

# Die neuen Alten

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts hatte man eine Lebenserwartung von 44 Jahren. Heute leben wir fast doppelt so lange. Was bedeutet das für uns? Müssen wir länger fit und leistungsfähig bleiben? Altersforscher Hans-Werner Wahl plädiert dafür, die späten Jahre aktiv zu planen und zu gestalten – ohne in den Hochleistungsmodus abzurutschen.

VON  
MELANIE MAIER

## Herr Wahl, ab wann ist ein Mensch alt?

Darauf gibt es in der Altersforschung ganz unterschiedliche Antworten. In der Arbeitswelt gilt man bereits mit dem Renteneintritt, also momentan mit 65 oder 67 Jahren, als alt. Ein Psychologe würde vielleicht eher sagen: Man ist dann alt, wenn man sich selbst alt, also der Gruppe der Älteren zugehörig fühlt. Und von einem Mediziner würde man hören: Es geht vor allem um die späteren Jahre, vielleicht das letzte Lebensviertel, wenn schwerwiegende Krankheiten häufiger als in jedem anderen Lebensabschnitt auftreten. Wenn es einen Konsens unter allen gibt, dann ist es jener, dass Altern ein lebenslanger Prozess ist.

## Sie teilen das Alter in Phasen ein.

Die Einteilung ist natürlich sehr pauschal und individuell unterschiedlich. Verallgemeinernd kann man aber schon sagen: Als Erstes kommt das junge Alter. Dazu gehören die Menschen, die vielleicht nicht mehr hundertprozentig gesund, aber oft noch sehr aktiv sind. Es folgt eine Phase, die mit 80, 85 Jahren im Mittel beginnt. In diesen vier, fünf Jahren nehmen Krankheiten, kognitive und sensorische Verluste, aber auch solche im

**„In der Tat kann man immer weniger Ältere mit einer Runde ‚Mensch ärgere Dich nicht‘ begeistern.“**

HANS-WERNER WAHL,  
ALTERSFORSCHER

zwischenmenschlichen Bereich zu: Das ist die Zeit, in der sich Verwitwungen häufen. Als Letztes kommt die terminale Phase, die uns bis ans Lebensende bringt. Alle Phasen gehen ineinander über.

## Warum sieht unsere letzte Lebensphase heute so anders aus als früher?

Zum einen ist unser Leben bedeutend länger geworden. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts hatte man eine mittlere Lebenserwartung von 44 Jahren. Heute leben wir fast doppelt so lange. Zum anderen leben wir relativ lange behinderungsfrei. Und diese Phase wird sogar noch länger. Überhaupt sind die neuen Alten insgesamt gesünder und leistungsfähiger, als sie es je waren. Das wissen wir aus Kohortenstudien, in denen zum Beispiel 70-Jährige aus verschiedenen Jahrgängen verglichen wurden.

## Hat sich mittlerweile auch unser Blick darauf geändert?

Definitiv. Heute sieht man: Man kann im Alter noch sehr viel machen und Neues beginnen. Eine Sprache lernen, eine neue Beziehung eingehen, reisen, den Wohnort wechseln. Wir haben ein ereignisreiches, vielschichtiges, neues Altern vor uns. Selbstverständlich gibt es daneben auch Gruppen von verletzlichen, kranken Älteren. Man sollte nicht alles schönreden. Durch die neue Hochaltrigkeit haben wir es mit mehr Demenzkranken und schwer Pflegebedürftigen zu tun.

## Steigt mit dem Bild des regen Alters der Leistungsdruck auf die Senioren?

In der Tat kann man immer weniger Ältere mit einer Runde „Mensch ärgere Dich nicht“ begeistern. Man erwartet auch im höheren Alter noch hochwertige, neue Bildungsangebote. Das ist eigentlich etwas Gutes. Auf der anderen Seite könnte man sagen: Vielleicht läuft das Älterwerden ein bisschen Gefahr, zu einem Hochleistungsruhestand zu werden, in dem man sich unglaublich vertaktet. Ich habe schon erlebt, dass potenzielle Teilnehmer meiner Studien sagen: „Ich würde gerne mitmachen, aber mein Terminkalender lässt es nicht zu.“ Da weiß ich manchmal nicht, ob ich lachen oder weinen soll. Notwendige Ruhephasen und Besinnlichkeit kommen auch bei vielen älteren Menschen zu kurz.

## Woran liegt das?

Zum einen nehmen viele den Stress aus dem Berufsleben in die Rente mit. Für sie ist es einfacher, auf das gewohnte Muster zurückzugreifen, statt neue Dinge auszuprobieren und sich einfach einmal Ruhe zu gönnen. Zum anderen kämpfen einige auch gegen ein negatives Altersbild an: Sie wollen zeigen, was im Alter noch alles möglich ist. Und dass sie eigentlich noch gar nicht so alt sind, wie andere vielleicht denken. Dazu kommt das Wissen, dass man das Alter gestalten kann: Durch Ernährung und Sport kann man den Körper ein Stück weit vor Krankheiten schützen. Das ist wunderbar, aber auch da sollte man seine Grenzen kennen.

## Welche Herausforderungen haben ältere Menschen außerdem zu meistern?



Grafiken: Lisa Hofmann / Quellen: BIB, Statistisches Bundesamt, Generali Deutschland

Die Zwillinge Manfred und Jürgen Charchulla, Jahrgang 1931, gründeten in den 70ern eine Surfschule, unter anderem überquerten sie auf einem Tandemsurfbrett den Ärmelkanal. Mit 76 Jahren eröffneten sie auf Fehmarn ein Surfmuseum. Sie surfen bis heute. Foto: Arne Weisenberg/„Im (Un)ruhestand“, Kehrler Verlag

Wie gesagt haben wir heute eine sehr lange Lebensdauer – die muss gefüllt werden. Es ist keine gute Idee zu sagen: Ich lass das alles mal laufen, und wenn ich im Ruhestand bin, lege ich los. Wir wissen aus vielen Forschungsprojekten, dass es vernünftig ist, sich frühzeitig auf diese Zeit vorzubereiten. Daneben gibt es eine zweite große Herausforderung: Wir müssen uns mental darauf vorbereiten, dass es eine gewisse Wahrscheinlichkeit gibt, in einen Korridor zu kommen, in dem uns langsam, aber sicher viele Krankheiten einholen. Dann gilt es noch zu überlegen: Was können Ältere zurückgeben? Zunächst an die Familie, aber auch an die Gesellschaft. Da muss jeder Einzelne eine Antwort finden, die ihn trägt und mit der er irgendwann guten Herzens Abschied nehmen kann. Im

Grunde geht es im Leben immer darum, Sinn für das eigene Dasein zu generieren.

**Klingt gut. Wieso haben dann immer noch so viele Angst vor dem Alter?**

Die Gruppe derjenigen, die große Angst vor dem Alter hat, ist sicherlich sehr klein. Man sieht eher eine Ambivalenz: Einerseits sind da die vielen neuen Möglichkeiten, andererseits haben wir eine hohe Sensibilität entwickelt für die Verluste, die kommen können. Die Angst vor Demenz ist zum Beispiel weitverbreitet. Außerdem die Angst, von anderen abhängig zu werden und damit die Kontrolle über das eigene Handeln zu verlieren. So dass viele dem Alterwerden mit gemischten Gefühlen gegenüberstehen. Die Psychologen nennen das Annäherungs-Vermeidungs-Konflikt: Man freut sich auf das Bevorstehende, hat aber gleichzeitig Angst davor.

**Hängt das auch mit der Tabuisierung des Themas Tod zusammen?**

Ich denke schon. Da wir uns auch spät im Leben noch weiterentwickeln können, liegt es nahe, den Gedanken ans eigene Ende immer weiter hinauszuschieben. Es könnte gut sein, dass diese Verdrängung sogar noch zunimmt, weil wir heute über eine lange Zeit gar nicht mit dem Thema Tod konfrontiert sind.

**Manche Menschen sehen auch schon mit 50 oder 60 keinen Sinn mehr in ihrem Leben. Was würden Sie ihnen sagen?**

In dem Alter gibt es ja noch ganz gute Aussichten darauf, neue Lebensinhalte zu schaffen. Schwieriger ist es natürlich, wenn man mit 85 sagt: „Da ist vieles schiefgelaufen. Wenn ich mein Leben resümiere, bin ich nicht zufrieden.“ Die Gruppe, die ihr bisheriges Leben komplett infrage stellt, ist nicht groß, läuft aber große Gefahr, eine depressive Erkrankung zu entwickeln. Sie braucht guten psychotherapeutischen Beistand.

**Suchen sie auch nach Hilfe?**

Ältere nehmen deutlich seltener als jüngere Psychotherapieangebote wahr, obwohl die Finanzierungsmöglichkeiten grundsätzlich genauso gut sind. Sie ha-

**Das Alter sollte schon in der Schule ein Thema sein**



„Ich müsste schon krank werden, um hier aufzuhören“, sagt Elfriede Freyberg, Jahrgang 1933, aufgenommen 2015 von Arne Wesenberg. Da sich die 84-jährige guter Gesundheit erfreut, arbeitet sie weiterhin als Garderobiere im Kolosseum Lübeck, einem unter Denkmalschutz stehenden Konzertsaal. Sie nimmt wie schon in den vergangenen 50 Jahren die Gäste in Empfang - und hat schon manchem Künstler 'nen Knopf wieder angenäht. Foto: Arne Wesenberg

ben oft Angst, für verrückt oder dement erklärt zu werden. Aber ich glaube, diese Vorbehalte werden zunehmend in den Hintergrund rücken. Nachfolgende Generationen von Älteren werden eine andere, viel positivere Einstellung gegenüber psychischen Erkrankungen haben.

**Was haben Ältere den Jungen voraus?**

Im Allgemeinen herrscht immer noch die Vorstellung, Ältere seien kognitiv langsamer, machen mehr Fehler, seien funktionsuntüchtiger. Das stimmt auch bis zu einem gewissen Grad, aber: Ältere Menschen können manches auch besser als jüngere. Sie schaffen es zum Beispiel

viel besser, negative Emotionen, auch Stress, von sich fernzuhalten. Gleichzeitig haben sie die Fähigkeit, das Positive im Leben sehen zu können. Es gibt fast schon so etwas wie eine Verdrahtung, dass - je älter man wird, je mehr man das Leben versteht und vielleicht auch je weniger Lebenszeit verbleibt - man eher dazu in der Lage ist zu sagen: Ich konzentriere mich auf die positiven Seiten.

**Wie sieht es in der Arbeitswelt aus?**

Zum einen haben Ältere natürlich die ganze Erfahrungsbreite. Die kann man nicht einfach einem jungen Menschen einpflanzen. Außerdem weiß man, dass ältere Menschen im Job soziale Konflikte schneller in den Griff bekommen. Sie sind auch besser darin, sich mit dem Unternehmen, für das sie arbeiten, zu identifizieren. Für jüngere ist der aktuelle Arbeitgeber vielleicht nur so etwas wie ein Sprungbrett auf dem Weg zum nächsten Job. Aus meiner Sicht spricht alles dafür, dass die Generationen in Zukunft noch enger zusammenarbeiten, beide Seiten voneinander profitieren.

**Im Alter zufrieden sein, wie geht das?**

Zunächst dürfen wir nicht verkennen, dass nach allen Befunden ältere Menschen ganz überwiegend faszinierend zufrieden sind. Doch da steckt ja auch ein Prozess dahinter: Sie haben im Laufe ihres Lebens daran gearbeitet, Dinge verändert, vielleicht noch einmal etwas Neues begonnen. Deshalb sollte das Alter schon in der Schule ein Thema sein. Dabei soll es nicht darum gehen, den Schülern zu sagen: „Denk bitte jetzt schon an euren Tod oder an eure Pflegebedürftigkeit“, sondern darum, dass das Leben sehr lange ist. Dass alle Lebensphasen Chancen bieten und dass man sich früh auf das Alter vorbereiten sollte - auch körperlich. Denn es gibt sehr enge Verbindungen zwischen dem frühen und dem späten Leben.

**Und wenn man schon alt ist?**

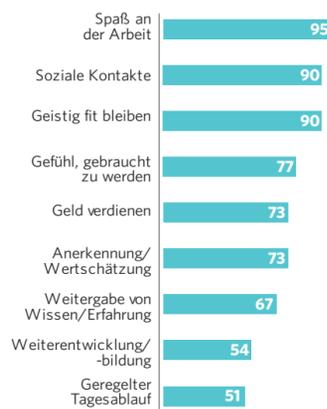
Dann sollten wir darauf achten, dem Alter nicht vorschnell etwas zuzuschreiben, zu sagen: „Das geht jetzt halt nicht mehr, weil ich zu alt bin.“ Es gibt auch schon 50-jährige, die das tun. Da sollten wir sehr vorsichtig sein und erst einmal hinterfragen: „Vielleicht hat das nichts mit dem Alter zu tun, sondern damit, dass ich mehr tun könnte?“ Mehr Sport treiben zum Beispiel, gesundheitlich vorsorgen oder sich besser ernähren.

**Wie sehen Sie dem Alter entgegen?**

Ich möchte weiterhin die Herausforderung im Beruf suchen, aktiv und engagiert bleiben. Aber es nicht überziehen und auch die ruhigen Seiten des Lebens durchaus kultivieren. Meine Frau und ich sind sehr interessiert an Musik und Kunst. Außerdem wollen wir uns auch viel Zeit nehmen, um mit den Enkeln etwas zu unternehmen. Und wir wollen versuchen, uns eine gewisse Sensibilität dem Leben gegenüber zu bewahren.

**Was sind die Gründe für Ihre Erwerbstätigkeit im Ruhestand?**

Angaben in Prozent



**Hans-Werner Wahl** (64) ist Direktor des Netzwerks Altersforschung der Universität Heidelberg. Foto: Netzwerk Altersforschung



5,5

**Stunden** pro Tag schauen Senioren ab 65 Jahren in Deutschland Fernsehen (Stand: 2017). 99 Prozent der Befragten ab 60 Jahren nennen Fernsehen als beliebteste Freizeitaktivität (Stand: 2016).

12

**Prozent** der Befragten im Alter ab 60 Jahren in Deutschland geben an, dass sie sich von ihrer nächsten Partnerschaft ein erfülltes Liebesleben erhoffen (Stand: 2017).

14,8

**Prozent** der Senioren in Deutschland gelten als armutsgefährdet (Stand 2016). Im Jahr 2005 waren es noch elf Prozent.

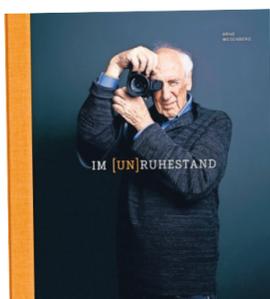
10,8

**Prozent** mögen BMW. Der Autobauer ist damit die beliebteste Marke bei Senioren - vor Mercedes (9,7 %) und Marken wie Chanel (2,5 %), Nivea (2,4 %) oder Apple (1,7 %).

**Unsere Bilder**

Viele neue Publikationen befassen sich mit dem Alter. Neben Sachbüchern wie „Älter werden, jung bleiben“ (Edel-Books), „Morgen werden wir 100: Wie unser langes Leben gelingt“ (Edition Körber) ist ein Fotobuch im Heidelberger Kehrer Verlag erschienen. Dem Werk „Im Unruhestand“ (287 Seiten, 48 Euro) sind die Fotografien auf diesen Seiten entnommen. Der Fotograf Arne Wesenberg (43) porträtiert Menschen über 65 Jahren in Bild und Text. Prominente sind dabei, von Geschäftsleuten wie dem Unternehmer Reinhold Würth bis zu Künstlern wie Schauspieler Dieter Hallervorden. Und, vielleicht noch interessanter, all die schillernden Persönlichkeiten, die als Bäcker, Kellnerinnen, Kaffeeröster, Fotografen und vielfach Begabte arbeiteten oder immer noch arbeiten.

So wie Bettina Hagen, geboren 1946, die auf dem Titel unserer Wochenendbeilage zu sehen ist. Sie arbeitete als Model für Designer wie Kenzo und Yves Saint Laurent, gründete ein Stricklabel, begann mit der Malerei, fand Zeit, mit ihrem Ehemann ein Restaurant in Hamburg zu eröffnen und ein Kinderbuch zu schreiben. GOLO



39

**Prozent** der 65- bis 85-Jährigen in Deutschland sagen, sie seien genervt oder überfordert von den technischen Neuerungen (Stand: 2017).

22,11

**Prozent** beträgt der Anteil der Menschen ab 65 Jahren an der Bevölkerung in Deutschland. 1950 waren es nur 9,72 Prozent.

970

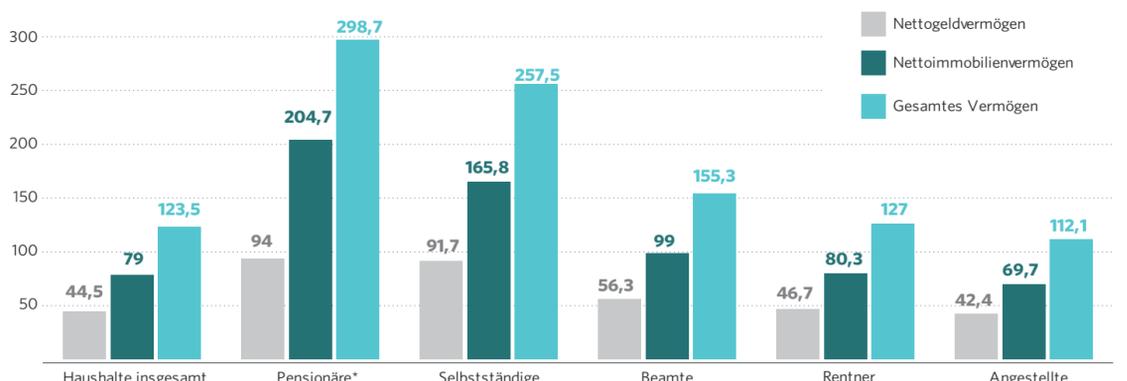
**Euro** geben deutsche Senioren ab 65 Jahren pro Urlaubsreise aus (Stand: 2015).

58

**Prozent** der 65- bis 74-jährigen Internetnutzer verwenden das Internet zur Recherche von Gesundheitsthemen (Stand 2018).

**Reiche Pensionäre: Vermögen der Haushalte in Deutschland nach sozialer Stellung**

Netto-Durchschnitt des Vermögens der Haushalte 2013 (in 1000 Euro)



\*ehemalige Beamte und Mitarbeiter im öffentlichen Dienst