

Dieter Ferring

„Zufriedenheitsparadox“ und „Unzufriedenheitsdilemma“

Die Einstellung zum Altern

„Altern ist das, was du daraus machst“, war die Antwort, die mir eine Dame von 81 Jahren auf die Frage gab, was denn Altern für sie bedeute. Sie lebte in einem 15 Quadratmeter großen Zimmer in einem Altenheim, in dem ein Bett, ein Schrank, zwei Sessel und ein Tisch Platz hatten. Sie war in das Heim gezogen, nachdem es für sie aufgrund ihres Rheumatismus und weiterer körperlicher Beschwerden immer mühsamer wurde, alleine in einem Zweifamilienhaus zu wohnen. Das Haus hatten sie und ihr Mann mit Hilfe ihrer beider Familien gebaut. Daneben gab es zwei große Gärten, die sie bewirtschaftete und aus denen sie ihre erweiterte Familie mit Produkten versorgte. Auf meine Nachfrage hin, ob sie sich denn alt fühle, sagte sie „Natürlich fühle ich mich alt – manchmal mehr und manchmal weniger – aber ich bin trotzdem zufrieden mit meinem Leben.“

„Altern ist bestimmt nicht schön. Da wirst du krank und kannst nicht mehr richtig reden.“ So lautete die spontane Antwort eines achtjährigen Mädchens auf dieselbe Frage. Der Jugendliche im Alter von 15 Jahren, dem ich diese Frage ebenfalls stellte, sagte mir: „Das ist voll krass, das Altwerden. Ich glaub, dass viele alte Menschen alleine sind. Die sind auch oft

schlecht gelaunt ... meckern über die Jugend.“

Die Antworten geben einen ersten Einblick, wie das Altern von Betroffenen und

Zufriedenheit resultiert [...] zum einen aus der Bewertung dessen, was ist (d. h. die wahrgenommene „Wirklichkeit“), und dessen, was sein sollte (d. h. der „Anspruch“).

solchen Menschen, die noch sehr weit davon entfernt sind, bewertet wird. Altern stellt für viele von uns keine attraktive Vorstellung dar, da der Prozess mit Verlusten assoziiert ist: Altern bedeutet Krankheit, den Verlust von sozialen und körperlichen Funktionen, Einschränkungen der Autonomie und nicht zuletzt auch den Verlust von geliebten Menschen. Altern ist demnach ein Verlustgeschäft, das wir alle erleben werden – und insofern sind wir alle jetzt schon „Betroffene“. Auf der anderen Seite hoffen wir aber auch, alt zu werden und auf ein erfülltes Leben zurückblicken zu können. Eine zentrale Frage ist dabei, wie wir mit den Belastungen des Alters umgehen werden bzw. wie alte Menschen mit diesen objektiv nachweisbaren Beeinträchtigungen umgehen.

Übereinstimmend zeigen psychologische Studien, die das subjektive Wohlbefin-

den und die Zufriedenheit im Alter erforschen, dass die Belastungen durch das Altern unterschiedlich erlebt werden. Es ist beileibe nicht so, dass ein Mensch mit mehreren Behinderungen und Beeinträchtigungen unglücklich ist. Auf der anderen Seite kann auch nicht zwingend erwartet werden, dass Menschen, die „alles haben“ – also gute Gesundheit, Partner und finanziellen Wohlstand – glücklich sind.

Grundsätzlich lassen sich aus dem Zusammenspiel von objektiven Belastungen und ihrem subjektiven Erleben die folgenden vier Kombinationen unterscheiden: *Deprivation* beschreibt den Fall, in dem hohe objektive Belastung mit einem niedrigen subjektiven Wohlbefinden einhergeht; *Wohlbefinden* entspricht der Übereinstimmung zwischen guten objektiven Lebensbedingungen und korrespondierender positiver Einschätzung des eigenen Befindens; das *Unzufriedenheitsdilemma* bildet den Umstand ab, dass Menschen trotz objektiv guter Lebensbedingungen unzufrieden sind, und das *Zufriedenheitsparadox* beschreibt schließlich den Umstand, dass Menschen trotz widriger Lebensumstände zufrieden sein können.¹

Offensichtlich passen sich Menschen an schlechte wie auch an gute Lebenslagen an, und negative aber auch positive Erfahrungen können über die Zeit hinweg ihre Wirkung auf das individuelle Erleben verlieren. Solche Anpassungsprozesse können

in jeder Lebenslage so wirksam sein, dass subjektives Wohlbefinden aufrechterhalten oder wiedergewonnen werden kann. Bewältigungs- und Adaptationsprozesse tragen auch dazu bei, dass das schwere Los eines Menschen von ihm selbst als weniger gravierend gesehen wird, als es sich in der Perspektive der Außenstehenden darstellen mag. Zufriedenheit trotz hoher Belastung mag dann in der Außenperspektive durchaus als „paradox“ erscheinen.

Paul Baltes zufolge – einem führenden Altersforscher – beinhalten Bewältigung und Adaptation im Alter den Nutzen kompensatorischer Hilfen, die Optimierung vorhandener Fähigkeiten und die Selektion von realisierbaren Zielen.² Weitere Ansätze betonen, dass Bewältigung im Alter vor allem „im Kopf“ anfängt und mit spezifischen Bewertungsprozessen zu tun hat. Am treffendsten lässt sich dies vielleicht mit der Frage „Ist das Glas halb voll oder halb leer?“ beschreiben. Je nachdem welche Antwort wir auf diesen einfachen Sachverhalt finden, wird dies unterschiedliche Konsequenzen für unser Befinden haben.

Spezifische Bewertungsprozesse können auch das Unzufriedenheitsdilemma erklären – wenn also Menschen unzufrieden sind, obwohl sie scheinbar alles haben. Zufriedenheit hat in diesem Sinne scheinbar weniger mit dem zu tun, was wir haben, als mit dem, was wir *nicht* haben. Obwohl ich „alles“ habe, kann ich das Gefühl ha-

ben, dass es mir an Vielem fehlt. Das luxuriöse Auto kann immer noch durch ein größeres ersetzt werden, oder um im Alter zu bleiben: Obwohl ich kerngesund bin, sehe ich nicht mehr jugendlich aus und bin unglücklich darüber.

Zufriedenheit resultiert damit zum einen aus der Bewertung dessen, was ist (d. h. die wahrgenommene „Wirklichkeit“), und dessen, was sein sollte (d. h. der „Anspruch“). Je nachdem wie nahe sich Anspruch und „Wirklichkeit“ (die stets nur eine wahrgenommene subjektive Wirklichkeit sein kann) kommen, resultieren unterschiedliche Bewertungen mit unterschiedlichen Folgen für unser Befinden. Zufriedenheit ist aber stets auch davon abhängig, woran ich meine Bewertung fest mache. Bereiche, die von zentraler Wichtigkeit für uns sind, haben in diesem Zusammenspiel zwischen dem Ist- und dem Soll-Zustand eine größere Bedeutung für unser Befinden als nachgeordnete Bereiche. Bei einer Person, für die körperliche Fitness und Sportlichkeit ein Leben lang eine Quelle des Stolzes und des Selbstbewusstseins war, werden erlebte Beeinträchtigungen und Ist-Soll-Diskrepanzen hier stärker zu Buche schlagen als bei einer Person, für die dies zwar auch wichtig aber nie prioritär war.

Die eingangs zitierte Dame hat es offensichtlich geschafft, sich von wichtigen Sachen in ihrem Leben zu verabschieden. Sie tauschte z. B. Haus und Garten für

ein Zimmer in einem Altenheim und war trotz dieses Verlustes zufrieden. Sie wusste offensichtlich, wo sie hinschauen musste, um ihr Leben lebenswert zu halten. Aus dem Gesagten aber nun zu schließen, dass die objektiven Lebensbedingungen letztendlich nicht so wichtig seien, ist auch nicht zutreffend.

Sozialwissenschaftliche Studien zeigen auf, dass das Armutrisiko im Alter in vielen Ländern erhöht ist und soziale Ungleichheit, Altersarmut und Isolation sprechen hier eine eindeutige Sprache.³ Wenn Zufriedenheit durch die Lebensbedingungen mehrerer Menschen definiert werden soll, ergeben sich somit ganz andere Bewertungen. So verantwortlich wie der Einzelne daher für sein Befinden sein mag, so verantwortlich muss die Gesellschaft für die Gestaltung der Bedingungen sein, die es Menschen erlauben, in Würde, d. h. ohne Deprivation und in Prekarität, zu altern. ♦

1 Siehe: Filipp, S.-H. & Ferring, D. (1991). Zur inhaltlichen Bestimmung und Erfassung von Lebensqualität im Umfeld schwerer körperlicher Erkrankungen. *Praxis der Klinischen Verhaltensmedizin und Rehabilitation*, 274-283.

2 Baltes, P.B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny. Selection, optimization and compensation of developmental psychology. *American Psychologist*, 52, 266-380.

3 OECD (2013). Pensions at a Glance 2013. OECD and G20 Indicators. DOI: 10.1787/pension_glance-2013-en.

