

## Zufriedenheit und Wohlbefinden älterer Menschen in Deutschland



Umfragen zur Lebenszufriedenheit älterer Menschen in Deutschland kommen häufig zu erstaunlich positiven Einschätzungen durch die Befragten und belegen eine als gelungen empfundene Lebensbilanzierung. Auch zahlreiche Untersuchungen der Altersforschung weisen darauf hin, „dass die Lebenszufriedenheit im Verlauf des Älterwerdens in der Regel sehr stabil ist. Dieser Befund – hohe Zufriedenheit im Alter trotz vieler Verlustereignisse – wird als ‚*Paradox der Lebenszufriedenheit im Alter*‘ bezeichnet.

In einer breit angelegten Altersstudie aus dem Jahre 2017 (Generali Altersstudie) gaben von den über 4.000 befragten Personen zwischen 65 und 85 Jahren 85% an, sie seien zufrieden oder sogar sehr zufrieden mit ihrem Leben.

Überdurchschnittlich zufrieden so die Studie - sind Personen, die noch beruflich aktiv sind oder sich ehrenamtlich engagieren. Geschlecht und Alter haben laut Studie dagegen geringen Einfluss. Größer sind die Unterschiede bei Personen mit oder ohne Partner\*in: Diejenigen Personen mit Partnerschaft stufen ihre Lebenszufriedenheit höher ein.

49% der 65-85jährigen fühlt sich trotz Beschwerden jünger als es dem biologischen Alter entspricht.

Die oberen sozialen Schichten sind laut Studie signifikant zufriedener mit ihrem Leben allgemein, mit ihrer finanziellen Situation und mit ihrer Gesundheit. Einige Studien weisen darauf hin, dass weniger körperliche Beeinträchtigungen Einfluss auf das Wohlbefinden im Alter haben, als psychosoziale Faktoren wie:

Depressionen und Angststörungen, niedriges Einkommen, Einsamkeit, das Gefühl, nicht gebraucht zu werden.

Angela Rüsing