

André  
Aleman

WENN  
DAS  
GEHIRN  
ÄLTER  
WIRD

C.H. Beck

WAS UNS ÄNGSTIGT  
WAS WIR WISSEN  
WAS WIR TUN KÖNNEN

# 1 «Alles geht so schnell»

## Wie sich unsere mentalen Fähigkeiten verändern

Fast jeder, der die 50 hinter sich gelassen hat, fürchtet hin und wieder, dass ihn sein Gedächtnis allmählich im Stich lässt. Man vergisst Namen und weiß nicht mehr, wo man seine Schlüssel gelassen hat. Bald wird es noch schlimmer, und man vergisst womöglich noch, den Herd abzuschalten ... Oder man merkt, wie schwer es fällt, mit den

technologischen Entwicklungen Schritt zu halten. Dies ist in der schnellen Informationsgesellschaft nicht mehr so einfach. Begriffe wie Twitter, Facebook, Google+, iPhone, iPad, Blackberry, die heute in aller Munde sind, existierten vor zehn Jahren noch nicht. Jeder will alt werden, aber niemand will alt sein. Wenn man 40-Jährige fragt, ob sie 65 sein möchten, wird sich trotz des Freizeitvorteils, den die Aussicht auf eine baldige Pensionierung oder Verrentung verspricht, kaum jemand dafür entscheiden.

Das Schreckensbild wird nicht nur von gesundheitlichen Beeinträchtigungen, sondern vor allem von einem möglichen

Nachlassen von Gedächtnis und Konzentrationsvermögen gezeichnet, oder auch von einer Verlangsamung der Denkvorgänge und einem Nachlassen der Flexibilität: Man befürchtet, allem nicht mehr so richtig folgen zu können. Schon der griechische Philosoph Platon vertrat (im vierten Jahrhundert vor Christus) die Ansicht, dass beim Altern der Abbau der körperlichen Kräfte mit dem Nachlassen der Geisteskräfte einhergehe. Ebenso wenig wie ein Mensch in hohem Alter noch schnell laufen könne, sei er dazu fähig, viel zu lernen. Hat Platon recht? Welche unserer mentalen Fähigkeiten lassen eigentlich nach, wenn wir älter werden? Wann beginnt der

Abbau? Wie schnell geht es? Und was bleibt uns erhalten?

## Vorurteile

Viele Menschen, auch ältere, haben ein falsches und zu düsteres Bild der «dritten Lebensphase» oder dem Leben jenseits der 65. Im Jahr 2008 stand die niederländische Bücherwoche unter dem Thema «Von alten Menschen. Die dritte Lebensphase und die Literatur». Aus diesem Anlass hatte die Tageszeitung *de Volkskrant* in Zusammenarbeit mit der Freien Universität Amsterdam recherchiert, was man in den

Niederlanden über ältere Menschen dachte. Die Befragten sollten angeben, ob ihrer Meinung nach bestimmte Aussagen zuträfen oder nicht. Zum Beispiel: «Die Hälfte der älteren Menschen ist einsam.» Diese Aussage hielten 47 Prozent der 751 Befragten für richtig, obwohl sie falsch ist. Die korrekten Antworten basieren auf den Ergebnissen der LASA-Studie (*Longitudinal Aging Study Amsterdam*), einer groß angelegten Langzeitstudie über das Altern. Aus der LASA-Studie geht hervor, dass nur ein geringer Prozentsatz der älteren Menschen einsam ist. Auch bei anderen Aussagen über ältere Menschen kamen die Teilnehmer oft zu falschen