

Sigrid Engelbrecht

Lass los, was dich alt macht

Impulse für Gesundheit,
Resilienz und Lebensfreude

HERDER 
FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Satz: Zero Soft, Timisoara

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-60128-6

ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83234-5

Inhalt

Vorwort	9
Kapitel 1: Was heißt hier alt?	13
Wie alt können wir werden?.....	13
Lebenserwartung und Lebensqualität.....	15
Wie wir uns das Alter vorstellen.....	17
Abwertende Altersstereotype – noch immer wirksam	22
Zwischen Jugendkult, Anti-Aging und Resignation:	
Ist das schon alles?	26
Was sind typische Alterungserscheinungen – und was nicht?	30
Biografisches Alter, biologisches Alter, psychologisches Alter	56
Wie beeinflussen Körper, Geist und Seele sich gegenseitig?	60
Wie uns der „Glücks-Atlas“ inspirieren kann	62
Kapitel 2: Ist Umbruch gleich Krise?	67
Das sechste Lebensjahrzehnt – eine typische Umbruchszeit	67
Was ändert sich im Ruhestand?	68
Persönliche Bestandsaufnahme.....	69
Loslassen, was nicht mehr aktuell ist	73
Der „La-Dolce-Vita-Effekt“ und was er bewirkt.....	75
Wünsche – Träume – Ziele neu definieren	77
Kapitel 3: Ent-Bitterung	81
Was uns wirklich alt macht	81
Groll ist Stress von innen	83
Der Zusammenhang zwischen Selbstakzeptanz, Versöhnung und Selbstsorge	93
Sich selbst ein guter Coach sein: Eigene Veränderungsprozesse achtsam begleiten	96

Ressourcen, auf die wir bauen können	97
Perlen im Alltag entdecken: das Freu-Tagebuch!	99
Kapitel 4: Denkvermögen und Kreativität	103
Ein wenig „Gehirnkunde“: Das Alter aus der Sicht der Hirnforschung	103
Angriffe auf das Denkvermögen: Ungute Einflüsse und deren Folgen	107
Lebenslanges Lernen: Öde Pflichtübung? Oder ein effektiver Weg zur Lebenszufriedenheit?	113
Basis für Kreativität: Achtsamkeit, Neugier und Konzentration	116
Wofür wir Kreativität brauchen	122
Kapitel 5: Fitness und Wellness: Ihr Körper als der beste Freund	125
Das richtige Maß für sich selbst finden: Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer	125
Gesundes Essen hält Seele, Kopf und Körper fit	130
Wenn der Schlaf nicht kommen will: Was hilft, gut zur Ruhe zu kommen	137
Fitness für Sinne und Seele: Wohnerleben, Wohlfühlplatz und Waldspaziergang	142
Die eigene Schönheit neu entdecken	149
Kapitel 6: Die Liebe und die Freundschaft	155
Nähe und Berührung	156
Späte Beziehungs-Chancen oder selbstbestimmtes Single-Leben?	157
„Selbstbestimmungstheorie“ und die „Sozioemotionale Selektivitätstheorie“	164
Alte Freunde – neue Freunde	167
Neue Ex-Freunde	172
Gute Nachbarschaften	175

Neue Lebensgemeinschaften	178
Wissen und Erfahrung weitergeben	180
Die Umgebung mitgestalten: Formen des Engagements im Alter	185
Autobiografisch Schreiben: nicht nur ein Booster für die Erinnerung	187
Kapitel 7: Vom Leben und Tod.....	193
Abschied nehmen (müssen)	193
Vorsorge treffen	200
Demenz: Wenn die Identität sich zurückzieht	202
Die Angst vor dem Sterben	204
Die Kunst, in Frieden Abschied zu nehmen	209
Verzeichnis der 33 Reflexionen.....	215
Anmerkungen.....	217

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Das Thema „Älter werden“ beschäftigt mich schon seit langer Zeit. „Schuld“ daran ist die Erinnerung an drei für mich sehr wichtige Menschen, die ich als Kind und als Jugendliche kennengelernt habe. So verschieden diese drei Alters-Vorbilder waren, hatten sie mich doch in der Art, wie sie jeweils mit der wachsenden Zahl ihrer Lebensjahre umgingen, beeindruckt.

Das erste meiner Vorbilder war eine ehemalige Steuerberaterin, die von der Stadt aufs Land zog und ein altes Haus komplett renovierte. Als ich sie kennenlernte, war sie 63 und ich fünf Jahre alt. Dann eine Graphologin, die Yoga übte, was in den 1960er Jahren noch als etwas sehr Exotisches galt, und die als Urlauberin allein lange Wanderungen im Fichtelgebirge unternahm, sie damals 82, ich dreizehn Jahre alt. Der Dritte im Bunde war ein Neurologe im Ruhestand, der sich intensiv mit ostasiatischer Philosophie beschäftigte, er damals, als ich ihn kennenlernte, 72, ich sechzehn Jahre alt. Alle Bücher über Yoga, Zen und Taoismus, die er mir damals geschenkt hatte, habe ich immer noch im Regal stehen.

Meine drei Vorbilder waren und sind für mich auch noch heute Beispiele für ein aktives, erfülltes Alter, für Klugheit, Weisheit und Gelassenheit. An „Anti-Aging“ hätte wohl keiner von ihnen auch nur eine Minute Lebenszeit verschwendet. Sie waren sich ihres Alters bewusst und standen dazu. Alle drei haben mein eigenes Leben über Jahre hinweg begleitet und ich habe viel von ihnen gelernt.

So hatte ich schon 2004 vor, ein Buch über „angenehmes Älterwerden“ zu schreiben. Als Arbeitstitel wählte ich „Well-Aging“ als Kontrapunkt zu „Anti-Aging“. Nur: Es interessierte sich niemand dafür. Älterwerden als Thema war unpopulär. Das hat sich seither stark

verändert, kein Wunder, da sich ja die Bevölkerungspyramide in den zurückliegenden zwanzig Jahren ebenfalls stark verändert hat: 2004 war das Jahr der vierzigsten Geburtstage: Nie zuvor feierten so viele Frauen und Männer hierzulande innerhalb eines Jahres diesen runden Geburtstag – und dies wird wohl auch nie mehr danach der Fall sein.

Nun, 2024, feiert dieser geburtenstärkste Jahrgang den sechzigsten Geburtstag. Es wird also künftig wesentlich mehr Menschen jenseits der Sechzig geben, als das noch zur Jahrtausendwende der Fall war. Dementsprechend ist auch für Wissenschaft, Forschung, Medizin und Psychologie das Alter in den Fokus des Interesses gerückt. Ich habe mich durch wahre Berge von Berichten über Forschungsergebnisse und Studien gelesen und mit „Lass los, was dich alt macht – Impulse für Gesundheit, Resilienz und Lebensfreude“ einen neuen Anlauf genommen, Erkenntnisse zum angenehmen Älterwerden weiterzugeben.

Dabei widmet sich das erste Kapitel den Veränderungen, die das Älterwerden mit sich bringt – im Körper, im allgemeinen Befinden, im Selbstverständnis – und was davon tatsächlich mit dem Alter zu tun hat und was nur Zuschreibungen sind. Weiter geht's im Kapitel zwei mit einer Bestandsaufnahme, die sich im Wesentlichen um Fragen dreht wie „Wo stehe ich jetzt?“, „Was ändert sich?“, „Wo will ich hin?“, „Wie stelle ich mir die vor mir liegende neue Lebensphase vor?“. Im dritten Kapitel geht es darum, abzuschließen mit schwierigen Lebensereignissen, Versäumnissen, Kränkungen, Fehlentscheidungen – und inneren Frieden zu finden, eine der Hauptvoraussetzungen dafür, im Einklang mit sich selbst älter zu werden. Das vierte Kapitel beschäftigt sich damit, welchen Einfluss das vorrückende Alter auf unser Denken und das kreative Schaffen hat – was sich verändert und was bleibt. Weiter geht's im Kapitel fünf mit den Grundlagen einer guten Selbstsorge: Bewegung, Ernährung, Erholung, Gemütspflege und Schlaf. Hier gibt's auch konkrete Anregungen dafür, die Lebensfreude zu stärken, um lange fit und aktiv zu bleiben. Im sechsten Kapitel geht es um unsere Beziehungen zu den Menschen in unserem Umfeld, um Liebe, Freundschaft, Engagement und die Fra-

ge, was wir an diejenigen weitergeben, die nach uns kommen. Last, not least gibt es auch das Kapitel sieben, das sich mit den „letzten Dingen“ beschäftigt: den Umgang mit Trauer und Verlusten und dem Wissen, dass auch das eigene Leben enden wird. Sie finden in diesem Kapitel sowohl Vorschläge dazu, was gut und sinnvoll ist, im Vorfeld des Lebensendes in die Hand zu nehmen, als auch Impulse, mit der Ungewissheit des „danach“ gut umzugehen.

Ich wünsche mir, dass die Inhalte Sie ansprechen und das Buch Ihnen gefällt – aber sehen Sie selbst... ☺

Ihre

Sigrid Engelbrecht

Kapitel 1: Was heißt hier alt?

Älter werden – diese Erfahrung teilen wir mit allen Lebewesen, von der Eintagsfliege bis zum Grönlandhai: Leben heißt altern. Die einzige Möglichkeit zu leben ist, älter zu werden. Wie die Geburt, die Pubertät, das Erwachsenwerden und die Wechseljahre stellt auch das Älterwerden jenseits der Sechzig einen Lebensübergang in eine neue Phase dar. Diese Phase umfasst heute viel mehr Jahre, als es in vergangenen Jahrhunderten der Fall war. Heute werden in Deutschland Menschen zwischen sechzig und 75 oft als „ältere“ Menschen bezeichnet, 75- bis Neunzigjährige als „alte“ Menschen und Neunzig- bis Hundertjährige als „sehr alt“. Wer das 100. Lebensjahr überschritten hat, gilt als „langlebig“.

Wie alt können wir werden?

Aus vielerlei Gründen werden wir heute im Durchschnitt viel älter als unsere Vorfahren in vergangenen Jahrhunderten. Wachsender Wohlstand, moderatere Arbeitsformen, vielfältige wissenschaftliche Fortschritte, umfassendere medizinische Versorgung und verbesserte Hygienebedingungen haben da viel Gutes bewirkt. Tatsächlich: Noch nie zuvor sind so viele Menschen so alt geworden wie heute. Zwar gab es auch in vergangenen Jahrhunderten immer schon Einzelne, die sehr alt geworden sind, doch die meisten hatten bis in die jüngere Vergangenheit hinein aufgrund von Kriegen, Krankheiten, Seuchen und hoher Säuglings- und Kindersterblichkeit keine Möglichkeit, das Greisenalter zu erreichen. Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts war der Tod ein ständiger Begleiter, und das in allen Altersgruppen. Fast jedes dritte Kind starb schon vor dem fünften Lebensjahr, junge Frauen verloren ihr Leben im Kindbett. Heute sind viele der damaligen Schre-

cken Vergangenheit. Medikamente gegen Tuberkulose und Lungenentzündungen wurden entwickelt. Hoher Blutdruck, Altersdiabetes, Rheuma und Gicht können in Schach gehalten werden. Zudem sind die Wohnverhältnisse wesentlich komfortabler als noch im 18. oder 19. Jahrhundert. Maschinen haben viele der Arbeiten übernommen, die dem menschlichen Körper im Zuge seines Arbeitslebens einiges abverlangt hatten und zum frühen Verschleiß führten. Geregelter Jahresurlaub und die Begrenzung der täglichen Arbeitszeit machten Zeit zur Erholung und Entspannung frei. Solche Veränderungen der Lebensbedingungen hatten positive Auswirkungen auf die Lebensqualität und auch auf die Lebensfreude. Auch werden Krankheiten und Gebrechen heute nicht einfach mehr so hingenommen, sondern es werden Wege gesucht, die Gesundheit wieder zu erlangen. Lag noch vor 150 Jahren die Lebenserwartung eines Menschen in Deutschland im Durchschnitt bei 40 Jahren, ist sie heute mehr als doppelt so hoch. Allein im 20. Jahrhundert stieg die Lebensspanne in vielen Ländern Westeuropas und auch in den USA, in Kanada, Australien und Japan um rund drei Jahrzehnte an, und man zeigte sich optimistisch, dass auch künftig in jedem weiteren Jahrzehnt die Lebenserwartung im Mittel um dreieinhalb Jahre ansteigen würde. Aktuell erreichen immer mehr Menschen ein Alter, das noch vor wenigen Generationen als absolut außergewöhnlich galt, ein Trend, der schätzungsweise anhalten wird, denn es sind derzeit ja die geburtenstarken Jahrgänge, die den dritten Lebensabschnitt erreichen, was heißt, dass der prozentuale Anteil der Älteren mehr ins Gewicht fällt als in der Vergangenheit. Während heute jeder Fünfte sechzig Jahre oder älter ist, wird Mitte des 21. Jahrhunderts gut ein Drittel der Bevölkerung dieser Altersgruppe angehören. Auch der Bildungsstand trägt zur gestiegenen Lebenserwartung bei. Untersuchungen belegen, dass gebildete Menschen mehr auf ihre Gesundheit achten als Menschen mit niedrigem Bildungsniveau. Sie ernähren sich meist ausgewogener, sind sportlich aktiver, engagieren sich stärker für die Allgemeinheit und achten darauf, regelmäßig Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen – alles Verhaltensweisen, die ihre Lebenserwartung positiv beeinflussen.

Dank besserer Lebens-, Bildungs- und Arbeitsbedingungen sowie den Fortschritten in Forschung, Medizin und Therapie sind wir als Sechzigjährige und weit darüber hinaus heute im Durchschnitt tatsächlich deutlich gesünder als unsere Eltern und Großeltern und sehen zumeist auch jünger aus als diese im gleichen Alter.

Umfragen zeigen, dass wir Älteren uns im Durchschnitt auch zehn Jahre jünger fühlen, als wir tatsächlich sind. Die Mehrheit der Generation der jetzt Sechzigjährigen hat, statistisch gesehen, noch eine Lebenserwartung von zwanzig bis 25 Jahren. Und die heute Geborenen haben beste Chancen, ein noch deutlich höheres Lebensalter zu erreichen. Wie alt können wir werden? Die Französin Jeanne Calment, die 1997 starb, wurde 122 Jahre und fünf Monate alt. Sie gilt bis heute als weltweit ältester Mensch, der jemals gelebt hat. Im Alter von 85 Jahren erlernte sie das Fechten, und noch mit hundert Jahren war sie mit dem Fahrrad unterwegs. Daran gemessen können wir als Sechzigjährige ja fast noch als „Heranwachsende“ durchgehen ... Und, wer weiß, vielleicht wird ja jemand von uns diesen Altersrekord eines Tages toppen.

Lebenserwartung und Lebensqualität

Die Frage, ob sich das Leben beliebig verlängern lässt, war und ist immer wieder Gegenstand reger Diskussionen. Gemeinhin wird davon ausgegangen, dass ein Zuwachs an Jahren ausschließlich auf Kosten der Lebensqualität gehen würde. Ergo käme eine Verlängerung automatisch einer längeren Leidenszeit gleich. Dem scheint jedoch nicht so zu sein, zumindest nicht in den Industrieländern. Hier ist die Mehrheit der Menschen über sechzig, siebzig oder achtzig wesentlich gesünder und auch mobiler, als es noch Gleichaltrige in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts waren. Vier Fünftel der Seniorinnen und Senioren über achtzig wohnen heute so wie all die Jahre zuvor in den eigenen vier Wänden – allerdings meist unterstützt durch Familienangehörige, Nachbarn, Beratungsstellen und ambulante Dienste.

So ist das Ziel der Altersforschung nicht vorrangig eine weitere Steigerung der Lebenserwartung, sondern die Verbesserung der Art und Weise, wie das Alter gestaltet werden kann, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten. Etliche Fachleute sind der Ansicht, dass sich die Lebensspanne des heutigen Menschen einer natürlichen Obergrenze nähert. Im Gegensatz dazu gehen andere davon aus, dass es keine Anhaltspunkte für eine Begrenzung gebe. Dementsprechend suchen auch Forschende schon seit Jahrzehnten nach Mitteln, die unser Leben verlängern und uns ewig jung halten sollen. Stammzelltherapien, die Kryokonservierung und diverse Arzneimittel sind nur einige der vielen Ansätze, die es dazu mittlerweile gibt. Auch ist ein wissenschaftlicher Trend in der Diskussion, der sich das völlige Überwinden der Sterblichkeit zum Ziel gesetzt hat. Die entsprechenden Forschungen in den Bereichen Biotechnologie, Cyborg-Technologie und Künstlicher Intelligenz beruhen auf der Annahme, Sterben sei so etwas wie eine heilbare Krankheit. Mittels einer fortschreitenden Optimierung des Menschen will man am Ende Nicht-Sterblichkeit erreichen.

Utopisch? Kann sein, kann nicht sein. Doch wer will tatsächlich 200 Jahre leben? Oder 500? Oder 1000? Kann es nicht andererseits so sein, dass wir den Zenit schon erreicht haben?

Derzeit sieht es laut aktueller Sterbetafel des Statistischen Bundesamts so aus: Männliche Babys haben ab ihrer Geburt eine Lebenserwartung von durchschnittlich 78,5 Jahren, bei weiblichen Babys liegt sie bei durchschnittlich 83,4 Jahren. Nach den einige Jahre zurückliegenden Prognosen könnte dann die Lebenserwartung der Männer im Jahr 2060 bei über 86 Jahren liegen, bei Frauen sogar bei knapp neunzig Jahren.¹ Schon dies hätte natürlich gravierende Auswirkungen auf Politik, Wirtschaft und Gesellschaft – nicht nur auf den Arbeitsmarkt, auf das Gesundheitswesen oder das Rentensystem, sondern auch auf das persönliche und gesellschaftliche Selbstverständnis, das Konsumverhalten und die kulturellen Gepflogenheiten.

Doch es gibt auch einen gegenläufigen Trend: Die Lebenserwartung hierzulande ist 2023 im dritten Jahr in Folge zurückgegangen. Seit Beginn der Coronapandemie verringerte sie sich nach den Be-

rechnungen des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung (BiB) um mehr als ein halbes Jahr. Dieser Trend zeigt sich nicht nur in Deutschland, sondern in vielen Ländern Europas und – noch gravierender – auch in den USA. Nicht nur das Geschehen während der Corona-Zeit und die Folgen der Pandemie spielen hier eine Rolle, sondern beispielsweise auch Phänomene wie die massive Zunahme von Adipositas, in deren Schlepptau meist lebensverkürzende Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Schlaganfall und verschiedene Formen von Krebs auftreten.

Wie wir uns das Alter vorstellen

Die medizinischen und lebensgestalterischen Rahmenbedingungen beeinflussen also unser Älterwerden gravierend. Doch das ist nicht das Einzige. Nicht zu unterschätzen sind die Vorstellungen, die wir in unseren Köpfen mit uns herumtragen: was wir mit dem Alter persönlich verbinden, was wir im Zuge des Älterwerdens erwarten, erhoffen oder auch befürchten. Doch was hat es mit diesen Vorstellungen, den sogenannten „Altersbildern“ auf sich?

Sie bezeichnen „individuelle und gesellschaftliche Vorstellungen vom Alter (Zustand des Altseins), vom Altern (Prozess des Älterwerdens) oder von älteren Menschen (die soziale Gruppe älterer Personen).“²

Solche Bilder, die wir uns vom Alter machen, werden von der Kultur geprägt, in der wir leben, von den politischen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und natürlich auch davon, welche persönlichen Überzeugungen wir uns im Laufe unseres Lebens zu eigen gemacht haben. Dabei spielt es darüber hinaus eine Rolle, ob wir generell eher optimistisch oder eher pessimistisch eingestellt sind. Je optimistischer und zuversichtlicher jemand dem Älterwerden gegenüber eingestellt ist, desto jünger fühlt er sich. Wer dem Altern hingegen ängstlich entgegenseht und es automatisch mit faltiger Haut, nachlassender Fitness, Krankheit, Schmerzen, Vergesslichkeit, Haarausfall oder Glatze, Einsamkeit, Gebrechlichkeit oder Pflegebedürftigkeit

verbindet, fühlt sich – verglichen mit anderen Gleichaltrigen – auch tatsächlich älter. Die Bilder im Kopf wirken dann im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung.

Bereits 2002 wurde dieser Effekt von Wissenschaftlern um die Professorin für Epidemiologie Becca Levy von der Yale University belegt: Wie die Studie ergab, leben Menschen mit einer positiven Sicht auf das Älterwerden durchschnittlich siebeneinhalb Jahre länger als Menschen mit einer eher negativen Haltung. Die Wissenschaftlerin erforscht schon seit den 1990er Jahren die Einstellung zum Älterwerden und zum Alter. (Siehe dazu auch S. 58 f.)

Klar, dass wir das Altern nicht einfach abstellen können, und was bei den diversen Bestrebungen herauskommen wird, es „aufhalten“ oder gar „umkehren“ zu wollen, weiß niemand. Warum also das Altern nicht einfach akzeptieren und das Beste daraus machen? Fragen wir uns doch einfach einmal selbst:

Verbinde ich mit dem Leben jenseits der sechzig eher das Bild einer aktiven, selbstbestimmten Person, die unternehmungslustig ist und nun Zeit dafür findet, zu tun, was sie immer schon mal tun wollte? Oder verbinde ich Älterwerden und Altsein vorrangig mit gesundheitlichen Einschränkungen, nachlassenden Fähigkeiten und Einsamkeit?

Gesellschaftliche Altersbilder

... nehmen Einfluss auf unsere Vorstellungen vom Altern und vom Altsein und darauf, wie wir mit altersbedingten Veränderungen umgehen.

... bestimmen mit, welches persönliche Altersbild jeder Einzelne entwickelt, und dies beeinflusst, was wir uns als alte Menschen zutrauen und was nicht mehr – jenseits unserer tatsächlichen Talente und Fähigkeiten.

... beeinflussen, mit welcher Wahrscheinlichkeit wir als Alternde mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und schlechten Gedächtnisleistungen konfrontiert werden.³

... prägen die Art und Weise mit, wie jüngere Menschen sich gegenüber älteren verhalten.