Zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie: Herausforderungen und Stärken des Lebens mit 100 Jahren

Studie in der Reihe
»Alter und Demographie«

Robert Bosch Stiftung

Zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie: Herausforderungen und Stärken des Lebens mit 100 Jahren

Daniela S. Jopp, Christoph Rott, Kathrin Boerner,
Katrin Boch & Andreas Kruse

Inhalt

Vorwort 7

Hundertjährige – in Zukunft ein weitverbreitetes Phänomen 9
Welche Herausforderungen, aber auch Stärken und Potentiale bringt das Leben im Alter von 100 Jahren mit sich? 10
Wodurch zeichnen sich die heutigen Hundertjährigen aus? Sind sie anders als Personen, die vor elf Jahren 100 Jahre alt waren? 11
Wie unterscheidet sich das Leben mit 100 in Deutschland von anderen Ländern? 12
Stichprobengewinnung und Studienteilnehmer in HD100-II 13
Messinstrumente 14
Vergleichsstichproben 15
Erste Heidelberger Hundertjährigen-Studie (HD100-I) 15
Fordham Centenarian Study 15
»Aktiv-in-Heidelberg«-Studie 16

Gesundheitliche und kognitive Ressourcen zur selbständigen Lebensführung 19
Starke Zunahme der Hundertjährigen im Einzugsgebiet der Heidelberger Hundertjährigen-Studien (HD100-I und HD100-II) 19
Selbständigkeit und Pflegebedarf 21
Geistige Ressourcen 24
Gesundheit 25
Fazit 26

Soziale Ressourcen und Pflegesituation der Hundertjährigen 29
Wo wohnen die Hundertjährigen? 29
Kinder und (Ur-)Enkel der Hundertjährigen 30
Wer hilft den Hundertjährigen? Informelle Unterstützung 31
Professionelle Hilfe: Hundertjährige in Privathaushalten 32
Häufigkeit und Profil von Einsamkeit 33
Fazit 35

Psychologische Stärken und Wohlbefinden 39
Wohlbefinden mit 100? 39
Lebenszufriedenheit bei Hundertjährigen im Vergleich zu jüngeren Personen 40
Psychologische Stärken: Definition und Altersunterschiede 41
Bedeutung der psychologischen Stärken für die Lebenszufriedenheit 43
Fazit 45

Aktivitäten, Zukunftsperspektive und Ziele von Hundertjährigen 49
Aktivitäten 49
Zukunftsperspektive 50
Ziele 51
Fazit 53

»Ich bin bereit, jeden Tag zu gehen – nur heute und morgen nicht!« – Hundertjährige zwischen Lebenswille und Todessehnsucht 55
Die Bedrohung durch den Tod 56
Lebenswille und Todessehnsucht 57
Fazit 59

Leben mit 100 Jahren: Zusammenfassung und Handlungsempfehlungen 63
Positive Aspekte 63
Herausforderungen 64
Handlungsempfehlungen 65

Ausblick – Potentiale des höchsten Alters: Die Verbindung von Introversion, Offenheit und Generativität (A. Kruse) 71
Warum ist es sinnvoll, von Prozessen der Introversion, Offenheit und Generativität auszugehen? 71
Die vertiefte, konzentrierte Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst 74
Generativität und Gelegenheitsstrukturen 76
»100 Jahre geworden sein« – Sinnbild für das Leben als Geschenk und die Verantwortung in der Generationenfolge 77
Eine nähere Betrachtung der Offenheit 78
Das vertiefte Verständnis seiner selbst in Grenzsituationen 79

Abbildungsverzeichnis 82
Danksagung 84
Impressum 86

Vorwort

Hohes Alter wird im öffentlichen Diskurs häufig mit gesundheitlichen Einschränkungen, kognitiven Defiziten und Einsamkeit gleichgesetzt, obwohl bislang – weder national noch international – nur wenige empirische Untersuchungen über die tatsächliche Lebenssituation und den Gesundheitsstatus sehr alter Menschen zur Verfügung stehen. Diese negativen, von Stereotypen dominierten Altersbilder führen zu einer Fehleinschätzung der Bedarfe dieser Altersgruppe – z. B. im Hinblick auf Wohnformen und Unterstützung bei der Lebensführung.

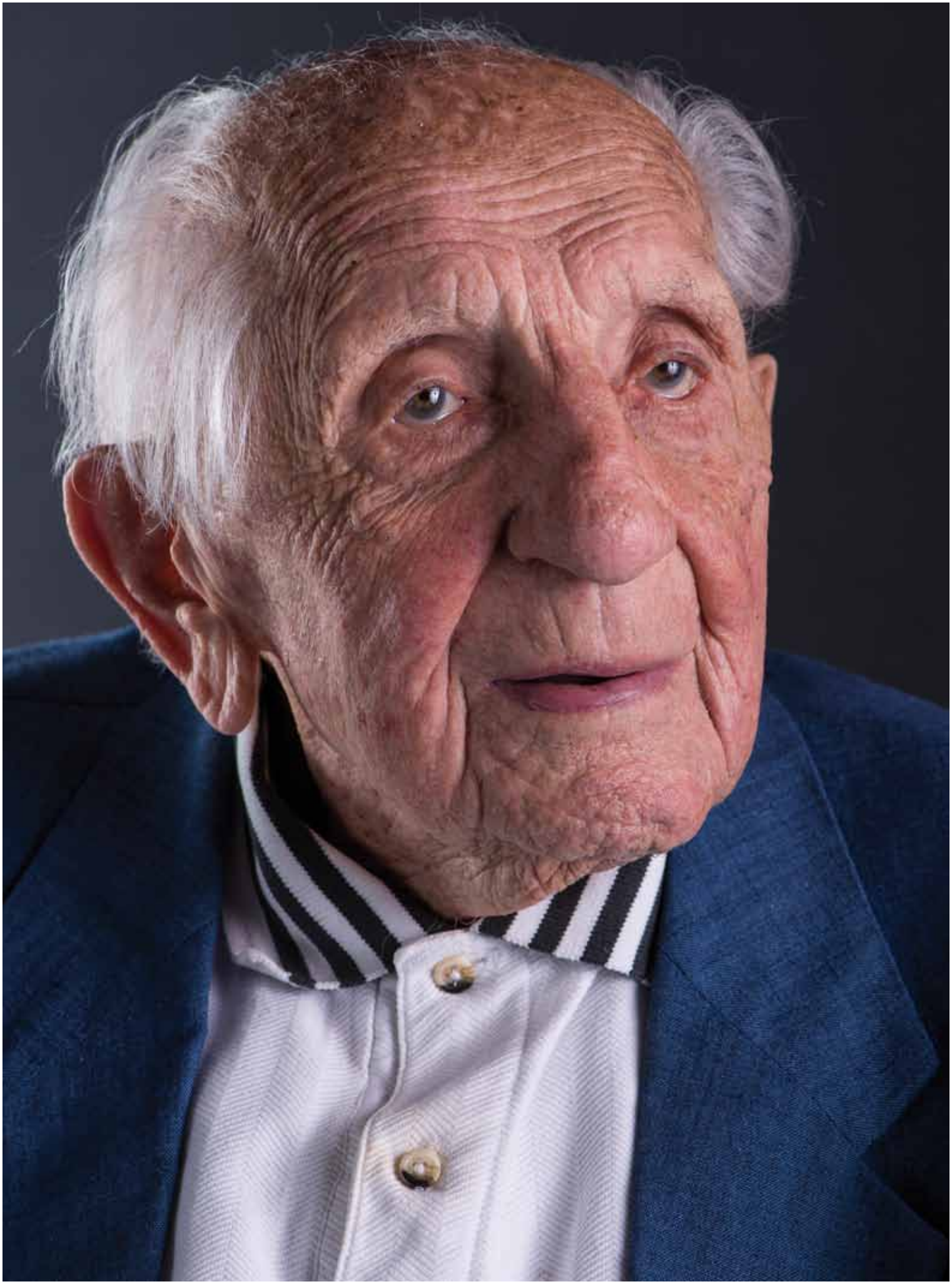
Seit der Einrichtung des Schwerpunkts »Leben im Alter« im Jahr 2002 setzt sich die Robert Bosch Stiftung dafür ein, ein neues differenziertes Bild vom Alter und Älterwerden in unserer Gesellschaft zu verankern.

Zentrales Ziel der von der Robert Bosch Stiftung und der Dietmar Hopp Stiftung zu gleichen Teilen geförderten »Zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie« ist die Untersuchung der Herausforderungen, aber auch der Stärken und Potentiale, die ein Leben mit 100 Jahren kennzeichnen. Die vorliegende empirische Studie gibt Aufschluss über den Gesundheitszustand und die Lebensqualität von Hundertjährigen in Deutschland. Daten zu den psychologischen Stärken und den Lebensstrategien dieser Personengruppe, ihrer Beziehung zu den (sie pflegenden) Angehörigen sowie zu ihrer tatsächlichen Einbindung in die sozialräumliche Umwelt werden vorgestellt. Ein Schwerpunkt der Studie sind die Fragen nach den sozialpsychologischen Faktoren und Stärken, die den Hundertjährigen bei ihrer Alltagsbewältigung helfen. Die Hundertjährigen erzählen über ihre Alltags- und Freizeitaktivitäten, ihre Sicht auf die Zukunft sowie über ihren Umgang mit Tod und Sterben.

Nach den Studien »Altersbilder von Journalisten«, »Demographieorientierte Personalpolitik in der öffentlichen Verwaltung« und »Altersbilder in anderen Kulturen« erscheint die »Zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie« als vierte Schrift in unserer Reihe »Alter und Demographie«.

Mit der Veröffentlichung der Studienergebnisse wollen wir dazu beitragen, dass sich das gesellschaftlich vorherrschende Bild vom hohen Alter stärker als bisher an der empirischen Realität orientiert. Wir wünschen uns, dass die Studienergebnisse zu einer Diskussion über notwendige zukunftsorientierte Entscheidungen für hochaltrige Menschen führen und ihre Bedarfe adäquate Berücksichtigung finden.

Robert Bosch Stiftung



Hundertjährige – in Zukunft ein weitverbreitetes Phänomen

Im Zuge des demographischen Wandels erreichen immer mehr Menschen ein sehr hohes Alter. Die Bundesregierung geht davon aus, dass die Gruppe der 65- bis 79-Jährigen von 2010 bis 2030 um 27 % zunehmen wird, die Gruppe der 80-Jährigen und Älteren im gleichen Zeitraum aber um 51 %.[1] In den letzten Jahrzehnten hat sich die Wahrscheinlichkeit, ein Alter von 80 Jahren zu erreichen, deutlich erhöht. Basierend auf Angaben des Statistischen Bundesamtes zeigen eigene Berechnungen, dass von den Männern der Geburtskohorte 1911 gut 22 % das Alter von 80 Jahren erreichten. Im Vergleich zur Geburtskohorte 1900 war das eine Zunahme von 45 %. Bei den 1911 geborenen Frauen wurden 39 % 80 Jahre alt, was eine Zunahme von 33 % im Vergleich zu den 1900 Geborenen darstellt.

Auch die Zahl der Hundertjährigen in Deutschland ist in den letzten Jahren stark angewachsen. Zwischen den Jahren 2000 und 2010 stieg sie laut Angaben der Human Mortality Database von 5 937 auf 13 198, was einer Zunahme um 122 % entspricht.[2] Hochrechnungen zufolge hat jedes zweite Kind, das nach dem Jahre 2000 in Deutschland geboren wurde, gute Chancen, seinen 100. Geburtstag zu erreichen.[3] Die 1911 geborenen Männer, die 80 Jahre alt wurden, hatten im Vergleich zu ihren Altersgenossen der Geburtskohorte 1900 eine um 80 % höhere Chance, den Hundertjährigen-Status zu erreichen. Diese Chance ist nach wie vor klein und beträgt 1,15 %. Bei den Frauen ist sie in geringerem Maße gestiegen (um 46 %) und liegt für die 1911 Geborenen bei 2,07 %. Beide Entwicklungen – immer mehr Männer und Frauen erreichen das Alter von 80 Jahren und haben dann größere Chancen, auch ihren 100. Geburtstag feiern zu können – werden die Zahl der Hundertjährigen auch in naher Zukunft weiterhin sehr schnell anwachsen lassen.

Trotz dieser weltweiten, in den meisten Industrienationen zu beobachtenden Entwicklungen ist es immer noch eine besondere Errungenschaft, ein so hohes Alter zu erreichen. Das öffentliche Interesse an extrem alten Menschen ist auch heute recht groß und besteht schon seit Jahrhunderten, wie der Hundertjährigenkult im 17. und 18. Jahrhundert beweist. Selbst die kritischsten Gelehrten akzeptierten

1 Bundesministerium des Inneren (2012). Jedes Alter zählt. Demografiestrategie der Bundesregierung. Berlin: Bundesministerium des Inneren.

2 Trauvetter, G. (2012). DEMOGRAFIE – Hochburg der Greise: Die Zahl der Hochbetagten wächst, überdurchschnittlich viele stammen aus dem Nordwesten der Republik. Gibt es ein Geheimnis des ultralangen Lebens? DER SPIEGEL, 1/13 (31.12.2012), 32f.

3 Christensen, K., Doblhammer, G., Rau, R. & Vaupel, J. W. (2009). Ageing populations: The challenges ahead. Lancet, 374, 1196–1208.

beinahe jedes selbstberichtete Alter jenseits von 100 Jahren als wahr.[4] Personen wie Thomas Parr (angebliches Alter: 152 Jahre) und Christian Drakenberg (angebliches Alter: 146 Jahre) wurden zu gottähnlichen Legenden. Höchstwahrscheinlich waren diese Personen zum Zeitpunkt ihres Todes keine 100 Jahre alt.

Heute ist es durch Kirchenbücher und staatliche Dokumentation von Geburtstagen einfacher geworden, das tatsächliche Alter einer Person festzustellen. Dennoch gibt es weltweit nur relativ wenige, insbesondere sozialwissenschaftlich orientierte Untersuchungen zu Hundertjährigen mit einem bestätigten Alter. Da sich frühere und auch gegenwärtige Forschung vor allem darauf konzentriert, was zu einem extrem langen Leben führt – beispielsweise die genetische Ausstattung –, nicht aber, wie sich das Leben für diese sehr alten Menschen gestaltet, liegen hierzu nur unvollständige Informationen vor. Negative, von Stereotypen dominierte Altersbilder sind die Folge, die das sehr hohe Alter oft mit Demenz und Gebrechlichkeit gleichsetzen. Dies ist für die Hundertjährigen, ihre Angehörigen und die Gesellschaft fatal: Sie führen nicht nur zu einer Fehleinschätzung der Bedürfnisse der Hundertjährigen, z. B. hinsichtlich notwendiger Unterstützung oder geeigneter Wohnformen, sondern auch zur Ausgrenzung und Vernachlässigung wertvoller Mitglieder unserer sozialen Gemeinschaft.

Welche Herausforderungen, aber auch Stärken und Potentiale bringt das Leben im Alter von 100 Jahren mit sich?

Die zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie (kurz: HD100-II), deren zentrale Befunde in dieser Publikation vorgestellt werden, ist die zweite deutsche Studie, in der eine repräsentative Stichprobe von 95 Hundertjährigen befragt wurde. Sie repliziert und erweitert die erste Heidelberger Hundertjährigen-Studie (HD100-I),[5] eine ebenfalls populationsbasierte Studie mit 91 Hundertjährigen aus den Jahren 2000/01. Zentrales Ziel der von der Robert Bosch Stiftung und der Dietmar Hopp Stiftung zu gleichen Teilen geförderten zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie ist die Untersuchung der Herausforderungen, aber auch der Stärken und Potentiale, die ein Leben mit 100 Jahren kennzeichnen. Orientiert an HD100-I und früheren Studien zum sehr hohen Alter untersuchten wir Herausforderungen in zentralen Lebens- und Funktionsbereichen wie beispielsweise Gesundheit und Pflegebedürftigkeit, kognitive Leistungsfähigkeit, Wohnsituation und soziales Netzwerk. Darüber hinaus lag in HD100-II ein Fokus auf der Erfassung von Lebensqualität sowie von psychologischen Stärken, die bei der Aufrechterhaltung des

4 Jeune, B. (2002). Living longer – but better? Aging Clinical and Experimental Research, 12, 72–93.

5 Rott, C., d'Heureuse, V., Kliegel, M., Schönemann, P. & Becker, G. (2001). Die Heidelberger Hundertjährigen-Studie: Theoretische und methodische Grundlagen zur sozialwissenschaftlichen Hochaltrigkeitsforschung. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 34, 356–364.

subjektiven Wohlbefindens von besonderer Bedeutung sein dürften, wie beispielsweise Kontrollerleben, Optimismus, Lebenssinn und Lebenswille. Basierend auf unseren Befunden aus HD100-I haben wir in unserer neuen Studie die Untersuchung der psychologischen Stärken ausgeweitet und zusätzliche Faktoren erhoben, die in jüngeren Altersgruppen den Umgang mit schwierigen Lebenssituationen nachweislich erleichtern. Zudem widmeten wir uns in HD100-II auch neuen, im Rahmen von Hundertjährigen-Studien noch nicht untersuchten Themen, wie beispielsweise dem Umgang mit Sterben und Tod oder der Beziehung zwischen den Hundertjährigen und ihren selbst alt gewordenen Kindern.

Wodurch zeichnen sich die heutigen Hundertjährigen aus? Sind sie anders als Personen, die vor elf Jahren 100 Jahre alt waren?

Da das Altern der Bevölkerung weltweit eine große Dynamik aufweist, die in den höchsten Altersgruppen besonders ausgeprägt ist, stellt sich die wichtige Frage, welche Folgen diese rasante Entwicklung hat. Befunde dazu, ob und in welcher Hinsicht sich Hundertjährige verschiedener Generationen bzw. Geburtskohorten voneinander unterscheiden, sind gesellschaftlich hochrelevant, da diese Ergebnisse empirisch fundierte Szenarien bezüglich der zukünftigen Entwicklung im Bevölkerungssegment der Hochbetagten erlauben. Wurden früher nur besonders widerstandsfähige Menschen 100 Jahre alt, so erlaubt der medizinische Fortschritt heute auch weniger robusten Menschen ein sehr langes Leben. Dies könnte zur Folge haben, dass mehr Menschen ein sehr hohes Alter mit mehr Krankheiten und Einschränkungen erleben. In der Wissenschaft wird hingegen auch ein anderes Szenario diskutiert: Obwohl immer mehr Menschen ein hohes und sehr hohes Alter erreichen, könnte es sein, dass diese aufgrund besserer Lebensbedingungen, eines gesünderen Lebensstils und einer verbesserten medizinischen Versorgung in besserer körperlicher und geistiger Verfassung sind als frühere Geburtsjahrgänge.[6] Möglicherweise unterscheiden sich auch die psychischen und sozialen Eigenschaften der heute Hundertjährigen von früheren Kohorten, da sie andere historische Ereignisse erlebt haben (z. B. Krieg, Vertreibung, Wirtschaftskrise) oder identische historische Ereignisse in verschiedenen Lebensaltern eintraten und damit unterschiedliche Auswirkungen auf die individuelle Entwicklung hatten (Beispiel: Wurde das Individuum mit Krieg oder Vertreibung im Jugendalter oder aber im Erwachsenenalter konfrontiert?). Leben heute mehr Hundertjährige alleine, brauchen sie mehr oder weniger Pflege? Unterscheiden sich Lebensqualität oder soziale Ressourcen? Vergleiche zwischen Hundertjährigenkohorten sind essentiell, um eine Einschätzung der zukünftigen Entwicklung der Hochaltrigen ableiten zu können. Zum ersten Mal sind wir in Deutschland in der Lage, hierzu Befunde vorlegen

6 Fries, J. F. (1980). Aging, natural death, and the compression of morbidity. The New England Journal of Medicine, 303, 130–135.

zu können, da die erste Heidelberger Hundertjährigen-Studie (HD100-I) zu Vergleichen herangezogen werden kann.

Wie unterscheidet sich das Leben mit 100 in Deutschland von anderen Ländern?

Bislang gibt es kaum Studien, die Hundertjährige aus verschiedenen Ländern miteinander vergleichen. Dabei könnten solche Untersuchungen zum besseren Verständnis möglicher kultureller Einflüsse auf das Leben im hohen und sehr hohen Alter beitragen. Hier ist von besonderer Bedeutung, inwieweit sich Altersbilder auf die Teilhabemöglichkeiten alter und sehr alter Menschen auswirken, wobei sich verschiedene Länder und Kulturen zum Teil deutlich in der Wahrnehmung und Interpretation von Alter wie auch im Umgang mit älteren Menschen unterscheiden. Allerdings ist zu berücksichtigen, dass die strikte Trennung zwischen Kulturen immer weniger der Realität einer globalisierten Welt entspricht. Neben den Altersbildern sind auch die gegebenen sozioökonomischen und infrastrukturellen Rahmenbedingungen für die Teilhabe im hohen und sehr hohen Alter von Bedeutung. Da wir Altern als globale Herausforderung betrachten, wurde die zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie als Teil eines internationalen Netzwerks konzipiert. Ziel ist hierbei, nicht nur zu untersuchen, welche Eigenschaften die Hundertjährigen selbst kennzeichnen, sondern auch herauszufinden, welche kulturellen, sozialen und politischen Aspekte ein gutes Altern ermöglichen. So unterscheiden sich beispielsweise die Bilder vom hohen und sehr hohen Alter zwischen Kulturkreisen.[7] Auch die soziale Einbindung und Unterstützung ist oft abhängig von in spezifischen Ländern üblichen familiären und freundschaftlichen Strukturen. In verschiedenen Ländern finden wir zudem große Unterschiede mit Blick auf die Leistungsfähigkeit und Qualität medizinisch-pflegerischer und sozialer Versorgungssysteme; zugleich stellt sich deren Zugänglichkeit (auch für alte und sehr alte Menschen) in den verschiedenen Ländern sehr unterschiedlich dar. In diesem Kontext sind auch die verschiedenen sozialen Sicherungssysteme zu berücksichtigen, die über Selbstständigkeit, Teilhabe und Lebensqualität im hohen und sehr hohen Alter mitentscheiden. Der Vergleich zwischen Datensätzen aus verschiedenen Ländern sollte aus diesem Grunde auch vor dem Hintergrund sozialstruktureller, sozioökonomischer und kultureller Besonderheiten erfolgen. Gegenwärtig können wir eine US-amerikanische Studie heranziehen – nämlich die Fordham Centenarian Study – [8] die in zentralen Aspekten (z. B. Messinstrumente) eine Parallelstudie der Heidelberger Hundertjährigen-Studie darstellt.

7 Kruse, A. (2009). Altersbilder in anderen Kulturen. Studie in der Reihe »Alter und Demographie«, Robert Bosch Stiftung, ISBN 978-3-939579-4.

8 Jopp, D. S., Park, M.-P., Cavanagh, A., Meschian, Y., DeFeo, M., Paggi, M., Tropea, M. & Raghavan, S. (2012). Predictors of well-being in centenarians: preliminary results from the Fordham Centenarian Study. Vortrag gehalten auf dem 65. Wissenschaftlichen Jahrestreffen der Gerontological Society of America, San Diego, CA.

Zudem sind wir an der ersten portugiesischen Hundertjährigen-Studie beteiligt, der Oporto Centenarian Study (PT100), die ebenfalls als Parallelstudie konzipiert wurde und derzeit unter der Leitung von Prof. Oscar Ribeiro und Prof. Constança Paul durchgeführt wird. Deren Daten werden allerdings erst nach Erscheinen dieser Veröffentlichung vorliegen und können daher nicht berücksichtigt werden.

Die übergeordneten Ziele unserer Hundertjährigen-Studien können wie folgt zusammengefasst werden: Wir wollen dazu beitragen, differenzierte Einblicke in das Leben von Hundertjährigen zu erhalten und neben Herausforderungen auch Stärken und Potentiale zu identifizieren. Durch die Berücksichtigung sowohl positiver als auch negativer Aspekte soll das in Deutschland vorherrschende negative Bild vom sehr hohen Alter durch eine realistische und ausgewogene Darstellung verbessert werden. Ein weiteres zentrales Anliegen ist es, auch im hohen Alter bestehende positive Entwicklungschancen aufzuzeigen und damit Mut auf das eigene Alter zu machen. Schließlich wollen wir durch unsere Arbeit Wege aufzeigen, die es ermöglichen, ein gutes Leben bis zum und jenseits des 100. Geburtstags zu führen. Die folgenden Kapitel beschreiben die Methodik und die zentralen Befunde der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie sowie auf deren Basis entwickelte Handlungsempfehlungen.

Stichprobengewinnung und Studienteilnehmer in HD100-II

Die zweite Heidelberger Hundertjährigen-Studie wurde als populationsbasierte Studie durchgeführt, um sicherzustellen, dass die Befunde der Studie möglichst repräsentativ für die Gesamtgruppe der Hundertjährigen in Deutschland sind. Das heißt, dass alle in der weiteren Rhein-Neckar-Region lebenden Hundertjährigen an der Studie teilnehmen konnten. Das Einzugsgebiet umfasste ein Gebiet von ca. 50 km um Heidelberg herum: Es reichte von Karlsruhe im Süden bis Darmstadt im Norden und in der Ost-West-Ausdehnung von der Rheinpfalz bis zum Neckar-Odenwald-Kreis. Die Einwohnermeldeämter der hier angesiedelten 188 Gemeinden stellten uns Adressen aller Personen der Geburtsjahrgänge 1911 und 1912 zur Verfügung, die von uns angeschrieben und im Zeitraum von 2011 bis 2013 zur Studienteilnahme eingeladen wurden. Um sicherzustellen, dass so viele Hundertjährige wie möglich in der Studie berücksichtigt wurden, auch unabhängig von ihrem Wohnort (z. B. Privathaushalt oder Pflegeeinrichtung), dem gesundheitlichen oder geistigen Zustand (z. B. bei starken körperlichen oder kognitiven Einschränkungen), wurden nicht nur Informationen von noch selbst auskunftsfähigen Hundertjährigen in Interviews vor Ort gesammelt, sondern auch Basisinformationen über nicht mehr auskunftsfähige Hundertjährige durch nahestehende Verwandte oder Betreuer (sog. Proxies) eingeholt. Darüber hinaus liegen als dritte Datenquelle Angaben zu den Hundertjährigen über Einschätzungen der Mitarbeiter vor, die die Interviews durchführten. Die Kombination dieser Datenquellen erlaubt die

Berücksichtigung einer maximalen Anzahl von Hundertjährigen sowie eine besonders hohe Datengüte. Insgesamt war es möglich, umfangreiche Informationen von bzw. zu 112 Hundertjährigen (zwölf Männer und 100 Frauen) in einem persönlichen Gespräch mit den Hundertjährigen selbst oder ihren Proxies zu sammeln. Die Interviews fanden bei den Studienteilnehmern zu Hause bzw. in den Institutionen, in denen sie lebten, statt. Von diesen 112 Personen waren 95 Hundertjährige repräsentativ für ihre Altersgruppe und wurden auf dem oben beschriebenen Weg für die Studie gewonnen (repräsentative Kernstichprobe; die meisten hier berichteten Ergebnisse beziehen sich auf diese Stichprobe). Die restlichen 17 Hundertjährigen umfassten Personen, die aufgrund ihres höheren kognitiven Status zur Studie eingeladen wurden oder sich selbst nominierten (und zum Teil mehr als 100 Jahre alt waren; erweiterte Kernstichprobe). Zusätzlich wurden Interviews mit 104 Proxies durchgeführt. Von den repräsentativen 95 Hundertjährigen konnten 77 selbst Auskunft geben, von 18 lagen nur Angaben durch einen Proxy vor (bei den 112 lagen von 94 eigene und von 18 ausschließlich Proxyangaben vor). Von weiteren 80 Hundertjährigen wurden wichtige soziodemographische Daten und Informationen zur Wohn- und Versorgungssituation sowie zur funktionalen Gesundheit telefonisch eingeholt, meist über einen Proxy (Komplettstudie).

Messinstrumente

Um die Ergebnisse sowohl mit unseren früheren Arbeiten als auch mit den Arbeiten anderer Forschergruppen vergleichen zu können, verwendeten wir in HD100-II eine Vielzahl von standardisierten Fragebögen, die in internationalen Studien verwendet werden. Diese Fragebögen wurden aufgrund der Erfahrungen in HD100-I an die Bedürfnisse der Hundertjährigen sowie die Notwendigkeiten der Befragungssituation angepasst, um die Beantwortung zu erleichtern. So wurden beispielsweise Aussagesätze in Fragen umformuliert und Antwortoptionen reduziert. Darüber hinaus entwickelten wir auch neue Messinstrumente. Zudem verwendeten wir offene Fragen und werteten die umfangreichen Aussagen der Hundertjährigen qualitativ aus, um im sehr hohen Alter wenig erforschte Phänomene (z. B. Umgang mit Sterben und Tod, Beziehung zwischen Hundertjährigen und selbst alt gewordenen Kindern) optimal abbilden zu können. Das Einbeziehen von quantitativen Fragen mit festgelegten Antwortoptionen und qualitativer Auswertung von offenen Antworten stellt ein sog. »mixed methods design« dar.

Wenn dies aufgrund des Gesundheitszustands möglich war, wurden die Hundertjährigen selbst befragt. Gleichzeitig wurden aber im Falle von Hundertjährigen, die selbst nicht auskunftsfähig waren, Proxyangaben herangezogen. Lagen zu einer Frage Auskünfte vom Hundertjährigen *und* vom Proxy vor, so erfolgte die Kombination der Informationsquellen dergestalt, dass bei objektivierbaren Daten wie z. B. der funktionalen Gesundheit die Proxy-Information Priorität hatte. Bei

subjektiven Bewertungen (z. B. Einschätzung des Gesundheitszustandes) wurden keine Proxy-Angaben herangezogen.

Vergleichsstichproben

Erste Heidelberger Hundertjährigen-Studie (HD100-I)

Um zu überprüfen, ob und in welchem Ausmaß sich die heutigen Hundertjährigen von Personen unterscheiden, die zu einem früheren Zeitpunkt 100 Jahre alt waren, nutzten wir die erste Heidelberger Hundertjährigen-Studie. Hierbei handelt es sich um eine ebenfalls populationsbasierte Stichprobe von 91 Personen im Alter von genau 100 Jahren, die in den Jahren 2000 und 2001 untersucht wurden (zehn Männer und 81 Frauen). Hinzu kamen 42 telefonische Befragungen, in denen wichtige soziodemographische Daten und Informationen zur Wohn- und Versorgungssituation sowie zur funktionalen Gesundheit über nahestehende Personen erhoben wurden. Um eine bestmögliche Vergleichbarkeit zu erzielen, wurden über die Melderegister aus genau denselben Regionen Hundertjährige zur Teilnahme an HD100-II eingeladen wie in HD100-I. Die Stichprobengewinnung erfolgte in beiden Studien parallel zueinander. Zwischen den Studien lag ein Zeitraum von ungefähr elf Jahren. Zudem verwendeten wir in beiden Studien identische Messinstrumente, um durch die Erhebungsmethode bedingte Unterschiede ausschließen zu können.

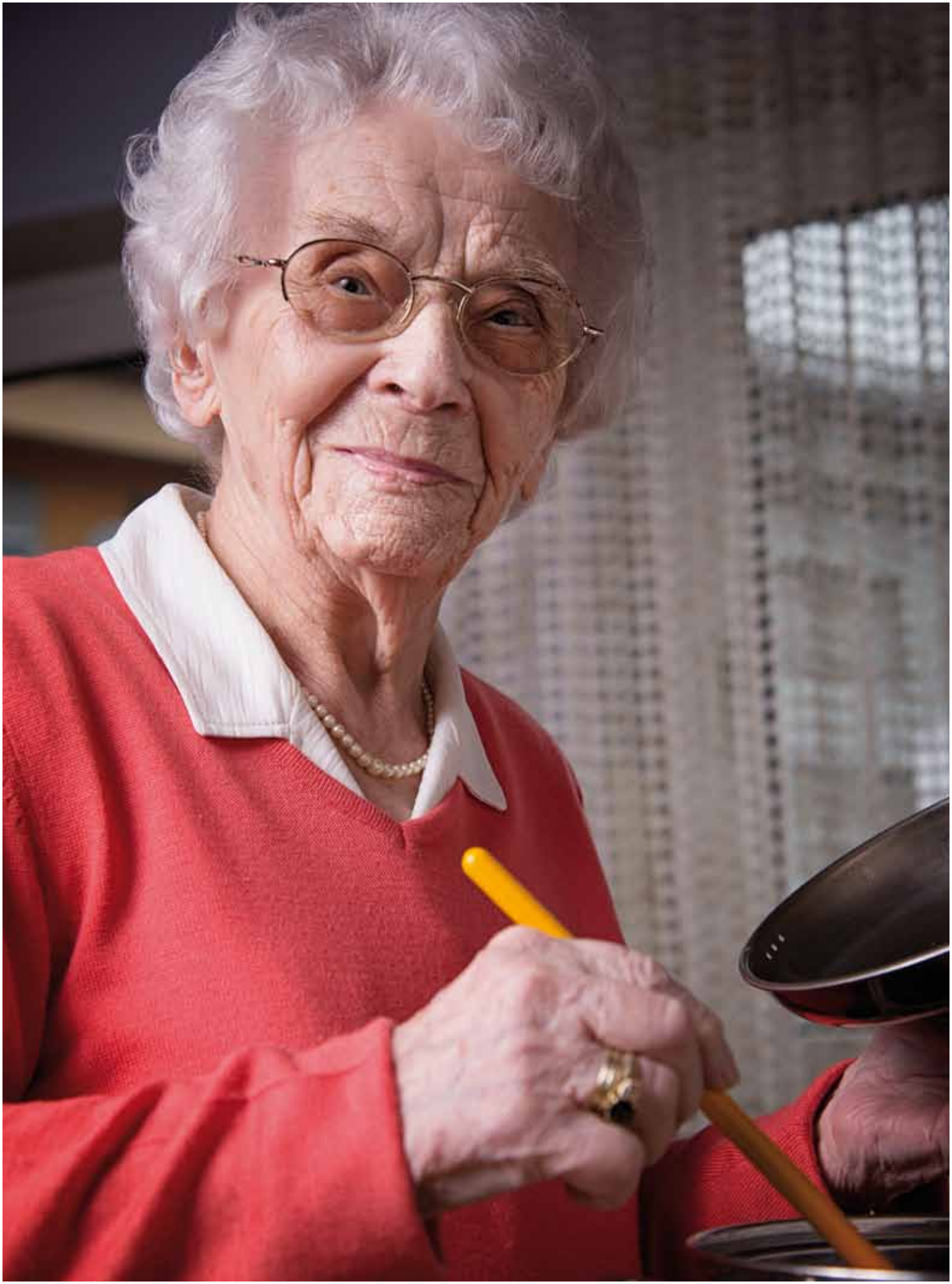
Fordham Centenarian Study

Um zu ermitteln, inwiefern sich deutsche Hundertjährige von Hundertjährigen in anderen Ländern unterscheiden, konnten wir eine US-amerikanische Hundertjährigen-Studie heranziehen. Die Fordham Centenarian Study wurde in den Jahren 2010 bis 2013 in New York City unter Leitung von Prof. Dr. Daniela Jopp durchgeführt und von der Brookdale Foundation Group und der Fordham University finanziert. Insgesamt wurden 119 Personen im Alter von 95 bis 107 Jahren befragt (26 Männer und 93 Frauen), davon waren 56 Personen zwischen 95 und 99 Jahre alt und 63 Personen zwischen 100 und 107 Jahre alt. Üblicherweise gewinnen amerikanische Hundertjährigen-Studien ihre Teilnehmer überwiegend dadurch, dass sie sie bitten, sich entweder selbst zur Teilnahme zu melden oder durch ihre Angehörigen nominieren zu lassen. Da sehr wahrscheinlich nur besonders aktive und fitte Hundertjährige einen solchen Schritt gehen, sind die durch diese Stichproben ermittelten Ergebnisse vermutlich positiv verzerrt. Daher wählte die Fordham Centenarian Study einen anderen Weg der Rekrutierung: Da in den USA keine Meldepflicht besteht, sich alle Amerikaner jedoch am Wohnort registrieren müssen, um wählen zu können, wurde das Wahlregister zur Identifizierung von Personen im Alter von 95 und älter verwendet. Über diese Rekrutierung konnten 93 Studienteilnehmer gewonnen werden. Zudem wurde die Stichprobe um 23 Personen aus kooperierenden Pflegeeinrichtungen sowie um drei weitere in Privathaushalten lebende Personen ergänzt, die über andere Quellen identifiziert werden

konnten (Nominierung durch Außenstehende, eine Reporterin sowie Kontakt über eine Zeitungsmeldung). Dadurch entstand eine zumindest quasi-repräsentative Stichprobe. Durch die Verwendung identischer Messinstrumente sowie die Möglichkeit, nur auf Teile der Stichprobe (z. B. die Hundertjährigen) zuzugreifen bzw. Alter und Geschlecht statistisch zu kontrollieren, stellt die Fordham Centenarian Study für eine Vielzahl von Fragestellungen dennoch eine sehr gute Vergleichsstudie dar.

»Aktiv-in-Heidelberg«-Studie

Um zu untersuchen, ob und inwiefern sich Hundertjährige von Personen jüngeren Alters unterscheiden, zogen wir zwei Vergleichsgruppen älterer Heidelberger heran, die im Rahmen der »Aktiv-in-Heidelberg«-Studie unter Leitung von Dr. Christoph Rott befragt wurden. Die Teilnehmer dieser Studie sind repräsentativ für die ältere Bevölkerung in Heidelberg, die in Privathaushalten lebt. Die Gesamtstichprobe umfasste 300 Personen (175 Männer und 125 Frauen). Hierbei handelte es sich um 156 Personen im Alter von 65 bis 79 Jahren – in der gerontologischen Fachsprache als die »Jungen-Alten« bezeichnet – und 144 Personen im Alter von 80 bis 95 Jahren – die sog. »Alten-Alten«. Die Untersuchung fand in Form einer postalischen Befragung statt.



Gesundheitliche und kognitive Ressourcen zur selbständigen Lebensführung

Das Ansteigen der Lebenserwartung wird häufig mit der Sorge verbunden, dass es immer mehr gebrechliche, kranke und pflegebedürftige Menschen jenseits von 80 Jahren geben wird. Neueste Befunde, die an zwei Geburtskohorten (1905 und 1915) im Alter von über 90 Jahren in Dänemark gewonnen wurden, zeigen, dass diese Sorge eher unbegründet ist.[9] Die Chance der später Geborenen (Kohorte 1915), 95 Jahre alt zu werden, war um ca. 30 % höher als die der 1905 Geborenen. Zudem zeigte sich, dass die 1915-Kohorte sowohl in den kognitiven Tests als auch in den Aktivitäten des täglichen Lebens bessere Werte erzielte. Empirische Belege zur Untermauerung einer positiven Entwicklung bei Hundertjährigen sind derzeit kaum vorhanden. Bislang wurden nur zwei Studien, aus Japan und Dänemark, zu Generationsunterschieden bei Hundertjährigen veröffentlicht. Die erste fand beim Vergleich von in den Jahren 1870 und 1890 geborenen japanischen Hundertjährigen eine Zunahme von gesundheitlichen Einschränkungen über den Vergleichszeitraum von 20 Jahren.[10] Im Gegensatz dazu wurde in der Studie von Engberg und Kollegen [11] beim Vergleich von 1895 und 1905 geborenen dänischen Hundertjährigen eine Reduktion von Einschränkungen gefunden. Zwischen 1995 und 2005 sank bei den Frauen der Anteil derjenigen mit Einschränkungen bei basalen, für die Selbständigkeit wichtigen Alltagsaktivitäten (z. B. ohne Unterstützung essen, sich um das Aussehen kümmern) um ca. 12 %. Allerdings zeigte sich diese Verbesserung nicht bei männlichen Hundertjährigen. Noch größere Verbesserungen traten unter den Frauen in der Mobilität auf. Gehbehinderungen der zehn Jahre später geborenen Kohorte waren deutlich seltener anzutreffen. Auch hier gab es wiederum keine positive Entwicklung bei den Männern.

Starke Zunahme der Hundertjährigen im Einzugsgebiet der Heidelberger Hundertjährigen-Studien (HD100-I und HD100-II)

Die demographische Entwicklung bei den Hochaltrigen in Deutschland spiegelt sich auch in der rasanten Zunahme der Hundertjährigen im Einzugsgebiet der Heidelberger Hundertjährigen-Studien wider. Wurden in der ersten Studie 210 Personen aus den beschriebenen Geburtsjahrgängen gemeldet, waren es elf Jahre später bereits 585 Personen. Dies bedeutet eine Zunahme um 179 %. Bei der Rekrutierung der

9 Christensen, K., Thinggaard, M., Oksuzyan, A., Steenstrup, T., Andersen-Ranberg, K., Jeune, B., McGue, M. & Vaupel, J. W. (2013). Physical and cognitive functioning of people older than 90 years: a comparison of two Danish cohorts born 10 years apart. Lancet, http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60777-1.

10 Suzuki, M., Akisaka, M., Ashitomi, I., Higa, K. & Nozaki, H. (1995). Chronological study concerning ADL among Okinawan centenarians. Nippon Ronen Igakkai Zasshi, 32, 416–423.

11 Engberg, H., Christensen, K., Andersen-Ranberg, K., Vaupel, J. W. & Jeune, B. (2008). Improving activities of daily living in Danish centenarians – but only in women: A comparative study of two birth cohorts born in 1895 and 1905. Journal of Gerontology: Medical Sciences, 63A, 1186–1192.

Studienteilnehmer stellte sich heraus, dass in HD100-II ein Teil der gemeldeten Hundertjährigen bereits verstorben (20 %) bzw. nicht auffindbar war (17 %) oder dass kein Kontakt hergestellt werden konnte, obwohl sie lebten (12 %). Die Anzahl der verifizierten und noch lebenden (und damit zur Studienteilnahme einzuladenden) Hundertjährigen war damit geringer als die Anzahl der Meldungen durch die Einwohnermeldeämter. Sie belief sich in der ersten Studie auf 156 Personen und in der zweiten Studie auf 371 Personen. Legt man die Zahl der verifizierten und bei Kontaktaufnahme noch lebenden Hundertjährigen zugrunde, so ist die Zunahme der Hundertjährigen geringer, beträgt aber immer noch 138 % in nur elf Jahren (Abbildung 1).

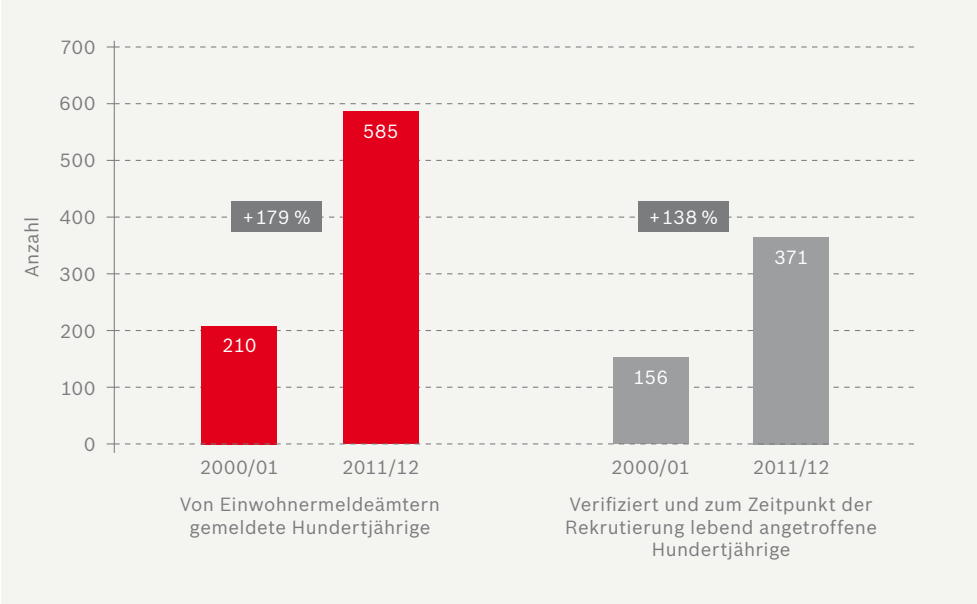


Abbildung 1: Zuwachs der Hundertjährigen zwischen 2000/01 und 2011/12: Höhere Zunahme basierend auf Angaben der Einwohnermeldeämter, konservativere Zunahme basierend auf den im Rahmen der Studienrecherche verifizierten und bei Kontaktaufnahme lebend angetroffenen Hundertjährigen.

Zudem fällt die Zunahme stärker aus als die für Gesamtdeutschland im Zeitraum zwischen 2000 und 2010 angegebenen 122 %.[12] Die Geschwindigkeit des Anwachsens der Höchstaltrigen darf nicht unterschätzt werden. Pro Dekade erhöht sich ihre Zahl um mehr als das Doppelte. Nimmt man die ca. 13 000 Hundertjährigen des Jahres 2010 in Deutschland als Ausgangspunkt, so wird ihre Zahl in 30 Jahren (also im Jahre 2040) auf ca. 140 000 gestiegen sein, wenn die Zunahme weiterhin im

12 http://www.mortality.org/

bisherigen Umfang erfolgt. Die demographische Revolution findet also vom Ende der Lebensspanne her statt.

Selbständigkeit und Pflegebedarf

Trotz der beschriebenen positiven Entwicklung darf nicht übersehen werden, dass die Selbständigkeit bei Hundertjährigen stark eingeschränkt ist. In HD100-I wurde ein globales Maß für eine selbständige Lebensführung entwickelt.[13] Lediglich 9 % der Heidelberger Hundertjährigen konnten als selbständig bezeichnet werden. Ein ähnliches Vorgehen zur Bestimmung der Selbständigkeitsressourcen wurde in der dänischen Hundertjährigen-Studie angewandt.[14] Der Anteil autonomer Hundertjähriger war vergleichbar gering und betrug 12 %. Auch in der japanischen Hundertjährigen-Studie war der Selbständigkeitsgrad niedrig und belief sich auf 20 %, wobei lediglich 2 % als »außergewöhnlich« funktionsfähig angesehen wurden.[15]

Ein differenzierteres Bild erhält man, wenn man betrachtet, welche basalen Aktivitäten des täglichen Lebens (sog. activities of daily living [ADLs], z. B. essen, sich um das Aussehen kümmern) und welche erweiterten Aktivitäten (sog. instrumental activities of daily living [IADLs], z. B. telefonieren, Geldangelegenheiten regeln) die Hundertjährigen ohne Hilfe ausführen können. In beiden Heidelberger Studien wurde dazu das OARS-Instrument eingesetzt.[16] Lagen Angaben von den Hundertjährigen *und* einem Proxy vor, wurden die Proxy-Einschätzungen verwendet, die eher mit dem tatsächlichen Funktionsniveau übereinstimmen dürften.

In Tabelle 1 ist das Ausmaß der erhaltenen Selbständigkeit anhand der ADLs in den beiden Heidelberger Hundertjährigen-Studien dargestellt (geordnet danach, wie häufig bestimmte ADLs in HD100-I ohne Hilfe durchgeführt werden konnten).

13 Becker, G., Rott, C., d'Heureuse, V., Kliegel, M. & Schönemann-Gieck, P. (2003). Funktionale Kompetenz und Pflegebedürftigkeit nach SGB XI bei Hundertjährigen. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 36, 437–446.

14 Andersen-Ranberg, K., Schroll, M. & Jeune, B. (2001). Healthy centenarians do not exist, but autonomous centenarians do: A population-based study of morbidity among Danish centenarians. Journal of the American Geriatrics Society, 49, 900–908.

15 Gondo, Y., Hirose, N., Arai, Y., Inagaki, H., Masui, Y., Yamamura, K. et al. (2006). Functional status of centenarians in Tokyo, Japan: Developing better phenotypes of exceptional longevity. Journal of Gerontology: Medical Sciences, 61A, M305 – M310.

16 Fillenbaum, G. G. (1988). Multidimensional functional assessment of older adults: The Duke Older Americans Resources and Services Procedures. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.

	HD100-I	HD100-II
Essen	61 %	83 %***
Gang zur Toilette	41 %	44 %
Gehen	36 %	30 %
Aufstehen, sich ins Bett legen	34 %	53 %*
Sich ums Aussehen kümmern	32 %	51 %*
An- und auskleiden	30 %	38 %
Baden, duschen	12 %	13 %

Tabelle 1: Basale Aktivitäten des täglichen Lebens: Ein größerer Anteil der heutigen Hundertjährigen kann selbständig essen, aufstehen und sich ums Aussehen kümmern im Vergleich zu Personen, die vor elf Jahren 100 Jahre alt waren. (Mit * versehene Zahlen stellen eine statistisch bedeutsame Zunahme dar. *** $p < .001$, * $p < .05$).

Die am häufigsten erhaltene Fähigkeit war in beiden Studien das selbständige Essen. Der Anteil hat sich hier von 61 % auf 83 % statistisch bedeutsam erhöht. Am seltensten erhielt sich die Fähigkeit, ohne Hilfe zu baden oder zu duschen. Diese Aktivität ist komplex und erfordert Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht sowie Kraft. Hier gab es keine Unterschiede zwischen den Studien. In zwei weiteren Aktivitäten wiesen die heutigen Hundertjährigen einen höheren Selbständigkeitsgrad im Vergleich zur ersten Studie auf: Konnten in HD100-I nur 34 % ohne Hilfe aufstehen bzw. sich ins Bett legen, waren dies in HD100-II mehr als die Hälfte (53 %). Eine ähnliche Verbesserung war bei der Aktivität »Sich ums eigene Aussehen kümmern« zu beobachten. Insgesamt zeigten sich bei drei ADLs bedeutsame Verbesserungen im Zeitraum von elf Jahren. Worauf diese zurückzuführen sind, ist unklar. Einerseits könnte ein besseres allgemeines Funktionsniveau der Hundertjährigen dafür verantwortlich sein, andererseits könnte dieser Effekt auch auf dem Einsatz besserer und effektiverer Hilfsmittel beruhen. In für die Selbständigkeit entscheidenden Aktivitäten wie dem Gehen oder Baden/Duschen waren hingegen keine Veränderungen feststellbar.

Auch bei den erweiterten, instrumentellen Aktivitäten des täglichen Lebens, bei denen im Vergleich zu den ADLs insgesamt eine geringere Selbständigkeit vorliegt, wurden in unseren Studien (HD100-I und HD100-II) bedeutsame Verbesserungen im Zeitraum von elf Jahren sichtbar (vgl. Tabelle 2, wiederum danach geordnet, wie häufig bestimmte IADLs in HD100-I ohne Hilfe durchgeführt werden konnten).

	HD100-I	HD100-II
Telefonieren	31 %	52 %**
Medikament einnehmen	20 %	32 %+
Geldangelegenheiten regeln	9 %	19 %*
An Orte kommen	6 %	13 %+
Einkaufen gehen	6 %	14 %+
Mahlzeiten zubereiten	6 %	22 %***
Hausarbeit	5 %	6 %

Tabelle 2: Erweiterte Aktivitäten des täglichen Lebens: Ein größerer Anteil der heutigen Hundertjährigen kann telefonieren, Geldangelegenheiten regeln und Mahlzeiten zubereiten im Vergleich zu Personen, die vor elf Jahren 100 Jahre alt waren.
(Mit + versehene Zahlen stellen eine tendenzielle Zunahme, mit * versehene Zahlen eine statistisch bedeutsame Zunahme dar. *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$, $^{+}$ $p < .10$).

In HD100-I konnte ca. ein Drittel telefonieren, jeder Fünfte war imstande, seine Medikamente selbständig einzunehmen. Hinsichtlich der anderen Aktivitäten war nur jeder Zehnte als selbständig zu bezeichnen. Erfreulicherweise stieg der Anteil der Selbständigen in der zweiten Studie bei drei Aktivitäten bedeutsam: Mehr als die Hälfte (52 %) konnten ohne Hilfe telefonieren, 19 % regelten ihre Geldangelegenheiten nun alleine und 22 % bereiteten ihre Mahlzeiten selbständig zu. Tendenzielle Verbesserungen traten bei der Einnahme von Medikamenten, beim Erreichen entfernter Orte und beim Einkaufen auf. Obwohl es deutliche Unterschiede zu sein scheinen, sind sie mit großer statistischer Unsicherheit behaftet.

Die positiven Entwicklungen bei den ADLs und IADLs führen allerdings (noch) nicht dazu, dass die Pflegebedürftigkeit nach SGB XI zurückgeht (siehe Abbildung 2). Weiterhin benötigten in HD100-II vier Fünftel der Hundertjährigen Unterstützung durch die Pflegeversicherung. Von den Studienteilnehmern hatten 26 % Pflegestufe 1, 35 % Pflegestufe 2 und 18 % Pflegestufe 3. Nur 21 % wiesen einen so geringen Versorgungsbedarf auf, dass sie keine Leistungen der Pflegeversicherung erhielten. Die kleinen Unterschiede zwischen HD100-I und HD100-II sind Zufallsschwankungen.

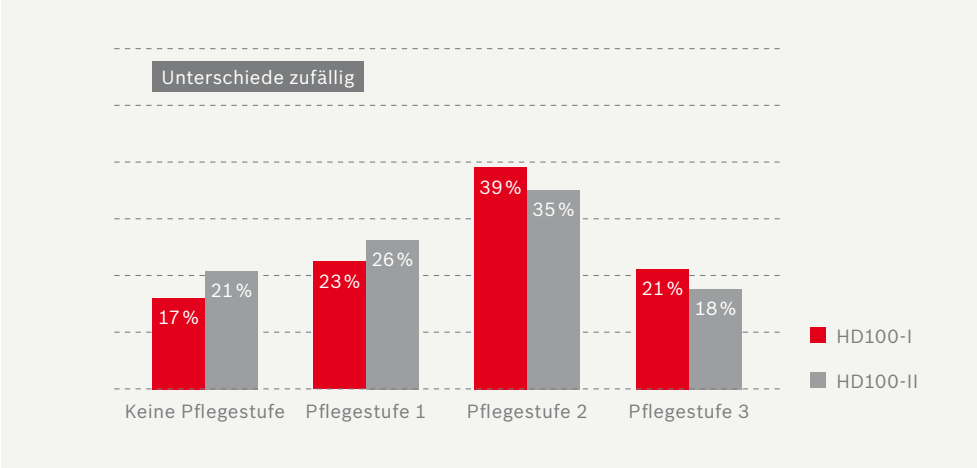


Abbildung 2: Anteil der Hundertjährigen mit Pflegestufe im Vergleich zwischen der ersten und der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie. Pflegestufe 1 steht für erhebliche Pflegebedürftigkeit, Pflegestufe 2 für schwere Pflegebedürftigkeit und Pflegestufe 3 für schwerste Pflegebedürftigkeit.

Geistige Ressourcen

Wenn ältere Menschen gefragt werden, ob sie ein sehr hohes Alter erreichen wollen, dann wird häufig angemerkt, dass man gerne sehr alt werden würde, wenn neben der körperlichen Gesundheit auch die geistige Fitness erhalten bliebe. Die Daten von HD100-II zeigen, dass es mittlerweile mehr Hundertjährige mit erhaltener kognitiver Leistungsfähigkeit als häufig vermutet gibt, und auch bedeutsam mehr als in HD100-I vor elf Jahren (vgl. Abbildung 3).

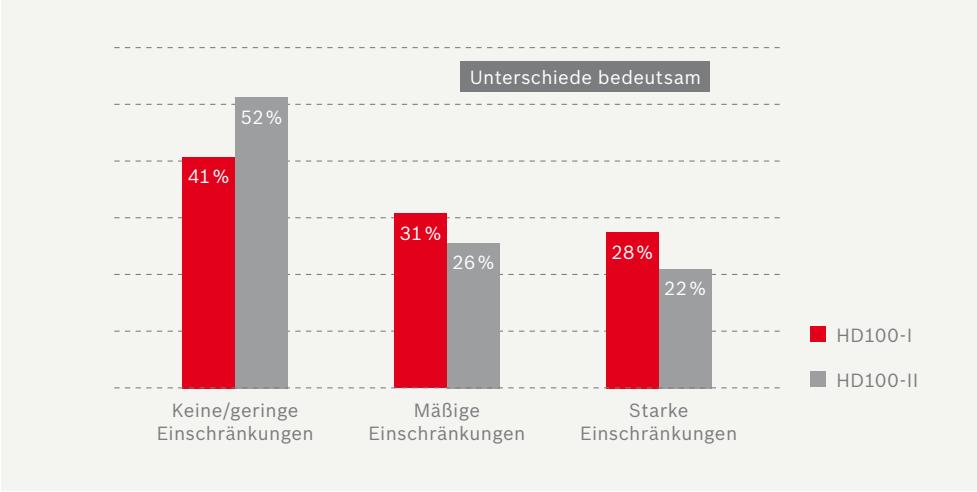


Abbildung 3: Die kognitive Leistungsfähigkeit der heutigen Hundertjährigen hat sich bedeutsam verbessert: Anteil der Hundertjährigen mit keinen/geringen, mäßigen und starken kognitiven Einschränkungen in der ersten und zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie.

52 % wiesen in HD100-II keine oder nur geringe kognitive Einschränkungen auf, 11 % mehr als elf Jahre zuvor in HD100-I. Mäßige bzw. moderate Einschränkungen bestanden bei 26 % (31 % in HD100-I) und starke Einschränkungen bei 22 % (28 % in HD100-I). Obwohl mehr als die Hälfte keine oder nur geringe kognitive Verluste aufwiesen, ist es dennoch wichtig festzuhalten, dass 48 % von deutlichen Einschränkungen betroffen waren. Die Ergebnisse stimmen mit Befunden an über 90-jährigen Dänen überein.[17] Dort war der Anteil von Personen ohne geistige Beeinträchtigungen innerhalb von zehn Jahren von 52 % auf 60 % angestiegen.

Hiermit kann also vor allem im Bereich der geistigen Ressourcen festgehalten werden, dass die größere Anzahl von Hundertjährigen nicht notgedrungen mit mehr körperlichen und kognitiven Einschränkungen einhergehen muss, sondern sich sogar eine Verbesserung im Vergleich zu früheren Geburtsjahrgängen abzeichnet. Dies ist vielleicht der bemerkenswerteste Befund unserer Studien HD100-I und HD100-II.

Gesundheit

Die Gesundheit war bei den meisten Hundertjährigen eingeschränkt. Seh- oder Höreinbußen waren besonders ausgeprägt, 88 % waren hiervon betroffen. 67 % der Hundertjährigen gaben an, schon einmal gestürzt zu sein. Danach folgten mit Abstand Erkrankungen wie Bluthochdruck (43 %) und Arthritis (42 %). Im Durchschnitt hatten die Hundertjährigen 4,1 Erkrankungen. Diese Zahl stimmt erstaunlich gut mit den Befunden einer früheren dänischen Hundertjährigen-Studie überein,[18] deren Teilnehmer im Durchschnitt 4,2 Erkrankungen aufwiesen. In HD100-II gab es keinen einzigen Hundertjährigen, der keine Gesundheitsprobleme aufwies, in der dänischen Studie war es eine Person von 207. Im Alter von 100 Jahren an keiner Erkrankung zu leiden, erscheint daher unrealistisch. Es könnte also in Zukunft vielmehr darum gehen, die negativen Auswirkungen der gesundheitlichen Probleme auf Aktivitäten im Alltag, die der Person wichtig sind, möglichst gering zu halten.

17 Christensen, K., Thinggaard, M., Oksuzyan, A., Steenstrup, T., Andersen-Ranberg, K., Jeune, B., McGue, M. & Vaupel, J. W. (2013). Physical and cognitive functioning of people older than 90 years: a comparison of two Danish cohorts born 10 years apart. Lancet, http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60777-1.

18 Andersen-Ranberg, K., Schroll, M. & Jeune, B. (2001). Healthy centenarians do not exist, but autonomous centenarians do: A population-based study of morbidity among Danish centenarians. Journal of the American Geriatrics Society, 49, 900–908.

Fazit

Die Chance, 100 Jahre alt zu werden, wird weiterhin schnell zunehmen. Die Zahl der Hundertjährigen wird nicht linear, sondern exponentiell anwachsen. Zehn Dekaden zu leben, wird mehr und mehr eine realistische Lebensperspektive werden. Nach wie vor ist die körperliche Verletzlichkeit und Unselbständigkeit hoch. Hinsichtlich der körperlichen Ressourcen gibt es positive Trends, die sich im Ausmaß der Pflegebedürftigkeit noch nicht niederschlagen. Ein zentrales Ergebnis ist der Befund, dass sich der kognitive Status von 2000/01 bis 2011/12 bedeutsam verbessert hat, was auch andere Studien bestätigen. Eine erhaltene kognitive Leistungsfähigkeit lässt vermutlich auch bei körperlichen Einschränkungen eine weitgehend selbständige Lebensführung zu. Hier sind aber weitere Forschungen nötig. Insgesamt ist die Sorge vor einer überproportionalen Ausweitung von Gebrechlichkeit, Krankheit und Pflegebedürftigkeit im sehr hohen Alter unbegründet. Durch gezielte Interventionen für mehr Selbständigkeit ist es vermutlich in höherem Ausmaß als bisher möglich, Pflegebedürftigkeit auch bei Hundertjährigen abzuschwächen oder sogar zu vermeiden.

Soziale Ressourcen und Pflegesituation der Hundertjährigen

Sozial gut eingebunden zu sein, ist wichtig für die Gesundheit und für das Wohlbefinden – das ist nicht nur intuitiv einleuchtend, sondern auch ein stabiler Befund der Sozialforschung.[19, 20, 21] Es ist zu erwarten, dass soziale Interaktionen auch im Leben Hochaltriger sehr wichtig sind, allerdings ist wenig über die sozialen Ressourcen von Hundertjährigen bekannt. Sehr alte Menschen berichten häufig, dass der sich im Alter häufende Verlust von wichtigen Freunden und Angehörigen eine zentrale Belastung darstellt, repräsentative Ergebnisse zu ihren sozialen Netzwerken liegen jedoch kaum vor. Da Hundertjährige aufgrund der bereits beschriebenen gesundheitlichen Einschränkungen einen erhöhten Unterstützungsbedarf haben, ist es sogar wahrscheinlich, dass die Verfügbarkeit von helfenden Sozialpartnern von besonderer Relevanz ist. Da sowohl die Möglichkeiten für soziale Kontakte als auch die Notwendigkeit bzw. der Umfang an Unterstützung davon abhängen, ob sehr alte Menschen alleine bzw. mit Familienangehörigen in einem Privathaushalt oder in einer Einrichtung der Altenpflege (wie zum Beispiel im betreuten Wohnen oder in einem Pflegeheim) leben, werden wir im Folgenden zuerst die Wohnsituation der Hundertjährigen genauer beleuchten.

Wo wohnen die Hundertjährigen?

Von den Hundertjährigen der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie (HD100-II) lebten 59 % in Privathaushalten und 41 % in Einrichtungen der Altenpflege. Von den in Privathaushalten lebenden Hundertjährigen wohnten 30 % ganz alleine und 20 % alleine, aber in einer an das Haus eines Familienmitglieds (z. B. eines Kindes) angegliederten Einliegerwohnung. 23 % der Hundertjährigen lebten zusammen mit einem ihrer Kinder, 20 % mit einer Pflegekraft und 5 % mit ihrem Ehepartner. Eine weitere Person lebte im Kloster. Von den in einer Einrichtung der Altenpflege lebenden Hundertjährigen wohnten 68 % in einem Alten- bzw. Pflegeheim und 32 % in betreutem Wohnen (Abbildung 4).

19 House, J. S., Landis, K. R. & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. Science, 241 (4865), 540–545.

20 Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. Journal of Health and Social Behavior, 52, 145–161.

21 Umberson, D., Crosnoe, R. & Reczek, C. (2010). Social relationships and health behavior across the life course. Annual Review of Sociology, 36, 139–157.

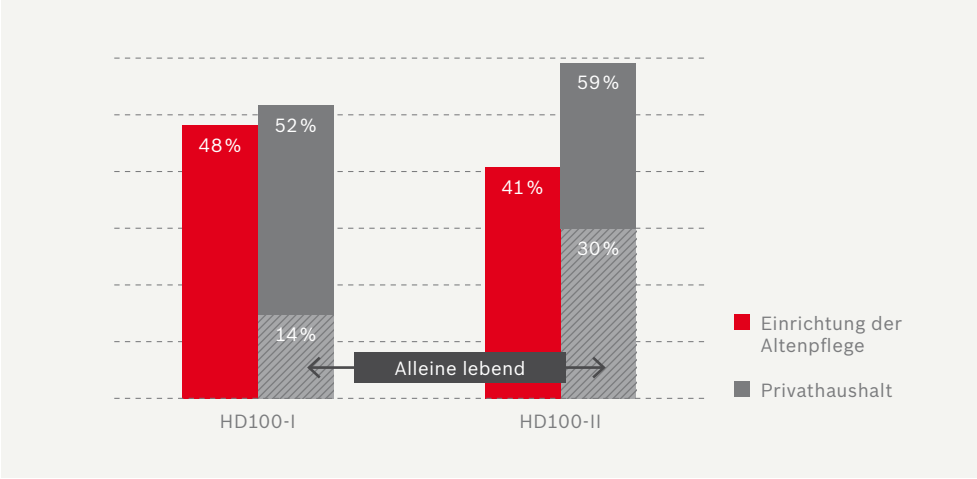


Abbildung 4: Wohnsituation im Alter von 100 Jahren: Ein statistisch bedeutsamer höherer Anteil von Hundertjährigen (schraffierte Felder) lebt heute alleine in Privathaushalten im Vergleich zu den Personen, die vor elf Jahren 100 Jahre alt waren.

Beim Vergleich der Wohnsituation der Hundertjährigen mit der ersten Studie (HD100-I) zeigte sich ein Trend in Richtung einer Zunahme von Hundertjährigen in Privathaushalten (52 % vs. 59 %) und einer Abnahme von Hundertjährigen, die in Einrichtungen der Altenpflege wohnten (48 % vs. 41 %). Bemerkenswert ist auch, dass in HD100-I der Anteil der Hundertjährigen in Privathaushalten noch annähernd gleich groß war wie der Anteil der Hundertjährigen in Einrichtungen der Altenpflege, während sich dieser in HD100-II in Richtung Privathaushalt verschoben hat. Interessanterweise hat der Anteil derjenigen, die alleine leben, deutlich (und statistisch bedeutsam) zugenommen: In HD100-I handelte es sich noch um 14 % und in HD100-II schon um 30 % der Hundertjährigen.

Kinder und (Ur-)Enkel der Hundertjährigen

Um das soziale Netzwerk der Hundertjährigen genauer zu erschließen, können beispielsweise strukturelle Merkmale betrachtet werden. Hierbei bietet es sich an, sich zunächst auf die Kinder, Enkel und Urenkel zu konzentrieren. 73 % der in HD100-II befragten Hundertjährigen hatten mindestens ein lebendes Kind (im Durchschnitt hatten sie zwei Kinder), 58 % hatten Enkelkinder (im Durchschnitt vier) und 45 % hatten Urenkel (im Durchschnitt drei). Bei 92 % der Hundertjährigen mit Kind lebte mindestens eines der Kinder in der Nähe. 17 % hatten bereits den Tod von mindestens einem Kind erlebt (in drei Fällen führte der Verlust eines Kindes zur Kinderlosigkeit). Zusammengefasst verfügte damit die Mehrheit der Hundertjährigen mindestens über ein lebendes Kind bzw. ein Kind, das in ihrer Nähe wohnte. Allerdings war immerhin ungefähr ein Drittel der Hundertjährigen entweder ohne Kind oder ohne in der Nähe lebendes Kind. Ein weiterer interessanter Punkt ist die Tatsache, dass in vielen Fällen die Kinder der Hundertjährigen

ebenfalls in einem fortgeschrittenen Alter waren (54 % hatten ein Kind über 70 Jahre). Da diese ebenfalls »älteren« Kinder dadurch bereits selbst von altersbedingten Problemen betroffen sind, kann die Versorgung hochaltriger Eltern eine besondere Herausforderung darstellen.

Wer hilft den Hundertjährigen? Informelle Unterstützung

Soziale Netzwerke lassen sich nicht nur über ihre Struktur, sondern auch über ihre Funktion beschreiben. Eine wichtige Informationsquelle ist hierbei, wer zentrale Rollen im sozialen Netzwerk übernimmt und beispielsweise die Hauptbezugsperson darstellt. Die Mehrzahl der Hundertjährigen, die Kinder hatten, benannte auch ein Kind als Hauptbezugsperson (74 %). Andere Sozialpartner wurden deutlich seltener angegeben. Die Hundertjährigen ohne Kind gaben zumeist andere Verwandte oder Freunde als wichtigste Bezugsperson (jeweils 30 %) an. Der Vergleich mit den Hundertjährigen aus HD100-I ergab ein ähnliches Bild.

Bei der Frage, wer den Hundertjährigen im Alltag hilft, ist ein wichtiger Gesichtspunkt, auf welche sozialen Ressourcen diese zugreifen können. Entsprechend unterschieden sich die Unterstützung leistende Person sowie der Umfang der verfügbaren Hilfe in Abhängigkeit davon, ob die Hundertjährigen Kinder hatten oder nicht und ob diese in der unmittelbaren Umgebung lebten. Besonders interessant war für uns auch die Frage, wer einspringt, wenn ein Hundertjähriger kein (lebendes) Kind (mehr) hat. Im Falle von Hundertjährigen mit in der Nähe lebenden Kindern wurde tatsächlich die meiste Hilfe (ca. 60 %) von den Kindern geleistet. Diese Zahl setzt sich zusammen aus Hilfeleistung durch Töchter und Söhne: 33 % der Hundertjährigen berichteten Hilfeleistung durch Töchter und 25 % berichteten Hilfe-leistung durch Söhne; nur sechs Hundertjährige berichteten von Hilfe durch Sohn und Tochter gleichzeitig. Hundertjährige, die entweder kein Kind in der Nähe oder kein lebendes Kind hatten, bekamen hauptsächlich Hilfe von anderen Verwandten, allerdings war dies nur für etwas über ein Drittel der Fall. Es scheint folglich so zu sein, dass diejenigen, die keine Kinder oder keine Kinder in der Nähe hatten, insgesamt weniger Unterstützung im Alltag erhielten. Anzumerken ist auch, dass deren Freunde und Nachbarn bei der Hilfe im Alltag eine geringere Rolle spielten, obgleich sie ebenso häufig als primäre Bezugsperson angegeben wurden wie Verwandte. Freunde und Nachbarn scheinen damit primär im sozialen Austausch und zur emotionalen Unterstützung für die Hundertjährigen da zu sein, jedoch nicht in Bezug auf instrumentelle Unterstützung. Insgesamt lässt sich also festhalten, dass dann, wenn es ein in der Nähe lebendes Kind gibt, dieses Kind mit großer Wahrscheinlichkeit die Hauptbezugsperson und Hauptquelle für Unterstützung im Alltag ist. Wenn kein Kind in der Nähe lebt oder kein lebendes Kind vorhanden ist, kommt die Hilfe in erster Linie aus dem weiteren Familienkreis, allerdings ist ihr Umfang deutlich geringer.

Nur wenige Hundertjährige (sieben Personen) in HD100-II hatten ausschließlich Kinder, die nicht in der Nähe wohnten, wodurch Aussagen über diese Gruppe eingeschränkt sind. Allerdings ist wahrscheinlich, dass die Kinder aus der Ferne in einer Art und Weise unterstützen, die von den Hundertjährigen auf die Frage nach Hilfe im Alltag nicht unbedingt berichtet wurde. So zeigte sich beispielsweise im Kontext von Fragen zur Qualität der Eltern-Kind-Beziehung, dass die nicht in der Nähe wohnenden Kinder oft mit emotionaler Unterstützung oder Rat zur Seite stehen. Die Hundertjährigen berichteten diese Form der Unterstützung weniger häufig von in der Nähe wohnenden Kindern.

Um die sozialen Netzwerke der in HD100-II befragten Hundertjährigen in einen breiteren Kontext zu stellen, verglichen wir diese mit Hundertjährigen unserer US-amerikanischen Vergleichsstichprobe (Fordham Centenarian Study). Hierbei traten keine bedeutsamen Unterschiede in Bezug auf Hilfe durch die Kinder zutage, aber die deutschen Hundertjährigen berichteten von signifikant mehr Hilfe aus dem weiteren Familienkreis als die amerikanischen Hundertjährigen. Der Hauptunterschied zwischen den deutschen und den amerikanischen Hundertjährigen besteht folglich darin, an wen sich diese wenden, wenn keine Unterstützung durch die eigenen Kinder zur Verfügung steht.

Professionelle Hilfe: Hundertjährige in Privathaushalten

Ein weiterer wichtiger Aspekt im Zusammenhang mit der Hilfe im Alltag ist die professionelle Unterstützung. Hier konzentrieren wir uns auf Hundertjährige, die in Privathaushalten leben, da die professionelle Hilfe in Einrichtungen der Altenpflege per definitionem vorhanden ist. Die Benutzung professioneller Hilfe unterschied sich interessanterweise nicht in Abhängigkeit davon, ob ein Kind in der Nähe wohnte oder nicht. Es scheint also nicht so zu sein, dass diejenigen ohne ein in der Nähe lebendes Kind sich notwendigerweise mehr auf professionelle Hilfe stützten.

Der Vergleich der Hundertjährigen aus HD100-II und der Fordham Centenarian Study zeigt, dass 50 % der deutschen Hundertjährigen und 58 % der amerikanischen Hundertjährigen, die in Privathaushalten leben, die Inanspruchnahme irgendeiner Form von professioneller Hilfe berichteten, allerdings war dieser Unterschied nicht statistisch bedeutsam. Jedoch gab es einen signifikanten Unterschied, wenn es darum ging, welche Art von Hilfe benutzt wurde. In der deutschen Stichprobe handelte es sich bei der genutzten professionellen Hilfe hauptsächlich um Unterstützung im Haushalt bzw. beim Putzen (23 %). Professionelle Hilfe in Bezug auf die Pflege wurde hingegen nur von wenigen Hundertjährigen berichtet: 14 % erhielten umfassendere Pflegehilfe und 13 % Hilfe in einem bestimmten Pflegebereich (z. B. Unterstützung beim Duschen/Baden). Im Gegensatz dazu wurde pflege-

bezogene Hilfe in der amerikanischen Stichprobe bedeutend häufiger berichtet. Die professionelle Unterstützung in einem bestimmten Pflegebereich war mit 28 % sogar mehr als doppelt so häufig vertreten. Nur 10 % der amerikanischen Hundertjährigen gaben ausschließlich Putzhilfe an (Abbildung 5).

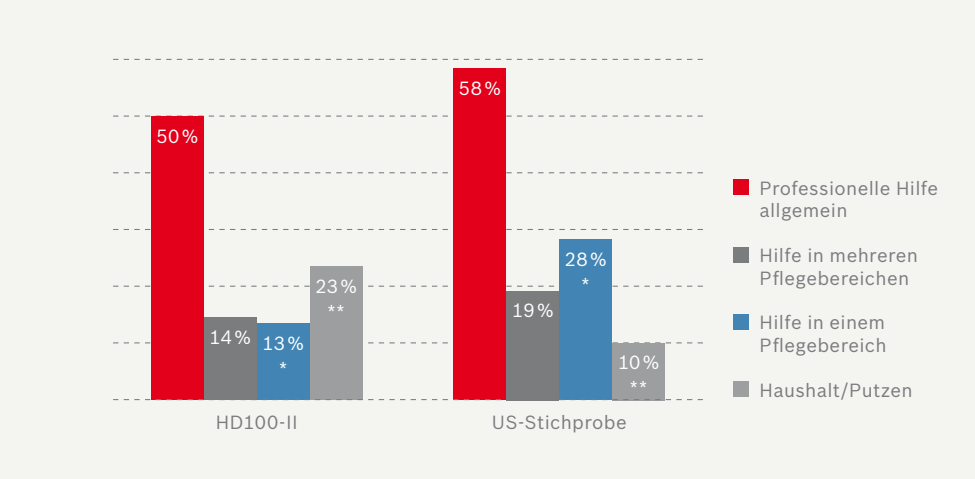


Abbildung 5: Professionelle Hilfe im Ländervergleich: Der Gesamtumfang professioneller Hilfe, die die Hundertjährigen bekommen, unterscheidet sich nicht zwischen Deutschland und den USA. Allerdings erhalten die deutschen Hundertjährigen seltener als die amerikanischen Hundertjährigen Hilfe in der Pflege. In Deutschland wird hingegen häufiger von professioneller Hilfe im Haushalt berichtet. (Statistisch bedeutsame Unterschiede zwischen den Ländern sind mit * gekennzeichnet. $^{**}p < .01$, $^{*}p < .05$).

Ein ähnlicher Vergleich zwischen den Hundertjährigen aus HD100-I und HD100-II zeigt einen Trend in Richtung einer Zunahme in der Nutzung professioneller Hilfe (34 % vs. 50 %). Allerdings war diese Zunahme primär bedingt durch mehr bezahlte Haushaltshilfe (11 % vs. 23 %) und nicht durch eine Zunahme bei der professionellen pflegebezogenen Hilfe (umfassendere Pflegehilfe: 9 % vs. 14 %; Hilfe in bestimmtem Pflegebereich: 15 % vs. 13 %). So entsteht der Eindruck, dass die heutigen Hundertjährigen zwar eine größere Bereitschaft haben oder eher dazu in der Lage sind, professionelle Kräfte zur Hilfe im Haushalt anzustellen, dass diese Veränderung sich aber (noch) nicht auf den Bereich der Pflege ausgewirkt hat.

Häufigkeit und Profil von Einsamkeit

Wenn soziale Unterstützungsnetzwerke die Bedürfnisse einer Person nicht erfüllen können, ist das Erleben von Einsamkeit wahrscheinlich. Einsamkeit ist ein wichtiges Thema, da Forschungsbefunde zeigen, dass Gefühle der Einsamkeit ein Risikofaktor für eine Reihe von Krankheitsindikatoren, Gedächtnisprobleme und

eine geringere Lebensqualität sind.[22,23] 40 % der in HD100-II befragten Hundertjährigen berichten von Einsamkeitsgefühlen.

Der Vergleich mit den Hundertjährigen aus HD100-I zeigt einen Trend in die Richtung abnehmender Einsamkeit (55 % vs. 40 %), was auf eine positive Entwicklung hindeuten könnte. Allerdings erscheint der Anteil der Hundertjährigen, die sich heute einsam fühlen, immer noch bedenklich hoch.

Welche Gesundheits- und sozialen Netzwerkaspekte hängen mit Einsamkeit zusammen? Der Vergleich von Hundertjährigen aus HD100-II, die Einsamkeit berichteten, mit denen, die dies nicht erlebten, zeigt statistisch bedeutsame Unterschiede für die Anzahl von Enkelkindern, die Lebenszufriedenheit, die subjektive Gesundheit, gesundheitsbezogene Einschränkungen im Alltag, Höreinschränkungen, Schmerzen und Depression (Abbildung 6).

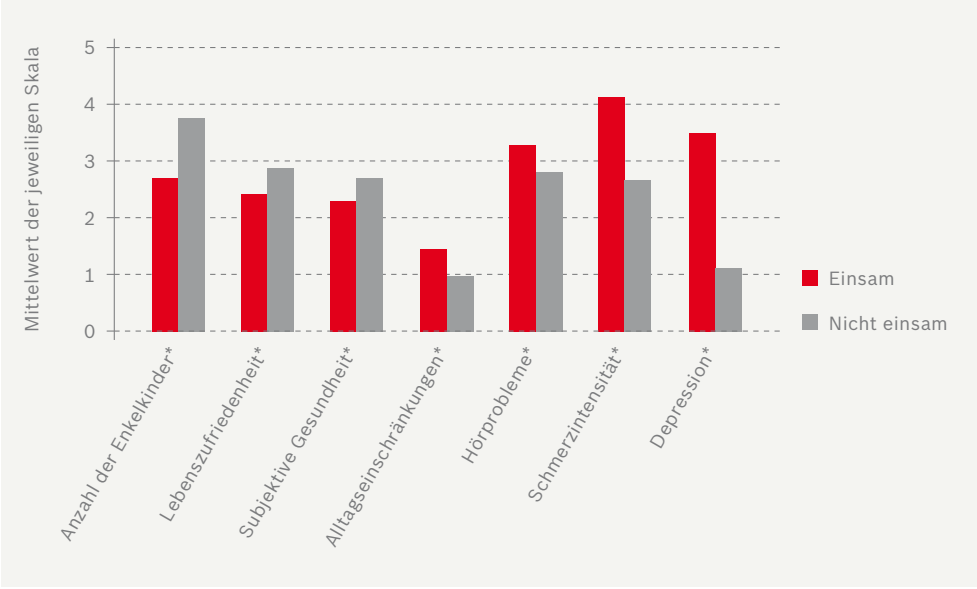


Abbildung 6: Mit Einsamkeit einhergehende Aspekte: Statistisch bedeutsame Unterschiede (gekennzeichnet durch * mindestens p < .05) in Bezug auf die Anzahl von Enkelkindern, Wohlbefinden, Gesundheitsmerkmale und Depressivität.

22 Hawkley, L. C. & Cacioppo, J. T. (2007). Aging and loneliness: Downhill quickly? Current Directions in Psychological Science, 16, 187–191, doi:10.1111/j.1467-8721.2007.00501.

23 Jaremka, L. M., Fagundes, C. P., Peng, J., Bennett, J. M., Glaser, R., Malarkey, W. B. & Kiecolt-Glaser, J. K. (2013). Loneliness promotes inflammation during acute stress. Psychological Science 0956797612464059, first published on April 29, 2013, doi:10.1177/0956797612464059.

Ein höheres Risiko für Einsamkeitserleben lag bei Hundertjährigen vor, die weniger Enkelkinder, eine niedrigere Lebenszufriedenheit, schlechtere subjektive Gesundheit, mehr gesundheitsbedingte Einschränkungen, ausgeprägtere Höreinschränkungen, intensivere Schmerzen und eine deutlichere Depressionssymptomatik hatten. Zusätzlich zeigte sich, dass diejenigen, die sich einsam fühlten, auch mit größerer Wahrscheinlichkeit angaben, ihre Familie nicht so häufig sehen zu können, wie sie es sich wünschen würden.

Weiterhin untersuchten wir, ob Einsamkeit auch damit zusammenhängt, welchen sozialen Aktivitäten die Hundertjährigen nachgehen. Danach gefragt, berichteten die Hundertjährigen davon, am Telefon Gespräche zu führen, Besuch zu empfangen, Kaffee zu trinken/gemeinsam zu essen, sich einfach zu treffen bzw. zu unterhalten, andere zu besuchen, an organisierten Aktivitäten teilzunehmen, Ausflüge zu machen, zusammen einzukaufen und Briefe zu schreiben. Obgleich sich die sozialen Aktivitäten zwischen den Hundertjährigen mit versus ohne Einsamkeitserleben statistisch nicht bedeutsam unterschieden, war ein durchgängiges Muster von weniger Sozialaktivitäten unter denen zu verzeichnen, die sich einsam fühlten. Zusammengefasst zeigt sich somit, dass Einsamkeit sowohl mit Aspekten des sozialen Netzwerks und sozialen Aktivitäten als auch mit Gesundheitsfaktoren zusammenhängt.

Fazit

Die Unterstützungssituation der heutigen Hundertjährigen – nämlich die Versorgung hauptsächlich über ihre Kinder – wird keine realistische Option für viele zukünftige Hundertjährige sein. Niedrige Geburtenraten und zunehmende Kinderlosigkeit in Deutschland bedeuten, dass eine wachsende Anzahl der Deutschen die Herausforderungen des hohen und sehr hohen Alters ohne die Unterstützung eigener Kinder bewältigen muss. Auch gibt es zunehmend mehr Familien, in denen beide Ehepartner berufstätig sind, was mit sich bringt, dass die Übernahme von Pflegeaufgaben nur begrenzt möglich ist. Das heißt, wenn diejenigen, die heute um die 40 sind, ein hohes Alter erreichen, werden sie ganz andere Versorgungsstrukturen brauchen als die heutigen Hundertjährigen. Die dazugehörenden Familien oder vergleichbare soziale Netzwerke werden eine andere Art von Unterstützung und Pflegeoptionen brauchen, um ihren Hundertjährigen ausreichend helfen zu können. Diese Entwicklung spiegelt sich in den USA schon deutlicher wider, aber selbst dort werden die momentan existierenden Versorgungsmechanismen nicht ausreichen, um die Bedürfnisse der Hochaltrigen in der Zukunft abzudecken. Fazit ist, dass die Hundertjährigen von morgen und ihre Familien/Sozialpartner alternative Unterstützungsmechanismen und Versorgungsstrukturen brauchen werden. Dies wird insbesondere der Fall sein für diejenigen Hundertjährigen, die in Privathaushalten leben wollen. Der Wunsch nach Eigen- und Selbständigkeit sollte aus

ethischen Gründen respektiert und unterstützt werden; zudem ist der Verbleib von Hochaltrigen in Privathaushalten deutlich weniger kostenträchtig als der Aufenthalt in Pflegeeinrichtungen. Es muss entsprechend ein vorrangiges Ziel sein, diesen Hochaltrigen zu ermöglichen, möglichst lange in Privathaushalten leben zu können. In diesem Kontext ist es wichtig, darüber nachzudenken, wie sowohl die Bereitschaft zur Nutzung als auch der Zugang zu professioneller Hilfe, insbesondere Pflegehilfe, erhöht werden können. Dabei wäre beispielsweise die finanzielle und strukturelle Unterstützung von niedrigschwelligen professionellen Hilfeleistungen (beispielsweise Hilfe beim Einkauf, bei der Essenszubereitung oder Begleitung bei Spaziergängen) wichtig, da das Sicherstellen von regelmäßigen Mahlzeiten, Medikamenteneinnahme und Bewegung ein Herauszögern ausgeprägterer Pflegebedürftigkeit und damit ein längeres Beibehalten von Selbständigkeit im Alltag erlauben.

Befunde zum Thema Einsamkeit geben uns eine Vorstellung davon, welche Herausforderungen im Leben derer, die sich einsam fühlen, existieren. Interventionen zur Reduzierung und Vorbeugung von Einsamkeit sollten sich auf die identifizierten Problembereiche konzentrieren. Obgleich es natürlich mit Einsamkeit zusammenhängende Aspekte gibt, die sich nicht ohne weiteres verändern lassen (z. B. Erkrankungen), existieren andere Aspekte, die beeinflussbar(er) sind. Hierzu gehören beispielsweise die (effektivere) Behandlung von Schmerzen und Depression sowie bessere Unterstützung durch technische Hilfsmittel bei Hörproblemen. Des Weiteren sollten Angebote zu sozialen Aktivitäten geschaffen und die Teilnahme an existierenden Aktivitäten erleichtert werden. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass die Gruppe der Hochaltrigen besondere Anforderungen mit Blick auf die Sozialraumgestaltung stellt. Begegnungsmöglichkeiten im Quartier, Besuchsdienste und die Vernetzung von professioneller Pflege mit Nachbarschaftshilfen sollten hier noch stärkere Beachtung finden.

Psychologische Stärken und Wohlbefinden

Ob ein Leben im sehr hohen Alter noch lebenswert ist, stellt für viele Menschen eine wichtige Frage dar. Da das sehr hohe Alter, wie bereits beschrieben, zumeist mit vielfältigen Verlusten in zentralen Lebens- und Funktionsbereichen wie beispielsweise der Gesundheit, der kognitiven Leistungsfähigkeit und dem sozialen Netzwerk einhergeht, können sich jüngere Menschen oft kaum vorstellen, dass ein gutes Leben im Alter überhaupt möglich sein kann. Wenn Menschen sehr stark gesundheitlich belastet und auf umfassende Unterstützung angewiesen sind, meist den Ehepartner, Freunde, Verwandte, sogar eigene Kinder überlebt haben und zudem den nahenden Tod vor Augen haben – kurz: nur über deutlich eingeschränkte faktische und zeitliche Ressourcen verfügen –, kann es da gelingen, Lebensqualität – wie beispielsweise Lebenszufriedenheit – zu empfinden? Medienberichten zufolge scheinen einzelne Hundertjährige zufrieden, sogar glücklich zu sein. Jedoch gibt es bislang wenige Studien, die diese Fragestellung im Rahmen von repräsentativen Stichproben untersuchten. Ausnahmen stellen unsere eigenen Arbeiten zur ersten Heidelberger Hundertjährigen-Studie (HD100-I)[24] und die Georgia Centenarian Study dar.[25] Handelt es sich bei den zufriedenen Hundertjährigen um Einzelfälle oder ist es eine größere Gruppe? Und falls eine hohe Lebensqualität bei Hundertjährigen ein verbreitetes Phänomen ist, welche Lebensbedingungen und Personenmerkmale sind hierfür verantwortlich? Die Identifikation von Risikofaktoren und von Aspekten, die einen positiven Einfluss auf die Lebenszufriedenheit haben, kann dabei helfen, sehr alte Menschen optimal darin zu unterstützen, auch jenseits des 100. Geburtstags eine hohe Lebensqualität aufrechtzuerhalten. Darüber hinaus können jüngere Menschen – gemeint sind hier 70-, 80- und 90-Jährige, möglicherweise aber auch Menschen mittleren Alters – von solchen Ergebnissen profitieren, da sie sich besser auf ein gutes Leben im hohen Alter vorbereiten können.

Wohlbefinden mit 100?

In der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie erfragten wir Wohlbefinden mit unterschiedlichen Messinstrumenten, die sowohl Einzelfragen als auch etablierte Fragebögen umfassten. Die folgenden Ergebnisse beziehen sich auf die Antworten derjenigen Hundertjährigen der populationsbasierten Stichprobe, deren kognitiver Status eine zuverlässige Selbstauskunft ermöglichte. Auf die

24 Rott, C. & Jopp, D. (2006). Subjective well-being in centenarians. Global Ageing, 4 (special issue: centenarians), 52–62.

25 Poon, L. W., Martin, P., Bishop, A., Cho, J., da Rosa, G., Deshpande, N. et al. (2010). Understanding centenarians' psychosocial dynamics and their contributions to health and quality of life. Current Gerontology and Geriatrics Research, doi:10.1155/2010/680657.

Frage, ob sie leicht zum Lachen zu bringen seien, antworteten mehr als die Hälfte der Hundertjährigen (57 %) mit Ja und nur 12 % mit Nein. Ungefähr ein Drittel der Hundertjährigen war unentschieden. Die Frage, ob sie ebenso glücklich seien wie in jüngeren Jahren, ergab ein beinahe identisches Antwortmuster. Auch hier bejahten 56 % der Hundertjährigen die Frage und 12 % verneinten sie. Dass 32 % der Hundertjährigen sich weder für Ja noch für Nein entscheiden konnten, verdeutlicht, dass Fragen nach der Lebensqualität in diesem hohen Alter bisweilen nicht so einfach zu beantworten sind. Beim Vergleich mit der ersten Heidelberger Hundertjährigen-Studie ergab sich kein statistisch bedeutsamer Unterschied in Bezug auf die Frage, wie leicht die Hundertjährigen zum Lachen zu bringen seien. Allerdings waren die heutigen Hundertjährigen häufiger der Meinung, sie seien ebenso glücklich wie früher.[26] Zusammenfassend kann damit festgehalten werden, dass die zu einer Eigenauskunft fähigen Hundertjährigen ein überwiegend positives Wohlbefinden berichten und dass sie heute häufiger als die Hundertjährigen der Studie von 2000/01 angeben, genauso glücklich wie in früheren Jahren zu sein.

Lebenszufriedenheit bei Hundertjährigen im Vergleich zu jüngeren Personen

Neben den beschriebenen einzelnen Fragen zum Wohlbefinden erfassten wir in der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie auch ein Standardmaß zur Lebenszufriedenheit.[27] Eine überwiegende Mehrheit, nämlich über 80 % der Hundertjährigen, war mit ihrem Leben zufrieden, 36 % in mittlerem Ausmaß und 46 % in sehr starkem Ausmaß. Nur eine Person gab an, überhaupt nicht zufrieden zu sein, und knapp ein Fünftel (18 %) war nur etwas zufrieden (Abbildung 7).

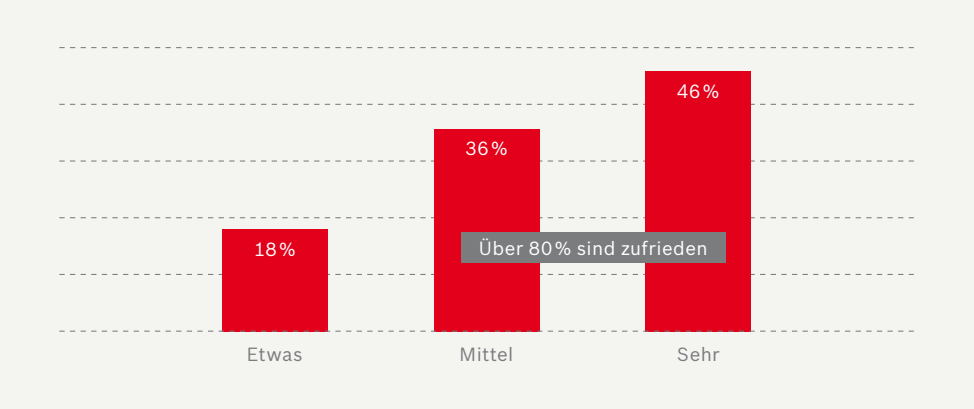


Abbildung 7: Lebenszufriedenheit der heutigen Hundertjährigen: Prozent der Hundertjährigen pro Antwortkategorie.

26 Nach statistischer Kontrolle der kognitiven Leistungsfähigkeit und der subjektiven Gesundheit.

27 Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. Psychological Assessment, 5, 164–172.

In der ersten Heidelberger Hundertjährigen-Studie konnten wir bereits zeigen, dass die Hundertjährigen trotz aller erlebten Einschränkungen und Ressourcenverluste ebenso glücklich waren wie 40-jährige Personen.[28] In der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie konnten wir auf die zuvor beschriebene Vergleichsstichprobe von 65- bis 95-jährigen Heidelbergern zugreifen und untersuchen, ob die heutigen Hundertjährigen mehr oder weniger Lebenszufriedenheit zeigen als junge-alte (65 bis 79 Jahre) oder alte-alte (80 bis 95 Jahre) Personen. Hierbei zeigte sich, dass die Hundertjährigen im Durchschnitt eine beinahe ebenso hohe Lebenszufriedenheit hatten wie die jungen-alten Personen und sogar eine höhere Lebenszufriedenheit als die alten-alten Personen. Allerdings waren diese Unterschiede gering und nur derjenige zwischen den Jungen-Alten und den Alten-Alten statistisch bedeutsam (Abbildung 8).

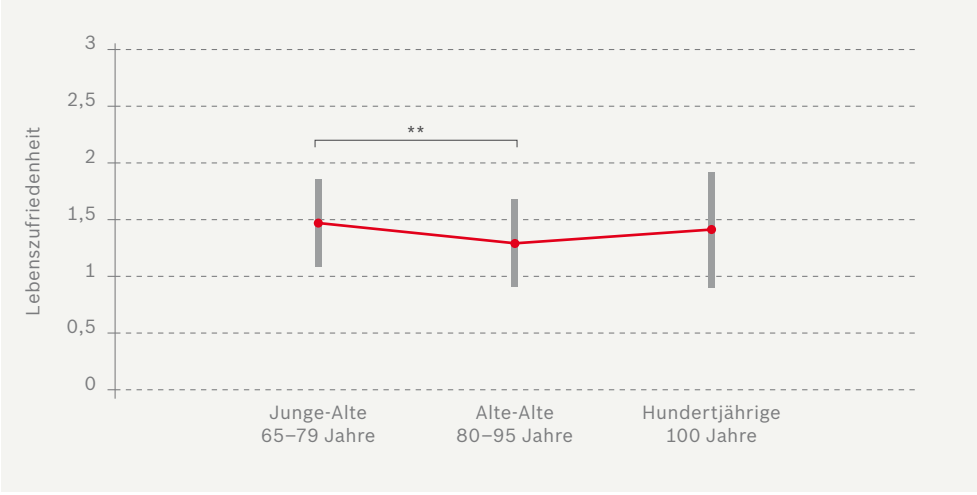


Abbildung 8: Lebenszufriedenheit im Vergleich: Die Lebenszufriedenheit ist bei den Jungen-Alten statistisch bedeutsam höher als bei den Alten-Alten (**p < .01). die Hundertjährigen unterscheiden sich hingegen nicht bedeutsam von den beiden jüngeren Gruppen.

Psychologische Stärken: Definition und Altersunterschiede

Bei der Untersuchung der Faktoren, die zu einer hohen Lebensqualität beitragen, konzentrieren sich gerontologische Studien häufig auf die Personenmerkmale und Lebensumstände, die sich im hohen Alter verändern, etwa die Gesundheit oder die Wohnsituation (z. B. Privathaushalt vs. Pflegeeinrichtung). Dabei wird eine Gruppe von Personenmerkmalen häufig übersehen, die gerade im Kontext von sich verringernden Ressourcen eine wichtige Rolle spielt, nämlich die psychologischen

28 Jopp, D. & Rott, C. (2006). Adaptation in very old age: Exploring the role of resources, beliefs, and attitudes for centenarians' happiness. Psychology and Aging, 21, 266–280.

Stärken. Bei den psychologischen Stärken handelt es sich um psychische Eigenschaften der Person, die dabei helfen können, mit schwierigen Lebenslagen gut umzugehen. Sie umfassen Einstellungen und Überzeugungen zur eigenen Person, zum Leben insgesamt und zur Zukunft sowie Strategien des Lebensmanagements und der Problembewältigung.[29] Im Rahmen unserer Hundertjährigen-Studien konzentrieren wir uns vor allem auf vier psychologische Stärken: Selbstwirksamkeit, optimistischer Ausblick, Lebenssinn und Lebenswillen. Die erlebte Selbstwirksamkeit entspricht der Überzeugung, wichtige Tätigkeiten umsetzen zu können, sich beispielsweise in der Lage zu sehen, den Alltag alleine meistern zu können. Ein optimistischer Ausblick beschreibt die Neigung einer Person, Dinge eher positiv zu sehen, z. B. das Glas eher als halbvoll und nicht als halbleer zu betrachten. Lebenssinn bezieht sich darauf, inwieweit es Menschen gelingt, ihre Existenz, aber auch spezifische Situationen als sinnhaft, bedeutsam und stimmig zu erleben. Der Lebenswille ist dadurch gekennzeichnet, dass Menschen am Leben hängen und auch gerne weiter am Leben bleiben wollen. Diese psychologischen Merkmale haben sich sowohl in früheren Untersuchungen mit jüngeren Menschen[30] als auch in der ersten Heidelberger Hundertjährigen-Studie[31] als besonders wichtig für die empfundene Lebensqualität herausgestellt.

Lassen sich psychologische Stärken bei Hundertjährigen wiederum in der vorliegenden Studie nachweisen und, wenn ja, können sie im gleichen Umfang auf diese Stärken zugreifen wie jüngere Altersgruppen? Die Stärken Selbstwirksamkeit und Lebenswille waren bei den Hundertjährigen im Durchschnitt bedeutsam geringer ausgeprägt als bei den Jungen-Alten, jedoch unterschied sich das Niveau nicht von dem der Alten-Alten. Die Überzeugung, Kontrolle über die Ausführung von wichtigen Tätigkeiten zu haben, und der Wille, am Leben bleiben zu wollen, verringerten sich nicht weiter, sondern scheinen sich im sehr hohen Alter zu stabilisieren. Beim Lebenssinn zeigte sich hingegen eine weitere Verringerung des durchschnittlichen Niveaus: Hier liegt eine statistisch bedeutsame kontinuierliche Reduktion über die drei Altersgruppen hinweg vor. Wichtig ist allerdings festzustellen, dass der durchschnittliche Lebenssinn, gemessen auf einer Skala von 0 bis 2, bei allen Altersgruppen im oberen Viertel der Skala liegt und damit insgesamt relativ hoch ist. Dennoch weisen die statistisch bedeutsamen Unterschiede zwischen den Altersgruppen und das im Vergleich zu den anderen Altersgruppen geringste Niveau bei den Hundertjährigen darauf hin, dass es keine einfache Aufgabe

29 Jopp, D. S., Rott, C. & Wozniak, D. (2010). Psychologische Stärken im Alter. In: A. Kruse (Hrsg.), Potenziale des Alters (S. 51–74). Heidelberg: Akademische Verlagsgesellschaft.

30 Jopp, D. S., Rott, C. & Wozniak, D. (2010). Psychologische Stärken im Alter. In: A. Kruse (Hrsg.), Potenziale des Alters (S. 51–74). Heidelberg: Akademische Verlagsgesellschaft.

31 Jopp, D. & Rott, C. (2006). Adaptation in very old age: Exploring the role of resources, beliefs, and attitudes for centenarians' happiness. Psychology and Aging, 21, 266–280.

ist, einen starken Lebenssinn bis ins 100. Lebensjahr aufrechtzuerhalten. Bei der vierten psychologischen Stärke im Fokus, dem optimistischen Ausblick, zeigte sich ein unerwartetes Muster (Abbildung 9): Wie auch die anderen Stärken war der optimistische Ausblick am höchsten bei den Jungen-Alten und bedeutsam geringer bei den Alten-Alten. Die Hundertjährigen wiesen jedoch ein wiederum statistisch bedeutsames höheres Niveau auf. Da nicht zu vermuten ist, dass die Alten-Alten nach Erreichen ihres 80. oder 90. Geburtstags einen höheren Optimismus entwickeln, sondern (die wenigen verfügbaren) Untersuchungen[32] eher einen umgekehrten Trend erwarten lassen, könnte dieser Befund die Folge eines Selektionseffekts sein. Dies wäre ein indirekter Hinweis darauf, dass eine optimistische Grundeinstellung einen Beitrag zum Überleben leistet: Möglicherweise haben diejenigen 80- bis 95-Jährigen eine größere Chance, 100 zu werden, die einen optimistischeren Ausblick auf das Leben haben bzw. weiterhin bewahren können.

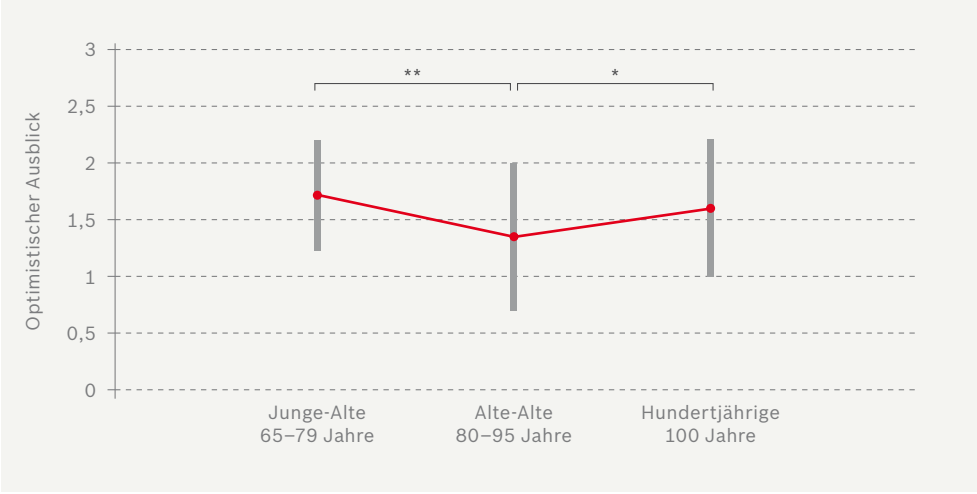


Abbildung 9: Optimistischer Ausblick im Vergleich: Junge-Alte und die Hundertjährigen haben einen optimistischeren Ausblick als die Alten-Alten. Die Jungen-Alten und die Hundertjährigen unterscheiden sich hingegen nicht. (Statistisch bedeutsame Unterschiede gekennzeichnet durch ** p < .01 und * p < .05).

Bedeutung der psychologischen Stärken für die Lebenszufriedenheit

Welche Rolle spielen nun psychologische Stärken im Vergleich zu Ressourcen der Person und der Umwelt? Zur Beantwortung dieser Frage wurden zentrale soziodemographische, gesundheitliche und soziale Ressourcen sowie die psychologischen Stärken Selbstwirksamkeit, optimistischer Ausblick, Lebenssinn und Lebenswille mit Lebenszufriedenheit in Beziehung gesetzt. Zusammenhangsanalysen ergaben,

32 Kotter-Grühn, D., Kleinspehn-Ammerlahn, A., Gerstorf, D. & Smith, J. (2009). Self-perceptions of aging predict mortality and change with approaching death: 16-year longitudinal results from the Berlin Aging Study. Psychology and Aging, 24 (3), 654–667.

dass klassische soziodemographische Ressourcen wie Bildung und Einkommen ohne Bedeutung für die Lebenszufriedenheit waren. Allerdings war die Wohnform eine bedeutsame Größe: Hundertjährige, die mit anderen Familienmitgliedern (z. B. dem Ehepartner oder einem Kind) zusammenlebten, waren zufriedener mit ihrem Leben. Gleichzeitig zeigte sich, dass in Institutionen (z. B. Pflege- oder Seniorenheim) lebende Hundertjährige weniger zufrieden waren (siehe Abbildung 10).

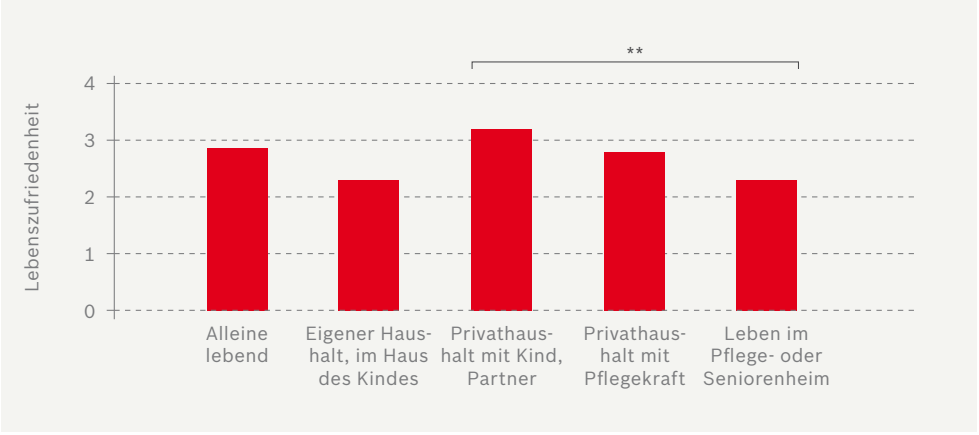


Abbildung 10: Die Lebenszufriedenheit hängt von der Wohnsituation ab: Diejenigen Hundertjährigen, die mit ihrem Ehepartner oder Kindern in Privathaushalten leben, sind zufriedener als Hundertjährige in Institutionen (statistisch bedeutsamer Unterschied gekennzeichnet durch ** $p < .01$).

Auch bei den gesundheitlichen Ressourcen waren nur wenige Aspekte mit der Lebenszufriedenheit verknüpft. Zahlreiche Gesundheitsaspekte – wie beispielsweise die kognitive Leistungsfähigkeit, die Anzahl von Gesundheitsproblemen (etwa Erkrankungen oder Funktionseinschränkungen), die Fähigkeit, die für ein selbständiges Leben notwendigen Alltagstätigkeiten ausführen zu können, oder auch gesundheitlich verursachte Aktivitätseinschränkungen – wiesen keine Beziehung zur Lebenszufriedenheit auf. Lediglich eine bessere subjektive Gesundheit, d. h. die Einschätzung des eigenen Gesundheitszustands, war mit einer höheren Lebenszufriedenheit verknüpft. Auch bei den sozialen Ressourcen war der Zusammenhang mit der Lebenszufriedenheit äußerst gering. Die in der Analyse berücksichtigten sozialen Ressourcen – wie beispielsweise die Anzahl von Kindern, das Vorhandensein eines Vertrauten oder wie häufig Zeit mit anderen, etwa der Familie, verbracht wird – waren ohne Bedeutung. Dieses Ergebnis mag auf den ersten Blick erstaunlich erscheinen, da soziale Aspekte in der Regel sehr wichtig für die Lebensqualität sind. Unser Befund deckt sich allerdings mit anderen Studien, die zeigten, dass weniger die quantitativen Merkmale eines sozialen Netzwerks (z. B. die Anzahl von Freunden), sondern eher die qualitativen Merkmale (z. B. die Qualität der Kontakte) für das

Wohlbefinden entscheidend sind.[33] Ob qualitative soziale Ressourcen wie beispielsweise die Qualität der Beziehung zu den Kindern von Bedeutung sind, muss in zukünftigen Analysen geprüft werden.

Im Gegensatz zur geringen Bedeutung der soziodemographischen, gesundheitlichen und sozialen Ressourcen spielten die psychologischen Stärken eine durchweg wichtige Rolle. Sie wiesen alle stark positive Beziehungen zur Lebenszufriedenheit auf. Wurden alle statistisch bedeutsamen Merkmale in einer weiteren Analyse gemeinsam untersucht, so wurde ein besonders starker unabhängiger Effekt des optimistischen Ausblicks, der Selbstwirksamkeit und des Zusammenlebens mit anderen deutlich. Hierbei ist zu berücksichtigen, dass psychologische Konstrukte eine gewisse Nähe zueinander aufweisen und daher eine größere Wahrscheinlichkeit haben, eine Beziehung zueinander aufzuweisen als Konstrukte, die sich in ihrer Natur stärker unterscheiden. Dennoch waren die Effekte der psychologischen Stärken außergewöhnlich stark. Somit kann festgehalten werden, dass die psychologischen Stärken im Vergleich zur Gesundheit, den sozialen Ressourcen und objektiven Lebensumständen für die Lebenszufriedenheit am wichtigsten sind.

Fazit

Da die vorliegenden Ergebnisse zeigen, dass eine hohe Lebensqualität bei Hundertjährigen trotz geringer Ressourcenausstattung möglich ist und psychologische Stärken mit wenigen Ausnahmen eine deutlich wichtigere Rolle spielen als soziodemographische, gesundheitliche und soziale Aspekte, sollten diese umfassend gefördert werden. Dies ist insbesondere deshalb zentral, da die Selbstwirksamkeit, der Lebenssinn und der Lebenswille im Alter gefährdet zu sein scheinen. Eine Förderung von Selbstwirksamkeit, Lebenssinn und Lebenswillen kann beispielsweise dadurch erfolgen, dass selbst sehr alte, auf Unterstützung angewiesene Menschen zu sinnstiftenden Aktivitäten und eigenständigen Tätigkeiten ermutigt werden. Besondere Bedeutung gewinnt hier die Sicherung von Teilhabe, die vor allem durch soziale Beziehungen innerhalb und außerhalb der Familie ermöglicht wird, wobei sich in den Beziehungen zu nachfolgenden Generationen auch das Motiv der Generativität und Gerotranszendenz verwirklichen kann: Die Überzeugung, etwas für jüngere Generationen tun zu können, in den nachfolgenden Generationen fortzuleben, bedeutsam für nachfolgende Generationen zu sein, bildet eine wichtige psychologische Grundlage von Teilhabe. Zahlreiche Hundertjährige berichteten von Aktivitäten, die ihnen Freude machen und ihrem Leben Sinn geben, wie beispielsweise gemeinsame Zeit mit Enkeln und Urenkeln, Freunden und Familienmitgliedern verbringen zu können oder das Verfolgen eines Hobbies wie Sin-

33 Pinquart, M. & Soerensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis. Psychology and Aging, 15, 187–224.

gen, Musikhören oder Handarbeiten. Zudem betonten zahlreiche Hundertjährige, dass sie gerne als Zeitzeugen ihren Beitrag zu unserer Gesellschaft leisten wollen. Allerdings möchten sie dabei nicht nur als wandelndes Geschichtsbuch verstanden werden, sondern wollen auf Themen in der Gesellschaft hinweisen, die ihnen durch ihre Lebensgeschichte zentral erscheinen, jüngeren Menschen in Deutschland jedoch oft weniger wichtig sind, wie z. B. Völkerverständigung und Friedensforschung. Insofern sollten Möglichkeiten geschaffen werden, in denen auch Hochaltrige positive soziale Interaktionen erleben können, indem sie ihre Lebenserfahrung einbringen und dafür gesellschaftlichen Respekt erfahren. Dies könnte beispielsweise im Rahmen von Schul- oder Universitätsprogrammen, an Seniorenakademien oder durch das Einberufen von »Ältestenräten« in zentralen gesellschaftlichen Bereichen geschehen.

Hundertjährige berichten davon, den Austausch mit jüngeren Generationen als sehr sinnstiftend zu erleben. Es scheint psychologisch sehr wichtig, gerade dann anderen etwas geben zu können, wenn man selbst häufig auf Hilfe angewiesen ist. Dieses Bedürfnis nach gegenseitiger Unterstützung wird beispielsweise in Initiativen und Programmen aufgegriffen, in denen Jugendliche als Praktikanten in Einrichtungen der Altenpflege tätig sind. Gleichzeitig erhalten sie einen der älteren Bewohner als Mentor, der ihnen mit seiner Lebenserfahrung zur Seite steht.

Sinnhaftes und eigenständiges Verhalten bleibt auch dann von besonderer Bedeutung, wenn Unterstützung und Pflege nötig werden. Selbständiges Handeln dort zu erlauben, wo dies die Fähigkeiten der hochaltrigen Person noch zulassen, kann dabei helfen, die Selbstwirksamkeit und den Lebenssinn aufrechtzuerhalten. Zahlreiche Studien konnten für jüngere Altersgruppen nachweisen, dass auch im Pflegekontext Kontroll- und Sinnerleben möglich sind, wie beispielsweise durch die Beteiligung an für das Zusammenleben in der Institution wichtigen Aktivitäten (z. B. Essenszubereitung, Pflege des Gartens, Betreuung von Zimmerpflanzen oder Haustieren) oder durch das Ermöglichen von Mitsprache (z. B. bei der Planung von täglichen Aktivitäten, Mitgliedschaft im Heimbeirat). Angesichts der straffen Taktung des Pflegealltags scheint es unumgänglich, das derzeit vorherrschende Pflegekonzept zu überdenken, da der Zeitdruck dazu führt, dass für eigenständiges Verhalten kaum Raum bleibt und unselbständiges – weil zeitsparendes – Verhalten oft durch das Pflegepersonal belohnt wird.[34] Gerade vor dem Hintergrund der Bedeutung der Selbstwirksamkeit und des Lebenssinns ist es zentral, die zu unterstützende bzw. zu pflegende Person mit ihrem Bedürfnis nach Selbstbestimmung und

34 Zank, S. & Baltes, M. M. (1998). Förderung von Selbständigkeit und Lebenszufriedenheit in stationären Einrichtungen. In: A. Kruse (Hrsg.), Psychosoziale Gerontologie, Band 2: Intervention. Jahrbuch der Medizinischen Psychologie (S. 60–72). Göttingen: Hogrefe.

Sinnerleben stärker in den Mittelpunkt zu stellen, um die psychologischen Stärken zu stabilisieren und damit die Lebensqualität aufrechtzuerhalten.

Aktivitäten, Zukunftsperspektive und Ziele von Hundertjährigen

Aktivitäten

Aktivitäten oder persönliche Vorhaben sind ein wesentlicher Bestandteil des Lebens und stehen mit dem Wohlbefinden in enger Beziehung.[35] Gleichzeitig ist aber damit zu rechnen, dass gesundheitliche Probleme die Ausübung von Aktivitäten einschränken können. Daher fragten wir zunächst, ob und in welchem Ausmaß sich die Hundertjährigen bei ihren Vorhaben durch ihren gesundheitlichen Status eingeschränkt fühlen, zunächst ohne auf die Vorhaben selbst einzugehen. Dabei verglichen wir die Hundertjährigen mit den Teilnehmern der Studie »Aktiv in Heidelberg«. Die Ergebnisse dieses Vergleichs sind zum Teil überraschend (vgl. Abbildung 11).

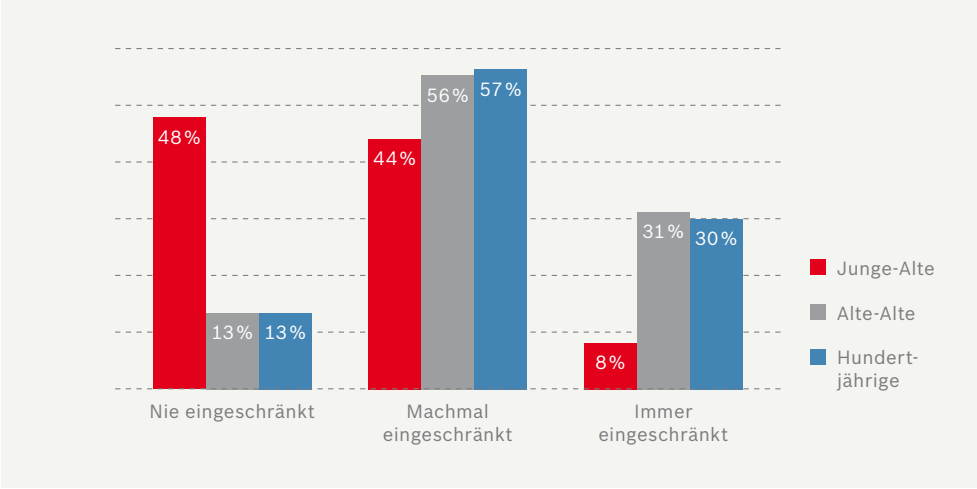


Abbildung 11: Aktivitätseinschränkungen durch gesundheitliche Probleme: Während sich die Jungen-Alten zumeist gar nicht oder nur manchmal bei Aktivitäten eingeschränkt fühlen, berichten Alte-Alte und Hundertjährige überwiegend davon, manchmal oder immer eingeschränkt zu sein. Allerdings gibt es keinen Unterschied zwischen den Alten-Alten und den Hundertjährigen.

Während sich die Jungen-Alten zumeist gar nicht oder nur manchmal bei Aktivitäten eingeschränkt fühlten, berichteten 87 % der Alten-Alten und Hundertjährigen, manchmal oder immer eingeschränkt zu sein. Allerdings gab es keinen statistisch bedeutsamen Unterschied zwischen den Alten-Alten und den Hundertjährigen, was durchaus beachtlich ist, da die Teilnehmer aus »Aktiv in Heidelberg« alle in Privathaushalten lebten und deutlich weniger große Einschränkungen aufwiesen. Bei der Erhebung der Aktivitäten unterschieden wir, ob sie zum Zeitpunkt

35 Lawton, M. P., Moss, M. S., Winter, L. & Hoffman, C. (2002). Motivation in later life: Personal projects and well-being. Psychology and Aging, 17, 539–547.

der Befragung ausgeübt wurden und, wenn nicht mehr, in welchem Alter sie aufgegeben wurden (vgl. Tabelle 3).

	aktuell	früher	Alter Aufgabe
Fernsehen	76 %	97 %	94 (78–100)
Geistige Aktivität	46 %	91 %	91 (25–100)
Radio	38 %	80 %	88 (29–100)
Private soziale Aktivitäten	36 %	89 %	92 (74–100)
Entspannung	23 %	92 %	85 (26–99)
Spiele	23 %	63 %	83 (5–100)
Körperliche Aktivität, Sport	20 %	84 %	79 (19–100)
Handwerkliche Tätigkeiten	5 %	49 %	80 (10–99)
Ehrenamt	4 %	30 %	78 (24–99)
Internet	0 %	0 %	

Tabelle 3: Prozentsatz der Hundertjährigen, die bestimmte Aktivitäten derzeit durchführen bzw. früher durchgeführt haben, sowie das durchschnittliche Alter, in dem die Aktivität aufgegeben wurde. Die Angabe in Klammern stellt das früheste sowie das späteste berichtete Aufgabealter dar.

Die häufigste Aktivität der Hundertjährigen war Fernsehen. Drei Viertel gaben an, dies regelmäßig zu tun. Knapp die Hälfte berichtete, dass sie den Geist anregende Aktivitäten ausführten, um sich mental fit zu halten. Radiohören, private soziale Aktivitäten, Aktivitäten zur Entspannung und Spiele wurden von einem Drittel bis zu einem Viertel im Alter von 100 Jahren ausgeübt. 20 % waren noch körperlich oder sogar sportlich aktiv, 4 % übten ein Ehrenamt aus. Kein Hundertjähriger benutzte das Internet. Vergleicht man diese Angaben mit den Aktivitäten früher im Leben, so wird deutlich, dass die Hundertjährigen heute viel weniger aktiv sind als früher. Die heutigen Hundertjährigen waren insgesamt – mit der Ausnahme Internet – über ihr Leben hinweg außergewöhnlich aktiv. Die meisten Aktivitäten wurden im Durchschnitt erst im neunten oder zehnten Lebensjahrzehnt aufgegeben, körperliche Aktivitäten und Ehrenämter allerdings früher.

Zukunftsperspektive

Im Rahmen des qualitativen Teils des Fragebogens von HD100-II stellten wir die Frage, wie alt die Untersuchungsteilnehmer gerne werden würden. 87 Hundertjährige äußerten sich dazu. Aus den Antworten wurden dann die am häufigsten benannten Themen identifiziert, wobei zumeist mehr als ein Thema von den Hundertjährigen angesprochen wurde. Am häufigsten (29 %) gaben die Hundertjährigen an, dass sie mehr Lebenszeit haben wollten. 21 % nannten sogar ein konkretes Alter,

das zwischen 100 und 105 Jahren lag. Im Rahmen dieser Frage erwähnten die Hundertjährigen weitere Themen, die ebenfalls auf eine positive Zukunftsperspektive schließen lassen. So sagten 15 %, dass sie dankbar und zufrieden für ihr außergewöhnliches Alter seien. Eine Reihe von Hundertjährigen gab auch Gründe an, warum sie mehr Lebenszeit haben wollten. Weiter berichteten 8 % der Hundertjährigen von konkreten Interessen und Plänen und 6 % gaben an, dass sie bestimmte Dinge zu Ende bringen wollten. Jedoch erhielten wir auch Antworten, die auf eine eher negative Zukunftsperspektive hinwiesen, dies war aber insgesamt ein kleinerer Anteil. So gaben 8 % der Hundertjährigen an, die ihnen verbleibende Lebenszeit nur noch mit Anstand und ohne Gesichtsverlust durchstehen zu wollen. Und 31 % erklärten, dass sie keine Zukunftsperspektive für sich sähen. Zusammenfassend fanden wir damit bei den heutigen Hundertjährigen eine mehrheitlich positive Zukunftsperspektive, jedoch bestand bei einer bedeutsamen Minderheit von knapp 40 % keine oder eine negative Zukunftsperspektive. Dies weist darauf hin, dass es nicht allen Hundertjährigen leichtfällt, positiv in die Zukunft zu blicken, was möglicherweise mit der Schwierigkeit zusammenhängt, in diesem sehr hohen Alter einen Lebenssinn aufrechtzuerhalten.

Ziele

Haben Hundertjährige Ziele? Wie bereits berichtet, wiesen einige Hundertjährige im Rahmen der Fragen zum gewünschten Lebensalter auf Interessen und Pläne hin. Eine Teilstichprobe von 38 Hundertjährige wurde nach konkreten aktuellen Zielen befragt. Eine Person hatte keine Ziele, 17 Personen berichteten von einem Ziel, elf von zwei Zielen. Drei Hundertjährige hatten drei Ziele. Jeweils zwei Personen gaben vier bzw. fünf Ziele an, zwei weitere Personen hatten sogar sieben Ziele. Die Hundertjährigen berichteten Ziele mit ganz unterschiedlichen Inhalten, wie die qualitative Auswertung ergab. Ein Großteil der verfolgten Ziele bezog sich auf die Familie (61 %). Beispiele für familienbezogene Ziele waren ein wichtiges Familienereignis, oder auch das Erleben der Fertigstellung des Hauses eines Enkels. Ziele mit Bezug zu Sterben und Tod wurden als zweithäufigste Kategorie benannt (37%). Hierbei hatten die Hundertjährige zum Teil sehr konkrete Ziele bezüglich der Gestaltung ihres Lebensendes. Zum Beispiel berichteten sie, zu Hause sterben zu wollen. 27 % der genannten Ziele bezogen sich auf die Freizeit. Diese umfassten beispielsweise das Besuchen von Konzerten, Fertigstellen von Handarbeiten oder das Lesen eines Buches. 18 % der Ziele bezogen sich auf die Gesundheit. Hier berichteten die Hundertjährigen zum Beispiel, dass sie weiterhin einen guten Lebensstil führen wollten, um gesund zu bleiben. Weitere, weniger häufig berichtete Ziele bezogen sich auf Freunde (11 %), Unabhängigkeit (8 %), Lebenssinn und kognitive Leistungsfähigkeit (je 5 %) und das Erstellen der eigenen Memoiren (1 %). Weitere Beispiele von Zielen der erwähnten Kategorien sind in Abbildung 12 dargestellt.

Familie	»Hochzeit des Enkels am 1. September, da steuere ich drauf zu.«
Tod	»Ich sehe jetzt dem Ende entgegen und das ist mir wichtig, dass es in Ordnung verläuft. Kein Gedöns machen, wenn ein alter Mensch stirbt.«
Freizeit	»Wir gehen sehr gern in Konzerte.«
Gesundheit	»Meiner Frau nicht zur Last fallen. Sie wünscht sich ja immer, dass ich noch länger lebe … Da versuche ich auch noch vernünftig zu leben.«
Freunde	»Telefongespräche mit Menschen, die jünger sind als ich.«
Unabhängigkeit	»In meiner Wohnung bleiben. Nicht ins Heim!«
Kognition	»Dass ich geistig noch so rege bleibe, wie ich jetzt noch bin.«
Lebenssinn	»Man denkt über so vieles nach … ob man alles richtig gemacht hat.«

Abbildung 12: Beispiele für Zielkategorien: Zitate der Hundertjährigen.

In einem weiteren Schritt untersuchten wir genauer, wie die Ziele von den Hundertjährigen formuliert wurden. In der Literatur werden zwei Arten der Zielmotivation unterschieden.[36] Ziele können zum einen positiv, als wünschenswerter Zustand beschrieben werden, den eine Person erreichen möchte. Ein Beispiel hierfür wäre das Ziel »Ich möchte in meiner Wohnung bleiben«. Diese sog. Annäherungsziele zeichnen sich durch eine höhere Wahrscheinlichkeit der Zielerreichung aus, weil sie von einer stärkeren und positiven Motivation begleitet sind und mit mehr konkreten, zielführenden Strategien verknüpft sind. Ziele können andererseits aber auch als Vermeidungsziel formuliert werden. Ein Beispiel wäre das Ziel »Ich möchte nicht ins Heim«. Solche Ziele kennzeichnen eine Abwehrhaltung und sind von eher diffusen, wenig effizienten Strategien begleitet. Berichten Hundertjährige aufgrund ihrer von Einschränkungen und Verlusten geprägten Lebenssituation eher Vermeidungsziele? Oder ähnelt ihre Zielstruktur der von jüngeren Menschen, die überwiegend Annäherungsziele äußern? Unsere Befunde hierzu, die wir mit denen der Fordham-Studie verglichen, waren eindeutig (vgl. Abbildung 13).

36 Higgins, E. T. (1996). The »self digest«: Self-knowledge serving self-regulatory functions. Journal of Personality and Social Psychology, 71, 1062–1083.

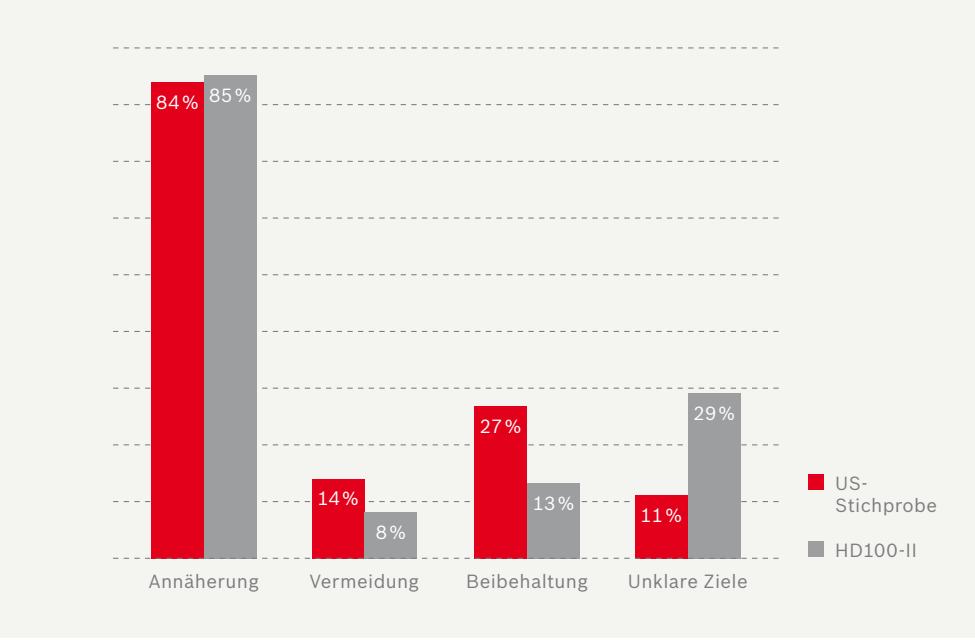
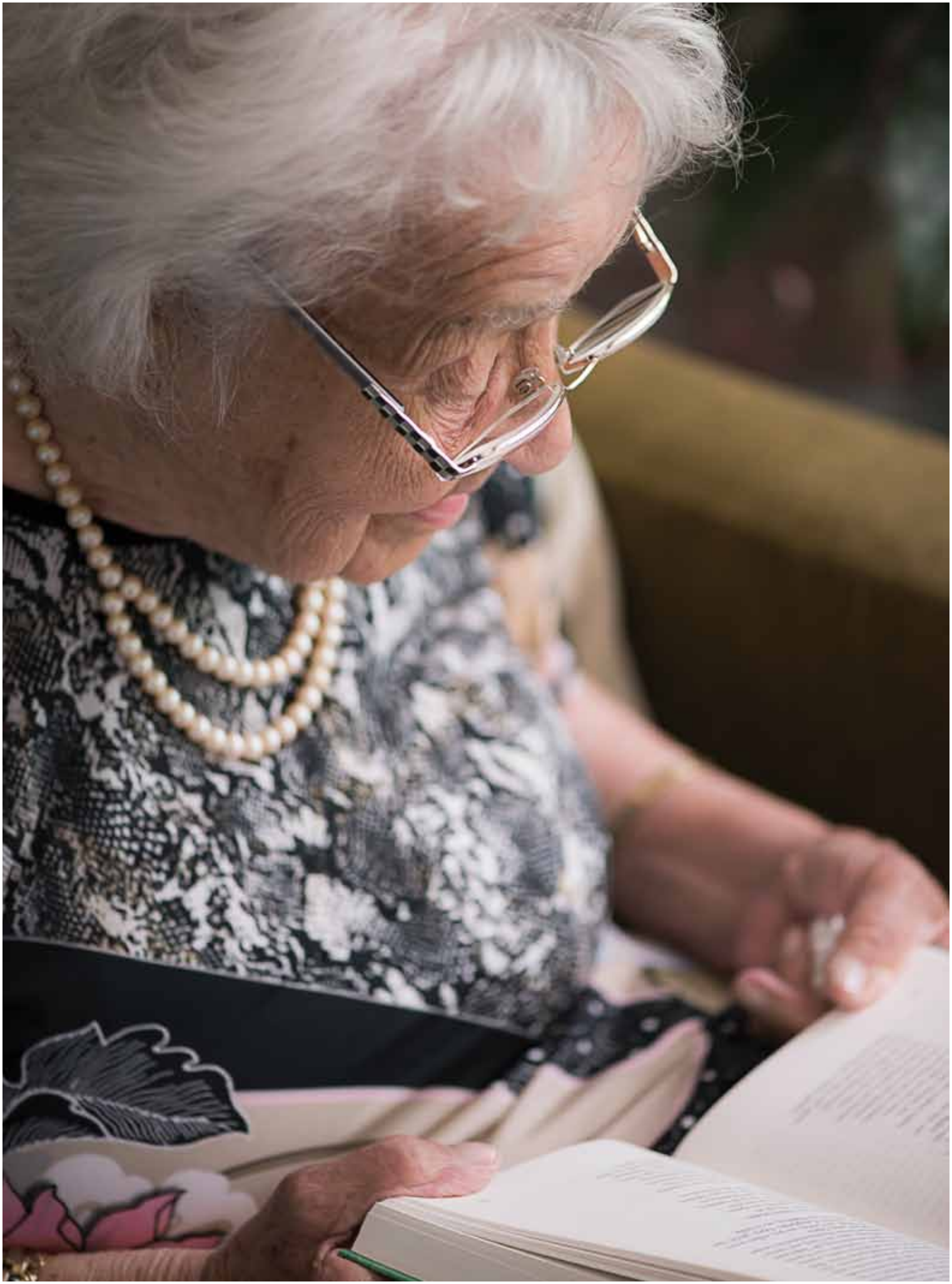


Abbildung 13: Häufigkeit von Zielmotivation: Der Vergleich zwischen den US-amerikanischen und deutschen Hundertjährigen zeigt, dass die Hundertjährigen beider Länder deutlich mehr Annäherungsziele als andere Ziele berichten.

In beiden Studien nannte die überwiegende Mehrheit (84 bzw. 85 %) Ziele, die eine Annäherung an einen erwünschten positiven Zustand beinhalten. Der Anteil von Personen mit Vermeidungszielen war sehr gering. Mehr amerikanische als deutsche Hundertjährige nannten Ziele, die die Beibehaltung eines Zustandes thematisieren. Auffallend ist, dass mehr deutsche Hundertjährige unklare Ziele hatten.

Fazit

Auch im Alter von 100 Jahren spielen Aktivitäten eine wichtige Rolle im Leben. Gleichzeitig wurde deutlich, dass gesundheitliche Probleme deren Ausübung teilweise stark einschränken. Eine Herausforderung besteht darin, zukünftig besser zu verstehen, welche Aktivitäten Hundertjährigen wichtig sind, was sie behindert und wie sie gefördert werden können. Dies wäre ein Schritt zu mehr Lebensqualität in diesem Alter. Auch bleiben persönliche Vorhaben ein zentraler Punkt des Lebens mit 100. So schauen fast zwei Drittel der Hundertjährigen positiv in die Zukunft, und fast alle haben Ziele, die sich vor allem auf die Familie beziehen. Die zukünftige Versorgung dieser Altersgruppe verlangt, sie vermehrt bei der Realisierung von Aktivitäten und dem Erreichen von Zielen zu unterstützen.



»Ich bin bereit, jeden Tag zu gehen – nur heute und morgen nicht!« – Hundertjährige zwischen Lebenswille und Todessehnsucht

Hundert Jahre alt zu sein, ist nicht nur aufgrund vielfältiger, mit dem Alter verbundener Einschränkungen eine Herausforderung, sondern auch durch die Nähe zum Tod. Die Nähe zum eigenen Ende stellt mit Sicherheit eine Grenzsituation dar.[37] Der Philosoph Karl Jaspers wies in seiner Arbeit darauf hin, wie wichtig es für den Menschen – gleich welchen Alters – ist, solchen Grenzsituationen, unter denen der Tod die drängendste und herausforderndste ist, nicht durch Vermeidung oder Desinteresse zu entgehen, sondern sie als integrativen Bestandteil des Lebens anzuerkennen. Davon hängt es ab, wie sich der Mensch mit den Herausforderungen, die diese Grenzsituationen darstellen, befassen kann. Die vorliegenden Untersuchungsergebnisse zum Umgang mit der eigenen Endlichkeit bei Hundertjährigen geben Aufschluss darüber, ob sich Menschen in diesem hohen Alter mit dem Thema Tod auseinandersetzen und, wenn ja, ob und wie es ihnen gelingt, den Tod ins eigene Leben zu integrieren.

Eine überwiegende Mehrheit der Hundertjährigen in der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie, nämlich 87 der 112 Studienteilnehmer, beantwortete Fragen zum Thema Sterben und Tod. Diese erstaunlich große Zahl an Teilnehmern verdeutlicht zweierlei: zum einen eine hohe Bereitschaft, sich Endlichkeitsfragen zu stellen und sich über Gedanken zum eigenen Tode auszutauschen. Es bestanden keinerlei Hemmungen oder gar Ablehnung, dieses sensible Thema mit den Interviewern zu besprechen, es war sogar sehr einfach, mit den Hundertjährigen hierüber ins Gespräch zu kommen. Zum anderen verdeutlicht die hohe Anzahl an Studienteilnehmern, die sich zum Thema äußerten, dass selbst Personen mit leichten bis mittelschweren kognitiven Einschränkungen sehr gut in der Lage sind, sehr reflektiert und mit klaren Worten zu antworten.

Die Aussagen der Hundertjährigen zeigten darüber hinaus, dass das Lebensende ein elementares Thema im Erleben mit hundert Jahren ist. Manche der Hundertjährigen hatten sich bereits vor vielen Jahren mit dem eigenen Sterben auseinandergesetzt, andere hingegen taten dies erst seit einiger Zeit. Doch unabhängig davon, wann die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit geschehen ist oder ob sie erst in diesem extrem hohen Alter angesichts des nahenden Todes geschah, bestand keinerlei Sprachlosigkeit. Die Hundertjährigen scheinen das Thema Sterben und Tod nicht, wie in der Literatur bisweilen beschrieben, an den Rand

37 Jaspers, K. (1973). Philosophie. Heidelberg: Springer.

des Denkens zu drängen, bis etwa hin zur völligen Verdrängung aus Sprache und Handeln,[38] sondern eher offensiv damit umzugehen.

Die Bedrohung durch den Tod

Ob das Lebensende als ein angstbesetztes Geschehen, als ungewollter Abbruch des Lebens empfunden wird, wurde anhand der Aussagen der Hundertjährigen genauer untersucht. Eine der Fragen, die den Hundertjährigen hierzu im Rahmen der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie gestellt wurde, lautete: »Ist das Lebensende etwas Bedrohliches für Sie?« Die Studienteilnehmer konnten in eigenen Worten antworten. Die Aussagen wurden mit Hilfe eines themenbasierten Vorgehens quantifiziert, d. h. häufiger auftretende Themen wurden identifiziert und dann die Häufigkeit der Benennung bestimmt. Im Folgenden werden beispielhaft Aussagen der Studienteilnehmer zitiert. Die Auswertung dieser Frage ergab ein eindeutiges Ergebnis; lediglich eine einzige Person gab an, das Lebensende als etwas Bedrohliches zu erleben, sie sagte: *»Ja, ich habe Angst, denn ich mache mir Sorgen wegen der letzten Phase vor dem Tod.«* Dieses Zitat zeigt, dass das Gefühl der Bedrohung durch die Angst vor dem Sterben hervorgerufen wird, nicht durch den Tod selbst. Obwohl sie die Eingangsfrage verneinten, berichteten auch einige andere Hundertjährige Ängste in Bezug auf den Sterbeprozess. 10 % sagten, sie hätten Angst davor, mit Schmerzen sterben zu müssen. Weitere 6 % hofften, beim Sterben nicht alleine zu sein. 10 % der Befragten sorgten sich, gerade in der letzten Phase des Lebens eine starke Belastung für die Angehörigen zu werden. Jedoch führten diese Ängste eben nicht dazu, dass der Tod an sich als Bedrohung empfunden wurde. So verneinten 86 der befragten Hundertjährigen die Frage nach der Bedrohlichkeit.

Die Befunde bestätigen damit zusammenfassend die Annahme des Mediziners und Psychologen Rolf Verres, dass die meisten Menschen keine Angst vor dem Tod, jedoch vor der Art des Sterbens haben.[39] Allerdings sei hier angemerkt, dass die Angst vor dem Tod möglicherweise kaum aussprechbar ist, weil der Tod selbst nicht vorstellbar ist. Hinter der berichteten Angst vor dem Sterben steht möglicherweise auch die Angst vor dem Tod – als der Angst vor dem Nichts –, die aber ihrerseits nicht ausgedrückt wird bzw. nicht ausgedrückt werden kann.

Im Rahmen der Auswertung der offenen Antworten wurde ein weiterer wichtiger Aspekt deutlich, nämlich dass die Hundertjährigen den Tod als Teil des Lebens ansehen und ins eigene Leben integriert haben. So sagte eine Studienteilnehmerin:

38 Elias, N. (1982). Über die Einsamkeit der Sterbenden in unseren Tagen. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

39 Verres, R. (1998). Vom Handlungsdruck zur inneren Ruhe. In: R. Verres, D. Klusmann (Hrsg.), Strahlentherapie im Erleben der Patienten (S. 111–116). Heidelberg: Barth.

»Wenn ich abends ins Bett gehe und mich zum Schlafen lege, dann ist das auch nichts Bedrohliches, und so stelle ich mir den Tod vor.«

Der Tod wird von den Hundertjährigen als genauso wenig bedrohlich erlebt wie das Schlafenlegen am Abend und als normales und auch gutes Geschehen empfunden. 23 % der Hundertjährigen sagten aus, dass sie sich solch einen Tod wünschten, nämlich einfach einzuschlafen.

Lebenswille und Todessehnsucht

Eine weitere, den Hundertjährigen im Rahmen der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie gestellte Frage lautete: »Sehnen Sie sich den Tod herbei?« Auch auf diese doch sehr direkte Frage nach der Todessehnsucht erhielten wir ein eindeutiges Ergebnis: Rund drei Viertel der Hundertjährigen (72 %) wollten noch nicht sterben und verspürten keinerlei Todessehnsucht (Abbildung 14). Dies deutet auf einen starken Lebenswillen hin. Ein Studienteilnehmer sagte beispielsweise: *»Nein, das ist nicht meine Aufgabe, den [Tod] herbeizusehnen. Das muss man akzeptieren. Ich habe am Beispiel meiner Frau gesehen, wie gnädig das sein kann, das Sterben, ich war dabei.«*

Dieses Zitat verdeutlicht, dass der Lebenswille der Hundertjährigen geprägt sein kann von Respekt und Akzeptanz gegenüber dem Tod sowie von positiven Erfahrungen, wie beispielsweise der Art des Sterbens des Ehepartners.

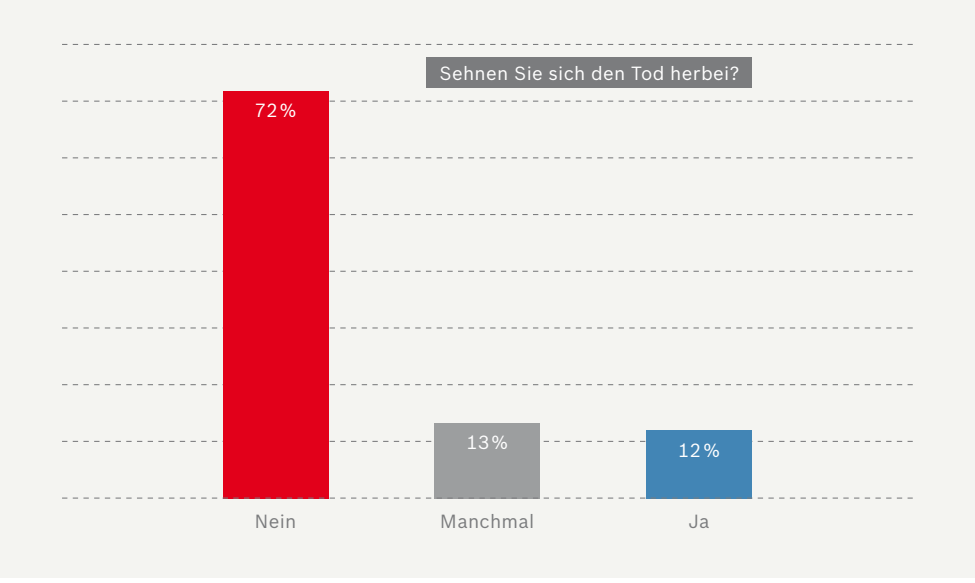


Abbildung 14: Todessehnsucht bei Hundertjährigen: Trotz vielfältiger Einschränkungen berichtet nur jeder 9. Hundertjährige davon, den Tod herbeizusehnen.

Eine deutlich kleinere Gruppe von Hundertjährigen (13 %) beantwortete die Frage mit einem »manchmal«. Dass es sich hierbei um keine Verlegenheitsantwort oder um Unentschlossenheit handelte, zeigte sich darin, dass diese Studienteilnehmer sehr genau definieren konnten, in welchen speziellen Lebenssituationen und Zusammenhängen der Wunsch, zu sterben, bei ihnen aufkam – etwa, wenn der Betroffene sich alleine fühlte, was die folgende Aussage verdeutlicht: *»Nur manchmal, wenn ich so alleine dasitze, da wünsche ich mir manchmal, einfach einzuschlafen.«*

Die Ergebnisse zeigten weiter, dass nur 12 % der Hundertjährigen eine deutliche Todessehnsucht aufwiesen. Dies ist – gemessen an dem berichteten Verlusterleben und Belastungen, denen die Hundertjährigen ausgesetzt sind – eine erstaunlich geringe Anzahl. Verluste wurden von Hundertjährigen insgesamt häufig berichtet: zum einen auf sozialer Ebene, denn die Betroffenen beklagten oft, dass um sie herum alle »weggestorben« seien. Zum anderen erleiden Hundertjährige, wie bereits berichtet, auch auf physischer Ebene viele Verluste durch das Auftreten zahlreicher Erkrankungen. Auch das meist schlechte Hör- und Sehvermögen führt dazu, dass die Hundertjährigen sehr auf sich selbst zurückgeworfen sind, da die Sinneseinschränkungen Aktivitätsmöglichkeiten stark reduzieren. Eine Studienteilnehmerin sagte hierzu: *»Es ist nicht mehr schön. Ich bin alt genug. Es reicht jetzt. Ich kann ja nichts mehr machen. Mit 90 war es noch schön.«*

Es scheint naheliegend, das Verlusterleben, welches mit der Hochaltrigkeit einhergeht, somit auch dafür verantwortlich zu machen, dass manche Hundertjährige offenbar keinen Sinn mehr im Leben sehen und keinen Lebenswillen mehr haben. Dennoch lässt sich die Vermutung, das Erleben von Verlusten führe zur Todessehnsucht, nur durch Einzelaussagen, nicht jedoch für die Gesamtstichprobe nachweisen. Um zu untersuchen, welche Aspekte mit Lebenswillen bzw. Todessehnsucht einhergehen, verwendeten wir Daten sowohl aus dem qualitativen Teil der Studie (z. B. Beschreibung einer positiven oder negativen Zukunftsperspektive) als auch aus dem quantitativen Teil der Studie (z. B. Angaben zu Gesundheitseinschränkungen, Schmerzen und sozialen Ressourcen). Zugleich fanden wir auch die Zusammenhangsanalyse unterstützende Aussagen im qualitativen Antwortteil, die beispielhaft wiedergegeben werden.

Die Ergebnisse machten die folgenden Faktoren sichtbar, die eine Todessehnsucht zu begünstigen scheinen: Ein Grund für Todessehnsucht war Einsamkeit. Menschen, die sich einsam fühlten, waren auch eher Personen, die Todessehnsucht äußerten. Insbesondere das Fehlen von Vertrauenspersonen war hierbei entscheidend, wie im folgenden Zitat einer Hundertjährigen deutlich wird: *»Nein, muss das sein [100 Jahre alt zu sein]? Wenn man so alleine ist […] wenn ich meine Schwester und meinen Mann noch hätte, [dann] wäre das schön.«* Gleichzeitig konnten wir bei denjenigen

Hundertjährigen einen starken Lebenswillen feststellen, die eine Vertrauensperson hatten, mit der sie sich austauschen konnten.

Des Weiteren verwiesen Hundertjährige mit Todessehnsucht häufig auf Schmerzen. Dabei ging es den Befragten nicht um die Tatsache, krank zu sein, sondern um die Auswirkung der Erkrankung, das Erleben von Schmerz. Als weiterer Faktor, der mit Todessehnsucht assoziiert wurde, konnte eine negative Zukunftsperspektive identifiziert werden. Diesen Hundertjährigen fehlte meist jeglicher Anlass, sich auf die Zukunft freuen zu können. Die Hundertjährigen, die hingegen eine positive Zukunftsperspektive äußerten, zeichneten sich auch gleichzeitig durch einen starken Lebenswillen aus. So sagte eine Studienteilnehmerin: *»Ich hätte gerne noch, dass mein jüngster Enkel heiraten würde. Der ist jetzt 33 geworden. Ich hab' ihm vor längerem gesagt: Thomas! Fass dich kurz! Aber er lässt sich nicht beeinflussen und kann überhaupt nicht haben, wenn man davon spricht.«*

Fazit

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie zeigen eindrücklich, dass die Hundertjährigen trotz der körperlichen Belastungen und vielfältigen Einschränkungen, denen Menschen im Alter von hundert Jahren ausgesetzt sind, einen starken Willen zum Leben haben. Dass es diesen extrem alten Menschen gelingt, den Lebenswillen aufrechtzuerhalten, hängt maßgeblich von der eigenen Fähigkeit ab, Verluste wie etwa das Schwinden von körperlichen Ressourcen anzunehmen. Oder wie es eine Studienteilnehmerin im Interview ausdrückte: *»Ich spüre durchaus, dass meine Kräfte schwinden, aber es darf eben nicht erdrückend im Vordergrund stehen.«*

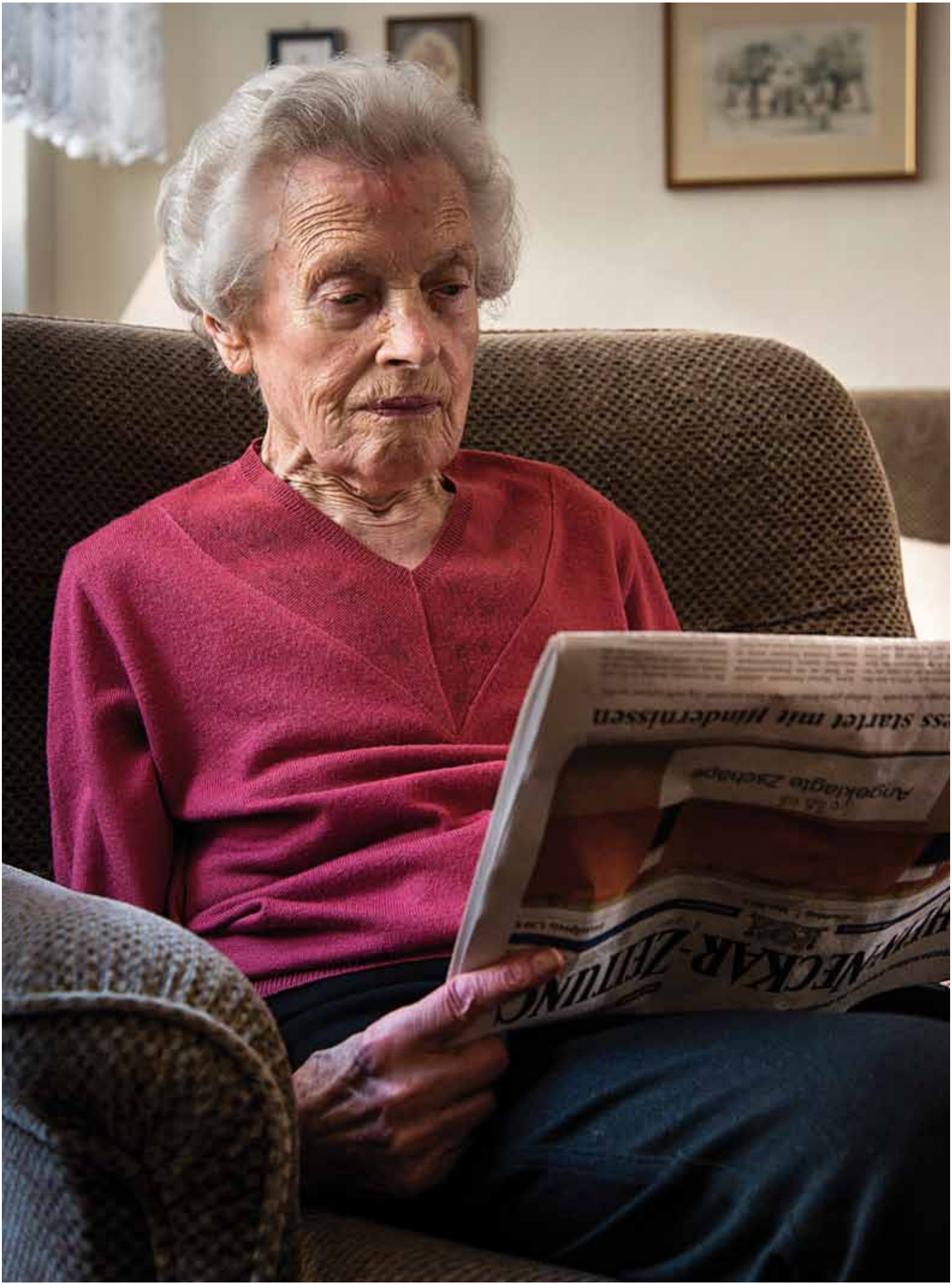
Die Annahme der eigenen Endlichkeit und die damit verbundene Integration des Todes als Teil des Lebens ist Ausdruck der Auseinandersetzung mit dem Thema Sterben und Tod. Die Studienteilnehmer nehmen ihre eigenen Grenzen und ihre erhöhte Vulnerabilität wahr, reagieren jedoch nicht mit Resignation bis hin zum Verlust des Lebenswillens, sondern es gelingt ihnen, im Sinne einer bewusst angenommenen Abhängigkeit »Hilfe durch andere Menschen und Institutionen aktiv zu suchen und schließlich bewusst anzunehmen – eine psychologische Leistung, die eine bedeutende Grundlage für das Wachstum in Grenzsituationen des Lebens bildet.«[40] Hieraus erwächst eine lebensbejahende Haltung, die wir bei der Mehrheit der Hundertjährigen beobachten konnten. Bei manchen Hundertjährigen scheint ihre lebensbejahende Haltung in den positiven, aber auch negativen Lebenserfahrungen begründet zu sein, bei anderen in der nach wie vor optimistischen Zukunftsperspektive und dem Vertrauen in das Leben selbst.

40 Kruse, A. (2013). Die Grenzgänge des Johann Sebastian Bach. Heidelberg: Springer.

Damit diese positive Einstellung zum Leben auch voll zum Tragen kommen kann, bedarf es positiver Impulse und Unterstützung von außen. Hundertjährige müssen die Möglichkeit haben, auch in diesem Alter am sozialen Leben teilzuhaben. Es gab Studienteilnehmer, die im Pflegeheimbeirat waren und diese Rolle gerne und gut ausfüllten. Jedoch hängt es natürlich davon ab, wie der Blick der Gesellschaft auf dieses hohe Alter geprägt ist. Um Unterstützung leisten zu können bei der Stärkung des Lebenswillens und Bewältigung der Verluste, darf dieser Blick nicht von Verlusten dominiert sein, sondern muss die in diesem hohen Alter nach wie vor vorhandenen Potentiale wahrnehmen.

Wie bereits erwähnt, waren viele Hundertjährige durch die Einschränkung der Sinneswahrnehmungen häufig auf sich selbst zurückgeworfen. Personen, die ihr Leben lang beispielsweise gerne gelesen hatten, konnten dies nun nicht mehr und bedauerten das sehr. Es bedarf einer enormen Kreativität, den eigenen Willen zum Leben trotz der fehlenden Möglichkeit einer erfüllenden Tätigkeit aufrechtzuerhalten.

Das Bedürfnis der Hundertjährigen, über das Thema Sterben und Tod zu sprechen, war stark ausgeprägt. Dennoch fanden oft keine Gespräche mit den Angehörigen oder Bezugspersonen über das Lebensende und die damit verbundenen Wünsche und auch Ängste statt. Es gehört also zum einen zur Selbstverantwortung der Hochaltrigen, mit ihrer Umwelt hierüber zu kommunizieren, um neben der inneren Auseinandersetzung mit der Endlichkeit auch eine äußere Vorbereitung auf den Tod zu ermöglichen. Gleichzeitig müssen aber auch nahestehende Personen den Mut aufbringen, solche Gespräche zu führen.



Leben mit 100 Jahren: Zusammenfassung und Handlungsempfehlungen

Die hier vorgestellten Ergebnisse der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie (HD100-II) bieten einen erweiterten Einblick in das Leben im Alter von 100 Jahren. Dadurch, dass HD100-II inhaltlich und methodisch an die erste Heidelberger Hundertjährigen-Studie anschloss, Teile hiervon replizierte und erweiterte, aber vor allem zum ersten Mal einen Vergleich von zwei Geburtsjahrgängen deutscher Hundertjähriger ermöglichte, ist die Studie besonders wertvoll und erlaubt uns eine vorsichtige Prognose bezüglich zukünftiger Konsequenzen aus den demographischen Entwicklungen. Durch die zusätzliche Einbindung in ein internationales Netz von Hundertjährigen-Studien konnten wir darüber hinaus erste Aussagen zu Umwelt- und kulturellen Faktoren machen, die das Leben der Hundertjährigen in Deutschland im Vergleich zu den USA beeinflussen. Die wichtigsten Befunde werden im Folgenden noch einmal kurz zusammengefasst.

Positive Aspekte

:: Die heutigen Hundertjährigen sind *nicht* stärker eingeschränkt als Hundertjährige vor elf Jahren. Damit bestätigt sich die weitverbreitete Befürchtung nicht, dass eine Zunahme an Hochaltrigen durch den medizinischen Fortschritt zu mehr kranken und eingeschränkten Hundertjährigen führt.

:: Ein größerer Anteil der heutigen Hundertjährigen kann Tätigkeiten ausführen, die ein selbständiges Leben ermöglichen. Auch dies ist ein Hinweis auf eine bessere Funktionstüchtigkeit der Hundertjährigen heute im Vergleich zu früheren Geburtsjahrgängen.

:: Heute leben mehr Hundertjährige selbständig und alleine in Privathaushalten, wobei die Familie dies in den meisten Fällen durch eine zentrale Rolle in der Unterstützung ermöglicht.

:: Mehr Hundertjährige sind nicht oder nur wenig kognitiv eingeschränkt. Dieser Befund ist von herausragender Bedeutung, da auch er verdeutlicht, dass die heutigen Hundertjährigen auf keinen Fall eine schlechtere Konstitution haben als frühere Jahrgänge von Hundertjährigen. Auf der Ebene der geistigen Leistungsfähigkeit sind die heutigen Hundertjährigen sogar statistisch bedeutsam gesünder.

:: Eine erstaunlich große Anzahl der Hundertjährigen ist mit dem Leben zufrieden und findet ihr Leben lebenswert. Die Lebenszufriedenheit verschlechtert sich nicht im sehr hohen Alter. Dies bestätigt unsere früheren Befunde zum Wohlbefindensparadox: Trotz umfassender Verluste in zentralen Lebens- und Funktionsbereichen gelingt es den Hundertjährigen, ein hohes Niveau an positiver Lebensqualität zu empfinden.

:: Psychologische Stärken wie beispielsweise Selbstwirksamkeit, optimistischer Ausblick, Lebenssinn und Lebenswillen sind vorhanden und wirken sich stärker auf die Lebensqualität aus als objektive Faktoren.
:: Sterben und Tod werden von den Hundertjährigen akzeptiert und als Teil des Lebens verstanden. Eine überwiegende Mehrheit der Hundertjährigen hat einen deutlich ausgeprägten Lebenswillen.
:: Hundertjährige haben Ziele und eine positive Zukunftsperspektive. Sie berichten überwiegend von Zielen, die auf die Annäherung und nicht die Vermeidung eines Zustandes abzielen, und weisen damit eine ähnliche Zielmotivation wie junge Menschen auf.

Herausforderungen

:: Alle Hundertjährigen haben Gesundheitsprobleme. Kein Hundertjähriger in unserer Stichprobe war ohne gesundheitliche Beschwerden. Die im Durchschnitt vorliegenden vier Gesundheitsprobleme führen zu deutlichen Einschränkungen im Alltag. Am häufigsten lagen Hör- und Seheinschränkungen vor, gefolgt von Stürzen. Die wichtigsten Gesundheitsrisiken bei Hundertjährigen liegen damit in den Bereichen der Sensorik und der Mobilität.
:: Zwar sind die heutigen Hundertjährigen besser in der Lage, einige für die Selbständigkeit notwendigen Alltagstätigkeiten ohne Hilfe auszuführen, allerdings gab es bei zentralen Aspekten wie beispielsweise dem Gehen oder Baden/Duschen keine Verbesserung.
:: Obwohl die kognitive Leistungsfähigkeit bei deutlich mehr Hundertjährigen heute gar nicht oder nur wenig eingeschränkt ist, ist immer noch knapp die Hälfte in mittlerem oder starkem Ausmaß kognitiv eingeschränkt.
:: Die Verbesserung der Alltagsaktivitäten schlug sich bislang leider nicht in einer geringeren Pflegebedürftigkeit nieder. Nach wie vor benötigen vier von fünf Hundertjährigen Leistungen der Pflegeversicherung.
:: Der sehr eingeschränkte Gesundheitszustand der meisten Hundertjährigen hat einen starken Unterstützungsbedarf zur Folge. Insbesondere die Kinder der Hundertjährigen sind als Hauptbezugspersonen stark gefordert. Vor allem in der Nähe lebende Kinder leisten ein hohes Ausmaß an alltäglicher Unterstützung.
:: Zwar werden Hundertjährige ohne Kind bzw. ohne Kind in der Nähe häufig von der weiteren Familie unterstützt, insgesamt haben sie jedoch weniger Hilfe als Hundertjährige mit Kind bzw. in der Nähe lebendem Kind.
:: Im Vergleich zur ersten Heidelberger Hundertjährigen-Studie konnte eine Tendenz zu mehr professioneller Unterstützung beobachtet werden, jedoch besteht in Deutschland im Vergleich zu den USA eine eher geringe Nutzung professioneller Pflegeleistungen; dies hat zur Folge, dass die Familien der Hundertjährigen wenig entlastet werden bzw. dass Hundertjährige, die keine Familienunterstützung haben, mit großer Wahrscheinlichkeit unterversorgt sind.

:: Obwohl sich die heutigen Hundertjährigen im Vergleich zu den vor elf Jahren befragten Hundertjährigen in der Tendenz weniger einsam fühlen, kommt das Einsamkeitserleben immer noch viel zu häufig vor.
:: Psychologische Stärken wie Selbstwirksamkeit und Lebenswille sind im hohen Alter gefährdet.
:: Obwohl die psychologische Stärke des wahrgenommenen Lebenssinns relativ hoch ausgeprägt ist, nimmt dieser kontinuierlich ab und ist bei den Hundertjährigen im Vergleich zu vorhergehenden Altersgruppen am geringsten.
:: Auch wenn sie keine Angst vor dem Sterben haben, so machen sich Hundertjährige doch Sorgen bezüglich des Lebensendes: Sie wollen ihre Angehörigen nicht belasten und wünschen sich einen Tod ohne Leiden.

Handlungsempfehlungen

Die vorliegende Studie zur Lebenssituation hundertjähriger Frauen und Männer – wie auch der Vergleich der Studienergebnisse mit jenen der Vorgängerstudie – vermittelt nicht nur wissenschaftlich, sondern auch gesellschaftlich und kulturell bedeutsame Erkenntnisse. Das Leben mit 100 ist nicht einfach, wie die Herausforderungen zeigen, jedoch handelt es sich bei erstaunlich vielen davon um Punkte, die in positiver Weise beeinflusst werden könnten. Basierend auf den Ergebnissen von HD100-II können die nachfolgenden Handlungsempfehlungen abgeleitet werden:

(a) Gesundheits- und Pflegebereich

:: Zunächst legen die Befunde einen systematischen Ausbau der präventiven wie auch der medizinisch-rehabilitativen Angebote – und zwar über die gesamte Lebensspanne – nahe. Die Tatsache, dass sich gegenüber der Vorgängerstudie eine signifikante Verbesserung in der kognitiven Leistungsfähigkeit wie auch in einzelnen Aktivitäten des täglichen Lebens ergeben hat, deutet auf einen möglichen Einfluss präventiver Maßnahmen hin (z. B. gesundheitsbezogene Aufklärung zu Risikofaktoren und daraus folgende Lebensstilveränderungen wie mehr körperliche Aktivitäten und Sport). Auch die frühzeitige Erkennung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen hat langfristige Effekte im Hinblick auf eine Abnahme des (vaskulären) Demenzrisikos.
:: Es sei ausdrücklich auf die große Bedeutung der Rehabilitation für die Erhaltung der körperlichen, funktionalen und kognitiven Leistungsfähigkeit bis in das höchste Lebensalter hingewiesen. Die Rehabilitationsforschung hat die diesbezüglichen Veränderungspotentiale auch im hohen und höchsten Lebensalter eindrucksvoll aufgezeigt. Das Lebensalter darf nicht das entscheidende, geschweige denn das alleinige Entscheidungskriterium für die Einleitung einer Rehabilitation bilden.

:: Die Erhaltung der kognitiven Kompetenz bis in das höchste Lebensalter ist nach den Ergebnissen der vorliegenden Studie durchaus ein realistisches Ziel. Dessen Umsetzung ist auch an soziale und kulturelle Partizipationsangebote – und nicht nur an das individuelle Bildungsverhalten – gebunden, die im Rahmen der gesellschaftsbezogenen Handlungsempfehlungen ausführlich erläutert werden.

:: Von besonderer Bedeutung ist der Erhalt von Mobilität und Alltagskompetenz. Beispielsweise sollten alte und sehr alte Personen ermutigt werden, durch spezielles Krafttraining einen gezielten Muskelaufbau zu erwirken und die Gleichgewichtsfähigkeit zu trainieren. Beides dient der Erhaltung der Mobilität sowie dem Vermeiden von Stürzen, die oft den Beginn einer Abwärtsspirale darstellen.

:: Wichtig ist auch, die sensorischen Einschränkungen optimal zu kompensieren. Dies kann beispielsweise durch regelmäßiges Prüfen von Brillen und Hörgeräten geschehen sowie durch eine entsprechende Anpassung an weitere Funktionsverluste. Essentiell ist auch die Entwicklung alternativer Kompensationsmöglichkeiten (z. B. Radioprogramme, in denen gezielt langsamer und deutlicher gesprochen wird), die den Bedürfnissen der alten und sehr alten Menschen bestmöglich angepasst sind.

:: Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität hochaltriger Menschen ebenso wie bei jüngeren Menschen. Darum bleibt das Thema der Palliativpflege bzw. optimaler Schmerzbehandlung auch in dieser Altersgruppe wichtig. In diesem Kontext kommt auch den Hausärzten und Angehörigen eine wichtige Rolle zu, die die sehr alten Menschen dazu ermutigen sollten, ein Optimum an medizinischer Hilfe bei Schmerzen einzufordern.

:: Ärzte, Pflegepersonal und Angehörige müssen dafür sensibilisiert werden, dass Depression im Alter behandlungswürdig ist. Auch im hohen Alter ist Depression eine Erkrankung und stellt keinen altersbedingten Normalzustand dar. In Deutschland gibt es immer noch viel zu wenige psychotherapeutische Angebote, die sich an alte und sehr alte Menschen richten.

:: Im Bereich der Pflege ist es essentiell, alternative Pflegestrukturen zu entwickeln, da eine hauptsächliche Pflege durch die Kinder in der Zukunft nicht realistisch ist. Von vorrangiger Bedeutung ist dabei die Absicherung der Versorgung Hochaltriger ohne Kinder sowie die Entlastung der selbst alt gewordenen Kinder und anderer informeller Helfer, für die der Zeitraum der Pflegeverantwortlichkeit insbesondere im Falle von Hundertjährigen zudem noch außergewöhnlich lang ist.

:: Sowohl bei den Hundertjährigen als auch bei den Angehörigen sollte versucht werden, die Bereitschaft zur Nutzung von professionellen Pflegeleistungen zu erhöhen. Auch der Zugang zu professioneller Hilfe sollte erleichtert werden, wie beispielsweise durch eine Finanzierung spezifischer Pflegeangebote sowie nicht pflegebezogener Hilfe im Haushalt (etwa durch die Pflegeversicherung), um ein selbständiges Leben zu Hause möglichst lange zu ermöglichen.

(b) Sozialer und gesellschaftlicher Bereich

:: Unsere Gesellschaft und unsere Kultur sollten anerkennen und positiv würdigen, dass es mehr und mehr Menschen gelingen wird, ein sehr hohes Lebensalter zu erreichen und in diesem sehr hohen Alter das eigene Leben bewusst zu gestalten. Zugleich darf nicht übersehen werden, dass in diesem sehr hohen Alter die Verletzlichkeit des Menschen – die körperliche ebenso wie die kognitive – immer deutlicher in den Vordergrund tritt. Eine differenzierte öffentliche Auseinandersetzung mit dem höchsten Lebensalter, verbunden mit der Frage, wie das Leben in diesem Alter durch gesellschaftliche und kulturelle Initiativen gefördert werden kann, darf in unserer Gesellschaft nicht fehlen – vielmehr muss sie deutlich verstärkt werden.

:: Dem Bedürfnis der Hundertjährigen folgend sollten mehr Möglichkeiten für positiven Austausch und soziale Aktivitäten geschaffen werden. Bildungs- und Partizipationsangebote sollten ausdrücklich auch Menschen im vierten Lebensalter ansprechen. Die derzeit noch vorherrschende Tendenz, dieses Lebensalter vor allem mit Verletzlichkeit »gleichzusetzen«, behindert die Entwicklung sozialer und kultureller Partizipationsangebote nachhaltig. Es muss ein gesellschaftlich wichtiges Ziel sein, Kompetenzerhaltung und Potentialverwirklichung im höchsten Alter zu ermöglichen und zu erleichtern.

:: Von zentraler Bedeutung erscheint das Schaffen von Möglichkeiten zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, z. B. durch Programme in Schulen, Universitäten und Seniorenakademien, Erfahrungsaustausch und Ältestenräte in wichtigen gesellschaftlichen Bereichen. Dazu gehört darüber hinaus auch, es Menschen mit sensorischen und kognitiven Einschränkungen zu ermöglichen, an unserer Informationsgesellschaft teilzuhaben, indem entweder bestehende Medienangebote angepasst werden oder spezielle Angebote geschaffen werden (z. B. weniger temporeiche Sendeformate oder Themen im Radio oder Fernsehen, die an Interessen der Hochaltrigen angelehnt sind). Wichtig ist auch das Ermöglichen einer besseren Interessenvertretung von alten und sehr alten Menschen.

:: Im Rahmen der gesellschaftlichen Teilhabe, aber auch im Kontext der Kompetenzerhaltung und Potentialverwirklichung ist der Begegnung zwischen den Generationen großes Gewicht beizumessen: Denn der Austausch mit nachfolgenden Generationen wird auch von Höchstbetagten in besonderer Weise geschätzt, da er dazu anregt, die eigenen Erkenntnisse und Erfahrungen nicht nur zu reflektieren und weiterzugeben, sondern auch weiter zu differenzieren. Zugleich wird der Austausch mit Höchstbetagten von den jungen Menschen als wirklicher Gewinn erlebt. Die Mehr-Generationen-Perspektive, die in vielen Förderprojekten des Bundes und der Länder verwirklicht wird, sollte daher ausdrücklich auch auf die Höchstbetagten ausgerichtet sein und diese explizit ansprechen.

:: Der hohe Anteil Höchstbetagter, die über Einsamkeit berichten (40 % der Untersuchungsgruppe), legt die Entwicklung und Umsetzung sozialräumlicher Konzepte

nahe, die auf eine – im Vergleich zu heute – sehr viel stärkere Vernetzung von Pflegediensten mit Nachbarschaftshilfen ausgerichtet sind. Nicht nur die Sicherstellung einer sehr guten medizinisch-pflegerischen Versorgung ist das Ziel, sondern auch eine möglichst starke Einbindung Höchstbetagter in nachbarschaftliche Netzwerke. Die in vielen Kommunen entwickelte Vernetzungsstrategie ist ausdrücklich zu würdigen und weiter auszubauen. Zu diesen sozialräumlichen Konzepten gehört auch die wohnortnahe, quartiersbezogene Implementierung von Dienstleistungsangeboten wie auch von Bürgerzentren, in denen sich Bewohnerinnen und Bewohner des Quartiers treffen und austauschen.

(c) Psychologischer Bereich

:: In Anbetracht der ausgeprägten körperlichen Verletzlichkeit der Hochaltrigen kommt den psychologischen Stärken eine besondere Bedeutung zu. Die zentrale Rolle der psychologischen Stärken für die Lebenszufriedenheit der Hundertjährigen legt nahe, dass diese umfassend gefördert werden sollten. Da sie auch bei jüngeren Menschen mit mehr Lebensqualität und besserer Gesundheit (z. B. einem besseren Immunstatus sowie schnellerer Genesung) einhergehen, erscheint eine lebenslange Förderung der Entwicklung psychologischer Stärken angebracht. Entsprechend sollten gezielte Programme z. B. im Schul- oder Weiterbildungskontext angeboten bzw. entwickelt werden.

:: Ein Stabilisieren der psychologischen Stärken kann im Alter etwa durch die Schaffung von positiven Erlebnismöglichkeiten und die Anregung zu sinnstiftenden Aktivitäten erfolgen (z. B. intergenerationeller Austausch, Identifikation und Aktivierung von Kerninteressen oder »Leidenschaften«).

:: Selbst bei umfassender Pflegebedürftigkeit kann das Erleben von Selbstwirksamkeit und Kontrollempfinden ermöglicht werden. Dies könnte dadurch erfolgen, dass im Pflegealltag ausreichend Zeit und Raum gewährt werden, Alltagshandlungen selbständig oder mit dem nötigen Minimum an Hilfestellung auszuführen.

:: Schließlich ist es sehr wichtig, die Öffentlichkeit über die Bedeutung und das Vorhandensein von psychologischen Stärken im Alter zu informieren und so das Bewusstsein für diese bislang vernachlässigten Aspekte zu schärfen. Dies könnte durch die Integration der Thematik »psychologische Stärken im Alter« in Lehrpläne, sowohl in der Schule als auch in Jugend- und Erwachsenenbildung, insbesondere in der Vorbereitung auf einen Berufsweg im Pflegebereich, erzielt werden.

Ausblick – Potentiale des höchsten Alters: Die Verbindung von Introversion, Offenheit und Generativität

Andreas Kruse

Warum ist es sinnvoll, von Prozessen der Introversion, Offenheit und Generativität auszugehen?

Die psychologische Betrachtung des höchsten Alters – und zwar unter der mir aufgegebenen Fragestellung: »Was können wir von Hundertjährigen lernen?« – soll im Kontext folgender psychologischer Konstrukte vorgenommen werden: Introversion (hier definiert als »vertiefte Auseinandersetzung des Menschen mit sich selbst«), Offenheit (hier definiert als »Empfänglichkeit für neue Eindrücke, Erlebnisse und Erkenntnisse, die aus dem Blick auf sich selbst wie auch aus dem Blick auf die umgebende soziale und räumliche Welt erwachsen«) und »Generativität« (hier definiert als das »Motiv, sich in eine Generationenfolge gestellt zu sehen und in dieser Generationenfolge Verantwortung zu übernehmen«). Die Verbindung dieser drei Konstrukte erscheint vor dem Hintergrund der Befunde zur psychischen und erlebten sozialen Situation hundertjähriger Frauen und Männer als angemessen und hilfreich. Denn die in der Studie berichteten psychischen Kräfte, die subjektiven Gewinne, die aus Kontakten mit anderen Menschen gezogen werden, und schließlich die als »abwartend« und »gefasst« zu charakterisierende Einstellung zur eigenen Endlichkeit sprechen für eine Deutung, in der die drei genannten Konstrukte »Introversion«, »Offenheit« und »Generativität« sowie deren Integration im Zentrum stehen. (Es sei betont, dass die Konstrukte »Introversion« und »Offenheit« hier nicht – wie zum Beispiel in persönlichkeitspsychologischen Beiträgen von Costa und McCrae[41] – als stabile »Eigenschaften«, sondern vielmehr als Haltungen oder Orientierungen verstanden werden, die unter dem Einfluss der Lebens- und Entwicklungsbedingungen auch intraindividuell erheblich variieren können.) Inwiefern liegt diese Deutung nahe?

Die in der Studie aufgezeigten psychischen Kräfte – die man auch verstehen kann als positive, von Dankbarkeit und Hoffnung bestimmte Sicht auf die eigene Lebenssituation – legen die Annahme nahe, dass eine konzentrierte, vertiefte Auseinandersetzung mit dem Selbst stattgefunden hat und noch immer stattfindet, wobei sich diese Auseinandersetzung vor dem Hintergrund der vielfältigen Erlebnisse in der Biographie und in der Gegenwart wie auch der mit der eigenen Endlichkeit assoziierten Gefühle und Gedanken vollzieht *(Introversion)*. 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.

41 McCrae, R. R. & Costa, P. T. Jr. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. Journal of Personality and Social Psychology, 52 (1), 81–90.

Die aus den sozialen Beziehungen hervorgehenden Gewinne werden in der Studie auch im Sinne der verwirklichten und erlebten Teilhabe (und nicht nur der erlebten Integration) gedeutet, wobei ich *Teilhabe* – unter anderem in Anlehnung an Hannah Arendts Konzeption des »Handelns« als höchster Form der »vita activa«[42] – als praktizierte Mitverantwortung interpretiere. Die *praktizierte Mitverantwortung* wiederum deute ich als Ausdruck von *Generativität*, in der sich – folgt man grundlegenden Arbeiten von Erik Homburger und Joan Erikson,[43] Peter Coleman und Dan McAdams[44] zu diesem Thema – das Bedürfnis widerspiegelt, sich für nachfolgende Generationen zu engagieren, diesen etwas weiterzugeben, durch die Weitergabe in den nachfolgenden Generationen »weiterzuleben« – und zwar im Sinne einer symbolischen Unsterblichkeit. Dabei gehe ich allerdings noch einen Schritt weiter als die genannten Autoren: Ich ergänze deren Verständnis von Generativität um das Bedürfnis des Individuums, sich auch als *Teil einer Generationenfolge* zu verstehen (hier sei schon auf die »klassischen« Schriften von Karl Mannheim[45] aus den ersten Jahrzehnten des vergangenen Jahrhunderts hingewiesen), und dies heißt, die psychologischen und kulturellen Leistungen vorausgehender Generationen in sich aufzunehmen, zu reflektieren, weiterzuentwickeln und – vermittelt durch eigene Erfahrungen und Erkenntnisse – an die nachfolgenden Generationen weiterzugeben. Das in der psychologischen Diskussion vorherrschende Verständnis von Generativität als Anteilnahme am Leben nachfolgender Generationen und als Engagement für diese greift gerade mit Blick auf das höchste Alter zu kurz: Meine These lautet (und diese findet ihre Entsprechung in der von Lars Tornstam entwickelten Theorie der Gerotranszendenz),[46] dass das Selbstverständnis als *verantwortlich handelndes Glied in der Generationenfolge* dem Generativitätsmotiv – auch für das individuelle Erleben und Handeln – besondere Bedeutung verleiht.

Hier sei angemerkt, dass die Studie auch vor Augen führt, was es bedeutet, *nicht* im lebendigen Austausch mit anderen Menschen zu stehen, oder in den Worten von Hannah Arendt: sich nicht in der Einzigartigkeit seines Seins mitteilen, sich nicht aus der Hand geben, die soziale Umwelt nicht mitgestalten zu können. Vereinsamung ist den Studienergebnissen zufolge mit einem deutlich erhöhten Depressionsrisiko verbunden. Es sind zwei psychische Prozesse, die uns diesen Zusammenhang

42 Arendt, H. (1960). Vita activa oder vom tätigen Leben. Stuttgart: Kohlhammer.

43 Erikson, E. H. & Erikson, J. M. (1997). The life cycle completed. New York: Norton.

44 McAdams, D. P. & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. Journal of Personality and Social Psychology, 62 (6), 1003–1015.

45 Mannheim, K. (1928/29). Das Problem der Generationen. Kölner Vierteljahreshefte für Soziologie, 7, 157–184. Nachdruck in: M. Kohli (Hrsg.) (1978), Soziologie des Lebenslaufs (S. 33–53). Neuwied: Luchterhand.

46 Tornstam, L. (1997). Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging. Journal of Aging Studies, 11 (2), 143–154.

besser verstehen lassen. Zum einen entwickelt sich in der *Vereinsamung* die Überzeugung, nicht mehr Teil von Gemeinschaft zu sein, ja, von anderen Menschen vergessen worden zu sein: Dieses »Aus-der-Welt-Fallen«, um hier einen von Else Lasker-Schüler (1869–1945)[47] verwendeten Begriff aufzugreifen, bedeutet im Leben und Erleben des Individuums einen tiefen Einschnitt, der nicht selten in depressive Störungen mündet. (Hier sei auch auf die Gefahr der Wahnbildung im Falle von Vereinsamung im hohen Alter hingewiesen.) Zum anderen ist bei fehlendem Austausch mit anderen Menschen die vertiefte Auseinandersetzung mit sich selbst blockiert – und damit die Verwirklichung schöpferischer Potentiale. Denn eine kontinuierlich geführte Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst ist ohne eine tiefe, wahrhaftig geführte Kommunikation nicht möglich.

Kommen wir zurück zur Introversion und Generativität. Diese beiden Konstrukte sind eng verknüpft mit der *Offenheit* des Menschen für neue Eindrücke, Erlebnisse und Erkenntnisse, wobei sich diese sowohl dem Blick auf sich selbst als auch der Hinwendung zur sozialen und räumlichen Welt verdanken. Eine sehr gelungene Umschreibung der »Offenheit« verdanken wir dem Psychologen Hans Thomae, der in einer Anfang der 1950er Jahre erschienenen (und auch heute noch höchst lesenswerten) Schrift mit dem Titel »Persönlichkeit – eine dynamische Interpretation«[48] schreibt:

»So könnte man etwa als Maßstab der Reife die Art nehmen, wie der Tod integriert oder desintegriert wird, wie das Dasein im Ganzen eingeschätzt und empfunden wird, als gerundetes oder unerfüllt und Fragment gebliebenes, wie Versagungen, Fehlschläge und Enttäuschungen, die sich auf einmal als endgültige abzeichnen, abgefangen oder ertragen werden, wie Lebenslügen, Hoffnungen, Ideale, Vorlieben, Gewohnheiten konserviert oder revidiert werden. Güte, Gefasstheit, Abgeklärtheit sind Endpunkte einer Entwicklung zur Reife hin, Verhärtung, Protest, ständig um sich greifende Abwertung solche eines anderen Verlaufs. […] Güte, Abgeklärtheit und Gefasstheit sind nämlich nicht einfach Gesinnungen oder Haltungen, die man diesen oder jenen Anlagen oder Umweltbedingungen zufolge erhält. Sie sind auch Anzeichen für das Maß, in dem eine Existenz geöffnet blieb, für das Maß also, in dem sie nicht zu Zielen, Absichten, Spuren von Erfolgen oder Misserfolgen gerann, sondern so plastisch und beeindruckbar blieb, dass sie selbst in der Bedrängnis und noch in der äußersten Düsternis des Daseins den Anreiz zu neuer Entwicklung empfindet.« (S. 84)

47 Lasker-Schüler, E. (1995). Meine Träume fallen in die Welt (Hrsg. S. Kirsch, J. Serke & H. Hahn). Wuppertal: Hammer.

48 Thomae, H. (1951). Persönlichkeit – eine dynamische Interpretation. Bonn: Bouvier.

Die vertiefte, konzentrierte Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst

Wenden wir uns nun zunächst der *Introversion* zu, die – dies sei noch einmal betont – als vertiefte, konzentrierte Auseinandersetzung des Individuums mit dem eigenen Selbst verstanden wird. Hier sei auf ein Gedicht des Schriftstellers Joseph von Eichendorff (1788–1857) eingegangen, das auch als »Altersgedicht« gedeutet werden kann, in dem die Vergangenheits-, die Gegenwarts- und die Zukunftsperspektive integriert werden.

»Mein Gott, Dir sag ich Dank,
dass Du die Jugend mir bis über alle Wipfel
in Morgenrot getaucht und Klang,
und auf des Lebens Gipfel,
bevor der Tag geendet,
vom Herzen unbewacht
den falschen Glanz gewendet,
dass ich nicht taumle ruhmgeblendet,
da nun herein die Nacht
dunkelt in ernster Pracht.«[49]

Man stelle sich hier einen alten Menschen – am Ende des Lebens stehend – vor, der auf seine Biographie blickt, zunächst auf das Jugendalter, das ihm rückblickend als Zeit der Hoffnung und Erfüllung, ja, der Leichtigkeit des Seins erscheint. Hier sei betont: Sie *erscheint* dem Betrachter in seiner Erinnerung als eine solche Zeit, muss aber nicht in dieser Weise erlebt worden sein, denn heißt es doch: »dass Du die Jugend mir bis über alle Wipfel in Morgenrot getaucht und Klang«. Dem Blick auf das Jugendalter folgt der Blick auf das Erwachsenenalter, also auf eine Lebensphase, in der man Zustimmung und Anerkennung erfahren hat, wobei Zustimmung und Anerkennung mit der Gefahr verbunden sind, sich vom »falschen Glanz« blenden zu lassen – Gott wird Dank dafür gesagt, dass er geholfen hat, diesen falschen Glanz zu wenden, bevor das Individuum in das hohe Alter eintritt. Hier finden wir einen eindrucksvollen Appell an den Menschen, spätestens im Erwachsenenalter zu einer differenzierten, die persönlichen Kräfte und Schwächen erkennenden und akzeptierenden Selbstsicht zu gelangen, die ihm hilft, die Entwicklungsaufgaben und Entwicklungsanforderungen im hohen Alter zu bewältigen. Die »ernste Pracht« der »Nacht, die nun hereindunkelt«, lässt sich in zweifacher Hinsicht deuten: zum einen im Sinne von Anforderungen, die das hohe Alter mit sich bringt (»Nacht«), zum anderen im Sinne eines im hohen Alter erreichbaren, klaren und unverstellten Über-

49 Eichendorff, J. v. (1992). Sämtliche Gedichte und Vespern (Hrsg. H. Schultz). Frankfurt a. M.: Insel.

blicks über die Erhabenheit und Schönheit der menschlichen Natur wie auch der Natur schlechthin (»ernste Pracht«).

Das Alter erscheint in diesem Gedicht als eine Lebensphase, in der das Potential zur *Introversion* – verstanden als vertiefte Auseinandersetzung mit sich selbst – mehr und mehr in das Zentrum rückt. In dieser Introversion drückt sich zum einen – im Sinne der *Selbstaktualisierung* – das in der Biographie gewonnene Lebenswissen und das Wissen über sich selbst aus, in dieser Introversion differenziert sich zum anderen dieses Lebenswissen wie auch das Wissen über sich selbst – im Sinne einer *Aktualgenese* – weiter aus. In einer Arbeit über die Selbsterkenntnis im Alter umschreibt der Philosoph Arthur Schopenhauer (1788–1860) diesen Prozess wie folgt:

»Gegen das Ende des Lebens nun gar geht es wie gegen das Ende eines Maskenballs, wann die Larven abgenommen werden. Man sieht es jetzt, wer diejenigen, mit denen man, während seines Lebenslaufs, in Berührung gekommen war, eigentlich gewesen sind. Denn die Charaktere haben sich an den Tag gelegt, die Taten haben ihre Früchte getragen, die Leistungen ihre gerechte Würdigung erhalten und alle Trugbilder sind zerfallen. Zu diesem allen nämlich war Zeit erfordert. – Das Seltsamste aber ist, dass man sogar sich selbst, sein eigenes Ziel und Zwecke, erst gegen das Ende des Lebens eigentlich erkennt und versteht, zumal in seinem Verhältnis zur Welt, zu den andern. Zwar oft, aber nicht immer, wird man dabei sich eine niedrigere Stelle anzuweisen haben, als man früher vermeint hatte; bisweilen auch eine höhere; welches dann daher kommt, dass man von der Niedrigkeit der Welt keine ausreichende Vorstellung gehabt hatte und demnach sein Ziel höher steckte, als sie. Man erfährt beiläufig, was an einem ist.« (S. 52) [50]

Versuchen wir nun eine erste Antwort auf die aufgegebene Frage: »Was können wir von Hundertjährigen lernen?« Wir können lernen, wie wichtig die tiefe, konzentrierte Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst – im Sinne der differenzierten Wahrnehmung des Selbst, im Sinne des differenzierten Rückblicks auf das eigene Leben und schließlich des gefassten und hoffenden Blicks auf die eigene Endlichkeit (hoffend in der Hinsicht, Sterben und Tod »innerlich unversehrt« zu überstehen) – für ein schöpferisches Leben im höchsten Alter ist. »Schöpferisch« meint hier, dass sich das Selbst ausdrücken und mitteilen kann (Selbstaktualisierung), ja, dass es sich sogar weiter differenzieren kann (Aktualgenese), wobei ich die Selbstaktualisierung – hier auf Arbeiten des Neurologen und Psychoanalytikers Kurt Goldstein [51] zurückgreifend – als eine grundlegende Tendenz des Psychischen

50 Schopenhauer, A. (1924). Aphorismen zur Lebensweisheit (Hrsg. A. A. Fiedler). Berlin: Wegweiser Verlag.

51 Goldstein, K. (1947). Human Nature in the Light of Psychopathology. Cambridge, MA: Harvard University Press.

begreife, sich auszudrücken und mitzuteilen, die Aktualgenese – hier auf Arbeiten des Psychologen William James[52] Bezug nehmend – als das über die gesamte Lebensspanne gegebene Potential der Psyche, sich weiterzuentwickeln. Die reflektierte Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst bildet diesem Verständnis zufolge eine bedeutende Grundlage für Prozesse der Selbstaktualisierung und der Aktualgenese, und diese Prozesse bilden ihrerseits ein Fundament der positiven Lebenseinstellung wie auch der gefassten und hoffenden Einstellung zur eigenen Endlichkeit.

Generativität und Gelegenheitsstrukturen

Doch nicht nur die Introversion erscheint als ein bedeutendes Merkmal auch des höchsten Alters, sondern – wie bereits dargelegt – darüber hinaus das Verlangen, sich in eine Generationenfolge hineingestellt zu sehen und damit Lebenswissen und reflektierte Erfahrungen an nachfolgende Generationen weiterzugeben – dies immer auch im Bewusstsein des in den vorangehenden Generationen liegenden, eigenen Ursprungs.

Dieses Verständnis von Generativität (Integration des Rückblicks auf die vorangegangenen Generationen und des Vorausblicks auf die nachfolgenden Generationen) lässt sich veranschaulichen mit den Worten des englischen Theologen und Schriftstellers John Donne (1572–1631), in dessen 1624 veröffentlichter Schrift »Devotions upon Emergent Occasions« zu lesen ist:

»All mankind is of one author, and is one volume; when one man dies, one chapter is not torn out of the book, but translated into a better language; every chapter must be so translated. No man is an island, entire of itself; every man is a piece of the continent, a part of the main. Any man's death diminishes me, because I am involved in mankind. Therefore, do not send to know for whom the bell tolls, it tolls for thee.« (S. 97)[53]

Allerdings muss das Individuum die Möglichkeit haben, sein Lebenswissen, seine reflektierten Erfahrungen einzubringen, sich für andere Menschen zu engagieren, etwas für nachfolgende Generationen zu tun, oder mit anderen Worten: *Sozialräume müssen so gestaltet sein, dass sich entsprechende Gelegenheitsstrukturen entwickeln und festigen können.* Eine derartige Sozialraumgestaltung ist gerade angesichts der Tatsache wichtig, dass höchstbetagte Menschen – auch bei aller seelisch-geistigen und sozialkommunikativen Kompetenz – in den meisten Fällen (deutliche) Einschränkungen in ihrer Mobilität aufweisen und somit auf eine Umweltgestaltung angewiesen sind, die ihnen hilft, diese Mobilitätseinschränkungen

52 James, W. (1890). Principles of Psychology. New York: Holt.

53 Donne, J. (1624/2008). Devotions upon Emergent Occasions. Middlesex: The Echo Library.

wenigstens in Teilen auszugleichen. Die von Margarete Mitscherlich-Nielsen (1917–2012) – in einem mit dem Verfasser dieses Beitrags im Jahre 2011 geführten, öffentlichen Gespräch – getroffene Aussage, dass das *Bedürfnis nach Mitverantwortung* (vor allem den nachfolgenden Generationen gegenüber) im höchsten Alter nicht zurückgehe, *sondern sogar weiter zunehme,* dass aber aufgrund der bestehenden Mobilitätseinbußen und der rascher einsetzenden Erschöpfung im höchsten Alter die jungen Menschen »zu einem kommen müssten«, sei hier als Beispiel angeführt.[54] Denn diese Aussage zeigt, dass nicht nur das Interesse der nachfolgenden Generationen an dem Wissen und den reflektierten Erfahrungen alter Menschen eine bedeutende Komponente der genannten Gelegenheitsstrukturen bildet, sondern auch eine dialogfreundliche und dialogförderliche Sozialraumgestaltung, so zum Beispiel die Schaffung von Bürgerzentren, die sich ausdrücklich von einem Mehr-Generationen-Ansatz leiten lassen.

»100 Jahre geworden sein« – Sinnbild für das Leben als Geschenk und die Verantwortung in der Generationenfolge

Vor dem Hintergrund der berichteten Befunde zur psychischen und (subjektiv perzipierten) sozialen Situation hundertjähriger Frauen und Männer erscheint es als bedeutsam, der Frage weiter nachzugehen, mit welchen psychischen Prozessen und mit welchen Gelegenheitsstrukturen die psychologischen Kräfte und die Teilhabe im höchsten Alter verknüpft sind. Die psychischen Kräfte wie auch die erlebte und verwirklichte Teilhabe sind nicht nur als Ergebnis früherer Entwicklungsprozesse zu verstehen, sondern in ihnen drücken sich auch aktuelle psychische Prozesse aus; zudem werden sie durch Gelegenheitsstrukturen (Beispiel: Möglichkeiten einer befruchtenden Interaktion mit anderen Menschen, auch den nachfolgenden Generationen) gefördert. Zu diesen aktuellen Prozessen und Gelegenheitsstrukturen rechne ich vor allem die tiefe, konzentrierte Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst, rechne ich die in dieser Auseinandersetzung sich vollziehende Selbstaktualisierung und Aktualgenese, zudem den lebendigen Austausch mit nachfolgenden Generationen, in dem neue, stimulierende und motivierende Eindrücke empfangen werden und den man durch eigene Erlebnisse und Erkenntnisse befruchten kann. 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, für eine bedeutende Stellung in der Generationenfolge gedeutet werden. Nicht allein die einfache Zahl (»100«) ist hier wichtig; bedeutsam ist vielmehr die Tatsache, *welche Aspekte menschlichen Lebens durch diese Zahl symbolisiert werden* – und die drei genannten Aspekte (Leben als Geschenk; Vielfalt

54 Mitscherlich-Nielsen, M. (2012). Die Radikalität des Alters – Welche Chancen birgt das hohe Alter? Andreas Kruse im Gespräch mit Margarete Mitscherlich-Nielsen. In: A. Kruse, T. Rentsch, H.-P. Zimmermann (Hrsg.), Gutes Leben im hohen Alter: Das Altern in seinen Entwicklungsmöglichkeiten und Entwicklungsgrenzen verstehen (S. 283–291). Heidelberg: Akademische Verlagsgesellschaft.

an Erlebnissen, Erfahrungen und Erkenntnissen; verantwortliche Stellung in der Generationenfolge) erscheinen mir hier als besonders wichtig. Dabei ist allerdings auch entscheidend, dass das Individuum die *Offenheit für Neues* – also für neue Erlebnis- und Gestaltungsmöglichkeiten ebenso wie für neue Entwicklungsaufgaben – bis in das höchste Alter bewahrt.[55] Die in der Biographie ausgebildete Haltung der »Offenheit« muss im höchsten Alter erhalten bleiben oder sich sogar noch weiter differenzieren (der US-amerikanische Psychologe Robert Peck würde hier von kathektischer, das heißt *kognitiv-emotional-motivationaler Flexibilität* sprechen)[56] – denn nur dann ist das schöpferische Leben im höchsten Alter möglich, nur dann gelingt die innere Überwindung der körperlichen (möglicherweise auch der kognitiven) Verletzlichkeit und der immer drängender werdenden Endlichkeit.[57, 58]

Eine nähere Betrachtung der Offenheit

Was aber bedeutet in diesem Kontext Erhaltung, gegebenenfalls weitere Differenzierung der Offenheit? Auch hier greife ich auf Aussagen eines Schriftstellers zum hohen Alter zurück, diesmal auf Thomas Stearns Eliot (1888–1965), der – übrigens in Teilen seines Werkes in der Tradition John Donnes stehend – in seinen 1943 erschienenen »Four Quartets« die offene Haltung im hohen Alter wie folgt charakterisiert:

»Old man ought to be explorers
here or there does not matter.
We must be still and still moving
into another intensity
for a further union, a deeper communion
through the dark cold and the empty desolation.
The wave cry, the wind cry, the vast waters
of the petrel and the porpoise.
In my end is my beginning.«[59]

Offenheit in der Sprache dieses Gedichts meint die Fähigkeit und Bereitschaft, sich nicht nur mit nahestehenden Menschen zu befassen, sich nicht nur von geistigen Inhalten, die andere Menschen geschaffen haben, sich nicht nur von der Natur anziehen zu lassen, sondern *den Blick immer auch auf sich gerichtet zu haben* – also auf

55 Brandtstädter, J. (2007). Das flexible Selbst. Selbstentwicklung zwischen Zielbindung und Ablösung. Heidelberg: Elsevier/Spektrum Akademischer Verlag.

56 Peck, R. (1956). Psychological Development in the Second Half of Life. In: J. E. Anderson (Hrsg.), Psychological Aspects of Aging (S. 42–53). Washington, DC: American Psychological Association.

57 Kruse, A. (2012). Sterben und Tod – Gerontologie und Geriatrie. In: M. Anderheiden, W. U. Eckart (Hrsg.), Handbuch Sterben und Menschenwürde, Band 3 (S. 2051–2071). Berlin: de Gruyter.

58 Kruse, A. (2007). Das letzte Lebensjahr. Die körperliche, psychische und soziale Situation des alten Menschen am Ende seines Lebens. Stuttgart: Kohlhammer.

59 Eliot, T. S. (1943). Four Quartets. San Diego: Harcourt.

das eigene Selbst, auf das eigene Erkennen, Fühlen, Empfinden und Handeln. In dieser tiefen, konzentrierten Auseinandersetzung mit sich selbst liegen mögliche Erlebnisse, Erfahrungen und Erkenntnisse beschlossen, die die Offenheit für andere und anderes einmal mehr fördern, die aber zugleich die *Sensibilität für die eigenen Entwicklungsprozesse* erhöhen – wobei diese Entwicklungsprozesse auch die innere Überwindung (vielleicht sollte man sagen: das »Verwinden«) jener Sorgen oder Ängste einschließen, mit denen die *immer drängender werdende Bewusstwerdung der eigenen Endlichkeit* verbunden ist. Diese lässt sich in den Worten von Paul Celan (1920–1970) – hier greife ich auf ein im Nachlass gefundenes Gedicht zurück – wie folgt umschreiben:

»Ich lotse Dich hinter die Welt,
da bist du bei dir, unbeirrbar,
heiter
vermessen die Stare den Tod,
das Schilf winkt dem Stein ab, du hast
alles
für heut Abend.« [60]

Das vertiefte Verständnis seiner selbst in Grenzsituationen

In diesem Gedicht werden – ebenso wie in jenem von Thomas Stearns Eliot – die Grenzsituationen des Lebens, hier die Grenzsituationen des höchsten Alters, deutlich angesprochen: Die zunehmende *Verletzlichkeit* (wie sich diese bei Hundertjährigen besonders in den körperlichen, zum Teil auch in den kognitiven Einbußen zeigt) und die immer deutlicher in den Vordergrund tretende *»Ordnung des Todes«* konstituieren Grenzsituationen, deren innere Überwindung mit hohen seelischen Anforderungen verbunden ist. Denn, wie der Psychiater und Philosoph Karl Jaspers (1883–1969) in seinem 1932 erschienenen Werk »Philosophie« hervorhebt: »Auf Grenzsituationen reagieren wir nicht sinnvoll durch Plan und Berechnung, um sie zu überwinden, sondern durch eine ganz andere Aktivität, das Werden der in uns möglichen Existenz; wir werden wir selbst, indem wir in die Grenzsituationen offenen Auges eintreten.« (S. 112) [61]

Mit dem »Werden der in uns möglichen Existenz« deutet Karl Jaspers an, dass Grenzsituationen nicht in einer rein rationalen Haltung überwunden werden können; vielmehr gelingt uns deren innere Überwindung nur im unmittelbaren Lebensvollzug – Verletzlichkeit und Endlichkeit müssen »konkret gelebt« werden, eine »abstrakte Näherung« ist jener Person, die in einer Grenzsituation steht, gar nicht möglich.

60 Celan, P. (1976). Zeitgehöft. Späte Gedichte aus dem Nachlass. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

61 Jaspers, K. (1932/73). Philosophie. Heidelberg: Springer.

Zugleich: Die innere Auseinandersetzung mit Grenzsituationen deutet Karl Jaspers als einen »Sprung«, und zwar in der Hinsicht, dass das Individuum in der gelingenden Auseinandersetzung mit diesen Situationen zu einem *vertieften Verständnis seiner selbst* gelangen kann: »Nach dem Sprung ist mein Leben für mich ein anderes als mein Sein, sofern ich nur da bin. Ich sage ›ich selbst‹ in einem neuen Sinn.« (S. 118)

Die Möglichkeit, im Kontext der vertieften Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst (und die erlebte Verletzlichkeit wie auch die immer deutlicher bewusst werdende Endlichkeit gehören ausdrücklich dazu) zu einem noch differenzierteren Verständnis der eigenen Person und der eigenen Lebenssituation zu gelangen, ist in den beiden genannten Gedichten von Eliot und Celan ausdrücklich mitangesprochen. Dabei betont Eliot, dass dieses differenziertere (oder vertiefte) Verständnis der eigenen Person zu einem noch differenzierteren (oder vertieften) Umgang mit anderen Menschen führt. Diesen differenzierteren Umgang mit anderen Menschen erkennen wir vor allem in der *Sorge* für und um andere Menschen, in der Mitverantwortung, in der Generativität.

Wir lernen also von hundertjährigen Frauen und Männern auch den schöpferischen Umgang mit der Verletzlichkeit der Existenz, wir lernen etwas über die grundlegenden Prozesse der psychischen Widerstandsfähigkeit oder *Resilienz*: Den Ergebnissen der vorliegenden Studie zufolge bildet das Eingebundensein in ein emotional intimes, vertrauensvolles, seelisch und geistig befruchtendes soziales Netzwerk eine bedeutende Komponente der Resilienz (auch wenn dieser Begriff nicht explizit genannt wird); doch nicht nur dieses Eingebundensein, sondern eben auch die tiefe innere Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst und die sich in dieser Auseinandersetzung vollziehenden Prozesse der Selbstaktualisierung und Aktualgenese sind hier von großem Gewicht. Diese Prozesse scheinen das auch in Grenzsituationen gegebene *schöpferische Potential des höchstbetagten Menschen* in besonderer Weise zur Verwirklichung zu bringen. Die seelisch-geistige Stärke bei hoher körperlicher Verletzlichkeit, aber auch die seelisch-geistige Stärke im Angesicht der unmittelbar erfahrenen Endlichkeit bilden ein bemerkenswertes psychisches Potential der hundertjährigen Frauen und Männer, das unser Verständnis der Entwicklungs- und Selbstgestaltungsfähigkeit der Psyche (eben auch in Grenzsituationen) enorm vertieft. Dabei muss es sich hier nicht, wie Paul B. Baltes (1939–2006) in mehreren wichtigen Arbeiten zum Thema »Alter und Altern als

unvollendete Architektur der Humanontogenese«[62] annimmt, allein um ein »Sich-Aufbäumen gegen den Verfall des Körpers« handeln; vielmehr sind hier auch schöpferische Kräfte angesprochen, die gerade in der vertieften Auseinandersetzung des Menschen mit seiner Existenz verwirklicht werden können – wie dies Ursula Lehr[63] und Hans Thomae (1915–2001) in ihrem dynamischen Verständnis von Persönlichkeit hervorgehoben haben.[64] Diese Verwirklichung schöpferischer Kräfte würde ich selbst in den thematischen Kontext der Selbstaktualisierung und Aktualgenese stellen, zugleich aber in den Kontext der subjektiv erlebten und verwirklichten Verantwortung in der Generationenfolge. Wir können gerade bei hoch- und höchstbetagten Frauen und Männern das Motiv finden, sich für andere Menschen – vor allem der nachfolgenden Generationen – zu engagieren und das Verhältnis zu den Mitgliedern nachfolgender Generationen im Sinne eines Geben-und-Nehmens zu gestalten[65] (hier erkenne ich auch eine Nähe zur Theorie der sozioemotionalen Selektivität).[66] Die in diesem Verhältnis sich einstellende Überzeugung, Teil einer Gemeinschaft zu sein und diese durch eigenes Handeln mitzugestalten: Gerade diese Überzeugung erscheint mir als ein bedeutender Anstoß zur Selbstaktualisierung und Aktualgenese – also zu Prozessen, die für die vertiefte, konzentrierte Auseinandersetzung mit sich selbst geradezu konstitutiv sind.

62 Baltes, P. B. (1999). Altern und Alter als unvollendete Architektur der Humanontogenese. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 32, 433–448.

63 Lehr, U. (2011). Kreativität in einer Gesellschaft des langen Lebens. In: A. Kruse (Hrsg.), Kreativität im Alter (S. 73–95). Heidelberg: Universitätsverlag Winter.

64 Lehr, U. & Thomae, H. (Hrsg.) (1987). Formen seelischen Alterns. Stuttgart: Enke.

65 Kruse, A. & Schmitt, E. (2011). Die Ausbildung und Verwirklichung kreativer Potenziale im Alter im Kontext individueller und gesellschaftlicher Entwicklung. In: A. Kruse (Hrsg.), Kreativität im Alter (S. 15–46). Heidelberg: Universitätsverlag Winter.

66 Carstensen, L. L. & Lang. F. R. (2007). Sozioemotionale Selektivität über die Lebensspanne: Grundlagen und empirische Befunde. In: J. Brandtstädter, U. Lindenberger (Hrsg.), Entwicklungspsychologie der Lebensspanne (S. 389–412). Stuttgart: Kohlhammer.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Zuwachs der Hundertjährigen zwischen 2000/01 und 2011/12
Abbildung 2. Anteil der Hundertjährigen mit Pflegestufe im Vergleich zwischen der ersten und der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie
Abbildung 3. Kognitive Leistungsfähigkeit der heutigen Hundertjährigen
Abbildung 4. Wohnsituation im Alter von 100 Jahren
Abbildung 5. Professionelle Hilfe im Ländervergleich
Abbildung 6. Mit Einsamkeit einhergehende Aspekte
Abbildung 7. Lebenszufriedenheit der heutigen Hundertjährigen
Abbildung 8. Lebenszufriedenheit der Hundertjährigen im Vergleich mit jüngeren Altersgruppen
Abbildung 9. Optimistischer Ausblick der Hundertjährigen im Vergleich mit jüngeren Altersgruppen
Abbildung 10. Lebenszufriedenheit in Abhängigkeit von der Wohnsituation
Abbildung 11. Aktivitätseinschränkungen durch gesundheitliche Probleme
Abbildung 12. Beispiele für Zielkategorien
Abbildung 13. Häufigkeit von Zielmotivation
Abbildung 14. Todessehnsucht bei Hundertjährigen

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1. Basale Aktivitäten des täglichen Lebens
Tabelle 2. Erweiterte Aktivitäten des täglichen Lebens
Tabelle 3. Frühere und heutige Aktivitäten der Hundertjährigen

Danksagung

Die letzten drei Jahre waren für uns eine faszinierende Reise ins sehr hohe Alter. An dieser Stelle wollen wir uns bei all denjenigen bedanken, die dies ermöglicht haben.

Wir wollen uns ganz herzlich bei allen Hundertjährigen bedanken, die an der zweiten Heidelberger Hundertjährigen-Studie teilgenommen haben. Sie haben uns einen umfassenden Blick in ihren Alltag gestattet und mit uns, ihre Sorgen und Wünsche geteilt. Gleiches gilt für die Angehörigen und Freunde der Hundertjährigen, denen wir ebenfalls sehr für ihr Engagement und ihre Unterstützung danken wollen. Unser Dank gilt auch den Teilnehmern der Fordham Centenarian Study sowie der Aktiv-in-Heidelberg Studie, die uns durch ihre Angaben geholfen haben, das Leben der Heidelberger Hundertjährigen besser zu verstehen.

Unser herzlicher Dank gilt der Robert Bosch Stiftung und der Dietmar Hopp Stiftung, die dieses Projekt durch ihre großzügige Finanzierung erst möglich gemacht haben. Bedanken wollen wir uns auch bei Professor Konrad Beyreuther und Dr. Birgit Teichmann vom Netzwerk Alternsforschung für die projektbezogene Zusatzfinanzierung. Dank geht auch an die Universität Heidelberg, insbesondere an Pia Sauer (Institut für Gerontologie) und Mirjam Mohr (Pressestelle).

Die erfolgreiche Durchführung der Studie ist zudem der kompetenten und engagierten Arbeit unserer Projektmitarbeiter zu verdanken: Vera d'Heureuse (Projektkoordinatorin), Katrin Boch (Doktorandin), Aleksandra Sreckovic, Katrin Jekel, Suzan Patis, Ulrike Bullinger, Anna Buchleiter, Veronika Daunhauer, Anna Hottmann (wissenschaftliche Hilfskräfte) sowie Volker Cihlar, Renate Ebeling, Anita Gäng, Katrin Jekel, Petra Lämmerhirt, Suzan Patis, Claudia Trickes, Heike Hercher und Heike Schäfer (Interviewer). Tausend Dank an Rainer Schmidtke für die wunderbaren Photos der Heidelberger Hundertjährigen.

Daniela S. Jopp, Christoph Rott, Katrin Boerner und Andreas Kruse

Herausgegeben von der
Robert Bosch Stiftung GmbH

Verantwortlich
Daniela S. Jopp, Christoph Rott,
Kathrin Boerner, Andreas Kruse

Bildnachweis
Rainer Schmidtke, rs-photoart

Gestaltung
siegel konzeption | gestaltung, Stuttgart

Druck
logo Print GmbH, Riederich

Papier
BVS (Scheufelen), FSC®-zertifiziert

Copyright
Robert Bosch Stiftung GmbH, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten
ISBN 978-3-939574-35-4
Robert Bosch Stiftung GmbH
Heidehofstraße 31
70184 Stuttgart
www.bosch-stiftung.de

Oktober 2013