

## Was macht das Leben lebenswert?

**STUDIE** Erlanger Wissenschaftler erforschen, was Menschen in der Metropolregion über 75 Jahre zufrieden macht.

**ERLANGEN** - Um ein gutes Leben führen zu können, spielt die Gesundheit eine große Rolle. Der Kontakt zu Familie, Freunden und Bekannten ist für die meisten Menschen ebenfalls ein wichtiger Faktor, um glücklich zu sein. Bleibt das im Alter gleich?

Das Projekt „Gesundheit und soziale Teilhabe“ (GesTe) des Instituts für Psychogerontologie der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) beschäftigt sich mit genau diesem Thema und befragt in den kommenden Wochen rund 10 000 zufällig ausgewählte Menschen in der Metropolregion Nürn-

berg, die über 75 Jahre alt sind. In dem von der Theo-und-Friedl-Schöller-Stiftung geförderten Forschungsprojekt untersuchen die Forscherinnen und Forscher, wie wichtig soziale Teilhabe und Zufriedenheit im Alter für die Gesundheit ist und wie soziale Isolation und Ausgrenzung im Alter überwunden werden können.

In einer vorherigen Studie mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern über 90 Jahren fanden Prof. Frieder Lang und sein Team des Instituts für Psychogerontologie heraus, dass der gesellschaftliche und technische

Wandel auch im Alter von großer Bedeutung ist.

Viele ältere Menschen fühlen sich abgehängt und können mit den Neuerungen nicht mehr mithalten. Ein Effekt, der sich in der Pandemie noch verstärkt hat. „Wir lernen eine ganze Menge über die Konsequenzen von Corona. Das Leben der Älteren scheint es aber weniger stark zu belasten als das der jungen und mittelalten Erwachsenen“, erklärt Lang. Denn trotz schwieriger Lebensumstände fällt es den Älteren oft leichter, Lösungen zu finden – nicht selten geht es dabei um die ver-

meintlich kleinen Freuden des Alltags. Die besonderen Anforderungen und Bedingungen des guten Lebens im Alter sind bislang in der psychologischen Altersforschung noch nicht umfassend untersucht – das möchte GesTe mit der Studie ändern.

„Wir bieten den Teilnehmern Einzelgespräche an, in denen konkrete Vorschläge und Übungen entwickelt werden, wie sie ihre Beziehungen stärken und Wünsche und Ziele im Alter verwirklichen können. Sie sollen ihre soziale Teilhabe in eine Richtung lenken können, die sie sich wünschen“, so Lang. ifi