

FORTSETZUNG VON SEITE M 1

Auf ewig jung?

Genauer: Triathlet und Rennradfahrer. Im Jahr 2019 erschien sein Buch „Mit jeder Faser“, in dem er seinen Weg zum Ironman auf Hawaii beschreibt. Anders gesagt: Sportverweigerer verlieren an Akzeptanz. Definierte Muskeln sind für Männer über 40 zum Statussymbol geworden, für einen Waschbrettbauch opfert man seine Freizeit. Und das gilt auch und vor allem für Angestellte, Schreibtischarbeiter, die keine übermäßige Körperkraft benötigen. Ja, es geht auch um Gesundheit, zumindest wird das behauptet. Doch muss man dreimal wöchentlich für den Marathon trainieren, um gesund zu sein? Niemand will in der jugendwahnsinnigen Gesellschaft mehr alt werden. Die Verdrängungsanstrengung schlägt sich in den Statistiken nieder und belebt die Verjüngungswirtschaft.

Ein Tabu: das Zeigen eines nackten alten Körpers

So gehen in keinem anderen Land Europas so viele Menschen in Fitnessstudios wie in Deutschland. In der Fitnessbranche freut man sich über prächtige Zuwachsraten: Im Jahr 2016 wurde die Marke von zehn Millionen Mitgliedschaften überschritten, 2018 waren es schon mehr als elf Millionen!

Und wer sich die Mühen sparen will, geht zum Arzt. Die Zahl der Schönheitsoperationen und ästhetischen Eingriffe stieg in den vergangenen Jahren, wie Ärztebefragungen der Vereinigung der Deutschen Ästhetisch-Plastischen Chirurgen ergaben. Vor allem Männer über 50 gehen demnach häufiger zum Chirurgen.

Der eigene Körper wird zunehmend als ästhetische Entsprechung der Persönlichkeit gesehen. Zwar sind die meisten Tabus gefallen, niemand juckt es heute noch, wenn jemand grüne oder blaue Haare zu einem Pfund Blech im Gesicht und einem Ganzkörperattoo spazieren trägt. Doch was immer noch pro-

Fotos: Adobe Stock/JenkoAtaman, imago images/Stefen Unger

„In den Himmel möchte man nicht wachsen“

Die Alternsforscherin Ursula Staudinger sagt, ob Menschen ewig leben möchten und wie gutes Altern gelingt. Und die Wissenschaftlerin fordert mehr Mut zu neuen Wohnkonzepten für eine länger lebende Gesellschaft.

VON
NICOLE GOLOMBEK

Frau Prof. Staudinger, jeder will 100 werden, aber so schön sein wie mit 17. Hat das Alter ein schlechtes Ansehen?

Das Alter in sich ist sehr widersprüchlich. Es ist erstrebenswert, wir möchten länger leben, aber dem Alter haftet auch ein einseitig negatives Bild an, das sich erst allmählich ändert. Was sich nicht ändert, ist, dass das Alter die Lebensphase ist, die vor dem Tod steht. Der Tod stellt eine tiefe Verletzung des Wunsches dar, in Kontrolle zu sein, aktiv am Leben teilzuhaben.

Wollen wir denn alle ewig leben?

In den Himmel möchte man nicht wachsen. Bei Untersuchungen, die vorliegen, stellt man fest, dass die meisten Befragten sich unter dem durchschnittlichen Lebensalter sehen. Die meisten wollen zwischen 80 und 85 Jahre alt werden. Vor 100 Jahren hätte man wohl 70 als gewünschtes Alter angeben.

Wann gilt man überhaupt als alt?

Ein offizielles Alter gibt es nicht. Meist wird es mit dem gesetzlichen Rentenalter definiert. In der freien Wirtschaft hört man öfter, dass Menschen ab 45 schon alt sind. Zugleich findet ein gene-



”
In der freien Wirtschaft hört man öfter, dass Menschen ab 45 alt sind.“

URSULA STAUDINGER,
PSYCHOLOGIN

rationeller Wandel statt, wie wir das Alter körperlich erleben. Durch die Verlängerung des Lebens wird das gleiche kalendarische Alter anders wahrgenommen als früher. Eine heute 90-jährige Person entspricht im Gesundheitszustand etwa einer 80-jährigen Person in der Vorgängergeneration.

70 ist das neue 60 und nicht die Zeit für den Rückzug in den Ohrensessel?

Genau. Diese Entwicklung beeinflusst auch die Frage, wie wir denken, was wir uns wünschen, wie aktiv wir sein wollen. Natürlich gibt es Menschen, die es sich im Ohrensessel bequem machen, aber noch mehr Menschen möchten etwas tun, aktiv sein, etwa durch bürgerschaftliches Engagement oder indem man sich um die Familie kümmert.

Ist die Gesellschaft auf länger lebende Menschen vorbereitet? Zum Beispiel, was das Wohnen betrifft?

Das ist eine große Herausforderung, die viel zu wenig aktiv angegangen wird. Wir müssen viel mehr investieren in die Suche nach Lösungsvorschlägen für verschiedene Arten und Weisen zu leben, wie man leben kann, falls Pflegebedarf entsteht. Weil so etwas sehr anstrengend und kräftezehrend ist, sollte man sich

das Kümmern um altersgerechtes Wohnen zu einer Zeit vornehmen, in der man noch in Kraft steht und sich an eine neue Situation leichter anpassen kann.

Je älter man wird, desto häufiger geht man auf Beerdigungen. Auch von Menschen, die jünger sind als man selbst. Wie geht der alternde Mensch mit seelischen Belastungen um?

Auch hier findet ein Wandel statt. Seelische Krankheiten galten früher als ein Makel und wurden stigmatisiert. Depression wird inzwischen beispielsweise als legitime, therapierbare Krankheit wahrgenommen. Das führt dazu, dass auch ältere Menschen Coaching und psychologische Beratung in Anspruch nehmen. Da aber bekannt ist, wie lange man heute auf einen Therapieplatz wartet ...

... nämlich mehrere Monate ...

... wäre es zu wünschen, dass das Gesundheitssystem hier bessere Angebote schafft.

Wie kann gutes Altern gelingen?

Das Altern wird von mehreren Faktoren beeinflusst: Biologie, die Erfahrungskontexte und auch unsere Lebensentscheidungen. Welche Bildungsergebnisse haben wir, mit welchen Menschen umge-

voziert, das ist ein nackter alter Körper. Schlaffe Haut, ein Körper ohne Muskeln, tiefe Falten. Die westliche, vom Jugendwahn besessene Gesellschaft verdrängt alles, was den Tod vorhersagt und kann sich nicht vom jahrhundertealten Albtraum befreien. Um 1600 entstanden Gemälde, auf denen hässliche alte Frauen dargestellt waren: mit nackten, runzligen Körpern. Sie galten als das personifizierte Laster. Wer also provozieren will, kann das immer noch. Mit 70. Und einer transparenten Bluse. Ein absolutes Tabu.

Die Sehnsucht nach ewiger Jugend macht mitunter krank. Manche sind geradezu besessen von ihrem Spiegelbild, was an eine berühmte Figur der Weltliteratur erinnert: Dorian Gray. In Oscar Wildes Roman „Das Bildnis des Dorian Gray“ wünscht sich ein schöner Jüngling, dass sein Porträt an seiner statt altert. Dafür geht er einen dämonischen Pakt ein.

In der unpoetischen Wirklichkeit leiden geschätzt rund drei Prozent der Deutschen am sogenannten Dorian-Gray-Syndrom, einer psychischen Störung, die sich in dem zwanghaften Wunsch äußert, nicht zu altern. Betroffene weigern sich, äußerlich wie auch innerlich zu reifen. Dafür nehmen sie Lifestyle-Medikamente wie Appetitzügler und Potenzmittel zu sich, lassen sich an vermeintlichen Problemzonen operieren, trainieren ohne Unterlass.

Viele werden depressiv, brechen mit ihrem sozialen Umfeld. Oft entwickeln sie eine narzisstische Persönlichkeitsstörung. „Die Tendenz ist steigend, am Dorian-Gray-Syndrom leiden auch immer mehr Männer“, sagt Burkhard Brosig von der Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie der Universität Gießen, der das Syndrom als erster Wissenschaftler benannt und erforscht hat.

Dass vermehrt jüngere Leute betroffen sind, wundert Brosig nicht. Der Psychologe vermutet, dass in „dieser soziologisch-politischen Großwetterlage es jungen Menschen immer schwerer fällt, eine erfüllte, bürgerliche Existenz zu verwirklichen“. Bildung und Arbeitsleistung reichen oft nicht, um in dieser Gesellschaft einen Platz zu finden, sagt Brosig. In diesem Kontext bleibt einem nicht selten nur noch der eigene Körper, um sich auszudrücken, „das Einzige, was wir zu Markte tragen können“.

ben wir uns, welcher Arbeit gehen wir jeden Tag nach, welche Umwelt, welches Klima und welche Nahrung haben wir? Und welche Wertsetzungen verfolgen wir? Ist uns unsere Gesundheit es wert, dass wir unseren Lebensstil daran anpassen? Die Frage, wie wichtig sind uns neue Erlebnisse versus Schwelgen in dem, was man kennt. Die Auseinandersetzung mit dem Neuen erhält uns jung und agil.

Wie viel ist durch Genetik bestimmt?
Die Genetik macht 18 bis 19 Prozent aus, was die Langlebigkeit und Gesundheit betrifft. Da sieht man, wie viel Luft da drin ist, selbst aktiv zum guten Altern beizutragen, wenn man das möchte.

▼ ZUR PERSON

Prof. Dr. Ursula M. Staudinger

Die Psychologin und Alternsexpertin (geboren 1959) ist seit 2020 Rektorin der Technischen Universität Dresden. Zuvor arbeitete sie als Professorin für soziomedizinische Wissenschaften und Professorin für Psychologie am Robert N. Butler Columbia Aging Center der Columbia University in New York, das sie 2013 gründete.