

Renoir und Rubinstein machten es vor

Vortrag über „erfolgreiches Altern“ – psychologische Theorien und ihre praktischen Auswirkungen

cd. WIESBADEN „Erfolgreich altern?“ Was der Vortragstitel mit dem neuen Schlagwort des Entwicklungspsychologen Paul Baltes umschreibt, praktizierten bereits Auguste Renoir oder Arthur Rubinstein als Greise: Statt sich passiv ihrem biologischen Schicksal zu unterwerfen, strebten sie mit List und Tücke trotz immer engerer Grenzen eine möglichst positive „Gewinn-Verlust-Bilanz“ an. Für jene, die ihnen nacheifern möchten, erläuterte die in Wiesbaden freiberuflich tätige Psychotherapeutin Catrin Raasch auf einer Veranstaltung der Arbeitsgemeinschaft Wiesbadener Geriatrie entsprechende psychologische Theorien.

Zunächst räumte sie Vorurteile über das Alter aus, das fälschlicherweise oft nur mit Verlusten und Abhängigkeit gleichgesetzt werde. Zum Gegenbeweis zitierte sie Baltes Berliner Altersstudie aus dem Jahr 1996, laut der 94 Prozent der Befragten noch Zukunftsszenarien entwarfen, 70 Prozent das Gefühl hatten, ihre Geschicke selbst bestimmen zu können, und nur etwa 14 Prozent der 70-Jährigen dement waren. Fast drei Viertel der Studienteilnehmer beurteilten

ihre Gesundheit als gut oder befriedigend und nur etwa 30 Prozent als ausreichend oder mangelhaft. Von einer solchen subjektiven Einschätzung – und nicht vom objektiven Gesundheitszustand – hängt die Langlebigkeit eines Menschen ab, so die Gerontologin und einstige Familienministerin Ursula Lehr.

In diesem Zusammenhang entscheidend sind laut Aaron Antonovsky, einem israelischen Forscher, drei gesundheitsfördernde Faktoren: das Verstehen der Zusammenhänge des Lebens, die Überzeugung, die eigene Existenz gestalten zu können, und der Glaube daran, dass das Leben einen Sinn hat. Antonovsky befasste sich nicht wie üblich mit allem Krankheitsfördernden, also der Pathogenese, sondern mit allem Gesundheitsdienlichen, der „Salutogenese“. Dabei hatte er im Rahmen seiner Untersuchungen von Frauen in der Menopause festgestellt, dass all jene, die diese Phase besonders gut verkrafteten, Überlebende des Holocaust waren und ihr Leben als verstehbar, machbar und sinnvoll betrachteten.

Die Qualität des Alters ist dem Psychologen Erik Erikson zufolge vor allem dadurch be-

stimmt, wie der Senior seiner Aufgabe in der letzten der acht Entwicklungsstadien des Menschen gerecht wird: So wie er etwa als junger Erwachsener hatte lernen müssen, Bindungen zu anderen Menschen einzugehen, müsse er sich nun um eine grundlegende Zufriedenheit bemühen, um das „Gefühl der Ganzheit“. Dann verliere er die Angst vor dem Tod und schütze sich vor Verbitterung.

Um sich durch die Abbauprozesse nicht unnötig einschränken zu lassen, empfiehlt Baltes die „Optimierung durch Selektion und Kompensation“: In der Praxis heißt das, vorhandene Fähigkeiten zu erhalten und zu trainieren, sich auf wichtigste Ziele zu beschränken und Fehlendes auszugleichen. Das verdeutlichte Raasch am Beispiel des Impressionisten Renoir, der sich einen Pinsel an die deformierten Rheuma-Hände binden ließ, um bis zum letzten Tag Kraft aus dem Malen zu schöpfen. Und auch der Pianist Rubinstein wusste sich als 80-Jähriger nach diesem Prinzip zu helfen: Er spielte weniger Stücke, übte diese öfter und führte vor schnelleren Passagen Verlangsamungen ein, um den Kontrast größer erscheinen zu lassen. Aufs Autofahren bezo-

gen, heißt das laut Raasch für Senioren, nur noch bekannte und kurze Strecken zu fahren, Beifahrer mitzunehmen und sich einen Automatik-Wagen zuzulegen. Selektieren könne auch bedeuten, den Lebensraum auf die eigene Wohnung zu beschränken, um sich das Heim zu ersparen, und dabei die Hilfe anderer zu beanspruchen. Ob in diesen oder anderen Entscheidungen, prinzipiell komme im Alter dem indischen Spruch besondere Bedeutung zu: „Herr, gib mir den Mut, das zu ändern, was sich ändern lässt, die Geduld, das zu akzeptieren, was sich nicht ändern lässt, und die Weisheit, das eine vom ändern zu unterscheiden.“