

Gartenarbeit statt Kreuzworträtsel

Wie gelingt es, auch im Alter ein gesundes und befriedigendes Leben zu führen? Klar ist: Einseitige kognitive Trainings bringen wenig. Am vielversprechendsten ist es, den eigenen Alltag zum Übungsfeld zu machen. Von Paula Lanfranconi

Viele Stunden war er im Auto durch Georgia gefahren. Der Termin mit dem alten Mann war lange vorher vereinbart. Es ging um eine Studie mit Hundertjährigen. Doch dann hing ein Zettel an der Haustür: Bin am Abend zurück, war darauf zu lesen. Bei seiner Heimkehr sagte der alte Mann lächelnd: «Heute war so schönes Wetter, da bin ich angeln gegangen.» Diese Episode, sagt Mike Martin, sei für ihn zum Schlüsselerlebnis geworden: «Dieser Hundertjährige setzte die richtigen Prioritäten.» Der junge Forscher beschloss damals, sich fortan der Gerontopsychologie zu widmen.

In der Altersforschung ist das Thema Lebensqualität zunehmend wichtig. Das war nicht immer so. In der Medizin mass man noch vor nicht allzu langer Zeit mit standardisierten klinischen Tests die Beeinträchtigungen alter Menschen und verordnete entsprechende Massnahmen. Ob die Person danach zufriedener war oder nicht, spielte keine Rolle. Fragte man jedoch nach, zeigten sich oft erstaunliche Unterschiede zu den Expertenmeinungen: Obwohl viele betagte Personen von aussen gesehen recht eingeschränkt schienen, beurteilten sie ihre Lebensqualität als gut. Und umgekehrt. Dieses Phänomen ist als Zufriedenheitsparadoxon bekannt.

Fähigkeiten orchestrieren

Für Mike Martin ist dieser Gegensatz indes gut erklärbar: «Wenn ein alter Mensch die Ziele, die ihm im Alltag wichtig sind, erreichen kann, ist er mit seiner Lebensqualität zufrieden – auch wenn er keine Symptomfreiheit erzielt.» Martin nennt ein Beispiel: Frau Müller war immer eine begeisterte Leserin. Jetzt, mit 85, kann sie auch mit einer starken Brille keine Buchstaben mehr erkennen. Bei den meisten Leuten, sagt Mike Martin, setze in solchen Situationen ein Anpassungsprozess ein. «Sie fragen sich, was ihnen wirklich wichtig und wie sie dies erreichen können.» Frau Müller

geniesst nun ihre Hörbücher. Ihre Lebensqualität stimmt für die betagte Frau wieder.

Eine gute Lebensqualität im Alter ist wichtig, denn diese Phase dauert immer länger: Heute geborene Mädchen haben bei uns eine statistische Lebenserwartung von 107 Jahren. Lange wurde das Altern mit zunehmenden Defiziten gleichgesetzt. Heute weiss man, dass Gehirnvolumen und geistige Leistungsfähigkeit über die Lebensspanne zwar abnehmen, dass das Gehirn jedoch plastisch bleibt und auch ältere Menschen durchaus in der Lage sind zu lernen, wenn auch anders.

So zeigt die funktionelle Bildgebung, dass über 65-Jährige für die gleiche Aufgabe mehr Hirnareale beanspruchen als Jüngere – wahrscheinlich, um so anatomische Hirnveränderungen auszugleichen. Diese Kompensation im Alter, sagt Anne Eschen, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Kompetenzzentrum für Plastizität im Alter (INAPIC), sei ein wichtiger Befund. Wie lernfähig man tatsächlich ist, hänge auch damit zusammen, was jemand im Leben gemacht habe. Konsens ist: Die Synapsen werden gestärkt, wenn man sie gebraucht. «Use it or lose it» lautet die Devise.

Mike Martin und sein Team wollen wissen, wie alterungsbedingte Anpassungsprozesse bei gesunden Menschen ablaufen. In ihrer Forschung untersuchen sie, was eine gute Lebensqualität ausmacht und was es braucht, um diese langfristig zu erhalten. Martin vergleicht den Menschen mit einem Dirigenten, der seine Fähigkeiten wie die Stimmen eines Orchesters in einem dynamischen Gleichgewicht zu halten versucht. «Je mehr kognitive Ressourcen ihm zum Kompensieren zur Verfügung stehen, desto besser ist sein Leben», sagt der Gerontopsychologe.

Diese Ressourcen gilt es zu finden und zu fördern. Das weiss Anne Eschen, die auch als Lern- und Trainingsberaterin für Menschen ab 40 Erfahrung hat. Dabei fiel ihr auf, dass oft schon

45-Jährige befürchten, den beruflichen Anforderungen nicht mehr gewachsen zu sein: «Sie nehmen Gedächtnisprobleme wahr und glauben, diese hätten mit ihrem Alter zu tun, obwohl oft andere Faktoren im Vordergrund stehen.» Auch die Angst vor einer frühen Demenz sei weit verbreitet. Völlig zu Unrecht, wie Eschen betont: Vor 65 ist Demenz absolut selten.

Im ersten Interview klärt die Beraterin ab, welche Motivation die Ratsuchenden mitbringen und welche Bereiche für sie wichtig sind. Sie fragt nach, wann und wie, Gedächtniseinbussen auftreten, klärt Faktoren ab, die das Gedächtnis beeinflussen können – Schlafgewohnheiten, Tagesablauf, berufliche und familiäre Anforderungen, Hobbys. Und sie eruiert belastende Konflikte. In einer zweiten Sitzung füllen die Ratsuchenden Tests und Fragebogen aus, die aufzeigen, ob ihre Gedächtnisleistung innerhalb der Norm liegt, oder ob sie psychisch belastet ist. In einer dritten Sitzung geht es um die Ergebnisse und Vorschläge, wie bestehende Probleme gelöst werden könnten.

Fast immer, sagt Anne Eschen, könne sie die Leute beruhigen: «Der typische Befund ist, dass wir nichts Auffälliges finden, dass die Leute aber familiär oder beruflich extrem überlastet sind.» Statt ein kognitives Training zu empfehlen und sie damit noch mehr zu stressen, sei die beste Intervention, die berufliche Belastung zu reduzieren, womit die kognitive Leistung wieder ansteige.

Neue Dinge wagen

«Unsere Beratungen und Interventionen», sagt Mike Martin, «zielen darauf ab, die gesamten Ressourcen zu stärken und nicht, eine einzelne Fähigkeit besser zu beherrschen.» Was bedeutet dies für Menschen, die mitten im Berufsalltag stehen und im höheren Alter ein gutes Leben haben möchten? Am meisten, so Martin, helfen regelmässige Standortbestimmungen. Sie sollen darüber Auskunft geben, was einem wichtig ist. Und was man gerade auch nach der Pensionierung gerne tun würde. Martin rät, bei der Arbeit unterschiedliche Strategien anzuwenden und auch Dinge zu wagen, die man noch nie gemacht



hat: Statt eine weitere Software zu lernen, auszu-probieren, wie es ist, vor Leuten zu sprechen. Und vielleicht zu realisieren: Das liegt mir. Einen Job-tausch zu machen oder ins Ausland zu gehen. Gefordert sind aber auch die Unternehmen: Sie könnten die Arbeitsumgebungen anregender ge-stalten und stärker auf die Bedürfnisse ihrer älter werdenden Belegschaft ausrichten.

Soll man aber im Alter systematisch versu-chen, sein Gedächtnis möglichst jung und dyna-misch zu erhalten? Anne Eschen differenziert: «Wenn schon Gedächtnistraining, dann eines, das zu mir passt und mir im Alltag etwas bringt.» Klassische Strategietrainings zum Er-innern von Wortlisten, Buchstaben oder Zahlen hält die Psychologin nur dann für nützlich, wenn man derar-tige Gedächtnisaufgaben im Alltag häufig bewältigen muss. Auch bei vielen «Gehirnjogging»-Angeboten im Internet sei Zurückhaltung gebo-ten: Oft fehle ihnen die wissenschaft-liche Legitimation, einige seien zu-dem ziemlich teuer. Und auch Kreuz-worträtsel machen zwar Freude, brin-gen jedoch wenig Trainingseffekt, da sie lediglich Wissen abrufen.

Die heutige gerontologische For-schung setzt vermehrt auf das Train-ing des Arbeitsgedächtnisses. Dabei muss man sich kurzfristig Informa-tionen merken und auch damit arbei-ten. Eschen: «Ein regelmässiges Train-ing des Arbeitsgedächtnisses bringt

ziemlich grosse Leistungssteigerungen auch bei Intelligenz- oder Langzeitgedächtnistests.» Aller-dings gibt es auch Studien, die zu gegenteiligen Schlüssen kommen. Die Evaluation solcher Train-ings im Alter, räumt die Psychologin ein, stecke noch in den Kinderschuhen. «Man weiss noch nicht genau, wie lange sie dauern müssen, damit sie nachhaltig wirken.»

Flexibel bleiben

Für den Gerontopsychologen Mike Martin ist klar: Statt bloss eine einzelne Fähigkeit zu trai-nieren, bringt es für die Lebensqualität mehr, in der gleichen Zeit verschiedene Ressourcen zu stärken. Die Leute werden dadurch flexibler und kommen auch mit neuartigen Aufgaben besser

zurecht. Um genügende Effekte zu erreichen, müssten es jedoch Trainings sein, die den Teil-nehmenden Freude machen oder die sie zumin-dest als sinnhaft empfinden. Im Prinzip, so Mar-tin, spiele es auf der kognitiven Ebene keine Rolle, ob jemand Karten spiele, Ballett tanze oder Gartenarbeit verrichte: «Alle drei Aktivitäten un-terstützen die Orchestrierung von Ressourcen und Fähigkeiten.» Der Alltag wird zum Train-ingsparcours.

Das INAPIC versucht, den eigenen Erkenntnis-sen nachzuleben: In einer spielähnlichen Umge-bung trainieren die Studienteilnehmenden wäh-

«Bisher», sagt Anne Eschen, «legte man den Fokus noch kaum auf räumliche Informationen.» Just im Alter, wo die Suche nach Brille, Schlüsseln und parkiertem Auto zum Alltag gehört, könnte dieser Ansatz höchst hilfreich sein.

Die Kunst, sich zu verändern

Altersforscher Mike Martin selbst möchte gerne gelassen altern, wie er sagt. Er wünscht sich, dass es ihm gelinge, seine funktionale Lebensqualität zu erhalten. Allerdings, fügt er hinzu, werde sich das, was ihm im Alter für seine Lebenszufrieden-heit wichtig sei, noch verändern: «Die Kunst ist,

die veränderten Fähigkeiten dem ver-änderten Umfeld anzupassen.» Anne Eschen hat sich durch ihre Arbeit mit gesunden alten Menschen inzwi-schen eine gewisse Gelassenheit er-worben. Vielleicht, glaubt sie, sei es gar nicht so schlimm, wenn im Alter gewisse Fähigkeiten nachlassen. «Meistens reichen sie ja aus, um un-seren Alltag zu bewältigen.»

Gerontopsychologe Martin versteht die Altersforschung auch als Lern-erfahrung – sowohl für die Forschen-den wie auch für die Beforschten. Ein allzu abstraktes Studiendesign würde auch kaum funktionieren, denn die lebenserfahrenen alten Menschen fra-gen regelmässig nach, wozu denn diese oder jene Studie gut sei und was sie der Menschheit bringe. Martin und sein Team beziehen die Forschungs-

teilnehmenden denn auch schon bei der Fragestel-lung mit ein. Auf dem Sideboard in seinem Büro liegt ein Reclam-Band mit dem Titel «Gutes Leben im Alter. Die philosophischen Grundlagen». Martin hatte noch keine Zeit, es zu lesen. «Aber», freut er sich, «immer mehr Leute beginnen sich mit dem Thema Altern zu befassen.» Wer weiss: Vielleicht hatten sie ja auch ein Schlüsselerlebnis wie damals Mike Martin mit dem lebensklugen Hundertjährigen in Georgia.

Kontakt: Prof. Mike Martin, m.martin@psychologie.uzh.ch, Dr. Anne Eschen, a.eschen@inapic.uzh.ch

Informationen zur Teilnahme an Studien des Kompeten-zentrums für Plastizität im Alter (INAPIC):
www.inapic.uzh.ch/studienteilnahme_de.html

GEBRAUCHSANWEISUNG NR. 5

Besser altern

- **Arbeiten Sie im Garten, machen Sie Musik, tanzen Sie, spielen Sie Gesellschaftsspiele oder diskutieren Sie mit anderen. Aktivitäten, die man gerne macht, sind im Alter nachhaltiger als ausgeklügelte «Gehirnjoggings».**
- **Trainieren Sie Ihr Gedächtnis mit dem Programm BrainTwister, wenn Sie gerne am Computer sitzen.**
- **Machen Sie Ausdauersport wie Nordic Walking, Schwimmen oder Fahrradfahren. Das fördert die geistige Leistungsfähigkeit.**
- **Sorgen Sie dafür, dass beim Training kognitive und soziale, motorische und emotionale Fähigkeiten ins Spiel kommen.**

rend einer Stunde jeweils zehn verschiedene Fä-higkeiten gleichzeitig – so, wie sie es im wirklichen Leben auch tun, zum Beispiel während eines Ge-sprächs. Da gibt es fast keine Situation, in der man nicht mehrere kognitive Fähigkeiten benötigt: Man muss sich erinnern, sich konzentrieren, sich in andere hineinversetzen, schnell ins Gespräch eingreifen, beobachten, wie andere reagieren.

Möglichst alltagsnah sind auch verschiedene räumliche Gedächtnistrainings, die das INAPIC untersucht. Dabei sitzen die Teilnehmenden zum Beispiel am Computer und merken sich die Posi-tion verschiedener Gebäude auf einem Stadtplan. Nach einer kurzen Ablenkungsphase versuchen sie dann, möglichst viele Gebäude am richtigen Ort zu positionieren. Ein innovativer Ansatz: