

Altersquellen statt Jungbrunnen

Altersforschung Die gesellschaftliche Debatte um das Verhältnis zwischen den Generationen wird von einer neuen Publikation bereichert. Sie weist nach, dass die Sicht auf den letzten Lebensabschnitt angepasst werden muss.

Adrian Zeller

Hans-Werner Wahl ist langjähriger Leiter der Abteilung für Psychologische Altersforschung an der Universität Heidelberg. Er hat ein Buch publiziert, das auf eindrückliche Weise zeigt, dass die gängigen Vorstellungen über das Altern und die Wirklichkeit immer weiter auseinander klaffen. In Zukunft werde sich die Sicht auf das Alter weiter verändern, ist der Altersforscher überzeugt. Das Alter werde sich zu einer eigenständigen und allseits anerkannten Lebensphase mit ganz eigenem Entwicklungspotenzial wandeln. Basis für diesen Perspektivenwandel sind Ergebnisse von wiederholten Untersuchungen der selben Personen. Daten zu diesen Längsschnittstudien seien noch nie so detailliert vorgelegen wie heute, freut sich Wahl. Sie führen «zu einem völlig neuen und oftmals überraschenden Bild unserer längsten Lebensphase».

Eine ganze Reihe von Altersstereotypen erweisen sich gemäss der Publikation als überholt. Da ist etwa das Klischee der abnehmenden zwischenmenschlichen Kontakte, einerseits durch das allmähliche Wegsterben von Bezugspersonen, andererseits durch die altersbedingte eingeschränkte Mobilität. Gemäss gängiger Sicht fördert sie die Einsamkeit im Alter. Tatsächlich reduzieren sich statistisch gesehen die Kontakte.

Was aber auf den ersten Blick wie ein Verlust erscheint, erweist sich bei näherer Betrachtung als Wandel. Betagte Menschen legen weniger Wert auf Beziehungen, die dem Austausch von Informationen und dem Wissenserweiterung dienen, sie setzen vermehrt auf menschliche Nähe, Intimität und Vertrauen. In Studien konnte kein signifikant höheres Emp-



E-Bikes helfen verhindern, dass der Bewegungsradius im Alter immer kleiner wird.

Bild: Walter Bieri/Keystone (Zürich, 16. August 2012)

finden von Einsamkeit von Senioren im Vergleich zu Jüngeren nachgewiesen werden.

Länger handlungsfähig und selbstbestimmt bleiben

Nicht nur die zwischenmenschlichen Beziehungen werden den sich verändernden Bedürfnissen angepasst, gemäss Wahl hätten ältere Menschen eine «regelrechte Toolbox», um sich mit den Widrigkeiten des Älterwerdens zu arrangieren. Sie entwickeln Selbstregulationsformen, um auf Dinge, Aktivitäten und vor allem Personen zu setzen, die ihnen gut tun, das Übrige wird links liegen gelassen. Bedürfnisse, die sich

nicht mehr so leicht erfüllen lassen, werden anders bewertet. Beispielsweise verhilft der aktuelle E-Bike-Boom insbesondere vielen älteren Menschen zu vermehrter Mobilität. Beim Duschen werden vermehrt Griffe genutzt und das Tempo verlangsamt. Das gekonnte Arrangieren, um den Alltag trotz verringerter Beweglichkeit zu bewältigen, trägt zu einem wichtigen Bedürfnis alter Menschen bei: Sie bleiben lange handlungsfähig und weitgehend selbstbestimmt.

Die Wendung «Man ist so alt, wie man sich fühlt» scheint weit mehr zuzutreffen, als gemeinhin angenommen. In Umfragen zum

Thema Alter werden als Erstes fast immer Gelenksbeschwerden, Sehschwäche und Gedächtnisverlust und ähnliche Abbauererscheinungen genannt. Das Altern wird vor allem als Abbauprozess verstanden. Wie Experimente und Studien nachweisen, können sich persönliche und gesellschaftliche Altersvorstellungen als sich selbst erfüllende Prophezeiungen erweisen. So wurde einer Gruppe von Senioren innerhalb einer Studie suggeriert, dass die geistige Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter erheblich nachlasse. Die Versuchspersonen schnitten bei Denksportaufgaben tatsächlich schlechter

ab als eine Vergleichsgruppe. «Je stärker jemand davon überzeugt ist, dass Altern einem unkontrollierbaren Abbau und Kontrollverlust gleichet, desto weniger wird er/sie daran glauben, den eigenen Alterungsprozess aktiv mitgestalten zu können – mit fatalen Folgen», schreibt Wahl.

Das Buch des Altersexperten richtet sich nicht vorrangig an ein Fachpublikum, es will der breiten Bevölkerung die neuen Forschungsergebnisse auf verständliche Weise näherbringen.

Hans-Werner Wahl: Die neue Psychologie des Alterns. Kösel Verlag, 224 S., Fr. 30.–

Kritik und Rekord bei Halbzeit

Documenta Die documenta in Kassel feiert Halbzeit und neue Bestmarken bei den Besucherzahlen. Doch die Ausstellung ist umstritten. Sie sei «missraten» und «enttäuschend», urteilten Medien. In Kassel ist davon wenig zu spüren: Lange Menschen-schlangen auf dem Friedrichsplatz, dem Herz der documenta, gehören fest zum Stadtbild. Die Zwischenbilanz der documenta-Macher bestätigt den Eindruck. 445 000 Besucher seien bisher gekommen, 17 Prozent mehr als bei der Halbzeit der vergangenen documenta im Jahr 2012. Sehr zufrieden und «stolz» blicken die Verantwortlichen auf den bisherigen Verlauf zurück. «Die Leute scheinen zu kommen trotz massiver negativer Kritik», sagt der Kasseler Kunsthistoriker Harald Kimpel. Er fasst die Ausstellung unter den Begriffen «radikale Entortung, Entzeitlichung und Entkunstung» zusammen. Es handle sich um eine «Mitteids-documenta», bei der einem «die Traumata von Menschen aus aller Welt kommentarlos vor die Füsse geworfen werden», sagt Kimpel. Die documenta dauert noch bis zum 17. September. (sda)

Auf zum fröhlichen Jagen

Krimi Ingrid Noll hat auch im neuen Roman «Halali» nichts von ihrem schwarzen Humor verloren. Diesmal sind zwei junge Frauen hinter einem menschen-scheuen Jäger her.

Ingrid Noll hat zum «Halali» geblasen. Was das bedeutet, ist jedem Fan der bekannten Krimiautorin klar: Touge Frauen hat das Jagdfever gepackt. Und natürlich haben sie Männer im Visier. Doch im Unterschied zu früheren Romanen spielt die neue Geschichte nicht hier und heute, sondern überwiegend in der Vergangenheit, in den 1950er-Jahren. Und in der früheren bundesdeutschen Hauptstadt Bonn.

Holda, eine ältere Dame, erzählt ihrer Enkelin Laura im Stil von 1001 Nacht von ihrer wahrlich nicht langweiligen Jugend. Hübsch, wie sie sich im kurzweiligen Dialog mit Laura über neuen und altmodische Begriffe, Lebensbedingungen, Gepflogenheiten, Anstand und Sitte der jeweiligen Generation und deren moralische Grenzen austauscht. Noch besser, mit welcher Leichtigkeit – oder Skrupellosigkeit – sie und ihre Freundin Karin genau diese überschritten haben.

Einmal mehr ein Beweis dafür, dass die 81-jährige Noll nichts

von ihrem schwarzen Humor verloren hat und ihren Traum von aufregenden Abenteuern, Ausbrüchen aus der Normalität und Verletzungen von Tabus weiterhin literarisch auslebt. So also lässt die Autorin, deren Werke bisher in 27 Sprachen übersetzt wurden, Holda und Karin Dinge erleben, die keiner den beiden jungen Damen, die als Sekretärinnen im Innenministerium arbeiten, zutrauen würde.

Ausbrüche aus der Bürgerlichkeit

Auf der Suche nach einem guten, möglichst betuchten Mann geraten die kaum volljährigen Mädchen an einen menschen-scheuen Jäger. Als sie ihn mit einem seltsamen Mann beobachten, der kurze Zeit später tot aus dem Rhein gefischt wird, trifft es die Mädchen wie ein Blitz. Das ist der eigentliche Beginn einer haarsträubenden Geschichte, die man durchweg lächelnd liest – obwohl es ausser diesem Toten noch weitere geben und obwohl wie im-



Ingrid Noll

Bild: Getty

mer die Moral über Bord geworfen und auch mal die grosse Politik gestreift wird.

Im gewohnt unschuldig-lässigen Plauderton berichtet Noll alias Holda von Ausbrüchen aus der Bürgerlichkeit, die man ganz unverbrämt auch als Verbrechen bezeichnen kann, die teilweise auch durchaus nachvollziehbar sind, aber weder damals noch heute als Kavaliersdelikte durchgehen würden. Doch gerade das macht die Noll-Krimis aus: die scheinbare Zwangsläufigkeit einer strafbaren Handlung und eine bei den Lesern geweckte Empathie dafür. Sie wolle weder

moralisieren noch eine Ideologie vertreten, sondern einfach gut unterhalten, rechtfertigt die Autorin die meist ungesühnten Taten ihrer Protagonisten. Ausserdem sei Verständnis vielleicht ein erster Schritt, nicht allzu unbarmherzig zu urteilen. Ihre Bücher seien Menschengeschichten mit kriminellen Überraschungen, «schliesslich will ich beim Schreiben auch Spass haben».

Und die Leserschaft natürlich auch: Junge Frauen, die der Spiesigkeit der 50er-Jahre zu entfliehen suchen, sich über Konventionen und Gesetze hinwegsetzen, ein Handlungsrahmen, der eine Brücke von den Anfängen des deutschen Wirtschaftswunders bis zum digitalen Zeitalter schlägt, und schräger Humor in allen Schattierungen sind eine bekömmliche Mischung und sorgen ganz einfach für gute Laune.

Frauke Kaberka, DPA

Ingrid Noll: Halali. Diogenes, 320 S., Fr. 34.–

Lesbar Orte



Günther Liehr: Grand Paris. Rotpunktverlag, 295 S., Fr. 40.–

Das andere Paris

Für einmal spielt der Eiffelturm nur eine Nebenrolle. Auf dem Umschlagbild ist er eine kleine Nadel hinter der 180 Meter hohen «Tour Triangle» von Herzog & de Meuron, die erst als Visualisierung existiert. Motiv und Buchtitel sprechen für sich: Günther Liehr zeigt das Paris jenseits der Touristenromantik. In zwölf urbanen Exkursionen führt er zu den Kultur- und Vergnügungszonen des einst industriellen 19. Arrondissements, in die Gartenstadt von Stains oder zur Ville Nouvelle in Marne-la-Vallée. In begleitenden Sachkapiteln erläutert Liehr, wie die Stadt zu der wurde, die sie ist, und wie sie sich weiter entwickelt. Sein Stadtführer wird so auch zu einer hochspannenden und exemplarischen Analyse gesellschaftlicher Entwicklungen.



Sempach. Schweizer Heimatschutz, 44 S., Fr. 10.– (erhältlich unter www.heimatschutz.ch/shop)

Vorbildliche Kleinstadt

Das Städtchen Sempach hat im Juni den Wakkerpreis erhalten. Eine schön gemachte zweisprachige Broschüre (dt./fr.) erläutert, warum die Auszeichnung verdient ist. Kleinere Altstädte seien die Sorgenkinder der Raumplanung, schreibt der Heimatschutz: «Wird nichts unternommen, verlottern sie, verändert man zu viel, verlieren sie an Charme und Attraktivität.» Sempach sei ein Vorbild, wie der Spagat zwischen Erhalt und Erneuerung gelingen könne. Ergänzt wird die Broschüre durch ein Faltblatt mit einem Spaziergang zu exemplarischen Objekten.



Roger Strub, Matthias Spalinger: Tessin. Gmeiner, 189 S., Fr. 15.–

Vielseitiges Tessin

Eine Mailänder Scala im Taschenformat in Bellinzona, 240 Millionen Jahre alte Fossilien am Monte San Giorgio, der neue Kulturpalast «Lugano Arte e Cultura» oder Polenta im Grotto Bundi in Mendrisio: Dieses Lese- und Bilderbuch stellt 77 lockende Destinationen vor und bestätigt, wie grandios vielseitig die Schweizer Sonnenstube ist.

Beda Hanimann