

Vom guten Altern

«Alt werden ist die einzige Möglichkeit, lange zu leben», sagte Hugo von Hofmannsthal. Zu seiner Zeit bedeutete das etwa 46 Jahre. Heute dürfte er damit rechnen, fast doppelt so lange zu leben. Auch nach der Pensionierung warten oft noch viele Jahre darauf, mit Sinn erfüllt zu werden – immer mehr davon bei guter Gesundheit. Diese gewonnene Zeit wird genutzt: Man liest von über 80-Jährigen, die Marathon laufen oder Fallschirmspringen. Nach Jahren des Arbeitens und Kinder-Grossziehens treten die eigenen Bedürfnisse ins Zentrum. «Daneben werden aber auch gemeinschaftliche Elemente wieder wichtiger. Das führt zu neuen Wohnformen wie Alterswohngemeinschaften und Ge-

Ruhephasen. Schon heute werden Pensionierte vermehrt für Arbeit auf Abruf eingesetzt oder übernehmen Ferienvertretungen. Dazu passt auch, dass gewisse Hirnleistungen wie etwa die Worterkennung bis ins hohe Alter erhalten bleiben.

Männer altern anders als Frauen

Die Lebensformen von Frauen und Männern im höheren Alter unterscheiden sich teils dramatisch. Fast 80% der über 100-Jährigen in der Schweiz sind heute Frauen. Schuld daran sind einerseits biologische Unterschiede: Frauen haben ein besseres Immunsystem, Männer dazu öfter ein schlechteres Gesundheitsverhalten. Auch in der Pflege sozialer Netzwerke liegen Frauen vorne, und sie gehen regelmässiger zum Arzt. Deswegen haben Männer in festen Partnerschaften eine höhere Lebenserwartung. François Höpflinger gibt auch einen Tipp für eine harmonische Partnerschaft im Alter: Der Schlafrhythmus verändere sich im Alter und weiche immer mehr von der Norm ab. «Deswegen empfehlen Gerontologen ab 50 Jahren getrennte Schlafzimmer.»

Der neue Unruhestand

Dass wir länger leben, macht sich körperlich bemerkbar: Auf alten Fotos sehen 50-Jährige aus wie heute die 80-Jährigen. Diese Veränderungen beschränken sich aber nicht aufs Äusserliche, wie François Höpflinger bestätigt: «Heutige Senioren sind viel weniger einsam, weniger müde, weniger traurig. Sie fühlen sich subjektiv gesünder und pflegen häufiger noch enge Freundschaften.» Nie waren Senioren so aktiv wie heute. Sie gestalten ihren Lebensabend mit viel Engagement, lernen neue Sprachen, Sportarten oder Musikinstrumente. Sie ernähren sich gesund und achten auf ihren Körper. Doch François Höpflinger warnt auch: «So wird Selbstoptimierung zur moralisch-gesundheitlichen Verpflichtung.» Das ist die Kehrseite der Medaille. In einer Gesellschaft, die nur auf Selbstoptimierung getrimmt ist, wird stigmatisiert, wer sich daran nicht beteiligt. Wer gerne ab und zu dem Müsiggang frönt, wird schnell als faul hingestellt. Wer nicht jeden Tag Sport treibt, tut nichts für seine Gesundheit und verlässt sich ganz auf den Sozialstaat. Uns wird vorgegaukelt, jeder sei für



Nie waren Senioren so aktiv wie heute. Sie achten auf gesunde Ernährung und treiben regelmässig Sport.

Quelle: Keystone

nerationenhäusern», sagt der Soziologe François Höpflinger. Er forscht seit rund fünfundzwanzig Jahren zu Alter und Generationenbeziehungen und gehört zu den wichtigsten Experten auf dem Gebiet. Auch die Bildung im höheren Alter erlebe einen Boom. Senioren vereinen heute individuelle Bedürfnisse, Gemeinschaftliches und Lernen wie kaum jemals zuvor. So ist es laut François Höpflinger mittlerweile gang und gäbe, in einem fremden Land wie Nepal zu wandern, dabei soziale Projekte zu unterstützen und auch noch die Sprache und Kultur kennen zu lernen. Aber es gibt noch Luft nach oben: «Wir leben nach dem veralteten Prinzip des Nacheinander von Ausbildung, Erwerbstätigkeit, Ruhestand», erklärt Höpflinger. Dabei bräuchten wir ein lebenslanges Nebeneinander von Lernen, Aktivität in verschiedenen Formen, aber auch



Altersforscher François Höpflinger

Quelle: zvg

Lebenslanges Lernen:
Immer mehr Senioren beginnen
neue Ausbildungen.

Quelle: Keystone

sein Aussehen und seine Gesundheit selbst verantwortlich. Dabei entscheiden viele Faktoren über die Art und Weise, wie wir altern – und Ruhephasen sollten nicht nur erlaubt, sondern erwünscht sein.

Für ein gutes Alter

Wichtigste Voraussetzungen für gutes Altern sind die wirtschaftliche Absicherung, ein stabiles Sozialleben und moderate Aktivitäten. Auch Charakterzüge spielen eine Rolle: «etwa die Fähigkeit zu Resilienz, also Widerstandsfähigkeit, und Frieden schliessen mit der Vergangenheit. Enorm wichtig bleiben auch die Offenheit gegenüber neuen Entwicklungen und Neugier», sagt François Höpflinger. Das lässt sich trainieren. Wer Neuerungen gegenüber aufgeschlossen bleibt, fühlt sich eher aufgenommen und akzeptiert in einer Gesellschaft, die einem enorm schnellen Wandel ausgesetzt ist.

Und wie wird das Altern in einigen Jahren aussehen? «Es wird sich auf jeden Fall verändern», prognostiziert Höpflinger. «Was sogar Geriater und Ärzte erstaunt: Die Entwicklung macht auch vor dem höchsten Alter nicht halt». Die Heidelberger Hundertjährigen-Studien haben gezeigt, dass die geistigen Fähigkeiten und Denkleistungen der Jahrgänge 1912 mit 100 Jahren viel besser waren als noch einige Jahre zuvor die der

100-Jährigen mit Jahrgang 1901. Was das für kommende Generationen bedeutet, erklärt François Höpflinger so: «Selbst im höchsten Alter, wo man das Gefühl hat, es müsse biologische Grenzen geben, zeichnen sich Veränderungen ab. Es kann durchaus sein, dass die nächsten Generationen ganz andere Altersprozesse durchleben werden.» Wie das aussieht, kann aber erst die Zeit zeigen.

