

„Wir unterschätzen das lange Leben - und missverstehen das Alter“

13.8.2026 - | Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

FAU-Alternsforscher über eine der größten kulturellen Chancen unserer Zeit.

Die Menschen werden heute älter als jede Generation zuvor - und dennoch wird das lange Leben oft als Belastung für Gesellschaft und Sozialsysteme diskutiert. **Alternsforscher Prof. Dr. Frieder R. Lang, Leiter des Lehrstuhls für Psychogerontologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU),** hält diese Sichtweise für verkürzt. Im Interview spricht er über die **Chancen des langen Lebens, gesellschaftliche Missverständnisse und die Frage, was am Ende wirklich zählt.**

Wir werden immer älter - und trotzdem wird die alternde Gesellschaft fast ausschließlich als Problem beschrieben. Warum fällt es uns so schwer, in der steigenden Lebenserwartung einen gesellschaftlichen Erfolg zu sehen?

Erst der gesellschaftliche, technische und medizinische Fortschritt hat ein langes Leben möglich und wahrscheinlicher gemacht. Noch im 19. Jahrhundert konnten Menschen in fast jedem Alter an kleineren Infekten oder Entzündungen versterben. **Heute haben wir uns daran gewöhnt, Krankheiten, Sterben und Tod erst nach einem langen Leben zu erfahren. Das trägt zu dem Irrtum bei, dass nur die letzte Lebensphase besonders bedrohliche Gesundheitsrisiken birgt.** Diese Risiken haben wir aber tatsächlich in jeder Phase unseres Lebens. Zudem übersehen wir, dass heutzutage trotz chronischer Erkrankungen noch eine gute Lebensqualität möglich ist.

Altern wird häufig mit Verlust, Krankheit und Abbau verbunden. Wie sehr beeinflusst unsere Vorstellung vom Alter eigentlich, wie wir selbst altern?

Von Kindesbeinen an erleben wir, dass ältere Menschen krank, gebrechlich, vergesslich oder hilflos sind, und wenn wir dann selbst erste Anzeichen des Alterns bei uns bemerken, macht das manchmal eben Angst. **Die psychologische Forschung hat gezeigt, dass einige Menschen sich aufgrund solcher negativen Sichtweisen selbst noch mehr schaden, indem sie sich dann aufgeben, gesellschaftlich zurückziehen und das eigene Leben nicht mehr auskosten.** Es geht also darum, das Beste aus einem langen Leben zu machen und dies auch zu wollen.

Für viele Menschen markiert der Ruhestand den Übergang in einen neuen Lebensabschnitt: Endlich nicht mehr arbeiten müssen. Ist dieses Bild vom Alter noch zeitgemäß - oder berauben wir uns damit wichtiger Lebensjahre?

Ein solches Bild war nie zeitgemäß. **Es gibt viele Irrtümer, die sich um den Begriff des Ruhestands ranken, zum Beispiel dass nur produktiv sein kann, wer erwerbstätig ist.** Die Produktivität eines langen Lebens zeigt sich in verschiedenen, oft sehr persönlichen Ausdrucksformen wie einem schönen Spaziergang am Abend, bei dem man sich mit einem Freund unterhält. Produktiv ist alles, was das gesellschaftliche Zusammenleben verbessert und angenehm macht. **Es ist produktiv, sich um andere Menschen zu kümmern. Ein anderer Irrtum ist zu glauben, dass es Menschen möglich ist, nichts zu tun. Der Mensch lebt durch und von Bewegung, zu jeder Zeit.**

Ein langes Leben bedeutet nicht nur mehr Möglichkeiten, sondern auch mehr Erfahrungen mit Krankheit, Abschieden und Endlichkeit. Was braucht es, um mit dieser wachsenden Verletzlichkeit umzugehen, ohne das Alter entweder zu verklären oder zu fürchten?

Ein langes Leben bringt für jeden Menschen viele Ungewissheiten mit sich. Mit zunehmenden Alter werden aus Ungewissheiten dann konkrete Herausforderungen, denen man sich stellen muss. Dafür braucht es **die Bereitschaft, neue Denk- und Verhaltensweisen einzuüben**. Viele erleben dies als Zumutung. Wir sollten aber nicht vergessen, dass dies für jede Lebensphase, nicht nur für das Alter gilt. Das Leben war nie einfach und ist es für niemanden. Wenn es nun um die späte Lebensphase geht, lässt sich zeigen, dass **die Möglichkeiten des Alterns besser genutzt werden können, wenn man sich mit der eigenen Endlichkeit und mit den Kränkungen eines langen Lebens aussöhnt**. Es geht darum herauszufinden, wie man akzeptieren kann, was sich nicht ändern lässt.

„Im Grunde wissen wir schon sehr lange, dass Gesellschaften ohne den Verbund zwischen Generationen auseinanderfallen und untergehen. Erst das lange Leben ermöglicht einen echten, nachhaltigen Zusammenhalt zwischen den Generationen, der gesellschaftlichen Fortschritt und Wohlstand ermöglicht.“

Prof. Dr. Frieder R. Lang

Generationen werden heute oft gegeneinander ausgespielt: Die Alten leben auf Kosten der Jungen, heißt es. Was hält eine Gesellschaft über mehrere Generationen hinweg eigentlich zusammen?

Im Grunde wissen wir schon sehr lange, dass **Gesellschaften ohne den Verbund zwischen Generationen auseinanderfallen und untergehen. Erst das lange Leben ermöglicht einen echten, nachhaltigen Zusammenhalt zwischen den Generationen, der gesellschaftlichen Fortschritt und Wohlstand ermöglicht**. Nehmen Sie nur ein paar Beispiele: Wenn Familien auseinanderfallen, verlieren junge Menschen oft ihre Zuversicht. Wenn Lehrerinnen und Lehrer keine Vorbilder sind, werden junge Menschen lustlos. Wenn auf den Generationenvertrag der Gesellschaft kein Verlass ist, werden viele destruktiv und verhalten sich dementsprechend. Es ist für die Gesellschaft also wichtig, dass es ein langes Leben gibt.

Viele Menschen haben das Gefühl, dass die Jahre im Alter immer schneller vergehen. Was passiert mit unserem Zeitempfinden, wenn wir älter werden - und warum erleben manche Menschen gerade die späten Lebensjahre als besonders intensiv?

Tatsächlich gibt es in der psychologischen Literatur sehr viele Erklärungen dafür, warum die Zeit schneller zu vergehen scheint, wenn man älter wird. Die meisten dieser Erklärungen sind längst widerlegt, auch wenn sie zunächst überzeugend schienen. In meinem Buch gehe ich auf eine Erklärung ein, die wir in unseren Forschungsarbeiten untersucht haben und die sich bewährt hat. **Es geht dabei darum, dass die Freude am Leben mit einem beschleunigten Zeiterleben einhergeht**.

Medizin und Forschung arbeiten daran, Krankheiten des Alters immer später

auftreten zu lassen und die Lebensspanne zu verlängern. Aber was macht aus zusätzlichen Lebensjahren tatsächlich gewonnene Lebenszeit?

Eine wichtige Aufgabe eines langen Lebens besteht darin, **sich der eigenen Endlichkeit bewusst zu werden, ohne daran zu verzweifeln**. Dies kann gelingen, wenn man sich an **das Grenzenlose des Lebens, nicht nur des eigenen sondern des Lebens im Allgemeinen, anschließen** kann. Dazu muss man die eigenen Wünsche, Vorstellungen und Einstellungen mit dem Unendlichen verknüpfen. Manchen gelingt es durch die Liebe zu den eigenen Nachkommen und anderen durch eine gute Tat. **Wichtig ist, dass es hier auf jeden Einzelnen selbst ankommt. Es gibt kein Rezept, das für alle gleichermaßen gut wirkt, jeder ist auf die eigene Weise besonders und sollte dies auch sein dürfen.**

Würden Sie selbst 130 Jahre alt werden wollen - oder gibt es einen Punkt, an dem ein Leben auch zu lang werden kann?

Leider erleben viele hochbetagte Menschen, dass ihr Leben für sie schon sehr lange, vielleicht zu lange dauert. Ich glaube, dass es nicht am Leben selbst liegt, sondern an den widrigen Umständen in der Gesellschaft: **Jedes Leben, egal wie lange es dauert, ist es wert geschützt, unterstützt und gefördert zu werden. Mein Eindruck ist, dass wer geliebt wird, auch leben will.** Es ist aber sehr schwer den Lebenswillen zu bewahren, wenn man sich ungeliebt fühlt.

Diesen und vielen weiteren Fragen rund um das lange Leben, das Altern und unseren Umgang mit der eigenen Endlichkeit geht Prof. Dr. Frieder R. Lang in **seinem neuen Buch „Besser lange leben“** nach.

Prof. Dr. Frieder Lang

Lehrstuhl für Psychogerontologie

<https://www.fau.de/2026/08/news/forschung/wir-unterschaetzen-das-lange-leben-und-missverstehen-das-alter>