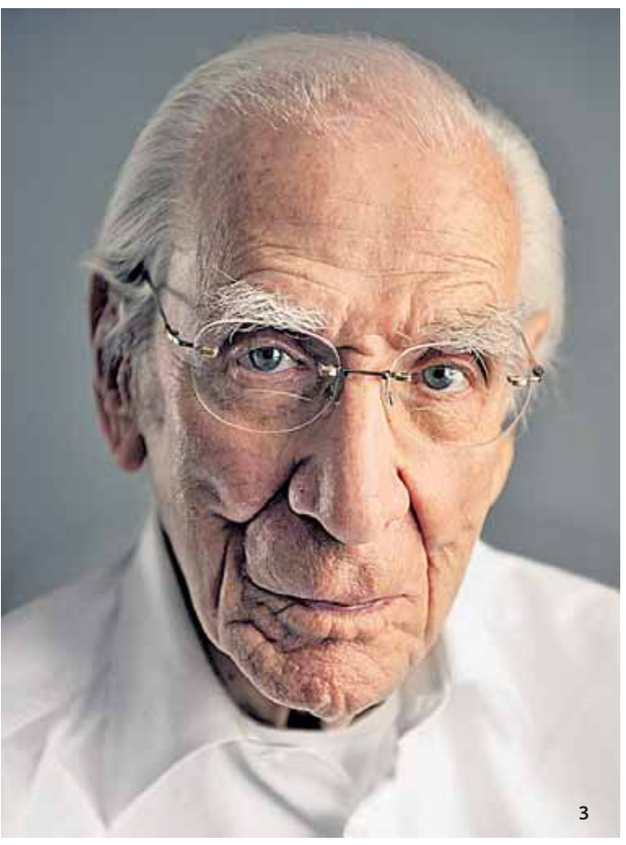
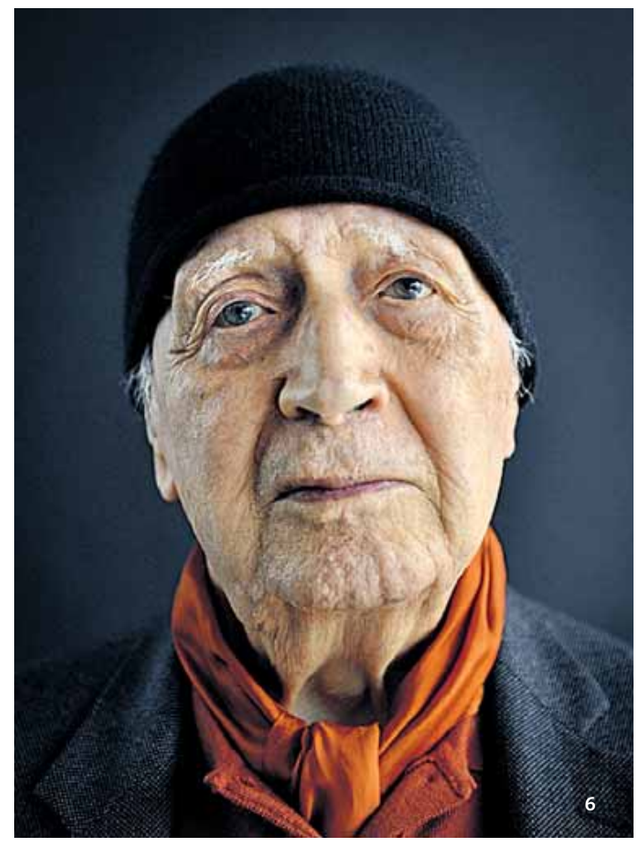
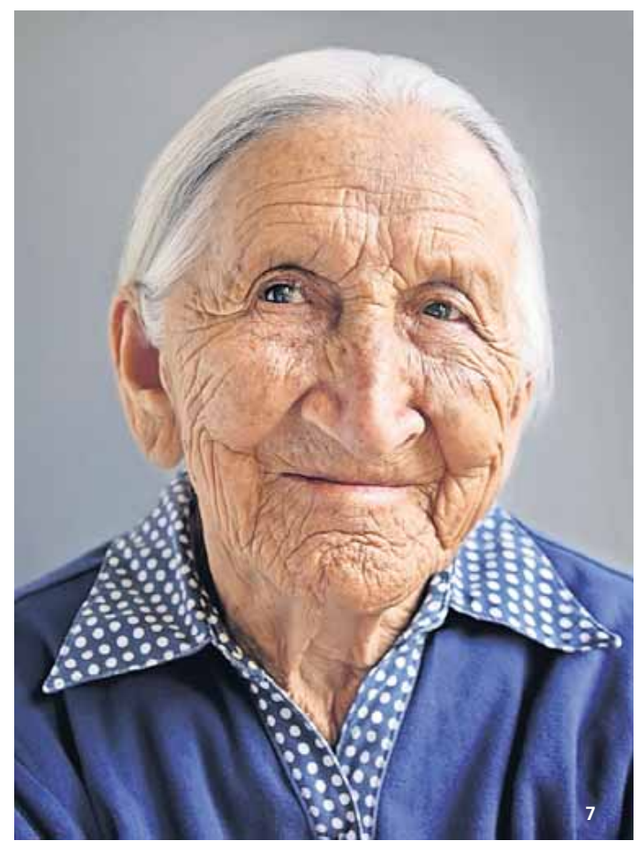

3

5


6

4


7

ten Blauen Zonen leben statistisch gesehen jeweils besonders viele Hundertjährige. Eine gemüse- und fischlastige Ernährung sowie ein aktiver Lebensstil kommen als nächstliegende Erklärungen in Frage – wäre da nur nicht die ungewöhnlich hohe Zahl an Übergewichtigen im italienischen Langlebigkeits-Hotspot Acciaroli. Was die Blauen Zonen wirklich auszeichnet, darüber rätseln die Forscher noch.

Auch in anderer Hinsicht machen Hundertjährige es der Wissenschaft nicht leicht: Sie sind zufrieden mit ihrem Leben. Ihr Optimismus übertraf in der Heidelberger Studie sogar den von Sechzigjährigen. Und obwohl viele Hochbetagte immer wieder mal Sätze äußerten wie „Es reicht“, zeigten immerhin drei Viertel von ihnen noch deutlich Lebenslust und -mut.

Was eigentlich gar nicht sein dürfte. Zumindest dann nicht, wenn man dem Modell des erfolgreichen Alterns folgt, das die amerikanischen Gerontologen John Rowe und Robert Kahn Ende der 1990er-Jahre aufgestellt haben. Demnach altert erfolgreich, wer gesund ist, keine wesentlichen geistigen und körperlichen Funktionseinschränkungen zu beklagen hat und in soziale und gesellschaftliche Aktivitäten eingebunden ist. Tatsächlich erfüllen heute viele Menschen bei oder einige Jahre nach dem Eintritt ins Seniorenalter diese drei Bedingungen. In der neunten Lebensdekade aber nimmt statistisch gesehen die Gebrechlichkeit rapide zu. Gelingendes Altern an Gesundheit und Aktivität festzumachen – „das funktioniert nicht für Hundertjährige“, sagt der Heidelberger Forscher Rott. „Von denen ist niemand gesund und aktiv, sondern alle sind sehr eingeschränkt und oft gebrechlich.“

Die Einstellung zum Leben wird wichtiger als objektiv vorhandene Ressourcen

Wenn viele Hochbetagte ihre Lebenssituation trotzdem als gut einschätzen, dann ist es offenkundig an der Wissenschaft, ihre Definition von gutem Altern zu überdenken. „Ein gelingendes Leben heißt nicht, dass man vor Gesundheit strotzt. Das ist schlicht nicht realistisch“, sagt die Psychologin Alexandra Freund. Stattdessen zeigen die Beispiele etwa der Heidelberger Hundertjährigen-Studie: Auch wer als Hochbetagter nicht mehr wandern, Klarinette spielen oder mit den Urenkeln herumtoben kann, ist unter Umständen im Reinen mit sich und der Welt. „Das ist etwas, was wir uns als Jüngere nur schwer vorstellen können: keine Aktivität und trotzdem eine positive Lebenseinstellung haben“, sagt Rott. Andererseits: Kann sich ein Siebenjähriger vorstellen, den ganzen Tag lang still auf einem Stuhl zu hocken und sich zu konzentrieren, wie es in vielen Fällen 20 Jahre später das Normalste der Welt für ihn sein wird? Offenbar zählt es nicht eben zu den größten Stärken des Menschen, sich in andere Lebensphasen als die eigene einzufühlen.

Inzwischen aber haben die untersuchten Hundertjährigen die Forscher gelehrt: Nicht auf die noch verfügbaren körperlichen und geistigen Ressourcen kommt es hauptsächlich an, sondern vor allem auf die subjektive Bewertung der eigenen Situation. Damit die positiv ausfällt, sind drei Faktoren entscheidend, hat ein Team um Leonard Poon 2012 in der „Georgia Centenarian Study“ ermittelt: Zufriedenheit mit dem ökonomischen Status, ein hohes Glücksempfinden und ein als subjektiv gut eingeschätzter Gesundheitszustand. Letzterer, das betont Rott, hänge keineswegs immer mit objektiver Gesundheit zusammen. Und auch mit seiner finanziellen Situation kann man zufrieden sein, ohne dass dies eng mit dem tatsächlichen Kontostand korrelieren muss.

In der Untersuchung von Poon und seinen Kollegen erfüllte fast die Hälfte der befragten Hundertjährigen die drei Kriterien, die dem neuen Modell zufolge gelingendes Altern ausmachen. Wurden stattdessen Faktoren wie Gesundheit, hoher Funktionsstatus und Aktivität zugrunde gelegt, betrug die Trefferquote: null Prozent. „Es geht insgesamt um die Bewertung“, sagt Rott. „Die Einstellung zum Leben wird wichtiger als die objektiv vorhandenen Ressourcen. Das Beste aus ihrer Situation zu machen, das scheint den Hundertjährigen in herausragender Weise zu gelingen. Da könnten die Hochbetagten auch als Vorbild für Jüngere dienen.“

Und wie, bitte schön, lässt sich diese wohlwollende Einstellung in hohem Alter gewinnen? Eine große Rolle spielen offenbar Veränderungen in den persönlichen Zielen und Motivationen – zum Beispiel, sich von dem Gedanken an ein „immer mehr“ zu verabschieden. „Jüngere Menschen sind auf Zugewinn aus“, sagt Alexandra Freund. „Sie wollen etwas erreichen: einen Berufsabschluss, eine Familie, ein Haus.“ Hochbetagte hingegen, die im Lauf des Alterns schon viele Verluste ertragen mussten, seien vor allem bestrebt, Vorhandenes zu bewahren. So freut sich beispielsweise im besten Fall ein Mensch, der früher gern gewandert ist und draußen die Natur genossen hat, in hohem Alter vom Wohnungsfenster aus am Spiel des Sonnenlichts in den Blättern der Bäume. „Vielen sehr alten Menschen gelingt es erstaunlich gut, diesen Wandel zu gestalten“, sagt Freund. Gelingendes Altwerden heißt also auch, sich weniger auf ein Ziel als Endzustand zu konzentrieren, als vielmehr auf den Weg dorthin. „Hochbetagte konzentrieren sich mehr darauf, was sie und wie sie es tun – das geht fast ein bisschen in Richtung Achtsamkeit“, so die Psychologin. Diese je nach Lebensphase unterschiedlichen Motivationen zeigen sich auch in Studien, in denen Probanden in mittlerem und in hohem Alter beginnen, Sport zu treiben. Jüngere Menschen nennen als Motivation dann oft „Abnehmen“ oder „Fitter werden“. Alte Probanden dagegen berichteten vor allem von dem Spaß, den ihnen die Bewegung verschaffe – sie achten also mehr auf den Vorgang an sich. Dank dieser Strategie falle es ihnen auch leichter, am Ball zu bleiben, sagt Freund.

Die zweite wichtige altersbedingte Änderung in der Einstellung betrifft kluges Aussortieren. Was und wer ist mir wirklich wichtig? Nur darauf wird die wenige verbliebene Kraft verwendet, auf alles andere lässt sich dann einigermaßen leicht verzichten. Oft hören die Psychologen von ihren hochbetagten Studienteilnehmern Sätze wie „Dafür ist mir meine Zeit zu schade. Ich mache nur noch, was ich will.“ Neben der wohlüberlegten Einteilung der eigenen Ressourcen verschafft diese Haltung auch eine große innere Freiheit, sagt Alexandra Freund: „Die Anerkennung von außen wird in hohem Alter weniger wichtig.“

Selbst im zweiten Jahrhundert ihres Lebens interessieren sich Menschen noch für die Zukunft

Wer an die 100 Jahre gelebt hat, dessen Blick ist oft geschärft für die eigenen Bedürfnisse und die Wege, diese zu befriedigen. Wohin dies dann führt, hängt zwar zum Teil von den individuellen Vorlieben und der Persönlichkeit ab. „Lag einem Menschen zum Beispiel immer viel daran, die Welt intellektuell zu durchdringen, dann beschäftigt sich dieser Mensch im hohen Alter vielleicht mit Philosophen, für die er früher nie die Zeit oder Geduld hatte“, sagt Freund.

Doch jenseits solch individueller Prioritäten stehen für die meisten Hochbetagten drei Hauptthemen im Vordergrund: die zunehmend bedrohte Gesundheit, soziale Beziehungen, sowie generationenübergreifende Fragen. „Viele sehr alte Menschen machen sich Gedanken über den Zustand der Welt“, so die Forscherin. Im besten Fall schaffen die Hochbetagten also den Spagat, angesichts ihrer ins Bewusstsein drängenden Sterblichkeit die eigenen Bedürfnisse ernster zu nehmen als in jungen Jahren – und gleichzeitig über den Tellerrand auf die übernächste Generation zu blicken. So gaben viele Teilnehmer der Heidelberger Hundertjährigen-Studie an, gerne noch ein bestimmtes Familienfest, den Berufsabschluss ihres Enkels oder die Fertigstellung von dessen Haus erleben zu wollen. Die Ziele mögen sich ändern im letzten Lebensabschnitt und auf kürzere Zeiträume ausgerichtet sein. Doch ihren Platz haben Zukunftsvisionen auch noch im zweiten Lebensjahrhundert.

Deshalb ist es verfehlt, wenn manche Menschen bekunden, sie wollten sterben, ehe sie alt werden. Vielleicht ist nach den ersten hundert Jahren ja auch endlich das Schwierigste geschafft.

Lebensgeschichten

(1) Berta Maria Frieda Preiss aus Nidda, Hessen, geboren am 9. Mai 1912
Sie ist das jüngste von fünf Kindern und kam schon früh „in Stellung“, zu ihrer Tante nach Nidda, um in Haus und Gastwirtschaft zu helfen. Dort lernte sie auch ihren Mann Karl kennen, mit dem sie bis Ende der 1970er-Jahre einen kleinen Lebensmittelladen betrieb. Noch bis ins hohe Alter war sie mit dem Rad unterwegs, bekochte die Familie, ihre Kinder und Enkel, bis sie fast hundert Jahre alt war. Heute geht sie immerhin noch regelmäßig in die Kirche und findet, man solle nichts übertreiben, wenn man so alt wie sie werden will.

(2) Edward J. Palkot aus Garden City, New York, geboren am 20. August 1913
Edward Palkot, früher Direktor einer Personalabteilung, wartete in seiner beigen Limousine am Bahnhof von Garden City. „Ohne mein Auto wäre ich verloren“, sagt er, während er zu seinem Lieblingslokal fährt, dem Leo's. Die Fahrt geht an seinem Golfklub vorbei, an dem Konzertpavillon, zu dem er heute Abend gehen wird, sowie an einem Tanzlokal, wo er gut bekannt ist, weil er dort mit seiner neunundachtzigjährigen Partnerin Alice hingeht. Seine Frau Anne starb 1998 an ALS, einer fortschreitenden Schädigung der motorischen Nervenzellen. Inzwischen ist er glücklich, eine neue Liebe gefunden zu haben.

(3) Lukas Ammann aus München, geboren am 29. September 1912
Der gebürtige Schweizer war der vermutlich älteste Schauspieler der Welt und ein echter Grandseigneur, der Weltgewandtheit, Stil und Noblesse verkörperte. Er öffnete dem Besucher im eleganten Dreiteiler und perfekt passender Krawatte die Tür zu seinem Apartment im Münchner Stadtteil Maxvorstadt. Dann erzählte der Sohn einer Sängerin und eines Kunstmalers aus einem bewegten Leben als Fernseh- und Filmstar der 1960er- und 1970er-Jahre. Das waren noch Zeiten. Heute, so sagte Lukus Ammann kurz vor seinem Tod im Mai 2017, gäbe es kaum noch gute Fernsehserien: „Ich fühle mich oft uninspiriert!“

(4) Tonia Nola aus Silanus, Sizilien geboren am 4. Februar 1914
Tonia Nola hat immer in Silanus gelebt, einem Dorf am Fuße des Monte Arbo auf Sardinien. Sie lebt mit der Familie ihres Großneffen, sie hat nie geheiratet und hat keine Kinder. Ihr ganzes Leben lang arbeitete sie als Haushaltshilfe. In ihren Zwanzigern arbeitete sie für einen pensionierten Offizier, der zum Zug der Tausend gehört hatte – einer Truppe von Freiwilligen, die unter dem italienischen Unabhängigkeitskämpfer Giuseppe Garibaldi 1860 auf Sizilien siegreich gegen die Armee der spanischen Bourbonen gekämpft hatte. Ihr Rat? „Heiter und ohne Stress arbeiten, nicht neidisch sein und viel Minestrone essen.“

(5) Kiichiero Nakajima aus Sapporo, Japan, geboren am 2. Februar 1914
Er lächelt eigentlich immer – und noch ein bisschen mehr, wenn seine Enkel da sind. Obwohl er kein leichtes Leben hatte. In seiner Jugend war er Fischer, später Arbeiter in einer Eisenfabrik. Trotzdem fand er immer noch Zeit zu lesen, eine seiner Leidenschaften, und er ist stolz auf sein gutes Gedächtnis. Er kann noch gut für sich sorgen. Gerade hat er seine Schuhe auf Hochglanz poliert. Schließlich soll er gut aussehen, wenn er bald ehemalige Nachbarn in seinem Heimatort besucht.

(6) Karl Otto Götz aus Niederbreitbach-Wolfenacker, geboren am 22. Februar 1914
Ein Besuch bei dem Künstlerehepaar Karl Otto und Karin Götz war immer ein Abenteuer. Sie ist seine zweite Ehefrau, vierundzwanzig Jahre jünger. Über vierzig Jahren lebten sie in einem abgelegenen Dorf im Westerwald. Karl Otto sollte eigentlich Textilingenieur werden, wandte sich aber der Kunst zu. Von 1959 bis 1979 unterrichtete er an der Düsseldorfer Kunstakademie, er zählte zu den einflussreichsten Kunstprofessoren der Nachkriegszeit, Gerhard Richter und Sigmar Polke gehörten zu seinen Studenten. Er war Mitbegründer der als Informel bezeichneten Stilrichtung abstrakter Kunst. Obwohl fast erblindet, malte er bis zuletzt. Einhundert Kopien eines Werkes, das er zu seinem hundertsten Geburtstag schuf, waren binnen weniger Stunden verkauft. Er starb im August dieses Jahres.

(7) Luz Pacifica Torres aus Vilcabamba, Ecuador, geboren am 23. November 1916
Auch ihr Schwager ist über 100 Jahre alt, ihr Mann ist 2010 verstorben. Früher hat die Familie einen landwirtschaftlichen Betrieb bewirtschaftet. Das war harte Arbeit, die laut Luz allerdings zu ihrer Langlebigkeit mit beigetragen hat. Vielleicht liegt das Geheimnis aber auch in dem mysteriösen „Ishpingo“ begründet, einem Gebräu, das unter anderem aus Eukalyptusblättern, Weinraute, Kampfer und Schnaps besteht. Luz hat sechs Töchter und zwei Söhne. Bei der Zahl ihrer Enkel und Urenkel ist sie nicht ganz sicher. Wenigstens sind diese bei den Behörden ordentlich registriert. Anders als Luz, die offiziell gar nicht existiert. Der Weg zu ihrer Holzhütte am Berg ist nämlich so strapaziös, dass bislang noch kein Beamter vorbeigekommen ist, um ihr einen Pass auszustellen.

Die Fotos und biografischen Texte stammen aus dem Bildband von Karsten Thormaehlen und Constanze Kleis: 100 Jahre Lebensglück: Weisheit, Liebe, Lachen. Knesebeck, 2017. 120 Seiten, 25,95 €.

DIZdigital: Alle Rechte vorbehalten – Süddeutsche Zeitung GmbH, München
Jegliche Veröffentlichung und nicht-private Nutzung exklusiv über www.sz-content.de
kblawat
SZ20171104S4369105