



// Zukunftsministerium
Was Menschen berührt.

Ü100

Wie sieht ein Leben mit
hundert Jahren aus?

*„Alt macht nicht das Grau der Haare,
alt macht nicht die Zahl der Jahre,
alt ist, wer den Humor verliert
und sich für nichts mehr interessiert.“*

Gotthold Ephraim Lessing

Eine alternde Gesellschaft braucht realistische Bilder, die zeigen, dass die steigende Zahl älterer Menschen in unserer Gesellschaft nicht nur eine Herausforderung, sondern auch eine Chance ist.

Die Ergebnisse der sogenannten „Hundertjährigenstudie“ der Universität Heidelberg bestätigen, dass Älterwerden im Wesentlichen geprägt ist von der Einstellung, die jemand hat: Obwohl die meisten Überhundertjährigen gesundheitliche Beschwerden haben, sind mehr als 80 Prozent mit ihrem Leben zufrieden. Zudem lebt über die Hälfte der Überhundertjährigen in Privathaushalten - mit steigender Tendenz.

Ein realistischer Blick verändert die Vorstellungen des Sorgens, des Begleitens und der Teilhabe älterer Menschen. Wir benötigen ein Mehr an Achtsamkeit und Strukturen, die ermöglichen, unsere Verantwortung als ein „Glied in der Kette“ aktiv anzunehmen.

Diese Broschüre gibt auf eine sehr eindrucksvolle Weise einen Einblick in das Leben Überhundertjähriger und kann uns in der Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden Inspiration sein.

Mein ganz besonderer Dank gilt den acht Hauptdarstellerinnen und -darstellern. Es ist bewundernswert und außergewöhnlich, dass sie uns die Chance geben, an ihrem Leben teilzuhaben.

Emilia Müller

Bayerische Staatsministerin für
Arbeit und Soziales, Familie und Integration

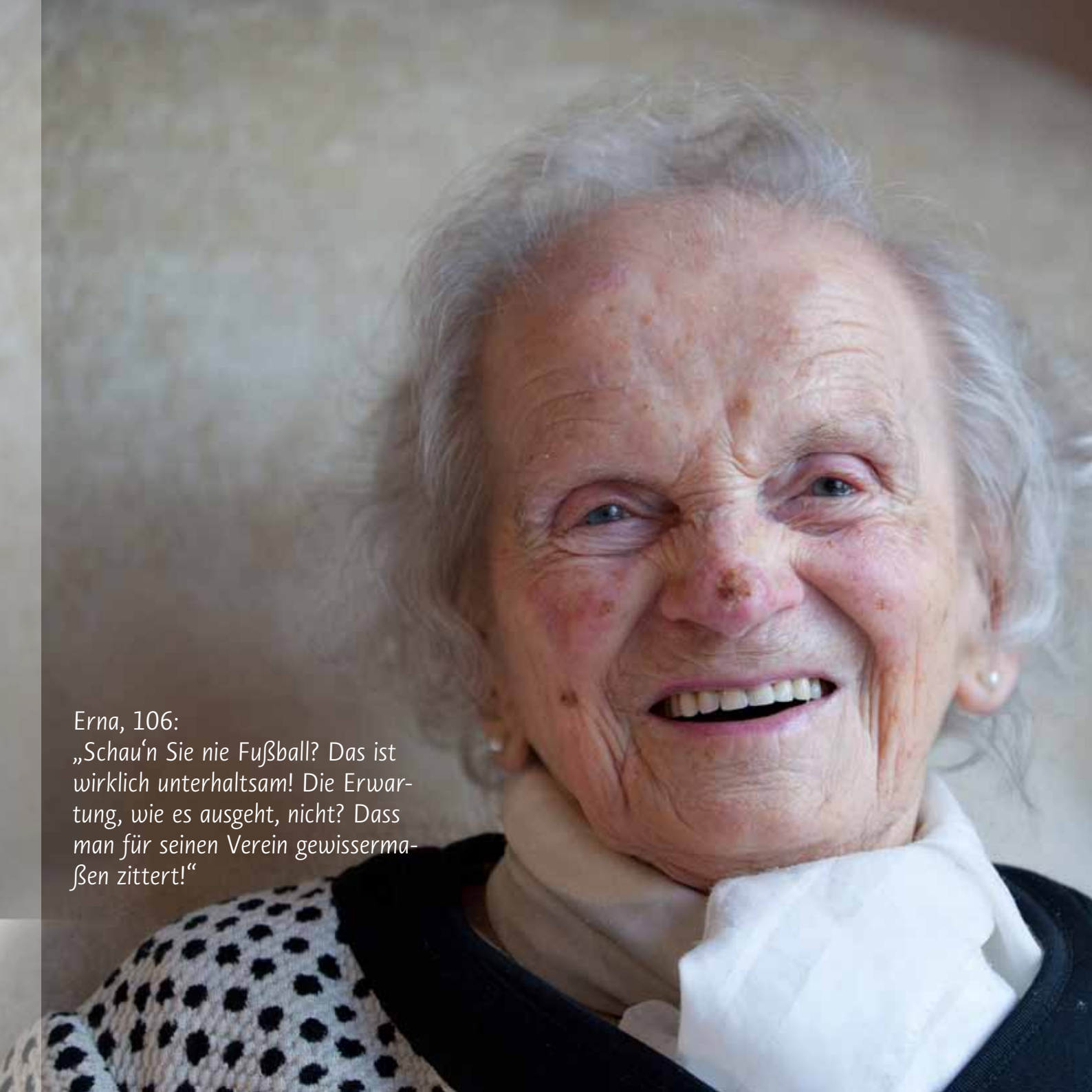
Ernst, 102:

„Es werden heute schon so viele Leute hundert und über hundert. So außergewöhnlich, möcht' ich sagen, ist das auch nicht mehr.“

Jedes zweite ab dem
Jahr 2000 in Deutschland
geborene Kind hat eine gute Chance,
100 Jahre alt zu werden!

Das wir alle immer älter und dabei immer fitter werden, ist längst kein Geheimnis mehr. Dass in Deutschland aber bereits fast 15 000 Hundertjährige leben, ist für viele eine Überraschung! Bis zum Jahr 2060 wird sich diese Zahl mit 162 000 Hundertjährigen mehr als verzehnfachen. Hochaltrigkeit wird dann nicht mehr überwiegend weiblich sein: Der Anteil der Männer an den Hundertjährigen erhöht sich von heute zwanzig auf fast vierzig Prozent.

Das Interesse in der Öffentlichkeit an extrem alten Menschen ist zwar groß, aber über ihre Lebenssituation ist bislang nur wenig bekannt. Zweimal wurden die 100jährigen in Deutschland mit der Heidelberger Hundertjährigen-Studie erforscht. Dabei zeigte sich 2012 als bemerkenswertester Befund: Auch unsere 100jährigen werden geistig wie körperlich immer selbständiger und leistungsfähiger! Besonders stechen dabei ihre psychologischen Stärken hervor: ihre lebensbejahende Haltung trotz vielfältiger Einschränkungen, ihr Humor, die Akzeptanz ihrer Lebensgeschichte und ihre besondere Bedeutung für die ganze Familie. Einblicke in das Leben Hundertjähriger mit ihrem besonderen positiven Potential könnten für unsere Gesellschaft bereichernd sein. Acht über Hundertjährige in dieser Broschüre geben ein Beispiel dazu.



Erna, 106:
„Schau'n Sie nie Fußball? Das ist wirklich unterhaltsam! Die Erwartung, wie es ausgeht, nicht? Dass man für seinen Verein gewissermaßen zittert!“

Lebenslang immer wieder etwas Neues lernen



Erna ist ein großer FC Bayern München Fan! Als sie mit 97 Jahren in eine Seniorenresidenz zog, entdeckte sie für sich das Fußballspiel, denn: „Wann kommt schon was Gutes im Fernsehen?“ Eckball, Freistoß - die Regeln fand sie durch genaues Beobachten des Spielverlaufs ganz allein heraus. Nur die Abseitsregel versteht Erna leider bis heute nicht.

Erna hat genau das Richtige getan und ihr Gehirn mit einer ganz neuen Herausforderung konfrontiert: Das hält unser älterwerdendes Gehirn jung, denn durch neue Lernprozesse bilden sich neue Gehirnzellen, und zwar lebenslang. Dadurch baut unser Gehirn im Alter nicht nur ab, sondern regeneriert und verändert sich. Wir werden zwar vergesslicher und langsamer, entwickeln aber zu-

gleich neue Stärken. Das reifere Gehirn erkennt Zusammenhänge schneller und besser, trifft durchdachtere Entscheidungen und entwickelt eine viel bessere Intuition. Wir können also auch im Alter noch etwas dazu lernen!

„Die kognitive Leistungsfähigkeit der heutigen Hundertjährigen hat sich bedeutsam verbessert. 52% aller Hundertjährigen haben keine oder nur geringe geistige Einschränkungen. Nur 22% weisen starke Einschränkungen auf.“ (HD100-II S. 24)



Ruja, 102:
„Ich merke überhaupt nicht,
dass ich älter werde. Ich bleib‘
so, wie ich bin. Ja wirklich. Ich
spüre gar nicht, dass ich alt
geworden bin oder was. Nein.“

Ein zunehmend zufriedener Gemütszustand

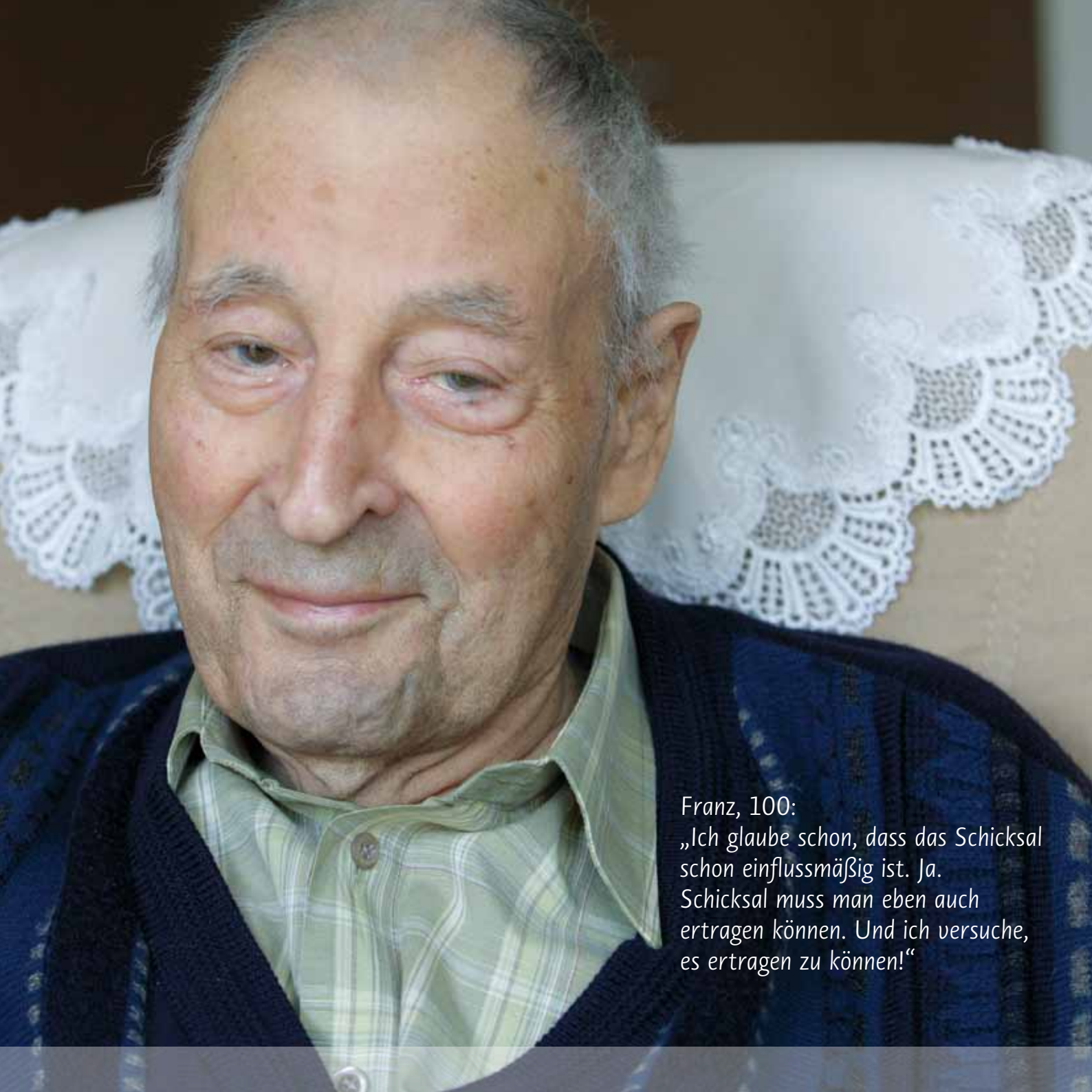


Mit ihrer positiven Grundstimmung ist Ruja keine Ausnahme unter den Hochaltrigen: „Ich gehöre zu denjenigen, die das Traurige und das so Niederdrückende wegschieben, weg damit, das kann ich nicht leiden und dann geht es weg.“

Noch mit 102 Jahren spielt Ruja jeden Tag Klavier, zur Entspannung, wie sie meint. Und sie ist stolz darauf, es nicht aufgegeben zu haben, nur weil es mit den Jahren schwieriger wird. Grundsätzlich fühlen wir uns jenseits der 50 besser als in allen anderen wissenschaftlich untersuchten Lebensabschnitten.

Alle Menschen, die sonst gerne Trübsal blasen, sehen mit zunehmendem Alter sich und die Welt positiver, verspüren weniger negative Emotionen.

„82% der Hundertjährigen sind zufrieden: 46% sind sehr zufrieden, 36% sind im mittleren Ausmaß zufrieden. Ein überwiegend positives Wohlbefinden herrscht vor.“ (HD100-II S. 40)



Franz, 100:
„Ich glaube schon, dass das Schicksal schon einflussmäßig ist. Ja. Schicksal muss man eben auch ertragen können. Und ich versuche, es ertragen zu können!“

Prozesse der inneren Einkehr und das Annehmen der Lebensgeschichte



Franz' Kinder, ein Zwillingsspärgchen, sind an Weihnachten 1942 geboren und gestorben. Diese Gedanken beschäftigen ihn selbst heute nach 73 Jahren noch: „Das bewegt mich natürlich jedes Jahr an Weihnachten ganz besonders.“ Wie die meisten Hundertjährigen glaubt er mehr an die Bestimmung seines Lebens durch das Schicksal, wenn er an seine Vergangenheit denkt.

Den Anforderungen des Lebens gewachsen zu sein – das sehen die Hundertjährigen als eine der größten Herausforderungen.

Und dabei wird der Blick zurück gerade bei Hochaltrigen immer wichtiger. Die Intensität der Erinnerungen nimmt zu und bestimmt das Lebensgefühl. Zunehmend findet ein Prozess der inneren Einkehr statt: Die Höhen und Tiefen des

Lebens, die persönlichen Stärken und Schwächen, Gelungenes und Misslungenes wird abgewogen. Dabei beweisen die Hundertjährigen eine große psychologische Stärke, nämlich in der Akzeptanz der eigenen Biografie mit ihren guten und schlechten Seiten ohne Lamento und Zorn.

„Die in der vertieften Auseinandersetzung mit sich selbst zutage geförderten Erfahrungen und Erkenntnisse - die den Kontext von Lebenswissen und Lebenssinn darstellen - können an die nachfolgenden Generationen weitergegeben werden und bilden damit ein bedeutsames Fundament von Generativität und freundschaftlich gemeinter Sorge.“ (HD100-II S. 71)



Ernst, 102:
„Ich war ja ein eifriger Tänzer. Das ist so ein wunderbares Gefühl, wenn Sie der Musik horchen und Sie schweben dahin und drehen sich. Und dann kann man sich auch mit der Partnerin unterhalten und kann vielleicht eine weitere Verbindung anbandeln.“

Tanzen als perfektes Hobby im Alter

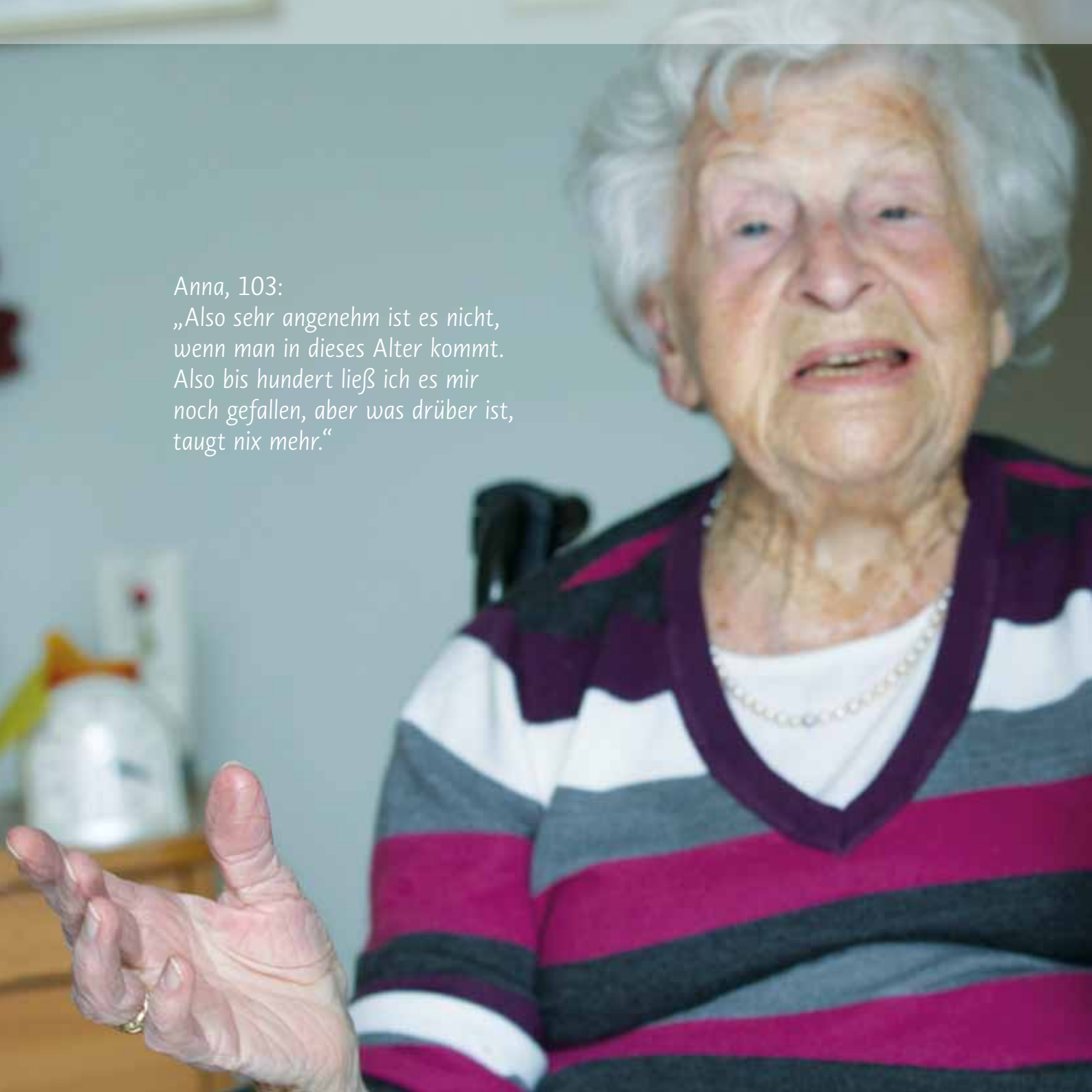


Ernst führte fast 62 Jahre lang eine sehr glückliche Ehe: „Meine Frau war so wie ich ein sehr lustiger Mensch!“ Beide tanzten leidenschaftlich gern und pflegten ihr gemeinsames Hobby regelmäßig. Nach ihrem Tod verschanzte sich der ansonsten gesellige und fröhliche Mann für ein halbes Jahr in seinem Haus, bis ihn seine Familie

und Freunde regelrecht zwangen, wieder seinen Hobbys nachzugehen, um Kegeln und auch wieder zum Tanzen: Jeden Dienstag zwischen 14:30 und 17:00 Uhr findet auch heute noch im Münchner Hofbräuhaus, im großen Festsaal zweiter Stock, der Seniorentanz statt. Dort lernte Ernst 2005 mit 93 Jahren seine neue Partnerin kennen, mit der er vier weitere Jahre verbrachte.

Eine späte Liebe ist unter Hundertjährigen übrigens kein Einzelfall. Mit der Ausübung eines Hobbys verbinden sich oft soziale Kontakte, die für ein glückliches und gesundes Altern wichtig sind. Denn auch das Pflegen sozialer Beziehungen hält geistig fit.

„Gefühle der Einsamkeit sind ein Risikofaktor für eine Reihe von Krankheitsindikatoren, Gedächtnisproblemen und eine geringere Lebensqualität. 40% berichten von Einsamkeitsgefühlen.“ (HD100-II S.33)



Anna, 103:
„Also sehr angenehm ist es nicht,
wenn man in dieses Alter kommt.
Also bis hundert ließ ich es mir
noch gefallen, aber was drüber ist,
taugt nix mehr.“

Tod und Sterben sind keine Tabu- themen mehr



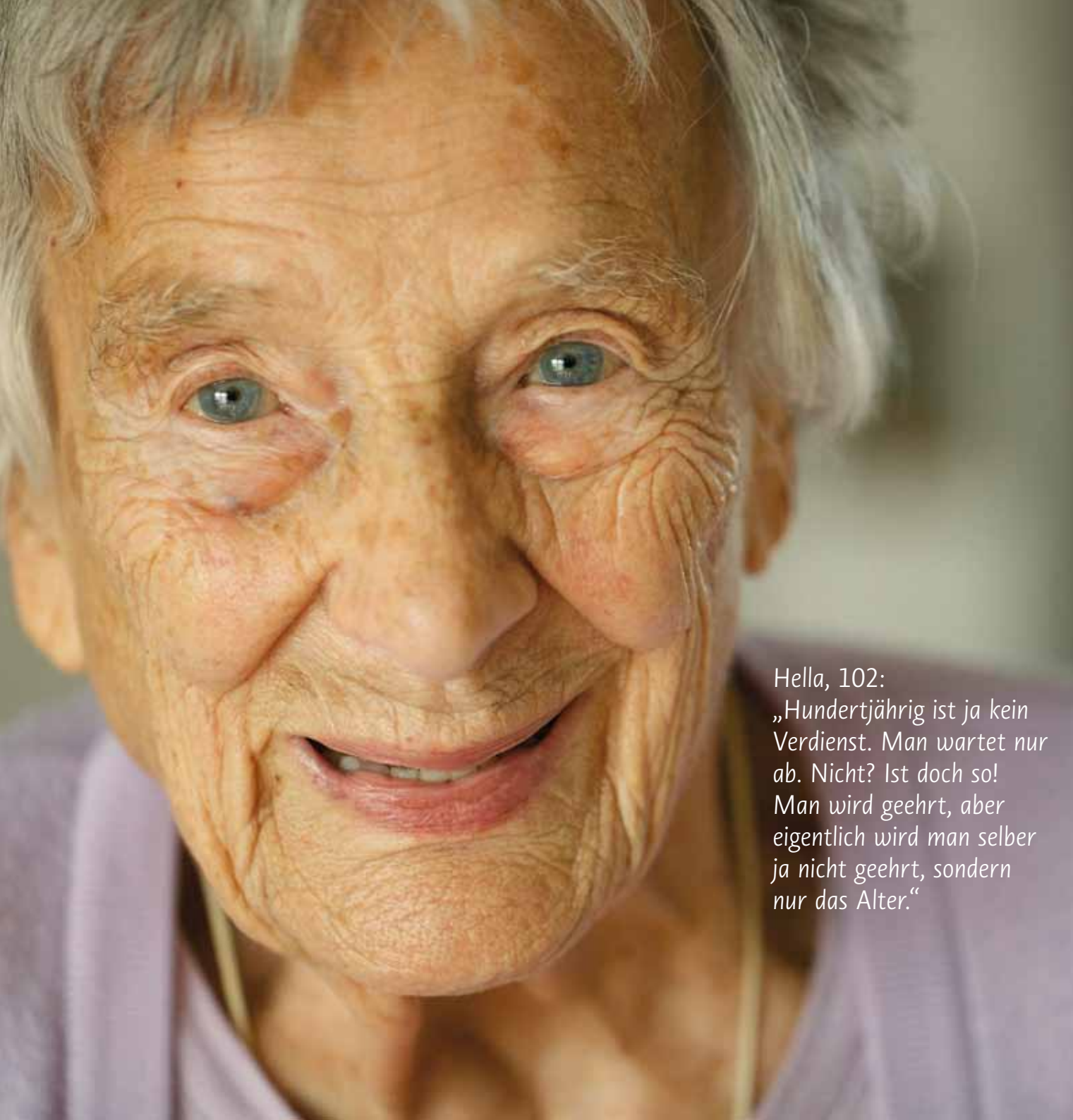
Seitdem Anna kaum noch Hören und Sehen kann und nur noch im Rollstuhl sitzt, leidet sie unter diesen erheblichen Einschränkungen. Früher wollte Anna mit dem Thema „Sterben“ nichts zu tun haben, jetzt denkt sie manchmal an einen erlösenden Tod, hat aber ein bisschen Angst davor:

„Weil ich net weiß, wie das geht, wenn man stirbt. Wenn ich das wüsste, wär's viel besser.“

Nur 12% der Hundertjährigen verspüren Todessehnsucht, obwohl 88% von ihnen stark unter Seh- oder Höreinbußen leiden und darum nur eingeschränkt am Leben teilnehmen können.

Die überwiegende Mehrheit aber bewahrt sich trotz der körperlichen Belastungen und vielfältigen Verlusten eine lebensbejahende Haltung, ohne dabei das Thema „Tod und Sterben“ auszuklammern: Das Lebensende ist ein elementares Thema für sie.

„Das Bedürfnis der Hundertjährigen, über das Thema Sterben und Tod zu sprechen, war stark ausgeprägt... Die Befunde bestätigen..., dass die meisten Menschen keine Angst vor dem Tod, jedoch vor der Art des Sterbens haben. 86% verneinten die Bedrohlichkeit des Todes.“ (HD100-II S. 60 und S. 56)



Hella, 102:
„Hundertjährig ist ja kein Verdienst. Man wartet nur ab. Nicht? Ist doch so! Man wird geehrt, aber eigentlich wird man selber ja nicht geehrt, sondern nur das Alter.“

Anerkennung der Lebensleistung und Stärken im Alter



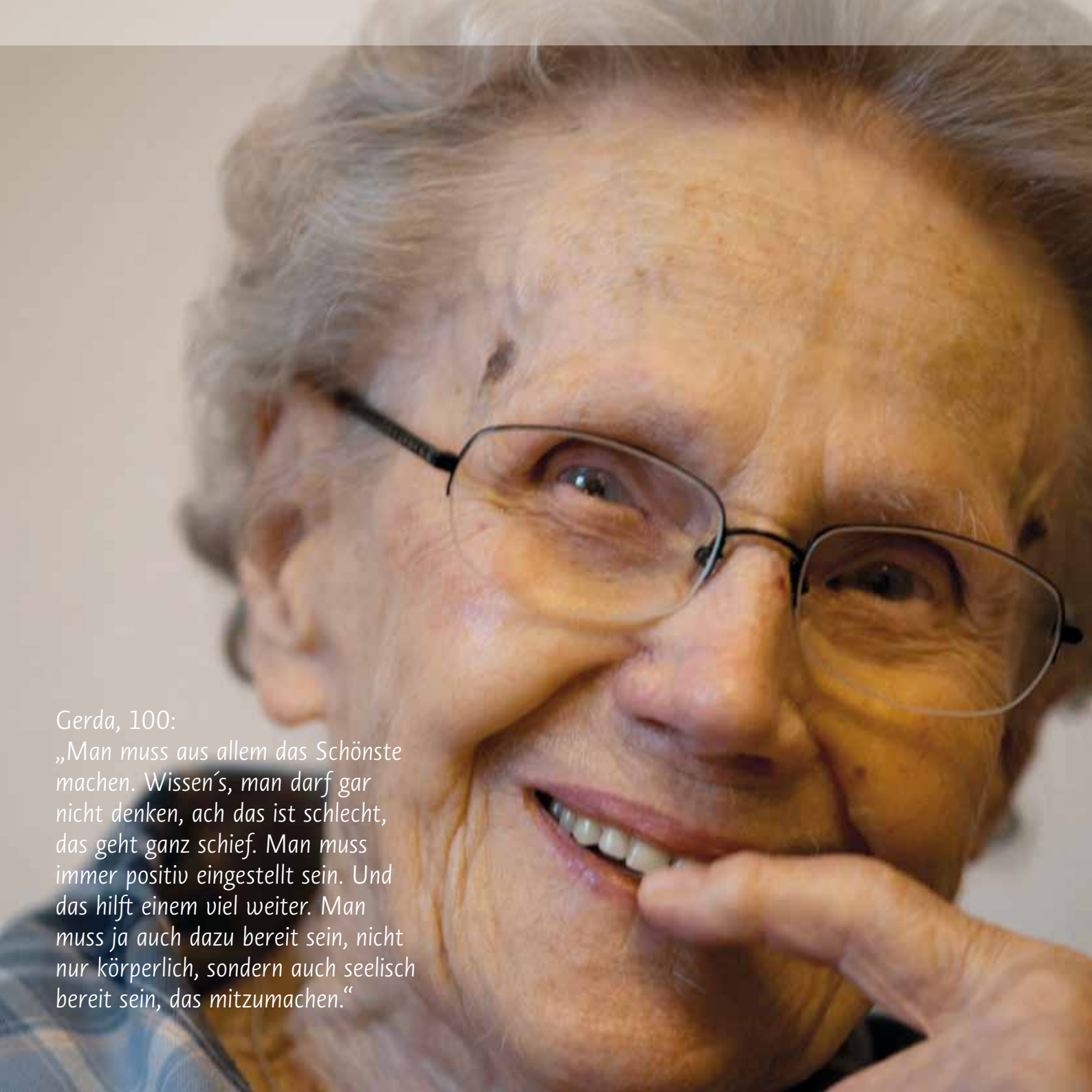
Es kommt nicht auf die Anzahl der Lebensjahre an, sondern auf das, was man daraus gemacht hat. Und Hella hat viel geleistet: Mit ihrem Gehalt als Lehrerin hat sie allein fünf Kinder großgezogen. Trotzdem ist es für sie keine Selbstverständlichkeit, dass ihre Kinder sie im Alter versorgen: „Es gibt viele, die sich hinsetzen und sagen: Nun kommt mal, ich bin alt und helft mir. Ich möchte alles, was ich irgend kann, auch wenn’s lange dauert, noch selbst machen.“

Natürlich kümmert sich eine in der Nähe lebende Tochter gerne um die Mutter, Hella ist gut aufgehoben. Doch in erster Linie gilt für sie das Gebot eiserner Disziplin: Ihre Eigenständigkeit gäbe sie nur im Notfall auf.

Hella steht als Beispiel für eine größere Anzahl von Hundertjährigen in Deutschland, deren körperlicher und geistiger Gesundheitszustand sich im Vergleich zu früheren Geburtsjahrgängen insgesamt

verbessert hat. 59% der Hundertjährigen leben in Privathaushalten, davon 30% ganz allein: Ein Anteil, der sich zwischen 2002 und 2012 verdoppelt hat. Auch unsere Hundertjährigen werden immer fitter.

„Nicht allein die einfache Zahl (100) ist hier wichtig; bedeutsam ist vielmehr die Tatsache, welche Aspekte menschlichen Lebens durch diese Zahl symbolisiert werden. Die Tatsache, 100 Jahre alt geworden zu sein, kann auch als ein Sinnbild für das Leben als `Geschenk`, für eine Vielfalt von Erlebnissen, Erfahrungen und Erkenntnissen, für eine bedeutende Stellung in der Generationenfolge gedeutet werden.“ (HD100-II S. 77)



Gerda, 100:
„Man muss aus allem das Schönste machen. Wissen's, man darf gar nicht denken, ach das ist schlecht, das geht ganz schief. Man muss immer positiv eingestellt sein. Und das hilft einem viel weiter. Man muss ja auch dazu bereit sein, nicht nur körperlich, sondern auch seelisch bereit sein, das mitzumachen.“

Eine positive Einstellung zum Älterwerden



Gerda hat früh erkannt, dass Altern nichts für Feiglinge ist. Jammern hilft da nicht viel weiter: „Nicht genug, dass ich beide Beine kaputt hab', auch die Hände noch. Aber die kann ich ja jetzt in den Schoss legen.“ Trotz ihrer erheblichen Einschränkungen beweist sie, wie die meisten Hundertjährigen, viel Humor.

Durch ihre positive Haltung zum Alterungsprozess behält sie ihren ungetrübten Ausblick auf das Leben. Und das wirkt sich auf die Gesundheit aus: Denn Menschen, die positiv über das Altern denken, leben länger als Menschen mit einer negativen Einstellung dazu. Diese psychologische Kraft wirkt sich sogar stärker auf die Lebenszufriedenheit aus als die Gesundheit, die sozialen Ressourcen und objektiven Lebensumstände.

Wer sich selbst als älterer oder alter Mensch abwertet oder durch andere abwerten lässt, wird tatsächlich mehr geistige wie körperliche Verluste beim Alterungsprozess beklagen. Es kommt auf die eigene Einstellung an!

„Möglicherweise haben diejenigen 80-95-Jährigen eine größere Chance, 100 zu werden, die einen optimistischeren Ausblick auf das Leben haben bzw. weiterhin bewahren können.“ (HD100-II S. 41)

Ein fester Fels für die Familie



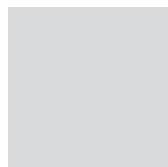
Theresia, 101:
„Familie und Bekannte hab' ich genug,
es kommen auch viele rein. Ich bin
immer froh, wenn jemand reingeht.
Wenn die Tür aufgeht, bin ich immer
neugierig, wer kommt.“

Theresia ist seit über einem Jahr bettlägerig. Als Hausangestellte war sie ihr Leben lang unermüdlich auf den Beinen. Immer nur Liegen zu müssen, das war unvorstellbar für sie. Und meint gleichzeitig auch: „Ich hab's mir immer noch schlimmer vorgestellt“. Abwechslung bieten die häufigen Besuche ihrer Familie und Bekannten, die in ihrer Nähe leben.

Die Familienanbindung der Hundertjährigen an ihre Kinder, Enkel und Urenkel ist in der Regel groß. Besonders den Austausch mit der jüngeren Generation erleben die Hundertjährigen als sinnvoll und bereichernd. Die Enkel und Urenkel sind stolz auf das älteste Familienmitglied: Ihr Werdegang wird von den Hundertjährigen mit viel Anteilnahme verfolgt und bindet die junge Generation enger in die Familie ein.

„Bei 92% der Hundertjährigen mit Kind lebte mindestens eines der Kinder in der Nähe. 17% hatten bereits den Tod von mindestens einem Kind erlebt.“ (HD100-II S. 30)

www.zukunftsministerium.bayern.de



QR-Code mit dem Handy scannen und die Broschüre direkt unter www.zukunftsministerium.bayern.de lesen.



Aufbruch Bayern. Für Ihre Zukunft.
Im Mittelpunkt unserer Politik stehen die Menschen in Bayern.
Wir stärken die Familien. Wir sorgen für beste Bildung. Wir setzen auf Innovation.
Für die Arbeitsplätze von morgen. Für eine erfolgreiche und lebenswerte Heimat.
Für beste Chancen überall in Bayern. www.aufbruch.bayern.de



Wollen Sie mehr über die Arbeit der Bayerischen Staatsregierung erfahren?
BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung.
Unter Telefon 089 122220 oder per E-Mail unter direkt@bayern.de
erhalten Sie Informationsmaterial und Broschüren, Auskunft zu aktuellen
Themen und Internetquellen sowie Hinweise zu Behörden, zuständigen
Stellen und Ansprechpartnern bei der Bayerischen Staatsregierung.



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen
Winzererstr. 9, 80797 München
E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de
Konzeption: Dagmar Wagner, www.alterwerden.net
Gestaltung: Ambacher Verlag, Münsing, www.ambacher-verlag.de
Bildnachweis: www.alterwerden.net
Quellennachweis: Zitate aus „Zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie (HD100 II)“
Druck: Druckerei Schmerbeck GmbH
Gedruckt auf umweltzertifiziertem Papier
(FSC, PEFC oder vergleichbares Zertifikat)
Stand: Mai 2016
Artikelnummer: 1001 0543
Bürgerbüro: Tel.: 089 1261-1660, Fax: 089 1261-1470
Mo. bis Fr. 9.30 bis 11.30 Uhr und Mo. bis Do. 13.30 bis 15.00 Uhr
E-Mail: Buergerbueero@stmas.bayern.de

