

Bern

«Altern ist ein Abenteuer»

Tipps für ein langes Leben Altersforscherin Sabina Misoch sagt im Gespräch, wie man gut altert, wieso viele ältere Menschen Optimisten sind und weshalb Pflegeroboter einen schweren Stand haben.

Mirjam Comtesse

Soziologin Sabina Misoch forscht und unterrichtet seit kurzem am Institut Alter der Berner Fachhochschule. Zuvor leitete sie in St. Gallen das Institut für Altersforschung, das sie auch aufgebaut hat. Die 54-Jährige ist eine internationale Expertin für Langlebigkeit, Robotik und Arbeiten nach 65.

Frau Misoch, Gebiete, in denen Menschen überdurchschnittlich alt werden – die sogenannten Blue Zones auf der Welt – faszinieren. Was steckt dahinter?

Menschen hatten schon immer die Sehnsucht, ewig zu leben. Die Blue Zones sind aber nicht nur spannend, weil die Menschen dort so lange leben, sondern auch, weil sie so lange bei guter Gesundheit bleiben. Da stellt sich die Frage, was wir von ihnen lernen können.

Was können wir von ihnen lernen?

Langlebigkeit ist ein kompliziertes Puzzle, das sich aus unterschiedlichen Faktoren zusammensetzt. Was wir wissen: Wie lange jemand lebt, hängt nur zu 20 Prozent von den Genen ab, den Rest kann man beeinflussen. Es gibt einen umweltbedingten Anteil – zum Beispiel, wie stark jemand Schadstoffen ausgesetzt ist –, die Ernährung spielt eine Rolle und ob jemand sich viel bewegt oder nicht. Ich konzentriere mich in meiner Forschung auf die psychosozialen Faktoren. Hier geht es um die Frage, wie Langlebigkeit mit der eigenen Persönlichkeit und der sozialen Interaktion beziehungsweise der sozialen Integration zusammenhängt.

Was haben Sie herausgefunden?

Zuerst das Wie: Ich habe Interviews durchgeführt mit Menschen auf der japanischen Insel Okinawa, einer der Blue Zones. Und ich interviewte langlebige Menschen in der Ostschweiz. Dabei zeigten sich Gemeinsamkeiten. Zum Beispiel ist auffällig, dass viele der Interviewten sehr zukunftsorientiert sind. Eine 94-Jährige in Okinawa erzählte mir vom geplanten Fest im nächsten Jahr, bei dem sie für alle ihre Freunde kochen will. Viele der alten Menschen betonen, dass sie ihr Leben geniessen. Eine positive Lebenseinstellung und das Eingebundensein in eine Gemeinschaft helfen ebenfalls. In Okinawa ist das soziale Netz sehr eng und die Leute arbeiten immer weiter, solange sie können. Dadurch leben sie mit dem Gefühl, nach wie vor gebraucht zu werden.

Dann sollten die Leute in der Schweiz also nicht mit 65 Jahren in Rente gehen?

Sie sollten weiterarbeiten dürfen, wenn es ihnen Freude macht. Es hängt ganz von den Voraussetzungen ab: In manchen Berufen sind Leute körperlich oder geistig erschöpft und froh, wenn sie mit 65 aufhören können. Es gibt aber auch Gegenbeispiele: Mein Kollege Doktor Suzuki auf



Altersforscherin Sabina Misoch von der Berner Fachhochschule hat unter anderem Menschen auf der japanischen Insel Okinawa befragt, wie sie so lange gesund bleiben. Foto: Adrian Moser

«Das Problem ist, dass man die Einsamkeit vieler älterer Menschen kaum wahrnimmt.»

Okinawa ist 91 Jahre alt und arbeitet bis heute in seinem Forschungsinstitut so viel, wie es ihm Spass macht.

Soziales Eingebundensein ist wichtig, sagen Sie. Wie soll das funktionieren? Im Alter sterben immer mehr geliebte Menschen weg.

Das Problem ist, dass man die Einsamkeit vieler älterer Menschen kaum wahrnimmt, weil sie mit Scham und Peinlichkeit besetzt ist. Die Betroffenen denken, sie hätten sozial versagt. Man kann diese Menschen nur auf Umwegen erreichen. Zum Beispiel mit Kursen wie «Gärtnern für Anfängerinnen und Anfänger», «Literaturkreis» oder «Handynutzung für Fortgeschrittene». So lernt man über eine gemeinsame Tätigkeit oder ein gemeinsames Interesse neue Menschen kennen. Eine Veranstaltung mit dem Titel «Treffen für Einsame» dagegen würde niemand besuchen. Besonders schwierig wird es bei Leuten, die eingeschränkt sind in ihrer Mobilität. Man müsste zuerst herausfinden, wer

alleine daheim in der Wohnung sitzt. Da kommen grosse Herausforderungen auf uns zu.

Sind Kinder moralisch verpflichtet, ihre Eltern im Altersheim zu besuchen?

Reine Pflichtbesuche aus schlechtem Gewissen bringen kaum jemandem etwas. Aber natürlich ist es für viele ältere Menschen traurig, wenn ihre Kinder zum Beispiel weit weg im Ausland leben und arbeiten. Videocalls können helfen, sind aber nun mal nicht das Gleiche wie persönliche Besuche.

Was halten Sie davon, wenn Menschen im Alter mit Sterbehilfeorganisationen freiwillig aus dem Leben scheidet?

In der Schweiz müssen diese Organisationen zu Recht sehr hohe Anforderungen erfüllen. Ich finde es aber einen Pluspunkt, dass Menschen, für die vieles grundlegend nicht mehr stimmt, von solchen Angeboten profitieren können. Ich kann die Position der Betroffenen sehr gut nachvollziehen, aber für die Familien und das soziale Umfeld ist es oft ein schwieriger Prozess. Gerne würde ich deshalb ein Forschungsprojekt zur Situation der Angehörigen machen. Wie geht man als Sohn oder Tochter damit um, wenn man weiss: Morgen um 16 Uhr geht meine Mama?

Sie waren früher Jugendforscherin, heute sind Sie Expertin

fürs Altern. Weshalb haben Sie das Feld gewechselt?

Eine Gruppe Jugendlicher ist viel homogener als eine Gruppe älterer Menschen. Bei den Jungen steht die Identitätsfindung im Zentrum. Das Alter ist dagegen eine sehr vielfältige Phase. Manche Leute sind völlig gesund, andere stehen am Lebensende. Es geht um das Gestalten des Lebensabends, um das Loslassen. Das finde ich nicht nur ein sehr spannendes, sondern auch ein dankbares Thema.

Dankbar?

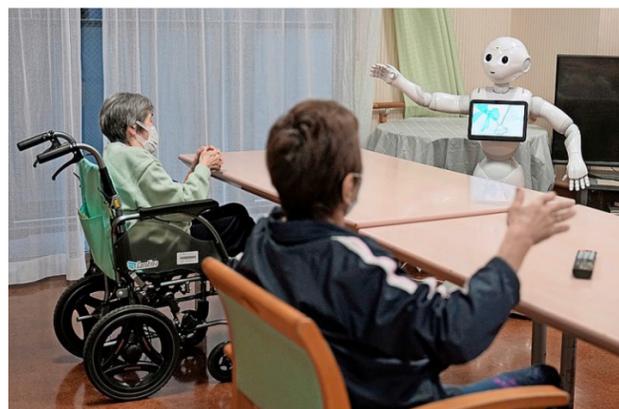
Das Forschen zusammen mit älteren Menschen ist bereichernd und macht Spass. Ich begegne tollen Persönlichkeiten mit spannenden Lebensgeschichten. Das erlebe ich als sehr sinnvoll.

Sie begegnen doch sicher auch vielen frustrierten älteren Menschen?

Selten. Die Hochaltrigen sind häufig sehr zufrieden mit ihrem Leben – sonst wären sie wahrscheinlich gar nicht so alt geworden. Sie sind dankbar für alles, was sie noch haben. Das ist das sogenannte Wohlbefindensparadoxon: Menschen, bei denen wir eigentlich denken würden, sie müssten frustriert sein, fühlen sich überraschend wohl. Sie richten ihre Perspektive auf das Gute.

Ist das nicht einfach ein Schönreden?

Nein, genau das ist die Kunst: die schönen Seiten ja tatsächlich zu geniessen. Es ist in jeder Lebenslage gesünder, die Perspek-



«Ein Roboter wäre mir lieber, der bewertet mich nicht», findet eine Minderheit alter Menschen. Szene aus einem Heim in Tokio. Foto: EPA

tive darauf zu richten, was gut ist.

Die Babyboomer sind eine selbstbewusste ältere Generation. Sie haben dank ihrer grossen Zahl auch politische Macht, wie sich etwa bei der Abstimmung über die 13. AHV-Rente zeigte. Ist das längerfristig gefährlich?

Ich will das nicht bewerten, sondern es als Fakt ansehen, dass Seniorinnen und Senioren ein grosses Gewicht haben. Bisher wurden sie auf politischer Ebene eher zu wenig wahrgenommen. Es ist sinnvoll, dass sie ihre Bedürfnisse einbringen – zum Beispiel beim Thema altersgerechte Städteplanung. Es geht nicht, dass manche Ampeln so kurze Grünphasen haben, dass es ältere Menschen kaum rechtzeitig auf die andere Strassen- seite schaffen.

Trotzdem: Bei Abstimmungen entscheiden Seniorinnen und Senioren unter Umständen über die Lebensrealität junger Menschen, die sie vielleicht gar nicht beurteilen können.

Es gibt diese plakativen Bilder, dass sich die Generationen nicht verstehen. Das entspricht nur in seltenen Fällen der Realität. Für das gegenseitige Verständnis sind generationenübergreifende Projekte enorm wichtig. Wenn Junge etwa Älteren zeigen, wie das Smartphone funktioniert, dann geht es nie nur um das Technische, sondern auch um den Kontakt miteinander. Man bekommt Einblick in das Leben der anderen.

Die Überalterung unserer Gesellschaft führt auch zu einem Pflegenotstand. Könnten Roboter dem entgegenwirken?

Tätigkeiten ohne Körperkontakt zu den Bewohnenden – also den Transport von Dokumenten von A nach B oder das Sortieren von Medikamenten – können Roboter gut übernehmen. Aber unsere Forschung zeigt, dass viele grosse Bedenken haben, je näher Roboter den älteren Menschen körperlich kommen. Hier werden menschliche Pflegekräfte bevorzugt.

Ist es für eine alte Frau nicht angenehmer, von einem Roboter gewaschen zu werden anstatt von einem jungen Pfleger?

Die meisten lehnen das Waschen durch einen Roboter ab. Eine Minderheit sagt aber tatsächlich: «Ein Roboter wäre mir lieber, der bewertet mich nicht.» Die Lösung wäre also vielleicht, dass man beim Heimeintritt gefragt wird: «Wie hätten Sie es gerne? Wir haben einen Waschroboter, aber sonst kann auch Frau Loosli kommen.»

Haben Sie Angst vor dem Älterwerden?

Nein. Das Altern ist ein Abenteuer, weil niemand genau weiss, was ihn oder sie erwartet. Ich bin dank meiner Forschung eher gelassener geworden. Ich weiss, auf welche Faktoren es ankommt. Zum Glück bin ich schon jetzt ein optimistischer Mensch.