

Christian Schopper

Weisheit, Würde und Demenz

Altern in Gesundheit
und Krankheit



© 2017

anthrosana

Verein für anthroposophisch
erweitertes Heilwesen

Postplatz 5

Postfach 128

4144 Arlesheim

Tel. 061 701 15 14

Fax 061 701 15 03

info@anthrosana.ch

www.anthrosana.ch

Auslieferung in Deutschland:

Amthor Verlag

Talhof 1

D-89522 Heidenheim

Telefon: 07321 / 342 40 24

info@amthor-verlag.de

www.amthor-verlag.de

ISBN 978-3-905364-35-4

Weitere Vereine in Belgien, Dänemark, Deutschland,
England, Finnland, Frankreich, Island, Italien,
Norwegen, Österreich, Rumänien, Schweden,
Spanien, den Niederlanden und den USA

Weisheit, Würde und Demenz
Altern in Gesundheit und Krankheit
Christian Schopper

Einleitung	3
Menschenkunde des gesunden Alterns	5
Lebensrhythmen als Entwicklungsschritte	5
Physisch-physiologische Alterungsprozesse	9
Seelische Reifung	10
Geistige Verwandlung	11
Die Hundertjährigen – ein faszinierendes Phänomen	14
Neuroplastizität im Gehirn	18
Altersprozesse im Nerven-Sinnes-System	22
Verschiedene Formen der Demenz	27
Parkinson-Erkrankung	27
Lewy-Body-Demenz	28
Vaskuläre Demenz	28
Morbus Pick	30
Alzheimerdemenz	31
Medizinische Gesichtspunkte	32
Charakteristische Symptome	33
Schulmedizinische Behandlungen	35
Menschenkundliche Aspekte	36
Pflegerischer und therapeutischer Umgang	37
Unterstützende Therapien	39
Schlussbetrachtung	42
Glossar	45
Weiterführende Literatur	47
Abbildungsnachweis	48

Hinweise des Herausgebers: Zur Erleichterung der Lesbarkeit wird in diesem Heft für beide Geschlechter die männliche Form verwendet. Die Fotos, die für diese Publikation ausgewählt wurden, haben mehrheitlich symbolischen Charakter (ausser auf Seite 18).

Einleitung

Grundlage dieser Veröffentlichung bilden meine Vorträge zum Thema «Weisheit und Demenz – Formen des Alterns in Gesundheit und Krankheit» und «Vom Geheimnis der Hundertjährigen – Demenzprophylaxe und Demenztherapie?», die anthroposana von Januar bis März 2016 in verschiedenen Schweizer Städten organisiert hat. Anliegen dieser Publikation ist, verschiedene Formen des gesunden und des pathologischen Alterns zu beschreiben, sie mit Hilfe der anthroposophischen Geisteswissenschaft zu beleuchten sowie eine erweiterte Sichtweise auf den alten Menschen und insbesondere Wege für eine zukünftige Alterskultur und Demenzbehandlung aufzuzeigen.

Jahrtausendlang waren in allen Kulturen die alten, weisen Menschen in die Gesellschaft – sei es in ihren Stamm, in die Grossfamilie und ins Dorf – integriert. Sie hatten ihre klar umrissenen Aufgaben: Kinder- oder Enkelkinder zu betreuen sowie Fähigkeiten und Wissen weiterzugeben. Dass alte Menschen allein oder isoliert wohnen, war in früheren Kulturen undenkbar. Erst im 20. Jahrhundert haben sich die alten Strukturen der Grossfamilie oder des Clans in den Industrieländern mehrheitlich aufgelöst, ohne dass sich entsprechende neue soziale Wohn- und Lebensformen, zum Beispiel Mehrgenerationenprojekte, etabliert hätten oder an ihre Stelle getreten wären. Stattdessen folgte eine zunehmende Ausgliederung der alten Menschen aus der Gesellschaft mit der Gründung von speziellen Einrichtungen, Altersheimen, Alterswohnungen und Pflegeheimen, in denen ausschliesslich Hochbetagte leben und von zumeist jungen Menschen gepflegt werden. Ein grosses Problem besteht heute darin, dass viele alte Menschen vereinsamen. Es wird immer deutlicher, dass diese Konzepte weder physiologisch noch menschengemäss sind und eigentlich nicht wirklich, abgesehen von der absolut notwendigen Hochbetagtenpflege bei Immobilität und Demenzpflege, erforderlich sind.

Darüber hinaus ist die westliche Zivilisation von einer völlig neuen Altersstruktur der Bevölkerung geprägt, die eine medizinische, ökonomische und sozialpsychologische Herausforderung für die Zukunft bedeutet. Auf der einen Seite werden die Menschen immer älter, auf der anderen Seite sind die Säuglingssterblichkeit und die hohe Sterberate durch Infektionskrankheiten in den ersten zwanzig Lebensjahren massiv zurückgegangen. Der demografische Wandel zeigt sich in der höchsten Altersgruppe am stärksten. Die durchschnittliche Lebenserwartung gerade in den Industrieländern ist ständig am Steigen, in der Schweiz liegt sie bei den Männern

bei über 80,1 Jahren und bei den Frauen bei über 84,5 Jahren (siehe Neue Zürcher Zeitung vom 31. März 2017). Und diese Zahl steigt von Jahr zu Jahr weiter an, wobei der Unterschied zwischen den Geschlechtern immer geringer wird. Die enorme Verschiebung der Alterspyramide stellt die verantwortlichen Politiker und Ökonomen vor grosse Aufgaben: Bei abnehmender Geburtenzahl, trotz geringer Säuglingssterblichkeit, gibt es einerseits immer weniger Renteneinzahlende, andererseits wächst die Zahl der Pensionierten mit Rentenanspruch. Es ist nicht klar, wie diese immer grösser werdende Schere bewältigt werden kann. Heute wissen wir, dass die früheren Bedarfsplanungen weitgehend falsch waren, da sich die epidemiologischen Zahlen nicht so entwickelt haben, wie man zunächst dachte.

Ein weiteres ernst zu nehmendes Phänomen besteht in der ungeheuer grossen Angst vor dem Alter. Als grösste Bedrohung empfindet der Mitteleuropäer interessanterweise, dement zu werden. Dies hat einen tiefen Grund: Unsere kulturelle Identität ist sehr stark mit dem Erinnerungsvermögen, dem Bewusstsein, dem Ich-Gefühl und der Autonomie verbunden. Diese Qualitäten scheinen durch die Demenz in Gefahr zu sein. Die Erkrankung ist wie ein Gegenbild zu unserer einseitig überintellektualisierten, schnelllebigen Gesellschaft, deren soziale und emotionale Fähigkeiten grösstenteils verarmt sind.

Wir müssen wieder zu einer neuen Alterskunde und zu einem Menschenbild kommen, das dem Alter mit mehr Respekt und Würde begegnet und ihm mehr Wertschätzung entgegenbringt. Der alte Mensch muss Teil der Gesellschaft sein.

Im Folgenden möchte ich aufzeigen, dass Altern ein vollkommen gesunder physiologischer Prozess ist. Ein grossartiges Beispiel sind die Hochbetagten und die Hundertjährigen. Auch wird dargestellt, dass Demenz nicht nur eine schockierende und furchterregende Seite hat, sondern dass wir zu einer anderen, erweiterten Sicht auf diese Krankheit kommen können, wenn wir den Menschen mit seinem ewigen Wesenskern in einer stufenweisen Entwicklung begreifen. Dies ermöglicht einen entsprechend würdevollen, aktiven Umgang mit Demenzpatienten, so gross die Herausforderung für Betroffene, Angehörige und Pflegende auch sein mag. Nehmen wir die Demenz als grosse Herausforderung an, denn sie stellt die Frage nach dem Menschsein überhaupt!

Menschenkunde des gesunden Alterns

Es besteht heute in unserer juvenilen, leistungsbezogenen Kultur eine Tendenz, die Phase des Alterns jenseits des Pensionsalters generell als etwas Pathologisches und Defizitäres zu betrachten – im Sinne von zu alt, zu langsam und zu häufig krank. Jahrelang wurden bedrohliche Szenarien entworfen, dass insbesondere Altsein über 80 praktisch nur mit Gebrechlichkeit, Pflegebedürftigkeit und Demenz einhergehen würde. Altern ist keine Krankheit, genauso wenig wie Schwangerschaft, auch wenn dies leider immer wieder gerne pathologisiert und in unserem Medizinsystem aus rein finanziellen Interessen heraus entsprechend instrumentalisiert wird. Altern ist primär ein physiologischer Prozess, der viel mit Wachstum, Veränderung, Transformation und Sublimierung zu tun hat und nur in gewissen Fällen eindeutig pathologisch zu betrachten ist.

Lebensrhythmen als Entwicklungsschritte

Um Altern als natürlichen, organisch verlaufenden Entwicklungsprozess im menschlichen Leben zu verstehen, sei zunächst der Blick auf die Siebenjahresrhythmen gerichtet, die jeder Mensch individuell durchläuft und jede Biografie prägen. Bereits der berühmte griechische Arzt Hippokrates (460–370 vor Christus) hat sie beschrieben. Rudolf Steiner erweiterte diese allgemein gültige Gesetzmässigkeit im menschlichen Lebenslauf noch wesentlich und charakterisierte sie als biologische und seelisch-geistige Wachstums- und Verwandlungsschritte. Diese Siebenjahresrhythmen können in drei grosse Lebensphasen von jeweils drei Jahrsiebten unterteilt werden: Kindheit und Jugend stehen im Zeichen der leiblichen Entwicklung, vom Erwachsenwerden bis zur Lebensmitte findet die seelische Entwicklung und mit dem Älterwerden die geistige Entwicklung statt. Alle drei Phasen werden immer wieder von Umbruchzeiten und Krisen, aber auch Höhepunkten begleitet.

In den **ersten drei Jahrsiebten**, von der Geburt bis zum 21. Lebensjahr, werden der physische Leib und die Organe ausgebildet, wobei zunächst die Umwandlung der Vererbungskräfte in die eigene Leibesausgestaltung im Zentrum steht. Um das siebte Lebensjahr erfolgt mit dem Zahnwechsel ein erster Abschluss der leiblichen Gestaltbildung. Das Kind wird schulreif und tritt aus dem engeren Familienzusammenhang in eine Schulgemeinschaft, in ein neues soziales Umfeld. Mit der «Geburt des Ätherleibes» (Rudolf Steiner) wird ein Teil der Wachstumskräfte, die bis dahin dem leiblichen Wachstum dienten, frei und ermöglichen dem Kind, Gedanken und Begriffe zu bilden.

Mit der Pubertät um das 14. Lebensjahr findet die Geschlechtsreife statt. Mit der «Geburt des Astralleibes» (Rudolf Steiner) erwacht das seelische Erleben und Selbsterleben und damit die Beziehungsfähigkeit und Sexualität, was sich in ersten tiefen Freundschaften, Partnersuche und der ersten Liebe zeigt. In diesem Jahrsiebt durchlebt der Jugendliche meist zwiespältige Gefühle, er fühlt sich erstmals auf sich gestellt, getrennt von der Welt; die schützende Umgebung der Kindheit ist verschwunden. Auf der anderen Seite geht er ganz in der Gruppe auf, rebellierte gerne auch gegenüber Althergebrachtem, was zu Ablösungsfragen von den Eltern führt und/oder Autoritätsprobleme gegenüber Lehrern auslöst. Die Adoleszenzzeit kann als erste Identitätskrise beschrieben werden, die zu Depression, Suchtproblemen oder gar Suizidalität (bis hin zum Suizid), besonders bei Jungen, führen kann. Es ist die Zeit, in der zum ersten Mal grundlegende Fragen zur eigenen Biografie und zum Menschsein aufleuchten.

Mit Abschluss der Wachstumsprozesse um das 21. Lebensjahr wird der junge Mensch erwachsen (früher war man erst dann volljährig und durfte wählen) und tritt in ein selbstbestimmtes Leben (in Beruf oder Universitätsstudium) ein. Es erfolgt die «Geburt des Ich». Durch die nun eintretende Ich-Wirksamkeit werden die frei gewordenen Seelenkräfte allmählich beherrscht und harmonisiert; die Spannungen der Pubertätszeit lösen sich meist und führen zu einer Identitätsfindung.

In den **nächsten drei Jahrsiebten**, vom 21. bis 42. Lebensjahr, entwickelt der Mensch seine Seele, seinen Verstand und sein Bewusstsein weiter. Biografisch zeigt sich dies darin, dass im vierten Jahrsiebt, zwischen 21 und 28 Jahren, neue Erfahrungen und Begegnungen in der Welt gesucht sowie berufliche und soziale Handlungskompetenz entwickelt werden. Oft wird in dieser Zeit eine Familie gegründet. Das soziale Leben mit all seinen zwischenmenschlichen Höhen und Tiefen spielt eine grosse Rolle. Dabei erhält die Seele ihren individuell geprägten Schliff.

Im fünften Jahrsiebt, vom 28. bis zum 35. Lebensjahr, beginnt die Verwirklichung der eigentlichen Lebens- und Berufsaufgabe. Es sind lehrreiche Jahre, die jedoch oft von Krisen und Schicksalsschlägen um die Lebensmitte zwischen 30 bis 33 begleitet werden. Der Mensch reift zu einer Persönlichkeit heran, die ihr Leben selbstverantwortlich gestalten will. Als Aufgabe stellt sich die Frage nach der Selbstentwicklung und Selbsterziehung. Die Gefahr kann in dieser Zeit bestehen, sich zu sehr den äusseren Verhältnissen hinzugeben.

Im sechsten Jahrsiebt, zwischen dem 35. und 42. Lebensjahr, erreichen viele ihren beruflichen Zenit; sie blühen zu Höchstleistung, intellektu-



eller Wendigkeit, strategischer Brillanz und grösster Leistungsfähigkeit auf. Es sind die Jahre, in denen man die Lebensaufgabe bewusst gestaltet und den Impuls hat, einen Beitrag für die Menschheit zu geben.

Es folgt die **dritte Lebensphase**, zwischen dem 42. und 63. Lebensjahr, in der die geistige Entwicklung gestaltet werden kann. In diesen drei Jahrzehnten können die Früchte des Lebens zur Reife und zur Erfüllung kommen. Der Mensch erntet beruflichen Erfolg, verwirklicht sich in Familie und Beruf, aber er gerät auch in tiefe Lebenskrisen, wenn er in dieser Phase nicht sein Ziel und seine Aufgabe gefunden beziehungsweise erfüllt hat. Deutlich zeigt sich jetzt, dass die biologischen Kräfte nachlassen und die leiblichen Abbaukräfte die Oberhand gewinnen. Dies ermöglicht aber auch eine zunehmende Bewusstseinsweiterung in Richtung übergeordneter oder überpersönlicher Gesichtspunkte.

Im siebten Jahrzehnt, vom 42. bis 49. Lebensjahr, kann das Ich unabhängiger vom Seelischen in der Welt wirksam werden. Die seelischen Kräfte können mit dieser Bewusstseinsentwicklung Schritt halten oder aber, wenn man nicht bewusst an sich arbeitet, dem Abbau des Leibes verfallen. In dieser Lebensphase hat der Mensch grosse Entfaltungsmöglichkeiten, um auch etwas Neues zu wagen und einen ganz anderen Beruf zu wählen. Die Jahre 49 bis 56 spiegeln das zweite Jahrzehnt. Das Erlangen der Fortpflanzungsfähigkeit am Ende des zweiten Jahrzehnts spiegelt sich im Verlust derselben in der Menopause bei der Frau. Es lösen sich die Lebenskräfte, die bislang der biologischen Regeneration und Fortpflanzung gedient

haben, in die seelisch-geistige Entwicklung hinein. Die Jahre vom 56. bis zum 63. Lebensjahr können der inneren Vertiefung und Reifung zu Weisheit und Gerechtigkeit dienen. Das Ablösen der seelischen und ätherischen Kräfte führt einerseits zum Abbau des physischen Leibes, andererseits können durch diesen Verlust neue geistige Kräfte innerlich ergriffen und entwickelt werden. Häufig nehmen spirituelle Themen und Erlebnisse einen grösseren Raum ein. Geistige Erfahrungen, so auch der spirituelle Lehrer, gehören in diese Altersperiode.

In vielen traditionellen archaischen Kulturen und Hochkulturen endete um das 60. Lebensjahr der aktive Lebenszyklus, der geprägt war von der Familie, dem Aufziehen der Kinder, dem Ernähren, Jagen, Kämpfen und so weiter. Darauf folgte die Phase der Reife, Weisheit und Würde, in der bestimmte Menschen als Stammesführer, Könige, Priester, Druiden oder Heiler wirkten, die Kontakt zu den Göttern hatten oder durch die die Götter sprachen.

Dieser Lebensabschnitt fällt häufig mit dem Ende des Arbeitslebens zusammen. Es ist die Zeit, in der man gerne auf sein Leben zurückblickt und Bilanz zieht. Mit dem Schwinden der physischen Lebenskräfte ist eine Chance zu einer Vertiefung der seelisch-geistigen Kräfte verbunden. Diese Zeit darf unter keinen Umständen ausschliesslich unter medizinischen und pathologischen Gesichtspunkten betrachtet werden. Im Gegenteil: Erst-

Die vier Wesensglieder	
Physischer Leib	fester, mineralischer Stoffesleib und Körper des Menschen, der nach dem Tod zerfällt, wenn sich der physische Leib vom ätherischen Leib trennt.
Ätherleib	auch Lebens- oder Bildekräfteleib genannt, er bildet und belebt den physischen Leib, steuert und hält alle Lebensfunktionen wie Wachstum, Ernährung, Fortpflanzung und Regeneration aufrecht. Die ätherischen Kräfte bilden die Grundlage für Heilung, Gesundheit und Erneuerung.
Astralleib	trägt die seelische Innenwelt des Menschen, seine Gefühle und Emotionen wie Freude und Trauer, seine Triebe, Emotionen, Neigungen, Sympathie und Antipathie.
Ich	ist der geistige Wesenskern, der den Menschen zu einer autonomen, individuellen Persönlichkeit macht. Es ermöglicht ihm ein selbstbestimmtes Leben und Handeln sowie Bewusstseinsentwicklung.



malig in der Menschheitsgeschichte ermöglichen die nun folgenden 21 Jahre, zwischen 63 und 84, wie auch danach, vielen Menschen bei einer guten körperlichen Gesundheit eine Phase weiteren seelisch-geistigen Wachsens und Reifens. In der Regel können alte Menschen, wenn sie an sich gearbeitet haben, der Welt etwas unglaublich Kostbares geben. Sie bereichern die Welt mit ihren Gedanken, ihren Erlebnissen, ihren Gefühlen, mit Weisheit, Toleranz und Güte – die grossen seelisch-geistigen Errungenschaften des Alters. Und diesen Schatz können sie der jüngeren Generation zur Verfügung stellen.

Physisch-physiologische Alterungsprozesse

Altern ist ein physiologischer Prozess, der im Nervensystem bereits mit der Geburt beginnt und bei allen physiologischen Prozessen mit dem vierten Jahrzehnt einsetzt. Allerdings spielen dabei genetische Faktoren, der Lebenswandel, der Umgang mit dem physischen Leib und den Lebenskräften – inwieweit der Einzelne die Selbstfürsorge berücksichtigt hat oder eben nicht – eine grosse Rolle. So sind eine ausgewogene, überwiegend vegetarische, mediterran orientierte, qualitativ hochwertige Ernährung, ein massvoller Gebrauch von Genussgiften wie Alkohol, Zigaretten, Nikotin und Kaffee sowie regelmässige Bewegung und ausreichender Schlaf wichtige Aspekte, die die physiologische Alterung des Leibes verlangsamten und positiv beeinflussen.