

Vortrag beim vierten gerontopsychiatrischen Symposium des Landesfachbeirates Psychiatrie Niedersachsen mit Caritas Forum Demenz am 16. November 2011

Macht Altern Sinn? - Eine Herausforderung für den Einzelnen und die Gesellschaft -

Im Unterschied zu den Beiträgen meiner Vorredner wird mein Vortrag weder praktisch noch anwendungsbezogen sein, er setzt sich vielmehr grundsätzlich und theoretisch mit der Fragestellung auseinander. Fertige Antworten kann er leider nicht liefern, er will lediglich zum Diskurs anregen. Und wenn man zum Diskurs anregen will, stellt man einfach die Sinnfrage.

Übersicht:

- Phänomen der Langlebigkeit
- Die Sinnfrage
- Biologisches Altern und evolutionsbiologische Sicht
- Der Einfluss der Lebensführung auf die Lebenslänge
- Lebens- und Altersbilder, abgeleitete Verhaltensnormen
- Differenzierung des letzten Lebensabschnittes
- Generalisiertes und selbstbezogenes Altersbild
- Ausblick

Macht Altern Sinn? - Viele von Ihnen werden gedacht haben: "Dumme Frage! Die habe ich mir noch nie gestellt." Altern passiert doch, ob wir es wollen oder nicht. - Und dann fängt man an zu grübeln.

Biologisch Altern könnte heißen: Abnahme von Möglichkeitspotenzialen, Zunahme von strukturellem Gewordensein und schließlich der allmähliche Abbau von erworbenen Strukturen. Was zuletzt bleibt ist das biografische Gewordensein. Altern beginnt mit der Befruchtung und endet mit dem Tod.

Phänomen der Langlebigkeit

Wenn wir hier von Altern sprechen, meinen wir den Prozess des letzten Lebensabschnittes oder der letzten Lebensabschnitte. Betagt oder gar hochbetagt zu werden (manche sprechen vom dritten, manche auch vom vierten Lebensabschnitt vor dem Tod), wird heute immer mehr Menschen möglich. Gerhard Hauptmann soll gesagt haben: "Die Jugend kann und das Alter muss sterben!" („Vor

Sonnenuntergang“. 1932). Es gibt in der Literatur eine ganze Reihe von Auseinandersetzungen zum Thema Unsterblichkeit des Menschen. Sie münden sämtlich in der Aussage, die Unsterblichkeit des Menschen in dieser Welt wäre verheerend, nur der Tod gibt dem einzelnen Leben seine Einmaligkeit! (Allerdings kommt der Tod in den meisten Fällen zur Unzeit).

"Das Alter ist jung!" formulierte der Gerontologe Paul B. Baltes (1996) und meinte damit, die in der Menschheitsgeschichte nie zuvor da gewesene Situation, dass so viele Menschen die Chance haben, tatsächlich sehr alt zu werden. Die Chance der Langlebigkeit in solcher Breite ist erst eine Errungenschaft des 20. und 21. Jahrhunderts.

Von der Antike bis in das 18. Jahrhundert waren stets rund 5-10 % der Bevölkerung über 60 Jahre alt. In Deutschland lag der Anteil der Über-60- Jährigen bis zum Ersten Weltkrieg zwischen 6-8 % der Gesamtbevölkerung. Heute liegt der Anteil bei etwa 24 %, Prognosen sagen für das Jahr 2040 einen Anteil von 35 % der Über-60-Jährigen voraus. Europa hat schon heute mehr Menschen im Alter von über 60 Jahren als Menschen im Alter von unter 15 Jahren(vgl. Kocka 2008).

Trotz aller Kriege und Katastrophen hat sich die Weltbevölkerung von 1900 bis 2011 um mehr als vervierfacht: von 1,5 Milliarden Erdenbewohner auf 7 Milliarden. Es ist aber in Zukunft mit einem deutlichen Rückgang der Wachstumsgeschwindigkeit zu rechnen, weil die Gesamtbevölkerung immer älter wird. (Bis 2050 wird mit einer Zunahme der Bevölkerung um weitere 50 % gerechnet, danach wird die Wachstumsrate weiter rückläufig sein). Das Thema altern ist kein nationales, sondern bereits ein transnationales Phänomen in allen Industriestaaten.

Die Sinnfrage

Kommen wir zu unserer Ausgangsfrage zurück. Die Sinnfrage wird immer dann gestellt, wenn das, was bis dahin als Selbstverständliches hingenommen wurde, infrage gestellt wird. Wenn zum Beispiel etwas nicht mehr in meine festen Vorstellungen vom Leben oder in mein Lebensbild passt.

Sie machen sich morgens bestimmt keine Gedanken über ihre Zahnbürste. Sie benutzen Sie einfach. Wenn sie aber eine solche Zahnbürste isoliert in einer Museumsvitrine auf einem Sockel stehen sehen, werden sie ganz tiefsinnig und Fragen nach der Bedeutung und dem Zusammenhang.

In der Presse konnten wir vor einiger Zeit gelesen, dass der berühmte Fotograf Gunter Sachs seinen Suizid damit begründet haben soll, dass er den "würdelosen Zustand" eines demenziellen Verfalls weder sich selbst noch anderen zumuten wollte. Das weitere Leben in einem solchen Zustand machte für ihn keinen Sinn mehr. An dieser Stelle wird diese grundsätzliche Frage nach dem Sinn, in einem solchen Zustand zu leben, an uns weitergereicht und insbesondere an diejenigen, die im gerontopsychiatrischen Bereich tätig sind. Was machen wir eigentlich in und mit dieser unserer Arbeit?

Unter den Lebewesen sind wir Menschen diejenigen, die über sich selbst nachdenken können und zur Selbstreflexion befähigt sind. Mit jeder Selbstreflexion stellen wir gleichzeitig die Sinnfrage. Man könnte sagen, wir suchen überall Sinn (selbst, wenn es ihn nicht geben sollte). Das Sinngefühl mobilisiert dabei erstaunliche Ressourcen. Verliebtsein ist für die Betroffenen hoch attraktiv und sinnvoll - selbst dann, wenn es unglücklich sowie schmerz- und leidvoll ist. Untersuchungen konnten zeigen, dass Schmerzen besser ertragen wurden, wenn sie als sinnvoll erlebt wurden, als wenn sie sinnlos zu sein schienen. Wenn der Zusammenhang des zugefügten oder erlebten Schmerzes erklärbar ist, wird er erträglicher. Mehr noch als vorübergehendes Glücksgefühl streben wir Sinn an. Auch soziale Systeme werden durch Sinn konstruiert, wie der Bielefelder Soziologe Niklas Luhmann darlegte.

Bewusste Sinnsuche sucht nach Zusammenhängen, nach einer Einordnung in etwas größeres Ganzes. Wenn die Sinnfrage erst einmal aus ihrer Selbstverständlichkeit herausgelöst ist, ist ihre Beantwortung nicht mehr etwas natürlich Vorgegebenes, sondern eine soziokulturelle Leistung, die wir als Einzelne und als Gesellschaft erbringen. Auch für die Begründung unserer gerontopsychiatrischen Arbeit benötigen wir diesen Prozess der Reflexion.

Biologisches Altern und evolutionsbiologische Sicht

Lassen Sie mich unsere Reflexion bei den natürlich biologischen Bedingungen oder dem, was wir darüber zu wissen meinen, beginnen. Ohne Zweifel hat biologisches Altern eine genetische Grundlage. Alle Lebewesen erreichen im Mittel ein für ihre Art typisches Alter.

Das Forscherteam um die Bostoner Genetiker Paola Sebastiani und Thomas Perls identifizierte 150 Erbgutmerkmale, mit denen sich 1055 relativ fitte Hundertjährige (zwischen 95 und 119 Jahren) von 1267 Kontrollpersonen unterschieden. Diese Studie wurde allerdings aus methodischen Gründen ein Jahr nach Veröffentlichung 2011 wieder zurückgezogen, ohne dass die Autoren die Ergebnisse infrage stellten. Dennoch: zwei Gene waren besonders interessant:

- eines, das die DNA besser repariert und
- eines, das den Energiehaushalt der Zellen besser steuern hilft.

Wie wir heute wissen, spielt nicht nur die genetische Disposition für das Altern eine Rolle, es sind vielmehr die Lebensumstände und die Lebensführung, die Gene aus und an schalten können.

Von den molekularen Alterstheorien, die die Forschung beschäftigen, seien hier nur zwei genannt:

- Theorie der freien Radikale: durch normale Stoffwechselprozesse entstehen freie oxidative Radikale, die dosisabhängig Moleküle der Zellen wie die DNS, RNS, Proteine und Lipide schädigen können.
- Reparatur-Mechanismus-Theorie: wirksame Reparaturmechanismen kommen nicht mehr hinterher, so dass sich Veränderungen und Mutationen ansammeln, die die Zellfunktionen schließlich blockieren. (Schmidt, Thomas, Friedrich W. Schwartz, Ulla Walter 2001)

Aus evolutionsbiologischer Sicht ist Leben ein anhaltender Wettbewerb zum Überleben der Erbanlagen einer Spezies, die den wechselnden Umweltbedingungen immer wieder neue Variationen entgegengesetzt. Eine Art oder Gattung tritt also immer in verschiedenen Variationen auf, damit die für die Umwelt günstigste Variante die Gene an die nächste Generation weitergeben kann. (Natürlich zeichnet sich das Leben auf dieser Welt auch dadurch aus, dass es, auf Vielfalt angelegt, immer wieder neue Arten hervorgebracht hat).

Die verschiedenen Lebewesen können als materielle Vergegenwärtigung oder Phänomene erfolgreicher Strategien in diesem Wettbewerb angesehen werden. Die Erzeugung von Nachkommen, deren Schutz und die Befähigung zur Weitergabe von Anlagen hat bei dieser Strategie absolute Priorität! "Energie für die Lebenserhaltung der individuellen Elternorganismen zu investieren, erscheint nur sinnvoll, solange dies die Überlebens- und Fortpflanzungschancen der Nachkommen erhöht." (vgl. Schmidt, Thomas, Friedrich W. Schwartz, Ulla Walter 2001).

Männliche australische Beutelmäuse sollen an den Stressfolgen der Begattung des Weibchens sterben. Für die Überlebensstrategie ihrer Art spielen sie keine weitere Rolle. Es gibt aber im Tierreich sehr unterschiedliche Alterserwartungen, je nach Erfolg evolutionärer Strategien. Besonders langlebig sind Schildkröten, Blauwale, Papageien und Elefanten. Von den Elefanten weiß man, dass die alten Elefantenkühe, insbesondere die Leitkühe, die nicht mehr im reproduktionsfähigen Alter sind, für den Bestand der Herde von lebenswichtiger Bedeutung sind, weil sie insbesondere in Trockenzeiten das Wissen über mögliche verbliebene Wasserstellen haben und weitergeben können. (Schmidt, Thomas, Friedrich W. Schwartz, Ulla Walter 2001)

Evolutionsbiologen fragten sich, warum wir Menschen mehr als doppelt so alt werden können wie unsere nächsten tierischen Verwandten: die Menschenaffen? Vor circa 7 Millionen Jahren sollen sich die Entwicklungslinien von Mensch und Schimpansen, mit denen wir 98,4 % des Erbguts teilen, getrennt haben. Damals entwickelten sich zunächst die Vorformen des Homo sapiens. Die relativ rasche Entwicklung zum Menschen innerhalb von 250.000 bis 350.000 Generationen (bei einem angenommenen Reproduktionsalter von 20 Jahren) hängt wahrscheinlich, so die Evolutionsbiologen, mit dem männlichen Reproduktionsverhalten und der Art des Zusammenlebens in kleinen, mehr oder weniger isolierten Gruppen zusammen. Das Leben in Gruppen muss sich evolutionär als Vorteil erwiesen haben. (Schmidt, Thomas, Friedrich W. Schwartz, Ulla Walter 2001)

Mit genetischen Untersuchungen an Amazonasindianern (den Yanomamis), die unter Steinzeitbedingungen mehr oder weniger isoliert in Gruppen von 50-150 Personen lebten, versuchte man eine Theorie zur Erklärung der längeren Lebenserwartung des Menschen zu entwickeln. Für die männlichen Individuen soll es ein entscheidender Anreiz sein, Häuptling einer (neuen) Gruppe zu werden und mehrere Frauen zu haben. Diese Chance ergibt sich auch dann, wenn die Gruppe dank erfolgreicher Vermehrung der Nachkommenschaft zu groß wird und dadurch Spannungen im Dorf entstehen. Die Gruppe spaltet sich schließlich und es kommt zur Gründung eines neuen Dorfes. Die von der Dorfgemeinschaft akzeptierten Häuptlinge, die sich gegenüber ihren Konkurrenten durchsetzen konnten und viel investieren mussten, bekommen beträchtlich mehr Nachkommen und setzen sich so mit ihren vorteilhaften

Genen gegenüber den Nichthäuptlingen durch, - so die genetische Untersuchungen. (Schmidt, Thomas, Friedrich W. Schwartz, Ulla Walter 2001)

Warum der so genannte Cro-Magnon-Mensch (*Homo sapiens*) mit einem Alter von 60 Jahren die Lebenserwartung des Neandertalers von 30-40 Jahren übertraf, lässt sich nicht mit Sicherheit sagen. Einige Forscher meinen, dass anatomische Veränderungen des Kehlkopfes, der Zunge und der dazugehörigen Muskeln beim Cro-Magnon-Menschen eine differenziertere Entwicklung von komplexen Sprachen ermöglicht haben soll. (Andererseits wird angenommen, dass auch der Neandertaler Sprachlaute verwendete) (Schmidt, Thomas, Friedrich W. Schwartz, Ulla Walter 2001). Wie dem auch sei, es wird davon ausgegangen, dass eine differenzierte Entwicklung von Sprache den Vorteil hatte, umfangreiche Erfahrungen an die nächste Generation weitergeben zu können. Diese Vorstellung nimmt an, dass mehr Wissen die eigenen Überlebenschancen und die der Nachkommen verbessert.

Während das erhöhte Risikoverhalten von männlichen Individuen die individuelle Lebenserwartung wieder einschränkte, war die Lebenserwartung der weiblichen Individuen vor allem durch belastende Geburten bedroht. Das Gewichtsverhältnis von Menschenbaby zur Mutter soll 1:15, bei Gorillas Neugeborenes zur Mutter 1:90 betragen. Anders als bei Menschenaffen ist das Menschenjunge aber auch nach der Entwöhnung von der Muttermilch nicht in der Lage, sich selbst zu ernähren. Es ist vielmehr extrem abhängig von seiner Mutter und von seiner Gruppe (Schmidt, Thomas, Friedrich W. Schwartz, Ulla Walter 2001). Der Mensch muss in seine Nachkommenschaft viel Zeit und insbesondere auch "Bildung" investieren, um die Überlebensfähigkeit seiner Gene in einer äußerst komplexen und vielfältigen Umwelt zu gewährleisten. So ist es ihm möglich in seiner „Weltoffenheit“, nicht nur arttypisch auf eine bestimmte Umwelt angewiesen zu sein. Menschen können auf der ganzen Welt verteilt leben.

Es gibt eine ganze Reihe mehr oder weniger plausibler, zum Teil auch spekulativer Ansätze, die erklären sollen, wie sich die Langlebigkeit des Menschen im Laufe der Evolution entwickelt hat. Der entscheidende Vorteil scheint gewesen zu sein, dass es dem Menschen nach seiner Vertreibung aus dem Paradies gelungen ist, eine zweite Umwelt, die kulturelle Umwelt, neben der vorgegebenen Natur zu erschaffen. Durch Kulturtechniken ist es ihm zumindest teilweise möglich, sich von den Schwankungen der Natur unabhängig zu machen. Die Ambivalenz dieser kulturtechnischen Errungenschaften erleben wir heute. Aber die Vermittlung dieser kulturellen Umweltkonstruktion an die Nachkommenschaft erfordert einen großen Aufwand - auch an Zeit.

Einfluss der Lebensführung auf die Lebenslänge

Wie schon erwähnt, sind es nicht die Gene allein, die für die Langlebigkeit des Menschen verantwortlich gemacht werden können. Auch die gesamte Lebenssituation und die Lebensführung spielen eine Rolle, für die individuelle Langlebigkeit sicher eine größere als die genetische Disposition.

Untersuchungen der Lebensweise von 27.530 amerikanischen Siebentagsadventisten in einem Beobachtungszeitraum von 20 Jahren haben gegenüber einer normalen kalifornischen Vergleichsbevölkerung gezeigt, dass die Lebenserwartung der Männer um immerhin sechs Jahre erhöht war.

Siebentagsadventisten hatten ein deutlich geringeres Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose, Krebserkrankungen, Gicht und Karies zu erkranken. Ihren guten Gesundheitszustand verdankten die Siebentagsadventisten offenbar den Lebensregeln ihrer Mitbegründerin Ellen G. White, die neben der Vermeidung von Alkohol und Tabak eine ausgewogene lakto-ovo-vegetarische Ernährung und eine ausgewogene zeitrythmische Lebensweise vorgegeben hatte. Als wichtigster Schutzfaktor erwies sich bei den wissenschaftlichen Untersuchungen der Verzehr von betacarotinhaltigen grün-gelben Gemüsesorten. (Schmidt, Thomas, Friedrich W. Schwartz, Ulla Walter 2001)

Lebens-und Altersbilder sowie abgeleitete Verhaltensnormen

Der Prozess des Alterns ist nicht einfach nur ein biologisches Geschehen: "Er wird vielmehr modelliert von den gesellschaftlichen Verhältnissen und Lebensweisen, von den Wahrnehmungen und Deutungsmustern der einzelnen Epochen:" (Josef Ehmer). Neben Lebensstandard, Hygienestandard und Medizintechnik hängt der Prozess des Alterns entscheidend auch von den herrschenden Lebens-und Altersbildern, sowie deren Wahrnehmung und Bewertung ab. Altern ist damit immer auch eine kulturelle und soziale Konstruktion!

Die Sozialgeschichte des Alters und der Altersbilder zeigt, dass es das goldene Zeitalter des Alters, in der das Alter der Höhepunkt der Anerkennung und des sozialen Status darstellt, nie gegeben hat. Es gehört wohl zu den romantischen Vorstellungen, dass das Alter früher besser gestellt war als heute. "Ambivalenz" als Schlüsselbegriff der Einstellung zum Alter zieht sich durch alle Epochen und Zeitalter. Einer positiven Wahrnehmung und Bewertung werden immer auch negative Aspekte gegenübergestellt. Josef Ehmer (2008) führt aus: "die Sozialgeschichte des Alters hat die Ambivalenz von Solidarität und Konflikt vor allem an den familialen Generationenbeziehungen festgemacht."

Zu Beginn der schriftlichen Überlieferungen vor etwa 4300 Jahren schrieb der ägyptische Dichter und Philosoph Ptahoptep über das qualvolle Ende eines Greises: "seine Kräfte schwinden, seine Sinnesorgane funktionieren nicht mehr, seine geistigen Fähigkeiten nehmen ab." "Das Alter ist das schlimmste Unglück, das einem Menschen widerfahren kann."

In den griechischen Altersdiskursen seit dem siebten Jahrhundert v. Chr. finden sich Wortverbindungen wie „schlimmes Alter“, „hässliches“ oder gar „verhasst das Alter“. Die negative Seite des Alters wurde in Verbindung gebracht mit Hinfälligkeit, Pflegebedürftigkeit, Rückfall in die Hilflosigkeit des Kindes. Oft wurde dann das Alter als eine Krankheit beschrieben mit den Symptomen: Arthritis, Blindheit, Demenz und Impotenz. Der Alterssuizid war in der griechisch/römischen Antike kein Tabuthema. Die Tabuisierung des Suizides und des Alterssuizides wurde erst durch den Einfluss der christlichen Tradition dominant.

Die Antike kannte aber auch auf der anderen Seite das Alter als die Akkumulation von Erfahrungen, den alten Menschen als Träger des gesellschaftlichen Gedächtnisses und als Speicher des in einem langen Leben erworbenen Wissens. Von den Alten wurde die Weitergabe dieses Wissens als weise Ratgeber erwartet, von den alten Frauen wurde erwartet dass sie die Geschichten über das Leben im

Familienkreis, insbesondere an die Enkelgeneration weiter trugen. (In diesem Zusammenhang möchte ich an die Geschichtenerzählerin Dorothea Viehmann aus Kassel-Niederzwehren erinnern, deren Geschichten die Gebrüder Grimm als kindgerechte Märchen aufzeichneten).

Das Alte Testament der jüdisch-christlich-muslimischen Traditionen setzt sich an verschiedenen Stellen mit dem Thema Langlebigkeit auseinander. Nicht selten wird sie mit einer Gottesgabe assoziiert. In den sogenannten Apokryphen, dem Buch Jesus Sirach heißt es: "Mein Sohn, wenn dein Vater alt ist, nimm dich seiner an und betrübe ihn nicht, solange er lebt." (Sirach Kap. 3 Vers 14). Die Verhaltensnorm und -Vorschrift gegenüber den alten Eltern stellt in dem gesamten Kapitel 3 die Altenehrung heraus.

Alle Altersdiskurse stehen in dem Spannungsverhältnis zwischen Altenverehrung und Altenverachtung. Die Weisheit des Alters wird als Kompensation des körperlichen Verfalls angesehen, aber Vergesslichkeit, Verwirrtheit oder Starrsinn sind auch die Attribute des physischen Niederganges vor dem Tod. Wer im 16. oder 17. Jahrhundert glaubhaft machen konnte, dass er 150 Jahre oder älter sei, wurde bestaunt, auf Fürstenhöfe eingeladen und dort prächtig versorgt.

Die meisten Historiker der Sozialgeschichte des Alters sehen zu allen Zeiten stets die beiden Pole der Altersbilder vertreten: die Ambivalenz von Altersverehrung und Altersverachtung.

Vor dem Hintergrund eines ambivalenten Altersbildes hatten die meisten Lebenslaufkonzepte einen zyklischen Charakter mit der Abfolge verschiedener Phasen. In Analogie zu den Kreisläufen der Natur wurde die Kindheit mit der Morgenröte oder dem Frühling gleichgesetzt, das Alter mit dem Abend (Lebensabend) oder dem Winter gleichgesetzt.

Der griechische Philosoph Solon beschrieb im frühen 6. Jahrhundert v.Chr. 10 Lebensaltersstufen zu sieben Jahren. Dabei entsprach die 9. und 10. Stufe dem Alter. (Vgl. Anthroposophie Rudolf Steiners).

Zwischen dem 17. und dem 19. Jahrhundert fand das Motiv der Doppeltreppe als Lebenslaufmodell besonders weite Verbreitung. Die bildlichen Darstellungen zeigten fünf Stufen hinauf bis zum 50. Lebensjahr, dann fünf weitere Stufen hinab bis zum Tod. (Vgl. Ehmer 2008)

Wesentlicher Bestandteil aller Altersdiskurse war und ist die Formulierung von Verhaltensnormen und wechselseitigen Verpflichtungen in Familie und Gesellschaft. Von den Jungen wurde/wird Ehrerbietung und zum Teil Unterordnung und bei Hilfsbedürftigkeit Versorgung erwartet. Im Gegenzug wurde/wird von den Alten der Rückzug aus sozialen Positionen von Macht und Besitz erwartet, um den Jüngeren den Zugang zu diesen Ressourcen zu verschaffen.

Die Ambivalenz dieses Ansatzes wird dann deutlich, wenn den Alten geraten wird, ihren Besitz und ihre Macht ja nicht zu früh an die Jungen abzugeben, um sich nicht in Abhängigkeit zu begeben. Demgegenüber war der geizige und gierige Alte bevorzugte Zielscheibe des Spottes.

In frühneuzeitlichen Erzählungen wurden erwachsene Söhne, die den hilfsbedürftigen Vater nicht am Familientisch versorgten, darauf hingewiesen, dass ihnen, wenn sich ihre Kinder an diesem Vorbild orientierten, im eigenen Alter dasselbe Schicksal drohe.

Differenzierung des letzten Lebensabschnittes

Zunehmend wird im aktuellen sozialwissenschaftlichen Altersdiskurs die Lebensphase der Über-60-Jährigen differenziert. Wir sprechen von so genannten "jungen Alten" und den so genannten „alten Alten“, die ab ihrem 80. Lebensjahr verstärkt hilfebedürftig werden. (WHO-Definitionen: betagt ist, wer 65-84 Jahre alt ist, hoch betagt ist, wer über 85 Jahre alt ist.)

Der bereits zitierte Josef Ehmer (2008) beobachtete, dass in Nordwesteuropa ältere Menschen schon seit einigen Jahrhunderten (und nicht erst in diesem Jahrhundert) ein unabhängiges, selbstbestimmtes Leben und eine räumliche Trennung der Generationen angestrebt haben, so dass die heutige „Singularisierung“ im Alter ein wesentliches Strukturmerkmal des Alters darstellte und darstellt (vgl. Schimany, 2003). Zugleich ist die Familie für ältere Menschen eine wesentliche Quelle für soziale Kontakte und Hilfeleistungen geblieben. Leopold Rosenmayer (1992) bezeichnet dies als „Intimität auf Abstand“. Ohne Abstandsregulierung wäre Intimität auch nicht lebbar.

Generalisiertes und selbstbezogenes Altersbild

Die heutigen Altersbilder zeigen ein Nebeneinander von negativen wie positiven Bewertungen. Defizitorientierte Vorstellungen werden durch aktivitäts- und produktivitätsorientierte Modelle ergänzt. Von besonderem Interesse ist dabei der Unterschied zwischen den so genannten „generalisierten Altersbildern“- also dem, was „man“ oder „frau“ allgemein über Alter denkt und den so genannten „selbstbezogenen Altersbildern“ - also dem, was man mit dem eigenen Altsein verbindet. Während das „generalisierte Altersbild“ eher dominiert wird von negativen Beschreibungen wie: Passivität, Unselbstständigkeit, Kräfteabnahme, Verzicht, Krankheit, - überwiegen im „selbstbezogenen Altersbild“ - insbesondere bei den Alten selbst - positive Vorstellungen wie: Ruhe, Zeithaben, Entschleunigung, Zukunftsorientierung. Alt sind immer nur die anderen! Ältere Menschen mit einem positiven Altersbild scheinen auch eher in der Lage zu sein, mit Beeinträchtigungen und Selbstwertbedrohungen umzugehen (vgl. Adolf 2003)

Die Arbeitsgruppe um den Psychologen Arthur Stone veröffentlichte 2010 eine Studie, die zeigt, dass das subjektive Wohlbefinden während Pubertät und Adoleszenz sowie Anfang 50 tiefste Werte aufweist, während die Werte des Wohlbefindens dann mit zunehmendem Alter ansteigen. Dabei waren die ältesten Befragten 86 Jahre alt. Frühere Studien kamen zu ähnlichen Ergebnissen, dabei waren die ältesten Befragten sogar 90 Jahre alt (Altersdepressionen sind nicht zwangsläufig). Die Untersuchungen von Stone und seiner Arbeitsgruppe zeigten weiter, dass Sorge und Wut im Alter deutlich abnahmen, während Traurigkeit in allen Lebensaltersstufen einen etwa gleich hohen Level einhielt.

Der Altersforscher Paul B. Baltes (1989) beantwortete den paradoxen Befund, dass trotz der offensichtlichen Zunahme der körperlichen Beschwerden und des

häufigeren Alleinseins ältere Menschen im Großen und Ganzen ähnlich, wenn nicht gar zufriedener sind als jüngere, wie folgt:

„Der Grund liegt in der besonderen Fähigkeit des Menschen, Realität zu transformieren, sich nach und nach an veränderte Realitäten anzupassen, Lebensziele zu ändern, das eigene Selbstbild zu transformieren und dadurch das Selbstbild zu schützen“ (Baltes, 1989)

Die hohe Plastizität, die kontinuierliche Selbstreflexivität mit Selbstkonstruktion und die emotionale Selbstorganisation des Menschen gibt ihm eine erstaunliche Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit. Allein die Tatsache, zu denen zu zählen, die einen Herzinfarkt überlebt haben, erhöht das Lebensgefühl. Das Alter vermindert die Wirksamkeit dieser Prozesse der permanenten Selbstkonstruktion und Selbstprotektion ganz offensichtlich nicht. Sie sind gerade im Alter notwendig, um die mit dem Alter einhergehenden Verluste, wie zum Beispiel der Verlust eines geliebten Partners, zu verarbeiten.

Der Trierer Psychologe Jochen Brandstädter (1992) unterscheidet zwei Bewältigungsstile:

- eher assimilativ-persistent (frühe Ziele werden beibehalten)
- eher akkomodativ- flexibel (Ziele werden neuen Lebensumständen angepasst).

Ältere Menschen nutzen offensichtlich zunehmend den akkomodativ-flexiblen Stil, der immer dann sinnvoll ist, wenn die Realität die Wege zu den ursprünglichen Zielen versperrt. Die Protektion eines positiven selbstbezogenen Altersbildes beziehungsweise Selbstbildes - auch bei deutlich eingeschränkten alten Menschen - führt immer wieder zur Verblüffung der Angehörigen und der Helfer.

Ausblick

Ohne Zweifel fördern Wohlstand (mit verfügbarer Medizintechnik, Hygiene und Ernährung) und Bildung die Langlebigkeit. Weil Alter nicht allein ein automatisch ablaufendes biologisches Geschehen ist, sondern immer auch soziokulturellen Bewertungskonstruktionen unterliegt, stellt sich uns die Frage nach den eigenen und gesellschaftlich angebotenen soziokulturellen Konstruktionen des Alters. Den Sinn müssen wir dem Alter geben! Das geht nur im Diskurs.

In welcher Welt wollen wir leben? Soll es eine Welt sein, in der wir allein von zahlendominiertem Produktions- und Effizienzdruck, von Geschwindigkeit und Beschleunigung, von Verdichtung aller Abläufe beherrscht werden oder soll unsere Welt auch von postmaterialistischen Werten wie Solidarität für Mensch und Umwelt bestimmt sein? (Vgl. Klein 1991)

In unseren Diskursen über das Alter gilt es - bei aller Ambivalenz - leitende Sinnkonstruktionen immer wieder neu zu bestimmen - auch vor dem Hintergrund der Heterogenität und Vielfältigkeit des Alters und der Altersstile. In einer solchen Bestimmung läge dann auch eine wesentliche Begründung unserer gerontopsychiatrischen Arbeit. Das Alter als Abschnitt vor dem Tod ist Teil des ganzen Lebens!

Vielleicht ist das Bild eines alten, morschen Baumes, der bereits viele abgestorbene Äste aufweist, hilfreich. Wenn er nicht mehr da ist, fehlt er dem, der sich an seinem Anblick erfreute.

Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Literatur:

Adolph, Holger (2003). Altersbilder und Alterswirklichkeit im demographischen Wandel. Vortrag für die Fachtagung: Pflege – Wohnen – Mobilität.

Baltes, Paul B. (1996). Über die Zukunft des Alterns: Hoffnung mit Trauerflor. Baltes, M., Leo Montada (Hrsg.) Produktives Leben im Alter. Frankfurt/Main, New York Campus Verlag. 29-71

Baltes, M., Leo Montada (1996). Produktives Leben im Alter. Frankfurt/Main, New York Campus Verlag.

Brandstädter, Jochen, Werner Greve (1992). Das Selbst im Alter: Adaptive und protective Mechanismen. Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie. 24. 269-297

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2011). Eine neue Kultur des Alterns. Altersbilder in der Gesellschaft. Erkenntnisse und Empfehlungen des sechsten Altenberichts

Ehmer, Josef (2007). Hohes Alter Enzyklopädie der Neuzeit. Bd.5 : J.B. Metzler'sche Verlagsbuchhandlung und Carl Ernst Poeschel Verlag Stuttgart 607-613

Ehmer, Josef (2008). Das Alter in Geschichte und Geschichtswissenschaft. Staudinger, Ursula M., Heinz Häfner (Hrsg.). Was ist Altern? Heidelberg Springer Verlag. 149-172

Höffe, Otfried. (2008). Bilder des Alters und Alterns im Wandel. Staudinger U. und H. Häfner (Hrsg.), Was ist Alter(n)? Heidelberg: Springer, 189-198.

Klein, Thomas (1991). Zur Bedeutung von Alters-, Perioden- und Generationseinflüssen für die Wende politischer Werte in der Bundesrepublik. Zeitschrift für Soziologie. 2. 138-146

Kocka, Jürgen (2008). Chancen und Herausforderung einer alternden Gesellschaft. Staudinger, Ursula M., Heinz Häfner (Hrsg.). Was ist Altern? Heidelberg Springer Verlag. 217-235

Nagel, Irene E. (2010). Wer altert wie? Gehirn & Geist. 12.14-20

Rosenmayr, Leopold (1992). Die Schnüre vom Himmel. Wien: Böhlau. 265

Schimany, Peter (2003). Die Alterung der Gesellschaft. Ursachen und Folgen des demographischen Umbruchs. Frankfurt/Main Campus Verlag. 383 ff

Schmidt, Thomas, Friedrich W. Schwartz, Ulla Walter (2001). Physiologische Potentiale der Langlebigkeit und Gesundheit im evolutionsbiologischen und kulturellen Kontext – Grundvoraussetzung für ein produktives Leben. www.Adecco-stiftung.de/pdf/4Schmidt.pdf

Staudinger, Ursula M., Heinz Häfner (2008). Was ist Alter(n)? Heidelberg Springer Verlag

Stone, Arthur A., Joseph E. Schwartz, Joan E. Broderick, Angus Deaton. (2010) A Snapshot of the Age Distribution of Psychological Well-Being in the United States. Proceeding of the National Academy of Science. 107. 9985-9990

Weiland, Stephan K.; Rapp, Kilian; Klenk, Jochen; Keil, Ulrich (2006). Zunahme der Lebenserwartung: Größenordnung, Determinanten und Perspektiven. Dtsch Ärztebl (16): A-1072