

GUT LEBEN | ZUFRIEDENHEIT IM ALTER



Erfüllung finden auf der Bühne

Joachim Frank, 67, Laienschauspieler, probt mit seinen Kollegen in Bonn ein Theaterstück, das in den 50er-Jahren spielt. „Unser Publikum sind ältere und demente Menschen. Wir wollen sie mit dem Schauspiel auf eine Reise in die Vergangenheit mitnehmen, sie emotional ansprechen und ihnen eine Freude machen“, sagt der ehemalige Pflegedienstleiter.

36

FOCUS-GESUNDHEIT

Foto: Boris Breuer für FOCUS-Gesundheit



Freude am Leben

Soziale Kontakte, körperliche Aktivität und kulturelle Teilhabe helfen Menschen, **ihre Zufriedenheit** über die Jahre zu bewahren – und sogar zu steigern

Konzentriert, mit geschlossenen Augen, murmelt Joachim Frank immer wieder denselben Satz: „Da hat meine Tochter doch tatsächlich in den Ferien Italienisch gelernt.“ Der 67-Jährige übt für seine Rolle als Familienvater in einem Theaterstück über die Reiselust in den 50er-Jahren. Seit seiner Pensionierung 2015 steht Joachim Frank regelmäßig vor Publikum. „Ich finde es toll, durch das Theaterspielen mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und bei ihnen Emotionen zu wecken“, sagt der Bonner. „Mein Hobby gibt mir das Gefühl, etwas Sinnstiftendes zu machen. Das ist wunderbar.“

Senioren sind heute längst nicht mehr das, was der Begriff suggeriert. Das Gros der älteren Menschen führt verstärkt ein selbstbestimmtes, aktives Leben, verfügt über eine bessere Gesundheit und eine positivere Lebenseinstellung als Vorgängergenerationen. Wer heute in Pension geht, hat mehr Lebenszeit zur Verfügung als jemals zuvor in der deutschen Geschichte – 65-jährige Männer werden im Schnitt 82 Jahre alt, Frauen 86 Jahre.

Die Menschen können sich auch auf zahlreiche Erkenntnisse von Altersforschern und Gerontologen stützen, die

wissenschaftlich vermessen haben, wie ein glückliches Leben mit grauem Schopf gelingt. Ihre Botschaft weckt Zuversicht. Denn im Alter wartet nicht automatisch Verlust und Verfall. Das individuelle Lebensglück steigt häufig sogar an. Wie stark, das haben die Pensionäre zu einem guten Stück selbst in der Hand. Gesellschaftliche Kontakte und körperliche Aktivität sind wichtige Faktoren, um das Wohlbefinden im Ruhestand zu bewahren, wenn nicht gar zu steigern. Wer sich regelmäßig bewegt, hat die Gewissheit, länger unabhängig zu bleiben und sein Gehirn in Schuss zu halten. Wer soziale Kontakte pflegt, auf der Bühne, dem Golfplatz, in der unmittelbaren Nachbarschaft, der ist zufriedener – und gesünder.

Soziale Isolation dagegen wirkt wie Gift. Wie britische Forscher herausgefunden haben, kann Einsamkeit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen, die kognitiven Fähigkeiten einschränken und im schlimmsten Fall sogar zu einem früheren Tod führen.

„Ausschlaggebend für ein glückliches Leben ist, wie gut es einem gelingt, zufrieden zu sein, und zwar auch dann, wenn man krank ist oder einen nahestehenden Menschen verloren hat“, er- ►



Gemeinschaftsgefühl

Marianne Vollmann, 68, pflückt in ihrem Garten zusammen mit Nachbarinnen Tomaten. Ein Online-Portal verhalf zu neuen Freundschaften

klärt der Nürnberger Psychogerontologe Frieder Lang. „Wer keinen Sinn mehr in seinem Dasein sieht, verliert die Lust am Leben und damit den Lebenswillen“, so der Leiter des Instituts für Psychogerontologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg.

Pensionist Joachim Frank stieß 2015 durch Zufall auf eine Zeitungsannonce, in der Laientheater-Schauspieler gesucht wurden. Der ehemalige Pflegedienstleiter wollte sich im Jahr seines Ruhestands einer neuen Herausforderung widmen. „Ich stand schon zu Schulzeiten ein paar Mal auf der Bühne, was mir damals großen Spaß gemacht hat. Als ich die Anzeige las, habe ich sofort angerufen.“

Der Antrieb, eine neue Sache anzugehen, entsteht oft aus früheren Interessen. „Viele Menschen suchen in der Phase

Um **42%**
häufiger erleiden sozial
isolierte Menschen einen
Herzinfarkt*

*im Vergleich zu sozial
eingebundenen Personen

Quelle: Britische Biobank-Studie, 2018

nach ihrem Beruf Lern- und Bildungserfahrungen, die sie in jungen Jahren nicht verfolgen konnten. Die Wünsche von damals neu zu befragen und sich zu erfüllen bedeutet immer eine Auseinandersetzung mit sich selbst und der eigenen Biografie“, erklärt Marion Fleige, Erziehungswissenschaftlerin und Leiterin der Abteilung Programme und Beteiligung am Deutschen Institut für Erwachsenenbildung, Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen (DIE) in Bonn.

Der Zeitpunkt, ab dem im Alter Interessen und Aktivitäten abnehmen, hat sich um rund zehn Jahre nach hinten verschoben. Die heutigen älteren Menschen haben ein höheres Bildungsniveau und eine größere Lernbereitschaft als ihre Vorgängergenerationen. Viele kulturelle Einrichtungen wie Theater, Museen und Volkshochschulen haben das erkannt und bieten Senioren verstärkt attraktive Möglichkeiten einer sinnvollen Lebensgestaltung und Weiterbildung. Kulturgeragogik nennt sich die 2010 neu eingeführte Fachrichtung, die diese Entwicklung erforscht und vorantreibt, eine Mischung aus Kulturpädagogik, Gerontologie und der Geragogik, einem Teilgebiet der Pädagogik.

Das Gehirn, insbesondere das Gedächtnis, mag zwar mit Mitte 20 eine erste Leistungsspitze erreichen. Doch behält es bis ins hohe Alter eine gute Lernfähigkeit. Senioren weisen etwa eine starke kristalline Intelligenz auf. Dabei handelt es sich um lexikalisches Wissen und um die Erfahrung, die ein Mensch erworben hat. Dies hat etwa zur Folge, dass Senioren selbst bei Verfahren Problemen bessere Ratschläge geben können als Jüngere. Sie fühlen stärker mit, wenn Personen aus ihrer Umgebung Unheil widerfährt. Sie sind daneben aber auch fitter in Sprachkompetenz und Wortgedächtnis.

Laienschauspieler Frank aus Bonn etwa fällt es laut eigener Aussage noch genauso leicht wie zu Schulzeiten, sich seinen Theatertext zu merken.

Das Denkkorgan ist also auch für Neues bereit. In der Gedächtnisporfte Hippocampus entstehen zeitlebens Nervenzellen, die sich sogar an der Speicherung von Informationen beteiligen. Die Zahl der Nervenzellen im Gehirn ist also keineswegs mit der Geburt festgelegt. „Unser Gehirn bleibt ein Leben lang

Foto: Michela Morosini für FOCUS-Gesundheit

GUT LEBEN | ZUFRIEDENHEIT IM ALTER

plastisch. Das heißt: Es kann sich durch neue Lernerfahrung verändern“, erklärt Psychogerontologe Lang. Areale, die bisher brachgelegen haben, lassen sich auch spät noch aktivieren. Golfen, Tanzen, eine Fremdsprache oder die Neugier auf Mitmenschen – all dies ist im Alter nicht nur möglich, sondern hält die grauen Zellen in Schwung und fördert so das Selbstbewusstsein und die Zufriedenheit.

Laut den Erkenntnissen der Hirnforscher steht die Leistungsfähigkeit des Gehirns in einem engen Zusammenhang mit körperlicher Aktivität. Wie sie herausgefunden haben, bilden sich umso mehr Nervenzellen im Hippocampus, je mehr sich ein älterer Proband bewegt. Sport, vor allem in Form von Ausdauertraining – darunter fällt Schwimmen, Radfahren oder Joggen –, lässt neue Neuronen entstehen. Viele davon sterben normalerweise rasch wieder ab, aber nur dann, wenn sie nicht gebraucht werden. Betätigt sich der Mensch zusätzlich geistig, etwa im Sprachkurs oder bei anregenden Diskussionen, überleben die neugeborenen Neuronen.

„Es geht darum, Neues zu lernen, bereits Gelerntes aufzufrischen und auch mal alte Gewohnheiten zu durchbrechen“, erklärt Psychogerontologe Lang. Das kann Klavierspielen oder Aquarellmalerei sein. Einfache Übungen wie Rückwärtslaufen oder auf einem Bein

Zähne putzen sind ebenfalls sinnvoll. Sie erhöhen die Beweglichkeit, reduzieren gleichzeitig das Sturzrisiko und stimulieren die grauen Zellen. „Das Gedächtnis speichert außerdem Dinge besonders gut ab, mit denen wir Emotionen verbinden“, so Lang. Eine Sprache lernt man besser, wenn man sich in dem entsprechenden Land aufhält, anstatt einen Frontalunterricht zu besuchen. Die Hauptsache ist, es macht Spaß und fordert heraus. Lang: „Unser Gehirn will beansprucht werden. Nur so bleibt man dynamisch, hat einen wachen Geist und ein erfülltes Leben.“

Gelerntes abzuspeichern braucht Zeit. Versuche zeigen, dass es etwa vier Wochen dauert, bis Neuronen herangewachsen sind und aktiv werden. Doch lohnt es sich dranzubleiben, denn die Steigerungsmöglichkeiten der Neurogenese – der Bildung neuer Nervenzellen – scheinen laut Studien im Alter um ein Vielfaches höher zu sein als in der Jugend. Auch eine künstlerische Tätigkeit wirkt sich positiv auf die grauen Zellen aus, wie Frieder Lang 2011 erstmalig herausfand. Er und sein Team prüften mithilfe bildgebender Verfahren und psychometrischer Tests über zwölf Wochen hinweg insgesamt 113 Probanden – unter ihnen 50 Personen zwischen 60 und 70 Jahren – vor und nach dem wöchentlichen Besuch von Kunstkursen. Im Kopf der Senioren geschah da- ►

Positives Lebensgefühl

So zufrieden sind die 65- bis 85-Jährigen in Deutschland mit ihrem Leben



Quelle: Generali Altersstudie, 2017

GUT LEBEN | ZUFRIEDENHEIT IM ALTER

Mehr Lebensfreude im Alter

Kleine Veränderungen im eigenen Denk- und Verhaltensmuster helfen, das innere Wohlbefinden zu steigern. Vier Tipps für mehr Zufriedenheit

SELBSTBESTIMMT LEBEN

Eigenständig relevante Entscheidungen zu treffen ist wichtig für die innere Zufriedenheit. Im Alter kommt es jedoch oft vor, dass andere Personen die Entscheidungen für einen treffen wollen. Die Furcht vor diesem Verlust an Autarkie kann zu Unzufriedenheit führen. Suchen Sie sich daher früh genug enge Vertraute, mit denen Sie Ihre Sorgen teilen können – das entlastet. Unterstützung für ein selbstbestimmtes Leben erhalten Interessierte meist kostenfrei bei regionalen Hilfenetzwerken. Das Angebot reicht von Gedächtnissprechstunden über Wohnberatungen bis zu Fahrtrainings für Senioren.

*Fachliche Beratung: Professor Fröder Lang, Leiter des Instituts für Psychogerontologie an der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

EMOTIONEN ZULASSEN

Viele Menschen unterdrücken zeit ihres Lebens ihre wahren Gefühle, weil sie Streit vermeiden wollen oder um nicht anzuecken. Negative Gedanken haben allerdings Einfluss auf das Wohlbefinden. Wer seine Gefühle wahrnehmen und steuern kann, steigert seine Zufriedenheit.*

GELASSEN BLEIBEN

Während Jüngere sich oft leicht stressen lassen oder unzufrieden sind, wissen Ältere, was sich ändern lässt und was nicht. Die reifere Generation kann eher verzeihen und will Menschen nicht ändern, sondern sich diesen anpassen. Diese Akzeptanz ermöglicht es, Erwartungen und die eigentliche Realität besser in Einklang miteinander zu bringen – und

damit letzten Endes mehr Zufriedenheit zu erlangen.

BILANZ ZIEHEN

Sich Gedanken um die Zukunft zu machen ist wichtig, doch ist ein positiver Rückblick ebenso relevant für die persönliche Zufriedenheit. Oft gibt es die ein oder andere Situation im Leben, in der man sich heute anders entscheiden würde. Was zählt, ist, einen Schlussstrich unter die Vergangenheit zu ziehen und womöglich verpassten Chancen nicht nachzutrauern. Ausnahme: besonders einschneidende, belastende Erfahrungen, die einem keine Ruhe lassen. Gehen Sie diese aktiv an, sprechen Sie darüber, notfalls hilft eine Psychotherapie.

bei Erstaunliches: Die Kunst aktivierte das Ruhenetzwerk des Gehirns. Genau diesen entspannten Zustand braucht der Körper, um kreativ zu sein. Viele Verbindungen, die stumm geschaltet waren, wurden plötzlich aktiviert, neue Spuren gelegt. Als Folge davon erhöhten sich die psychologische Widerstandsfähigkeit – die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen – und das subjektive Wohlbefinden.

Der Göttinger Neurobiologe Gerald Hüther will gar einen direkten Zusammenhang zwischen Gehirnerkrankungen und dem Wohlbefinden erkennen. Seiner Ansicht nach ist es nicht der Verfall des Denkorgans, der zu Demenz führt, sondern der Verlust seiner Regenerationsfähigkeit. Seine These: Die Art und Weise, wie wir leben, hat Einfluss darauf, ob unser Gehirn den schwierigen Wiederaufbau verloren gegangener Vernetzungen schafft, sich also gewissermaßen selbst heilen kann. Reparaturvorgänge im Gehirn würden folglich immer dann gelingen, wenn es einem Menschen gut geht. Dieses positive Empfinden bezeichnet der Neurobiologe als Ko-



Bildung im Alter hilft, im Ruhestand aktiv zu bleiben»

Marion Fleige, 41

Leiterin der Abteilung Programme und Beteiligung am Deutschen Institut für Erwachsenenbildung, Leibniz-Zentrum für Lebenslanges Lernen e. V. (DIE) in Bonn

härenzgefühl. Es ist daran geknüpft, wie sinnhaft, gestaltbar und verständlich das eigene Leben ist. Je stärker ausgeprägt das Kohärenzgefühl – so die Theorie –, desto geistig fitter der Mensch.

Joachim Frank hat durch das Theaterspielen mehr zu sich selbst gefunden: „Ich muss in verschiedene Rollen schlüpfen. Das bedeutet auch immer eine Innenschau meiner eigenen Gefühle und eine Auseinandersetzung mit mir selbst.“ Bis zu fünf Aufführungen pro Monat haben er und seine Schauspielkollegen in ganz Nordrhein-Westfalen. Sie treten in Begegnungstätten, auf Messen und in Seniorenheimen auf. Ihr Theater „Demenzionen“ soll ältere und pflegebedürftige Menschen ansprechen. „Personen mit Demenz erreicht man am besten mit ihrer Vergangenheit“, erklärt Frank. „Unsere selbst entwickelten Stücke spielen in den 50er- und 60er-Jahren. Wir schwelgen mit dem Publikum in Erinnerungen an alte Zeiten, singen und sprechen mit ihnen. Dieser direkte Austausch, das Arbeiten ohne Leistungsdruck, die sinnstiftende Tätigkeit: Das

Foto: DIE/Lichtenscheidt

alles hat mich gelassener und zufriedener gemacht.“

Enge Beziehungen und soziale Wertschätzung sind wichtige Faktoren für eine glückliche Existenz, vor allem in der letzten Phase des Lebens. Eine groß angelegte Studie des Instituts für Psychologie der Humboldt-Universität zu Berlin zeigt, dass gesellschaftlich eingebundene ältere Menschen kurz vor ihrem Tod wesentlich zufriedener waren als Personen ohne soziales Netzwerk.

Die 68-jährige Marianne Vollmann hat ihren Ruhestand dazu genutzt, um neue Kontakte zu knüpfen. 2016 registrierte sie ihr Dorf Dormitz in der Nähe von Erlangen bei einem digitalen Nachbarschaftsportal (www.nebenan.de). „Seit über 30 Jahren wohne ich in derselben Straße und kannte doch fast keinen“, erzählt Vollmann. Um ihr Umfeld darauf aufmerksam zu machen, lief sie im Herbst vor drei Jahren durch die Straßen ihrer Heimat und warf 800 Einladungszettel in Briefkästen. Heute sind rund 200 aktive Nutzer angemeldet, knapp 20 Prozent der Haushalte. Sogar die Gemeinde nutzt das Online-Portal, um auf Veranstaltungen hinzuweisen. Immer mehr Gruppen und Vereine sind entstanden, die Gemeinschaft ist enger zusammengerückt, aus Nachbarn wurden Freunde. Der Ruhestand Vollmanns ist seitdem angefüllt mit Terminen: Laufgruppen, Radausflügen, Seniorenkreissitzungen, Gedächtnistrainingsstunden.

„Über das Online-Portal verabreden wir uns zum Kaffee oder zum gemeinsamen Spazierengehen. Wir wissen Bescheid, wer wann im Urlaub ist, um uns um die Post zu kümmern oder die Blumen zu gießen“, erzählt die 68-Jährige. Sie teilt ihre selbst gemachte Marmelade ebenso wie ihr Digital-Wissen. „Eine Dame die Straße runter ist 82 Jahre alt und hatte erst mal keine Ahnung, wie das mit dem Internet funktioniert. Sie wollte aber teilhaben an unserer Online-Gruppe. Also habe ich ihr gezeigt, wie es geht“, sagt Marianne Vollmann. „Für mich ist das Schönste das Gefühl, gebraucht zu werden und eine Aufgabe zu haben. Es heißt nicht ohne Grund: Wer rastet, der rostet. Ich bin glücklich, wenn ich anderen eine Freude machen kann.“ ■

NINA ZELLER

FOCUS-GESUNDHEIT