

## Generation 60plus

### Die geschenkten Jahre

Alter klingt verdächtig nach Pflegenotstand und Demenz. Dabei ist das lange Leben einer der größten Triumphe der Menschheit: Wir werden nicht bloß älter. Wir leben auch immer länger, immer gesünder. Ein Spezial mit Texten, Tabellen und Literaturtipps.

Von Rainer Hank

Alt werden ist noch immer die beste Möglichkeit, lange zu leben“, lautet ein Diktum, das dem Wiener Dichter Hugo von Hofmannsthal zugeschrieben wird. Da schwingt viel Traurigkeit darüber mit. Alt werden wollen zwar alle, alt sein will keiner. „Das Alter ist selbst schon eine Krankheit“, wussten die Lateiner.

Inzwischen kann Entwarnung gegeben werden: Noch nie war alt sein so schön wie heute. Und noch nie hatten die Menschen so viel Zeit zum Altwerden. Das liegt an den vielen zusätzlichen Jahren, die uns zum Leben bleiben. In gut einem Jahrhundert haben wir rund dreißig Jahre dazugewonnen. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts betrug die Lebenserwartung der Frauen in Deutschland 48 und die der Männer 45 Jahre. Heute liegt sie bei 82 und 77 Jahren. Während um 1900 die damals Sechzigjährigen noch zwölf bis vierzehn Jahre zu leben hatten, dürfen sie heute mit 21 (Männer) und 25 Jahren (Frauen) Lebenszugewinn rechnen.

Es sind geschenkte Jahre. Zwischen eineinhalb und dreieinhalb Jahre – je nachdem, ob man an einen defensiven oder mutigen Forscher gerät – verlängert sich unsere Lebenserwartung in jeder Dekade. Absolut gesehen sind die Deutschen noch nicht einmal Spitze: Im europäischen Vergleich nehmen die Franzosen den ersten Platz ein (wegen Wein und Käse?). Die Hälfte der französischen Babys, die 2007 geboren wurden, können ein Alter von 104 Jahren erwarten. Im internationalen Vergleich liegt Japan ganz vorne (wegen Sushi?), wo es inzwischen die meisten Hundertjährigen auf der Welt gibt. Heute ist nicht mehr die zurückgehende Kindersterblichkeit für den Lebensgewinn verantwortlich, sondern die Langlebigkeit der über Sechzigjährigen. Dass die Frauen statistisch älter werden als die Männer, scheint im Übrigen nicht nur ein Resultat ihres gesünderen und stressärmeren Lebens, sondern der Bauplan der Biologie zu sein. Das haben Studien bei Mönchen und Nonnen ergeben, deren Alltag – ein steter Wechsel von ora und labora, Beten und Arbeiten – nahezu identisch ist.

#### Gibt es eine biologische Lebensgrenze?

Heiß umstritten ist die Frage, ob es eine biologische Lebensgrenze gibt. Viele *Presspiegel für Gründau vom 24.-30.04.2011* 33

Altersbiologen haben sich darauf geeinigt, dass mit 125 Jahren ein für alle mal Schluss ist. „Blödsinn“, sagen andere Altersforscher. „Unsere Lebensspanne könnte theoretisch endlos wachsen“, behauptet der international renommierte Fachmann James Vaupel, der das Max-Planck-Institut für demografische Forschung in Rostock leitet. Wer von beiden recht hat, kann heute (noch) niemand wissen: Jeanne Calment aus Arles, offiziell die älteste Person der Weltgeschichte, starb im Jahr 1997 im Alter von 122 Jahren, fünf Monaten und 14 Tagen. Die Südfranzösin aus Arles führte ihr biblisches Alter auf den Genuss von Olivenöl, Knoblauch, Gemüse und täglich einem Gläschen Portwein zurück.

Eines aber ist völlig klar: Uns alle erwartet nicht nur ein längeres Leben,

sondern auch ein längeres gesundes Leben. „Dies ist eine der größten Errungenschaften der modernen Zivilisation“, meint Altersforscher Vaupel. Für den gewaltigen Fortschritt können die Menschen sich an erster Stelle bei der Medizin bedanken. Herzfrequenz, Lungenfunktion und Muskelkraft haben sich von Generation zu Generation positiv verändert: Unser „physiologisches Kapital“ (so nennt das der 85-Jährige Ökonomenobelpreisträger Robert Fogel) war noch nie so robust wie heute. In den vergangenen 250 Jahren sind die Menschen nicht nur älter geworden, sondern auch um 50 Prozent gewachsen: Körpergröße korreliert mit besserer Gesundheit und längerem Leben. Auch das Verhalten der Menschen ist über die Jahre irgendwie vernünftiger und präventiv gesundheitsbewusster geworden: Insgesamt bewegen wir uns heute mehr als noch vor fünfzig Jahren, rauchen kaum noch und trinken weniger Alkohol. Das alles sind lebensverlängernde Aktivitäten, die freilich durch zunehmenden Stress und neuerdings durch den Trend zur Fettleibigkeit ein wenig konterkariert werden.

„Die biologische Leistungsfähigkeit eines heute Sechzigjährigen entspricht im Durchschnitt derjenigen eines 55-Jährigen der vorherigen Generation“, sagt Ursula Staudinger, eine Altersforscherin, die an der Jacobs University in Bremen das „Center für lebenslanges Lernen“ leitet. Alter ist eben heute nicht mehr gleich Alter. Die Fachleute unterscheiden zwischen dem kalendarischen Alter (der objektiv durchgemessenen Zeit), dem biologischen Alter (gemessen an der körperlichen und seelischen Leistungsfähigkeit) und dem subjektiven Alter (wie alt man sich fühlt). Wer das kalendarische Alter eines Menschen kennt, weiß, je älter jemand ist, immer weniger von ihm. Ein 70-Jähriger kann geistig ebenso leistungsfähig sein wie ein 50-Jähriger. Ebenso kann ein 70-Jähriger so aussehen und sich fühlen wie ein 90-Jähriger.

### **Besser auf Trab**

Die uns geschenkten Jahre verbringen wir in immer besserem Zustand. Das ist die freudigste Nachricht, welche die techno-physiologische Revolution für die „Generation 60plus“ bereit hält. Etwas geschwollen (und nicht ganz unumstritten) reden die Fachleute von „Kompression der Morbidität“. Damit ist *gePressespiegel für Gründau vom 24.-30.04.2011* 34

meint, dass die Zeit zwischen Hinfälligkeit und Tod immer kürzer wird. Je mehr und je später im Leben die Menschen mit künstlichen Knie- und Hüftgelenken, Zahnimplantaten und anderen Prothesen ausgerüstet werden, desto weniger pflegebedürftig sind sie. Künstliche Knie kriegen heute selbst über 70-Jährige Menschen: Das hält auf Trab.

Hinzu kommt ein stetig gebessertes Bildungsniveau, das die Menschen auch geistig viel länger fit sein lässt. 79 Prozent der heute Sechzigjährigen nennen ihren Gesundheits- und Geisteszustand gut oder sehr gut. Das finden auch immer noch 74 Prozent der Siebzigjährigen. Vor 20 Jahren sortierten sich die vergleichbaren Jahrgänge um zehn Prozentpunkte schlechter ein.

Aus den Vereinigten Staaten werden Forschungen berichtet, wonach die Krankheitsanfälligkeit im Alter (Morbidität) doppelt so schnell zurückgeht wie die Sterblichkeit. Das bedeutet: Wir verschieben den Beginn von schweren Krankheiten und Behinderungen immer mehr ans Lebensende, und zwar doppelt so schnell, wie wir unseren Tod hinauszögern. Im utopischen Extremfall, meint der Yale-Mediziner James F. Fries, leben wir 125 Jahre pumperlgesund und zerfallen dann mehr oder weniger plötzlich ohne vorheriges Siechtum. „Die Kompression der Morbidität ist ein hohes soziales Gut und ein großes soziales Ziel“, sagt Fries.

### **Negative Schlagzeilen über das Alter beherrschen die Debatte**

Komisch nur, dass all diese guten Nachrichten von den geschenkten Jahren die Öffentlichkeit bisher nicht erreicht haben. Im Gegenteil: Geballt negative Schlagzeilen über das Alter beherrschen die öffentliche Debatte. Wir wähen uns in der permanenten Pflegegesellschaft, befürchten die kollektive Vereinsamung oder Demenz und zittern vor dem Krieg der Generationen, in dem die Jungen den Alten den Geldhahn abdrehen. „Hilflos im Alter“, war ein „Spiegel“-Titel jüngst überschrieben: Wenn eine immer größere Zahl älterer Menschen intensiver Pflege bedürfen, seien wir kaum noch der kommenden demografischen und gesellschaftlichen Herausforderung gewachsen, schrieb dort die Autorin Katja Thimm. Schon plant Gesundheitsministerin Kristina Schröder ein Gesetz zur Pflegezeit, vergleichbar der Elternzeit, wonach erwachsene Kinder eine berufliche Auszeit nehmen können, um ihre hilflosen Angehörigen zu betreuen.

Gewiss leugnet niemand, dass in einer Gesellschaft, in der bald ein Drittel der Bevölkerung über 60 Jahre alt ist, absolut gesehen auch viel mehr Menschen schwach und pflegebedürftig sind als früher. Doch es weisen alle empirischen Daten darauf hin, dass die Annahme falsch ist, steigende Lebenserwartung bedeute mehr Krankheit und Pflege.

Im Gegenteil: Die alternde Gesellschaft wird immer gesünder, der relative Anteil der pflegebedürftigen Jahre einer Person schrumpft. Aber die absolute Zahl der Jahre bleibt stabil oder wächst sogar aufgrund der höheren Anzahl der

*Pressespiegel für Gründau vom 24.-30.04.2011* 35 pflegebedürftigen Personen. „Und das ist, was ins Auge fällt“, sagt Altenforscherin Ursula Staudinger. Die Fernsbilder aus den Pflegeheimen sind allgegenwärtig. Das verführt uns zu einem logischen Fehlschluss, wonach wir folgern, alt sein bedeute krank sein.

### **Blind für die positiven Errungenschaften der Demographie**

„Ceteris-Paribus-Falle“ nennen Ökonomen den systematischen Denkfehler, der uns blind macht für die positiven Errungenschaften der Demographie. Wir nehmen irrigerweise an, dass sich nur ein Parameter – die Lebenserwartung – ändert, während alles andere gleich bleibt. Wer pensioniert wird, wechselt im Ansehen der Gesellschaft eben „aufs Altenteil“, einerlei, wie fit und jung er ist. Das ist noch nicht einmal ganz falsch. Denn das sogenannte gesetzliche Renteneintrittsalter – mit offiziell 65 Jahren, faktisch aber mit 63 Jahren – ist gleich geblieben, obwohl nach dem 60. Lebensjahr noch fast ein Drittel Lebenszeit vor uns liegt. Zwar wird allgemein akzeptiert, dass wir älter werden.

„Aber es wird ignoriert, dass wir viel gesünder altern“, sagt Max-Planck-Forscher Vaupel.

Tatsächlich verändert sich nicht nur die Lebenserwartung, sondern auch die gesamte Soziologie der Alten, jener „rüstigen Rentner“, die, körperlich und geistig aktiv, aus Herzenslust golfen, Seniorenstudien absolvieren, alle möglichen Ehrenämter bekleiden und nebenbei jene restlichen Teile der Welt bereisen, die sie noch nicht kennen.

### **„Bis zum 80. Lebensjahr sind die Älteren die Gebenden“**

„Die Vorstellung des Alters als einer defizitären Lebensphase ist komplett verfehlt“, bestätigt der Soziologe Martin Kohli, der am European University Institute in Florenz über „Altern und Lebensläufe“ forscht. Kohli widerspricht der verbreiteten Vorstellung, wonach die heute über Sechzigjährigen nach dem Zerfall der Großfamilie (drei und mehr Generationen unter einem Dach) in zunehmendem Maße von Einsamkeit bedroht seien. Schaut man genau hin, so zeigt sich: „Die Beziehung zu den nachwachsenden Generationen bleibt im Alter erhalten.“ Zwar ist das direkte Zusammenleben mit den Nachkommen

seltener geworden und wird von allen Beteiligten auch nicht gewünscht. Aber wenigstens ein Kind lebt in unmittelbarer Nähe. Man telefoniert, trifft sich regelmäßig, tauscht Mails aus (die Älteren lieben das Internet) und sittet die Enkelkinder. „Dass sich im Zug der Modernisierung die Familienbande auflösen, ist ein Mythos“, sagt Kohli. In das Reich der Legende verweist eine aktuelle Altenstudie der Hallenser „Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina“ auch die Vorstellung, dass alte Menschen ihren Angehörigen zur Last fallen: „Insgesamt unterstützen alte Menschen ihre Angehörigen mehr, als dass sie von ihnen unterstützt werden“, heißt es dort. Das gilt nicht zuletzt finanziell. Die Generation 60 plus ist schließlich so wohlhabend wie keine vor ihr und längst nicht so egoistisch wie ihr schlechter Ruf. „Bis zum 80. Lebensjahr sind die Älteren die Gebenden, erst danach überwiegend die Nehmenden.“

*Pressespiegel für Gründau vom 24.-30.04.2011 36*

Auch das soziale Leben funktioniert, zumeist ganz unspektakulär. Man trifft sich beim Veteranenstammtisch mit den ehemaligen Kollegen, organisiert das Vortragsprogramm für Rotary oder Lions und geht am Wochenende mit alten oder neuen Freunden wandern. Für die jetzt älter werdende Generation der Babyboomer, die in den achtundsechziger Jahren groß wurde, gehört „gesellschaftliches Engagement“ dazu. Das Spektrum ist weit, reicht von der Mithilfe bei Programmen für Kinder mit schlechten Deutschkenntnissen über das Ehrenamt im Sportverein bis zum Einsatz für Naturschutz oder Menschenrechte. Nach den Ergebnissen des „Freiwilligensurveys“ engagierten sich 2004 in Deutschland von den 60- bis 70-Jährigen 37 Prozent ehrenamtlich, im Vergleich zu 31 Prozent fünf Jahre vorher. Der Unterschied zu den 50- bis 60jährigen ist fast verschwunden. Allerdings: „Soziale Produktivität ist schichtabhängig“, sagt Martin Kohli. Zu deutsch: Sinnsuche durch das Ehrenamt ist ein Privileg der gebildeten Mittelschichten. Andere soziale Gruppen haben es schwerer.

### **Keine Muster und kein Lebensrhythmus**

Von selbst organisiert sich das Leben allerdings für niemanden, gleich welcher Schicht er angehört. Wer erst, wenn er aus dem Erwerbsleben ausscheidet, darüber nachdenkt, wie er die nun kommenden mutmaßlich zwanzig oder mehr Jahre verbringen will, der ist zu spät dran. Anders als für Schulzeit, Studium oder Arbeitsleben gibt es für 60 plus keine Muster und keinen Lebensrhythmus. Es gibt dafür noch nicht einmal einen festen Begriff: Das „dritte Lebensalter“ oder ähnliche Prägungen klingen eher hilflos. Der Einschnitt der „Pensionierungsgrenze“ ist (fast) für jedermann dramatisch. Wer das Gegenteil behauptet, belügt sich selbst. Das wissen nicht nur die Psychologen, sondern auch die Bank- und Vermögensberater (siehe Seite 45). Denn von heute auf morgen ändert sich die gesamte Routine, die jahrzehntelang den Alltag bestimmte. „Dann ist man sich selbst überlassen“, sagt Psychologin Staudinger. Kein Wunder, dass viele so tun, als wäre nichts passiert, und sich den Terminkalender vollstopfen wie im Erwerbsleben. Vor allem Manager, denen plötzlich Sekretariat, Fahrer und Stabsuntergebene fehlen, haben Mühe, mit der neuen Situation zurechtzukommen. Der Verlust von Macht, Prestige und Status nagt sehr. Das schleichende Gefühl von Langeweile und Nutzlosigkeit kränkt. Viele überspielen diese schwierige Phase und werden zu ruhelosen Geschäftshubern („sonst sind Sie Rentner“), hetzen von einem Aufsichtsratsmandat zum nächsten, von einem Vortrag zum übernächsten (**im Zweifel auch bei der Volksbank in Gründau-Lieblos**), nur um ja nicht anerkennen zu müssen, dass ein neuer Lebensabschnitt begonnen hat, dem neue Rhythmen und Sinn noch fehlen. Es sei eine schöne Erfahrung, „nicht mehr nötig zu sein“,

bekannte Weise der Dichter Wilhelm Raabe. Für viele heute ist das gerade ein Horror. Sie leugnen die Notwendigkeit, zu einer anderen Balance von „Vita activa“ und „Vita passiva“ finden zu müssen. Altersforscherin Staudinger

*Pressespiegel für Gründau vom 24.-30.04.2011 37*

wünscht sich für diesen Übergang anstelle des üblichen abrupten einen treppenartigen Ausstieg aus der Arbeit.

### **Der Ausstieg aus dem Erwerbsleben kommt zu früh**

Beim Ausstieg aus dem Erwerbsleben, so wie er heute vorgesehen ist, läuft ohnehin einiges schief. Er kommt vor allem zu früh. „Wer mit der Aussicht auf ein hundertjähriges Leben geboren wird, den dürfte die Perspektive, 35 Jahre ohne die Herausforderung eines Jobs zu verbringen, nicht besonders reizen“, meint James Vaupel. Empirische Studien bestätigen, dass eine Beschäftigung das Leben verlängert und Müßiggang den Tod beschleunigt.

Männer, die vorzeitig ihre Arbeit aufgeben, verfallen geistig und körperlich. Vergleichende Aufmerksamkeitstest und Gehirnjogging, mal von Erwerbspersonen, mal von Frührentnern unternommen, gehen regelmäßig zu Gunsten der arbeitenden Menschen aus. „Wer rastet, der rostet“, weiß der Volksmund, ein Spruch, der alle Politiker Lügen straft, die sagen, einem Dachdecker könne die Rente mit 67 nicht zugemutet werden.

Die einfachste und zugleich radikalste Folgerung aus der Langlebigkeit wäre es, den fixen Renteneintritt ganz abzuschaffen und dem dynamischen Lebensalter anzupassen. Denn so lange die Lebenserwartung steigt, wird jedes fixe Eintrittsalter von dieser Dynamik eingeholt und das Missverhältnis von Rentenbeziehern und Einzahlern nicht abgebaut. Die Dänen haben das offenbar begriffen. Dort gibt es inzwischen die Rente mit 74.

### **Das längere Leben finanzieren**

Für Deutschland schlägt der Mannheimer Ökonom Axel Börsch-Supan vor, die geschenkten Jahre nach einem fixen Verhältnis von etwa zwei zu eins auf Arbeits- und Pensionszeit aufzuteilen. Für drei Jahre zusätzlichen Lebensgewinns müssten die Menschen also zwei Jahre länger arbeiten und könnten damit ein weiteres Jahr ihres langen Lebens finanzieren. Die Demographie wäre mit dieser Formel ihr Finanzierungsproblem ein für alle Mal los.

„Statt die Rente mit 67 als zweijährige Zwangsarbeit zu denunzieren, müsste man sie positiv als Rentenerhöhung um ein weiteres Jahr Rentenbezug präsentieren“, meint Börsch-Supan. Denn sie finanziert ein längeres Leben, ohne nachfolgende Generationen zu belasten oder das Risiko eines sinkenden Lebensstandards in Kauf nehmen zu müssen. Bis zum Jahr 2030 würden wir hierzulande mit der Rente mit 67 auskommen, 2050 müsste die Arbeitszeit dann auf gut 70 Jahre angehoben werden. Weil in Deutschland allerdings die Fertilität, anders als in allen anderen Ländern, besonders drastisch zurückgegangen ist, braucht es zusätzlich den Rentenabschlag des demographischen Faktors, den die künftigen Rentner selbst durch privates Sparen refinanzieren müssen.

*Pressespiegel für Gründau vom 24.-30.04.2011 38*

Politik machen kann man allerdings mit diesen Ideen der Wissenschaftler in Deutschland nur schwer. Denn die Wünsche der Menschen sind widersprüchlich, und die Widerstände gegen eine Verlängerung des Lebensarbeitszeit halten sich extrem hartnäckig. Wer ein Leben lang gearbeitet hat, sieht nicht ein, warum er noch mehr Jahre arbeiten soll. Es kommt allerdings sehr darauf an, wann man die Menschen nach ihren Präferenzen fragt: Wer noch arbeitet, äußert den Wunsch, rasch aufzuhören, und lässt sich von Frühverrentungsprogrammen verführen, zumal diese häufig gut dotiert sind. Doch Studien

zeigen, dass sich die Frühaussteiger schon bald an ihre Arbeit zurücksehnen und dem täglichen Ärger mit dem Chef und den Kollegen nachtrauern. „Wir müssen an einem vielfältigen Bild vom Alter arbeiten und auch die positiven Seiten in den Blick nehmen“, sagt Psychologin Staudinger. Denn das wirkt zurück auf die Wahrnehmung und die Selbsteinschätzung der Älteren durch Alte und Junge. Gewiss, die allerletzten Lebensjahre sind für viele Menschen keine Freude. Und bei nicht wenigen lässt die Spannkraft schon bald nach der Pensionierung nach. „Alt werden ist nichts für Feiglinge“, überschreibt Fernsehmann Joachim Fuchsberger seine Erinnerungen. Doch aller Bürde zum Trotz gratulierte der Philosoph Martin Heidegger am 16. März 1936 seiner betagten Tante Gertrud mit einem Lob des Alters: „Wenn wir die eigene Würde des Alters, seinen Reichtum der Erinnerung, seine Klarheit über das Wesentliche und Unwesentliche des Menschenlebens sehen und schätzen, dann besteht ein Recht, aber auch eine Notwendigkeit, ein hohes Alter zu feiern und bei solcher Feier auch Glück zu wünschen.“