



**HAP**

Hochschule für Angewandte Psychologie

*Zürcher Fachhochschule*

# Seminararbeit

## **Altersweisheit**

Alt und weise

## **Regula Bockstaller**

Wald, August 2007

Diese Arbeit wurde im Rahmen des Bachelor-Studiums an der Hochschule für Angewandte Psychologie HAP verfasst. Eine Publikation bedarf der vorgängigen schriftlichen Bewilligung durch die HAP.

Hochschule für Angewandte Psychologie HAP, Minervastrasse 30, Postfach, 8032 Zürich.

<b>1</b>	<b>Vorwort .....</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Einleitung .....</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Definitionen.....</b>	<b>7</b>
	3.1 Alter .....	7
	3.2 Lebenserfahrung.....	9
	3.3 Altersweisheit.....	9
<b>4</b>	<b>Alter und Weisheit .....</b>	<b>10</b>
	4.1 Geschichte .....	10
	4.2 Gesellschaft.....	12
	4.3 Kunst und Literatur .....	15
<b>5</b>	<b>Das alternde Gehirn .....</b>	<b>17</b>
	5.1 Neuronale Vernetzung.....	17
	5.2 Intelligenz.....	19
	5.3 Gedächtnis.....	20
	5.4 Lernen neuer Inhalte.....	21
<b>6</b>	<b>Vom Mythos zum Erfahrungsreichtum .....</b>	<b>24</b>
<b>7</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>27</b>
<b>8</b>	<b>Abstract .....</b>	<b>29</b>
<b>9</b>	<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>30</b>

Der Narr hält sich für weise, aber der Weise weiss, dass er ein Narr ist.

William Shakespeare (1564 – 1616)

# 1 Vorwort

Seit der Unterrichtssequenz zur Altersweisheit im Modul 'Entwicklungspsychologie des erwachsenen Menschen' hat mich der Begriff nicht mehr losgelassen.

Weisheit ist das kostbarste Geschenk des Alterns, so dachte ich bisher über den Begriff Altersweisheit.

Die Frage der Dozentin, ob wir jemanden kennen, der oder die alt und weise sei, konnte ich ganz schnell beantworten. Ja, meine Nachbarin! Dass es mehr sein musste als nur die Lebenserfahrung, spürte ich, konnte es aber nicht genau in Worte fassen. Diesem Phänomen wollte ich nachgehen. Dabei interessierte mich nicht eine allgemeingültige Aussage, sondern die vielen Wege und Spuren auf der Suche nach der Altersweisheit.

Die Bevölkerungspyramide scheint aus der Form zu geraten. Wir leben in einer ergrauenden Welt. Der Anteil der Älteren an der Gesamtbevölkerung nimmt stetig zu, beruhend auf der Langlebigkeit und auf dem Rückgang der Geburtenrate. Zudem gibt es einen rasanten Anstieg von Demenzen im Alter. Bei den 70-Jährigen leiden weniger als fünf Prozent an diagnostizierten Demenzen, bei den 80-Jährigen sind es schon fast 15 Prozent und bei den über 90-Jährigen fast die Hälfte. Ist Alter vielleicht doch einfach nur mühsam, schmerzvoll und ein trauriger Zustand, wie dies ein Zeitgenosse in einer Radiosendung verkündete? Schiebe ich da Altersweisheit als Verklärung einer unschönen Seite des Lebens vor? Dient Altersweisheit als ein Rettungsanker in einer Zeit der Desillusionierung des Ruhestandes, des mühevollen Lebensabends und der nach oben zunehmenden Alterspyramide mit all ihren Vorurteilen?

Meine Nachbarin hat mit mir während der Zeit der Seminararbeit immer wieder über Altersweisheit diskutiert und manche Idealvorstellung meinerseits ins rechte Licht gerückt. Dass sie alt sei, das könne sie bestätigen, dass sie aber auch weise sei, daran zweifle sie. Sie ist sehr erfahren und hat in ihrem Leben häufig erlebt, dass die Welt schon morgen wieder anders aussehen kann und es dennoch weitergehe. Wie sie mit mir über die Altersweisheit sprach, von sich und ihrem Leben erzählte, daran meine ich immer wieder zu erkennen, dass sie eben doch alt und weise ist.

Susi, meiner Nachbarin, möchte ich an dieser Stelle herzlich danken. Sie ist ein grosses Vorbild für mich, so möchte ich gerne alt werden: klug, weitsichtig, erfahren, lebensfroh trotz der vielen Tiefs, der Abschiede und der Entbehrungen. Eben - alt und weise.

## 2 Einleitung

Die Arbeit über Altersweisheit setzt sich mit den Begriffen Weisheit und Alter auseinander, beschreibt die Umstände und beleuchtet die Zusammenhänge, welche nötig sind, damit Weisheit entstehen kann. Im Mittelpunkt der Arbeit steht der gesunde, alte Mensch. Krankheitsbedingte Abbauprozesse, zum Beispiel durch demenzielle Erkrankungen, werden in dieser Arbeit nicht berücksichtigt. Ebenso werden kulturelle und religiöse Weisheitsbegriffe, auf die bei der Recherche zu Weisheit immer wieder verwiesen wird, nicht in die Auseinandersetzung integriert.

In Märchen, alten Geschichten und in religiösen Schriften wird alt oft mit weise gleichgesetzt. Heute wird der Begriff Altersweisheit eher für ehrfürchtige Betrachtungen, Wunschvorstellungen oder als Idealisierung des Alters verwendet. Alt werden wollen alle, aber alt sein ist in unserem Kulturkreis noch immer negativ konnotiert. Menschen in hohem Alter rücken meist im Zusammenhang mit negativ besetzten Themen wie z.B. den ausufernden Gesundheitskosten oder dem Generationenkonflikt ins Zentrum des allgemeinen Interesses.

Sind alte Menschen weise? Gilt der Spruch 'alt und weise' auch heute noch oder wird damit nicht eher eine Wunschvorstellung vorgeschoben, um den negativen demographischen Auswirkungen der Alterspyramide einen positiven Gegenpunkt zu setzen? Ist Altersweisheit nur ein alter, überlieferter Mythos, welcher in der heutigen Zeit, da so viele Menschen alt werden, keine Berechtigung mehr hat? Ist es nicht vielmehr der Reichtum an Lebenserfahrungen, welche alte Menschen weise macht? Verschiedene Autorinnen und Autoren behaupten, dass die Altersweisheit gar die Spitze des Lebensglücks und die höchste Stufe von Kompetenz und Expertentum sei.

Die vorliegende Arbeit geht der Frage nach: Was ist Altersweisheit und wie entsteht sie?

Die Hypothese, dass Altersweisheit die höchste Stufe von Kompetenz und Expertentum ist und durch eine spezielle Form von Wissen und Lebenserfahrungen entsteht, soll überprüft werden.

In einem ersten Teil werden die Begriffe Alter, Lebenserfahrung und Altersweisheit definiert und voneinander abgegrenzt. Es sollen dann die beiden Begriffe Alter und Weisheit im Rahmen der Geschichte, der Gesellschaft und in der Kunst und Literatur beleuchtet werden.

Die Wissenschaft gewinnt fortlaufend neue Erkenntnisse über die neuronalen Vernetzungen im Gehirn, auch beim alternden Gehirn. Die Intelligenz, das Gedächtnis und das Lernen neuer Inhalte bilden die Grundlagen des Wissens und der Hirnleistungen von älteren Menschen. Der heutige Wissensstand soll in diese Arbeit mit einfließen.

Die Wandlung des Begriffes Altersweisheit von einem Mythos zu einem Erfahrungsreichtum hin bis zur heutigen Annahme, dass Altersweisheit die höchsten Stufe von Kompetenz und Expertentum ist, wird beleuchtet und abschliessend werden die eingangs gestellten Fragen und Hypothesen diskutiert.

Wenn die Menschen glauben, dass Weisheit das Privileg eines höheren Alters ist und Weisheit zudem als eine der wünschenswertesten Eigenschaften betrachten, dann müssten sie auch davon überzeugt sein, dass Älterwerden seine positiven Seiten und seine einzigartigen, wertvollen Aktivposten hat. (Goldberg 2007, S. 103)

## **3 Definitionen**

### **3.1 Alter**

Die Betrachtung der Variable 'Alter' muss differenziert vorgenommen werden. Das biologische Alter bezeichnet gemäss Dorsch (2004, S. 31) die Position des Einzelnen innerhalb seiner ganz individuellen Lebensspanne. Dies sagt nichts aus über das psychologische Alter, welches angibt, wie sich ein Mensch im Vergleich zu andern erlebt und sich der Anforderungen seiner Umgebung anpassen kann. Das biologische und psychologische Alter können nur schwer messbar erfasst werden. Demgegenüber kann das chronologische Alter einfacher quantifiziert und die Anzahl Jahre von der Geburt bis zum aktuellen Datum festgehalten werden. Die Art und das Ausmass der persönlichen Rollenerfüllung innerhalb der Kohorte kann als soziales Alter verstanden werden.

„Im heutigen Sprachgebrauch wird <Alter> gewöhnlich im Sinne von <Lebensjahre, Lebensabschnitt> und als Gegenwort zur <Jugend> verwendet“ (Herkunftswörterbuch 2001, S. 31).

Altern, so Dorsch (2004, S. 31) beginnt mit der Geburt und verschiedene Entwicklungsstadien des Menschen werden bereits im Kindesalter mit der Variable Alter bezeichnet, wie Sprechalalter, Lesealter, motorisches Alter und vieles mehr.

Es lassen sich keine allgemein gültigen Definitionen der Einteilung des Alters finden. Während das Kinder- und Jugendalter, wie auch das junge Erwachsenenalter noch in Zahlen angegeben werden kann, wird es mit zunehmender Jahreszahl schwieriger. So definieren Perrig – Chiello und Höflinger (2001, S. 14) das mittlere Erwachsenenalter als eine statistische Lebensmitte, die bei den Frauen bei 41, bei den Männern bei 38 Jahren liegt. Baltes (2007, S. 17) spricht von den 60 – 80 Jährigen als den jungen Alten, während Martin und Kliegel (2005, S.28) eine genauere Einteilung des chronologischen Alters vornehmen. 'Hohes Alter' definieren sie als die Altersspanne von 65 – 80 Jahren, ein 'sehr hohes Alter' gilt ab 85 Jahre und Menschen über 100 Jahre befinden sich im 'extremen Alter'. Zur besseren Orientierung werden in der vorliegenden Arbeit die Altersbegriffe von Martin und Kliegel verwendet. Für die unspezifische Nennung des Alters ab 65 wird der Begriff des 'höheren Alters' verwendet. Die Leistung, die im Vergleich zum entsprechenden Alter gemessen werden kann, bestimmt die Altersnorm. Gemäss Dorsch (2004, S. 752) scheint gesichert, dass jedes Altern mit der Verlangsamung aller vom Zentralen Nervensystem gesteuerten Reaktionen einhergeht.

Aber nicht alle Autorinnen und Autoren sehen Altern nur als einen Abbauprozess. Neuere Ansätze, wie zum Beispiel die der Kompetenzerweiterung, wie sie weiter unten besprochen werden, sind in den letzten Jahrzehnten deutlich erkennbar und gewinnen eine immer breitere Zustimmung.

„Zurzeit existieren drei Altersmodelle: das Defizitmodell, das Aktivitätsmodell und das Kompetenzmodell. Das erste galt ziemlich ausschliesslich bis ca. 1965, ab dann wurde das zweite entwickelt und seit ca. 1985 wird das dritte bevorzugt“ (Schlumpf, 2003, S. 186).

Das Kompetenzmodell korrigiert nach Schlumpf (2003, S. 186 - 187) die bisherigen Ansätze der Alterstheorien. Kompetenz wird nicht als wertender Begriff verwendet, sondern bezeichnet die Fähigkeit eines Menschen, das Leben entsprechend seinen Möglichkeiten zu gestalten. Alter wird damit als eine Lebensspanne definiert, in der während zwei bis drei Jahrzehnten verschiedene Entwicklungsphasen mit den unterschiedlichsten, auch belastenden Ereignissen, erlebt werden.



## 3.2 Lebenserfahrung

Dorsch (2004, S. 261) definiert Erfahrungen als meist durch Wiederholung wahrgenommene Inhalte, welche Eindrücke hinterlassen. Lebenserfahrung ist demnach erworbenes und bewährtes Wissen, das sich ein Mensch im Laufe seines Lebens aneignet. Diese Erfahrungen sind Erkenntnisse, welche für das Individuum bedeutungsträchtig sind und in entsprechender Situation wiedergegeben werden können. Je häufiger dieser Prozess erlebt wird, desto sicherer und verständlicher kann der Inhalt erkannt und umgesetzt werden. Erfahrungen bilden also einen Lerninhalt, der durch verschiedene komplexe Aneignungsvorgänge die Handlungsmöglichkeiten erweitert und zu Änderungen im Verhalten führen kann.

Das Verb mhd. *ervarn*, ahd. *irfaran* bedeutete ursprünglich <reisen, durchfahren, durchziehen, erreichen>, wurde aber schon früh im heutigen Sinn gebraucht als <erforschen, kennen lernen, durchmachen>. Besonders wird das 2. Part. **erfahren** seit dem 15. Jh. als Adjektiv für <klug, bewandert> gebraucht. (Herkunftswörterbuch, 2001, S. 185)

Die Sozialisation eines Menschen spielt eine zentrale Rolle für die Aufnahme von sozial relevanten Informationen, welche wiederum für die Erfahrungen sehr bedeutend sind. Erfahrungen mit sozial erwünschten Zielen, so Dorsch (2004, S. 261), werden als Kompetenzerweiterungen erlebt und können dementsprechend umgesetzt werden. Die kognitive Verarbeitung der bewussten Erfahrungen kann bestehende Muster ergänzen, erweitern oder auch korrigieren. Erfahrungen, die als Expertentum und Kompetenzerweiterung wahrgenommen werden, sind bedeutende Begriffe, die vom sozialen Umfeld mit Achtung und Ehrerbietung entsprechend honoriert werden. „Erfahrungen sind die Gesamtheit der Eindrücke, die wir in unserem bisherigen Leben empfangen haben“ (Dorsch, 2004, S. 260).

## 3.3 Altersweisheit

Das Wort <weise> gehört zur Wortgruppe von „wissen“, so das Herkunftswörterbuch (2001) und bedeutet eigentlich wissend. Weisheit kann mit „einsichtsvoller Klugheit“ und „weisem Rat“ gleichgesetzt werden (S. 921).

Entgegen der landläufig angenommenen Meinung, im Alter nehme das Wissen nur noch ab, belegen neue Forschungen immer wieder das Expertenwissen im Alter. Expertenwissen im Alter kommt nach Baltes (2007, S. 20) durch die Selektion und Kompensation zur Optimierung. Durch selektive Optimierung, das heisst, durch die Auswahl in einzelnen Lebensberei-

chen, kann immer noch eine Leistungssteigerung erzielt werden, wenn entsprechende Kompensationen ausgefallener Leistungsbereiche stattfinden. Die selektive Optimierung durch Kompensation wird im Kapitel 5.4 und 6 noch genauer beschrieben.

Mehrere Autoren setzen Altersweisheit mit „Klugheit im Alter“ gleich. Sie sehen darin die inhaltlich am nächsten stehende Verbindung zum Wort Weisheit. So auch Wilkening (2003):

Ältere Menschen könnten also als Experten der Lebenserfahrung gesehen werden; häufig wird dieses Expertenwissen als Weisheit oder als «Lebensklugheit» verstanden. Weisheit erfordert dabei nicht, dass man unheimlich schnell denkt, sondern dass man mit Wissen um Lebensfragen umsichtig an schwierige Situationen herangeht. (S. 161)

Den Begriff der Lebenszielkonstruktion als Synonym für Altersweisheit bringt Elwert (1994, S. 273 - 275) ein. Negative Entwicklungen wie die Bedrohung durch den Tod und körperliche Schwäche ins Positive zu kehren, ohne diese zu leugnen, schafft die Möglichkeit, im hohen und sehr hohen Alter den Lebensgenuss, der zu schwinden droht, in der Bewertung zurückzustellen und die Formulierung des Lebensziels neu zu definieren.

Goldberg (2007, S. 65 - 68) erwähnt gar mehrere Personen, die er brillante Spätentwickler nennt, die erst im hohen Alter den Höhepunkt ihrer Schaffenskraft erreicht haben. Darunter sind bemerkenswerte Persönlichkeiten aus der Welt der Literatur, Architektur, Malerei, Wissenschaft und der Politik, wie der Schriftsteller Wolfgang von Goethe, der Mathematiker und Erfinder der Kybernetik Norbert Wiener und der ehemalige, südafrikanische Staatspräsident Nelson Mandela zu finden, welche allgemein als weise galten oder gelten.

## **4 Alter und Weisheit**

### **4.1 Geschichte**

Die Geschichte gibt spannende Einblicke in die Würdigung des Alters und deren Wandlung und Veränderung im Laufe der Zeit. Die Altersweisheit und deren Bewertung scheint eng mit dem Urteil über das Alter und den älteren Menschen seiner Zeit verknüpft zu sein.

Im 16. und 17. Jahrhundert war laut Borscheid (1994, S. 35 - 41) der alte Mensch „in den Augen der Zeitgenossen kein vollwertiges Mitglied der Gesellschaft“ (S. 39) und galt als Jammergestalt für die Gesellschaft, und das Alter an sich wurde als eine Bürde des Lebens gese-

hen. Die letzte Lebensphase des Menschen war durch Makel und körperlichen wie geistigen Zerfall und als Vorstufe des Todes gekennzeichnet. Dem Leben bereits nicht mehr vollumfänglich angehörend, bedeutete der Tod im Alter eine Erlösung von den mannigfaltigen Übeln der Welt.

Weiter führt Borscheid (1994) aus, dass im 18. Jahrhundert das Alter immer noch eine unheilbare Krankheit war. Durch die Versittlichung der Gesellschaft wurden die alten Menschen auf einen Thron gehoben und erhielten Achtung und Verehrung. Als Idealbild galt nun der weise, genügsame und zufriedene alte Mensch, der die Freuden des Lebens mit Bedacht geniessen sollte. Ein langes Leben, so de Beauvoir (1972, S.111 - 116), war aber nur in privilegierten Kreisen möglich und zudem männlich. In der niedergeschriebenen Geschichte wurden alte Frauen kaum je erwähnt, obwohl die Frauen bereits zu jener Zeit länger lebten als die Männer. Trotzdem profitierte auch die Frau vom altersbedingten Aufstieg, da sie eine weitaus höhere Stellung als ein junger Mensch beider Geschlechter einnahm. Diese Achtung erstreckte sich über die Grenzen der Familie auf alle alten Menschen. Oft gaben sich diese sogar als älter aus, um ein Anrecht auf die Ehrerbietung zu erhalten.

Die Fortschritte in der Medizin, der Hygiene und der Nahrungsmittelversorgung nahmen stetig zu und sicherten so ein längeres Leben. Gemäss Lehr (2007, S. 27) erreichten mit der zunehmenden Urbanisierung und Industrialisierung Mitte des 19. Jahrhunderts die Ungerechtigkeiten der Überlebenschancen in den gesellschaftlichen Schichten ihren Höhepunkt. Parallel zur Entwicklung der medizinischen Fortschritte wurden Erkenntnisse über das Alter gewonnen und systematisch erfasst. Die Heilung des Alters oder zumindest der Altersbeschwerden rückte näher, und in den Krankenhäusern von Salpêtrière waren damals bereits ein Drittel aller Patienten alte Menschen, die eine Heilung oder zumindest eine Linderung ihrer Krankheit suchten. Gemäss de Beauvoir (1972) war die medizinische Versorgung jener Zeit etwas, das sich von der therapeutischen Arbeit langsam zur präventiven Medizin ändern musste: „Die Ärzte hatten sich bei ihren Patienten immer mehr mit altersbedingten Degenerationskrankheiten zu befassen“ (S. 27).

Durch die verbesserte medizinische Versorgung im 20. Jahrhundert nahm die Lebenserwartung der Menschen stetig zu und wird gemäss Hochrechnungen in den nächsten 50 Jahren weiter zunehmen. Die „ergrauende“ Welt (Lehr, 2007, S. 30), ist bereits heute ein gängiger Begriff in der Definition der Bevölkerungsstruktur der Industrieländer.

Die seit Mitte des 20. Jahrhunderts funktionierende Rentenversicherung, welche anfänglich vor allem den alten Männern zugute kam, sichert heute den finanziellen Rückhalt des Alters und ermöglicht Freiheiten, wie sie in früheren Zeiten nicht denkbar gewesen wären. Bereits werden Warnungen im 21. Jahrhundert laut, dass alte Menschen, die heute Geschichte schreiben, Politik machen und die Gesellschaft bedeutsam mitprägen, überhand nehmen und die Jugend überstimmen und deren finanziellen Reserven aushöhlen könnten.

## **4.2 Gesellschaft**

Die postmoderne Generation verehrt wieder das Modell des jungen, kräftigen, intelligenten, schönen, schnellen und sexuell verheissungsvollen Menschen. Der alte Mensch hat dabei nicht mehr viele Chancen, als beratende Person wahrgenommen zu werden. Sind alte und weise Menschen also ein Produkt ihrer Gesellschaft?

Das Alter soll hier nicht aus der Perspektive der sozialen Probleme betrachtet werden, sondern als eine Dimension der Gesellschaftsstruktur. Die in westlichen Ländern übliche Bezeichnung moderner Gesellschaften ist jene der Arbeitsgemeinschaften. In unserer Leistungsgesellschaft wird die zentrale gesellschaftliche Zuschreibung von alt beziehungsweise Alter gemäss Kohli (1994, S. 231 - 259) mit der Einschätzung von vorhandener oder nachlassender, körperlicher und psychischer Fähigkeit zur Leistung in der Arbeitswelt verbunden. Die Kindheit und das Alter sind als soziale Konstrukte erst durch die Sozialpolitik des Staates geschaffen worden. Die Gliederung des Lebenslaufs hat zu drei grossen Lebensphasen geführt, der Vorbereitungsphase, der Erwerbsphase und des Ruhestands. Durch die hohe Leistungsorientierung werden Kinder auf den Arbeitsprozess vorbereitet und Menschen im Ruhestand von demselben Prozess und damit von einem der wichtigsten gesellschaftlichen Ereignisse wieder ausgeschlossen. Erst seit der Einführung der Rentenversicherung im 20. Jahrhundert kann von einem allgemein sozial gesicherten Ruhestand als Lebensphase gesprochen werden. Der heutige Trend zum frühen Ruhestand zusammen mit der Steigerung der Lebenserwartung zeigen die Bedeutung des Lebensabschnittes nach der Erwerbstätigkeit auf.

Die heute in den Ruhestand Eintretenden haben häufig noch ein Viertel bis ein Drittel ihres Lebens vor sich. Der Ruhestand als eine Zeit des Ausruhens besteht nicht mehr. Es gilt vielmehr, sich aktiv neue Aufgaben zu suchen. Dies wird die Erwachsenenbildung der Zu-

kunft herausfordern, denn Bildung für und im Alter ist gefragt. Ebenso könnten für die ältere Generation Engagements für und in der Gesellschaft vermehrt wichtig werden.

Die strukturelle Bedeutung der Arbeit prägt die gesellschaftliche Veränderung. Die Wirtschaft hat die finanzielle Sicherheit der älteren Menschen als kaufkräftige Konsumenten längst entdeckt. Gemäss Lehr (2007) untersucht die Marktforschung die Einstellungen und die Orientierung der älteren Generation, um auf deren Bedürfnisse reagieren zu können und den Zukunftsmarkt der „Generation 50plus“ (S. 329) zu erschliessen.

Die gesellschaftliche Vermittlung von Bildern über das Alter erfolgte früher primär über Märchen und Sagen. Heute wird das Altersbild zeitgemäss über die neuen Medien vermittelt.

Aber auch die älteren Menschen selber informieren sich hauptsächlich auf diesem Weg. Lehr (2007) fragt gar, ob „von der späten Freiheit als einer Freiheit zum Medienkonsum“ gesprochen werden könne (S. 326). Eine Freiheit, die auch als Problemflucht umschrieben werden kann, wenn Fernsehen bedeutet, sich abzulenken, die Zeit auszufüllen und seine Probleme zu vergessen. Da das Fernsehen aber ein vergleichsweise junges Medium ist, kann nicht abschliessend belegt werden, ob der Konsum erst im Alter zugenommen hat oder mit dem Konsumverhalten in jungen Jahren korreliert.

Backes und Clemens (1998, S. 32 - 55) zeigen wie viele andere Autoren auf, dass die familiären Lebensformen im Alter stark durch die demographischen Faktoren bestimmt werden. Familie und Partnerschaft im Alter werden hauptsächlich von quantitativem Ungleichgewicht zwischen Männern und Frauen bestimmt. Das höhere Alter ist überwiegend weiblich und die Männer leben in der Regel bis zu ihrem Tod mit ihren Partnerinnen zusammen, werden von diesen umsorgt und gepflegt. Frauen werden wesentlich häufiger von ihren Kindern gepflegt oder verbringen ihren Lebensabend in Altersheimen. Auch wenn in den westlichen Gesellschaften gemäss Lehr (2007, S. 291 - 299) noch immer die Zwei-Generationen-Familien zu beobachten sind, lösen sich bisherige Strukturen und das Verständnis der Kernfamilie auf und machen vielfältigen, neuen Lebensformen Platz. Dennoch ist eine eindeutige Reduktion der Anzahl von nahen Verwandten zu verzeichnen. Damit fehlen für die ältere Generation von morgen zunehmend die verwandtschaftlichen Kontaktmöglichkeiten. Es muss davon ausgegangen werden, dass auch die verwandtschaftlichen Hilfeleistungen zurückgehen werden. Aber auch die älteren Menschen werden selber immer weniger für verwandtschaftliche Hilfe beansprucht und können dadurch ihre Zeit freier planen und müssen weniger Rücksicht nehmen. Die Vereinsamung im Alter wird trotz der grösseren Mobilität und der verbesserten

Kommunikationsmöglichkeiten ein zunehmendes Problem. Künftig werden neue Formen des Zusammenlebens im Alter gesucht werden müssen. „Heute finden Alleinstehende wie auch viele Verheiratete ihre für ihr Wohlbefinden notwendigen sozialen Kontakte nicht (nur) innerhalb der Familien, sondern auch bei Freunden, Nachbarn, in Vereinen, Sportgruppen oder Kirchgemeinden“ (Lehr, 2007, S. 291).

Interessant findet Lehr (2007, S. 30), dass neben der zunehmenden Lebensdauer zumindest in der industrialisierten Welt auch eine Verlängerung der Jugendzeit festgestellt werden kann, bei der sich der Bildungsabschluss und die Familiengründung altersmässig nach oben verschiebt. Hagestad (1989, S. 42 - 45) hält fest, dass jüngste Studien zeigen, welche bedeutsame Rolle Grosseltern zur Unterstützung und Hilfe der jüngeren Generation darstellen. Grosseltern dienen in Zeiten von Krisen, wie zum Beispiel bei Scheidungen, der Stabilisierung des Familiensystems und leisten oft finanzielle, praktische und emotionale Hilfe.

Aus der Zeitbudgetforschung ergibt sich gemäss Lehr (2007, S. 303 - 325) eine zunehmende Bedeutung des Wohnens im Alter. Die Wohnsituation wird in unserer westlichen Kultur als Grundbedürfnis nach Geborgenheit, Schutz und Abgrenzung verstanden. Mit der grösseren Lebenserwartung nimmt auch die Zeit zu, welche in der eigenen Wohnung verbracht wird. Die Wohnung kann Vertrauen und Sicherheit vermitteln, wobei aber die Zufriedenheit mit der eigenen Wohnsituation stark von den persönlichen, finanziellen Möglichkeiten abhängt. In der Wohnbiographie alter Menschen gilt noch immer das Alters- oder Pflegeheim als eigentliche Endstation. Dieser Abschnitt in der letzten Lebensphase wird sehr einschneidend erlebt und geht oft mit einem bedeutenden Verlust an Selbständigkeit und Selbstbestimmung einher. Dank individueller und gemeindenaher Betreuungsangebote können viele Menschen heute trotz der veränderten Familiensituation bis zu ihrem Tod zuhause wohnen. Es bleibt zu hoffen, dass damit der Würde des Alters wieder vermehrt Rechnung getragen wird und in der Behandlung und Pflege die Ehrfurcht älteren Menschen gegenüber wieder alltäglicher wird. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Arbeit, die Wohnmöglichkeit und die familiären Beziehungen zentrale Faktoren im Leben älterer Menschen sind. Ob alte Menschen weise werden, hängt nicht nur vom persönlichen Wohlbefinden, sondern auch von den gesellschaftlichen Strukturen ab.

### 4.3 Kunst und Literatur

Die Altersweisheit ist auch in der Kunst und der Literatur, ähnlich wie in der Geschichte und der Gesellschaft, stark den Veränderungen und Wandlungen der Zeit unterworfen. Die Würde des alten Menschen ist in regelmässigen Abständen hochgehalten und dann wieder verdrängt geworden, verschwunden und wieder zurückgekehrt.

Wie im Kapitel 4.1 erläutert, waren die alten Menschen des 16. und 17. Jahrhunderts für ihre Zeitgenossen keine vollwertigen Mitglieder der Gesellschaft. Auch in der Literatur und auf den Bühnen des Theaters (Borscheid 1994, S. 41 - 47) erschienen die Alten als Jammergestalten und als Bürde für die Gesellschaft. Zudem waren sie in Körper und Geist hinfällig und hatten eigentlich nur noch ein Lebensziel, auf den Tod zu warten.

Die Errungenschaften der Medizin der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts trugen massgeblich zur Diskussion über die Verlängerung der Lebensdauer bei. Die Öffentlichkeit feierte jeden hohen Geburtstag und demonstrierte damit den Triumph der Menschheit über den Tod. Gemäss Borscheid (1994, S. 41) setzten die Menschen den Kampf gegen den Tod und für das Leben in der Kunst um, indem sie sich zum Beispiel in Darstellungen über den Tod zur Wehr setzten. Zu dieser Zeit wandelte sich auch die Drohung der Kirche von der alleinigen Qual der Hölle hin zu einem Alter voller Pein und Einsamkeit, welche den Sündern zuteil wurde. Ein ehrwürdiges, bescheidenes Alter galt nun als ein erstrebenswertes Gut der Gläubigen.

Die Zeit der Empfindsamkeit hob dann schliesslich den alten Menschen auf den Thron und machte aus ihnen wahre Helden des Alltages. Die alten Helden, welche nun in der Literatur und in der darstellenden Kunst auftraten, waren keine Zittergreise mehr, sondern Ehrfurcht gebietende Persönlichkeiten. Vertreter der Romantik zeigten gegenüber ihren Vätern eine zärtliche Haltung (Borscheid, 1994, S. 42), indem sie ihnen mit Andacht begegneten und einen Elternkult entwickelten. Bilder von Gartenlauben, in denen die Väter in Ruhe und Abgeschiedenheit sassen, wurden zum Sinnbild für den Schonraum der Alten. Ein Schonraum, in welchem die alten Menschen glorifiziert, später aber auch vergessen wurden.

Eine Wende zeichnete sich ab, als Mitte 18. Jahrhundert die Generation der Stürmer und Dränger die Lebensbühne betraten. Damit wurden nicht die Alten herabgesetzt, sondern vor allem die Jugend in den Vordergrund gehoben. Die Erziehung verbot es den Menschen aber, die naturgegebenen Nachteile des Alters offen und rücksichtslos zu demonstrieren. Die Art der überspielten Höflichkeit hatte zur Folge, dass die Achtung ausgehöhlt wurde und nur noch Schonung und Entlastung bedeutete.

Die Darstellung alter Menschen suchte in jener Zeit keine intellektuelle Auseinandersetzung mit der Situation des Alterns (Borscheid, 1994, S. 44), sondern verherrlichte einen vermeintlich paradiesischen Zustand. Alter hiess zwar einen Verlust an körperlichen Vorzügen, aber einen Zugewinn an geistigen Fähigkeiten. Durch die immer wiederkehrende Darstellung in der Malerei, Literatur und den damals populären Trivialromanen wurde das Altersbild als gesellschaftliches Leitbild akzeptiert. Das Leitbild hatte eine anerkannte gesellschaftliche Funktion inne und den Alten wurde damit ein gewisses Mass an Prestige entgegen gebracht.

Mit der Hochindustrialisierung passten die idyllischen Altersbilder nicht mehr in die Zeit. Neben der Literatur dokumentierte auch die Malerei diesen Stimmungsumbruch. Maler wie zum Beispiel Liebermann und Kuehls platzierten die Alten jetzt nicht mehr in Gartenlauben, sondern schafften sie ins Altersheim, in so genannte Altmännerhäuser. Neben den selbstbewussten, wohlhabenden Patriarchen der bürgerlichen Malerei trat nun auch der arme, einsame Alte. Die Malerei zu dieser Zeit stellte reale Zustandsbilder dar.

In der Literatur häuften sich zur Jahrhundertwende die Angriffe auf die Älteren (Borscheid, 1994, S. 47) und steigerten sich bis zur Verhöhnung. Die negative Bewertung des Alters kam kurz vor und nach dem ersten Weltkrieg voll zum Ausbruch. Die junge Generation rebellierte gegen das bürgerliche Dasein und definierte ihre Identität diametral zur Vätergeneration. Die ältere Generation wurde verhöhnt und in Karikaturen lächerlich gezeichnet.

Die Nationalsozialistische Deutsche Arbeiterpartei nahm den Jugendmythos für sich in Anspruch. Hitler liess verkünden, dass die Jugend ein Ringen nach fortschreitender, neuer Lebensgestaltung sei und Nationalsozialismus somit der organisierte Jugendwille. Damit wollte das Regime gegen die Vergreisung der alten Welt angehen. Als aber aus den jungen Nationalsozialisten alte Nazis wurden, entleerte sich der faschistische Jugendmythos schnell.

Dennoch vergrösserten sich der Ansehensverlust des Alters und der gleichzeitige Triumph der Jugend auch nach dem 2. Weltkrieg immer mehr, was sich auch in Bildern und der Literatur bemerkbar machte.

Seit kurzem setzt sich die moderne Kunst wieder vermehrt mit dem Bild des alten Menschen, seinen Sorgen und Freuden auseinander. Themen des Alters und die damit verbundenen Beschwerden und die Realität von altersbedingten Krankheiten wie Demenz und Alzheimer werden in literarischen Werken thematisiert. Der Schriftsteller Martin Suter (1999) beschreibt zum Beispiel in seinem Roman 'small world' den Beginn der Alzheimerkrankheit. Selbst in



Kinderbüchern neuester Zeit tauchen Themen rund um das gesunde und kranke Altern vermehrt auf.

Goldberg (2007, S. 316) wagt gar den Sprung zu einer neuen Sparte der Kunst und spricht von künstlerischen Darstellungen, die von alten Menschen, auch an Demenz erkrankten Menschen, hergestellt und veröffentlicht werden. Der Daseinszweck von Kunst oder zumindest ihr essenzieller Nutzen besteht darin, den Geist mit seinen zahlreichen und unterschiedlichen Teilen zu trainieren. Zudem kann die Kunst ähnlich wie die Wissenschaft dazu dienen, das Leben besser zu verstehen. Kunst nimmt im Alter (Goldberg, 2007, S. 312) einen ebenso integrativen Bestandteil des Lebens ein wie die sportliche Bewegung und die gesunde Ernährung. Kunst befreit vom Druck der Leistung und wirkt Intelligenz fördernd. Das Alter in der Kunst wird zur Kunst im Alter und damit zu einem aktiven Teil der Lebensphase des hohen Alters. Das Alter mit seinen Beschwerden, aber auch den Freuden ist wieder in die Kunst und Literatur zurückgekehrt. Die Altersweisheit wird in aktuellen Buchtiteln ebenso häufig hinterfragt wie hochstilisiert. Eine eindeutige Meinung scheint nicht vorzuherrschen.

## **5 Das alternde Gehirn**

### **5.1 Neuronale Vernetzung**

Um Altersweisheit in ihrer Ganzheit zu erfassen, müssen auch die neuronalen Vernetzungen, die Intelligenz, das Gedächtnis und das Lernen neuer Inhalte genauer beleuchtet werden. Altersweisheit wird immer im Zusammenhang mit hohen kognitiven Fähigkeiten genannt. Ein Blick in die Fertigkeiten und Fähigkeiten des alternden Gehirns lohnt sich, da sich offenbar nebst einem Abbau auch eine Erweiterung des Denkens feststellen lässt.

Ganz allgemein werden geistige Fertigkeiten und Fähigkeiten in den Frontallappen des Gehirns abgerufen und zu komplexen Verhaltensweisen verknüpft. Je systematischer die Denkprozesse sind (Goldberg, 2007, S. 192 - 200), desto stärker sind sie von den Stirnlappen abhängig. Die Stirnlappen gehören heute zu den am intensivsten untersuchten Teilen des Gehirns. Ihre Funktionen gelten als Eckpfeiler der geistigen Welt und die Veränderungen, die sie in der Entwicklung und während des Alterungsprozesses durchlaufen, stehen im Mittelpunkt zahlreicher moderner, wissenschaftlicher Forschungen.

Frontallappen sind, wie aus den neuropsychologischen Erkenntnissen schon länger bekannt, anfälliger für Abbauprozesse als die meisten andern Regionen des Gehirns. Diese Anfälligkeit auf Abbauprozesse bedeutet aber nicht automatisch, dass auch die Weisheit und das Experten-tum abnehmen.

Goldberg (2007) schreibt:

Funktionierende langlebige Frontallappen sind wahrscheinlich ein wichtiger Schlüssel zu einem gesunden Geist im hohen Alter. Diejenigen, bei denen die Frontallappen arbeits- und funktionsfähig bleiben, haben die beste Chance, bis ins hohe Alter bei klarem Verstand zu bleiben. Es konnte gezeigt werden, dass ältere Menschen, die geistig topfit sind, über physiologisch besonders aktive Frontallappen verfügen. (S. 216)

Goldberg (2007, S. 215 – 219) hebt an dieser Stelle hervor, dass unterschiedliche neuronale Netzwerke, von denen jedes einzigartig ist, durch unterschiedliche Erfahrungen im Gehirn aktiviert werden. Je enger diese Erfahrungen beieinander liegen, desto ähnlicher sind sie sich und desto grösser ist die Überlappung zwischen zwei Netzwerken. Dadurch werden die Netzwerke besonders häufig aktiviert und Erfahrungen haben so die besten Chancen, ins Langzeitgedächtnis übernommen zu werden. Zeigen verschiedene Situationen zudem noch gemeinsame Aspekte auf, werden diese viel rascher erlernt, als wenn Unterschiede vorliegen. Daraus ergeben sich allgemein gültige Muster, die wiederum als Konzepte abgespeichert werden. Das Konzept eines Gedächtnismusters, das auf Gemeinsamkeiten und grössere Zusammenhänge baut, ist robuster und weniger anfällig für die Auswirkungen eines Angriffs auf das Gehirn, wie zum Beispiel der Alterungsprozess einer ist.

Hillmann (2000, S. 150) vergleicht die neuronale Vernetzung im Gehirn mit einem „Lagerverzeichnis“. Der Ladeninhaber handelt nach dem System, dass das, was zuletzt ins Lager kam, auch wieder zuerst aus dem Lager geht und eigentliche Ladenhüter dem Besitzer ständig erhalten bleiben. Hillmann (2000) sieht darin den Konflikt zwischen kurzfristigen, aktuellen Ereignissen und langfristiger Lebensrückschau aus dem Speicher. „Wenn wir uns nicht an das Gespräch von heute Morgen, geschweige denn an die Besucher von letzter Woche erinnern können, bleibt in den Regalen Platz für die Aufzeichnungen, die wir schon viel länger lagern“ (S. 150).

Menschen können im Laufe der Zeit ihre Erinnerungen von erfolgreichen Lösungen schwieriger Probleme zu einer Art neuronalen Bibliothek anhäufen. Muster, die es erlauben, rasch Lö-

sungen für ein breites Spektrum von Problemen zu finden, sind generische Erinnerungen. Generische Erinnerungen wiederum sind Werkzeuge, mit denen Muster erkannt werden können. Das Phänomen der Weisheit ist unentwirrbar mit dem generischen, allgemeinen Gedächtnis verflochten. Ein weiser Mensch erkennt eine ungewöhnlich grosse Anzahl von Mustern, von denen jedes Muster eine grosse Menge von wichtigen Informationen umfasst. „Das Repertoire von Mustern wächst mit zunehmendem Alter. Daher ist Altern der Preis, den wir für das Anhäufen von Weisheitsmustern zahlen müssen.“ (Goldberg 2007, S. 184)

## **5.2 Intelligenz**

Altersweisheit und Intelligenz werden häufig zusammen genannt und zwar in dieser Reihenfolge. Es scheint eine allgemeine, logische Schlussfolgerung zu sein, dass nur intelligente Menschen weise werden können. Daher gehören zur Auseinandersetzung mit der Altersweisheit die Kenntnisse und das Wissen über die Intelligenz im Alter unbedingt dazu.

Sowohl in Quer- wie auch in Längsschnittstudien (Lehr, 2007, S. 76 - 79) bestätigen sich keine allgemeinen Ansichten über die Einbusse der Intelligenz und der Gedächtnisfunktionen im Alter. Die wesentlichen Veränderungen im hohen Alter werden vor allem bei den nicht alltagsrelevanten Fähigkeiten festgestellt, welche für die Betroffenen eine geringe Bedeutung aufweisen und darum auch viel weniger benutzt und geübt werden.

Da Intelligenz oft mittels Test gemessen wird, kann im alternden Gehirn zwar ein Abbauprozess festgestellt werden, nicht aber die Ausweitung und die Breite der Intelligenzen, welche das Lernen im Alter erfolgreich werden lassen. Intelligentes Verhalten darf gemäss Wilkening (2003, S. 154 - 156) nicht nur aufgrund der Altersunterschiede festgehalten werden, sondern muss auch auf Altersverläufe hin beobachtet werden. Für die Messungen der Merkmale wie Planungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, geistige Flexibilität, Empathie, der Fähigkeit mit Neuem umzugehen und sich in die Gedankenwelt eines andern Menschen zu versetzen, müssen andere Instrumente als IQ-Tests eingesetzt werden. Das heisst auch, dass Alter als Indikator für IQ-Punktwerte nicht geeignet ist.

Auch Lehr (2007, S. 79 - 81) erwähnt, dass neue Erkenntnissen zufolge die Intelligenz in zwei verschiedene Clusters, in die kristalline und die fluide Intelligenz, eingeteilt wird. Kristalline Intelligenz bedeutet altersinvariantes, sprachgebundenes, erfahrungsabhängiges Wissen, das sich sehr stark auf dem soziokulturellen Bildungshintergrund entwickelt. Unter der fluiden In-

telligenz versteht man die eher altersabhängigen Prozesse, wie die Wahrnehmung und die Reizaufnahme, die schnelle Informationsverarbeitung und die Flexibilität des Gedächtnisses.

Wilkening (2003) umschreibt die fluide und kristalline Intelligenz wie folgt:

Manchmal werden die fluide und die kristalline Intelligenz auch mit der Hardware und Software eines Computers verglichen. Das Gedächtnis junger Menschen ist dann ähnlich einem neuen, leistungsstarken Computers mit guter Hardware und wenigen Programmen, das Gedächtnis älterer Menschen gleicht dagegen eher einem älteren, technisch nicht mehr ganz so leistungsfähigen Computer mit einer guten Anzahl hoch entwickelter Programme, sprich Software. Je nach Problem mag der eine oder der andere Computer bessere Leistungen zeigen. (S. 158)

Sich erinnern können ist gemäss Wilkenling (2003, S. 157 – 159) die Basis für persönliche Kontinuität und Identität. Fehlt die Möglichkeit, sich zu erinnern, zum Beispiel ausgelöst durch eine dementielle Krankheit im Alter, verliert sich zunehmend die Identität der Person und die Persönlichkeit. Menschen, die bis ins hohe Alter kreativ und geistig höchst leistungsfähig bleiben, zeigen aber, dass dementielle Abbauprozesse nicht der Normalfall des Alterns sind. Das normale Altern kann die Abbauprozesse der Informationsaufnahme durchaus durch die kristalline Intelligenz, zu der auch die Mustererkennung von Problemlösestrategien gehört, kompensieren. Den geistigen Reserven der Plastizität und der Kapazität von alten Menschen sind jedoch schneller als bei jüngeren Menschen Grenzen gesetzt.

### **5.3 Gedächtnis**

Zwei verschiedene Modelle haben heute in der Gedächtnisforschung Vorrang, einerseits das altbekannte Speichermodell, andererseits das neuere Ressourcenmodell. Gemäss dem Speichermodell wie es Lehr (2007, S. 93 - 96) beschreibt, ist das Gedächtnis in den Kurzzeit- und den Langzeitspeicher eingeteilt. Altersunterschiede werden auf bestimmte Eigenschaften dieser Speicher zurückgeführt und von diesen abhängig.

Stellt man sich das Gedächtnis (Wilkening 2003) „als grossen Speicher vor, in den Daten aufgenommen werden und aus dem sie wieder abgerufen werden müssen, so können an den verschiedensten Stellen Probleme auftreten“ (S. 159). Anfällig auf Störungen ist dabei vor allem der Zugang zum Speicher, die Reizaufnahme.

Ressourcenmodelle (Lehr 2007, S. 94) führen die altersspezifischen Unterschiede in der Gedächtnisleistung auf verschiedene Mängel der Prozesse des Lernens und Erinnerns zurück.

Solche Mängel können auf reduzierte Wahrnehmungs- und Informationsgeschwindigkeit, Schwierigkeiten mit der Konzentration oder Problemen bei der Integration von neuen Informationen hinweisen. Das Ressourcenmodell geht davon aus, dass die Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses zunächst abhängig ist von bestimmten Ausgangsbedingungen wie z. B. genetischen Faktoren und gegenwärtigen Lebensumständen. Genetische Faktoren haben demnach einen Einfluss auf die Gedächtniskapazität und die Gedächtnisart, während die Umstände der Ausgangsbedingungen von der gegenwärtigen Lebenssituation und dem Lebensalter geprägt sind und sich direkt auf die Anforderungen der Leistungsfähigkeit auswirken. Dieses komplexe Modell der Leistungsfähigkeit des Gedächtnisses korrigiert Annahmen über eine einfache Abhängigkeit von Gedächtnisleistung und Lebensalter.

Da im Jugendalter und auch noch lange im Erwachsenenalter (Wilkening, 2003, S. 158) kaum je eine spezielle Gedächtnisstrategie verwendet werden muss um sich an etwas zu erinnern, fällt es älteren Menschen schwer, eine solche erst im Alter aufzubauen. Lernexperimente haben aber gezeigt, dass ältere Menschen vom Gebrauch oder, wenn sie es noch nicht kennen, vom Erlernen solcher Strategien sehr profitieren und sogar ihre Leistungsfähigkeit bei Gedächtnistests steigern können.

Ältere Menschen erinnern sich weniger an Details (Wilkening, 2003, S. 165 - 167), dafür umso mehr an Themen, die einer höheren Ordnung unterstehen. Die geringere Erinnerungsleistung Älterer in Bezug auf Details bedeutet in diesem Sinne keine Regression, sondern ist vielmehr ein Hinweis auf Entwicklungstendenzen, welche die Kompetenz der Schlussfolgerung und der Abstraktion fördern. Das Vergessen von Details schafft Platz für die wirklich wichtigen Dinge im Leben und ermöglicht eine Konzentration auf das Wesentliche. „Im Alter wird man sich seiner Grenzen und auch seiner Ignoranz bewusst, und dies ist eigentlich der Beginn der Weisheit“ (S. 165).

## **5.4 Lernen neuer Inhalte**

Altersweise Menschen verblüffen nicht nur durch ihre Intelligenz und ihre Gedächtnisleistungen, sondern auch durch die Bereitschaft, sich auf neue Lerninhalte einzulassen. Die Neugierde, aber auch die Gelassenheit, neue, anfänglich unüberwindbare Probleme zu meistern, prägen die Eigenschaft von alten, weisen Menschen.

Gemäss Goldberg (2007, S. 289 - 297) ging man noch vor zwei Jahrzehnten davon aus, dass ein Mensch mit einer fixen Anzahl von Nervenzellen im Gehirn geboren wird und dass die Nervenzellen im Laufe des Lebens stetig und unwiderruflich absterben. Dank neusten Forschungsergebnissen weiss man heute, dass diese alte Prämisse nicht stimmt. Anders als lange angenommen, wird die Bildung von Neuronen nicht mit der Kindheit eingestellt, sondern sie entwickelt sich auch dann noch, wenn wir bereits erwachsen sind. Selbst in fortgeschrittenem Alter bilden sich ständig aus Stammzellen neue Neuronen. In ähnlicher Weise wie bei der körperlichen Betätigung der Muskelaufbau gefördert wird, lässt sich auch die Entwicklungsrate neuer Nervenzellen durch kognitive Aktivitäten beeinflussen. Das bekannte Sprichwort „use it or loose it“ gilt auch hier. Dass geistige Aktivitäten das Gehirn verändern können, gewinnt in der neurowissenschaftlichen und in der biomedizinischen Forschung zunehmend an Interesse und Bedeutung.

Seither versteht moderne Alterspsychologie Altern und Alter als gestaltbar und veränderbar und Lernen im Alter wird nicht mehr automatisch mit Abbau gleichgesetzt. Damit sollen negative Stereotype vom Altern widerlegt werden (Baltes, 2007, S. 15 - 23) und die Plastizität im Intelligenz- und Gedächtnispotential älterer Menschen betont werden. Die Summe der Erfahrungen und Erinnerungen, welche eine Person durch ihr Leben erworben hat, befähigt sie nicht nur zu einer besseren Problemlösungsstrategie, sondern auch zu besseren Gedächtnisleistungen. Fehlleistungen beim Erinnern, deren Ursachen erkannt werden, sind ausschlaggebend, ob künftiges Lernen neuer Inhalte positiv konnotiert wird. Ein ähnlicher Zugang zu den Zusammenhängen zwischen Überzeugungen über die eigene Effizienz einerseits und der erbrachten Gedächtnisleistung andererseits geht von der Theorie der Selbstwirksamkeit aus. Die Bewertung der eigenen Effizienz ist für die Bereitstellung der Ressourcen, für die Auswahl der Strategien und die Qualität der Erinnerungsleistung des Gedächtnisprozesses zuständig. So kann Lernen neuer Inhalte im Alter erfolgreich sein.

Lernen im Alter fällt leichter (Wilkening, 2003, S. 160), wenn der Zeitdruck minimiert wird und ausreichend Pausen eingebaut werden. Eine störungsarme Umgebung und gut gegliedertes Material, das sich wiederholen lässt, kompensieren die Störanfälligkeit der Reizaufnahme. Gesunde Ernährung und tägliche Bewegung versorgen das Gehirn mit Sauerstoff und sind für eine gute Gedächtnisleistung unabdingbar. Grundsätzlich ist festzuhalten, dass nicht die Förderung oder das Training einer Kompetenz für sich sinnvoll ist, sondern deren Kombination.

Lehr (2007, S. 99) erläutert, dass aufgrund der Anfälligkeit der Aufnahme neuer Informationen im Gedächtnis bewusst gewählte Hilfen und Strategien beim Lernen neuer Inhalte eine wesentliche Rolle spielen. Dazu gehört die Einteilung in Kategorien, das Kodieren und das wiederholte Einprägen von Lernelementen, aber auch der Gebrauch äusserer Gedächtnishilfen. Vor allem für Fähigkeiten des Kurzzeitgedächtnisses werden bei alltäglichem Verhalten sinnvollerweise externale Strategien angewandt. Strategien wie Merkzettel, Notizen und Knoten im Taschentuch werden im Alter zunehmend wichtiger. Solche Strategien helfen allen Menschen beim Lernen, aber Ältere wenden diese häufiger und erfolgreicher als Junge an und erzielen damit sogar oft höhere Leistungen.

Zudem erleichtern Leistungen des Gedächtnisses, welche an früher erstellten Muster anknüpfen, das Expertenwissen. Das Psychologenpaar Baltes und Baltes (1989, S. 5 - 10) hat das sogenannte „SOK-Modell der Selektion – Optimierung – Kompensation“ (S. 9), entwickelt. Durch die Auswahl in einzelnen Lebensbereichen kann die Leistung immer noch gesteigert werden, wenn entsprechende Kompensationen nicht mehr verfügbarer Bereiche stattfinden. Dazu wird das bekannte und viel zitierte Beispiel vom Pianisten Rubinstein angebracht. Rubinstein soll auf die Frage, warum er im hohen Alter immer noch so hervorragend Klavierspiele, geantwortet haben, dass er die nachlassende Beweglichkeit seiner Finger bei schnellen Stücken dadurch kompensiere, dass er die vorangehenden langsamen Passagen noch langsamer spiele als früher. Durch die Auswahl der Stücke, die Anpassung des Tempos und dem danach schneller erscheinenden Fingerspiel optimiert er die Selektion durch Kompensation und die Musik bleibt für das Publikum ein Genuss.

Kritiker merken an, dass das Prinzip der Optimierung durch Selektion und Kompensation einseitig auf das Gebiet der Intelligenzforschung ausgerichtet sei und dabei der Aspekt der soziokulturellen Rahmenbedingung ausser Acht gelassen werde. Die individuelle Gestaltungskraft des Einzelnen sei dadurch überbetont und die gesellschaftlichen Möglichkeiten zu wenig berücksichtigt. Dennoch bleibt die Optimierung die Aufgabe des Einzelnen, wie es auch die Psychologin Schlumpf (1996) sieht: „Wachstum im Alter bedeutet also nicht zunehmen an Grösse, Länge und Breite, sondern an Tiefe. Das bedeutet, differenzieren, genauer werden. Es ist ein Wachsen zu sich selber hin, ein Weiterentwickeln des Eigenen, ganz Persönlichen, Unverwechselbaren“ (S. 51).

Wilkening (2003) schliesst ihr Kapitel über Klugheit im Alter wie folgt ab: „Lebenslanges Lernen macht klug, jedoch nicht im Sinn hektischer Bildungsaktivität, sondern als eine auch die letzten Dinge nicht ausklammernde, stufenweise Entwicklung zum bewussteren Leben“ (S. 167).

## **6 Vom Mythos zum Erfahrungsreichtum**

Wilkening (2003) hält fest, dass „Alter, Altwerden, allein per se nicht ausreicht, um weise zu werden“ (S. 163). Damit wird dem Mythos, dass früher Menschen selten alt wurden und daher im hohen Alter als klug und weise galten, ein Gegenpunkt gesetzt. Das Ansehen des älteren Menschen unterlag je nach Epoche und Land dem Zeitgeist. Achtung folgte auf Missachtung, Huldigung auf Verunglimpfung und umgekehrt.

Gemäss Kohli (1994) ist der „Status der Älteren umso niedriger, je weiter die gesellschaftliche Modernisierung und Industrialisierung fortgeschritten ist“ (S. 236). Die Wirklichkeit und die Probleme der Vergangenheit sind schnell vergessen und verdrängt und machen dem Bild der heilen Welt, der idyllischen Grossfamilie von gestern, Platz. Ältere Menschen werden heute aber wieder häufiger im Zusammenhang mit den noch unheilbaren Alterskrankheiten, den ausufernden Gesundheitskosten und der sich umkehrenden, demographischen Alterspyramide genannt. Die Zeit ab dem Ruhestand, der Niederlegung der Arbeit, beträgt heute noch gut ein Viertel bis ein Drittel eines Menschenlebens.

Im Alter nach der Pensionierung muss heute vom jungen Alter gesprochen werden (Jaeggi, 1996, S. 11 – 20). Sie selber zählt sich auch zu den jungen Alten, die „ähnlich wie Pubertierende weder alt noch jung“ sind und sagt deshalb: „Wir jungen Alten haben keine Identität, wir haben daher auch nur sehr vage Vorstellungen davon, welche Lebensform uns zusteht, wie wir selbst uns bezeichnen sollen“ (S. 15). Sie sieht ihre Kohorte bedroht von der Selbsttäuschung, dem Neid und dem Gefühl, eigentlich keine rechte Identität zu haben. Altersweisheit kann sich aber nur einstellen, wenn der einzelne Mensch sich seiner Beschränkung bewusst ist und aus dem Wissensstand das ausliest, was wichtig ist. Dazu ist die Neugierde bis ins hohe Alter als wichtige Voraussetzung zu pflegen und zu erhalten.

Bei Eriksons Stufenmodell der Lebenskrisen (Erikson, 1959, zit. nach Wilkening, 2003, S. 166) „steht am Ende eines erfüllten Lebens die Akzeptanz der eigenen Endlichkeit“. Die Stufe



der Generativität steht am Ende eines Lebens. Wird diese Stufe erfolgreich erreicht, dann kann es gelingen, ohne Verzweiflung die Endlichkeit anzunehmen. Die Generativität leben heisst, auf der Welt Spuren zu hinterlassen und auch an die nächsten Generationen zu denken. Spuren kann aber nur hinterlassen, wer im Kontakt bleibt und Wissen weitergibt. So kann der Mensch in direkten Nachkommen oder aber auch ausserhalb von Familien durch die Weitergabe von Idealen, Traditionen, Kulturtechniken oder wissenschaftlichen und künstlerischen Werken weiterleben.

Lehr (2007, S. 53 - 55) ist überzeugt, dass die Modelle der Entwicklung und der Entwicklungsaufgaben noch heute ihre Gültigkeit haben. Die erfolgreichen Lösungen dieser Entwicklungsaufgaben tragen „zur Zufriedenheit des Individuums und zum erfolgreichen Lösen späterer Aufgaben bei“ (S. 54). Im Alter sind dies vor allem der Umgang mit Verlust, die abnehmende Leistungsfähigkeit und die neue Rolle des Älterwerdens. Insofern ist die Konfrontation mit kritischen Lebensereignissen, so genannten Wendepunkten, im gesamten Lebensverlauf weisheitsfördernd, da hier immer wieder neu ein Umdenken in den wichtigsten Dimensionen stattfinden muss.

Baltes (NZZ, 2006) sieht die letzte Entwicklungsstufe im Alter einige Wochen vor seinem überraschenden Tod weniger glanzvoll. Er setzt die Lebenszufriedenheit, die gesellschaftliche Integration und die positive Lebenseinstellung im sehr hohen Alter in ein anderes Licht, indem er festhält, dass im Durchschnitt doch eher negative Verlaufswerte erreicht werden. Zudem wird die Selbstwahrnehmung ab dem hohen Alter fragiler. Die körperliche und geistigen Leistungen bei einer zu vergleichenden Altersgruppe habe sich substanziell verbessert, aber es könne, so Baltes (2006), „diese Negativbilanz für das sehr hohe Alter bestenfalls abfedern, aber nicht den generellen Trend als solchen verleugnen“ (S. 73).

Weniger das Durchleben der Entwicklungsstufen nach Erikson als vielmehr die Aufrechterhaltung und Erweiterung der bestehenden Fähigkeiten im Leben eines Menschen (Martin, 2001, S. 19 – 33) sind die Ressourcen des Alters. Martin definiert Ressourcen als „die Gesamtheit der Mittel“, welche für die Bewältigung von Lebensaufgaben, die Erreichung von Zielen und der Umgang mit Verlust und Defiziten eingesetzt werden können (S. 19). Wichtig ist die Verfügbarkeit der Ressourcen im Bereich der kognitiven Leistungsfähigkeit über die gesamte Lebensspanne. Wie bereits im Kapitel 5 die aufgezeigten Fähigkeiten der Leistung auf dem Hintergrund der fluiden und kristallinen Intelligenzen, müssen auch die Ressourcen entsprechend den Altersverläufen und den Umweltbedingungen gesehen werden. Martin

(2001, S. 93 - 95) konnte aufzeigen, dass individuell erforderliche Ressourcen mit dem Ausgangsniveau, den bereits bestehenden Voraussetzungen an Gesundheit und Wohlbefinden zusammenhängen und damit der Aufwand, ein Niveau zu halten sehr unterschiedlich und individuell ist.

Den Schatz der Ressourcen in jungen Jahren für das Alter anzulegen, in diese Richtung plädieren viele Autorinnen und Autoren in der Literatur, welche über erfolgreiches Altern schreiben. Geistige Trägheit gefährde das Gehirn im Alter genauso wie die körperliche Trägheit die Gesundheit im Alter beeinträchtigt, ist Goldberg (2007, S. 337 - 342) überzeugt. Ein geistiges Leben, das reich ist an Erfahrungen, gefüllt mit vielfältigen Herausforderungen, die gemeistert werden wollen und gemeistert werden, belohnt den alten Menschen mit einer reichen Sammlung an Mustererkennungen. Diese kognitiven Werkzeuge schützen vor den Auswirkungen des Hirnabbaus, aber es besteht kein „Anspruch auf das Rüstzeug“ (S. 339).

Man wird nicht geboren, um weise zu sein, man wird weise als Belohnung für eine lange Reise. Die Reise, von der ich spreche, ist die Reise des Geistes. Es ist der Aufstieg zur Weisheit. Altern ist der Preis der Weisheit, aber Weisheit selber ist nicht unbezahlbar. (Goldberg, 2007, S. 342)

Damit erklärt sich die Wandlung des Begriffs Weisheit von der Verklärung hin zum Phänomen der Weisheit nicht im philosophischen oder religiösen, sondern im psychologischen Sinn als Ressource von älteren Menschen.

## 7 Diskussion

Was macht es aus, dass jemand im Alter weise wird? Ist es eher eine seltene Begebenheit, die aus früheren Zeiten übrig blieb, als die Menschen nur selten gesund ein hohes Alter erreichten oder ist es doch eher ein voller Rucksack an Erfahrungen, die ein Leben mit sich bringt? Altersweise Menschen überzeugen mit einem Weitblick, einer Gelassenheit und einer grossen Lebenszufriedenheit.

Die Vertreter der Romantik zeigten ihren Vätern gegenüber eine zärtliche Haltung, sie begegneten ihnen mit Achtung und es entwickelte sich ein eigentlicher Elternkult. In Bildern wurden Gartenlauben gemalt, als Sinnbild für den Schonraum, in denen die alten Väter sassen. Eine Wende zeichnete sich ab, als dann die Generation der Stürmer und Dränger die Lebensbühne betraten. Damit wurden nicht die Alten herabgesetzt, sondern vor allem die Jugend in den Vordergrund gehoben. Die Erziehung verbot es ihnen aber, die naturgegebenen Nachteile dem Alter gegenüber offen und rücksichtslos zu demonstrieren.

Mit der Hochindustrialisierung passten die idyllischen Altersbilder nicht mehr in die Zeit. Die darstellenden Künstler platzierten die Alten jetzt nicht mehr in Gartenlauben, sondern schafften sie ins Altersheim. Nebst den selbstbewussten, wohlhabenden Patriarchen der bürgerlichen Malerei trat nun auch der arme, einsame Alte.

Heute prägen Begriffe wie Altersschwemme und Überalterung der Gesellschaft die Medienberichte. Alte Menschen werden oft als eine grosse Belastung für die Gesellschaft, Verursacher hoher Gesundheitskosten und als reiche Pensionäre, welche ihr Geld mit Leichtigkeit ausgeben, dargestellt. Ein Generationenkonflikt scheint durch die demographische Veränderung auf uns zuzukommen. Erfahrungen sind in der Leistungsgesellschaft weit weniger gefragt als Innovationen und der Trend zur Frühpensionierung, die Freiheit des jungen Alters, hält an.

Nichts desto trotz hat der Begriff der Altersweisheit Bestand. Manchmal voller Ehrfurcht, manchmal als Trost für die Trauer und das Wissen um verlorene Fähigkeiten und Möglichkeiten, wird Altersweisheit als das anzustrebende, höchste Gut eines Menschen betrachtet. Lebensklugheit kommt dem Begriff sehr nahe und beschreibt Weisheit in hohem Alter ziemlich gut. Der Weitblick und die Gelassenheit, dass abwechselnde Hochs und Tiefs zum Leben gehören, der Reichtum an Lebenserfahrungen und eine grosse Lebensfreude kennzeichnen Menschen, denen spontan das Attribut weise zugeordnet wird.

Durch die Erkenntnisse aus der Hirnforschung weiss man heute, wie neuronale Vernetzungen zustande kommen und wie ein Abbau im Hirn stattfindet. Bereits nach dem 30. Lebensjahr beginnt das Arbeitsgedächtnis abzunehmen, wird aber durch andere Funktionen im Hirn kompensiert, so dass vom Abbau noch lange nichts zu merken ist. Auch im hohen Alter schreitet dieser Prozess weiter voran. Da gilt das Prinzip für erfolgreiches Lernen im Alter, dasjenige der selektiven Optimierung mit Kompensation. Selektion bedeutet, dass Wichtiges Priorität hat, Unwichtiges wegfällt und Optimierung bezieht sich auf die Annahme, dass Menschen ihre vorhandenen Ressourcen und Kompetenzen auf einem möglichst hohen Niveau halten wollen. Die Kompensation bezeichnet die Anpassungsleistung und setzt als Prozess dann ein, wenn Einschränkungen und Ausfälle erfahren werden. Durch selektive Optimierung mit Kompensation sind ältere Menschen in der Lage, sich trotz zurückgehender biologischer Energie und mentaler Reserven weiterhin den für sie wichtigen Lebensaufgaben zu widmen. Vor dem Hintergrund des Wissens über Lernen neuer Inhalte im Alter kann auch die Entstehung der Altersweisheit verstanden werden. Altersweisheit stellt demnach eine hohe Form, schon fast eine Kunstform, der Optimierung dar. Weisheit ist die Lösung des Dilemmas und ermöglicht negative Entwicklungen wie Tod und körperliche Schwäche ins Positive zu kehren, ohne sie zu leugnen. Eine derartige Weisheit stellt eine spezifische Art des Denkens dar, in welcher die Älteren den Jüngeren überlegen sind.

'Alt und weise' also doch als eine der höchsten Stufen der Kompetenz und des Expertentums, ein Reichtum an Wissen und Erfahrung und ein Höhepunkt vom Lebensglück.

Dass dies nicht für jeden Menschen möglich ist, macht die Weisheit zu einer speziellen Er-rungenschaft, die von aussen wahrgenommen und geschätzt wird - Weisheit als ein kostbares Geschenk des Alterns.

Die zunehmende Anzahl von Menschen in hohem, gesundem Alter hat es verdient mit positiv konnotierten Begriffen, wie ihn auch die Altersweisheit darstellt, aufgewertet zu werden.

## 8 Abstract

Die vorliegende Arbeit untersucht, ob Altersweisheit eher ein Mythos aus einer vergangenen Zeit oder ein spezielles Expertentum und hohes Kompetenzwissen von älteren Menschen ist.

Es handelt sich um eine Literaturarbeit, in der die Begriffe Alter, Lebenserfahrung und Altersweisheit definiert und voneinander abgegrenzt werden. Alter und Weisheit im Rahmen der Geschichte, der Gesellschaft und in der Kunst und Literatur werden beleuchtet. Altersweisheit hat sich im Laufe der Zeit verändert und ist, so die Erkenntnisse in dieser Arbeit, abhängig vom jeweiligen Urteil über das Alter und alte Menschen.

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse über die neuronale Vernetzung im Gehirn fließen in die Arbeit mit ein. Die Intelligenz, das Gedächtnis und das Lernen neuer Inhalte bilden wichtige Grundlagen der Hirnleistung älterer Menschen.

Altersweisheit scheint ein Expertentum und ein Kompetenzwissen älterer Menschen zu sein, das durch Optimierung, Selektion und Kompensation zustande kommt. Dabei spielen auch das Rollenverständnis, der Umgang mit kritischen Lebensereignissen und mit Verlust und die lebenslange Entwicklungen des Individuums eine zentrale Rolle. Die Ressourcen für ein erfolgreiches Altern werden in jungen Jahren angelegt und vielfältigste kognitive Werkzeuge können vor den Auswirkungen des Hirnabbaus schützen. Dass dies nicht allen alten Menschen gleich gut gelingt, erhöht die Altersweisheit zu einem erstrebenswerten Ideal. Altersweisheit als ein kostbares Geschenk des Alters, auf das niemand ein Anrecht hat und das unbezahlbar bleibt.

Religiöse und kulturelle Weisheiten werden in dieser Arbeit nicht berücksichtigt.

## 9 Literaturverzeichnis

Backes, G. M. & Clemens, W. (1998). *Lebensphasen Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung*, Weinheim und München: Juventa.

Baltes, P. B. (2007). Alter(n) als Balanceakt: Im Schnittpunkt von Fortschritt und Würde. In P. Gruss (Hrsg.) *Die Zukunft des Alterns. Die Antwort der Wissenschaft*. (S. 15 – 34). München: Beck.

Baltes, P.B. (2006, Nov. 4). *Hoffnung mit Trauerflor. Lebenslänge contra Lebensqualität – von der Menschenwürde im hohen Alter*. NZZ, S. 73.

Baltes, P. B. & Baltes, M. (1989). Erfolgreiches Altern: Mehr Jahre und mehr Leben. In M. Baltes, M. Kohli, K. Sames (Hrsg.) *Erfolgreiches Altern* (S. 5 – 10). Bern: Hans Huber.

Borscheid, P. (1994). Der alte Mensch in der Vergangenheit. In M. Baltes, J. Mittelstrass, & U. Staudinger (Hrsg.) *Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studententext zur Gerontologie* (S. 35 – 61). Berlin: de Gruyter.

De Beauvoir, S. (1972). *Das Alter* (2. Aufl., 2004). Reinbek: Rowohlt.

Dorsch. (2004). *Psychologisches Wörterbuch* (14. Aufl.). Bern: Hans Huber.

Duden. (2001). *Herkunftswörterbuch, Band 7*. Mannheim: Bibliographisches Institut & F.A. Brockhaus AG.

Elwert, G. (1994). Alter im interkulturellen Vergleich. In M. Baltes, J. Mittelstrass, & U. Staudinger (Hrsg.) *Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studententext zur Gerontologie* (S. 260 - 282). Berlin: de Gruyter.

Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life circle*. New York: International University Press.

Goldberg, E. (2007). *Die Weisheits-Formel. Wie sie neue Geisteskraft gewinnen, wenn sie älter werden*. Reinbek: Rowohlt.

Hagestad, G. O. (1989). Familien in einer alternden Gesellschaft: veränderte Strukturen und Beziehungen. In M. Baltes, M. Kohli, K. Sames (Hrsg.) *Erfolgreiches Altern* (S. 42 – 46). Bern: Hans Huber.

Hillmann, J. (2000). *Vom Sinn des langen Lebens. Wir werden, was wir sind* (2. Aufl.). München: Kösel.

Jaeggi, E. (1996). *Viel zu jung, um alt zu sein. Das neue Lebensgefühl ab sechzig*. Reinbek: Rowohlt.

Kohli, M. (1994). Altern in soziologischer Perspektive. In M. Baltes, J. Mittelstrass, & U. Staudinger (Hrsg.) *Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studententext zur Gerontologie* (S. 231 - 259). Berlin: de Gruyter.

Lehr, U. (2007). *Psychologie des Altern* (11., korr. Aufl.). Wiebelsheim: Quelle & Meyer.

Martin, M. (2001). *Verfügbarkeit und Nutzung menschlicher Ressourcen im Alter: Kernpunkte eines gerontologischen Leitkonzeptes*. Idstein: Schulz-Kirchner.

Martin, M. & Kliegel, M. (2005). *Psychologische Grundlagen der Gerontologie*. Stuttgart: Kohlhammer.

Perrig-Chiello, P. & Höpflinger, F. (2001). *Zwischen den Generationen*. Zürich: Seismo.

Schlumpf, E. (2003). *Wenn ich einst alt bin, trage ich Mohnrot. Neue Freiheiten geniessen* (3. Aufl. 2004). München: Kösel.

Suter, M. (1999). *Small world*. Zürich: Diogenes.

Wilkening, K. (2003). Klugheit im Alter. In B. Boothe, & B. Ugolini (Hrsg.) *Lebenshorizont Alter* (S. 153 – 167). Zürich: Hochschulverlag AG ETH.