

“

FERNÖSTLICHE LEHREN

# NUTZ DEINE ZEIT!



*Er überstand zwei Weltkriege und eine Flugzeugentführung. Seine Kinder sind längst im Rentenalter. Aber SHIGEAKI HINOHARA ist noch mit 104 Jahren praktizierender Arzt. Dafür verehrt man ihn in Japan, dem Land der Superalten, wie einen Guru. Genau unser Mann für die Frage nach den besten METHODEN, STEINALT ZU WERDEN*

text FELIX LILL fotos KARSTEN THORMAEHLEN

”

**E**inen Gehstock braucht er nicht. Beinahe aufrecht tritt er seinem Gast entgegen, nur den Kopf hält er leicht vorgebeugt. Und die Furchen in seinem Gesicht verschwinden fast, als er lächelt – ein menschliches Wunder. Am 4. Oktober 2015 wurde Shigeaki Hinohara 104 Jahre alt. Ein Patient mit Altersgebrechen ist er trotzdem nicht. Im Gegenteil. Er praktiziert bis heute als Arzt, Fachgebiet Kardiologie, und lehrt die vielen Greise Japans, gesünder zu leben. Also auch länger, als sie es dank der welthöchsten Lebenserwartung von durchschnittlich 83 Jahren hier ohnehin tun. Hinohara ist ihr Star. Ein Guru der Superalten. Bekannt aus dem Fernsehen und durch Vorträge, die er regelmäßig hält. Heute füllt er einen Theatersaal im Örtchen Mishima am Fuß des Fujiyama, 100 Kilometer entfernt von seinem Arbeitsplatz im St. Luke's Hospital in Tokio. Seinen Vortrag hat er uns zur Einführung empfohlen. Später sollen wir bei Kaffee und Keksen eine seltene Audienz in seinem Büro in der Hauptstadt erhalten. „Warten Sie ab!“ Er schickt uns mit einer freundlich bestimmenden Geste ins Publikum.

## LEKTION 1: BEWEG DICH EIN BISSCHEN

1

Die 70-Plusser in den Sitzreihen applaudieren begeistert wie Teenager, als ihr Star die Bühne betritt. „Geht es Ihnen auch so gut wie mir?“, ruft der Sensei, der Meister, wie sie ihn nennen, in den Saal und reißt die Arme in die Luft. Daraufhin erscheint ein leinwandgroßes Lichtbild an der Bühnenwand: „Hier sehen Sie mich beim Baseballspielen im September 2012.“ 100 ist er auf dem Foto. Applaus. Das nächste, bitte. „Und hier beim Fußball, das war im Oktober. Ich bin ein ganz guter Torwart. Aber ich gebe zu, beim Kicken schießt mein Blutdruck hoch.“ Bolzen mit 101 – es ertönen Jubelrufe. Doch der Sensei beschwichtigt. Mittlerweile spiele er lieber Golf. Ein hervorragender Sport sei das, um den Körper in Spannung zu halten. Und zwar in Maßen. Es solle sich ja niemand quälen. In keinem Alter. Allerdings auch dem Hang zum Nichtstun nicht nachgeben. „Das hier ist mein Schrittzähler. Jeden Tag mache ich 3000 Schritte.“ Hinoharas Botschaften klingen simpel, wenn man sie sich während des Vortrags notiert. Bewegen und essen in Maßen, Beschäftigungen, die Spaß machen – und jeden Tag ein bisschen Olivenöl. Doch dahinter verbirgt sich ein komplexes Gesamtkunstwerk aus Lebensweisheiten.

2

## LEKTION 2: HAB KEINE ANGST

Sein eigentliches Thema ist das Jungbleiben. Alles steckt darin – die Bewegung, die Motivation dazu,

vor allem aber deren Voraussetzung: die Unbekümmertheit. Shigeaki Hinohara, Sohn eines christlichen Priesters aus Westjapan, hat sie sich bewahrt. Und das nicht zufällig. Zwei Weltkriege überstand er und in Friedenszeiten eine Flugzeugentführung – ohne je eine Waffe zu tragen. Als Japan in den Ersten Weltkrieg eintrat, war er noch ein Kleinkind. Im Zweiten Weltkrieg war er bereits Arzt und versorgte in Tokio die Verletzten. Auch seine Eltern zogen damals aus beruflichen Gründen in die Hauptstadt. Vater Zensuke hatte zuvor eine Missionarsschule in Hiroshima geleitet. Gerade war er weg, da fiel die Atombombe. Seine Schüler starben. Doch nicht allein die äußeren Umstände begünstigten Hinohara und seine Familie immer wieder. Das wurde ihm am 31. März 1970 klar, als Japans militante Zelle „Rote Armee“ den Japanese-Airlines-Flieger 351 von Tokio nach Fukuoka kidnappte – mit ihm an Bord. „Vier Tage verbrachte ich in Handschellen bei 40 Grad Hitze auf meinem Sitz im Flugzeug.“ So wie die anderen Passagiere auch. Nur Hinohara reagierte anders: „Als Arzt habe ich das alles wie ein soziales Experiment betrachtet.“ Er abstrahierte und studierte die Situation. „Mich beeindruckte zum Beispiel, wie der Körper in Krisensituationen in einen Sparmodus runterfahren kann.“ Und diese Erfahrung mentaler wie körperlicher Stärke lehrte ihn etwas Generelles: „Man sollte sich niemals um das Sorgen, was kommen kann oder sicher kommen wird. Soll man Angst vor dem Tod oder dem Altwerden haben? Nein! Um jung zu sein, muss man nur eines: sich jung fühlen.“ Vor knapp drei Jahren starb seine Frau mit 93. „Jüngeren Leuten sage ich immer: Das Leben ist die Zeit, die man jetzt nutzen kann!“ Das klingt – bei aller Unbekümmertheit – doch ein wenig nach Zeitdruck.

## LEKTION 3: SCHLAFE WENIG

Wichtige Anschlussfrage: Heißt die eigene Zeit zu nutzen nicht auch, sich ausreichend auszuruhen? Zwei Tage nach seinem Vortrag sitzen wir in Hinoharas Büro. Er hinter einem antiken Eichenschreibtisch. In seinem Rücken ein Bücherregal bis zur Decke, an den Wänden mehrere Porträts mit seinem Konterfei – ein sehr altes, auf dem er jung ist, und ein junges, auf dem er sehr alt ist. Ausruhen? Hinohara, der sonst meist lächelt wie auf den Fotos, schaut plötzlich streng. „Das muss ich jetzt mal klarstellen. Es stimmt nicht, was viele Mediziner behaupten, man solle möglichst viel ruhen“, sagt er mit fester Stimme. „An vielen Tagen habe ich fast keine Zeit zu schlafen!“ Nach einigem Nachdenken schränkt er aber ein: Nun gut, er sei ein bisschen ruhiger geworden über die Jahre. „Bis ich 98 war, ging ich noch um

3



„Ich freue mich auf jeden Tag“: Seine Unbekümmertheit hält Shigeaki Hinohara auch mit 104 noch jung

Mitternacht ins Bett und stand morgens um fünf Uhr auf. Heute schlafe ich oft schon um halb zwölf.“ Übermannt ihn denn tagsüber gelegentlich die Müdigkeit? „Niemals!“, antwortet er empört. Wenige Minuten später fallen ihm zwar ein paar Mal kurz die Augen zu. Aber daran scheint eher die Situation schuld zu sein: „Sie haben mich doch bei meinem Auftritt vor Publikum gesehen, oder? Solche Veranstaltungen geben mir richtige Energieschübe!“ Was andere sich kräftezehrend vorstellen, scheint für ihn ein Aufputzmittel zu sein: seine Rolle als reisender Missionar. Das lässt sich erklären.

#### LEKTION 4: SEI GESELLIG

Reichlich Gefolgschaft war Shigeaki Hinohara schon von Beginn seiner Karriere an sicher. Kurz nach Kriegsende beförderte ihn das internationale Kinderkrankenhaus St. Luke's im Zentrum von To-

kio zum Chefarzt – einem der jüngsten des Landes, was ihm eine gewisse Prominenz in Kollegenkreisen einbrachte. Als am 15. August 1945 Kaiser Hirohito Japans Kapitulation verkündete, stand Hinohara mit 250 Hospitalangestellten vor dem Radio. Knapp 30 Jahre lang blieb er anschließend ihr Chef. Er brachte Kinder zur Welt, rettete als Herzexperte unzähligen Menschen das Leben – und wollte den Beruf auch nicht ablegen, als das Pensionsalter erreicht war. „Ich blieb Arzt, nur auf das Gehalt habe ich verzichtet“, sagt Hinohara. Das war im Oktober 1976. Seit fast vier Jahrzehnten arbeitet er nun weitgehend ehrenamtlich – und interpretiert seinen Beruf umfassender als je zuvor. Um die Jahrtausendwende, mit 90, gründete er die Bewegung der „Neuen Alten“. Ihr Ziel: In der alternden Gesellschaft Japans, wie auch Deutschland eine ist, sollten die Hochbetagten nicht länger als Belastung des Sozialsystems angesehen werden, sondern als Bereicherung – indem sie sich ehrenamtlich

engagieren. 12000 Mitglieder hat sein Club der engagierten Senioren mittlerweile. Ein Netzwerk, wie es auch westliche Forscher beschreiben, die sich mit Lebenszufriedenheit und dem Altern beschäftigen: Nichts macht den Menschen so glücklich wie soziale Beziehungen. Und diese halten ihn auch nachweislich länger am Leben. Gerade Männer aber pflegen im Berufsleben meist nur eine überschaubare Zahl von Zweckbeziehungen, die ihnen mit dem Eintritt ins Rentenalter verloren gehen. Kurz gesagt: Männer brauchen Vereine, in denen sie Hobbys oder gemeinsamen Aufgaben nachgehen. Die einen kegeln oder kloppen Skat. Hinohara versammelt Ehrenamtliche um sich und hält Vorträge. Unterm Strich aber geht es dabei um dasselbe: Geselligkeit und Gesellschaft.

#### LEKTION 5: LIEBE, WAS DU TUST

Ist es also egal, welcher Tätigkeit man nachgeht – Hauptsache, man ist unter Menschen? Nein, sagt Hinohara. „Ich freue mich auf jeden Tag meines Lebens“, aber das gehe nur, „wenn man an das glaubt, wofür man Tag für Tag aufsteht“. Ob Bauarbeiter oder Bankmanager, Künstler oder Arzt: Jeder solle nach Möglichkeit einem Beruf nachgehen, der ihn erfüllt und ihm Spaß macht. Auch das habe ihn das eigene Leben gelehrt. „Ich liebe meinen Job. Ich arbeite immer weiter. Jedes Jahr schreibe ich neue Forschungspapiere.“ Die Ergebnisse seiner Untersuchungen hat er in mehrere Dutzend Bücher verpackt. Bestes Beispiel: sein Werk, das unter dem Titel „Living Long, Living Good“ auch auf Englisch veröffentlicht und seit 2006 mehr als 1,2 Millionen Mal verkauft wurde. Schon das Schreiben habe ihn glücklich gemacht. „Hätte ich mich dazu zwingen müssen, wäre es nie so erfolgreich geworden.“ Die anschließende Arbeit gefällt ihm aber noch besser. Seit Jahren tourt Hinohara mit seinen Büchern auch durch die Grundschulen Japans. Besonders dieses Publikum, sagt er, halte ihn munter.

#### LEKTION 6: SEI NEUGIERIG

Hat dieser Mann denn eigentlich gar keine Freizeit? Doch, sagt er, und er verbringe sie wie die meisten auch gern mal vor dem Fernseher. Sofern Fußball läuft. Oder Baseball. Und wenn nichts dergleichen kommt? „Dann spiele ich Klavier. Seit meinem zehnten Lebensjahr spiele ich Klavier.“ Vor einigen Jahren komponierte Hinohara ein Musical für Kinder. Und er übt sich in Kalligraphie, japanischer Schönschrift. Es geht immer noch schöner, noch kunstvoller. Das ist das Wichtige daran. „Ich will Ihnen eines versichern“, sagt er, „es ist nie zu spät, etwas Neues zu

lernen. Aber wenn Sie nicht mehr lernen wollen, ist alles zu spät.“ Mit 100 Jahren übte er, mit Facebook umzugehen. „Ich schreibe Nachrichten, lade Bilder hoch, so bleibe ich mit meinem 69-jährigen Sohn in Kontakt.“ Der sei ebenfalls bester Gesundheit, genau wie seine zwei anderen Söhne – der eine ist 64, der andere 66. In Japan sind sie damit Rentner.

#### LEKTION 7: ISS GUT

Hinohara reicht noch einmal Kekse und Kaffee. Es ist mehr eine Geste für den Gast. Nur am Kaffee nippt er dann und wann selbst. Naschen, zwischen- durch mal einen Keks oder Reiscracker – so etwas ist ihm fremd. Er hat auch keine Gummibärchen in der Schreibtischschublade und schlägt sich nach eigenem Bekunden nie den Bauch voll. Was seine Ernährung angeht, sei er im Mangel der Kriegsjahre sozialisiert worden, sagt Hinohara. Vielen anderen Alten ging es nach dem Krieg darum, dass bei Mahlzeiten viel auf den Tisch kam. Er hingegen ist Genießer. Wir sollten mehr auf die Qualität der Speisen achten, sagt er. Lieber wenig und dafür ausgewählt essen. Zum Frühstück und zu Mittag isst er fast nichts. Zum Dinner gibt's bei ihm zweimal die Woche Rinderfilet, an den anderen Tagen Fisch, dazu Reis, frisches Gemüse wie Brokkoli, Karotten und Blattsalat. Und: Olivenöl! Er erwähnt es immer wieder. Jeden Tag ein bisschen Olivenöl. Die Altersforschung kennt dieses Thema von den Sarden, die älter werden als andere Europäer. Sie vermutet, dass es mit am Olivenöl liegt und ebenso am Resveratrol im sardischen Rotwein. Auf Alkohol allerdings verzichtet der 104-jährige Hinohara schon sein Leben lang. Aber man muss ja nicht alles genauso machen wie er. 100 Jahre würden uns auch schon reichen.

„ES IST NIE ZUSPÄT, ETWAS NEUES ZU LERNEN“