

Rezensionen

Eine neue Sicht auf das Alter(n) gewinnen

Wurm, S. (2023). *Gesund Älterwerden. Wünsche, Fakten, Möglichkeiten*. Stuttgart: Kohlhammer. 118 S., 22 € (Print), 19,99 € (E-Book)

Älterwerden ist eines der zentralen Themen unserer Zeit. Wir alle spüren, dass sich etwas verändert und Alter nur noch wenig zu tun hat mit dem Alter, das wir bei unseren Großeltern kennengelernt haben. Und doch stoßen wir unentwegt auf Vorbehalte, Mythen und Stereotypen, die sich hartnäckig jeder Veränderung widersetzen. Alle hoffen inzwischen auf mehr Lebenszeit und darauf, diese in Freiheit genießen zu können, wofür Voraussetzung ist, dass wir gesund bleiben. Zugleich bleibt Alter in unseren Vorstellungen weiterhin eng mit Krankheit verbunden. Wie aber ist es heutzutage um die gesundheitliche Situation älterer Menschen bestellt und was kann jeder Einzelne tun, um diese zu beeinflussen? Das ist das Thema des Buches von Susanne Wurm, Diplom-Psychologin und eine der renommiertesten Altersforscher*innen hierzulande. Seit einigen Jahren ist sie an der Universität Greifswald tätig und leitet dort die Abteilung für Präventionsforschung und Sozialmedizin am Institut für Community Medicine.

Nun hat Susanne Wurm ein kleines Büchlein mit dem Titel „Gesund Älterwerden“ vorgelegt, in dem sie den Stand der Forschung – einschließlich ihrer eigenen – zusammenfasst und herunterbricht auf ein gut verständliches Niveau. Die Autorin räumt gleich zu Beginn mit der überkommenen Vorstellung auf, Alter ausschließlich unter dem Blickwinkel von Verlust und Krankheit zu sehen. So führt sie als Beleg etwa eine Studie des Robert-Koch-Instituts an, die zeigt, dass in der Gruppe der 45- bis 64-Jährigen gut die Hälfte chronische oder dauerhafte gesundheitliche Belastungen berichtet, es in der Gruppe der Über-80-Jährigen aber nur 3 % mehr sind. Vier von zehn älteren Menschen

über 80 Jahren habe keine gesundheitlichen Probleme bzw. Einschränkungen in ihrem Alltag. Entscheidend ist darüber hinaus, wie Betroffene selbst ihre Krankheit erklären: Führen sie diese auf das Alter zurück, laufen sie Gefahr, in ihren Bemühungen um eine gesündere Lebensführung nachzulassen. Tatsächlich zeigen Untersuchungen, dass in diesen Fällen eine weitere gesundheitliche Verschlechterung und ein frühzeitiger Tod wahrscheinlicher werden. Auch berichtet die Autorin von beeindruckenden Befunden, die zeigen, dass das subjektive gesundheitliche Erleben oftmals wichtiger ist als das objektiv festgestellte Krankheitsgeschehen.

Sie räumt also mit dem Stereotyp auf, das uns seit Aristoteles begleitet, der Alter mit Krankheit gleichsetzte. In Wahrheit zeigt die neuere Forschung ein sehr viel feingliederigeres Bild, was Thema des ersten Teils des Buches ist. Im zweiten Teil werden die differenzierenden Einflüsse in den Blick genommen. In keinem anderen Lebensabschnitt sind Menschen so unterschiedlich wie im Alter, das gilt nicht zuletzt auch im Hinblick auf Gesundheit und Krankheit. Neben Geschlecht und Bildung ist Einsamkeit ein wichtiger Einflussfaktor, allerdings wird der Anteil älterer Menschen, die sich einsam fühlen, zumeist weit überschätzt. Dennoch weisen einsame Menschen wesentlich mehr gesundheitliche Einschränkungen auf als solche, die sich als sozial eingebunden wahrnehmen. Schließlich ist das Erleben des Alters bzw. das Altersbild ein zentraler Einflussfaktor, wobei hierbei auch die Studien der Autorin selbst von Bedeutung sind. In sehr aufwendigen Längsschnittstudien hat sie die gesundheitsförderliche Wirkung positiver Altersbilder nachweisen können. So fand sie heraus, dass Menschen, die positiv auf ihr eigenes Alter blicken, um bis zu 13 Jahre mehr Lebenszeit aufweisen als solche, die eine negative Sicht an den Tag legen. Längsschnittstudien

bieten nun die Möglichkeit, auch die Wirkrichtung zu erfassen, und da zeigte sich, dass tatsächlich das Bild, das eine Person von ihrem Alter hat, nachfolgend die gesundheitliche Verfassung beeinflusst. Die Autorin hat drei Prozesse ausfindig machen können, die diesem Zusammenhang zugrunde liegen. Erstens wird bei einer negativen Sicht auf das Alter dieses als Stressfaktor erlebt. Dies zeigte sich darin, dass der Cortisolspiegel kontinuierlich anstieg, was bei Personen mit einem positiven Altersbild demgegenüber nicht der Fall war. Zweitens weisen Ältere mit einem positiven Altersbild einen aktiveren Lebensstil auf, was nachweislich gesundheitsfördernd ist, und schließlich haben sie den stärkeren Lebenswillen, was sich ebenfalls günstig auswirkt.

Im dritten Teil des Buches wird dann auf Möglichkeiten der Prävention eingegangen. Dabei wird einerseits auf die inzwischen ja auch weitgehend bekannte Wirkung körperlicher und sozialer Aktivitäten hingewiesen, aber auch auf die gesundheitlichen Risiken, die mit der nach wie vor in verschiedenen gesellschaftlichen Kontexten nachweisbaren Altersdiskriminierung verbunden sind. Diese muss nicht immer offensichtlich sein, wenn etwa Älteren von ihrer Bank ein Kredit vorenthalten wird, sondern kann sehr subtil erfolgen, etwa durch die Art des Sprechens mit älteren Menschen („elderspeak“). So neigen Jüngere manchmal dazu, unmerklich die Grammatik zu vereinfachen in der Annahme, dass Ältere komplexere Sätze nicht mehr verstehen; eine solche Art des Sprechens ist besonders in Pflegeheimen verbreitet und trägt auch dort zu einer negativen Selbstwahrnehmung der Pflegebedürftigen bei. Hoffnung machen zwei Interventionsstudien, die die Autorin durchgeführt hat. In diesen ging es darum, Ältere zu einer aktiveren Lebensführung anzuhalten. Dies gelang nur, wenn gleichzeitig auch das Altersbild

thematisiert wurde und sich dieses zum Positiven veränderte.

Die Autorin verfolgt in ihrem Buch das Anliegen, mit Mythen, die nach wie vor das Alter umgeben, aufzuräumen und diese durch eine differenziertere Sicht zu ersetzen. In eingeschobenen Kästen werden kurz und prägnant verbreitete Fehlannahmen und Wahrheiten gegenübergestellt und mit empirischen Befunden kontrastiert. Die Autorin schafft es, eine neue Sicht auf Alter zu entwer-

fen und dabei die empirische Basis gut verständlich darzustellen. Insofern ist es sowohl für Fachleute geeignet, die mit älteren Menschen in Kliniken oder Heimen, in der ambulanten Versorgung einschließlich psychotherapeutischer Behandlungen oder dem breiten Feld der Seniorenarbeit tätig sind, als auch für Ältere selbst, die sich einfach informieren möchten und an einer aufgeklärten Haltung ihrem Alter gegenüber interessiert sind.

Mehr ergänzend als kritisch wäre anzumerken, dass die realen Mühen und auch oft Schrecken des Alters vielleicht gegenüber den wichtigen und differenzierenden Ausführungen hier ein wenig zu kurz kommen, aber insgesamt liegt hier ein empfehlenswertes Buch mit breiter empirischer Basis vor, das gehaltvoll und leicht verständlich geschrieben ist.

Meinolf Peters