

Gesund und zufrieden altern: Tipps der Psychologin

 [nzz.ch/wissenschaft/gesund-und-zufrieden-altern-tipps-der-psychologin-ld.1924090](https://www.nzz.ch/wissenschaft/gesund-und-zufrieden-altern-tipps-der-psychologin-ld.1924090)

Eva Mell (mev)

February 19, 2026

Interview

Die Psychologin über das gesunde und glückliche Altern: «Besonders wichtig sind Freundschaften und Familienbeziehungen»

Auch die Psyche ist entscheidend dafür, wie lange wir leben. Die Alterspsychologin Christina Röcke erklärt, welchen Einfluss das seelische Wohlbefinden auf die körperliche Gesundheit hat und wie man auch trotz Einschränkungen zufrieden altert.

[Eva Mell](#)

 6 Leseminuten



Eine kürzere oder nicht mehr ganz so steile Strecke wandern: Mit zunehmendem Alter kann man Ziele neu setzen.

Tony Anderson / Getty

Warum sind viele alte Menschen trotz Einschränkungen zufrieden, und wie stärkt ein gesunder Geist den Körper? Mit diesen Fragen beschäftigt sich die Psychologin Christina Röcke, Co-Direktorin und Geschäftsführerin des Healthy Longevity Center der Universität Zürich. Ihr Büro ist ein Wohlfühlort: ein Sofa mit bunten Kissen, Grünpflanzen, eine Vase mit Holztulpen auf dem Besprechungstisch. Im Bücherregal stehen Titel wie «Successful Aging». Auf dem Regal bunte Tassen, die Teesorten «Happy Day» und «Me Time».

Frau Röcke, darf ich fragen: Wie alt sind Sie?

Ich bin gerade 49 geworden.

Wie fühlen Sie sich damit?

Ich freue mich total, weil jetzt wieder die Partyzeit losgeht. Ich bin schon zu einigen Partys von Freunden eingeladen, die 50 werden, und bin selbst am Überlegen, wie ich feiern werde. 50 ist ja auch ein Grund zum Feiern. Man muss sich das mal auf der Zunge zergehen lassen: 50 – ein halbes Jahrhundert. So lange bin ich bald auf der Welt. Und hoffentlich habe ich noch viele Jahre vor mir.



Christina Röcke

PD

Sie freuen sich aufs Älterwerden?

Ich bin grundsätzlich ein positiv eingestellter Mensch. Ausserdem weiss ich aus meiner Forschung, wie vielfältig das Leben im Alter sein kann. Ich will älter werden und dabei noch einiges erleben.

Was denn?

Falls meine Kinder einmal Kinder haben, würde ich gern als Grossmutter Zeit mit ihnen verbringen. Es ist sicher auch schön, im Pensionsalter verschiedene Freiheiten zu haben. Ich arbeite viel und gern, aber ich freue mich auch darauf, mehr Zeit für andere Dinge zu haben: zu reisen oder mich gesellschaftlich zu engagieren oder aktiver musikalisch zu sein.

Woher kommt dieser positive Blick?

Meine beiden Grossmütter sind sehr unterschiedlich alt geworden. Die eine hat bis zuletzt allein gelebt und ist nach ganz kurzer Krankheitsphase verstorben. Die andere war sehr lange sehr krank, vor allem kognitiv, aber auch psychisch. Meine Eltern und meine Patentante wiederum sind noch aktiv und haben einen ganz guten Umgang mit gesundheitlichen Veränderungen gefunden. Ich habe also schon früh gesehen, dass Altern nicht gleichbedeutend mit Krankheit ist – und Krankheit nicht gleichbedeutend mit reinen Verlusten. Und dass man auch ein gewisses Mass an Akzeptanz für Dinge aufbringen kann, die nicht mehr so gut gehen. Darüber hinaus habe ich schon als junge Studentin Einblicke ins Leben älterer Menschen bekommen. Es hat mir imponiert, dass viele trotz Einschränkungen zufrieden wirkten und es eine grosse Vielfalt zwischen diesen älteren Menschen gab.

Sie haben sich beruflich auf die Psyche alter Menschen konzentriert. Weshalb?

Ich wollte der Frage nachgehen: Wieso sind so viele ältere Menschen zufrieden mit ihrem Leben, auch wenn sich Dinge verändern und sie auch Krankheiten haben? Ich wollte verstehen: Wie schaffen die das?

Und: Wie schaffen die das?

Die eine Antwort gibt es nicht. Was ich aber sagen kann: Wer im Alter zufrieden ist, der ist in der Lage, seine Ziele an die Umstände anzupassen.

Das klingt geradezu resigniert.

Na ja, manches geht eben irgendwann nicht mehr oder nicht mehr gleich wie vorher. Stellen Sie sich vor, Sie wandern leidenschaftlich gern und sind dabei sehr leistungsfähig. Irgendwann machen die Gelenke womöglich nicht mehr mit, vielleicht fehlt die Kraft. Manch einer würde drinnen sitzen und den körperlichen Abbau betauern. Andere geben Ziele auf, die unrealistisch geworden sind, oder verändern sie. Sie suchen sich Wanderrouten, die zu ihrem neuen Leistungsniveau passen. So werden sie weiterhin ihrem Wunsch gerecht, draussen zu sein und sich zu bewegen. Solch eine Einstellung kann man auf ganz viele Bereiche übertragen.

Man sollte also flexibel bleiben. Was ist noch wichtig, um zufrieden und gesund zu altern?

Die sozialen Beziehungen aktiv zu gestalten. Im Alter verändern sich diesbezüglich die Bedürfnisse. Je kürzer die Zukunftsperspektive, desto wichtiger wird es vielen Menschen, sich auf ihre emotional nahestehenden Kontakte zu fokussieren. Viele

entscheiden sich aktiv, manche Beziehungen nicht mehr weiterzuführen und sich stärker auf andere zu konzentrieren.

Dadurch verengt sich der Kreis der sozialen Kontakte. Steigt damit nicht auch die Gefahr, im Alter zu vereinsamen?

Dieses Verengen ist ja eine Fokussierung – auf die emotional wichtigen Personen. Natürlich sind manche Menschen im Alter einsam, das hat auch mit sozioökonomischen Faktoren und Gesundheitsfaktoren zu tun. Aber wir sehen ja, dass die ältere Bevölkerung insgesamt weniger einsam ist als die Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

Was kann man vorbeugend tun, um im Alter noch genügend enge Freunde zu haben?

Jeder und jede Einzelne sollte sich immer wieder im Leben fragen: Pflege ich meine sozialen Kontakte gut genug? Viele Menschen leben geradezu gefährlich, weil sie die meisten Kontakte im beruflichen Kontext haben. Das ist ein Risikofaktor für die Gesundheit. Denn irgendwann fällt der Beruf weg.

Brauche ich eine Mindestzahl von Freunden?

Es ist gut, Freunde aus verschiedenen Kontexten zu haben, aber eine Mindestzahl gibt es nicht. Manchen Leuten reichen schon zwei gute Freunde. Einsamkeit ist subjektiv. Ich glaube, man muss sich immer fragen: Was brauche ich? Habe ich jemanden, der mir zuhört und dem auch ich einmal einen Rat geben kann? Und wenn die Person nicht mehr da wäre, gäbe es dann noch jemand anderen? Neben den sozialen Kontakten ist aber noch etwas anderes enorm wichtig: Sinnhaftigkeit.

Damit ist gemeint, dass ich das Leben als lebenswert empfinde, dass ich einen Sinn darin sehe, auf der Welt zu sein.

Genau. Sinn-Erleben ist die Grundlage. Es hilft mir, Dinge zu tun, die mir Freude bereiten. Wenn ich einen Sinn sehe, kann ich priorisieren, den Fokus auf das legen, was mir wichtig ist, und manche Ziele bewusst loslassen. Sinnhaftigkeit geht mit mehr Gesundheit, tatsächlich sogar mit Langlebigkeit einher.

Woher weiss man, dass Sinn sich derart positiv auf die Gesundheit auswirkt?

Wer ein höheres Sinn-Erleben hat, der hat zum Beispiel geringere Entzündungswerte auf biologischer Ebene. Das hat auch damit zu tun, dass diese Menschen geringere Stresswerte haben. Es hat aber auch damit zu tun, dass sie für gewöhnlich mehr auf ihre Gesundheit achten, weil sie es sinnvoll finden und sich selbst dabei als wirksam erleben. Dass sie typischerweise optimistischer sind, eher einmal Dinge anpacken und sich im Alter auf das fokussieren, was sie tun können und möchten. Sie sind auch eher sozial eingebunden. In der Regel hilft ihnen all das wiederum, mehr Sinn im Leben zu sehen. Das ist ein Kreislauf.

Aber wir können es nicht leugnen: Auch Menschen mit viel Sinn-Erleben können schwer krank werden.

Aus einer medizinisch-geriatrischen Perspektive kann es sein, dass jemand viele Leiden hat: chronischen Bluthochdruck, beginnende Osteoporose, Sehverlust, Schmerzen. Trotz alledem erleben wir, dass viele Menschen auch im Alter noch sehr zufrieden mit ihrem Leben sind. Damit ich meinen Zustand trotz manchen Diagnosen als gut und lebenswert einschätze, braucht es mehr als den medizinischen Blick auf Blutwerte. Wenn ich die Sinnhaftigkeit vernachlässige, dann vergebe ich einen wichtigen Baustein für ein gutes und gesundes Altern.

Hält das Leben im Alter auch etwas bereit, worauf man sich wirklich freuen kann?

Natürlich. Wir sehen, dass Menschen bis ins hohe Alter, teilweise bis zum Tod, Neues lernen können und wollen. Viele Ältere beschreiben eine grössere Gelassenheit gegenüber Veränderungen. Denn sie haben bereits viel erlebt und gemerkt, dass sie Herausforderungen meistern können. Erfahrung und Expertise nehmen weiter zu, und der Umgang mit Konflikten ändert sich. Die Leute gehen weniger stark aktiv in den Streit, sondern suchen einen Kompromiss. All das sind doch Dinge, auf die man sich freuen kann. Auch das Loslassen, von dem ich gesprochen habe, fällt mit dem Alter oft leichter. Denn das Gefühl, etwas zu verpassen, ist nicht mehr so stark, wenn man schon viel erlebt hat. Gleichzeitig ist das, was wir «Alter» nennen, eine lange Lebensphase, die neben Abschieden auch Neuanfänge umfassen kann.

Was ist wichtiger für das gesunde Altern, ein fitter Körper oder eine fitte Psyche?

Ich glaube, man braucht beides. Ein gesunder Körper, der einhergeht mit einer kranken Psyche, verträgt sich nicht mit gesundem und gutem Altern. Andererseits wird die Psyche womöglich zu stark herausgefordert, wenn der Körper allzu stark erkrankt und eingeschränkt ist. Insofern braucht es eine gewisse Balance.

Worauf achten Sie persönlich, um gut und gesund zu altern?

Ich versuche, regelmässig Dinge zu tun, die mir guttun: eine Pause einlegen, ein Buch lesen, spazieren gehen. Auch mein Beruf ist ein wichtiger Baustein meiner Lebenszufriedenheit. Aber besonders wichtig sind mir meine Freundschaften und Familienbeziehungen. Sie sind mein Anker, und sie pflege ich, so gut ich kann.

Ein Artikel aus der [«NZZ am Sonntag»](#)