

Hans-Werner Wahl

Die neue Psychologie des Alterns

Hans-Werner Wahl

Die neue Psychologie des Alterns

Überraschende
Erkenntnisse über unsere
längste Lebensphase

Kösel

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Copyright © 2017 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Weiss Werkstatt, München
Umschlagmotiv: shutterstock/fivespots
Satz: GGP Media GmbH, Pößneck
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34637-0

www.koesel.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Inhalt

	Warum dieses Buch?	9
1	Was Älterwerden heute bedeutet – und was uns die neue Psychologie des Alterns darüber sagen kann	13
	Die Erfolgsgeschichte des heutigen Alterns: unglaublich, aber wahr	13
	Herausforderungen heutigen Alterns: neu und unvertraut	24
	Die neue Psychologie des Alterns: Was sie will und was sie kann	29
	Resümee	47
2	Altern beginnt im Kopf:	
	Die Macht von Einstellungen und Erwartungen	51
	Ich bin so alt, wie ich nicht bin: Warum wir unser Altern nicht mögen	52
	Ich bin so alt, wie ich mich fühle	58
	Welche Wirkung zeigen Altersstereotype und subjektive Altersbewertungen?	62
	Warum Altersstereotype und Altersbewertungen so wirken, wie sie wirken	65
	Resümee	68
3	Psychisches Altern im Sixpack:	
	Nicht nur Verlust, sondern auch Gewinn	71
	Wohlbefinden und Emotionen: Paradoxien auf der Spur	71

Geistige Leistung und Lebenswissen:	
Genie und Weisheit	84
Soziale Beziehungen und Einsamkeit	97
Wohnen und Mobilität	117
Technik und virtuelle Räume des Alterns	140
Gesundheit und Krankheit – im Alter kaum zu trennen	150
Resümee	170

4 Altern vom Lebensende her gedacht: Neue Erkenntnisse der Distanz-zum-Tod-Forschung 173

Ein Geniestreich:	
Die Entdeckung des »Terminal Decline«	175
Die neue Distanz-zum-Tod-Forschung:	
Was wir wissen und was noch nicht	178
Resümee	183

5 Sind wir unseres Alterns Schmied? Macht und Ohnmacht gegenüber dem Älterwerden 187

Modelle erfolgreichen Älterwerdens	190
Stärken des heutigen Alterns: Natürliche Steuerungs- und Selbstinterventionsmöglichkeiten	196
Profis für das Altern: Was professionelle Interventionen heute leisten können	201
Resümee	209

Kein Ende in Sicht: Altern im Übergang zu Neuem und noch weithin Unbekanntem 211

Danksagung	217
Literaturnachweis	219
Bildnachweis	224

Für
Juri, Kolja und Milo

Warum dieses Buch?

Wie gehen Sie eigentlich mit Ihrem Älterwerden um? Stecken Sie den Kopf in den Sand? Oder lesen Sie alles, was es zu diesem Thema gibt? Oder finden Sie sich einfach damit ab? Ich behaupte in diesem Buch, dass wir alle, auch die Jüngeren, uns heute frühzeitig auf das lange Leben und die lange Altersphase einstellen müssen. Vor allem aber müssen wir alle die heute recht sichere und lange Zeit des höheren Lebensalters selbst mit- und ausgestalten. Die Auseinandersetzung mit unserem Älterwerden ist gewissermaßen ein Dauerthema unseres Lebens, zumindest ab dem mittleren Erwachsenenalter, aber beileibe nicht das schlechteste, und langweilig oder gar unangenehm ist es schon gar nicht. Weg also mit den Negativbildern des Älterwerdens, aber auch die Kirche im Dorf lassen und das Altern differenziert betrachten! Ein Lob auf die Vielschichtigkeit des heutigen Alterns? Nein, des Lebens, denn Altern ist ein gewichtiges Element desselben.

Bei alledem kommt nun meine Disziplin, die Psychologie, ins Spiel. Denn nicht zuletzt neueste psychologische Befunde legen nahe, dass sich unser Verständnis vom Altern in Zukunft gravierend verändern wird. Das liegt nicht zuletzt auch daran, dass wir nunmehr über umfassende wissenschaftliche Erkenntnisse verfügen, die auf Längsschnittstudien (damit sind sich wiederholende Untersuchungen an denselben Menschen gemeint) mit sehr

langen Beobachtungszeiträumen beruhen – diese sind für das Verständnis von Prozessen des Älterwerdens unabdingbar. Sie wurden lange gefordert und sind nun in einem wissenschaftshistorisch beispiellosen Ausmaß verfügbar.

So liegen etwa erst seit Kurzem Ergebnisse vor, die unterstreichen, wie wichtig unsere eigenen Bewertungen des Älterwerdens für den Verlauf des Alterns und sogar für die Länge des Lebens sind. Der banale Satz »Ich bin so alt, wie ich mich fühle« hat es inzwischen in die Königsklasse wissenschaftlicher Evidenz geschafft. Auch wird zunehmend deutlich: Die Chancen des jungen Alters, also etwa zwischen dem 60. und dem 80. Lebensjahr, müssen heute im Sinne einer qualitativ völlig neuen Lebensphase gedeutet werden. Doch auch das »alte Alter« jenseits etwa des 80. Lebensjahrs ist lang geworden – und dauert heute nochmals etwa fünf bis zehn Jahre. Gerade die psychischen Herausforderungen des sehr hohen Alters verlangen völlig neue Bewältigungskompetenzen. Doch darauf sind wir noch schlecht vorbereitet.

Auch zeigen neueste Befunde, dass unser spätes Leben zunehmend vom Ende her zu verstehen ist: Die verbliebene Distanz zum Tod scheint vielfach Unterschiede zwischen alten Menschen, etwa im Hinblick auf ihre kognitive Leistung, ihr Wohlbefinden und ihre Depressivität, besser erklären zu können als die vergangene Zeit seit der Geburt, also unser chronologisches Alter. Man könnte auch sagen: Mit diesen neuen Befunden der Alternspsychologie verstehen wir besser, wie stark der bevorstehende Tod zunehmend in unser spätes Leben eindringt.

Insgesamt führt uns eine, wie ich sie in diesem Buch nenne, neue Psychologie des Alterns (oder: Neue Alternspsychologie, abgekürzt NAPs), zu einem völlig neuen und

oftmals überraschenden Bild unserer längsten Lebensphase. Folgt man nämlich weithin akzeptierten Lebenslaufteilungen, so ist die Kindheit die Phase etwa zwischen 0 und 12 Jahren, die Jugendphase wird heute häufig bis 20/25 Jahre, bisweilen sogar bis Ende 20 angesetzt, das junge Erwachsenenalter dann zwischen 25 und 40/45 Jahren und das mittlere Alter zwischen 45 und 60/65 Jahren. Keine dieser Phasen ist also länger als 20 Jahre – ganz im Gegensatz zur späten Lebensphase: Sind wir erst einmal 60 Jahre alt geworden, haben wir im Mittel heute noch deutlich über 20 Jahre vor uns.

Die faszinierenden Erkenntnisse der NAPs werden bislang vor allem auf wissenschaftlichen Kongressen und in oftmals an ein Fachpublikum gerichteten Publikationen beschrieben und diskutiert – in der Öffentlichkeit sind sie noch weitgehend unbekannt. Das muss sich ändern, denn eine möglichst gute Informiertheit über den letzten Abschnitt unseres Lebens geht uns nicht nur alle an, sondern ist essenziell für ein autonomes und reflektiertes Leben bis zum Ende.

1 Was Älterwerden heute bedeutet – und was uns die neue Psychologie des Alterns darüber sagen kann

Die Erfolgsgeschichte des heutigen Alterns: unglaublich, aber wahr

Das Älterwerden als Erfolgsgeschichte? Das mag zunächst einmal sehr nach Wunschdenken und Schönreden klingen, aber es ist weder das eine noch das andere.

Altern begegnet uns heute in vielfacher Weise neu, wir müssen es neu denken, ob wir wollen oder nicht. Alte Menschen sind allgegenwärtig – im öffentlichen Raum, in Bildungseinrichtungen wie den Universtitäten, in kulturellen Veranstaltungen wie Ausstellungen, Oper, Konzerten, wenn wir unterwegs sind, etwa bei einem Wanderausflug in den Pfälzer Wald oder im Elbsandsteingebirge, im Wellness-Hotel, auf den Loipen im Winter, in vielen Bereichen des Freiwilligenengagements und so weiter. Mobil sein, interessiert sein, kompetent sein, neugierig sein, funktionstüchtig sein, selbstbewusst sein, engagiert sein, auch materiell relativ gut ausgestattet sein – das sind einige der Kerneigenschaften, die das heutige Alter über weite Strecken kennzeichnen. Sicher gibt es auch, das sei hier keinesfalls verschwiegen, eine kleinere Gruppe – etwa 15 bis 20 Prozent der Rentnerinnen und Rentner –, die diese neuen Alternspotenziale aufgrund einer sehr geringen materiellen

Ausstattung nicht so gut für sich nutzen kann. Aber insgesamt sehen wir die eben beschriebenen positiven Entwicklungen heute bei der Mehrzahl der älteren Menschen recht deutlich.

Im Vergleich zu traditionellen Vorstellungen des Älterwerdens, die immer noch in unseren Köpfen herumgeistern und in denen Altern vor allem als eine Verlustgeschichte betrachtet wird, treten nun offensichtlich viele, aber leider immer noch häufig unterschätzte Potenziale älterer Menschen zutage. Ist Altern heute am Ende gar die Lebensphase, auf die wir uns alle am meisten freuen dürfen? Altern »on the sunny side of the street«, wie es in einem alten Jazzstandard heißt? Das käme fast einer Revolution gleich. Wird es also immer besser – und nicht schlechter –, je älter wir werden?

Dieser Gedanke ist gar nicht so neu, wenn wir an einige der in der Psychologie diskutierten Modelle lebenslanger Entwicklung denken. So hatte Erik H. Erikson schon 1950 angenommen, dass wir durch das gesamte Leben hinweg bestimmte Krisen zu bewältigen haben und gerade die Krisen spät im Leben uns zu einer Abrundung unseres gesamten Lebens führen: Es kann, so Erikson, auch im Alter schiefliegen mit der Bewältigung der anstehenden Entwicklungsaufgaben, aber meistens geht es gut – und bringt uns spät im Leben nochmals zu neuen Erfahrungs- und Erlebensufern.

Sind solche optimistischen, oftmals als idealistisch und damit eher als unrealistisch angesehenen Modelle lebenslanger Entwicklung aus den 1950er-Jahren (schon damals wurde übrigens auch der Begriff des »erfolgreichen Alterns« geprägt) heute ganz banale Lebenswirklichkeit geworden?

Wichtige Indikatoren dafür, dass das Altern immer facettenreicher und bunter geworden ist und die Kultur unseres Landes zunehmend bereichert, sind populärwissenschaftliche Bücher zum Altern in all seinen Variationen sowie die Tatsache, dass das Thema in allen kulturellen Genres an Bedeutung gewinnt: Prominente nehmen dazu Stellung (z. B. Joachim Fuchsberger: *Altern ist nichts für Feiglinge*, 2011), Schriftsteller widmen sich dem Thema (z. B. Arno Geiger: *Der alte König in seinem Exil*, 2011) ebenso wie Kinofilme (siehe etwa den großen Erfolg von »Honig im Kopf« zum Thema Demenz oder, schon etwas älter, zu Sexualität im Alter und Partnerschaft in »Wolke 9«). Sehr beeindruckend ist auch Iris Radischs Buch *Die letzten Dinge* (2015), in dem die Autorin mit einer Vielzahl von alten und sehr alten Personen aus unterschiedlichen künstlerischen Bereichen »Lebensendgespräche« führt. Viele der dort zu findenden Themen, der Fragen an das Älterwerden, tauchen auch in diesem Buch wieder auf, wenngleich gesehen durch die Brille der NAPS. Das Altern findet in der öffentlichen Diskussion so viel Aufmerksamkeit wie noch nie.

Auch scheinen die Älteren selbst heute zunehmend ein neues Konzept ihres Älterwerdens und Alt-Seins zu haben. Oder anders formuliert: Sie haben schon längst einen neuen »Mindset« des Älterwerdens ausgebildet: Ich weiß heute als alter Mensch, was ich will, kann und brauche – und hole es mir!

Wir haben eine lange und sichere Lebenserwartung. Man wagt es kaum noch zu sagen, aber eigentlich ist es immer noch eine fast revolutionäre Botschaft: Menschen werden in historisch relativ kurzer Zeit immer älter bzw. leben immer länger. Die beiden Forscher Jim Oeppen und James

W. Vaupel (2002) haben in einer bis heute viel zitierten Arbeit in der Zeitschrift *Science* gezeigt, dass der Anstieg der Lebenserwartung bei Geburt seit der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts bis heute linear immer weiter ansteigt. In Deutschland liegt die Lebenserwartung bei Geburt für Männer derzeit bei rund 79 Jahren, für Frauen bei rund 83 Jahren. Und es geht weiter. Menschen in Deutschland leben heute gegenüber den um 1975–1980 Lebenden fast zehn Jahre länger; selbst in diesem relativ kurzen Zeitraum von etwa 40 Jahren hat sich die Lebensspanne in Deutschland also um deutlich mehr als zehn Prozent verlängert. Das ist für ein so komplexes System wie den Menschen gewaltig! Und wir gewinnen pro Jahr etwa weitere drei Monate an Lebenserwartung hinzu; die heute neu geborenen Mädchen werden aller Voraussicht nach zu etwa 50 Prozent die Latte 100 Jahre reißen; bei den Jungen liegt die Zahl auch nicht viel niedriger (Männer haben bekanntlich eine um drei bis vier Jahre geringere Lebenserwartung als Frauen).

Wir haben heute also eine relativ sichere und hohe Lebenserwartung, die zudem immer weiter ansteigt. Ist dies nicht etwas Großartiges für uns selbst – und für unsere Kinder und Kindeskinde? Der alte Menschheitstraum, das Leben bedeutsam zu verlängern, ist innerhalb von 150 Jahren Wirklichkeit geworden. Natürlich kann alles immer wieder ganz anders werden, durch den Klimawandel, Umweltkatastrophen und Dinge, an die wir gar nicht denken mögen, wie Kriege oder Terroranschläge. Aber wenn wir einmal von solchen Extremszenarien absehen: Wir leben bereits heute etwa ein Viertel unseres Lebens in der nachberuflichen Phase, und dies wird wohl auch in den nächsten 20 bis 30 Jahren so bleiben, wenn zwar wahrscheinlich

das Renteneintrittsalter weiter nach hinten rückt, wir aber eben auch immer älter werden.

Alte Menschen sind überaus verschieden. Wir sehen heute unendlich viele Formen des Älterwerdens, viele davon so ausgestaltet, dass sie gar nicht mehr mit »Alter« assoziiert sind. Sie spiegeln vielmehr vielfältige Bedürfnisse spät im Leben wider: Zeit, eine unserer größten und begrenztsten Ressourcen, so wie nie genießen, Freiräume auskosten, noch einmal völlig neue Lebenserfahrungen machen (z.B. Reisen, Bildung, neue Partner, ehrenamtliches Engagement im Ausland). Das Alter ist eine eigene Entwicklungsphase mit neuen Möglichkeiten und Chancen geworden.

Man könnte auch sagen: Das heutige Altern, die heutigen Älteren haben nichts, aber auch gar nichts mehr mit früherem Alter bzw. den früheren älteren Menschen zu tun. In unserer sich stark verändernden demografischen Welt sind völlig neue und vielschichtige Gestalten des Älterwerdens entstanden. Wir erleben in Bezug auf die Altersphase des menschlichen Lebens gegenwärtig eine Art Verflüssigung einer lange Zeit festen Form, eben des traditionellen, vor allem an »Abbauiden« ausgerichteten Altersbildes. Diese Sichtweisen auf das Altern stehen nicht nur auf dem Prüfstand, sie scheinen über den Haufen geworfen zu werden: Altern ist nicht nur kognitiver Abbau, nicht nur sozialer Rückzug, nicht nur Warten auf den Tod.

Nicht vergessen werden sollte bei alledem, dass sich die Diversität und Vielfalt unserer Gesellschaft immer deutlicher auch bei den Älteren widerspiegelt: Schwule und Lesben, Singles, Menschen mit Migrationshintergrund, Menschen mit Behinderungen, sie alle sind heute in starkem Maße auch bei den Älteren vertreten, machen das

Alter farbiger. Die Älteren sind schon heute die heterogenste Bevölkerungsgruppe – und sie werden in Zukunft vermutlich noch unterschiedlicher. »Die Alten« sind passé, wenn es sie denn je gab!

Menschen altern gesünder und »jünger« als jemals zuvor.

Kürzlich erzählte mir ein schon älterer und sehr erfahrener Arzt für Allgemeinmedizin: Die heute in meine Praxis kommenden 70-Jährigen sehen etwa zehn Jahre jünger aus als jene von vor 20 Jahren. Das heutige Alter sieht im wahrsten Sinne anders aus, und zwar, so paradox es klingt, vor allem jünger. Es geht hier um sogenannte Kohorteneffekte. Dies sind beobachtbare Unterschiede zwischen älteren Menschen unterschiedlicher Jahrgänge, etwa ein Vergleich zwischen heute 80-Jährigen und Menschen, die vor 20 Jahren 80 Jahre alt waren.

Wir erleben also auf allen Stufen des höheren Lebensalters gewaltige Verbesserungen (Böhm et al., 2009). 70-Jährige, aber auch 90-Jährige sind heute z.B. insgesamt wesentlicher gesünder im Vergleich zu ihren Altersgenossen von vor 20 Jahren. Dies zeigt sich deutlich auch im Bereich der sogenannten funktionalen Gesundheit, d. h. der vorhandenen Fähigkeit, die alltäglich notwendigen Aktivitäten wie Selbstpflege, Hausputz, Kochen, Medikamenteneinnahme, Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs oder Einkaufen selbstständig ausführen zu können. Nach Auswertungen des Sozio-Ökonomischen Panels zeigen sich solche Verbesserungen vor allem bei sogenannten »jungen alten« Menschen zwischen 60 und 79 Jahren. Bei den 60–69-Jährigen hat sich beispielsweise der Anteil jener, die sagen, dass ihr Gesundheitszustand sie in ihrem Alltag behindere, von etwa 30 Prozent im Jahr 1984 auf ca. 15 Prozent im Jahr

2001 halbiert; bei den 70–79-Jährigen ist der Anteil im selben Zeitraum von etwas über 30 Prozent auf knapp über 20 Prozent zurückgegangen.

Auch im Bereich der kognitiv-geistigen Gesundheit tut sich über die Kohorten hinweg Gutes: In einer in der Medizinzeitschrift *The Lancet* publizierten Studie haben beispielsweise Christensen und Kollegen (2013) anhand von dänischen Stichproben zeigen können, dass sich sogar bei heute über 90-Jährigen im Vergleich zu über 90-Jährigen, die nur zehn Jahre früher untersucht wurden, die geistige Leistungsfähigkeit deutlich verbessert hat.

Ältere »bereichern« heute unsere Marktwirtschaft sehr direkt. Ältere treten zudem immer häufiger als aktive und kritische Konsumenten auf. In den Bereichen Gesundheit, Pflege, Reisen und Wohnen entstehen durch die große Gruppe der Älteren ganz neue Marktpotenziale und letztlich auch Arbeitsplätze. Gesprochen wird hier auch von der sogenannten »Seniorenwirtschaft«, aber dieses Wort wird vermutlich schon bald der Vergangenheit angehören. Hier liegen neue Chancen für »fortgeschrittene Erwachsene«, die sich als alles, nur nicht als alte Menschen betrachten und auch nicht als »Alte« angesprochen werden wollen. Ältere leisten zudem durch ehrenamtliches Engagement in den unterschiedlichsten Bereichen Erhebliches, jüngst etwa in der »Flüchtlingskrise«. In der Gruppe der Älteren ist der Anteil jener, die sich freiwillig und damit ohne Entlohnungserwartung engagieren, seit 1999 am deutlichsten angestiegen. Heute sind es über 30 Prozent der über 65-Jährigen! Mit anderen Worten: Ältere sind zu einem Marktfaktor geworden; ihr großer Einsatz spart unserer Gesellschaft einige Milliarden an Euro, die anfallen würden, wenn all

diese Unterstützungsformen durch Professionelle erbracht würden.

Ältere bereichern unsere Kultur insgesamt. Ältere Menschen sind heute überall und auf ganz unterschiedliche Weise in unserer Gesellschaft präsent. Sie sind, wie gerade erwähnt, in starkem Maße in der Freiwilligenarbeit anzutreffen und tragen damit zu einer Hilfe- und Sorgeskultur bei; sie greifen beispielsweise in vielen Migrationsprojekten tatkräftig mit an (viele würden ohne sie zusammenbrechen) oder sie sind als Experten auch im »Ruhestand« weltweit unterwegs, um mitzuhelfen beim Brücken- oder Brunnenbau oder einfach nur als Bäcker oder Koch. Sie sind in der Hausaufgabenbetreuung oder der Bahnhofsmision aktiv. Sie gehören gleichzeitig aber auch zu den großen Genießern unseres Landes, etwa wenn es um Wellness, gutes Essen, Konzerte, Museen und qualitativvolles Reisen geht. Sie haben, das sollten wir hoch gewichten, die Zeit für solche Aktivitäten und auch in ihrer überwiegenden Zahl die nötigen finanziellen Mittel dazu. Ältere sind hunderttausendfach als Großeltern ganz praktisch engagiert; ohne sie wären vielfach berufliche Karrieren in Familien gar nicht möglich. Die Großelternrolle genießen und auskosten, aber auch sehr handfest die nachfolgende Generation unterstützen – wann im Leben gehen solche Dinge besser zusammen als im höheren Lebensalter? Ältere übernehmen also zunehmend Verantwortung für unsere Gesellschaft. Und sie können dies aufgrund hoher kognitiv-körperlicher Leistungsfähigkeit und positiver Einstellungen zum Älterwerden heute auch so gut wie noch nie. Im Bereich der Pflege gilt zudem: Es sind vor allem die jüngeren Älteren, die heute die hochaltrigen Pflegebedürftigen pflegen. Die

ehemals dramatisch beschriebene »Sandwich-Generation«, aufgerieben zwischen Ansprüchen der Kinder und den Pflegerwartungen der Eltern, stirbt aus; die Älteren richten es zunehmend selbst!

Ich kann mir daneben viele weitere Möglichkeiten vorstellen, wie Ältere unsere Kultur voranbringen können. So wird beispielsweise viel von Entschleunigung gesprochen und die Wendung von der »Entdeckung der Langsamkeit« ist in unseren Alltagssprachschatz eingegangen. Wer kann das am besten? Die Älteren natürlich. Alter ist eine »Zeit des Zeithabens«, könnte man sagen, Ältere verstehen am besten, was es bedeutet, Zeit sinnvoll zu nutzen, und das hat wahrscheinlich etwas mit der reduzierten Zukunftsperspektive des höheren Lebensalters zu tun. Wenn man nicht mehr so »unendlich« viel Zeit im Leben hat, dann achtet man sehr darauf, die verbleibende Zeit so gut wie möglich zu nutzen.

Neueste wissenschaftliche Befunde zur Zeiterfahrung spät im Leben sagen uns genau das: Ältere erleben häufig, dass die Zeit schneller als früher im Leben vergeht, aber das scheint letztlich nichts Schlechtes zu sein. Es ist eher ein Ausdruck von gutem und bewusstem Leben und der aktiven Gestaltung von Zeit – wenn möglich mit jenen Menschen, die einem besonders viel bedeuten (und nicht mit jenen, die uns nerven und ungute Gefühle auslösen), und mit Aktivitäten, die einen unmittelbar positiven Wert besitzen (und nicht mit solchen, die einen »stressen« und letztlich nicht befriedigen). Wir sollten uns alle eine Scheibe von diesem Können der Älteren abschneiden. Es könnte Fehlentwicklungen in unserer Gesellschaft, wie z.B. die weitverbreitete Unfähigkeit, den Beruf im Alltag auch einmal hinter sich zu lassen, und die nicht ungefährliche