

# Weise werden kann jeder – der Bauer, der Professor und die Grossmutter

Mit dem grossen deutschen Altersforscher Paul B. Baltes hat die «NZZ am Sonntag» vor kurzem ein Gespräch geführt. Unmittelbar danach ist er gestorben. Wir bringen sein letztes Interview als sein Vermächtnis

*Alt und weise – das möchten wir alle werden. Wenn heute mehr Menschen älter werden, werden auch mehr weise?*

Alter als solches bringt nicht unbedingt Weisheit mit sich. Aber man muss lange leben und in einer bestimmten Weise leben, um zu diesem Zustand zu gelangen, den wir als weise bezeichnen. Alt werden ist also so etwas wie eine notwendige Bedingung dafür. Unsere Forschung hat gezeigt, dass rund ein Drittel der alten Menschen deutlich besser abschneidet bei den Aufgaben, die wir entwickelt haben, um Weisheit zu messen, als die der Kontrollgruppe der Jüngeren. Weisheit kann der Weinbauer genauso wie die häusliche Grossmutter.

*Wie definieren Sie denn Weisheit?*

Die Wissenschaft kann Weisheit auf zwei Arten erforschen. Man kann weise Personen suchen und dann deren Eigenschaften und Denken beschreiben. Ein zweiter Zugang ist es, die Weisheit als höchste Form des Wissens über die pragmatischen und fundamentalen Fragen der menschlichen Existenz zu definieren – wir sprechen hier von Weisheitswissen.

*Wie haben Sie dieses Weisheitswissen messen können?*

Wir haben dafür ein Modell entwickelt, bei dem sich die Versuchspersonen verschiedene Szenen ausmalen müssen: Ein Freund ruft an und sagt, er wolle Selbstmord begehen. Oder: Ein 15-jähriges Mädchen will heiraten. Was gilt es, in solchen Situationen zu bedenken und zu tun? Bei diesen Fragen schneiden alte Menschen häufig deutlich besser ab als junge.

*Was braucht es, um solche Situationen weise beurteilen zu können?*

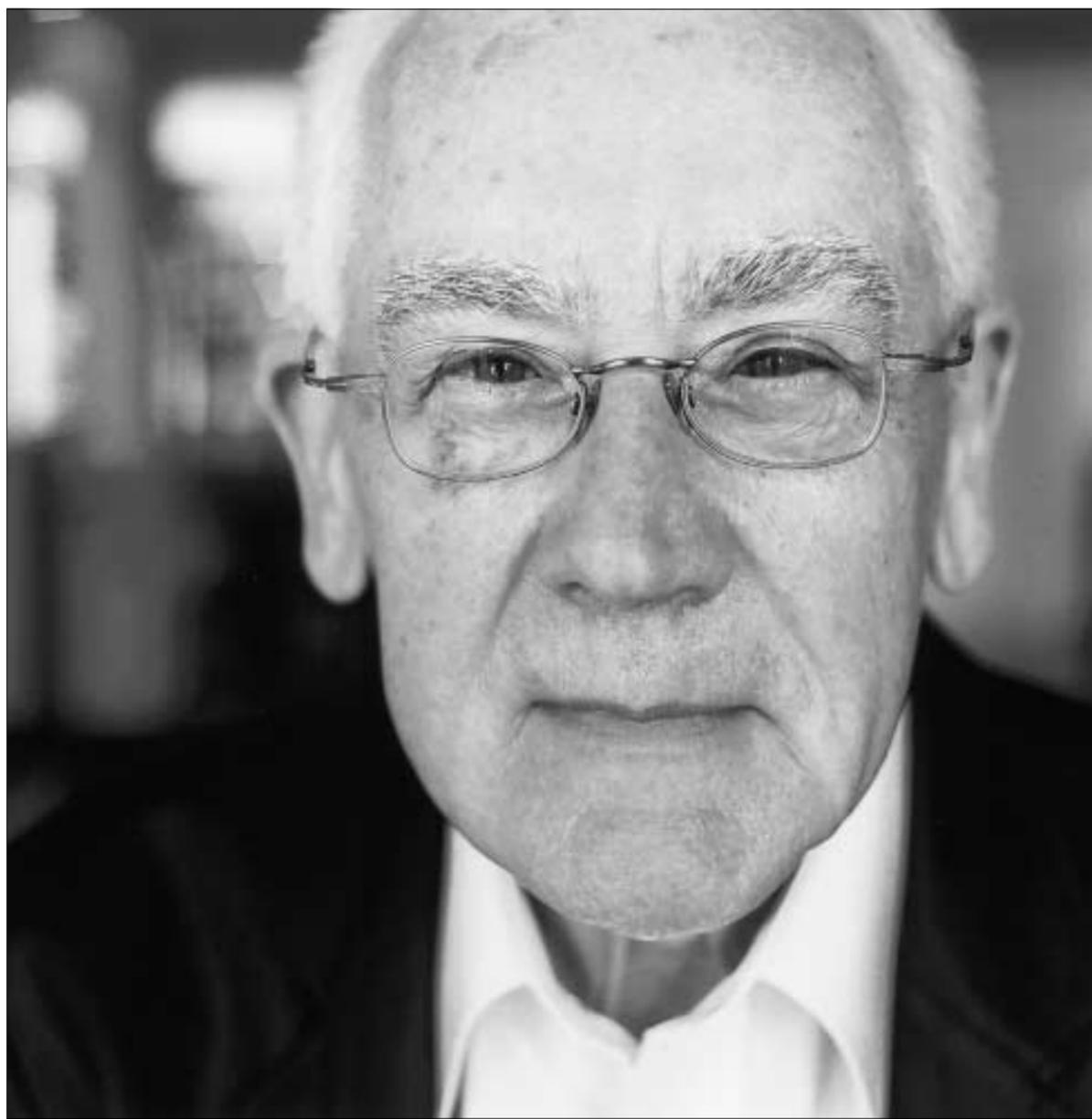
Bestimmte persönliche Eigenschaften und Denkformen spielen eine wichtige Rolle. Zum Beispiel die Akzeptanz von Variationen: Man muss Augen und Ohren öffnen können, um die grosse Variabilität des Lebens zu sehen, und zwar mit Toleranz zu sehen. Auch Neugierde gehört dazu und die Lust, immer wieder Neues zu lernen. Weiter gehört dazu ein Zusammenspiel zwischen Eigenwohl und Allgemeinwohl, weise Menschen bringen dies sehr deutlich zum Ausdruck: Sie möchten etwas zurückgeben an die Allgemeinheit. Und schliesslich gehört dazu der Wunsch, besser zu werden, als man es ist. Diese Orientierung an der eigenen Weiterentwicklung ist ein ganz wichtiger Prädiktor dafür, wie man ankommt im Alter.

*Gibt es neugierige, entwicklungsbereite Menschen nicht in jedem Alter?*

Eine Entwicklung hin zu Weisheitswissen beginnt tatsächlich schon im jungen Erwachsenenalter. Aber alt werden heisst eben doch auch Erfahrung sammeln, mit vielen, auch mit schwierigen Lebenssituationen konfrontiert gewesen zu sein. Wie bereits gesagt, ist aber das Alter allein nur ganz selten ein guter Erklärungsfaktor, denn der Unterschied zwischen den einzelnen alten Menschen ist riesig. Alte Leute haben viele Gesichter. Und das Zusammenspiel von individueller Persönlichkeit und einem langen Leben ist sehr komplex.

*Gerade Sie weisen aber immer darauf hin, dass die Zahl der Jahre eine grosse Rolle spielt?*

Das ist richtig. Für das dritte Lebensalter, das etwa mit 60 Jahren beginnt, sind die Nachrichten ausserordentlich positiv. Die Fortschritte in



«Wir können heute dem Leben Jahre hinzufügen. Was wir noch nicht können, ist, den Jahren Leben hinzufügen.» (MPI)

Medizin, Bildung, und Lebensstandard haben dazu geführt, dass heute 70-Jährige den 60-Jährigen der vorherigen Generation vergleichbar sind. Im vierten Alter, das mit etwa 80 Jahren beginnt, setzt die Biologie dieser Verbesserung aber harte Grenzen. Bei den 90- bis 100-Jährigen leidet rund die Hälfte an einer Demenz, und der Abfall der körperlichen, geistigen und sozialen Leistungen wird dramatisch. Wir können heute dem Leben Jahre hinzufügen, aber was wir noch nicht richtig können, ist, den Jahren Leben hinzufügen. Der Umgang mit der Hochaltrigkeit ist das ungelöste Problem der Zukunft. Dem muss man ins Auge schauen. Und das tun die älteren Menschen selbst viel mehr als etwa die Politiker oder auch viele Mediziner.

*Sie sagen, dass die Alters-Spezialisten oft zu viel Optimismus verbreiten?*

Gerontologen neigen dazu, von den Errungenschaften des dritten Alters zu stark auf das hohe Alter zu extrapolieren. Die wissenschaftliche Evidenz lässt das aber nicht zu. Gerade ältere Menschen scheinen das sehr gut zu wissen. Wir haben neulich in einer

«Wir Menschen sind wunderbar dafür ausgestattet, die eigene Gefühlslage zu verbessern. Auch im Alter.»

deutschen Untersuchung die Frage gestellt: Wie alt möchten Sie werden? Zu meiner grossen Überraschung lag die obere Grenze des gewünschten Alters zwischen 80 und 85. Weniger als 10 Prozent wollten älter werden. Und zwar sowohl in einer Gruppe, die man auf sehr positive Forschungsergebnisse hinwies, als auch in einer zweiten, der man das Gegenteil sagte.

*Eine bescheidene Erwartungshaltung.*

Es ist eine sehr bescheidene Haltung. Ich glaube, sie entsteht dadurch, dass die Menschen nicht nur auf die Anti-Aging-Mediziner hören, sondern sehr wohl wahrnehmen, wie es um die eigene Mutter mit Alzheimer bestellt ist. Wenn sich die Wissenschaft darüber freut, dass sie statistisch wieder einen Monat an Lebenserwartung gewonnen hat, muss man sich doch fragen: einen Monat von was?

*Kommen wir zurück zur Befindlichkeit von alten Menschen. Neigen Sie dazu, die Zukunft pessimistisch zu sehen?*

Ja und nein. Auch das ist Weisheitswissen! Der Zeithorizont für das eigene Leben wird im Alter geringer, aber im Allgemeinen denken alte Menschen trotzdem sehr viel an die Zukunft, zum Beispiel an die Zukunft ihrer Kinder oder Enkel. Auf der imaginären Ebene kann der Zeithorizont von alten Menschen deshalb sogar grösser sein als bei jungen. Dass sie dabei pessimistischer sind, halte ich für ein Vorurteil. Alte Menschen haben zum Beispiel weniger Angst vor

Alter sehen: Schwierige Situationen zu meistern und kreativ mit Verlusten umzugehen – auch das gehört zum Weisheitswissen.

*Ist das schwierig zu erlernen?*

Nein. Man muss vor allem drei Dinge lernen: auswählen, optimieren und kompensieren. Wir alle haben mehr Weisheitswissen, als wir glauben. Es kommt darauf an, dieses zu aktivieren.

*Und wie aktiviert man also Weisheit?*

Eine der besten Strategien ist es, einen internen Dialog zu führen mit einer Person, die man hoch schätzt. Dass man sich die Frage stellt: Was würde er oder sie jetzt dazu sagen? Oft haben unsere Versuchspersonen den ehemaligen Bundespräsidenten von Weizsäcker genannt als einen solchen inneren Dialogpartner.

*Und nicht nahestehende Personen?*

Auch der echte Dialog ist natürlich gut, wir haben alte Menschen Freunde ins Labor mitbringen lassen. Ob extern oder intern – Menschen, die einen solchen Dialog führen, haben bei unseren Weisheits-Aufgaben ganz klar bessere Leistungen erzielt. Menschen mit sehr viel Weisheitswissen haben sogar viele verschiedene innere Stimmen – eine zum Beruf, eine für die Familiensorgen, eine für das Sterben.

*Wie zufrieden sind ältere Menschen?*

Das Problem der subjektiven Befindlichkeit ist kein Problem des Alters, es ist ein Problem der einzelnen Person und damit völlig altersunabhängig. Wir Menschen sind wunderbar dafür ausgestattet, die Realität zu transformieren, um die eigene Gefühlslage zu verbessern. Mit Ausnahme depressiv gestimmter Menschen können wir das alle sehr gut. Damit meine ich Folgendes: Ein Bein zu verlieren, ist ein Schock. Doch relativ schnell wird sich ein im Übrigen gesunder Mensch vergleichen mit Leuten, die beide Beine verloren haben. Die Kunst des Lebens besteht darin, Vergleichsgruppen zu finden, die eine minimale Differenz in die positive Richtung zu einem selbst erlauben.

*Nehmen Depressionen im Alter zu?*

Weil es mehr ältere Menschen gibt, gibt es auch mehr depressive ältere Menschen. Und es gibt Hinweise für eine leichte Zunahme der Depression bei den über 80-Jährigen. Aber an sich macht Alter nicht depressiv.

*Also ist die Zufriedenheit nicht abhängig von den Einschränkungen, die das Altern oft mit sich bringt?*

Nein. Das Überraschende ist, dass Menschen auch in den schlechtesten Lebensumständen sehr zufrieden sein können. Individuell ist das natürlich unterschiedlich. Neben anderen Persönlichkeitsmerkmalen ist dafür ein Lebensoptimismus wichtig.

*Und dieser schwächt sich nicht ab?*

Nein, ich würde sagen, die alten Menschen werden sogar eher besser in dem, was man die emotionale Regulation nennt: Umgang mit schwierigen Lebenssituationen, Distanz gewinnen. Wenn jemand sehr alt wird, hat er an mehr Gräbern gestanden als jeder andere. Das ist zwar jedes Mal ein Verlusterlebnis. Doch gleichzeitig hat diese Person jedes Mal auch das Erlebnis «und ich überlebe», und das hebt das eigene Wohlbefinden an. Die Kraft, die Realität zu transformieren, ist es, was den Menschen auszeichnet. Interview: Kathrin Meier-Rust

## Weisheitsforschung

Der Entwicklungspsychologe **Paul P. Baltes (1939–2006)** war seit 1980 Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin und hat sich ein Leben lang mit den Folgen des Alterungsprozesses beschäftigt. Er war Leiter der berühmten Berliner Altersstudie, in der Mediziner, Psychologen, Soziologen und Ökonomen fast ein Jahrzehnt lang über 500 Menschen im Alter von 70 bis über 100 untersucht haben. Anders als viele optimistische Lebensverlängerer kam Paul Baltes dadurch zu einer betont realistisch-skeptischen Einschätzung des hohen Alters.

Mit seinen Mitarbeitern Ursula Staudinger, Andreas Maercker und Jacqui Smith wandte er sich in den letzten Jahren der Weisheitsforschung zu: Sie gilt jenem besonderen Wissen, das sich bis ins hohe Alter erhalten kann. Weil alte Menschen in Sachen Weisheit deutlich besser abschneiden als junge, sieht Baltes in ihnen ein Humankapital, welches zurzeit noch vergeudet wird. (kmr.)

dem Sterben und Tod als jüngere.

*Tragen körperliche Beschwerden zum Weiswerden bei – oder gerade nicht?*

Wir Entwicklungspsychologen sehen, dass jedes Ereignis Gewinne und Verluste mit sich bringt. Es ist traurig, den Vater zu verlieren, aber gleichzeitig sind Väter oft begrenzend für das Entwicklungspotenzial ihrer Söhne. So muss man das auch mit dem

Sauber heizen! [www.holzenergie.ch](http://www.holzenergie.ch)

Information und Beratung: Holzenergie Schweiz, Tel. 044 250 88 11

