

Glück der späten Jahre

Während einst der Pensionär schon zum alten Eisen zählte, fühlt sich der junge Alte heute fit und gesund. Dafür fürchten wir uns vor dem hohen Alter, vor Gebrechlichkeit und Demenz. Doch die Schwarz-Weiss-Malerei ist verfehlt. Auch im hohen Alter kann glückliches Leben gelingen. **Von Nina Streeck**

Ein Massaker. Schlimmeres ist kaum denkbar. Im Roman «Jedermann» des amerikanischen Schriftstellers Philip Roth erlebt der Protagonist so das Alter: als Massaker. Anders handhabt es der Lebenskunstphilosoph Wilhelm Schmid. Zu Gelassenheit beim Älterwerden rät er in seinem gleichnamigen Buch. Aus «Anti-Ageing» werde dann eine «Art of Ageing».

In beiden Voten klingt an, dass es sich beim Altern um etwas Schwieriges, ja Leidvolles handeln muss. Zwischen nacktem Grauen und halboptimistischer Zuversicht, den Schrecknissen mit der richtigen Geisteshaltung beikommen zu können, oszillieren viele Vorstellungen vom Alter.

Die Babyboomer kommen in die Jahre, die Lebenserwartung steigt. Die Gesellschaft altert, negativ gesprochen: überaltert. Vielen bereitet das Sorgen, aus unterschiedlichen Gründen. Unklar ist schon, wie es eigentlich funktioniert, das Altern: Wie gelingt es, ohne in ein Massaker auszuarten? Bedürfen wir einer Schule der Gelassenheit, um diese Lebensphase einigermassen unbeschadet zu überstehen, weil sie vor allem eins ist, nämlich eine Mühsal?

Auf dergleichen Fragen suchen auch Wissenschaftler aus verschiedenen Fächern Antworten. Der Heidelberger Gerontopsychologe Andreas Kruse etwa hat jüngst seine Hochaltrigen-Studie vorgestellt. Mit 400 Personen zwischen 86 und 98 Jahren führten er und seine Mitarbeiter lange Gespräche, um mehr über das Erleben alter Menschen zu erfahren. Und um auf dieser Grundlage Schlüsse zu ziehen, wie man auf gute Weise alt wird.

Gute Lebensqualität bewahren

«Das hohe Alter ist eine bemerkenswerte Lebensphase», sagt Kruse. «Zwar wird ihr Körper den Menschen zunehmend zum Rätsel, auch zur Belastung, wenn schwer kontrollierbare Symptome auftreten, aber neben dieser Verletzlichkeit bestehen auch eindrucksvolle geistig-seelische Entwicklungspotenziale.» Das hohe Alter wird gesellschaftlich vor allem als Zeit der Verluste wahrgenommen, was mit Blick auf das körperliche Wohlergehen nicht falsch ist. Herzkreislauf-Erkrankungen nehmen zu, vergleichsweise viele alte Menschen werden zuckerkrank, erleiden einen Schlaganfall, bekommen einen Tumor oder - für viele das grösste Schreckgespenst - erkranken an Demenz. Von den über 85-Jährigen bedarf in der Schweiz rund ein Drittel der Pflege.

Doch neben der körperlichen verweist Kruse auf die kognitive, die emotionale und die sozial-kommunikative Dimension des Menschen, deren Entfaltung dem Lebensglück ebenso zuträglich ist. Auch wenn der alte Körper nicht mehr so will, kann das Leben erfüllend sein, der Mensch sich weiter entwickeln. Drei bedeutsame Potenziale identifizierten Kruse und sein Team: «Wer sich mit sich selbst und seinem Lebensweg auseinandersetzt und wer offen für Neues bleibt, trägt selbst dazu bei, glücklich alt zu

werden», sagt Kruse, «ausserdem ist bedeutsam für alte Menschen, etwas an jüngere Generationen weiterzugeben.»

Die Heidelberger Wissenschaftler sind bekannt dafür, sich in ihrer Forschung auf das hohe Alter zu konzentrieren. Es ist üblich geworden, zwischen dem dritten und dem vierten Lebensalter zu unterscheiden, wobei die Grenzen jedoch unscharf sind. Der typische «junge Alte» ist frisch pensioniert und befindet sich, wie es gerne genannt wird, im «Unruhestand». Gesundheitlich geht es ihm gut, er ist sportlich, engagiert sich ehrenamtlich oder bleibt sogar berufstätig. Alt fühlt er sich nicht. Mit etwa 80 Jahren beginnt das hohe Alter. Körperliche Gebrechen machen dem «alten Alten» allmählich zu schaffen, er wird senil, braucht Hilfe im Alltag.

Was man tun kann, damit es nicht - oder nicht so rasch - dazu kommt, erforscht Kruses Zürcher Kollege, der Gerontopsychologe Mike Martin. Wie gelingt es Menschen eigentlich, sich eine gleichbleibende Lebensqualität zu bewahren?, fragt er sich. Wie lässt sich die Lebenszufriedenheit bis ins hohe Alter stabil halten? Obwohl diese Fragen harmlos daher kommen, stellen sie einige wissenschaftliche Gewohnheiten auf den Kopf. Üblicherweise suchen Altersforscher danach, was die kranken und unglücklichen Alten von den Gesünderen unterscheidet, was sie also dement, wacklig auf den Beinen oder depressiv macht. Und sie schlagen dann vor, diese negativen Einflüsse zu vermeiden. Für die «87 Prozent» der kognitiv Fitten über 65 Jahre interessiert sich kein Mensch, monierten vor zwei Jahren amerikanische Gerontologen in einem Fachartikel, stattdessen kreisen alle um die 13 Prozent Demenzkranken. Was aber tun die Gesunden, um fit zu bleiben?

«Selbst wenn wir Evidenz dafür hätten, dass zwei Stunden tägliches Gedächtnis-



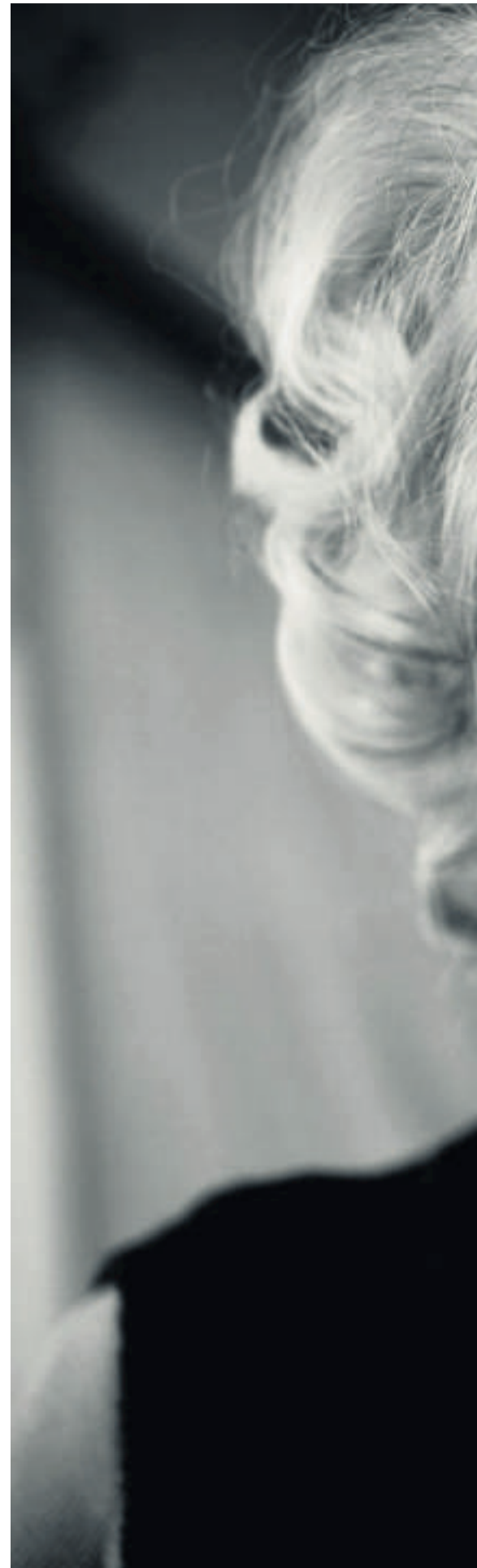
Der junge Alte gestaltet seine Freizeit wie seine jüngeren Mitbürger, kleidet sich gleich und besucht dieselben Bars und Restaurants.

helfen, Demenz zu vermeiden, hätten wir nicht viel gewonnen», sagt Martin. «Denn man möchte ja auch anderes vermeiden, Stürze etwa oder Depressionen - so dass man demnach den lieben langen Tag damit beschäftigt wäre, Krankheiten zu entgehen.» Der krankheitsvermeidende Alte lebte dann allein auf eine mögliche schreckliche Zukunft ausgerichtet und füllte seinen Alltag mit Aktivitäten, die nur dem Zweck dienten, eines Tages nicht eventuell an einem Gebrechen zu leiden. Doch so will niemand leben. Deshalb konzentriert Martin sich auf die «Stabilisierungsforschung», wie er es nennt: Wie schafft man es, unter wechselnden Bedingungen stabil zufrieden zu sein? Was dafür zu tun ist, muss nicht unbedingt identisch mit den Vermeidungsstrategien sein.

Das «Amazon-Modell»

Allgemeingültige Hinweise, die jedermann zur Verbesserung seiner Lebensqualität dienen, lassen sich allerdings nicht finden. Wonach Martin sucht, veranschaulicht er am Beispiel der Online-Buchhandlung Amazon. Bei jeder Bestellung erfasst die US-Firma Daten des Kunden - und zwar auch, um ihm beim nächsten Einloggen neue Kaufvorschläge zu unterbreiten. «Verführe Amazon so wie die heutige Gesundheitsforschung, würde man das meistverkaufte Buch ermitteln, um es fortan allen Kunden immer wieder zu empfehlen», sagt Martin. Amazon gibt aber massgeschneiderte Hinweise: Bücher, die dem bevorzugten Genre des Kunden entstammen, etwa gleich viel kosten oder vom Lieblingsautor geschrieben wurden.

Das «Amazon-Modell» ist für Martin Vorbild. Er sammelt von ein und derselben Person über einen längeren Zeitraum hinweg unzählige Daten, um auf ihrer Grundlage herauszufinden, was sie gesund hält und

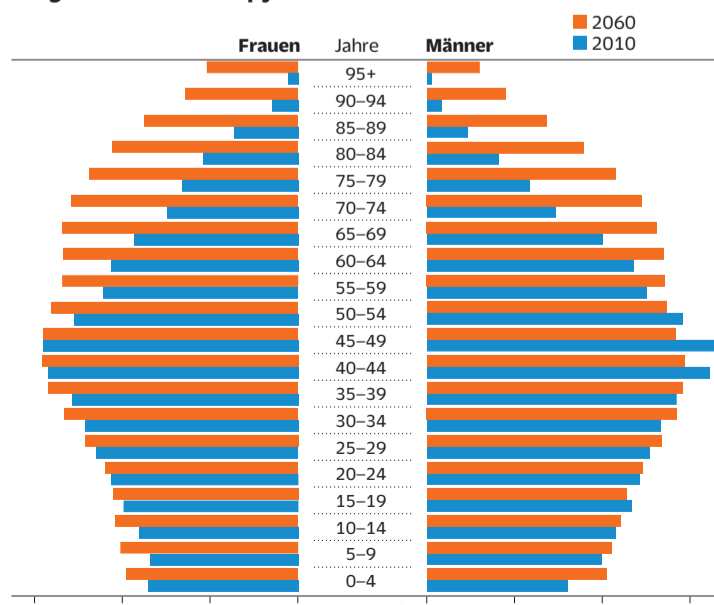


Verletzlichkeit und Potenziale: Das hohe Alter ist weder...

ihrer Zufriedenheit dient. Und zwar in ihrem Alltag. Oft führen Forscher ihre Messungen im Labor mithilfe normierter Tests durch. Dann kann es sein, dass ein alter Mensch beim Test seiner kognitiven Leistungsfähigkeit schlecht abschneidet - obwohl er im Alltag nicht im Geringsten beeinträchtigt ist, weil er gelernt hat, die kognitive Schwäche in einem speziellen Bereich durch andere Fähigkeiten zu kompensieren. Wie Amazon

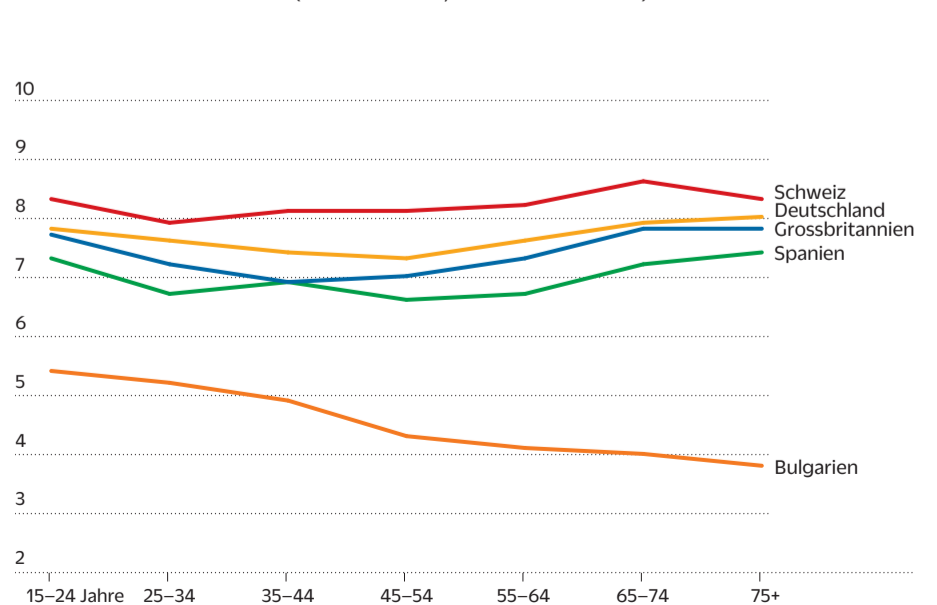
Mehr Alte

Prognostizierte Alterspyramide



Unzufrieden in der Lebensmitte

Lebenszufriedenheit 2012 (Skala von 1-10; 10 = sehr zufrieden)



Wir leben

Lebenserwartung

Männer

Von 1981 bis 2012

72,4

1981

Leserbeispiel

Bundesamt für Statistik



r nur schlecht noch durchweg positiv, sondern von der Spannung zwischen beidem geprägt.

jedem persönliche Kauf Tipps gibt, will Martin den Einzelnen beraten, das Altern in der im gemässen Weise zu gestalten.

Indem Martin bei der Stabilisierung der individuellen Lebensqualität im Alltag ansetzt, lenkt er den Blick weg vom üblichen Bild des hohen Alters, wie es Philip Roth beschwört: als Bild des Grauens, des Verfalls. Trotz stetig steigendem Lebensalter soll der Mensch lange ein «junger Alter» bleiben, das

dritte Lebensalter gedehnt werden. Mit der Unterscheidung von drittem und viertem Lebensalter haben wir uns daran gewöhnt, Ersteres positiv zu bewerten und die Schreckensbilder für das hohe Alter zu reservieren. Während früher der Ruheständler pauschal zum alten Eisen zählte und als defizitär wahrgenommen wurde, gilt das Bemühen jetzt einem dauerhaften Erhalt des guten, idealisierten Alters, nämlich des jungen.

Der Zürcher Soziologe François Höpflinger hat sich mit dem Übergang in ein «gutes Alter» nach der Rente befasst. Den vielbeschworenen «Pensionierungsschock», der diesen Schritt angeblich begleitet, hält er jedoch für einen Mythos. Zumal die Zufriedenheit im Alter eher steigt als sinkt, wie Studien gezeigt haben. «Schwierig kann es allerdings werden, wenn jemandem der Beruf, Status und Macht sehr wichtig sind»,

Forschen übers Alter



«Auch im hohen Alter bestehen eindrucksvolle geistig-seelische Entwicklungspotenziale», sagt **Andreas Kruse**. Er ist Direktor des Instituts für Gerontologie an der Universität Heidelberg und einer der führenden deutschen Altersforscher.



François Höpflinger hält den «Pensionierungsschock» für einen Mythos. Er hat an der Universität Zürich Soziologie gelehrt und forscht zu demografischen und familiensoziologischen Themen.

sagt Höpflinger, «oder wenn der Lebensstil nicht mehr bezahlbar ist.» Manchen fällt auch schwer, dem Tag eine Struktur zu geben. Dennoch empfinden frisch Pensionierte die neue Lebensphase oft als Chance, bisher vernachlässigte Interessen und Fähigkeiten zu pflegen. Das Leben wird aktiv gestaltet, der junge Alte fühlt sich noch nicht alt. Er gestaltet seine Freizeit wie seine jüngeren Mitbürger, kleidet sich gleich, kauft dieselben Produkte und besucht dieselben Restaurants, Bars oder Kinofilme.

Im Zuge der positiven Sicht auf die «jungen Alten» verschieben sich allerdings die Erwartungen. «Mit dem Konzept des «erfolgreichen Alters» entstehen neue Leistungsnormen», sagt Höpflinger. Wer als 70-Jähriger körperlich fit, geistig leistungsfähig und als Ehrenamtlicher oder weiterhin Berufstätiger nützlich für die Gesellschaft bleibt, darf sich zu den guten Alten rechnen. Gleichzeitig eignen sich schon 40-jährige Anti-Ageing-Strategien an, um den Alterungsprozess hinauszuzögern und dem schlechten - also dem hohen - Alter zu entkommen. Jugendlichkeit gilt als Wert, und auch der junge Alte versucht sie sich zu erhalten. Bloss nicht wirklich alt werden: Dann droht Philip Roths Massaker. «Die Abwertung des hohen Alters ist die Kehrseite der Aufwertung des jungen Alters», sagt Höpflinger.

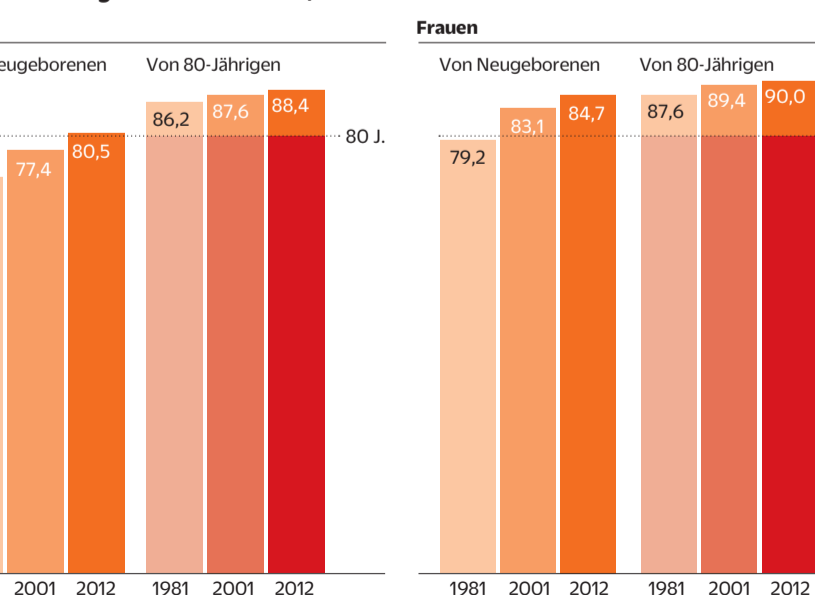
Geschichten helfen

Wir pflegen ein janusköpfiges Altersbild: Solange einer leistungsfähig ist, sehen wir einen strahlenden, vorbildlichen Alten, doch verzerrt sich das Bild und wird zu einem Bedrohungsszenario, sobald er gebrechlich, schwach und verletzlich wird. Dann wird er zum «Pflegebedürftigen» oder «Pflegefall» - und damit darauf reduziert, Hilfe zu benötigen. «Wir neigen dazu, die Potenziale einem Lebensalter zuzuschreiben, die Verletzlichkeit einem anderen», sagt der Heidelberger Gerontopsychologe Kruse, «der 60- bis 70-Jährige kann demnach noch alles, der 80- bis 90-Jährige nichts mehr.»

Die Dichotomie von «gutem» jungem Alter und «schlechtem» altem Alter zu unterlaufen, ist das Anliegen einer kritischen Gerontologie. Sie möchte herausfinden, warum wir dergestalt übers Alter reden: idealisierend einerseits, abschätzig andererseits. Dabei können Geschichten der alten Menschen helfen. Mit solchen beschäftigt sich der Zürcher Theologe Ralph Kunz - mit biblischen Geschichten ebenso wie mit Johanna Spyris «Heidi» oder Arno Geigers Erzählung über seinen demenzkranken Vater. Den literarischen Zeugnissen ist gemein, kein eindimensionales Bild des Alters zu entwerfen, sondern ein spannungsvolles. «Altern wird als würdig und unwürdig zugleich geschildert», sagt Kunz. «Solche Geschichten müssen wir gut erzählen - auch wenn es nicht einfach positive Geschichten sind.» So kann ein differenziertes Bild des Alters entstehen, jenseits der Schwarz-Weiss-Malereien. Und - für Kunz, der sich als Praktischer Theologe auch mit Seelsorge befasst, ebenfalls wichtig - es lässt sich lernen, alte Menschen angemessen zu begleiten.

Lebenserwartung immer länger

Lebenserwartung in den Jahren 1981, 2001 und 2012



Was alte Menschen beschäftigt

Die Heidelberger Hochaltrigen-Studie führt auf Basis von Interviews mit 400 Menschen zwischen 85 und 98 Jahren die zentralen «Daseinsthemen» alter Menschen auf.

76% erfahren Freude und Erfüllung in einer emotional tiefen **Begegnung** mit anderen Menschen.

72% beschäftigen sich intensiv mit ihrer Lebenssituation und der Entwicklung ihrer **nahestehenden Menschen**.

61% freuen sich daran und finden Erfüllung, wenn sie sich für andere Menschen **engagieren** können.

60% haben das Bedürfnis, **gebraucht zu werden** und geachtet zu sein, vor allem von den nachfolgenden Generationen.

59% sorgen sich vor dem Verlust der eigenen Selbstverantwortung und **Selbstständigkeit**.

55% bemühen sich um die Erhaltung ihrer **Gesundheit** und streben danach, ihre Selbstständigkeit zu bewahren.