

Wolfgang Lehmann
Inge Jüling

Auch alte Bäume wachsen noch

Zur Psychologie
des höheren Lebensalters –
mit Aufgaben und Übungen
für Hirn und Hand

RATGEBER

 Springer

Auch alte Bäume wachsen noch

Wolfgang Lehmann • Inge Jüling

Auch alte Bäume wachsen noch

Zur Psychologie des höheren
Lebensalters – mit Aufgaben und
Übungen für Hirn und Hand

 Springer

Wolfgang Lehmann
Magdeburg, Deutschland

Inge Jüling
Wanzleben-Börde, Deutschland

ISBN 978-3-662-61714-4 ISBN 978-3-662-61715-1 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-61715-1>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2020

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Copyright informations, image source: https://stock.adobe.com/de/images/olive-tree-at-sunset-light/163827503?prev_url=detail

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Geleitwort von Prof. Dr. Lutz Jäncke

Der Anteil älterer Menschen an der Bevölkerung in Mitteleuropa nimmt stetig zu. Für ein Mädchen, das in diesen Breitengraden geboren wird, beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland, Österreich und der Schweiz zirka 86 Jahre. Die Weltgesundheitsorganisation WHO schätzt, dass die Lebenserwartung bis zum Jahre 2050 in den mitteleuropäischen Ländern auf 95 Jahre ansteigen wird. Demzufolge wird der Anteil älterer Menschen an der Bevölkerung in Mitteleuropa stetig zunehmen. Hinzu kommt, dass die ältere Bevölkerung aufgrund der ständig verbesserten medizinischen Versorgung gesünder und aktiver ist als noch vor 50 Jahren. Deshalb werden viele Menschen nach der Pensionierung Betätigungen suchen müssen. Trotzdem besteht kein Zweifel daran, dass das Altern mit einer Reihe von teilweise unangenehmen physiologischen, anatomischen und psychologischen Veränderungen verbunden ist. Das Hirnvolumen nimmt ab dem 70sten Lebensjahr jährlich um 0,5 % ab. Gleichzeitig stellen sich Verschlechterungen in den kognitiven Leistungen ein und mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für eine Demenz exponentiell an.

Noch vor wenigen Jahrzehnten war die Forschung davon überzeugt, dass die unangenehmen Begleiterscheinungen des Alterns wie ein Damoklesschwert über uns schweben würden und wir ihnen schutzlos ausgeliefert wären. Mittlerweile wissen wir aber, dass das menschliche Gehirn selbst bis ins hohe Alter außerordentlich plastisch – also formbar – ist. In gewisser Weise kann man das Gehirn wie einen Muskel auffassen, der sich bei Gebrauch weiterentwickelt und kraftvoller wird, während er bei Nichtgebrauch kraftloser und dünner wird. Ähnlich verhält es sich mit dem menschlichen Gehirn. Hirngebiete, die psychische Funktionen kontrollieren, die viel geübt werden, entwickeln sich sogar im hohen Alter noch. Andererseits verringern

Hirngebiete, die weniger gebraucht bzw. beansprucht werden, ihr Volumen und Verkabelungen zu anderen Hirngebieten. Dieses Plastizitätsprinzip kann sehr einprägsam mit der Metapher „Use it or lose it“ bezeichnet werden. In anderen Worten: Wir sind für unsere Hirnentwicklung bis ins hohe Alter in gewisser Weise selbst verantwortlich. Nutzen wir unser Gehirn nicht, wird es mit entsprechenden Abbauprozessen reagieren. Andererseits wird der Gebrauch und das Training des Gehirns oder einzelner Hirnbereiche dazu führen, dass die dadurch beanspruchten Hirngebiete nicht abbauen oder sich sogar morphologisch und funktionell verbessern.

Viele Altersphänomene sind vor dem Hintergrund der neuen Erkenntnisse der Hirnplastizität sehr stark durch teilweise selbstverschuldete Passivität bedingt und nicht nur durch genetisch bedingte Automatismen. Die modernen Erkenntnisse der Hirnforschung haben uns aber auch gelehrt, dass das menschliche Gehirn gerade im Alter stimuliert werden muss. Die besten Anti-Aging-Pillen, die bislang in großen Längsschnittstudien herausgefunden wurden, sind 1) körperliche Aktivität bis ins hohe Alter, 2) soziale Aktivität bis ins hohe Alter und 3) kognitive Aktivität bis ins hohe Alter. Gleichzeitig muss man natürlich einen ggfs. vorhandenen hohen Blutdruck und Diabetes medizinisch kontrollieren.

Unser Gehirn ist ein Organ, das Langeweile über längere Zeiträume „hasst“ wie der Teufel das Weihwasser. Insofern ist eine vielfältige Anregung des Gehirns gerade für das Alter von herausragender Bedeutung. Die Autoren Frau Inge Jüling und Herr Wolfgang Lehmann, die ich beide noch aus meiner Zeit als Ordinarius an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg als kompetente und äußerst engagierte Mitarbeiter kennengelernt habe, haben mit ihrem Werk leicht verständlich die Notwendigkeit für geistiges Üben bis ins hohe Alter beschrieben. Besonders hervorzuheben sind die vielen elegant gestalteten Übungen und Knobelaufgaben, welche die Autoren in den verschiedenen Kapiteln anbieten. Diese Aufgaben sind wunderbare Hilfsmittel, um das Gehirn fit zu halten. Einen speziellen Aspekt erlaube ich mir noch hervorzuheben. Gerade in der heutigen Zeit, in der die Digitalisierung Einzug in nahezu alle Lebensbereiche findet, hebt sich dieses Werk als klassisches Buch mit liebevoll gestalteten Abbildungen deutlich von den vielen Apps und Brainjogging-Programmen ab. Viele Menschen präferieren immer noch das taktile Erlebnis, ein Buch in der Hand zu halten und mit dem Buch zu wachsen. Mit diesem Buch wird der Leser durchaus wachsen können, denn er wird Anregungen finden, um sein Gehirn fit zu halten. Insgesamt haben die beiden Autoren ein anregendes Werk verfasst, dem ich eine weite Verbreitung wünsche.

Prof. Dr. Lutz Jäncke
Universität Zürich
Lehrstuhl für Neuropsychologie
Wissenschaftlicher Direktor des Universitären Forschungsschwerpunktes
„Dynamik gesunden Alterns“

Zürich
Juni 2020

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Wenn schon altern, dann wie ein Baum: Aus Altholz immer wieder neu austreiben | 1 |
| | Literatur | 13 |
| 2 | Alte Bäume verkümmern und gedeihen – Altern aus verschiedenen Perspektiven | 15 |
| | Literatur | 27 |
| 3 | Alte Bäume informieren sich – Wahrnehmung im Alter | 29 |
| | Literatur | 40 |
| 4 | Alte Bäume speichern ihre Lebensgeschichte – Gedächtnis im Alter | 43 |
| | Literatur | 53 |
| 5 | Alte Bäume lösen ihre Probleme – Intelligenz im Alter | 55 |
| | Literatur | 63 |
| 6 | Alte Bäume nutzen ihre Substanz – Kognitive Reserve im Alter | 65 |
| | Literatur | 70 |

| | | |
|-----------|--|------------|
| X | Inhaltsverzeichnis | |
| 7 | Alte Bäume lassen sich etwas einfallen – Kreativität im Alter | 73 |
| | Literatur | 82 |
| 8 | Alte Bäume halten durch – Aufmerksamkeit und Konzentration im Alter | 83 |
| | Literatur | 89 |
| 9 | Alte Bäume bleiben beweglich – Feinmotorik im Alter | 91 |
| | Literatur | 107 |
| 10 | Alte Bäume haben Charakter – Persönlichkeit im Alter | 109 |
| | Literatur | 120 |
| 11 | Alte Bäume sammeln Erfahrungen und passen sich an – Lernen und Training im Alter | 123 |
| | Literatur | 132 |
| 12 | Alte Bäume stellen sich neuen Herausforderungen – Seniorenstudium und seine Wirkungen | 133 |
| | Literatur | 150 |
| 13 | Alte Bäume bleiben aktiv – Aufgaben und Übungen | 153 |
| | Stichwortverzeichnis | 303 |



1

Wenn schon altern, dann wie ein Baum: Aus Altholz immer wieder neu austreiben

Altern ist nicht zu vermeiden, aber die Art und Weise wie man altert, kann jeder zumindest teilweise beeinflussen. Jeder Mensch möchte seine Gesundheit, geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und Lebensfreude möglichst lange, und am besten bis zum Lebensende erhalten.

Das Alter ist ein höflich' Mann:

Einmal übers andre klopft er an;
Aber nun sagt niemand: Herein!
Und vor der Türe will er nicht sein.
Da klinkt er auf, tritt ein so schnell,
Und nun heißt's, er sei ein grober Gesell.
(Johann Wolfgang von Goethe)

Das Alter tritt ein, egal ob wir es hereinlassen wollen oder nicht. Damit das Alter nicht als grober Gesell auftritt, sondern als ein lieber Gast, muss der Mensch ihn so behandeln, dass er mit ihm möglichst gut zurechtkommt.

Bäume symbolisieren das Werden und Vergehen in der Natur und so werden sie auch zu einer idealen Metapher für menschliche Lebenszyklen. Sehen wir uns einmal an, wie der Baum mit dem Älterwerden umgeht (Abb. 1.1).