

Auf dem Weg zur langlebigen Gesellschaft

„Marsilius kontrovers“ über neue Medikamente, das Bewusstsein der Endlichkeit und „komplett irre Sachen“

Von Birgit Sommer

Alle reden vom Klimawandel. Doch die Gesellschaft ist noch mit einer zweiten Herausforderung konfrontiert, wie der Heidelberger Geriater Prof. Jürgen Bauer unterstreicht: die alternde Gesellschaft. Die UNO jedenfalls hat ab 2021 die Dekade des gesunden Alterns ausgerufen.

In der Diskussionsrunde „Marsilius kontrovers“ zu „Gutes Altern oder ewige Jugend?“ setzte sich Bauer – er ist auch Direktor des Netzwerks Alternsforschung der Universität und Ärztlicher Direktor des Bethanien-Krankenhauses – gemeinsam mit der Alternspsychologin Prof. Cornelia Wrzus und dem Ethnologen Prof. Guido Sprenger darüber auseinander, was die alternde Gesellschaft für die Zukunft der Menschen bedeutet.

Die 2016 ins Leben gerufene Veranstaltungsreihe, bei der verschiedene Wissenschaftsdisziplinen gemeinsam auf ein Thema schauen, findet in Kooperation mit der RNZ statt. Und sie konnte pandemiebedingt ein weiteres Mal nur online besucht werden.

Es bestehe Hoffnung, Medikamente zu finden, die das Altern verlangsamen, er-

klärte Bauer. Die helfen, Demenz, Muskelschwund, Osteoporose oder Arthrose zu vermeiden und zu einer längeren Zeit des Alterns zu kommen. Das Diabetes-Medikament Metformin etwa ist solch ein Arzneimittel, das Schlüsselprozesse beeinflussen kann. Die möglichen Medikamente seien aber nicht dazu gedacht, das Leben zu verlängern, sondern um besser zu altern. „Denn das Caring, die Pflege, funktioniert nicht in unserer Gesellschaft.“

Bauer machte deutlich, dass ein präventiver Ansatz – auch Ernährung und Bewegung gehören dazu – nichts für Hochaltrige ist. Spätestens ab

60 Jahren müsste man sich daran halten. Eigentlich schon vorher. Ein Leben lang. Die Jugend, so der Geriater, müsse ein Maximum an Fitness erreichen, damit Knochen und Muskulatur lange intakt bleiben. „Wir müssen Trainingsmodelle finden für spezielle Konstellationen in verschiedenen Lebensaltern“, unterstrich er. Ein Spaziergang mit dem Hund reiche nicht als Bewegung. Mit 60 bis 80 Jahren, sagte auch Prof. Cornelia Wrzus, seien die

Menschen meist noch fit genug, um das Altern zu meistern.

Wie sich Vorlieben und Vorstellungen der Menschen nach der Mitte des Lebens ändern („Emotionales Wohlbefinden wird priorisiert, vorher sind es Wachstumsziele, auch der Austausch mit neuen Personen.“), wie sie Ressourcen entwickeln, Wissen weitergeben und andere unterstützen – das alles bedeutet für die Psychologin: „Das Bewusstsein der Endlich-

keit ist unverzichtbar für den Einzelnen und die Menschheit.“ Aber auch das sagte Cornelia Wrzus: „Alle finden jüngere Menschen besser, auch die älteren.“ „Gebrechlich-

keit wird weiterhin massiv stigmatisiert“, stimmte der Geriater zu, „kranke Kinder etwa sind in der Gesellschaft ganz anders vermittelbar als kranke alte Menschen.“ Das findet er immer noch „ein bisschen traurig“.

Die Angst vor dem Alter, so Wrzus, sei zwischen 50 und 70 Jahren am ausgeprägtesten. „Später hat man sich vielleicht schon stärker mit dem Alter auseinandergesetzt.“ Hängt diese Angst da-

mit zusammen, dass der moderne westliche Mensch den Tod gerne verdrängt und nicht mehr an ein Leben nach dem Tod glaubt? Wrzus: „Vielleicht ist uns da etwas verloren gegangen.“

Der Ethnologe Prof. Guido Sprenger kennt soziale und kulturelle Vielfalt. Er setzt sich mit anderen Gesellschaften auseinander, die dem Ältersein mit Respekt begegnen und in denen es üblich ist, sich ganz gezielt, mit bestimmten Techniken, auf das Ende des Lebens vorzubereiten, etwa im Buddhismus. „Auch wir müssen lernen, zu sterben und uns darauf vorzubereiten.“ Das bedeute, das eigene Alter nicht als Notlage aufzufassen, in der man gepflegt werden müsse, sondern als Anlass, bei dem Sozialität erschaffen werde.

Für die Zukunft als langlebige Gesellschaft sieht Sprenger – ganz positiv – ein großes Gestaltungspotenzial. „Wenn eine Gesellschaft etwas gut findet, etwas wertvoll findet, kann sie komplett irre Sache machen und sehr viel Fantasie, Kreativität und Produktivität hineinstecken.“

📌 **Info:** Der Livestream ist noch einige Tage abrufbar unter www.marsiliuskolleg.uni-heidelberg.de.

Lernen, sich auf das Sterben vorzubereiten
