

# Erfolgreiches Altern trotz altem Gehirn

von Daniel Levitin

## Ich bin 62 Jahre alt

Ich bin 62 Jahre alt, als ich dies schreibe. Wie viele meiner Freunde vergesse ich Namen, die ich früher mühelos heraufbeschwören konnte. Wenn ich meinen Koffer für eine Reise packe, gehe ich zum Flurschrank, und wenn ich dort ankomme, weiß ich nicht mehr, weswegen ich gekommen bin. Das Kurzzeitgedächtnis ist leicht gestört oder gestört. Es hängt davon ab, ob Sie aktiv auf die Punkte achten, die sich in der "next thing to do"-(Was mache ich zunächst) -Datei in Ihrem Kopf befinden. Sie tun dies, indem Sie über sie nachdenken und sie vielleicht immer und immer wieder wiederholen : Ich gehe zum Schrank, um Handschuhe zu holen. Aber jede Ablenkung - ein neuer Gedanke, jemand stellt Ihnen eine Frage, das Telefon klingelt - kann das Kurzzeitgedächtnis stören. Unsere Fähigkeit, den Inhalt des Kurzzeitgedächtnisses automatisch wiederherzustellen, nimmt mit jedem Jahrzehnt nach 30 leicht ab.

Aber das Alter ist nicht der Hauptfaktor, der so häufig angenommen wird. Ich unterrichtete seit meiner gesamten Laufbahn Studenten, und ich kann bezeugen, dass selbst 20-Jährige Fehler im Kurzzeitgedächtnis machen - und zwar viele. Sie betreten das falsche Klassenzimmer; sie kommen zu Prüfungen ohne den erforderlichen Bleistift Nr. 2; sie vergessen etwas, was ich gerade zwei Minuten zuvor gesagt habe. Das ähnelt dem, was 70-Jährige tun.

## Der relevante Unterschied ist nicht das Alter

Der relevante Unterschied ist nicht das Alter, sondern vielmehr die Art und Weise, wie wir diese Ereignisse beschreiben, die Geschichten, die wir uns darüber erzählen. Zwanzigjährige denken nicht: «Oje, das muss die früh einsetzende Alzheimer-Krankheit sein». Sie denken: «Ich habe im Moment viel um die Ohren» oder «Ich brauche wirklich mehr als vier Stunden Schlaf». Die 70-Jährige beobachtet die gleichen Ereignisse und macht sich Sorgen um ihre Gehirngesundheit. Das soll nicht heißen, dass Alzheimer- und demenzbedingte Gedächtnisbeeinträchtigungen Fiktion sind - sie sind sehr real -, aber jeder Verlust des Kurzzeitgedächtnisses deutet nicht unbedingt auf eine biologische Störung hin. Wenn keine Gehirnerkrankung vorliegt, zeigen selbst die ältesten älteren Erwachsenen über das Alter von 85 und 90 Jahren hinaus nur einen geringen oder gar keinen kognitiven oder Gedächtnisverlust, wie eine Studie aus dem Jahr 2018 zeigt. Eine Beeinträchtigung des Gedächtnisses ist nicht unvermeidlich. Einige Aspekte des Gedächtnisses verbessern sich sogar mit zunehmendem Alter. Zum Beispiel verbessert sich unsere Fähigkeit, Muster und Regelmäßigkeiten zu extrahieren und genaue Vorhersagen zu treffen, mit der Zeit, weil wir mehr Erfahrung haben. (Aus diesem Grund müssen Computern Zehntausende von Bildern von Ampeln oder Katzen gezeigt werden, damit diese sie erkennen können). Wenn Sie sich röntgen lassen, wollen Sie, dass ein 70 Jahre alte, erfahrener Radiologe sie liest, der x-Tausende Röntgenbilder in seiner Praxis gesehen hat, nicht ein 30 Jahre alter, der gerade seine Praxis angefangen hat.

Wie erklären wir unsere subjektive Erfahrung, dass ältere Erwachsene anscheinend mit Wörtern und Namen herumfummeln? Erstens gibt es eine allgemeine kognitive Verlangsamung mit dem Alter - aber wenn man etwas mehr Zeit gibt, schneiden ältere Erwachsene ganz gut ab.

Zweitens müssen ältere Erwachsene mehr Erinnerungen durchsuchen als jüngere Erwachsene, um die Tatsache oder die Information zu finden, nach der sie suchen. Ihr Gehirn wird mit Erinnerungen und Informationen überfüllt. Es ist nicht so, dass Sie sich nicht erinnern können - Sie können - es ist nur, dass es so viel mehr Informationen zu sortieren gibt. Eine Studie aus dem Jahr 2014 fand heraus, dass sich dieser "Überfüllungseffekt" auch in Computersimulationen menschlicher Gedächtnissysteme zeigt. Kürzlich fand ich mich in einem Büroaufzug wieder, in dem alle Knöpfe gedrückt worden waren - obwohl wir nur zu dritt im Aufzug saßen. Als der Aufzug pflichtbewusst auf jedem Stockwerk anhielt, sagte eine der neben mir stehenden Personen: Sieht aus, als hätte ein Kind alle Knöpfe gedrückt. Wir haben alle gelacht. Ich dachte einen Moment lang nach und bot an: Ich war dieses Kind vor etwa 50 Jahren", und

wir lachten alle wieder. Und dann dachte ich: Meine Erinnerungen daran, dass ich 10 Jahre alt war, sind klarer als meine Erinnerungen von vor 10 Tagen. Sollte das nicht seltsam erscheinen?

### **Ich bin dieselbe Person**

Aber in der warmen, vertrauten Privatsphäre meines eigenen Geistes erschien es überhaupt nicht seltsam: Ich bin dieselbe Person. Ich fühle mich nicht 50 Jahre älter. Ich kann die Welt durch die Augen dieses schelmischen 10-Jährigen sehen. Ich kann mich daran erinnern, als der Geschmack eines Butterfinger-Schokoriegels die köstlichste Sache der Welt war. Ich kann mich daran erinnern, als ich zum ersten Mal dem grasigen Geruch einer Frühlingswiese begegnete. Solche Dinge waren damals neu und aufregend, und meine Sinnesrezeptoren waren so eingestellt, dass neue Ereignisse sowohl wichtig als auch lebendig erscheinen.

Ich kann immer noch einen Butterfinger essen und Frühlingswiesen riechen, aber die Sinneserfahrung ist durch Wiederholung, Vertrautheit und Alterung abgestumpft. Und so versuche ich, die Dinge neu und spannend zu halten. Mein Lieblings-Chocolatier führt ein paar Mal im Jahr neue handwerkliche Schokoladen ein, und ich lege Wert darauf, sie zu probieren - und zu genießen. Ich gehe in neue Parks und Wälder, wo ich eher den Gerüchen neuer Gräser und Bäume, neuer tierischer Moschusgerüche begegne.

Wenn ich sie finde, erinnere ich mich über Monate und Jahre an diese Dinge, denn sie sind neu. Und neue Dinge zu erleben ist der beste Weg, um den Geist jung und geschmeidig zu halten und wachsen zu lassen - bis in unsere 80er, 90er Jahre und darüber hinaus.

### **Glücklicher im Alter**

Wir müssen lernen, mehr in Bezug auf die Gesundheitsspanne zu denken und weniger in Bezug auf die einfache Lebensspanne

Meine Eltern sind in den 80er Jahren und ich wollte ihnen ein Buch empfehlen. Ich suchte und suchte, konnte aber keins finden. Mir wurde klar, dass ein Großteil der neuen Neurowissenschaften noch nicht auf den Durchschnittsmenschen heruntergespült worden war, und so las ich etwa 4.000 von Fachkollegen begutachtete Arbeiten und dachte: Wie soll ich das meinen Eltern erklären? Das Ergebnis ist das Buch «Erfolgreiches Altern»

Ein Teil der gesellschaftlichen Erzählung, auf die ich zurückkommen möchte, besteht darin, dass wir dazu neigen, uns das Leben so vorzustellen, dass es diese Entwicklungsstadien umfasst - vorgeburtlich, im Säuglingsalter, im Kleinkindalter, in der Kindheit, in der Jugend, im jungen Erwachsenenalter und so weiter, und dass es nach einem bestimmten Punkt - 65, 70, was auch immer - einfach abnimmt. Und das wird durch die Forschung nicht bestätigt. [Eine Studie von UK aus 2016 mit 300 000 Personen](#) sagt aus, dass die glücklichste Periode im Lebendes Menschen zwischen Alter 60 und 79 Jahre liegt.

### **Das Alter ist ein ausgeprägtes Entwicklungsstadium**

Das Alter» ist ein ausgeprägtes Entwicklungsstadium, und wie bei jedem anderen gibt es Plus- und Minuspunkte. Deshalb wollte ich darüber schreiben, was die Wissenschaft über den Verlauf des Alterns und die Vorgänge im Gehirn von der Gebärmutter bis ins hohe Alter zu sagen hat.

Wenn wir jünger sind, können wir, wie bei anderen Dingen auch, beim Schlaf etwas unbekümmert sein. Aber wenn wir älter werden, werden einige Körpersysteme weniger effizient, und eines der Dinge, die abnehmen, ist die Fähigkeit Ihrer biologischen Uhr, sich selbst zurückzustellen. Schlafhygiene ist der Gedanke, dass man sich um seinen Schlafzyklus kümmern und ihn pflegen muss, indem man jeden Tag zur gleichen Zeit zu Bett geht und zur gleichen Zeit aufwacht, soweit dies möglich ist. Ältere Menschen neigen dazu, weniger Schlaf zu bekommen, aber sie brauchen acht oder neun Stunden, genau wie wir anderen auch. Viele Alzheimer-Fälle sind falsch diagnostizierte Fälle von Schlafentzug.

Trotz des wachsenden Unbehagens über mögliche langfristige Auswirkungen der Online-Kultur ist der digitale Bereich unbestreitbar der Bereich, in dem wir immer mehr unserer Interaktionen haben - eine Situation, vor der Levitin zu warnen bemüht ist.

Ich mag es, dass ich in den drei Minuten, die ich jeden Morgen auf Facebook verbringe, schnell Leute einholen kann, die weit weg von mir sind. Aber es ist kein Ersatz für ein persönliches Gespräch. Man hat uns im Namen der Effizienz einen Mangel an Nuancen verkauft, aber auf lange Sicht ist es weniger effizient, weil Nuancen zur Effizienz beitragen.

Man kann sich da nicht einfach rauswinden. Aber für viele Erwachsene bewirken neurochemische Veränderungen ab einem gewissen Alter, dass sie kontaktfreudiger sind. Großeltern neigen dazu, mehr zu reden und zu kommunizieren als Eltern, und es sind die Mikroverbindungen, die entscheidend sind - das Gespräch mit dem Postboten, mit der nächsten Person in der Schlange an der Kasse im Lebensmittelgeschäft.

### **Einsamkeit und Alleinsein**

Ich würde noch einen Unterschied hinzufügen, von dem ich in dem Buch vielleicht nicht genug gemacht habe - dass Einsamkeit und Alleinsein nicht dasselbe sind. Manche Menschen genießen das Alleinsein und fühlen sich nicht einsam; andere Menschen sind einsam in einem überfüllten Raum. Die Einsamkeit ist der Killer, nicht das Alleinsein. Ich schreibe über Sonny Rollins, Donald Fagen, Malcolm Gladwell - Menschen, die ihr Alleinsein wirklich zu genießen scheinen. Ich sehe Gladwell in New York City allein zu Mittag essen. Ich habe ihn noch nie mit jemandem zu Mittag essen sehen. Die Notwendigkeit dessen, was Pinker als "dritte Räume" bezeichnet - andere Orte als das Zuhause und den Arbeitsplatz, an denen sich Menschen versammeln können, um ein natürliches Verlangen nach menschlichem Kontakt zu befriedigen - wird immer offensichtlicher.

### **Gutes Leben im Alter fördern**

Ich würde mir wünschen, dass mehr politische Anstrengungen auf die Tatsache gerichtet werden, dass wir länger leben, und Menschen, die länger leben, wollen gut leben. Einer meiner größten Kritikpunkte an einigen der Kulturszenen hier ist, dass sie für die Senioren, die gerne daran teilnehmen würden, nicht zugänglich sind. Meine Mutter liebt klassische Musik, aber mein Vater ist verstorben, und sie hat Mobilitätsprobleme, also wird sie nicht alleine gehen. Aber wenn das Orchester, sagen wir, eine Gruppe von Senioren einberufen und ihnen einen guten Preis für Eintrittskarten geben würde und für sie Konzerte veranstalten würde, möglicherweise tagsüber, wenn es für sie leichter ist, rauszukommen, würden sie eine große Zahl von Abonnenten bekommen. Ich glaube nicht, dass sie das so sehen. Sie sind verärgert, dass ihr Markt ergraut, anstatt zu sagen: «Das ist unser Markt, lasst sie uns holen».

### **Kampf gegen Diskriminierung**

Es ist nötig, den tief verwurzelten kulturellen Ageism (Sprechen über das Altern) zu überwinden. Es werden Fortschritte gemacht, aber es ist ein andauernder Kampf. Es ist ein riesiger Kampf. Selbst innerhalb der neurowissenschaftlichen Gemeinschaft wird nicht darüber gesprochen. Wenn man an all die verschiedenen Ismen oder Vorurteile denkt, mit denen die Gesellschaft konfrontiert ist, sei es Sexismus, Rassismus, und andere Vorurteile. Sie alle liegen auf dem Tisch. Die Altersdiskriminierung nicht. Wenn man 60, 62, 65 Jahre alt ist, ist es praktisch unmöglich, eine Beförderung zu erhalten, sehr, sehr schwierig, in ein neues Unternehmen zu wechseln. Sogar in den Künsten habe ich erlebt, dass Musikern und Künstlern die Chancen verwehrt wurden, die jüngere Menschen erhalten würden, aus Gründen, die nichts mit Talent zu tun haben.

Eine weitere Frage, die angegangen werden muss, ist die wachsende existenzielle Krise, die durch den Klimawandel ausgelöst wird: Können wir erreichen, dass immer mehr Menschen immer länger aktiv bleiben, ohne ein bereits in der Krise befindliches Umfeld zu überfordern? Es scheint mir, dass es eine gute Sache ist, wenn mehr Menschen arbeiten und zur Wirtschaft beitragen, anstatt auf ein überlastetes Sozialversicherungssystem zurückzugreifen. Und wenn es mehr ältere Menschen mit Erfahrung und Weisheit gibt, die den jüngeren Erwachsenen bei der Lösung von Problemen helfen - wobei Weisheit die Summe der Erfahrungen ist und ältere Erwachsene viel besser in der Lage sind, Probleme zu lösen -, dann ist das auch eine gute Sache.

## **Beispiele für gutes Altern**

Gegenwärtig gibt es keinen Mangel an Menschen, die weit über das Alter hinaus, in dem sie in früheren Epochen vielleicht höflich beiseite getreten sind, wichtige kulturelle Präsenzen geblieben sind. Hier sind sechs von ihnen.

### **Paul Simon**

Jeder, der Paul Simons bemerkenswertes Konzert 2018 im Bell Centre miterlebte - 2 1/2 Stunden hochintensiver Aufführung, einschließlich eines Flecks lebhaften Cajun-Zweistepptanzes - musste beeindruckt sein von seiner Energie und seinem Engagement für seine Kunst. Ich kenne ihn seit vielen Jahren", sagte Levitin. Er sagte, er habe sich (etwa) im Alter von 60 Jahren, beginnend mit dem You're the One-Album (2000), dazu entschlossen, sein Spiel zu verbessern und sein Handwerk auf ein neues Niveau zu bringen. Nicht schlecht für jemanden, der bis zum Alter von 59 Jahren kein Faulpelz war (siehe auch: Bob Dylan, Patti Smith, Paul McCartney, Elton John).

### **Der Dalai Lama**

Seine Heiligkeit machte einen tiefen Eindruck auf Levitin, als der Schriftsteller ihn letztes Jahr in Indien besuchte: Er war 83 Jahre alt und hatte gerade sein 125-stes Buch veröffentlicht". Er ist ein sehr glücklicher Kerl - ein bisschen ein Witzbold. Er sagte mir: Was ich daran entdeckt habe, 83 Jahre alt zu sein, ist, dass wenn man den Leuten sagt, dass man nicht reisen will, sie OK sagen.

### **Margaret Atwood**

Die bemerkenswerte anhaltende Wirkung von The Handmaid's Tale hat etwas unterstrichen, das wir manchmal für selbstverständlich halten mögen: Atwood steht schon länger als jeder andere Schriftsteller im Zentrum unserer Kultur. Mit 80 Jahren zeigt sie keine Anzeichen von Verlangsamung, und von all dem Lob, das wir ihr geben können, ist nichts aussagekräftiger als die Tatsache, dass wir keine wirkliche Vorstellung davon haben, was sie als Nächstes tun könnte.

### **Charles Taylor**

Der gefeierte und einflussreiche 88-jährige Philosoph sagt: Jeder hat seine eigene Art, Mensch zu sein, etwas, das jeder auf seine Weise finden muss. Das ist etwas, das artikuliert werden muss, und man merkt, dass einem etwas fehlt, wenn man nicht über die üblichen objektiven Faktoren und quantifizierbaren Dinge hinausgeht.

Aus New York Times, 10 Januar 2020

Und Montreal Gazette, 14 Februar, 2020

Übersetzung: Stefan Bogdanov und DeepL

Daniel Joseph Levitin, (geboren am 27. Dezember 1957) ist ein amerikanisch-kanadischer Kognitionspsychologe, Neurowissenschaftler, Schriftsteller, Musiker und Plattenproduzent[1], Autor von vier Bestsellern der New York Times.

Levitin hat drei akademische Ämter inne: Er ist James McGill Professor Emeritus für Psychologie und Verhaltensneurologie an der McGill University in Montreal, Quebec, Kanada, wo er assoziiertes Mitglied in Musiktheorie, Informatik, Neurologie und Neurochirurgie sowie Pädagogik ist; Gründungsdekan der Arts & Humanities an den Minerva-Schulen am KGI; und Distinguished Faculty Fellow an der Haas School of Business, University of California in Berkeley. Von 2000 bis 2017 war er Direktor des Laboratory for Music Perception, Cognition, and Expertise bei McGill.