

Keine Angst vor dem Alter – Gespräch mit Zukunftsforscher Horst W. Opaschowski

Wie leben wir ein langes und erfülltes Leben?

Der Zukunftsforscher Prof. Dr. Horst W. Opaschowski ist ein gefragter Vordenker und ein leidenschaftlicher Anwalt für eine neue Generationengerechtigkeit. Der 75-Jährige war wissenschaftlicher Leiter der Stiftung für Zukunftsfragen. Mit seinem neugegründeten Institut für Zukunftsforschung berät er heute Wirtschaft und Politik gleichermaßen. Im Gespräch mit der SoVD-Zeitung äußert sich der Wissenschaftler zur gestiegenen Lebenserwartung. Dabei erteilt er jeder Form von Pessimismus eine Absage: Das Leben im Alter werde immer lebenswerter.

— Sie erforschen unsere Lebensgewohnheiten. Welche Erwartungen haben die Deutschen denn an ein gutes Leben im Alter?

In der politischen Diskussion versteht man unter einem guten Leben oftmals eine ausreichend hohe Altersrente. Fragt man die betroffenen Menschen jedoch direkt, dann wird der materielle Aspekt erst an fünfter Stelle genannt. Viel wichtiger ist es den Menschen, geistig fit zu bleiben. Das ist die Nummer eins der Wünsche von uns Deutschen an ein langes Leben, gefolgt von dem Bedürfnis nach körperlicher Gesundheit.

— Und was spielt im Alter für uns sonst noch eine Rolle?

Ich hatte bisher immer angenommen, dass man mit den drei „G“ gut durchs Leben kommt: Geld, Gesundheit und Geborgenheit. Meine Untersuchungen zeigen jedoch, dass inzwischen drei weitere „G“ dazu kommen: Geist (im Sinne geistiger Fitness), Gebraucht werden (das Streben nach Anerkennung) und der Glaube – gemeint ist der Glaube daran, dass es sich lohnt, lange zu leben. Es gehört nämlich ein ganzer Schuss Lebenshunger und Lebensbejahung dazu, zufrieden alt zu werden. Bezogen auf den letzten Punkt sehe ich gerade auch den SoVD als einen Anwalt für soziale Lebensqualität. Es reicht nicht, allein gesellschaftliche Defizite zu beklagen, man muss den Menschen auch eine positive Lebensperspektive aufzeigen.

— Das klingt als wäre es ganz einfach, zufrieden alt zu werden.

Die intensive Pflege sozialer Beziehungen steigert nachweislich unsere Lebenserwar-



Foto: privat

Soziale Kontakte sind Horst W. Opaschowski zufolge der Grundstein für ein glückliches Leben im Alter.

tung. Familie ist sicher nicht alles, aber ohne Familie ist alles nichts.

— In Ihrem Buch schildern Sie das Leben Ihrer Tante Alma. Diese hat zwei Weltkriege erlebt und ist trotzdem über hundert Jahre alt geworden. Wie hat sie das gemacht?

Sie fand Erfüllung in ihren Beziehungen – in der Partnerschaft, dem Freundeskreis und der Nachbarschaft. Das war ihre neue Wahl- und Großfamilie, die sich gegenseitig half und unterstützte. Sie wohnte bescheiden in einem DDR-Plattenbau ohne Bad und Balkon – und vermisste nichts. Und als Alma 99 Jahre alt wurde, konnte sie aus dem zweiten Stock wegen ihrer Kniebeschwerden die Wohnung nicht mehr verlassen. Für sie war das kein Grund zur Resignation. Wenn sie Sonne

haben wollte, öffnete sie das Fenster und machte ihre Gymnastik. Ansonsten wirkte sie fröhlich und ausgeglichen, bescheiden und fast demütig. Ihr Wahlspruch lautete: „Was ich brauche, das habe ich. Was ich nicht habe, brauch ich nicht.“ Was wir aus diesem Lebensentwurf einer Hundertjährigen lernen können? Auch in einem entbehrungsreichen Leben können wir Glück empfinden und Zufriedenheit finden.

— Aber sind wir im Alter nicht immer mehr auf andere angewiesen?

Die Angst vor der Gleichsetzung von Alter und Pflegebedürftigkeit ist unbegründet. Der Gewinn an Lebensjahren geht nicht mit einer Zunahme an Hilfs- und Pflegebedürftigkeit einher: 97 Prozent ihrer Lebenszeit verbringen die Deutschen pflegefrei. Nachweislich bleibt dieser Anteil beschwerdefreien Lebens selbst dann erhalten, wenn die durchschnittliche Lebenserwartung um Jahre oder gar Jahrzehnte übertroffen wird. Was bedeuten schon 3 Prozent Restrisiko innerhalb eines langen Lebens von siebzig bis hundert Jahren?

— Was kann ich denn als Mittvierziger heute tun, damit ich im Alter gut aufgestellt bin?

Das genau ist die Frage, die sich meine Tochter auch gestellt hat. Welche Verantwortung haben wir für unsere Kinder? Müssen wir zum Beispiel dieses „Turbo-Abitur“ mitmachen oder sollten wir in der Erziehung nicht eher darauf achten, dass unsere Kinder Zeit haben sich zu entwickeln? Was nützt es, immer der erste zu sein, wenn man am Ende des Erwerbslebens 65 Jahre alt ist und noch weitere 30 Jahre vor sich hat?

— Die Frage stelle ich mir natürlich auch. Sie empfehlen diesbezüglich ein Ehrenamt, oder?

Es muss nicht unbedingt ein Ehrenamt sein, es geht allgemein um soziale Lebensqualität. Bei meinen Untersuchungen sagen mir Menschen sehr oft, dass sie gerne für andere dasein wollen. Und tatsächlich: Wer sich um andere sorgt, lebt nachweislich länger. Das ist also ein Geben und ein Nehmen.

Der spanische Musiker Pablo Casals wurde einmal gefragt, warum er im Alter von 92 Jahren noch immer täglich Cello übe.

Er antwortete: „Ich glaube, ich mache Fortschritte.“



Fotos: Brian Jackson/fotolia

— Das heißt also, ich bleibe am besten mein ganzes Leben lang aktiv?

Der Mensch ist nicht zur Untätigkeit geboren. Man muss das Leben als Aufgabe, Gewinn, als Bereicherung ansehen. Mit jeder Lebensphase kommt Neues hinzu. Ich verwende gerne das Bild des spanischen Cellisten Pablo Casals, der gefragt wurde, warum er im Alter von 92 Jahren noch immer täglich Cello übe. Er hat darauf geantwortet: „Ich glaube, ich mache Fortschritte.“

— Für Ihre Aussagen scheinen Sie das beste Beispiel zu sein: Haben Sie wirklich so eine große Lust aufs Alter?

Oh ja! Nun bin ich natürlich auch in der Rolle des Zukunftsforschers und da ist Optimismus quasi Pflicht. Im Übrigen fühle ich da als 75-Jähriger aber auch nicht anders als die meisten Jugendlichen. In Befragungen geben die nämlich an, dass sie sehr wohl um die weltweiten Probleme, Krisen und Konflikte wissen. Dann aber kommt der entscheidende

Zusatz. Sie sagen: „Und dennoch will ich das Beste aus meinem Leben machen. Ich blicke positiv in die Zukunft.“ Das ist der Elan, den wir uns von der nächsten Generation wünschen, damit es weitergeht und wir nicht resignieren müssen.

— Sind wir vielleicht auch deshalb unglücklich, weil wir im Überfluss leben?

Mir ist es wichtig, dass wir uns von einer ausschließlich materiellen Betrachtungsweise lösen. Wir müssen weg von einem Denken in Zahlen und hin zu einem Denken in Lebensqualität. Wir versuchen Güter und Dienstleistungen wirtschaftlich zu bewerten. Aber da, wo das Leben anfängt, lebenswert zu sein, da hört die Berechnung des Bruttoinlandsproduktes auf. Wir müssen ernsthaft über die Qualität eines immer länger werdenden Lebens nachdenken. Wer gut und lange leben will, sollte nicht den Arzt oder Apotheker fragen, sondern seinen Lebensstil ändern – mental und auch sozial.

Interview: Joachim Baars

Das Abraham-Prinzip

In seinem neuen Buch beschäftigt sich Horst W. Opaschowski mit der gestiegenen Lebenserwartung. Er sucht nach Antworten auf die Frage: Wie können wir den Jahren mehr Leben und nicht nur dem Leben mehr Jahre geben?

Wie halten Sie sich jung? Schreiben Sie uns hierzu eine kurze Antwort und gewinnen Sie eines der Bücher! SoVD, Redaktion/„Das Abraham-Prinzip“, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin; E-Mail: redaktion@sovd.de.



Horst W. Opaschowski: Das Abraham-Prinzip. Wie wir gut und lange leben. Gütersloher Verlagshaus, 192 Seiten, ISBN: 978-3-579-08647-7, 17,99 Euro.

Wir werden alt, wenn wir unseren Träumen Lebewohl sagen.

