

**Carola Kleinschmidt**

# **JUNG ALT**

**Warum es sich mit 40 schon lohnt, an 80 zu denken**

# **WERDEN**

**Ellert & Richter Verlag**

Carola Kleinschmidt

# **Jung alt werden**

Warum es sich mit 40 schon lohnt,  
an 80 zu denken

Ellert & Richter Verlag

---

# Inhalt

- 7 **Der ungenutzte Spielraum**
- 8 Expedition in die Langlebigkeit
- 9 Neuer Spielraum und alte Sachzwänge
  
- 13 **Wie mag es aussehen, das Leben 2035?**
- 16 Unser Blick in die Zukunft – geklaut in der Vergangenheit
- 18 Sozialer Kollaps oder alles beim Alten?
- 19 „Die Alten“ gibt es längst nicht mehr
- 21 Falsche Szenarien schüren die Angst
- 22 Was tun? Einfach auf diese Zukunftsvorstellungen verzichten?
  
- 25 **Zu alt? Gibt es nicht mehr**
- 31 Das chronologische Alter ist nicht mehr zeitgemäß
- 32 Länger leben – aber wie?
- 36 Diese Menschen verbinden in ihrem Leben einfach viele Altersstufen
  
- 39 **Gesundheit und Wohlbefinden in einem langen Leben**
- 40 Gesund mit 80 – Wunsch oder Wirklichkeit?
- 42 Wie gelingt lebenslange Gesundheit?
- 43 Lernen von den Inselbewohnern Japans
- 45 Anti-Aging für den Alltag
- 46 Mit 40 ist es Zeit, die Weichen zu stellen
- 48 Leben mit 80 – ein Selbstversuch
- 50 Leben hinterlässt Spuren
- 52 Die subjektive Gesundheit zählt
- 53 Man ist so alt, wie man sich denkt
  
- 56 **Arbeiten bis 67 – Zukunft oder Zumutung?**
- 57 Mit Krückstock in die Firma?
- 58 Demografie ist kein Schicksal
- 61 Wie lange kann man arbeiten?
- 63 In manchen Unternehmen kann man gut alt werden
- 66 Engagement für Ältere zahlt sich aus
- 66 Unsere Nachbarn zeigen: Da geht mehr!
- 68 In den meisten Unternehmen ist man ab 50 nicht mehr gern gesehen
- 69 Selbst ist der Demograf – der persönliche biografische Wandel
- 70 Ab 40: Der Wunsch, einen Gang runter- oder beruflich umzuschalten
- 73 Das persönliche Interesse als roter Faden

- 74 Bewerben neu lernen  
 75 Der Schritt in die Selbstständigkeit als Ausweg  
 77 Und in Zukunft? Das Drei-Phasen-Modell ist veraltet  
 81 Wozu immer aktiv? Ausruhen wäre doch auch mal schön
- 83 **Das liebe Geld ...**  
 84 Nicht mal 50 Prozent erreichen die Eckrente ...  
 85 ... die meisten von ihnen sind gering qualifiziert  
 86 Akademiker-Renten bleiben stabil  
 86 Finanzexperten verstehen die Aufregung der Akademiker nicht  
 87 Die gesetzliche Rente war nie als alleinige Vorsorge gedacht  
 88 Die Zahl der Minijobs steigt  
 89 Arbeiten im Rentenalter? Finden viele eine gute Idee  
 90 Lebensqualität ohne Geld? Auch möglich  
 91 Die Seniorengenossenschaft  
 93 Schön, wenn die Rente reicht  
 94 Woher soll das Geld kommen?  
 95 Die 80-Prozent-Regel  
 96 Es lohnt sich, das Rechnen zu lernen  
 98 Man kann nicht alles absichern
- 101 **Wohnen und Freundschaft: Und später machen wir eine Alten-WG!**  
 102 Freunde: Wer früh anfängt, hat mehr davon  
 103 Freundschaft bedeutet Vertrauen und Ehrlichkeit  
 104 Freundschaft hält gesund  
 106 Das Hochhaus mit Anschluss  
 107 In unseren Häusern kann man nicht alt werden  
 109 Die nächste Generation hat neue Ideen  
 110 Ehrgeizig: Wohnprojekte  
 112 WG oder Großfamilie?  
 113 Wohnstifte  
 115 Genossenschaften als Vorreiter  
 117 Schöne Stadt
- 122 **Persönliches Wachstum? Bitte hier entlang**  
 123 Krisen als Motor für Entwicklung  
 124 Die großen Entwicklungsaufgaben  
 127 Lebenskunst ist ...  
 128 ... wenn man mit Schwierigkeiten umzugehen weiß  
 129 Lebenskunst kann man lernen  
 131 Gut älter werden? Vieles liegt in unserer Hand
- 138 **40: Die Ereignisse überschlagen sich**  
 139 Sinnkrise: War das schon alles?  
 148 Berufliche Identität: Hier gehöre ich hin!

- 152 Kinder – letzte Gelegenheit  
154 Gesundheit: das erste Zwicken  
155 Das hilft in dieser Lebensphase besonders
- 157 **50: Mitten im Leben**  
158 Verantwortung: Wie schwer darf das Leben sein, das ich trage?  
159 Beruf: Erfahrung und Gemeinschaft gewinnen an Bedeutung  
161 Wie mit den Eltern umgehen?  
164 Endlichkeit: Wie viel Zeit habe ich noch? Und wie nutze ich sie?  
165 Schönheit: Jetzt ist die Jugend echt vorbei  
167 Miteinander: die Generationen verbinden  
169 Gesundheit: dem Herzinfarkt den Saft abdrehen  
173 Was jetzt besonders hilfreich ist
- 174 **60: Das Leben mit Humor ernst nehmen**  
174 Selbstannahme: Sich selbst und das Leben akzeptieren, wie es ist  
177 Loslassen: Wir räumen auf!  
178 Pensionierung: vom Arbeitsmenschen zum Privatmenschen  
183 Beziehung: Welche Lebensdauer hat die Liebe?  
185 Was jetzt hilfreich ist
- 187 **70: Gelassen loslassen und das Leben genießen**  
187 Lebensgefühl: Bin ich schon alt oder noch jung?  
192 Lebensgestaltung: Machen Sie doch, was Sie wirklich wollen!  
194 Gesundheit: Vorsorge für Herz und Hirn ist auch mit 70 sinnvoll  
198 Aktiv bleiben: Neugier beflügelt und schafft Begegnung  
200 Wandel: Manchmal könnte Nachhilfe helfen  
202 Was jetzt hilfreich ist
- 204 **80: Ein stolzes Alter**  
205 Akzeptanz: Das war mein Leben!  
207 Lebensfreude: Mit Verlusten zurechtkommen  
210 Endlichkeit: Gedanken an den Tod  
213 Gesundheit und Lebensqualität: Wer wird bei mir sein?  
217 Was jetzt hilfreich ist
- 219 Zum Schluss und als Ausblick
- 223 **Anhang**  
223 Selbsttest: Wie gut passt mein Lebensstil zu einem langen Leben?  
229 Dank  
230 Anmerkungen  
237 Gesunde Ernährung und gesunde Lebensweise  
237 Literatur  
240 Impressum

---

## Der ungenutzte Spielraum

Mein Großvater wurde 92 Jahre alt. Und ich erinnere mich heute noch an die Faszination, wenn wir zu ihm fuhren. Das war in den 1980er-Jahren. Und ich ein Teenager, der bei diesen Besuchen immer das Gefühl hatte, ein seltsames Wesen aus einer anderen Zeit betrachten zu dürfen. Wenn wir kamen, saß der schlanke Mann aufrecht und im Anzug hinter seinem Schreibtisch. Sein Stock lehnte neben ihm. Und dieser Mensch gehörte zu uns! Wir waren stolz auf das Fossil in der Familie und zählten als Kinder jedes neue Jahr, das der alte Mann überlebte, wie einen großartigen Countdown. 90. 91. 92! Ich kannte niemanden sonst, der so alt wurde. Sogar der Bürgermeister der Stadt gratulierte ihm persönlich.

Wäre mein Großvater 100 Jahre alt geworden, hätte ihm sogar der Bundespräsident eine persönliche Grußkarte geschickt. 1990 musste der Bundespräsident gerade mal 531-mal zum 100. Geburtstag gratulieren. Im Jahr 2009 bereits 5560-mal. Im Jahr 2050 sollen es fast 115 000 Deutsche sein, die ihren 100. Geburtstag feiern (und womöglich auch einige weitere). Mal schauen, ob die dann noch einen persönlich unterschriebenen Geburtstagsbrief aus dem Bundespräsidialamt bekommen oder nur noch eine E-Mail mit Blumenfoto im Anhang.

Wie alt ich selbst wohl werde? Demografieforscher sagen, dass es ziemlich wahrscheinlich ist, dass ich die 90-Jahre-Marke erreiche. Ebenso wie viele andere aus der 60er-Jahre-Generation. Und mit etwas Glück kommen wir im Gegensatz zu unseren Großeltern auch noch viele dieser Jahre ohne Stock oder Gehwagen aus, können eventuelle Schwierigkeiten beim Sehen und Hören dank neuer Medizintechnik ausgleichen und sind die allermeiste Zeit unseres langen Lebens in gehobenem Alter ganz gut in der Lage, uns selbst zu versorgen. Seit Jahren beobachten die Demografen die Menschheit in den Industrienationen wie in einem rie-

sigen Experiment und schütteln erstaunt die Köpfe: Die werden ja immer älter! Und die bleiben ja immer länger gesund!

### **Expedition in die Langlebigkeit**

Und wer sich die Studien genauer ansieht, dem wird klar: Wir sind Zeugen und Teilnehmer zugleich an einer völlig neuen Entwicklung. Wir haben uns auf eine Expedition in die Langlebigkeit begeben.

Seit über 150 Jahren steigt die Lebenserwartung der Menschen in den Industrieländern jedes Jahr um drei Monate. Und ein Ende ist nicht abzusehen. Noch vor 100 Jahren wurde die Bevölkerung in Deutschland nicht viel älter als 60 Jahre – falls sie überhaupt ihre Kindheit überlebte. Nur etwa jeder 20. Deutsche (das sind fünf Prozent der Bevölkerung) erlebte seinen 80. Geburtstag.

Heute liegt die Kindersterblichkeit unter einem Prozent – und über die Hälfte der Deutschen wird 80 Jahre und älter. Mittlerweile wird für die Menschen, die heute geboren werden, ein Alter von 100 Jahren als „normal“ diskutiert. Schon mehr als einmal wurden die Zahlen nach oben korrigiert. Ist 100 die „natürliche“ Lebensdauer, wenn ein Mensch mit guter Nahrung und ohne Krieg aufwächst und lebt? 110? Zurzeit denkt man, bei 120 ist aber wirklich Schluss. Mal sehen, was die Zukunft bringt.

Lebensspannenforscher und Mediziner stellen auf jeden Fall fest: Wir haben in den letzten 100 Jahren 20 bis 30 Jahre Lebenszeit dazugewonnen. Und viele dieser Langlebigen sind bis ins hohe Alter bei leidlich guter Gesundheit.

Mindestens 20 Jahre mehr Leben! Das entspricht der Zeitspanne von der Babywiege bis zum Abitur. Das ist die Dauer von fast drei durchschnittlichen Ehen. Das sind 20 Sabbatjahre! Hunderte Kinoabende, Reisen, Feste und Besuche bei Freunden.

Mein erster Gedanke angesichts dieser Erkenntnis: super! Warum hetzen wir uns eigentlich so ab? Ich bin in den 40ern, habe einen Beruf, den ich mag, ein Kind, einen Partner, ausreichend Einkommen und eine Wohnung. Und trotzdem sitzt mir häufig das Gefühl im Nacken, ich müsste mich mit ein paar Sachen nun wirklich ein bisschen beeilen, sonst ist es unwiederbringlich zu spät: eine Weiterbildung im Job zur Seminarleiterin oder doch noch eine feste Stelle, noch ein Kind, ein gemeinsames Projekt mit Freunden, ein Leben im Ausland, der Wunsch, tanzen und singen zu lernen.

Und wenn ich mich umsehe, dann geht es den meisten so. Zwischen 30 und 45, wenn sich die Job-Kinder-Lebenstraum-Fragen geballt stellen, gleicht das Leben vieler Menschen dem von Rennmäusen: immer unterwegs, immer in Eile. Aber auch die Generation der 50plus, die die schnelllebige Rushhour eigentlich schon hinter sich hat, lebt mit dem ständigen Gefühl, sich beeilen zu müssen. Sei es, weil die Menschen sich im Beruf unter Druck fühlen oder weil sie das Gefühl haben, dass sie nun aber wirklich ihre Träume in die Tat umsetzen müssen, bevor es zu spät ist. Manche haben auch schon resigniert, innerlich beschlossen, dass sie einfach zu alt sind, um etwas Neues anzufangen oder alte Leidenschaften wiederzubeleben.

Aber warum eigentlich? Wir haben doch im Laufe des letzten Jahrhunderts 20 bis 30 Jahre Lebenszeit hinzugewonnen! Mit ein bisschen Glück und leidlich guter Gesundheit haben wir doch wirklich viel Zeit für unsere Leben – mehr als jede Generation vor uns.

### **Neuer Spielraum und alte Sachzwänge**

Könnten wir unser Leben angesichts dieser gewonnenen Zeit, dieses neuen Spielraums, nicht einfach ein bisschen langsamer angehen? In jüngeren Jahren manches nach hinten sortieren, was das Fass gerade zum Überlaufen bringt? Zum Beispiel den Hauskauf? Den ehrgeizigen Jobwechsel? Das Zusatzstudium? Und dafür Dinge tun, von denen viele träumen: weniger arbeiten, vielleicht sogar eine Auszeit nehmen, Zeit für die Familie oder zum Nachdenken, ob das Leben noch in guten Bahnen läuft. Zeit für Leidenschaften und Lebensfreuden. Mit etwas Glück würde einem diese Entschleunigung ja nicht nur das Leben in der Lebensmitte versüßen, sondern sich auch positiv auf die späteren Jahre auswirken: Man hätte Ideen, was man gerne tut, Interessen und Freundschaften, die man gepflegt hat. Man hätte bereits die Erfahrung gemacht, Wege zu gehen, die nicht von Job- und Familienaufgaben fest abgesteckt sind. Eigentlich die perfekte Voraussetzung für eine gute Zeit auch nach dem Berufsleben. Vermutlich hätte man sogar eine bessere Gesundheit, weil man sich nicht so völlig verausgabt hätte, und deshalb auch die Kraft, um auch mit 70 noch Neues zu wagen, wenn man die Lust dazu verspürt.

Nein! Schluss mit diesen Hirngespinsten! Sofort klingeln die Alarmglocken und zerstören den Traum vom interessanten, schönen langen Leben. Da ist ja noch das Geldproblem! Letztlich kommt die ganze Hetze in unserem Leben doch zum Großteil daher, dass wir trotz Wirtschaftskrise und im Hinblick auf unsere meist mickrige Staatsrente einfach in jungen Jahren viel Geld verdienen wollen und möglichst viele Euros zurücklegen, investieren und ansparen müssen, damit wir unser langes Leben überhaupt finanzieren können.

Heute liegt die gesetzliche Durchschnittsrente für Männer bei um die 1000 Euro und für Frauen zwischen 500 (alte Bundesländer) und knapp 700 Euro (neue Bundesländer). Die Streuung der Renten ist allerdings breit und im Mittel deckt die Rente derzeit 53 Prozent des ehemaligen Durchschnittseinkommens ab. Was ja auch schon nicht viel ist. Aber die Menschen ab dem Geburtsjahrgang 1955 haben später ja nur noch mit einer Rente von 36 Prozent des letzten Einkommens zu rechnen.<sup>1</sup> Auf meinem Rentenbescheid stehen 464 Euro. Damit kommt man nicht weit. Nicht mal bis ans Monatsende. Also klar, dass wir keine Zeit haben, uns mit dem „idealen Leben“ zu beschäftigen, sondern ranklotzen wie verrückt, vor allem versuchen, unseren Job zu behalten, und in private Rente oder bleibende Werte wie eine eigene Wohnung oder ein Haus investieren.

Und dennoch: Müsste es nicht trotz aller Sachzwänge Möglichkeiten geben, diesen neuen Spielraum, den uns unsere längere Lebenszeit beschert, besser zu nutzen, als im Dauerlauf im Hamsterrad?

Wie sieht ein Leben aus, das mit einiger Wahrscheinlichkeit ein gutes und gesundes Altwerden zulässt?

Macht es wirklich Spaß, so lange zu leben? Oder plagt man sich die letzten Jahre vor allem mit Krankheit, Einsamkeit und Ärgerissen herum?

Wie viel Einfluss hat jeder selbst darauf, ob man „happy-well“, also glücklich und gesund, oder „sad-sick“, also kauzig und krank, alt wird – eine Unterscheidung, die in amerikanischen Studien gerne getroffen wird?

Ist es vielleicht wirklich möglich, die Lebensaufgaben und -wünsche zeitlich besser in unserem Leben zu verteilen, als es heute der Fall ist? Oder lässt die Lust, sich auszuprobieren, Neu-

es zu wagen, das Leben aktiv anzupacken, nicht auch einfach naturbedingt mit den Jahren nach?

Wie lang ist die Lebenszeit von Freundschaften, von Liebe? Und was muss man tun, damit einem die Freunde im Leben nicht ausgehen? Kann man Einsamkeit im Alter verhindern?

Welche Wohn- und Lebensformen passen überhaupt zu Menschen, die in der individualisierten Gesellschaft groß und alt werden?

Wie wird das mit den Finanzen wirklich sein? Sind viele von uns schon heute dazu verdammt, später ärmlich zu leben, weil ihre Rente zu knapp ist – so wie es immer wieder in den Medien gesagt wird? Oder können wir uns vielleicht auch länger selbst finanzieren, wenn wir schon so lange leben?

Gibt es vielleicht sogar Alternativen zur satten Altersversorgung? Gibt es auch ein erstrebenswertes Leben jenseits des Arbeitslebens, das nicht so geldintensiv ist?

Was ist dran an der Angst vor dem Generationenkonflikt? Werden wir uns wirklich irgendwann mit der jüngeren Generation um Geld und Arzttermine streiten?

Welche Veränderungen in unserer Stadt und in unseren Köpfen sollten wir schon jetzt aktiv anstoßen, damit wir später, wenn sehr viele Menschen sehr alt werden, davon profitieren – im Idealfall die Älteren genauso wie die Jüngeren.

Viele dieser Fragen kann man bestimmt nicht abschließend klären. Aber ich hoffe, dass dieses Buch die Veränderungen, aber auch die Möglichkeiten, die unsere Langlebigkeit mit sich bringt und die jetzt schon sichtbar sind, ein wenig genauer darstellen kann.

„Konkrete Lebensziele entwickeln sich aus gedachten Lebensentwürfen“, weiß der Entwicklungspsychologe und Gesundheitsexperte Dr. Toni Faltermaier von der Universität Flensburg. „Deshalb braucht jede Gesellschaft positive Entwürfe vom Leben nach dem Erwerbsleben. Im Moment gibt es davon in Bezug auf das Altern wenige.“ Und die wenigen, die es gibt, zeichnen vor allem Horrorszenarien: Sie zeichnen eine Gesellschaft, die mit „Vergreisung“, „Überalterung“, „Pflegerotstand“ und einem „Rentenloch“ zu kämpfen haben wird. Eine Gesellschaft, in der es weder Spaß macht, alt noch jung zu sein: Das Leben der Menschen zwischen 20 und 60 wird als ewiger Lauf im Hamsterrad dargestellt, während die Älteren als spaßsüchtige Weltreisende, im Zustand

moderater Langeweile oder als kranke und teure Menschenmasse dargestellt werden, die den Jungen auf der Tasche liegt.

Dass diese Bilder schon heute nicht mehr stimmen und die zukünftige Realität in keiner Weise realistisch darstellen, zeigen inzwischen zahlreiche Gesellschaftsanalysen. Nur haben diese nicht die Kraft, sich in der Medienlandschaft durchzusetzen. „Der eine liest, wenn er sich denn gruselig zu entspannen vermag, ‚Dracula‘, der andere halt das ‚Methusalem-Komplot‘“, bringt der Soziologe Dieter Otten die heute meist oberflächliche und populistische Darstellung der Langlebigkeit auf den Punkt.

Hilfreich ist dieser Status quo nicht. Denn die Vorstellung von unserer Zukunft ist die Grundlage für unsere Lebensgestaltung im wirklichen Leben. Was wir von unserem Leben erwarten, entscheidet darüber, wie wir unser Leben planen, was wir uns selbst zutrauen, welche politischen Ideale und Maßnahmen wir wichtig und wählenswert finden, wie wir unsere Mitmenschen sehen. Unsere Annahmen über die Zukunft gestalten diese Zukunft deshalb maßgeblich mit. Wie unsere Gesellschaft und wie unser persönliches Leben als potenziell langlebige Menschen aussehen wird, hängt insofern sehr von den Bildern und Vorstellungen ab, die wir über das Älterwerden haben.

Es wäre deshalb schön, wenn die folgenden Seiten diesen Blick erweitern und ergänzen könnten. Und es wäre wunderbar, wenn dieses Buch nicht das Ende, sondern der Anfang einer Diskussion sein könnte. Denn die Zukunft ist ja noch nicht da. Wir bauen sie. Jeden Tag. Und wenn mehr Menschen sich konstruktive Gedanken darüber machen, wie sie angesichts der völlig neuen Rahmenbedingungen leben möchten, dann stehen die Chancen gut, dass sich auch wirklich etwas zum Positiven verändert – in unseren Köpfen, in unserem persönlichen Leben und in den Straßen unserer Städte und Ortschaften. Nur so können aus Ideen und Utopien neue Wirklichkeiten werden. Oder wie es der Politiker Willy Brandt ausdrückte: „Der beste Weg, die Zukunft vorauszusagen, ist, sie zu gestalten.“