



Vogelfrei
Papageien werden ähnlich alt wie Menschen – bis zu 100 Jahre. Und manchem von uns gelingt es, sich im Alter neu aufzuschwingen und hochfliegende Pläne zu realisieren



Da geht noch was!

Die **Wissenschaft des Alterns** produziert fantastische Nachrichten. Uns wird mehr und mehr Lebenszeit geschenkt, und wir verbringen die gewonnenen Jahre so gesund und zufrieden wie keine Generation vor uns. Das Bild des Alters wandelt sich

TEXT VON **BERNHARD BORGEEST**

Foto: Christoph Neumann

Paradiesvögel gehen nicht in Rente

Er wirkt lebensfroh und dynamisch, verweigert sich aber dem Sport und zelebriert sein Alter mit weißem Rauschebart: **Friedrich Liechtenstein, 62**, reüssiert als Lebens- und Überlebenskünstler. Der gelernte Koch und studierte Puppenspieler aus Eisenhüttenstadt war Theatermann in Berlin. Er stürzte ab, verlor den Job, sein Geld, die Frau und die Wohnung. Da legte er seinen alten Namen Hans-Holger Friedrich und seine grau-schwarze Unauffälligkeit ab und **erfand sich als Spektakel neu**. Sein „Supergeil“-Spot für Edeka brachte ihm genug Ruhm, um noch lange als Sänger und Performance-Artist erfolgreich weitermachen zu können. Liechtenstein **verschmäht allen Besitz**. Kein Auto, kein Fahrrad, kein Fernseher, kein Handy – und keine Altersvorsorge; nur zwei Koffer mit seinen Anzügen. Zukunftssorgen hat er nicht. „Schöne Bewegungen des Herzens und ab und zu Ruhe, darin liegt das Geheimnis für spätes Glück“, sagt er.



Als Hausarzt im Wattenmeer

Mit dem Schiff am Morgen setzt **Gerhard Steinort, 73**, über. Alle 14 Tage versorgt der Arzt die **100 Bewohner und die Touristen auf Hallig Hooge**. Viele Patienten sind betagt und chronisch krank. Die Fahrt zu einer Praxis auf dem Festland wäre für sie mühsam. Steinort möchte noch viele Jahre weitermachen. „**Ein Leben ohne Aufgaben wäre mir zu langweilig**“, sagt er. Für ihn schließt sich ein Kreis: Er kam während einer Sturmflut auf einem Kutter vor Hooge zur Welt.



Späte Heirat nicht ausgeschlossen

Sie wurde vor drei Jahren Witwe, er vor sieben Jahren geschieden. Über die Plattform 50plus lernten sie sich kennen. Doch es dauerte, bis sich **Renate Butschalowski-Max, 63**, und **Werner Sommerfeld, 62**, näherkamen. „Man lässt sich mehr Zeit“, sagt sie. „Jeder hat viel hinter sich.“ Tanzen gehen einmal die Woche ließ die Liebe wachsen. Nun schwärmt er: „**Ich fühle mich freier als früher**.“ Sie reisen viel. Zusammenziehen wollen sie erst, wenn der eine oder die andere Hilfe braucht.

Fotos: Urban Zintel, Dirk Opitz

„Es geht nicht darum, wie alt man ist“, sagt **Eveline Hall**, „sondern wie man alt ist“

Ihre Antwort ist die Anmut

Ein Zickzackleben habe sie geführt, sagt **Eveline Hall, 72**. Sie tanzte an der Hamburger Staatsoper, trat in Las Vegas auf, war mit einem Cherokee-Indianer verheiratet und spielte am Thalia-Theater. **Mit 65 kam ihr Durchbruch** in einer weiteren Karriere. Als gefragtes Model wirbt sie nicht etwa für Rheumadecken oder Faltencremes, sondern für Haute Couture und junge Mode – und nebenbei für ein neues Bild des Alters. Hall trainiert täglich 45 Minuten lang, doch sie verzichtet auf Botox und Operationen, trägt die Haare grau und kleidet sich klassisch. „**Ich erlaube mir den Luxus, eine natürliche Schönheit zu werden**“, sagt sie. Eleganz und Anmut ist ihre Antwort auf die Jahre. „Ich sehe nicht jünger aus, als ich bin, und ich will das auch nicht“, sagt sie. „Vom Jugendwahn halte ich nichts.“



Die Enkel inspirieren sie. Die Protagonisten ihres nächsten Romans werden jung sein

Sie lebt in einem Haus am Hang in Weinheim an der Bergstraße, jener Gegend Deutschlands, in der sich ihre Morde ereignen. 56 Jahre alt war **Ingrid Noll**, als ihr erster Kriminalroman entstand: „Der Hahn ist tot“. **Nun ist sie 83, und noch immer gelangen ihr Bestseller.** Ihr nächstes Buch schreibt sie aus der Warte von 20-Jährigen. „Neugierig sein ist wichtig“, sagt sie, „oder vielmehr wissbegierig, das klingt netter. Und die Zukunft im Blick zu haben, auch

wenn man selbst nicht mehr dabei sein wird.“ **Das Alter sei eine Kränkung, dass einem langsam das Hören und Sehen vergeht, eine Gemeinheit.** Der Haushalt braucht nun mehr Zeit. Die Enkel müssen den Rasen mähen. Ingrid Noll pflegt ihren 87-jährigen Mann, deshalb kann sie allenfalls zu Messen oder Lesungen reisen. Ihre Zuflucht bleibt das Schreiben. Da vergehe die Zeit wie im Märchen. **Ihr Jungbrunnen seien Kinder, die sich vor Lachen**

auf den Teppich schmeißen. Vor Augen hat sie beides, den Tod und das lange Leben. Der Vater starb mit 55 an einem Herzinfarkt, die Mutter reiste noch mit 90 nach China und wurde 106 Jahre alt. Einmal sagte ihr ein Psychologe, sein wahres Alter erkenne man daran, wie man sich im Traum fühle. Darüber hat sie oft nachgedacht. „Da fühle ich mich alterslos“, sagt Ingrid Noll. „In meinen Träumen spielt das Alter keine Rolle.“

Langsam begreifen wir, dass der demografische Wandel riesige Chancen birgt

Etwas Gewaltiges ist im Gange. Etwas, das unsere Gesellschaft radikal verändert und unser Leben auf freundliche Weise revolutioniert. Es vollzieht sich langsam, aber aufzuhalten ist es nicht.

Zu spüren ist es, wenn die Schriftstellerin Ingrid Noll, die erst mit 56 ihren ersten Roman veröffentlicht hat, mit 83 ihren 15. Bestseller auf den Markt bringt. Wenn ein Film mit der 92-jährigen Turnerin Johanna Quaas mehr als acht Millionen Mal auf YouTube geklickt wird oder wenn der Ingenieur Dieter Büker mit 77 seine Doktorarbeit im Fach Geschichte einreicht. Wenn die Rolling Stones (Durchschnittsalter 74,3) durch ausverkaufte Stadien touren oder wenn das Land Bremen seine pensionierten Lehrer zurück in die Schulen bittet. Wenn das Model Eveline Hall, 72, und die Moderatorin Birgit Schrowange, 60, zum Grau ihrer Haare stehen. Wenn wir nichts mehr kaschieren müssen und aufhören können, von „Best Agem“ oder „Silver Surfern“ zu reden, wenn wir ältere Menschen meinen.

Das Alter verliert seine oft falschen Schrecken. Lähmende Stereotype büßen ihre Macht ein. Wir beginnen zu begreifen, dass das, was wir meist angstvoll den demografischen Wandel nennen, fantastische Chancen birgt. Dass da noch ganz viel geht.

„Wir müssen“, sagt der Heidelberger Alternsforscher Hans-Werner Wahl, „das Alter neu denken.“

Was Mediziner, Neurowissenschaftler, Psychologen, Soziologen und Ökonomen in den vergangenen Jahren herausgefunden haben, erlaubt uns einen Blick voll Hoffnung auf unsere späte Lebensphase. Die guten Nachrichten überwiegen.

Wir bleiben länger jung und werden später alt. Krankheit und Tod können warten, der Horizont weitet sich. Uns werden mehr Lebensjahre geschenkt, als wir glauben. Und diese geschenkten Jahre sind besser, als wir befürchten. Wir

erleben unser Alter gesünder, wacher, glücklicher und selbstbestimmter als die Generationen vor uns.

Wir alle stehen vor einem wunderbaren Erfolgsproblem: wie die gewonnene Zeit nutzen und genießen? Wie umgehen mit dem Geschenk des langen Lebens?

Im Schnitt um sieben Jahre, das fand das Münchner Zentrum für die Ökonomie des Alterns heraus, unterschätzen die Deutschen die voraussichtliche Länge ihres Lebens. Noch haben wir die neue Arithmetik des Altwerdens nicht verinnerlicht. Um rund elf Jahre ist die Lebenserwar-

tung der Männer und Frauen in Deutschland seit 1960 gestiegen. Und jedes Jahr gewinnen wir weitere drei Monate dazu, jede Woche fast zwei Tage. Mädchen, die heute geboren werden, haben eine mehr als 50-prozentige Chance, älter als 100 Jahre zu werden. Ein Geschenk, das wir unter anderem dem medizinischen Fortschritt verdanken, besserer Hygiene, Ernährung und Arbeitsbedingungen, einem Leben in Frieden und auch einer immer besser werdenden Bildung.

In Rente gehen die Deutschen derzeit durchschnittlich mit 61,9 Jahren.

Männer haben da im Mittel noch 21 und Frauen 24 Jahre vor sich – einen Lebensabschnitt, der länger ist als jeweils die Zeit der Adoleszenz, der Ausbildung oder der Kindererziehung. Er umfasst bei den meisten Menschen mehr als ein Drittel ihrer bisherigen Lebensspanne.

Es erwartet sie ein Bereich ihrer Biografie, zu dem Begriffe wie „Ruhestand“ oder „Lebensabend“ nicht mehr so recht passen wollen. Denn die 70-Jährigen von heute sind im Schnitt körperlich und geistig mindestens so fit wie die 60-Jährigen der vorangegangenen Generation, in manchen Bereichen sogar wie die 50-Jährigen.

Das zeigen sogenannte Längsschnittstudien, die Menschen über einen Zeitraum von oft mehreren Jahrzehnten begleiten. Zu den international bedeutsamen Untersuchungen dieser Art gehören die seit 1989 laufenden Berliner Altersstudien BASE I und II.

„Die Stärke der Zugewinne ist enorm“, schwärmt Denis Gerstorff, 42, der Sprecher der aus vielen Fachbereichen stammenden Forscher. „Die Entwicklung ist eine absolute Erfolgsgeschichte.“

Die heutigen Alten sind leistungsfähiger, berichten von größerem Wohlbefinden, sind physisch wie psychisch stabiler und seltener traurig. Zugewonnen haben auch die verbalen Fähigkeiten, numerisches sowie induktives und schlussfolgerndes Denken. Es ist, als ►



Hier schert Hamburgs ältester Friseur

„Meine Hand ist ruhig“, sagt **Ernst Schmidt, 92.** „Ich wundere mich selbst. Aber sonst ginge es nicht.“ Seit 45 Jahren führt er seinen Laden, erst am Rathausmarkt, nun in Eimsbüttel. Täglich außer Mittwoch schneidet er die Haare seines alten Stammpublikums in einer Fassung, die „ziemlich so geblieben ist wie früher“. Zwei, drei Kunden am Tag sind es noch. „Sie sterben langsam weg“, sagt Schmidt. Er ist ein „hundertprozentiger HSV-Fan“. Am Wochenende geht's mit Sohn und Dauerkarte ins Stadion.

Wer die Plastizität seines Gehirns reizen will, muss ihm ständig neues Futter bieten

wäre die deutsche Bevölkerung in einen Jungbrunnen gestiegen.

Verstärkt hat sich zudem, was Psychologe Denis Gerstorf als „internale Kontrollüberzeugung“ bezeichnet. Die neuen Alten glauben vermehrt, ihr Leben selbst beeinflussen zu können.

Meister sind die Älteren darin, die vielen Zumutungen und Verluste des Alters zumindest teilweise zu kompensieren und so manche Einschränkung zu akzeptieren. Bei Befragungen nach der Zufriedenheit der Menschen mit ihrem Leben gehen die Kurven nach einer Delle in der Lebensmitte in späteren Jahren wieder nach oben. Von einem „Zufriedenheitsparadox“ sprechen die Wissenschaftler und von einem „Positivfilter“, durch den Alte auf die Welt blicken.

Erst in den letzten Jahren des Lebens, wenn schwere Krankheiten kommen und der Tod naht, brechen Zuversicht und Kraft ein, wird die Fragilität groß. „Da sind die riesigen Effektstärken wie weggeblasen“, sagt Denis Gerstorf.

Gerade ist die Generation der 68er ins Rentenalter vorgerückt, eine selbstbewusste, teils rebellische Kohorte. Daniel Cohn-Bendit und Wim Wenders (beide Jahrgang 45) gehören dazu, Joschka Fischer und Otto Waalkes (Jahrgang 48) oder Paul Breitner und Volker Bouffier (Jahrgang 51). Sie alle sind noch auf vielfältige Weise schöpferisch und aktiv.

Es folgen die Kinder des Babybooms und der Bildungsrevolution. Die Gruppe ist gewaltig, reich an Akademikern, wohlhabend und erfolgsverwöhnt. Soziologen beschreiben sie als ehrgeizig, karriereorientiert und durchsetzungsstark.

„Eine ressourcenreiche Generation“, sagt die deutsche Altersforscherin Ursula Staudinger, die an der Columbia University in New York lehrt und selbst im geburtenstarken Jahr 1959 zur Welt kam. „Sie wird mit anpacken und unsere Gesellschaft des längeren Lebens prägen.“ Spätestens die Babyboomer werden für sich in Anspruch nehmen, das Alter bunt statt

beige zu definieren, ihm seine Stärken zubilligen, seine Würde und auch seine ihm eigene Schönheit.

Die lähmende Macht der Stereotype

Sie werden auch mit Klischees aufräumen, die verheerenden Schaden anrichten können. Unter dem Eindruck von Zuschreibungen wie „tättrig“, „vergesslich“ oder einfach nur „alt“ scheiden Probanden bei Gedächtnistests deutlich schlechter ab. Negativ eingestimmte Versuchspersonen laufen langsamer oder beginnen beim Schreiben zu zittern.



Doktorhut für eine reife Leistung

Ein rätselhaftes Dokument begeisterte ihn so sehr, dass er es mit 70 zum Thema einer Doktorarbeit machte: der um 830 n. Chr. auf Pergament aufgetragene Klosterplan von St. Gallen. „Es ist ein bisschen wie beim ‚Da Vinci Code‘“, sagt der ehemalige Umweltingenieur Dieter Bükler, 79. Sein technischer Blick half, Konstruktionsprinzipien der Zeichnung zu entschlüsseln. Nach sieben Jahren promovierte ihn die Uni Dortmund. Sein Forscherdrang hält an: „Ich müsste 40 sein, um alles zu verwirklichen.“

Tief verwurzelt sind diese Vorurteile, sie rühren oft aus Kindertagen, meinen die Generation der Großeltern und können sich auf heimtückische Weise selbst erfüllen. Einer Studie der Yale University zufolge starben Menschen, die ein negatives Bild vom Altern hatten, 7,6 Jahre früher als diejenigen, die das Altern positiv wahrnahmen.

Als Gestalter seines Alters sehen die Forscher den Menschen heute über weite Strecken und nicht mehr vor allem als hilfsbedürftiges Defizitwesen. Nur zu 25 Prozent, das zeigen Zwillingsstudien aus Dänemark, entscheiden unsere Gene darüber, wann wir sterben. Vieles hängt von unserer Lebensweise ab. Zumindest ein Stück weit können wir an der Uhr unseres Lebens drehen.

„Es ist die Aufgabe jedes Menschen, seine letzte Lebensphase zu gestalten“, sagt Ursula Staudinger. „Wer nur auslaufen lässt, was vorher war, der verschenkt die gewonnenen Jahre.“ Als beste Medizin gegen das Altern empfiehlt die Altersforscherin, Soziomedizinerin und Psychologin, „sich immer wieder neue Dinge anzueignen“. Das Lernen zu verlernen verkürze das Leben.

Zugegeben, es sei mühsamer als früher, aber anstrengend sei das Lernen auch schon mit 15 gewesen.

Kreuzworträtsel zu lösen, Sudokus ausfüllen oder einen Kurs in der Volkshochschule zu belegen mag da nicht reichen. Wollen wir die Plastizität unseres Gehirns reizen, müssen wir ihm immer neues Futter bieten und es mit komplexen Aufgaben herausfordern: sich eine Sprache erschließen oder ein Instrument erlernen, Sehnsüchte realisieren, Talenten Raum geben, Projekte starten oder auch sich neu verlieben. Es hilft, das Navi der Gewohnheit gelegentlich auszuschalten.

Vieles wirkt, und es darf und soll Spaß machen. Forscher der Universität Manchester fanden heraus, dass auch intensives Computerspielen die kognitiven Fähigkeiten älterer Menschen verbessert. Vor allem wenn dabei immer neue

Fotos: Marina Rosa Weigl für FOCUS-Magazin (2), Dieter Menne



Sie hat die Revolution des Alterns kommen sehen

„Es ist prima, alt zu werden“, sagt Ursula Lehr, 88, Pionierin der deutschen Altersforschung und CDU-Ministerin im Kabinett von Helmut Kohl. „Man muss nur Ja dazu sagen.“ Auch sie habe ihre Einschränkungen in der Mobilität, aber mit dem Stock geht es. Wenn ein Fahrer sie abholt, hält sie gern immer neue PowerPoint-Vor-

träge. Darin stellt Deutschlands erste Professorin für Gerontologie oft die enormen Unterschiede zwischen Gleichaltrigen heraus. Sie sagt: „Die Anzahl der Lebensjahre ist kein Maßstab für Fertigkeiten und Verhaltensweisen.“ Der Renteneintritt sollte weiter nach hinten geschoben werden, mit einer größeren Flexibilität

und Teilzeitangeboten. Für die Alten bedeute das auch, beizeiten Leitungspositionen an die Jüngeren abzugeben. Lehr selbst hat sich mit 85 entschlossen, in die zweite Reihe zu treten. Da überließ sie dem heute 78-jährigen Franz Müntefering (SPD) den Vorsitz in der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen.



Forscherin als Ministerin Lehr (r.) beim Besuch von UdSSR-Außenminister Eduard Schewardnadse 1989 in Bonn

Faktenreport: das neue Alter

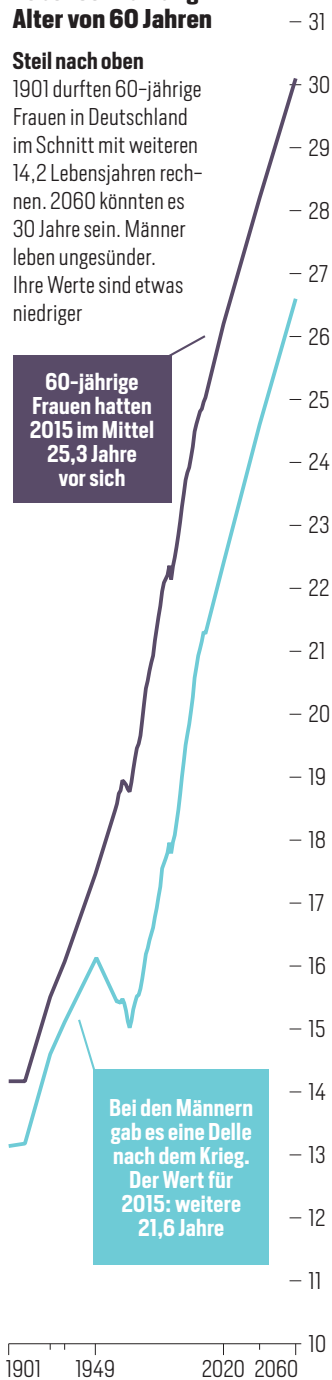
Die Lebenserwartung der Deutschen steigt weiter. **70-Jährige sind heute so fit wie einst 60- oder gar 50-Jährige.** Krankheit und Tod können warten

Lebenserwartung im Alter von 60 Jahren

Steil nach oben

1901 durften 60-jährige Frauen in Deutschland im Schnitt mit weiteren 14,2 Lebensjahren rechnen. 2060 könnten es 30 Jahre sein. Männer leben ungesünder. Ihre Werte sind etwas niedriger

60-jährige Frauen hatten 2015 im Mittel 25,3 Jahre vor sich

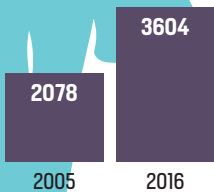


Von 9,9 auf 19,9 Jahre stieg die mittlere Rentenbezugsdauer von 1960–2017

31 %

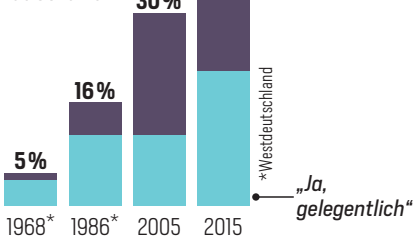
der über 70-Jährigen sagen: „Ich halte mich für eine **glückliche Person.**“ Bei den 50- bis 59-Jährigen behaupten das **nur 19 %** von sich

Spätes Glück: Eheschließungen von Partnern, die beide mindestens 65 Jahre alt waren

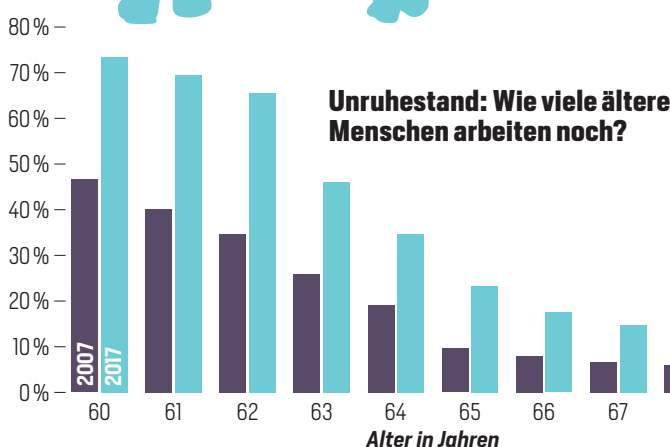


Treiben Sie Sport?

Bevölkerung ab 65 Jahre



Schwung hält jung Besonders beliebt sind Gymnastik, Wandern und Radfahren. Im Vergleich zu 1968 oder 1986 hat auch die durchschnittliche geistige Fitness älterer Menschen stark zugenommen



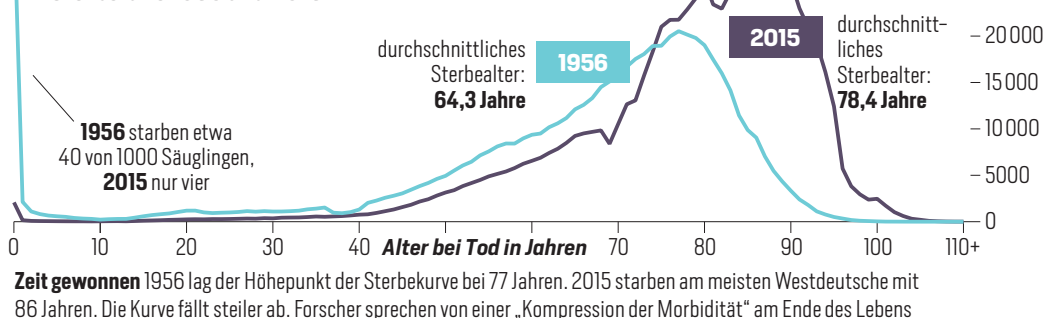
Unruhestand: Wie viele ältere Menschen arbeiten noch?

Über das Rentenalter hinaus Der Anteil der Deutschen, die nach 65 noch arbeiten, hat sich von 2007 bis 2017 mehr als verdoppelt. Die wichtigsten Motive: Spaß haben, fit bleiben, in Kontakt kommen

62 %

der 65- bis 85-Jährigen beurteilen ihre eigene **wirtschaftliche Lage** als gut oder sehr gut, und **nur 6 %** sehen sie als schlecht oder eher schlecht an

Der Tod rückt nach hinten: So verteilten sich die Sterbefälle 1956 und 2015



Quellen: Statistisches Bundesamt, Human Mortality Database, Deutsche Rentenversicherung, IFD Allensbach, TK

Einen Teil der geschenkten Jahre arbeiten – und das Rentenproblem wäre gelöst

Probleme zu lösen sind und der Spieler vom Sofa gelockt wird wie etwa mit der Wii von Nintendo.

Denn Bewegung und Sport erhöhen ebenfalls die Chance auf das, was die Forscher „gelungenes Altern“ nennen. Wer außerdem sozial eng eingebunden ist, Freundschaften und Familienbande pflegt, kann Einschränkungen und schwere Krankheiten hinauszögern. Um etwa ein Drittel, so schätzen epidemiologische Studien, lässt sich das Demenzrisiko durch geistige, körperliche und soziale Aktivität senken.

Davon, wie schwer es einigen Menschen fällt, das Beste aus ihren gewonnenen Jahren zu machen, kann Herb Stumpf berichten. Der 74-jährige Nürnberger hat es zu seinem Beruf gemacht, Männer und Frauen bei ihrem Übergang in die Rente oder Pension zu beraten. „Bei vielen tut sich ein Vakuum auf. Es fehlt an Anerkennung“, sagt Stumpf. Mancher Rentner begegne seiner neuen Freiheit hilflos wie ein entlassener Sträfling. Der Coach sucht mit seinen Kunden nach neuem Sinn und empfiehlt ihnen oft, sich daran zu erinnern, was ihnen in ihrer Jugend Freude machte. Einer von ihnen hat schließlich mit seiner Partnerin ein kleines Hotel aufgemacht, ein anderer wurde Tauchlehrer.

„Mir fiel die Decke auf den Kopf“, sagen häufig jene, deren Freude über die Freiheit der Rente rasch verflieg, weil sie allzu schnell erledigt hatten, was sie schon immer tun wollten. Doch Langeweile kann Neues hervorbringen.

Zum Beispiel bei Birgit Wacks, 71: Sie hat ihr Berufsleben lang viel organisiert, zuletzt als Tourismuschefin von Stralsund. Als Rentnerin schuf sie eine Online-Plattform, die auch anderen unterforderten Ehemaligen Perspektiven eröffnet. Sie vermittelt „Alte Profis“, etwa pensionierte Handwerker, die noch anpacken wollen.

Die Zahl der grauen Gründer wächst. Sie zu fördern hat sich die Industrie- und Handelskammer Bonn/Rhein-Sieg zur Aufgabe gemacht. Sie unterstützt einen

Historiker, der sein Hobby Radfahren zum Beruf machte und nun Touren entlang der Mosel anbietet; einen ehemaligen Berufssoldaten, der einen Verlag sowie Online-Druckshops betreibt oder auch einen Ingenieur, der eine vielseitige Notruf-App programmiert.

Den Schatz der geschenkten Lebenszeit zu heben ist aber nicht nur eine Aufgabe für jeden Einzelnen, sondern auch für Staat, Unternehmen und Gesellschaft. Wer die Expertise und die Erfahrung der Alten nutzen will, muss ihnen das Arbeiten erleichtern.



Mit den Jahren immer erfolgreicher

Sport nimmt dem Alter seinen Schrecken, sagt Ingrid Meier, 72. Sie freut sich jedes Mal, wenn sie in eine höhere Altersklasse rutscht. Denn sie weiß, dann wird sie wieder siegen. Mit 43 nahm sie zum ersten Mal an nationalen und internationalen Seniorenmeisterschaften teil. Seitdem hat sie 117 Goldmedaillen gewonnen. Sie hält 32 Rekorde. Es gibt in ihrem Jahrgang kaum eine Frau auf der Welt, die weiter springt oder schneller sprintet. „Fit alt werden, gesund sterben“ lautet ihre Hoffnung.

„Das Wort Regelrenteneintrittsalter sollte man verbieten“, fordert der Ökonom Axel Börsch-Supan, 63, Direktor am Max-Planck-Institut für Sozialrecht und Sozialpolitik in München. „Es gibt keine Regel, weil die Menschen so unterschiedlich sind.“ Manche seien abgearbeitet, aber viele noch voller Tatendrang, und auch sie müssten mit 67 gehen. Es bräuchte weiterhin eine Untergrenze für die Rente, aber dann ließe sich alles offen gestalten: mit individuellen und flexiblen Übergängen, späterer Teilzeit, Anreizen und Angeboten, länger zu bleiben. „Arbeit und Rente müssen sich nicht ausschließen“, sagt Börsch-Supan. „Nicht das Alter ist der Punkt, sondern die Produktivität.“

Einige Branchen drängt bereits der Fachkräftemangel, sich ihrer Ehemaligen zu besinnen. Da auf die zusätzlichen Gehälter Sozialbeiträge entfallen, würden nebenbei auch die Nöte der Rentenkassen gelindert. Nachhaltig finanzieren ließe sich das Rentensystem nach Ansicht von Börsch-Supan, wenn auch nach 2030 das Rentenalter um einen Monat im Jahr stiege, wenn stets ein Drittel der neu hinzukommenden Lebenszeit für die Arbeit vorgesehen wäre.

Im bürgerschaftlichen Engagement sieht Andreas Kruse, 63, Direktor des Instituts für Gerontologie in Heidelberg, eines der größten Potenziale des neuen Alters und einen zentralen Beitrag zum Gelingen der Demokratie. Zugänge zu Ehrenämtern müssten besser organisiert und vereinfacht werden, die Vorbereitung auf den freiwilligen Einsatz sollte schon während der Berufphase beginnen. „Nur Kreuzfahrten“, sagt Kruse, „das wäre das Ende. Das widerspricht der Natur des Menschen.“

Deutschlands ältere Bürger demonstrieren längst, wie wichtig sie für den Zusammenhalt des Landes sind. Die dystopien von einer „Demokalypse“ oder einem „Krieg der Generationen“ haben sich nicht bewahrheitet. Einen großen Teil der häuslichen Pflege übernehmen die Alten selbst, indem sie sich ►

Foto: Alex Rotas

Spiel mit dem Glamour

Rente rockt: Wenn die Berliner Golden Girls einen ihrer legendären Auftritte im Ernst-Reuter-Saal ankündigen, sind die 725 Plätze rasch ausverkauft. Sie zeigen vertrackte Choreografien, glitzernde Röcke, schrille Perücken und viel Bein. Zwischen 66 und 87 Jahre alt sind die Damen. **Ihre Showtanztruppe gehört zum „Club der Lebensfrohen“**, der die Senioren des Stadtteils Reinickendorf in Schwung bringen will. Zweimal die Woche trainieren die Tänzerinnen. „Wir verlangen ja was“, sagt die Ballettense und Gründerin des Clubs, **Beré Schmidt, 77.** „Es darf nicht peinlich werden.“



gegenseitig helfen. Viele unterstützen lange ihre Kinder und Enkel. Befreit von Produktivzwängen, vollbringen sie reife Leistungen und tragen dabei ein Stück Gelassenheit in die Welt.

Unsere verlängerte Lebenszeit, in der so viele Menschen sich noch so vieler gesunder und produktiver Jahre erfreuen können, gleicht einem Großversuch mit dem bedingungslosen Grundeinkommen. Rentner und Pensionäre werden tätig,

nicht weil es sich rechnet, sondern weil es sich lohnt.

Diskriminierungen wie etwa beim Bayerischen Rundfunk werden die neuen Alten dabei nicht mehr lange hinnehmen. Bei dessen Produktionen dürfen Sprecher über 65 nur auf eigens zu genehmigenden Antrag an die Mikrofone.

Bestätigt fühlt sich durch diese Entwicklung die Grande Dame der deutschen Altersforschung, Ursula Lehr, 88.

Sie gründete das Institut für Gerontologie in Heidelberg und leitete unter Kanzler Helmut Kohl das Bundesfamilienministerium.

Ursula Lehr hat die Revolution des Alters kommen sehen. Schon 1968 warb sie für eine flexible Altersgrenze und sagte: „Die Anzahl der Lebensjahre ist doch kein Maßstab!“ Sie warnte vor dem „Pensionierungstod“ und predigte: „Der Mensch braucht eine Aufgabe. Wer keine Aufgabe hat, gibt sich auf.“ Als sie im Dezember 1988 das Ministerium in Bonn übernahm, schrieben dort die Mitarbeiter und Sekretärinnen noch mit der Maschine und korrigierten mit Tipp-Ex. Lehr schaffte die ersten Computer an, und der Betriebsrat protestierte: 50-Jährigen dürfe keine Umstellung mehr zugemutet werden. Nun freut sich Ursula Lehr über den nächsten, für 2019 vorgesehenen Altersbericht der Bundesregierung. Er wird das Thema „Ältere Menschen und Digitalisierung“ beleuchten und zeigen, wie sehr auch die Alten mit der Zeit gehen.

Ursula Lehr sitzt an ihrem Schreibtisch in Bad Godesberg, wo sie noch immer Vorträge vorbereitet und Aufsätze schreibt, schaut den Schiffen zu, die den Rhein hinabfahren, und sagt: „Zur zunehmenden Verletzlichkeit kommt die zunehmende Reife. Endlich kapiert man das ein bisschen.“ ■

So viele Lebensjahre kann Sie Ihr Lebensstil kosten

Bei Männern liegen **die Werte höher** als bei Frauen, etwa weil sie mehr rauchen und trinken

	Männer	Frauen
Rauchen		
früherer Raucher (durchschnittlicher Konsum)	2,5	2,1
aktueller Raucher (durchschnittlicher Konsum)	6,9	5,9
Übergewicht/Fettleibigkeit		
Übergewicht (BMI 25–30)	1,0	0,9
Fettleibigkeit (BMI ≥ 30)	5,0	4,3
Alkoholkonsum		
mittel (25–45 Gramm Alkohol pro Tag)	0,7	0,6
stark (≥ 45 Gramm Alkohol pro Tag)	3,0	2,6
Körperliche Inaktivität (weniger als 2,5 Std. Bewegung pro Woche)	2,5	2,1
Übermäßiges Fernsehen (mindestens 2 Stunden pro Tag)	2,0	1,8
Mangelnder Obst- oder Gemüseverzehr (weniger als einmal pro Tag)	2,0	1,7
Soziale Isolation (weniger als ein Kontakt pro Woche)	1,0	0,8

Quelle: Erasmus-Universitätsklinikum Rotterdam/GDV

Foto: Dirk Opitz

Der Opel SUV

GRANDLAND X

- **360-Grad-Kamera**
- **Intelligentes Traktionssystem IntelliGrip**
- **Adaptives Fahrlicht AFL mit LED-Technologie**

Mit schon ab
179€*



DE ZUKUNFT GEHÖRT ALLEN

Jetzt Probe fahren

[illegible]

*Kraftstoffverbrauch Opel Granadoz X: innerorts 6,1 l/100 km, außerorts 4,9–4,8 l/100 km, kombiniert 5,3–5,2 l/100 km; CO₂-Emission kombiniert 121–120 g/km (gemäß VVO (EU) Nr. 715/2007, VVO (EU) Nr. 2017/153 und VVO (EU) Nr. 2017/1151). Effizienzklasse B.