

dtv

Gute Nachrichten für alle über 50: Wir werden nicht vergesslicher, sondern kreativer. Unsere grauen Zellen werden gar nicht grau, vielmehr regenerieren sie sich. In den vier Phasen des Älterwerdens – Phase der Neuausrichtung in der Lebensmitte, Befreiungs-, Resümee- und Da-capo-Phase – kommen bestimmte geistige Fähigkeiten erst zur Entfaltung. Das äußert sich in einem besseren Zusammenspiel zwischen Denken, emotionaler Intelligenz, Urteilsvermögen, Lebenserfahrung und Bewusstsein.

Diese ermutigende Sicht auf die geistigen Entwicklungsmöglichkeiten in der zweiten Lebenshälfte präsentiert der angesehene Altersforscher und Psychiater Gene D. Cohen, und er stützt sich dabei auf breit angelegte und aktuelle bahnbrechende Studien. Seine Ausführungen veranschaulicht er an einer Fülle von Beispielen und bietet Checklisten sowie gut umsetzbare Strategien für den Alltag, wie man die Potenziale des Gehirns auch im fortgeschrittenen Alter optimal nutzen und fördern kann.

*Gene D. Cohen* ist Professor für Gesundheitswissenschaften und Psychiatrie sowie Leiter des Center on Aging, Health & Humanities an der George Washington University in Washington, D. C. Renommierter Experte mit den Forschungsschwerpunkten »Altern« und »Kreativität im Alter«.

Gene D. Cohen  
Geistige Fitness  
im Alter

So bleiben Sie vital und kreativ

Mit einem Vorwort von  
Manfred Spitzer

Aus dem Englischen von  
Christoph Trunk

Deutscher Taschenbuch Verlag

Ungekürzte Ausgabe

Februar 2009

Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,  
München

[www.dtv.de](http://www.dtv.de)

© der amerikanischen Originalausgabe:

2005 Gene D. Cohen, M. D., Ph. D.

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

The Mature Mind. The Positive Power of the Aging Brain

Basic Books, a member of the Perseus Books Group, New York

© der deutschsprachigen Ausgabe:

2006 Patmos Verlag GmbH & Co. KG, Walter Verlag, Düsseldorf

unter dem Titel: Vital und kreativ. Geistige Fitness im Alter

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlagfoto: gettyimages/Charlie Edwards

Gesamtherstellung: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-34530-9

*Den Älteren in meiner Familie  
in tiefer Wertschätzung  
der Fürsorge und Weisheit,  
die sie unserer Familie  
und der Allgemeinheit haben zugute kommen lassen.*



# Inhalt

Dank

Vorwort von Manfred Spitzer

Einführung 1

1 Die Stärken des Gehirns im reifen Alter 13

2 Entwicklungsintelligenz 43

3 Die zweite Lebenshälfte: Phase I und II 64

4 Die zweite Lebenshälfte: Phase III und IV 88

5 Kognition, Gedächtnis und Weisheit 106

6 Die soziale Intelligenz entfalten und pflegen 128

7 Die Neuerfindung des Ruhestands 149

8 Kreativität und Älterwerden 182

Anhang 198

*Anmerkungen* 198

*Literatur* 211

*Adressen* 213

*Register* 214



# Dank

Zunächst möchte ich hervorheben, dass meine Familie mich, während ich an diesem Buch schrieb, ganz wunderbar und mit großer Geduld unterstützt hat. Da ich mich während dieser Zeit zehn Monate lang von einem Oberschenkelhalsbruch erholen und mich zwei Operationen unterziehen musste, war der Rückhalt, den sie mir gab, umso wertvoller. Meine Frau Wendy Miller und meine Tochter Eliana haben in dieser Zeit einfach außerordentlich viel für mich getan, und mein Sohn Alex, seine Frau Kate und meine zwei Enkelinnen Ruby und Lucy feuerten mich aus Camden in Maine, wo sie wohnen, mit großem Enthusiasmus an.

Ich möchte hier auch Teresa Barker würdigen, die mir mit ihrem unschätzbaren und ermutigenden Rat bei der Planung, der ersten Rohfassung und der weiteren Ausgestaltung des Buches zur Seite stand. Ich denke auch mit größter Dankbarkeit an Stephen Braun, der bei der Erstellung der letzten Manuskriptfassung aufs Engste mit mir zusammenarbeitete und entscheidend dazu beitrug, dass das Ganze inhaltlich stimmig wurde und rechtzeitig fertig war.

Mein herzlicher Dank geht auch an meine Agentin Gail Ross, die die Verbindung zum Verlag Basic Books herstellte und mir unentwegt behilflich war, das Projekt voranzutreiben. Ich danke Howard Yoon für die sorgfältige Arbeit, die er zusammen mit Gail geleistet hat.

Jo Ann Miller war meine Lektorin bei Basic Books. Die Kooperation mit ihr war eng, und sie war immer sofort zur Stelle, wenn es darum ging, Fragen zu beantworten, Probleme aus dem Weg zu räumen und die nächsten Schritte anzusteuern.

Ich bin den Förderern der groß angelegten Studien, die ich in diesem Buch darstelle, sehr zu Dank verpflichtet. Die 21st Century Retirement Study wurde von der Stiftung The Atlantic Philanthropies (USA) Inc. unterstützt. Zusammen mit der

Helen-Bader-Stiftung förderte sie auch die Erstellung und Auswertung der Kinderbuch-Liste, die ich in Anhang 2 erläutere.

Sechs Sponsoren, angeführt von der Stiftung National Endowment for the Arts (NEA), stellten Mittel für die Creativity and Aging Study zur Verfügung. Die anderen fünf Institutionen waren das Center for Mental Health Services des US-Gesundheitsministeriums, das National Institute of Mental Health, eine Sektion der National Institutes of Health, der Seniorenverband American Association of Retired People (AARP), die Stella-und-Charles-Guttman-Stiftung und die International Foundation for Music Research. Im Zusammenhang mit dieser Studie gilt mein besonderer Dank Paula Terry, der Projektbetreuerin bei der NEA. Paula, die in der NEA dem Office for Accessibility vorsteht und Projekte zum Thema Alter koordiniert, las mein Buch *The Creative Age* und wurde auf die Zusammenfassung von Forschungsarbeiten aufmerksam, die sich mit dem Einfluss kreativer Betätigungen auf den Gesundheitszustand älterer Menschen befassen. Die NEA widmet sich seit langem der Aufgabe, das gesamte Spektrum kultureller Angebote Bevölkerungsgruppen zugänglich zu machen, die davon bislang nicht erreicht werden, also unter anderem auch älteren Erwachsenen. Paula erkannte, dass nur wenige Daten zu den Einflüssen vorlagen, die Kulturangebote auf ältere Menschen ausüben, und ermutigte mich, eine entsprechende Studie zu konzipieren und bei der NEA einen Projektantrag zu stellen.

Schließlich möchte ich meine besondere Wertschätzung den Kolleginnen und dem Kollegen aussprechen, die an den drei Forschungsstätten der von mir geleiteten Creativity and Aging Study tätig waren. Jeanne Kelly von der Levine School of Music war die künstlerische Leiterin des in Washington, D. C., durchgeführten Teils der Studie. Jeff Chapline, der dem Center for Elders and Youth in the Arts (CEYA) vorsteht, war für den Projektteil in San Francisco verantwortlich. Susan Perlstein, Leiterin der Organisation Elders Share the Arts (ESTA), forschte in Brooklyn und gab die wichtigen Resultate der Creativity and Aging Study innerhalb des ebenfalls von ihr geleiteten

National Center for Creative Aging (NCCA) weiter, um darauf hinzuwirken, dass diese Forschungsergebnisse in der Öffentlichkeit bekannt werden und im ganzen Land bei kommunalen Kulturangeboten mit in die praktische Arbeit einfließen können. Diese phantastischen Kolleginnen und Kollegen waren mein Dream-Team.



# Vorwort

von Manfred Spitzer

Mit gerade mal 48 Lebensjahren steht es mir eigentlich nicht zu, ein Vorwort zu einem Buch über das Alter(n) zu schreiben. Wenn ich es als »Jungspund« dennoch tue, dann weil mir die Überlegungen des Kollegen Gene D. Cohen sehr plausibel erscheinen und ich ihnen eine weite Verbreitung wünsche. Viele Menschen verbinden Alter nach wie vor mit »Niedergang«, »Krankheit« und »Tod«. Das Alter ist jedoch keine Krankheit, sondern eine zum Menschsein gehörende Lebensphase wie Kindheit und Jugend, mit allen Schwächen und Stärken, die mit den jeweiligen Lebensphasen verbunden sind. Obgleich wir einkoten und einnässen, im höchsten Maße kognitiv beeinträchtigt und daher sowohl unselbstständig als auch rechtlich unmündig sind, würde niemand die Säuglingsphase des Menschen als Krankheit bezeichnen. Auch im hohen Alter sind die meisten Menschen wesentlich »gesünder« als der Säugling, aber unser Blick hat sich geändert: Wir sehen nur, was nicht mehr so gut geht, und übersehen dabei den Aspekt der Entwicklung. Dieser ist nicht mehr so augenfällig wie beim Säugling, aber es ist das große Verdienst von Gene Cohen, diesen Aspekt herausgearbeitet zu haben.

Der Autor hat jahrzehntelange klinische und wissenschaftliche Erfahrung an den höchstrangigen US-amerikanischen Instituten für Altersforschung sammeln können. Seine Studien umfassen tausende von Patienten, so dass man seine Ideen nicht als Wunschfantasien eines Tagträumers abtun kann. Im Gegenteil: Cohen eröffnet eine neue Sicht auf das Altern, die keineswegs beschönigt, aber richtig stellt; die die Dinge beim Namen nennt und nicht verstellt; die es uns ermöglicht, die Potenziale zu sehen und nicht nur die Probleme.

Wenn heute hierzulande ein Mädchen geboren wird, dann nehmen die Lebensversicherungen ein erreichbares Alter von

102 an! Sie nehmen hierzu die Daten von früher und von jetzt und extrapolieren in die Zukunft. Es wird Zeit, dass wir die letzten 40 Jahre nicht als Krankheit oder gar Vorbereitung auf den Tod verstehen, sondern als Möglichkeit der Weiterentwicklung. Genau hier setzt das vorliegende Buch an.

Von der sprichwörtlichen Eintagsfliege bis zur Riesenschildkröte haben Lebewesen eine genetisch festgelegte Lebensspanne, in deren Rahmen sich das Alter des einzelnen Organismus bewegt. Diese maximale Lebensspanne lässt sich mathematisch einigermaßen genau bestimmen: Nehmen wir an, wir würden das Alter von tausend Eintagsfliegen, 1000 Riesenschildkröten oder auch 1000 Menschen bestimmen. Tragen wir nun das Alter in Jahren auf der X-Achse und die Menge der Individuen auf der Y-Achse ein, so erhalten wir eine relativ einfache absteigende Linie. Jungtiere gibt es am häufigsten, und im Laufe der Zeit sterben einzelne Individuen, altersbedingt. Man muss annehmen, dass etwa dort, wo die absteigende Kurve die X-Achse berührt (oder vielleicht noch ein paar Jahre später) das mögliche Höchstalter einer bestimmten Art liegt. Das maximal mögliche Alter des Menschen liegt demnach irgendwo zwischen 120 und 130 Jahren.

Warum werden Menschen aber überhaupt so alt? Diese Frage stellt sich insbesondere für etwa die Hälfte der Bevölkerung, nämlich für die Frauen, bei denen die Menopause, d. h. das Ende der Möglichkeit Nachkommen zu haben, bereits vor der Hälfte des maximal möglichen Lebensalters erreicht wird. Wenn Frauen aber biologisch so konstituiert sind, ein Lebensalter von über 100 Jahren zu erreichen, und zugleich so, dass sie nach dem 50. Lebensjahr keine Kinder mehr haben können, stellt sich evolutionsbiologisch die Frage, wie diese Diskrepanz überhaupt entstehen konnte. Ganz offensichtlich gibt es einen Selektionsdruck für früheres Sterben: Wer als älteres Individuum ohne weitere eigene Nachkommen und ohne Beitrag zu den Nachkommen anderer lebt, verbraucht Ressourcen, die von anderen sinnvoller eingesetzt werden könnten. Alte, nicht mehr reproduktionsfähige Individuen scheinen

also zunächst einmal für die Gruppe Ballast zu sein, woraus zu folgern wäre, dass Gruppen mit weniger älteren Individuen einen Überlebensvorteil besitzen.

Einen ersten Hinweis darauf, dass dies *nicht* der Fall ist, liefern Beobachtungen aus der Anthropologie. Betrachten wir ein Beispiel: Vom auf Neuseeland lebenden Stamm der Maori wird gesagt, dass man bei Expeditionen zur Erschließung neuer Lebensräume das entsprechende Boot mit sechs jungen starken Männern, zwölf jungen dicken Frauen und einem alten Mann besetzt hat. Man kann sich vorstellen, dass bei der Erschließung neuer Lebensräume die Qualitäten der jungen Männer und Frauen praktisch sind, warum jedoch nahmen sie noch den Alten mit? – Die Antwort hierauf liegt darin begründet, dass ein Maori-Senior für die jungen Menschen eine wichtige Quelle von *Wissen und Erfahrung* darstellte. Bis zur Erfindung der Schrift, also bis etwa vor 5000 Jahren, waren Erinnerungen in Gehirnen die einzige Form der Speicherung von Wissen. Bücher oder gar das Internet gab es nicht, also hatte man als einzige Quelle von Information die älteren Menschen mit ihrer Lebenserfahrung. Diese wurden daher in den meisten Kulturen sehr geschätzt (nicht zuletzt aufgrund ihrer Seltenheit), und Carl Gustav Jung hat den Archetypus des alten Weisen herausgearbeitet, der in vielen Kulturen zu finden sei.

Beim derzeitigen Durchschnittsalter von Frauen in hoch entwickelten Gesellschaften (Spitzenreiter ist Japan mit einer Lebenserwartung für Frauen von weit über 80 Jahren) ist die Frage nach dem Alter keineswegs akademisch, sondern zielt auf ein Verständnis von Grundprinzipien menschlichen Lebens überhaupt. Von Seiten der Anthropologie und Evolutionsbiologie wurde lange schon die Vermutung geäußert, dass ältere Menschen für die Gruppe aufgrund ihres Wissens wertvoll sind. Dieses Argument sollte beim Menschen für Frauen in stärkerem Maße gelten als für Männer, sind doch Frauen zugleich sozial kompetenter und werden auch älter (5 bis 6 Jahre) als Männer. Frauen im Lebensabschnitt nach der Menopause übernehmen in sozial lebenden Gruppen eine

wichtige Funktion bei der Erziehung ihrer Enkel sowie andere wichtige soziale Aufgaben. Ältere Individuen, so die Überlegung, stellen einen Erfahrungsschatz zur Verfügung, der für die Gruppe insgesamt von Nutzen ist. Eine solche Vermutung ist jedoch leicht geäußert und mit Anekdoten wie der obigen gestützt, jedoch sehr schwer nachzuweisen! Umso bedeutender ist daher eine Untersuchung an finnischen Kirchenbüchern vor etwa 200 Jahren und kanadischen öffentlichen Aufzeichnungen vor etwa 100 Jahren. Anhand beider großer Datensätze mit einigen tausend Personen ließ sich nachweisen, dass die Chance, dass in einer Familie ein Kind geboren wird, dann größer ist, wenn eine Großmutter in der Familie anwesend ist. Ab dem 50. Lebensjahr macht dieser Effekt zwei zusätzliche Enkel pro Lebensjahrzehnt der Großmutter aus. Zudem ist die Chance, dass das Kind erwachsen wird, bei Anwesenheit der Großmutter signifikant größer (Lahdenperä et al. 2004).

Einige Jahre zuvor hatten McComb und Mitarbeiter (2001) an mehr als 1700 afrikanischen Elefanten im Amboseli Nationalpark in Kenia prinzipiell das Gleiche zeigen können: je älter das älteste weibliche Tier (die »Leitkuh«) der Gruppe (die Tiere leben in Gruppen zu etwa zehn weiblichen Tieren), desto differenzierter reagierte die Gruppe als Ganze auf soziale Interaktionen (Begegnungen mit anderen Gruppen) und desto mehr Nachkommen hatten die jungen weiblichen Tiere der Gruppe. Die soziale Kompetenz der Leitkuh hatte also direkte Auswirkungen auf die Fitness (im evolutionären Sinn) der ganzen Gruppe. Diese Studie stellte lang gehegte Spekulationen über den Wert des Alters auf eine solide Datenbasis. Durch die genaue Analyse des Sozialverhaltens einer Spezies, die eine ganze Reihe von Merkmalen mit der Spezies Mensch gemeinsam hat, wurde der Wert der über eine ganze Lebensspanne erworbenen sozialen Erfahrung direkt nachgewiesen. Vielleicht ist es im Lichte dieser Daten kein Zufall, dass Frauen sozial kompetenter sind als Männer *und* länger leben. Ich möchte jedoch zu bedenken geben, dass Männer heute die Rolle der Frauen übernehmen können und das Gesagte daher ebenso für Männer gilt.

Es folgt, dass Großeltern nicht auf Golfplätze und Kreuzfahrtschiffe gehören, sondern vor allem zu ihren Enkeln! Sie sind im Vergleich zum Fernseher der bessere Babysitter, und nicht nur die Babys profitieren, sondern auch die Großeltern, für die es kein besseres »Gehirnjogging« gibt, als einen munteren kleinen Knirps, der nie aufhört, schwierige Fragen zu stellen. Es wird höchste Zeit, dass wir den »dritten Lebensabschnitt« wieder als das betrachten, was er eigentlich ist (und weswegen es ihn in evolutionärer Sicht überhaupt gibt): als Zeit des Miteinanders. Das vorliegende Buch öffnet und schärft hierfür den Blick.



# Einführung

*Das größte Hindernis, das Entdeckungen im Weg steht, ist nicht Unwissen – es ist die Illusion, zu wissen.*

DANIEL J. BOORSTIN

- »Von nun an geht's bergab.«
- »Die besten Jahre sind vorbei.«
- »Lebensabend.«
- »Im Ruhestand.«

In diesen Begriffen und Redewendungen äußert sich eine tief verwurzelte Klischeevorstellung: Älterwerden sei ein Verfallsprozess, und ein »günstiger« Verlauf könne nur in der Verlangsamung eines unaufhaltsamen körperlichen und geistigen Niedergangs bestehen. Das ist Unsinn. Manche der wertvollsten Dinge, die das Leben zu bieten hat, können sich überhaupt erst im reiferen Alter entwickeln, nicht nur Weisheit, sondern auch Fertigkeiten in Hunderten von verschiedenen Lebensbereichen, die jahrzehntelanges Lernen voraussetzen. Alt zu werden kann mit einer Fülle positiver Erfahrungen verbunden sein. »Gelingendes« Altern bedeutet, dass wir das ungeheure Potenzial von innerem Wachstum, Liebe und Zufriedenheit, das in jedem Menschen steckt, nutzbar machen und zur Entfaltung bringen.

Natürlich ist das Älterwerden auch mit Herausforderungen und Verlusterfahrungen verbunden. Von Bette Davis stammt der berühmte Ausspruch: »Altwerden ist nichts für Waschlappen.« Augen und Ohren lassen nach, Freunde sterben oder werden schwer krank. All das ist wahr, aber es ist nicht die *ganze* Wahrheit. In den westlichen Gesellschaften waren Wissenschaft und Kultur bislang ausschließlich auf die negativen Seiten des Alterns fixiert und haben die positiven ignoriert. Es ist an der Zeit, eine zweckmäßigere, realitätsgerechtere und optimistischere Perspektive einzunehmen. Damit ist nicht

gemeint, dass wir eine rosarote Brille aufsetzen sollen, sondern dass wir, ohne die Augen vor der harten Realität des Alterns zu verschließen, seine Vorteile, Freuden und Vorzüge zu würdigen wissen. Ich möchte mit diesem Buch gegen die falschen Vorstellungen über das Älterwerden angehen, die auf unzulässigen Schlussfolgerungen, unzureichenden Forschungsanstrengungen und einer Fixierung auf krankhafte Aspekte beruhen. Das positive Bild des Alterns, das ich entwerfen werde, stützt sich auf aktuellste wissenschaftliche Befunde und auf die Erfahrungen, die ich als Psychiater in über 35 Jahren bei der Behandlung älterer Erwachsener und ihrer Familien sammeln konnte.

Die neuesten Forschungsergebnisse sind ermutigend. Wer die Potenziale, die dem Älterwerden innewohnen, leugnet oder für belanglos hält, dem wird auch entgehen, dass das Spektrum seiner eigenen Begabungen, seiner Intelligenz und seiner emotionalen Möglichkeiten viel breiter ist, als er annimmt. Wer aber stattdessen von der Annahme ausgeht, dass Älterwerden von *positiven* Entwicklungsprozessen begleitet ist, der kann diese Prozesse dann auch gezielt fördern. Dieser Perspektivwechsel hat sich noch lange nicht durchgesetzt, doch ich hoffe, dass ich mit meinem Buch einen wichtigen Anstoß dazu geben kann.

## Neue Horizonte

Einige der spannendsten Befunde, die das Modell des »Positive Aging« stützen, stammen aus der neueren Hirnforschung. Die Altersforschung des 20. Jahrhunderts konzentrierte sich noch weitgehend darauf, wie der Gesundheitszustand des alternden Körpers zu verbessern ist. Sie konnte dazu beitragen, dass die allgemeine Lebenserwartung stieg und der Gesundheitszustand der Gesamtbevölkerung sich tatsächlich enorm verbesserte. Am Beginn des 21. Jahrhunderts aber liegt der Akzent der Altersforschung auf der *geistigen* Gesundheit. Dutzende von neueren Studien belegen mittlerweile, dass der alte Spruch