

«MIT 65 IST MAN HEUTE NOCH NICHT ALT»

Wir werden immer älter. Doch das Altern muss nicht nur negativ sein – es eröffnet auch neue Chancen und Spielräume. Mit dem Psychologen Mike Martin und dem Soziologen François Höpflinger sprachen Roger Nickl und Thomas Gull

Herr Höpflinger, Sie werden dieses Jahr 58, Herr Martin, Sie haben letztes Jahr den vierzigsten Geburtstag gefeiert. Was bedeutet das Älterwerden für Sie persönlich?

MIKE MARTIN: Ich erlebe das Älterwerden vor allem als Zuwachs von Möglichkeiten und eine Erweiterung des Horizonts. Ich bin zudem zuversichtlich, was die Lebensqualität im höheren Alter anbelangt. Dazu gibt auch unsere Forschung Anlass: Wir können, denke ich, ein differenziertes Bild des Alters vermitteln, das einen grossen Spielraum für mögliche Rollen eröffnet, die alte Menschen annehmen können.

FRANÇOIS HÖPFLINGER: Momentan erlebe ich das Älterwerden sehr positiv. Ich bin gerade Grossvater geworden. Das ist natürlich wunderbar – für mich eine ganz neue Situation.

Sie beschäftigen sich beide wissenschaftlich mit dem Älterwerden. Schärft das den Blick für das persönliche Altern?

HÖPFLINGER: Es ist wissenschaftlich nicht belegt, ob Gerontologen besser altern als andere. Was man allerdings weiss: Die negativen Folgen des Alterungsprozesses kommen in der Regel erst im Alter zwischen 75 und 80 zum Tragen. Für uns ist das noch relativ weit weg. Menschen zwischen 60 und 65 gelten heute nicht mehr als alt – ausser auf dem Arbeitsmarkt.

MARTIN: Die Forschung hat meine persönliche Wahrnehmung schon geprägt. Wir untersuchen adaptive Fähigkeiten und Entwicklungsmöglichkeiten im Alter. Je aktiver und anregender das Leben ist, das wir führen, desto grösser sind diese Entwicklungsmöglichkeiten im Alter – wie sich der letzte Lebensabschnitt gestalten wird, wird zum Teil schon in jüngeren Jahren festgelegt.

1950 lag das Durchschnittsalter bei 34 Jahren, 2050, so Prognosen, wird es bei 48 Jahren lie-

gen. Wir werden immer älter. Herr Höpflinger, Sie haben festgestellt, dass die gesellschafts-politische Diskussion von demografischen Trends – insbesondere auch beim Thema Alter – von kulturpessimistischen Vorstellungen geprägt ist. Die Zukunft erscheint schwarz. Sehen Sie das anders?

HÖPFLINGER: Dieses Schwarzsehen hat eine lange Tradition: Seit dem 19. Jahrhundert dienen demografische Entwicklungsprognosen als Projektionsflächen für negative Wahrnehmungen. Das ist ein klassischer Topos.

Ist diese Negativwahrnehmung heute gerechtfertigt?

HÖPFLINGER: Der Pessimismus ist nur teilweise gerechtfertigt. Der Anteil von sehr alten Menschen nimmt sicher zu – entsprechend steigt die Zahl von Demenzkranken an. Das ist natürlich mit Problemen verbunden. An und für sich ist die demografische Alterung aber ein Zeichen des zivilisatorischen Fortschritts. Nur Gesellschaften, die wirtschaftlich, wissenschaftlich und sozial weit entwickelt sind, altern.

MARTIN: Ganz generell stellt sich ja die Frage, ob die heute verbreiteten negativen Altersbilder überhaupt noch fortgeschrieben werden können. Ein Beispiel: Eine der häufigsten Erkrankungen von Menschen bis 70 ist ein zu hoher Blutdruck. Nun kann man aber feststellen, dass alle Hundertjährigen mit einem erhöhten Blutdruck leben. Wie ist das möglich? Ich vermute, das hat mit physischen und psychischen Anpassungsleistungen zu tun. Das heisst, wir können auch im Alter lernen, mit solchen Situationen umzugehen. Diese Adaptationsfähigkeit ist ein zentrales Element für ein neues Altersbild. In der Forschung hat man das bis anhin noch wenig in den Blick genommen. Die Alterung ist ja als Forschungsthema noch jung.

Erst heute gibt es genügend sehr alte Menschen, die man befragen kann – eine Voraussetzung, um in Studien zu verlässlichen Resultaten zu gelangen.

Hat sich unser Altersbild denn gar nicht verändert?

HÖPFLINGER: Es ist sicher nicht so, dass das Alter heute besser akzeptiert wird oder weniger mit negativen Vorstellungen belegt ist. Tatsache ist aber, dass das Alter viel später beginnt. Heute werden erst 70- bis 75-Jährige als alt wahrgenommen – noch vor zehn, fünfzehn Jahren lag die Schwelle wesentlich tiefer. Es gibt zwei wesentliche Abschnitte im Alter: die sehr aktive Phase der Vor- und Nachpensionierung und das hohe Lebensalter, das von einer erhöhten körperlichen und geistigen Fragilität gekennzeichnet ist. Diese beiden Abschnitte werden in den Diskussionen oft zu wenig differenziert.

Die höheren Lebenserwartungen bringen es mit sich, dass wir rund einen Viertel unseres Lebens als fitte Pensionäre verbringen können. Brauchen wir in Zukunft neue Modelle für das Leben im Alter?

MARTIN: Das ist ein ganz wichtiger Punkt. Wenn es wirklich so ist, dass uns nach der Pensionierung noch zwischen 25 und 50 Jahre bleiben, wird die Frage, was man in dieser Zeit noch tun kann, drängender. Wie soll ich mein Leben nach der Pensionierung organisieren, welche Ziele soll ich mir setzen? Antworten auf solche Fragen sind sehr individuell, entsprechend schwierig ist es für die Forschung, hier allgemeingültige Regeln aufzustellen.

Aufgrund der höheren Lebenserwartung müsste man wohl auch die Arbeitswelt neu gestalten. Vorstellbar wäre es, dass man Arbeitsplätze schafft, die auf über 65-Jährige zugeschnitten sind – ältere Menschen verfügen ja oft über wertvolles Know-how.

Sind Entwicklungen in diese Richtung erkennbar?

HÖPFLINGER: Ja, da ist einiges am Laufen. Wir haben über 800 Personalverantwortliche zu diesem Thema befragt: Etwa im Finanzbereich werden teilweise wieder ältere Mitarbeiter eingestellt. Man hat festgestellt, dass ältere Kunden mit der Zeit abspringen, wenn sie sich nur noch mit jungen Finanzberatern auseinandersetzen müssen. Generell ist die Nachfrage nach Altersarbeit im Augenblick aber noch gering. Der sozialpolitische Trend läuft in die andere Richtung: Diskutiert wird nach wie vor das Thema Frühpensionierungen. Meiner Meinung nach führt die Praxis der Frühpensionierungen aber in eine Sackgasse. Denn längerfristig wird sich die Lebensarbeitszeit erhöhen – das ist klar.

MARTIN: Aus Sicht der Psychologie gibt es übrigens keine Gründe, die gegen die Altersarbeit sprechen. Überblickt man die aktuelle Datenlage, so gibt es keinen Anlass für ein generelles Alterslimit. Es hat sich auch gezeigt, dass viele Personen, die ihren Altersrücktritt selber bestimmen können, in der Regel länger arbeiten als bis 65 und dass sich das positiv auf ihre psychische und körperliche Gesundheit auswirkt.

Angenommen, das Pensionsalter wird heraufgesetzt: Müssen wir mit verschärften Generationenkonflikten rechnen?

HÖPFLINGER: Ja, das kann zu einem Problem werden, wenn die Alten die Macht haben, aber nicht das Wissen. Deshalb müssen Lernprozesse künftig zum Teil so umgekehrt werden, dass jüngere ältere Menschen etwa bezüglich neuer Technologien beraten. Auch bei unserer Untersuchung der Grosseltern-Enkelkind-Beziehungen haben wir festgestellt: Es sind nicht mehr die Grosseltern, die den Enkeln erzählen, wie die Welt funktioniert. Es sind umgekehrt die Grosseltern, die von den Enkelkindern lernen.

Arbeitnehmer verdienen im Laufe der Jahre immer mehr. Die Leistungsfähigkeit nimmt aber tendenziell ab: Ist diese Lohnpolitik sinnvoll?

MARTIN: Dass die Leistungsfähigkeit bis 65

abnimmt, stimmt zumindest für den kognitiven Bereich nicht: Die kognitiven Kompetenzen werden in der Regel erst ab 80 schwächer.

HÖPFLINGER: Dennoch müsste man sich tatsächlich eine altersneutrale Gestaltung der Löhne überlegen. In einigen Firmen wird heute die so genannte Bogenkarriere diskutiert: Das heisst, man kommt in jüngeren Jahren, wenn man Familie hat und die Kinder klein sind, relativ schnell in ein höheres Lohnsegment. Im höheren Lebensalter gibt man dann einen Teil des Lohns wieder ab und reduziert vielleicht auch die Verantwortung. Ein solches Prinzip widerspricht aber den heute gängigen Karrierevorstellungen und ist entsprechend schwierig

umzusetzen.

MARTIN: Zudem gibt es ja auch Leute, die weniger arbeiten wollen, gerade weil sie Familie haben. Man sollte solche Modelle deshalb nicht generalisieren. Wichtig ist vor allem, dass sie flexibel sind. Die Vorstellung, dass alle gleich sind, ist wenig sinnvoll.

Sollen wir Kinderkrippen finanzieren oder Altersheime? Vor dem Hintergrund der alternden Gesellschaft zeichnet sich ein Verteilungskampf ab. Gibt es hier Konflikte, die sich verschärfen werden, und was könnte man dagegen tun?

MARTIN: Die demografische Alterung hängt ja

«Wir bleiben lange leistungsfähig: Kognitive Kompetenzen nehmen in der Regel erst ab 80 ab.» Mike Martin, Gerontopsychologe



nicht allein damit zusammen, dass es mehr Alte gibt. Fakt ist: Es gibt auch wenig Nachwuchs. Entsprechend könnte es für die Gesellschaft durchaus von Vorteil sein, das Kinderkriegen wieder attraktiver zu machen.

HÖPFLINGER: Die Seniorenorganisationen sind sich zudem durchaus im Klaren, dass Bildung und die Unterstützung von Familien sehr wichtig für die Zukunft sind. Der Seniorenrat hat beispielsweise die Mutterschaftsversicherung unterstützt. Brisant wird es natürlich im Gesundheitswesen. Da wird nicht die demografische Alterung den Generationenvertrag durcheinanderbringen, sondern in Zukunft vielleicht die Anti-Aging-Bewegung. Wenn man versucht,

das Alter zu verhindern, und in Mittel investiert, die wenig nützen, explodieren die Kosten. Das könnte zu Konflikten führen.

«Bleiben wir beim Thema Gesundheit: Wie können wir uns im Alter fit halten?»

MARTIN: Was die kognitiven Leistungen anbelangt, so diskutiert man heute zunehmend den Begriff der kognitiven Reserve. Will sagen: Ein geistig anregendes Leben führt auch zu einer höheren Leistungsfähigkeit im Alter. Bildung allein reicht da allerdings nicht. Man muss ganz generell ein intellektuell aktives und vielseitiges Leben führen. Für die psychische Gesundheit im Alter spielt die Vorgeschichte

eine grosse Rolle: Depressionen treten meistens als Wiederholung früherer Episoden auf. Weltweit gibt es ja eine Zunahme von Depressionen und Angststörungen. Es ist auch bekannt, dass diese das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Deshalb ist hier die Prävention sehr wichtig.

Herr Martin, Sie untersuchen auch das mittlere Erwachsenenalter. Wie wirkt sich der Lebensstil in dieser Phase auf das spätere Leben aus?

MARTIN: Wenn man einen angeregten Lebensstil pflegt, lässt sich dieser natürlich im Alter einfacher fortsetzen. Generell kann man sagen, dass sich die Folgen eines bestimmten Lebensstils erst langfristig zeigen. Dies gilt auch für negative Entwicklungen: Der Zusammenhang von mangelnder Bewegung und Sterblichkeit ist bis 60 beispielsweise relativ gering. Fehlende körperliche Aktivität wirkt sich aber als kumulative Belastung aus und kann zu einem späteren Zeitpunkt tatsächlich zum Risiko werden. Das gilt auch für psychischen Stress. Dauernde Belastungen im Arbeitsleben wirken sich vielleicht nicht direkt aus, sie können die Gesundheit auf Dauer aber negativ beeinflussen. Deshalb spielen Lebensstilfaktoren eine so wichtige Rolle.

«Das Schockerlebnis ist nicht mehr die Pensionierung, sondern der Verlust des Führerscheins.» François Höpflinger, Soziologe



Was kann man denn im Alter für die psychische und physische Fitness tun?

HÖPFLINGER: Mit Bewegungs- und Gedächtnistraining kann man bis ins höchste Lebensalter positive Effekte erzielen. Auch wenn man in jüngeren Jahren in diesem Bereich wenig trainiert hat – das Argument, es sei zu spät, zieht hier nicht.

MARTIN: Wir konnten in Studien zeigen, dass Lernen sehr wohl möglich ist, wenn auch die Lernfähigkeit geringer sein mag als in jüngeren Jahren. Im Übrigen ist ein belastungsfreies Leben natürlich nicht unbedingt das Beste. Weshalb ist es beispielsweise so, dass 95-Jährige, die eine Reihe von kritischen Belastungen hinter sich haben, psychisch erstaunlich gesund sein können? Ein Grund dafür könnte sein, dass sie gelernt haben, mit Belastungen umzugehen.

Sie haben sich auch mit der Lebensqualität im Alter beschäftigt. Was

macht das gute Leben im Alter aus?

MARTIN: Lebensqualität kann für verschiedene Personen ganz Unterschiedliches heissen. Dazu gehören: körperliche und psychische Gesundheit, soziale Integration, Handlungsfreiräume. Von empirischen Studien her weiss man, dass bestimmte Personen gerade die intakten kognitiven Fähigkeiten als wichtigen Punkt nennen, für andere wiederum sind sie nicht so zentral. Das heisst, die Lebensqualität kann durchaus hoch und stabil sein, auch wenn die psychischen Ressourcen vermindert sind. Im Alter finden, was die Lebensqualität anbelangt, auch aktiv Umbewertungsprozesse statt. Interessanterweise stimmen die von aussen bewertete Lebensqualität und die subjektiven Einschätzungen einer Person oft nicht überein.

Lebensqualität ist also subjektiv?

HÖPFLINGER: Es gibt schon objektive Kriterien – der Verlust einer Vertrauensperson beispielsweise hat einen ganz klar negativen Effekt. Auch die wirtschaftliche Sicherheit ist sicher ein wichtiger Punkt. Ebenso ist die Wohnqualität bei Menschen, die sich nicht mehr so sehr nach aussen orientieren, zentral. Hier sollte die Regel gelten: Mindestens ein Zimmer mehr, als es Personen im Haushalt gibt. Interessanterweise geben heute 65- bis 79-Jährige eine höhere Lebensqualität an als jüngere – das kann auch mit einer Reduzierung der Ansprüche zusammenhängen. Ein 85-Jähriger etwa kann sich mit einem Gleichaltrigen vergleichen, dem es schlechter geht – die Standards sind hier nicht absolut.

Da können wir uns ja richtig auf das Alter freuen: Unsere Lebensqualität steigt, es wird uns finanziell besser gehen, wir müssen nicht mehr arbeiten...

HÖPFLINGER: Bis zu einem gewissen Grad ist das tatsächlich so. Das Problem wird dann der Übergang ins hohe Alter sein. Da gibt es einen Bruch: Heute sind die Leute sehr lange aktiv und innovativ. Und plötzlich kommen sie an die Grenze, wo der Körper nicht mehr richtig mitmachen will. Ein kritisches Ereignis ist oft der Verlust des Führerscheins. Nicht mehr die Pensionierung wird zum Schockerlebnis, sondern

der Verlust der eigenen Mobilität.

An der Universität Zürich gibt es seit 1999 das Zentrum für Gerontologie. Was bringt eine solche Institution?

HÖPFLINGER: Das Thema Alter interessiert natürlich sehr viele Fachbereiche: Von der Psychologie und der Soziologie über die Medizin bis hin zur Architektur. Ein solches Zentrum bietet die Möglichkeit, Interessen und Forschung zu vernetzen und die Brücke zur Praxis zu schlagen.

MARTIN: Einerseits organisieren wir jährlich den Gerontologietag, der sich an eine breite Öffentlichkeit wendet und mit einem Preis für Nachwuchsforscher verbunden ist, andererseits sind wir daran, ein Postgraduiertenprogramm am Zentrum auszuarbeiten. Weitere wichtige Punkte sind: das Angebot einer Beratungsstelle, die Beteiligung von Betroffenen an der gerontologischen Forschung und Lehre sowie mehrere Projekte zur praxisnahen Evaluationsforschung. Verstärkt werden müsste zudem die eigenständige, interdisziplinäre Forschung – aber das ist nicht zuletzt eine Frage der Finanzen.

Wo müssten in der künftigen Altersforschung Schwerpunkte gesetzt werden?

MARTIN: Für mich stünde die Frage, was man im mittleren Alter für die Zukunft tun kann – die langfristige Perspektive also – im Vordergrund des Interesses. Darüber wissen wir momentan noch recht wenig. Was wir deshalb brauchen, sind mehr langfristig angelegte Verlaufsstudien. Zudem muss der Lebensabschnitt des sehr hohen Alters noch intensiver erforscht werden, auch hier bestehen erhebliche Wissenslücken. Heute gibt es genügend Menschen, die über 95 Jahre alt sind, um diese Fragen auch fundiert anzugehen.

HÖPFLINGER: Zudem sollte die Verknüpfung von Generationen- und Altersfragen weiter untersucht werden. Die Frage ist: Wie kann die Generationenbeziehung in einer demografisch alternden Gesellschaft verbessert werden. Eine weitere Frage ist: Wie kann man dafür sorgen, dass sich Menschen auch im hohen Alter noch für die Zukunft interessieren? Es kann nicht sein, dass ein Teil unserer Mitmenschen ein Leben als gestrandete Zeitreisende fristet.

sende fristet.

Wie stellen Sie sich denn Ihr persönliches Alter vor?

MARTIN: Ich habe in dieser Hinsicht noch nicht viel geplant, weil ich eigentlich sehr zuversichtlich bin. Wichtig ist für mich, dass ich mir Ziele setzen kann und dass ich dabei einen möglichst grossen Spielraum habe. Die Frage, wie lange ich arbeiten will, möchte ich von der dann aktuellen Situation abhängig machen.

HÖPFLINGER: Ich möchte solange wie möglich aktiv sein – wenn auch in reduziertem Mass. Ich will keinem Jüngeren den Platz streitig machen. Im höheren Lebensalter wäre es mein Wunsch, an der Kinderuniversität und nicht an der Senioren-Universität aktiv zu sein – damit auch ich etwas lernen kann.

Herr Höpflinger, Herr Martin, wir danken Ihnen für das Gespräch.

ZU DEN PERSONEN

François Höpflinger ist Titularprofessor für Soziologie an der Universität Zürich. Höpflinger beschäftigt sich mit Demographie und Alters- und Generationenfragen. In den letzten drei Jahren hat er Forschungsprojekte zu folgenden Themenbereichen geleitet: Erhebung zum Alter, Szenarien zur Entwicklung der Pflegebedürftigkeit, heranwachsende Enkelkinder und ihre Grosseltern. Zum Thema Karriere nach 50 hat er kürzlich eine Umfrage bei Personalverantwortlichen durchgeführt.

KONTAKT fhoeopf@soziologie.unizh.ch

Mike Martin ist Ordentlicher Professor für Gerontopsychologie an der Universität Zürich. Schwerpunkte seiner Forschung sind Längsschnittuntersuchungen zu kognitiven und sozialen Kompetenzen vom mittleren bis ins hohe Alter, Lernpotenziale und Lebensqualität über die Lebensspanne hinweg und die individuellen Bedingungen psychisch gesunden und zufriedenen Alterns.

KONTAKT m.martin@psychologie.unizh.ch