

Gutes Altern beginnt im Kopf

«Ich bin so alt, wie ich mich fühle» ist ein guter Leitsatz, um mit den Herausforderungen des Alters umzugehen. Der Psychologe Hans-Werner Wahl bestätigt, dass eine positive Einstellung zum Altern viel zum psychischen Wohlergehen beiträgt.

«das Gehirn»: In unserer Gesellschaft ist Alter oft mit negativen Bildern behaftet: Krankheit, Einsamkeit, Unselbständigkeit. Sie sehen das Alter positiv – warum?

Hans-Werner Wahl: Ja, negative Altersstereotype sind stark in unserer Gesellschaft verankert. Wir sollten aber nicht zu fest auf Verluste fokussieren, sondern uns vielmehr fragen: Was könnten Gewinne sein? Alte Menschen leben heute lange und über weite Strecken in relativ guter Gesundheit, sie haben Zeit für neue Projekte, und können sich auf jene Dinge konzentrieren, die ihnen wirklich wichtig sind. Das ist doch positiv!

Gibt es Fähigkeiten, in denen ältere Menschen den jüngeren überlegen sind?

Sie besitzen naturgemäss mehr Lebenserfahrung und mehr Lebenswissen. Das hat natürlich mit gelebter Zeit zu tun. Ältere können besser mit negativen Gefühlen umgehen, lassen diese gar nicht erst eskalieren. Ältere

investieren ihre Energie vor allem in jene sozialen Beziehungen, die ihnen besonders am Herzen liegen. Und sie sind sehr gut darin, zwischen den wesentlichen und eher unwesentlichen Inhalten für ihr Leben zu unterscheiden.

Wie sieht es aus mit kognitiven Leistungen?

Bestimmte kognitive Leistungen wie Arbeitsgedächtnis oder Schnelligkeit der Informationsverarbeitung beginnen schon früh zurückzugehen, etwa ab Anfang 30. Das ist ein stetig fortschreitender, aber relativ langsamer Prozess, der sich bis in die späte Lebensphase fortsetzt. Wir haben also sehr viel Zeit, uns diesen Veränderungen anzupassen. Etwa indem wir unser Verhalten verändern, vereinfachen und eher hochvertraute Handlungen durchführen. Hingegen bleiben andere Leistungen wie Lebenswissen und auch verbale Fähigkeiten sehr lange erhalten.

Wie können wir unser Gehirn fit halten?

Ich finde den Begriff des «Engagements» sehr bedeutsam. Oder man könnte auch sagen: Es gibt für unser Gehirn nichts Gutes, ausser man tut es. Sich andauernd geistig stimulieren, zum Beispiel indem man auch

Foto: Unsplash





Hans-Werner Wahl: «Ältere schaffen es immer wieder, den Felsen nach oben zu rollen, auch wenn dieser durch den fortschreitenden Alternsprozess zurückrollen kann.»

Foto: zvg

spät im Leben in Bildung investiert, offen sein für neue Erfahrungen und für körperliche Bewegung – das sind hier die Schlüsselaspekte.

Sie sagen, Altern sei eine Sisyphosarbeit. Wie meinen Sie das?

In der griechischen Mythologie versucht Sisyphos den Tod zu überlisten und wird dafür bestraft: Auf ewige Zeit muss er einen Felsblock den Berg hinaufrollen. Fast am Gipfel angelangt, rollt dieser zurück und die Mühsal beginnt von neuem.

Für mich ist das Bild des immer wieder zurückrollenden Felsens nichts Negatives. Ich meine damit, dass ältere Menschen sehr viele Strategien und Möglichkeiten besitzen, um mit den auftretenden Widrigkeiten des Älterwerdens relativ gut und «erfolgreich» umzugehen. Etwa indem sie nicht mehr erreichbare Ziele aufgeben, dafür aber erreichbare sehr stringent beibehalten. Auch soziale Beziehungen helfen Älteren, über schmerzliche Verluste hinwegzukommen. Um bei Sisyphos zu bleiben: Ältere schaffen es immer wieder, den Felsen nach oben

zu rollen, auch wenn dieser durch den fortschreitenden Alternsprozess wieder zurückrollen kann.

Wie können wir «gut» altern?

Wir können folgende Dinge tun:

- Ziele bewahren und hartnäckig verfolgen, aber nur erreichbare Ziele.
- Nicht veränderbare Verluste als Teil des eigenen späten Lebens akzeptieren.
- Uns vielfältig gemäss den eigenen Interessen und Bedürfnissen engagieren, aber keinen Leistungsdruck entfalten.
- Viel bewegen, aber in Formen, die uns selbst entsprechen und gut tun.
- Wertvolle soziale Beziehungen in vollen Zügen geniessen.

Dabei dürfen wir nicht vergessen, dass «gutes» Altern eine höchst individuelle Angelegenheit ist – das kann von Person zu Person sehr unterschiedlich aussehen.

Was hat Sie in Ihrer langjährigen Forschungsarbeit überrascht?

Dass eigentlich sehr viele Elemente dessen, was wir als die Identität des Mensch-Seins bezeichnen, bis zum Lebensende relativ stabil bleiben, also keinen schwerwiegenden Abbau zeigen: unsere Persönlichkeit, unsere Sprache, unser Lebenswissen, unsere emotionalen und sozialen Erlebensfähigkeiten.

Was wünschen Sie sich von der Gesellschaft im Umgang mit dem Altern?

Dass wir alte Menschen als wertvollen und bedeutsamen Teil der Gesellschaft begreifen. Das bedeutet, Älteren so viele «Entwicklungsgelegenheiten» wie möglich anzubieten und dabei eine Win-win-Situation zu kultivieren: Ältere mit den besten Entwicklungschancen sind auch jene, die der Gesellschaft viel zurückgeben können, zum Beispiel als ehrenamtlich Engagierte.

Hans-Werner Wahl

Seit über 30 Jahren forscht Prof. Hans-Werner Wahl über das Altern. Er promovierte 1989 an der Freien Universität Berlin und leitete 2006 bis 2017 die Abteilung für Psychologische Alternsforschung am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg. Aktuell ist er Direktor des Netzwerks Alternsforschung der Uni Heidelberg. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehören die Untersuchung von Wechselwirkungen zwischen Altern und Umwelt, die Rolle subjektiven Alternserlebens sowie der Umgang mit chronischen Verlusten. 2017 erschien sein Buch: «Die neue Psychologie des Alterns» im Kösel-Verlag.