Jung im Kopf!

Gutes vom Alter zu erwarten hält nachweislich jung – besser als jedes Fitnesstraining.

TEXT ANNETTE BRUHNS
FOTOS SINA NIEMEYER

FÜHLEN SIE SICH jünger, als Sie sind? Willkommen im Klub! Ab dem 25. Geburtstag geht das vielen Menschen so. Mit den Jahren wird dieses Gefühl sogar noch ausgeprägter – Deutsche über 70 wähnen sich im Schnitt 13 Jahre jünger, als sie sind, wie eine große Berliner Altersstudie zeigte. Und das Erstaunliche ist: Der Selbstbetrug zeigt Wirkung. Wer sich jünger fühlt, wird tatsächlich älter. Eingebildete Jugendlichkeit ist nachweislich lebensverlängernd.

Eine der frühsten und längsten Studien dazu begann 1988 in Finnland. Mehr als 1000 Senioren in der Großstadt Jyväskylä wurden damals gefragt, wie alt sie sich fühlten. Ergebnis: 37 Prozent fühlten sich körperlich fitter als ihr beurkundetes Alter, rund die Hälfte genauso alt, nur 11 Prozent älter. Geistig jünger als ihr Bioalter fühlten sich sogar 57 Prozent der Finnen.

13 Jahre später, 2001, waren 60 Prozent der befragten Männer und 48 Prozent der Frauen gestorben. Die Forscher prüften, wer von ihnen zu welcher Kategorie gehört hatte, und entdeckten ein Muster: Diejenigen, die sich älter gefühlt hatten, starben deutlich früher als diejenigen, die sich eingebildet hatten, jünger zu sein.

Nun konnte es dafür ja eine ganz einfache Erklärung geben: nämlich dass die Langlebigeren sich jünger gefühlt hatten, weil sie gesünder gewesen waren. Deshalb rechneten die Forscher solche Menschen aus der Statistik heraus, die aufgrund von Krankheiten, Depression oder Demenz ohnehin ein höheres Sterberisiko gehabt hatten. Ergebnis: Der Langlebigkeitsvorteil der Jüngerfühler sank – ein Teil ihrer gefühlten Vitalität war also nicht nur ihrer Einbildung, sondern ihrer Gesundheit geschuldet. Aber ganz schmolz der Vorteil nicht dahin: Sich jünger zu fühlen zeigte sich damit als ein valider Vorhersagefaktor dafür, ob man länger leben würde.

Solche Ergebnisse faszinieren Altersforscher in aller Welt. Kein Jahr vergeht, in dem nicht neue Untersuchungen dem Rätsel des Sichjüngerfühlens auf den Grund gehen – und danach fragen, ob und wie man Menschen dazu bringen kann, optimistischer zu altern. Der positive Effekt von Jugendlichkeitsgefühlen und Altersfrohsinn ist inzwischen vielfach bestätigt worden: Aus den Daten einer Langzeitstudie aus Ohio konnten Forscher sogar errechnen, dass Senioren mit positiven Bildern vom eigenen Altern ganze siebeneinhalb Jahre länger leben als Pessimisten – und zwar unabhängig von Krankheiten, Einkommen oder Geschlecht.

Bei den Hamburger „Faltenrock"-Partys geht es zu Boogie, Twist und Punk so richtig ab. Die Zielgruppe: Junggebliebene über sechzig.

Unser Denken beeinflusst damit sogar deutlich stärker unser Wohlergehen als Fitness oder Ernährung: Die statistischen Effekte von regelmäßigem Sport oder auch einer cholesterinarmen Diät auf die Lebensdauer bezifferten Forscher auf vier Jahre – also fast 50 Prozent geringer als die des Jungdenkens.

DIE WAHRNEHMUNG des Alterns hängt nicht nur von persönlichen Neigungen ab, sondern wird auch kulturell geprägt. Eine Studie verglich dazu die Altersvorstellungen von drei Gruppen: taube Amerikaner, hörende Amerikaner und Chinesen. Ergebnis: Die Chinesen sahen dem Alter am gelassensten entgegen, und die tauben US-Bürger grauten sich weniger davor als ihre Landsleute mit Gehör. Bei einem Gedächtnistest schnitten die älteren Studienteilnehmer entsprechend dieser Befunde ab – das Erinnerungsvermögen der Chinesen erwies sich im Schnitt dem der Amerikaner überlegen, die Gehörlosen überflügelten die Hörenden. Offenbar führt schon die Angst vor Vergesslichkeit zu mehr Vergesslichkeit.

In Deutschland gilt die Nürnberger Psychogerontologin Susanne Wurm als Kapazität auf diesem Forschungsfeld. „Die Dissoziation zum eigenen Alter, das Gefühl ‚So alt bin ich ja noch nicht' ist ein wichtiger Schutzmechanismus", erklärt die Wissenschaftlerin, „wir wissen inzwischen, dass die, die sich jünger fühlen, nicht nur physisch davon profitieren – also dass diese Menschen fitter, mobiler und gesünder bleiben –, sondern sogar kognitiv."

Senioren, die sich älter fühlen, als sie sind, sollten immer zunächst ärztlich untersucht werden, sagt die Psychologin. „Das Gefühl kann ein Indikator dafür sein, dass etwas nicht in Ordnung ist." Erst wenn Krankheiten oder eine beginnende Demenz ausgeschlossen sind, sollte man überlegen, welche Vorurteile und Ängste den Betroffenen womöglich zusetzen.

Mit Stereotypen über das Alter und deren Auswirkungen beschäftigt sich die Psychologin und Epidemiologin Becca Levy von der Universität Yale seit Jahrzehnten. Altern, sagt Levy, sei auch ein soziales Konstrukt und nicht nur eine biologische Tatsache. Ihre Forschungen belegen eindrucksvoll, dass die simple Gleichsetzung von Altersprozessen mit körperlichem Verfall zu kurz greift. Letztes Jahr konnte die experimentierfreudige Amerikanerin sogar den Nachweis führen, dass negative Alters-

Let's Rock! Schon seit 2011 findet die „Faltenrock"-Party regelmäßig statt, inzwischen mehrmals im Monat. Kürzlich gastierte die Veranstaltung sogar im Wendland.

vorstellungen das Hirn schädigen. Der Pessimismus geht mit einem schnelleren Schrumpfen der Hippocampus-Volumina einher sowie mit vermehrter Bildung von sogenannten amyloiden Plaques und Fibrillen – also mit einer Zunahme der Biomarker für Alzheimer. Wer das Altwerden also bloß mit Schnabeltassen und Rollatoren assoziiert, strapaziert damit auch die eigenen grauen Zellen.

Solche Vorstellungen werden freilich früh geprägt. Levy zitiert als Beispiel aus einem Kinderbuch von Roald Dahl, in dem eine zentrale Figur eingeführt wird als „eine verdrießliche alte Frau mit milchkaffeebraunen Zähnen und einem verkniffenen Mund, der aussah wie ein Hundepopo". Derlei Altersklischees übernehmen Kinder unbekümmert und behalten sie bis ins Erwachsenenalter bei – so lange, bis sie sich irgendwann gegen sie selbst wenden.

Diese jahrzehntelange Prägung halten Forscher für den Grund, weswegen wir Altersvorurteile auch dann, wenn wir im Rentenalter selbst von ihnen betroffen sind, nicht so leicht wieder loswerden. Allein die Erwähnung eines Gedächtnistests ließ Probanden sich alt fühlen, so die erstaunliche Erkenntnis aus Studien der Texas A&M University. In einer ersten Studie wurde das Gedächtnis von älteren Menschen getestet. Ergebnis: Vor dem Test fühlten sich die Senioren wie 58, danach wie 63 – sie waren, so die Forscher, „in fünf Minuten um fünf Jahre gealtert". Anschließend prüften die Psychologen, was passiert, wenn sie einer neuen Gruppe nur die Anweisungen für den Gedächtnistest vorlasen – und siehe da: Auch diese Probanden fühlten sich sofort um Jahre gealtert.

Pessimismus und Grübelei lassen die Zellen altern.

DASS HÖHERE VERGESSLICHKEIT im Alter ein tief wirkendes Vorurteil ist, zeigte auch eine Studie der University of Southern California, bei der Teilnehmern Pseudonachrichten über Gedächtnisverlust bei Senioren vorgelesen wurden. Das Erinnerungsvermögen der mit den Fake News traktierten Probanden war anschließend um gut die Hälfte vermindert.

Überhaupt ist es leichter, Menschen durch das Triggern ihrer Angst vor dem Alter negativ zu beeinflussen, als sie durch das Verbreiten von positiven Altersbotschaften optimistisch zu stimmen. Psychologen der North Carolina State University in Raleigh teilten Personen zwischen 18 und 92 Jahren in zwei Gruppen ein: Die eine bekam Fotos von lächelnden Senioren zu sehen mit Beschreibungen, in denen Vokabeln wie „aktiv", „weise", „gesund" auftauchten. Die andere sah Bilder von traurig oder grimmig blickenden Alten, dazu Texte mit Wörtern wie „einsam" oder „senil".

Erstaunlicherweise wirkte die Bombardierung mit freundlichen Altersbildern sich nicht positiv aus, im Gegenteil: Die mittelalten und alten Teilnehmer fühlten sich danach älter als zuvor. Vermuteter Grund: Während diese Teilnehmer sich normalerweise jünger fühlten, bemerkten sie angesichts der Bilder der strahlenden Senioren, dass sie vielleicht doch älter waren, als sie es sich eingestanden hatten. Der Gruppe mit den Fotos der grantigen Greise erging es allerdings nicht besser. Auch sie fühlte sich älter, und sogar die jüngeren Teilnehmer wünschten sich plötzlich inständig, noch jünger zu sein. Kränkliche ältere Teilnehmer fanden nach der Vorführung der Alterstristesse, sie sähen deutlich schlechter aus.

Mit subtileren Testanordnungen gelang es anderen Forschern allerdings doch, die Altersvorstellungen von Probanden zu verbessern – was sich anschließend in höherer Leistungsfähigkeit auszahlte. So testete ein Team um den Franzosen Yannick Stéphan von der Universität Grenoble die Stärke des Händedrucks von zwei Probandengruppen zwischen im Alter zwischen 52 und 91 Jahren. Nur die Teilnehmer von Gruppe 1 wur-

VIDEO: Tanzen ab 60

http://spiegel.de/sw032017party

SINA NIEMEYER / SPIEGEL WISSEN

den danach gelobt: Ihr Händedruck sei deutlich besser als für das Alter erwartbar. Danach wurden beide Gruppen noch einmal zum beherzten Griff aufgefordert. Ergebnis: Diejenigen, denen gesagt worden war, dass sie überdurchschnittlich fit seien, hatten jetzt deutlich an Kraft zugelegt – während der Händedruck der Ungelobten unverändert blieb.

DIE ALTERSFORSCHERIN Becca Levy konnte zeigen, dass unbewusste Konditionierung besser fruchtet als die offensive Werbung mit frisch-fröhlichen Seniorenfotos. Zwei Gruppen wurden viermal im Abstand von je einer Woche positiv beeinflusst – die einen offenkundig, die anderen heimlich. Für diese unbewusste Konditionierung ließ Levy Probanden Filme anschauen, in denen positive Altersbotschaften versteckt waren, die die Teilnehmer zwar als „Blitze" bemerkten – aber deren Inhalte sie auf Nachfrage nicht wiedergeben konnten. Anschließend wurde die körperliche Leistungsfähigkeit beider Gruppen gemessen. Die heimlich manipulierte Gruppe war deutlich kräftiger. Physisch erwies sich diese Gruppe selbst drei Wochen nach Abschluss des Tests noch als gestärkt – sogar mehr als eine Vergleichsgruppe, die sechs Monate lang ein Bewegungstraining absolviert hatte. „Die Ergebnisse legen nahe", so Levy stolz, „dass die indirekte Beeinflussung wie ein Fitnesscenter wirkte."

Der Einfluss des Denkens ist sogar für die Fitness unserer Zellen entscheidend, wie die australisch-amerikanische Molekularbiologin Elizabeth Blackburn betont. Blackburn bekam 2009 den Nobelpreis dafür, dass sie die Rolle der Telomere, der Schutzkappen auf den Chromosomen, bestimmen konnte – und deren Bedeutung für die Langlebigkeit.

„Auch wenn wir mit einem bestimmten Set an Genen geboren werden", dozierte Blackburn kürzlich, „kann unser Lebensstil beeinflussen, wie sich diese Gene ausprägen." Drei Denkmuster würden nachweislich zur Zellalterung beitragen, so die Forscherin: feindseliger Zynismus, Pessimismus und Grübelei. Aggressive Zyniker würden beim Warten vor der Kasse nicht bloß denken: „Ich hasse Schlangestehen", sondern „dieser Typ da hat sich absichtlich vorgedrängelt und mich von meiner Position verdrängt" – und dabei innerlich kochen. Für die Telomere und damit für unsere zelluläre Erneuerung, so Blackburn, seien solche wüsten Vorstellungen schädlich – sie korrelierten nämlich mit kürzeren Chromosomenkappen.

Fazit: Wer lange und gesund leben will, sollte sich in Gelassenheit üben und immer das Beste vom Leben erwarten. Nicht nur die Hoffnung stirbt zuletzt – sondern auch die Jugend.

annette.bruhns@spiegel.de

Annette Bruhns fand 50-Jährige mit Hoodies bisher peinlich. Jetzt ist sie selber 50 – hat noch jemand einen Kapuzenpulli über?

WIE FRÜHER

NEUN TIPPS der Harvard-Psychologin Ellen Langer zum Jüngerfühlen

Junge Menschen können sich noch entwickeln, ältere altern einfach nur – das ist derzeit die gängige Perspektive. Das muss sich ändern. Und zwar so:

– 1 –
Erkennen Sie die Möglichkeit, auch im späteren Erwachsenenalter noch mental zu wachsen, sich zu verändern – und fördern Sie diese.

– 2 –
Machen Sie sich das Neue in allem bewusst, was Sie sehen und tun – das ist die Grundlage von Achtsamkeit.

– 3 –
Probieren Sie neue Dinge aus: ein neues Hobby, etwas Ungewöhnliches zu essen, seien Sie unternehmungslustig!

– 4 –
Hören Sie auf, Ihre Vergesslichkeit auf das Alter zu schieben. Es gibt fast immer logische Erklärungen dafür, dass Sie etwas vergessen haben; wenn Sie das berücksichtigen, sabotieren Sie sich weniger selbst: Sie haben auch schon Dinge vergessen, als Sie jung waren. Und manches, was wir als Vergesslichkeit bezeichnen, ist einfach Nachlässigkeit – wir haben es uns einfach von Beginn an nie richtig gemerkt.

– 5 –
Genießen Sie die persönliche Freiheit, die mit der wachsenden Weisheit kommt, und hören Sie auf, sich Gedanken darüber zu machen, wie andere Leute Sie sehen.

– 6 –
Wenn wir älter werden, erkennen wir stärker den Unterschied zwischen dem, was wirklich tragisch ist, und dem einfach nur Ungelegenen. Schätzen Sie diese Entwicklung!

– 7 –
Betrachten Sie Falten als Unterscheidungsmerkmale.

– 8 –
Denken Sie darüber nach, welche Dinge Sie früher besonders gern getan haben – und tun Sie diese wieder, selbst wenn es heute anders ist.

– 9 –
Versetzen Sie sich immer wieder in eine jüngere Version Ihrer selbst.