

Alter neu betrachtet

Autor: Ingo Kreyer

Das Buch «Die neue Psychologie des Alterns» von Hans-Werner Wahl gibt Anlass, sich damit auseinanderzusetzen, wie wir über das Alter und insbesondere auch das Altern denken.

Kriterien für die Rezension. Ich habe mich entschlossen, eine Buchrezension über «Die neue Psychologie des Alterns» von Hans-Werner Wahl, Alternsforscher an der Universität Heidelberg, zu schreiben. Nicht nur als Psychologe finde ich das Thema spannend. Ich frage mich deshalb auch, anhand welcher Kriterien ich mir eine Meinung über das Buch bilden soll. Ich entscheide mich dafür, es daraufhin zu prüfen, ob es für mich und mein Älterwerden Relevanz besitzt. Kann ich davon profitieren, das heißt, gewinne ich durch die Lektüre neue Erkenntnisse? Erhalte ich neue Impulse? Kann ich es als Trainer für «Kinaesthetics Lebensqualität im Alter» verwenden? Immerhin verspricht das Buch im Untertitel «überraschende Erkenntnisse über unsere längste Lebensphase». Zunächst stoße ich auf Fakten ...

Wir leben immer länger und besser. Menschen in Europa, so führt Wahl in seinem Buch aus, werden zunehmend älter als früher. In Deutschland betra-

ge die Lebenserwartung 79 Jahre für Männer und 83 für Frauen. Dies entspreche einer Steigerung von zehn Jahren gegenüber den 1970er-Jahren. Nicht schlecht! Und nicht nur die Jahre würden mehr, auch die Lebensqualität steige. Zahlreiche Studien zeigten, dass gesundheitliche Beeinträchtigungen die heutigen Alten subjektiv nicht mehr so stark einschränken würden wie noch in den 80er-Jahren. Die heute 75-Jährigen seien im Durchschnitt agiler, kognitiv und körperlich wesentlich «jünger», als man es früher im selben Alter gewesen sei. Wohl gemerkt: im Durchschnitt! Gleichzeitig, so argumentiert Wahl, sei nämlich auch eine größere Vielfalt (Diversität) zu beobachten, wie Menschen ihr Altern gestalten.

Erfolgreiches Altern. Genau um die individuellen Unterschiede der Altersverläufe geht es laut Wahl in der Neuen Alterspsychologie (NAP). Die NAP unterscheide unter anderem «normales», «krankhaftes» und «erfolgreiches Altern». Normal altern würden dieser Forschungsrichtung nach 60 bis 70 Prozent der über 65-Jährigen, 20 Prozent dagegen krankhaft, 10 bis 20 Prozent erfolgreich. Krankhaftes Altern sei durch Krankheiten, Störungen und Verluste geprägt.

Das Konzept des «erfolgreichen Alterns» («successful aging») gibt es bereits seit den 1950er-Jahren. Die Grundidee war, der defizitorientierten Sicht etwas entgegenzusetzen und die positiven Entwicklungsmöglichkeiten in den Vordergrund zu rücken. Erfolgreich wird dabei mit hohem Engagement im Alltag, hoher geistiger Leistungsfähigkeit und weitgehendem Fehlen von Krankheiten und Funktions-einbußen gleichgesetzt (vgl. Rowe; Kahn 1987 und Rowe; Kahn 2015).

So richtig positiv und individuell klingt dieser Ansatz von Wahl und der NAP für mich bis jetzt nicht. Aber die NAP geht auch weit über diese Sichtweise hinaus und hat noch acht weitere Prinzipien auf Lager (siehe Kasten auf S. 20). Für mich als Leser ist im Moment aber viel entscheidender: Wie kann ich erfolgreich altern? Oder wie schaffe ich es, mit hoher Lebensqualität älter zu werden?

Wie alt fühlst du dich? Ich bin so alt, wie ich mich fühle – Wahl zufolge ist dieser Satz mittlerweile auch wissenschaftlich akzeptiert. Denn entscheidend für den Verlauf des Alterns sei unsere Bewertung des eigenen Älterwerdens, also unser subjektives Alter. Menschen, die sich jünger fühlen beziehungsweise ihr eigenes Älterwerden positiver





bewerten, würden auch Jahre später noch eine insgesamt bessere Gesundheit aufweisen. Und: Sie leben länger! In einer bekannten Studie der Yale University zur Einstellung gegenüber dem Altern aus dem Jahr 2002 habe sich bei einer Stichprobe gezeigt, dass in der Gruppe mit positiver Alterswahrnehmung (high positive perceptions of aging) die Hälfte der TeilnehmerInnen ganze 7,5 Jahre später verstorben war als in der Gruppe mit negativer Alterswahrnehmung (vgl. Levy u. a. 2002).

Als Leser lerne ich daraus: Wenn ich eine positive Einstellung zum Älterwerden habe, bleibe ich länger jung. Seine Einstellung kann man übrigens mit einem Fragebogen erfassen (siehe Kasten mit Kurzform des Fragebogens). Doch wie kann ich eine solche positive Einstellung erlangen?

Wie immer in der Psychologie gibt es viele Theorien zu ein und demselben Phänomen, die Wahl in seinem Buch erläutert. Zum Beispiel gehe man unter anderem davon aus, dass Altersbilder (mindsets des Alterns) in der Kindheit erlernt sowie internalisiert werden und dass diese sich im Alter entsprechend auf unser Verhalten auswirken.

Ja richtig, es handelt sich bei diesen im Buch beschriebenen Phänomenen um selbsterfüllende Prognosen! Solche statistischen Zusammenhänge zwischen Kindheitsprägungen und späterer Entwicklung mag ich nicht besonders, weil ich lieber an meine Gestaltungsmöglichkeiten im Hier und Jetzt glaube. Im Buch gibt es jedoch noch mehr davon. Ein weiteres Beispiel soll im Folgenden gegeben werden.

Die Einstellung zum Älterwerden wird häufig mit dem Kurzfragebogen des amerikanischen Alternspsychologen Mortimer Powell Lawton erfasst:

1. Das Leben wird härter, je länger ich lebe.
2. Ich habe noch genauso viel Schwung wie im letzten Jahr.
3. Je älter ich werde, desto weniger werde ich gebraucht.
4. Mit zunehmendem Alter geht es mir eigentlich besser, als ich dachte.
5. Ich fühle mich heute noch genauso glücklich und zufrieden wie früher.

Antworten Sie jeweils mit JA oder NEIN.

Bildung als Schutzfaktor gegen Demenz. Wissenschaftlich gesehen – das heißt wieder einmal «im Durchschnitt» – seien Menschen mit hoher Bildung im Alter weniger gefährdet, eine Demenz zu entwickeln. Oder zumindest zögere sich der Beginn hinaus. Bereits die Bildung in Kindergarten und Schule sei ausschlaggebend für diesen Befund. Es gibt laut Wahl auch Theorien, die von kognitiven Reserven ausgehen, die in den ersten Lebensphasen angelegt und im Alter dann aufgebraucht werden.

Zum Glück ist dies kein Grundprinzip der NAP, und diese kann mir deshalb durchaus bestätigen: Ich kann mich weiterhin geistig fit halten, indem ich mich kognitiv auch herausfordere. Denn menschliche Entwicklung sei bis ins hohe Alter hinein veränderbar (NAP-Prinzip 9) und sogar bis ins höchste Alter noch von uns selbst mitgestaltbar (NAP-Prinzip 5).

Sind wir unseres Alterns Schmied? Wahl bezeichnet ältere Menschen als «wahre Meister der Anpassung» (Wahl 2017, S. 210). Im Alter hätten die meisten einen gut gefüllten «Werkzeugkasten» zur Verfügung, der sie befähige, «mit den Anforderungen, aber auch mit den Widrigkeiten des Älterwerdens so gut wie möglich zurechtzukommen.» (Ebd.) Die natürlichen Selbstregulationskräfte seien erheblich. Lediglich in hohem Alter führe das Zusammentreffen verschiedener chronischer Erkrankungen und Funktionseinbußen dazu, dass die Grenzen der Widerstandsfähigkeit schließlich doch erreicht würden. Dann kämen die «Profis des Alterns – unterschiedliche Professionen mit mittlerweile einer sehr hohen Expertise in der Behandlung von schwierigen Lebenslagen im Alter – voll zum Zug.» (Ebd.)

Bevor ich mich den ExpertInnen zuwende, möchte ich einen Blick in meinen persönlichen Alterns-Werkzeugkasten nach Wahls Modell werfen ...

Mein Werkzeugkasten im Alter. Der Werkzeugkasten für meine Selbststeuerung im Alter beinhaltet:

1. Kognitive Tools, wie die Um- und Neubewertung von Zielen («Reisen ist nicht mehr so wichtig für mich»), die gezielte Auswahl von Dingen, die mir guttun, sowie das Akzeptieren von Dingen, die ich nicht ändern kann (zum Beispiel eingeschränktes Sehvermögen).
2. Verhaltenstools, wie zum Beispiel das Kompensieren von Einschränkungen: Ich führe Aktivitäten langsamer oder weniger komplex aus. Eine weitere wichtige Gestaltungsmöglichkeit ist

3. das Vorsorgeverhalten: regelmäßige körperliche Aktivität (möglichst schon in jungen Jahren) geht mit höherer kardiovaskulärer Fitness, besserer kognitiver Leistungsfähigkeit und kürzeren, weniger schwerwiegenden Phasen der Pflegebedürftigkeit spät im Leben einher.

Die Bedeutung körperlicher Aktivität. Als Kinaesthetics-Trainer interessiere ich mich natürlich besonders für die Zusammenhänge zwischen Bewegung und meiner Lebensqualität im Alter. Wahl zufolge zeigen laut Studien schon ein paar Wochen körperlichen Trainings Wirkung: Die Alltagskompetenz werde verbessert, die Sturzgefährdung reduziert, die kardiovaskuläre Fitness stabilisiert und kognitive Funktionen werden unterstützt. Mit körperlichen Trainings ließen sich Milliarden an gesundheitlichen Versorgungskosten einsparen, so der Autor.

Der Hinweis auf «Trainings» irritiert mich. Welche Art von Training ist gemeint? Geht es dabei nur um die Menge und nicht um die Qualität körperlicher Aktivität?

Beschwerlicher Gang über den Rubikon. Wenn Trainings die Lösung sind, folgt daraus eine weitere Herausforderung, auf die der Autor auch gleich eingeht: Wie können die Lerninhalte in den Alltag implementiert werden? Anders gesagt: In Trainings lerne ich, was ich tun sollte, aber es im Alltag dann auch umzusetzen und mein Verhalten tatsächlich zu verändern, steht auf einem anderen Blatt, ist kein Automatismus. Die Integration in den Alltag ist beschwerlich, wie einst Julius Cäsars Überschreitung des Flusses Rubikon, der dem psychologischen Prozess des Abwägens, Planens und letztendlichen Handelns den Namen gab. Wahl fordert mehr Implementierungsforschung. Viele wissenschaftlich bereits als wirksam bestätigte «Gero-Interventionen» seien nicht in für die Zielgruppe erreichbare Versorgungsformate übergegangen. Hier müsse eindeutig nachgelegt werden.

Für mich zeigt sich hier die typische Problematik, die entsteht, wenn Forschung und Handeln zu weit voneinander getrennt werden. Aus meiner Sicht wird viel theoretisches Wissen generiert, ohne die Anwendung mitzudenken. Für die Überführung dieses Wissens in die Praxis wird eine erneute Forschungsrichtung etabliert. Ein Lösung liegt für mich in der «1.-Person-Methode», die nicht auf generalisierbare Erkenntnisse abzielt, sondern darauf, was individuell für den Einzelnen wirksam wird. Dieser Ansatz, als eine weitere Alternative, wird von Wahl jedoch

in diesem Zusammenhang nicht thematisiert. Hier frage ich mich, ob in Bezug auf Verhaltensänderungen tatsächlich jene hohen Forschungsansprüche – mit randomized control studies und mit double blind designs – notwendig sind, wie beim Einsatz neuer Medikamente mit potenziell gefährlichen Nebenwirkungen und enormen Eingriffen in den Metabolismus. Kann ich in Bezug auf mein eigenes Verhalten nicht auch selbst tätig werden? Wie lange soll ich als heute 46-Jähriger warten, bis ich von dieser Forschung profitieren werde? Ich könnte mir hier und jetzt den Raum und die Zeit nehmen, um zu experimentieren und zu erfahren, was mir guttut und was nicht, und durch die Entwicklung meiner Bewegungskompetenz selbst ein wenig zum Experten für mein Altern werden.

Kompetenzentwicklung im Alltag. Beim Lesen freue ich mich insgeheim, dass Kinaesthetics den Fokus auf das Alltägliche legt. Jede Aktivität ist bedeutsam und eine Chance, meine Bewegungskompetenz zu entwickeln. Ich brauche kein Laufband oder die Yogamatte, um mich zu bewegen. Bewegung findet nicht während der Gymnastikstunde oder im Fitnessstudio statt, wo man endlich die Anspannung des Tages abschütteln möchte. Bewegung findet JETZT statt, in diesem Moment, in dem ich meine Spannung reguliere und mein Körpergewicht auf den Boden bringe. Egal, ob ich an der Kasse im Supermarkt stehe oder im Büro auf meinem Stuhl sitze oder mich einfach mal auf den Boden lege. Die Integration in den Alltag verliert bereits dadurch ihre «Bedrohung».

Hinzu kommt, dass auch im Curriculum, wie zum Beispiel im Lernzyklus, die Integration berücksichtigt ist. Dies erscheint mir wichtig, um die Hürde zwischen Kursraum und Alltag nicht zu groß werden zu lassen. Natürlich denke ich auch gleich an Peer-TutorInnen und Workshops, die Kinaesthetics-Bildungsprozesse in der Praxis unterstützen.

Mein Fazit. Zurück zum Buch, auf dessen Cover die Schildkröte als Sinnbild des Alterns vor sich hinschleicht. Wahl schildert wissenschaftliche Erkenntnisse anschaulich in einem lockeren Erzählstil. Das finde ich gut. Ich habe einen guten Überblick bekommen, mit was sich die Psychologie des Alterns derzeit beschäftigt.

Die neun Prinzipien der NAP klingen für mich ressourcenorientiert und positiv. Durch die Fülle an geschilderten Studien und Theorien der NAP hat sich



Ingo Kreyer ist Psychologe, Evaluator und Kinaesthetics-Trainer. Bei Human Impact entwickelt er Feedback-Instrumente für die Wirkungserfassung im Rahmen nachhaltiger Gesundheits- und Organisationsentwicklung.

Quellen:

- > Levy, B. R.; Slade, M. D.; Kunkel, S. R.; Kasl, S. V. (2002): Longevity Increased by Positive Self-Perceptions of Aging. In: Journal of Personality and Social Psychology 83/2, S. 261 – 270.
- > Rowe, J. W.; Kahn, R. L. (1987): Human Aging: Usual and successful. In: Science 237/4811, S. 143 – 149.
- > Rowe, J. W.; Kahn, R. L. (2015): Successful Aging 2.0: Conceptual Expansions for the 21st Century. In: Journals of Gerontology 70/4, S. 593 – 596.
- > Wahl, H.-W. (2017): Die neue Psychologie des Alterns. Überraschende Erkenntnisse über unsere längste Lebensphase. Kösel, München. ISBN 978-3-466-34637-0.



Die neun Prinzipien der Neuen Alternspsychologie (NAP)

Auf den folgenden Prinzipien baut die Forschung der NAP auf, einige sind den Grundannahmen von Kinaesthetics sehr nahe:

1. Lebensspannenorientierung – jede Lebensphase hat ihre besonderen Herausforderungen. Es können Zusammenhänge zwischen den Lebensphasen beobachtet werden.
2. Differenzierter Entwicklungsbegriff – Entwicklung wird nicht nur als expansiv und aufstrebend betrachtet, sondern als Wechselspiel zwischen «Gewinnen und Verlusten»
3. Entwicklung verläuft bis ins höchste Alter nicht gleichförmig – Entwicklung hat viele Dimensionen (Persönlichkeit, Beziehung und so weiter), die sich unterschiedlich entwickeln können.
4. Es gibt normales, krankhaftes und erfolgreiches Altern – mehr dazu im Text.
5. Menschliche Entwicklung ist bis ins höchste Alter noch von uns selbst mitgestaltbar – mehr zum «Werkzeugkasten» im Text.
6. Drittes, viertes und fünftes Alter – menschliche Entwicklung im späteren Leben bedarf weiterer Differenzierungen. Es gibt nicht «die Alten».
7. Individuelle Entwicklung ist zu jedem Zeitpunkt in soziale und räumlich-dinglich-technische Kontexte eingebunden – deshalb schneiden wir unter Laborbedingungen bei Tests schlechter ab als zum Beispiel in unserer Berufspraxis.
8. Individuelle Entwicklung ist zu jedem Zeitpunkt in gesellschaftlich-historische Zusammenhänge eingebettet – das gesellschaftliche Bild vom Alter prägt die Menschen und wirkt sich auf deren Einstellung und letztlich Verhalten im Alter aus.
9. Plastizität bis ins hohe Alter – menschliche Entwicklung ist bis ins hohe Alter hinein veränderbar. Zum Glück!



bei mir jedoch auch eine gewisse Abwehrhaltung eingestellt. Neue Ansätze, wie die Distanz-zum-Tod-Forschung, die Einbrüche in geistigen Funktionen und im Wohlbefinden durch den Abstand zum Tod besser «erklären» kann, als durch den Abstand zur Geburt, wirken befremdlich auf mich.

Wahrscheinlich liegt es daran, dass ich in den letzten Wochen in Pflegezentren zu Besuch war, die intensiv mit Kinaesthetics arbeiten. Pflegekräfte und BewohnerInnen strahlten eine derart positive Einstellung zum Altern aus und gingen so kreativ mit den individuellen, zum Teil sehr anspruchsvollen Herausforderungen um, dass ich nachhaltig beeindruckt war. Wissenschaftliche Forschung wirkt dagegen abstrakt und kühl. Ich denke schon, dass wir sie brauchen, aber in meiner aktuellen Entwicklungsphase wende ich mich der Ontogenese lieber zu als der Pathogenese.

Ich bin froh, dass ich auf dem Weg bin, eine differenzierte Wahrnehmung und Sprache für meine Bewegung zu entwickeln. Dadurch werde ich sensibler für meine Bewegungsmuster und kann besser neue Wege ausprobieren und für mich evaluieren. Ich darf selber Experte für mich werden. Und ich fühle mich dadurch gut gerüstet für die Herausforderungen meines Älterwerdens. ●



LQ



kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

In der Zeitschrift LQ können die LeserInnen am Knowhow teilhaben, das Kinaesthetics-AnwenderInnen und Kinaesthetics-TrainerInnen in zahllosen Projekten und im Praxisalltag gesammelt haben. Ergebnisse aus der Forschung und Entwicklung werden hier in verständlicher Art und Weise zugänglich gemacht. Es wird zusammengeführt. Es wird auseinander dividiert. Unterschiede werden deutlich gemacht. Neu entdeckte Sachverhalte werden dargestellt und beleuchtet. Fragen werden gestellt. Geschichten werden erzählt.

Die LQ leistet einen Beitrag zum gemeinsamen Lernen.

Bestellen Sie die Zeitschrift LQ online unter www.verlag-lq.com oder per Post

verlag lebensqualität
nordring 20
ch-8854 siebnen

info@verlag-lq.com
www.verlag-lq.com
+41 55 450 25 10



4 Ausgaben / Jahr (CHF 70 / € 44)



Bestellung Abonnement LQ – kinaesthetics – zirkuläres denken – lebensqualität

Ich schenke lebensqualität

- mir selbst
- einer anderen Person

Meine Adresse:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____

Geschenkabonnement für:

Vorname _____

Name _____

Firma _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Land _____

eMail _____