begegnung haben. Ich will akzeptiert werden. Das wäre so das Positive.

Aber ich will natürlich auch nicht verletzt werden. Ich will nicht verlassen werden, ich will nicht abgelehnt werden. Ich will keine Konflikte. Das sind so die zwei treibenden Kräfte. Und jetzt ist die Frage: Wie sind sie bei uns angesiedelt? Also welche Kraft ist stärker?

Es ist eigentlich so, dass immer beide bei uns wirken, die eine mal ein bisschen stärker, die andere mal ein bisschen weniger stark. Und was wir aus den Studien an jungen Erwachsenen wissen, dass je mehr von diesen positiven Motivationen, von der Annäherungsmotivation wir haben, desto mehr erreichen wir auch das Positive. Weil ich, ähnlich wie bei den Altersbildern, ich sehe dann eher das Positive, ich nehme eher das Positive wahr und ich verhalte mich ja auch dann entsprechend positiver. Das heißt, ich habe dann die schönen sozialen Kontakte, ich habe ja die netten Begegnungen.

Wenn ich aber das Negative erwarte, dann achte ich auch auf alle Anzeichen von Ablehnung, von Konflikt. Aber in dem Moment, wo ich darauf achte, dann sehe ich sie ja auch. Und wenn ich sie sehe, dann reagiere ich ja auch entsprechend. Und meistens ist es ja nicht sehr adaptiv, wie wir dann auf das darauf reagieren. Das heißt auch, wieder im Sinne der selbsterfüllenden Prophezeiung, erlebe ich auch eher eine Ablehnung oder einen Konflikt, weil ich so sehr darauf sensibilisiert bin.

RUDOLPHINA 21:00

Aber das ist ja auch ein universelles Prinzip. Deswegen finde ich es ja auch so interessant. Das kann man ja auf alle Lebensbereiche anwenden.

NIKITIN

Exakt. Wir haben es im sozialen Bereich untersucht, aber das kann man wirklich auf alle Lebensbereiche erweitern oder anwenden. Was wir aber dann gefunden haben, das sind alles Studien mit jungen Erwachsenen, die das untersucht haben. Und wir haben uns dann immer gefragt: Ja, wie ist das eigentlich im höheren Erwachsenenalter? Ist das immer noch so die Vermeidungsmotivation, so maladaptiv, die Annäherungsmotivation so toll?

Und dann haben wir das untersucht, und wir haben das untersucht, auch in unterschiedlichen Beziehungen, also in den engen Beziehungen und in den eher oberflächlichen Beziehungen. Und was wir gefunden haben, dass irgendwann diese Vermeidung nicht mehr so negativ wird. Also ältere Personen, vor allem wenn es sich um oberflächliche Beziehungen handelt, leiden gar nicht mehr darunter, wenn sie sie vermeiden, diese ganzen negativen Aspekte, sondern es scheint ihnen sogar zum Teil zuzüglich zu sein, also sogar für sie positiv zu sein.

Und der Grund ist vermutlich, dass mit dem Alter wir physiologische Erregung schlechter deregulieren können. Also wenn wir hochphysiologisch erregt sind, egal ob jetzt positiv oder negativ, brauchen wir länger, um wieder uns zu beruhigen. Und ältere Menschen wissen es intuitiv, und deshalb sind sie ja eher darauf bedacht, alles, was in diese, diese physiologische Erregung bewirken könnte, zu vermeiden. Und das scheint eben dann adaptiver zu sein. Im jungen Erwachsenenalter müssen wir negative Erfahrungen machen. Wir lernen an negativen Erfahrungen, wir können es ja gar nicht vermeiden. Und im Erwachsenenalter ist es offensichtlich so, dass das dann beginnt, ja auch nicht mehr so negativ zu sein.

RUDOLPHINA 22:55

Aber es ist dann mit höherem Alter auch tendenziell schwierig, aus diesen Denkmustern dann wieder auszubrechen. Oder kann man sich das durchaus noch antrainieren?

NIKITIN

Das ist eine gute Frage. Mit dem Alter verfestigt sich die Persönlichkeit. Wir haben tatsächlich längsschnittliche Studien, die zeigen, dass Persönlichkeit ab einem gewissen Alter stabiler wird. Aber dieses Alter ist um 25 herum. Es ist nicht mit 70 oder mit 60, sondern im relativ jungen Erwachsenenalter entwickeln wir in eine relative Stabilität – und eben ich sage relative Stabilität der Persönlichkeit. Weil was wir auch sehen, ist, dass sich Persönlichkeitsmerkmale wie zum Beispiel Extraversion innerhalb einer Person von einem Zeitpunkt zum nächsten stärker unterscheiden als zwischen zwei Personen. Das heißt, ich bin mir unähnlicher im Moment eins zu Moment zwei, als ich einer anderen Person unähnlich bin.

Also es gibt viel mehr Varianz in unserer Persönlichkeit, innerhalb unserer Person, als zwischen den Personen. Deshalb die Antwort auf deine Frage. Natürlich können wir auch etwas machen. Es gibt ja auch

relativ viel Forschung, die zeigt, dass man Persönlichkeit, wenn man will, auch tatsächlich verändern kann. Man muss aber halt die Gewohnheiten ändern. Da liegt eigentlich der Hund begraben.

RUDOLPHINA 24:25

Du hast zu Beginn schon einmal gesagt, ab wann circa Altern auch im Kopf beginnt. Da hast du relativ genau sogar einen Zeitraum eingeschränkt. Aber wann denkt man denn, okay, jetzt werde ich wirklich alt. Also welche Faktoren spielen denn da hinein?

NIKITIN

Ja, also Menschen fühlen sich nie alt. Das ist ja, das ist der Befund. Wir fühlen uns immer jünger, als wir chronologisch tatsächlich sind. Und je älter wir werden, desto größer ist dieser Unterschied zwischen dem sogenannten gefühlten oder subjektiven Alter und dem chronologischen Alter.

Und das liegt an zwei Dingen: Eben einerseits an diesem negativen Bild, das wir vom Alter haben. Wir wollen nicht alt sein, deshalb müssen wir uns jünger fühlen, weil das Alter ist ja so negativ besetzt. Und natürlich ist es ja auch. Hängt das auch damit zusammen, dass wir eben heutzutage besser, also gesünder altern als unsere Eltern und unsere Großeltern. Und wenn wir uns mit denen vergleichen, das ist ja dieser Klassiker, die die heutigen 70er sind wie die 50-jährigen vor 50 Jahren. Wenn die uns mit denen vergleichen, fühlen wir uns natürlich auch jünger.

Vielleicht dazu noch: Der stärkste Faktor ist körperliche Gesundheit tatsächlich, also nicht sehr überraschend. Also Menschen, die körperlich gesund sind, fühlen sich auch jünger als ihr chronologisches Alter es sind. Und auch an Tagen, an denen wir körperlich uns gesünder fühlen, fühlen wir uns auch jünger. Aber es hängt auch zum Beispiel mit guten sozialen Beziehungen zusammen. Also Menschen mit guten sozialen Beziehungen fühlen sich jünger. Wir, zum Beispiel in unseren Studien finden, Menschen, wenn sie in der Natur sind, fühlen sich jünger, als wenn sie in der Stadt sind.

RUDOLPHINA 26:03

Ja, das glaube ich gerne. Du forschst ja auch an Lebensereignissen und -Übergängen, und auch die Perspektive auf die Zeit ändert sich ja irgendwann?

NIKITIN

Also die Lebensübergänge, das ist eine große Studie, die wir durchgeführt haben, wo wir über 6.000 Personen befragt haben zu ganz unterschiedlichen sogenannten signifikanten Lebensereignissen. Das war eine Liste von 20 Lebensereignissen: Alles, was im Leben passieren kann von einem Umzug, Heirat, Trennung, Tod des Partners oder in der Familie, aber auch Geburt eines Kindes. Also alles, was so... größere Sachen, die im Leben passieren können. Und wir haben Personen unterschiedlichen Alters befragt, die in den letzten zwei Jahren diese Lebensereignisse erlebt haben. Und die große Frage war: Gehen jüngere

und ältere Menschen anders mit diesem Lebensereignis um? Ist es anders, wenn ich mit 20 heirate, als wenn ich mit 40 heirate oder mit 70 heirate?

Und wir haben erstaunlicherweise gefunden, dass Lebensereignisse ganz ähnlich erlebt werden in allen Alterskategorien, dass aber ältere Personen ein bisschen besser mit so eher belastenderen Lebensereignissen wie Verlust des Partners umgehen, weil es einerseits normativer wird, zum Beispiel wenn wir beim Verlust des Partners der Partnerin bleiben: Das passiert ja dann auch anderen Menschen in meinem Alter. Das heißt, ich bin ja in einer Gruppe, die Ähnliches erlebt. Das hilft mir auch, damit besser umzugehen.

Es ist natürlich nicht normativ, wenn der Partner mit 40 stirbt, aber auch, und das hängt mit deiner zweiten Frage zusammen: Ältere Menschen sind besser in der Emotionsregulation. Sie sind besser darin, mit belastenden Ereignissen umzugehen. Und das hängt eben stark damit zusammen, wie viel Lebenszeit ihnen noch bleibt. Also wir wissen wir, je älter wir werden, desto weniger Lebenszeit wir haben. Im jungen Erwachsenenalter erscheint uns das Leben quasi unendlich. Wir wissen ja auch theoretisch, dass das Leben irgendwann endet. Aber das ist so weit weg, das beschäftigt mich im Alltag gar nicht. Und je älter ich werde, desto näher kommt das Lebensende und desto mehr wird das ja auch bewusst.

Also es gibt einen ganz schönen Spruch eines Schriftstellers, dessen Namen ich leider vergessen habe, der heißt: Wir alle haben zwei Leben. Das zweite beginnt, wenn uns bewusst wird, dass wir nur eins haben. Und das ist genau dieser Zeitpunkt, wo uns bewusst wird, wir sind sterblich. Und das macht uns etwas mit uns. Wir müssen uns an den Gedanken gewöhnen und das tun wir auch. Also wir wissen, ältere Menschen sind die Gruppe mit den tiefsten Todesängsten. Die höchste Todesangst haben wir im mittleren, manchmal auch im jungen Erwachsenenalter. Aber Todesangst ist definitiv tiefer im höheren Erwachsenenalter, wo wir eigentlich dem Tod viel näher sind, oder? - als dem jungen oder mittleren Erwachsenenalter. Und es macht mit uns auch etwas motivational. Nämlich, wir wollen die verbleibende Zeit positiv erleben und positiv nutzen. Und das macht ältere Menschen zur besseren Emotionsregulator*innen.

RUDOLPHINA 29:33

Und das kann buchstäblich irgendwann auch einmal so richtig kippen, genau dieser Perspektivwechsel. Oder gibt es da auch eine Phase, wo das besonders häufig passiert?

NIKITIN

Ja, es gibt gar nicht so viele Studien dazu, aber man sagt eben so im mittleren Erwachsenenalter. Also wenn die ersten Erscheinungen des Alterns kommen, wie du vorher gesagt hast, wenn die Kompensation des Körpers nicht mehr so funktioniert wie in den ersten Jahrzehnten, da wird es uns das erste Mal bewusst. Auch wenn unsere Eltern sterben, da wird uns auch bewusst, dass wir auch irgendwann sterben, dass wir quasi die Nächsten sind, die sterben. Und die beiden Faktoren, die tragen eigentlich als Hauptfaktoren dazu bei, dass uns das bewusst wird.

RUDOLPHINA 30:17

Es gibt auch Studien, die zeigen, dass Menschen so am Lebensende, wo sie befragt werden über ihr Leben und zurückschauen, dass sie da weniger konkrete Fehler bereuen oder so etwas, sondern eher das, was sie nicht gewagt haben. Oder anders gesagt, ist das größte Risiko im Leben am Ende nicht das Scheitern, sondern das nicht Ausprobieren, könnte man philosophisch fragen?

NIKITIN

Das ist tatsächlich eine Frage der Zeit, weil kurzfristig bereuen wir mehr, was wir getan haben oder das nicht so geklappt hat. Also das Negative, was wir erlebt haben, also dass wir gemacht haben, obwohl wir das eigentlich nicht hätten machen wollen oder sollen. Langfristig ist es genauso wie du sagst, bereuen wir die Sachen, die wir nicht gemacht haben, also das, was wir verpasst haben und wo die Zeit jetzt fehlt, es noch nachzuholen. Aus Fehlern können wir lernen, aber aus Sachen, die wir nicht gemacht haben, das wissen wir nicht, oder die haben die eben nicht gemacht. Daraus können wir ja nichts ziehen.

Und am Ende des Lebens, das ist auch Erik Erikson, das war ein bekannter Psychoanalytiker, der hat gesagt, die Entwicklungsaufgabe am Ende des Lebens ist eben genau dieses Narrativ zu finden für das eigene Leben, wo ich integrieren kann: Alles, was mir passiert, ist das Positive, das Negative in eine kohärente Geschichte, mit der ich abschließen kann. Also dass ich nicht mit dem Leben hadere, sondern dass ich sagen kann: Ja, es war nicht nur alles toll und nicht nur alles positiv, was ich erlebt habe, aber ich kann daraus etwas machen im Sinne einer Lebensgeschichte. Es muss Sinn machen, es muss Sinn ergeben. Und das muss mir gelingen am Ende des Lebens. Nicht jedem gelingt das. Aber den Menschen, denen es gelingt, die sterben ja auch dann zufriedener.

RUDOLPHINA

Aber da sind wir schon bei Sachen, die man durchaus auch mitnehmen kann an Ratschlägen, an Weisheiten, was ältere Menschen betrifft. Weil du ja gesagt hast, das ist ja nicht alles negativ, sondern man kann das ja auch als Bereicherung sehen, als Weisheit, die man auch weitergeben kann.

UMFRAGE 32:21

RUDOLPHINA

Haben Sie vielleicht Ratschläge für die jungen Leute von heute, für ein gutes Leben? Was würden Sie ihnen mitgeben wollen?

Angela (61)

Lebenswünsche soll man nach Möglichkeit anstreben und auch erfüllen, und nicht warten auf irgendwann einmal. Also schon das, was rechtens ist, natürlich auch möglichst zeitnah umzusetzen und nicht warten. Das mache ich mal irgendwann. Das kann sein, dass es dann zu spät ist.

Dolores (77)

Für die jungen Leute? Ich glaube, die sind jetzt schon auf dem richtigen Weg. Richtigen Weg in dem Sinne, dass sie nicht unbedingt wissen, ja, Mammon, Geld nachlaufen, sondern dass sie sich eher die Zeit nehmen und eigene Gefühle und das, was für sie wichtig ist, auch ausleben.

Thomas (70)

Ich würde jedem sagen: Lebt das Leben so, wie ihr es tatsächlich gerne leben wollt, und füllt es mit Sinn. Und für meine Begriffe sind Kinder der größte Sinn im Leben. Und das setzt sich dann fort mit den Enkelkindern und man hat irgendwie ja etwas wirklich Schönes, an dem man sich hochziehen kann.

Veronika (88)

Liebevoll mit allem umgehen, und sich um die Familie kümmern. Es ist wirklich ganz wichtig, dass man auf seine Familie schaut. Das kommt dann zurück und dann hat man schöne Erinnerungen. Für die Jungen ist es gut, für einen selber ist es gut. Liebevoll Beziehungen aufrecht halten, so viel es geht.

Rüdiger (73)

Frühzeitig beginnen mit Bewegung, Bewegung, Bewegung. Das ist das Um und Auf, für die Gesundheit. Und dann vielleicht auf den Atem schauen. Atemtherapie? Man kann sich so viel Energie ersparen mit Atemtechniken. Und im Beruf kann ich gute Tipps geben, weil ich für die betriebliche Gesundheitsförderung immer zuständig war. Also, ja, nicht hetzen lassen. Ruhe bewahren. Überlegt handeln.

Doris (64)

Ein Spruch gefällt mir gut: Man sieht nur mit dem Herzen gut, aber ansonsten muss, glaube ich, wirklich jeder herausfinden, was für ihn gut ist. Aber man soll an sich glauben und auch auf sich hören.

Michael (60)

Na, hab ich eigentlich keine Ratschläge. Ja, Zeit vergeudet in der Jugend durch Blödheiten oder so? Aber ja, das holt man im Alter wieder auf.

RUDOLPHINA 35:02

Einen Punkt wollte ich noch kurz ansprechen, nämlich: Männer und Frauen altern ja körperlich anders und psychologisch anders. Welche Unterschiede gibt es denn da?

NIKITIN

Das ist eine große Frage. Also wir haben einerseits von der Susan Sontag den Begriff des Double Standard of Aging. Das heißt, dass Männer reifer werden und Frauen verwelken.

RUDOLPHINA

Das ist ja böse!

NIKITIN

Das ist das ganz, ganz böse Stereotyp. Wir wissen aber aus der Forschung, dass das nicht so ist. Also wir wissen zum Beispiel, dass das Wohlbefinden im höheren Erwachsenenalter nicht tiefer ist bei Frauen als bei Männern. Wenn wir Unterschiede sehen, dass es eher so, dass Frauen dadurch, dass sie größere soziale Netzwerke außerhalb der Arbeit haben, auch zum Beispiel den Übergang in die Rente besser erleben als Männer, weil sie eben von diesen größeren sozialen Netzwerken, die sie dann weitertragen, profitieren können.

Die Geschlechter nähern sich an. Das heißt, je älter wir werden, desto weniger werden Männer maskulin und Frauen feminin. Also wir werden alle androgyner, nennen wir das. Also Männer werden ein bisschen weicher und Frauen ein bisschen selbstbewusster. Und das ist eigentlich führt ja dazu, dass wir weniger Unterschiede haben im höheren Erwachsenenalter. Aber generell gesehen, klar, Frauen leben länger, haben aber wieder mehr Krankheiten als Männer. Da gibt es ja biologische Unterschiede auf jeden Fall. Die Menopause ist natürlich auch ein großer Unterschied, weil es ja bei Frauen wirklich ein relativ eng begrenzter Zeitraum ist, wo sich der ganze hormonelle Haushalt verändert. Bei Männern geht es ja viel langsamer und kontinuierlicher. Aber was das Wohlbefinden betrifft, auch was die Persönlichkeit betrifft, sehen wir nicht große Unterschiede.

RUDOLPHINA 36:52

Eine Frage wollte ich noch ansprechen, mit der du dich auch beschäftigst, nämlich die sehr aktuell ist: Klimaveränderung und Altern.

NIKITIN

Ja. Wenn wir sagen, wir untersuchen Altern und Klimaveränderung, dann sagen alle Leute: Aha, okay, das habe ich ja noch nie in Verbindung gebracht. Deshalb untersuchen wir das, weil das ja ein bisschen übersehen wird. Wobei es jetzt mehr Forschung dazu gibt. Und da gibt es drei Aspekte, die man sich anschaut. Einerseits sind ältere Menschen von Klimawandel stärker betroffen, weil sie körperlich vulnerabel sind, anfälliger sind und zum Beispiel auch unter Hitzeperioden stärker leiden, weil sie weniger stark die Temperatur regulieren können.

Also wir sehen, dass sie stärker betroffen sind. Sie sind aber auch resilienter. Das ist ja das zweite. Also wenn so vor allem in Ländern in den USA wird das oft untersucht, wenn es so Klimakatastrophen gibt, Überschwemmungen, wenn Menschen umziehen müssen. Klar sind die älteren Personen stärker betroffen, weil sie ja zum Beispiel ein jahrzehntelanges Zuhause verlassen müssen. Andererseits gehen sie damit besser um. Also sie sind resilienter. Das ist so der eine Aspekt. Also wie leiden ältere Personen und der Klimawandel.

Dann, der zweite Aspekt ist: Ältere Personen sind schuld am Klimawandel. Und was macht es mit uns? Ja, genau, das hören wir auch so als Narrativ, oder? Das ist die Generation, die den Klimawandel verursacht hat. Und diese Schuldzuweisung kann sich aber natürlich sehr negativ auswirken, gerade auf das Engagement von älteren Personen im Klimawandel.

Und das ist der dritte Aspekt, den wir am meisten untersuchen hier. Wir schauen uns, wie motiviert sind ältere Personen klimafreundlich zu handeln und sich zu engagieren. Und was fördert diese Motivation? Und ein ganz wichtiger Aspekt ist die Generativität. Die Generativität ist die Sorge um das Wohl der nächsten Generationen. Und das ist ein Motivator, der im höheren Erwachsenenalter besonders stark ausgeprägt ist.

Hat eben auch mit Endlichkeit des Lebens wieder zu tun. Was bleibt noch von mir, wenn ich gehe? Und deshalb sind ältere Personen schon im mittleren Erwachsenenalter stärker motiviert, eben etwas an die Generationen weiterzugeben. Und das motiviert sie auch, sich Klima für das Klima zu engagieren. Auf der anderen Seite sind sie konservativer und das motiviert sie wieder weniger. Also es ist so wirklich wie zwei unterschiedliche Wirkmechanismen. Und offensichtlich motiviert ältere Personen was anderes als jüngere Personen und ältere Personen sind aber auch bereit, etwas zu machen. Das ist vielleicht noch wichtig zu sagen.

RUDOLPHINA 39:45

Diese ganzen Forschungen, die ihr da betreibt, wäre vielleicht noch interessant zu wissen: Wie kann man sich denn eine typische Studiensituation vorstellen, jetzt auch mit älteren Menschen?

NIKITIN

Wir haben sehr viele sogenannte Experience Sampling Studien, das heißt, die Versuchspersonen laden eine App herunter und werden dann mehrmals pro Tag zu ihrem momentanen Erleben und Verhalten

befragt. Und dann schauen wir uns verschiedene Altersgruppen, die jungen, erwachsenen, mittelalten und älteren Erwachsenen. Und wir fragen sie zu den Sachen, die uns gerade interessieren. Zum Beispiel, wie ich vorher angesprochen habe, Natur. Also sind Sie gerade in der Natur oder sind sie nicht in der Natur? Das haben wir jetzt auch in der letzten Studie zu Menopause befragt. Und dann haben wir gefunden, dass eben Frauen, wenn sie in der Natur sind, weniger Menopause Symptome berichten, als wenn sie nicht in der Natur sind.

Das ist so die Hauptmethode, die wir haben. Dann haben wir aber auch Experimente. Also wir laden ältere Personen ins Labor und manipulieren irgendetwas. Also manipulieren klingt jetzt ein bisschen böse. Aber Manipulation heißt auch zum Beispiel, dass wir sie einen Text lesen lassen über das Alter. Also zum Beispiel der Text ist das mit dem Alter geht alles bergab. Oder eben, mit dem Alter wird alles besser. Und dann schauen wir uns, wie sich das auf ältere Menschen auswirkt. Also wir wissen aus diesen sogenannten Stereotype Threat Studien zur Kognition, dass wenn man älteren Personen sagt, mit dem Alter wird das Denken schlechter, dass sie tatsächlich auch in Leistungstests dann schlechter abschneiden, als wenn man ihnen den gleichen Leistungstest sagt, aber vorher nicht sagt. Das hängt aber mit dem Alter zusammen.

Und wir haben das jetzt auch im sozialen Bereich replizieren können. Das heißt, wir sehen, auch wenn man den Leuten sagt: Ja, mit dem Alter wird man eben nicht mehr so wertvoll, mit dem Alter geht alles bergab. Dass sie dann auch weniger bereit sind, zum Beispiel für eine soziale Interaktion mit einer jüngeren Person.

RUDOLPHINA 41:40

Es zieht sich durch die Wahrnehmung und es zieht sich durch, auch Missverständnisse. Und dich hat das bewegt, das in einem Buch einmal zusammenzufassen. Das Buch ist noch nicht veröffentlicht. Wird im Juli erscheinen. Kannst du uns kurz einen Einblick geben, welche Mythen du da gerne aufarbeiten möchtest?

NIKITIN

Genau. Das habe ich mit meiner damaligen Doktorandin, jetzt Postdoc in der Gesundheitspsychologie Christina Ristl, zusammen geschrieben und wir wurden vom Hogrefe Verlag gefragt, ob wir nicht ein Buch zum Altern schreiben wollen. Und dann haben wir uns gedacht, das ist eigentlich die Möglichkeit, über diese ganzen Altersbilder ein wissenschaftlich basiertes Buch zu schreiben.

Ich meine, es gibt so viele Bücher über Altern, aber aus der wissenschaftlichen Perspektive und über diese Altersbilder und wie sie auf uns wirken, gibt es eigentlich noch relativ wenig, zumindest im deutschsprachigen Raum. Und deshalb haben wir ein Buch geschrieben, das sich mit sieben Mythen, also wir nennen das Mythen des Alterns, sieben Irrtümer, die unser Altern beeinflussen, befasst.

Und da gehen wir tatsächlich zuerst darauf, wie überhaupt Altersbilder auf uns einwirken. Was macht es mit uns, dass wir diese Bilder haben? Und dann Was sind die Bilder? Was sind diese sieben Irrtümer und was ist die Realität? Was zeigt uns die Wissenschaft zu der tatsächlichen Entwicklung?

RUDOLPHINA 42:56

Ohne jetzt zu viel zu verraten und zu spoilern kannst du uns ja diese sieben Mythen ganz kurz aufzählen, oder?

NIKITIN

Kann ich sehr gerne: Also es heißt, das Alter ist in meinem Reisepass. Das ist dieses, wir haben ja nur ein Alter und alle altern gleich. Das zweite ist, mit dem Alter werden wir kränker. Also: Alter bedeutet Krankheit. Dann: Alter bedeutet kognitiven Abbau. Alter bedeutet Einsamkeit. Alter bedeutet Grantigkeit. Alter bedeutet nicht mehr gebraucht zu werden. Und mit dem Tod endet das Leben. Ich weiß, mit dem Tod endet das Leben. Ist vielleicht kein Mythos, aber natürlich ist der Tod auch eine Chance.

RUDOLPHINA 43:39

Thema Tod ist ja auch immer eine Frage des technologischen und medizinischen Fortschritts. Auch, sage ich bewusst. Und es gibt ja Bestrebungen, die nennen sich dann Transhumanismus usw, wo es darum geht, die biologischen Grenzen zu erweitern, sei das mit Biotechnologie oder KI. Also wenn es technisch möglich wäre, das Leben stark zu verlängern, sollen wir das überhaupt wollen? Schwere Frage.

NIKITIN

Sehr schwere Frage. Und ich weiß, dass es natürlich auch sehr unterschiedliche Perspektiven auf diese Frage gibt. Die psychologische Perspektive ist viel stärker eine, sagen wir mal, eine verhaltene Perspektive. Weil auch wenn wir Menschen fragen: Würden sie zum Beispiel eine Pille schlucken, die sie unsterblich machen würde? Die allermeisten sagen Nein. Also diese Vorstellung von einer Unsterblichkeit. Ich finde das so schön in Milan Kunderas Roman, Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins, beschrieben. Diese Vorstellung, dass das Leben unendlich ist, heißt: Nichts hat ein Gewicht, weil alles kann sich unendlich wiederholen. Alles kann ich hundertmal, tausendmal, hunderttausendmal machen, das heißt jede, jede Entscheidung, die ich getroffen habe, hat überhaupt kein Gewicht.

Deshalb sage ich: Das Ende des Lebens gibt dem Leben auch einen Sinn. Diese Beschränktheit gibt dem Leben auch eine Bedeutung. Oder, wir müssen dann auch eine Bedeutung suchen. Das heißt, die meisten Menschen wünschen es sich auch gar nicht. Das widerstrebt ein bisschen dieser Tendenz der ganzen Longevity-Forschung, das Leben immer, immer und immer weiter zu verlängern. Ich glaube, diese Verlängerung des Lebens spielt sehr stark mit der Angst vor dem Tod. Ich glaube, dass wenn wir die Angst nicht hätten, dann brauchen wir ja gar nicht die die Longevity-Forschung.

+++

RUDOLPHINA 45:45

Du bist geboren in Prag, in der ehemaligen Tschechoslowakei und als junge Erwachsene dann in die Schweiz gezogen. Nimm uns mal kurz mit in diese Zeit. Also, was hat dich damals zu diesem Schritt bewogen und welche Erinnerungen hast du an diese Phase deines Lebens?

NIKITIN

Es war tatsächlich sehr banal. Ich habe mich verliebt und bin dann in die Schweiz gekommen und hat gleich auch mit 19 das erste Kind bekommen, mit 21 das zweite. Das heißt, ich bin sehr, sehr früh Mutter geworden und das hat tatsächlich diese Phase sehr stark geprägt, weil mit 19 das erste Kind zu bekommen in einem Land, wo man die Sprache nicht kann, wo man sich nicht verständigen kann und ausgerissen aus dem Kontext, aus dem man kommt, der ja noch sehr stark durch diese kommunistische Geschichte geprägt war zu der Zeit in eine sehr liberale Gesellschaft. Das war schon ein großer Übergang.

RUDOLPHINA

Das heißt, das war ja noch vor dem Fall des Eisernen Vorhangs.

NIKITIN

Das war kurz nach dem Fall.

RUDOLPHINA

Kurz nach dem Fall. Und dann hast du aber gesagt, was ich erstaunlich gefunden habe: Deutsch war einfach zu lernen.

NIKITIN

Ich fand Deutsch einfach zu lernen. Ich fand zum Beispiel Englisch in der Schule schwieriger zu lernen. Ich glaube, Deutsch und Tschechisch haben eine ähnliche grammatikalische Struktur.

RUDOLPHINA 47:03

Erstaunlich. Ich höre es immer ganz anders. Dann warst du eine junge Mutter, und hast du das schon vorgehabt zu studieren oder warst du schon mitten im Studium oder wie war das dann?

NIKITIN

Ich habe, also die tschechische Matura, die hat in der Schweiz keine Gültigkeit gehabt. Ich musste die Matura nachholen und das habe ich noch kurz vor der Geburt der Tochter geschafft. Und dann konnte

ich nachher studieren. Das heißt, ich bin dann zwar vier Jahre zu Hause geblieben, zuerst mit den Kindern, bin aber dann an die Uni Zürich gegangen. Und dann gab es eine relativ begrenzte Auswahl mit dem mit der Prüfung Aufnahmeprüfung, die ich gemacht habe. Also ich hätte zum Beispiel nicht an die ETH gehen können. Also innerhalb der Uni habe ich ja schon eine große Auswahl gehabt, aber es war irgendwie klar, dass mich schon Psychologie sehr interessiert. Geografie hat mich auch noch interessiert, aber ich habe mich für Psychologie entschieden.

RUDOLPHINA 47:47

Und dann 2020, bist du aus der Schweiz an die Uni Wien hierher gekommen. Hast die Professur für die Psychologie des Alterns angenommen. Und was hat da so den Ausschlag gegeben für Wien?

NIKITIN

Na ja, weil die Psychologie des Alterns hier ausgeschrieben wurde. Das gibt es so selten im deutschsprachigen Raum. Ich weiß nicht wie viel, sechs, sieben, vielleicht, Lehrstühle für Psychologie des Alterns. Also es war ein großer Glücksfall, dass diese neugeschaffene Professur an der Uni Wien – und ja Uni Wien, oder, wer würde nicht gerne nach Wien gehen? – geschaffen wurde. Und deswegen bin ich gekommen. Ich hatte zwischendurch noch eine Professur in Norwegen, ein halbes Jahr. Also das war ja auch noch so ein Abstecher.

RUDOLPHINA 48:26

Und hat es auf dem Weg auch irgendwelche Herausforderungen gegeben oder auch so Schlüsselmomente, die du nennen würdest? Oder ist alles gut gegangen, glatt?

NIKITIN

Es geht nie etwas glatt und in der akademischen Karriere glaube ich ohnehin, also da lebt man halt immer mit den befristeten Stellen und ja, ich habe die Professur jetzt mit 41, nein, noch später sogar, bekommen. Und ja, bis dahin, weiß man nicht, ob man irgendwann an einer unbefristeten Stelle landet. Und ich habe das zwar jetzt nie so bedrohlich empfunden. Ich habe mir immer wieder überlegt: Soll ich jetzt doch vielleicht noch eine Psychotherapieausbildung machen? So quasi als Plan B. Aber dazu ist es nie gekommen, weil immer die Anschlussstelle kam.

RUDOLPHINA 49:19

Was würdest du denn deinem jüngeren Ich in einem Satz mitgeben?

NIKITIN

Entspannter damit umgehen, genau mit dieser Situation. Und ich sehe das ja auch bei meinen Mitarbeiter*innen, Postdocs, Doktorand*innen, also nicht nur bei mir, sondern auch an der Fakultät und an der

Uni, sind alle total gestresst und ich verstehe das, ich war das. Und wir wissen, also nicht alle werden eine Professur bekommen, das ist klar. Aber alle werden eine gute Stelle bekommen. Und ich hätte vermutlich meinem jüngeren Ich gesagt: Nimm es entspannter. Es kommt schon gut.

RUDOLPHINA

Und da sind wir wieder beim positiven Denken. Was man sich selbst auch vorsagt.

NIKITIN

Genau.

RUDOLPHINA 49:43

Gibt es irgendetwas, was du aufgrund deiner Forschung, also den konkreten Erkenntnissen, heute anders machst als früher? Was nimmst du wirklich direkt mit für dein eigenes Leben?

NIKITIN

Ich nehme auf jeden Fall mit, dass man das Altern sehr stark selber in der Hand hat. Das heißt, wenn man sich bewegt, wenn man sich einigermaßen gesund ernährt, wenn man gute soziale Beziehungen hat und das Stresslevel in Maßen hält, dann kann eigentlich nichts schief laufen.

RUDOLPHINA 50:12

Wenn du jetzt einen Wunsch frei hättest für unsere Gesellschaft, so im Allgemeinen im Umgang mit dem Älterwerden, welcher wäre das?

NIKITIN

Einerseits klar, ein bisschen ein positiveres Bild. Also alles, was wir in den Studien sehen, die ganzen positiven Aspekte des Alterns und die gibt es wirklich. Also das Wohlbefinden wird höher, die Lebenszufriedenheit wäre besser, die Persönlichkeit wird besser. Also wir haben es wirklich, Studie nach Studie. Und dass diese Erkenntnis stärker in das kollektive Wissen der Gesellschaft kommt, das wäre auf jeden Fall ein Wunsch.

Und ein zweiter Wunsch wäre. Altern ist nicht fair. Wir wissen Menschen mit höherer Bildung, Menschen mit höherer sozialer Schicht altern besser, leben länger, leben gesünder. Und eigentlich müssen wir die Schichten, also die Gruppen, die benachteiligt sind, viel stärker unterstützen.

RUDOLPHINA 51:15

Jetzt gibt es aber nicht nur die Forschung und nicht nur die Uni. Wie schaltest du selber ab vom Unibetrieb und von all dem? Gibt es da Freizeitinteressen? Wohin fährst du auf Urlaub. Also all das.

NIKITIN

Skifahren im Winter, Wandern im Sommer. Also Berge. Berge sind meine Leidenschaft.

RUDOLPHINA

Und nach Feierabend machen wir ein Buch oder ein Film oder wie schaut es da aus?

NIKITIN

Ja, also Buch. Sehr gern. Das kommt aber nicht jeden Abend vor, weil ich einfach auch noch einen kleinen Sohn zu Hause. Also ich habe jetzt das dritte Kind noch, das, der, der ja auch noch Zeit braucht. Also ich habe nicht wahnsinnig viel Freizeit, aber lesen würde da definitiv dazugehören. Und Natur. Ich bin extrem gerne in der Natur.

RUDOLPHINA 51:56

Hast du Buchtipps oder sonstige Tipps für Zuhörerinnen, wo man sich vielleicht noch ein bisschen weiter informieren könnte?

NIKITIN

Ich finde sehr gut gelungen das Buch: Die Philosophie der Lebensmitte, von Barbara Bleisch. Barbara Bleisch ist Philosophin und Moderatorin der Sternstunde Philosophie, Schweizer Radio und Fernsehmoderatorin. Und es ist übrigens eine meiner Lieblingssendungen. Kann ich auch sehr empfehlen, Sternstunde Philosophie, und eben dieses Buch, das sich mit der Lebensmitte und natürlich dadurch auch mit dem Altern aus der philosophischen Perspektive befasst, finde ich wunderbar gelungen.

RUDOLPHINA 52:29

Und es liegt schon ein bisschen zurück. Aber du hast schon einmal ein Buch geschrieben, die psychologischen Denkfallen. Ich habe es jetzt nicht gelesen, aber wenn du ein, zwei Tipps daraus aus dem Hut zauberst, muss ja nicht jetzt mit dem Älterwerden zu tun haben.

NIKITIN

Vielleicht. Es waren 100 Zusammenfassungen von sozialpsychologischer Forschung, aber wirklich so knackig knapp zusammengefasst. Und gleich die erste Zusammenfassung von einem Artikel, den ich extrem interessant fand, ist, dass Hurricanes in den USA die männliche Namen haben – die haben ja alle Namen, oder? – die haben, die bringen mehr Schäden als die, die weibliche Namen haben. Und das kann nicht daran liegen, dass irgendwie die Hurricanes weiblich oder männlich sind. Es liegt daran, dass Menschen die weiblich genannten Hurrikans unterschätzen, weil sie weibliche Namen haben, und deswegen

bereiten sie sich dafür weniger vor und deswegen sind die Schäden größer. Und da habe ich mir gedacht, das ist so ein schönes Beispiel dafür, wie Psychologie unser Verhalten und unser Leben bis ins Kleinste oder Größte, wenn man das so sehen will, beeinflusst.

RUDOLPHINA 53:35

Wo kann man denn konkret in seinem nächsten, im näheren Umfeld auch umdenken und den Umgang mit Älterwerden und älteren Personen verbessern?

NIKTIN

Ich würde immer sagen: Haben Sie einfach Kontakt mit älteren Menschen, Suchen Sie sich Freundinnen, suchen Sie sich Freunde, Gehen Sie in Vereine, wo die die alters heterogen sind. Sprechen Sie die Nachbarn Nachbarinnen an! Das sind alles sehr interessante Menschen mit interessanten Geschichten. Wir denken immer, ältere Menschen sind also eine homogene Gruppe. Aber das ist nicht wahr. Ältere Menschen sind die heterogenste Gruppe überhaupt, weil wir sammeln Erfahrungen während des Lebens. Und diese Erfahrungen machen uns unterschiedlicher, nicht gleicher. Und deswegen, und wir wissen eben, intergenerationale Kontakt baut auch Stereotype ab.

RUDOLPHINA 54:21

Woran merkt man im Alltag, dass jemand gut altert? Also gibt es so etwas wie kleine Anzeichen oder Gewohnheiten? Oder den Super Senior, die Super Seniorin, die spielt ein Instrument, lernt Chinesisch daneben und ich weiß nicht, geht immer spazieren und hat einen großen Freundeskreis usw.

NIKITIN

Also ich würde sagen, jemand altert gut, wenn er zufrieden oder sie zufrieden ist mit dem was es tut. Das muss nicht das aktive Altern sein, weil das aktive Altern ist ja auch wieder nur eine privilegierte Gruppe. Also das sind ja eigentlich nicht die, die altern. Das sind ja die, die jung geblieben sind. Also es ist nicht ein Vorbild für ein gutes Altern. Ich glaube, ein Vorbild für ein gutes Alter. Ein weiser, alter Mensch. Wir wissen zwar, Weisheit korreliert nicht mit dem Alter. Das heißt, wir werden nicht unbedingt weiser, nur weil wir älter werden. Wir müssen ja auch mit den Jahren, die wir erleben, etwas machen, damit wir weiser werden.

Aber das wäre so die Vorstellung. Aber wir wissen auch: Wenn ich dement werde mit dem Alter, dann werde ich auch nicht weiser. Es gibt einen schönen Spruch zur Gesundheit: Gesundheit ist, was ich aus meinen Voraussetzungen gemacht habe. Und ich würde sagen altern. Gutes Altern ist, was ich aus meinen Voraussetzungen gemacht habe.

RUDOLPHINA 55:30

Sehr, sehr schön. Und dein ganz persönlicher Ausblick auf deine Zukunft. Also, bis zu welchem Alter möchtest du arbeiten? Also über das Pensionsalter hinaus?

NIKITIN

Und woran arbeiten möchte ich eigentlich immer? Ich glaube, das hörst du ja von allen Akademikerinnen und Akademikern. Wir können nicht aufhören. Wobei? Also, ich spreche jetzt für mich. Ich glaube, ich kann nicht aufhören. Meine Vorstellung ist tatsächlich, noch mehr Bücher zu schreiben. Also auch im Sinne der Third Mission, das Wissen, das wir uns hier angeeignet haben oder das ich mir angeeignet habe, auch weiterzugeben. Und leben möchte ich bis 96, das ist so meine Marke.

RUDOLPHINA

Super, das wünsche ich dir von ganzem Herzen. Man sieht, dass du Richtung richtig zu Hause bist, auch in dem, was du machst und dich gut aufgehoben fühlst. Herrlich. Vielen Dank für das Gespräch.

NIKITIN

Vielen Dank dir.

++++

RUDOLPHINA 56:23

Ich wage zu behaupten: Wir sind jetzt nicht nur eine knappe Stunde älter, sondern auch um einiges klüger als zu Beginn dieser Folge. Einige große Fragen rund um das Älterwerden, das Leben und den Tod sind greifbarer geworden. Und vielleicht sind dabei auch ein paar Berührungspunkte oder Barrieren gefallen – gegenüber dem Altern selbst und gegenüber älteren Menschen.

Denn eines zeigt die Forschung ganz deutlich: Ein positiver Zugang zum Älterwerden kommt einem immer selbst zugute. Spätestens dann, wenn man beginnt, die ersten eigenen Alterserscheinungen wahrzunehmen.

Um Resilienz und Früherkennung geht es auch beim Abschlussevent unserer Semesterfrage, allerdings im politischen Kontext: „Wohin steuert die Demokratie?“, lautet die Frage. Die Antworten darauf könnt ihr euch live selbst ansehen, nämlich am 22. Juni ab 18:30 Uhr an der Uni Wien. Weitere Infos dazu gibt es in den Shownotes bzw. auf der Webseite von Rudolphina, dem Wissenschaftsmagazin der Uni Wien.

In diesem Sinne sage ich danke fürs Zuhören und auf Wiederhören,

bei An der Quelle