

„Niemand ist zu alt für ein gutes Leben“

Das Wohlbefinden betagter Menschen ist erstaunlich hoch, sogar dann, wenn sie mit Krankheiten und Verlusten kämpfen müssen

VON CHRISTINE THURNER

Wer an alte Menschen denkt, hat oft Krankheit und Kontrollverlust im Kopf. Dabei greift dieser medizinische Fokus auf den letzten Lebensabschnitt zu kurz, wie zwei Beispiele auf dieser Seite zeigen: Das Wohlbefinden auch sehr alter Menschen, ob mit oder ohne Einschränkungen, ist vergleichsweise hoch.

Die E-Mail ist weg, verschwunden im digitalen Nirwana. Heinz Günter Hey sitzt in einer schattigen Ecke im Garten seines Hauses in Thon und wischt über sein Smartphone. „Wielicht habe ich sie gelöscht, die Fragen ja alle zwei Wochen“, sagt der 82-jährige. Er legt das Telefon weg und lacht. Die Tatsache, dass ihn die Macher der ARD-Serie „Sturm der Liebe“ so nachhaltig bedrängen, eine Rolle zu übernehmen, amüsiert ihn.

Natürlich hat Heinz Günter Hey ein Smartphone – warum auch nicht? Und warum sollte der Hobby-Schauspieler mit dem jugendlichen Gesicht und den weißen Haaren kein Angebot einer Filmfirma bekommen? Einen vernünftigen Grund gibt es nicht, sich zu wundern. Die meisten tun es trotzdem. Der Alltag von Heinz Günter Hey passt nicht zu dem, was wir uns unter dem Leben eines 82-jährigen vorstellen. Hey ist zu gut gelaunt, zu rüstig, zu gesund, zu aktiv, zu vital, kurz: zu zufrieden.

Unsere Vorstellungen vom Leben mit 70, 80 oder gar 90 und was davon stimmt beschäftigen Frieder Lang schon sein ganzes Berufsleben. „Es herrscht ein medizinisches Modell des Alterns vor“, stellt der Leiter des Nürnberger Instituts für Psychogerontologie (IPG) und Vorstandssprecher des interdisziplinären Centrums für Altersforschung immer wieder fest. Die meisten Menschen fragen nicht: „Was erwartet mich?“, sondern: „An welchen Krankheiten werde ich leiden?“ Alt sein hat ein mieses Image, selbst bei denen, die sich schon im letzten Lebensdrittel befinden. „Zu einer Gruppe, die so negativ besetzt ist, möchte man nicht dazugehören“, sagt Lang. „Es sind in unseren Befragten 90 Prozent, die man als alt empfinden, die man als alt empfinden.“

Dabei ist vor allem das hohe Alter ein junges Phänomen für das Erfahrungswörter fehlen. Wer heute 90 ist, hat in seinem früheren Leben nur selten jemanden gekannt, der ähnlich alt war, wie er selbst. „Niemand ist zu alt für ein gutes Leben“, sagt Heinz Günter Hey. Er ist – zugegeben – ein Extremfall, aber er zeigt, wie es im Alter auch laufen kann – und in Zukunft immer öfter laufen wird.



Model-Job und Medizinstudium: Heinz Günter Hey ist 82 Jahre alt und der Prototyp eines aktiven und gesunden alten Menschen.
Foto: www.a-nett-rothardt.de/oh

Auf dem Tisch im Garten hat Hey Bilder ausgebreitet, noch mehr hat er im Kopf. Sie zeigen ihn bei den letzten Jahren seiner Klosterklosterreisen mit seiner Enkelin Christian zusammen für den Herbst steht eine Reise nach Tansania im Kalender: Einmal die Woche fährt er für die Nürnberger Sportlehrer, geht noch immer schwim-

liebäugelt er mit einem Ehrenamt in der Flüchtlingshilfe.

Die Schulzen-Filmer von „Sturm der Liebe“ haben ihn entdeckt, weil er auch als Model, jobbt. Die Auftraggeber: Seniorenresidenzen, Bestattungsinstitute, Prostata-Kampagnen. Heinz Günter Hey kann darüber lachen. Aber: „Bin ich nicht so pauschal sagen“, findet er.

Auch für Frieder Lang ist jemand wie Hey noch die Ausnahme. Der Altersforscher streitet gar nicht ab, dass der körperliche Verfall und Krankheiten kein Spaß sind. Aber: „Das medizinische Modell des Alterns ist nicht das einzig mögliche“, der Einfluss der medizinischen Gesundheit oft zu hoch bewertet. „Zahlreiche Studien aus vielen Ländern belegen, dass es älteren Menschen, auch angesichts massiver funktionaler oder körperlicher Verluste, doch in aller Regel recht gut geht“, sagt Lang. Experten sprechen vom „Wohlbefindensparadoxon des Alterns“.

Sogar ein Verlust kann den Gewinn erleben werden. Ein alter Mensch muss zwar mehr Zeit aufwenden, um etwas zu lernen, weil er kognitive Kapazität verliert, aber er lernt auch gezielter, strukturiert und sinnvoller als ein junger Mensch. Und das wird durchaus als erfüllend erlebt“, sagt Lang. „Alte Menschen haben eine erstaunliche Widerstandsfähigkeit und Deutungskraft im Umgang mit Belastungen und Ambivalenzen. Das wird von jüngeren Menschen weniger unterschätzt.“ Selbst wer richtige Kriterien durchsetzen muss, rappelt sich emotional oft wieder auf.

Schon lange propagiert Psychogerontologie (lang deshalb einen differenzieren Blick auf den letzten Lebensabschnitt, der auch das Positive in die Waagschale wirft. Zum Beispiel die

Tatsache, dass jeder Mensch, selbst als Pflegefall, immer noch schöne Erfahrungen machen und Glücksmomente erleben kann. „Und die sind mindestens gleich häufig, vielleicht sogar häufiger als bei Jüngeren“, sagt Lang. Für ihn heißt das: „Niemand ist zu alt für ein gutes Leben. Und es gibt kein Alter, in dem nicht noch etwas vor uns liegt.“

Der negative, medizinische Fokus auf das Alter mag also unzureichend sein, er hat aber auch sein Gutes: Wer sich aufs Schlimmste einstellt, ist positiv überrascht, wenn es nicht eintritt. Demenz ist dafür ein gutes Beispiel. „Die Angst davor ist ein großes Thema, obwohl die Demenz im Vergleich zu anderen Krankheiten im Alter überbewertet wird“, sagt Lang. Erkrankte jemand, ist das Leid für den Patienten und die Angehörigen zwar immens. „Aber es ist nicht die typische Alterserfahrung“, betont Lang. Also sind

Es hat auch sein Gutes, das Schlimmste zu erwarten

viele Ältere schon deshalb dankbar und zufriedener, weil das Schicksal sie verschont hat.

Heinz Günter Hey schätzt am Alter, dass die wichtigen Entscheidungen im Leben längst getroffen sind. „Eigentlich war mit der Pensionierung alles geregelt und ich konnte mich öffnen für Neues“, sagt Hey. Alles kann jetzt nicht taugen, dann sag ich einfach Tschüss dann mach ich was anderes.“

Auch Hey denkt zurück an alte Zeiten, als sein Körper noch leistungsfähiger war. Er weiß, dass er den Garten jetzt nicht mehr selbst ausheben könnte wie damals. Er merkt, dass er schneller müde wird, die Beine beim Joggen eher streiken. Und wenn es ihm gesundheitlich schlechter geht, was wäre dann? Hey zuckt die Schultern, für ihn hängt alles am Willen. Er findet, irgendwann geht immer. Vorlebens mit Rollator“, betont Lang. Auch über dem Schreibtisch hat er sein Lebensmotto angebracht: im Alter gilt es für ihn nur noch ein Ziel: die besten Zeitebenen eines Mannes, der alle Tätigkeiten aus dem Bett austretend in einen Tag beginnt. Darüber steht: „Engagement.“

„Hör nie auf anzufangen.“ In diesem Satz, sagt Hey, sei doch eigentlich alles drin.

Das IPG bietet eine kostenlose Beratung für geriatrisches Alter an, unter Tel. (0911) 530296115 und www.geronto.tu-erlangen.de/institut/bega