

Bernd Marin

Der Standard, Wien, 28.08.2006

„Bis 100 wie 20“? Langlebigkeits-WM

Das Land, in dem die Menschen zwar noch nicht alle „100 wie 20“, aber älter werden als sonst irgendwo auf der Welt, ist Japan. Langlebigkeits-Weltmeister. Die Region, in der sie älter werden und dabei jünger bleiben als sonst wo in Japan, ist der südliche Archipel Okinawa. Was machen sie dort anders als wir Europäer und andere Erdenbürger, die wir trotz vergleichbarer Lebensumstände nicht so lang und gut leben wie die Oldies im Süden Japans?

Wie kommt es, dass über Hundertjährige dort weit häufiger sind als irgendwo sonst? Dass nur eine Minderheit dieser Centenarians Pflege braucht, ein Drittel allenfalls leichte Unterstützung und ein Drittel überhaupt keinerlei Hilfe, vielmehr völlig unabhängig und selbständig lebt?

Wie kommt es, dass es auf Okinawa keine Altersheime gibt, aber auch keine Altersheime braucht? Dass die wenigen hilfsbedürftigen Hochbetagten von ihren Familien (trotz beengter Wohnverhältnisse) mitversorgt werden, während bei uns bei viel geringerer Langlebigkeit akuter „Pflegenotstand“ ausgerufen wird?

Erstens und vor allem gehen die Japaner niemals in Frühpension – und wesentlich später in Rente als Arbeitnehmer sonst wo auf der Welt. Während das mittlere Pensionsalter bei 68,5 liegt, geht das erste Viertel mit 62,7, das letzte Viertel nach 77,7 Jahren in Pension. Das heißt keineswegs „ewig arbeiten müssen“ oder „arbeiten bis zum Umfallen“, im Gegenteil: der durchschnittliche Pensionsbezug ist weitere 15 Jahre und damit deutlich länger als noch in den „30 glorieuses“, den Jahrzehnten der Nachkriegs-Vollbeschäftigung, bis in die „Kreisky-Ära“ bei uns, und kaum kürzer als im Durchschnitt Europas heute

(Ausreisser wie Österreich mit 24 Jahren bzw. 27 Jahren bei Frauen ausgenommen).

Viele JapanerInnen arbeiten auch während ihres Ruhestands weiter. Viele beginnen überhaupt in der Pension erstmals zu arbeiten, oft beschäftigt von anderen Senioren. Die Presse berichtete erst kürzlich von einer 91-jährigen Berufsanfängerin, die gleich mit Ganztagsarbeit am Marktstand startete und dabei „großen Spaß“ hatte.

Arbeit, Aktivität, Anerkennung: gebraucht, ja verehrt und nicht bloß gelitten werden – nicht mehr, aber auch nicht weniger als das. Nicht arbeiten müssen, aus Mangel oder Not, sondern arbeiten dürfen, solange man will, und arbeiten wollen, solange man kann. Weil kein Kranker welchen Alters auch immer arbeiten muss und kein körperlich und seelisch gesunder Mensch welchen Alters auch immer nur Nichtstun will, das ist die Philosophie des lebensfrohen Alterns in Japan.

Alles andere kommt fast von selbst mit Arbeit und Respekt: Denken, Bewegung, Sport, Geselligkeit, Volkstanz, gesunde und maßvolle Ernährung. Und neue Lebensprojekte außer Reisen und Gärtnern, weil man auch mit 20 Jahren fernerer Lebenserwartung noch viel Zukunft haben kann – Wiederverheiratung nach Scheidung oder Verwitwung, Umzug und Hausbau, Sex und Lachen – weil zu Weinen haben lang Überlebende allein durch schmerzliche Verluste im hohen Alter genug.

Entscheidend letztlich Optimismus, Lebensfreude, Lebenswille. Neueste Studien zeigen überzeugend, dass nichts, aber auch gar nichts das Leben mehr verlängert als eine positive Einstellung zum Altern selbst: 7,5 Jahre zusätzliches Leben, ungleich mehr als durch reich und gesund sein, nicht rauchen oder sonst wie lebensverlängerndes. Auch zufrieden und glücklich sein, „count your blessings“ statt Wunden lecken und Harm horten, verlängert das Leben - aber erst ab 74.