



Österreichische Plattform für
Interdisziplinäre Altersfragen

ÖPIA Vorlesungen zur Alternden Gesellschaft 2010

Grenzgänge – Vom Arbeitsleben in den Ruhestand

Impressum:

Herausgeber:

Österreichische Plattform für Interdisziplinäre Altersfragen (ÖPIA)

Berggasse 17/3/28

A-1090 Wien

Tel: +43 (1) 319 45 05 - 51

e-Mail: office@oepia.at

Beiträge von:

Univ.-Prof. Dr. Gerald Hüther

Univ.-Prof. Dr. Andreas Kruse

Geneviève Reday-Mulvey, MA

Univ.-Prof. Dr. Ursula M. Staudinger

Mit freundlicher Unterstützung des Bundesministeriums für Wissenschaft und Forschung (BMWf) und der Kulturabteilung der Stadt Wien (MA 7).

Literaturverzeichnis

<u>ÖPIA VORLESUNG ZUR ALTERNDEN GESELLSCHAFT, 20. APRIL 2010</u>	4
MÖGLICHKEITEN MITVERANTWORTLICHEN LEBENS IN DER NACHBERUFlichen ZEIT – ÜBERLEGUNGEN ZUR „SPÄTEN FREIHEIT“	4
<u>ÖPIA VORLESUNG ZUR ALTERNDEN GESELLSCHAFT, 15. JUNI 2010</u>	15
LIVE LONGER, WORK LONGER? KEY POLICIES AND PRACTICE IN EUROPE	15
<u>ÖPIA VORLESUNG ZUR ALTERNDEN GESELLSCHAFT, 21. OKTOBER 2010</u>	35
GEWONNENE JAHRE: POTENZIALE EINES LÄNGEREN LEBENS	35
<u>ÖPIA VORLESUNG ZUR ALTERNDEN GESELLSCHAFT, 2. DEZEMBER 2010</u>	44
„DAS GEHIRN ROSTET NICHT...“	44
KURZBIOGRAPHIEN	52

ÖPIA Vorlesung zur alternden Gesellschaft, 20. April 2010

Grenzgänge - vom Arbeitsleben in den Ruhestand

Möglichkeiten mitverantwortlichen Lebens in der nachberuflichen Zeit – Überlegungen zur „späten Freiheit“

Andreas Kruse, Heidelberg¹

1. Altern

Altern ist ein lebenslanger Veränderungsprozess. Im biologischen Sinne bezieht sich der Begriff Altern auf die Tatsache, dass die lebende Substanz über den gesamten Lebenslauf einer fortschreitenden Wandlung (*Biomorphose*) unterworfen ist. Unter Altern ist dabei jede irreversible Veränderung der lebenden Substanz als Funktion der Zeit zu verstehen. Hier ist die Frage zu stellen, ob der Altersbegriff nicht durch jenen der Entwicklung ersetzt werden kann, wobei Entwicklung sowohl Differenzierung und Kompetenzzuwachs als auch De-Differenzierung und Kompetenzverluste umfasst. Die Biomorphose (Bürger, 1947) und das dahinter stehende Verständnis von Altern (oder Entwicklung) lässt sich anhand des in der römisch-lateinischen Literatur zu findenden Bildes der „Stufenleiter der Natur“ (*scala naturae*) veranschaulichen: „*Natura non facit saltum*“, die Natur kennt keine Sprünge. Dies heißt, dass die Veränderungen des Organismus und der Persönlichkeit prinzipiell gradueller Natur sind. Diese graduellen Veränderungen werden nicht nur in physiologischen, sondern auch in psychologischen Beiträgen zum Entwicklungsbegriff betont, etwa wenn es heißt, Entwicklung stelle eine Folge von miteinander zusammenhängenden Veränderungen dar, die verschiedenen Orten des biographischen Kontinuums zuzuordnen sind (Kruse, 2005a).

Im Kontext einer theoretisch und empirisch fundierten Untersuchung des Alternsprozesses ist die Differenzierung zwischen physiologisch-biologischem, psychologischem und sozialem Altern wichtig (ausführlich in Kruse & Wahl, 2009). In diesen Dimensionen finden sich verschiedenartige Entwicklungsprozesse. In der physiologisch-biologischen Dimension sind Verringerungen der Anpassungsfähigkeit und Leistungskapazität des Organismus erkennbar, die sich langfristig in einer erhöhten Verletzlichkeit oder Anfälligkeit des Menschen für (chronische) Erkrankungen äußern. In der psychologischen Dimension finden sich sowohl Gewinne als auch Verluste: Gewinne sind in jenen kognitiven und emotionalen Bereichen erkennbar, die auf Erfahrung und Wissen wie auch auf der gelungenen Auseinandersetzung mit Entwicklungsaufgaben und Krisen in früheren Lebensjahren beruhen. Verluste treten hingegen eher in Bereichen auf, die in hohem Maße an die Umstellungsfähigkeit von Nervenzellver-

¹ Prof. Dr. Dr. h.c. Andreas Kruse, Direktor des Instituts für Gerontologie und Dekan der Fakultät für Verhaltens- und Empirische Kulturwissenschaften der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Vorsitzender der Altenberichtscommission der Bundesregierung, Vorsitzender der Kommission „Alter“ der EKD – Evangelische Kirche Deutschlands.

bänden gebunden sind, wie zum Beispiel das Kurzzeitgedächtnis oder eine hohe Geschwindigkeit im Denken. In der sozialen Dimension ist mit Alter auf der einen Seite der Verlust bedeutsamer sozialer Rollen verbunden. Zugleich bedeutet das Ausscheiden aus dem Beruf für nicht wenige Menschen eine „späte Freiheit“ (Rosenmayr, 1983), da sie zu diesem Zeitpunkt nicht nur über eine gute Gesundheit, sondern auch über ausreichende materielle Ressourcen verfügen und die Alterssicherung (verglichen mit anderen Ländern, verglichen mit der Sicherung von Kindern) relativ hoch und stabil ist. Die soziale Dimension zeigt aber auch, dass der Einfluss kultureller Deutungen des Alternsprozesses auf den gesellschaftlichen und individuellen Umgang mit Alter hoch ist. Erst allmählich setzt sich in unserer Gesellschaft ein kultureller Entwurf des Alters durch, der die seelisch-geistigen und sozialkommunikativen Stärken älterer Menschen betont und in diesen eine Grundlage für die kreative Lösung von gesellschaftlich relevanten Fragen sieht (hier ist vor zum Beispiel das zivilgesellschaftliche Engagement zu nennen) (Expertenkommission, 2006; Kruse, 2007a; Pohlmann, 2005).

Neben der Differenzierung zwischen physiologisch-biologischem, psychologischem und sozialem Altern ist es wichtig, die positive Beeinflussbarkeit von Entwicklungsprozessen (hier wird auch der Begriff der „Plastizität“ verwendet; siehe zum Beispiel Li et al., 2004) im Alter aufzuzeigen. Die Plastizität körperlicher wie auch seelisch-geistiger Prozesse im Alter wird heute erheblich unterschätzt. Von den tatsächlich erbrachten Leistungen älterer Menschen (Performanz) darf nicht auf die potenziellen Leistungen (Kompetenz) geschlossen werden, wie sich diese unter fördernden, anregenden, herausfordernden Umweltbedingungen ergeben; zudem ist auch im hohen Alter von bestehender Reservekapazität, also der Fähigkeit des Erwerbs neuartiger Strategien und Informationen auszugehen (Lindenberger, 2000). Die positiven Effekte körperlichen und geistigen Trainings auf die Leistungsfähigkeit im Alter sind empirisch eindrucksvoll dokumentiert; diese sprechen für erhaltene Plastizität und damit für positive Beeinflussbarkeit von Entwicklungsprozessen im hohen Lebensalter (Colcombe et al., 2003).

2. Notwendigkeit eines neuen gesellschaftlichen Entwurfs des Alters – Differenzierung des Menschenbildes

*Und dieses Einst, wovon wir träumen,
es ist noch nirgends, als in unserm Geist –
wir sind dies Einst, uns selbst vorausgereist
im Geist, und winken uns von seinen Säumen,
wie wer sich selber winkt*

*Christian Morgenstern (1871-1914)
Stufen*

In diesem von Christian Morgenstern (1986, S. 252) verfassten Epigramm drückt sich eine Herausforderung aus, die als charakteristisch für unsere Gesellschaft, für unsere Kultur angesehen werden kann: Wir stehen vor der Herausforderung, eine veränderte Sicht des Alters zu entwickeln, die auch auf die seelisch-geistigen Kräfte in dieser Lebensphase Bezug nimmt und darstellt, in welcher Weise unsere Gesellschaft von der Nutzung dieser Kräfte profitieren könnte. Bislang stehen eher die negativen Bilder des Alters im Vordergrund des öffentlichen Diskurses: Alter wird primär mit Verlust an Kreativität, Neugierde, Offenheit und Produktivi-

tät gleichgesetzt. Dieses einseitige Bild des Alters engt – indem es offene oder verborgene Altersgrenzen fördert – nicht nur die Zukunftsperspektiven älterer Menschen ein, es trägt auch dazu bei, dass die potenziellen Kräfte des Alters gesellschaftlich nicht wirklich genutzt werden: Und dies kann sich gerade eine alternde Gesellschaft nicht leisten. – Zu dieser veränderten Sicht des Alters gehört auch ein *differenziertes Menschenbild*, ein umfassendes Verständnis der Person. Damit ist zunächst gemeint, dass der Alternsprozess nicht auf das körperliche Altern reduziert werden darf, sondern dass ausdrücklich auch dessen seelisch-geistige Dimension wahrgenommen und geachtet wird, wobei sich in dieser Dimension Entwicklungsmöglichkeiten bis in das hohe Alter ergeben. Damit ist weiterhin gemeint, dass die Verletzlichkeit und Endlichkeit des Lebens größere Akzeptanz in unserer Gesellschaft finden und überzeugende Formen des kulturellen Umgangs mit den Grenzen des Lebens entwickelt werden.

Wenn auf der einen Seite die seelisch-geistigen Kräfte des Alters vernachlässigt, auf der anderen Seite die Grenzen im Alter ausgeblendet werden, dann erscheint diese Lebensphase in den kollektiven Deutungen als undifferenziert, als ein Abschnitt der Biografie, in dem die Psyche keinen nennenswerten Aufgaben und Anforderungen ausgesetzt ist, in dem aber auch keine Entwicklungsmöglichkeiten bestehen, deren Verwirklichung seelisch-geistiges Wachstum bedeuten würde, in dem Menschen nicht mehr schöpferisch sein und sich als mitverantwortlich für andere Menschen erleben können. Und gerade diese Sicht ist falsch: Die Altersforschung belegt, in welchem Maße das Leben im Alter älteren Menschen als eine seelisch-geistige Aufgabe und Anforderung erscheint, in welchem Maße auch im Alter das Potenzial zu weiterer seelisch-geistiger Entwicklung gegeben ist, wie viel Mitverantwortung ältere Menschen übernehmen – vor allem innerhalb der Familie, aber auch außerhalb dieser (zivilgesellschaftliches Engagement). Dabei finden sich gleichzeitig Hinweise auf den Einfluss, den die kollektiven Deutungen des Alters auf den individuellen Umgang mit Aufgaben und Anforderungen wie auch mit den Entwicklungspotenzialen im Alter ausüben (zum Beispiel Levy, 2003). In einer Gesellschaft, in der mit Alter *unspezifisch und verallgemeinernd* Verluste (an Kreativität, Interesse, Offenheit, Zielen) assoziiert werden, sehen sich ältere Menschen nicht dazu motiviert, Initiative zu ergreifen und etwas Neues zu beginnen (der Begriff der Initiative stammt aus dem lateinischen *initium*, das mit *Anfang* zu übersetzen ist). Aus diesem Grunde ergibt sich die Forderung nach veränderten kulturellen Entwürfen des Alters, die sich nicht allein auf körperliche Prozesse konzentrieren, sondern die in gleicher Weise seelisch-geistige Prozesse berücksichtigen, die die Verschiedenartigkeit individueller Lebens- und Kompetenzformen im Alter anerkennen und diese als Grundlage für vielfältige Formen des schöpferischen und produktiven Lebens verstehen (Expertenkommission, 2010). Das Alter in seiner *Differenziertheit* zu erkennen und anzusprechen, Möglichkeiten gezielter *Beeinflussung* von Alternsprozessen zu erkennen und umzusetzen (zu nennen sind hier das Erschließen von Bereichen zivilgesellschaftlichen Handelns, die Schaffung altersfreundlicher Umwelten, Initiativen in den Bereichen Bildung, Prävention und Rehabilitation), ist eine gesellschaftliche Aufgabe, deren Lösung empirisch fundierte Visionen eines gesellschaftlich wie individuell „guten Lebens“ im Alter erfordert (Ehmer & Höffe, 2009). Doch sind wir in unserer Gesellschaft mit der Entwicklung solcher Visionen noch viel zu zaghaft, zeigen wir uns gegenüber dem Alter in viel zu starkem Maße *reserviert*.

3. Notwendigkeit einer neuen Verantwortungsethik – die coram-Struktur des Lebens im Alter

*Dies die Athener zu lehren, befiehlt mir mein Herz,
dass Dysnomie der Stadt sehr viel Unglück bereitet,
Eunomie aber alles wohlgeordnet und, wie es sein soll,
hervorbringt und beständig den Ungerechten Fesseln umlegt.
Rau es glättet sie, beendet Übermut, erniedrigt die Hybris
und lässt vertrocknen der Verblendung wachsende Blüte,
richtet gerade die krummen Rechtssprüche und mildert hochmütiges Tun,
beendet die Taten der Zwietracht, beendet den Zorn schlimmen Streitiges;
und es ist unter ihr alles im menschlichen Bereich,
wie es sein soll, und vernünftig.*

Solon (540 – 460 v. Chr.), Staats- oder Eunomia-Elegie

Die Staats- oder Eunomia-Elegie gilt als „Geburtsurkunde“ des Bürgerstaates (Stahl, 1992). Mit der Eunomie entstand zum ersten Mal ein Begriff politischer Ordnung; Solons Analyse bildete einen der Ausgangspunkte in der Entwicklung der Polis (Oliva, 1988). Solon appelliert an die Gesellschaft („Polisgemeinschaft“), die individuellen, partikularen Interessen dem Gemeinwohl unterzuordnen. In dem Maße, in dem die Mitglieder der Polis Verantwortung für die Gemeinschaft übernehmen, tragen sie zur Verwirklichung der Eunomie bei, die alles „wohlgeordnet und, wie es sein soll, hervorbringt“. Wenn von Verantwortung gesprochen wird, so ist – dieser Idee der Polis und des Gemeinwohls zufolge – die Mitverantwortung des Individuums für die Polisgemeinschaft gemeint, von der im Grunde niemand ausgenommen ist, von der aber im Grunde auch niemand ausgeschlossen werden darf (Kruse, 2007a).

Die Idee der Polis und des Gemeinwohls lässt sich mit dem Begriff des „öffentlichen Raumes“ in die Gegenwart übertragen. Die Verbindung zum politikwissenschaftlichen Werk von Hannah Arendt liegt insofern nahe, als sich diese Autorin – so zum Beispiel in ihrer Schrift *Vita activa oder vom tätigen Leben* (1960) – ausdrücklich auf Ideen aus der altgriechischen Philosophie bezieht, und dabei in besonderer Weise auf die Idee der Polis und des Gemeinwohls. Freiheit interpretiert Arendt im Sinne des Zugangs jedes Individuums zum öffentlichen Raum und der Mitgestaltung des öffentlichen Raums. Arendt spricht von *den* Menschen und nicht von *dem* Menschen, um hervorzuheben, dass die Vielfalt der Menschen Grundlage für das schöpferische Leben im öffentlichen Raum darstelle. Der Ausschluss eines Menschen aus dem öffentlichen Raum – sei es aufgrund seines Geschlechts, seines Alters, seiner Hautfarbe oder eines Handicaps – würde nicht nur die Idee des öffentlichen Raumes (und damit der Demokratie) kompromittieren, sondern auch diesen Menschen selbst schwächen, denn: Der Mensch ist ein *zoon politikon*, Menschen sind *zoa politika* (diese Charakterisierung geht auf Aristoteles – nämlich auf sein Werk *Politika* zurück [Aristoteles, 1991]), das heißt, sie streben in den öffentlichen Raum, sie haben das Bedürfnis, diesen aktiv mitzugestalten. Dabei ist die Mitgestaltung des öffentlichen Raums – in unserer Terminologie: die Übernahme von Mitverantwortung für andere Menschen – nicht als ein beiläufiges, sondern als ein zentrales Merkmal der Person zu werten (Kruse, 2009).

Eine *Verantwortungsethik* weist große Potenziale für ein verändertes Verständnis von Alter auf. In welchen Verantwortungsbezügen steht der Mensch? Hier sei auf das Sprachbild der *coram*-Struktur zurückgegriffen. Das lateinische Wort *coram* kann übersetzt werden mit vor

den Augen, das Wort *coram publico* mit vor den Augen der Öffentlichkeit (der Gemeinschaft, der Gesellschaft, der Welt). Es wird nun von drei grundlegenden Verantwortungsbezügen des Menschen ausgegangen, die in ihrer Gesamtheit jene *coram*-Struktur bilden, die die Bedeutung des Alters sowohl für das Individuum als auch für die Gesellschaft erhellt. Den ersten Verantwortungsbezug bildet die Selbstsorge des Individuums, das heißt, dessen Verantwortung für sich selbst, den zweiten die Mitverantwortung des Individuums, das heißt dessen Bereitschaft, sich für Menschen, für die Gesellschaft zu engagieren, den dritten die Verantwortung des Individuums vor der Schöpfung.

Überlegungen zum Alter in den Kontext dieser Verantwortungsbezüge zu stellen, bedeutet, zu fragen, was der Mensch selbst in früheren und späteren Lebensjahren dafür tun kann, um Kompetenz, Selbstständigkeit und Lebensqualität zu bewahren. Es sind selbstverständlich gesellschaftliche Vorleistungen (und zwar im Sinne der Daseinsvorsorge) notwendig, um den Menschen zur Selbstsorge zu befähigen, es ist jedoch genauso wichtig, dessen Verantwortung für das eigene Leben in allen Phasen des Lebens zu betonen und an diese zu appellieren. In diesem Zusammenhang sind die Lern- und positiven Veränderungspotenziale des Menschen bis ins hohe Alter hervorzuheben, die für Bildungsprozesse auch nach Ausscheiden aus dem Beruf sprechen. Individuelle Bildungsaktivitäten können für die Erhaltung von Kompetenz Selbstständigkeit, Gesundheit und Lebensqualität nicht hoch genug bewertet werden.

Ein aus gesellschaftlicher wie auch aus individueller Sicht gelingendes Alter ist zudem an die Mitverantwortung des Menschen gebunden, die verstanden werden soll als gesellschaftliche Teilhabe oder – in den Worten von Hannah Arendt (1960) – als Zugang zum öffentlichen Raum sowie als dessen aktive Mitgestaltung. Der öffentliche Raum beschreibt dabei jenen Raum, in dem sich Menschen (in ihrer Vielfalt) begegnen, sich in Worten und Handlungen austauschen, etwas gemeinsam beginnen – und dies im Vertrauen darauf, von den anderen Menschen in der eigenen Besonderheit erkannt und angenommen zu werden, sich aus der Hand geben, sich für einen Menschen oder eine Sache engagieren zu können. Dabei ist bei alten Menschen nicht selten die Sorge erkennbar, im Falle körperlicher Veränderungen (die natürlicherweise mit dem Alter einhergehen und in denen folglich das eigene Altern auch nach außen hin deutlich wird) und körperlicher Einschränkungen von anderen Menschen abgelehnt, in seiner Einzigartigkeit eben nicht mehr erkannt, sondern aufgrund seines Alters nicht mehr als ebenbürtig akzeptiert zu werden – was bedeutet, dass man sich mehr und mehr aus dem öffentlichen Raum ausgeschlossen fühlt und sich die Verwirklichung von Mitverantwortung nicht länger zutraut. In diesem Falle, so sei hier unterstrichen, nimmt man dem Menschen auch das *Politische* – dieser fühlt sich nämlich nicht mehr länger als Teil von Gemeinschaft, von Gesellschaft, die er durch eigenes Handeln mit gestalten, für die er Mitverantwortung empfinden kann. In jenen Fällen, in denen ältere Menschen aus dem öffentlichen Raum ausgeschlossen werden (sei es, dass sie abgelehnt werden, sei es, dass sie auf verborgene Grenzen und Diskriminierungen stoßen), beraubt sich unsere Gesellschaft eines Teils ihrer Vielfalt. Zudem schadet sie im Kern dem Gedanken der Demokratie. Mitverantwortliches Leben wird von den meisten älteren Menschen als eine Quelle subjektiv erlebter Zugehörigkeit wie auch von Sinnerleben, von positiven Gefühlen, von Lebensqualität verstanden. Nicht allein die soziale Integration ist für ältere Menschen bedeutsam, sondern das aktive Engagement für andere Menschen – und gerade in diesem liegt die Grundlage für Mitverantwortung oder soziale Teilhabe.

Neben diesen beiden Verantwortungsbezügen wurde schließlich ein dritter genannt: Nämlich die Verantwortung des Menschen vor der Schöpfung, vor Gott. Damit ist die Bereitschaft des Menschen angesprochen, sich für nachfolgende Generationen einzusetzen und diese durch Bereitstellung eigener Ressourcen – materielle, kognitive, instrumentelle, emotionale oder zeitliche – in ihrer Entscheidung für die Zeugung neuen Lebens zu stärken und sie bei der Verbindung von familiären und beruflichen Aufgaben zu unterstützen. Initiativen des Gesetzgebers zur Förderung des Engagements älterer Generationen für die nachfolgenden Generationen sind an dieser Stelle ausdrücklich zu würdigen und zu unterstützen, denn ein derartiges Engagement ist zum einen für die nachfolgenden Generationen von hohem Wert, zum anderen stärkt es die Überzeugung älterer Menschen, ihren Beitrag zur Gerechtigkeit zwischen den Generationen zu leisten.

4. Notwendigkeit einer veränderten Sicht von Abhängigkeit – Integration der Vorder- und Rückseite unseres Lebens

Media in vita in morte sumus
Notker der Stammler (um 900 v. Chr.)

Media in vita in morte sumus – kehrs umb! – media in morte in vita sumus
Martin Luther (1483-1546)

Die veränderte Sicht von Abhängigkeit soll zunächst mit dem von uns gewählten Begriff der *bewusst angenommenen Abhängigkeit* zum Ausdruck gebracht werden, die wir – neben Selbstständigkeit, Selbstverantwortung und Mitverantwortung – als zentrale Kategorie des „guten Lebens“ (eudaimonia) im Alter verstehen (Kruse, 2005b). Die bewusst angenommene Abhängigkeit beschreibt die Bereitschaft des Individuums, die grundlegende Angewiesenheit auf die Hilfe anderer Menschen anzunehmen. Dabei stellt sich, wie Martin Buber in der Charakterisierung des dialogischen Prinzips hervorhebt, die Erfahrung der Angewiesenheit auf den anderen Menschen in jeder wahrhaftig geführten Kommunikation ein (Buber, 1971). Die Abhängigkeit von der Hilfe anderer Menschen gewinnt besonderes Gewicht, wenn die Lebenssituation vermehrt von Einschränkungen bestimmt ist, die ein selbstständiges und selbstverantwortliches Leben erkennbar erschweren, wie dies im Falle gesundheitlicher und sozialer Verluste oder im Falle materieller Einschränkungen der Fall ist. In diesem Falle stellt sich vermehrt die Aufgabe einer bewussten Annahme der gegebenen Abhängigkeit. Damit ist gemeint, dass das Individuum die Angewiesenheit auf diese Hilfen ausdrückt, auf seine Bedürftigkeit hinweist, Ansprüche auf Solidarität – jene anderer Menschen, aber auch jene der Gesellschaft – artikuliert und diese Solidarität einfordert. Diese Artikulation, diese Einforderung gelingt aber nur in dem Maße, in dem eine Gesellschaft Einschränkungen nicht als „Makel“ deutet, sondern als Aspekte einer Lebenssituation, mit der jeder Mensch (zum Teil auch ganz plötzlich) konfrontiert sein kann. In dieser Weise lässt sich auch eine Aussage aus der 17. Meditation des Schriftstellers und Priesters John Donne (1572-1631) deuten:

“No man is an island, entire of itself; every man is a piece of the continent, a part of the main. ... Any man's death diminishes me, because I am involved in mankind. Therefore, do not send to know for whom the bell tolls, it always tolls for thee.” (Donne, 1624/2008, S. 124).

Auf unser Thema übertragen, heißt dies: Wir sollten uns der Tatsache bewusst sein, dass sich im Schicksal eines von Einschränkungen bestimmten Menschen immer auch *mein mögliches Schicksal* widerspiegelt. Eine solche Haltung dem anderen Menschen und der eigenen Person gegenüber bildet eine Grundlage für praktizierte Solidarität, die Menschen motiviert, ihre Ansprüche auf Hilfeleistungen (anderer Menschen wie auch der Gesellschaft) zu artikulieren.

Bewusst angenommene Abhängigkeit beschreibt mit Blick auf das hohe Alter die Fähigkeit, irreversible Einschränkungen und Verluste anzunehmen, wobei diese Fähigkeit durch ein individuell angepasstes und gestaltbares, kontrollierbares System an Hilfen gefördert wird. Mit dem Hinweis auf das *individuell angepasste und gestaltbare, kontrollierbare System* an Hilfen soll deutlich gemacht werden, dass mit bewusst angenommener Abhängigkeit nicht die Abhängigkeit von institutionellen Praktiken gemeint ist. Vielmehr ist hier ein Hilfesystem angesprochen, das von einer Ressourcen-, Kompetenz- und Teilhabeorientierung bestimmt ist, somit die Förderung von Selbstständigkeit und Selbstverantwortung in das Zentrum der Hilfen stellt. In Anlehnung an die Terminologie von Margret Baltes kann hier von einem „Selbstständigkeits-Unterstützungs-Skript“ gesprochen werden, also einer grundlegenden Tendenz, das selbstständigkeits- und teilhabeorientierte Verhalten eines Menschen zu verstärken (Baltes, 1996). In Interventionsstudien, die in Einrichtungen der stationären Altenhilfe (Baltes & Wahl, 1996) wie auch in Einrichtungen der Behindertenhilfe (Kruse & Ding-Greiner, 2003) durchgeführt wurden, ließ sich der zentrale Einfluss der von den Mitarbeitern gezeigten „Skripte“ auf den Grad der Selbstständigkeit der Bewohner nachweisen: In dem Maße, in dem Mitarbeiter ein „Selbstständigkeits-Unterstützungs-Skript“ zeigten und deren Unterstützung auf einem derartigen Skript gründete, nahm auch die Selbstständigkeit der Bewohner zu – selbst dann, wenn bei diesen stark ausgeprägte funktionelle Einbußen vorlagen. Wie Baltes (1996) hervorhebt, kann gerade in solchen Pflegekontexten die Bereitschaft zur bewussten Annahme von Abhängigkeit wachsen: Denn die bei der Ausführung einzelner Aktivitäten des täglichen Lebens in Anspruch genommene Unterstützung fördert die selbstständige Ausübung anderer Aktivitäten, in die vermehrt körperliche und seelisch-geistige Ressourcen investiert werden können (Baltes spricht hier auch von einer „funktionalen Abhängigkeit“). Wenn hingegen an die Stelle eines „Selbstständigkeits-Unterstützungs-Skript“ ein „Abhängigkeits-Unterstützungs-Skript“ tritt, das sich ausschließlich auf abhängigkeitsorientiertes Verhalten konzentriert und nur dieses positiv verstärkt (nämlich durch besondere Zuwendung und Hilfsbereitschaft), so wird die bewusst angenommene Abhängigkeit in dem von uns genannten Sinne nicht gelingen: Denn in einem solchen Falle entwickelt sich eine grundlegende Unselbstständigkeit, die selbstständiges und selbstverantwortliches, lebensgestaltendes und hilfekonrollierendes Handeln unmöglich macht.

Vor diesem Hintergrund erscheint eine deutliche Stärkung der Rehabilitationsorientierung in allen Phasen der Pflege, Versorgung und Begleitung als zielführend. Mit dem Konzept der „rehabilitativen Pflege, Versorgung und Betreuung“ wird auch auf die *ICF – Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit* Bezug genommen, in der neben dem biologisch-medizinischen Verständnis das subjekt- und teilhabeorientierte Verständnis von Gesundheit und gesundheitlichen Einbußen im Vordergrund steht (siehe zum Beispiel Grundmann, Keller & Bräuning-Edelmann, 2005; Schuntermann, 2005). Somit ist in jedem einzelnen Falle zu bestimmen, wie bei eingetretenen gesundheitlichen Einbußen durch gezielte Förderung der personalen Ressourcen und Kompetenzen sowie durch gezielte

Adaptation der Umwelt an Ressourcen, Kompetenzen und bleibende Einschränkungen das selbstständige, selbstverantwortliche und mitverantwortliche Leben der Person möglichst weit erhalten oder wiederhergestellt werden kann. *Rehabilitativ* ist ein solcher Ansatz in der Hinsicht, als er die gezielte Förderung der körperlichen, kognitiven, alltagspraktischen und sozialkommunikativen Funktionen und Fertigkeiten wie auch emotionaler Prozesse in das Zentrum stellt und sich dabei ganz auf wissenschaftlich fundierte und praktisch erprobte Interventionsverfahren stützt. Die Integration des Rehabilitativen in die Pflege bedeutet, dass vermehrt Schnittmengen zwischen Rehabilitation und Pflege geschaffen werden, die letztlich auch leistungsrechtlich fundiert werden müssen. Gerade in diesem Zusammenhang könnte eine stärkere Orientierung des SGB XI an den Grundsätzen des SGB IX neue Perspektiven bieten. Zudem ist die Weiterentwicklung des Pflegebedürftigkeitsbegriffs – in Richtung auf Selbstverantwortung und Mitverantwortung (als Formen sozialer Teilhabe) – notwendig. Denn dadurch würde schon in den Grundkategorien das Rehabilitative in der Pflege zum Ausdruck gebracht.

Die bewusst angenommene Abhängigkeit lässt sich noch in einen weiteren Bezugsrahmen stellen, der auch im Titel dieses Abschnittes – wenn nämlich von der Integration der Vorder- und der Rückseite des Lebens die Rede ist – angesprochen wird. Gemeint ist hier die *Integration zweier grundlegender Ordnungen*: Der Ordnung des Lebens und der Ordnung des Todes (Kruse, 2007b). Mit dem Begriff „Ordnung des Todes“ soll zum Ausdruck gebracht werden, dass der Tod nicht ein einzelnes Ereignis darstellt, sondern vielmehr ein unser Leben strukturierendes Prinzip (v. Weizsäcker, 1986, 2005), das in den verschiedensten Situationen des Lebens sichtbar wird, zum Beispiel dann, wenn wir an einer schweren, lang andauernden Erkrankung leiden, die uns unsere Verletzlichkeit und Begrenztheit sehr deutlich vor Augen führt, oder dann, wenn wir eine nahe stehende Person verlieren. In den einzelnen Lebensaltern besitzen die beiden Ordnungen unterschiedliches Gewicht: In den frühen Lebensaltern steht eher die Ordnung des Lebens im Zentrum – ohne dass die Ordnung des Todes damit ganz „abgeschattet“ werden könnte –, in den späten Lebensaltern tritt hingegen die Ordnung des Todes immer mehr in den Vordergrund, ohne dass dies bedeuten würde, dass die Ordnung des Lebens damit aufgehoben wäre. Wenn Menschen pflegebedürftig sind oder an einer fortgeschrittenen Demenz leiden, dann werden sie, dann werden auch ihre engsten Bezugspersonen immer stärker mit der Ordnung des Todes konfrontiert: Die hohe Verletzlichkeit und die Vergänglichkeit dieser Existenz sind zentrale Merkmale der Ordnung des Todes. Doch dürfen auch bei der Konfrontation mit der Ordnung des Todes nicht die Ausdrucksformen der Ordnung des Lebens übersehen werden. Denn dies zeigen empirische Befunde: Auch bei hoher Verletzlichkeit können Menschen bemerkenswerte seelisch-geistige Kräfte zeigen, die sie in die Lage versetzen, bestehende körperliche Einschränkungen zu verarbeiten.

Die Notwendigkeit, im Lebenslauf zu einer Verbindung der Ordnung des Lebens und der Ordnung des Todes zu gelangen, findet sich eindrucksvoll ausgedrückt in einer Aussage der Schriftstellerin Marie Luise Kaschnitz (1901-1974):

„Wenn einer sich vornähme, das Wort Tod nicht mehr zu benützen, auch kein anderes, das mit dem Tod zusammenhängt, mit dem Menschentod oder dem Sterben der Natur. Ein ganzes Buch würde er schreiben, ein Buch ohne Tode, ohne Angst vor dem Sterben, ohne Vermissen der Toten, die natürlich auch nicht vorkommen dürfen ebenso wenig wie Friedhöfe, sterbende Häuser, tödliche Waffen, Autounfälle, Mord. Er hätte es nicht leicht, dieser Schreibende, jeden Augenblick müsste er sich zur Ordnung rufen, etwas, das sich eingeschlichen

hat, wieder austilgen, schon der Sonnenuntergang wäre gefährlich, schon ein Abschied, und das braune Blatt, das herabweht, erschrocken streicht er das braune Blatt. Nur wachsende Tage, nur Kinder und junge Leute, nur rasche Schritte, Hoffnung und Zukunft, ein schönes Buch, ein paradiesisches Buch“ (Kaschnitz, 1981, S. 21).

5. Abschluss

Gerasko d'aei polla didaskomenos
 [Doch werde ich alt nicht, ohne dass ich ständig vieles lerne]

Solon (640-560 v. Chr.)

*Aber rühmen wir nicht nur den Weisen, dessen Name auf dem Buche prangt!
 Denn man muss dem Weisen seine Weisheit erst entreißen.
 Darum sei der Zöllner auch bedankt: Er hat sie ihm abverlangt.*

Bert Brecht (1898-1956)

Doch werde ich alt nicht, ohne dass ich ständig vieles lerne: Diese Aussage des griechischen Staatsmannes, Lyrikers und Philosophen Solon hebt die – durch empirische Untersuchungen belegte – Erkenntnis hervor, dass im Alternsprozess Veränderungspotenziale im Hinblick auf Denken, Lernen und Wissen gegeben sind, die Grundlage für die Fähigkeit zur Lösung *neuartiger* Aufgaben und Anforderungen bilden. Für die Umsetzung dieser Potenziale bedeutsam ist zum einen die Offenheit des Menschen für Neues, das heißt, eine innere Haltung oder Einstellung, die vom grundlegenden Interesse an neuen Erfahrungen und Erkenntnissen bestimmt ist, zum anderen eine soziale Umwelt, die die Person fordert und fördert, die an sie die Erwartung heranträgt, dass sie Neues lernen kann und lernen will, und die zugleich an deren Erfahrungen, Erkenntnissen und Wissen interessiert ist – ganz im Sinne des von Bert Brecht verfassten Gedichts „*Die Legende von der Entstehung des Buches Tao Te King auf dem Weg des Laotse in die Emigration*“ (Bestandteil der Sammlung Svendborger Gedichte), dessen letzte Strophe einleitend angeführt wurde: „Denn man muss dem Weisen seine Weisheit erst entreißen.“ Damit deutet Brecht an, dass es nicht genügt, Erfahrungen, Erkenntnisse und Wissen auszubilden – diese können sich erst dann ihren Nutzen (für das Individuum, für die Gesellschaft) entfalten, wenn die soziale Umwelt Interesse an ihnen zeigt und sie abruf.

Bibliographie

Arendt, H. (1960). *Vita activa oder vom tätigen Leben*. Stuttgart: Kohlhammer.

Aristoteles (1991). *Politik*. Band 9.2, herausgegeben von H. Flashar, Akademie Verlag, Berlin.

Baltes M. M. (1996). *The many faces of dependency in old age*. New York: Cambridge University Press.

Baltes, M. M., Wahl, H. W. (1996). *Patterns of communication in old age: The dependency-support and independence-ignore script*, *Health Communication*, 8, 217-231.

Buber, M. (1971). *Ich und Du*, Lambert Schneider, Heidelberg.

Bürger, M. (1947). *Altern und Krankheit*. Leipzig: Thieme.

Colcombe, S.J., Erickson, K.I., Raz, N., Webb, A.G., Cohen, N.J., McAuley, E., Kramer, A.F. (2003). Aerobic fitness reduces brain tissue loss in aging humans. *Journal of Gerontology*, 58, 176-180.

Donne, J. (1624/2008). *Devotions upon emergent occasions*. Charleston: BiblioBazaar.

Ehmer, J., O. Höffe, O. (Hrsg.) (2009). *Bilder des Alters im Wandel. Historische, interkulturelle, theoretische und aktuelle Perspektiven, Altern in Deutschland, Band 1, Nova Acta Leopoldina, Vol. 99, 197-205*. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

Expertenkommission (2005). *Fünfter Altenbericht der Bundesregierung: Potenziale des Alters in Wirtschaft und Gesellschaft. Der Beitrag des Alters zur Gestaltung der Beziehungen zwischen den Generationen*. Berlin: Bundestags-Drucksache.

Expertenkommission (2010). *Altersbilder in der Gesellschaft. Sechster Altenbericht der Bundesregierung*. Berlin: Bundestags-Drucksache.

Grundmann, J., Keller, K., Bräuning-Edelmann, M. (2005). Praxisorientierte Anwendung der Internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit (ICF) in der medizinischen Rehabilitation von psychisch erkrankten und behinderten Menschen, *Zeitschrift für Praxis und Forschung in der Rehabilitation*, 44, 335–343.

Kaschnitz, M. L. (1981). *Steht noch dahin*, 6. Aufl. Frankfurt: Suhrkamp.

Kruse, A. (2005a). Biografische Aspekte des Alter(n)s: Lebensgeschichte und Diachronizität. In U. Staudinger, S.-H. Filipp (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie, Entwicklungspsychologie des mittleren und höheren Erwachsenenalters* (pp. 1-38). Göttingen: Hogrefe.

Kruse, A. (2005b). Selbstständigkeit, Selbstverantwortung, bewusst angenommene Abhängigkeit und Mitverantwortung als Kategorien einer Ethik des Alters, *Zeitschrift für Gerontologie & Geriatrie*, 38, 223-237.

Kruse, A. (2007a). Ältere Menschen im „öffentlichen“ Raum: Perspektiven altersfreundlicher Kultur. In H.-W. Wahl, & H. Mollenkopf (Hrsg.), *Alternforschung am Beginn des 21. Jahrhunderts* (S. 320-339). Wiesbaden: Akademische Verlagsgesellschaft.

Kruse, A. (2007b). *Das letzte Lebensjahr. Die körperliche, psychische und soziale Situation des alten Menschen am Ende seines Lebens*. Stuttgart: Kohlhammer.

Kruse, A. (2009). Kulturelle Gerontologie: Gesellschaftliche und individuelle Antworten auf Entwicklungspotenziale und Grenzsituationen im Alter. In Th. Klie, M.Kumlehn, R. Kunz (Hrsg.), *Praktische Theologie des Alterns* (S. 77-105). Berlin: de Gruyter.

Kruse, A., & Ding-Greiner, C. (2003). Ergebnisse einer Interventionsstudie zur Förderung und Erhaltung von Selbstständigkeit bei älteren Menschen mit geistiger Behinderung. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 36, 463-474.

Levy, B. R. (2003). Mind matters: Cognitive and physical effects of aging stereotypes, *Journal of Gerontology*, 58, 203-211.

Li, S.-C., Lindenberger, U., Hommel, B., Aschersleben, G., Prinz, W., & Baltes, P. B. (2004). Transformations in the couplings among intellectual abilities and constituent cognitive processes across the life span. *Psychological Science*, 15(3), 155-163.

Lindenberger, U. (2000). Intellektuelle Entwicklung über die Lebensspanne: Überblick und ausgewählte Forschungsbrennpunkte. *Psychologische Rundschau*, 51, 135-145.

Morgenstern, C. (1986). *Stufen*. München: Piper, München.

Oliva, P. (1988). Solon. *Legende und Wirklichkeit*. Konstanz: Konstanzer Althistorische Vorträge und Forschung, Band 20.

Pohlmann, S. (2005). Die ethische Dimension der Generationensolidarität. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 38, 233–241.

Rosenmayr, L. (1983). *Die späte Freiheit*. Berlin: Severin & Siedler; Rosenmayr, L. (1996). *Altern im Lebenslauf. Soziale Position, Konflikt und Liebe in den späten Jahren*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Schuntermann, M. F. (2005). *Einführung in die ICF*, Landsberg: ecomed.

Stahl, M. (1992). Solon. *Die Geburtsstunde des demokratischen Gedankens*, *Gymnasium* 99, 385-408.

Weizsäcker, V., v. (1986). *Der Gestaltkreis*. Stuttgart: Thieme.

Weizsäcker, V., v. (2005). *Pathosophie*. Frankfurt: Suhrkamp.

ÖPIA Vorlesung zur alternden Gesellschaft, 15. Juni 2010

Grenzgänge - vom Arbeitsleben in den Ruhestand

LIVE LONGER, WORK LONGER? Key Policies and Practice in Europe

Geneviève Reday-Mulvey, Geneva²

Historical overview

In the early 1900s life expectancy at birth in Switzerland—a typical European country—was 46 years of age for men and 49 for women. In 2008³ these figures increased to over 79 and 84 years respectively. Thus, within the space of a century, the average life span has risen by almost two thirds. To put this in context: it had taken from ancient times to the end of the 19th century to produce a similar increase!

While they now fully recognise that old age, as such, exists, our societies have tended in the past to divide an individual's life span into just two stages: childhood and adulthood. But over the last 50 or so years, an increasing proportion of the population has enjoyed a further period of healthy life, often lasting for over 20 years, which has become known as the *Third Age*. Nowadays people talk of a *Fourth Age*!

While the first compulsory old age insurance scheme was established in Germany in 1889 during the time of Bismarck, and while France established occupational-pension schemes over the 19th century, one of the major social challenges of the first half of the 20th century was the struggle to establish the right to a dignified old age with a minimum of material welfare. But such welfare only began to become a reality for the vast majority of older persons, in our developed countries, as recently as the 1960s and 70s.

In France, immediately after the Second World War, pension coverage was made universal with a system based on the insurance model of contribution and benefit. At the same time, the United Kingdom introduced its National Insurance Scheme following a report on social security by William Beveridge. The new scheme was based on two principles: universality of coverage and uniformity of benefits. This model, in contrast to the situation in a number of other European countries—Germany, Austria, France, Italy, Switzerland—where benefit levels were, and continue to be, determined by the amount of contributions paid, was adopted by several Nordic countries.

² Geneviève Reday-Mulvey, MA is Head of the Four Pillars Programme, The Geneva Association, and research director at the Silver Workers Institute in Geneva

³ Confédération Suisse, Evolution démographique—Indicateur, www.bfs.admin.ch

During the 20th century, the stage of life we call "retirement" has lengthened considerably, especially since 1950 when the average worker could look forward to a retirement of ten or so years only. Nowadays this period has doubled—to 20 years or more. Retirement has ceased to be a residue or "rump" and has progressively become a period of life in its own right, a new stage and a fresh departure that can be planned and prepared for.

In industrialised countries, the 1970s and 1980s have been called 'the golden age of retirement'. Coverage was extended to virtually everyone and pension schemes grew to a state of maturity thanks to a substantial work force and a population of retired persons much smaller than at present. While in 1990 there were over four people of working age for every pensioner, the same retirement pension is now financed by barely 2.5 wage-earners, and in most cases in 10 years from now will be financed by a little less than two.

In the past most workers, whether peasants or craftsmen, used to retire gradually, if at all. With diminishing physical strength, they would work less and less. Gradual retirement of this kind was a natural and progressive process. Today many self-employed people would, given the choice, not dream of retiring in any other way. Most of us, however, still retire overnight - the famous *retraite couperet* or guillotine retirement as the French call it.

Like Caesar's Gaule, this article is in three parts:

Part 1: Living Longer— what I call the AGE revolution . We shall see whether this revolution is a constraint or an opportunity.

Part 2: Living Longer— But how? On what retirement income? Pension reform as a solution to the problem of living longer.

Part 3: Living Longer— Are there additional sources of retirement income? Would working longer be one of them?

I shall conclude with a number of recommendations.

1. LIVE LONGER —"THE AGE REVOLUTION"—An opportunity or a Constraint?

What I call "the age revolution" includes several phenomena which have occurred over the last half-century and which pose a crucial challenge to our societies in the post-industrialised economies. This challenge will very soon concern other regions of the world, such as Asia. It is important, one might even say vitally so, that we be able to show these other parts of the world a viable way forward in the matter of future pension provision. The age revolution, it seems to me, is characterised by five main features.

1. *Life expectancy increase—A positive phenomenon.*

From the inception of our Four Pillars Programme in 1987, we were careful to distance ourselves from any traditional interpretation of the concept of population "ageing". We were thus among the first to regard the phenomenon of increased life expectancy as *the* major advance of the 20th century. On average, in Europe, life expectancy since 1950 has increased by around 12 years and in 2008, for a typical European country like Austria, was 77.6 years for men and 83 for women. France had the same life expectancy for men,

77.6 years, and a slightly higher one for women, 84.4 (in the U.K., 77.6 for men and 81.7 for women)⁴.

What has occurred is not only an extension of old age— something probably most of us are already aware of—but a significant extension of mature years, which led Prof. Orio Giarini, our first Secretary General, to coin a new concept, that of the *counter-ageing society*. So far this extension of mature years has for the most part been spent in leisure activities and, for some, providing voluntary and family help.

2. *Health expectancy (or disability-free life expectancy) increase*

The increase in life expectancy has been accompanied by a parallel rise in health expectancy. Indeed, the number of years we live without disability has probably increased even faster than life expectancy itself, at least, in the opinion of a majority of experts, including the WHO.⁵ For example, serious studies in France⁶ in the 1990s showed that between 1981 and 1991 life expectancy at birth increased by 2.5 years for both men and women but that incapacity-free life expectancy increased by 2.6 years for women and three for men.

Studies have shown that objective health (measured according to precise criteria) and subjective health (an individual's own perception of his or her state of health) have both improved significantly over the last three decades and continue to improve. The social and other activities that older persons engage in, in addition to physical exercise, have not only transformed their lives but also their perception of their lives. It is now well recognised that older persons with activities and projects and an openness to others and to the world live longer and enjoy better capacities than those without. A recent Max Planck⁷ article shows that happiness is a significant factor in explaining life-expectancy divergencies between the sexes and among countries.

However, in some countries, for example in the U.K., according to a recent study⁸, life expectancy has increased at the rate of 77 days per year since 1980 and healthy life expectancy (HLE) by 49 days per year increasing the gap by 28 days per year. In 2007, for instance, the gap between LE and HLE at birth was 10.1 years. Based on the trends given, the gap will increase to 11.5 years by 2025. Interestingly, the gap between LE and HLE exhibits an upward trend not only in absolute terms: the proportion of life spent in ill health will increase from 12.7 per cent in 2007 to 13.8 per cent in 2025.

In Austria, according to the European Health Expectancy Monitoring Unit⁹ (EHEMU), between 1995 and 2001, healthy life expectancy increased a little faster than life expectancy and the proportion of HLE (or years without self-reported limitations due to a health condition or disability) within the total expected years, increased for both sexes, being close

⁴ Institut national d'études démographiques (2009)

⁵ GINA and The Geneva Association (2002)

⁶ Conseil Economique et Social (2001)

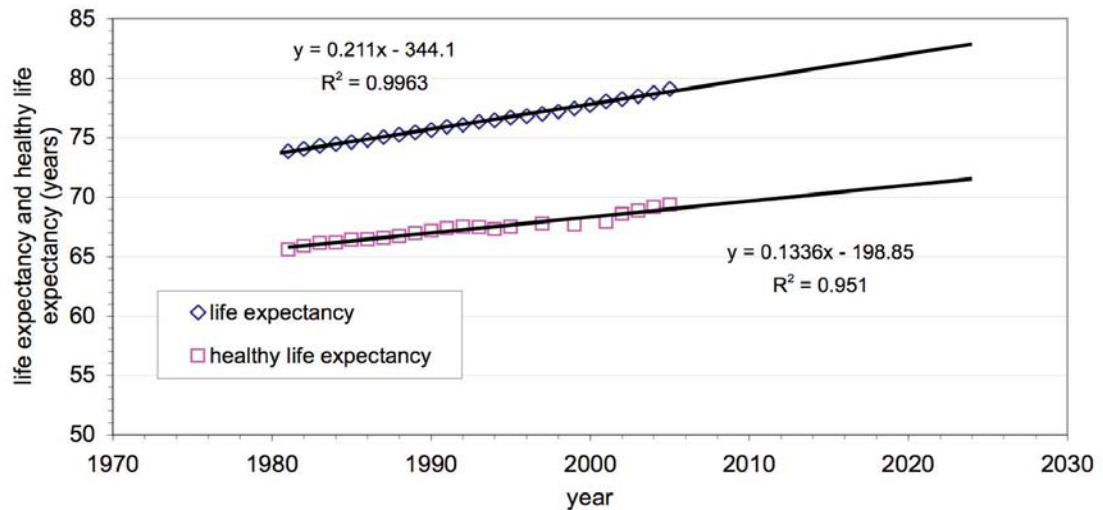
⁷ Max Planck Institute for Demographic Research (March 2009)

⁸ Les Mayhew (2009)

⁹ EHEMU Country Reports (March 2010)

to 57 per cent for women and 59 per cent for men; HLE in Austria was above the average for the European 15 first Member States (EU15).

Graph 1 Joint male and female life expectancy (LE) and healthy life expectancy (HLE) at birth (source ONS) in the U.K .



Source: Increasing longevity and the economic value of healthy ageing and working longer, Les Mayhew, Cass Business School, 2009, p. 50

3. Old Age starts later

As a result, already in the late 1980s, we were able to show how wrong it was to describe 60 or 65 year olds merely as “elderly” or “old”, and that as a consequence publications and statistics that applied these labels were, we felt, simply out of touch with what had already become a social reality. Indeed, the onset of old age has been in constant retreat. It was no longer starting at 60 years (for men) or 65 (for women) as it had done in the 1940s and 1950s. By the end of the 1990s, according to experts,¹⁰ its onset in France, for example, was being delayed until 70 years for men and 76 for women. Looked at in this light, the proportion of “old persons” in the population could have appeared to have fallen from the 10 per cent in 1980 to around 7 per cent in 1995! Taking this argument a step further, according to P. Bourdelais’ calculation in the same French study, stabilisation of the proportion of “older persons” at its 1985 level would mean that the threshold of old age, estimated to be at 73-74 years in 2000, could reach almost 80 years by 2040. According to a recent survey (May 2010) in Quebec, Canada : “Baby-boomers in Quebec consider themselves to be young, healthy and 10 years younger than their chronological age. That at least is what emerges from a CROP-AQESS¹¹ opinion poll whose results were submitted to that Association’s Fifth Congress. Pollsters reckoned that old age starts at 80 and expected to reach that age in rattling good health. That’s something of a change from society’s current view that old age begins at 65 years!”

¹⁰ Conseil Economique et Social (2001)

¹¹ CROP-AQESS (2010)

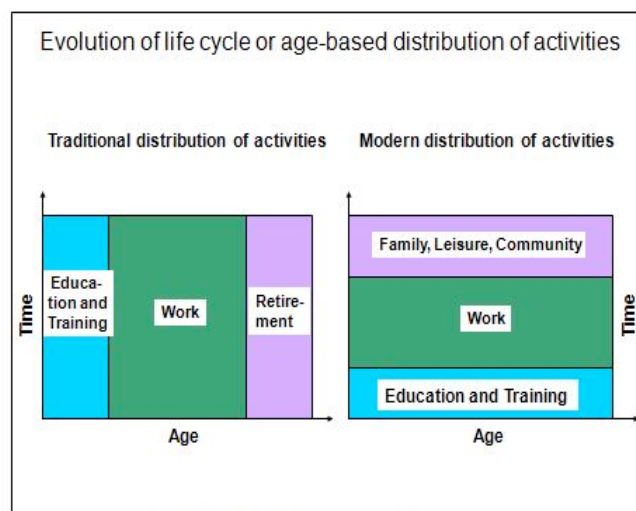
4. Retirement age and the age of exit from work

As a consequence, both of the last two trends, but especially the latter, have become increasingly disassociated from the age at which people become *old*. Furthermore, for over 30 years workers have left their jobs not at the official or legal age for retirement but often several years earlier, either because they have taken early “retirement” (voluntarily or otherwise), or because they have been laid off, or again because they suffered from some form of “incapacity”. From this we were able to conclude *that work life might need to be extended so as to better match rising life and healthy life expectancies*. But of course from the beginning we stressed that work life needed to be adapted to older employees' wishes and capacities. And that a transition period between work and retirement should also be considered.

5. The Life cycle itself has changed

But in parallel to the features of the age revolution we have just described, there was (we in The Geneva Association had occasion to observe) another broader trend taking place —this time affecting the entire life-cycle. Division of that cycle into sequential vertical periods (education and training, work and family activities, retirement and leisure) was giving way to a more horizontal arrangement of an individual's time, allowing for a “mix” of concurrent activities. We found in this new conception grounds for optimism, not only as regards the current reformulation of pension and employment policies, but also for the individual in the broadened and lengthened horizons it promised. Paradoxically, in this post-modern world of ours, the lifestyle and lifecycle patterns that await us could prove to be closer to those of, for example, the traditional farmer of the past who remained active and socially integrated, while, as his strength diminished, he progressively reduced the range and duration of the tasks he performed.

Graph 2 Evolution of the life cycle or age-based distribution of activities



O. Giarini & G. Reday-Mulvey, The Geneva Association, 1993

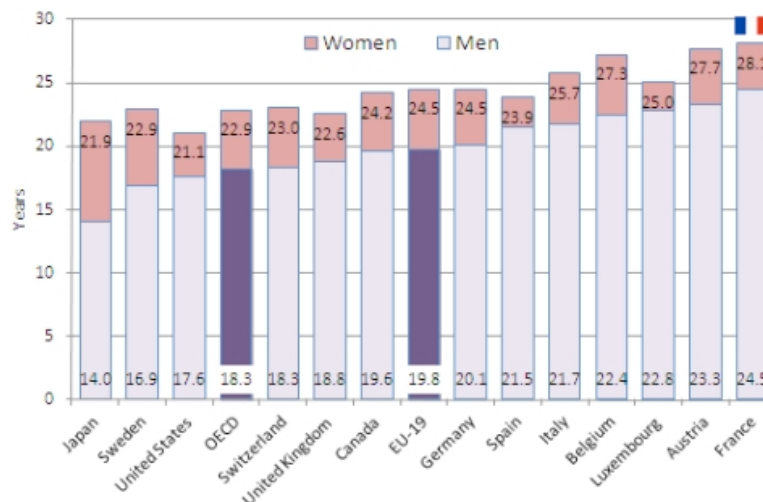
It is our view that, taken together, these five trends may well mean that living longer will become a new and rich source of opportunity. Not only is old age for most people nowadays an active period in reasonable health, but the lengthening of the overall life horizon now provides people with extra time to realise projects and to pursue second or third careers. In The Geneva Association we use the term “retirement expectancy” to describe these additional active years in good health which on average span a substantial period: 20 years for men and almost 25 for women. Table 1 shows our calculation of the length of retirement expectancy in several Western European countries; it is typically substantial. A recent OECD graph shows retirement expectancy in Austria —23 years for men and 27.7 for women in 2007—to be almost identical to that of France, generally reckoned to be the best or the worst in the EU 15 depending on whether this new expectancy is seen as an opportunity or a handicap.

Table 1 Retirement expectancy in a few European countries

	Average age of exit from work		Life expectancy at 65		Retirement expectancy	
	Men	Women	Men	Wom.	Men	Women
Denmark	62.1	60.8	16.2	19.1	19.1	23.3
France	59.1	58.9	18.2	22.6	23.1	28.7
Germany	62.1	60.5	17.2	20.5	20.1	25.0
Italy	60.2	59.6	18.8	21.8	23.6	26.2
Netherlands	63.1	61.8	16.8	20.6	18.7	23.8
Sweden	63.7	63.3	17.7	20.9	18.1	22.6
U.K.	62.9	62.1	17.3	19.6	19.4	22.5

Source : Eurostats 2008 and own calculations

Graph 3 Estimated years in retirement, by sex, 2007



Source: Pensions in France and abroad: Seven key indicators, OECD, 2010

Finally, not only do we live longer and, for most of us, in better health, but we will also have left work earlier than before—that is before retirement age. And even so, most of us still

expect to be drawing pensions which are equal to, if not better than, those enjoyed by retirees in the recent past, except that we will be doing so not for 10 or 15 years, but from now on for more than 20! Understandably, therefore, some see this process of living longer as constituting an enormous additional burden upon the welfare state, as a formidable challenge for our pensions systems, and as raising a number of important life-style issues for a substantial and growing proportion of our society.

So, one of the key questions must be: What kinds of income should be devised to support people through this additional period in the life cycle? In the next two parts of my article, I shall attempt to provide an answer.

2. HOW TO LIVE LONGER - REFORMING PENSIONS

Both the increase in life expectancy (and in good health) and the generally excellent coverage by pension systems of the retiree population—in particular in European countries—must be seen as triumphs of the 20th century.

Pensions, as we know them today in industrialised countries, are a fairly recent phenomenon. As already mentioned, pension schemes were initially set up to provide a replacement income for a short period (often less than five years). After the Second World War, improvements allowed for financing a retirement of around 10 years. Today, however, what we have called *retirement expectancy* has expanded in most European countries to encompass an extremely long period of over twenty years. Increased life expectancy combined with low fertility forecasts has produced a double-whammy which has left OECD countries with no other option than to reform the first and second pillars of their pension systems.

In the 1990s, in part in response to pressure from the European Commission and the OECD, almost all European countries passed important pension reforms. In several countries—Sweden, Italy and some of the Eastern and Central European countries like Poland and Hungary—these reforms were both radical and drastic. Other countries like Germany, France, Austria and Switzerland preferred to adopt a more gradual step-by-step approach to reform.

First-pillar reforms

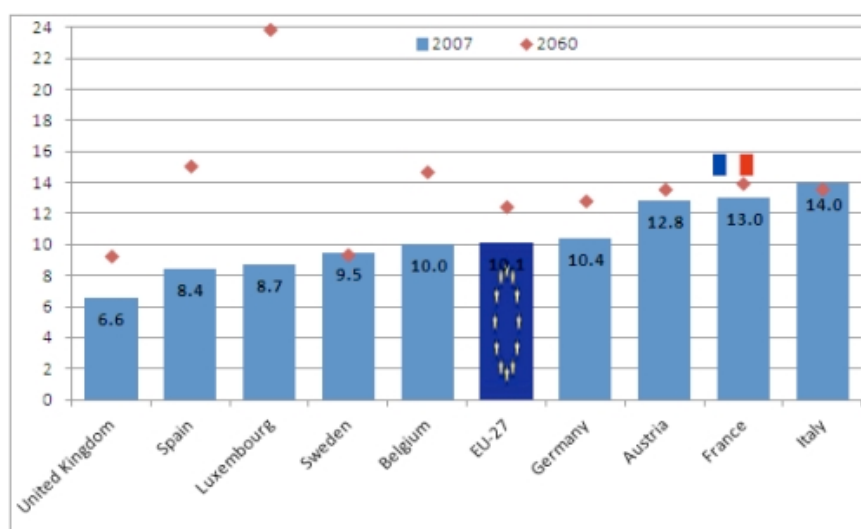
Public pension conditions, in particular in “Bismarckian” (West continental European) countries (eg. Germany, Austria, France, Italy), where public pensions are high, have been tightened by the reforms. The latter have either raised the retirement age (for example, from 60 to 65 for women in most EU countries—in Austria between 2024 and 2033—from 65 to 67 for men and women in Germany and Sweden, from 65 to 68 in the U.K.) or increased the number of contribution years (often to 42 or 45 years). Generally the link between the benefit and contribution levels has been considerably reinforced.

Furthermore, in most countries benefits are already, or will be, price- rather than wage-indexed, making them less generous in the long-term. The calculation of benefits has also been modified. For example, in a number of countries the latter are now calculated on the mean contribution over a much longer reference period, leading to a *de facto* decrease in their level. However, these reforms, although substantial, will generally not be sufficient to

secure current or even recent benefit levels.¹² But they will still provide adequate benefits in most EU Member States.

Following these reforms, in the EU15 Member States pension expenditure is projected to increase from almost 11 per cent today to around 13 per cent by 2040 (and 12 per cent by 2060), an increase which would have been far greater had these important reforms not been passed. As can be seen, Austria has one of the most generous public systems.

Graph 4 Public old-age cash benefits 2007 and 2060, as a percentage of GDP



Source: Pensions in France and abroad: Seven key indicators, OECD, 2010

Second pillar reforms

Second-pillar or occupational pensions have been developing and are now compulsory in a number of countries (among them, the Netherlands, the Nordic countries, Switzerland, Poland, Australia). In these countries around 90 per cent of workers are covered. However they remain non-compulsory in some rich countries creating a difficult situation for retirees. In the U.S., for example, only half of all workers are covered by an occupational pension scheme, and, worse, the percentage of those covered has not increased over the last two decades. Indeed, according to recent studies, the number of employers offering pension plans is falling.¹³ As a result, the poverty rate among retirees is higher (over 20 per cent of retirees) than in most OECD countries.

At forums and in its publications, The Geneva Association has been at pains to stress how important legislation and collective negotiations are in encouraging all employers to cover their workforce. In Switzerland there has been a positive development: although second pillar contributions are still not compulsory for the self-employed, they are for all wage-

¹² For a discussion on Germany see P. Liedtke (2006)

¹³ Congressional Research Series Service (RL33845) (2007). Also see L. apRoberts (2009)

earners and the income floor at which they become compulsory has been lowered (from 24'000 to 18'000 CHF per year), thus covering more part-time employees, often women. The Geneva Association was one of the entities alerting the Swiss authorities to the importance of measures in this direction.

In most countries (in Italy, for example) reforms have had the effect of making pension schemes more uniform (such as those covering civil servants) and many advantageous systems have had benefits curtailed to some extent. In most countries also (for example, France, Greece, and to a lesser degree, Austria), this has been difficult for political reasons. For instance, in France, civil servants and other wage-earners in public (or formerly public) companies have specific schemes with very generous benefits (in comparison, that is, with benefits available to wage-earners in the private sector) which were originally designed to compensate for lower wages. Today, these benefits, despite being taken for granted by those about to retire from public service, cannot be funded from beneficiaries' own contributions, and it is thus private sector employees and the general public that end up paying for these "privileges". All parties know that this contentious issue cannot be shelved for much longer.

For the most part, the rules governing second pillar schemes have shifted from a defined-benefit to a defined-contribution basis, making benefits less dependent upon employers' past pledges which have frequently turned out to be unrealistic. These rules will progressively in the long-term make occupational pensions more the responsibility of the individual employee rather than of the firm. They will also make for increased worker mobility.¹⁴

Most reforms have also made the pension age and pension conditions much more flexible and, crucially important, now make it possible to combine benefits with income from work—something that was previously prohibited by the legislation of many EU Member States. Workers in general are now free to postpone (and thereby increase future pension benefits) or bring retirement forward.

Third pillar pensions

Private or personal pensions have also been strongly encouraged by recent reforms, often through fiscal deductions, especially in countries where second-pillar schemes are not the rule. In other countries *life insurance* products are taking over from third-pillar pensions. It is interesting to compare second-pillar pension funds and life insurance funds.¹⁵ For example, in 2005 in Sweden, second pillar pensions accounted for around 20 per cent of GDP while life insurance products accounted for as much as 50 per cent. The opposite was true of Finland where second pillar pensions accounted for 66 per cent of GDP and life insurance 16 per cent. In the USA, second pillar funds were very high (93 per cent of GDP), with life insurance accounting for only 22 per cent. In France, life insurance accounted for as much as 44 per

¹⁴ Labor Mobility, Redistribution and Pension Reform in Europe, A. Jouten and P. Pestieau, in *Social Security Pension Reform in Europe*, M. Feldstein & H. Siebert, eds, University of Chicago Press, 2002.

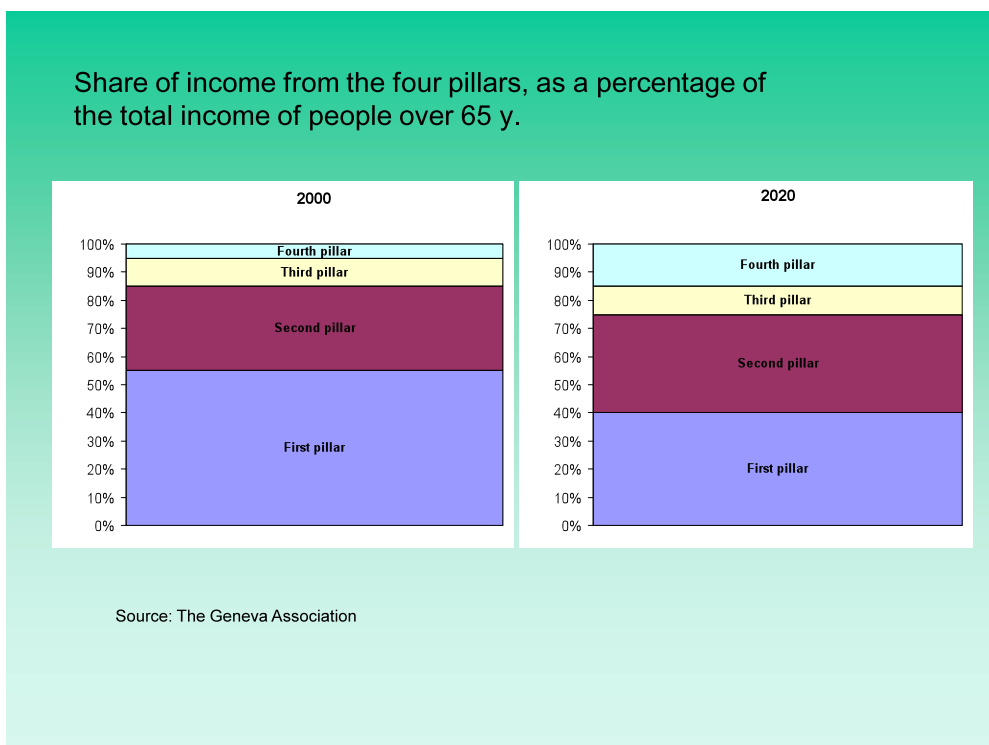
¹⁵ OECD, *Pension Markets in Focus*, October 2006, Issue 3. www.oecd.org and CEA Statistics N° 28, *The role of insurance in the provision of pension revenue*, September 2007, p.8

cent of GDP in 2005, while funded second pillar pensions were only 6 per cent (France is, admittedly, an exception: private-sector second pillars are organised on a pay-as-you-go basis).

Ten or 15 years ago, pension systems in most European and OECD member countries differed widely. Reforms have now brought these systems much closer together. Regulation at the country level, but also across the EU and OECD, has been making conditions safer and more homogeneous from one State to the next, thus encouraging greater mobility.

The following graphs show the trend of the evolution of various pillars between 2000 and 2020, due to reforms, for an average European country. In the next part, we shall define what we call the "fourth" pillar.

Graph 5 Income from the four pillars in 2000 and 2020



3. LIVING LONGER - WORKING LONGER, HOW? Policies and Practice in Europe

So far we have approached the issue of income provision for long periods of retirement in terms of longer contribution periods, smaller benefits and more savings. Let us now, as it were, turn that issue on its head, or, if you will, step outside the box of pension arithmetic, and approach the problem from a rather different angle. What if one were to work longer in some shape or form and thus generate income from work beyond the pension age?

If since the 1990s the need for pension reform has become more widely understood and accepted, the need to work longer has remained much more open to debate. Today, the issue of pension reform is still largely disassociated from any idea of adjusting employment at end of career or of extending it beyond pension age. Many of us remain mesmerized by the image of miners or blue-collar workers starting work-life very young and having to labour long years in tough and physically demanding employment. But we now need to wake up to the fact that in recent years in many respects employment patterns have changed dramatically. What, then, are these new employment patterns?

Major contemporary employment trends

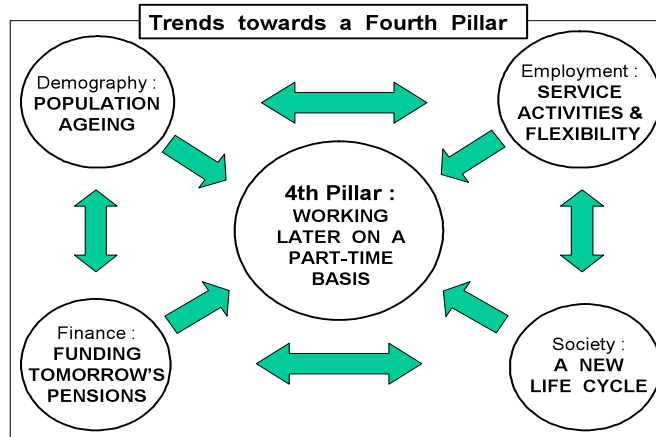
If we look not only at tertiary-sector activities per se but also at service functions in manufacturing and agriculture (research, planning, marketing, maintenance, storage, quality control, occupational safety and health, and distribution), we find that well over 80 per cent of jobs in our economies are now in services, and this trend is set to continue in the years to come. Three important characteristics of service employment need to be mentioned: first, most jobs involve chiefly mental and social abilities. Unlike physical capacity, mental and social abilities hardly deteriorate over time and, in some cases, even improve with age. Second, in services, part-time and flexible employment are more developed than in other economic sectors. Third, there exists today a substantial and still untapped workforce reserve of women and older persons. According to surveys, these two categories of workers declare themselves ready to work later than 60/65 if offered flexible work opportunities. Modern employment patterns can thus be seen as favouring work beyond 60 or even 65. Improvements in the work environment and adjustments to work organisation will of course be needed if senior workers are to remain active longer. For some years now, research at The Geneva Association has focused on promoting this idea.

As early as 1988 we were able to propose the setting up of the 4th pillar to the EC, to the OECD, to the International Social Security Association (ISSA) and to a number of governments, Switzerland and France among others. We have indeed acquired a reputation as pioneers with this innovative approach to pensions and employment. Our Four Pillars research programme has concentrated on promoting a “new design for retirement”, a reexamination, that is, of the end of one's career and the possibility of developing gradual retirement as a fourth pension pillar. The idea involves supplementing the first three pension pillars with resources from a fourth, that is, income from part-time work for some years after retirement age. From the legal retirement age onwards, this 4th pillar income would combine with the proceeds of partial pension. Because it helps to lighten the growing future burden of pension funding, the 4th Pillar has become one key answer to the problem of pension financing in the years to come. But it also marries up with many of the changes and needs that are specific to our contemporary service economies (the increasingly flexible nature of employment and the altered life-cycle). Graph 6 summarises trends which potentiate the advantages of the fourth pillar.

Over recent years, with encouragement from the European Commission, several countries have adopted measures towards reversing early retirement and encouraging workers to remain at work beyond 60 initially until pension age and, as a second stage, beyond. The European Commission has set up two main objectives for 2010:

- first, to achieve a 50 per cent employment rate for workers between 55-64 years;
- second, to increase the age at which people stop working (effective exit age) by five years.

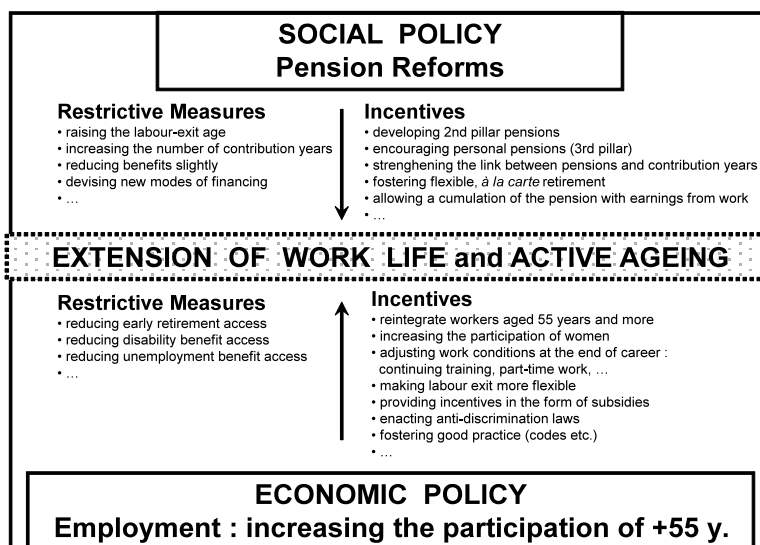
Graph 6 Trends towards a fourth pillar (left side: constraints, right side: opportunities)



G. Reday-Mulvey, The Geneva Association, 1995

Policies and measures to work longer are listed in the following diagram. The diagram shows how important it is to adopt both pension and employment reforms in tandem and to have the latter include incentives together with restrictive measures. Most — not to say all— recent reforms have made pension conditions more flexible and are encouraging longer working lives and more gradual retirement. One way of achieving this has been to put in place disincentives to early retirement and incentives for delaying exit from work. Combining income from work with a partial (or a full) pension is now possible.

Graph 7 Policies and measures to extend working life



G. Reday-Mulvey, The Geneva Association & Avenir Suisse, 2004

Working longer? How? Work-time reduction—a key measure

We, at The Geneva Association, maintain that work-time reduction is essential to encouraging and making possible working beyond 60. Scientific studies have shown that workers over 60 are no less effective or productive than their younger counterparts. They often have different typical strengths and weaknesses: physical capacity decreases with age, but mental and social abilities can improve, especially if stress is contained (Ilmarinen, 1999). However, working full-time after 60 years will prove positive only for a minority of workers, the highly motivated who are often self-employed or able to work flexibly.

Part-time work, we believe, must be an essential feature of all gradual retirement schemes. From the employer's point of view, its benefits, as company practice has already demonstrated (eg. Arcelor, Laboratoire Boiron), are cost reduction, increased productivity, and lower absenteeism. For the employee, it affords reduction of stress, improved health, enhanced job satisfaction and a smoother transition between full-time work and full retirement. At the same time, it benefits the community at large in terms of increased contribution receipts and a reduction of black market employment.

Indeed, part-time work has proved to be, as its successful implementation in countries like Finland, France and Germany has demonstrated in the 1990s, an excellent bridge between the effective exit age (e.g. 60 years) and the legal pension age (e.g. 65 years) and has sometimes been called *partial early retirement*.

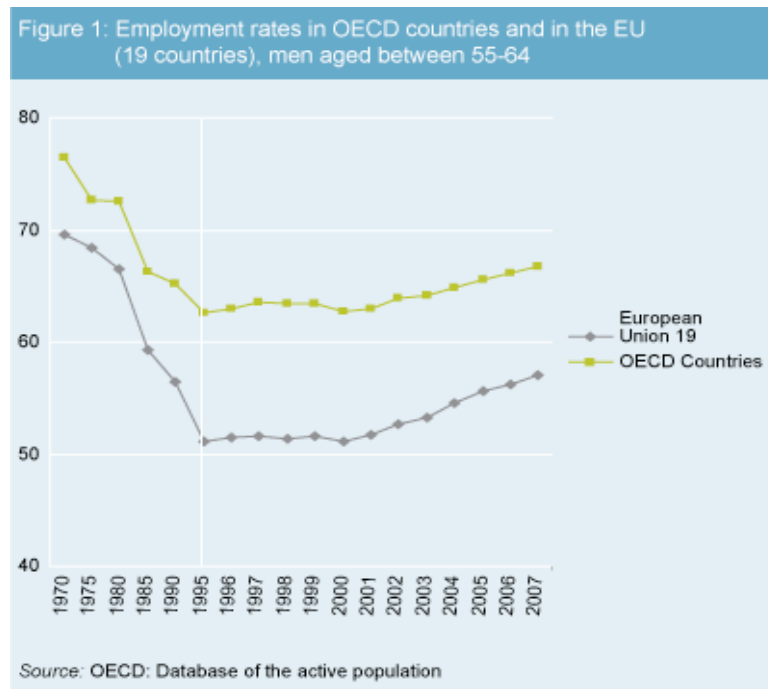
In the longer term we have shown that, for various reasons, part-time work will constitute an ideal *extension of work life* beyond 65 years:

- in facilitating pension reform in terms of raising the pension age;
- in increasing the number of contribution years and thus improving pension levels (especially for women);
- in meeting the employee's desire to remain active, useful and integrated in the company, and to enjoy the benefits of exercising mental, social and physical abilities later in life (The Geneva Association, 2000 to 2005).

Working longer—How? Public policies towards working longer

In practice, since 1995, in the EU as in OECD countries more generally, the early-retirement trend has been reversed, and since 2000, as the next figure shows, the employment rate of the workers between 55 and 64 has risen constantly.

Figure 1 Employment rates in OECD and EU (men 55-64)



The EU15 countries can be usefully divided into two groups.¹⁶

1. Countries which have adopted a *global policy* or a *holistic approach*: in these countries significant pension reform has been complemented by reforms of disability and unemployment systems, by employment programmes with incentives, and has been accompanied by a wide debate with employers and trade unions modifying the behaviour and attitudes of all actors. In short, these countries have shifted from an early retirement to a late retirement culture. This group includes: Sweden, Finland and Denmark and, to a lesser extent, the Netherlands and the U.K. It should be noted that in this group at least two countries, Finland and the Netherlands, were marked by a very early exit age. In both cases the exit age has increased by around two years. Even if all countries have adopted a number of common measures, each country displays even so specific orientations: for example, the Netherlands have encouraged atypical work, especially part-time work at end of career; recourse to disability has decreased in Finland, Denmark and the Netherlands; the U.K. authorities have persuaded many employers to set up flexible retirement schemes and to adopt a code of practice, and financial incentives have been provided to help older workers to get back into work; in Denmark over 70 per cent of firms have adopted one or several incentive-based age management measures, one of them being the development of 'soft jobs' at end of career. These countries have all achieved the Stockholm objective of an employment rate of at least 50 per cent for workers between 55 and 64 years.

¹⁶ G. Reday-Mulvey (2005)

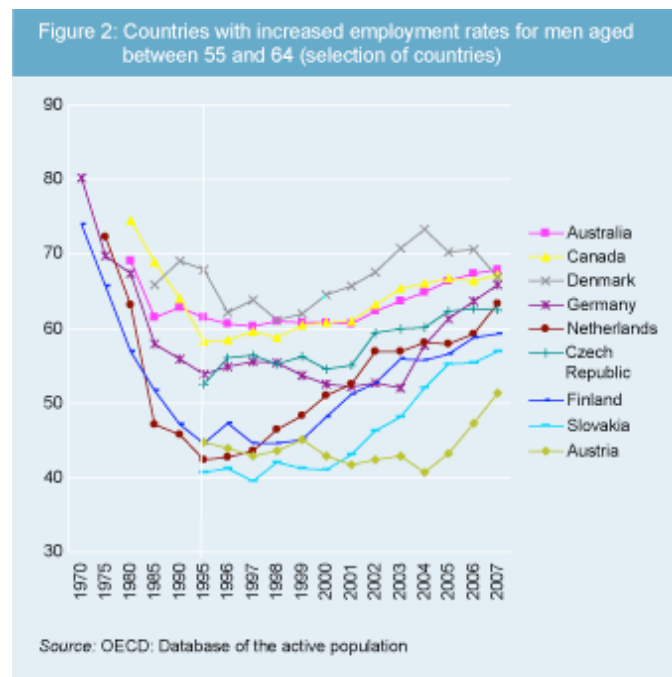
2. The second group of countries have all, it goes without saying, enacted pension reforms, but have adopted specific employment measures with so far more limited results. In this group we find Germany, France, Italy and Austria. Of course in a number of these countries (e.g. France, Italy) an important part of work after pension age is done on the black market, and it is difficult to assess its real level.

Switzerland is a special case where, given somewhat ungenerous social security, a high employment rate after 60 has been obtained without strong official policies. More recently, however, there has been an increase in early exit.¹⁷

As a whole in the EU15 the exit age increased by over one year from 60/61 to 61/62 years and in some cases by two years (Finland, the Netherlands). This trend is likely to intensify in the medium term.

The following figure shows the increased employment rates for men 55-64 years of age in a number of OECD countries.

Figure 2 Countries with increased employment rates (men 55-64)



Working longer—How? Promotion of Age Management in Companies

Recent age management in EU enterprises includes a number of specific measures:¹⁸

- reduction of work time, gradual/flexible retirement and part-time work;
- career planning;
- continuing vocational training and life-long education;
- ergonomics and mobility;

¹⁷ M. Butler (2009)

¹⁸ A. Walker and G. Naegele (2006)

- seniority wages;
- pension regulations, age diversity;
- anti-age discrimination and codes of practice.

For each of these measures, one can find examples of companies demonstrating best practice. Chief among them:

- Reduction of work time, gradual/flexible retirement and part-time work: these measures are often relatively easy to set up, and British or other European firms have experienced benefits in retaining corporate experience and culture, improving employee satisfaction, meeting consumers' age needs, reducing absenteeism (eg. Swedish and French firms), and improving employer image.
- Career planning and mobility: positive examples are found in German, Norwegian and French firms (e.g. Axa, France, where career planning encourages functional mobility within the firm).
- Continuing vocational training and life-long education, crucially important, we believe, and becoming frequent in large firms in most countries, in particular in Sweden, Germany, France, the Netherlands and the U.K.
- Ergonomics is quite widely developed in Nordic and German firms.
- Adjustment of seniority wages is happening slowly and is most important if discrimination against older workers is to be avoided.
- Pension computation which in the past was more often than not on a final salary basis (e.g. The Netherlands, the U.K.) is being modified and is now frequently calculated on a best 10-20 or 25 years basis.
- Anti-age discrimination: all EU15 member states passed legislation before 2006, some countries having passed broader and stronger legislation (e.g. the Netherlands, the UK) than others (e.g. France).
- Codes of practice containing guidelines for employers and employees have been prepared by governments and adopted by companies in several countries: the U.K. Code of Practice is one of the best. There also exists a European Code of Practice on age and employment.

Our publications include several best company cases. The European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions in Dublin commissioned several surveys into recent age management in European firms.

The link between quality of work and early retirement

A series of longitudinal studies by SHARE (Survey on Health, Ageing and Retirement in Europe) has produced a number of very interesting findings, one of them being that workers with good work quality intend to retire considerably later¹⁹ than workers with poor quality work. The authors²⁰ conclude that:

“Earlier work has shown how powerful economic incentives are in creating early retirement because social security and pension arrangements create opportunities for employees to retire at early ages. Many, however, dispute this view and argue that it is bad health and adverse work conditions which drive individuals into early retirement. The evidence pre-

¹⁹ We already knew that qualified workers retire two years after unqualified workers.

²⁰ A. Börsch-Supan, A. Brugiavini, E. Croda and J. Siegrist (2009)

sented shows that early retirement does not correlate well with health. Unused labour capacity is especially large in countries such as Austria, Poland and the Mediterranean countries in which many healthy individuals are not in the labour force. However, early retirement is correlated across countries with poor work quality as measured by a mismatch between the efforts of a worker and the rewards given in return..."

The following graph shows the percentage of individuals who desire to retire early by quality of work. For simplicity's sake, the authors distinguish only between good and poor work quality (according to whether individuals report a "positive" or a "negative" effort-reward imbalance). It is striking that, in all countries, workers who are exposed to poor quality work consistently express a desire to leave their job as early as possible, as compared, that is, to workers with better quality of work.

Graph 8 Intended early retirement by quality of work



Percentage of individuals who are currently working and would like to retire as early as they can from the current job, by work quality. A job is defined as being a job with poor work quality if the effort-reward imbalance ratio is higher than 1 and a job with good work quality if the effort-reward imbalance ratio is equal to or lower than 1.

Source: Authors' calculations using SHARE 2006. Population-weighted data.

The SHARE authors conclude:

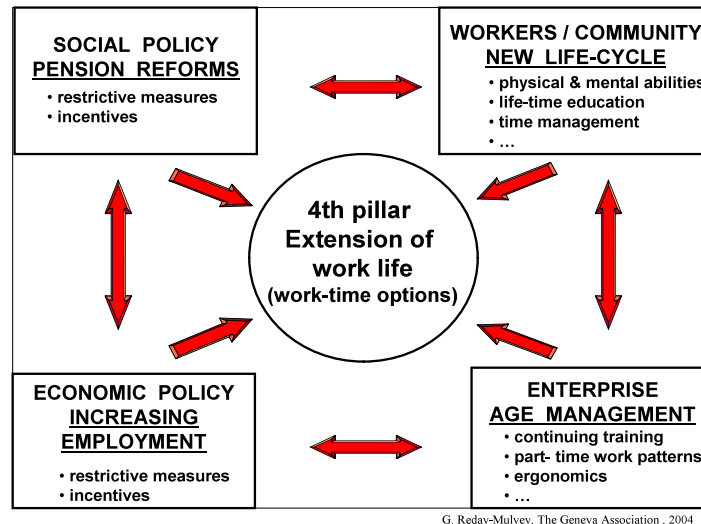
"The social policy implications are clear. If Europeans want to reduce the already high tax and contribution burdens in the light of population ageing and make their pension systems more sustainable, they should exploit the unused capacity of individuals who self-report to enjoy a good functional health status."

CONCLUSION—KEY RECOMMENDATIONS

What are our key policy recommendations for a wider development of the fourth pillar— for a real change in working longer in European countries?

1. A holistic approach is essential to shifting an early retirement culture to one of late and flexible retirement: countries which have been so far successful in flexibly extending work life such as Finland, Denmark, the U.K. and the Netherlands are countries which have adopted *a global approach to healthy and active ageing* and to end-of-career management. Indeed, global issues require a holistic approach which I have tried to summarise on Graph 9. Constraints on the left-hand side are compensated by new trends in the health and life cycle of individuals and by a redesign of management in an increasing number of firms. Combined, these measures will encourage and in many cases lead to an extension of work life.
2. Furthermore there is a crucial need for coordinated social and economic policies. Public social and economic policies (e.g. pension reform and employment measures) need to be integrated into and coordinated with company measures and strategies. Any restrictive measures must be accompanied by simple, strong and sustainable incentives.
3. More specifically, there is an important need for diversity and fairness. Workers enter the labour market at different ages, in different work circumstances and with a wide range of different life expectancies (e.g. in the U.K. and France, where the range in life expectancies among men in different occupational categories is as high as 8 years). The retirement age should therefore be in part a function of the arduousness of work and job mobility needs to be developed in particular for workers performing difficult physical or stressful work.
4. The need for flexibility is a major social requirement. If working longer will soon become an unavoidable obligation and if flexibility towards a higher retirement age must become a new norm by all means, then flexibility on earlier exit must also remain a possibility, especially for manual workers or those performing psychologically demanding tasks.

Graph 9 Model for developing the fourth pillar, gradual retirement and senior Employment



Most importantly, retirement should become a process rather than a mere event. And the decade for individuals between 60 and 70 years will more and more become the *retirement decade*.

And, last but perhaps first, there is a *need for a lively and well-informed debate*. At all levels—media, trade unions, employer organizations—a broad debate is essential if the trend towards a late retirement is to become strong in the long-term. Again here Nordic countries show us the way.

Finally, the following additional policy issues need to be addressed:

- Reinforcement of family policies is essential to increasing fertility rates. Thanks to good family policies, countries such as Norway, Sweden and France have relatively high employment rates for women together with relatively high fertility rates.
- Controlled immigration can also act as a very complementary and often short-term solution to the challenge of ageing in some countries.
- Improving the quality of work is of key importance. As we have seen well-trained employees working in a good work environment retire later than less qualified ones; the *cohort effect* means that in the future more qualified workers will be working in service activities flexibly and benefiting from continuing training and lifelong education, and thus they will retire later than today.

In conclusion, in a counter-ageing society, pensions and work need to be rethought in a flexible and innovative way. Perhaps, as in traditional societies, retirement will once again become a more gradual process with people continuing to make an economic and social contribution until late in life, not only because pensions may become relatively lower but because they will feel like it and society will need them.

References

Börsch-Supan, A., Brugiavini, E., Croda and Siegrist, J. (2009) 'Retirement, Health and the Quality of Work in Europe', *The Four Pillars Newsletter*, no 45, The Geneva Association. See also: www.share-project.org.

Butler, M. (2009) 'Switzerland: High Replacement Rates and Generous Subsistence', *The Geneva Papers on Risk and Insurance*, Vol.34, No 4, pp. 561-577.

CEA (2007) *The role of insurance in the provision of pension revenue*, Statistics N° 28.

Congressional Research Series Service (2007) *How much will workers have when they retire?* Report published on 29 January (RL33845).

Conseil Economique et Social (2001) *Les personnes âgées en France*, Conseil économique et social, Paris.

CROP-AQESS (2010) *Sondage auprès des Québécois âgés de 55 à 64 ans*, 7 mai 2010.

EHEMU Country Reports (2010) *Health expectancy in Austria*, issue 3, March 2010.

Institut National Démographique (2009)

Jousten, A. and Pestieau, P. (2002) 'Labor Mobility, Redistribution and Pension Reform in Europe', *Social Security Pension Reform in Europe*, Feldstein, M. & Siebert, H., eds, University of Chicago Press.

Liedtke, P. (2006) 'From Bismarck's Pension Trap to the New Silver workers of Tomorrow', *European Papers of the New Welfare*, No 4.

Max Planck Institute for Demographic Research (March 2009), 'Happiness and Sex Difference in Life Expectancy', MPIDR Working Paper.

Mayhew, L. (2009) *Increasing longevity and the economic value of healthy ageing and working longer*, Cass Business School, London.

Naegele, G. and Walker, A. (2006) *A Guide to Good Practice in Age Management*, European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, Dublin.

OECD (2006) *Pension Markets in Focus*, Issue 3. www.oecd.org

apRoberts, L. (2009) 'Trends in the Retirement System of the United States', *The Geneva Papers on Risk and Insurance*, Vol.34, No 4, pp.618-630.

The Geneva Association and GINA (2002), *Pensions in 10 questions*, The Geneva Association, Geneva.

ÖPIA Vorlesung zur alternden Gesellschaft, 21. Oktober 2010

Grenzgänge - vom Arbeitsleben in den Ruhestand

Gewonnene Jahre: Potentiale eines längeren Lebens

Ursula M. Staudinger, Bremen²¹

Vorbemerkung

Die Vorlesungsreihe, der dieser Beitrag zu verdanken ist, widmete die ÖPIA dem Thema der „alternden Gesellschaft“. Dieser Begriff wird in aller Munde geführt und scheint intuitiv plausibel. Die Frage ist aber: Wieso sind wir der Meinung, dass die Gesellschaft altert? Was in der Tat altert, ist ja die Bevölkerung und nicht die Gesellschaft. Und was in der Gesellschaft daraus gemacht wird, liegt letztlich an ihr selbst oder besser noch an uns. Der Begriff „alternde Gesellschaft“ hat in unserer Gesellschaft, ob es uns gefällt oder nicht, immer noch vornehmlich negative Konnotationen. Reden wir doch besser von der „Gesellschaft des längeren Lebens“ und rücken damit die gewonnenen Jahre in den Mittelpunkt! Der Zugewinn an Lebensjahren ist ein Geschenk - aber auch eine Herausforderung, denn er übersetzt sich nicht von selbst in Zugewinn an Lebensqualität für den Einzelnen oder in Gemeinwohl. Die Herausforderung für uns als Individuen und als Teile einer Gesellschaft besteht in der Parallelität und Mehrdimensionalität der Felder, die unser Altern ein Leben lang beeinflussen – Altersbilder, Bildung und Lernen, Arbeit, Betrieb und Produktivität, regionale Strukturen, Gesundheit, Technik, Familie und Zivilgesellschaft gehören dazu. Sie alle hat die Akademiengruppe Altern in Deutschland, ein gemeinsames Unternehmen der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina und der Deutschen Akademie der Technikwissenschaften acatech, zum Gegenstand ihrer dreijährigen Arbeit und ihrer Empfehlungen gemacht.

Demographische Entwicklung

Noch in der Nachkriegszeit waren 31% der Bevölkerung unter 20 Jahre alt. Im Jahre 2050 wird dieser Anteil Junger auf etwa die Hälfte geschrumpft sein. Und umgekehrt waren damals 15% über 60 Jahre alt - und es werden dann im Jahr 2050 fast 40% der Bevölkerung sein. Der Anteil von Menschen zwischen 21 und 60 wird jedoch auch dann --nach wie vor-- die große Mitte der Bevölkerung bilden. Das Mengenverhältnis zwischen den jüngeren und älteren Altersgruppen verändert sich aufgrund zweier langfristiger demographischer Trends: des Geburtenrückgangs und der steigenden durchschnittlichen Lebenserwartung. Wenn eine Frau im Jahre 1950 60 Jahre geworden war, hatte sie noch etwa 17 Jahre im Durchschnitt zu leben. Im Jahr 2000 konnte sie schon mit 24 weiteren Jahren rechnen. Und im Jahr 2050

²¹Univ.- Prof.in Dr.in Ursula M. Staudinger ist Vizepräsidentin der Jacobs University Bremen und Gründungsdekanin des Jacobs Centers on Lifelong Learning and Institutional Development.

werden es im Durchschnitt gar 30 weitere Jahre sein. Ein Mädchen, das heute geboren wird, hat eine sehr hohe Chance, 100 Jahre zu werden.²²

Interessanterweise sehen wir parallel zu dieser sehr erstaunlichen Entwicklung unserer durchschnittlichen Lebenserwartung in den letzten 150 Jahren auf dem Arbeitsmarkt die gegenteilige Entwicklung. Ende des 19. Jahrhundert waren fast 100% der 55- bis 64-jährigen Männer erwerbstätig. Von da an ist ein starker Abbau zu verzeichnen, insbesondere bei den über 60-Jährigen.²³ Parallel zu der Ausdehnung der Lebenserwartung verkürzten sich also die Jahre, die man in Erwerbstätigkeit verbrachte. Mitte der 90er Jahre haben sich die Europäischen Staaten im Lissabon-Vertrag darauf geeinigt, mit Blick auf die Finanzierbarkeit der Wohlfahrtsstaaten zumindest eine Erwerbsbeteiligung von 50% der über 55-Jährigen am Arbeitsmarkt bis zum Jahre 2010 zu erreichen. Auch in Deutschland wurde die in den letzten Jahren zunehmende Erwerbstätigkeit dieser Altersgruppen u.a. durch diesen europäischen Prozess angestoßen und befördert. Mit knapp 60% liegt Deutschland heute aber immer noch hinter Schweden, der Schweiz oder auch Japan, die Erwerbsbeteiligungen der über 55-jährigen Männer von über 70% aufweisen.

Volkswirtschaftliche Aspekte der gewonnenen Jahre

Geht man von den demographischen Prognosen aus, was Alterung und Schrumpfung angeht, und nimmt man an, dass weiterhin die gleichen Verhältnisse auf dem deutschen Arbeitsmarkt wie heute herrschen, so ergeben sich laut volkswirtschaftlicher Berechnungen bestimmte Kosten der Alterung daraus: Bis zum Jahr 2030 würde unter diesen Voraussetzungen unser Lebensstandard um 16% absinken. Wenn es dagegen gelingen könnte, die Erwerbsquoten der Schweiz oder Dänemarks zu erreichen, wäre der Verlust auf 3% zu reduzieren. In diesen Ländern sind nicht nur mehr über 55-Jährige für den Arbeitsmarkt gewonnen worden, sondern auch ein höherer Anteil von Frauen und von Migranten berufstätig. Mit Blick auf den wachsenden Anteil Älterer an der Bevölkerung ist daher die Erhöhung ihrer Erwerbsbeteiligung ein zentraler Hebel im Umgang mit und für die Finanzierbarkeit des demographischen Wandels.²⁴

Warum tut man sich nun aber so schwer damit, genau dies in Angriff zu nehmen und Schritt für Schritt umzusetzen? Es ist eine Mischung aus gesetzlichen Rahmenbedingungen und Vorurteilen gegenüber Älteren. Eines dieser Vorurteile lautet: Die Älteren seien weniger produktiv als ihre jüngeren Kollegen. Wissenschaftliche Untersuchungen können jedoch dafür keine Belege finden. Eher im Gegenteil: So haben Axel Börsch-Supan und Mitarbeiter in einem Autofertigungswerk Fehlerdaten ausgewertet, die am Band bei der Fertigung von Au-

²²Kocka, J. & Staudinger, U.M. (Hrsg.) (2009). Gewonnene Jahre. Empfehlungen der Akademiengruppe Altern in Deutschland (Altern in Deutschland Bd. 9). Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 107, Nr. 371. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

²³Ehmer, J. (2009). Altersbilder im Spannungsfeld von Arbeit und Ruhestand. Historische und aktuelle Perspektiven. In: J. Ehmer & O. Höffe (Hrsg.). Bilder des Alterns im Wandel (Altern in Deutschland Bd. 1). Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 99, Nr. 363. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

²⁴Börsch-Supan, A., Erlinghagen, M., Jürges, H., Hank, K. & Wagner G. G. (2009). Produktivität, Wettbewerbsfähigkeit und Humanvermögen in alternden Gesellschaften. In: A. Börsch-Supan, M. Erlinghagen, K. Hank, H. Jürges & G. G. Wagner (Hrsg.), Produktivität in alternden Gesellschaften (Altern in Deutschland Bd. 4 Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 102, Nr. 366. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

tos entstehen. Das Ergebnis lässt nicht etwa auf ein Schwinden der Arbeitsproduktivität, sondern Aufwuchs oder mindestens Stabilität schließen. Das wurde statistisch kontrolliert für Frühverrentungsprozesse, also Personen, die eben aufgrund mangelnder Arbeitsfähigkeit früher ausgeschieden sind und Personen, die aufgestiegen sind aus der Fertigung und der Produktion in andere Bereiche.²⁵ Ein Hintergrund des Vorurteils, dass in Abhängigkeit vom kalendarischen Alter die Arbeitsproduktivität sinke, liegt wohl in dem Denkfehler, die Effekte der Verweildauer auf einer Position gleichzusetzen mit den Effekten der kalendarischer Alterung. Diese beiden Prozesse muss man entzerren.

Arbeitnehmer können also lange produktiv bleiben und können sich sogar steigern, wenn die Arbeitsverhältnisse es zulassen bzw. unterstützen – aber wollen sie überhaupt bis 67 und womöglich länger erwerbstätig bleiben? Eine eigene Untersuchung zum Früheruhestand in einem Bremer Unternehmen zeigt, wie schwierig es für Menschen ist, die Bedeutung von Arbeit für das eigene Leben abzuschätzen.²⁶ Etwa 350 Personen, die sich für den Früheruhestand entschieden hatten, wurden gefragt, „Möchten Sie gerne weiterarbeiten?“ (wenn sie noch in der aktiven Phase waren, d.h. arbeiteten) oder „Würden Sie gerne wieder arbeiten?“ (wenn sie sich schon im vorgezogenen Ruhestand d.h. der passiven Phase befanden). Eine Mehrzahl beider Gruppen wollte gern arbeiten. Ein zweiter Befund besagt darüber hinaus, dass sobald die Personen bis zu einem Jahr aus dem Arbeitsleben ausgeschieden waren, ein sehr hoher Anteil - fast 85% - , wieder arbeiten wollte. Wie interpretieren wir das? Solange man in einen strukturierten Tagesablauf eingebunden ist, der Druck und Belastung und wenig Freiheitsgrade bedeutet, ist es scheinbar nicht möglich zu antizipieren, was es bedeutet, auf Dauer diese Struktur nicht mehr zu haben. Man kann offensichtlich nicht vorhersehen, welche sinnstiftende Wirkung Arbeit für den Menschen im allgemeinen hat oder was es bedeutet, „sozial unsichtbar“ zu werden: aus dem Arbeitsleben auszuschneiden, ins Privatleben zurückzutreten und sich zurückzuziehen. Wir sind dann noch sichtbar in unserer Familie und im Freundeskreis. Aber wir haben keine strukturierten und automatischen Kontakte mehr hinein in die Außenwelt und unsere Leistungen werden nicht mehr von außen wahrgenommen. Dies muss man sich dann wieder mühsam aufbauen. Und für viele Menschen ist das eine große Überforderung. Daher kann man die Antwort einer im Arbeitsleben stehenden Person, die man danach fragt, ob sie gern (weiter) arbeiten möchte oder nicht, nur als be dingt gültig für die Meinung der gleichen Person in der Zukunft anerkennen.

Ein zweites Vorurteil das vermeintlich gegen die vermehrte Beschäftigung Älterer spricht, betrifft die Generationengerechtigkeit. Wenn die Alten lange im Arbeitsmarkt blieben, könnten die Jungen nicht nachrücken, so der Mythos. Wenn dies so wäre, dass der Anteil der Älteren am Arbeitsmarkt sich auf die Beteiligung der Jüngeren am Arbeitsmarkt auswirkt, dann müsste es eine negative Beziehung geben zwischen dem Anteil der Frührentner und der Arbeitslosen. Das ist jedoch nicht der Fall. Das Gegenteil ist jedoch der Fall: Der Ländervergleich zeigt, dass die Beziehung zwischen dem Anteil der frühverrenteten Männer über 60 Jahre und der Arbeitslosenquote positiv ist. Offenbar ist es eine Frage der Möglichkeiten auf

²⁵Börsch-Supan, A., Düzgün, I. & Weiss, M. (2009). Alter und Produktivität – eine neue Sichtweise. In: Börsch-Supan, M. Erlinghagen, K. Hank, H. Jürges & G. G. Wagner (Hrsg.), Produktivität in alternden Gesellschaften (Altern in Deutschland Bd. 4). Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 102, Nr. 366. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

²⁶Aleksandrowicz, P., Fasang, A., Schömann, K. & Staudinger, U. M. (2010). Die Bedeutung der Arbeit beim vorzeitigen Ausscheiden aus dem Arbeitsleben. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 43, 324-329.

dem Arbeitsmarkt; wenn es sie gibt, dann scheinbar für alt wie jung gleichermaßen – oder es gibt sie für beide in geringerem Maße.²⁷

Neben der Erwerbstätigkeit gibt es weitere Bereiche von Produktivität Älterer. So verweist ein beträchtliches und steigendes zivilgesellschaftliches Engagement Älterer auf dieses noch zu wenig genutzte Potential, das auch volkswirtschaftliche Relevanz hat. Der Freiwilligensurvey in Deutschland belegt einerseits einen erstaunlichen Aufwuchs gerade für die Altersgruppe der 60- bis 70-Jährigen (Daten für 1999 bis 2004). Andererseits zeigen die etwa 40% der Freiwilligen aus diesen Altersgruppen, dass für bürgerschaftliches Engagement auch noch Spielraum besteht und weitere Personen durch entsprechende Ansprache und Strukturen aktiviert werden könnten.²⁸ Diese Tätigkeiten aufzufinden ist nach wie vor schwierig und das Selbstverständnis, dass man etwas anzubieten hat für das Ehrenamt ist auch noch zu wenig weit. Untersuchungen haben gezeigt, dass das „Einüben“ solcher Tätigkeiten während der Berufstätigkeit die weitere Ausübung in der nachberuflichen Phase sehr unterstützen.²⁹ Dies ist ein interessanter positiver Nebeneffekt der seit einigen Jahren beobachtbaren Aktivitäten von Firmen im Bereich der Corporate Social Responsibility.

Intensiv untersucht wird auch eine weitere Form der Produktivität der Älteren, nämlich die soziale Unterstützung im Familien- und Freundeskreis. Gemessen in der Anzahl der Stunden, die von den Älteren für die Jüngeren, die nachfolgende Generation, investiert wird, herrscht eine positive Bilanz zugunsten der Jüngeren bis zum Beginn des hohen Alters. Das heißt, die 50- bis 60-Jährigen und mehr noch die 60- bis 70-Jährigen mit ihren Freiheitsgraden nach dem Berufsausstieg geben mehr Unterstützung als sie empfangen. Erst für die über 80-Jährigen dreht sich diese Stundenbilanz: sie erhalten mehr Unterstützung als sie selbst geben können. Auch bei den finanziellen Transfers liegen die Älteren stark im Plus, bis sie dann auch jenseits der 80er Jahre stärker abhängig werden auch von der finanziellen Unterstützung der nachfolgenden Generationen. Dies sind, was die finanziellen Transfers und den Umschlagpunkt im Alter 80 angeht, allerdings Befunde, die für die gegenwärtig alten Geburtsjahrgänge charakteristisch sind. Das kann sich in der Zukunft verändern.³⁰

Was bedeuten die gewonnenen Jahre für jeden Einzelnen?

Ist ein längeres Arbeiten und Produktiv-Sein für jeden Einzelnen überhaupt möglich und wünschenswert? Wie sind die individuellen Voraussetzungen von Leistungsfähigkeit im Alter beschaffen?

Wie Alternsprozesse verlaufen, hat sicher etwas mit der Biologie zu tun, allerdings bedeutet dies nicht, dass das Altern biologisch determiniert wäre. Vielmehr muss man es sich so vorstellen, dass die Biologie die Rahmenbedingungen setzt, innerhalb derer sich dann durch den

²⁷Ebenso

²⁸Kocka, J., Kohli, M. & Streeck, W. (Hrsg.) (2009). Altern: Familie, Zivilgesellschaft, Politik (Altern in Deutschland Bd. 8). Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 106, Nr. 370. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

²⁹Maas, I. & Staudinger, U. M. (2010). Lebensverlauf und Altern: Kontinuität und Diskontinuität der gesellschaftlichen Beteiligung, des Lebensinvestments und ökonomischer Ressourcen. In U. Lindenberger, J. Smith, K. U. Mayer, & P. B. Baltes (Hrsg.), Die Berliner Altersstudie (3. Aufl.). (S. 567-596). Berlin: Akademie Verlag.

³⁰Kocka, J., Kohli, M. & Streeck, W. (Hrsg.) (2009). Altern: Familie, Zivilgesellschaft, Politik (Altern in Deutschland Bd. 8). Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 106, Nr. 370. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

Einfluss von Kultur und die individuellen Entscheidungen jedes Einzelnen die konkreten Altersverläufe ausformen. Dieses biologisch mitgegebene Potential ist bei weitem noch nicht ausgeschöpft. Die Veränderungsmöglichkeiten scheinen bereits mit Blick auf die Vergangenheit revolutionär. Und so müssen wir davon ausgehen, dass Altsein und Altwerden im Jahr 2011 auch nur eine Momentaufnahme ist, nicht dem entspricht, was das Altern der jetzt Jungen ausmachen wird. Im Jahr 1900 hatte ein 65-Jähriger (der heute bei uns in Rente ginge oder wäre) noch 8 Jahre zu leben. Im Jahr 2000 schon fast 20 Jahre – und es geht weiter auf die 25 Jahre zu. Bisher ist dieser Trend ungebrochen. Die Aufwüchse der Lebenserwartungen sind bislang linear und zeigen bisher keine Abflachung. Die enorme Erhöhung der Lebenserwartung ist nicht etwa auf eine veränderte genetische Zusammensetzung und biologische Ausstattung zurückzuführen, sondern das Produkt kultureller Errungenschaften, die sich dann wiederum auf die Ausprägung der genetischen Informationen auswirken (Stichwort: Epigenetik). Auf diese Weise verändert die Kultur die Biologie. Diese kulturelle Evolution umfasst die Entwicklung von medizinischem Wissen, von Hygienewissen, von Ernährungswissen, Ernährungsmöglichkeiten, Veränderungen im Arbeitsleben, die Unfallwahrscheinlichkeiten und physischen Verschleiß zurückfahren und so weiter. Nicht nur in der Zahl der Jahre, sondern auch dem körperlichen Zustand schlägt sich dieser Einfluss nieder. Die zentralen Vitalparameter eines Menschen haben sich zu unseren Gunsten so verändert, dass die heute 60-Jährigen etwa fünf bis acht Jahre biologisch jünger sind als die Generation vorher. Wir rufen das biologische Potential heute aufgrund anderer Umwelten, denen wir uns selbst aussetzen und die wir uns selbst schaffen, anders ab.

Ein weiteres Beispiel für die Beeinflussbarkeit des Alterns, die hohe Relevanz für den Einzelnen besitzt, ist die Tatsache, dass es zunehmend gesunde Jahre sind, die wir im Alter gewinnen. Zum Beispiel zeigen Daten einer dänischen Längsschnittstudie für Männer, die 75 Jahre alt geworden sind, dass von den verbliebenen 9,5 Jahren zwei Drittel gesunde Jahre und nur noch ein Drittel pflegebedürftige Jahre sind (2005).³¹ Die Idee, die dahintersteht, ist ein medizinisches Modell der komprimierten Morbidität (Krankheitsanfälligkeit) von James Fries. Seine These: Gelingt es die gesunden, leistungsfähigen Jahre immer weiter auszudehnen, so würde die Phase der Morbidität und Pflegebedürftigkeit immer weiter nach hinten geschoben und verringert. Das ist genau der Trend, den wir seit einigen Jahren beobachten. Aber es muss klar sein, dass dies kein Automatismus ist. Es liegt vielmehr an den Erfolgen der öffentlichen Gesundheitsvorsorge, die zu Lebensstilveränderungen führen, die aber jeder Einzelne umsetzen und aufrecht erhalten muss. Ebenso tragen natürlich die präventive, kurative und rehabilitative Medizin zu diesem Erfolg bei.³²

Das dritte Beispiel ist die Beeinflussbarkeit von geistigen Leistungen. Ein sehr hartnäckiges und beängstigendes Altersstereotyp lautet: Je älter, desto vergesslicher, langsamer im Denken und unkonzentrierter und dann schließlich dement. Wie sieht das nun die entwicklungspsychologische Forschung? Man unterscheidet zunächst zwei Komponenten der kognitiven Entwicklung: die Mechanik unseres Gehirns zum einen, gemessen zum Beispiel anhand der Geschwindigkeit, mit der man auf bestimmte Reize reagieren kann. Der Höhepunkt dieser Leistungsfähigkeit liegt nach Untersuchung an gegenwärtigen Geburtsjahrgängen bei 25 Jahren und sinkt danach stetig ab. Dabei gibt es enorme Unterschiede zwischen Personen. Man-

³¹Kochsiek, K. (Hrsg.) (2009). Altern und Gesundheit (Altern in Deutschland Bd. 7). Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 105, Nr. 369. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

³²Ebenso

che 80-Jährige liegen etwa auf dem durchschnittlichen Niveau von 50-Jährigen, aber es gibt auch 60-Jährige, die das durchschnittliche Niveau von fast 90-Jährigen aufweisen.³³ Mit anderen Worten: im Laufe des Erwachsenenalters sagt das kalendarische Alter immer weniger über die Leistungsfähigkeit einer Person aus.

Die andere Komponente ist die Pragmatik des Geistes, die mit der Verfügbarkeit von Wissen und (Berufs-) Erfahrung zu tun hat. Sie nimmt bis ins mittlere Erwachsenenalter noch zu, bleibt danach stabil und zeigt erst im sehr hohen Alter Abbauerscheinungen. Wir nehmen immer wieder neue Informationen auf über das Leben, über den Beruf, über die Dinge, die uns interessieren. Die Mechanik und die Pragmatik stehen in enger Beziehung zueinander. So kann reiches Wissen und Erfahrung in einem Bereich etwaige Verluste in der Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung zum Beispiel durch die Gruppierung von Einzelinformationen ausgleichen.

Über Jahrzehnte hinweg hat die psychologische Forschung gezeigt, dass sich wohl über drei Mechanismen die geistige Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen lässt. Erstens hat man, seit Intelligenz messbar geworden ist, festgestellt, dass das durchschnittliche Intelligenzniveau in einer Bevölkerung von Generation zu Generation angestiegen ist. Gründe dafür sind zum Beispiel bessere Bildung für immer größere Teile der Bevölkerung oder auch verbesserte Ernährung besonders in den ersten Lebensjahren, die zentral sind für die Entwicklung des Gehirns. Der zweite Mechanismus besteht in der kulturell bedingten biologischen Verjüngung von Generation zu Generation, die den Abbau der geistigen Mechanik nach hinten verschiebt. Der dritte Mechanismus schließlich sind Interventionen und Trainingsmaßnahmen – etwa Denksportaufgaben, die verlässlich Zugewinne, aber primär in dem trainierten Bereich erbringen und breite kognitive Anregung im Alltag, die die gesamte Leistungsfähigkeit verbessert. Wenn das Arbeitsleben abwechslungsreiche Tätigkeiten bietet, mit denen man sich auseinandersetzen muss und die immer wieder neue geistige Herausforderungen bieten, bleibt das Gehirn beweglich. Beweglichkeit anderer Art, nämlich körperliche Ausdauerleistung, sogenannte körperliche Fitness, steht ebenfalls in einem engen Zusammenhang mit geistiger Leistungsfähigkeit. In einer 12-Monats-Interventionsstudie mit Älteren wurde beispielsweise nachgewiesen, dass die Geschwindigkeit kognitiver Verarbeitung durch 3 mal 40 Minuten Ausdauertraining in der Woche signifikant zunimmt. Neurophysiologische Untersuchungen konnten zusätzlich zeigen, dass die Gehirnaktivität der über 60-jährigen Teilnehmer durch das körperliche Training effizienter und damit der Verarbeitung jüngerer Gehirne wieder ähnlicher wurde: die vom Altersabbau betroffenen Gehirnregionen werden durch Erhöhung der körperlichen Fitness reaktiviert.³⁴

Das vierte Beispiel für die Beeinflussbarkeit des Alterns betrifft die Persönlichkeit. Das Vorurteil besagt, dass man mit 30 Jahren als Person „ausgewachsen“ sei und dann der bleibe, der man ist. Das wäre allerdings erschreckend, tatsächlich verändern wir uns in unserer Persönlichkeit solange wir leben. Im Durchschnitt werden wir mit dem Alter emotional stabiler, umgänglicher, gewissenhafter, weil wir als Mitglied einer menschlichen Gemeinschaft in diesen Hinsichten an Erfahrung und Kompetenz dazu gewinnen. Die Offenheit für neue Erfah-

³³ Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Lifespan theory in developmental psychology. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology* (6th ed., Vol. 1, pp. 569-664). New York: Wiley.

³⁴ Voelcker-Rehage, C., Godde, B. & Staudinger, U. M. (2010). Cardiovascular and motor aspects of physical fitness are both related to cognition in old age. *European Journal of Neuroscience*, 31(1), 167-176.

rungen und die Flexibilität dagegen nehmen im Alter im Schnitt ab. Dies hat auch durchaus seinen „biologischen“ Sinn, denn das Neue ist anstrengend und es ist unklar ob man trotz Anstrengung erfolgreich sein wird. Zudem ist es so, dass der traditionelle Lebenslauf so konstruiert ist, dass man mit zunehmendem Alter immer weniger wahrscheinlich automatisch mit neuen Kontexten in Berührung kommt oder dazu auch aufgefordert wird sich in solch neue Kontexte zu begeben. In einer Längsschnittstudie mit ehrenamtlich Tätigen haben wir jedoch gesehen, dass die Offenheit für neue Erfahrung bei den Ehrenämtern steigt, aber nur wenn sie vorher 3 mal für 3 Tage ein Kompetenztraining für ehrenamtliche Tätigkeiten durchliefen: ein erster Anstieg war nach drei Monaten und weiterer Zuwachs nach nochmals 12 Monaten zu beobachten. Dieser Anstieg war besonders für solche Menschen zu beobachten, die sich selbst für Ihr Handeln verantwortlich fühlten. Mit anderen Worten, auch im höheren Alter kann die Offenheit für Neues wieder anwachsen, wenn der Mensch den Eindruck hat, dass er in der neuen Situation auch eine gute Chance auf Erfolg hat.³⁵ Neue Anforderungen muss man folglich kombinieren mit vorbereitendem Training, egal ob Arbeits- oder Freiwilligentätigkeit.

Leider kann diese enorme Veränderbarkeit menschlicher Entwicklung nicht nur positiv genutzt werden, sondern unter bestimmten Bedingungen auch in die negative Richtung gehen. Besonders riskant, hat sich gezeigt, ist ein negatives Altersbild. Das geht soweit, dass die Erwartungen für das eigene Altern Effekte haben auf die Überlebenswahrscheinlichkeit. Eine amerikanische Längsschnittstudie hat Menschen in mittleren Lebensjahren mit einem negativen Altersselbstbild verglichen mit solchen mit einem positiven Altersselbstbild und bis zu ihrem Ableben verfolgt. Personen, die im mittleren Lebensalter ein negatives Altersselbstbild hatten, lebten im Durchschnitt sieben Jahre weniger. Dabei wurde die objektive Gesundheit, der sozioökonomische Status und auch das subjektive Wohlbefinden kontrolliert. Alle drei Merkmale sind sehr wichtige Einflussgrößen auf die Überlebenswahrscheinlichkeit. Man konnte in der Studie dann auch noch zeigen, dass Menschen mit einem negativen Altersselbstbild wohl sukzessive der Lebenswille verloren geht und dies wirkt sich dann durch bestimmte Verhaltensweisen über 20, 30 Jahre auch körperlich aus.³⁶

Aus der Veränderbarkeit des Alterns, wie sie diese Beispiele illustrieren, erwächst eine starke Verantwortung für jeden Einzelnen wie auch das Gemeinwesen, das Altern zu gestalten. Altern jetzt und in Zukunft ist oder wird genau das sein oder nicht sein, was wir (in seinen biologischen Grenzen) daraus machen. Eine ganze Reihe von Bereichen müssen wir hierbei berücksichtigen: Gesundheitspflege für ein längeres Leben für alle (Prävention von Anfang an), Lernen für ein längeres Leben, nicht gebunden an Ausgangsqualifikation, Arbeit in einem längeren Leben, die geistigem und körperlichem Verschleiß durch Abwechslung entgegen wirkt, Technik zur Prävention und zur Kompensation, und nicht zuletzt auch der Umgang mit Tod und Sterben, die in einer Gesellschaft des längeren Lebens vom Rand in die Mitte gerückt werden müssen. Es gilt sich dem Leiden, Sterben und Tod als einem wichtigen Teil des

³⁵Staudinger, U. M. & Mühlig-Versen, A. (2007). Lässt sich Persönlichkeitsentwicklung im Alter unterstützen? Eine längsschnittliche quasi-experimentelle Felduntersuchung. In D. Engels, J. Braun & J. Burmeister (Hrsg.), SeniorTrainerinnen und seniorKompetenzteams: Erfahrungswissen und Engagement älterer Menschen in einer neuen Verantwortungsrolle. Evaluationsbericht zum Bundesmodellprogramm "Erfahrungswissen für Initiativen" (S. 203-208). Köln: ISAB Institut.

³⁶Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R. & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology* 83, 261-270.

Lebens zuzuwenden. Auch dies würde zu einer Abschwächung der einseitig negativen Sicht auf das Alter beitragen.³⁷

Bibliographie

Aleksandrowicz, P., Fasang, A., Schömann, K. & Staudinger, U. M. (2010). Die Bedeutung der Arbeit beim vorzeitigen Ausscheiden aus dem Arbeitsleben. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 43, 324-329.

Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Lifespan theory in developmental psychology. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of child psychology* (6th ed., Vol. 1, pp. 569-664). New York: Wiley.

Börsch-Supan, A., Düzgün, I. & Weiss, M. (2009). Alter und Produktivität – eine neue Sichtweise. In: A. Börsch-Supan, M. Erlinghagen, K. Hank, H. Jürges & G. G. Wagner (Hrsg.), *Produktivität in alternden Gesellschaften (Altern in Deutschland Bd. 4)*. Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 102, Nr. 366. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

Börsch-Supan, A., Erlinghagen, M., Jürges, H., Hank, K. & Wagner G. G. (2009). Produktivität, Wettbewerbsfähigkeit und Humanvermögen in alternden Gesellschaften. In: A. Börsch-Supan, M. Erlinghagen, K. Hank, H. Jürges & G. G. Wagner (Hrsg.), *Produktivität in alternden Gesellschaften (Altern in Deutschland Bd. 4)*. Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 102, Nr. 366. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.

Ehmer, J. (2009). Altersbilder im Spannungsfeld von Arbeit und Ruhestand. Historische und aktuelle Perspektiven. In: J. Ehmer & O. Höffe (Hrsg.). *Bilder des Alterns im Wandel (Altern in Deutschland Bd. 1)*. Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 99, Nr. 363. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

Kochsiek, K. (Hrsg.) (2009). *Altern und Gesundheit (Altern in Deutschland Bd. 7)*. Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 105, Nr. 369. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

Kocka, J., Kohli, M. & Streeck, W. (Hrsg.) (2009). *Altern: Familie, Zivilgesellschaft, Politik (Altern in Deutschland Bd. 8)*. Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 106, Nr. 370. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

Kocka, J. & Staudinger, U.M. (Hrsg.) (2009). *Gewonnene Jahre. Empfehlungen der Akademiengruppe Altern in Deutschland (Altern in Deutschland Bd. 9)*. Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 107, Nr. 371. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R. & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology* 83, 261-270.

Maas, I. & Staudinger, U. M. (2010). Lebensverlauf und Altern: Kontinuität und Diskontinuität der gesellschaftlichen Beteiligung, des Lebensinvestments und ökonomischer Ressourcen. In U. Linden-

³⁷Vgl. Empfehlungen in Kocka, J. & Staudinger, U. M. (Hrsg.) (2009). *Gewonnene Jahre. Empfehlungen der Akademiengruppe Altern in Deutschland (Altern in Deutschland Bd. 9)*. Nova Acta Leopoldina N. F. Bd. 107, Nr. 371. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH.

berger, J. Smith, K. U. Mayer, & P. B. Baltes (Hrsg.), *Die Berliner Altersstudie* (3. Aufl.). (S. 567-596). Berlin: Akademie Verlag.

Staudinger, U. M. & Mühlig-Versen, A. (2007). Lässt sich Persönlichkeitsentwicklung im Alter unterstützen? Eine längsschnittliche quasi-experimentelle Felduntersuchung. In D. Engels, J. Braun & J. Burmeister (Hrsg.), *SeniorTrainerinnen und seniorKompetenzteams: Erfahrungswissen und Engagement älterer Menschen in einer neuen Verantwortungsrolle. Evaluationsbericht zum Bundesmodellprogramm "Erfahrungswissen für Initiativen"* (S. 203-208). Köln: ISAB Institut.

Voelcker-Rehage, C., Godde, B. & Staudinger, U. M. (2010). Cardiovascular and motor aspects of physical fitness are both related to cognition in old age. *European Journal of Neuroscience*, 31(1), 167-176.

ÖPIA Vorlesung zur alternden Gesellschaft, 2. Dezember 2010

Grenzgänge - vom Arbeitsleben in den Ruhestand

„Das Gehirn rostet nicht...“

Gerald Hüther, Göttingen³⁸

In unserem Kulturkreis erleben wir seit einigen Jahrzehnten eine Phase, in der die durchschnittliche Lebenserwartung der Menschen kontinuierlich ansteigt. Verantwortlich dafür ist eine allgemeine Verbesserung der Lebensbedingungen und der medizinischen Versorgung. Wenn Menschen nicht mehr im Krieg umkommen, durch Fehl- und Unterernährung geschwächt sind, bei Unfällen und Krankheiten medizinisch versorgt werden und wenn Frauen das Kindsbett und Kinder die ersten Lebensjahre besser überstehen, steigt automatisch die durchschnittliche Lebenserwartung für die Mitglieder der betreffenden Population. In den hochentwickelten Industriestaaten steigt aber auch die Anzahl derjenigen Menschen, die ein hohes Alter erreichen. Diese Entwicklung ist allein mit der Verbesserung der Lebensbedingungen und der medizinischen Versorgung nicht so leicht zu begründen. Denn diejenigen Personen, die ein sehr hohes Lebensalter erreichen, zeichnen sich gegenüber dem Durchschnitt der Bevölkerung nicht dadurch aus, dass sie ein besonders bequemes Leben in Wohlstand geführt noch besonders intensive medizinische Versorgungsleistungen in Anspruch genommen haben. Wer sehr alt wird, verdankt das also weder der allgemeinen Verbesserung der Lebensbedingungen noch dem medizinischen Fortschritt. Damit stellt sich die Frage, weshalb es heute bei uns inzwischen so viel mehr hochbetagte Menschen gibt als noch vor 50 Jahren.

Im Kontext unserer gegenwärtigen Denkmuster ist diese Frage nur schwer zu beantworten. Diese Denkmuster sind noch immer stark geprägt von der in dem letzten Jahrhundert entstandenen und in den Gehirnen der meisten Menschen noch immer tief verankerten Vorstellung, der menschliche Organismus funktioniere so ähnlich wie eine besonders komplex aufgebaute Maschine. Dazu gehört der Glaube, unsere genetischen Anlagen seien – ähnlich wie die Baupläne für die Konstruktion von Autos, Waschmaschinen und Flugzeugen – dafür verantwortlich, dass sich die verschiedenen Organe und Organsysteme in exakt vorbestimmter Weise herausbilden. Selbstverständlich müsste es dann auch optimalere und weniger optimale Baupläne für die Entwicklung eines gesunden, leistungsfähigen Organismus geben und im Verlauf der Nutzung der verschiedenen Organe und Organsysteme sollte es dann – wie man das bei Maschinen ja zur Genüge kannte – zu entsprechenden Abnutzungserscheinungen und Defekten kommen. Diese im normalen Betriebsmodus des Körpers unvermeidbaren, bei manchen Personen früher, bei manchen später zutage tretenden Defekte sollten

³⁸ Prof. Dr. Gerald Hüther, Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen und des Instituts für Public Health der Universität Mannheim/Heidelberg

sich – wie das auch bei Maschinen der Fall war – durch entsprechende Reparaturen beheben lassen.

So entstand ein medizinisches System, das seine vorrangige Aufgabe in der Behebung von Störungen einzelner Organe und Organfunktionen sah, die im Laufe des Lebens und mit zunehmendem Alter immer häufiger auftraten. Dieses von den Denkmustern des Maschinenzeitalters geprägte Reparaturdenken beherrscht noch heute weite Teile unserer medizinischen Versorgungssysteme. Es war enorm erfolgreich und hat dazu geführt, dass die meisten Menschen noch heute daran glauben, dass alles, was in ihrem Körper aus irgendeinem Grund nicht richtig funktioniert, irgendwie – wie ja auch die meisten Maschinen – wieder repariert werden könne. Diese Vorstellung gilt auch für das komplizierteste und deshalb wohl auch störanfälligste Organ, das wir besitzen: unser Gehirn. So glauben die meisten Menschen noch heute, dass es ganz natürlichen Abnutzungs- und Degenerationsprozessen zuzuschreiben ist, wenn ihr Gehirn im Alter zunehmend seine Leistungsfähigkeit verliert. Und sie erhoffen sich von der medizinischen Forschung, insbesondere von der Neurobiologie, dass sie Mittel und Wege findet, um diese Leistungseinbußen zu reparieren.

Im Rahmen dieser vom Maschinenzeitalter geprägten Denkmuster gab es bisher ja auch weder einen triftigen Grund noch irgendeine Veranlassung, dieses mechanistische Selbstbild nicht auch auf das menschliche Gehirn zu übertragen. Und es war klar, dass sich dessen Störung und Abnutzungserscheinungen am Nachhaltigsten auf unsere Lebensqualität und unsere Gesundheit auswirkten. Also wurde und wird noch heute mit allen Mitteln der medizinischen Kunst zu verhindern versucht, dass es im Gehirn älterer Menschen – wie bei alten Maschinen – zur Rostbildung kommt.

Rostbekämpfung im Hirn

Den gegenwärtigen Stand dieser Forschungen mag stellvertretend für viele andere ähnlich lautende Berichte die folgende Pressemeldung veranschaulichen:

„Wie das Lernen können“ im Alter ausgeschaltet wird.

Geistig fit im hohen Alter, das ist ein besonderes Geschenk des Lebens. Altkanzler Helmut Schmidt (91) und Altpräsident Richard von Weizsäcker (90) sind Beispiele dafür, dass „geistige Fitness“ bis ins hohe Alter möglich ist. Die meisten Menschen müssen sich mit zunehmendem Alter eher mit den Einschränkungen ihres Lernvermögens arrangieren. Alter ist auch der wichtigste Risikofaktor für Alzheimer. Dabei ist in den wenigsten Fällen eine vererbte Form von Alzheimer der Grund dafür, sondern die „erworbene“ Variante. Eine ursächliche Behandlung gibt es für beide Formen bislang nicht. Göttinger Neurowissenschaftler vom European Neuroscience Institut (ENI-G) zeigen jetzt neue Wege für eine mögliche Behandlung auf. In ihrer neuesten Studie beschreibt das Forscherteam unter der Leitung von Dr. Andre Fischer erstmals, dass eine veränderte Umwelt-Genominteraktion zum Verlust von Lernvermögen im Alter führt, und sie klären den Mechanismus auf. Gefunden haben die Forscher eine Art Schalter für das „Lernen können“. Dieser ist schon zu Beginn der zweiten Lebenshälfte „dereguliert“ und damit quasi auf „Aus“ gestellt. Das Forscherteam ist davon überzeugt, damit einen Ansatzpunkt für eine in der Zukunft mögliche „Pille gegen Altersdemenz“ gefunden zu haben.

Erst ein moderner Forschungsansatz hat den Göttinger ENI-Forschern zu den jüngsten Erkenntnissen verholfen. Dieser berücksichtigt Erkenntnisse der „Epigenetik“. Danach beeinflussen vor allem Faktoren der Umwelt, ob und welche Gene des verfügbaren Erbguts „reguliert“, das heißt, ein- oder aus-, runter- oder hochgeschaltet, werden. Die vermittelnden Schaltstellen für diese Umwelt-Genominteraktion liegen nicht in den Genen oder der Erbsubstanz, sondern in der dreidimensionalen Verpackungsstruktur der Gene. Vermittelt wird die molekulare Interaktion zwischen Umwelt und Genom von „Histonen“ oder „Histonproteinen“. Impulse aus der Umwelt bewirken an diesen Proteinen je nach Impuls unterschiedliche molekulare Veränderungen, die „Modifikationen“. Ein solcher wichtiger epigenetischer Mechanismus ist die „Histonacetylierung“, wobei Acetylgruppen an bestimmten Stellen der Histone angehängt werden. Genau diese „Histonacetylierung“ spielt in den aktuellen Forschungsergebnissen der Göttinger Neurowissenschaftler eine zentrale Rolle. (Quelle: Universitätsmedizin Göttingen, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, in: Nervenheilkunde, September 2010).

So zutreffend diese Beobachtungen und wissenschaftlicher Beschreibungen auch sein mögen, so sehr bleiben sie doch in den alten Denkmustern gefangen. Zwar wird jetzt festgestellt, dass Alzheimer-Demenzen doch nur in wenigen Fällen eine genetische Ursache haben, sondern erworben sind. Aber wenn es nun in den Nervenzellen einen Schalter gibt, der das „Lernen können“ schon zu Beginn der zweiten Lebenshälfte unterdrückt, wäre es interessant zu wissen, wodurch dieser „Schalter“ umgelegt wird. Und wenn dafür „Umweltfaktoren“ verantwortlich gemacht werden, so stellt sich natürlich die Frage, um was für Faktoren es sich dabei handelt. Wenn diese Umweltfaktoren auf die „dreidimensionale Verpackungsstruktur der Gene“ wirken und die Interaktion zwischen Histonen und Impulsen aus der Umwelt stören und zu einer verstärkten „Histonacetylierung“ führen, so wird doch diese Erkenntnis erst dadurch interessant, dass man erfährt, was für Einflüsse aus der Umwelt einen derartigen Effekt haben...

Auf all diese Fragen liefern solche Beiträge deshalb keine Antworten, weil die Forscher nach etwas ganz anderem suchen. Sie haben sowohl bei ihren Untersuchungen wie auch bei der Interpretation ihrer Befunde etwas ganz anderes im Blick als die Frage, wie Menschen leben müssten, damit sie bis ins hohe Alter geistig fit bleiben. Diese Forscher sind auf der Suche nach einer „Pille gegen Altersdemenz“. Wer aber solche Medikamente entwickelt, braucht dafür Interessenten, die diese Pillen vermarkten. Und um dabei möglichst hohe Gewinne zu erzielen, ist es vorteilhaft, wenn es für solche Pillen möglichst viele Kunden gibt. Welches Interesse sollten also auf die Entwicklung und den Verkauf von solchen Pillen ausgerichtete Personen daran haben, dass Menschen ein Leben führen, das es ihnen ermöglicht, bis ins hohe Alter geistig fit und aktiv zu bleiben?

Es gibt freilich auch Erkenntnisse über Möglichkeiten zur Aufrechterhaltung geistiger Fitness im Alter, die nichts mit Reparaturmaßnahmen zu tun haben und nicht von wirtschaftlichen Interessen geleitet sind. Die Vorbereitung solcher Befunde ist allerdings nicht so einfach. Sie passen nicht so recht zu den vorherrschenden Denkmustern einer breiten Öffentlichkeit und der für die Verbreitung solcher Erkenntnisse der maßgeblichen Multiplikatoren. Aus ihnen lassen sich auch keine Gewinne erzielen und meist erntet man dafür auch keine besondere Anerkennung. Oft bestätigen sie das, was die meisten Menschen bisher ohnehin schon geahnt, wenn nicht gar befürchtet hatten: dass es für die Aufrechterhaltung geistiger Lei-

stungsfähigkeit bis ins hohe Alter günstigere und ungünstigere Lebensbedingungen, günstigere und ungünstigere Lebensstile und Verhaltensweisen, günstigere und ungünstigere innere Einstellungen und Haltungen gibt.

Die Herausformung und die Bedeutung innerer Einstellungen, Haltungen und Überzeugungen

Die äußeren Lebensbedingungen, die Menschen eines bestimmten Kulturkreises auf einer bestimmten Stufe ihrer kulturellen, sozialen und ökonomischen Entwicklung vorfinden, sind historisch entstanden und diese „Umwelt“ ist vom Einzelnen kaum beeinflussbar. Aber Menschen bewerten diese Verhältnisse, die sie vorfinden, also die „Umwelt“ in der sie leben, individuell sehr unterschiedlich. Ausschlaggebend für diese subjektiven Bewertungen sind die von einer Person im Lauf ihres Lebens unter den jeweils herrschenden Verhältnissen gemachten Erfahrungen. Es gibt Personen, die im Lauf ihres Lebens und z. T. sogar bereits sehr früh die Erfahrung gemacht haben oder machen mussten, dass sie von anderen abgelehnt oder gar abgewertet wurden, dass ihre Fähigkeiten und ihre Leistungen nicht gewürdigt wurden, dass sie am Lernen in der Schule oder im Beruf wenig Freude hatten und dass sie in ihrer Arbeit und in ihren Beziehungen nur wenig Erfüllung finden konnten. Diese ungünstigen Erfahrungen werden zusammen mit dem dabei aufgetretenen unangenehmen Gefühlen in ihrem Frontalhirn in Form sog. „erfahrungsabhängig herausgeformter neuronaler Verschaltungsmuster“ strukturell verankert.

Immer wieder in ähnlichen Kontexten gemachte Erfahrungen bzw. die dadurch im Frontalhirn stabilisierten Verschaltungsmuster verdichten sich dabei zu einer „Metaerfahrung“. Die nennen wir im Deutschen „innere Einstellung“ oder „innere Überzeugung“ oder „Haltung“, im Englischen „Mindset“.

Diese einmal entstandenen und strukturell im Frontalhirn verankerten Haltungen und Einstellungen bestimmen anschließend darüber, wie die betreffende Person bestimmte in ihrer jeweiligen Lebenswelt von ihr vorgefundene äußere Bedingungen künftig bewertet, was ihr also gefällt, was sie ablehnt, wofür sie sich interessiert und was ihr wichtig ist, wofür sie sich kümmert und was sie nicht weiter beachtet. Es gibt also in Wirklichkeit gar keine Objekte „Umwelt“, die das Leben eines Menschen bestimmt. Was wir „Umwelt“ nennen, ist immer abhängig von unserer subjektiven Bewertung. Deshalb kann durch diese „Umwelt“ im Gehirn auch kein „Schalter“ umgelegt werden, der dazu führt, dass ein Mensch seine angeborene Lust am Lernen und am eigenen Denken verliert. Immer sind es die in einer bestimmten Lebenswelt bisher gemachten subjektiven Erfahrungen und die daraus abgeleiteten subjektiven Bewertungen, die darüber entscheiden, was einem Menschen in seiner jeweiligen Lebenswelt bedeutsam und wichtig ist, wofür er sich interessiert, was er wahrnimmt und was er übersieht, wofür er sich kümmert und was ihn kalt lässt.

Die im Lauf des bisherigen Lebens von einem Menschen gemachten Erfahrungen und die daraus entstandenen Haltungen bestimmen aber nicht nur seine Bewertungen all dessen, was in seiner „Umwelt“ geschieht. Sie bestimmen auch sein Denken, und sie bestimmen sein Verhalten. Es gibt Menschen, die die Erfahrung machen konnten, dass sie einen Körper haben, den sie lenken können, der ihnen wichtig ist, um den sie sich kümmern, den sie pflegen und mit dem sie achtsam umgehen können. Solche Menschen haben Freude an ihrem eige-

nen Körper und all dem, was sie mit ihm machen, was sie von ihm empfangen können. Sie lieben es, sich selbst zu spüren und sind empfänglich für die Signale, die aus ihrem Körper kommen. Sie lenken ihr Verhalten so, dass sie ein gutes Körpergefühl haben. Das ist das Ergebnis einer Haltung, nicht eines krampfhaften Bemühens. Solche Menschen essen nicht mehr, als ihnen gut tut, sie ernähren sich so, dass sie sich in ihrem Körper wohl fühlen. Solche Menschen lieben es, sich bis ins hohe Alter zu bewegen und körperlich fit zu bleiben – nicht weil sie das in Büchern und von Ratgebern so empfohlen bekommen, sondern weil es Ausdruck ihrer inneren Haltung ist.

Ebenso gibt es Menschen, die die Erfahrung gemacht haben, dass es ihnen nicht nur gut tut, wenn sie auf ihren Körper achten, sondern dass es auch ein sehr angenehmes und erfüllendes Gefühl ist, wenn sie ihre Beziehungen zu anderen Menschen so gestalten, dass es ihnen – und diesen anderen Menschen – gut tut. Sie suchen nicht ständig an anderen Personen nach etwas, was ihnen widerstrebt und was sie ablehnen. Sie versuchen bei diesen anderen Personen immer wieder irgendetwas zu entdecken, was sie mögen und was ihnen gefällt. Sie sind deshalb bereit und es fällt ihnen leicht, Kontakte zu anderen zu knüpfen und gute Beziehungen zu ihnen aufzubauen. Ihre Freundlichkeit und Offenheit gegenüber anderen Menschen ist keine krampfhaft eingeübte Verhaltensweise, sondern Ausdruck einer inneren Haltung, die ihr Verhalten zu diesen anderen Menschen bestimmt. Und die ist nicht angeboren. Die ist durch entsprechende Erfahrungen entstanden.

Schließlich gibt es Menschen, die im Lauf ihres Lebens die Erfahrung machen konnten, dass es ihnen immer wieder gelungen ist, zu verstehen, was in ihnen und in der Welt, in der sie leben, geschieht. Meist haben diese Menschen es auch in schwierigen Situationen geschafft, ihre Gestaltungskraft nicht zu verlieren. Sie sind so zu der Überzeugung gelangt, dass sie etwas bewirken können. Und nicht zuletzt haben viele dieser Menschen auch die Erfahrung machen können, dass ihr Leben einen Sinn hat, dass sie zu etwas beitragen können, das größer und bedeutender ist als sie selbst. Dass sie innerhalb dieses Großen und Ganzen irgendwie auch gehalten, dass sie davon getragen werden. Daraus ist bei ihnen die Überzeugung gewachsen, dass es in dieser Welt etwas gibt, was sie hält und trägt und ihrem Leben Sinn verleiht. Auch das ist Ausdruck einer Haltung und lässt sich nicht dadurch herbeiführen, dass man krampfhaft zu meditieren oder zu beten versucht oder sich von spirituellen Lehrern empfohlene Verhaltensweisen zu eigen macht.

Haltungen, innere Einstellungen und Überzeugungen, die das Einrosten des Gehirns verhindern

Bemerkenswert an diesen im Lauf des Lebens aufgrund der individuell von jedem Menschen gemachten und im Frontalhirn verankerten Erfahrungen und der daraus entstandenen inneren Einstellungen, Haltungen und Überzeugungen ist der Umstand, dass man sie weder sehen noch messen kann. Sie äußern sich ja erst durch die Art und Weise, wie eine Person all das, was ihr im Leben begegnet, bewertet, und wie sie sich in bestimmten Situationen oder im alltäglichen Leben verhält.

Es gibt eine Vielzahl von Untersuchungen, die belegen, was jeder Mensch im Innersten seines Herzens weiß und was dennoch so vielen Menschen aufgrund der von ihnen gemachten Erfahrungen und der daraus entstandenen Haltungen so unendlich schwer fällt:

- Weniger zu essen und sich sorgfältig zu überlegen, was man isst.
- Sich mehr zu bewegen und die Möglichkeiten zur Steuerung des eigenen Körpers, auch der eigenen Beweglichkeit zu erkunden.
- Sich an der Vielfalt und Schönheit der Welt zu begeistern.
- Sich die Freude am eigenen Nachdenken, am eigenen Entdecken und Gestalten, am Lernen und an der eigenen Weiterentwicklung nicht durch andere verderben zu lassen.
- Sich nicht an dem zu orientieren, was andere für wichtig halten, sondern das zu tun, was man selbst für wichtig erachtet, was einem selbst wirklich gut tut.
- Sich nicht davon abbringen zu lassen, nach dem Sinn seines Lebens zu suchen und ein Leben zu führen, dass dieser Sinnggebung entspricht.
- Seine Beziehungen zu anderen Menschen so zu gestalten, dass man mit diesen Anderen gemeinsam über sich hinauswachsen kann statt diese Anderen zu benutzen, um sich in seiner Bedürftigkeit selbst zu stärken.

Für all das braucht man keine Medikamente, all das geht von ganz allein, wenn man sich öffnet und frei macht, um das wieder zu finden, was wir im Lauf unseres Lebens unter den gegenwärtig herrschenden Verhältnissen leider allzu leicht verlieren: die Freude am eigenen Entdecken und Gestalten, die wir alle schon bei unserer Geburt mit auf die Welt gebracht haben.

Es ist nie zu spät für eine neue Erfahrung

Die wohl in jeder Hinsicht interessante und in seiner Tragweite bisher kaum verstandene Erkenntnis, die die Hirnforscher in den letzten Jahren zutage gefördert haben, lässt sich in einem Satz zusammenfassen: Unser Gehirn – also das komplexe Gefüge von neuronalen Verschaltungsmustern und synaptischen Netzwerken in unserem Gehirn – passt sich immer wieder neu an die Art und Weise an, wie und wofür wir es mit Freude und Begeisterung benutzen. Immer dann, wenn wir etwas wahrnehmen, erleben, denken oder tun, was uns erfreut oder beglückt, kommt es zu einer Aktivierung der emotionalen Zentren in den tieferen Bereichen des Gehirns. Dort befinden sich Nervenzellgruppen mit langen Fortsätzen, die in alle anderen Bereiche des Gehirns reichen und an deren Enden immer dann, wenn diese Nervenzellgruppen aktiviert werden - wenn wir uns also über etwas freuen oder von etwas begeistert sind - ein Schwapp sog. neuroplastischer Botenstoffe freigesetzt wird. Diese neuroplastischen Botenstoffe führen in nachgeschalteten Neuronenverbänden zur Aktivierung einer rezeptorvermittelten intrazellulären Signaltransduktionskaskade, die bis in den Zellkern hineinreicht und dort die Abschreibung von DNA-Sequenzen in Gang setzt, aus denen anschließend Eiweiße gebildet werden, die für das Auswachsen von Fortsätzen, für das Knüpfen und die Verstärkung synaptischer Kontakte gebraucht werden.

Mit anderen Worten heißt das: immer dann, wenn man sich noch einmal über etwas begeistern kann, wird im Hirn eine Art Gießkanne in Gang gesetzt, die einen Dünger freisetzt, der die im Zustand der Begeisterung besonders intensiv genutzten neuronalen Netzwerke zum Wachsen bringt. Begeisterung ist also Dünger für's Hirn, und wenn der nicht mehr freigesetzt wird, weil man sich für nichts mehr interessiert, sich an nichts mehr erfreut und sich für

nichts mehr begeistert, dann ändert sich auch nichts mehr im Hirn. Kleine Kinder begeistern sich noch fünfzig Mal am Tag. Deshalb können sie auch so viel lernen.

Leider bietet die Welt, in der wir leben und in die unsere Kinder hineinwachsen, für die meisten Menschen, je älter sie werden, immer weniger Gelegenheiten für Freude und Begeisterung. Nur Wenigen gelingt es, ihre angeborene Entdeckerfreude und Gestaltungslust bis ins hohe Alter zu bewahren. Sie bilden die Ausnahmen. An ihnen müssten wir uns orientieren, von ihnen müssten wir lernen, sie müssten wir fragen, wie es ihnen gelungen ist, den „Schalter“ in ihrem Hirn umzulegen, der das Einrosten verhindert.

Bibliographie

G. Hüther: Biologie der Angst, Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen, 1997.

G. Hüther: Die Evolution der Liebe, Vandenhoeck & Ruprecht Göttingen, 1999.

G. Hüther: Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2001.

G. Hüther: Die Macht der inneren Bilder, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2004.

G. Hüther, H. Bonney: Neues vom Zappelphilipp. Walter Verlag Düsseldorf, 2002.

G. Hüther, I. Krens: Das Geheimnis der ersten neun Monate. Walter Verlag Düsseldorf 2005.

K. Gebauer, G. Hüther: Kinder brauchen Wurzeln, Walter Verlag Düsseldorf, 2001.

K. Gebauer, G. Hüther: Kinder suchen Orientierung, Walter Verlag Düsseldorf, 2002.

K. Gebauer, G. Hüther: Kinder brauchen Spielräume, Walter Verlag Düsseldorf, 2003.

K. Gebauer, G. Hüther: Kinder brauchen Vertrauen. Patmos Verlag Düsseldorf 2004.

C. Nitsch, G. Hüther: Kinder gezielt fördern. Gräfe und Unzer, München, 2004.

M. Storch, B. Cantieni, W. Tschacher und G. Hüther: Embodiment. Huber 2006.

W. Bergmann, G. Hüther: Computersüchtig. Kinder im Strudel der Medien. Walter 2006

J. Prekop, G. Hüther: Die Schätze unserer Kinder. Kösel Verlag 2006

Hüther, G., Nitsch, C., Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden, Gräfe und Unzer Verlag München 2008.

Hüther, G., Roth, W., von Brück (Hg.), M., Damit das Denken Sinn bekommt, Herder Verlag Freiburg 2008.

Hüther, G., Michels, I.: Gehirnforschung für Kinder, Felix und Feline entdecken das Gehirn, Kösel Verlag 2009.

Hüther, G.: Männer – Das schwache Geschlecht und sein Gehirn, Vandenhoeck& Ruprecht 2009.

Hüther, G.: Was wir sind und was wir sein könnten, Fischer Verlag. (erscheint im Frühjahr 2011)

Kurzbiographien

Univ.-Prof. Dr. Andreas Kruse

ist Universitätsprofessor, Ordinarius und Direktor des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg und Vorsitzender der Sechsten Altenberichtscommission der Bundesregierung. Prof. Kruse gilt als einer der renommiertesten Alterswissenschaftler Deutschlands, wobei seine Arbeitsschwerpunkte in den Bereichen Kompetenz im Alter, Rehabilitationsforschung, Palliativmedizin und Palliativpflege, Ethik und Politische Dimension des Alterns liegen. Seine wissenschaftlichen Arbeiten und Publikationen wurden mit zahlreichen Preisen geehrt.

Geneviève Reday-Mulvey, MA

ist eine aus der Schweiz (Genf) stammende international renommierte Sozialwissenschaftlerin und Arbeitsmarktexpertin. Seit 1987 leitet Sie in der "Geneva Association", dem führenden internationalen Forschungsinstitut der Versicherungswirtschaft, das „Four Pillars“ Forschungsprogramm zur Zukunft von Pensionen, sozialer Sicherheit und Arbeitsmarkt. Sie ist Autorin von zahlreichen Fachpublikationen und Büchern. Zudem hat sie einschlägige Forschungsbeiträge für die Europäische Kommission und für die Schweizer Bundes-Pensionberichte verfasst.

Univ.-Prof. Dr. Ursula M. Staudinger

ist Professorin für Psychologie, seit Oktober 2003 Vizepräsidentin der Jacobs University Bremen und Gründungsdekanin des Jacobs Centers on Lifelong Learning and Institutional Development. Forschungsschwerpunkte: Reserven und Potentiale lebenslanger Entwicklung (Resilienz, Plastizität), Altern und Produktivität, intergenerationelle Beziehungen, die Entwicklung von Lebenseinsicht, Lebensgestaltung und Weisheit über die Lebensspanne. Sie ist Autorin zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen und Mitherausgeberin mehrerer Zeitschriften wie z.B. Psychology and Aging.

Univ.-Prof. Dr. Gerald Hüther

ist Professor für Neurobiologie und leitet die Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen und des Instituts für Public Health der Universität Mannheim/Heidelberg. Wissenschaftlich befasst er sich mit dem Einfluss früherer Erfahrungen auf die Hirnentwicklung, mit den Auswirkungen von Angst und Stress und der Bedeutung emotionaler Reaktionen. Er ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen und populärwissenschaftlicher Darstellungen (Sachbuchautor).