

# Wir sind so jung, wie wir uns fühlen

Pensionierung mit 65? Die Zeit der starren Altersgrenzen sollte längst vorbei sein. Auch die Forschung bietet dafür schlüssige Argumente.

Bruno S. Frey und Andre Briviba

**W**ie alt eine Person ist, scheint offensichtlich: Es sind die Anzahl Jahre seit der Geburt. In Wirklichkeit spielen noch andere Alterskategorien in unserem Leben eine grosse Rolle. Gut bekannt ist das biologische Alter. Es wird mit medizinischen Methoden bewertet, wie gut verschiedene Organe wie Herz, Leber oder Niere im Laufe der Jahre noch funktionieren. Viel weniger wird das gefühlte Alter berücksichtigt. Es handelt sich um eine rein subjektive Vorstellung, wie alt sich eine Person fühlt.

In der heutigen Gesellschaft wird Jugendlichkeit glorifiziert. Damit ist das gefühlte Alter mehr als nur eine Zahl – es ist ein Spiegelbild kulturellen Wandels und persönlicher Gesundheit. Wegen der vielen verschiedenen Einflüsse wird das gefühlte Alter in der Literatur etwas bombastisch auch als bio-psycho-sozialer Marker bezeichnet.

## Frauen fühlen sich jünger

Frauen stehen heute unter starkem Druck, jünger zu erscheinen, als es ihrem Geburtsalter entspricht. So wird von einer sechzigjährigen Frau erwartet, dass sie unter keinen Umständen «alt» erscheint. Ein Blick in ein Familienalbum zeigt deutlich, wie sehr viel jünger Frauen heutzutage wirken. Während früher sechzigjährige Frauen alt erschienen, unterscheiden sich heute viele unter ihnen kaum von Fünfzig- oder gar

Vierzigjährigen. Die Unterschiede zu früheren Zeiten sind eklatant.

Das subjektive Alter kann mittels sorgfältiger Befragungen ermittelt werden; besonders gut ist dieses im Deutschen Alterssurvey (DEAS) erfasst. Seit mehr als zwei Jahrzehnten (1996 bis 2020/21) werden Frauen und Männer regelmässig bis ins hohe Alter befragt. Mehr als 20 000 Personen, die vierzig Jahre und älter sind, haben bisher an der repräsentativen Studie teilgenommen. Laut dem «German Ageing Survey» fühlten sich im Jahr 2020 fast 90 Prozent der über vierzigjährigen Frauen um mindestens ein Jahr jünger. Dabei gibt es natürlich grosse Unterschiede. Im Durchschnitt fühlen sich diese Frauen um etwa zehn Jahre jünger, als es ihrem Geburtsalter entspricht. Dieser Abstand ist beträchtlich. Die Frauen erfreuen sich zudem einer bedeutend längeren Lebenserwartung. Noch 1960 betrug sie weltweit 53 Jahre, 2021 waren es 74 Jahre. Frauen leben nicht nur länger, sondern fühlen sich dabei auch noch jünger als zu früheren Zeiten.

In diesem Bestreben werden Frauen durch eine riesige Schönheitsindustrie unterstützt und angetrieben. Sie bezieht sich nicht nur auf die zu tragende jugendliche Kleidung, sondern auch auf die körperliche Erscheinung und das Auftreten. Auch in der Presse finden sich unzählige Vorschläge, wie Frauen sich jung erhalten können und sollen. Ein extre-

mes Beispiel ist Südkorea, wo nicht weniger als jede fünfte Frau sich plastischen Schönheitsoperationen unterzieht. Wir sind in der Schweiz wohl nicht weit davon entfernt.

## Der neue Mann

Das Bestreben, sich jung zu fühlen, betrifft nicht nur Frauen; es ist auch in der Gesamtbevölkerung weit verbreitet. Laut dem «German Ageing Survey» fühlen sich etwa 85 Prozent der Bevölkerung jünger, als es ihrem Geburtsalter entspricht. Gibt es bei den Männern somit ein ähnliches Phänomen? In den letzten Jahrzehnten hat sich in der Tat das Ideal eines Mannes deutlich geändert. Sie müssen nicht mehr

*Ein Blick in ein Familienalbum zeigt deutlich, wie sehr viel jünger Frauen heutzutage wirken.*

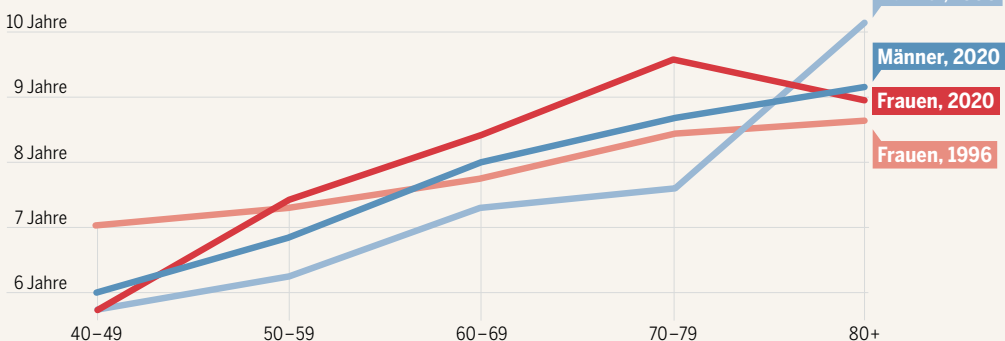
reif, gesetzt und mit einem deutlich sichtbaren Bäuchlein auftreten. Für Manager oder in Jobs mit repräsentativer Funktion gehört es heute zum guten Ton oder ist es sogar notwendig, möglichst dynamisch und jugendlich zu erscheinen. Auch Männer werden heute von Angeboten der Schönheitsindustrie überhäuft. Sie unterziehen sich auch Schönheitsprozeduren. Es ist fast selbstverständlich, einem Fitnessstudio anzugehören.

Der Druck auf die Männer scheint auf den ersten Blick geringer zu sein als bei Frauen. Der Schein trügt jedoch. Auch die über vierzigjährigen Männer fühlen sich jünger, als es ihrem Geburtsalter entspricht. Im Jahr 2020 fühlten sich 88 Prozent der Männer um mindestens ein Jahr jünger. Dabei gibt es wiederum grosse Unterschiede. Sich jünger fühlende Männer geben im Durchschnitt an, sich rund 8,3 Jahre jünger als ihrem Geburtsalter entsprechend zu fühlen. Vor rund zwanzig Jahren fühlten sie sich nur um 1,5 Jahre jünger.

Die Grafik zeigt den Unterschied zwischen dem Geburtsalter und dem gefühlten Alter, den wir «gewonnene» Lebensjahre nennen. Die Frauen fühlen sich in beiden Jahren deutlich

## Jugendlichkeit als Lebensgefühl

Gewonnene Lebensjahre nach Geschlecht und Altersgruppen im Zeitvergleich, 1996 und 2020.



QUELLE: DEUTSCHES ZENTRUM FÜR ALTERSFRAGEN – FDZ (2022); SUF DEUTSCHER ALTERSSURVEY (DEAS) 1996–2021. DOI: 10.5156/DEAS.1996–2021.M.002

jünger als gleichaltrige Männer; sie haben mehr Lebensjahre «hinzu-gewonnen». Der Abstand zwischen den Geschlechtern hat sich jedoch in den letzten 25 Jahren verändert. Die Männer holen gegenüber den Frauen auf und fühlen sich vermehrt jünger. Dementsprechend verkleinert sich der Unterschied zwischen den Geschlechtern über den Zeitraum von 1996 bis 2020.

Die Zahl der Jahre, um die sich Frauen und Männer jünger fühlen, hat sich über die letzten 25 Jahre verändert. Im Jahr 1996 fühlten sich Männer im Schnitt 4,6 Jahre, 2020 jedoch sogar 6,4 Jahre jünger. Dieser Anstieg liesse sich der medizinischen Entwicklung und dem Schönheitsstreben zuschreiben und sollte Frauen ähnlich betreffen. Hier lässt sich aber eine konträre Entwicklung beobachten. Frauen fühlten sich 2020 um 3,9 Jahre jünger, wohingegen sie 1996 noch über 5,4 «gewonnene» Lebensjahre berichteten. Somit hat sich das Blatt gewendet. Auch wenn Männer in Deutschland eine um fünf Jahre geringere Lebenserwartung haben als Frauen, scheint sie dies nicht davon abzuhalten, sich genauso jung zu fühlen. Überraschenderweise fühlten sich die Männer im Alter von mehr als achtzig Jahren 1996 wie 2020 jünger als die Frauen. Die Gründe für diese Entwicklung können auf unterschiedliche Faktoren zurückgehen. So könnte etwa der medizinische Fortschritt vor allem Männer begünstigen. Wichtig sind sicher auch allgemeine gesellschaftliche Entwicklungen, etwa in Form eines sich verändernden Zeitgeistes.

### Bildung und Karriere

Das gefühlte Alter hat sich über die letzten 25 Jahre gewandelt und spielt in einer alternen Gesellschaft eine wichtige Rolle. Wie wir nun wissen, entspricht das chronologische Alter nicht notwendigerweise anderen Arten des Alters. Das subjektive Alter kann, unabhängig vom Geburtsalter, eine beträchtliche Anzahl altersbezogener Auswirkungen beeinflussen. Es dient auch als Erklärungsfaktor für Gesundheits-, Mortalitäts- und Verhaltensweisen wie eine depressive Symptomatik, aber auch für ein Sparverhalten. In diesem Sinne gibt es nicht «das Alter» einer Person, sondern vielmehr verschiedene Alter, die erheblich voneinander abweichen können.

Werden die staatlich aufgezwungenen, starren Altersgrenzen wie das Pensionsalter – die leider auch von vielen Unternehmen über-



*Plötzlich frei.*

nommen werden – überwunden, wird eine individuellere Lebensgestaltung in vielen Lebensbereichen möglich. Entscheidungen über Bildung und Karriere lassen sich für die eigene Person geeignet treffen. Bei den persönlichen Entwicklungszielen spielt die eigene psychische und physische Verfassung eine größere Rolle und ist weniger vom Geburtsdatum

### *Die Männer holen gegenüber den Frauen auf und fühlen sich vermehrt jünger.*

abhängig. Das gefühlte Alter begünstigt auch die Anerkennung von Kompetenzen und Erfahrungen über das chronologische Alter hinaus und betont die Wichtigkeit von lebenslangen Lernprozessen. Damit wäre auch eine geringere Altersdiskriminierung zu erwarten.

Im Berufsleben könnten flexible Altersgrenzen zu einer Verlängerung der Erwerbstätigkeit führen. Allein schon das Wegfallen der festgefahrenen Norm, in einem bestimmten Alter in Rente zu gehen, würde nicht nur der individuellen Altersvorsorge, sondern auch der

demografischen Entwicklung und der Belastung der Rentensysteme entgegenwirken. In den letzten Jahren sind Bemühungen der Regierung in diese Richtung zu beobachten.

Allerdings ist auch eine entgegengesetzte Entwicklung vorstellbar. Wer sich vor oder im Pensionsalter jünger als dem Geburtsalter entsprechend fühlt, kann sich durchaus entscheiden, vermehrt die Freizeit zu genießen.

### Vorteile der Flexibilisierung

Diese Frage ist nicht trivial, denn statt einer universellen Richtlinie müsste nun eine fähigkeitsbasierte Einschätzung verschiedener Aktivitäten stattfinden. Am Beispiel des Führerscheins lässt sich dies gut verdeutlichen. Anstatt einer verpflichtenden Abgabe des Führerscheins mit zum Beispiel achtzig Altersjahren können regelmäßige Prüfungen eingeführt werden, die eine Fahrtauglichkeit attestieren. Diese Prüfungen sind allerdings spezifisch an das jeweilige Gebiet gekoppelt. Bereiche, die heutzutage am chronologischen Alter festgemacht werden, gibt es viele, zum Beispiel hinsichtlich der Dienstpflicht oder in der öffentlichen Verwaltung. Eine behördliche Überprüfung der individuellen Fähigkeiten droht jedoch die

Bürokratie weiter aufzublähen. Deshalb ist eine effiziente Lösung wichtig, damit die Individuen nicht zu sehr belastet werden und die Vorteile der Flexibilisierung nicht beseitigt werden.

Wer für ein politisches Amt in der Legislative oder Exekutive gewählt wird, sollte ohnehin keiner Altersbeschränkung unterliegen. Die Wählerinnen und Wähler sollten selbst entscheiden können, ob jemand, unabhängig vom Geburtsalter, diese Aufgaben gut erfüllen kann.

Diese Erkenntnisse über das gefühlte Alter unterstreichen die Notwendigkeit, starre Altersgrenzen zu überdenken. Ganz besonders gilt dies für den Übergang in den Ruhestand. Das Geburtsalter sollte nicht als alleiniger Faktor über unsere Fähigkeiten, unsere Gesundheit oder unseren Beitrag zur Gesellschaft entscheiden. Vielmehr stellt das von den einzelnen Personen gefühlte Alter auf die individuellen Bedürfnisse und Pflichten ab und erhöht damit unseren Freiheitsraum.

**Bruno S. Frey** ist ständiger Gastprofessor an der Universität Basel und Forschungsdirektor des Crema – Center for Research in Economics, Management and the Arts in Zürich.

**Andre Briviba** ist wissenschaftlicher Mitarbeiter bei Crema und Doktorand an der Universität Freiburg i. Ü.