

Dr. Becca Levy
Du bist so alt, wie du dich denkst

mosaik

DR. BECCA LEVY

DU BIST SO ALT, WIE DU DICH DENKST

**Warum
positive Glaubenssätze beeinflussen,
wie lange und gut wir leben**

Aus dem Englischen
von Susanne Kuhlmann-Krieg

mosaik

Die englische Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel »Breaking the Age Code« bei William Morrow, New York.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 2023

Copyright © 2022 der Originalausgabe: Becca Levy

Copyright © 2023 der deutschsprachigen Ausgabe: Mosaik Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Sabine Kwauka

Redaktion: Martha Wilhelm

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

GS · IH

ISBN 978-3-442-39411-1

www.mosaik-verlag.de

*Meinen Eltern und Helden:
Charles und Elinor*

Inhalt

Einleitung:

| | |
|--|-----|
| Ideenaustausch zwischen Japan und den USA | 9 |
| 1: Die Bilder in unseren Köpfen | 19 |
| 2: Anatomie eines Aussetzers | 39 |
| 3: Alt und schnell | 62 |
| 4: Resistente Gehirne: Gene sind kein Schicksal | 79 |
| 5: Seelische Gesundheit in späteren Jahren | 97 |
| 6: Siebeneinhalb Jahre mehr | 119 |
| 7: Sterne, die man bei Tag nicht sieht: Kreativität und die Sinne | 142 |
| 8: Altersfeindlichkeit: Die böse Krake | 165 |
| 9: Befreiung auf persönlicher Ebene: Wie Sie Ihren Geist befreien | 196 |
| 10: Die gesellschaftliche Emanzipation des Alters: Eine neue soziale Bewegung | 216 |

Inhalt

Nachwort:

| | |
|---|-----|
| Eine Stadt ohne Altersdiskriminierung | 241 |
|---|-----|

Anhang 1:

| | |
|---|-----|
| Positive Altersbilder fördern in drei Schritten | 257 |
|---|-----|

Anhang 2:

| | |
|--|-----|
| Material zum Entkräften negativer Stereotype | 265 |
|--|-----|

Anhang 3:

| | |
|--|-----|
| Ein Aufruf zur Beendigung von struktureller Altersfeindlichkeit | 271 |
|--|-----|

| | |
|------------|-----|
| Dank | 285 |
|------------|-----|

| | |
|-------------------|-----|
| Anmerkungen | 289 |
|-------------------|-----|

| | |
|----------------|-----|
| Register | 345 |
|----------------|-----|

EINLEITUNG

Ideenaustausch zwischen Japan und den USA

Während meines Promotionsstudiums hatte ich das Glück, ein Stipendium der National Science Foundation für ein Forschungsemester in Japan gewährt zu bekommen. Ich hatte mir zum Ziel gesetzt zu untersuchen, wie Menschen in Japan alternen und ob man dort anders über das Altern dachte als bei uns. Ich wusste, dass Japaner die weltweit höchste Lebenserwartung hatten.¹ Auch wenn viele Forscher dies einer gesunden Ernährung oder einer besonderen genetischen Veranlagung zuschrieben, fragte ich mich, ob es womöglich auch eine psychologische Dimension gab, die den Menschen dort einen Vorsprung verschaffte.

Bevor ich für sechs Monate nach Japan zog, besuchte ich meine Großmutter Horthy in Florida. Kaum hatte ich das Flugzeug verlassen, warf sie mir einen prüfenden Blick zu und stellte fest: »Du brauchst Vitamine.« Sie war nicht davon abzubringen, dass die Uni und das trübe Bostoner Wetter mich heruntergewirtschaftet hatten, also machten wir uns auf zum nächsten Laden, um ihre Version von Vitaminen zu besorgen – so viele Orangen und Grapefruits, wie wir zu zweit tragen konnten.

Horthy war passionierte Golferin und als ehemalige New-Yorkerin extrem gut zu Fuß, daher war es keine geringe Leistung, mit ihr Schritt zu halten, während sie zielstrebig durch den Laden marschierte – bis sie plötzlich am Boden lag. Ich rannte zu ihr, half ihr auf und entdeckte zu meinem großen Schrecken eine blutende Schnittwunde an ihrem Bein.

»Tut nicht weh«, beteuerte sie mit zusammengebißenen Zähnen. Sie rang sich sogar, selbstbeherrscht wie immer, ein Lächeln ab und alberte herum: »Du solltest mal den anderen sehen.«

Der »andere« lag zu unseren Füßen: eine Holzkiste mit verstärkten Ecken aus scharfkantigem, schartigem Metall. Von einer der Ecken troff Blut. Wir ließen unsere Einkaufskörbe stehen, und ich half meiner Großmutter, den verstreuten Inhalt ihrer Handtasche einzusammeln.

Auf dem Weg nach draußen sprach sie den Ladenbesitzer hinter seinem Tresen an, der, als er sie stürzen hörte, kurz aufgeschaut, sich dann aber sofort wieder in die Lektüre seines Klatschblatts vertieft hatte.

»Sie sollten keine Kisten mitten im Laden stehen lassen«, erklärte ihm meine Großmutter sehr viel höflicher, als er es verdient hatte. »Ich hätte mich verletzen können.« Von ihrer Wade tropfte Blut.

Der Ladenbesitzer schaute sie von oben bis unten an, dann die Kiste mitten im Gang. »Nun, vielleicht sollten Sie hier nicht herumlaufen«, gab er eisig zurück. »Es ist nicht mein Fehler, wenn alte Leute ständig hinfallen. Also hören Sie auf, mir die Schuld dafür zu geben.«

Horty fiel beinahe die Kinnlade auf den Boden. Was mich betraf, so hätte ich ihm zu gern seine Zeitung vom Tresen gefegt, warf ihm aber lediglich einen finsternen Blick zu und brachte meine Großmutter zum Auto. Ungeachtet aller Proteste fuhr ich sie schnurstracks zum Arzt. Ihr Bein sei so weit in Ordnung, befand der – der Schnitt sehe dramatisch aus, sei aber nur oberflächlich. Er fügte noch hinzu, dass sie wirklich überaus fit wirke.

Ich dachte, damit wäre die Sache erledigt, aber an diesem Nachmittag war etwas Einschneidendes passiert. Am selben Abend bat sie mich, ihren Avocado-Baum zu wässern, etwas, das sie normalerweise liebend gern selbst machte. Am nächsten Tag erklärte sie mir, sie traue sich nicht zu fahren, und bat mich, sie zum Friseur

zu bringen. Sie schien die Worte des Ladenbesitzers verinnerlicht zu haben und zweifelte in bisher nie gekannter Art und Weise an ihren Fähigkeiten als älterer Mensch.

Als ich schließlich nach Japan ging, hatte Horty diese depressive Phase zum Glück wieder überwunden. Am Morgen vor meinem Abflug bestand sie auf einem langen gemeinsamen Spaziergang in flottem Tempo, damit ich meine Beine vor dem langen Flug noch mal ordentlich bewegte. Als wir zurückkamen, drückte sie mir eine handgeschriebene Liste mit Restaurantempfehlungen in die Hand, verfasst auf einer Japanreise mit meinem Großvater zwei Jahrzehnte zuvor.

Während ich ihr zum Abschied winkte und gen Tokio aufbrach, wollte mir eine Frage nicht aus dem Kopf: Wenn ein paar negative Bemerkungen eine so starke und draufgängerische Person wie Horty aus dem Tritt brachten, was machten negative Altersstereotype dann mit uns als Gesellschaft? Was für einen Einfluss haben sie eigentlich auf die Art und Weise, wie wir altern? Und welches Potenzial könnten wir entwickeln, wenn wir etwas daran änderten, wie wir über das Altern denken und sprechen?

Alternde Rockstars in Tokio

Während ich mich in meinem neuen Leben in Tokio einrichtete, war ich in Gedanken oft bei Großmutter Horty, dachte daran, wie sie in der kühler werdenden Abenddämmerung ihren Avocado-Baum wässerte, und fragte mich, wie sie sich wohl an einem Ort fühlen würde, an dem im Fernsehen ständig hundertjährige Sushi-Chefs gefeiert und ältere Verwandte beim Essen zuerst bedacht wurden.

Ich war noch in Japan, als der gesetzliche Feiertag *Keiro No Hi* begangen wurde. Auf meinem Weg durch den Shinjuku-Park sah ich an diesem Tag jede Menge Sportler mit Hanteln und Gewich-

ten, manche mit bloßem Oberkörper, andere in hautengen Sport-hosen, alle über siebzig oder achtzig. Sie spazierten herum, hoben Gewichte und stellten ihre gut trainierten Körper zur Schau. Im ganzen Land waren die Menschen per Hochgeschwindigkeitszug, Schiff oder Auto unterwegs, reisten kreuz und quer durch das Inselreich, um ihre älteren Angehörigen zu Hause zu besuchen. An diesem Tag tischten die Restaurants Senioren umsonst auf, für diejenigen, die nicht mehr so mobil waren, bereiteten Schulkinder Bento-Boxen mit frischem Sushi und köstlich frittierten Tempura zu und brachten sie ihnen nach Hause.

Keiro No Hi bedeutet »Tag zu Ehren der Alten«, aber ganz offensichtlich ehrten die Japaner ihre Senioren ohnehin an jedem Tag des Jahres. In den Musikschulen fanden sich jede Menge Senioren, die zum Beispiel mit fünfundsiebzig zum ersten Mal im Leben eine Slide-Gitarre ausprobieren. Die Zeitungskioske waren voller bunter Mangas – beliebter Comicromane für Leser aller Altersklassen –, in denen Liebesgeschichten über alte Menschen erzählt wurden. Die Japaner betrachteten das hohe Alter als etwas Freudvolles, als einen Teil des Lebens und nicht als etwas, das man fürchten oder mit dem man hadern müsste.

In den Vereinigten Staaten herrschte eine völlig andere Kultur. Das spiegelte sich nicht nur in der Begegnung meiner Großmutter mit jenem altersfeindlichen Ladenbesitzer, man spürte es überall: Die Plakatwände für »Anti-Aging-Produkte«, die Fernsehwerbung zu später Stunde, in der sich Schönheitschirurgen über Falten ergehen, als handle es sich um feindliche Armeen, die infantilisierende Ansprache, die alte Menschen in Restaurants und Kinos ertragen müssen. Wo ich auch hinsah, in Fernsehshows, Märchen und online, wurde Alter gleichgesetzt mit Vergesslichkeit, Schwäche und Verfall.

In Japan wurde mir klar, dass das kulturelle Umfeld, in dem wir leben, Einfluss darauf hat, wie wir altern. Betrachten wir zum Beispiel die Menopause. Ich sah in Japan, dass dort im Regelfall

kein großes Ding daraus gemacht und die Menopause als natürlicher Teil des Älterwerdens betrachtet wird, der in einer wertvollen Lebensphase mündet. Im Gegensatz zum westlichen Stereotyp von weiblicher Reizbarkeit und nachlassender Sexualität, das die Menopause als elende Heimsuchung im besten Alter stigmatisiert. Und die Folge dieser in Japan ausbleibenden Dämonisierung eines so natürlichen Aspekts des Alterns? Ältere Japanerinnen leiden weit seltener unter Hitzewallungen und anderen Symptomen der Wechseljahre als Frauen gleichen Alters in Kanada und den Vereinigten Staaten.² Und ältere Japaner, die laut dem Anthropologen, der diese Studie durchgeführt hat, kulturbedingt »in ihrem Land wie Rockstars behandelt« werden, verfügten nachweislich über einen höheren Testosteronspiegel als ihre europäischen Zeitgenossen.³ Letzteres lässt vermuten, dass Ihre Libido unterschiedlich altert, je nachdem wie Ihre Kultur das Altern wahrnimmt und behandelt.

Ich begann mich zu fragen, in welchem Maße die Kultur die individuelle Einstellung zum Altern – die eigenen Ansichten über ältere Menschen und das Älterwerden – beeinflusst. Und ich wollte wissen, was für Auswirkungen diese individuellen Auffassungen auf den Prozess des Alterns haben. Ob die Einstellung der Japaner zum Älterwerden wohl dabei helfen könnte zu erklären, warum sie die höchste Lebenserwartung der Welt haben?

Ich hatte in Sozialpsychologie zu promovieren begonnen – der Wissenschaft, die danach fragt, wie Denken, Verhalten und Gesundheit des Einzelnen durch die Gesellschaft, in der er lebt, durch die Gruppen, denen er angehört und mit denen er sich austauscht, geprägt werden. Ich wollte mich auf die Erfahrungen von alten Menschen konzentrieren, die in den meisten unserer psychologischen Studien nicht vorkommen. Die trickreiche Aufgabe, die vor mir lag, bestand darin herauszufinden, wie sich die Auswirkungen von etwas so schwer Fassbarem wie Kultur auf etwas so fest Umrisenes wie unsere Biologie würden messen lassen.

Die Auswirkungen von Altersbildern auf die Gesundheit im Alter

Nach Boston zurückgekehrt, machte ich mich daran, den Einfluss kultureller Altersstereotype auf Leben und Gesundheit älterer Menschen zu untersuchen. In allen Studien, die ich durchführte, zeigte sich, dass ältere Menschen mit positiveren Vorstellungen vom Altern körperlich und kognitiv besser dastanden als Menschen mit negativeren Auffassungen. Sie erholten sich besser von schwereren Erkrankungen, hatten ein besseres Gedächtnis, gingen flotter und lebten tatsächlich länger.⁴

Ich konnte überdies zeigen, dass viele der kognitiven und körperlichen Unzulänglichkeiten, die wir gemeinhin mit dem Älterwerden verknüpfen – Dinge wie Schwerhörigkeit und Herz-Kreislauf-Erkrankungen –, auch Ergebnis von Altersbildern sind, die wir aus unserem sozialen Umfeld übernommen und verinnerlicht haben. Ich stellte fest, dass Altersbilder bei Menschen, die die gefürchtete genetische Alzheimer-Variante *APOEε4* in sich tragen, sogar einen gewissen Schutzwall gegen die Manifestation einer Demenz bilden können.

In diesem Buch geht es darum, wie wir über das Altern denken und wie dieses Denken unsere Gesundheit im Großen wie im Kleinen beeinflusst. Es ist für jeden, der hofft, in Würde altern zu können. Auf den folgenden Seiten will ich außerdem die Anatomie negativer Stereotype im Zusammenhang mit dem Altern untersuchen – wie sie in uns Fuß fassen, wie sie wirken und wie sie sich verändern lassen. Obschon sich diese Stereotype über Hunderte von Jahren in unseren Kulturen entwickelt und im Leben des Einzelnen verfestigt haben, sind sie im Prinzip ziemlich wackelig: Man kann sie demontieren, verändern und neu definieren.

In meinem Labor an der Yale University ist es uns gelungen, Gedächtnisleistung, Gangbild, Gleichgewichtssinn, Reaktionsge-

schwindigkeit und sogar den Lebenswillen unserer Probanden allein dadurch zu steigern, dass wir bei ihnen für zehn Minuten positive Altersstereotype aktiviert haben. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, wie Priming – die Aktivierung von Altersstereotypen unterhalb der Bewusstseinsschwelle – funktioniert, was dies über unser unbewusstes Repertoire an Stereotypen aussagt und wie wir unsere Vorstellungen vom Altern ins Positive verkehren können.

Mit der richtigen Haltung und den passenden Instrumenten können wir unsere Vorstellungen über das Altern verändern. Aber um diese Vorstellungen an der Wurzel zu packen, muss sich das herrschende alterskritische kulturelle Klima verändern. Damit wir verstehen, wie wir dahin gekommen sind, wo wir im Moment stehen, und was möglich ist, werden wir uns mit kulturellen Alternativen auf der ganzen Welt und im Laufe unserer Geschichte befassen. Wir wollen uns mit Lebensberichten über erfolgreiches Altern beschäftigen und das Zuhause, die Erinnerungen und Perspektiven von Sportlern, Dichtern und Aktivisten, von Schauspielern, Künstlern und Musikern betrachten. Wir wollen uns anschauen, was nötig wäre, um unsere Kultur zu verändern und zu lernen, dass eine bessere Integration älterer Menschen in unser Gemeinwesen zu besserer Gesundheit und mehr Wohlstand führen kann.

Wir befinden uns an einem demografischen Scheideweg. Zum ersten Mal in der Menschheitsgeschichte gibt es gegenwärtig mehr Menschen über vierundsechzig als Kinder unter fünf Jahren.⁵ Manche Politiker, Ökonomen und Journalisten ringen die Hände angesichts des »Silber-Tsunamis«, wie sie es nennen, aber sie sind auf dem Holzweg. Die Tatsache, dass so viele Menschen ein hohes Alter erreichen, und dies bei besserer Gesundheit als früher, ist einer der größten gesellschaftlichen Fortschritte überhaupt. Und sie bietet eine hervorragende Gelegenheit, darüber nachzudenken, was Altsein eigentlich bedeutet.

Als meine Großmutter Horty starb – viele Jahre nach unserer Begegnung mit dem seniorenfeindlichen Ladenbesitzer –, kam unsere Familie zusammen, um ein Leben zu feiern, das zu gleichen Teilen ganz normal und sehr bemerkenswert verlaufen war. Sie hatte fast das gesamte 20. Jahrhundert erlebt, war Zeugin seiner Fortschritte und seiner Gräuel gewesen.

Sie hatte ihr Leben nach Kräften genossen, nachdem sie meinen Vater großgezogen hatte, und auch später nach der Pflege meines Großvaters, der allmählich unter der schweren Last seiner Alzheimerkrankung dahingesiecht war. In ihren Achtzigern und Neunzigern reiste sie, spielte Golf und machte ausgedehnte Spaziergänge mit ihren Freunden. Sie veranstaltete aufwendige Kostümpartys und schrieb uns Briefe, die ihr unvergessliches Selbst spiegelten – lebensbejahend und witzig.

Wenn ich einen Brief von ihr erhielt, war es immer, als säße sie neben mir. In den letzten zehn Jahren ihres Lebens schalteten sie und mein Vater häufig denselben Sensationsprozess im Fernsehen ein und tauschten sich am Telefon darüber aus. Obwohl mein Vater im kühlen Neuengland und Großmutter Horty im sonnigen, feuchtwarmen Florida lebte, war es, als säßen sie zusammen im Wohnzimmer und tratschten darüber, welcher Anwalt sich besonders beim Richter einzuschleimen versuchte und wessen Schlips am albernsten aussah.

Großmutter Horty ließ einen nie vergessen, dass es sie gab. Ihr Fehlen tönte daher umso lauter, als wir nach ihrem Tod den Nachlass durchgingen, um ihren Habseligkeiten ein neues Zuhause zu geben. Vor allem ihr Keller zeugte von dem prallen Leben, das sie geführt hatte. Bevor sie meinen Großvater Ed pflegen musste, waren Horty und er viele Jahrzehnte an die entlegensten Orte gereist und hatten von überall Souvenirs mitgebracht. Ich empfand ihren Keller als eine Höhle voller Wunder. Da gab es alte Flakons mit französischen Parfüms, wundervoll fließende Seidenschals aus Italien und Indonesien sowie kostbar geschnitzte Döschen aus Ma-

rokko. Und mittendrin einen kleinen Paravent im japanischen Stil, die Paneele mit Reispapier bespannt und mit einem Kirschbaum in voller Blüte verziert. An dem Wandschirm hing ein Post-it-Zettel mit meinem Namen darauf. Mir fiel wieder ein, dass ich ihr einmal gestanden hatte, dass ich, wenn ich anfangen wollte zu schreiben, immer eine Weile brauchte, um mich zu sammeln. Da hatte sie mir erzählt, Sigmund Freud habe einen Paravent verwendet, um sich von der Welt abzuschirmen und seine Gedanken zu bündeln. Es berührte mich sehr, dass sie mir diesen Wandschirm vermacht hatte, und meine Gedanken wanderten zurück zu meinem ersten Aufenthalt in Japan und der Geschichte mit ihrem Sturz.

Kurz nach dem Tod meiner Großmutter machte ich eine überraschende Entdeckung. Als ich die Ergebnisse meiner Studie zu Leben und Zukunftsperspektive der Bewohner der kleinen Stadt Oxford in Ohio in Augenschein nahm, stellte ich fest, dass der wichtigste bestimmende Einzelfaktor für die Langlebigkeit der Menschen dort – wichtiger als Geschlechtszugehörigkeit, Einkommen, sozialer Hintergrund, Einsamkeit oder Gesundheitszustand – die Art von Vorstellungen war, die die Leute mit dem hohen Alter verbanden, und ihre Einstellung zum Altsein.⁶ Altersbilder, so zeigt sich, können uns fast acht Jahre an Lebenszeit kosten oder schenken. Mit anderen Worten: Diese Vorstellungen sind nicht nur in unseren Köpfen. Die Bilder vor unserem inneren Auge sind wohl oder übel Ergebnis unseres kulturellen Inputs: Die Sendungen, die wir im Fernsehen anschauen, die Bücher, die wir lesen, oder die Scherze, über die wir lachen, werden zu Drehbüchern, die wir umsetzen.

Als ich zum ersten Mal über diesen Befund zur Langlebigkeit stolperte, musste ich an Horthy denken und daran, wie glücklich sich unsere Familie schätzen konnte, sie so lange gehabt zu haben – sie starb mit 92 Jahren. Ich dachte daran, was für ein Glück es für sie gewesen war, dass sie so ans Altern herangegangen war, wie sie es getan hatte. Ich dachte an das Geschenk der zusätzlichen

Jahre und daran, welchem Umstand es vielleicht zu verdanken sein könnte. Hatten wir womöglich sieben oder acht Jahre mehr mit Horty verbringen können, weil sie das Leben in ihren späten Jahren so dermaßen bejaht hatte? Wenn es einen Schlüssel für das bessere Altern gibt – ein System oder eine Methode –, dann sind Altersbilder ein Teil davon.

Unser Leben ist das Produkt so vieler verschiedener Faktoren, die sich unserer Kontrolle entziehen: wo wir geboren werden und von wem, wie unsere Gene beschaffen sind und welche Zu- und Unfälle uns zustoßen. Mich interessiert, welche von den Faktoren, die wir kontrollieren können, dazu angetan sind, unsere Gesundheit und unsere Erfahrungen im Alter zu verbessern. Einer dieser Faktoren ist die Art und Weise, wie wir über das Altern und den Lebenszyklus denken, welche Vorstellungen wir damit verbinden. Genau darum geht es in diesem Buch: wie wir als Einzelne und als Gesellschaft verändern können, wie wir über unser Altern und das unserer Mitmenschen denken, um von dieser Veränderung zu profitieren.

1

Die Bilder in unseren Köpfen

Jeden Herbst bitte ich meine Studenten an der Yale University zu Beginn meines Kurses über Altern und Gesundheit an einen alten Menschen zu denken und die ersten fünf Wörter oder Floskeln zu notieren, die ihnen zu der oder dem Betreffenden einfallen. Es kann eine Person aus dem wirklichen Leben sein oder jemand, den sie sich ausgedacht haben. »Denken Sie nicht zu lange nach«, sage ich immer, »es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Schreiben Sie einfach die Assoziationen auf, die Ihnen in den Kopf kommen.«

Probieren Sie es an dieser Stelle auch einmal. Denken Sie an die ersten fünf Wörter, die Ihnen beim Gedanken an einen alten Menschen in den Sinn kommen. Schreiben Sie sie auf.

Wenn Sie damit fertig sind, schauen Sie sich die Liste an. Wie viele davon sind positiv, wie viele negativ?

Wenn Sie so veranlagt sind wie die meisten Menschen, stehen die Chancen gut, dass Ihre Liste mindestens einige negative Einträge enthält. Nehmen Sie die Antwort von Ron, einem neunundsiebzigjährigen Geigenbauer aus der Nähe von Boston: »Senil, langsam, schlecht gelaunt, dickköpfig.« Und nun dagegen die Antwort einer zweiundachtzigjährigen Frau namens Biyu aus China, die befragt wurde, als sie bei ihrem früheren Arbeitgeber, einer Bleistiftfabrik, ihren Rentenscheck abholte: »Weise, liebt die Peking-Oper, liest ihren Enkeln vor, läuft viel, freundlich.«

Diese beiden so gegensätzlichen Ansichten spiegeln das ungeheure Spektrum an Altersbildern, die in den verschiedenen Kultu-

ren vorherrschen – Bilder, die Einfluss darauf haben, wie wir uns unseren älteren Angehörigen gegenüber verhalten, unsere Lebensräume gestalten, die Gesundheitsfürsorge organisieren und unser Gemeinwesen gestalten. In letzter Konsequenz bestimmen diese Bilder, wie alte Menschen sich selbst sehen, und auch, wie gut sie hören, sich erinnern und wie lange sie leben.

Den meisten Menschen ist nicht klar, dass sie eine vorgefasste Meinung über das Altwerden hegen, dennoch tut es jeder, wo auch immer er zu Hause ist. Unglücklicherweise sind die meisten der vorherrschenden kulturellen Altersbilder heutzutage negativ.¹ Indem wir diese Überzeugungen untersuchen, ihren Ursprüngen nachgehen und herausfinden, wie sie wirken, schaffen wir uns die Basis, nicht nur das Narrativ des Altwerdens zu verändern, sondern selbst die Art und Weise, wie wir altern.

Was sind Altersbilder?

Altersbilder sind mentale Gefüge, die abbilden, was wir von älteren Menschen aufgrund ihres Alters erwarten. Diese mentalen Zuschreibungen, zu denen oft Bilder in unseren Köpfen gehören, werden aktiviert, wenn wir Angehörige der fraglichen Altersgruppe wahrnehmen.

Wenn ich übrigens von »älteren Menschen« spreche, meine ich in der Regel jemanden, der mindestens in seinen Fünfzigern ist, aber es gibt hier wirklich kein festes Altersfenster. Wie »alt« wir uns fühlen, hängt nicht so sehr von der tatsächlichen Anzahl an Jahren ab, die wir auf dem Buckel haben, sondern vielmehr von kulturellen Auslösern, wie dem Anspruch auf »Seniorenermäßigungen« oder dem Zwang, in Rente zu gehen. Es gibt tatsächlich keinen einzigen biologischen Marker, der anzeigt, wann jemand alt geworden ist, das heißt, Alter ist ein fließendes gesellschaftliches Konstrukt. Das ist einer der Gründe dafür, dass Altersbilder

samt den mit ihnen verknüpften Erwartungen so machtvoll sind: Sie definieren, *wie* wir unsere späten Jahre erleben.

Erwartungen sind in vielerlei Situationen höchst nützlich. Wenn wir auf eine geschlossene Tür zulaufen, können wir aufgrund früherer Erfahrungen davon ausgehen, dass sie entweder verschlossen oder aber unverschlossen ist. Wir müssen im Allgemeinen nicht damit rechnen, dass sie aus den Angeln fällt oder in Flammen aufgeht, wenn wir den Türgriff herunterdrücken. Wir können unserem Gehirn dankbar sein für diese Fähigkeit, Situationen blitzschnell, oft automatisch, visuell zu verarbeiten, sodass wir nicht ständig neu lernen müssen, wie eine Tür funktioniert. Wir können uns vielmehr auf das stützen, was uns bereits vertraut ist. Ziemlich genauso kommen wir tagtäglich durch diese Welt: Wir verallgemeinern und verlassen uns dann auf unsere Erwartungen.

Altersbilder sind natürlich Erwartungen im Zusammenhang mit Menschen und nicht mit Türen, aber sie funktionieren ganz ähnlich. Wie die meisten Stereotype oder mentalen Abkürzungen sind sie das Ergebnis natürlicher innerer Prozesse, die bereits bei Babys zu greifen beginnen und dazu beitragen, die überwältigende Masse an Reizen in der Welt zu sortieren und zu vereinfachen. Aber sie sind eben auch Produkte äußerer Quellen in unserer Umgebung wie Schulen, Filmen und sozialen Medien und der Voreingenommenheit in puncto Alter, die dort herrscht.

Strukturelle und implizite Altersfeindlichkeit zusammendenken

Stereotypisierungen laufen häufig unbewusst ab. Unsere Gehirne treffen ihre Entscheidungen bis zu zehn Sekunden, bevor wir uns dessen bewusst werden.² Der Neurowissenschaftler und Nobelpreisträger Eric Kandel hat festgestellt, dass unser Verstand zu ungefähr 80 Prozent unbewusst arbeitet.³ Das alles ist gut und schön

beim Griff zur Türklinke, aber wenn es um das Entstehen von Eindrücken oder um Entscheidungen in Bezug auf andere Menschen geht, sieht die Sache anders aus.

Stereotype sind Werkzeuge, derer wir uns bedienen – häufig ohne, dass es uns bewusst wird –, um unsere Mitmenschen rasch einzuschätzen. Einen Großteil der Zeit aber gründen sich diese Bilder nicht auf Beobachtungen oder gelebte Erfahrung, sondern werden unkritisch von unserem äußeren Umfeld übernommen.

Die meisten von uns denken gern von sich, sie seien imstande, andere Menschen einigermaßen fair zu beurteilen. In Wahrheit aber sind wir soziale Wesen, die unbewusste soziale Überzeugungen mit sich herumschleppen, die oft so tief in unserem Geist verwurzelt sind, dass wir normalerweise nicht merken, dass sie uns fest im Griff haben. Das kann bis zu einem Phänomen gehen, das man als »implizite Stereotype« oder »implizite Vorurteile« bezeichnet und das uns dazu bringt, bestimmte Gruppen von Menschen ohne adäquate Informationen zu mögen oder abzulehnen. Implizite Vorurteile sind schwer in den Griff zu bekommen und überhaupt erst zu akzeptieren, weil sie so häufig gegen das verstoßen, was wir im Kern eigentlich glauben wollen. Hinzu kommt, dass implizite Vorurteile sehr häufig Ausdruck von systemischer/institutioneller und struktureller Voreingenommenheit sind.

Von institutioneller Voreingenommenheit spricht man, wenn Politik und Praktiken gesellschaftlicher Akteure bestimmte Gruppen von Menschen benachteiligen, zum Beispiel wenn in Unternehmen bestimmte Gruppen von Arbeitern diskriminiert werden oder in Krankenhäusern gewisse Patiententypen aus dem Raster fallen. Vielfach ist strukturelle Voreingenommenheit mit impliziten Vorurteilen verquickt. Denn in Institutionen greift Diskriminierung vielfach, ohne dass Manager oder Ärzte sich ihrer bewusst sind, weshalb man sie als implizit betrachten kann. Gleichzeitig ist sie oftmals strukturell, da sie die Macht derjenigen stärkt, die die Autorität innehaben, und den jeweils Marginalisierten Macht vorenthält.

Um diese beiden Arten von Vorurteilen zu untersuchen, baten Wissenschaftler Kollegen – Leute, die sich in der Regel für objektiv und unparteiisch halten –, die Lebensläufe von männlichen und weiblichen Bewerbern auf eine Stelle zu bewerten. In nahezu allen Fällen fiel die Wahl auf Männer, denen überdies ein deutlich höheres Gehalt angeboten wurde als ihren weiblichen Mitbewerberinnen, obwohl die Lebensläufe mit Ausnahme typisch weiblicher beziehungsweise typisch männlicher Vornamen in jeder Hinsicht identisch waren.⁴ Ganz ähnlich verhält es sich mit kulturell bedingter rassistischer Voreingenommenheit: Studien zeigen, dass Bewerber, die typisch »weiße« Chiffren in ihre Lebensläufe integrierten, signifikant mehr Einladungen zu Bewerbungsgesprächen bekamen als solche ohne diese Schlüsselkennungen.⁵

Dieselbe strukturelle und implizite Voreingenommenheit manifestiert sich gegenüber älteren Job-Bewerbern als Diskriminierung qua Alter, im englischen Sprachgebrauch spricht man in diesem Falle auch von Ageismus. Einer Studie zufolge neigen Arbeitgeber bei anderweitig deckungsgleichen Lebensläufen dazu, die Stelle an den jüngeren Bewerber zu vergeben.⁶ Dieses Muster bei der Stellenvergabe zeigt sich immer wieder, obwohl Untersuchungen zuhauf demonstrieren, dass ältere Arbeitnehmer in der Regel verlässlicher und sachkundiger sind als jüngere.⁷ Ganz ähnlich neigen Ärzte, denen man identische Krankenberichte von Patienten mit gleichen Symptomen und gleicher Genesungsprognose vorlegt, dazu, bei älteren Patienten sehr viel seltener eine Behandlung zu empfehlen als bei jüngeren.⁸

Die Grenze zwischen struktureller und impliziter Voreingenommenheit ist schmal und ziemlich durchlässig. Kulturell bedingte Vorurteile infiltrieren unsere Überzeugungen und werden oft aktiviert, ohne dass wir es merken. Infolgedessen haben zahlreiche Studien ergeben, dass wir alle, egal, welche Einstellungen wir bewusst vertreten, unbewusste Voreingenommenheit hegen.

Gedankenlos laufen

Als jemand, der sich von Berufs wegen mit der Untersuchung von Stereotypen befasst, hielt ich mich für diesbezüglich wenig anfällig, aber natürlich gibt es einen Unterschied zwischen dem, was man zu wissen glaubt, und dem, was man tatsächlich weiß. Es gibt da diese Augenblicke im Leben, die die unangenehme Kluft zwischen beidem sichtbar werden lassen.

Im vergangenen Jahr beschloss ich, an einem 5-Kilometer-Lauf zugunsten eines Wohltätigkeitsprojekts teilzunehmen, den eine Freundin von mir maßgeblich mitorganisiert hatte. Es war ein kühler Sonntagmorgen im Herbst, und mein Bett fühlte sich besonders warm und gemütlich an, sodass ich einmal zu oft die Schlummertaste drückte und reichlich spät am Veranstaltungsort eintraf. Mir blieb kaum Zeit, mir die Startnummer umzubinden und meine Laufschuhe zu schnüren, schon fiel der Startschuss. Ich war vielleicht zweihundert Meter gelaufen und passierte gerade ein paar hochgewachsene Ulmen, als ich einen fiesen Knall hörte und mir gleich darauf ein stechender Schmerz in die Kniekehle schoss. Ich strauchelte kurz und stöhnte. Vor meinem geistigen Auge erschien auf der Stelle ein Bild – eine Szene aus dem Science-Fiction-Film *Lucy*, in dem Scarlett Johansson eine Frau spielt, deren Körperteile sich komplett auflösen, nachdem man ihr eine gefährliche Droge in den Unterleib implantiert hat. So wie es mir im Augenblick vorkam, zerfiel mein Körper, mein einst so treuer und verlässlicher Freund, jäh auf genau dieselbe Weise, nur dass in diesem Falle das Alter und nicht irgendeine Zukunftsdroge schuld war.

Ich humpelte über die Startlinie, schenkte sogar der Freundin, die mich zur Teilnahme ermuntert hatte, noch mit zusammengebissenen Zähnen ein Lächeln. Zu Hause angekommen, humpelte ich ins Haus, mit dem Umstand hadernnd, dass sich mein eigentlich erst mittelalter Körper viel zu früh den Verheerungen des Alters

ergab. Nun stand ich, so meine Gedanken, vor dem traurigen und vorzeitigen Ende meiner Tage als Läuferin.

Dann untersuchte mein Mann – von Beruf Arzt – mein Bein und erklärte mir, dass ich mir einen Muskelfaserriss zugezogen hatte.

In dem Augenblick schneite meine Tochter herein. Sie hatte an dem Morgen an ihrem PC gesessen und gesehen, wie ich aus dem Haus geeilt war.

»Du warst spät dran, oder?«, fragte sie.

Ich nickte.

»Hast du dich nicht aufgewärmt?«

Ich schüttelte den Kopf. Wer hat schon Zeit, sich aufzuwärmen, wenn er zu spät aufkreuzt?

Sie lächelte und sagte: »Na, da hast du's.«

Alle in unserer Familie laufen gern. Wir alle wissen, dass das Aufwärmen Muskeln aktiviert, sie dehnt und streckt und so verhindert, dass sie überdehnt werden und reißen. Meine andere Tochter hatte sich gerade einen Monat zuvor einen Beinmuskel gezerzt, als sie zum Laufen losgeflitzt war, ohne sich zu dehnen.

Da haben Sie's.

Statt erleichtert zu sein, dass mein Körper doch nicht plötzlich in Einzelteile zerfiel, kam ich ins Grübeln. Ich hatte meine Verletzung instinktiv etwas anderem zugeschrieben als fehlenden Aufwärmübungen. Vielmehr hatte ich meinem Alter die Schuld gegeben: Mein Kopf hatte Bezüge geschaffen, die mein Bewusstsein nicht gelten lässt – dass unser Körper automatisch verfällt, wenn wir alt werden. Und ich befasse mich seit meinen Graduiertentagen mit dem Altern. Ich sollte besser als jeder andere wissen, dass das nicht der Fall ist. Was also war da passiert? Die negativen Stereotype, die ich seit meiner Kindheit aus meinem kulturellen Umfeld aufgesogen hatte, hatten sich in einer plötzlichen Angst vor altersbedingtem Verfall manifestiert und mich veranlasst, die Ursache meiner Knieschmerzen falsch einzuschätzen.

Das ist einer der destruktivsten Aspekte von negativen Altersstereotypen: Sie beeinflussen nicht nur unser Denken und Handeln gegenüber anderen Menschen, sie beeinflussen auch, wie wir über uns selbst denken, und diese Gedanken können – so wir ihnen nicht entgegenwirken – Einfluss darauf haben, wie wir fühlen und handeln.

Als ich mit der Sozialpsychologie begann, beschränkten sich die damals vorhandenen Studien über Altersstereotype auf die Frage, inwiefern sie Sichtweise und Verhalten von Kindern und jungen Erwachsenen gegenüber älteren Menschen beeinflussten. Die Forschung fragte nicht danach, wie Altersstereotype die Älteren selbst beeinflussten. Aber nachdem ich beobachtet hatte, wie meine Großmutter sich das negative Altersbild des altenfeindlichen Ladenbesitzers angeeignet und in ihrer Reaktion gespiegelt hatte, wuchs in mir die Überzeugung, dass ich verstehen musste, wie unsere Auffassungen von älteren Menschen die Art und Weise beeinflussen, wie wir selbst altern. Erst dann könnte ich solche Begegnungen weniger wahrscheinlich machen und Möglichkeiten finden, die Macht von Altersbildern gewinnbringend zu nutzen.

Wie die kulturellen Überzeugungen aus unserem Umfeld zu unseren eigenen werden

Um besser zu verstehen, wie kulturell bedingte Altersstereotype sich in unserem Denken einnisten, habe ich einen theoretischen Rahmen namens Stereotype Embodiment Theory (SET) entworfen, mit dem sich zeigen lässt, dass negative Altersbilder schädliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben, diese aber häufig fälschlicherweise als unausweichliche Folgen des Alterns interpretiert werden. Umgekehrt bewirken positive Altersbilder genau das Gegenteil: Sie beeinflussen die Gesundheit positiv.⁹ Meine wissenschaftliche Arbeit, auf die sich dieses theoretische Doppelkons-

trukt stützt, wurde von anderen Wissenschaftlern aus fünf Kontinenten in über vierhundert Studien bestätigt.¹⁰

Der SET zufolge wirken in Bezug auf den Einfluss von Altersstereotypen auf die Gesundheit vier ineinandergreifende Mechanismen. Diese

1. werden von Kindheit an das ganze Leben hindurch aus unserem sozialen Umfeld verinnerlicht,
2. funktionieren unbewusst,
3. werden wirkmächtiger, je mehr Bezug zum eigenen Leben sie gewinnen, und
4. beeinflussen die Gesundheit über psychische, biologische und verhaltensphysiologische Prozesse.

Im Folgenden möchte ich darlegen, wie sich Altersbilder im Laufe unseres Lebens mittels dieser Mechanismen in uns manifestieren und unserem lebenslangen Umgang mit dem Altern einen ganz bestimmten Stempel aufdrücken.

SET-Mechanismus 1: Verinnerlichung im Laufe des Lebens

Wir nehmen häufig an, Kinder würden von kritischen Einstellungen Erwachsener nicht negativ beeinflusst, aber Kinder haben bereits im Alter von drei Jahren die Stereotype ihrer Kultur, darunter auch Altersstereotype, hinreichend verinnerlicht, um ihnen selbst Ausdruck verleihen zu können.¹¹ Eine Studie an amerikanischen und kanadischen Vorschulkindern kam zu dem Ergebnis, dass viele Kinder bereits in diesem Alter alte Menschen als langsam und verwirrt betrachteten.¹² Es hat sich gezeigt, dass die Neigung zur Kategorisierung sogar noch früher beginnt. Schon Kinder im Alter von vier Monaten unterscheiden und sortieren Gesichter nach Alterskriterien.¹³

Auch wenn wir alle möglichen Arten von negativen Stereotypen unseres kulturellen und sozialen Umfelds aufnehmen, so sind wir doch für negative Altersbilder besonders empfänglich. Es

gibt vier Gründe dafür, dass viele diese Vorstellungen in sich aufsaugen wie ein Schwamm das Wasser. Erstens: allein die blanke Übermacht. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO handelt es sich bei Altersdiskriminierung/Ageismus um das meistverbreitete und gesellschaftlich meistakzeptierte Vorurteil unserer Zeit.¹⁴ Zweitens begegnen wir Altersstereotypen anders als im Falle von rassistischen und sexuellen Ressentiments Jahrzehnte, bevor sie unsere eigene Altersgruppe betreffen, weshalb wir sie selten infrage stellen und kaum versuchen, dagegen anzugehen. Drittens sondert die Gesellschaft ältere Menschen in Bezug auf Dinge wie Wohnen, Leben, Arbeiten und gesellschaftliche Kontakte häufig ab. Kinder, die registrieren, wie ältere Menschen aus der Gesellschaft verdrängt werden, schlussfolgern daraus unbewusst, dass diese soziale Abspaltung Gründe haben muss, von Natur aus gegebene Unterschiede zwischen verschiedenen Altersgruppen, und halten sie nicht für das, was sie in Wirklichkeit zumeist ist: die Marginalisierung Älterer durch diejenigen, die das Sagen haben.¹⁵ Viertens werden diese Stereotype im Laufe unseres Lebens durch ein Bombardement an Botschaften in Bezug auf das Altsein aus Werbung und Medien sehr häufig verstärkt.

SET-Mechanismus 2: Unbewusstes Wirken

Wie der Psychoanalytiker C. G. Jung es ausdrückte, wird, solange es uns nicht gelingt, das Unbewusste bewusst zu machen, Ersteres unser Leben bestimmen, und wir werden es Schicksal nennen. Dass Altersstereotype eine solche Macht über unsere Gesundheit haben, liegt darin begründet, dass sie häufig jenseits unseres Bewusstseins wirksam sind.

Eine effiziente Möglichkeit, der Frage auf den Grund zu gehen, wie die zahlreichen alterskritischen Sprachbilder, von denen unsere Kultur durchdrungen ist, ihren Einfluss auf uns ausüben, schien mir die Aktivierung von Altersstereotypen unterhalb der Bewusstseinsschwelle. In unserer Versuchsanordnung sitzen die Proban-

den vor Computerbildschirmen, auf denen Wörter mit einer solchen Geschwindigkeit vorbeihuschen, dass sie entweder gar nicht oder nur verschwommen erfasst werden. So erreichen wir eine Wahrnehmung, die den Betreffenden nicht bewusst wird. Diese vorbeihuschenden Wörter entsprechen entweder positiven Stereotypen wie »weise« oder negativen wie »senil«. Im Anschluss haben die Teilnehmer eine Reihe von einfachen Aufgaben zu erfüllen, zum Beispiel einen Flur entlangzugehen. Mit diesen Mitteln konnten wir zeigen, dass Altersstereotype unterbewusst alles Mögliche beeinflussen – ob es sich nun um unser Gehtempo handelt oder darum, wie sauber oder unordentlich unsere Handschrift ausfällt.¹⁶

SET-Mechanismus 3:

Selbstbezüglichkeit von Altersstereotypen

Die schlimmsten Auswirkungen negativer Altersbilder betreffen uns erst, wenn wir selbst älter werden, weil sie erst dann Bedeutung für uns erlangen. Wenn Sie mit fünfundzwanzig Ihre Autoschlüssel verlegen, machen Sie sich vermutlich nicht allzu viele Gedanken darüber. Passiert Ihnen dasselbe mit fünfundsiebzig, befürchten Sie vermutlich, allmählich senil zu werden, weil Sie den größten Teil Ihres Lebens Stereotype von langsam vergreisenden über Sechzigjährigen verinnerlicht haben – auch wenn diese Stereotype nicht der Realität entsprechen, wie wir im nächsten Kapitel sehen werden.

Stellen Sie sich einen Augenblick lang vor, Sie seien eine ältere Person, die als Kind ständig mitanhören musste, wie ihre Eltern über die eigenen Eltern klagten, sie seien geistesabwesend und nicht bei der Sache, und das läge an ihrem fortgeschrittenen Alter. Bis Sie die zwanzig erreichen, hat sich diese Überzeugung mit großer Wahrscheinlichkeit durch ähnlich gelagerte Botschaften in Werbung, Film und Literatur in Ihnen verfestigt. Bis Sie die Lebensmitte erreichen, haben Sie längst angefangen, Fälle von Vergesslichkeit bei anderen mental als Ausdruck des Älterwerdens zu