

## Altersforscherin Ursula Staudinger

### "Das längere Leben wird nicht im Bett verbracht"



Die gesundheitlich aktiven Jahre nehmen zu, sagt die Altersforscherin Ursula Staudinger. (Symbolbild) FOTO: Thinkstock

Düsseldorf. Die Altersforscherin Ursula Staudinger plädiert im Gespräch mit unserer Redaktion für eine Neubewertung der späten Lebensphasen. Selbst ein Leben im Rollstuhl kann ihrer Meinung nach erfüllend sein.  
[Von Martin Kessler](#)

Die Nürnberger Psychologie-Professorin Ursula Staudinger gilt als eine der international führenden Altersforscherinnen. Die Wissenschaftlerin, Gründungsdirektorin des Zentrums für Altersforschung an der New Yorker Columbia-Universität, hat sich interdisziplinär mit dem Prozess des Alterns beschäftigt. Kürzlich verlieh ihr der Industrieclub in Düsseldorf den mit 20.000 Euro dotierten Seneca-Preis.

*Wir werden dank des Wohlstands und der Medizin immer älter. Sollen wir uns darüber freuen oder überwiegen doch die Nachteile des Alters?*

**Staudinger** Wir leben länger, und Gott sei Dank zeigen uns die Daten aus vielen Untersuchungen, dass in den modernen Industrienationen die gesundheitlich aktiven und unabhängig zu lebenden Jahre bei der dazugewonnenen Lebenszeit überproportional zunehmen. Das längere Leben wird nicht im Bett verbracht.

*Vielfach wird beklagt, dass trotzdem die Leidenszeit im Alter im Gegensatz zu früher länger ist.*

**Staudinger** Die Daten aus vielen Studien sprechen eine andere Sprache. Wir leben länger und gesünder.

*Also steuern wir auf paradiesische Zustände hin?*

**Staudinger** Nein, denn keine dieser Entwicklungen ist ein Automatismus. Dass wir es so weit gebracht haben, fiel ja nicht vom Himmel. Höhere Lebenserwartung und besseres Wohlbefinden sind eine Konsequenz aus einem veränderten Bildungs-, Arbeits- und Gesundheitssystem. Dazu kommt eine Veränderung unseres Lebensstils. Wenn wir diese positiven Entwicklungen nicht fortschreiben und weiterentwickeln, kann sich der Prozess, der in den vergangenen 100 Jahren so positiv verlaufen ist, auch wieder umdrehen. Denken Sie nur an die sich epidemisch ausbreitende Diabetes als Folge von Übergewicht. Es gibt also Warnzeichen.

*Sind wir auf eine alternde Gesellschaft richtig vorbereitet?*

**Staudinger** Ich störe mich an diesem Begriff der 'alternden Gesellschaft'. Korrekt ist, dass wir in einer Gesellschaft mit alternder Bevölkerung leben. Was dies für die Gesellschaft bedeutet, bleibt uns überlassen, die wir die Gesellschaft gemeinsam gestalten. Deshalb scheint es mir besser, von einer Gesellschaft des längeren Lebens zu sprechen, auch um deutlich zu machen, dass es Veränderungen bedarf, um dem längeren Leben gerecht zu werden. Die Tatsache, dass wir älter werden, heißt nicht, dass nur ein paar Jahre hinten angehängt werden. Eine längere Lebensspanne ermöglicht uns vielmehr, dass wir verschiedene Anforderungen besser auf einzelne Phasen verteilen können. Das mittlere Lebensalter, die Spannung von Freizeit, Familie und Beruf, muss nicht mehr so verdichtet sein, wenn wir auch im späteren Leben noch aktiv und gesund arbeiten können. Das erfordert aber ein grundsätzliches Umdenken unserer Lebensentwürfe, wie wir sie von unseren Eltern und Großeltern kennen.

*Geht die Entwicklung zu einem noch längeren Leben unbegrenzt weiter?*

**Staudinger** Es gibt in der Bevölkerungswissenschaft, also in der Demographie, eine heiße Debatte darüber, ob dieser Trend linear weitergeht oder an Grenzen stößt. Die Daten, die uns vorliegen, geben gegenwärtig keinen Anhaltspunkt, dass der Trend zum längeren Leben sich verlangsamt.

*Da gibt es in den einzelnen westlichen Ländern keine Ausnahme?*

**Staudinger** Doch, die USA sind ein Beispiel dafür, wie dieser Prozess verlangsamt werden kann. Seit geraumer Zeit verliert Amerika den Anschluss an den Trend, der sich in anderen modernen Industrienationen ungebrochen fortsetzt.

*Welche Gründe gibt es dafür?*

**Staudinger** Das ist sehr komplex und nicht auf eine Ursache zurückzuführen. Es hat etwas mit dem Gesundheitssystem, der multiethnischen Zusammensetzung der Bevölkerung und der großen sozioökonomischen Spreizung zu tun. Auch die Lebensdynamik und -kultur ist anders als in Europa.

*Ist ein hohes Alter nicht vor allem genetisch bedingt?*

**Staudinger** Wie alt wir werden, hängt auch von unserer genetischen Ausstattung ab, aber genauso von den soziokulturellen Umständen, die wir in unserem Gemeinwesen schaffen, sowie den Entscheidungen, die jeder Einzelne trifft. Es ist nicht so, dass wir unsere Gene von den Eltern bekommen, und dann entfalten sie sich. Der Abruf genetischer Information ist abhängig von den Kontexten, in denen wir leben. Die Epigenetik ist die Wissenschaft, die dabei ist, immer besser zu verstehen, wie diese Wechselwirkungen genau ablaufen.

*Viele Menschen haben Angst, dass sie nicht in Würde altern können.*

**Staudinger** Lassen Sie mich das anhand der Patientenverfügung erklären. Dort wird ja definiert, was eine Person für sich als würdiges Leben definiert. Eine solche Festlegung ist aber relativ und verändert sich in Abhängigkeit davon, wie es mir selbst geht.

*Die meisten Menschen machen die einmal im Leben.*

**Staudinger** Eben. Sie sind dabei meistens gesund und sorgen sich um einen möglichen künftigen Zustand, den sie auf keinen Fall erleben möchten.

*Ändert sich dann die Einstellung?*

**Staudinger** Aus vielen Forschungen geht hervor, dass sich die Einschätzung, was ein würdiges und sinnvolles Leben ist, tatsächlich ändert. Nehmen Sie eine Person, die einen Schlaganfall erlitten hat, gelähmt ist, vielleicht ein Bein durch Amputation verliert oder im Rollstuhl sitzt.

*Keine schönen Aussichten.*

**Staudinger** Das ist aber nur ein Teil dieses Schicksals. Es gibt Studien, die zeigen, dass solche Menschen nach Reha-Maßnahmen und in Heimen, die dafür geschaffen sind, zum sozialen Mittelpunkt werden können – für das Pflegepersonal, für ihre Mitbewohner. Befragt man diese Personen, so sagen sie, sie führen ein erfülltes Leben. Sie sehen, die Perspektiven verändern sich. Was unerlässlich für ein gutes Leben ist, ändert sich mit dem Lebensalter. Eine 20-Jährige empfindet da anders als ein Mensch mit 70. Das gilt selbst für Demenzkranke. Wir können uns als Gesunde nur das autonome Leben vorstellen. Aber das ist eine eingeschränkte Sicht auf die Vielfalt des Lebens.

*Was können wir von diesen Menschen lernen?*

**Staudinger** Wer ein schlimmes Schicksal erleidet und damit zurechtkommt, ohne dauernd zu klagen oder gar aggressiv zu werden, signalisiert seiner Umwelt, dass man trotz dieser Umstände zufrieden sein kann. Das wirkt auf andere positiv und strahlt auf den Menschen zurück, der sich in dieser Situation befindet. Wir müssen uns bei einer Zunahme älterer Menschen darauf vorbereiten und im Dialog bleiben. Das nützt allen Beteiligten. Warum nicht etwa Kindergärten, Schulen und Betreuungseinrichtungen für ältere Menschen unter ein Dach bringen? Kinder und Jugendliche verlieren dann die Scheu, mit diesen Menschen in Kontakt zu treten und deren Lebensumstände zu erfahren. Für viele ältere Menschen umgekehrt gibt es kein beglückenderes Gefühl, als die Enkelgeneration (auch wenn es nicht die eigenen Enkel sind) direkt zu erleben.

*Kanzlerin Merkel hat die Rente mit 70 zum Tabu erklärt.*

**Staudinger** Genau darüber müssen wir aber reden. Wer heute 65 Jahre alt ist, kann davon ausgehen, dass er mindestens noch 20 Jahre im Schnitt leben wird. Das ist eine Revolution im Vergleich zu der Zeit vor fast 130 Jahren, als die Rentenversicherung von Bismarck eingeführt wurde. Damals lag das Rentenalter bei 70 Jahren und nur zwei Prozent der Bevölkerung erreichten es.

*Viele Menschen freuen sich über einen frühen Ruhestand.*

**Staudinger** Aber oft dauert diese Freude nicht so lange an. Viele Studien zeigen, dass es ungesund ist, ohne eine Tätigkeit zu leben, die wie die Berufstätigkeit einen Verbindlichkeitsgrad hat, eine Person außerhalb ihrer Familie sichtbar macht und mit regelmäßiger körperlicher und geistiger Aktivität verbunden ist. Sinnstiftung, Sozialkontakte und die Bereitschaft, den inneren Schweinehund zu überwinden, sind eng mit der Arbeit verbunden. Es ist nicht so einfach, diese Dinge, die wir für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden brauchen, außerhalb von bezahlter Arbeit herzustellen.

*Wann sollte denn Ihrer Meinung spätestens Schluss sein mit der Arbeit?*

**Staudinger** Wir brauchen auf jeden Fall eine Altersgrenze, aber der man sich nicht mehr rechtfertigen muss, wenn man nicht mehr arbeitet. Darüber hinaus sollte das Rentensystem so flexibel sein, dass man früher aufhören kann, wenn man es sich leisten kann. Aber auch dass ich ohne Bestrafung durch höhere Beiträge zu unseren Sozialsystemen länger arbeiten kann, wenn ich das möchte. Man sollte dann aber auch bereit sein, von vorher innegehabten Positionen abzutreten. Denn es ist weder für die Person selbst noch für die Produktivität, die mit der Position verbunden ist, von Vorteil, wenn jemand zu lange eine bestimmte Stelle einnimmt.

*Verlieren wir an Dynamik gegenüber Gesellschaften, die jünger sind?*

**Staudinger** Wenn wir nichts tun, wenn wir glauben, das, was wir aufgebaut haben an Bildungs-, Arbeits- und Gesundheitssystem, reicht völlig aus, werden wir den Kürzeren ziehen. Wenn wir jedoch sozial genauso innovativ sind wie in der technologischen und digitalen Entwicklung, dann haben wir eine enorme Chance gegen sogenannte kalendarisch jüngere Gesellschaften. Wenn wir es schaffen, Menschen in der zweiten Lebenshälfte gesundheitlich fit und geistig agil zu halten, haben die den großen Vorteil, auf eine reichhaltige Erfahrung zurückgreifen zu können. Mit einer solchen Basis können wir dann im gesellschaftlichen Wettbewerb gut mithalten.

*Martin Kessler führte das Gespräch.*

Quelle: RP