

Die Zeit – Wissen : Oma muss ran

Die Zeit, Hamburg, Germany
Die Zeit, Hamburg, Germany

DIE ZEIT

21/2005

Oma muss ran

Mit 50 an die Uni, mit 70 einen neuen Job – was so radikal klingt, löst nur einen Teil des Problems: Deutschland fehlen die Kinder – und ihre Ideen. Im Wettbewerb der Nationen droht uns eine Niederlage

Von Paul B. Baltes

Altert Deutschland richtig? Haben wir die Alten, die wir brauchen? Gehen wir mit ihnen fair um? Die Wissenschaft vom Altern ist jung, und ihr Thema umfasst ein riesiges inhaltliches Spektrum. Altern ist ein biologisches, körperliches, psychisches, geistiges, soziales und gesellschaftliches Phänomen. Wenn es um die Zukunft des Alters geht, muss man zwei Perspektiven unterscheiden, sie dann aber zusammenführen: Die erste ist das Altern des Einzelnen, die zweite sind die Altersstrukturen der Bevölkerung.

Es ist eine heikle Frage, die das Zusammenführen der beiden Perspektiven erforderlich macht: die Frage des geistigen Innovationspotenzials und der Konkurrenzfähigkeit einer im internationalen Vergleich älteren Bevölkerung. Ich habe mich bisher gescheut, dieses Thema anzugehen. Ich wollte nicht, dass sich negativ anmutende Aussagen dem gesellschaftlichen Reformprojekt einer besseren Kultur des Alters in den Weg stellen. Jetzt aber muss bei allem Optimismus des Alterns – immer mehr werden immer gesünder immer älter – eine warnende Stimme erhoben werden; vor allem, weil auch der Nachwuchs fehlt.

Es gibt tatsächlich eine Reihe von Befunden, die das bisherige, so dominant negative Altersstereotyp als revisionsbedürftig erscheinen lassen. Was das Altern des Einzelnen angeht, ist Optimismus durchaus angemessen. Die Chancen stehen gut, bei einer optimistischeren Grundstimmung latente Schätze des Alters zu finden und zu heben.

Das Dritte Alter: Aufbruchstimmung. Menschliches Altern ist dynamisch und beeinflussbar. Diese Eigenschaften werden als Variabilität und Plastizität bezeichnet. Man kann sie an einem Beispiel verdeutlichen: Stellen Sie sich vor, Sie seien in der Lage, den Marathon in der Zeit von drei Stunden zu laufen. Mit dieser Zeit würden Sie in Berlin unter den ersten Tausend ins Ziel kommen; von etwa 28000 Teilnehmern also in den top vier Prozent. In der Tat, nicht schlecht!

Die für die Variabilität und Plastizität des Lebensverlaufs und des Alters interessante Frage ist nun, wie alt man sein müsste, um mit dieser Zeit von drei Stunden den jeweiligen Altersweltrekord zu halten. Wie alt war also weltweit der Jüngste, wie alt der Älteste, der den Marathon in drei Stunden absolviert hat? Es gab nach den mir bekannten Statistiken einen Übersiebzijährigen und einen Unterzahnjährigen, denen dies gelungen ist. Welche Altersbreite in der Expression von Topleistungen, selbst im körperlichen Bereich!

Genetische Unterschiede, gesellschaftliche Faktoren, Lebensstil und persönliche Spezialisierungen wirken zusammen, um einen riesigen Freiraum in der Lebensentwicklung zu ermöglichen. Das Marathon-Beispiel steht dafür nicht allein. Alter ist nicht Alter. Wenn man bei einem Fest zur 60. Wiederkehr des Schuleintritts in den Raum kommt, glaubt man, einige hätten ihre Kinder, andere dagegen ihre Eltern geschickt, und dies, obwohl alle gleichaltrig sind, also so um die 66.

Ein anderes Beispiel ist das Altern der Intelligenz. In der so genannten Berliner Altersstudie lag beispielsweise die Intelligenz einer Überhundertjährigen im oberen Bereich der 70-Jährigen. Variabilität zwischen Menschen und Plastizität innerhalb des Einzelnen sind bis ins hohe Alter zentrale Elemente der menschlichen Entwicklung.

Das Lern- und Wissenspotenzial älterer Menschen ist zudem deutlich größer, als man allgemein annimmt. Dies trifft vor allem auf das junge Alter, die 60- und 70-Jährigen, zu. Ältere Menschen lernen zwar nicht mehr so gut und schnell wie jüngere, aber die meisten noch recht gut. Was man kognitive Plastizität, also Entwicklungspotenzial nennt, gibt es in geringerem Maß genauso im Alter.

Es stimmt auch nicht, dass ältere Menschen vor allem in der Vergangenheit leben, einsamer und trauriger seien als jüngere. Viele ältere Menschen leben durchaus in der Gegenwart und für die Zukunft, wenn auch der Zeithorizont kleiner wird. Wichtig sind ihnen neben ihrer Gesundheit vor allem gute Sozialbeziehungen, das Wohlergehen der Familie und der nächsten Generation.

Körper und Geist: Die Alten werden im historischen Vergleich auch funktionstüchtiger. Die Lebenszeit für ein aktiv-gesundes Alter dehnt sich aus, in den vergangenen 30 Jahren um mindestens fünf Jahre. Die heutigen 70-Jährigen sind also mindestens genauso fit, geistig und körperlich, wie die 65-Jährigen der vorangegangenen Generation.

Diese Vitalisierung des Alters hat ihren Schlusspunkt noch nicht gefunden. Das zeigen jüngste Studien. Ihre Ergebnisse werden wahrscheinlich dazu führen, dass sich die Grenzen dessen, was gesellschaftlich und subjektiv als Alter definiert wird, verschieben. Alter beginnt mit 70 statt 65, Altersstatistiken müssen neu geschrieben werden.

Es gibt nicht nur Schwächen, sondern auch Stärken des Alters. Das schnelle Denken der Jugend kann auch Nachteile haben, etwa dann, wenn Ausdauer, Klugheit und Besonnenheit gefragt sind. Die moderne Intelligenzforschung unterscheidet daher zwischen zwei Kategorien von Intelligenz, der Mechanik und der Pragmatik. Die Mechanik der Intelligenz beschreibt die Geschwindigkeit und Genauigkeit der Informationsverarbeitung. Sie steigt während der Kindheit stark an, nimmt aber schon vom frühen Erwachsenenalter an stetig ab. Neues schnell und gut zu lernen fällt deshalb älteren Erwachsenen deutlich schwerer als jüngeren. Intelligenz als Pragmatik meint kulturgebundene Fähigkeiten wie Sprache, berufliche Qualifikationen, Kompetenzen wie emotionale und soziale Intelligenz. Sie ist unabhängiger vom Alter. Je mehr man sich um Wissen bemüht und es übt, je länger und besser die Lebenserfahrung, umso ausgeprägter ist die kognitive Pragmatik. Vieles, was mit Intelligenz und Kompetenz als Wissen zu tun hat, kann bis ins hohe Alter gut funktionieren.

Das Vierte Alter: weniger gute Nachrichten. Derlei positive Erkenntnisse über das Alter versetzten Gerontologen und Gesellschaftspolitiker in eine Art Aufbruchstimmung. Der gesellschaftliche Fortschritt, so dachten viele, würde auch dem hohen Alter eine goldene Zukunft bescheren. Der Optimismus ist jedoch bezüglich des hohen Alters zumindest bisher noch ungerechtfertigt.

Mit steigendem Alter geraten körperliche und physische Funktionen in hohen Jahren immer stärker und länger aus dem Tritt. Dieses so genannte Vierte Alter ist keineswegs eindeutig fixiert, es kann zu unterschiedlichen Zeitpunkten im Leben beginnen. Im heutigen Durchschnitt westlicher Industrienationen geht es um den Altersbereich von etwa 85 bis 100 Jahren und aufwärts. Hier öffnet sich die Schere zwischen Lebenslänge und Lebensqualität. Nicht zuletzt dank der modernen Medizin kann man ohne Lebensqualität und voll auslebbarer Menschenwürde länger und länger leben.

Zu dem für das Vierte Alter stark ansteigenden Verlust im Lernpotenzial für Neues kommt hinzu, dass die Persönlichkeit und das Ich anfälliger sind als bei jüngeren Alten die sich dank ihrer psychischen Regulationskraft im Durchschnitt denselben Grad an Wohlbefinden bewahren wie jüngere Menschen.

Im hohen Alter stößt diese adaptive Ich-Plastizität an Grenzen. Wenn man zusätzlich zum psychischen Funktionsstand zusätzlich körperliche Indikatoren betrachtet, so liegt jenseits von 85 Jahren die Zahl derer, die unter chronischen Belastungen leiden, um ein Vielfaches höher als bei den 70- bis 85-Jährigen. Hinzu kommt der im hohen Alter dramatische Anstieg an Demenzen, den auch die Berliner Altersstudie bestätigt: Danach leiden unter den 70-Jährigen weniger als fünf Prozent an einer Form von Demenz, unter den 80-Jährigen zwischen 10 und 15 Prozent doch unter den 90-Jährigen bereits jeder Zweite.

Dass sich die durchschnittliche körperliche und geistige Leistungsfähigkeit älterer Menschen in neuerer Zeit verbessert hat, kann diese negativen Folgen des hohen Alters allenfalls mildern, aber nicht ausgleichen. Das Lernpotenzial im fortgeschrittenen Alter lässt massiver nach, als man dies von jüngeren Alten kannte. Das harte Fazit: Auch mental »gesunde« Hochbetagte sind extrem beeinträchtigt, was das Erlernen neuer Gedächtnisinhalte angeht. Der Negativeffekt des hohen Alters ist um ein Vielfaches größer als der historische Fortschritt in der Vitalität des Alters.

Hypothek für den Geist: der alternde Körper. Jüngste Studien haben einen weiteren Risikofaktor aufgezeigt, der die geistige Funktionstüchtigkeit im Alter zunehmend begrenzt. Der Körper stellt nicht nur weniger an geistigen Reserven zur Verfügung. Er braucht auch selbst ein Mehr an Geist. Dadurch bleiben weniger geistige Ressourcen für das Geistige im engeren Sinn übrig.

Diese Forschungsergebnisse helfen beim Verstehen von Alltagssituationen: Beobachtet man ältere Menschen, fällt auf, dass sie an Straßenkreuzungen oder bei Hindernissen im Weg die Unterhaltung unterbrechen, während Junge munter weiterreden, wenn sie eine Straßenkreuzung überqueren. Ähnliches sieht man, wenn ältere Menschen vom Tisch aufstehen, das Gleichgewicht in der Straßenbahn halten müssen, wenn sie sich beim Abendessen ihr Fleisch schneiden oder Kaffee einschenken. In diesen Fällen beansprucht der Körper zusätzliche geistige Reserven.

Die Beispiele machen deutlich, wie allgemeinwirkend diese Hypothesen des Körpers für den Geist sind. Training der motorischen Koordination wird helfen, diese negativen Altersgradienten zu mindern, aber auf den gesamten Alltag bezogen, ist es wahrscheinlich, dass diese Hypothek des Körpers auf den Geist eine große Breitenwirkung hat.

Hohes Alter: nicht vorgesehen in der biologischen Evolution. Ein Exkurs in die biokulturelle Theorie der Evolution und Ontogenese erklärt, warum sich die Optimierung des Vierten Alters als schwierig bis unmöglich darstellt. Die Gründe für die Resistenz des hohen Alters gegenüber einer gesellschaftlichen Optimierung liegen in der evolutionär bedingten fundamentalen »Unfertigkeit« der biologisch–genetischen Architektur des Menschen. Was die Evolutionsgenetik vor allem optimierte, war die Reproduktionsfähigkeit. Aus heutiger Sicht war dies die erste Lebenshälfte, der Altersbereich bis etwa 50 Jahre. Im hohen Alter wird die »ordnende Hand« der in der Evolution gewachsenen Genetik immer unsicherer und weniger stark.

Die Vernachlässigung des Alters im evolutionären Geschehen ist auch der Hauptgrund für die reduzierte biologische Plastizität im hohen Alter. Diese setzt dem kulturellen Optimierungspotenzial engere Grenzen. Deshalb bricht das Lernen im Alter mehr und mehr zusammen. Deshalb verlieren selbst die großen Stärken des Menschen, seine Ich–Plastizität und flexible Deutungskraft, im hohen Alter ihre große Effektivität. Deshalb nimmt mit dem Alter die Zahl der Demenzen so rapide zu.

Die Wissenschaft hat eine gute Reputation, wenn es um Erkenntnisfortschritt geht. Es überrascht deshalb nicht, wenn biologisch–medizinische und sozialwissenschaftliche Forschung die Hoffnung nährt, man könne das Vierte Alter ebenso verbessern wie gegenwärtig das Dritte. Doch mir scheint, dass hier, wegen der dargelegten biokulturellen und über Hunderttausende von Jahren gewachsenen biogenetischen Gesamtarchitektur des Lebens, Skepsis nicht fehlen darf.

Noch unfertig: das wissenschaftliche Bild vom Alter. Aber die dargelegten Grundlinien fordern heraus, darüber nachzudenken, ob eine im Durchschnitt ältere Bevölkerung und vor allem eine Bevölkerung mit mehr Alten als Jungen langfristig den Lebensstandard aller jetzigen und künftigen Altersgruppen erhalten kann. In der heutigen globalisierten Welt geht es dabei auch um das Bestehen im internationalen Wettbewerb. Kann man aus den dargelegten Forschungsbefunden etwas über das intellektuelle Denk– und Innovationspotenzial von Gesellschaften mit unterschiedlichen Altersstrukturen ableiten? Die auf ökonomische Rationalität trainierten Wirtschafts– und Betriebswissenschaftler gehörten zu den ersten, welche die für viele Bürger anrühige Frage nach der altersbezogenen gesellschaftlichen Produktivität stellten; etwa im Kontext einer betrieblichen Arbeitnehmerschaft.

Nach meinem Verständnis ist es notwendig, bei dem Versuch einer Beantwortung dieser Thematik mindestens zwei Wissensgebiete zusammenzuführen. Erstens das oben dargestellte Wissen über die Grundkonturen von individuellen Alternsverläufen in Körper und Geist einschließlich deren Variabilität und Plastizität. Zweitens das demografische Wissen über Lebenserwartung und Altersstrukturen einer Gesellschaft, einschließlich deren historischen Veränderungen und Spannbreiten.

Individuelles Altern: zwei Risikofaktoren. Aus der verhaltenswissenschaftlichen Forschung über Einzelverläufe entnehme ich zwei Befunde, welche die Skepsis über die innovative Produktionskraft einer im Durchschnitt älteren Bevölkerung nähren und als relativ robuste Rahmenbedingungen operieren und daher als Eckpunkte für prognostische Einschätzungen dienen können.

Erstens sind dies die beschriebenen und fast nicht zu verändernden negativen Altersgradienten in der Mechanik der Intelligenz, also der Schnelligkeit und Präzision der Informationsverarbeitung. Die Mechanik ist nicht der einzige Faktor beim Entstehen von neuem Wissen und Höchstleistungen komplexer geistiger Art, aber sie ist ein grundlegendes Element. Sie begrenzt das Niveau intellektueller Höchstleistungen und spielt auch bei der Schnelligkeit des Erwerbs neuen Wissens und neuer Fertigkeiten eine große Rolle. Die zweite altersbezogene Begrenzung resultiert aus den mit dem Alter zunehmenden Hypothekenkosten des Körpers für den Geist.

Wie groß sind die Auswirkungen dieser negativen Altersgradienten? Hier gibt es noch große Unsicherheiten. Im Durchschnitt scheinen wir zumindest ab dem 40. Lebensjahr pro Jahr etwa ein bis zwei Prozent in der Schnelligkeit und Präzision unserer Mechanik der Intelligenz zu verlieren. Wie viel unserer Intelligenzbank zusätzlich in die Pflege und das Management des Körpers geht, ist noch unbekannt, aber die ersten Schätzungen sind beträchtlich höher, als man dies früher dachte. Trotz großer Variabilität und individueller Plastizität ist es schwer vorstellbar, dass die Negativität dieser beider Altersgradienten im Bereich der zu erwartenden Lebenszeitfenster von gesellschaftlich relevanter Arbeit verschwinden werden.

Die deutsche Bevölkerung altert: mehr als die USA. Vor diesem Hintergrund zweier negativ und breit wirkender Altersgradienten: Was bedeutet es also beispielsweise, wenn das Durchschnittsalter der arbeitenden Bevölkerung also gegenwärtig der etwa 15– bis 65–Jährigen um bis zu zehn Jahre ansteigen würde; also von etwa 45 auf 55 Jahre? Ein entscheidender Faktor bei der Beantwortung dieser Frage ist das relative Größenverhältnis der Altersstruktur: Wie viele Junge gibt es, wie viele Ältere, und wie verändert sich dies mit der Zeit?

Deutschland ist im internationalen Vergleich nicht gut aufgestellt. Über die nächsten 50 Jahre wird die Altersstruktur der Bevölkerung relativ gesehen ein deutliches Mehr an Alten und ein Weniger an Jungen beinhalten. In den USA dagegen ist in den nächsten Jahrzehnten das durchschnittliche Älterwerden der erwachsenen, arbeitenden Bevölkerung deutlich geringer. Während die zu erwartende Altersstruktur der Bevölkerung in Deutschland eher derjenigen einer umgedrehten Alterspyramide (mehr Alte als Junge) gleichen wird, dürfte nach Prognosen der US–Census–Behörde die traditionelle Alterspyramide (mehr Junge als Alte) weiterhin vorhanden sein, wenn auch in kleinerer Ausprägung. Die USA sind zudem führend in der Zahl der zugewanderten Topstudenten aus dem Ausland. Die Zahl vor allem asiatischer Studenten in den USA nimmt rasant zu. Diese verjüngen die amerikanische arbeitende Gesellschaft, gerade auch in den Sektoren, die für eine moderne Informations– und Technologiegesellschaft zentral sind.

Prognose: Die höhere Altersstruktur in Deutschland, gepaart mit einer größeren Zahl von Alten als Jungen, ist ein Risikofaktor. Bei Voraussagen über die Folgen dieser Befunde ist immer Vorsicht angebracht. Die Wissenschaft bemüht sich, Grundlagen für eine längere und positive intellektuelle und körperliche Entwicklung zu schaffen. Das gibt weiteren Spielraum. Aber die vorgelegten Befunde werden sich durch solche Verbesserungsmaßnahmen nicht grundlegend verändern, sondern lediglich in ihrer Größenordnung reduzierbar sein; zumindest solange es gleichzeitig mehr Alte als Junge gibt.

So wenig mir, dem Bürger Paul Baltes, diese Einsicht gefällt, aber als Wissenschaftler muss man beim gegenwärtigen Wissensstand zumindest die Hypothese formulieren, dass das Innovationspotenzial jüngerer

Populationen anderer Nationen insgesamt höher sein könnte als die unseren. Aufgrund ihres im Durchschnitt jüngeren Alters lernen sie im Durchschnitt schneller, sie sind gesünder, unter geeigneten Lebens- und Arbeitsbedingungen werden sie eine höhere Produktivität zeigen können. Noch verschaffen der hohe Bildungs- und ökonomische Wohlstand den entwickelten Industrienationen trotz ihres höheren Durchschnittsalters einen Vorteil. Aber wie lange wird dieser Vorteil halten, wenn sich die anderen Länder an ähnliche Bildungs- und Gesundheitsniveaus heranbewegen und dabei aber für längere Zeit eine jüngere Altersstruktur beibehalten?

Radikale Veränderungen: sie könnten das besorgniserregende Bild entscheidend aufhellen. Notwendige gesellschaftliche Reformen betreffen die Gestaltung des Lebensverlaufs und aller mit Produktivität zusammenhängenden Bedingungen. Um den Lebensverlauf und das Alter zu optimieren, um die latenten Potenziale der späteren Lebensalter besser zu aktivieren, wird es allerdings um mehr als um Reparaturen gehen müssen. Praktisch alle gesellschaftlichen Institutionen und Sektoren harren der Reform. Schließlich beginnt Altern schon in der Kindheit. Nicht nur das Alter, der ganze Lebenslauf steht auf dem Prüfstand.

Auf der allgemeinsten Ebene geht es vor allem um das Prinzip, aus einer alterssequenzierenden Gesellschaft zuerst Bildung, dann Arbeit, dann Familie, dann der immer länger werdende Ruhestand eine horizontale, parallelisierende entstehen zu lassen. Lebenslange Entwicklung braucht ein stärkeres Neben-, Durch- und Miteinander dieser verschiedenen Lebenssektoren, mit einem hohen Grad an Variabilität und Durchlässigkeit.

Zudem gilt es zu verhindern, dass aufgrund von Staus im Lebenslauf einzelne Altersabschnitte durch Mehrfachbelastung überfrachtet werden und deshalb wesentliche Komponenten der Lebensgestaltung suboptimiert sind. Einen derartigen Lebensstau gibt es in Deutschland für das junge Erwachsenenalter, die heutigen 20- bis 40-Jährigen. Die Bildung dauert länger, der Beruf lässt länger auf sich warten und erfordert einen längeren Einstieg. So bleibt wenig Zeit und Energie für die Familiengründung. Entzerrung mit Parallelisierung ist angesagt. Kinder zu haben und sie großzuziehen, muss leichter werden.

Die Struktur der Hochschulen ist ein weiteres Beispiel. Man stelle sich vor, wir würden vor dem Hintergrund unseres jetzigen Wissens über Lebenserwartung, gesellschaftlichen Wandel und lebenslange Entwicklungsperspektiven eine Hochschule konzipieren. Der Campus würde von allen Lebensaltern des Erwachsenenalters bevölkert sein, die Universität würde es ermöglichen, berufliche Renaissance sowie Neubildung als zweiten Eckpfeiler ihrer Lehraufgabe zu verstehen. Die Frage der Studiengelder für Erwachsene wäre politisch weniger belastet, der private Sektor würde eher in die Finanzierung einsteigen, Neubildung ist ihm wichtig, um sein Humankapital zu pflegen.

Die Lebensarbeitszeit ist ein weiteres Reformthema. Obwohl ältere Menschen körperlich und geistig fitter werden, steigen sie immer früher aus dem Arbeitsleben aus. Warum ist dies so? Neben dem Aspekt ökonomischer Anreize, so lautet meine Hypothese, liegt ein wesentlicher Grund darin, dass es keine Kultur der Arbeit im Alter gibt, dass das, was heute als Arbeitsinhalt und Arbeitsform dem älteren Arbeitswilligen angeboten wird, nicht altersfreundlich ist, dass es uns also bisher nicht gelungen ist, die Arbeit auf das Alter und das Altwerden abzustimmen. Altersgerechte Arbeit, nicht die Weiterführung der Arbeit des bisherigen Lebens, muss zu den Planungsoptionen hinzukommen.

Unser System lässt Menschen am selben Arbeitsplatz, in derselben Firma alt werden. Doch statt im selben Job seniorisiert und frustriert zu werden, gilt es, das Umsteigen in neue und auch weniger prestige- und einkommensträchtige Berufe zu erleichtern. Das ist eine präventive Aufgabe. Sie muss viele Jahre vor jenem Zeitpunkt beginnen, an dem der Ausstieg ansteht.

Beim Umstellen unserer Gesellschaft und insbesondere der Wirtschaft auf den neuen Lebensverlauf und das Alter hilft die Erkenntnis, dass ein wesentlicher Teil unserer gesellschaftlichen Innovation, unserer Kultur im allgemeinsten Sinne, immer schon nur deshalb entstanden ist, weil es ein zu bewältigendes Defizit gab. Das Riesenpotenzial für die Entwicklung von altersfreundlichen Dienstleistungen, Infrastrukturen und Technologien ist ein Beispiel. Gleiches könnte man über die Obsoleszenz unserer gesellschaftlichen und demografischen Strukturen und die neuen Herausforderungen des Alters in einer globalisierten Welt sagen.

Diese beinhalten auch Chancen, sie sind nicht nur Probleme.

Denn trotz der Melancholie über die Aussichten für das hohe Alter steht zunächst das Positivpotenzial des jungen Alters im Vordergrund. Zumindest aus der Sicht der Gegenwart liegen dort die noch zu hebenden Schätze. Dann wird auch der Nachwuchs folgen. »Alt für Jung« ist mein Lieblingsmotto.

Paul Baltes ist Direktor am Max–Planck–Institut für Bildungsforschung und Leiter des neu gegründeten Internationalen Forschungsnetzwerks Alter der Max–Planck–Gesellschaft. Der Text beruht auf einem Vortrag im Zürcher Schauspielhaus