

Erfolgreich altern

Ist Deutschland altenfreundlich? Die Frage wird spätestens dann, wenn die Politik die finanziellen Probleme der Pflegeversicherung angehen muß, wieder in die öffentliche Diskussion zurückkehren. Glücklicherweise ist der „Krieg der Generationen“, den Pessimisten vorausgesagt haben, (noch) nicht ausgebrochen. Doch sah sich der letzte Altenbericht der Bundesregierung, der leider vom Getöse des Bundestagswahlkampfes übertönt wurde, zu der Kritik veranlaßt, das Wissen, die Erfahrungen, die materiellen Mittel sowie das Hilfpotential des Alters würden „viel zu wenig erkannt, anerkannt und sozial und kulturell genutzt.“ Entsprechend seinem wirtschaftlichen Schwerpunkt nennt er als Beispiel, daß die Erwerbsquote der über 55jährigen in Deutschland deutlich niedriger liege als in anderen europäischen Ländern, holt dann aber weiter aus und fordert, die Gesellschaft müsse sich intensiver mit Fragen des Alters beschäftigen und dessen mögliche Stärken und Risiken differenzierter wahrnehmen.

Für eine solche Wahrnehmung hat die Altersforschung der letzten drei Jahrzehnte verlässliche Grundlagen erarbeitet. Gelänge es, ihre Ergebnisse aus der Fachliteratur in das Bewußtsein breiter Schichten zu übertragen, so könnten die kommenden Jahrzehnte zum Jahrhundert des Alters werden, wie das 20. Jahrhundert dank Entwicklungspsychologie und Pädagogik zum „Jahrhundert des Kindes“ wurde.

Eine öffentliche Meinung, die Jugendlichkeit, Gesundheit und Leistung als Höchstwerte betrachtet, verfällt leicht dem Vorurteil, das Altwerden mit seiner eingeschränkten Beweglichkeit, verlangsamten Reaktionen, prekären Gesundheit, verminderten Merkfähigkeit und rascheren Ermüdung sei nur noch Restvitalität, Abstieg und darum wenig lebenswert. Von diesem Defizitmodell hat sich die gerontologische Forschung aus gutem Grund verabschiedet. Das Bild, das sie vom Alter zeichnet, entspricht weder dem „Trauernden alten Mann“ von Vincent van Gogh, der seinen Kopf in den Händen birgt und nur noch den Tod erwartet, noch den allzeit strahlenden Seniorenpaaren der Werbung, sondern beschreibt neben Einbußen auch Lern- und Ausgleichsmöglichkeiten und betont, daß Menschen in körperlicher, psychischer und sozialer Hinsicht sehr individuell altern.

Die heute 70jährigen sind körperlich so fit wie vor 30 Jahren die 65jährigen. Wahrnehmungsgeschwindigkeit, Gedächtnis und Wortflüssigkeit nehmen zwar nach 70 ab, können aber durch Training oft noch lange Zeit auf einem befriedigenden Niveau gehalten werden; auch werden diese Verluste zu einem nicht geringen Teil durch Erfahrung und Einfühlungsvermögen ausgeglichen. Wenn von den

über 90jährigen fast jeder zweite an einer Form von Demenz leidet, ist diese Beeinträchtigung keineswegs immer schwerwiegend. Außerdem können sich auch Demen­te über ein gutes Wort, Besuche und eine Geburtstagsfeier freuen. Und wenn man Lebensqualität – wie heute üblich – als emotionale Befindlichkeit und Lebens­zufriedenheit versteht, ist festzustellen, daß sich die Stimmungslage zwar bei denen, die über ernsthafte gesundheitliche, finanzielle und familiäre Probleme klagen, verschlechtert, daß sie aber bei vielen gleich bleibt und insgesamt nach 65 nur geringfügig abnimmt: „Altern ist kein depressiver Prozeß“ (Erich Grond). Die Zufriedenheit mit der Gesundheit geht zwar zurück, und die Suizidrate steigt, doch ist die globale Lebenszufriedenheit von 70- bis 79jährigen laut Bundesgesundheits­survey 1998 höher als die von 20- bis 39jährigen.

Eine erstaunliche Tatsache! Nach dem „Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation“ erklärt sie sich aus mehreren Kunstgriffen. Wer erfolgreich altert, kann Beziehungen und Tätigkeiten, die ihm viel bedeuten, intensivieren und an­dere, weniger wichtige, die ihn zu sehr anstrengen, einschränken (Selektion). Er kann Fertigkeiten, die das Erreichen von bereichernden Zielen ermöglichen, trai­nieren (Optimierung), und er kann den Verlust einer Fertigkeit unter Umständen ausgleichen (Kompensation), ohne das Ziel aufgeben zu müssen – so wenn sich bei­spielsweise der passionierte Leser wegen nachlassender Sehfähigkeit auf Hörbücher umstellt. Vor allem kann der Mensch, solange er nicht an unerträglichen Schmerzen leidet, die Ansprüche, die er ans Leben stellt, an das noch Mögliche anpassen, indem er unerreichbar gewordene Ziele herabstuft und dafür erreichbare Ziele aufwertet. Ein solcher Ausgleich, der Resignation verhindert, kann beispielsweise dem Muster folgen: „Ich brauche zwar ein Hörgerät, muß mein Herz schonen und bin auf eine Gehhilfe angewiesen – doch ich interessiere mich noch für viele Dinge und unter­halte gute Beziehungen zu meinen Familienangehörigen, und das ist mir jetzt be­sonders wichtig.“

Die Lebenszufriedenheit von alten Menschen wird nachweislich gefördert durch Aktivität, die mehr ist als Zeitvertreib – von Gartenarbeit bis zu ehrenamtlicher Tätigkeit; durch emotional bedeutsame soziale Beziehungen –, und hier bilden bei allem Wandel der Familie die Beziehungen zu Partner, Kindern, Enkeln und Geschwistern die wichtigste Ressource – sowie durch positives Selbstwertgefühl. Letzteres speist sich oft aus der Erinnerung an die Lebensleistung, aus der Rolle als Eltern und Großeltern, aus einem neuen Einsatz für andere, geistigen Interessen oder einfach aus dem Bewußtsein, ein wertvoller Mensch zu sein. Wenn ältere Men­schen, die den Gottesdienst besuchen und persönlich beten, mehr Lebenszufrieden­heit äußern als andere, die dies seltener oder gar nicht tun, bestärkt sie ihr Glaube wohl auch in dieser zentralen Überzeugung. Die öffentliche Meinung sollte ihr Selbstbewußtsein durch ein positiveres Bild von den Möglichkeiten, dem Wert und der Würde des Alters stützen. Das Alter kann eine Last werden, aber auch lebens­wert bleiben.

Bernhard Grom SJ