



Chiyoko Sarai, Jahrgang 1911, war Physiotherapeutin. Sie lebt in Nagoya, dem viergrößten Ballungsgebiet Japans.



Eiichiro Sasaki, geboren am 19. März 1921, hier mit einem Bild seiner verstorbenen Frau, war Präsident eines Unternehmens in Tokio. Reisen mit dem Schnellzug gehörten zu seinem Beruf.



Sonoko Hasegawa, geboren am 2. Juli 1925, war Tai-Chi-Lehrerin und beherrscht die Übungen bis heute. Tokios Jugend bewegt sich anders.



Foto: Kenan Thornhill



Ichiro Tsuchiya, geboren am 25. Oktober 1910, arbeitete als Fischhändler. Den verrufenen Umgang mit Zeitungspapier hat er dabei gelernt.

## Das Glück der späten Jahre

Wer sich mit der Frage beschäftigt, ob und, wenn ja, warum die Menschen immer älter werden, kommt an Japan nicht vorbei. Offiziell leben dort rund vierzigtausend Hochbetagte, die mehr als hundert Jahre auf dem Buckel haben. Die durchschnittliche Lebenserwartung beträgt für Frauen 86 Jahre, mehr als sonst irgendwo auf der Welt. Männer können im Schnitt immerhin damit rechnen, ihren achtzigsten Geburtstag zu erleben. Sucht man nach Gründen, werden die gesunde Ernährung, gute medizinische Versorgung und ein intaktes Familienleben genannt. Respekt vor dem Alter ist nach überlieferten japanischen Maßstäben eine Kardinaltugend.

**Der älteste Mann Tokios war schon seit dreißig Jahren tot. Auch sonst gab es überall Karteileichen.**

Akten rund fünftausend fiktive Einwohner geführt wurden, die theoretisch mehr als 125 Jahre alt waren, darunter ein echter Methusalem, der bereits 187 geboren worden war.

Eine Insel der seligen Alten ist Japan nicht. Immer mehr leben und sterben vereinsamt. Der Zusammenhalt der Familien bröckelt, traditionelle Werte schwanden. Die Finanzkrise der neunziger Jahre, der anschließende Niedergang der Wirtschaft und das Platzen der Immobilienblase haben Spuren hinterlassen. Die Zahl der Selbstmorde ist gestiegen. Nicht zuletzt hat die Reaktor Katastrophe von Fukushima den Japanern vor Augen geführt, wie verwundbar ihre Gesellschaft ist.

Doch ausgerechnet die ärmste Präpektur des Landes, Okinawa, hat nach wie vor den Ruf einer Oase der glücklichen Greise. Die subtropische Inselgruppe im Ostchinesischen Meer unterscheidet sich

schon durch ihr mildes Klima vom Hauptland. Der Lebensstil ist hier gemäßigter als in den Großstädten im Norden. Okinawa war jahrhundertlang ein unabhängiges Königreich, das es 1879 von den Japanern annektiert wurde. So konnte sich eine eigenständige Bevölkerung etablieren. Dass dabei ein besonders langlebiger Menschenschlag herauskam, fiel erstmals Mitte der sechziger Jahre des vorigen Jahrhunderts auf. Der Kardiologe und Geriater Makoto Suzuki von der Universität Ryukyus fand unter seinen betagten Mitbürgern nicht nur viele Hundertjährige, sondern auch solche, die aufstrebend gesund waren. Er nannte sie „Supercentenarians“.

Gemeinsam mit den amerikanischen Gerontologen Bradley und Craig Wilcox hat er seitdem knapp eintausend Partizipanten untersucht. Dem Geheimnis der rauen Alten sind die Forscher nur ansatzweise näher gekommen. Neben einer gewissen genetischen Veranlagung scheint vor allem die Ernährung eine Rolle zu spielen. Als Grundsatz gilt „Hara hachi bu“, übersetzt „Stopf dich nicht voll“. Die meisten Senioren gaben an, nur rund achtzig Prozent dessen zu sich zu nehmen, was sie vollkommen satt machen würde. Die Bestandteile der Inselnahrung haben die Autoren in einem Besseler zusammengefasst („The Okinawa Diet Plan“). Demnach verankert sich die blühende Gesundheit der munteren Hundertjährigen dem maßvollen Verzehr von Süßkartoffeln, Reis, Tofu, Gurken, eingeletem Rettich oder Spinat. Sie verzichten eher auf Salz und bevorzugen Gewürze wie Chili, Ingwer und Gelbwurze. Wenn überhaupt, wird Fisch häufiger gegessen als Fleisch. Bessere Blutwerte sind das Resultat, dank hoher Kalziumzufuhr gibt es seltener Knochenbrüche, überliefert fanden die Wissenschaftler vergleichsweise wenige Fälle von Brust- oder Prostatakrebs. Auch sonst verhielten sich die Alten von Okinawa, wie es mittlerweile jeder Gesundheitsratgeber predigt. Sie gingen körperlichen Anstrengungen nicht aus dem Wege, sie tanzten und sangen gern, trieben regelmäßig Sport und legten ohne schlechtes Gewissen ihren Mittagsschlaf ein.

Doch auf Okinawa ist die Zeit nicht stehen geblieben. Die älteren Jahrgänge hatten noch Zeiten des Hungers erlebt, den Zweiten Weltkrieg und die mörderische Schlacht von 1945. Nach ihrem Sieg bauten die Amerikaner dort einen ihrer größten Luftwaffenstützpunkte im Pazifik auf. Zwißgenzeit stationierte Soldaten brachten einen neuen Lebensstil mit, Hamburger und Coca-Cola wurden für die Jüngeren attraktiver als Süßkartoffeln und grüner Tee. Heute beobachten die Altersforscher auf Okinawa in der Kohorte zwischen zwanzig und sechzig bereits einen Rückgang der Lebenserwartung, die Statistik zeigt, dass die Menschen hier inzwischen sogar dicker und weniger gesund sind als im übrigen Japan.

Japan gilt als das Land mit der höchsten Lebenserwartung. Viele Hochbetagte sind dort auffallend vital. Aber das schöne Bild bekommt zunehmend Risse. Von Jörg Albrecht



Akira Shirai, geboren am 5. August 1927, war früher Inhaber eines Supermarkts. Das beste Sortiment ist ihm aber fremd.

Dass die Bevölkerung der Industriestaaten von Jahrgang zu Jahrgang älter wird, ist keineswegs gesichert, in weiten Teilen der Welt liegt die Lebenserwartung ohnehin unterhalb von sechzig Jahren und in manchen Ländern Afrikas deutlich unter fünfzig. Wo sie in den vergangenen hundert Jahren gestiegen ist, lag das im Wesentlichen am Rückgang der Sterblichkeit im Kindesalter. Dass sich vermehrt sogenannte Altersgrenzen durchsetzen werden, ist nicht zu erwarten. Zum einen hat man bislang nur eine Handvoll erblicher Faktoren gefunden, die zur Langlebigkeit beitragen. Zum zweiten würden sie sich nur dann häufen, wenn deren Träger beschließen würden, bloß noch untereinander zu heiraten, was, außer in entlegenen Bergregionen oder isolierten Urwaldedörfern, keine realistische Fortpflanzungsstrategie ist. Und drittens scheint der Einfluss der Gene höchstens dreißig Prozent zu einem langen und dann auch noch gesunden Leben beizutragen. Viel entscheidender ist wohl der Lebensstil. Untrennbar damit verbunden ist die generelle Einstellung zum Leben.

„Mit sechzig bist du ein Kind, mit achtzig ein Jugendlicher und mit neunzig, wenn dich die Ahnen rufen, bitte sie zu warten, bis du hundert bist. Dann kannst du vielleicht darüber nachdenken“, heißt ein Spruch, mit dem Ogimi, das berühmte „Dorf der Alten“ auf Okinawa, seine zwischen zahllosen Besuchern empfängt. Von den Einwohnern bekommen sie bittere Goya-Gurken und kostenlose Ratschläge mit auf den Weg. Am besten sei es, wenn man mit dem Zufrieden ist, was man hat. Oder: Man darf sich nicht selbst von innen aufreißen.

Diese Grundhaltung scheint das eigentliche Geheimnis der glücklichen Greise zu sein. Sie spricht auch aus den Aufzeichnungen des 100-jährigen Arztes Shigeaki Hinohara (siehe Schritt für Schritt ins Unbekannte). Hochbetagte aller Länder denken offenbar genauso. Als Gerontologen der Universität Heidelberg kürzlich ihre zweite Befragung Hundertjähriger vorstellten, berichteten sie zwar von durchschnittlich vier Krankheiten, die jeden Teilnehmer plagten, aber auch davon, dass mehr als achtzig Prozent angaben, sie seien mit ihrem Leben im Großen und Ganzen zufrieden.

Anders ausgedrückt: Die meisten Possimisten sind mit achtzig oder neunzig so wie so schon dahingeschieden. Wer dann noch lebt, sieht das Dasein hauptsächlich von der heiteren Seite. Die Unannehmlichkeiten eines biblischen Alters sind dann mehr oder weniger ein unvermeidbarer Witz.

Die Fotos auf dieser Doppelseite stammen von Karsten Thornheim, der auch schon deutsche Hundertjährige porträtiert hat ([www.jahundertmenschen.de](http://www.jahundertmenschen.de)). Als er in Japan durch eine Anzeige in einer überregionalen Tageszeitung nach Hochbetagten suchte, bekam er innerhalb von zwei Stunden mehr als zwanzig Bewerbungen.

## Schritt für Schritt ins Unbekannte

Der 102-jährige Arzt Shigeaki Hinohara beschreibt das Ideal der „neuen Alten“.

Als ich an der Schwelle des 21. Jahrhunderts abzeichnete, dass Japans Bevölkerung gleichzeitig schrumpfen und immer älter werden würde, haben wir das zunächst einmal negativ und als erstes Problem wahrgenommen. Sogleich kamen Befürchtungen auf, unser Rentensystem würde ins Wanken geraten, die Gesundheitskosten würden explodieren, mit anderen Worten: Die wachsende Zahl der Alten würde das Glück der nachwachsenden Generation automatisch zerstören.

Ich fand diese Argumentation schon damals vollkommen inakzeptabel. Wenn ich mich umschaute, sah ich überall aktive ältere Mitmenschen. Ich selbst war mit Anfang neunzig in guter Verfassung und noch sehr aktiv. Also entschloss ich mich, eine Bewegung der „neuen Alten“ ins Leben zu rufen. Ein halbes Jahrhundert zuvor hatten die Vereinten Nationen definiert, alt sei, wer das fünfundsechzigste Lebensjahr überschritten habe. Nach meinem Dafürhalten ist heute erst alt, wer auf mindestens 75 Lebensjahre zurückblicken kann.

Was können die „neuen Alten“ den Jüngeren auf ihren Lebensweg mitgeben? Ich glaube, es sind drei Dinge, auf die es im Leben ankommt: auf Liebe, auf neue Herausforderungen und auf dauerhaften Frieden. Liebe sollte nicht nur zwischen Eltern und Kindern herrschen, zwischen Brüdern und Schwestern, Freunden und Bekannten, sondern zwischen allem, was auf Erden lebt. Das schließt die Fähigkeit zur Vergebung ein.

Der 1965 im Alter von neunzig Jahren gestorbene Albert Schweitzer beschloss mit zwanzig, sich bis zu seinem dreißigsten Geburtstag mit Wissenschaft und Musik zu beschäftigen, um anschließend sein Leben den Hilfsbedürftigen zu widmen. Mit 36 erwarb er seinen Doktor der Medizin und gründete zwei Jahre später ein Krankenhaus in Lambaréné, wo er anschließend ein halbes Jahrhundert praktizierte. Sein ganzes Streben konnte man mit wenigen Worten zusammenfassen: Er setzte sich für den Respekt ein, den alles Leben auf Erden verdient.

Wir können nicht alle nach Afrika gehen, um dort zu helfen. Aber wir können uns an Albert Schweitzer ein Beispiel nehmen. Wir neue Alte haben ausreißend Zeit zur Verfügung. Deshalb sind neue Herausforderungen so wich-



Shigeaki Hinohara, geboren am 3. Oktober 1911, praktizierte bis zu seinem neunzigsten Lebensjahr als Arzt. Heute organisiert er die Bewegung der „neuen Alten“.



tig. Man kann zum Beispiel Dinge in Angriff nehmen, die man immer schon tun wollte, aber nie dazu kam: im Chor singen, Hula-Hoop tanzen, mathematische Probleme lösen, Haiku-Verse verfassen oder Golf spielen. Auch im hohen Alter kann man noch dazulernen und immer besser werden.

Aber es gibt auch eine globale Perspektive. Was man in einem langen Leben lernt, ist vor allem, wie man in harten Zeiten besteht. Wer heute 75 oder älter ist, der hat das Ende des Zweiten Weltkriegs noch erlebt. Der hat in seiner Jugend noch Hunger, Not und Elend erfahren. Umso glühender ist sein Wunsch, dass es keinen Krieg mehr geben darf. Umso wichtiger ist ihm, dass der Frieden auch von kommenden Generationen verteidigt wird.

Haben wir Ältere den Jüngeren schon genug darüber erzählt, wie es im Krieg wirklich zuging? Dass der Weltkrieg und alle Kriege, die danach kamen, die größte Katastrophe war, die der Mensch je hervorgerufen hat? Auch jetzt, im 21. Jahrhundert, kommt es überall auf der Welt zu militärischen Kon-

flikten. Der Terrorismus hört nicht auf, das Leben zu bedrohen.

Erinnern wir uns daran, dass der Planet Erde den Menschen seit Urzeiten einen sensibleren Umgang mit der Natur. Und zum zweiten steht eine ganze Generation von Babyboommern kurz vor dem Eintritt ins Rentenalter. Die neuen Alten können einen Beitrag dazu leisten, beide Probleme anzugehen. Wer 75 Jahre und länger durch alle Umbrüche und Härten gegangen ist, kann immer noch von Nutzen sein. Er kann dazu beitragen, die Natur zu erhalten, weil er in einer Welt groß geworden ist, in der Mensch und Umwelt noch in größerer Harmonie gelebt haben.

Jüngere Menschen, die heute zwischen zwanzig und sechzig Jahre alt sind, können sich vielleicht gar nicht vorstellen, wie es sein wird, wenn auch sie einmal alt geworden sind. Schließlich liegt das noch Jahrzehnte in der Zukunft. Doch wie heißt es in der Christlichen Bibel? „Unser Leben währet siebenzig Jahre, und wenn's hoch kommt, so sind's achtzig Jahre, und wenn's ködlich gewesen ist, so ist es Mühe und Arbeit gewesen; denn es fährt schnell dahin, als fliegen wir davon.“

Das ist wirklich wahr. Wir müssen uns alle auf das vorbereiten, was unweigerlich kommt. Wir Ältere sollten uns bemühen, ein Vorbild zu sein, eines, zu dem man aufblicken kann und sagen: So möchte ich auch einmal werden, egal ob in zehn, zwanzig oder fünfzig Jahren.

Leben bedeutet alt werden. Für den letzten Abschnitt des Lebens heißt das, immer wieder die Herausforderung anzunehmen und weiter ins Unbekannte voranzuschreiten. Schritt für Schritt, um seine Mission zu erfüllen. Das ist eine tägliche Anstrengung, bei der wir Spuren der Liebe hinterlassen sollten, denen die kommenden Generationen folgen können.

Übersetzung nach der englischen Fassung von Sadako Fujino

Shigeaki Hinohara wurde am 3. Oktober 1911 als drittes von sechs Geschwistern geboren. Er arbeitete 69 Jahre lang als Arzt. Mit neunzig leitete er noch eine Schwesternschule und unterrichtete angehende Mediziner. Die von ihm gegründete Association of the New Elderly umfasst ein Büro in Tokio ([www.jpcc.or.jp/senior\\_soc/index.html](http://www.jpcc.or.jp/senior_soc/index.html)).