

# KLAVIERSPIELEN WIE RUBINSTEIN

Alter ist nicht nur Schicksal – Alter ist gestaltbar. Je früher wir uns damit auseinander setzen, desto grösser werden die Spielräume, sagen die Altersforscher Mike Martin und Hans Rudolf Schelling. Von Paula Lanfranco

Herr F. ist ein agiler älterer Herr. Schlank, modisch gekleidet. Man schätzt ihn auf höchstens 70 Jahre. Jeden Mittwochvormittag, egal bei welchem Wetter, trifft man ihn im Wald mit einer Gruppe älterer Menschen. Zuerst gibt's einen ausgedehnten Schwatz, dann führt Herr F. seine Gruppe zügig in den Wald. Nach der körperlichen Ertüchtigung kommt die Kür bei Kaffee und Gipfeli. «Es gibt», stellt Herr F. fest, «jedes Mal ein schönes Gespräch, die Alten haben sich viel zu erzählen.» Das Erstaunliche: Herr F. ist nicht 70, sondern 95-jährig und somit weitaus der Älteste der Gruppe. Vielseitig interessiert und weltoffen war Herr F. schon immer. Zum Sport fand er an der Senioren-Uni. Seither ist der Sporttreff eherner Bestandteil seines Wochenprogramms. Er sieht ihn auch als soziale Einrichtung: «Die Leute lernen sich kennen. Es gibt Freundschaften und sogar Liebschaften.»

Herr F. ist zwar eine Ausnahmeerscheinung, zugleich verkörpert er aber eine zentrale Feststellung der modernen Altersforschung: «Es gibt nicht eine Alters-Norm», sagt Mike Martin, Professor für Gerontopsychologie, «sondern enorm grosse Unterschiede zwischen Personen gleichen Alters und der Art, wie sie ihre Ressourcen nutzen.» Deshalb müsse die Altersforschung ihre Mittelwert-fokussierte Betrachtungsweise ergänzen und den individuellen Menschen viel stärker ins Zentrum stellen.

## DAS ZUFRIEDENHEITS-PARADOXON

Die Diskussion über gutes Altern beginnt immer früher. Denn im Gegensatz zu den heute alten Menschen sind die jetzt 40- bis 65-Jährigen die erste Generation, welche weiss, dass sie 80 oder 90 Jahre alt werden und ihre Zukunft planen kann. Statt von «gutem» Altern sprechen Mike Martin und Hans Rudolf Schelling allerdings lieber von «zufriedenem» Alter: «Gutes oder erfolgreiches Altern hat etwas Normie-

rendes oder Ausschliessendes. Zufriedenheit hingegen», differenzieren die beiden Forscher, «ist eine Sache der eigenen Bewertung und trägt den grossen Unterschieden zwischen den Betagten besser Rechnung.» Denn trotz höchst unterschiedlicher Ausstattung mit Kompetenzen und körperlichen, geistigen und finanziellen Ressourcen berichten jeweils fast alle befragten Betagten über eine relativ hohe Zufriedenheit. «Zufriedenheits-Paradoxon» nennt die Altersforschung dieses Phänomen. Da ist zum Beispiel die 85-jährige Frau S. Sie bewegt sich mit fast tänzerischer Leichtigkeit und ist eine begeisterte Schneiderin. Ein Tag, an dem sie nicht zu Nadel und Faden greifen könnte, wäre für sie ein verlorener Tag. Sie sagt: «Mir geht es gut, ich

Mike Martin, «ist eine aktive Regulation: Was tun die Leute, um ihre Ziele zu erreichen?» Wenn bestimmte Kompetenzen niedriger sind, können Betagte versuchen, andere Personen einzusetzen, um das Fehlende zu kompensieren. Oder sie können mehr üben. Ein anschauliches Beispiel für dieses Konzept der aktiven Regulation ist Arthur Rubinstein. Der berühmte Pianist wurde immer wieder gefragt, wie er es schaffe, mit 80 noch derart meisterhaft zu spielen. Seine Antwort: Er reduzierte im Alter sein Repertoire und übte diese Stücke dafür mehr als früher. Und weil er nicht mehr so schnell spielen konnte, verlangsamte er vor schnellen Passagen das Tempo – im Kontrast erschienen diese Passagen dann wieder ausreichend schnell.

Neueste Forschungsergebnisse ergeben, dass sich gewisse Risikofaktoren für eine verminderte Lebensqualität im hohen Alter bereits im mittleren Lebensalter zeigen. Das erlaubt, gege-

---

*«Menschen, die immer nur Befehle ausführten, sind im Alter abhängiger von ihrer Umgebung.» Mike Martin, Gerontopsychologin*

---

spüre das Alter nicht.» Ihre Spitex-Betreuerin staunt: Frau S. ist doch ziemlich krank. Vor zwei Jahren brach sie sich wegen ihrer Osteoporose das Becken, und auch gegen ihre Herzrhythmusstörungen muss sie Medikamente nehmen.

«Beide Wahrnehmungen stimmen», sagt Mike Martin. Er und sein Team erforschten dieses Thema bei Hundertjährigen. Auch dort schätzten die Betroffenen ihren Zustand viel positiver ein als die Betreuenden. «Die beiden Gruppen», erklärt Martin, «beurteilten unterschiedliche Aspekte: Für die Betagten spielten ihre Beeinträchtigungen keine so grosse Rolle, weil sie sich gut betreut fühlten und ihr Leben als sinnvoll erfuhren.» Die Fachpersonen indes gingen vom Unterstützungsbedarf aus, und der war ziemlich hoch. Die Wissenschaftler staunen immer wieder über das hohe Adaptionspotenzial alter Menschen. «Der Kernpunkt», sagt

benenfalls Gegensteuer zu geben. Zu den Risikogruppen gehören Personen, die früh psychisch erkrankt sind oder im kognitiven Bereich Mühe haben, aber auch Menschen, die wenig Anerkennung erhalten oder kaum soziale Beziehungen pflegen. Mike Martin: «Auch Menschen, die immer nur die Befehle ihrer Vorgesetzten ausführten, können im Alter Probleme haben, sich eigene Ziele zu setzen, und sind stärker abhängig von ihrer Umgebung.» Personen hingegen, die vielfältige und geistig anregende Tätigkeiten ausübten, gelingt es länger, ihre kognitive Leistungsfähigkeit zu erhalten.

«Diese Erkenntnisse», sagt Martin, «sprechen dafür, dass im mittleren Lebensalter neben der berufsbezogenen Weiterbildung auch Bildungsangebote im Sinn von Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung im Hinblick aufs Alter vorteilhaft sein müssten.» Doch statt ihre Beleg-

**RUTH GATTIKER** (83)  
Emeritierte Medizinprofessorin

*«1983 am zentraleuropäischen Anästhesiekongress in Zürich.»*



**SUSANNE BOSTAN** (32)

Mensa-Mitarbeiterin

*«1991 im Wohnzimmer meiner  
Familie in Frankfurt.»*



schaft auf ein zufriedenes Alter vorzubereiten, tun Unternehmen oft immer noch das Gegenteil: Sie entlassen Personen ab 50, ohne dass diese darauf Einfluss nehmen können. «Das kann zu massiven Kränkungen führen», sagt Martin. Überhaupt sei es heute fast so, dass das Alter über 50 Hauptkriterium für Entlassungen sei.

Gerade weil man heute sehr viel mehr über die enormen Unterschiede zwischen Menschen gleichen Alters weiss, findet es der Gerontopsychologe wichtig, dass Personalchefs auch ältere Beschäftigte viel stärker über ihre Fähigkeiten wahrnehmen und weniger als eine Gruppe, die ein bestimmtes Alter überschritten hat. Das würde auch bedeuten, dass man die Arbeitsplätze so gestaltet, dass Ältere ihre Arbeit bis zur Pensionierung durchführen können. Diese Optimierung, ist Martin überzeugt, würde sich auch für jüngere Arbeitnehmende günstig auswirken. Um dieses Anliegen voranzubringen, konzipiert das Zentrum für Gerontologie ein Ausbildungsmodell für oberste Kaderkräfte. Kontakte mit Branchenverbänden und dem Arbeitgeberverband gibt es bereits.

#### LAUFMETERWEISE RATGEBER

Während die Wirtschaft also erst zögerlich auf die demografische Alterung reagiert, ist das Thema Alter längst ins Feuilleton vorgedrungen, und im Buchhandel gibts laufmeterweise Ratgeber – schliesslich kommt jetzt die prägende Generation der Alt-68er in die Jahre. Das veröffentlichte Altersbild indes ist eher verwirrend. Der eine Autor wittert ein Methusalem-Komplott, andere färben das Alter rosa. Wieder andere möchten es per Anti-Aging kurzerhand abschaffen. Selbst renommierte Publikationen wie das «ZEIT-Lexikon» malen ein Defizitbild vom Alter als einem «komplexen Prozess, der charakterisiert ist durch irreversible Veränderungen im Bereich der Lebensfunktionen und die Abnahme der Leistungsfähigkeit aller Organe». Nichts da von Plastizität und Kompensationsstrategien.

Die Gerontologie, sagt Hans Rudolf Schelling, habe eine Zeitlang dazu tendiert, das Problematische des Alterns auszublenden. Heute, wo viel mehr Leute alt sind und gesünder alt sind, finde eine Differenzierung des Altersbildes

statt. Schelling: «Heute sagt die Gerontologie: Es gibt ganz unterschiedliche Lebenssituationen, das statistische Mittel hat sich indessen zum Positiveren verändert.» Diese Differenzierung spiegle sich auch in der Werbung. Kein Wunder, ältere Menschen sind eine kaufkräftige und stark wachsende Konsumentengruppe, die man nicht verprellen will.

#### SIND ALTE WIRKLICH WEISER?

«Auf der Forschungsseite», ergänzt Mike Martin, «bringen heute auch 50-Jährige ihre Sichtweisen ein. Das bringt eine gewisse Diversifizierung der Altersbilder mit sich.» Auf der methodischen Seite habe die Forschung die Veränderungen der einzelnen Personen heute besser im Griff – also alles, was man unter Plastizität subsumiert. Man assoziiert auch nicht mehr alle Veränderungen bloss mit dem Alter, sondern auch mit Krankheitsprozessen oder belastenden Lebensereignissen. «Heute befasst sich die Wissenschaft nicht mehr bloss mit der Frage: Was ist das Alter heute? Sondern: Wie könnte es in Zukunft sein?», erklärt Martin. Übrigens, das zeigt die Forschung, kann ein allzu negatives

auch emotionale und praxisbezogene Komponenten hat – also auch das praktische Verhalten einschliesst – dann scheint es so zu sein, dass das fortschreitende Alter eine positive Rolle spielt.» Im Seminar ging es um die Reflexion eigener schwieriger Lebensereignisse: Handelte ich damals richtig? Was lernte ich aus einer Verlustsituation? Nach dem Seminar gaben die meisten Teilnehmenden an, sie seien tatsächlich weiser geworden. Mike Martin relativiert jedoch: «Tendenziell sind alte Menschen nicht weiser. Aber sie scheinen besser in der Lage zu sein, ihre Emotionen zu regulieren, als jüngere.»

Wie möchten die beiden Alternsforscher selber älter werden? «Zufrieden!», sagt Hans Rudolf Schelling, Jahrgang 1961. Aber, fügt er schmunzelnd bei, die Tatsache, dass man sich professionell mit Altern befasse und wisse, wie es zu bewerkstelligen wäre, biete keine Garantie dafür, dass man tatsächlich ein optimales Altern erlebe. Noch etwas weiter weg ist das Alter für den 40-jährigen Mike Martin. Er sagt: «Ich bin weder enthusiastisch positiv noch besonders negativ gestimmt, ich lasse es sehr gelassen auf mich zukommen.» Doch wenn er

---

*Wer Altern nur mit Verlust, Krankheit und Tod in Verbindung bringt, hat tatsächlich eine verringerte Lebenserwartung.*

---

Altersbild gefährlich sein: Wer Altern nur mit Verlust, Krankheit und Tod in Verbindung bringt, hat tatsächlich eine verringerte Lebenserwartung. Da ist der arbeitssüchtige Manager, der jedes Wochenende dem Geschäft opfert und ausser Businesskollegen kaum Leute kennt. Die bevorstehende Pensionierung verdrängt er konsequent, weil es für ihn kein Leben jenseits des Berufes gibt. Als es dann doch so weit ist, erkrankt er von einem Tag auf den andern schwer und erholt sich nicht mehr – der Prototyp einer selbsterfüllenden Prophezeiung.

Ist Altersweisheit lernbar? Unter diesem Titel bot das Zentrum für Gerontologie kürzlich ein Seminar für Menschen ab 50 an. Aber was ist Weisheit überhaupt? Klar ist: Es geht nicht in erster Linie um kognitives Wissen, nicht nur um Intelligenz. Hans Rudolf Schelling: «Wenn man unter Weisheit ein Konzept versteht, das

einmal 80 sei, werde sich das Alter anders darstellen als heute. «Alter wird etwas ganz Normales. Man ist dann einfach ein alter Intellektueller, ein alter Leichtathlet oder halt ein alter Individualist.» Je besser wir die Plastizität verstünden, desto mehr trete das Alter zurück und die Person mit ihren Fähigkeiten in den Vordergrund. Die alten Chassidim brachten es auf ihre Weise auf den Punkt: Am Ende der Zeit wird Gott nicht fragen, warum du nicht Moses geworden bist. Er wird dich fragen: Warum bist du nicht du selbst geworden?

KONTAKT Prof. Mike Martin, m.martin@psychologie.unizh.ch, Hans Rudolf Schelling, h.r.schelling@zfg.unizh.ch

Das Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich führt ein Zertifikatsprogramm durch: «Gerontologie heute – besser verstehen, erfolgreich vermitteln, innovativ gestalten». Dauer: 15 Tage, Beginn 2. Juni 2006.