

# Schon bei der Geburt geht es los

Wissenschaft Der Psychogerontologe Frieder Lang erklärt, wie die meisten Menschen Alter wahrnehmen. Serie (2)

VON URSULA ERNST

Erlangen Gerontologen erforschen das Alter und das Altern. Im Gegensatz zu der Geriatrie, der Altersmedizin, beschäftigen sie sich vor allem mit den gesunden Menschen. Der Lehrstuhl für Psychogerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg ist einer der ältesten seiner Art in Deutschland. 2011 feierte er sein 25-jähriges Bestehen. Im Gespräch mit Professor Frieder Lang, Leiter des Instituts für Psychogerontologie der Universität Erlangen-Nürnberg, erfährt man dann, dass die Alterswissenschaft gar keine so junge Disziplin mehr ist.

Mit dem Alter haben sich bereits viele Generationen von Wissenschaftlern und Künstlern auseinandergesetzt. So hat Johann Wolfgang von Goethe das Altern an sich selbst genau und mit gewisser Ironie beschrieben. „Der Zeiten gedenk ich, da alle Glieder gelenkig, bis auf eins. Die Zeiten sind vorüber, steif sind alle Glieder, bis auf eins.“

„Man ist so jung, wie man sich fühlt.“

Der alte Spruch jung gebliebener Senioren wird durch wissenschaftliche Studien tatsächlich bestätigt. Professor Lang berichtet von einer Befragung, bei der sich Senioren selbst einschätzen sollten. Die meisten fühlten sich jünger, nicht wenige sogar bis zu 20 Jahre.

Viele fühlten sich aber so jung, weil sie ihre Gleichaltrigen als alt einschätzten. Die Frage, ob sie sich mit Menschen ihres Alters identifizieren könnten, wurde verneint. Die Wissenschaftler wollten auch wissen, wie alt sie jetzt gerne wären. Die Antworten darauf waren nicht wirklich überraschend, so Lang. Keiner wollte mehr 25 Jahre alt sein. Die meisten wünschten sich rund zehn Jahre jünger, als sie sich gerade fühlten.

*Was war rückblickend die schönste und die schlimmste Zeit im Leben?*

Die ehemalige Bundesfamilien- und Gesundheitsministerin Ursula Lehr (CDU) hat als Gerontologin bereits

in den 60er Jahren im Rahmen einer Studie alte Menschen gefragt, welche Lebensphase für sie rückblickend die beste und die schlechteste war, berichtet Lang. Die Zeit zwischen 25 und 30 erlebten die Befragten in beiden Aspekten als herausragend. Würde man die Befragung heute wiederholen, vermutet Lang, würde sich das Zeitfenster um fünf Jahre nach hinten verschieben.

Im Wesentlichen aber drücke die Einschätzung die Bedrohung aus, mit der das mittlere Alter, also die Zeit zwischen Kindheit und Jugend und dem Alter, zu kämpfen hat: Arbeits- und Partnersuche, Familiengründung, die daraus resultierenden Rückschläge. Andererseits bleiben viele dieser Erlebnisse auch positiv in der Erinnerung haften.

*Wann beginnt das Alter?*

„Genau genommen beginnt das Altern bereits nach der Geburt“, sagt Professor Lang. Er spricht statt vom Alter meist vom Altern. Schon der Säugling verlore Fähigkeiten, die er zum Überleben im Mutterleib gebraucht hat. Neben dem Verlust

kommen aber immer auch neue Fähigkeiten und Erkenntnisse dazu. Und das zieht sich durch das gesamte Leben. Wenn also der gealterte Mensch nicht mehr gut sieht und hört, vergesslich wird und seine Körperkraft nachlässt, so hat er doch Wissen und Erfahrungen angehäuft. Lang warnt davor, Alter lediglich über Defizite zu definieren.

*Was können Menschen tun, um möglichst lang zu leben?*

„Eine positive Lebenseinstellung hilft auf jeden Fall“, sagt Lang. Man geht von rund sieben Jahren aus, die Optimisten länger leben als Pessimisten. Dabei ist es natürlich wichtig, gesundheitsbewusst zu leben und das eigene Leben selbst bestimmen zu können. Untersuchungen belegen, dass Mönche fast so lang leben wie Frauen und damit länger als andere Männer, und auch Nonnen leben länger als andere Frauen. Ihre Spiritualität und der Glaube schütze die Ordensleute, davon ist Lang überzeugt. Außerdem trage es zu einem längeren Leben bei, wenn man für andere da sei.

*Gehören Demenz und Alter unausweichlich zusammen?*

„Bei der Erforschung von Demenz stehen wir noch immer vor vielen Rätseln“, sagt Lang. Forscher der Universität Erlangen haben jetzt eine Demenz-Therapie entwickelt, die sich an diese Erkenntnisse anlehnt. „Ein umfassendes Training ist in frühen Stadien besser als Medikamente und kann Demenz verzögern“, weiß Lang. Ein Jahr lang wurden Bewohner in Pflegeheimen beobachtet. Mit Sport, Spielen, Gleichgewichtsübungen und kognitiven Aufgaben wie Rätseln wurden die Menschen beschäftigt, sie durften bei der Hausarbeit helfen. Darüber hinaus gehört auch ein spirituelles Element zum Training.

Nicht jeder Alte ist allerdings von Demenz betroffen. Laut Lang ist es zwar jeder zweite über 90-Jährige, die meisten Menschen würden aber gar nicht so alt. Und die meisten wollen auch gar nicht so alt werden. Denn, Lang zitiert den Buchtitel des jetzt 85-jährigen Joachim Fuchsberger: „Altwerden ist nichts für Feiglinge.“

» [Kommentar](#)