



Ü100

Wie sieht ein Leben mit
hundert Jahren aus?

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

Für einen weiten Blick aufs Alter



Nie waren ältere Menschen so fit, aktiv und interessiert wie heute. Das ist für jeden einzelnen Menschen ein großes Geschenk und für die Gesellschaft ein großer Gewinn. Menschen mit großer Lebenserfahrung gebührt Respekt und Anerkennung. Wir können viel von ihnen lernen.

Die „Hundertjährigenstudie“ der Uni Heidelberg hat bestätigt: Die Einstellung der Menschen prägt das Älterwerden wesentlich. Obwohl die meisten Hundertjährigen gesundheitliche Beschwerden haben, sind mehr als 80 Prozent mit ihrem Leben zufrieden. Über die Hälfte von ihnen lebt in der gewohnten privaten Umgebung – mit steigender Tendenz.

In dieser Broschüre geben acht Menschen einen eindrucksvollen Einblick in ihr Leben. Sie sprechen über ihre Wünsche und Hoffnungen, ihre Ängste und Sorgen, über Humor, Familie und die Lust auf Neues. Ihre Biografien verändern unsere Vorstellungen vom Alter. Sie geben uns ein realistisches Bild und bringen uns zum Nachdenken, was ein erfülltes Leben ausmacht.

Wie Hundertjährige auf die Welt und ihr Leben blicken, kann uns bei der Auseinandersetzung mit dem eigenen Älterwerden inspirieren.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Ihre



Carolina Trautner
Staatsministerin

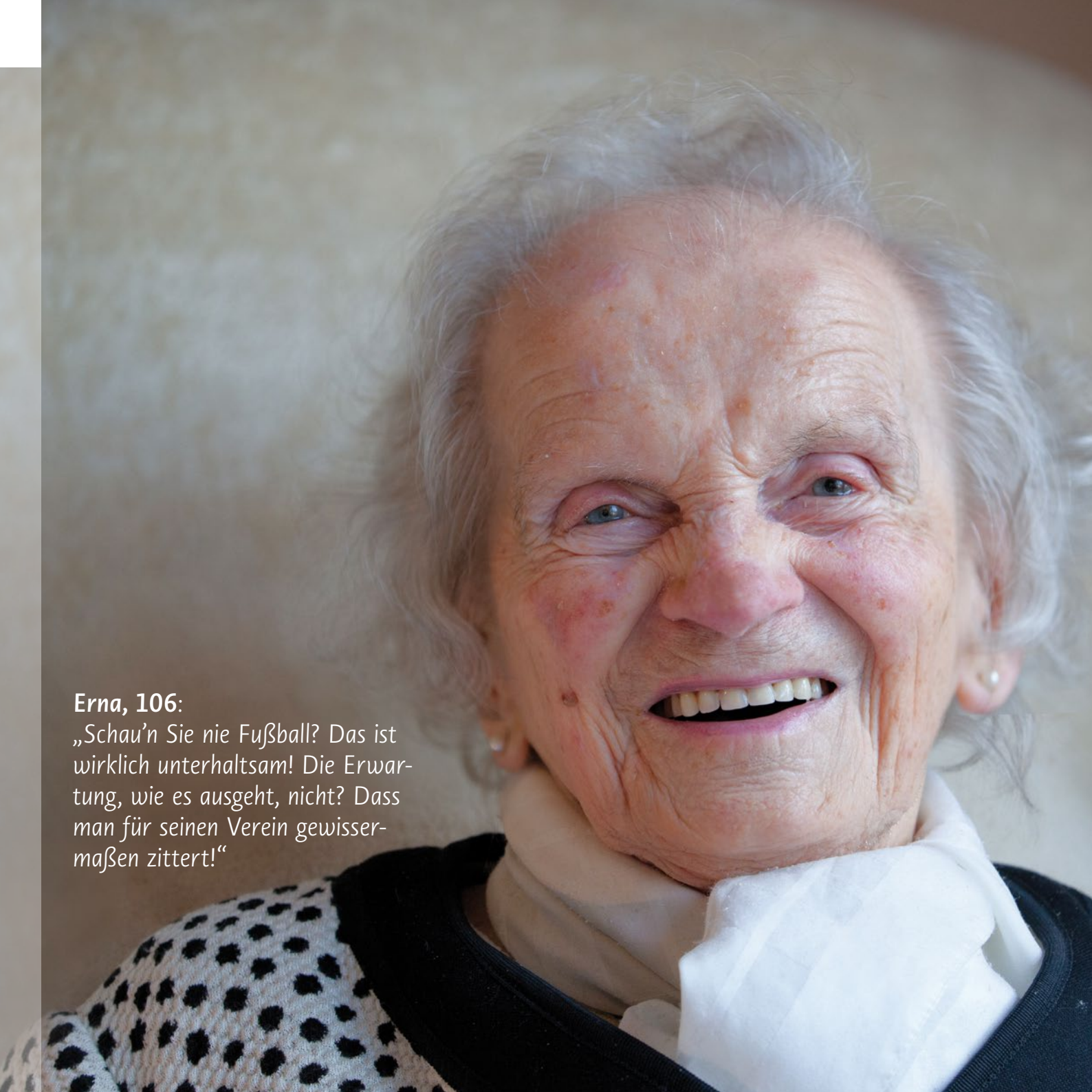
Ernst, 103:

„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!

Dass wir alle immer älter und dabei immer fitter werden, ist längst kein Geheimnis mehr. Dass in Deutschland aber bereits circa 17 500 Hundertjährige leben, ist für viele eine Überraschung! Bis zum Jahr 2060 wird sich diese Zahl mit 182 000 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 Hundertjährigen in Deutschland mit der Heidelberger Hundertjährigen-Studie erforscht. Dabei zeigte sich 2012 als bemerkenswertester Befund: Auch unsere Hundertjährigen 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 Hundertjährige aus dem Film „Ü100 – Wie sieht ein Leben mit hundert Jahren aus?“ geben in dieser Broschüre 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

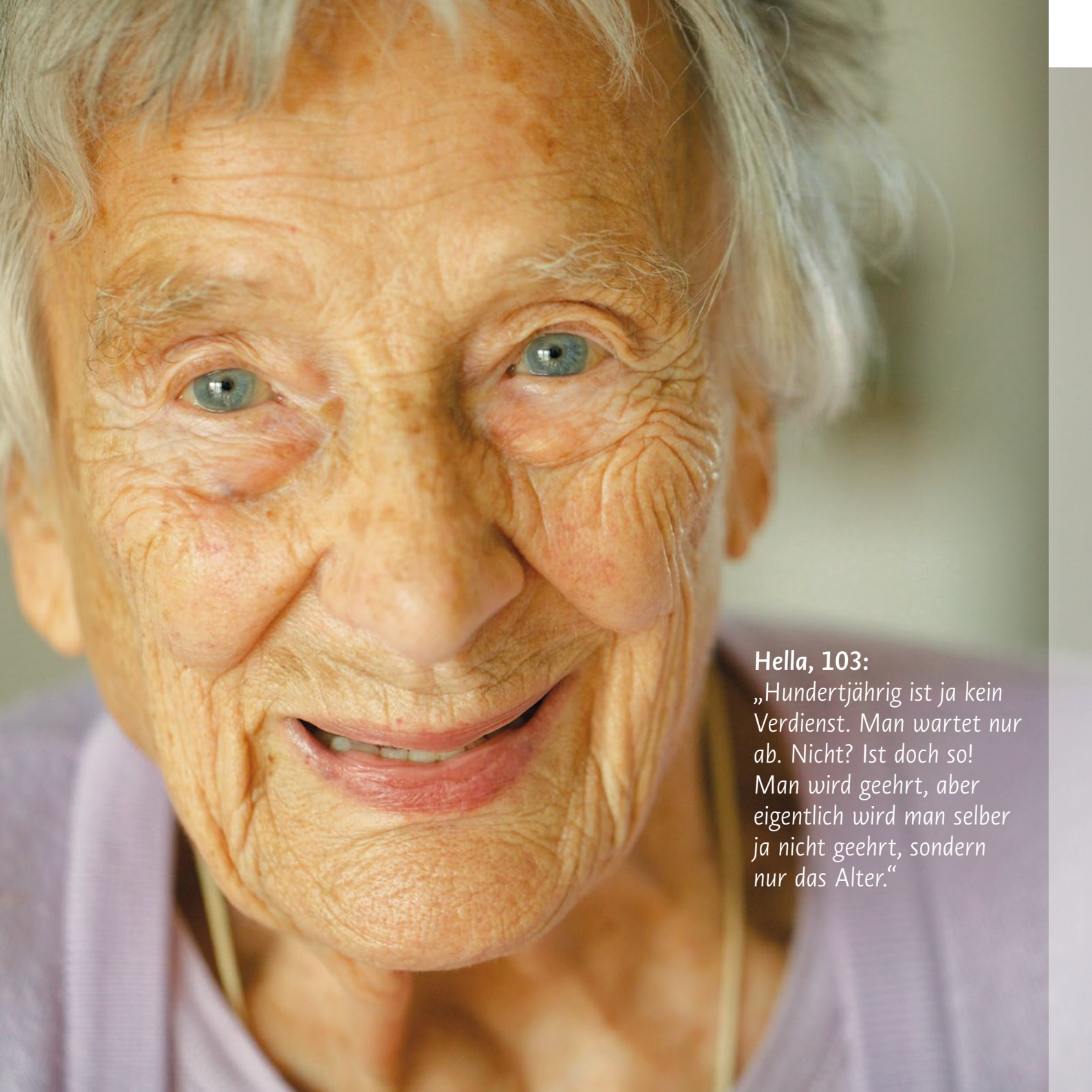


Erna ist ein großer FC Bayern München Fan! Als sie mit 97 Jahren in eine Seniorenresidenz zog, entdeckte sie für sich das Fußballspiel, denn: „Wann kommt schon was Gutes im Fernsehen?“ Eckball, Freistoß – die Regeln fand sie durch genaues Beobachten des Spielverlaufs ganz allein heraus. Nur die Abseitsregel 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 (vgl. HD100 II, S. 24).



Hella, 103:

„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 Lebens- leistung 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 helfe 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 sowie für eine bedeutende Stellung innerhalb der Familie gedeutet werden (vgl. HD100 II, S. 77f).



Franz, 100:

„Ich glaube schon, dass das Schicksal 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 Zwillingspärchen, 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 (vgl. HD100 II, S. 71).

A close-up portrait of an elderly woman with short, wavy, light-colored hair. She is wearing black-rimmed glasses and has a warm, smiling expression. Her right hand is raised, with her index finger pointing towards her mouth. The background is a plain, light-colored wall.

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 (vgl. HD100 II, S. 43).



Anna, 103:

„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 Tabuthemen 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 Verluste 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 (vgl. HD100 II, S. 56 und S. 60).



Ernst, 103:

„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, zum 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 eine neue Partnerin kennen, mit der er fünf 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% der Hundertjährigen berichten von Einsamkeitsgefühlen (vgl. HD100 II, S.33f).

A close-up portrait of an elderly woman with short, dark hair, looking slightly to the right with a gentle smile. She is wearing a red textured cardigan over a light-colored collared shirt. The background is softly blurred, showing hints of an indoor setting with blue and white elements.

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.“

Ein zunehmend zufriedener Gemütszustand



Mit ihrer positiven Grundstimmung ist Ruja keine Ausnahme unter den Hochaltrigen: „Ich gehöre zu denjenigen, die das Traurige und 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.

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

Grundsätzlich fühlen wir uns jenseits der 50 besser als in allen anderen wissenschaftlich untersuchten Lebensabschnitten.

82 % der Hundertjährigen sind zufrieden: 46 % sind sehr zufrieden, 36 % sind im mittleren Ausmaß zufrieden. Es herrscht ein überwiegend positives Wohlbefinden vor (vgl. HD100 II, S. 40).



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.“

Ein fester Fels für die Familie



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 (vgl. HD100 II, S. 30).

www.sozialministerium.bayern.de



Dem Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales wurde durch die berufundfamilie gemeinnützige GmbH die erfolgreiche Durchführung des audits berufundfamilie® bescheinigt:
www.beruf-und-familie.de.



Wollen Sie mehr über die Arbeit der Bayerischen Staatsregierung erfahren? BAYERN DIREKT ist Ihr direkter Draht zur Bayerischen Staatsregierung. Unter Telefon 089 12 22 20 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
Familie, Arbeit und Soziales
Winzererstr. 9, 80797 München

E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@stmas.bayern.de
Konzeption: Dagmar Wagner, www.aelterwerden.net
Gestaltung: Ambacher Verlag, Münsing, www.ambacher-verlag.de
Bildnachweis: www.aelterwerden.net
Quellennachweis: Zitate aus „Zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie (HD100 II)“.
Herausgeber: Robert Bosch Stiftung GmbH, 2013
Druck: Appel & Klinger Druck und Medien GmbH, 2021
Gedruckt auf umweltzertifiziertem Papier
(FSC, PEFC oder vergleichbares Zertifikat)
Stand: Erstveröffentlichung Mai 2016
Artikelnummer: 10010543

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: buergerbuero@stmas.bayern.de

Hinweis: Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Bayerischen Staatsregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelfern im Zeitraum von fünf Monaten vor einer Wahl zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags-, Kommunal- und Europawahlen. Missbräuchlich ist während dieser Zeit insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen oder Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Staatsregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte. Den Parteien ist es gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.