



Die bessere Hälfte: Worauf wir uns mitten im Leben freuen können

Eckard von Hirschhausen / Tobias Esch

Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Verlag 2018,

282 Seiten, 18,- €

ISBN: 078-3-498-03043-8

Ein guter Zeitpunkt, sich mit dem Thema „Alter“ auseinanderzusetzen, ist naturgemäß die Mitte des Lebens. So stehen auch die Autoren des hier vorliegenden Buches, Tobias Esch (geb. 1970) und Eckard von Hirschhausen (geb. 1967), an einem Wendepunkt, an dem die „zweite Lebenshälfte“ beginnt. Von Hirschhausen, studierter Mediziner und Wissenschaftsjournalist, bekannt vor allem durch seine Bühnen- und Fernsehshows, hat sich gemeinsam mit dem Arzt und Neurobiologen Tobias Esch dem „Thema mit schlechtem Ruf“ – dem Altern – gewidmet.

Herausgekommen ist ein Bestseller der Rubrik Lebenshilfe. Als „Gespräch“ zwischen zwei Freunden ist dieses Buch leicht zu lesen,

wissenschaftliche Erkenntnisse werden mit Geschichten aus dem medizinischen oder persönlichen Alltag verknüpft. Das ist das amerikanische Prinzip der Ratgeber-Bestseller und es funktioniert, schließlich soll dieses Buch von normalen Menschen gelesen werden. Dass dabei mitunter kein Kalauer oder witziger Spruch ausgelassen wird, ist verzeihlich und kann man getrost überlesen.

Worum es geht – die zweite Lebenshälfte

Worum geht es also? Titel und Untertitel sagen es bereits: Die zweite Lebenshälfte wird besser als die erste. Glück und Zufriedenheit nehmen im Lebensalter zu, so die Behauptung des Neurobiologen Esch. Eine These, die sicher von der Schule der positiven Psychologie geprägt ist, aber auch für eine Überarbeitung der „kulturellen Ideen über das Altern“ (S. 27) plädiert. Soll heißen: Das positive Bild, das wir uns vom Alter machen, ist schon mal die halbe Miete.

Ein Buch also, das Mut auf das noch Kommende machen soll und sich dabei gegen den um sich greifenden Jugendwahn und den Kapitalismus der Anti-Aging-Industrie richtet. Ein lobenswertes Anliegen angesichts der vor uns liegenden „Überalterung der Gesellschaft“ (S. 23). Hier wollen die Autoren weg vom üblichen „Lamento“ und einen Fokus auf die Zufriedenen setzen und die vielfältigen Möglichkeiten, die man in der Phase zwischen 60 – 85 Jahren hat.

Das Buch startet mit sieben Thesen, die in den anschließenden zehn Kapiteln erläutert und diskutiert werden. Für die ganz Eiligen gibt es am Ende des Buches die Haupt-Botschaft auf einem Bierdeckel und für die, die es ganz genau wissen wollen, einen Anhang mit wissenschaftlichen Details und Quellenangaben, was dem Buch eine wissenschaftliche Legitimation gibt.

Die wissenschaftlichen Belege für die These

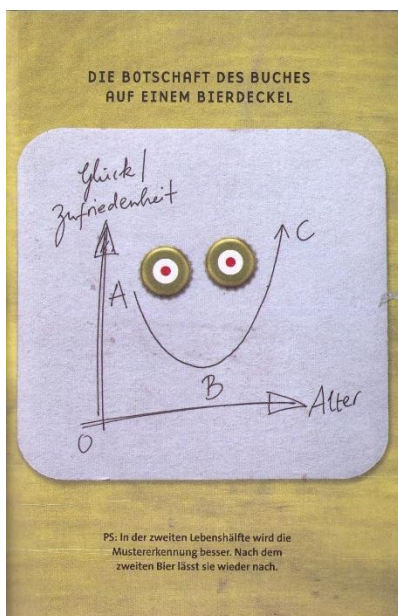
An Belegen für diese These lassen es die Autoren nicht fehlen. So werden auf wissenschaftliche Erkenntnisse aus u.a. der Neurobiologie und Langzeit-Studien wie der „Nurses Health Study“ der Harvard Medical School, die Generali Altersstudien des Instituts für Demoskopie Allensbach, die Heidelberger Hundertjährigen-Studien und andere Längsschnittstudien verwiesen. In der „Nurses Health Study“ werden seit 1976 120.000 Krankenschwestern befragt (inzwischen wurde die Gruppe um männliche Probanden erweitert) und es wurde u.a. festgestellt, dass die körperliche Gesundheit ab Mitte 40 zwar abnimmt, das psychisch-mentale Wohlbefinden aber ansteigt. Je älter die Menschen werden, desto unabhängiger also wird ihr seelischer vom körperlichen Zustand.

Tatsächlich, so die Autoren, stehen die Chancen für eine mentale Zufriedenheit im Alter heute so gut wie nie: So ist der Fitnessstand der „Oldies“ heutzutage um ca. zehn biologische Jahre besser als vor zwanzig Jahren. Genauso gut steht es um den medizinischen Fortschritt und die gesellschaftlichen Bedingungen für ein gelingendes Altern. Letztere werden im Buch benannt, aber nicht statistisch belegt. Wenn man den heutigen Wohlstand in der BRD jedoch mit früheren Zeiten – egal welcher Epoche – vergleicht, scheint mir dies auch unnötig. Die Frage einer möglichen zukünftigen Altersarmut wird von den Autoren leider nicht diskutiert.

Die U-Kurve und die drei Phasen des Glücks

Ein wichtiges Modell für die drei Phasen des Glücks ist für Esch die sogenannte U-Kurve (siehe Grafik S. 4). Glück A steht hier für das jugendliche Glück – das Glück des Aufbrechens, der Herausforderung und des Abenteuers. Hier erlebt man seine Hochmomente, Kicks und das erste Verliebtsein. Glück B betrifft dann das Erwachsenenalter. In

dieser Lebensphase ist man voll eingespannt und verantwortlich, kümmert sich um Kinder, Eltern und den Beruf. Hier will man entkommen, will weg von Zuständen wie Stress, Konflikt oder Krankheit. Glück bedeutet hier Erleichterung, Durchatmen und Entspannen.



Für diejenigen, die sich gerade in dieser Talfahrt der U-Kurve befinden – hier die guten Nachrichten: Hat man das Tal erfolgreich durchschifft, kommt man zum Glück C der besseren Lebenshälfte. Diese ist gekennzeichnet durch ein Gefühl des Hier-richtig-Seins und des inneren Friedens. In der Rolle des Beobachters kann man nun getrost die anderen sich verausgaben lassen. Fürsorge und Gemeinschaft und das Prinzip der Generativität – eine Verbundenheit mit anderen Generationen – treten in den Vordergrund. Im Modell der U-Kurve liegt dieses Glück sogar höher als das der Jugend.

Nicht zu leugnen – die negativen Faktoren des Alters

Bleibt die Frage, die von Hirschhausen im 5. Kapitel stellt: Was ist mit den „Menschen, deren Zufriedenheitskurve in der zweiten Lebenshälfte nicht nach oben ging“? Bei allem positiven Denken kommt auch Esch nicht daran vorbei, zuzugeben, dass „Stress, Depressionen und Schmerzen echte Stimmungskiller sind“ (S. 102). Aber eben, so meint er, nicht für die „Mehrzahl der Menschen“ (S. 103). Er selbst schätzt nach eigenen Studien ein Verhältnis von 1:10, andere Quellen (und

die scheinen der Rezensentin realistischer) gehen davon aus, dass zwei Drittel der Menschen im Alter zufrieden sind.

Trotz der unleugbaren negativen Faktoren des Alterns verweisen die Autoren hier auf die positiven Entwicklungen in der Medizin und die Zunahme der Lebensdauer, die es ja erst ermöglichen, dass viele Ältere Krankheiten wie Demenz und Krebs durchleben müssen. Die Alternative dazu aber wäre: früh sterben (S. 23).

Natürlich geht es bei alledem hier um das bekannte „Think positiv!“. Und tatsächlich kennt wohl jeder Menschen in seinem Umfeld, denen es mit einer positiven Haltung eindeutig besser geht als mit einer negativen. Nicht zuletzt ist dieses Buch aber auch ein Plädoyer dafür, die Verantwortung für das eigene Leben und damit seine körperliche und seelische Gesundheit zu übernehmen. Denn je mehr man selbst aus seinem Leben gemacht hat, desto eher nehmen Gelassenheit und Dankbarkeit im Alter zu.

Die Aufgaben der Medizin, Achtsamkeit und das Prinzip der Generativität

Es ist den Autoren (und Ärzten) hoch anzurechnen, dass sie eine Entmystifizierung der Ärzte als heilende „Superhelden“ (S. 132) vorschlagen. Denn Ärzte können das Alter nicht heilen, sondern nur als Begleiter fungieren. Aus diesem Grund gibt es in den letzten Kapiteln auch einige Ratschläge und Tipps, was man selber für eine positive zweite Lebenshälfte tun kann. Da werden Themen wie Achtsamkeit und innerer Frieden (S. 151), die „Kraft der Natur“ (S. 185) abgearbeitet und auch auf die Idee des „Ältestenrats“ – das Prinzip der Generativität – verwiesen, nach dem man sowohl Fürsorge für andere Generationen einsetzt als auch von den Enkeln lernt (S. 173).

Der Wunsch nach Spiritualität im Alter

Das zehnte und letzte Kapitel wendet sich der Frage zu, warum ältere Menschen wieder religiöser und spiritueller werden. Für Esch ist der Glaube hier kein „exklusives Markenzeichen des Christentums“ (S. 219), sondern generell der Glaube an etwas „Höheres“, das Bedürfnis nach Sinn, die Akzeptanz des sich wiederholenden Kommens und Gehens. So verweist er ebenso auf Praktiken des Buddhismus, des Zen, anderer Religionen oder spiritueller Atheisten, ohne dass er sich mit letzteren besonders gut auszukennen scheint. Rituale können als positive Erfahrung erlebt werden und so zu einen „Placebo-Effekt“ führen. „Glaube ist gesund“, so Esch, „er steht im Kontext eines individuellen Reifungs- und Entwicklungsprozesses über die Lebenszeit“. Aus diesem Grund seien „religiöse Rituale in der Evolution (...) erhalten geblieben“ (S. 220). Was in diesem Kontext nicht etwa bedeuten soll, dass „Unglaube“ krankmache, sondern dass ein positiver Glaube Gesundheit stärken kann.

Fazit

Ein absolut lesenswertes Buch, das auf unterhaltsame Weise ein Plädoyer für die Vorzüge des Alterns und der „Alten“ hält. Hier wird für eine kulturelle Neubewertung des Alterns in der Gesellschaft geworben: eine Kultur der Wertschätzung, der Freundlichkeit und des Respekts. Für den Einzelnen bedeutet das auch die Übernahme von Eigenverantwortung und Selbstbestimmung: Achtsamkeit, positives Denken und inneres Wachstum tragen wesentlich zu einer guten zweiten Lebenshälfte bei.

In seiner Argumentation für eine gute zweite Lebenshälfte ist das Buch überzeugend. Wissenschaftliche Details und Quellenangaben geben ein solides Fundament. Fraglich erscheint mir dennoch die

These, dass die zweite Lebenshälfte die *bessere* sei, die meisten Menschen mit 70 „*besser drauf*“ seien als mit 17. Hier sollten die Leserinnen und Leser ihren Bekanntenkreis befragen, sicher werden die Antworten – ganz nach persönlichen Erlebnissen, historischem Kontext und persönlicher Situation der Befragten – äußerst komplex ausfallen.

Das Konzept des Gesprächs erlaubt es den Autoren, den Leserinnen und Lesern unterschiedliche Überlegungen zu Fragen aus Gesellschaft und Medizin mit auf den Weg zu geben. Schade ist, dass das Buch dabei an manchen Stellen wie eine Nabelschau wirkt (wie bei den persönlichen Vorbildern der Autoren am Ende des Buches) und das angekündigte „Gespräch“ mit dem Leser etwas kurz kommt. Fragen, die zur weiteren Beschäftigung anregen, wie: „Wenn Sie auf Ihr Leben schauen, wie zufrieden sind Sie mit Ihrem bisherigen Leben auf einer Skala von 0 bis 10?“, hätte ich mir mehr gewünscht.

Kristin Brachhaus