

GESELLSCHAFT

# Kreativität frühzeitig üben

## Allein durch Rente entsteht noch keine Lebenszufriedenheit

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Es ist ja nicht so, als ob der Begriff des optimalen und gesunden Alterns erst jüngst kreiert wurde angesichts einer Gesellschaft, in der die Alten zukünftig zahlenmäßig den Takt bestimmen könnten. „Vor rund 30 Jahren ist diese Bezeichnung in der Sozialgerontologie aufgekommen“, sagt Sozialwissenschaftler Prof. Karsten Hank, der hinzufügt: „Das Alter ist ja nicht einseitig gleichzusetzen mit Hilfsbedürftigkeit und Krankheit, sondern beinhaltet vielfältige Lebensphasen und viele positive Aspekte.“ Dies und vieles mehr wird Hank beim Vortrag am 25. Juni erläutern (siehe Info).

Der Wissenschaftler outet sich als Befürworter der Rente ab 67, „obwohl auch ich mir natürlich eingestehen muss, dass die Vorstellung, mit 65 in Rente zu gehen und nichts mehr zu tun, durchaus verlockend erscheint“. Tatsache aber ist, dass die 65- und 67-Jährigen von heute fit, gesund, tatkräftig und auch -willig sind – die meisten zumindest. Je aktiver man im Alter ist und bleibt, desto länger erhält man seine Gesundheit – das zumindest ist die Folgerung für Hank: „Die Weltgesundheitsorganisation definiert Gesundheit über das Aktivsein.“ Die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben im Alter über Beschäftigung, Arbeit, Ehrenamt oder ähnliches schützt vor dem Gefühl, überflüssig zu sein und aufgrund sozialer Isolation geistig und körperlich abzubauen.

Karsten Hank: „Wir müssen uns von der oftmals gängigen Vorstellung verabschieden, dass Arbeit gleich Arbeitsleid ist. Arbeit bringt einen großen Teil an Lebenszufriedenheit. Lebenszufriedenheit stellt sich nicht automatisch mit dem Erhalt der Rente ein.“ Im Gegenteil. Viele fallen mit dem Eintritt ins Rentenalter in eine Art Depression, weil sie mit ihrer neuen Rolle in der Gesellschaft und mit

der Zeit, die sie plötzlich zur Verfügung haben, nicht zurecht kommen. Hank vergleicht diesen Zustand mit den Gefühlen beim Verlust des Lebenspartners: „Es ist schon schwierig, denn plötzlich habe ich acht Stunden mehr Zeit am Tag. In diesen Stunden soll und möchte ich irgendetwas kreativ und sinnvoll umsetzen.“

Was man umsetzen kann, sollte man beizeiten geübt und gelernt haben. Hank: „Nur wer vorher in seinem Berufsleben auch aktiv war in Vereinen, im Ehrenamt oder bei sonstigen Aufgaben, der macht das später weiter.“ Die Aussage „Wenn ich in Rente bin, dann fange ich endlich damit an...“ bleibt meist ein frommer Wunsch. Zwar kann Hans noch lernen, was Hänchen nicht gelernt hat, aber, so Hank, wenn zwischen Hänchen und Hans 20 Jahre und mehr liegen, in denen man sich nicht eingebracht habe, dann verharre auch Hans im Alter in einer Lebensstarre. Anders ausgedrückt: Wer von Kindheit an in einem offenen, bildungswilligen Umfeld aufgewachsen ist, der hat die besseren Chancen, gesund und positiv zu altern. „Bildungsferne Schichten haben und werden damit ein Problem haben“, sagt Hank. Mit dieser Aussage

### Veranstaltungsreihe „Chancen für ein gutes Leben“



Karsten Hank

**Prof. Dr. Karsten Hank**, Sozialwissenschaftler der Uni Köln, spricht am Dienstag, 25. Juni, 17.45 Uhr, über „Altern – aber wie? Produktives, gesundes und erfolgreiches Altern in Europa“ im Hauptgebäude der Uni Köln, Albertus-Magnus-Platz, Hörsaal XIII.

Der „Kölner Stadt-Anzeiger“ präsentiert insgesamt 15 Veranstaltungen



Ex-Trainer Jupp Heynckes war schon immer begeisterter Rosenzüchter. Im Ruhestand kann er sich nun ganz seinem Hobby widmen. BILD: GETTY

verbindet er eine wichtige Botschaft an die Politik: Eine so weit wie möglich gehende Chancengleichheit anzustreben, weil sich „damit große Ausgaben im Gesundheitssystem sparen lassen“. Und: „Die Politik tut sich keinen Gefallen, wenn sie ein Altersbild entwirft mit der zentralen Aussage: Wir trauen euch nichts mehr zu.“

Bisher sind mit Blick auf das positive Altern die skandinavischen Länder besser aufgestellt als Deutschland, das sich im Mittelfeld bewegt. Deutlich schlechter schneiden die südeuropäischen Länder ab, in denen der so vielge-

gen zu „Chancen für ein gutes Leben“, initiiert von Prof. Ralf-Joachim Schulz, Lehrstuhl für Geriatrie, und Prof. Hartmut Meyer-Wolters, unter anderem Leiter des Zentrums für Alterns-Studien an der Universität zu Köln. Die Vorträge mit renommierten Experten sind teils in der Universität, teils im Forum der Volkshochschule Köln. Beendet wird die Reihe Ende Februar 2014. Der „Kölner Stadt-Anzeiger“ stellt jeweils Inhalte und Experten im Vorfeld der Veranstaltungen vor. Der Eintritt ist frei, eine Voranmeldung nicht erforderlich. (mas)

priesene Familienzusammenhalt oftmals als vorbildlich hingestellt wird. „In diesen Ländern leben die Menschen zwar oftmals länger, aber sie sind auch kränker.“ Hank erklärt das damit, dass der Staat sich in diesen Ländern, die vorrangig auf die Hilfe der Familien setzen, aus vielen Feldern der Gesundheitspflege- und -vorsorge heraushält – nicht unbedingt zum Wohl der Alten, weil die Organisationsformen des Wohlfahrtsstaates fehlen. Hinzu kommt, dass die engen Familienstrukturen dem alternen Menschen kaum Möglichkeiten lassen, sich anderweitig zu engagieren oder einzubringen.

In Ländern wie Deutschland oder den skandinavischen Staaten wird die medizinische Pflege in den Regel den Profis überlassen, und die emotionale Aufgabe, nämlich sich um die Alten zu kümmern, mit ihnen zu reden, spazieren zu gehen, obliegt – hoffentlich – der Familie. Eine unter dem Strich für die alten Menschen bessere Konstellation.

Karsten Hank zieht für sich mit seinen jungen 42 Jahren und für die Alten von heute das Resümee, dass der Mensch sich im Alter ruhig noch einiges mehr zumuten darf und soll, als seine Rente zu konsumieren und auf die nächste Busreise nach Holland zu warten.

# Wer sich täglich rasiert, lebt länger

## Studie ist kurios, aber nicht absurd

Herr Zittlau, Sie haben sich durch Unmengen an Studien gewuselt, die sich damit beschäftigen, wie wir älter werden können? Was ist Ihr Fazit?

**JÖRG ZITTLAU** Fest steht, dass es drei Faktoren gibt, die zu gleichen Teilen Einfluss auf unsere Lebenserwartung haben: unsere Gene, die Umwelteinflüsse und unsere Lebensführung. Die Gene können wir natürlich nicht beeinflussen, die beiden anderen Faktoren aber bedingen sich gegenseitig. Wer etwa nie an die frische Luft geht und sich nicht bewegt, der wird auch anfälliger für Umweltfaktoren wie Viren oder Bakterien

Bei ihrer Analyse der Studien haben Sie nicht nur festgestellt, dass ausreichende Bewegung und ausgewogene Ernährung wichtig für ein langes Leben sind. Sie haben auch erfahren, dass Männer, die

### Interview



**Dr. Jörg Zittlau** ist Soziologe, Biologe, Sportmediziner, Buchautor und Wissenschaftsjournalist.

sich rasieren, länger leben? Klingt ein bisschen verrückt.

**ZITTLAU** Ja, klingt absurd, ist es aber nicht. Natürlich hat das Rasieren an sich keinen Einfluss auf die Langlebigkeit. Vielmehr deutet das tägliche Rasieren auf eine bestimmte Persönlichkeit und Diszipliniertheit hin. Nicht die Rasur lässt einen älter werden, sondern die Disziplin, dies täglich zu tun. Das gilt auch für den Sport. Sport ist nur dann gut für unsere Lebenserwartung, wenn wir diszipliniert

genug sind, etwa jeden Morgen die Laufschuhe zu schnüren.

Disziplin ist also ein Schlüssel zu einem längeren Leben. Das klingt ein bisschen langweilig.

**ZITTLAU** Disziplinierte Menschen wirken vielleicht äußerlich langweilig. Sie sind aber durchaus glückliche Menschen, weil sie Nein sagen können und statt eines spontanen Genusses zunächst eine Sache zu Ende bringen können. Dieser Erfolg ist ein Stimulus, der das Belohn-System in unserem Gehirn aktiviert und diese Menschen glücklich macht.

Was meinen Sie mit der Aussage, das Geheimnis für ein langes Leben sei die Hoffnungslosigkeit?

**ZITTLAU** Mit Hoffnungslosigkeit meine ich nicht Resignation. Hoffnungslosigkeit bedeutet vielmehr, dass man auch in dem Zustand, in

### Veranstaltung

#### Warum Langweiler länger leben

Vortrag mit Dr. Jörg Zittlau  
**Montag, 17. Juni, 19 Uhr,**  
studio dumont, Breite Str. 72

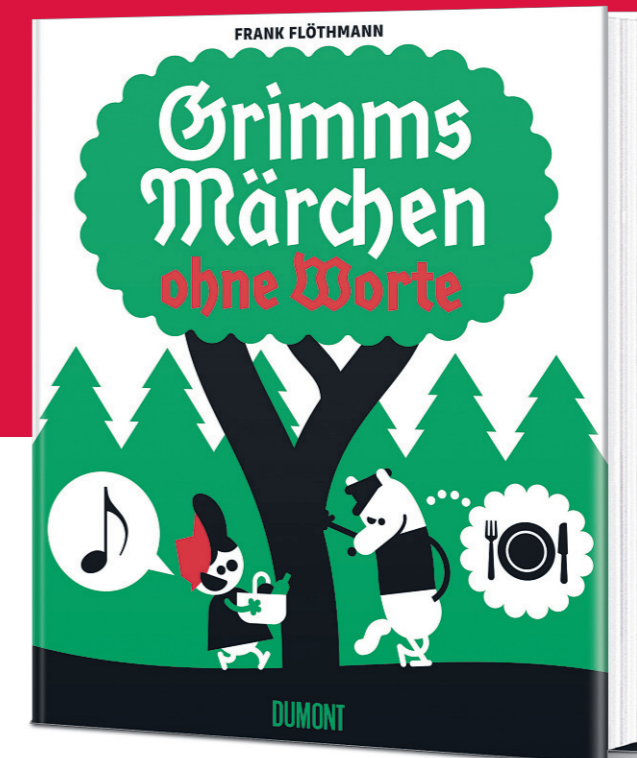
Jörg Zittlau gibt einen Überblick über die aktuelle Studienlage, erklärt die Grundlagen für ein langes Leben und testet Sie, ob Sie für Langlebigkeit taugen

**Tickets** 12,55 Euro (Abocard 10,55 Euro) im Servicecenter Breite Str., bei Kölnticket ☎ 02 21/28 01 und [www.koelnticket.de](http://www.koelnticket.de)

dem man sich gerade befindet, zufrieden ist.

Das Gespräch führte  
Angela Horstmann

»Ein märchenhaftes  
Vergnügen!\*



\* 16 Märchen ohne Worte.  
Schnell und amüsant  
auf den Punkt gebracht.«

Kölner Stadt-Anzeiger

Gebunden  
80 Seiten  
durchgehend  
vierfarbig  
illustriert

[www.dumont-buchverlag.de](http://www.dumont-buchverlag.de) **DUMONT**