

Altern in Deutschland – wie die Generation 55+ ihr Älterwerden erlebt.

Älterwerden – wie ist das? Die Lifta Index-Studie 2026 geht dieser Frage auf den Grund. Gemeinsam mit dem Institut für Demoskopie Allensbach und einem Expertenbeirat hat Lifta die Lebenssituation und Perspektiven der Generation 55+ untersucht.



Wie erleben Menschen in Deutschland ihr Älterwerden?

Wie wichtig sind das eigene Zuhause und die Familie?

Welche Rolle spielt Selbstständigkeit für sie?

Worauf blicken sie mit Zuversicht? Was bereitet ihnen Sorge?



93%

der Befragten möchten lange eigenständig leben.

Selbstständigkeit als zentrales Ziel.

Auch im hohen Alter möchte die große Mehrheit der Menschen eigenständig leben. Dennoch bereiten sich die meisten nur begrenzt auf das eigene Älterwerden vor – z. B. auf altersgerechtes Wohnen.

Freiheit vs. Unsicherheiten.

Das Selbstbild des Alters ist positiver als das öffentliche Altersbild. Während Alter in der gesellschaftlichen Debatte häufig mit Krankheit, Pflegebedürftigkeit und Belastungen verbunden wird, ziehen die Befragten selbst überwiegend eine positive Bilanz. Für viele andere ist das Bild nicht eindeutig – positive und negative Erfahrungen stehen nebeneinander.



42%

sehen vor allem die **schönen Seiten** des Alters.

17%

sehen vor allem die **negativen Seiten** des Alters.

Das Zuhause als Lebensmittelpunkt.

Das eigene Zuhause besitzt eine herausragende Bedeutung. Es steht für Sicherheit, Vertrautheit, Geborgenheit sowie Selbstbestimmung und ist für die meisten Menschen der Ort, an dem sie möglichst lange leben möchten.

84%

möchten auch im Alter in ihrem Zuhause bleiben.



7,0/10

Die durchschnittliche Lebenszufriedenheit der Generation 55+ ist hoch.

Lebensbedingungen prägen das Erleben.

Die Lebensbedingungen prägen das Erleben des Älterwerdens stärker als das tatsächliche Alter. Gesundheit, soziale Einbindung und sozioökonomischer Status haben einen erheblichen Einfluss darauf, wie Menschen ihr Leben und das Älterwerden wahrnehmen.



„Historisch nie dagewesene Diversität.“

Die Lifta Index-Studie zeigt eine historisch wohl so noch nie dagewesene Diversität der zweiten Lebenshälfte. Für mich liegt darin eine ihrer zentralen Erkenntnisse: Altern wird immer facettenreicher – und verlangt nach differenzierteren gesellschaftlichen Antworten und Angeboten.

Prof. Dr. Hans-Werner Wahl

Psychologe und Seniorprofessor am Netzwerk Alternforschung der Universität Heidelberg.



„Die Verletzlichkeit des Alters wird ausgeblendet.“

Wir leben in einer Gesellschaft des langen Lebens. Die ältere Bevölkerung [...] versteht das Alter vielfach als Gestaltungschance [...]. Gleichzeitig wird die Verletzlichkeit des Alters tendenziell ausgeblendet. Für mich [...] eine der zentralen Herausforderungen des Älterwerdens.

Prof. Dr. jur. Thomas Klie

Gerontologe, Rechts- und Sozialwissenschaftler, Leiter des Forschungsinstituts AGP Sozialforschung und des Zentrums für zivilgesellschaftliche Entwicklung.



„Alte Rollenbilder erweisen sich als beständig.“

Wir leben heute deutlich länger als frühere Generationen. Doch unsere Vorstellungen davon, wie wir diese zusätzlichen Lebensjahre gestalten, verändern sich wesentlich langsamer. Alte Rollenbilder und Vorstellungen vom Leben im Alter erweisen sich als erstaunlich beständig.

Prof. Dr. Adelheid Kuhlmei

Medizinsoziologin und Gerontologin, Seniorprofessorin an der Charité – Universitätsmedizin Berlin.