

# Willkommen in der Zweizimmerwohnung!

Die Lebenserwartung steigt und steigt. Wer heute 60 Jahre alt ist, hat im Mittel noch deutlich mehr als zwei Jahrzehnte vor sich, bisweilen sogar drei oder vier. Mit einer Mischung aus Freude und Beklemmung schauen wir diesem Neuland entgegen: Was kommt da auf uns zu? Schlendern wir, wenn wir dem Joch der Erwerbsarbeit, den Pflichten und Zwängen entronnen sind, mit der Staffelei unter dem einen und dem Surfbrett unter dem anderen Arm durch den langen Feierabend des Lebens? Oder führt uns der Weg aufs Abstellgleis?

Wenn wir es richtig anstellen: eher Ersteres. Wir werden heute gesünder und glücklicher alt als jede Generation zuvor. Die Generali-Altersstudie 2017 konstatiert eine „positive Grundstimmung“ der älteren Generation: „Die Mehrheit der 65- bis 85-Jährigen ist mit ihrem derzeitigen Leben ausgesprochen zufrieden.“ Das liegt nicht zuletzt daran, dass die allermeisten von uns die Schwelle zum Ruhestand in einer bemerkenswert guten physischen und psychischen Verfassung passieren. Auch mit 65 oder 75 Jahren ist das Gehirn noch erstaunlich leistungsfähig, und etwa beim Wortschatz und anderen Fähigkeiten erreichen wir in diesem Alter sogar erst den Höhepunkt unseres Könnens (mehr dazu ab Seite 60).

Und danach? Der Schweizer Schriftsteller Christian Haller hat dafür ein schönes Bild gefunden: Er beschreibt ein erstes und ein zweites Zimmer des Alters (Seite 18). Der erste Raum, der des jungen Alters, bedarf ein wenig Gewöhnung, wenn man ihn frisch bezieht, aber dann lässt es sich dort sehr behaglich für viele, viele Jahre wohnen – sofern man vor lauter Reisen und Projekten überhaupt zu Hause ist. Doch wider Willen, so Haller, schweift der Blick immer mal wieder ängstlich hinüber in den Nachbarraum, das Zimmer des alten Alters, „und dieser Ausblick in das, was jederzeit zum Aufenthaltsraum werden kann, wird zum ständigen, bedrohlichen Begleiter“.

Doch bedrohlich ist eine Sache vor allem dann, wenn man nur flüchtig hinschaut, statt sie klar ins Visier zu nehmen. Ja, viele Männer und vor allem Frauen erreichen heute ein sehr hohes Alter, in dem sich mancherlei Einschränkungen bemerkbar machen. Doch alte Menschen kommen damit viel besser klar, als die Jüngeren sich das ausmalen. Selbst im biblischen Alter von 100 Jahren ist das Gros der Befragten zufrieden, sogar glücklich (Seite 86). Sie leben gern. Und sie richten ihren Blick noch immer – ein Stück weit – in die Zukunft. Darin sah der große Lebenslaufforscher Erik Erikson die letzte große Entwicklungsaufgabe des Menschen: die Handicaps des Alters würdevoll meistern – und dabei innerlich intakt bleiben.

Also: Freuen Sie sich aufs Alter! Richten Sie sich dieses Heim nach Ihrem Geschmack ein. Ich hoffe, dieses Heft kann Ihnen dabei eine Hilfe sein.



THOMAS SAUM-ALDEHOFF  
(t.saum-aldehoff@beltz.de)

---

Wir werden heute  
gesünder und  
glücklicher alt als  
frühere Generationen

---

Thomas Saum-Aldehoff