

Andreas Kruse
Hans-Werner Wahl

Zukunft Altern

*Individuelle und gesellschaftliche
Weichenstellungen*

Spektrum
AKADEMISCHER VERLAG

Sachbuch

Zukunft Altern

Andreas Kruse Hans-Werner Wahl

Zukunft Altern

Individuelle und gesellschaftliche
Weichenstellungen

Spektrum
AKADEMISCHER VERLAG

The logo for Spektrum Akademischer Verlag features the word "Spektrum" in a large, bold, serif font. Below it, the words "AKADEMISCHER VERLAG" are written in a smaller, all-caps, sans-serif font. A horizontal grey bar is positioned directly beneath the text.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	VII
Teil A. Altern als Herausforderung	1
1. Definition von Alter(n) – Alter(n) besser kennen lernen.	3
2. Demografische Schlüsselaspekte und Konsequenzen.	29
Teil B. Zentrale Konstrukte und Botschaften der Altersforschung	77
3. Eine Landkarte zur aktuellen Altersforschung	79
4. Ausgewählte Konstrukte zur Biologie des Alterns	89
5. Ausgewählte Konstrukte zur Psychologie des Alterns	115
6. Ausgewählte Konstrukte zur Soziologie des Alterns	199
7. Ausgewählte Konstrukte zu Altersinterventionen	245
8. Übergreifende Konstrukte.	329
Teil C. Zehn Weichen für den Weg in eine gute Alterszukunft	343
9. Wissen über Altern.	345

VI Inhaltsverzeichnis

10. Kreativitätsfördernde Rahmenbedingungen	355
11. Engagement und Expertise	375
12. Miteinander der Generationen	391
13. Menschenfreundliche Umwelten	407
14. Konsumentenverhalten und Wirtschaftskraft Alter	429
15. Prävention.	441
16. Gesundheit, Krankheit, Pflege	449
17. Endlichkeit und Grenzen des Daseins	477
18. Altersforschung neu positionieren	491
Teil D. Neue Anforderungen	505
19. Neue Anforderungen an gesellschaftliche Akteure	507
20. Neue Anforderungen an Ältere – und an alle Generationen.	517
21. Schlussbetrachtungen	527
Literatur	533
Bildnachweis	545
Sach- und Personenindex	547

Vorwort

Noch nie gab es eine Gesellschaft mit einer so hohen Lebenserwartung wie heute, und auch noch nie gab es ein solch umfassendes und differenziertes Wissen zu Aspekten des Alterns und ihren gesellschaftlichen Auswirkungen und Gestaltungsmöglichkeiten. In diesem Buch möchten wir zentrale Aspekte der alternden deutschen Gesellschaft allgemein verständlich aus der Sicht der Altersforschung ansprechen. Hintergrund und Ausgangspunkt ist dabei die Beobachtung, dass in Deutschland auf den großen medialen Bühnen die Fragen des demografischen Wandels und Alterns oft von nicht wirklich informierten „Experten“ behandelt werden und die bereits in reichhaltiger Weise vorhandene wissenschaftliche Evidenz meist auf der Strecke bleibt. Wir möchten vor diesem Hintergrund mit unserem Buch einen Akzent im Sinne einer Darstellung und praxisbezogenen Einordnung der Befunde der Altersforschung setzen und dabei ganz bewusst den Elfenbeinturm hinter uns lassen, ohne auf wissenschaftliche Argumentationssubstanz zu verzichten.

Wissenschaftliche Befunde und weit entwickelte theoretische Vorstellungen darüber, wie diese Befunde zu interpretieren und anzuwenden sind, ermöglichen heute das Zeichnen eines überaus farben- und facettenreichen Bildes von Altern. Altern erscheint in diesem Bild auf allen fundamentalen Ana-

lyseebenen (biologisch, psychologisch, sozial und gesellschaftlich) als ein höchst heterogenes und vielfältiges Geschehen, dessen größter wissenschaftlicher und gesellschaftlicher Feind die Suche nach einer Einfachstruktur ist. In unseren Augen gibt es eine solche nicht, auch wenn wir vieles zu Altern noch nicht wissen (zum Beispiel im Bereich der Demenzzentstehung) bzw. noch nicht wissen können (zum Beispiel noch nicht genügend auflösende bildgebende Methoden zur Abbildung von Gehirnfunktionen). Die große Herausforderung besteht darin, anhand der vorhandenen Befunde die vielfachen Stärken des heutigen Alterns, zum Beispiel im Bereich des Erfahrungswissens, der Bewahrung von Lernfähigkeit, der Prävention von gesundheitlichen Verlusten, herauszustellen und gleichzeitig den Alternsprozess als das zu akzeptieren, was er in seinem Kern ist: eine Lebensphase mit erhöhter Wahrscheinlichkeit von Verlusterfahrungen und Bewusstwerdung von Grenzsituationen – vor allem im extremen Alter, das heute und erst recht morgen immer mehr Menschen erreichen. Gleichzeitig können sich andere Lebensgestalten entwickeln – Weisheit, Gelassenheit. Daraus ergibt sich individuell und gesellschaftlich aus unserer Sicht die Notwendigkeit des andauernden Strebens nach den bestmöglichen Entfaltungsstrukturen für ältere Menschen (zum Beispiel im Miteinander der Generationen, im bürgerschaftlichen Engagement, in der alternden Arbeitswelt) und gleichzeitig einer individuellen und gesellschaftlichen Sorge für die vielfache psychische und somatische Verletzlichkeit des Alterns (zum Beispiel der Sorge für bestmögliche Lebensqualität von Demenzerkrankten in Heimen).

In diesem Buch geht es immer auch um gesellschaftliche Sichtweisen des Alterns, auf die wir Einfluss nehmen wollen. Wir möchten die öffentlich-mediale Diskussion zu genauerem Differenzieren anregen und die vorherrschenden

Bedrohungsszenarien und Belastungsdiskurse relativieren, die oft von Engführungen auf Monetäres (siehe Renten- und Pflegekostendiskussion) geprägt sind. Stattdessen rücken wir die Stärken des Alters in den Vordergrund.

Was kommt auf Sie zu? In Teil A des Buches, „Altern als Herausforderung“, nähern wir uns zunächst der Thematik Altern von zwei Seiten. Wir fragen nach möglichen Sichtweisen und Definitionen von Altern, und wir diskutieren die derzeit wichtigsten Einsichten zu demografischem und gesellschaftlichem Altern samt sich daraus ergebender Implikationen.

In Teil B, „Zentrale Konstrukte und Botschaften der Alternforschung“, begeben wir das Terrain der Alternforschung anhand einer „Konstruktlandkarte“. Mithilfe der Konstruktlandkarte möchten wir unsere Sicht vom Altern relativ umfassend und gleichzeitig anschaulich kommunizieren. Ein solches Format erscheint auch deswegen als attraktiv, weil vielfach (zum Beispiel von politischen Akteuren) der Wunsch geäußert wird, zu spezifischen Themen der Alternforschung in gebündelter Form zentrale Befunde zu erhalten, ohne den Gesamtzusammenhang und den Praxisbezug zu verlieren. Die Darstellung selbst variieren wir dabei ganz bewusst. Neben den obligatorischen (jedoch nicht zu zahlreichen) Tabellen und Abbildungen stehen vertiefende Materialien unterschiedlicher Art und immer wieder auch Anregungen für Sie, wenn Sie Ihr eigenes Altern besser kennen lernen oder über das Leben und seinen Verlauf verstärkt nachdenken möchten.

In Teil C, „Zehn Weichen für den Weg in eine gute Alterszukunft“, untersuchen wir die zehn in unseren Augen essenziellen Weggabelungen hin zu einer noch vor uns liegenden Zeit, in der Altern zu einem ebenso selbstverständlichen wie hochgeschätzten Faktor unserer Gesellschaft geworden ist: Wissen über Altern; kreativitätsfördernde Rahmenbedingungen;

Engagement und Expertise; Miteinander der Generationen; menschenfreundliche Umwelten; Konsumentenverhalten und Wirtschaftskraft Alter; Prävention; Gesundheit, Krankheit und Pflege; Endlichkeit und Grenzen des Daseins und eine Neu-positionierung der Altersforschung selbst. Hier gilt es, so unser Argument, die „Zukunftswenigen“ heute richtig zu stellen.

In Teil D, „Neue Anforderungen“, skizzieren wir schließlich die Neuartigkeit an Aufgaben, die auf gesellschaftliche Akteure, aber auch auf alternde Menschen sowie alle Generationen zukommen.

Mehrfach treten wir in diesem Buch auch selbst auf die Bühne („Persönlicher Blick auf das Alter“). Wir möchten Sie dabei einladen, an unseren persönlichen Gedanken zu Alter und Altern teilzuhaben; und vielleicht regen Sie unsere Gedanken an, auch über Ihr eigenes Älterwerden nachzudenken.

Schließlich noch ein Wort zu der einbezogenen Literatur: Eine bewusst eng begrenzte Auswahl an weiterführender Literatur, von uns speziell in den Teilen A und B empfohlen, soll Ihnen die weitere Beschäftigung mit Alter nach der Lektüre dieses Buches erleichtern. Aus dieser haben wir auch primär die Substanz der entsprechenden Buchteile entnommen. Die weitere in den Kapiteln zitierte Literatur ist in der am Ende des Buches stehenden Literaturliste enthalten.

Gerade weil wir die Doppelbotschaft – hohe Potenziale, aber auch hohe Verletzlichkeit des Alterns – als primäres Kommunikationsziel unseres Buches im Auge haben, richtet sich dieses Buch an unterschiedliche Auditorien. Wir möchten die an Altern interessierte Öffentlichkeit ansprechen, aber auch Akteure in den unterschiedlichsten gesellschaftlichen Zusammenhängen: zum Beispiel politische Verantwortliche und Entscheidungsträger in Kommune, Land und Bund, in Pflege- und Versorgungsbereichen, in Bildungsbereichen und nicht zuletzt in der alternden Arbeitsgesellschaft. Fer-

ner haben wir unser Buch für Studierende der Studiengänge in Gerontologie an Universitäten und Fachhochschulen geschrieben. Es geht uns ja darum, zentrale Befunde der Altersforschung in ein neues, auch gesellschaftliches Licht zu rücken und neue Anwendungspotenziale in der Praxis herauszustellen. Dies ist eine zentrale Komponente der existierenden und sich entwickelnden Studiengänge, deren erfolgreiche Aneignung im Studium nicht selten den späteren Berufserfolg (für die professionell Handelnden und für eine Gesellschaft, die Gerontologie auch als Dienstleistung begreift) bestimmt. Und auf dieser Basis wird auch deutlich, dass moderne Gerontologie in der praktischen Umsetzung eine „Kunst“ ist.

Unser Dank gilt all jenen, die uns im Laufe unserer wissenschaftlichen Sozialisation grundlegende Haltungen und Einsichten gegenüber dem Phänomen Altern vermittelt haben. Nennen möchten wir hier vor allem unsere akademischen Lehrer Margret M. Baltes, M. Powell Lawton, Ursula Lehr und Hans Thomae.

Bei der Manuskripterstellung hat uns Ursula König technisch umfassend unterstützt, wofür wir ihr an dieser Stelle unseren Dank aussprechen möchten. Bei Spektrum Akademischer Verlag verdanken wir Katharina Neuser-von Oettingen und Anja Groth, die die Manuskriptentstehung von Anfang an aufmerksam begleitet haben, hilfreiche Anregungen.

Und nicht zuletzt sind wir unseren Familien dankbar, die immer wieder aufs Neue ertragen, dass unsere wissenschaftlichen Interessen viel Zeit und Energie kosten. Für beide von uns gehören auch die Enkel zur Familie, denen wir dieses Buch widmen.

Andreas Kruse und Hans-Werner Wahl
Sommer 2009

Teil A

Altern als Herausforderung

1

Definition von Alter(n) – Alter(n) besser kennen lernen

Ein Buch zum „Alter“ steht direkt vor einer der schwierigsten Aufgaben, die an die Altersforschung gestellt werden: Es muss seinen Gegenstand definieren – und diese Definition fällt alles andere als leicht. Denn: Nur auf den ersten Blick erscheint klar, was eigentlich unter Alter zu verstehen ist.

Definitionen

Zunächst ist festzuhalten: Wir sind nicht nur in einer Hinsicht alt – wenn wir vom Alter eines Menschen sprechen, dann haben wir bei ein und derselben Person sehr unterschiedliche „Alter“ im Auge. Was genau heißt dies? Es heißt, dass mit „Alter“ verschiedenartige Aspekte verbunden sind, je nachdem, welcher Bereich der Person angesprochen ist. In Bezug auf die Leistungsfähigkeit der einzelnen Organe oder der Nervenzellen lassen sich vergleichsweise früh im Lebenslauf erste Rückgänge nachweisen – in einzelnen Organen ab Mitte des vierten Lebensjahrzehnts, in den Nervenzellen bereits ab Ende des dritten Lebensjahrzehnts. Dabei können diese Rückgänge zunächst durch vermehrtes Training (zumindest in Teilen) kom-

pensiert werden – doch nach und nach fällt diese Kompensation schwerer, irgendwann ist sie nicht mehr möglich. In Bezug auf den Differenzierungsgrad der Erfahrungen und der Wissenssysteme meint Alter hingegen etwas ganz anderes: Unter der Voraussetzung, dass das Individuum in seinem Lebenslauf offen für neue Erfahrungen und Wissensinhalte gewesen ist und auch die Möglichkeit gehabt hat, neue Erfahrungen zu machen und neue Wissensinhalte zu erwerben, bedeutet „Alter“ ein Mehr und eine höhere Reichhaltigkeit an Erfahrungen und Wissen. Das eine Mal bedeutet „Alter“ eher einen Rückgang, das andere Mal hingegen eher eine Zunahme an Leistungskapazität. Und weiter: In Bezug auf die finanziellen Mittel ist Alter für eine nicht kleine Bevölkerungsgruppe gleichzusetzen mit einem doch beträchtlichen Vermögen – auch wenn hier nicht die Frauen und Männer vernachlässigt werden dürfen, die nur über ein kleines Einkommen verfügen, so kann doch zusammenfassend festgestellt werden: Das Vermögen ist in der Gruppe der 60-Jährigen und Älteren im Durchschnitt erkennbar höher als in den jüngeren Altersgruppen. Alter kann aber noch Weiteres bedeuten: nämlich die Möglichkeit, Kinder und Enkelkinder zu haben, die man auf der Grundlage der im Lebenslauf gewonnenen Erfahrungen und des entwickelten Wissens wie auch auf der Grundlage der bestehenden finanziellen Mittel unterstützt. In der entwicklungspsychologischen Literatur wird der Begriff der *Generativität* im Sinne der Mitverantwortung und Fürsorge für nachfolgende Generationen verwendet, um eine Entwicklungsaufgabe wie auch eine Entwicklungsmöglichkeit von Menschen im Erwachsenenalter zu umschreiben: eben die Übernahme von Verantwortung für die nachfolgenden Generationen – sei es innerhalb, sei es außerhalb der Familie, sei es in den persönlichen sozialen Netzwerken, sei es in Organisationen und Vereinen. Diese Übernahme

von Verantwortung kann im Laufe des Erwachsenenalters stetig zunehmen – nämlich unter dem Eindruck wachsender ideeller und materieller Mittel (Ressourcen). Zu den ideellen Mitteln gehören Erfahrung und Wissen, aber auch Zeit. Erfahrung und Wissen können dazu dienen, junge Menschen in ihrer schulischen oder beruflichen Bildung zu unterstützen und gegebenenfalls eine Patenschaft zu übernehmen. Sie können zudem eine Grundlage für Mentor-Mentee-Beziehungen im Unternehmen bilden, das heißt, ältere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter führen jüngere ein und stehen ihnen in den ersten Monaten beratend zur Verfügung, wenn dies gewünscht wird. Ein Teil der frei verfügbaren Zeit kann zum Beispiel für die Betreuung von Kindern eingesetzt werden – damit wird vielen Familien geholfen, die beiden Lebensbereiche „Familie“ und „Beruf“ miteinander zu verbinden. Schließlich sind die materiellen Mittel in ihrer Bedeutung für die Unterstützung der nachfolgenden Generationen nicht zu unterschätzen: Mit der finanziellen Zuwendung wird nicht selten dazu beigetragen, dass junge Familien eine Existenz aufbauen können. „Alter“ beschreibt also aus dieser Perspektive auch die Möglichkeit, auf der Grundlage erworbener (ideeller und materieller) Mittel Generativität zu verwirklichen – ein Aspekt, der in unserer Gesellschaft viel zu selten mit „Alter“ assoziiert wird.

Wir finden also, wenn wir über die verschiedenen Formen von Alter nachdenken, eine bemerkenswerte Vielfalt des Alters bei ein und derselben Person. Doch nicht nur diese ist hier hervorzuheben. Es kommt hinzu, dass sich Menschen derselben Altersgruppe in Bezug auf ihre Leistungskapazität in allen untersuchten Merkmalen deutlich voneinander unterscheiden. Es gibt 70-jährige Frauen und Männer, die sowohl körperlich als auch geistig eine vergleichsweise hohe Kompetenz aufweisen. Und es gibt genauso 70-jährige Frauen und Männer, die

in ihrer körperlichen und geistigen Kompetenz bereits erkennbar eingeschränkt sind. Aufgrund dieser Verschiedenartigkeit (oder Heterogenität) des Alters bei Menschen ein und derselben Altersgruppe ist Vorsicht hinsichtlich verallgemeinernder Aussagen über *das* Alter geboten.

Die Verschiedenartigkeit „der Alter“ bei einer Person wie auch die großen Unterschiede zwischen gleichaltrigen Personen in ihrer Leistungsfähigkeit müssten im Grunde erhebliche Konsequenzen für den gesellschaftlichen Umgang mit Alter haben: Eine feste, starre Altersgrenze hinsichtlich des Ausscheidens aus dem Beruf erscheint angesichts solcher Erkenntnisse als sehr problematisch. Vielmehr müsste der Zeitpunkt, zu dem ein Mensch aus dem Erwerbsleben ausscheidet, auch vor dem Hintergrund seiner tatsächlich gegebenen Kompetenz definiert werden. Aus diesem Grunde wäre zu überlegen, an die Stelle eines bestimmten Alters, zu dem Menschen in den Ruhestand treten, einen Zeitkorridor – zum Beispiel vom 61. bis zum 70. Lebensjahr – zu definieren, der ausreichend Spielraum für die Entscheidung gibt, im Beruf zu verbleiben oder aus diesem auszusteigen. Hier kann sowohl mit Abschlägen als auch mit Anreizen gearbeitet werden, wobei natürlich bei den Abschlägen immer auch berücksichtigt werden muss, welchen Gesundheitszustand die betreffende Person aufweist.

Und weiter: Die Tatsache, dass jeder Mensch im Grunde unterschiedliche „Alter“ in sich vereinigt, dass er in bestimmten Bereichen Stärken, in anderen hingegen Schwächen zeigt, legt im Bereich der Arbeitswelt kontinuierliche Veränderungen der beruflichen Anforderungsprofile nahe – und zwar in der Hinsicht, dass die aktuellen beruflichen Anforderungen den aktuell gegebenen Kompetenzprofilen angepasst werden. Dies kann zum Beispiel in der Weise geschehen, dass Leistungsbereiche, in denen ältere Menschen mit größerer Wahrscheinlichkeit

Schwächen zeigen – wie zum Beispiel in der Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung –, mehr und mehr aus dem beruflichen Anforderungsprofil herausgenommen werden, dass hingegen Bereiche, in denen sie mit größerer Wahrscheinlichkeit Stärken zeigen – wie zum Beispiel im Überblick über ein Arbeitsgebiet –, im beruflichen Anforderungsprofil stärker betont werden.

Gehen wir nun einen Schritt weiter – nämlich zu der Unterscheidung zwischen „Alter“ und „Altern“. Diese Unterscheidung ist für die gerontologische Forschung bedeutsam – und nicht nur für die Forschung, sondern auch für die Praxis.

Altern ist ein lebenslanger Prozess, der mit der Geburt beginnt und mit dem Tode endet. Demgegenüber steht der Begriff *Alter* für eine Lebensphase. Wann diese Lebensphase erreicht wird, ergibt sich nicht unmittelbar aus dem Verlauf des Alternsprozesses, sondern aus gesellschaftlicher Konvention. Ein Beispiel: In vielen Gesellschaften werden Menschen mit Erreichen des Rentenalters als „alt“ bezeichnet – dies können in dem einen Land 60-Jährige, in dem anderen Land 65-Jährige sein. Zudem wissen wir, dass ältere Menschen heute im Durchschnitt einen deutlich besseren Gesundheitszustand und eine deutlich höhere Selbstständigkeit aufweisen als ältere Menschen in der Vergangenheit. Darüber hinaus ist die Verschiedenartigkeit älterer Menschen in Bezug auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sehr hoch: 70-Jährige, die regelmäßig körperlich und geistig trainieren, können eine höhere Leistungsfähigkeit aufweisen als 50-Jährige, die nur eine sehr geringe körperliche und geistige Aktivität zeigen. Und schließlich fühlen sich viele alte Menschen nicht „alt“ – die Relativität von Altersgrenzen zeigt sich also auch dann, wenn man das subjektive Alterserleben berücksichtigt.

Persönlicher Blick auf das Alter

Wann hat mir ein anderer Mensch erstmals das Gefühl vermittelt, alt zu sein?

Andreas Kruse: Wenn die Enkelkinder mich (ich bin jetzt 54 Jahre) immer und immer wieder mit *Opa* ansprechen, dann wird mir deutlich, dass ich älter bin, als ich mich selbst fühle – was für mich nun nicht weiter bemerkenswert ist. Das Alter bringt ja hier etwas sehr Schönes mit sich: Nämlich die Erfahrung, sich bereits um zwei nachfolgende Generationen kümmern zu können. Eine schöne Möglichkeit der Generativität. Mich haben schon Leute bei Vorträgen mit der Aussage empfangen: „Sie sind aber auch älter geworden!“, worauf ich nur antworte: „Dies freut mich!“ Das Älterwerden kann ich sehr gut, auch mit Freude annehmen – noch bin ich ja vor Krankheiten verschont. Und der Zirkus um Jugend hat mich nie berührt. Dies wird auch so bleiben.

Hans-Werner Wahl: Sich in unserer Gesellschaft selbst einzugestehen, dass man älter geworden ist, das eigene Altern spürt (ich selbst bin jetzt 55 Jahre), scheint mir immer noch ein wenig verpönt und nicht „angesagt“ zu sein. Das finde ich sehr bedauerlich, denn es ist doch eine Lebensrealität, die in einer alternden Gesellschaft etwas völlig Natürliches besitzt. Es gibt da schon Schlüsselerlebnisse: Der Altersabstand zu den Studierenden, mit denen man zu tun hat, wird immer größer, die Enkel zeigen einem sehr deutlich, dass man nun zu einer anderen Generation gehört. Ich erlebe solche Erfahrungen des eigenen Alterns, ich teile diese sehr gerne, bisweilen mit einem guten Schuss Ironie, mit meiner Frau, häufig als außerordentlichen Gewinn. Beispielsweise trauere ich meiner früheren „jugendlichen“ Körperlichkeit nicht nach, und ich habe mein körperlich Äußeres nie so gut annehmen können wie heute.

Das Alter gehört in allen Gesellschaften neben dem sozialen Status, dem Geschlecht und der ethnischen Gruppenzugehörigkeit zu den zentralen Merkmalen sozialer Differenzierung. Dies heißt: Inwieweit in einer gegebenen Gesellschaft Menschen der Zugang zu sozialen Rollen offensteht oder verwehrt wird, ist auch eine Frage des Lebensalters.

Im allgemein biologischen Sinne bezieht sich der Begriff Altern auf die Tatsache, dass die lebende Substanz über

den gesamten Lebenslauf einer fortschreitenden Wandlung unterworfen ist. Dieser Prozess wird auch als „Biomorphose“ beschrieben: Unter Altern ist demnach jede irreversible Veränderung der lebenden Substanz als Funktion der Zeit zu verstehen. Diese für die biologische und psychologische Altersforschung zentrale Auffassung lässt sich auch anhand der in der römisch-lateinischen Literatur zu findenden „Stufenleiter der Natur“ (*scala naturae*) veranschaulichen. Dort heißt es: *Natura non facit saltum* („Die Natur macht keinen Sprung“). Mit anderen Worten: Die Veränderungen in unserem Organismus wie auch in unserer Persönlichkeit vollziehen sich allmählich, sie sind gradueller Art. Auf das Verständnis von Alter angewendet, heißt dies: Die Abgrenzung eines eigenen Lebensabschnitts „Alter“ ist im Grunde nicht möglich. Vielmehr ist von Alternsprozessen auszugehen, die sich über die gesamte Biografie erstrecken und die im Sinne von graduellen Veränderungen zu interpretieren sind. Mit Blick auf körperliche und seelisch-geistige Veränderungen in der Biografie wird in der Forschung die Frage gestellt, inwieweit diese kontinuierlicher oder diskontinuierlicher Natur sind. Im Falle des Ausbleibens von schweren Krankheiten oder von hoch belastenden, die Person langfristig überfordernden Lebenskrisen ist eher von kontinuierlichen Veränderungen im Lebenslauf auszugehen. Bei schweren Erkrankungen, die die Anpassungsfähigkeit des Organismus überschreiten und diesen gravierend schädigen, nimmt hingegen die Wahrscheinlichkeit diskontinuierlicher Veränderungen erkennbar zu. Dies zeigt sich vor allem bei der Demenz, die zu erheblichen Brüchen (also Diskontinuität) in der körperlichen und seelisch-geistigen Entwicklung des Menschen führt. Aber auch bei psychisch traumatisierten Menschen sind nicht selten Brüche in der seelisch-geistigen Entwicklung erkennbar.

Alter(n) besser kennen lernen

Wir möchten nun einen Ebenenwechsel vornehmen und uns noch auf anderen Wegen dem Phänomen Altern nähern – und damit seine Reichhaltigkeit, Vielschichtigkeit, Widersprüchlichkeit, Bedrohlichkeit und seine Herausforderungen, ja auch seinen hohen Anregungsgehalt für Gesellschaften, Kultur, Wissenschaft und menschliche Entwicklung aufs Neue unterstreichen. Am Ende des Kapitels soll dann eine erste Selbstanwendung stehen: Wie erleben Sie Ihr eigenes Altern? Wie möchten Sie altern? Was wissen Sie über Altern? Begleiten Sie uns also nun auf unserem kleinen Spaziergang durch den „Garten des Alterns“.

Alt als Sprachbegriff

Treten wir ein in diesen Garten. Was finden wir vor? Sprachwissenschaftlich leitet sich das Wort „alt“ wohl aus dem indogermanischen Wortstamm „al“ ab, mit dem Prozesse wie „wachsen“ und „reifen“ bezeichnet werden. Das ist eine wichtige Grundeinsicht: Es geht bei Altern um Wachstum und um Reifung. Dabei sind freilich Vergänglichkeit und die Nähe zum Tod eingeschlossen.

Die Suche nach einem Verstehen von Alter ist so alt wie die Menschheit

Schon in den prähistorischen Zeugnissen der frühen Entwicklung des Menschen, etwa in Höhlenmalereien, gibt es Hinweise auf die Auseinandersetzung mit Sterben und Tod bzw. mit dem unvermeidlichen Lebenszyklus von Geburt

und Ende. Früh scheinen Fragen wie „Warum müssen wir sterben?“ oder „Warum leben wir nicht ohne Grenzen?“ die Menschheit beschäftigt zu haben, und auch die Suche nach (angeblich) lebensverlängernden Agenzien, Strategien oder Verhaltensweisen scheint sehr früh eingesetzt zu haben (siehe Smith-Papyrusrollen). Die Alternsthematik ist bereits früh allgegenwärtig: etwa im Alten Testament (Methusalem als der „Rekordhalter“ mit 969 Jahren) oder in den Schriften des antiken Griechenland und, später, des antiken Rom. Früh zeichnet sich ab, was im Grunde bis heute die Diskussion um Alter und Altern bestimmt: Lobpreisungen der Leistungen des Alters wie Erfahrung, Sachverstand, Ausgeglichenheit, Lebenswissen und Lebensüberblick, eine ruhige Hand, Weisheit, nicht zuletzt das Wissen um die Grenzen des Lebens, stehen neben Variationen von Negativszenarien: Alte sind lächerlich, mürrisch, eigensinnig, neuartigen Anforderungen nicht mehr gewachsen, engstirnig, nicht nur körperlich, sondern auch geistig nicht mehr beweglich, ja bisweilen leben sie gar zu lange und machen sich damit schuldig. Auf der einen Seite, der Seite der Lobpreisungen, positiven Sichtweisen und verbliebenen Möglichkeiten, stehen beispielsweise Platon („Die Ältesten müssen befehlen, die Jungen gehorchen“) und Cicero („Es heißt dem Alter entgegentreten“), auf der anderen, der Kritik am Alter und der negativen Zuschreibungen, beispielsweise Aristoteles („Altern und Fäulnis aber sind dasselbe“), Meander („Wer zu lange bleibt, stirbt angeekelt“) und Horaz („Mühseligkeiten umzingeln den Greis“). Nach diesen Grundfacetten „arbeitet“ sich Alter durch die Jahrtausende und Jahrhunderte, und dieser Prozess scheint bis heute, trotz aller Einsichten der modernen Altersforschung, nicht an Dynamik verloren zu haben. Natürlich: Altern hat aufgrund der in einem kurzen historischen Zeitraum entstan-

denen demografischen Veränderungen im Sinne des Anteils Älterer an unseren Gesellschaften einen völlig neuen Stellenwert gewonnen (vgl. Kapitel 2). Die Grundfragen in Bezug auf mögliche Sichtweisen des Alterns sind davon aber weitgehend unberührt geblieben; sie treten allerdings deutlicher als je zuvor in den Vordergrund.

Die wissenschaftliche Reflexion zu Altern hat erst begonnen

Wissenschaftliche Abhandlungen zu Alter und, später, auch zu der „Logik“ des gesamten menschlichen Lebensablaufs haben sich im Vergleich zu anderen „großen“ Wissenschaftssystemen wie der Theologie, der Philosophie oder den Naturwissenschaften erst spät entwickelt; eine systematische Altersforschung ist eigentlich erst nach dem Zweiten Weltkrieg entstanden. Nicht von ungefähr kommen frühe Beiträge, etwa Mitte des 19. Jahrhunderts, aus dem Bereich der Krankheitskunde, der Biologie, aber auch der Demografie. Der Begriff der Alterserkrankung entsteht um 1840 (Cannstatt), und etwa auch um diese Zeit publiziert der Belgier Quetelet ein Werk, in dem er die systematische Suche der „Gesetze des Lebenslaufs“ fordert. Jacob Grimm rühmt mit vielen Argumenten in seiner 1860 gehaltenen „Rede über das Alter“ dessen vielfache Stärken. Der Begriff „Gerontologie“ als Kennzeichnung eines neuen Wissenschaftsfeldes entsteht Anfang des 20. Jahrhunderts und wird dem Biologen Elie Metchnikoff zugeschrieben. Wenig später folgt die Inauguration des Begriffs der Geriatrie, der Lehre von den Alterserkrankungen (Nascher). Zur stark biologischen Altersforschung tritt nach dem Ersten Weltkrieg vor allem in den USA, aber auch in Deutschland, die Psycho-

logie, insbesondere die psychologische Intelligenzforschung. Die Untersuchung des Verlaufs der geistigen Leistungsfähigkeit über die Lebensspanne bis ins höchste Alter gehört bis heute zu den großen und resonanzreichen Themen der psychologischen Altersforschung. Nach dem Zweiten Weltkrieg entstehen große, häufig interdisziplinär angelegte Studien, es bilden sich wissenschaftliche Gesellschaften heraus, und es entstehen regelrechte Forschungsprogramme, meist orientiert an den zentralen Disziplinen: Die Altersbiologie etwa untersucht Fragen der Lebensdauer von Zellen; die Altersmedizin die unterschiedlichsten Erkrankungen mit besonderer Bedeutung für Altern, zum Beispiel Schlaganfall, Arthrose, Herz- und Karzinomerkrankungen und, seit etwa 1980, auch zunehmend demenzielle Erkrankungen; die Psychologie die unterschiedlichen Gedächtnisfunktionen, aber auch das Altern der Persönlichkeit; die soziale Gerontologie die Rolle der Familie, von Einsamkeit oder auch des Alterns in Heimen. Auffallend ist bis heute in vielen Ländern – Deutschland bildet keine Ausnahme –, dass dem immer stärkeren Bewusstsein für Fragen des Alterns und seiner gesellschaftlichen Auswirkungen nicht in gleichem Maße die Etablierung von Forschungseinrichtungen gegenübersteht. Die wissenschaftliche Forschungsintensität scheint in seltsamer Weise den gesellschaftlichen Realitäten hinterherzuhinken und bleibt bis heute hinter allen in den 1970er und 1980er Jahren geäußerten Prognosen in Bezug auf „Ausbaudynamiken“ deutlich zurück. Wird möglicherweise Altern doch nicht so ernst genommen, wie es sollte? Auch wissenschaftlich nicht? Schlagen am Ende, so möchten wir fragen, vielleicht immer noch die vielfach auch in der Entwicklung der Alterswissenschaften vorherrschenden negativen Sichtweisen des Alterns durch? Altern erscheint hier als wissenschaftliches Phänomen uninteressant, unproduktiv, intellektuell nicht an-

regend, bereits genügend erforscht. Auch in dieser Hinsicht möchte unser Buch einen deutlich anderen Akzent setzen und argumentieren, dass die wissenschaftliche Beschäftigung mit Altern auch grundlagenwissenschaftlich zu den faszinierendsten Themen überhaupt gehört. Dass unsere Gesellschaft solche Befunde benötigt, um „evidenzbasiert“ eine gute Politik für Ältere und damit auch für alle Generationen zu gestalten, halten wir heute für selbstverständlich.

Blicke in die Behandlung der Alternsthematik in der Kunst – Eine Auseinandersetzung mit Altern jenseits des rational-wissenschaftlichen Denkens

Beispiele aus der schönen Literatur Vielleicht, so dachten wir, möchten Sie die Alternsthematik, bevor wir in medias res gehen, auch noch ganz anders erfahren, sich zu eigen machen. Vielleicht über das Medium der künstlerischen Auseinandersetzung? Eine Möglichkeit wäre, die schöne Literatur zu konsultieren, denn diese bietet seit jeher reichhaltiges Material, um das Alter besser kennen zu lernen. Vielleicht also lesen Sie auch Belletristisches zum Thema Alter! Vieles findet sich hier – und deshalb müssen wir an dieser Stelle überaus selektiv bleiben. Denken Sie nur an Shakespeare (zum Beispiel *Wie es Euch gefällt*, *König Lear*), an Goethe (*Faust*), an Fontane (*Stechlin*). Auch Entwicklungsromane kommen in den Sinn, selbst wenn sie nicht immer die gesamte Lebensspanne umfassen: Wolfram von Eschenbachs *Parsifal* oder Goethes *Wilhelm Meisters Lehrjahre*. Simone de Beauvoir verbindet in ihrem Klassiker *La Vieillesse* („Das Alter“) aus dem Jahre 1970 ihre großen schriftstellerischen Fähigkeiten mit einer akribischen Abhandlung der unterschiedlichsten Alters-

zeugnisse in der Geschichte und schöngeistigen Literatur und handelt beispielsweise in der Erzählung *Das Alter der Vernunft* die Thematik auch rein fiktional ab. Bertolt Brechts Erzählung *Die unwürdige Greisin* (1939) ist ebenso ein Klassiker, aber lesenswert bis heute allemal: „Genau betrachtet lebte sie hintereinander zwei Leben. Das eine, erste, als Tochter, als Frau und als Mutter, und das zweite einfach als Frau B., eine alleinstehende Person ohne Verpflichtung und mit bescheidenen, aber ausreichenden Mitteln. Das erste Leben dauerte etwa sechs Jahrzehnte, das zweite nicht mehr als zwei Jahre“ (Brecht 1995, Bd. I, S. 431). Alter in ungewöhnlicher Konstellation zum jungen Leben findet sich in *Harold and Maude* (1975) von Colin Higgins, jener schönen und gleichzeitig tragischen Liebesgeschichte zwischen einem jungen Mann und einer alten Frau – die sich am Ende selbst das Leben nimmt:

„Well, not dying, actually“, Maude explained, „I am changing. You know, like from winter to spring. Of course, it is a big step to take“ (1971, S. 140).

Altern wird gesehen als prototypisches Scheitern des Menschen, etwa in Hemingways *Der alte Mann und das Meer* (1952), aber auch machtvoll überhöht, so in Dürenmatts *Der Besuch der alten Dame* (Endfassung 1980). Alter ist wunderbar, an der Grenze zum „Verrückten“, so in Bölls *Nicht nur zur Weihnachtszeit* (1951) in Gestalt von Tante Milla, für die nun immer weiter Weihnachten gefeiert wird, damit sie nicht mehr schreit. Große Schriftsteller wie Hermann Hesse oder Gottfried Benn haben zum Alter Stellung bezogen. Schön zu lesen ist zum Beispiel Hesses *Über das Alter* (1952):

„(...) Kurz gesagt: um als Alter seinen Sinn zu erfüllen und seiner Aufgabe gerecht zu werden, muss man mit dem Alter und allem, was es mit sich bringt, einverstanden sein, man muss Ja dazu sagen“ (1978, S. 106). Und weiter: „Das Greisenalter ist eine Stufe unseres Lebens und hat wie alle andern Lebensstufen ein eigenes Gesicht, eine eigene Atmosphäre und Temperatur, eigene Freuden und Nöte“ (1978, S. 106).

Denken Sie auch an Hesses Gedicht *Stufen*, das wohl zum Schönsten gehört, was jemals zu Werden, Entwicklung, Übergang und Abschied geschrieben wurde. Benn hat in seinem Essay *Altern als Problem für Künstler* (1954) den Versuch unternommen, unterschiedliche Altersstile voneinander zu differenzieren, etwa eher „versteint“ oder „schwerelos und schwebend“. Die neuere deutsche wie internationale schöne Literatur hat schließlich auch die Demenz, speziell die Alzheimer'sche Krankheit, entdeckt, ja diese scheint immer häufiger fast schon zu einem Stilmittel zu werden: In dem Buch *Schiffbruch* (2003) von Louise Begley pflegt ein 40-jähriger Mann seine an Demenz erkrankten Eltern:

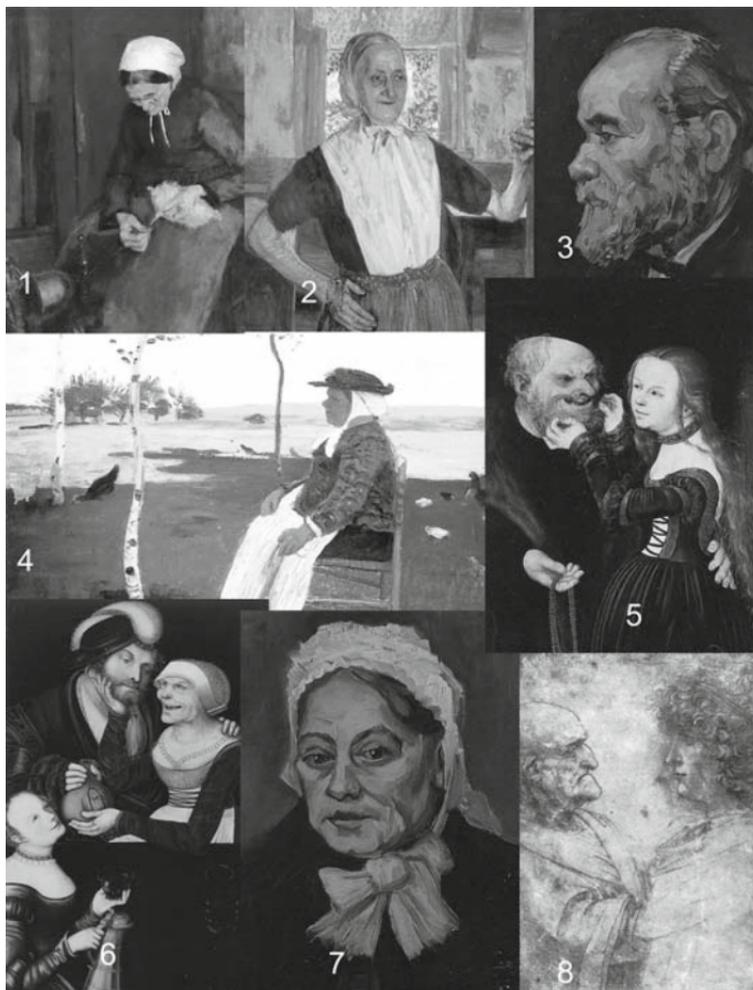
„Mein Vater war so sorgfältig rasiert wie zu Lebzeiten – ja, das war die Formulierung, die ich in Gedanken benutzte, um zwischen seinem früheren und seinem jetzigen Zustand zu unterscheiden“ (2003, S. 217).

Demenz ist auch ein Leitthema in Jonathan Franzens *Die Korrekturen* (2001) und in Martin Suters *Small World* (1997). Viel Aufmerksamkeit gefunden hat John Bayleys *Elegie für Iris* (1999), in der er die Pflege seiner demenzerkrankten Frau beschreibt. Körperlicher Verfall, die Kränkungen durch den sich auflösenden Körper, Inkontinenz, aber auch die Suche nach „neuen Ufern“ und Überschreitungen üblicher Konventionen

durch alte Männer – das sind zentrale Themen des rezenten Werkes von Philip Roth, so in *Der menschliche Makel* (2000), *Jedermann* (2006) und *Exit Ghost* (2007). Schließlich noch der Hinweis auf den Gedichtband *Poesie der Lebensalter* (2005), daraus am Ende dieses Abschnitts ein Teilszitat aus Ricarda Huchs Gedicht *Die Lebensalter* – die Beschreibung der *Achtzig*:

„Sterne ziehen herauf, des Mondes silberne Welle fließt um
dein silbernes Haupt. Liebend umfängt Dich die Nacht.“

Beispiele aus der darstellenden Kunst Vielleicht, so dachten wir weiter, wäre auch ein Blick in die darstellende Kunst ein schöner Weg, sich der Thematik des Alterns zu nähern, bevor wir „weiter im Text“ gehen. Zu den nachfolgend zusammengestellten Bildern möchten wir eigentlich gar nicht viel schreiben – lassen Sie diese doch einmal auf sich wirken! Das fleißige Alter, die Suche nach noch „wertvollen“ Tätigkeiten, das Gefühl, gebraucht zu werden, das kommt uns deutlich in dem Gemälde *Die alte Wollspinnerin* (1891) von Fritz Mackensen (1866–1953) (Bild 1) entgegen. Vielleicht aber liegen wir mit einer solchen Interpretation auch ganz daneben, und diese Wollspinnerin musste einfach weitermachen, um ihren möglicherweise sonst nicht gut gesicherten Lebensunterhalt zu gewährleisten. Ebenso von Fritz Mackensen stammt *Besonnene Vergangenheit* (1905) (Bild 2). Vieles bei alten Menschen ist Vergangenheit, muss zur Vergangenheit geworden sein. Genau dies könnte ja auch ein Definitionszugang in Bezug auf Alter sein, dass nämlich das Zurückliegende eine immer weitere und reichhaltigere Dimension im Leben erreicht. Diese Vergangenheit kann in den schönsten Farben leuchten. Aber auch die Zukunft ist spürbar. Da ist etwas noch längst nicht zu Ende – nur ein Moment des Innehaltens, dann geht das Leben



unvermindert weiter. In Vincent van Goghs (1853–1890) Gemälde *Kopf eines alten Mannes* (Bild 3) erkennen wir trotz der Reduzierung auf das Genre des Porträts deutliche Anzeichen des Alters: der zurückgegangene Haarwuchs, sicherlich,

vor allem aber der Blick dieses alten Mannes ist beeindruckend. Wohin ist dieser Blick gerichtet? Was geht in seinem Inneren vor sich? Ist da ein Stück Wehmut? Aber keine Bitterkeit. In Otto Modersohns (1865–1943) Gemälde *Die alte Dreeben* (1902) (Bild 4) sitzt eine alte Bäuerin an einem Hochsommerstag zwischen Birken im Schatten. In welchem Schatten? Ist es der Schatten ihres eigenen Lebens? Ist sie eins mit der Natur geworden? Zufriedenheit und ein Blick in die Ferne – und dennoch verankert in der Gegenwart, fest auf einem Stuhl zu sitzen, hierin scheint eine tiefe Wahrheit des Alterns zu liegen. Variationen des in der Kunstgeschichte beliebten Genres des ungleichen Paares finden sich in den Bildern 5 und 6. Beide stammen von Lucas Cranach dem Älteren (1472–1553), einem begnadeten Künstler, aber auch einem virtuosen Beobachter seiner Zeit, befreundet mit Martin Luther und Philipp Melanchthon. Was steht in *Junges Mädchen und Greis* (1530) (Bild 5) mehr im Vordergrund – die Mann-Frau-Dynamik oder die Jung-Alt-Thematik? Es ist wohl beides. Eines scheint klar: Die Liebkosungen der jungen Frau, das Kraulen des Bartes des alten Mannes, wirken nicht sehr überzeugend, sind eigentlich distanzierend. Und der alte Mann hat die „Kompensation“ der Nachteile seines Alters schon in der rechten Hand, eine Goldkette, die vielleicht ihre Wirkung nicht verfehlen wird. Geht es hier am Ende vielleicht nur um eines: um die Wirkungen des Monetären – damals wie heute und unabhängig von Geschlecht und Alter? In *Junger Mann und Greisin mit einer Magd* (1545/50) (Bild 6) stellt sich die Situation genau umgekehrt dar, und wieder spielt Geld eine zentrale Rolle. Eine Magd schaut mit einem wissenden Lächeln von unten auf die beiden, bereit, die nötigen Bewirtungsleistungen beizusteuern, falls Bedarf bestehen sollte. Was folgt, ist das Pendant zu Bild 3, das Gemälde *Kopf einer alten Frau* (1885), ebenfalls von van

Gogh (Bild 7). Wieder können wir uns ganz in den Blick der alten Frau versenken, der alles andere als einfach zu entschlüsseln ist. In jedem Fall wendet sich die Frau vom Betrachter ab – wohin schaut sie? Was ist da wohl zu sehen? Unverkennbar scheint ein Stück Verwunderung und auch ein leichtes Erstaunen. Sieht sie bereits ihren Tod vor Augen? Das letzte von uns ausgewählte Gemälde stammt von Leonardo da Vinci (1452–1519) und heißt *Alter und junger Mann im Profil* (Entstehungsdatum unbekannt) (Bild 8). Das Generationenthema, vielfach auch in der bildenden Kunst variiert, steht im Vordergrund: Ein alter Mann (Leonardo selbst?) tritt einem jungen Mann gegenüber. Ernste, fast strenge Blicke werden getauscht – bei relativ großer physischer Nähe und einer Umarmung des jungen durch den älteren Mann. Es drängt sich der Aspekt der Generativität auf. Der Blick des Alten könnte bedeuten: „Du kannst es jetzt auch. Mach es. Aber du kannst weiter mit mir rechnen.“ Doch der junge Mann scheint noch nicht ganz überzeugt zu sein.

Beispiele aus der Musik Wir nehmen nun einen weiteren Perspektivenwechsel vor und wenden uns der Musik zu. Es beschäftigt uns aber nicht die Frage, wie Alter in der Musik ausgedrückt wird, sondern vielmehr die Frage, inwieweit sich in musikalischen Spätwerken ebenso wie in Interpretationen betagter Künstler eine besondere Musikalität verwirklicht, die uns dem Wesen des Alters näherbringen kann. Nachfolgend stellen wir einen Komponisten – nämlich Johann Sebastian Bach – und drei Interpreten – Alfred Brendel, Yehudi Menuhin, Pablo Casals – in das Zentrum unserer Überlegungen.

Um mit dem Komponisten zu beginnen: Für das Verständnis des Alters ist das Werkschaffen von Johann Sebastian Bach (1685–1750) in hohem Maße aufschlussreich. Dieser große Komponist litt in den letzten Jahren seines Lebens an einem