

Elvira Tschan: Erfolgreich altern?

Paul Baltes, Entwicklungspsychologe und führender Gerontologe, hat das Schlagwort des «erfolgreichen Alterns» mitgeprägt. Ihm selber war dies nicht vergönnt, er starb 2006 im Alter von nur 67 Jahren an einer langen, schweren Krebserkrankung. Im Folgenden eine kleine Auseinandersetzung mit den Gedanken von Baltes zum erfolgreichen Altern.

Entwicklungspsychologie erforscht, wie sich der Mensch im Laufe seines Lebens psychologisch entwickelt. Paul Baltes ist es zu verdanken, dass sich die Entwicklungspsychologie auf die gesamte Lebensspanne ausdehnte. Vorher konzentrierte man sich vorwiegend auf die Entwicklungspsychologie des Kindes. Seine wichtigste Studie ist die «Berliner Altersstudie». Eine multidisziplinäre Umfrage, in der über 50 Mediziner, Psychologen, Soziologen und Ökonomen 516 Westberliner im Alter von 70 bis 100 Jahren befragten. Sie befragten sie hinsichtlich ihrer geistigen und körperlichen Gesundheit, ihrer intellektuellen Leistungsfähigkeit und psychischen Befindlichkeit sowie sozialen und ökonomischen Situation. Ein 700-seitiges Standardwerk ist dabei herausgekommen und die Erkenntnis, dass das Alter so viele Gesichter hat, wie es alte Menschen gibt.

- **Fehlende Alterskultur**

In der Menschheitsgeschichte ist das Alter eine junge Errungenschaft. Deshalb fehlt auch eine Kultur des Alters und Alterns. Bemühungen, die in diese Richtung gehen und dem netagiven Image vom Alter positive Altersbilder entgegensetzen, sind jedoch zunehmend auszumachen. Zu den verstaubten Altersbildern gehört die Ansicht, dass ältere Menschen vorwiegend in der Vergangenheit leben, einsamer und trauriger sind als jüngere.

Aber immer noch wahr ist, dass viele alte Menschen die gewonnenen Jahre vor allem negativ erlebten. Und – nach wie vor gibt der Jugendkult den Ton an.

Dies zeigt sich schon in der Sprache. Als Kompliment gilt: «Du siehst immer noch jugendlich aus!» «Dir sieht man das Alter nicht an!» Auch Paul Baltes spricht von den «jungen Alten» und meint damit das 3. Lebensalter, das Alter zwischen 70 und 85 Jahren!

- Weniger ist mehr

Wenn Paul Baltes vom «erfolgreichen Altern» spricht, so meint er die jungen Alten und damit die 70 bis 85-Jährigen. Die Jahre zwischen 70 und 85 bieten gemäß der «Berliner Altersstudie» beinahe unbegrenzte Entfaltungsmöglichkeiten für das Individuum. Doch diese müssen die «jungen Alten» von heute erst noch entdecken. Die Strategien des guten Älterwerdens liege – so findet Baltes – in der Anwendung von selektiver Optimierung mit Kompensation (SOK).

Die Anwendung von SOK ist, wenn wir:

- von den vorhandenen Lebensmöglichkeiten diejenigen auswählen, welche wir verwirklichen wollen = Selektion;
- geeignete Mittel suchen, um das Gewählte möglichst gut zu tun = Optimierung;
- auf den Wegfall von Mitteln flexibel reagieren und neue Wege suchen, um unseren Zielen näherzukommen = Kompensation.

«Sich auf wenige Ziele zu beschränken, diese aber sehr energisch zu verfolgen und dabei nach geeigneten inneren und äusseren Ressourcen der Kompensation zu suchen – das ist die Kunst des guten Älterwerdens.» (Baltes im GEO-Magazin Nr. 08/02)

Als Beispiel dafür wird der Pianist Rubinstein zitiert. Um noch als 80-Jähriger ein guter Konzertpianist sein zu können, wählte er Strategien, die dem SOK-Prinzip entsprechen. Er verringerte sein Repertoire (= Selektion) und übte seine Stücke mehr als früher (= Optimierung). Weil er die ausgewählten Stücke nicht mehr so schnell wie früher spielen konnte, griff er zu einem Kunstgriff und

verlangsamte sein Tempo vor besonders schnellen Passagen (= Kompensation). Im Kontrast zu den langsameren Teilen, erschienen diese Passagen dann wieder ausreichend schnell.

Die Einbußen beim Älterwerden und die Unfertigkeiten flexibel einzuordnen und entwicklungsfördernd zu deuten, ermöglichen das erfolgreiche Altern bzw. das gelingende Leben. Möchte der Bauer im Mittelland erfolgreich altern, so würde dies bedeuten, dass er seine Felder bestellt, bis seine Kräfte nachlassen. Idealerweise übergibt er dann das Bestellen der Felder seinen Nachkommen und konzentriert sich selber auf die Gartenarbeit. Mit fortschreitendem Alter wird ihm vielleicht auch dies zu anstrengend, und er macht schließlich die Blumenfenster zum Zentrum seines Alltags und seiner Freude. Was sich in der Theorie so leicht schreiben lässt, ist im gelebten Leben mit schmerzhaften Prozessen verbunden. Mit Prozessen des Loslassens und Neufindens, und diese gelingen nicht auf Anhieb und auch nicht immer. Solche Prozesse werden nicht als «Stolpersteine des beginnenden Alters», sondern nicht selten als Mahlsteine des Lebens erlebt, welche die Lebensenergie zermahlen können – auch im «jungen Alter».

- Kein lebenslanges Lernen

Solche Anpassungsprobleme werden von Paul Baltes jedoch erst nach dem 85. Lebensjahr geortet. Diesbezüglich packt ihn das Schaudern vor dem Alter. Er meint: «Sehr alt zu werden, ist kein Zuckerschlecken» und: «Gesundes und menschenwürdiges Altern hat seine Grenzen.» Da komme «mehr Bürde als Würde» ins Leben. Denn Menschen ab dem 85. Lebensjahr müssen sich mehr mit körperlichen und kognitiven Beeinträchtigungen beschäftigen. Ein Altersoptimismus im 4. Alter, das heißt ab etwa 85 Jahren, sei ungerechtfertigt! Er, Baltes, habe – nicht ohne innere Widerstände – einsehen müssen, dass es kein lebenslanges Lernen bis zum Tod gebe. Körperliche und psychische Funktionen gerieten in hohen Jahren immer stärker und länger aus dem Tritt. Es bilde sich dann zunehmend eine Schere zwischen Lebenslänge und Lebensqualität.

Nicht zuletzt wegen der Erfolge der modernen Medizin könne man im hohen Alter ohne Lebensqualität und voll auslebbarer Menschenwürde länger leben. Indikatoren des Wohlbefindens wie Lebenszufriedenheit, soziale Eingebettetheit, positive Lebenseinstellung und Alterszufriedenheit sinke mit der Hochaltrigkeit ab.

- Qualität vor Quantität

Das Leitmotiv der Gerontologie «Den Jahren Leben geben, nicht dem Leben Jahre» sei im hohen Alter immer weniger umsetzbar findet Baltes. Er spricht sich gegen Forschungen aus, welche auf Lebensverlängerung zielen, anstatt es zu verbessern. Wissenschaftliche Befunde zu den Entwicklungsgrenzen im sehr hohen Alter müssten akzeptiert werden, meint er. Die Forscher sollten sich eingestehen, dass weniger mehr sein könne. Es sei verantwortungsvoller und würdiger, innerhalb der jetzigen möglichen Lebenslänge ein besseres Altern zu ermöglichen. Dazu gehören für Baltes auch ein würdevoller Tod und die Freiheit, Einfluss darauf zu nehmen, wann und wie man stirbt. Paul Baltes: «Ich sehe das hohe Alter als das letzte Abenteuer des Lebens. Dieses Abenteuer mit Würde durchstehen zu können, wird eine der größten Herausforderungen des 21. Jahrhunderts sein.» Ja – das denke ich auch und zudem noch, dass dies nicht nur von jeder einzelnen betroffenen Person abhängig ist, sondern in der Art und Weise, wie dies getan wird, sich die Menschlichkeit unserer Gesellschaft zeigen wird.¹

(agere@aktivierung.ch)

¹ Der Artikel erschien im Fachmagazin für Pflege und Betreuung NOVAcura 4|10. Elvira Tschan ist Aktivierungstherapeutin, Ausbilderin mit Lehr- und Beratungstätigkeit im Bereich Aktivierung und Alltagsgestaltung und Fachbuchautorin.

Buchtipps der Autorin: Das ehrlichste und interessanteste Buch, das ich über das Altsein gelesen habe und hier sehr gerne weiterempfehle ist: «Vom Alter – De senectute» vom italienischen Philosophen Norberto Bobbio (geb. 1909 und gest. 2004). Seine Altersreflexionen erschienen in der deutschen Übersetzung zum ersten Mal 1997 im Verlag Klaus Wagenbach Berlin. Noch heute ist es wohl das weiseste und verständlichste Buch zum Thema Alter.