

Helmut Luft/Monika Vogt

Gutes Altern



2

Wieso denn Altern? Phantasien und Fakten

Die demographischen Fakten führen zu einer Spaltung der Meinungen. Die einen reagieren mit Angst auf das Altern unserer Gesellschaft, sehen es als Bedrohung und Katastrophe an, sprechen von »Tsunami« und »age quake« (Schirmacher 2004). Sicher ist, dass die enormen Verschiebungen im Altersaufbau politische und wirtschaftliche Probleme bisher nicht gekanntes Ausmaßes aufwerfen. Das wird die Gesellschaft als Ganzes zunehmend verändern und jeden mit einbeziehen. Umso notwendiger ist es, sich mit den Auswirkungen des Älterwerdens bei sich selbst und in der Gesellschaft zu befassen.

Die meisten sind jedoch damit zufrieden, dass wir wesentlich älter werden als unsere Vorfahren und uns zusätzliche Jahre geschenkt werden, verbunden mit der Aussicht, die gewonnene Lebenszeit in bisher nie gekanntem Ausmaß an guter Gesundheit und Lebensqualität verbringen zu können. Medizin, Technik und soziale Versorgung – heute auf früher undenkbar hohem Niveau – werden selbstverständlich dafür in Anspruch genommen. Die inneren Möglichkeiten, die Alterungsvorgänge günstiger zu gestalten, werden aber noch nicht optimal genutzt. Wichtige Kenntnisse, die hilfreich wären, sind bisher nur Fachwissen. Viele Symptome des Alterns überraschen uns deshalb und kommen uns rätselhaft vor.

Älterwerden – eine Menschheitsfrage

Der Homo sapiens altert wie jedes andere Lebewesen auch. Wieso das so ist und was da mit uns geschieht, hat die Menschen seit jeher beschäftigt. Wir möchten in diesem Kapitel nachzeichnen, welche Gedanken man sich über die Geheimnisse des Älterwerdens seit Urzeiten gemacht, welche Erklärungen man gefunden hat und wie man stufenweise von den Phantasien zu den Fakten, von der Mythologie zur Aufklärung und von der Empirie zur Wissenschaft gekommen ist. Besonders aufschlussreich ist, wie viel an längst

widerlegten Phantasien, Mythologien und Irrtümern noch in uns steckt und unnötigerweise hemmt und stört. Der Überblick über das angesammelte Wissen soll dabei helfen, den persönlich richtigen Weg herauszufinden.

Leben als Kreislauf der Natur

Die Erkenntnis, dass die Zeit, die unerbittlich den Ablauf des Lebens bestimmt, vom Lauf der Gestirne vorgegeben ist, führte zu entsprechenden Metaphern. Das Bild vom Morgen, Mittag und Abend des Lebens setzt den Lebenslauf mit dem Lauf der Sonne gleich, sieht das Leben eines Menschen als Ablauf eines Tages an. Bei der Metapher von den Jahreszeiten als Frühling, Sommer, Herbst (auch »zweiter Frühling«) und Winter wird das Leben als Ablauf eines Jahres aufgefasst. Ein weiteres Gleichnis ist das Leben als Fluss, der von der Quelle bis zur Mündung unaufhaltsam hinabfließt.

Die der Natur entnommenen Metaphern begreifen das Leben als natürlichen zeitlichen Ablauf mit Beginn, Höhepunkt und Ende, Auf- und Untergang, Orient, Zenit und Okzident, Frühling bis Winter oder Quelle, Strom und Mündung. Es sind Darstellungen vom biologischen Kreislauf des Lebens, dem wir wie alles Lebende unterworfen sind. Sie geben Anlass, über Anfang und Ende nachzudenken, und illustrieren, dass wir geboren werden, leben, altern und sterben. Sie mahnen uns, Verleugnung und Abwehr zu durchschauen und uns zu besinnen, wie wir mit dem biologischen Ablauf zurechtkommen wollen.

Menschliches Leben – Wanderung und Erfahrung

Im Laufe der Zeit sind weitere Bilder entstanden. Das Alter wird als Teil eines Lebenslaufs, einer Wanderung mit Sammeln von Erfahrung (Lehr- und Wanderjahre) begriffen, als Lern- und Reifungsvorgang, wie er in Abenteuer- und Entwicklungsromanen dargestellt wird. Meist geht man von einem Ursprungsort, einer Heimat aus, zu der man am Ende des Lebens schließlich zurückkehrt.

Diese Metaphern für das Leben illustrieren die nur dem Menschen möglichen Fähigkeiten, selbst Einfluss auf den Lebensweg zu nehmen, die Richtung und das Tempo zu bestimmen. Damit sind wir nicht mehr passiv der Natur ausgeliefert, sondern können selbst durch unsere Entscheidungen die Chancen für gutes Älterwerden versäumen oder verbessern.

Überliefertes aus Mythologie und Literatur

In die seit ca. 6.000 Jahren entstandene abendländische Literatur sind die seit Urzeiten in Mythen und Märchen mündlich tradierten Erfahrungen eingegangen und schriftlich festgehalten worden. In der *Bibel* (Methusalem), bei Homer (Nestor, Teiresias) und in den Sagen und Dramen der Antike werden auf vielfältige Weise die Erscheinungsformen des

Alters und die menschlichen Phantasien darüber dargestellt.

Vor über 2.500 Jahren teilte Solon (ca. 640-560 v. Chr.), einer der Sieben Weisen von Athen, in seiner Elegie die Lebensalter in zehn Stufen zu je sieben Jahren ein. Die neunte Phase beginnt mit 56 Jahren, in der man

zu weich und schwach ist aber
für große Leistung, Redekraft und Geschick.
Doch wenn das zehnte man beschließt
und gut am Zielpunkt ankommt,
dann ist es wohl kaum vor der Zeit,
wenn man den Tod empfängt.

Das Leben endet für Solon mit 70 Jahren, und es verläuft im Einklang mit der Natur. Das beginnt sich bei Sophokles (496-406 v. Chr.) zu ändern. Ödipus, die Hauptfigur im gleichnamigen Drama von Sophokles, löst das Rätsel der Sphinx, welches Wesen sich erst auf vier, dann auf zwei und schließlich auf drei Beinen fortbewegt (mit der Antwort, dass es natürlich der zuletzt gebrechlich gewordene Mensch ist). Sophokles lässt es aber nicht bei der Beschreibung des Altern bewenden, sondern fragt nach den Gründen. Seine Antwort ist, das Schicksal der Menschen – Leben, Altern und Tod – werde allein von Fluch oder Gnade der Götter bestimmt. Zwar stellte er diese noch nicht in Frage, fing aber an, gegen sie aufzubegehren und ihre Willkür und Ungerechtigkeit anzuklagen.

In der Literatur der Neuzeit werden die Phasen des Älterwerdens auf differenziertere Weise beschrieben. Vor 400 Jahren nennt Shakespeare (1564-1616) sieben Lebensalter. Das Altern fängt mit der sechsten Stufe an, für die Pantalon, ein alt und trottelig gewordener Mann, typisch ist. Die siebte Stufe ist das Greisenalter, die »zweite Kindheit«:

Das sechste Alter macht den besockten, hageren Pantalon,
Brill auf der Nase, Beutel an der Seite,
die jugendliche Hose, wohl geschont,
'ne Welt zu weit für die verschrumpften Lenden,
die tiefe Männerstimme umgewandelt zum kindischen Diskante
pfeift und quäkt in seinem Ton.
Der letzte Akt, mit dem die seltsam wechselnde Geschichte schließt,
ist zweite Kindheit, gänzliches Vergessen,
ohn' Augen, ohne Zahn, Geschmack, ohn' alles.
(Shakespeare, *Wie es euch gefällt*, II. Akt, 7. Szene)

In Shakespeares Dramen liegt der Akzent nicht mehr auf dem Wirken der Götter, denen der Mensch ohnmächtig ausgeliefert ist, sondern auf den psychologischen Hintergründen, mit denen wir selbst unser Schicksal mitbestimmen. Die zeitlos gültigen Probleme des Älterwerdens sind durch alterstypische Personen und in hinreißenden Szenarien dargestellt. Bei *König Lear* geht es vordergründig um Erbteilung und die Abgabe von Macht, untergründig aber um die Tragik unrealistischer Liebeswünsche (vgl. [Kapitel 10](#), S. 191). In seinem letzten Werk *Der Sturm* hat Shakespeare seine eigene Lebensbilanz gezogen und mit der Figur des Prospero die bis heute unveränderten Probleme des Rückzugs und des

Alters und die Dialektik zwischen dem bewussten Verhalten und den verborgenen Motiven dargestellt (vgl. [Kapitel 5](#), S. 126f).

Die genannten Werke der Weltliteratur gehören auch heute noch zu den meistgelesenen Büchern und den meist aufgeführten Theaterstücken. Sie berühren uns emotional tief und sind eine Quelle von Beunruhigungen, aber auch von Erkenntnissen, Befriedigungen und Trost. Sie zeigen uns, dass die mit dem Älterwerden verbundenen untergründigen Probleme und Spannungen nicht durch Aufklärung und Wissen gegenstandslos geworden und durch die Zeit überholt sind, sondern dass vieles davon in uns wie seit Urzeiten noch lebendig geblieben ist.

Unsterblichkeit – der unerfüllbare Menschheitstraum

Schon in mythologischen Vorzeiten haben die Menschen sich mit dem ärgerlichen Faktum, dass sie altern und sterblich sind, nicht abfinden wollen. Die menschliche Phantasie hat die vorläufige Lösung gefunden, das, was Menschen offensichtlich nicht erreichbar ist, erst Tieren, dann Totemtieren, Götzen und schließlich Göttern in Menschengestalt zuzuschreiben. Es sind die Wünsche nach Allmacht, Allwissenheit, Voraussicht der Zukunft, Unverwundbarkeit, Unverwelkbarkeit, Unvergänglichkeit und Unsterblichkeit. Die Unvereinbarkeit unseres biologischen Schicksals der Vergänglichkeit mit unseren Wunschphantasien nach Unsterblichkeit wird deutlich erkannt und, da für uns unlösbar, in die Götterwelt versetzt: Für Tithonos, einen Sterblichen, war klar, dass er nur deshalb alterte, weil seine Frau Eos, die Göttin der Morgenröte, vergessen hatte, Zeus auch um seine ewige Jugend zu bitten. Das andere Privileg der Götter, die Unsterblichkeit, hatte sie von Zeus erbeten und für ihren Mann erhalten, als sie sich verliebt hatte. So lebte das ungleiche Paar Äonen lang miteinander, aber er alterte und verfiel. Sie konnte sich mit ihm im Kreis der ewig jugendlichen Götter nicht mehr blicken lassen, konnte auch selbst mit ihm nichts mehr anfangen und schloss ihn schließlich hinter bronzenen Türen weg. Aus Mitleid verwandelte sie ihn in eine Zikade, damit er wenigstens ab und zu seine Haut abwerfen konnte.

Die Altersblindheit des Teiresias wird im Mythos darauf zurückgeführt, dass er Athene nackt im Bad gesehen habe und von ihr dafür mit Blindheit bestraft worden sei. Sein hohes Alter wurde damit erklärt, dass ihm als Entschädigung ein siebenfach langes Leben und die Gabe des Sehers zugestanden worden sei.

Das sind Beispiele, wie man sich damals die biologischen Defizite wie Verwelkbarkeit und Blindheit auf phantastische Weise zu erklären und sich auch darüber zu trösten suchte. Der Jungbrunnen wurde darin gesehen, sich an die Götter wenden und irgendwie an ihrer Unsterblichkeit und Allmacht teilhaben zu können. Durch entsprechende Verdienste konnte man sich das Recht erwerben, selbst zu einem Gott erhoben zu werden. So erlangt zum Beispiel Ödipus durch seinen Tod göttliche wundertätige Kräfte und Unsterblichkeit.

Auch beim modernen Menschen sind im Gegensatz zu unserem aufgeklärten bewussten Denken solche Wünsche unbewusst noch wirksam. Wie in [Kapitel 1](#) erwähnt, bleiben die kindlichen Phantasien von Unsterblichkeit, Unverwelkbarkeit und Unverletzlichkeit trotz allen späteren Wissenserwerbs lange erhalten. Viele Menschen glauben daran, dass ihnen das, was anderen geschieht, nicht passieren kann, das heißt, sie gottähnliche Eigenschaften haben. Gern auch suggerieren wir uns, durch abergläubische Praktiken wie zum Beispiel Horoskope an überirdischen Mächten teilhaben und unser Schicksal voraussehen und lenken zu können.

Schon in der Bibel heißt es: Wir werden 120

In den Glaubenssystemen der monotheistischen Weltreligionen ist die Verheißung enthalten, dass es nach dem leiblichen Tod zur Auferstehung und linearen Fortsetzung des irdischen als jenseitiges ewiges Leben oder zu einer Folge von Wiedergeburten in zyklischem Rhythmus kommt. In Zeiten der Aufklärung zweifeln viele an diesen Glaubensinhalten. Die Wünsche bleiben aber bestehen und verschieben sich auf die Vorstellung, wenn schon nicht alterslos und unsterblich zu sein, dann wenigstens möglichst lange zu leben, so alt zu werden wie Methusalem. Das Bestreben, im Jenseits Glück und Erlösung zu finden, wird dann durch den Wunsch ersetzt, sich den Genuss im diesseitigen Leben lange erhalten zu können.

Ein hohes Lebensalter zu erreichen, ist ein ewiger Menschheitstraum. Phantasien und Wunschdenken gehen dabei weit über das, was erreichbar ist, hinaus. So wird Methusalem, dem sprichwörtlich Uralten, eine unrealistisch lange Lebensdauer zugeschrieben. Er wird in der *Bibel* im Buch *Genesis* 5 erwähnt. Dort werden die Lebensalter Adams (930 Jahre) und der ihm folgenden acht Erstgeborenen (von 365 bis 962 Jahren) aufgezählt. Den Rekord hält Methusalem, hebräisch der Speerwerfer, mit 969 Jahren.

Aus heutiger Sicht sind diese Altersangaben aus dem *Alten Testament* nicht nachzuvollziehen. Eine Erklärung wäre, dass man damals noch nach einem Mondkalender statt nach Sonnenjahren rechnete. Auf Jahre umgerechnet wäre Methusalem dann 78 Jahre geworden, was für die damalige Zeit wirklich ein sehr hohes Alter bedeutete. Gegen die Zählung in Mondzyklen sprechen jedoch unter anderem die Angaben für das Zeugungsalter der Patriarchen Henoch und Mahalalel. Sie wurden nach der *Genesis* beide im Alter von 65 Jahren Vater; wären das Monate, so müssten sie im Alter von 5,4 Jahren zeugungsfähig gewesen sein. Andererseits zeugte Noah im Alter von 500, das heißt mit 41 Jahren, noch drei Kinder, was wiederum die Monatshypothese bestätigt.

Von Religionswissenschaftlern wird überwiegend angenommen, dass Zahlen in der Zeit der Entstehung des *Alten Testaments* symbolisch zu verstehen sind. Als Metapher unvorstellbar hohen Alters wird der Begriff Methusalem somit bestehen bleiben.

Interessanterweise wird bereits in der *Bibel* der Widerspruch zwischen den Wunschphantasien des Menschen und seiner biologisch begrenzten Lebenszeit