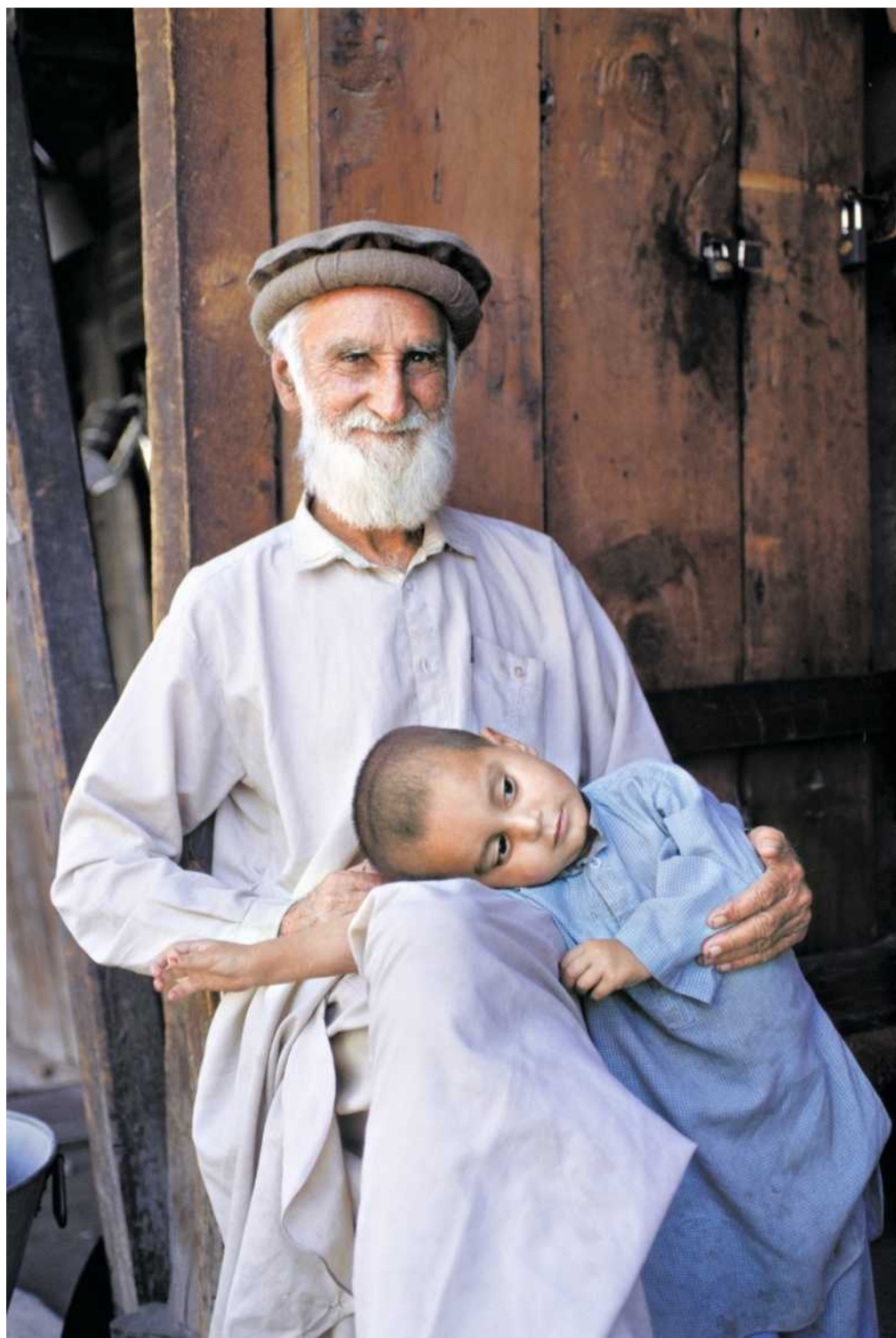




JAPAN: Die 100-jährige Sonoko Hasegawa demonstriert in der Fotoserie »Happy at 100« ihre Tai-Chi-Künste



DEUTSCHLAND: Eine Seniorin wird in einem Pflegeheim betreut. Viele Ältere fühlen sich hierzulande abgeschoben



PAKISTAN: Großvater mit seinem Enkel. In Pakistan sind alte Menschen hoch geachtet

Glückliche Alte

Ein internationaler Vergleich zeigt: Je mehr eine Gesellschaft das Alter respektiert, umso besser geht es den Senioren **VON ANNE KUNZE**

Fragt man die Nutzer von *ZEIT ONLINE*, wie sie über ältere Menschen denken und welche Erfahrungen sie selbst mit dem Alter gemacht haben, bekommt man so bezaubernde Zuschriften wie jene der Leserin H. Sie schildert, wie sie nach dem Abitur einige Zeit in Israel lebte und dort in einem Seniorenheim arbeitete. »Die Zeit dort hat meine Ansichten verändert – vor allem was Tod, Alter und Schönheit angeht«, schreibt die Leserin und führt aus: »Sie ahnen nicht, wie schön eine über neunzigjährige Frau sein kann. Eine hatte unzählige Falten und Flecken, konnte nur noch selten sprechen – aber wenn sie gelächelt hat, ging die Sonne auf.«

Einige Leser – insgesamt haben rund 4000 Menschen auf die Fragen von *ZEIT ONLINE* geantwortet – schildern aber auch Einsamkeit und Ängste. Manche fühlen sich von anderen nicht mehr gesehen, weil ihnen, wie sie glauben, die Attraktivität abhandengekommen ist; andere berichten von Bedenken, dass ihr Wissen verloren geht, wenn Jüngere sie am Arbeitsplatz ersetzen.

Was und wie Menschen über das Alter denken, ist ein wichtiger Indikator dafür, wie es ihnen selbst im Alter tatsächlich ergehen wird: Wer dem Alter positiv entgegenseht, lebt in der Regel länger und bleibt länger gesund als jene Menschen, denen ihre Zukunft in trübem Licht erscheint. Das ist eines der Ergebnisse einer Befragung von 150.000 Menschen in 101 Ländern der international tätigen Rechercheorganisation Orb Media, mit der die *ZEIT* kooperiert. Dieser Studie zufolge ist aber nicht nur der individuelle Blick auf das Alter wichtig, sondern auch die generelle Vorstellung einer Gesellschaft: In Ländern, in denen Ältere allgemein wenig respektiert werden, sind diese oft nicht nur geistig und körperlich gebrechlicher, sondern im Schnitt auch ärmer als die jüngeren Bewohner des jeweiligen Landes.

Dabei ändert sich die Altersstruktur derzeit in fast allen Ländern rapide, nur Afrika bleibt überwiegend jung. Einer von fünf Menschen wird im Jahr 2050 über 65 Jahre alt sein, wenn sich die Bevölkerungszahlen weiter wie bisher entwickeln. Insgesamt werden dann fast eine halbe Milliarde Menschen älter sein als 80 Jahre. Das heißt auch, dass wenige Junge für viele Alte sorgen müssen.

So ist es zu erklären, dass sich weltweit etliche Forscher bemühen herauszufinden, wie sich Alterungsprozesse im Körper aufhalten lassen. In jüngster Zeit haben sie entdeckt, was man schon geahnt hat: Wer langsamer altern will, sollte keine Zigaretten rauchen, wenig Alkohol trinken und sich viel bewegen. Wer lebenslang Ausdauersport auf Wettkampfniveau betreibt, kann sein biologisches Alter um bis zu 20 Jahre senken. Außerdem sollte man vor allem Gemüse essen, insgesamt aber wenig und sogar ab und zu fasten.

Die Journalisten von Orb haben dieser Liste nun einen weiteren Punkt hinzugefügt: Respekt. Das Ergebnis der Orb-Befragungen wird auch von den Untersuchungen der Altersforscherin Becca Levy von der Yale University bestätigt. Levys Forschung zeigt, dass Menschen mit einem positiven Bild vom Alter länger leben und besser altern. Sie sind weniger depressiv oder ängstlich, erholen sich leichter von körperlichen Einschränkungen und erkranken mit geringerer Wahrscheinlichkeit an Demenz oder Alzheimer. In einer Studie hat Levy jahrzehntelang das Leben von Amerikanern begleitet. Sie fand heraus, dass Menschen mit einem positiven Bild vom Alter siebeneinhalb Jahre länger lebten als andere, die negativ auf das Alter blickten. Eine Erklärung für diese Ergebnisse hat die Epidemiologin auch: Wer dem Alter negativ gegenübersteht, hat einen höheren Stresspegel. Und Stress verursacht eine ganze Reihe von gesundheitlichen Problemen.

Die globalen Daten von Orb zeigen nun, wie es um den Respekt vor dem Alter im internationalen Vergleich bestellt ist. Diese Befunde gleicht die Rechercheorganisation mit anderen Zahlen und Studien zur Lage älterer Menschen ab und stellt fest: Am meisten Respekt für Ältere haben Ungarn, Usbeken und Rumänen (siehe Grafik). In der Ukraine, in Tansania oder Südkorea hingegen begegnet man Älteren mit wenig Respekt. Dort geht es älteren Menschen geistig und körperlich tendenziell schlechter, sie haben auch ein höheres Armutsrisiko.

Dass positives Ansehen allein aber nicht reicht, zeigt das Beispiel Pakistan – eines der Länder, in denen Ältere am meisten respektiert werden. Hier habe der Respekt für Ältere eine lange Tradition,

sagt Faiza Mushtaq, eine Assistenzprofessorin für Soziologie in Pakistans größter Stadt Karatschi. Allerdings würden immer mehr Einwohner in die Stadt ziehen. So bröckelten traditionelle Familienstrukturen, sagt die Wissenschaftlerin. Und weil es in Pakistan keine staatliche Altersversorgung gebe, wachse die Zahl der Altersarmen.

Wenig Respekt für Ältere, das zumindest legen die Daten von Orb nahe, gibt es in Japan. Nirgendwo werden die Menschen älter als hier. Zugleich werden wenig Kinder geboren. Deswegen muss das Land oft als Labor herhalten, wenn es darum geht zu erforschen, welche ökonomischen, gesellschaftlichen und sozialen Folgen eine alternde Gesellschaft hat. Ein japanischer Hausarzt sagte Orb, Ältere würden traditionell eher als Last gesehen.

Auch in Deutschland, das neben Japan eine der weltweit ältesten Bevölkerungen hat, scheint der Respekt nicht sonderlich hoch. Mit 3,86 von 5 möglichen Respektpunkten liegen die Deutschen im internationalen Ländervergleich im hinteren Mittelfeld.

ZEIT ONLINE hat den deutschen Teil zu der internationalen Befragung beigesteuert. Schaut man sich die Daten genauer an, sieht man, dass die Antworten der Deutschen stark variieren, je nachdem, wie alt die Befragten sind. Der Aussage etwa, dass das alternde Deutschland auch Potenziale habe, stimmen nur 20 Prozent der unter 20-Jährigen zu – aber 60 Prozent der über 60-Jährigen. Eine ähnliche Diskrepanz, allerdings in umgekehrter Richtung, zeigt sich bei der Frage, ob ältere Menschen in Deutschland respektiert werden. Von den befragten Lesern unter 20 Jahren glauben das 85 Prozent – aber nur 51 Prozent derjenigen, die selbst schon zwischen 50 und 59 Jahre alt sind.

Für die Psychologin und Altersforscherin Anna Kornadt von der Universität Bielefeld passen diese Daten ins Bild. Die mit 33 Jahren noch junge Wissenschaftlerin ist fasziniert von Fragen des Alters. Dass nur etwas mehr als die Hälfte aller Befragten zwischen 50 und 59 Jahren glaubt, Ältere würden in Deutschland respektiert, erstaunt sie nicht. »Viele haben vielleicht selbst schon negative Erfahrungen gemacht«, sagt die Psychologin. Entscheidend sei dabei aber nicht nur die Sichtweise des Umfelds, sondern auch die eigene Einstellung: »Wenn man selbst mit einer negativen Sicht an das Alter herangeht, macht man auch eher schlechte Erfahrungen.«

Das dritte Lebensalter – die Jahre zwischen Renteneintritt und Gebrechlichkeit – sei aber eine Zeit mit vielen Möglichkeiten, sagt die Forscherin.

Rentner seien freier in der Gestaltung ihrer Zeit, sie könnten sich beispielsweise als Großeltern ohne beruflichen Druck auf die Familie einlassen oder noch einmal etwas ganz Neues ausprobieren.

Die Gebrechlichkeit, die Bettlägrigkeit, die viele mit dem Alter verbinden, zeige sich oft erst im vierten Lebensalter. »Viele verwechseln das Älterwerden mit dem Sterben«, sagt die Psychologin. Deshalb sei es umso wichtiger, alle Phasen des Älterwerdens mit positiven und differenzierten Bildern aufzuladen. Anna Kornadt hat in ihren Forschungen nachgewiesen, dass diese Vorstellungen nicht nur zum subjektiven Wohlbefinden beitragen – sondern auch den materiellen Wohlstand mehrten. Denn gerade Menschen, die positiv über das Alter nachdenken, sorgen überraschenderweise auch finanziell dafür vor. »Diejenigen, die ohnehin glauben, dass sei alles vorbei, verdrängen das Thema offenbar«, sagt Kornadt.

Zu wünschen wäre allen, dass es ihnen ergeht wie jenem *ZEIT ONLINE*-Leser, der schreibt: »Ich hatte Bedenken, wie mein Leben als Rentner sich gestalten wird. Ich fürchtete, in eine veritable Sinnkrise zu fallen. Mit einiger Erleichterung stelle ich fest, dass dem nicht so ist. Ich sitze in der Früh beim Frühstück und stelle fest: ich bin ziemlich happy. Ich bin sportlich aktiv, engagiere mich ehrenamtlich, ich habe gute Freunde, lese viel. Jeden Tag lobe ich meinen Körper dafür, dass er so unnachgiebig gesund ist. Ich bin gespannt darauf, was die nächsten 35 Jahre bringen werden. Denn 100 Jahre möchte ich schon werden.«

www.zeit.de/audio

Dieser Artikel ist das Ergebnis einer Recherche von Orb Media, der *ZEIT* und *ZEIT ONLINE*. Auch rund 4000 Leserinnen und Leser von *ZEIT ONLINE* beteiligten sich an der Umfrage. Weitere Auswertungen finden Sie unter www.zeit.de/altern

Der Wert des Alters

Wie sehr werden alte Menschen in Ihrem Land respektiert? (0 = wenig, 5 = sehr)

