

VOM POTENZIAL DES ALTERS

»Es ist dumm eingerichtet auf der Welt. Mit vierzig Jahren sollt' man jung werden, da hätte man erst was davon.« So charakterisiert der alternde Industrielle Friedrich Hofreiter in Schnitzlers »Weitem Land« das ewige Dilemma des Menschenschicksals und die ewig ersehnte Utopie, mit den Erfahrungen des Alters die Vorzüge jugendlicher Kraft genießen zu können. Nur in den Sphären der Genies löst sich der utopische Widerspruch auf, wie etwa der Komponist Ferruccio Busoni die musikalischen Schöpfungen eines Idols beschreibt: »Mozart ist jung wie ein Jüngling und weise wie ein Greis.« Im weiten Land der österreichischen Seele dagegen führt diese Gegensätzlichkeit Schnitzlers Protagonisten unweigerlich in das fatale, nicht zuletzt erotisch gefärbte Machtspiel eines bekannten Generationenkonflikts.

Kaum ein Jahrhundert ist seit der Entstehung dieses Theaterstücks vergangen. Die Befindlichkeiten von Jugendsehnsucht und Machtgelüsten sind auch nach hundert Jahren noch gültig und nachvollziehbar; seit Jahrtausenden immerhin spielen sie in Dramen und Legenden. Doch etwas in Schnitzlers Text befremdet einen heutigen Menschen: Das Altern oder gar das Alter nimmt man einem 40-jährigen Zeitgenossen kaum noch ab, hat sich doch innerhalb des letzten Jahrhunderts die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen unseres Kulturkreises annähernd verdoppelt. Der Schwellenbereich zwischen Jugend und Alter hat sich verschoben und wandert mit messbaren Schritten nach oben. Dem rasanten Fortschritt von Medizin und Forschung ist es zu danken, dass unsere Lebenserwartung in jedem Dezennium um 2,5 Jahre weiter ansteigt. »Die Alten« werden immer jünger. Anti-Aging-Medizin,

Wellnessboom und Schönheitschirurgie scheinen das Versprechen, im Alter noch einmal oder immer noch jung zu sein, schon beinahe eingelöst zu haben.

I.

Doch hat sich, jenseits utopischer oder in erreichbare Nähe gerückter Idealbilder, die Wahrnehmung des Alters so grundlegend gewandelt? Seit den antiken Epen und Dramen zeichnet die Literatur recht widersprüchliche Bilder des Alters, kennt Alterslob ebenso wie Altersklage. So erzählt sie vom ewigen Greis der griechischen Sage, Tithonos, der mit dem ewigen Leben beschenkt zu ewigem Altern verurteilt ist; der Tod als Erlösung von den Schrecken des Alters bleibt ihm versagt. Sie erzählt vom verborgenen Verfall eines Dorian Gray oder vom gierigen Lebenshunger des alten, weltfremden Gelehrten Faust, der für die Liebeskraft und die Macht der Jugend, für die Chance, Versäumtes nachzuholen, seine Seele verkauft. Die vielfach – etwa auch im »Faust II« oder in Stifters »Nachsommer« – verarbeitete Legende von Philemon und Baucis zeichnet ein gemeinsames Altersidyll, doch meist umgibt die literarischen Alten die Aura der Einsamkeit. Dem täglichen Lebenskampf schon entrückt wirken sie gleichsam aus höheren Sphären auf das Geschehen, vermögen es durch weisen Rat oder wirksamen Fluch punktuell zu beeinflussen. Das Alter adelt den »weisen Seher«, zu dem selbst Literaturschaffende wie Homer oder Philosophen wie Sokrates von der Nachwelt gerne stilisiert werden.

»Ein alter Mann ist stets ein König Lear«, konstatiert Goethe in einem Gedicht und spricht damit einen der berühmtesten Topoi der Literatur an. An diese Figur des senilen Narzissmus und der sprichwörtlichen Alterstorheit knüpft sich auch die literarisch oft vermittelte Lehre, dass sich Machtausübung für »die Alten« nicht gehört. Es ist ihnen nicht erlaubt, Gegenwart für sich zu beanspruchen. Gestattet ist ihnen lediglich, selbstlos für die Zukunft der Kindergeneration Sorge zu tragen.

II.

Über diesen moralischen Appell hinaus beweist jedoch dieser kurze Exkurs in die Literaturgeschichte nichts anderes, als dass die Bilder des Alters ebenso facettenreich sind wie die aktuellen Möglichkeiten, abhängig von geistiger und körperlicher Fitness, das eigene Alter und Altern selbstverantwortlich zu gestalten. Beides, historische Vorbilder wie persönliche Lebensgestaltung, berührt jedoch nur eine Dimension des komplexen Themas Alter, nämlich seine individuellen Aspekte. In diesem Bereich liegen auch alle angstbesetzten und tabubehafteten Schreckensvisionen von Einsamkeit, Krankheit und Leid, Abhängigkeit und Hilflosigkeit, liegen alle auch noch so tragischen Einzelschicksale, welche die vielgesichtigen Veränderungsprozesse des Alterns heraufbeschwören können. Die Lebensphase der »gewonnenen Jahre«, so der Sozialhistoriker Arthur E. Imhof, eröffnet allerdings auch zahlreiche positive Ausblicke; Wünsche, Träume und Hoffnungen richten sich auf sie, wenn man bereit ist, im Altern mehr als einen allmählichen Verfallsprozess zu sehen.

Eine bereits von Platon formulierte These findet in der modernen Alterspsychologie ihre Bestätigung. Und bereits Aristoteles unterschied zwischen der Vollendung des Körpers, die er mit 35 Jahren ansetzte, und einer erst nach dem 50. Lebensjahr erlangten Vollendung des Geistes. Platon fand seine eigene Definition von Altersweisheit in der Feststellung, dass der Geist gewinnt, was der Körper verliert: »Die Augen des Geistes werden erst dann durchdringender, wenn die des Körpers schwächer werden.« Ernst Bloch sieht im Alter die Chance, das »eigentliche Leben« zu entdecken: »Wunsch und Vermögen, ohne gemeine Hast zu sein, das Wichtige zu sehen, das Unwichtige zu vergessen: dergleichen ist eigentliches Leben im Alter.«

Im biologischen Sinn ist Altern ein sich über das ganze Leben erstreckender Wandlungsprozess. Der Körper ist ein hochkomplexer und komplizierter Organismus, in dem ein ständiges Absterben und Reproduzieren von Körperzellen stattfindet. Mit zunehmenden Lebensjahren jedoch lässt die Fähigkeit zur Erneuerung

der Zellen nach, der Stoffwechsel verlangsamt sich, oxidative Prozesse durch freie Radikale können immer weniger abgewehrt werden und die Fähigkeit des Körpers zur Zellreparatur, Entgiftung und Nährstoffaufnahme nimmt ab. Zusätzlich verringern sich durch den altersbedingten Abfall der Hormone wichtige chemische Botenstoffe, sodass die Information zwischen den Zellen gestört werden kann. Altersbedingte Erkrankungen und ein Nachlassen der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit sind die natürliche Folge.

Altern selbst ist ein biologischer Prozess, der in engem Zusammenhang mit der Regenerationsfähigkeit steht. Diese ermöglicht, dass unser »aktiver Teil« jung und gesund bleiben kann. Dies vollzieht sich einerseits auf molekularbiologischer Ebene (Eiweiß-Regeneration/Reparatur der DNA), andererseits im Gesamtorganismus (Regeneration im Schlaf). Nachdem die Reparaturmechanismen jedoch nicht zu hundert Prozent funktionieren, altern wir ein Leben lang. Anfänglich bezeichnen wir es als Entwicklung und Lernprozess, erst später als Altern.

Neben diesem physiologischen Alterungsprozess, den wir kaum beeinflussen können, findet auch ein durch unser persönliches Verhalten beschleunigter Prozess statt. Immer wenn wir durch unsere Ernährung, Umwelt, unser soziales Umfeld, durch Bewegungsmangel und andere »Stressoren« die Regeneration verzögern oder gar behindern, beschleunigt sich der Alterungsprozess. Umgekehrt kann er durch bewusstes Vermeiden und Gegensteuern auch verlangsamt werden. Dies sind die Ziele der modernen Medizin im Sinne der Gesunderhaltung. Alles, was uns gesund erhält, lässt uns auch langsamer altern und damit bleibt die Vitalität und Leistungsfähigkeit (körperlich-emotional-geistig) länger erhalten.

Für viele Menschen, Frauen wie Männer, beginnt inzwischen im Alter von 50, das mittlerweile auch mit dem Begriff der »Lebensmitte« umschrieben wird, ein neuer Aufbruch. Im historischen Rückblick zeigt die Biografie vieler Menschen den Höhepunkt ihrer Schaffenskraft im Herbst des Lebens. Dante begann erst mit 50 Jahren an der »Göttlichen Komödie« zu schreiben, viele Künstler

blieben zeit ihres Lebens aktiv. Beispielhaft dafür stehen Leonardo da Vinci mit seinem reichen Schaffenswerk als Maler, Bildhauer, Baumeister, Zeichner und Naturforscher, aber auch William Shakespeare, Johann Wolfgang von Goethe, Giuseppe Verdi, der bedeutende Philosoph und Wissenschaftslogiker Sir Karl Popper, aber auch zahlreiche große Dirigenten wie Wilhelm Furtwängler, Herbert von Karajan oder, aktuell, Nikolaus Harnoncourt, der mit 75 Jahren noch Triumphe in den Konzertsälen der Welt feiert. Nicht wenige für den Verlauf der Geschichte bedeutende Politiker blickten auf eine reiche Lebenserfahrung zurück, ehe sie in ihre Ämter berufen wurden. Sir Winston Churchill, ohne den der Zweite Weltkrieg wohl einen anderen Verlauf genommen hätte, war 65 Jahre alt, als er 1940 zum ersten Mal Premierminister von Großbritannien wurde, Konrad Adenauer wurde 1949 mit 73 Jahren zum Bundeskanzler der Bundesrepublik Deutschland gewählt, Ronald Reagan mit 69 Jahren zum 40. Präsidenten der USA – und in diesem Amt ein zweites Mal bestätigt. Deng Xiaoping war bereits in den 70ern, als er in China den wirtschaftlichen Reformkurs und die Öffnung einleitete, die unsere Welt zu verändern begann.

Die junge Disziplin der Altersforschung lieferte die Beweise, dass viele Bereiche der Intelligenz und Lernfähigkeit sich unabhängig vom Lebensalter entwickeln lassen, dass vieles, was mit Intelligenz und Kompetenz als Wissen zu tun hat, bis ins hohe Alter gut funktionieren kann. – Brillante Alterswerke von Denkern und schöpferischen Geistern aus Philosophie, Kunst und Politik illustrieren diese Einsicht. Mit den Jahren wachsen auch emotionale und soziale Reife. Ebenso wie die bewusste Kontrolle von Gefühlszuständen im Alter immer besser funktioniert, steigert sich auch die Komplexität emotionalen Erlebens. Das Älterwerden bringt so einen Zuwachs an Lebenszufriedenheit.

Besonders die psychische Entwicklung der Persönlichkeit kann sich oft erst im Alter voll entfalten. Meist findet im Alter verstärkt eine Selbstkonfrontation statt, wengleich die Selbstzentriertheit abnimmt. In dem Maße, wie das eigene Selbst nicht mehr egozentrisch als Mittelpunkt des Universums wahrgenommen wird,

wächst auch die Bereitschaft, sich altruistisch mit gesellschaftlichen Werten, mit Bildung im Sinne der humanistischen Ideale, mit Vergangenheit und kulturellen Themen auseinander zu setzen. Damit wird auch der Wunsch stärker, Wissen und Erfahrung an andere weiterzugeben. Der Psychologe James Hillman begreift den »Sinn des langen Lebens« nicht zuletzt darin, dass der Alterungsprozess ein neugieriges Heranreifen zum Kern unseres Wesens darstellt.

In wissenschaftlichen Darstellungen und Ergebnisberichten fehlt es ebenso wenig wie in der Medienlandschaft an ermutigenden Ratgebern, das Projekt Alter erfolgreich zu meistern und damit im besten Sinne das Leben zu vollenden. Das erfolgreiche Altern, die Möglichkeit, zu jedem Zeitpunkt seines Lebens das Beste daraus zu machen, ist eine individuelle Herausforderung. Doch soll uns hier vor allem die gesellschaftliche Dimension des Alters beschäftigen.

III.

Für das Altern des Einzelnen scheint in unseren Breiten mit optimistischen Ratgebern aus Medizin und Medien also hinlänglich gesorgt zu sein, während dem dramatischen Wandel der Altersstrukturen ganzer Nationen und Kontinente kaum Aufmerksamkeit geschenkt wird. Besonders mangelt es an politischem und gesellschaftspolitischem Bewusstsein. Was aus individueller Sicht als ein wertvolles Geschenk an die Menschen erscheint, dämert aus der Perspektive einer unvorbereiteten Gesellschaft als Katastrophe herauf: Die durch Wohlstand und medizinischen Fortschritt erreichte Verlängerung und Verbesserung des Lebensalters zog in den hochentwickelten Industrienationen eine demografische Revolution nach sich, deren drohende wirtschaftliche Auswirkungen vom britischen Wirtschaftsexperten Paul Wallace als »Altersbeben« bezeichnet wurden: »The agequake will shape up business, reshape economics, revolutionize finance.« Die Auswirkungen des »Altersbebens« schließen alle gesellschaft-

lichen Bereiche mit ein und werden gravierende Anpassungen im Sozial- und Pensionswesen, aber auch am Arbeits- und Bildungssektor, im Gesundheits- und Wohnbereich oder in infrastrukturellen Basiseinrichtungen erfordern. Auch Freizeitgestaltung und Tourismus werden sich grundlegend wandeln müssen. Wie wenig unsere Gesellschaft auf das Potenzial der älteren Bevölkerungsgruppen eingestellt ist, verdeutlicht die Werbewirtschaft, die die hohe Konsumkraft der Senioren vielfach noch außer Acht lässt. Auch die Politik wird zunehmend die Wählermacht der Senioren beachten müssen.

In der aktuellen Diskussion werden die Chancen und Möglichkeiten dieses an Geschwindigkeit zunehmenden Wandels noch kaum thematisiert, anstatt dessen wird das Menetekel einer vergreisenden Gesellschaft an die Wand gemalt, ohne sich dieser – mit einer alternden Gesellschaft verbundenen – Möglichkeiten und Chancen zu vergegenwärtigen und entsprechende Vorbereitungen zu deren Nutzung zu treffen. Dazu bedarf es eines Mentalitätswandels, der noch auf sich warten lässt.

Das »Agequake«, die Bedrohungen durch eine umstürzende Alterspyramide, lässt vor allem Europa und Japan erzittern, da hier, zusätzlich zur sprunghaften Zunahme der älteren und alten Bevölkerungsgruppen, die Geburtenraten drastisch sinken. Von diesem demografischen Dilemma der reichen Industriestaaten blieben die USA dank Geburtenüberschuss und immer noch beträchtlicher Zuwanderungsraten bislang verschont. Weltweit wird es, so prognostiziert die UNO, bereits in zwei Generationen mehr alte als junge Menschen geben. In Europa stehen wir unweigerlich vor der Vergreisung unseres Kontinents.

Wahre Schreckensvisionen von Rentenkatastrophen und Altersarmut, von Generationenkampf und »Methusalem-Komplotz« werden heraufbeschworen und führen zur Kernfrage: Wie wird eine im Durchschnitt wesentlich ältere Bevölkerung den Lebensstandard aller Altersgruppen erhalten können? Bereits heute zeichnet sich in den meisten Ländern der Europäischen Union dramatisch die Unfinanzierbarkeit der Sozialsysteme ab. In der globalisierten Welt geht es dabei nicht zuletzt um das Bestehen im inter-

nationalen Wettbewerb, um ein ökonomisches Gegengewicht zu den aufstrebenden Wirtschaftsnationen Asiens etwa, die sich mit gewaltigen, sich verjüngenden arbeitenden Bevölkerungsmassen auf den Weltmärkten etablieren werden. Angesichts dieses heranwachsenden Innovationspotenzials jüngerer Populationen und vor allem ihrer bedrohlich steigenden Produktivität muss Europa um seine Position im globalen Umfeld zittern. Noch verschaffen der hohe Bildungsstandard und der ökonomische Wohlstand den entwickelten Industrieländern und damit Europa trotz ihres hohen Bevölkerungsdurchschnittsalters Vorteile. Aber wie lange wird sich dieser Vorsprung halten lassen, wenn sich die anderen Länder mit wesentlich jüngeren Altersstrukturen an ähnliche Bildungs- und Gesundheitsniveaus heranbewegen?

Die Lösungen zu diesen Problemstellungen greifen nicht nur auf umfassende Reformen aller gesellschaftlichen Institutionen und Sektoren, sondern auch auf die individuelle Lebensgestaltung aus. Die gewohnte Arbeitsarchitektur des Lebens harret der Neugestaltung. Das klassische Modell einer dreiteiligen Biografie von Jugend inklusive Ausbildung, Erwerbsleben inklusive Familie und Ruhestand hat ausgedient. Denn es erscheint geradezu absurd, dass die volle Arbeitslast nach einem ohnehin ständig länger werdenden Ausbildungsprozess gerade auf jene Altersgruppe der 30- bis 50-Jährigen konzentriert ist, welche Kinder großziehen sollte. Die Energie für Familiengründungen bleibt in dieser überfrachteten Mehrfachbelastung daher nur allzu oft auf der Strecke. Lebenslange Entwicklung braucht ein stärkeres Neben-, Durch- und Miteinander der verschiedenen Lebenssektoren von Arbeit, Bildung, Familie und Ruhephasen.

Das Zeitalter der Wissensgesellschaft fordert im Berufsleben unausgesetzte Weiterbildung und lebenslanges Lernen. Berufliche Neuorientierung oder Neubildung der über 50-Jährigen ist in diesem alterssequenzierten Modell aber ebenso wenig vorgesehen wie altersgerechte Arbeit. Reformen des Arbeitsmarktes sollten die mittleren Altersgruppen entlasten und ältere Bevölkerungsgruppen in den Arbeitsprozess integrieren. Das angesammelte Wissen, die Erfahrungen und die Kompetenz dieser Bevölke-

rungsgruppe ist eine Ressource, die für die Wissensgesellschaft zunehmend unverzichtbar ist.

Um das Grundproblem der sinkenden Lebensarbeitszeit bei wachsender Lebenserwartung gesellschaftlich und sozialstaatlich bewältigen zu können, bedarf es daher der Abkehr von den traditionellen Lebensmustern und der Ausbildung neuer sozialpolitischer Modelle samt den dafür notwendigen Anpassungen, vor denen die Politik sich allzu lange scheute, da sie als unpopuläre Maßnahmen gelten. Die Lebensarbeitszeit und damit die Anhebung der Erwerbsquote ist das große Reformthema. Mit der stetig steigenden Lebenserwartung hat sich auch die durchschnittliche Pensionsbezugsdauer beträchtlich erhöht. Die staatlichen Ausgaben für Pensionen steigen und erfuhren lediglich mit der vorerst geringfügigen Anhebung des Pensionseintrittsalters ein Korrektiv. Im Bereich der Selbständigen und Intellektuellen ist tätiges Schaffen auch noch im letzten Lebensdrittel längst Ziel und Gewohnheit geworden. Die Vitalität, Agilität und Tatkraft des Alters ist jedoch keineswegs diesen Schichten alleine vorbehalten. Eine überwiegend durch wirtschaftliche Kraft und damit durch Arbeit definierte Gesellschaft wirkt so auch der sozialen Ausgrenzung »der Alten« entgegen.

Die Aufgaben der Zukunft für Politik und Gesellschaft liegen also in der Anpassung ihrer Institutionen und Strukturen an das Alter und seine neuen Lebensläufe. Erwachsenenbildung, Altersstudien, Veränderungen des Arbeitsmarktes und der aktuell noch alters- statt leistungsorientierten Entlohnungssysteme, eine allgemeine Flexibilisierung von Arbeitszeiten und eine angepasste Beschäftigungspolitik, eine neue Kultur der Arbeit im Alter werden darin wesentliche Punkte werden. Auch in vielen anderen Bereichen verdient die wachsende Bevölkerungsgruppe der älteren Menschen Aufmerksamkeit, sind Reformen unabdingbar: Die Etablierung einer würdigen Altenpflege, strukturelle Anpassungen des Gesundheitswesens, Investition in die boomenden Sektoren der Altersforschung werden ebenso notwendig sein wie die Entwicklung neuer Modelle für Wohnen und Freizeit.

Das über viele Jahrtausende mit rund 40 bis 50 Jahren begrenzte

Lebensalter der Menschen fiel stets mit dem Ende der Reproduktionsfähigkeit zusammen. Das Alter ohne evolutionsbiologische Aufgabe ist eine relativ junge Errungenschaft der Menschheit, eine hohe kulturelle Leistung. Die Gesellschaft ist nunmehr gefordert, eine neue Kultur des Alterns zu entwickeln, die aber weder auf die Fortschreibung der althergebrachten gesellschaftlichen Bilder des Alterns noch auf den törichten Traum der ewigen Jugend reduziert werden darf. Ewig jung und schön zu bleiben ist eine Utopie. Das Ideal des Alterns, das für den Einzelnen so zahlreiche Chancen und latente Entwicklungspotenziale birgt, soll sich vielmehr danach ausrichten, zu jedem Zeitabschnitt des Lebens das Beste daraus machen zu können. Dies schließt auch ein körperliches Gesundheitsverhalten mit ein, das negative Auswirkungen im Alter möglichst gering halten soll – nach dem Motto: Alt werden und gesund sterben.

Heute kann man davon ausgehen, dass 80 Prozent der Menschen erfolgreich altern werden. Ein ganzheitliches Lebensverständnis, welches das erfolgreiche Altwerden als eine große Chance begreift, erfordert auch neue politische Rahmenbedingungen, die die medizinische und soziale Betreuung jener sicherstellt, denen es nicht vergönnt ist, in körperlicher Agilität und geistiger Frische zu altern.

Erst wenn das Altwerden nicht mehr als Schrecken, sondern als die große Chance verstanden wird, wird es möglich sein, die gewonnene Lebensspanne im Sinne einer kulturellen Leistung mit gesellschaftlichem Sinn und Nutzen zu füllen. Angesichts der heute noch bestehenden Defizite ist es bis dahin noch ein langer Weg, auf dem ein wesentlicher Vorzug des Alters nützlich sein kann. Denn mit den Jahren verschieben sich Fokus und Zeithorizonte. Die eigene Zukunft wird mit dem Alter kürzer und doch reicht der Blick weit über die eigene Lebensgrenze hinaus. In dieser selbstlosen Weitsichtigkeit liegt der vielleicht gesellschaftlich – und damit auch wirtschaftlich und politisch – bedeutsamste Gewinn des Alters. In diesem Sinne gilt es die Zukunft des Alters politisch, sozial und individuell zu gestalten.