

PRESSEMITTEILUNG

Älterwerden ist besser als sein Ruf: Selbstständigkeit hat für die Generation 55+ oberste Priorität

Neue repräsentative Lifta Index-Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach zeigt, wie Menschen ab 55 Jahren ihr Älterwerden erleben – 93 Prozent wollen möglichst lange eigenständig leben – Wunsch nach Unabhängigkeit kann es zugleich erschweren, Hilfe anzunehmen

Köln, 21. September 2026. Wie erleben Menschen ihr eigenes Älterwerden – und was macht für sie ein gutes Leben im Alter aus? Die neue Lifta Index-Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach im Auftrag von Lifta zeichnet ein differenziertes und in vielen Punkten positiveres Bild des Älterwerdens, als es die öffentliche Debatte häufig vermuten lässt. Für 42 Prozent der Menschen ab 55 Jahren überwiegen persönlich die schönen Seiten des Alters, nur 17 Prozent sehen vor allem die negativen Seiten. Für viele andere ist das Bild nicht eindeutig – positive und negative Erfahrungen stehen nebeneinander.

Für die repräsentative Studie wurden über 1000 Menschen ab 55 Jahren mündlich-persönlich befragt und ergänzend 15 qualitative Tiefeninterviews geführt. Im Mittelpunkt steht das persönliche Erleben des Älterwerdens – von Lebensqualität und Selbstständigkeit über das eigene Zuhause und soziale Beziehungen bis zu Gesundheit und Mobilität.

Selbstständig leben ist wichtiger als alles andere

Was Menschen für ein gutes Leben im Alter am wichtigsten ist, beantworten die Befragten bemerkenswert eindeutig: 93 Prozent möchten möglichst lange eigenständig leben können. Fast ebenso wichtig ist ihnen, körperlich und geistig fit zu bleiben: 87 Prozent nennen dies als besonders wichtig. Damit heben sich Selbstständigkeit und Gesundheit deutlich von den weiteren genannten Aspekten ab, u.a. von finanzieller Sicherheit, einer guten medizinischen Versorgung und dem Wunsch, nicht einsam zu sein.

„Die Lifta Index-Studie zeigt das ausgeprägte Bedürfnis der Generation 55 plus, solange und soweit wie möglich das eigene Leben autonom gestalten zu können. Grundvoraussetzungen dafür sind neben einer guten körperlichen und geistigen Gesundheit, ein enges Netz an sozialen Beziehungen sowie ausreichende finanzielle Ressourcen. Je besser diese Voraussetzungen gegeben sind, desto positiver fällt die Bilanz der derzeitigen Lebenssituation aus. Umgekehrt nimmt das Gefühl von Belastungen und Unzufriedenheit zu, je weniger diese Ressourcen vorhanden sind.“, so Projektleiter Michael Sommer vom Institut für Demoskopie Allensbach.

Wenn Selbstständigkeit das Annehmen von Hilfe erschwert

Wie stark der Wunsch nach Eigenständigkeit das Selbstbild prägt, zeigt sich auch dort, wo Unterstützung notwendig wird. Fast jedem zweiten fällt es schwer, andere um Hilfe zu bitten. Als Gründe nennen fast drei Viertel von ihnen, dass sie anderen nicht zur Last fallen wollen; sieben von zehn sind es gewohnt, allein klarzukommen. Auch der Wunsch, Probleme selbst zu lösen und nicht schwach oder unselbstständig zu erscheinen, spielt eine Rolle.

Damit wird ein Spannungsverhältnis sichtbar: Gerade der ausgeprägte Wunsch nach Selbstständigkeit kann den Umgang mit eigener Hilfsbedürftigkeit erschweren.

„Die Generation 55+“ gibt es nicht

Die Studie macht zugleich deutlich, wie wenig das kalendarische Alter allein darüber aussagt, wie Menschen ihr Älterwerden erleben. So fühlt sich die Mehrheit der über 55-jährigen im Durchschnitt 7-8 Jahre jünger, als sie tatsächlich ist. Entscheidend sind vielmehr die jeweiligen Lebensbedingungen.

Besonders deutlich zeigt sich das beim Gesundheitszustand: Von den Befragten mit guter oder sehr guter Gesundheit sehen 48 Prozent ihren aktuellen Lebensabschnitt vor allem als Phase neuer Chancen, nur 10 Prozent verbinden ihn überwiegend mit Beschwerden und Mühen. Bei Menschen mit eher schlechter Gesundheit kehrt sich das Verhältnis deutlich um: Hier stehen Beschwerden und Mühen klar im Vordergrund, während nur wenige ihren Lebensabschnitt vor allem als Phase neuer Chancen erleben. Auch soziale Einbindung und sozioökonomischer Status machen deutliche Unterschiede.

Das eigene Zuhause als Anker für Selbstständigkeit

Ein weiteres Ergebnis der Lifta Index-Studie: Das eigene Zuhause hat für die Generation 55+ eine hohe emotionale Bedeutung: Es steht vor allem für Vertrautheit, Geborgenheit und Sicherheit. 84 Prozent möchten auch künftig dort wohnen bleiben. Allerdings hält fast jeder Zweite die eigene Wohnung nur für eingeschränkt altersgerecht und knapp jeder Vierte sogar für gar nicht geeignet, um dort im Alter leben zu können.

Joachim Geiger, Geschäftsführer Lifta, erklärt: „Seit fast 50 Jahren erleben wir bei Lifta unmittelbar, was Menschen und ihre Familien beschäftigt, wenn sich das Leben im Alter verändert. Aus dieser besonderen Nähe zu den Menschen wächst für uns auch eine unternehmerische Verantwortung: genau hinzuhören und besser zu verstehen. Diesen Erfahrungen mit der Lifta Index-Studie ein repräsentatives Bild an die Seite zu stellen, war für uns deshalb ein logischer und konsequenter Schritt.“

Ein Index für die emotionalen Seiten des Älterwerdens

Erstmals bündelt der Lifta Index zentrale Ergebnisse in sechs Dimensionen – vom Erleben des Älterwerdens über Lebensqualität, Zuhause und Selbstständigkeit bis zu sozialen Beziehungen, Gesundheit und Mobilität. Damit sollen die emotionalen Seiten des Älterwerdens künftig vergleichbar und Veränderungen über die Zeit sichtbar werden.

Die Ergebnisse der Lifta Index-Studie werden zudem aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Perspektiven von Prof. Dr. Adelheid Kuhlmei, Prof. Dr. Thomas Klie und Prof. Dr. Hans-Werner Wahl eingeordnet.

Die vollständige Lifta Index-Studie, weitere Ergebnisse, Grafiken und Informationen stehen unter **www.lifta.de/lifta-index-studie** zur Verfügung.

KONTAKT

Christopher Wirtgen
+49.171.1916408
wirtgen@cwpr.de

Über die Lifta Index-Studie

Für die Lifta Index-Studie führte das Institut für Demoskopie Allensbach im Auftrag der Lifta GmbH 1.057 mündlich-persönliche Interviews mit einem repräsentativen Querschnitt der Bevölkerung ab 55 Jahren in Deutschland durch.

Über Lifta

Lifta ist Teil der Liftstar Gruppe und seit fast 50 Jahren auf Lösungen für ein mobiles und selbstbestimmtes Leben im eigenen Zuhause spezialisiert. Das Angebot umfasst Treppenlifte, Hauslifte und Rollstuhllifte. Mit einer Markenbekanntheit von rund 80 Prozent in der Zielgruppe zählt Lifta zu den bekanntesten Marken der Branche. Mehr als 250.000 verkaufte Lifte stehen für die langjährige Erfahrung des Familienunternehmens. 2027 feiert Lifta sein 50-jähriges Bestehen.

Expertenzitate

Prof. Dr. Adelheid Kuhlmei ist Medizinsoziologin und Gerontologin, Seniorprofessorin an der Charité – Universitätsmedizin Berlin und Gründungsvorständin Wissenschaft der Medizinischen Universität Lausitz – Carl Thiem. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen auf Alter und Altern, dem demografischen Wandel und der Versorgung hochbetagter Menschen.

„Viele Babyboomer haben das Hochbetagtwerden ihrer Eltern begleitet. Umso erstaunlicher ist, wie wenig diese Erfahrung die Vorbereitung auf das eigene Alter prägt.“

„Menschen werden heute deutlich älter, verharren aber vielfach in alten Rollen und Vorstellungen vom Alter. Für eine Gesellschaft des langen Lebens brauchen wir deshalb auch neue Rollenmuster und neue Vorstellungen davon, wie Leben im Alter aussehen kann.“

„Noch haben wir zwar den demografischen Wandel, der geht aber in den meisten Bereichen des Lebens nicht mit einem Lebens- oder Rollenwandel einher.“

Prof. Dr. jur. Thomas Klie ist Rechts- und Sozialwissenschaftler und habilitierter Gerontologe. Er leitet das Forschungsinstitut AGP Sozialforschung sowie das Zentrum für zivilgesellschaftliche Entwicklung. Seine Arbeitsschwerpunkte liegen in den Bereichen Pflege, Teilhabe und Gerontologie.

„Die schwierigste Lektion ist, Abhängigkeit zu akzeptieren und darin möglicherweise auch besondere existenzielle Erfahrungen von Beziehung, von Sorge und von Zuwendung zu erhalten oder auch zu geben.“

„Die Akzeptanz der mit dem Altern verbundenen Veränderungen ist allerdings kaum verbunden mit der Akzeptanz von Hilfen.“

„Wir leben in mancher Hinsicht in einer alterslosen Altersgesellschaft. Die Verletzlichkeit des Alters wird tendenziell ausgeblendet.“

Prof. Dr. Hans-Werner Wahl ist Psychologe und Seniorprofessor am Netzwerk Alternsforschung der Universität Heidelberg. Seine Forschungsschwerpunkte liegen auf den Bedingungen guten Alterns, dem subjektiven Alternserleben und der Psychologie der Hochaltrigkeit. Er ist Präsident der Deutschen Gesellschaft für Gerontologie und Geriatrie.

„Mir ist die Ambivalenz und Widersprüchlichkeit des heutigen Alterns in Deutschland noch nie so deutlich geworden.“

„Altern in Deutschland wird immer facettenreicher und eventuell auch immer mehr zu einer ‚normalen‘ Lebensphase mit vielen Gesichtern.“

„Eine ‚Kultur des guten Alterns‘ existiert in Deutschland noch nicht.“