

Älter, schwächer, zufriedener

Die späten Jahre sind gewonnene Jahre – so sehen es jedenfalls 23 Wissenschaftler, die heute überraschende Forschungsergebnisse über „Altern in Deutschland“ vorlegen

VON GABI STIEF

Bremen. Er ist 78, sie ist 67. Clint Eastwood sagt, man müsse das Leben und die Krankheiten ertragen und Demut lernen. Senta Berger bekennt, dass sie ungern in den Spiegel schaut, weil es nicht leicht sei, eine Frau mit Falten zu sehen. Ist es schwer, zu altern?

Ursula Staudinger ist erst 50 Jahre alt, aber sie ist eine anerkannte Expertin, wenn es um die Frage geht: Was ist Alter? Wenn an diesem Donnerstag eine hochkarätige Wissenschaftlergruppe dem Bundespräsidenten im Berliner Schloss Bellevue nach dreijähriger Forschungsarbeit einen gut 100-seitigen Bericht über „Altern in Deutschland“ überreicht, ist die Psychologin aus Bremen dabei. Von „widerlegten Legenden“ und „gewonnenen Jahren“ wird in der Studie, an der die unterschiedlichsten Disziplinen beteiligt waren, die Rede sein. Und von vielen guten Botschaften wie der überraschenden Erkenntnis, dass der Mensch mit zunehmendem Alter zufriedener wird.

„Wohlbefindensparadox“ nennt die Vize-Präsidentin der Jacobs University Bremen das Phänomen, dem sie mit ihrem einstigen akademischen Lehrer, dem mittlerweile verstorbenen Alternforscher Paul Baltes, bereits in den neunziger Jahren auf die Spur kam. Und tatsächlich klingt es paradox, dass just dann, wenn biologisch gesehen die Kräfte nachlassen und die Mitte des Lebens überschritten ist, das positive Lebensgefühl dominieren soll.

Dennoch – Ursula Staudinger hat festgestellt, dass der Mensch im Alter gelernt hat, die Ambivalenz des Lebens zu ertragen. Er schränkt seine eigenen Ansprüche ein. Er vergleicht sich nicht mehr mit den Besten und Jüngsten, und er setzt sich andere Lebens-

ziele als früher. Warum der Mensch so pfiffig ist, ist noch nicht abschließend geklärt. Ist es die Erfahrung, sich verändernde Prioritäten, die Biologie?

Fest steht: Mit steigendem Alter wird der Mensch emotional ausgeglichener, verlässlicher, umgänglicher. Doch belohnt das auch die Arbeitswelt? Nein. Staudinger kommt in Fahrt, wenn sie von Personalmanagern erzählt, die mit großen Augen über die Stärken von älteren Mitarbeitern reden. „Aber die wenigsten von ihnen stellen Leute ein, die älter als 45 oder 50 Jahre sind.“

Als junge Psychologin entdeckte Ursula Staudinger ihre Leidenschaft für die Alternforschung. Bereits während ihres Studiums in Erlangen und Massachusetts widmete sie sich Lebensverläufen und der Frage, unter welchen Bedingungen sich bei manchen Menschen Lebenserfahrungen zu Lebensinsichten verdichten, bei anderen aber nicht. Am Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung traf sie auf Baltes und sein Team. Im Rahmen der „Berliner Altersstudie“ wurden dort Mitte der neunziger Jahre etwa 500 West-Berliner im Alter von 70 bis 100 Jahren über Jahre begleitet, beobachtet und immer wieder aufs Neue befragt. Die Forscher interessierten sich nicht nur für die gesundheitlichen Veränderungen, sondern auch für die intellektuellen Fertigkeiten und die psychische Befindlichkeit ihrer Testpersonen.

Die Studie überraschte mit einer Erzählung über die schönen Seiten des Alterns, die viel mit Wohlbefinden und auch sozialer Kompetenz zu tun haben. Am Ende war aber auch von den Schattenseiten die Rede, jenem vierten Lebensabschnitt, den viele Jüngere fürchten. Jenseits der 80 beginnt die Widerstandskraft gegen den körperlichen Abbau zu erlahmen. Verstimmungen, wie es Staudinger nennt, nehmen zu. Jenseits der 90 droht die Demenz; jeder Zweite ist nach Hochrechnungen

betroffen. Die Behauptung, dass Depressionen im Alter zunehmen, sei allerdings falsch, sagt die Psychologin. Ein hartnäckiger Mythos.

Mythen wie diese möchte Staudinger gern aus der Welt schaffen. Das einseitige, zutiefst negative Bild vom Altern will sie korrigieren. Wenn sie von ihren Forschungen berichtet, fehlt selten jener Satz, der wie ein Aufruf zur Rebellion klingt: „Wir entscheiden, wie unser Alter aussieht.“ Altern sei formbar, die genetische Information nur eine Grundschrift, die veränderbar ist. Die persönliche Entwicklung des Menschen sei kein

Wollknäuel, das sich nur entwirrt. Die Chance zur Reife endet nicht mit 30 oder 50 Jahren.

Doch wer selbst über die späten Lebensjahrzehnte entscheiden will, muss auch wissen, wie. Am „Center on Lifelong Learning and Institutional Development“, das Ursula Staudinger in Bremen gegründet hat und leitet, sucht man seit Jahren nach Antworten. Einige Studien brachten Überraschendes zu Tage. So fand man heraus, dass Nordic Walking, oder vielmehr jedes Ausdauertraining, das Gehirn verjüngt. Auch die Offenheit für neue Erfahrungen, die mit zunehmendem Alter schwindet, lässt sich erhalten und trainieren. Die Teilnehmer von speziell entwickelten Kursen, die auf eine ehrenamtliche Tätigkeit vorbereiten, entdeckten ihre Lust auf Neues und entwickelten diese sogar noch weiter.



Dass die Gesellschaft bislang wenig unternimmt, um dem Nichtstun vorzubeugen, hält Staudinger für unverantwortlich. „Wenn ältere Menschen in Nischen abgeschoben werden, wie sollen sie da noch den Mut fassen, sich auf Neues einzulassen?“ Risikobereitschaft, Verantwortung übernehmen – all dies sei keine Frage des Alters. Aber eine Frage des Zutrauens und des lebenslangen Lernens.

Die Bremer Alternsforscherin ist nicht die Einzige, die davor warnt, die demografische Entwicklung nur als Krise zu deuten. Sie ist nicht die Einzige, die überzeugt ist, dass weder Institutionen noch Sprache noch Kultur bereits auf die Veränderungen eingestellt sind. Aber nicht viele teilen ihre Begeisterung für die Weisheit, die Lebensreflexion voraussetzt.

Einst, sagt Staudinger, wurden die Alten nach ihrem Wissen gefragt. Heute kauft man sich Ratgeberbücher oder

schaufelt Ratgebersendungen. Und was, fragt sie, geschieht mit den Erfahrungsschätzen, die Menschen in ihrem Leben ansammeln? Nach dem sogenannten Weisheits-Paradigma, einem in den achtziger Jahren von Staudinger mitentwickelten empirischen Verfahren zur Ermittlung von Weisheit, sind

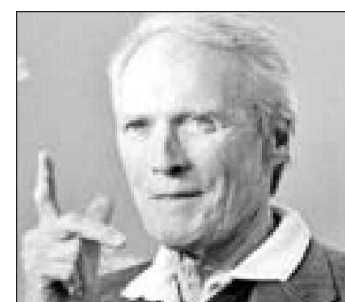
fünf Fähigkeiten entscheidend für die Weiterentwicklung der Weisheit im Erwachsenenalter: soziale Kompetenz, Offenheit, ein wacher Geist, intensive Erfahrung mit schwierigen Lebensumständen und die Unterstützung durch einen Mentor. „Weisheit anzustreben, ist kein einfacher Weg, denn man muss dabei auch

Misserfolgen und ungeschönen Wahrheiten ins Gesicht blicken“, sagt Weisheitsforscherin Staudinger.

Acht Wissenschaftler werden am Donnerstag stellvertretend für eine 23-köpfige Akademikergruppe ihren bislang unveröffentlichten Forschungsbericht dem Bundespräsidenten überreichen. Die Frage, ob es sich um acht Weise handelt, hält Staudinger für abwegig. „Wir wollen Ratgeber sein.“ Aber dass es weise wäre, ihre Ratschläge umzusetzen – dies würde sie wohl aus vollem Herzen bejahen.



Senta Berger schaut nicht mehr gerne in den Spiegel, ...



... Clint Eastwood erträgt das Leben und lernt Demut, ...



... und Forscherin Ursula Staudinger setzt auf Weisheit im Alter.