

Halten wir also fest: Grundsätzlich ist die These, man sei im Alter krank, man sei nicht leistungsfähig und seinen Krankheiten hilflos ausgeliefert, weil man nun einmal alt sei, nicht wirklich haltbar.

Und es gibt mittlerweile auch in den Medien zahlreiche Beispiele, die eine körperliche Leistungsfähigkeit mit sehr guter Gesundheit bis in ein hohes Alter demonstrieren vom Marathonlauf bis zu Schwimmrekorden oder Bergbesteigungsunternehmungen.

Was aber noch viel wichtiger ist: Auch im Alltag begegnet man zunehmend betagten Menschen bei sehr guter Gesundheit und ebensolcher Lebensqualität. Im Alter selbst kann auch das also nicht begründet sein, das wäre wohl doch sehr zu kurz gedacht.

Ihnen leuchtet langsam ein, weshalb der Titel über diesem Kapitel „Verwaschene Unklarheit – Alter, was ist das“ lauten muss?

Übersicht

Dann gibt es da noch diese Einteilung der Weltgesundheitsbehörde, der WHO, die eine Einteilung „Alter“ allein nach Zahlenkriterien vorgenommen hat. Dort liest man nicht ohne Erstaunen:

- 1.. 60–65 Jahre ist der „Übergang ins Alter“
2. 60–74 sind „junge Alte“
3. 75–89 sind „Betagte und Hochbetagte“
4. 80–99 „Höchstbetagte“
5. 100 und älter „Langlebige“

Ich finde, das ist eine interessante Aufteilung, die dort nach der Vorstellung irgendwelcher Menschen vorgenommen wurde: Zum einen ist sie ohne jeden Bezug zum Lebenskontext, zum anderen ist sie völlig aussageleer. Denn was ist die Konsequenz, wenn man sich der einen

oder anderen Gruppe zugeordnet findet? Keine, ganz richtig.

So überlasse ich es gerne Ihnen, ob und wo Sie sich dort einreihen wollen, aber unserem Erklärungsversuch, was „Alter“ wirklich ausmacht, kommen wir auf diesem Weg einer beliebigen Willkürlichkeit keinen Schritt weiter, oder? Denn wieso beginnt der Übergang ins „Alter“ nicht schon bei 50 Lebensjahren oder erst bei 80?

Biologische Erklärungsversuche

Kehren wir noch einmal zum Anfang unserer Betrachtungen zurück, den körperlichen Veränderungen. Denn diese Veränderungen des Äußeren sind ja lebenslang an jedem einzelnen Tag zu beobachten. Sie unterliegen zahllosen Einflüssen wie der Ernährung, der Schlafdauer, dem Alkoholkonsum oder dem Ausmaß der Bewegung.

Es beginnt im Säuglingsalter mit faltenloser und wunderbar zarter, wohlduftender Haut. Mit zunehmendem Lebensalter verändert sich für das Kind und wird zum Jugendlichen, es finden eine Menge Veränderungen statt wie Längenwachstum, Muskelbildung, die Ausbildung von Geschlechtsmerkmalen. Ist deshalb jede neue Lebensphase nun wirklich als „alt“ zu bezeichnen? Denn so jung wie als Säugling ist ein Mensch ja nur sehr kurz. Oder sind alle Prozesse bis zur Ausbildung eines vollständigen Erwachsenen mit allen spezifischen Merkmalen nur eine Entwicklung, die man dem Begriff „Alter“ nicht zuordnen kann?

Denn damit ist der stete Zyklus von Veränderungen ja keineswegs beendet, vielmehr setzt er sich ohne jede Pause fort – stetig nennt man so etwas wohl: Der Mensch ist ohne jede Pause in steter Veränderung.

Und wann beginnt nun genau das „Alter“? Bei den ersten Falten im Gesicht? Beim ersten Bauchansatz? Beim ersten grauen Haar? Bei der Abnahme der Muskelmasse? Diese Reihe der Veränderungen ließe sich beliebig erweitern. Nur – wo ist die Grenze zum „Alter“, wann und womit gerät man in einen solch ungeliebten Status?

Ich weiß nicht, wie es Ihnen damit gehen mag, aber mich bringen diese Erklärungsversuche zum Thema „Was ist das denn nun eigentlich, das Alter?“ nicht wirklich weiter, sondern sorgen eher für Verwirrung.

Vielleicht kommen wir ja einen Schritt weiter in Richtung Klarheit, wenn wir uns von der rein äußerlichen Ansicht des Körpers trennen und stattdessen einmal die inneren Organe und Zellen betrachten. Zahlreiche Untersuchungen auf wissenschaftlicher Basis stehen uns da ja zur Verfügung.

Die Ergebnisse machen allerdings nicht wirklich froh. Denn bereits ab dem 20. Lebensjahr zeigen sich deutliche Zeichen einer verminderten oder zumindest eingeschränkten Körperfunktion: Die Zahl der Lungenbläschen nimmt ab, was in der Folge die lebensnotwendige Sauerstoffaufnahme verringert. Die Blutgefäße bieten bereits deutliche Zeichen von Veränderungen wie Kalkeinlagerungen oder Verhärtungen durch Fetteinlagerungen. Die Haut verliert an Spannkraft, und erste kleine Lachfalten bilden sich aus. Bereits ab dem 30. Lebensjahr wird die Hörfähigkeit nach und nach – wenngleich zunächst noch fast unbemerkt – schlechter, auch das Nahsehen und Scharfstellen mit der Augenlinse wird deutlich anstrengender. Bei dunkelhaarigen Menschen finden sich durch verminderte Melaninproduktion schon vor dem 40. Lebensjahr vereinzelt oder deutlich graue Haare. Und dann geht es sozusagen Schlag auf Schlag bei den Veränderungen mit dem Charakter „Alter“: Hormone verändern sich, die Potenz sinkt,

Frauen kommen in die Wechseljahre, die Knochendichte nimmt ab, die Muskelmasse verliert beständig an Kraft und Volumen, und spätestens mit 50 steigt der Blutdruck deutlich an.

Die Schlussfolgerung kann in diesem Sinne doch nur lauten: Ab 20 geht es per Alterungsprozess bergab, und mit 50 Jahren ist man uralt und organisch eigentlich schon fast verblichen!!!

Ja, und wieso ist man denn dann erst ab 65 Jahren „alt“ oder ab 70 oder überhaupt? Was macht denn nun das „Alter“ wirklich aus, wie erkennt man es, woran orientiert man sich, und welche Konsequenzen hat das dann alles?

Das sind Fragen über Fragen, die mit den bekannten und ständig benutzen Maßstäben und Kriterien auch nicht ansatzweise zu beantworten sind. Oder sehen Sie das anders? Dabei haben wir uns doch wirklich gemeinsam Mühe gegeben, die gängigen Zeichen von Alter aus externer Sicht in unsere kleine Forschungsreise einzu-beziehen. Aber statt belastbarer Ergebnisse stellen sich offenbar nur neue Fragen.

Gängige Parameter liefern daher leider keine Antwort. Und auch die Wissenschaft verwickelt sich dabei in Widersprüche.

Schauen wir also einmal, ob nach den externen nun die internen Perspektiven weiterhelfen können. Dabei geht es darum, wann und wie sich Menschen als im „Alter“ erleben und wahrnehmen.

Emotionale Erklärungsversuche

Es gibt natürlich bestimmte Gefühle, die dem Begriff „Alter“ zugeordnet werden. Dazu gehört das Gefühl, einsam zu sein, matt und antriebslos den Alltag zu erleben, nur sehr wenig belastbar zu sein, sehr schnell zu ermüden,

kein Interesse für irgendetwas zu entwickeln, nichts mehr wert zu sein, unbeachtet von den Mitmenschen zu sein, sich respektlos behandelt zu fühlen, ein sinnloses Leben zu führen, anderen zur Last zu fallen, keine Zukunft zu haben, lebensmüde zu sein, enttäuscht und verbittert zu sein oder das eigene Leben nur noch zu erdulden.

Wenn man das so liest, dann steht ja wahrlich der Sargdeckel gleichsam schon weit offen und Gevatter Tod winkt bereits freundlich zu einem sehr persönlichen Rendezvous, oder?

Da stimme ich Ihnen wirklich zu. Denn wer möchte denn ein Leben führen, das nur noch aus solchen Gefühlsinhalten besteht?

Schon aus geringer Distanz sieht das allerdings ein wenig anders aus. Denn eigentlich ist nur eines passiert: Man ist sehr wahrscheinlich all den Vorurteilen und Missverständnissen, die in unserem Umfeld grassieren, auf den Leim gegangen!!

Solche Gefühle werden sich mit hoher Gewissheit in der einen oder anderen Form ganz sicher finden, das ist wohl so. Aber schauen Sie doch ruhig einmal genauer hin und wagen einen Blick auf die raue Wirklichkeit des Lebens, ohne die Brille der virtuellen Verzerrung aufzusetzen, die Facebook Selfies von lachenden Menschen macht und in der immerwährende Gesundheit unter strahlender Sonne vorgegaukelt wird.

Denn die reale Welt sieht doch gänzlich anders aus. Da gibt es Antriebslosigkeit, fehlende Belastbarkeit, das Fehlen jeder Perspektive und verlorenen Lebensmut. Und das nennt der Arzt dann Depression. Dieses Erleben hat zum Alter keinesfalls einen festen Bezug, vom Kindesalter an durchziehen Depressionen das komplette menschliche Erleben in jeder Altersphase. Auch ältere Menschen sind mit davon betroffen, Ausnahmen gibt es in den Altersgruppen nicht.