

## ÖPIA Vorlesung zur alternden Gesellschaft, 21. Oktober 2010

### *Grenzgänge - vom Arbeitsleben in den Ruhestand*

#### **Gewonnene Jahre: Potentiale eines längeren Lebens**

**Ursula M. Staudinger, Bremen<sup>21</sup>**

#### **Vorbemerkung**

Die Vorlesungsreihe, der dieser Beitrag zu verdanken ist, widmete die ÖPIA dem Thema der „alternden Gesellschaft“. Dieser Begriff wird in aller Munde geführt und scheint intuitiv plausibel. Die Frage ist aber: Wieso sind wir der Meinung, dass die Gesellschaft altert? Was in der Tat altert, ist ja die Bevölkerung und nicht die Gesellschaft. Und was in der Gesellschaft daraus gemacht wird, liegt letztlich an ihr selbst oder besser noch an uns. Der Begriff „alternde Gesellschaft“ hat in unserer Gesellschaft, ob es uns gefällt oder nicht, immer noch vornehmlich negative Konnotationen. Reden wir doch besser von der „Gesellschaft des längeren Lebens“ und rücken damit die gewonnenen Jahre in den Mittelpunkt! Der Zugewinn an Lebensjahren ist ein Geschenk - aber auch eine Herausforderung, denn er übersetzt sich nicht von selbst in Zugewinn an Lebensqualität für den Einzelnen oder in Gemeinwohl. Die Herausforderung für uns als Individuen und als Teile einer Gesellschaft besteht in der Parallelität und Mehrdimensionalität der Felder, die unser Altern ein Leben lang beeinflussen – Altersbilder, Bildung und Lernen, Arbeit, Betrieb und Produktivität, regionale Strukturen, Gesundheit, Technik, Familie und Zivilgesellschaft gehören dazu. Sie alle hat die Akademiengruppe Altern in Deutschland, ein gemeinsames Unternehmen der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina und der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften acatech, zum Gegenstand ihrer dreijährigen Arbeit und ihrer Empfehlungen gemacht.

#### **Demographische Entwicklung**

Noch in der Nachkriegszeit waren 31% der Bevölkerung unter 20 Jahre alt. Im Jahre 2050 wird dieser Anteil Junger auf etwa die Hälfte geschrumpft sein. Und umgekehrt waren damals 15% über 60 Jahre alt - und es werden dann im Jahr 2050 fast 40% der Bevölkerung sein. Der Anteil von Menschen zwischen 21 und 60 wird jedoch auch dann --nach wie vor-- die große Mitte der Bevölkerung bilden. Das Mengenverhältnis zwischen den jüngeren und älteren Altersgruppen verändert sich aufgrund zweier langfristiger demographischer Trends: des Geburtenrückgangs und der steigenden durchschnittlichen Lebenserwartung. Wenn eine Frau im Jahre 1950 60 Jahre geworden war, hatte sie noch etwa 17 Jahre im Durchschnitt zu leben. Im Jahr 2000 konnte sie schon mit 24 weiteren Jahren rechnen. Und im Jahr 2050

---

<sup>21</sup>Univ.- Prof.in Dr.in Ursula M. Staudinger ist Vizepräsidentin der Jacobs University Bremen und Gründungsdekanin des Jacobs Centers on Lifelong Learning and Institutional Development.

werden es im Durchschnitt gar 30 weitere Jahre sein. Ein Mädchen, das heute geboren wird, hat eine sehr hohe Chance, 100 Jahre zu werden.<sup>22</sup>

Interessanterweise sehen wir parallel zu dieser sehr erstaunlichen Entwicklung unserer durchschnittlichen Lebenserwartung in den letzten 150 Jahren auf dem Arbeitsmarkt die gegenteilige Entwicklung. Ende des 19. Jahrhunderts waren fast 100% der 55- bis 64-jährigen Männer erwerbstätig. Von da an ist ein starker Abbau zu verzeichnen, insbesondere bei den über 60-Jährigen.<sup>23</sup> Parallel zu der Ausdehnung der Lebenserwartung verkürzten sich also die Jahre, die man in Erwerbstätigkeit verbrachte. Mitte der 90er Jahre haben sich die Europäischen Staaten im Lissabon-Vertrag darauf geeinigt, mit Blick auf die Finanzierbarkeit der Wohlfahrtsstaaten zumindest eine Erwerbsbeteiligung von 50% der über 55-Jährigen am Arbeitsmarkt bis zum Jahre 2010 zu erreichen. Auch in Deutschland wurde die in den letzten Jahren zunehmende Erwerbstätigkeit dieser Altersgruppen u.a. durch diesen europäischen Prozess angestoßen und befördert. Mit knapp 60% liegt Deutschland heute aber immer noch hinter Schweden, der Schweiz oder auch Japan, die Erwerbsbeteiligungen der über 55-jährigen Männer von über 70% aufweisen.

### **Volkswirtschaftliche Aspekte der gewonnenen Jahre**

Geht man von den demographischen Prognosen aus, was Alterung und Schrumpfung angeht, und nimmt man an, dass weiterhin die gleichen Verhältnisse auf dem deutschen Arbeitsmarkt wie heute herrschen, so ergeben sich laut volkswirtschaftlicher Berechnungen bestimmte Kosten der Alterung daraus: Bis zum Jahr 2030 würde unter diesen Voraussetzungen unser Lebensstandard um 16% absinken. Wenn es dagegen gelingen könnte, die Erwerbsquoten der Schweiz oder Dänemarks zu erreichen, wäre der Verlust auf 3% zu reduzieren. In diesen Ländern sind nicht nur mehr über 55-Jährige für den Arbeitsmarkt gewonnen worden, sondern auch ein höherer Anteil von Frauen und von Migranten berufstätig. Mit Blick auf den wachsenden Anteil Älterer an der Bevölkerung ist daher die Erhöhung ihrer Erwerbsbeteiligung ein zentraler Hebel im Umgang mit und für die Finanzierbarkeit des demographischen Wandels.<sup>24</sup>

Warum tut man sich nun aber so schwer damit, genau dies in Angriff zu nehmen und Schritt für Schritt umzusetzen? Es ist eine Mischung aus gesetzlichen Rahmenbedingungen und Vorurteilen gegenüber Älteren. Eines dieser Vorurteile lautet: Die Älteren seien weniger produktiv als ihre jüngeren Kollegen. Wissenschaftliche Untersuchungen können jedoch dafür keine Belege finden. Eher im Gegenteil: So haben Axel Börsch-Supan und Mitarbeiter in einem Autofertigungswerk Fehlerdaten ausgewertet, die am Band bei der Fertigung von Au-

---

<sup>22</sup>Kocka, J. & Staudinger, U.M. (Hrsg.) (2009). Gewonnene Jahre. Empfehlungen der Akademiengruppe Altern in Deutschland (Altern in Deutschland Bd. 9). Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 107, Nr. 371. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

<sup>23</sup>Ehmer, J. (2009). Altersbilder im Spannungsfeld von Arbeit und Ruhestand. Historische und aktuelle Perspektiven. In: J. Ehmer & O. Höffe (Hrsg.). Bilder des Alterns im Wandel (Altern in Deutschland Bd. 1). Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 99, Nr. 363. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

<sup>24</sup>Börsch-Supan, A., Erlinghagen, M., Jürges, H., Hank, K. & Wagner G. G. (2009). Produktivität, Wettbewerbsfähigkeit und Humanvermögen in alternden Gesellschaften. In: A. Börsch-Supan, M. Erlinghagen, K. Hank, H. Jürges & G. G. Wagner (Hrsg.), Produktivität in alternden Gesellschaften (Altern in Deutschland Bd. 4 Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 102, Nr. 366. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

tos entstehen. Das Ergebnis lässt nicht etwa auf ein Schwinden der Arbeitsproduktivität, sondern Aufwuchs oder mindestens Stabilität schließen. Das wurde statistisch kontrolliert für Frühverrentungsprozesse, also Personen, die eben aufgrund mangelnder Arbeitsfähigkeit früher ausgeschieden sind und Personen, die aufgestiegen sind aus der Fertigung und der Produktion in andere Bereiche.<sup>25</sup> Ein Hintergrund des Vorurteils, dass in Abhängigkeit vom kalendarischen Alter die Arbeitsproduktivität sinke, liegt wohl in dem Denkfehler, die Effekte der Verweildauer auf einer Position gleichzusetzen mit den Effekten der kalendarischer Alterung. Diese beiden Prozesse muss man entzerren.

Arbeitnehmer können also lange produktiv bleiben und können sich sogar steigern, wenn die Arbeitsverhältnisse es zulassen bzw. unterstützen – aber wollen sie überhaupt bis 67 und womöglich länger erwerbstätig bleiben? Eine eigene Untersuchung zum Früheruhestand in einem Bremer Unternehmen zeigt, wie schwierig es für Menschen ist, die Bedeutung von Arbeit für das eigene Leben abzuschätzen.<sup>26</sup> Etwa 350 Personen, die sich für den Früheruhestand entschieden hatten, wurden gefragt, „Möchten Sie gerne weiterarbeiten?“ (wenn sie noch in der aktiven Phase waren, d.h. arbeiteten) oder „Würden Sie gerne wieder arbeiten?“ (wenn sie sich schon im vorgezogenen Ruhestand d.h. der passiven Phase befanden). Eine Mehrzahl beider Gruppen wollte gern arbeiten. Ein zweiter Befund besagt darüber hinaus, dass sobald die Personen bis zu einem Jahr aus dem Arbeitsleben ausgeschieden waren, ein sehr hoher Anteil - fast 85% - , wieder arbeiten wollte. Wie interpretieren wir das? Solange man in einen strukturierten Tagesablauf eingebunden ist, der Druck und Belastung und wenig Freiheitsgrade bedeutet, ist es scheinbar nicht möglich zu antizipieren, was es bedeutet, auf Dauer diese Struktur nicht mehr zu haben. Man kann offensichtlich nicht vorhersehen, welche sinnstiftende Wirkung Arbeit für den Menschen im allgemeinen hat oder was es bedeutet, „sozial unsichtbar“ zu werden: aus dem Arbeitsleben auszuschneiden, ins Privatleben zurückzutreten und sich zurückzuziehen. Wir sind dann noch sichtbar in unserer Familie und im Freundeskreis. Aber wir haben keine strukturierten und automatischen Kontakte mehr hinein in die Außenwelt und unsere Leistungen werden nicht mehr von außen wahrgenommen. Dies muss man sich dann wieder mühsam aufbauen. Und für viele Menschen ist das eine große Überforderung. Daher kann man die Antwort einer im Arbeitsleben stehenden Person, die man danach fragt, ob sie gern (weiter) arbeiten möchte oder nicht, nur als be dingt gültig für die Meinung der gleichen Person in der Zukunft anerkennen.

Ein zweites Vorurteil das vermeintlich gegen die vermehrte Beschäftigung Älterer spricht, betrifft die Generationengerechtigkeit. Wenn die Alten lange im Arbeitsmarkt blieben, könnten die Jungen nicht nachrücken, so der Mythos. Wenn dies so wäre, dass der Anteil der Älteren am Arbeitsmarkt sich auf die Beteiligung der Jüngeren am Arbeitsmarkt auswirkt, dann müsste es eine negative Beziehung geben zwischen dem Anteil der Frührentner und der Arbeitslosen. Das ist jedoch nicht der Fall. Das Gegenteil ist jedoch der Fall: Der Ländervergleich zeigt, dass die Beziehung zwischen dem Anteil der frühverrenteten Männer über 60 Jahre und der Arbeitslosenquote positiv ist. Offenbar ist es eine Frage der Möglichkeiten auf

---

<sup>25</sup>Börsch-Supan, A., Düzgün, I. & Weiss, M. (2009). Alter und Produktivität – eine neue Sichtweise. In: Börsch-Supan, M. Erlinghagen, K. Hank, H. Jürges & G. G. Wagner (Hrsg.), Produktivität in alternden Gesellschaften (Altern in Deutschland Bd. 4). Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 102, Nr. 366. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

<sup>26</sup>Aleksandrowicz, P., Fasang, A., Schömann, K. & Staudinger, U. M. (2010). Die Bedeutung der Arbeit beim vorzeitigen Ausscheiden aus dem Arbeitsleben. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 43, 324-329.

dem Arbeitsmarkt; wenn es sie gibt, dann scheinbar für alt wie jung gleichermaßen – oder es gibt sie für beide in geringerem Maße.<sup>27</sup>

Neben der Erwerbstätigkeit gibt es weitere Bereiche von Produktivität Älterer. So verweist ein beträchtliches und steigendes zivilgesellschaftliches Engagement Älterer auf dieses noch zu wenig genutzte Potential, das auch volkswirtschaftliche Relevanz hat. Der Freiwilligenurveys in Deutschland belegt einerseits einen erstaunlichen Aufwuchs gerade für die Altersgruppe der 60- bis 70-Jährigen (Daten für 1999 bis 2004). Andererseits zeigen die etwa 40% der Freiwilligen aus diesen Altersgruppen, dass für bürgerschaftliches Engagement auch noch Spielraum besteht und weitere Personen durch entsprechende Ansprache und Strukturen aktiviert werden könnten.<sup>28</sup> Diese Tätigkeiten aufzufinden ist nach wie vor schwierig und das Selbstverständnis, dass man etwas anzubieten hat für das Ehrenamt ist auch noch zu wenig weit. Untersuchungen haben gezeigt, dass das „Einüben“ solcher Tätigkeiten während der Berufstätigkeit die weitere Ausübung in der nachberuflichen Phase sehr unterstützen.<sup>29</sup> Dies ist ein interessanter positiver Nebeneffekt der seit einigen Jahren beobachtbaren Aktivitäten von Firmen im Bereich der Corporate Social Responsibility.

Intensiv untersucht wird auch eine weitere Form der Produktivität der Älteren, nämlich die soziale Unterstützung im Familien- und Freundeskreis. Gemessen in der Anzahl der Stunden, die von den Älteren für die Jüngeren, die nachfolgende Generation, investiert wird, herrscht eine positive Bilanz zugunsten der Jüngeren bis zum Beginn des hohen Alters. Das heißt, die 50- bis 60-Jährigen und mehr noch die 60- bis 70-Jährigen mit ihren Freiheitsgraden nach dem Berufsausstieg geben mehr Unterstützung als sie empfangen. Erst für die über 80-Jährigen dreht sich diese Stundenbilanz: sie erhalten mehr Unterstützung als sie selbst geben können. Auch bei den finanziellen Transfers liegen die Älteren stark im Plus, bis sie dann auch jenseits der 80er Jahre stärker abhängig werden auch von der finanziellen Unterstützung der nachfolgenden Generationen. Dies sind, was die finanziellen Transfers und den Umschlagpunkt im Alter 80 angeht, allerdings Befunde, die für die gegenwärtig alten Geburtsjahrgänge charakteristisch sind. Das kann sich in der Zukunft verändern.<sup>30</sup>

## Was bedeuten die gewonnenen Jahre für jeden Einzelnen?

Ist ein längeres Arbeiten und Produktiv-Sein für jeden Einzelnen überhaupt möglich und wünschenswert? Wie sind die individuellen Voraussetzungen von Leistungsfähigkeit im Alter beschaffen?

Wie Alternsprozesse verlaufen, hat sicher etwas mit der Biologie zu tun, allerdings bedeutet dies nicht, dass das Altern biologisch determiniert wäre. Vielmehr muss man es sich so vorstellen, dass die Biologie die Rahmenbedingungen setzt, innerhalb derer sich dann durch den

---

<sup>27</sup>Ebenso

<sup>28</sup>Kocka, J., Kohli, M. & Streeck, W. (Hrsg.) (2009). Altern: Familie, Zivilgesellschaft, Politik (Altern in Deutschland Bd. 8). Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 106, Nr. 370. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

<sup>29</sup>Maas, I. & Staudinger, U. M. (2010). Lebensverlauf und Altern: Kontinuität und Diskontinuität der gesellschaftlichen Beteiligung, des Lebensinvestments und ökonomischer Ressourcen. In U. Lindenberger, J. Smith, K. U. Mayer, & P. B. Baltes (Hrsg.), Die Berliner Altersstudie (3. Aufl.). (S. 567-596). Berlin: Akademie Verlag.

<sup>30</sup>Kocka, J., Kohli, M. & Streeck, W. (Hrsg.) (2009). Altern: Familie, Zivilgesellschaft, Politik (Altern in Deutschland Bd. 8). Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 106, Nr. 370. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

Einfluss von Kultur und die individuellen Entscheidungen jedes Einzelnen die konkreten Altersverläufe ausformen. Dieses biologisch mitgegebene Potential ist bei weitem noch nicht ausgeschöpft. Die Veränderungsmöglichkeiten scheinen bereits mit Blick auf die Vergangenheit revolutionär. Und so müssen wir davon ausgehen, dass Altsein und Altwerden im Jahr 2011 auch nur eine Momentaufnahme ist, nicht dem entspricht, was das Altern der jetzt Jungen ausmachen wird. Im Jahr 1900 hatte ein 65-Jähriger (der heute bei uns in Rente ginge oder wäre) noch 8 Jahre zu leben. Im Jahr 2000 schon fast 20 Jahre – und es geht weiter auf die 25 Jahre zu. Bisher ist dieser Trend ungebrochen. Die Aufwüchse der Lebenserwartungen sind bislang linear und zeigen bisher keine Abflachung. Die enorme Erhöhung der Lebenserwartung ist nicht etwa auf eine veränderte genetische Zusammensetzung und biologische Ausstattung zurückzuführen, sondern das Produkt kultureller Errungenschaften, die sich dann wiederum auf die Ausprägung der genetischen Informationen auswirken (Stichwort: Epigenetik). Auf diese Weise verändert die Kultur die Biologie. Diese kulturelle Evolution umfasst die Entwicklung von medizinischem Wissen, von Hygienewissen, von Ernährungswissen, Ernährungsmöglichkeiten, Veränderungen im Arbeitsleben, die Unfallwahrscheinlichkeiten und physischen Verschleiß zurückfahren und so weiter. Nicht nur in der Zahl der Jahre, sondern auch dem körperlichen Zustand schlägt sich dieser Einfluss nieder. Die zentralen Vitalparameter eines Menschen haben sich zu unseren Gunsten so verändert, dass die heute 60-Jährigen etwa fünf bis acht Jahre biologisch jünger sind als die Generation vorher. Wir rufen das biologische Potential heute aufgrund anderer Umwelten, denen wir uns selbst aussetzen und die wir uns selbst schaffen, anders ab.

Ein weiteres Beispiel für die Beeinflussbarkeit des Alterns, die hohe Relevanz für den Einzelnen besitzt, ist die Tatsache, dass es zunehmend gesunde Jahre sind, die wir im Alter gewinnen. Zum Beispiel zeigen Daten einer dänischen Längsschnittstudie für Männer, die 75 Jahre alt geworden sind, dass von den verbliebenen 9,5 Jahren zwei Drittel gesunde Jahre und nur noch ein Drittel pflegebedürftige Jahre sind (2005).<sup>31</sup> Die Idee, die dahintersteht, ist ein medizinisches Modell der komprimierten Morbidität (Krankheitsanfälligkeit) von James Fries. Seine These: Gelingt es die gesunden, leistungsfähigen Jahre immer weiter auszudehnen, so würde die Phase der Morbidität und Pflegebedürftigkeit immer weiter nach hinten geschoben und verringert. Das ist genau der Trend, den wir seit einigen Jahren beobachten. Aber es muss klar sein, dass dies kein Automatismus ist. Es liegt vielmehr an den Erfolgen der öffentlichen Gesundheitsvorsorge, die zu Lebensstilveränderungen führen, die aber jeder Einzelne umsetzen und aufrecht erhalten muss. Ebenso tragen natürlich die präventive, kurative und rehabilitative Medizin zu diesem Erfolg bei.<sup>32</sup>

Das dritte Beispiel ist die Beeinflussbarkeit von geistigen Leistungen. Ein sehr hartnäckiges und beängstigendes Altersstereotyp lautet: Je älter, desto vergesslicher, langsamer im Denken und unkonzentrierter und dann schließlich dement. Wie sieht das nun die entwicklungspsychologische Forschung? Man unterscheidet zunächst zwei Komponenten der kognitiven Entwicklung: die Mechanik unseres Gehirns zum einen, gemessen zum Beispiel anhand der Geschwindigkeit, mit der man auf bestimmte Reize reagieren kann. Der Höhepunkt dieser Leistungsfähigkeit liegt nach Untersuchung an gegenwärtigen Geburtsjahrgängen bei 25 Jahren und sinkt danach stetig ab. Dabei gibt es enorme Unterschiede zwischen Personen. Man-

---

<sup>31</sup>Kochsiek, K. (Hrsg.) (2009). Altern und Gesundheit (Altern in Deutschland Bd. 7). Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 105, Nr. 369. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

<sup>32</sup>Ebenso

che 80-Jährige liegen etwa auf dem durchschnittlichen Niveau von 50-Jährigen, aber es gibt auch 60-Jährige, die das durchschnittliche Niveau von fast 90-Jährigen aufweisen.<sup>33</sup> Mit anderen Worten: im Laufe des Erwachsenenalters sagt das kalendarische Alter immer weniger über die Leistungsfähigkeit einer Person aus.

Die andere Komponente ist die Pragmatik des Geistes, die mit der Verfügbarkeit von Wissen und (Berufs-) Erfahrung zu tun hat. Sie nimmt bis ins mittlere Erwachsenenalter noch zu, bleibt danach stabil und zeigt erst im sehr hohen Alter Abbauerscheinungen. Wir nehmen immer wieder neue Informationen auf über das Leben, über den Beruf, über die Dinge, die uns interessieren. Die Mechanik und die Pragmatik stehen in enger Beziehung zueinander. So kann reiches Wissen und Erfahrung in einem Bereich etwaige Verluste in der Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung zum Beispiel durch die Gruppierung von Einzelinformationen ausgleichen.

Über Jahrzehnte hinweg hat die psychologische Forschung gezeigt, dass sich wohl über drei Mechanismen die geistige Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen lässt. Erstens hat man, seit Intelligenz messbar geworden ist, festgestellt, dass das durchschnittliche Intelligenzniveau in einer Bevölkerung von Generation zu Generation angestiegen ist. Gründe dafür sind zum Beispiel bessere Bildung für immer größere Teile der Bevölkerung oder auch verbesserte Ernährung besonders in den ersten Lebensjahren, die zentral sind für die Entwicklung des Gehirns. Der zweite Mechanismus besteht in der kulturell bedingten biologischen Verjüngung von Generation zu Generation, die den Abbau der geistigen Mechanik nach hinten verschiebt. Der dritte Mechanismus schließlich sind Interventionen und Trainingsmaßnahmen – etwa Denksportaufgaben, die verlässlich Zugewinne, aber primär in dem trainierten Bereich erbringen und breite kognitive Anregung im Alltag, die die gesamte Leistungsfähigkeit verbessert. Wenn das Arbeitsleben abwechslungsreiche Tätigkeiten bietet, mit denen man sich auseinandersetzen muss und die immer wieder neue geistige Herausforderungen bieten, bleibt das Gehirn beweglich. Beweglichkeit anderer Art, nämlich körperliche Ausdauerleistung, sogenannte körperliche Fitness, steht ebenfalls in einem engen Zusammenhang mit geistiger Leistungsfähigkeit. In einer 12-Monats-Interventionsstudie mit Älteren wurde beispielsweise nachgewiesen, dass die Geschwindigkeit kognitiver Verarbeitung durch 3 mal 40 Minuten Ausdauertraining in der Woche signifikant zunimmt. Neurophysiologische Untersuchungen konnten zusätzlich zeigen, dass die Gehirnaktivität der über 60-jährigen Teilnehmer durch das körperliche Training effizienter und damit der Verarbeitung jüngerer Gehirne wieder ähnlicher wurde: die vom Altersabbau betroffenen Gehirnregionen werden durch Erhöhung der körperlichen Fitness reaktiviert.<sup>34</sup>

Das vierte Beispiel für die Beeinflussbarkeit des Alterns betrifft die Persönlichkeit. Das Vorurteil besagt, dass man mit 30 Jahren als Person „ausgewachsen“ sei und dann der bleibe, der man ist. Das wäre allerdings erschreckend, tatsächlich verändern wir uns in unserer Persönlichkeit solange wir leben. Im Durchschnitt werden wir mit dem Alter emotional stabiler, umgänglicher, gewissenhafter, weil wir als Mitglied einer menschlichen Gemeinschaft in diesen Hinsichten an Erfahrung und Kompetenz dazu gewinnen. Die Offenheit für neue Erfah-

---

<sup>33</sup> Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Lifespan theory in developmental psychology. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology* (6th ed., Vol. 1, pp. 569-664). New York: Wiley.

<sup>34</sup> Voelcker-Rehage, C., Godde, B. & Staudinger, U. M. (2010). Cardiovascular and motor aspects of physical fitness are both related to cognition in old age. *European Journal of Neuroscience*, 31(1), 167-176.

rungen und die Flexibilität dagegen nehmen im Alter im Schnitt ab. Dies hat auch durchaus seinen „biologischen“ Sinn, denn das Neue ist anstrengend und es ist unklar ob man trotz Anstrengung erfolgreich sein wird. Zudem ist es so, dass der traditionelle Lebenslauf so konstruiert ist, dass man mit zunehmendem Alter immer weniger wahrscheinlich automatisch mit neuen Kontexten in Berührung kommt oder dazu auch aufgefordert wird sich in solch neue Kontexte zu begeben. In einer Längsschnittstudie mit ehrenamtlich Tätigen haben wir jedoch gesehen, dass die Offenheit für neue Erfahrung bei den Ehrenämtern steigt, aber nur wenn sie vorher 3 mal für 3 Tage ein Kompetenztraining für ehrenamtliche Tätigkeiten durchliefen: ein erster Anstieg war nach drei Monaten und weiterer Zuwachs nach nochmals 12 Monaten zu beobachten. Dieser Anstieg war besonders für solche Menschen zu beobachten, die sich selbst für Ihr Handeln verantwortlich fühlten. Mit anderen Worten, auch im höheren Alter kann die Offenheit für Neues wieder anwachsen, wenn der Mensch den Eindruck hat, dass er in der neuen Situation auch eine gute Chance auf Erfolg hat.<sup>35</sup> Neue Anforderungen muss man folglich kombinieren mit vorbereitendem Training, egal ob Arbeits- oder Freiwilligentätigkeit.

Leider kann diese enorme Veränderbarkeit menschlicher Entwicklung nicht nur positiv genutzt werden, sondern unter bestimmten Bedingungen auch in die negative Richtung gehen. Besonders riskant, hat sich gezeigt, ist ein negatives Altersbild. Das geht soweit, dass die Erwartungen für das eigene Altern Effekte haben auf die Überlebenswahrscheinlichkeit. Eine amerikanische Längsschnittstudie hat Menschen in mittleren Lebensjahren mit einem negativen Altersselbstbild verglichen mit solchen mit einem positiven Altersselbstbild und bis zu ihrem Ableben verfolgt. Personen, die im mittleren Lebensalter ein negatives Altersselbstbild hatten, lebten im Durchschnitt sieben Jahre weniger. Dabei wurde die objektive Gesundheit, der sozioökonomische Status und auch das subjektive Wohlbefinden kontrolliert. Alle drei Merkmale sind sehr wichtige Einflussgrößen auf die Überlebenswahrscheinlichkeit. Man konnte in der Studie dann auch noch zeigen, dass Menschen mit einem negativen Altersselbstbild wohl sukzessive der Lebenswille verloren geht und dies wirkt sich dann durch bestimmte Verhaltensweisen über 20, 30 Jahre auch körperlich aus.<sup>36</sup>

Aus der Veränderbarkeit des Alterns, wie sie diese Beispiele illustrieren, erwächst eine starke Verantwortung für jeden Einzelnen wie auch das Gemeinwesen, das Altern zu gestalten. Altern jetzt und in Zukunft ist oder wird genau das sein oder nicht sein, was wir (in seinen biologischen Grenzen) daraus machen. Eine ganze Reihe von Bereichen müssen wir hierbei berücksichtigen: Gesundheitspflege für ein längeres Leben für alle (Prävention von Anfang an), Lernen für ein längeres Leben, nicht gebunden an Ausgangsqualifikation, Arbeit in einem längeren Leben, die geistigem und körperlichem Verschleiß durch Abwechslung entgegen wirkt, Technik zur Prävention und zur Kompensation, und nicht zuletzt auch der Umgang mit Tod und Sterben, die in einer Gesellschaft des längeren Lebens vom Rand in die Mitte gerückt werden müssen. Es gilt sich dem Leiden, Sterben und Tod als einem wichtigen Teil des

---

<sup>35</sup>Staudinger, U. M. & Mühlig-Versen, A. (2007). Lässt sich Persönlichkeitsentwicklung im Alter unterstützen? Eine längsschnittliche quasi-experimentelle Felduntersuchung. In D. Engels, J. Braun & J. Burmeister (Hrsg.), SeniorTrainerinnen und seniorKompetenzteams: Erfahrungswissen und Engagement älterer Menschen in einer neuen Verantwortungsrolle. Evaluationsbericht zum Bundesmodellprogramm "Erfahrungswissen für Initiativen" (S. 203-208). Köln: ISAB Institut.

<sup>36</sup>Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R. & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology* 83, 261-270.

Lebens zuzuwenden. Auch dies würde zu einer Abschwächung der einseitig negativen Sicht auf das Alter beitragen.<sup>37</sup>

## Bibliographie

Aleksandrowicz, P., Fasang, A., Schömann, K. & Staudinger, U. M. (2010). Die Bedeutung der Arbeit beim vorzeitigen Ausscheiden aus dem Arbeitsleben. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 43, 324-329.

Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Lifespan theory in developmental psychology. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology* (6th ed., Vol. 1, pp. 569-664). New York: Wiley.

Börsch-Supan, A., Düzgün, I. & Weiss, M. (2009). Alter und Produktivität – eine neue Sichtweise. In: A. Börsch-Supan, M. Erlinghagen, K. Hank, H. Jürges & G. G. Wagner (Hrsg.), *Produktivität in alternden Gesellschaften (Altern in Deutschland Bd. 4)*. Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 102, Nr. 366. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

Börsch-Supan, A., Erlinghagen, M., Jürges, H., Hank, K. & Wagner G. G. (2009). Produktivität, Wettbewerbsfähigkeit und Humanvermögen in alternden Gesellschaften. In: A. Börsch-Supan, M. Erlinghagen, K. Hank, H. Jürges & G. G. Wagner (Hrsg.), *Produktivität in alternden Gesellschaften (Altern in Deutschland Bd. 4)*. Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 102, Nr. 366. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

Ehmer, J. (2009). Altersbilder im Spannungsfeld von Arbeit und Ruhestand. Historische und aktuelle Perspektiven. In: J. Ehmer & O. Höffe (Hrsg.), *Bilder des Alterns im Wandel (Altern in Deutschland Bd. 1)*. Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 99, Nr. 363. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

Kochsiek, K. (Hrsg.) (2009). *Altern und Gesundheit (Altern in Deutschland Bd. 7)*. Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 105, Nr. 369. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

Kocka, J., Kohli, M. & Streeck, W. (Hrsg.) (2009). *Altern: Familie, Zivilgesellschaft, Politik (Altern in Deutschland Bd. 8)*. Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 106, Nr. 370. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

Kocka, J. & Staudinger, U.M. (Hrsg.) (2009). *Gewonnene Jahre. Empfehlungen der Akademiengruppe Altern in Deutschland (Altern in Deutschland Bd. 9)*. Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 107, Nr. 371. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R. & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology* 83, 261-270.

Maas, I. & Staudinger, U. M. (2010). Lebensverlauf und Altern: Kontinuität und Diskontinuität der gesellschaftlichen Beteiligung, des Lebensinvestments und ökonomischer Ressourcen. In U. Linden-

---

<sup>37</sup>Vgl. Empfehlungen in Kocka, J. & Staudinger, U. M. (Hrsg.) (2009). *Gewonnene Jahre. Empfehlungen der Akademiengruppe Altern in Deutschland (Altern in Deutschland Bd. 9)*. Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 107, Nr. 371. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.



berger, J. Smith, K. U. Mayer, & P. B. Baltes (Hrsg.), *Die Berliner Altersstudie* (3. Aufl.). (S. 567-596). Berlin: Akademie Verlag.

Staudinger, U. M. & Mühlig-Versen, A. (2007). Lässt sich Persönlichkeitsentwicklung im Alter unterstützen? Eine längsschnittliche quasi-experimentelle Felduntersuchung. In D. Engels, J. Braun & J. Burmeister (Hrsg.), *SeniorTrainerinnen und seniorKompetenzteams: Erfahrungswissen und Engagement älterer Menschen in einer neuen Verantwortungsrolle. Evaluationsbericht zum Bundesmodellprogramm "Erfahrungswissen für Initiativen"* (S. 203-208). Köln: ISAB Institut.

Voelcker-Rehage, C., Godde, B. & Staudinger, U. M. (2010). Cardiovascular and motor aspects of physical fitness are both related to cognition in old age. *European Journal of Neuroscience*, 31(1), 167-176.