Datum: 11.07.2021

SonntagsZeitung

SonntagsZeitung
8021 Zürich
044/ 248 40 40
www.tagesanzeiger.ch/sonntagszeitung/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 139'648
Erscheinungsweise: wöchentlich

Seite: 39
Fläche: 175'287 mm²

Universität Zürich UZH

Auftrag: 1070143
Themen-Nr.: 377.012

Referenz: 81227238
Ausschnitt Seite: 1/5

# Das Biden-Paradox

## Der bald 80-jährige US-Präsident ist dynamischer als fast alle seine Vorgänger. Fachleute überrascht das nicht: Alte Menschen sind oft fitter als gedacht

Der US-Präsident stellt mit seiner Vitalität viele Klischees über Alte in Frage: Joe Biden, 78, nach seiner Rede zum Unabhängigkeitstag am 4. Juli Foto: AFP

Sandro Benini

Manchmal macht die Geschichte einen Hintertreppenwitz. Nie zuvor war ein amerikanischer Präsident bei seinem Amtsantritt so alt wie der 78-jährige Joe Biden. «Sleepy Joe», schläfriger Joe, nannte ihn sein Kontrahent Donald Trump. Ein Tattergreis, der sich vor dem Coronavirus im Keller seines Hauses verschanzt, lachten die Republikaner während des Wahlkampfes. Selbst Bidens demokratische Anhänger hielten aus Angst vor dessen berüchtigten mentalen Aussetzern bei jeder Fernsehdebatte die Finger gekreuzt.

Und ausgerechnet dieser fast Achtzigjährige hat den dynamischsten Start in eine Amtszeit als US-Präsident seit Franklin Delano Roosevelt hingelegt. Das Biden-Paradox: Ein angeblich Schläfriger gebärdet sich als sozialpolitischer Revolutionär. Oder, in den Augen seiner Kritiker, als Hasardeur.

Trotz seines hohen Alters – oder gerade deswegen?

Es mag ein Zufall sein, aber in anderen Ländern spielt sich Ähnliches ab. Der 73-jährige Italiener Mario Draghi gilt als personifiziertes Gegenmittel, um zu tilgen, was die Stümperhaftigkeit von Politikern im vermeintlich besten Alter angerichtet hat.

ARGUS DATA INSIGHTS® WISSEN ZUM ERFOLG
ARGUS DATA INSIGHTS® Schweiz AG | Rüdigerstrasse 15, Postfach, 8027 Zürich
T +41 44 388 82 00 | E mail@argusdatainsights.ch | www.argusdatainsights.ch

Datum: 11.07.2021

SonntagsZeitung

SonntagsZeitung
8021 Zürich
044/ 248 40 40
www.tagesanzeiger.ch/sonntagszeitung/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 139'648
Erscheinungsweise: wöchentlich

Seite: 39
Fläche: 175'287 mm²

Universität Zürich UZH

Auftrag: 1070143
Themen-Nr.: 377.012

Referenz: 81227238
Ausschnitt Seite: 2/5

Der 75-jährige Lula, Brasiliens einzige Hoffnung, nächstes Jahr bei den Wahlen den rechtsextremen Jair Bolsonaro loszuwerden. 2023 könnte das Jahr sein, in dem die beiden grössten Länder des amerikanischen Kontinents von über 75-Jährigen regiert werden.

Alle reden von den angeblich verweichlichten Millennials und ihrem epischen Abnützungskampf gegen die angeblich arroganten Boomer. Wir befragen drei Fachleute zur Befindlichkeit der Generation im achten und neunten Lebensjahrzehnt.

Die an der Universität Zürich lehrende Psychologieprofessorin Alexandra Freund ist Spezialistin für Lebensspannenpsychologie. Ihre Forschung befasst sich damit, was Menschen in welcher Lebensphase motiviert. Neben Freund haben wir auch mit Elsbeth Stern gesprochen, Psychologieprofessorin und Spezialistin für Kognitions- und Intelligenzforschung an der ETH. Und mit Mike Martin, Professor für Gerontopsychologie an der Universität Zürich und Vorsitzender des Zentrums für Gerontologie. Was haben die beiden Expertinnen und der Experte zu Personen im Biden-Alter zu sagen?

**Intelligenz und Kognition** Anders, als es das Klischee von der vergesslichen Greisin und dem zerstreuten Greis besagt, bleiben die geistigen Fähigkeiten erstaunlich stabil. Elsbeth Stern erläutert: «Ab dem mittleren Erwachsenenalter lässt zwar die Geschwindigkeit nach, mit der man Informationen verarbeitet und Wissen abruft.» Laut der Forscherin besteht aber bei Tests, in denen die Geschwindigkeit, mit der man die Lösung findet, keine Rolle spielt – etwa bei der Sprachfähigkeit – «eine erstaunliche Stabilität, zumindest bis 80».

Die individuellen Unterschiede seien in diesem Bereich jedoch enorm. «Ein 80-Jähriger kann selbst bei einem Test, in dem die Geschwindigkeit wichtig ist, besser abschneiden als ein 40-Jähriger», sagt Stern. Zur geringeren Geschwindigkeit, mit der Alte Informationen verarbeiten, sagt Mike Martin: «Junge Menschen sind mit den meisten Informationen unvertraut, deshalb müssen sie schnell lernen. Wer hingegen Expertise hat, kann oft auf Kontext- und Erfahrungswissen zurückgreifen und muss gar nicht so schnell sein.» Selbst der Abbau nach 80 kann laut Martin zu einem grossen Teil durch Übung kompensiert werden.

In einem Fall hingegen erfolgt der Verlust der geistigen Fähigkeiten schnell, und keine Erfahrung kann ihn kompensieren: bei einer Demenzerkrankung.

Ein Pilot dürfte mit 75 niemals ins Cockpit, eine Chirurgin mit 80 niemals in den Operationssaal – warum darf dann ein 78-Jähriger das wichtigste politische Amt der Welt ausüben? Darauf antwortet Elsbeth Stern: «Einem Piloten kann im Notfall niemand helfen, er ist völlig auf sich allein gestellt. Einen Politiker hingegen können intelligente und kompetente Personen beraten.» Mike Martin sagt: «Ich hätte nichts dagegen, wenn ein 80-Jähriger im Cockpit sitzt – sofern seine Fähigkeiten regelmässig getestet werden. Aber das gilt bei einem jüngeren Piloten auch.»

Womit wir beim zweiten Punkt wären.

**Aussetzer, Vergesslichkeit, Verwechslungen** Auch hier sagen die drei Fachleute übereinstimmend: Das wird in der Öffentlichkeit überbewertet.

Martin verweist auf Tests, in denen die Reaktionsgeschwindigkeit auf ein bestimmtes Wort gemessen wird. Hören alte Leute das Wort «alt», reagieren sie langsamer als etwa bei «frisch» – weil sie selber «alt» mit «langsam» assoziieren.

«Stereotype haben einen Rückkoppelungseffekt darauf, wie wir funktionieren», sagt Martin. Und wie uns andere wahrnehmen, ohnehin. Wir sehen eine alte Person, erwarten, dass sie vergesslich ist, und werten einzelne Episoden als Bestätigung des Klischees.

Ausserdem, sagt die Lernforscherin Stern, kenne und wisse ein alter Mensch sehr viel mehr als ein junger, weshalb er auch eher etwas verwechsle. «Es ist schwerer, in einer grossen Kiste etwas zu finden als in einer kleinen.»

*«Es besteht eine erstaunliche Stabilität, zumindest bis 80»*

Elsbeth Stern, Intelligenzforscherin

Über die Aussetzer und Patzer Joe Bidens geben die drei Befragten keine Ferndiagnose ab – so etwas sei unseriös. Im Falle des US-Präsidenten komme hinzu, dass seine manchmal zusammenhangslos scheinenden Redepassagen angeblich auf den Versuch zurückzu-

ARGUS DATA INSIGHTS® WISSEN ZUM ERFOLG
ARGUS DATA INSIGHTS® Schweiz AG | Rüdigerstrasse 15, Postfach, 8027 Zürich
T +41 44 388 82 00 | E mail@argusdatainsights.ch | www.argusdatainsights.ch

Datum: 11.07.2021

SonntagsZeitung

SonntagsZeitung
8021 Zürich
044/ 248 40 40
www.tagesanzeiger.ch/sonntagszeitung/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 139'648
Erscheinungsweise: wöchentlich

Seite: 39
Fläche: 175'287 mm²

Universität Zürich UZH

Auftrag: 1070143
Themen-Nr.: 377.012

Referenz: 81227238
Ausschnitt Seite: 3/5

führen sind, einen aufkommenden Stotteranfall zu bekämpfen – dies, indem er einfach weiterredet. Alexandra Freund sagt: «Aussetzer hatte er ja schon immer – ich bezweifle deshalb, dass die jüngsten auf einen dramatischen kognitiven Abbau hindeuten.»

**Zufriedenheit** Vor dreissig Jahren erforschte der britische Ökonom Andrew Oswald aufgrund von Umfragen die Zufriedenheit im Verlaufe des Lebens. Dabei stellte er fest, dass das psychische Wohlergehen einer u-förmigen Kurve gleicht: Es ist in jungen Jahren hoch, weil dann die Illusionen noch intakt, alle Pläne verheissungsvoll und alle Wege offen sind.

Sie sinkt zwischen 40 und 50, weil dann die Träume platzen und der Stress am Arbeitsplatz und mit der Familie am grössten ist. Und sie steigt ab 60 wieder an, weil man gelassener ist, realistischere Erwartungen hat und mit Enttäuschungen besser umgehen kann.

Erst nach dem 80. Lebensjahr nimmt die Zufriedenheit wieder ab: Man wird oft gebrechlich, Partner und Freunde oder Freundinnen sterben.

Mike Martins Forschung hat aber in Übereinstimmung mit anderen internationalen Studien ergeben: Der Verlust an Zufriedenheit ist deutlich geringer, als es die Schwere solcher Ereignisse erwarten liesse. «Die Fähigkeit, ein schlimmes Ereignis zu kompensieren, indem man sich auf Neues oder Anderes konzentriert, bleibt erhalten», sagt Martin.

Der Verlust des Partners, ergänzt Freund, sei zwar ein schlimmes Ereignis, weil damit ganze Teile der eigenen Biografie wegbrächen. «Es ist aber weniger schlimm, als wenn die Partnerin oder der Partner früh stirbt.» Bei einem Unfall in jungen Jahren trifft der Tod die Angehörigen völlig unvorbereitet, und bei einer tödlichen Krankheit ist er ein Grund, mit der Ungerechtigkeit des Schicksals zu hadern. Im hohen Alter hingegen ist das Sterben vorhersehbar.

«Erst bei einer schweren Erkrankung fallen die Kompensationsmöglichkeiten weg, um mit trau-

*«Alte Personen sind nicht einsamer als jüngere»*

Alexandra Freund, Entwicklungspsychologin

matischen Ereignissen umzugehen», sagt Martin.

**Motivation** Dass alte Leute weniger motiviert sind, weniger Energie haben, sich ermattet von der Welt zurückziehen – auch das ist laut den befragten Expertinnen und dem Experten ein Vorurteil. «Die Motivation verändert sich qualitativ, nicht quantitativ», sagt Freund.

Markant ist laut der Psychologin, wie wichtig es wird, Erreichtes zu bewahren – eine Entwicklung, die bereits im mittleren Lebensalter einsetze. «Mehr, höher, besser – die Triebkraft der Jugend schwächt sich ab.» Man hat schon vieles, eine Ehe, Hobbys, geistige Interessen, ein Haus – dies durch etwas Neues, Besseres zu ersetzen, ist oft nicht attraktiv. Und ausserdem schwierig.

**Einsamkeit** Neben körperlichen Gebrechen gilt Einsamkeit als Schrecken des Alters. Aber selbst in diesem Punkt lautet der Expertenbefund: Es ist zumeist anders, als man meint.

Zwar ist kein anderer Faktor so wichtig, um vorherzusagen, wie lange eine ältere Person noch zu leben hat. Nicht einmal körperliche Erkrankungen verringern Alexandra Freund zufolge die Lebenserwartung so stark wie Einsamkeit.

Das sei einer der Gründe, weshalb das Thema Einsamkeit im Alter sehr gut erforscht sei. «Ältere Personen sind statistisch gesehen nicht einsamer. Sie haben weniger Sozialkontakte, aber diese sind dafür bewusster gewählt», sagt Freund. Die Selektivität, die Konzentration auf wenige Freunde und Familienmitglieder, verbessern die jeweiligen Beziehungen. «Es genügt der intensive Umgang mit einer bis drei Personen, um sich nicht einsam zu fühlen», sagt Freund.

**Solidarität** Lässt einen der nahende Tod gleichgültig gegenüber der Zukunft werden? Bewirkt er eine Nach-mir-die-Sintflut-Mentalität – was bei einem Politiker besonders verheerend wäre? «Es trifft das genaue Gegenteil zu», sagt Alexandra Freund. Die Sorge um die Zukunft der jüngeren Generationen, der Umwelt, des Planeten – in der Fachsprache Generativität genannt – sei bei Alten deutlich ausgeprägter als bei jüngeren Personen.

Ältere sind laut Freund auch grosszügiger beim Spenden, und

ARGUS DATA INSIGHTS® WISSEN ZUM ERFOLG
ARGUS DATA INSIGHTS® Schweiz AG | Rüdigerstrasse 15, Postfach, 8027 Zürich
T +41 44 388 82 00 | E mail@argusdatainsights.ch | www.argusdatainsights.ch

Datum: 11.07.2021

SonntagsZeitung

SonntagsZeitung
8021 Zürich
044/ 248 40 40
www.tagesanzeiger.ch/sonntagszeitung/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 139'648
Erscheinungsweise: wöchentlich

Seite: 39
Fläche: 175'287 mm²

Universität Zürich[UZH]

Auftrag: 1070143
Themen-Nr.: 377.012

Referenz: 81227238
Ausschnitt Seite: 4/5

dies unabhängig davon, ob sie arm oder reich sind. Die Psychologin erzählt von Experimenten, bei denen die Teilnehmer einen bestimmten Betrag erhalten und entscheiden können, wie viel sie davon spenden wollen. «Die alten Erwachsenen spenden jeweils deutlich mehr.»

*«Die Fähigkeit, ein schlimmes Ereignis zu kompensieren, bleibt erhalten»*

Mike Martin,
Gerontopsychologe

Wie geht es der Generation im Biden-Alter? Als Fazit erwähnt der Gerontologe Mike Martin zwei Punkte. Erstens werde der Alterungsprozess viel weniger von biologischen Vorgängen definiert, als es die Wissenschaft früher geglaubt habe. Und dennoch – zweitens – ziele die Forschung auch heute noch darauf ab, die Unterschiede zwischen Jung und Alt festzustellen, und nicht darauf, was trotz Alterungsprozess erhalten bleibt. Das präge die öffentliche Wahrnehmung.

Martin sagt: «Wenn ich von einer Person nur wüsste, wie alt sie ist – dann könnte ich relativ wenig über sie aussagen.»

Und was bedeutet das, wenn Politiker im Biden-Alter an die Macht gelangen? Genau: Das spielt keine entscheidende Rolle.

## Wie man geistigem Abbau vorbeugen kann

Laut der ETH-Intelligenzforscherin Elsbeth Stern haben kognitive Fähigkeiten und Muskeln eines gemeinsam: Wenn man sie nicht nutzt, drohen sie zu verkümmern. Jede Form **geistiger Tätigkeit** sei deshalb bei älteren Personen wichtig; Schach spielen, Kreuzworträtsel lösen, lesen oder eine neue Sprache lernen.

Ein Leben lang wichtig seien zudem ausgewogene Mahlzeiten mit **viel Obst und Gemüse** – «also eher am Mittelmeer und an Ostasien orientiert als an Bayern». Stern sagt: «Auf sein Gewicht zu achten und sich zu bewegen, nützt der körperlichen Gesundheit – und alles, was der körperlichen Gesundheit nützt, ist auf jeden Fall nicht schlecht für die geistige Gesundheit.»

Operationen, die eine **Narkose** erforderten, könnten im hohen Alter die geistige Gesundheit beeinträchtigen, weshalb man Vor- und Nachteile gut abwägen solle.

ARGUS DATA INSIGHTS® WISSEN ZUM ERFOLG
ARGUS DATA INSIGHTS® Schweiz AG | Rüdigerstrasse 15, Postfach, 8027 Zürich
T +41 44 388 82 00 | E mail@argusdatainsights.ch | www.argusdatainsights.ch

Datum: 11.07.2021

SonntagsZeitung

SonntagsZeitung
8021 Zürich
044/ 248 40 40
www.tagesanzeiger.ch/sonntagszeitung/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 139'648
Erscheinungsweise: wöchentlich

Seite: 39
Fläche: 175'287 mm²

Universität Zürich[UZH]

Auftrag: 1070143
Themen-Nr.: 377.012

Referenz: 81227238
Ausschnitt Seite: 5/5

# Filmische Hommage ans Altern – und an alte Männer

Die grosse TV-Serie zum Thema Älterwerden heisst «The Kominsky Method». Der 74-jährige Michael Douglas spielt in diesem von Regisseur und Produzent Chuck Lorre geschaffenen US-Comedy-Drama den alternden Schauspielcoach Sandy Kominsky, während der 87-jährige Alan Arkin eine weitere Hauptrolle hat. «Das Aufeinandertreffen dieser beiden mürrischen alten Männer ist ein Glücksfall fürs Fernsehen», urteilt die «Stuttgarter Zeitung» ob der subtilen Ironie, mit der die Serie Prostataprobleme ebenso aufgreift wie die Angst vor dem Tod.

Netflix, 3 Staffeln, 22 Episoden