



Chiyoko Sarai, Jahrgang 1911, war Physiotherapeutin. Sie lebt in Nagoya, dem viertgrößten Ballungsgebiet Japans.



Eiichiro Sasaki, geboren am 19. März 1911, hier mit einem Bild seiner verstorbenen Frau, war Präsident eines Unternehmens in Tokio. Reisen mit dem Schnellzug gehörten zu seinem Beruf.



Sonoko Hasegawa, geboren am 2. Juli 1913, war Tai-Chi-Lehrerin und beherrscht die Übungen bis heute. Tokios Jugend bewegt sich anders.

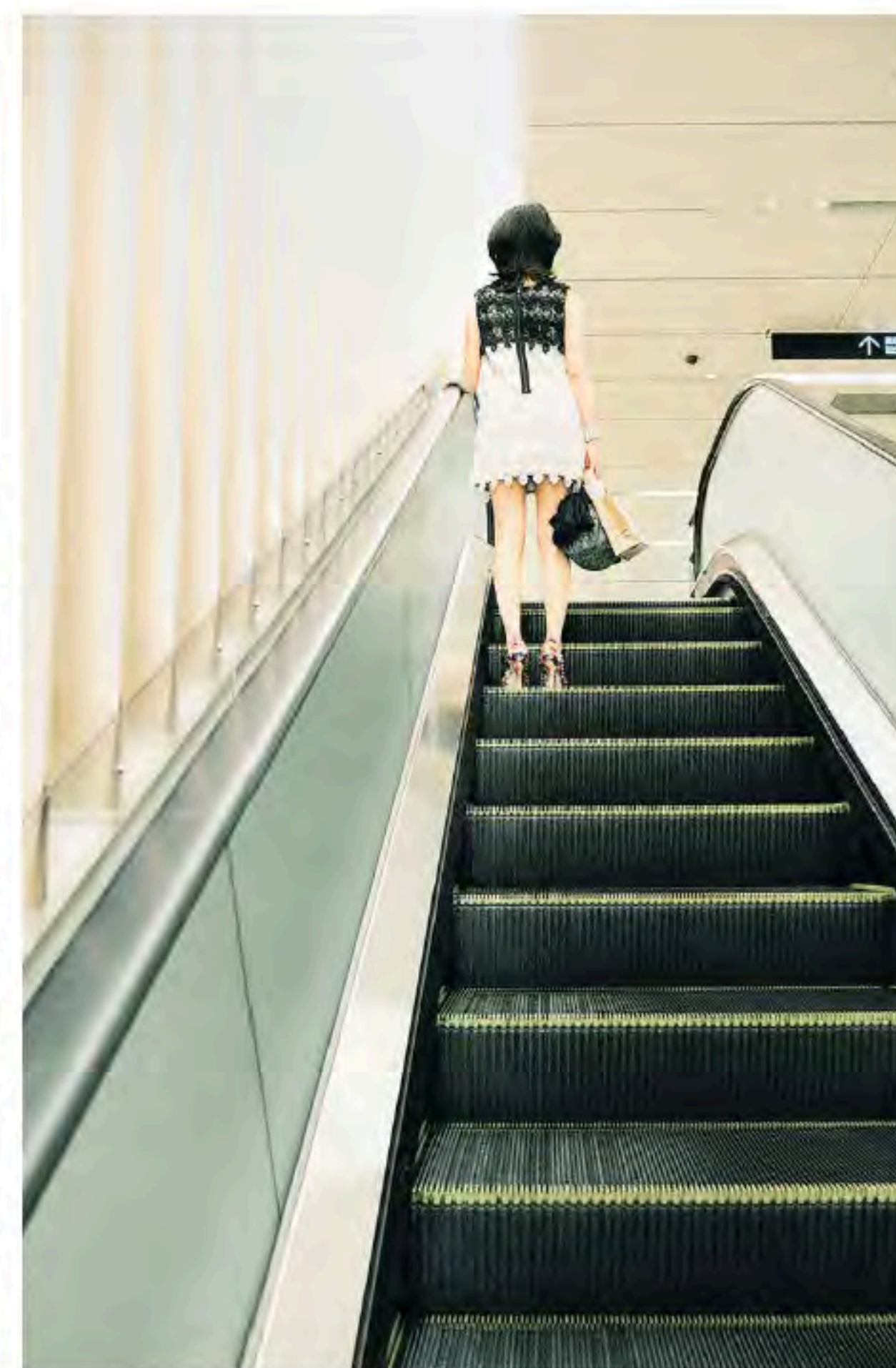


Foto: Karsten Thomassen



Ichiro Tsuchiya, geboren am 25. Oktober 1910, arbeitete als Fischbändler. Den virtuellen Umgang mit Zeitungspapier hat er dabei gelernt.

Das Glück der späten Jahre

Wer sich mit der Frage beschäftigt, ob und, wenn ja, warum die Menschen immer älter werden, kommt an Japan nicht vorbei. Offiziell leben dort rund vierzigtausend Hochbetagte, die mehr als hundert Jahre auf dem Buckel haben. Die durchschnittliche Lebenserwartung beträgt für Frauen 86 Jahre, mehr als sonst irgendwo auf der Welt. Männer können im Schnitt immerhin damit rechnen, ihren achtzigsten Geburtstag zu erleben. Sucht man nach Gründen, werden die gesunde Ernährung, gute medizinische Versorgung und ein intaktes Familienleben genannt. Respekt vor dem Alter ist nach überlieferten japanischen Maßstäben eine Kardinaltugend.

Vor zwei Jahren bekam das schöne Bild Risse. Auf der Suche nach dem ältesten Mann Tokios, dem angeblich 111-jährigen Sogen Kato, fanden die Behörden nur noch sein Skelett. Dreißig Jahre lang hatte der Mann tot im Bett gelegen, seine Familie gab an, er habe sich damals zurückgezogen, um Erleuchtung zu finden, weshalb sie das Zimmer nicht mehr betreten hätten. Katos Schicksal blieb kein Einzelfall. Die Fahnder stießen im ganzen Land auf weitere Kartelleichen: An die dreihundert Personen, die in den Familienregistern als hundert und älter gemeldet waren, lebten längst nicht mehr, obwohl die Angehörigen weiterhin deren Rente kassierten. Die Stadtverwaltung von Osaka musste zugeben, dass in ihren

Japan gilt als das Land mit der höchsten Lebenserwartung. Viele Hochbetagte sind dort auffallend vital. Aber das schöne Bild bekommt zunehmend Risse. Von Jörg Albrecht



Akira Shirai, geboren am 5. August 1911, war früher Inhaber eines Supermarkts. Das heutige Sortiment ist ihm eher fremd.

Dass die Bevölkerung der Industrienationen von Jahrgang zu Jahrgang älter wird, ist keineswegs gesichert; in weiten Teilen der Welt liegt die Lebenserwartung ohnehin unterhalb von sechzig Jahren und in manchen Ländern Afrikas deutlich unter fünfzig. Wo sie in den vergangenen hundert Jahren gestiegen ist, lag das im Wesentlichen am Rückgang der Sterblichkeit im Kindesalter. Dass sich vermehrt sogenannte Altersgene durchsetzen werden, ist nicht zu erwarten. Zum einen hat man bislang nur eine Handvoll erblicher Faktoren gefunden, die zur Langlebigkeit beitragen. Zum zweiten würden sie sich nur dann häufen, wenn deren Träger beschließen würden, bloß noch untereinander zu heiraten, was, außer in entlegenen Bergregionen oder isolierten Urwaldedörfern, keine realistische Fortpflanzungsstrategie ist. Und drittens scheint der Einfluss der Gene höchstens drüßig Prozent zu einem langen und dann auch noch gesunden Leben beizutragen. Viel entscheidender ist wohl der Lebensstil. Unterdessen damit verbunden ist die generelle Einstellung zum Leben.

„Mit siebzig bist du ein Kind, mit achtzig ein Jugendlicher und mit neunzig, wenn dich die Ahnen rufen, bitte sie zu warten, bis du hundert bist. Dann kannst du vielleicht darüber nachdenken“, heißt ein Spruch, mit dem Ogimi, das berühmte „Dorf der Alten“ auf Okinawa, seine inzwischen zahllosen Besucher empfängt. Von dem Einwohnern bekommen sie hittere Goya-Gurken und kostenlose Ratschläge mit auf den Weg. Am besten sei es, wenn man mit dem zufrieden ist, was man hat. Oder: Man darf sich nicht selbst von innen aufressen.

Diese Grundhaltung scheint das eigentliche Geheimnis der glücklichen Greise zu sein. Sie spricht auch aus den Aufzeichnungen des 102-jährigen Arztes Shigeaki Hinohara (siehe „Schritt für Schritt ins Unbekannte“). Hochbetagte aller Länder denken offenbar genauso: Als Gerontologen der Universität Heidelberg kürzlich ihre zweite Befragung Hundertjähriger vorstellten, berichteten sie zwar von durchschnittlich vier Krankheiten, die jeden Teilnehmer plagten, aber auch davon, dass mehr als achtzig Prozent angaben, sie seien mit ihrem Leben im Großen und Ganzen zufrieden.

Anders ausgedrückt: Die meisten pessimisten sind mit achtzig oder neunzig so wieso schon dahingeschieden. Wer dann noch lebt, sieht das Dasein hauptsächlich von der heiteren Seite. Die Unannehmlichkeiten eines biblischen Alters sind dann mehr oder weniger ein unvermeidbarer Witz.

Die Fotos auf dieser Doppelseite stammen von Karsten Thomassen, der auch schon deutsche Hundertjährige porträtiert hat (www.jahrhundertmensch.eu). Als er in Japan durch eine Anzeige in einer überregionalen Tageszeitung nach lebendigen suchte, bekam er innerhalb von zwei Stunden mehr als zwanzig Bewerbungen.

Schritt für Schritt ins Unbekannte

Der 102-jährige Arzt Shigeaki Hinohara beschreibt das Ideal der „neuen Alten“.

Als ich an der Schwelle des 21. Jahrhunderts abzeichnete, dass Japans Bevölkerung gleichzeitig schrumpfen und immer älter werden würde, haben wir das zunächst einmal negativ und als ernstes Problem wahrgenommen. Sogleich kamen Befürchtungen auf, unser Rentensystem würde ins Wanken geraten, die Gesundheitskosten würden explodieren, mit anderen Worten: Die wachsende Zahl der Alten würde das Glück der nachwachsenden Generation automatisch zerstören.

Ich fand diese Argumentation schon damals vollkommen inakzeptabel. Wenn ich mich umschaute, sah ich überall aktivere ältere Mitmenschen. Ich selbst war mit Anfang neunzig in guter Verfassung und noch sehr aktiv. Also entschloss ich mich, eine Bewegung der „neuen Alten“ ins Leben zu rufen. Ein halbes Jahrtausend zuvor hatten die Vereinten Nationen definiert, alt sei, wer das fünfundsiebzigste Lebensjahr überschritten habe. Nach meinem Dafürhalten ist heute erst alt, wer auf mindestens 75 Lebensjahre zurückblicken kann.

Was können die „neuen Alten“ den Jüngeren auf ihren Lebensweg mitgeben? Ich glaube, es sind drei Dinge, auf die es im Leben ankommt: auf Liebe, auf neue Herausforderungen und auf dauerhaften Frieden. Liebe sollte nicht nur zwischen Eltern und Kindern herrschen, zwischen Brüdern und Schwestern, Freunden und Bekannten, sondern zwischen allem, was auf Erden lebt. Das schließt die Fähigkeit zur Vergabung ein.



Shigeaki Hinohara, geboren am 3. Oktober 1911, praktizierte bis zu seinem neunzigsten Lebensjahr als Arzt. Heute organisiert er die Bewegung der „neuen Alten“.

Der 1965 im Alter von neunzig Jahren gestorbene Albert Schweitzer besaß zwei Jahre später ein Krankenhaus in Lambaréné, wo er anschließend ein halbes Jahrhundert praktizierte. Sein ganzes Streben konnte man mit wenigen Worten zusammenfassen: Er setzte sich für den Respekt ein, den alles Leben auf Erden verdient.

Wir können nicht alle nach Afrika gehen, um dort zu helfen. Aber wir können uns an Albert Schweitzer ein Beispiel nehmen. Wir neue Alte haben ausreichend Zeit zur Verfügung. Deshalb sind neue Herausforderungen so wichtig.

Man kann zum Beispiel Dinge in Angriff nehmen, die man immer schon tun wollte, aber nie dazu kam: im Chor singen, Hula-Hoop tanzen, mathematische Probleme lösen, Haiku-Verse verfassen oder Golf spielen. Auch im hohen Alter kann man noch dazulernen und immer besser werden.

Aber es gibt auch eine globale Perspektive. Was man in einem langen Leben mehr geben darf. Umso wichtiger ist ihm, dass der Frieden auch von kommenden Generationen verteidigt wird. Haben wir Ältere den Jüngeren schon genug darüber erzählt, wie es im Krieg wirklich zugeht? Dass der Weltkrieg und alle Kriege, die danach kamen, die größte Katastrophe war, die der Mensch je hervorgerufen hat? Auch jetzt, im 21. Jahrhundert, kommt es überall auf der Welt zu militärischen Kon-



flikten. Der Terrorismus hört nicht auf, das Leben zu bedrohen. Das ist wirklich wahr. Wir müssen uns alle auf das vorbereiten, was unweigerlich kommt. Wir Ältere sollten uns bemühen, ein Vorbild zu sein, eines, zu dem man aufblicken kann und sagen: So möchte ich auch einmal werden, egal ob in zehn, zwanzig oder fünfzig Jahren. Ich leben beleuchtet alt werden. Für den letzten Abschnitt des Lebens heißt das, immer wieder die Herausforderung anzunehmen und weiter ins Unbekannte voranzuschreiten, Schritt für Schritt, um seine Mission zu erfüllen. Das ist eine tägliche Anstrengung, bei der wir Spuren der Liebe hinterlassen sollten, denen die kommenden Generationen folgen können.

Übersetzung nach der englischen Fassung von Sadako Fujino

Shigeaki Hinohara wurde am 3. Oktober 1911 als drittes von sechs Geschwistern geboren. Er arbeitete 69 Jahre lang als Arzt. Mit neunzig lebte er noch eine Schwesternschule und unterrichtete angehende Mediziner. Die von ihm gegründete Association of the New Elderly unterhält ein Büro in Tokio (www.oec.or.jp/senior_soci/index.html).

Foto: Karsten Thomassen