

Margaret Heckel

Länger Leben - Besser Arbeiten

Dieses Buch basiert auf den beiden Büchern „Die Midlife-Boomer. Warum es nie spannender war, älter zu werden“ sowie „Aus Erfahrung gut. Wie die Älteren die Arbeitswelt erneuern“, beide erschienen bei der edition Körber-Stiftung, Hamburg. Verwendung der Textauszüge mit freundlicher Genehmigung der edition Körber-Stiftung.

Umschlag/ Layout: Romy Kraft, Halle/S.

Alle Rechte vorbehalten

Inhalt

Teil 1: Länger leben

1 FÜNF GESCHENKTE STUNDEN AM TAG 11

Jeden Tag, den wir leben, bekommen wir weitere fünf Stunden zusätzliche Lebenszeit dazu. Was machen wir mit diesem Geschenk des langes Lebens? Wie nutzen wir die zusätzliche Zeit? Wie bereiten wir uns auf die kommenden Jahrzehnte vor?

2 GLÜCKLICH SEIN 32

Das Beste kommt noch, verspricht uns die Forschung. Warum wir glücklicher werden, je länger wir leben. Wie wir unsere Vorurteile über das Altern loswerden. Und warum unser Bild vom Alter der Schlüssel dafür ist, wie wir altern.

3 FRISCH IM KOPF – BIS 100 UND DARÜBER HINAUS 46

Warum Sie den alten Spruch ‚Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr‘ so schnell wie möglich vergessen sollten. Wie wir unsere grau-

en Zellen in Schwung bringen. Und warum unser Gehirn unser bester Freund sein kann, aber auch unser größter Feind.

4 WER SEIN GEHIRN LIEBT, BEWEGT SICH 61

Nichts bringt unser Gehirn so schön in Schwung wie körperliche Betätigung. Wer sich bewegt, lernt schneller. Das muss kein Marathonlauf sein. Walzertanzen ist ebenso gut, wenn nicht besser.

5 BLUTGEFÄSSE AUS DEM 3-D-DRUCKER 72

Was die regenerative Medizin schon heute leistet und warum der Hinzugewinn an Lebenserwartung in diesem Jahrhundert am Ende unseres Lebens stattfindet.

Teil 2: Besser arbeiten

6 WIE DIE ARBEITSWELT SICH VERÄNDERN WIRD 89

Was Unternehmen heute tun müssen, um vom demografischen Wandel zu profitieren. Und warum das allen in der Firma nützt, nicht nur den Älteren.

7 SAG NIEMALS „ALTER“ ZU MIR! 107

Warum Ältere bei der Arbeit andere Motivationen haben als Jüngere, was sie antreibt und wie Ihre Firma davon profitieren kann.

8 SO GEHT ARBEIT HEUTE 123

Warum Firmen mit lebensphasenorientierter Personalpolitik von Bewerbern überrannt werden. Wie Unternehmen mit wertschätzender Firmenkultur Fachkräfte selbst in abgelegene Regionen locken können.

9 PIKSPRÄMIEN UND CHEFFRÜHSTÜCK 145

Wie Unternehmen ihre Mitarbeiter fit halten. Warum Firmen zu Gesundheitslotsen ihrer Belegschaft werden müssen. Und was die besten Arbeitgeber heute schon tun.

10 VON WEGEN RENTNER! 170

Warum schon 800 000 Menschen hierzulande einfach weiterarbeiten. Wie Sie Experten finden und flexible Mitarbeiter bekommen. Warum der Tag Ihres Rentenbeginns der Tag der größten Gefahr für Ihre geistige Gesundheit ist – und was Sie dagegen machen können.

Anmerkungen 187

Bibliografie 197

Dank 203

KAPITEL 1

Fünf geschenkte Stunden am Tag

Wir nannten ihn unseren „Opa Paul“. 102 Jahre wurde der Großvater meines Mannes alt. An seinem letzten Geburtstag gab es ein rauschendes Fest, zu dem wie immer der Oberbürgermeister seiner Heimatstadt zum Gratulieren kam. Es war schon der zweite seit seinem 100. Geburtstag: Die Oberbürgermeister wechselten, doch Opa Paul war immer noch da.

Unser Opa Paul war eine rare Ausnahme. Als sein letztes Lebensjahr begann, gab neben ihm noch rund 600 Männer und etwa 3000 Frauen seines Geburtsjahrgangs¹. Bei seiner einzigen Urenkelin Klara wird das ganz anders sein: Sie ist 1999 geboren und hat eine 50-prozentige Chance, ihren 100. Geburtstag zu erleben.

Das zumindest erwartet einer der führenden Demografen weltweit, der Altersforscher James W. Vaupel. „Alle zehn Jahre werden wir mit zwei-

einhalb weiteren Lebensjahren beschenkt“, sagt der Direktor des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung in Rostock². Oder anders formuliert: Mit jedem Tag, den wir älter werden, gewinnen wir mindestens fünf weitere Stunden an Lebenszeit hinzu³.

Die Vereinten Nationen trauen sich sogar, zu berechnen, wo es wann die erste Million Hundertjähriger geben wird. In ihrer Bevölkerungsvorausschau⁴ schreibt die UNO, dass es 2069 in China als erstem Land der Erde eine Million Hundertjähriger geben wird. Vier Jahre später ist es dann in den USA soweit, zwei Jahre weiter kommt Japan hinzu. 2084 wird die erste Million Hundertjähriger in Indien erwartet, 2100 ist es dann in Brasilien soweit. Das ist das Jahr, in dem meine Nichte Klara ihren 101. Geburtstag feiern könnte. Mit ihr wird es dann mindestens acht Millionen Hundertjährige allein in den fünf genannten Staaten geben.

Was aber fangen wir mit diesem Geschenk des langen Lebens an? Wie wird das sein, wenn 100 Jahre eine normale Lebensspanne sind? Wie arbeiten wir in einem hundertjährigen Leben? Wie finanzieren wir es? Bleiben wir gesund? Können wir dabei glücklich sein? Das sind einige der Fragen, denen dieses Buch nachgeht. Im ersten Teil beschreibe ich, warum wir alle soviel länger leben und was die Konsequenzen aus dieser zusätzlichen Lebensspanne sind. Das Phänomen des langen Lebens beschäftigt immer mehr Wissenschaftler. Soziologen fragen sich, wie wir die Jahre nach 50 neu

denken können. Denn wir sind nicht mehr jung, aber längst noch nicht alt. Wie können wir diesen neuen Abschnitt unseres Lebens beschreiben, wie bezeichnen? Biologen, Neurowissenschaftler und Mediziner haben erst vor zwei, drei Jahrzehnten überhaupt begonnen, sich ernsthaft mit dieser Langlebigkeits-Revolution zu befassen.

Nun aber boomen alle Bereiche, die das längere Leben entschlüsseln. Da geht es beispielsweise um die Frage, wie unsere Gehirne funktionieren und wie wir auch im Alter gut lernen können. Mit Hochdruck wird daran geforscht, wie wir neurodegenerative Krankheiten wie Alzheimer oder Demenz behandeln oder gar verhindern können.

*~ Wer sich bewegt, lernt besser
und schneller. ~*

Eine der spannendsten Erkenntnisse aus den Laboren ist beispielsweise, dass Sport und körperliche Bewegung nicht nur gut für unseren Körper, sondern ebenso für unseren Geist sind. Wer sich bewegt, lernt besser und schneller. Selbst wer nach jahrzehntelanger Sportpause wieder anfängt, tut seinem Körper und seinem Gehirn Gutes. Dabei geht es nicht um die Teilnahme am Marathon: Walzer tanzen ist mindestens ebenso gut, wenn nicht besser. Abgeschlossen wird der erste Teil mit einem Blick auf das, was in der regenerativen Medizin schon heute machbar ist - und was in den nächsten Jahren

möglich sein wird. Das beginnt bei Blutgefäßen aus dem 3-D-Drucker und endet längst noch nicht bei Hightech-Prothesen, mit denen auch Greifen wieder möglich sein wird. Denn die Verlängerung unserer Lebenserwartung findet in diesem Jahrhundert am Ende unseres Lebens statt - und zwar vor allem durch die rasanten Fortschritte in der Medizin.

Beschäftigt sich der erste Teil des Buches vor allem mit den Auswirkungen des demografischen Wandels auf jeden einzelnen von uns, geht es im zweiten Teil um die Arbeitswelt. Wir leben nicht nur länger, sondern auch die Alterszusammensetzung unserer Gesellschaft ändert sich deutlich. In manchen Firmen ist das schon heute zu sehen, weil dort immer mehr Ältere mit immer weniger Jüngeren zusammenarbeiten.

Das kann ein Problem sein, muss es aber nicht: Wie die vielen Firmenbeispiele in diesem Teil des Buches zeigen, bedeutet der demografische Wandel keineswegs zwangsläufig, dass Wertschöpfung, Innovationsfähigkeit und die Wachstumsmöglichkeiten unserer Wirtschaft abnehmen. Ganz im Gegenteil: Die beschriebenen Firmen kommen aus allen Bereichen der Wirtschaft, vom Dienstleistungs- bis zum Industrieunternehmen. Sie sind klein und groß, Weltkonzerne und lokale Handwerksmeister. Was sie aber auszeichnet, ist eine wertschätzende Firmenkultur, die sie in ihren jeweiligen Branchen deutlich profitabler als vie-

le Wettbewerber macht. Sich auf diesen Weg zu begeben, lohnt sich nicht nur wegen der Veränderungen aufgrund des demografischen Wandels. Es lohnt sich auch und vor allem, weil es die jeweiligen Unternehmen wirtschaftlich erfolgreicher macht.

Der zweite Teil des Buches beginnt deshalb mit einem Überblick, wie sich die Arbeitswelt in den nächsten Jahren verändern wird. Schon in zehn Jahren wird beispielsweise bei der Berliner Stadtreinigung BSR jeder dritte Müllmann über 60 sein. An den Bändern des Autobauers BMW werden vier von zehn Mitarbeitern über 50 sein. Und zu der deutlichen Alterung vieler Belegschaften kommt nun auch noch die Herausforderung durch die Jungen, die so genannte „Generation Y“: Sie wissen genau, wie wenige es von ihnen gibt und wie sehr sie inzwischen von Arbeitgebern umworben werden. Nicht selten fragen sie im Vorstellungsgespräch bereits nach „Work-Life-Balance“ und der Möglichkeit von Sabbaticals.

Doch interessanterweise überschneidet sich ihre Interessenslage in vielem mit der älterer Mitarbeiter – ein zusätzliches Argument dafür, sich als Unternehmen nun intensiv mit dem demografischen Wandel zu beschäftigen. Die Motivationslage unterschiedlicher Generationen in der Firma und ihre Ansprüche an die Arbeit werden deshalb in Kapitel 7 thematisiert.

Das Folgekapitel zeigt anhand von vielen Firmenbeispielen, was es Unternehmen bringt, ihre Personalpolitik demografiesicher zu machen. Der beste Einstieg dafür sind nicht wie so oft gedacht Gesundheitsprogramme, sondern eine lebensphasenorientierte Personalpolitik. Sie erkennt an, dass Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen unterschiedliche Ansprüche an die Arbeit haben und schafft deshalb flexible Arbeitszeitmodelle. Gesundheitsprogramme sind auch wichtig, aber sie sind allenfalls die Grundlage für eine demografiefeste Unternehmenspolitik. Was kluge Firmen aller Größen vom 5-Mann-Betrieb bis zum Weltkonzern hier tun, findet sich in Kapitel 9 anhand von vielen Beispielen.

Wer in solchen Firmen arbeitet, möchte immer öfter auch über die derzeitige Altersgrenze hinaus beruflich aktiv bleiben. Schon arbeiten gut 800.000 Menschen einfach weiter. Manche, weil sie es aus finanziellen Gründen müssen. Viele aber auch, weil sie erkannt haben, dass das Feedback, die Wertschätzung und die Herausforderung bei der Arbeit essentiell für ihre geistige und körperliche Gesundheit sind. Denn leider ist für viele, zu viele, in Deutschland der Tag ihres Rentenbeginns auch der Tag mit dem größten Risiko für ihre geistige und körperliche Gesundheit. Hinter dem „goldenen Ruhestand“ liegt nicht selten ein tiefes und rabenschwarzes Loch: Wer dort hineinfällt, hat es schwer, sich wieder im wahrsten Sinne des Wortes herauszuarbeiten.

Wir brauchen deshalb viel mehr Flexibilität gerade in dieser Dekade unseres Arbeitslebens, der Zeit zwischen 60 und 70. Wie Arbeitgeber und Arbeitnehmern davon profitieren können, findet sich im Abschlusskapitel des Buches.

~ Um das Geschenk des längeren Lebens zu nutzen, müssen wir uns mit unserem Bild vom Alter beschäftigen. ~

Um das Geschenk des so viel längeren Lebens zu nutzen, müssen wir uns zuerst mit unserem Bild vom Alter beschäftigen. Sehr oft ist es negativ: Viele glauben, dass mit 50 der Gipfel des Lebens erreicht sei und danach ein mehr oder weniger schneller Abstieg beginnt.

Für ganz falsch hält das die kalifornische Psychologin Laura L. Carstensen, die das „Center on Longevity“ („Zentrum für langes Leben“) der Stanford University in Kalifornien leitet. „Wir sollten unsere Leben so planen, dass die Menschen mit 50 noch einmal aufbrechen. Sehen Sie es als ein „fünfzig-fünfzig-Modell“, schreibt sie in ihrem Buch „A Long Bright Future“⁵. Die ersten 50 Jahre eignen wir uns „all das Wissen und soziales Knowhow an, um es die nächsten 50 Jahre an unsere Umgebung und die Gesellschaft zurückzugeben“.

Für die Vordenkerin der neuen Langlebigkeit ist das „eine radikale Abwendung von dem alten Lebensplan, der alles nach 50 als Abstieg und Nie-

dergang sieht“. Sie plädiert leidenschaftlich für ein neues Modell der Lebensspannen: „In diesem neuen Skript wird es ab 50 erst richtig interessant und zu einer Zeit, in der man wirklich etwas beitragen kann, sei es in der Familie, bei der Arbeit oder in der Gesellschaft.“

»Als Gesellschaft haben wir keine Vorstellung davon, wie sich ein glücklicher, gesunder Hundertjähriger fühlt.«

Laura Carstensen, Universität Stanford

Dafür aber brauchen wir ein radikal neues Bild vom Altern – und ein neues Drehbuch für unser Leben. „Als Gesellschaft haben wir keine Vorstellung davon, wie sich ein glücklicher, gesunder Hundertjähriger fühlt. Niemand hat ein Konzept darüber, was es bedeutet, wenn sich die Zeit des Ruhestandes über 40 Jahre hinzieht“, argumentiert Carstensen. Lebensabschnitte sind für sie „soziale Konstrukte, keine absoluten Realitäten“.

Die Geschichte des langen Lebens muss nun geschrieben werden. Das Phänomen der zusätzlichen Jahre ist kaum ein Jahrhundert alt – und unsere Kultur noch nicht in der Lage, es ausreichend zu beschreiben. „Eine neue Landkarte des Lebens“, nennt es die Anthropologin Mary Catherine Bateson. Sie zu füllen könnte ganz analog zur Erfindung der Adoleszenz vor über hundert Jahren geschehen: Bis weit in die Mitte des 19. Jahrhunderts

wurden Kinder als „Mini-Erwachsene“ wahrgenommen. Sobald sie arbeiten konnten, waren sie keine Kinder mehr, sondern Erwachsene.

Erst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts begann sich die Erkenntnis durchzusetzen, dass mit den Jahren des Lernens und der Ausbildung sich etwas Neues in diesen Zeitplan schob: die Adoleszenz, eine Phase des Erwachsenwerdens, die gut eine Dekade umfassen konnte und heute auch umfasst.

Erfunden wurde sie von Granville Stanley Hall, dem ersten Träger eines Dokortitels in Psychologie in den USA und Gründer der „American Psychological Association“. Er veröffentlichte 1904 das Buch „Adoleszenz“, in dem er zum ersten Mal diese Phase zwischen Kindheit und Erwachsenen sein beschrieben hat. Der britische Kulturwissenschaftler Jon Savage beschreibt Halls Leistung so: „Hall hat nicht weniger und nicht mehr geschafft, als eine neue, generell akzeptierte Lebensphase zu schaffen, die die Abhängigkeit verlängert und den Eintritt ins Arbeitsleben verzögert.“

Dennoch sollte es vierzig Jahre dauern, bis diese bahnbrechenden Ideen Eingang ins allgemeine Sprachgut fanden. Erst 1941 taucht das Wort „adoleszent“ in einem Artikel in „Popular Science“ auf, schreibt Marc Freedman⁶. Der Durchbruch dauert noch einmal drei weitere Jahre, bis der Begriff 1944 im Jugendmagazin „Seventeen“ („Siebzehn“) zu lesen ist.

Fast ein halbes Jahrhundert verging also, bis die Sprache es geschafft hat, Begrifflichkeiten für sich ändernde Lebensphasen zu finden. Dann aber ging es rasant, erklärt der Historiker Thomas Hine⁷: Die Adoleszenz und mit ihr der Begriff des „Teenagers“ wurden Teil des „Kreislaufes, der mit der Geburt beginnt und dem Tod aufhört. Nichts scheint realer zu sein und unveränderbarer.“

So kommt die Harvard-Geschichtswissenschaftlerin Jill Lepore⁸ denn auch zum Schluss, dass Lebensphasen von Menschen erdacht werden: „Die Adoleszenz ist eine nützliche Erfindung, die mittlere Lebensphase ein sich verändernder Zielkorridor, ältere Mitbürger eine Interessengruppe und Twens schlicht und einfach eine Erfindung. Alle diese Gruppen sind soziale Konstrukte, ... , die uns helfen, einer chaotischen Welt Sinn zu geben. Darüber hinaus unterliegen diese Konstrukte ständiger Überprüfung und Neuinterpretation.“

Peter Laslett⁹ beschrieb schon 1989 vier Lebensphasen: Als erste die der Kindheit und Jugend, danach das Erwachsensein und die berufliche Karriere und als Schluss das erneute Abhängigsein im hohen Alter und der kommende Tod. Dazwischen aber gebe es eine neue Phase zwischen dem Ende der elterlichen Pflichten und dem vermeintlichen Höhepunkt der beruflichen Karriere und dem Einsetzen dieser letzten Phase. Laslett nennt sie das „Dritte Alter“. „Es ist eine Zeit, wo Individuen sich von den praktischen Notwendigkeiten der mittleren Jahre befreien können und noch Jahr-

zehnte vom hohen Alter entfernt sind. Es ist eine Gelegenheit für neue Entdeckungen, für Lernen und persönliches Wachstum, für vielleicht die wichtigsten Beiträge zu seinem eigenen Leben.“ Eine „Gelegenheit für neue Entdeckungen, für Lernen und persönliches Wachstum“: Noch gibt es für das, was im englischen Sprachraum „Middle Ages“, „Life-Take2“ „Encore Stage“, „Middle-secence“ genannt wird, keinen deutschen Begriff.

»Midlife-Boomer« sind Menschen im besten Alter, die neue Wege erkunden.

Und doch gibt es schon weit mehr als nur zaghafte Versuche, diese Phase mit kreativen Ideen für ein längeres Leben zu füllen. Arbeiten, Wohnen, Leben, Freizeit: Überall in Deutschland und in vielen Regionen der Welt haben sich Trendsetter, Kreative, Unerschrockene und Innovative aufgemacht, diese neue Phase des langen Lebens zu kartographieren. Sie sind dabei, das Alter neu zu entdecken und neu zu definieren.

Ich nenne sie die „Midlife-Boomer“: Menschen im besten Alter, die neue Wege erkunden. Eine zahlenmäßig starke und gut ausgebildete Generation um die fünfzig, deren Erfahrungen und Qualitäten auch morgen gefragt sein werden. Viele davon habe ich während einer vierwöchigen Demografie-Reise¹⁰ quer durch Deutschland kennengelernt. Ich war auf der Suche nach Lösungen für die alternde Gesellschaft – und habe viel, viel mehr ge-

funden als allgemein bekannt ist. Diese Pioniere machen Mut für die anstehenden Veränderungen, von denen ich glaube, dass sie eine riesengroße Chance für uns alle sind. Werden die politischen, wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen richtig gesetzt, wird Deutschland von der Entwicklung zum langen Leben immens profitieren – weil seine Bürger länger besser leben und weil neue Märkte und zukunftsfähige Dienstleistungen entstehen, die weltweit exportiert werden können.

Die Alterung ist kein Schicksal, sondern eine faszinierende Möglichkeit, die gewonnenen Jahre sinnvoll und für jeden einzelnen und die Gemeinschaft gewinnbringend zu gestalten. Das kann im privaten Bereich sein, auf Nachbarschaftsebene, in der Kommune und natürlich auch in der „großen Politik“ auf Landes- und Bundesebene.

Für Deutschland kann man auch sagen, wo die Menschen mit der höchsten Lebenserwartung zuhause sind. Das ist im beschaulichen Uni-Städtchen Tübingen in Baden-Württemberg. Der Neckar fließt träge vorbei, die Häuser in der Innenstadt sind proper renoviert, die Arbeitslosigkeit so niedrig, dass man von Vollbeschäftigung sprechen kann. Überall gibt es Fahrradwege und die vielen Studenten aus aller Welt geben der Kleinstadt im Schwäbischen ein kosmopolitisches Flair. Was ist es, dass hier geborene Mädchen und Jungs mit der höchsten Lebenserwartung ausstattet, die Deutschland zu bieten hat?

84,4 Jahre wird ein neugeborenes Mädchen in Tübingen, 79,8 Jahre ein dort auf die Welt gekommener Junge. Damit übertreffen beiden die derzeitige durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland um 22 (Mädchen) und 28 (Junge) Monate.

Noch krasser ist der Vergleich mit den Regionen mit den geringsten Lebenserwartungen: Ein neugeborener Junge in Sachsen-Anhalt darf derzeit 75 Jahre und drei Monate hoffen, ein Mädchen im Saarland auf 81 Jahre und drei Monate.

„Vielfältig“ seien die Gründe für diese regional unterschiedliche Lebenserwartung, sagen die Statistiker. Zwei davon seien jedoch entscheidend: „Je besser der Bildungsstand und die Einkommensverhältnisse, desto niedriger fällt tendenziell die Sterblichkeit aus.“

Die erste so genannte Sterbetafel wurde in Deutschland 1871/1881 erhoben. Damals betrug die Lebenserwartung eines gerade geborenen Jungen 35 Jahre und sieben Monate, ein Mädchen konnte mit 38 Jahren und fünf Monaten rechnen.¹¹

In den über 130 Jahren seither hat sich ihre durchschnittliche Lebenserwartung mehr als verdoppelt. Neugeborene Jungen konnten laut der Sterbetafel 2007/2008 mit 77 Jahren und vier Monaten Lebenszeit rechnen, neugeborene Mädchen mit 82 Jahren und vier Monaten. Ein Großteil dieser dramatischen Verdoppelung der Lebenszeit geht auf die Verringerung der Säuglingssterblichkeit zu-

rück. Im Jahr 1900 beispielsweise starb eines von acht Babys in den Vereinigten Staaten noch vor seinem ersten Geburtstag. 25 Prozent, also jedes vierte Kind, erlebte seinen fünften Geburtstag nicht¹².

Doch im 20. Jahrhundert gelang es dann, die Säuglingssterblichkeit um 90 Prozent und die der Mütter um 99 Prozent zu reduzieren. Diese Werte für die USA dürften für Deutschland ähnlich sein. Starben 1970/72 hierzulande rund 20 von 1000 Lebendgeborenen im ersten Jahr, sind es heute nur noch drei. In den Vereinigten Staaten ist es gelungen, die Lebenserwartung in einem Jahrhundert um 28 Jahre zu erhöhen. In Deutschland liegt der Wert sogar deutlich höher, wie der Sterbetafel-Vergleich zeigt.

Für die Altersforscherin Laura Carstensen von der Stanford-Universität haben die Fortschritte in der Medizin einen ganz erheblichen Anteil an dieser spektakulären Lebensverlängerung, doch das ist es nicht allein. „Die Lebenserwartung hat sich verändert, weil die Menschen ihre Art zu leben, verändert haben“, sagt sie¹³.

So habe die Urbanisierung die Menschen von den Mühen des Landlebens befreit und durch den besseren Austausch zwischen den Menschen intellektuelles Leben und die folgende Explosion des Wissens überhaupt erst ermöglicht. Mit dem Leben in den Städten aber kamen Seuchen und Mangelernährung, die wiederum durch Hygienemaßnahmen

und Erfindungen wie den Kühlschrank oder die Pasteurisierung von Lebensmitteln eingedämmt werden konnten.

Carstensen argumentiert, dass die höheren Überlebensquoten bei Babys und Kleinkindern „Hand in Hand mit einem anhaltenden und wachsenden Interesse an besseren Lebensbedingungen für Kinder“¹⁴ gingen. Das aber seien „kulturelle Veränderungen“, die den medizinischen Landgewinnen deutlich vorauseilten. „Wenn es noch eines Beweise bedarf, dass derartige Zuwächse in der Lebenserwartung auf die Macht der herrschenden Kultur zurückgehen, liegt er in der traurigen Tatsache, dass die Zugewinne sich nicht gleichmäßig über die Welt verteilen“, schreibt Carstensen. So erlebten beispielsweise in Sierra Leone noch immer 27 Prozent der Kinder ihren fünften Geburtstag nicht – und das, obwohl die Grundlagen heute längst existieren, wie diese Kinder zu retten wären. „Was fehlt, ist nicht das Wissen, es ist Geld und der politische Wille“, schreibt Carstensen – also soziokulturelle Faktoren.

Dieses Defizit in den Entwicklungsländern im Bereich der Säuglingssterblichkeit diagnostiziert Carstensen gespiegelt auch in den Industrieländern – dort allerdings im Bereich der Hochaltrigkeit. „Statt herauszufinden, was Keime sind und wie wir das Trinkwasser sicher machen, muss die Wissenschaft nun ein Geheimnis entschlüsseln, das bislang unbekannt war – die Hochaltrigkeit.“ Und in der Tat haben sich Mediziner und Wissen-

schaftler vieler Disziplinen auf diese Phase gestürzt, wie die folgenden Kapitel zeigen. Schon jetzt verschieben neue Behandlungsmethoden und Prävention die Sterblichkeit im Alter immer weiter nach hinten.

So hatten 75-jährige Männer im Zeitraum 1970/72 statistisch gesehen noch sieben weitere Lebensjahre zu erwarten. Heute sind es elf. Bei Frauen hat sie die Zahl der weiteren Jahre von acht auf annähernd 13 erhöht.

Diese Fortschritte in der Lebenserwartung werden weitergehen. Der renommierte Demografieforscher James Vaupel vom Rostocker Max-Planck-Institut für demografische Forschung hält Lebensalter von 120 Jahren für absehbar. „Es gibt kein erkennbares Limit“, sagt er¹⁵.

»Die Menschen werden nicht nur immer älter, sondern immer gesünder älter.«

James Vaupel, Max-Planck-Institut für demografische
Forschung

Eine individuell in den Genen festgeschriebene, natürlich vorbestimmte Lebensspanne des Menschen schein es nicht zu geben, sagt Vaupel. Zwillingstudien zeigten zudem, „dass die Chance auf ein langes Leben nur zu etwa 25 Prozent durch die genetische Ausstattung eines Menschen beeinflusst ist“. Vaupel hält ebenso wie die Altersforscherin Carstensen den „Anstieg im Lebensstandard, eine bessere Ernährung, Fortschritte in der

Medizin und in der Gesundheitsversorgung sowie soziale Errungenschaften, wie etwa der erhöhte Zugang der Menschen zu Bildung“ für „ausschlaggebend für den stetigen Anstieg in der Lebenserwartung in der Vergangenheit.“

Auch der Rostocker Forscher zieht deshalb das klare Fazit: „Das Altern war und ist beeinflussbar. Die Menschen werden nicht nur immer älter, sondern immer gesünder älter.“

Dieser Unterschied ist extrem wichtig: Vaupel demonstriert ihn an dem Durchschnittsalter von Frauen in Schweden, Japan und den USA, die noch weitere fünf beziehungsweise zehn Jahre zu leben haben. Beide Kurven steigen in allen drei entwickelten Kulturkreisen gleichmäßig an und verändern ihren Abstand nicht.

Das aber, so Vaupel, sei „ein deutliches Indiz dafür, dass die Zahl gesunder Lebensjahre wächst. Und um es noch einmal so deutlich wie möglich zu sagen: „Die Lebenserwartung der Menschen nimmt also zu – nicht, weil der Alterungsprozess sich insgesamt verlängert, sondern, weil er immer später einsetzt.“ Das aber hat weitreichende Auswirkungen, die noch nicht mal ansatzweise von Politik, Wissenschaft und Wirtschaft durchdacht sind. Denn zum einen stützen diese Befunde die Forderung nach einem komplett neuen Lebenszyklusmodell: „Angesichts solcher Entwicklungen scheint es wenig sinnvoll, zu leben und zu arbeiten wie bisher: Lange Ausbildungszeiten zu Beginn

des Lebens, in der Mitte doppelte Belastung durch Familien und Beruf, ab Mitte 60 eine sich immer weiter verlängernde Phase ohne Arbeit“, schreibt Vaupel.

Stattdessen empfiehlt er eine gleichmäßigere Verteilung der Arbeitszeit über alle Lebensstufen: Dann könnten Jüngere in der Familienphase weniger arbeiten und das später im Leben dann kompensieren. Zum anderen aber entschärft dieser Befund die angebliche Sprengkraft der demografischen Entwicklung auf die Sozialsysteme. Wenn wir künftig länger arbeiten und das gesundheitlich auch gut können, lösen sich fast alle noch existierenden Probleme der umlagefinanzierten Rentenversicherung in Luft auf. Auch die Krankenkassen werden durch die Alterung nicht spürbar zusätzlich belastet, weil sich die Phase der kranken Jahre nicht ausdehnt, sondern nur nach hinten in die Hochaltrigkeit verlagert.

Was aber sind nun die Faktoren, die uns dabei helfen, immer länger zu leben? Niemand hat diese Frage so intensiv studiert wie der amerikanische Psychologe Howard Friedman¹⁶ von der University of California und seine Kollegin Leslie Martin. Sie stießen bei ihren Arbeiten auf die längst vergessenen Terman-Studie aus den 20er Jahren: Lewis Terman hatte dabei 1500 hochbegabte Kinder befragt, die im Jahr 1921 zehn Jahre alt waren und bis zu seinem Tod 1956 weiter beobachtet.

*»Nicht die lebenslustigen Menschen
werden am ältesten, sondern
„Dickbrettbohrer, die viel arbeiten“.«*

„Welt“

Friedman und Martin nahmen sich diese Daten wieder vor und suchten nach denjenigen, die noch am Leben waren beziehungsweise recherchierten die Umstände des Todes derer, die in der Zwischenzeit gestorben waren. Daraus entstand „The Longevity Project“, die größte Studie über lebenserhaltende Faktoren weltweit.

Ihre Ergebnisse überraschen: Denn es sind nicht die heiteren, unbeschwerten, lebenslustigen Menschen, die am ältesten werden, sondern „vorsichtige Dickbrettbohrer, die gern und viel arbeiten“ („Welt“).

Friedman formuliert das etwas wissenschaftlicher: „Der beste Indikator in der Kindheit für ein langes Leben ist Achtsamkeit – die Qualitäten einer vorsichtigen, strebsamen, gut organisierten Persönlichkeit, wie beispielsweise ein Wissenschaftler oder Professor, der etwas zwanghaft und überhaupt nicht übermütig und unbekümmert ist.“ Zwanzig Jahre untersuchten beide Autoren mit einem Team von 20 Doktoranden die Lebensläufe der 1500 Testpersonen. Und sie stellten das weit verbreitete Vorurteil auf den Kopf, dass Glückseligkeit ein guter Anzeiger dafür ist, ob jemand lange leben

wird. Denn Glücklich sein macht nicht gesund, aber Glück und Gesundheit können das Resultat eines umsichtigen, produktiven und nachhaltigen Lebensstils sein.

„Es waren die vorsichtigsten und hartnäckigsten Individuen, die am gesündesten blieben und am längsten lebten“, sagt Howard Friedman. Sie gingen Gefahren aus dem Weg, rauchten wenig, tranken nur mäßig und lebten ein stetiges, aber nachhaltiges Leben. Das schließt harte und kontinuierliche Arbeit dezidiert mit ein: Wer sein Leben lang produktiv arbeitet, lebt länger als diejenigen, die es eher ruhig angehen lassen.

»Wer sich täglich rasiert, lebt länger.«

Studie der Universität Bristol

Für Männer gibt es darüberhinaus ein weiteres Patentrezept: Wer sich täglich rasiert, lebt länger¹⁷. Das Sterberisiko diese Gruppe ist gegenüber Nicht-Rasierern um ein Drittel niedriger. Das fanden Forscher der Universität Bristol heraus. Allerdings ist es nicht die Rasur, die vor dem vorzeitigen Ableben schützt, sondern die Erkenntnis von Friedman und Martin: Das Morgenritual kennzeichnet Männer, die in stabilen Beziehungen leben und seltener rauchen. Die tägliche Rasur steht damit als Symbol für ein Leben voll Routine und Disziplin. Deshalb hilft auch der Stand der Ehe nur Männern dabei, länger zu leben. Wer verheiratet

ist, erlebt mit großer Wahrscheinlichkeit seinen 70. Geburtstag. Bei Frauen gab es kaum Unterschiede, was die Autoren darauf zurückführen, dass sie generell viel achtsamer mit sich selbst und ihrem Körper umgehen.

Sowohl aus diesen Forschungen wie auch aus dem „Longevity Project“ und den regional so unterschiedlichen statistischen Daten in Deutschland lässt sich eines klar auch für Laien erkennen: Wer nicht krank ist, hat selbst durch sein eigenes Verhalten den größten Einfluss darauf, wie alt er oder sie potenziell werden kann. Was aber muss er tun, um glücklich zu sein?