

# Die Gesellschaft des langen Lebens, oder: Wie wird man in Zukunft alt?

«Das Alter» ist immer weniger eine für sich gültige Kategorie und immer mehr ein individuell verlaufender Prozess, für den es kein einheitliches «Bild vom Alter» mehr gibt. Vor diesem Hintergrund hat das Gottlieb Duttweiler Institut (GDI) im Auftrag von senesuisse, dem Verband wirtschaftlich unabhängiger Alters- und Pflegeeinrichtungen, eine Studie mit dem Titel «Die Gesellschaft des langen Lebens – die Zukunft von Altern, Wohnen, Pflegen» erarbeitet, die wir nachfolgend zusammenfassen.

## Das Alter wird neu erfunden

So wie im 20. Jahrhundert die Jugend neu erfunden wurde, wird das 21. Jahrhundert das Alter neu erfinden. Die demographischen Fakten sind seit langem bekannt: Unsere Gesellschaft wird in den kommenden Jahrzehnten unausweichlich älter, was aber keineswegs negativ konnotiert werden dürfe, schreiben die Autoren der Studie, im Gegenteil: Eine älter werdende Welt und eine älter werdende Gesellschaft haben viele Vorteile: mehr Erfahrungen, Entschleunigung und höhere Glücksfähigkeit. Wer heute mit 65 in Rente geht, hat noch 20 bis 30 gute und auch produktive Jahre vor sich. Die Voraussetzungen, etwas Neues zu schaffen, waren noch nie so gut wie heute.

Die Babyboomer, die geburtenstarken Jahrgänge der zwischen 1946 und 1964 Geborenen, lösten vor einem halben Jahrhundert einen globalen Jugendkult aus. Nun bilden sie die Vorhut einer neuen «Altersbewegung». Der Jugendkult hat seinen Höhepunkt überschritten. 2011 wurden die ältesten Babyboomer 65 Jahre alt, und seither schreitet das Älterwerden der westlichen Gesellschaften in bisher ungekannter Geschwindigkeit voran. In einer Gesellschaft, in der die Anzahl älterer Menschen überwiegt, bekommen diese auch mehr soziales, kulturelles und wirtschaftliches Gewicht.

Analog zur Vielfalt der Lebensentwürfe wird es künftig eine ganze Palette von

Pflegeangeboten brauchen, die den individuellen Bedürfnissen gerecht werden. Der Graben zwischen Heim und Daheim werde sich verkleinern und mit der Zeit ganz verschwinden, heisst es in der GDI-Studie.

## Wann ist man alt?

Es gibt keine einheitliche Definition (mehr) von Alter. Die Biologie setzt uns jedoch Grenzen. Trotz Individualisierung und steigender Lebenserwartung lässt sich das Altern nicht verdrängen. Das Leben ist und bleibt endlich. Vor allem im hohen Alter ab 80 Jahren nimmt der Anteil der Menschen zu, die an chronischen Krankheiten leiden. Mit der demographischen Alterung wird er auch in den kom-

menden Jahrzehnten steigen. Zwar schätzen fast zwei Drittel der Generation 80Plus die eigene Gesundheit als gut bis ausgezeichnet ein, wohingegen sich weniger als ein Zehntel der über 80-Jährigen gesundheitlich schlecht fühlt. Die Daten zeigen aber auch, dass trotz der positiven Selbsteinschätzung die meisten der über 80-Jährigen im Alltag immer wieder gesundheitliche Probleme haben. Viele leiden unter Schmerzen, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Problemen, Atemschwierigkeiten oder eingeschränkter Mobilität. Und praktisch alle sind auf Medikamente angewiesen. Erhebungen zeigen auch, dass Menschen aus benachteiligten Verhältnissen im Alter stärker von gesundheitlichen Problemen betroffen sind als finanziell besser gestellte Schichten. Sei es, weil sie einen weniger guten Zugang zur Gesundheitsversorgung haben, sei es, dass sie körperlich früher «verbraucht» sind als Personen, die ihren Beruf am Schreibtisch ausüben.

#### Zentrale Punkte aus «Fluid Life»

Die Lebensphasen sind nicht mehr strikt voneinander getrennt, sondern gehen fließend ineinander über: Es existiert kein fixer Übergang mehr ins «Alter».

Auch andere gesellschaftlich ritualisierte Übergänge – Erwachsenwerden, Beginn des Familienlebens – haben sich aufgelöst. An ihre Stelle sei das «Fluid Life», der fließende Lebensentwurf, getreten, wie das die Studienautoren benennen. Altern ist keine abgeschlossene Kategorie, sondern ein Prozess, von dem in der Öffentlichkeit zunehmend positive, authentische Bilder gezeichnet werden.

Mit dem Wegfall des Ruhestandsalters gibt es keinen Bedarf mehr für ein gesellschaftliches Alterungsritual. Aber es ergeben sich Chancen, individuelle Rituale herauszubilden, die den Alterungsprozess anders als nur negativ, d.h. also im Verfall, erlebbar machen. Möglich wäre es, in Anlehnung an die «Last Lecture» der US-Hochschultradition, individuelle letzte Dinge und letzte Male feierlich zu begehen. «My last ...» beschreibt dabei eine Reduzierung von Optionen, die auch durchaus als positiv und als bewusste Entscheidung gesehen werden kann – von «Meine letzte Zigarette» über «Mein letzter Marathon» bis hin zu «Mein letztes Zeugnis» könnte daraus eine graduelle und langfristige Beschäftigung mit und die Akzeptanz von Alterungsprozessen entstehen.

#### Steigende Glückskurve

Das lange Leben bedeutet für die meisten Menschen in der Schweiz heute schon ein grosses Glück. Trotz körperlicher und geistiger Zugeständnisse an das Alter steigt die persönliche Glückskurve vom Erwachsenenalter bis fast ans Ende des Lebens kontinuierlich an. Gelassenheit, Balance und Sinnsuche prägen die letzten Jahrzehnte eines langen Lebens. Nun sei es an der Zeit, diese Merkmale auf die Gesellschaft zu übertragen. Statt das lange Leben gesellschaftlich als finanzielles und kulturelles Problem zu betrachten, sollten wir seine Vorzüge entdecken und kreativ weiterentwickeln, fordern die Autoren der GDI-Studie.

*Bernhard Stricker, Redaktor Synapse*

«Die Gesellschaft des langen Lebens. Zur Zukunft von Altern, Wohnen, Pflegen» von Karin Frick, Frerk Froböse, Detlef Gürtler, GDI, Rüslikon, 2013 (erstellt im Auftrag von senesuisse)

#### Glosse

## Eine Sprechstunde im Jahr 2035

21. Mai 2035, es ist kurz nach halb elf. Gleich kommt Albert Baumann zu ihr in die Praxis, weil sein implantierter Chip zweimal in kurzer Zeit einen Alarm ausgelöst hat: Bluthochdruck, zu hoher Cholesterinwert, erste Anzeichen von verengten Herzkranzgefässen. Tanja Slavic wusste, dass er kommen würde, bevor er sich angemeldet hatte, denn als seine Hausärztin wird sie simultan über seine Vitalwerte informiert. Ein intelligentes System filtert aus den lückenlos erfassten Daten der Selbstmonitoring-Apps ihrer Patienten diejenigen heraus, die medizinisch brisant sind. Auf dem Bildschirm öffnet sie Albert Baumanns Diagnose, die der Intelligent-Medical-Assistent (IMA) erstellt hat. Er liefert zusätzlich eine Vorhersage des künftigen Krankheitsverlaufs und einen Behandlungsvorschlag.

«Treten Sie ein, Herr Baumann, ich habe Ihren Besuch erwartet. Ihre Werte sind in den roten Bereich geraten.»

Albert Baumann erwidert den Gruss nicht. «Sie überwachen mich, Frau Dok-

tor!» «Der Mikrochip unter Ihrer Haut liefert die Daten auch an mich, erinnern Sie sich nicht? Sie haben dem zugestimmt.»

«Weil ich musste! Die Krankenkasse kann sonst Leistungen verweigern! Das wissen Sie ganz genau, Frau Doktor!» Tanja Slavic versucht zu beschwichtigen und zeigt auf ihren Bildschirm: «Wenn einer meiner Patienten solche Werte erreicht, rückt sein Name an die Spitze der Anzeige und daneben blinkt ein kleiner Knopf. Aber dann habe ich auch gesehen, dass Sie wie üblich möglichst keine überflüssigen Schritte machen und mehr als ausreichend Nährstoffe aufnehmen.»

«Mir geht es fantastisch. Ich bitte Sie einfach zu bestätigen, dass ich bei Ihnen war. Damit habe ich gegenüber der Krankenkasse meine Schuldigkeit getan.»

«Setzen Sie sich doch erst einmal. Die Cholesterinwerte sind wirklich nicht gut.» Tanja Slavic zeigt auf den freien Stuhl vor ihrem Pult.

Für seine Körperfülle nimmt Baumann überraschend flink Platz.

«Wissen Sie: Ich glaube nicht, dass ich wirklich gefährliche Werte habe.» Immer das Gleiche mit Baumann, denkt die Ärztin und sagt: «Und ob diese Werte gefährlich sind, lieber Herr Baumann, leider besteht daran kein Zweifel. Sie sind jetzt 56 Jahre alt. Wenn wir nichts unternehmen, riskieren Sie, dass in drei Jahren Ihr Herz so geschädigt sein wird, dass es ersetzt werden muss. Die Wahrscheinlichkeit beträgt 47,3 Prozent ...»

Baumann fällt ihr ins Wort: «Sind es nicht eher 46,38 Prozent?» «Ihre Ironie ist hier fehl am Platz. Was das System errechnet, beruht auf der Datenanalyse von über 23 Mio. Menschen. Die Prognose ist äusserst zuverlässig. Und übrigens: In fünf Jahren steigt die Wahrscheinlichkeit bereits auf 64,7 Prozent an. Ganz egal, was Sie glauben: Das System weiss alles von Ihnen, von der genetischen Veranlagung bis zu den Folgen Ihres Lebensstils, und vergleicht es mit dem weiteren Verlauf von Patienten, die genau dasselbe Profil haben wie Sie.»