

Der Traum, gesund zu sterben

Paul Baltes über die wissenschaftlichen Herausforderungen der alternden Gesellschaft

Durch die „Berliner Altersstudie“ ist Paul Baltes weit über Wissenschaftskreise hinaus bekannt geworden. Heute denkt der Entwicklungspsychologe und Alternsforscher am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin viel darüber nach, wie sich die Lebensqualität hochbetagter Menschen verbessern ließe.

SZ: Die Wissenschaft hat dazu beigetragen, dass Menschen immer älter werden. Muss sie sich auch um die Probleme kümmern, die dadurch entstanden sind?

Baltes: Ich halte es für ganz natürlich, dass die Wissenschaft hilft, mit der von ihr teilweise geschaffenen neuen Welt des Alters produktiv umzugehen. Es wird dabei einen interdisziplinären Zugang geben müssen. Denn Altern hat körperliche, geistige und soziale Aspekte. Deshalb sind nicht nur medizinische Ansätze notwendig, sondern auch psychologische und technologische.

SZ: Was müssten die Schwerpunkte medizinischer Alternsforschung sein?

Baltes: Es sollte weniger darum gehen, die Lebenslänge auszuweiten. Wichtiger ist es, einen menschlichen Körper zu gestalten, der bis ins hohe Alter funktionsfähig ist. Bis jetzt hat man zwar erreicht, dass immer mehr Menschen sehr alt werden. Aber gerade unter Hochbetagten ist die körperliche, geistige und seelische Funktionsfähigkeit noch zu gering.

SZ: Was kann Forschung dagegen tun?

Baltes: Eines der wichtigsten Ziele ist es, das normale Altern durch Prävention zu verbessern, aber auch Alterskrankheiten früher zu behandeln, als dies jetzt möglich ist. Es gibt die Utopie, diese so zu verlangsamen, dass sie erst auftreten würden, nachdem die menschliche Uhr abgelaufen ist. Wenn es diese Uhr, die die maximale Lebensspanne festlegt, tatsächlich gibt, wäre das unsere beste Chance, gesund zu sterben.

SZ: Wie weit ist man auf diesem Weg?

Baltes: Die Forschungsergebnisse für das „junge Alter“, also die Lebenszeit zwischen 60 und 80, machen sehr viel Hoffnung. Sie zeigen, dass sich der Funktionszustand in diesem Altersbereich deutlich verbessern lässt. Doch beim hohen Alter stehen wir noch vor Neuland.

SZ: Es gibt Wissenschaftler, die glauben, dass Menschen bald 150 Jahre oder noch älter werden.

Baltes: Ich bin extrem skeptisch, was diese Prognosen angeht. Denn das Genom wird im hohen Alter immer unkontrollierbarer; außerdem ist der Alterungsprozess multi-genetisch und dynamisch. Deshalb glaube ich, dass es bei der gegenwärtigen Natur des Menschen eine Grenze gibt, die etwa bei einem Durchschnittsalter von 100 Jahren liegt. Ob man die Natur des Menschen biogenetisch so verändern kann, dass die Lebensspanne erweitert wird – das ist natürlich eine wissenschaftlich offene Frage.

SZ: Bauen alte Menschen nur ab, oder können sie manche Dinge auch besser?

Baltes: In der verhaltens- und sozialwissenschaftlichen Alternsforschung stellt man sich den Lebenslauf als Gewinn-Verlust-Bilanz vor: Wo es Fortschritt gibt, gibt es auch Verlust. Das ist schon zu Beginn des Lebens so. Wenn Kinder lernen, logisch zu denken, leidet oft die Phantasie darunter. Viele Wissenschaftler glauben, dass es mit fortschreitendem Alter immer weniger Gewinne und immer mehr Verluste gibt. Diese Sichtweise hängt aber auch davon ab, ob man das Körperliche oder das Geistige in den Vordergrund stellt. Wenn man das Geistige hervorhebt, schneiden alte Menschen gar nicht so schlecht ab. Die Forschung hat zum Beispiel gezeigt, dass die jungen Alten auf dem Gebiet der emotionalen und sozialen Intelligenz oft besser sind als Jüngere. Sie haben ein tieferes Verständnis für menschliche Konflikte.

SZ: Würden Sie selbst gerne aufgrund neuer Erkenntnisse deutlich älter als 100 Jahre werden?

Baltes: Unter den gegebenen Umständen nein. Denn ich sehe die Schere im hohen Alter zwischen der möglichen Lebenslänge und der möglichen Lebensqualität schon jetzt als zu groß an. Ich glaube, es ist verantwortungsvoller und menschenwürdiger, innerhalb der jetzigen Lebensspanne ein besseres Altern zu ermöglichen.

SZ: Viele Menschen empfinden die Bedingungen am Ende ihres Lebens als unwürdig. Müsste man da nicht auch stärker über einen menschenwürdigen Tod nachdenken?

Baltes: Die Frage der Menschenwürde und des würdigen Todes ist aus meiner Sicht das ungelöste Problem dieses Jahrhunderts. Der Erfolg des verlängerten Lebens hat dazu geführt, dass es im hohen Alter öfter Lebenssituationen gibt, die eben nicht durch eine hohe Menschenwürde ausgezeichnet sind. Man muss nur daran denken, dass etwa die Hälfte aller 90-Jährigen an einer Demenz leidet. Bisher haben wir uns dieser Frage des Sterbens und des Todes nur sehr behutsam genähert. Doch ich glaube, dass es in Zukunft auch zu den Optionen eines guten Alters gehören wird, dass Menschen stärker Einfluss darauf nehmen können, wann und wie sie sterben.

SZ: Sie sollten also auch die Option haben, den Zeitpunkt ihres Todes selbst zu bestimmen?

Baltes: Das habe ich ganz bewusst so gesagt.

SZ: Wie könnte das aussehen?

Baltes: Ich glaube, dass es möglich wäre, gesellschaftliche Rituale zu schaffen, die dem Einzelnen eine Teilhabe an seinem eigenen Tod erlauben würden. Die große Schwierigkeit ist aus meiner Sicht weniger, dass Menschen das nicht wollen, sondern die Gefahr von Missbrauch und unangemessenem Druck. Dieses Problem besser zu lösen, ist eine unerledigte Groß-Aufgabe der modernen Gesellschaft.

Interview: Tina Baier