

Ist das Alter die glücklichste Lebensphase?



Haben Sie auch eine Frage an unsere Experten? Dann schreiben Sie mit dem Betreff »Gute Frage« an: gehirn-und-geist@spektrum.de



UNSER EXPERTE KENNT DIE ANTWORT:

Tobias Esch ist Professor für Integrative Gesundheitsversorgung und Gesundheitsförderung an der Universität Witten-Herdecke. Zusammen mit Eckart von Hirschhausen beschrieb er in dem Bestseller »Die bessere Hälfte« (Rowohlt, 2018) die Vorzüge des Alters.

Wir alle kennen glückliche und unglückliche – oder jedenfalls weniger glückliche – Phasen im Leben. Viele Menschen streben danach, sich möglichst häufig gut zu fühlen. In den sozialen Medien erzählen uns Influencer Geschichten von geradezu rauschhaften Erlebnissen und täglicher Selbstverwirklichung. Allerdings wird das persönliche Glück von zahlreichen Faktoren beeinflusst. Dabei spielt neben den Lebensumständen auch das Alter eine Rolle.

Der Lebensweg wird oft mit einer Treppe verglichen. Deren Stufen stehen für einzelne Abschnitte wie Kindheit, Schulzeit, Ausbildung, Karriere, Familiengründung und so weiter. Etwa bis zur Lebensmitte steigere der Mensch demnach seine Möglichkeiten und sein Glück, so die verbreitete Auffassung. Dann beginne ein langsamer, kontinuierlicher Abstieg. Krisen wie Scheidung oder Krankheit würden mit zunehmendem Alter häufiger und das Glückserleben schwinde entsprechend.

Das Bild der auf- und absteigenden Lebensstreppe stimmt mit der Realität jedoch kaum überein. Zwar belegen Forschungsergebnisse, dass viele Menschen in ihrer Kindheit und Jugend besonders glücklich sind. Doch im Alter zwischen 30 bis 60 Jahren sinkt die Zufriedenheit im Mittel eher und steigt danach wieder an. Wir sprechen daher von einer U-Kurve des Glücks: Als Graph dargestellt ist die allgemeine Zufriedenheit im ersten Lebensabschnitt hoch, sinkt zur Mitte hin ab und steigt dann wieder deutlich. Insofern ist das Alter zwar nicht unbedingt die glücklichste Phase, statistisch gesehen aber oft von Zufriedenheit geprägt.

Das bestätigen Daten des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP), der größten sozialwissenschaftlichen Reihenuntersuchung in Deutschland, sowie viele internationale Studien. Im Jahr 2021 etwa veröffentlichte David Blanchflower vom Dartmouth College in Hanover (USA) eine zusammenfassende Analyse von Erhebungen aus 145 Ländern, die ebenfalls einen U-förmigen Verlauf der »Glückskurve« ergab.

Deren Tiefpunkt ist nicht allein typischen Krisen in der Lebensmitte geschuldet. Vielmehr haben körpereigene Botenstoffe wie Dopamin, Adrenalin und Morphin ebenfalls einen Einfluss. Der letztgenannte Botenstoff entspannt uns und kann Glücksgefühle auslösen, weshalb das Opiat als Droge beliebt ist. Dopamin wie-

derum, eine Vorstufe von Morphin, vermittelt Vorfreude und treibt uns an, seine Wirkung verpufft bei Gewöhnung aber rasch. Adrenalin versetzt den Körper in Alarmbereitschaft und wird vor allem bei Stress ausgeschüttet. Es hilft, schwierige Situationen zu meistern, und beeinflusst ebenfalls die Bildung von Morphin: Laut Laboruntersuchungen kann aus Dopamin unter Vermittlung von Adrenalin Morphin gebildet werden.

Vergleicht man nun die Wirkungen dieser Botenstoffe, so fällt auf, dass sie sich gut mit den dominierenden Gefühlen in den drei großen Lebensabschnitten des Menschen decken: Kindheit und Jugend sind geprägt von Aufbruch und Ekstase – Zuständen, die vor allem Dopamin vermittelt. Das Erwachsenenalter und die Zeit der Berufstätigkeit bringen oft Herausforderungen mit sich, bei denen vermehrt Adrenalin ausgeschüttet wird. Glück erscheint hier eher als Erleichterung, die eintritt, sobald der Stress nachlässt. Und im fortgeschrittenen Alter jenseits der 60 erfahren viele Menschen einen Zustand nachhaltiger Zufriedenheit, wie ihn beispielsweise Morphin fördert.

Sicherlich bestimmt ein komplexes Wechselspiel zwischen Alter, Lebensumständen und biologischen Faktoren über die Konzentration von Botenstoffen im Gehirn. Im Schnitt setzt das Gehirn junger Menschen jedoch besonders viel Dopamin frei, im mittleren Lebensalter stehen hingegen die Stresshormone im Vordergrund und bei Älteren möglicherweise der Effekt des Morphiums. Diese Theorie ist bislang noch nicht bewiesen, würde aber eine biochemische Erklärung für die auffällige U-Kurve liefern. Brauchen wir uns also nur zurückzulehnen und auf das Glück des Alters zu warten? Ganz so einfach ist es nicht, denn die Lebenszufriedenheit hängt vom eigenen Tun ab. Freundschaften pflegen, sich regelmäßig bewegen und lustvollen Aktivitäten nachgehen, genug schlafen und sich ausgewogen ernähren – all das hilft, dem Glück die Tür zu öffnen. ★

QUELLEN

Blanchflower, D. G.: Is happiness U-shaped everywhere? Age and subjective well-being in 145 countries. *Journal of Population Economics* 34, 2021

Esch, T.: Die Neurobiologie des Glücks. *Thieme*, 3. Auflage 2017