



J.S. Bach-Stiftung  
St.Gallen

*Reflexion anlässlich der Konzertreihe der J. S. Bach-Stiftung «Auf Tournee mit Bach und Brahms», 4. November 2024, Kirche Oberstrass, Zürich*

*Dr. Christina Röcke, UZH Healthy Longevity Center (HLC) & Zentrum für Gerontologie, Universität Zürich*

## **Über die Langlebigkeit oder auch den Traum vom ewigen Leben?**

Das ewige Leben als alter Menschheitstraum erfährt neuerdings unter dem Begriff «Longevity» viel Aufmerksamkeit. Viele Menschen möchten durchaus lange leben, wenn man sie danach fragt. Jedoch alt sein, das wollen die wenigsten. Was also bedeutet Langlebigkeit bzw. welche Implikationen schwingen bei diesem Thema und Begriff mit im Hinblick auf das Altern und auch das Lebensende?

Das vergangene Jahrhundert kann zunächst einmal mit Sicherheit als Erfolgsgeschichte in puncto Langlebigkeit betrachtet werden: Für ein im Jahr 2023 geborenes Mädchen beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung in der Schweiz 85,8 Jahre, für einen im selben Jahr geborenen Jungen 82,2 Jahre – 1948, im Jahr der Einführung der AHV, betrug sie noch 69 (Frauen) bzw. 65 (Männer) Jahre. Dieses Mehr an Jahren ist für die meisten nicht per se erstrebenswert, sondern nur dann ein attraktives Zukunftsszenario, wenn die gewonnenen Jahre auch solche bei guter Gesundheit sind. Auf die Frage danach, wie alt man gerne werden möchte, erhält man oft neben einer Zahl, die meist zwischen 80 und 90 liegt, den Hinweis auf einen Wunsch nach guten Lebensjahren bis ins Alter, also einer gesunden Langlebigkeit und nicht einer Langlebigkeit per se.

Und sind die gewonnenen Jahre solche bei Gesundheit? Es ist kompliziert, möchte man rufen. Denn das Altern ist ein komplexer und dynamischer Prozess, bei dem wie in einem grossen Orchester eine Vielzahl an Faktoren zusammenspielen, nur ist nicht immer klar, wer dirigiert. Wir leben nicht nur länger, sondern auch länger gesund – trotzdem erfolgen der Zuwachs an Lebenszeit sowie an gesunder Lebenszeit in unterschiedlichen Tempi. So gibt es nach wie vor eine Lücke am Ende, wenn die Lebensjahre an sich schneller wachsen als die gesunden Jahre.

Kein Wunder also, dass zum Traum vom ewigen Leben ein neuer Traum hinzukommen scheint: der Traum, das Altern besser zu verstehen, um es positiv beeinflussen zu können, um Langlebigkeit zu einem Erfolgsprojekt zu machen auch im Hinblick auf die Lebensqualität. Doch vieles von dem, was momentan diskutiert und teils für viel Geld verkauft wird, hat aktuell höchstens den Status «potenziell interessant», stammt aus Tierstudien mit teils widersprüchlichen Ergebnissen, betrachtet einzelne Faktoren statt des grossen Ganzen, und die Übertragbarkeit auf den



J.S. Bach-Stiftung

St. Gallen

Menschen und vor allem die menschliche Lebens- und Gesundheitsspanne ist weitgehend unklar.

Im Übrigen ist körperliche Gesundheit nicht alles: Aus einer psychologischen Altersperspektive betrachtet, gewinnt das lange Leben seine Bedeutung daraus, dass bis ins hohe Alter hinein ein Leben in Würde und Selbstbestimmtheit möglich ist. Nicht die Anzahl Jahre oder eine bestimmte Zahl steht hier im Vordergrund, sondern die Möglichkeit, eine Balance zwischen altersbedingten Verlusten und den ebenso vorhandenen Chancen und Gewinnen zu erlangen – also auch die Fähigkeit, Veränderung anzunehmen, sich daran anzupassen und trotzdem das eigene Leben gestalten zu können.

Gutes Altern ist in dieser Perspektive explizit auch dann möglich, wenn objektive Gesundheitseinbussen vorliegen. Dass diese Gewinn-Verlust-Bilanz vielfach positiv ausfällt, zeigen nicht zuletzt die hohe Lebenszufriedenheit und auch subjektive Gesundheit, von der ältere Erwachsene, vor allem im sogenannten Dritten Alter, trotz zunehmender objektiver gesundheitlicher Einschränkungen berichten. Erst wenige Jahre vor dem Tod scheint es hier eine rasche Abnahme zu geben. Der Umgang mit Verlusten gelingt dabei zu einem grossen Teil durch eine aktive Gestaltung des eigenen Lebens, durch geschickte Auswahl verfolgter Ziele und durch eine flexible Anpassung der Mittel zu deren Erreichbarkeit. Aber auch das Loslassen von Zielen und Dingen, die nicht länger erreichbar sind, gewinnt bei begrenzten Ressourcen an Bedeutung. Zur Unterstützung des individuellen Handelns und Erlebens sind jedoch altersfreundliche Gelegenheiten und Strukturen nötig, die zum Beispiel bei zentralen Themen wie Wohnen, Mobilität und soziale Eingebundenheit in jedem Alter das Ausüben sinnstiftender Tätigkeiten erlauben. Aber dazu später mehr.

Gesundes Altern, und damit das Erleben von Langlebigkeit, ist zudem ein vielfältiges Phänomen. Ältere Menschen, zum Beispiel ab 65 Jahren betrachtet, sind eine sehr heterogene Gruppe und durchleben eine sehr vielfältige weitere Lebenszeit mit unterschiedlichen Phasen. Viel zu häufig wird diese Vielfalt reduziert auf «65+», auf Verluste und Defizite, auf das, was nicht mehr geht, auf das, was man einer Person aufgrund ihres Alters nicht und vor allem nicht mehr zutraut oder was man neu zuschreibt. Engstirnig und lernunfähig – langsam, aber weise – freundlich verhuscht und digital völlig unbedarft. Diese Altersbilder prägen viele aktuelle Bemühungen unter dem Hype- und Modewort «Longevity», die dem Altern und dem Tod ein Schnippchen schlagen wollen und das Streben nach Langlebigkeit ins Extreme treiben. Dabei wissen wir, dass positive Altersbilder, die Gestaltungsmöglichkeiten sehen statt nur Verluste, die altersbedingte Veränderungen aber in ihrer Vielfalt anerkennen, sich wiederum sehr positiv auf die Gesundheit und auch die Lebensdauer auswirken.

Ein langes Leben ist zudem nicht objektiv zu fassen, sondern Teil der subjektiven und damit ganz persönlichen Wahrnehmung. Wir trauern besonders, wenn jemand nicht



J.S. Bach-Stiftung  
St. Gallen

lange genug gelebt hat, leben durfte, gefühlt also zu früh verstirbt. Auch hier bleibt es dem individuellen Auge und Massstab vorbehalten, die Fülle eines Lebens und das ausreichend oder nicht lang gelebte Leben zu bewerten. Hat man genug gelacht, gefeiert, sich geärgert, anderen geholfen, interessante Länder besucht und Neues gelernt, ist man genug auch an Krisen gewachsen?

Der Gegenpol zur Langlebigkeit ist freilich das Lebensende. Unsere eigene Endlichkeit wahrzunehmen und wahrnehmen zu können ist eine zutiefst menschliche Fähigkeit. Die Bedeutung emotional nahestehender Menschen im Unterschied zu einem möglichst grossen Kreis diverser Bekannter nimmt mit zunehmendem Alter, aber vor allem mit abnehmender Zukunftsperspektive zu. Je kürzer wir die vor uns liegende Zeit wahrnehmen, desto kostbarer wird der vertraute Austausch. Der amerikanische Rabbi und Autor Josh Liebman schrieb einst in seinem Buch «Peace of Mind»:

*«Ich habe oft das Gefühl, dass der Tod nicht der Feind des Lebens ist, sondern sein Freund, denn das Wissen, dass unsere Jahre begrenzt sind, macht sie so wertvoll.»*

Wie würden wir unser Leben gestalten, wenn die Langlebigkeit unendlich wäre? Ein Fokus rein auf Langlebigkeit, ohne den Blick auf den Inhalt und die Gestaltungsmöglichkeiten dieses Lebens zu werfen, verwehrt zudem oftmals die Wahrnehmung des ebenso am Lebensende oft geäusserten Wunsches, der Welt Ade sagen zu können. Wir als Zurückbleibende auf wie als Gehende von dieser Welt brauchen Vorbilder, Strategien und Unterstützung, um auch das Ende eines Lebens, mag es lang oder kurz gewesen sein, zu bewältigen.

Der Berliner Altersforscher Paul Baltes, der selbst mit 67 Jahren so kann man sagen sehr verfrüht verstorben ist, hat den Begriff einer «Kultur des Alterns» geprägt und damit Bezug genommen auf die Notwendigkeit, die Rahmenbedingungen für ein möglichst gutes Altern zu ermöglichen, auch im stärker vulnerablen sogenannten Vierten Alter. Dies bedeutet gerade nicht, das Altern mit allen Mitteln aufhalten oder sogar umkehren zu wollen, oder das Altern und den Tod abzuschaffen – sondern neben präventiven Massnahmen, die systemisch statt nur im Klein-Klein wirken könnten und vielen Menschen zugutekommen, auch mit altersbedingten Verlusten umgehen zu lernen und neben der Langlebigkeit auch die Begrenztheit des Lebens im Blick zu behalten.

Generell kann dies nicht nur individuell passieren, sondern muss auch stark gesellschaftlich und strukturell mitgestaltet werden im Sinne der Schaffung einer Lebensumwelt, einer altersfreundlichen Kultur des Alterns, ohne die eine Lebenskunst im Alter und im Rahmen eines wie auch immer langen Lebens nur schwer realisierbar ist und wäre.