



Die Führerscheinprüfung ist 35 Jahre her. Ursula Staudinger, 53, forscht heute als Psychologin an der Bremer Jacobs University

„Nur Kreuzfahrten, das wird öde“

Die Bremer Altersforscherin URSULA STAUDINGER über den Ruhestand, falsche Bequemlichkeit und die verstaubte deutsche Regel, dass ein Beruf im Leben reicht

Sie sind Altersforscherin. Das Altern ist kein Spaß, oder?

Eine durchaus lebensgefährliche Haltung. Man hat 50-Jährige gefragt, wie sie sich ihr Alter vorstellen: Menschen mit vergleichbarem Gesundheits- und Sozialstatus und ähnlichem Wohlbefinden. Die einen hatten positive Erwartungen, die anderen waren pessimistisch.

Das klingt nicht spannend.

Ist es aber. Die Altersoptimisten lebten im Schnitt sieben Jahre länger.

Sieben Jahre im Pflegebett?

Im Gegenteil: Ein 75-jähriger Mann hatte 1987 noch etwa achteinhalb Jahre zu leben. Davon die

Hälfte aktiv, die Hälfte krank. 2006 hat ein Mann gleichen Alters noch fast zehn Lebensjahre. Davon nur drei in krankem Zustand.

Endlich forever young.

Das nicht. Aber ein Mädchen, das heute geboren wird, hat eine 50-prozentige Chance, 100 Jahre alt zu werden.

Das klingt wie ein Wunder.

Das Altern ist nicht naturgesetzlich festgelegt wie die Erdanziehung. Es ist das Ergebnis der kontinuierlichen Wechselwirkung zwischen der biologischen Ausstattung, Umwelteinflüssen und eigenen Entscheidungen. Wir wissen inzwischen, dass die genetische Information in Abhängigkeit von Umwelteinflüssen

unterschiedlich abgerufen wird und sich auch verändern kann.

Sterben wir irgendwann gar nicht mehr?

Der Tod gehört zum Leben dazu. Aber wir gewinnen Zeit. Zehn Jahre pro Generation.

Und die beziehen wir länger Rente.

Als Bismarck die Rente einführte, hatten die, die davon profitierten, nur noch acht Jahre zu leben. Und hatten am Anfang der Industrialisierung ein schweres Arbeitsleben hinter sich. Heute sind viele noch fit, und wir gehen im Schnitt früher in Rente und haben dann noch etwa 20 Jahre des Lebens vor uns. Selbst der Dachdecker, der gerne zitiert wird, fällt mit 50 nicht vom Dach.

Er kommt mit 60 vielleicht nicht mehr sogut drauf.

Aber er kann noch andere Dinge. Wieso muss es immer die gleiche Arbeit sein? Wir müssen das Arbeitsleben umstellen. Abschied nehmen von der Regel, mit einem Beruf durchs Leben zu kommen. Egal, ob Dachdecker oder Arzt. **Was ist das Problem an der Gleichung „Ein Leben, ein Beruf“?**

Sie passt nicht mehr.

Aber die Erfahrung in ihrem Beruf ist doch das Einzige, was die Älteren Jungen voraushaben.

Ja, aber sie kann sich ins Negative drehen. Wenn wir uns unserer Sache zu sicher werden und glauben, alles erlebt zu haben.

Das Seniorchef-Syndrom?

Ja, durch Erfahrung werden Abläufe im Gehirn automatisiert und dadurch dann Abweichungen nicht mehr wahrgenommen. Es kommt zu negativen Effekten von Erfahrung. Und bei gewerblichen Berufen kommt auf der körperlichen Seite natürlich die Abnutzung dazu. Ich würde sagen, wie alles hat auch die Erfahrung ihre Zeit.

Wieso soll man's dem Chef erklären?

Mit einer gemalten Kurve. Beim Einstieg in den Beruf steigt mit der Erfahrung die Produktivität. Das Gehirn optimiert, um Energie zu sparen. Wenn Erfahrung sich dann in Routine wendet, fällt die Produktivität. Leider wird aus diesem Verlauf der Fehlschluss gezogen, dass notgedrungen mit höherem Alter die Produktivität fällt. Dafür gibt es in der Forschung keinen Hinweis.

Aber die Kollegen Älterer sagen: Wow, der ist aber überbezahlt, und er wird in den Vorruhestand gemobbt.

Bevor es so weit kommt, sollte er den Beruf wechseln.

Und wenn er nicht will?

Wenn einer 20 Jahre Redakteur war wie Sie oder in einem anderen Beruf so lange gearbeitet hat, dann ist es Zeit, dass er etwas anderes macht. Dass er auf seinen Erfahrungen, statt zu klammern, Neues aufbaut. Je komplexer die Tätigkeit, desto später liegt der Punkt, an dem sich die Erfahrung negativ wendet.

Jeder sollte mehrere Berufe haben. Aber wer nimmt schon einen Alten, dem das Lernen schwerfällt?

Wenn Sie einen 15-jährigen Schüler fragen, wie leicht das Lernen ist, dann sagt der: „Ätzend, oh nö, kein Bock.“ Lernen fällt immer schwer. Wir können lernen, solange wir leben und kein krankhafter Prozess unser Gehirn zerstört. Aber wir dürfen beim Lernen nicht aus der Übung kommen, und die Ressourcen verändern sich.

Die werden knapp.

Ja, die werden weniger, aber wir können sie auch wieder auffüllen, und wir lernen nur anders. Bei einem jungen Gehirn fallen Infor-

mationen auf offenen Boden. Bei einem älteren sind die Synapsen verknüpft, und es gibt Vorwissen. Plötzlich ist da Widerspruch und Skepsis. Das Lernen wird zu einem Aushandlungsprozess.

Und zu einer überflüssigen Mühsal?

Das Motiv für das Lernen muss klar sein. Das ist ja ein Problem in unserer Gesellschaft. Je älter wir werden, desto weniger Anreize gibt es, die Mühe auf sich zu nehmen und sich mit Neuem zu beschäftigen.

Wo sollen denn die Alten lernen? Im Hobbykeller?

Warum nicht an der Hochschule oder im Beruf? Wenn jemand 50 ist, drei Jahre studiert, dann hat er immer noch 14 Jahre, um damit eine neue Karriere zu starten.

Mit 20-Jährigen im Hörsaal?

Mit jungen Menschen zusammenarbeiten ist ein großer Vorteil. Wir sind daran aber nicht gewöhnt, denn wir trennen die Altersgruppen voneinander. Am Anfang steht die Bildung, zwischen 20 und 60 kommt die Arbeit und dann der Ruhestand.

Wir haben mit der Körber-Stiftung mehr als 1000 Menschen befragt. Die meisten wollten nicht lernen, sie freuen sich auf Rente und Ruhe.

Die werden sich wundern, wie das Danach aussieht. Wir haben gewerbliche Mitarbeiter eines Unternehmens befragt, die sich in der Vorruhestandsregelung befanden. Da gibt es die aktive Phase, in der die Menschen noch normal arbeiten, und die passive, wo sie praktisch schon in Rente sind. Das war interessant: Diejenigen, die arbeiteten, freuten sich auf den Ruhestand. Diejenigen, die etwa ein Jahr in Rente waren, wollten zu 85 Prozent wieder arbeiten. Vielleicht ein anderer Job, keine 40 Stunden und mit mehr eigenen Einteilungsmöglichkeiten.

Das heißt, die Leute rennen über die Ziellinie ...

... und sind dann ganz erstaunt, wie wenig grün das Gras auf der anderen Seite ist.

Meinten Sie das, als Sie vom „Freizeitnirwana des Alters“ sprachen?

Die meisten Menschen haben keine Vorstellung davon, was in

Große Freiheit

Das neue Bild vom Alter



DIE KOOPERATION

Wie wollen die Deutschen alt werden? Was wünschen sie sich? Wovor haben sie Angst? Der *stern* und die Körber-Stiftung haben unter dem Titel „Die Große Freiheit“ eine Initiative zum Thema gestartet. Eine Gesprächsserie im *stern* wird die Debatte über ein notwendig neues Altersbild mit aktuellen Fakten und neuen Ideen versorgen. Weitere Informationen und die Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage zum Thema finden Sie unter <http://www.stern.de/grossefreiheit>

der Tiefe des Ruhestands passiert. Es ist eine freie, unstrukturierte Zeit, die nebulöse Seligkeitsversprechungen in sich birgt.

Wieso? Wir hätten da ein paar Ideen. Eine Kreuzfahrt, Seniorenfußball, Kegeln und natürlich Fernsehen.

Nur Kreuzfahrten, das wird öde. Das Leben setzt sich aus Gegensätzen zusammen. Arbeit und Freizeit, Aufstehen und Ausschlafen. **Ist es nicht schön, jeden Tag auszuschlafen?**

Man kann einen Vorgeschmack bekommen, wenn man sich arbeitslose Menschen anschaut. Selbst wenn sie wissen, dass sie wieder einen Job antreten und eigentlich die freie Zeit genießen könnten, vielleicht Ausstellungen besuchen, wandern, Dinge, die sie sich sonst immer gewünscht haben. Sie machen es nicht. Weil es ihnen schal schmeckt.

Wie wollen Sie den Rentnern ihre freie Zeit schmackhaft machen?

Indem wir aus dem Ruhestand einen Unruhestand machen.

Da werden die sich aber freuen.

Es soll ja jedem selbst überlassen bleiben, wie er Ruhe mit Unruhe mischt. Aber es sollte verschiedene Modelle geben, wie diese letzte dazugewonnene Lebensphase gestaltet werden kann. Das Hobby ausbauen, sich in der Nachbarschaft engagieren, eine Beratertätigkeit, vielleicht auch wieder ein richtiger Job mit weniger Stunden.

Wie bereiten Sie sich vor?

Ich versuche vor allem, den Körper gesund zu halten. Sonst habe ich von den gewonnenen Jahren nichts. Wir wissen inzwischen, dass körperliches Training nicht nur den Körper, sondern auch den Geist fit hält und wieder fit macht. Außerdem versuche ich, neben dem Beruf noch andere Interessen zu verfolgen und immer mal wieder etwas abweichend von meinen Gewohnheiten zu tun.

Warum das?

Man wundert sich dann oft, wie unterschiedlich man auch selbst sein kann, obwohl ich doch dachte zu wissen, wie ich bin. ✘

Das Gespräch führten Kuno Kruse und Dominik Stawski