

Foto: XXX

Ranga Yogeshwar

„Schiebe nichts vor dir her, mache!“

Ansichten über das Älterwerden >>

Der gebürtige Luxemburger Ranga Yogeshwar (56) gehört zu den führenden Wissenschaftsjournalisten Deutschlands. Einem größeren Publikum wurde der studierte Physiker u.a. als Buchautor sowie Moderator der Sendungen „Quarks&Co“, „Die große Show der Naturwunder“ oder „Wissen vor 8“ bekannt, in denen er auch komplizierte Sachverhalte oder Phänomene verständlich und nachvollziehbar erklärt. Seine Begeisterung, verschiedensten Dingen auf den Grund zu gehen und Neues zu lernen, zieht sich wie ein roter Faden durch sein Leben. Und es gibt keine Ursache, warum sich dies in Zukunft ändern sollte.

Vibeke Walter und Simon Groß sprachen mit Ranga Yogeshwar über das Älterwerden aus wissenschaftlicher, aber auch seiner persönlichen Sicht.

MID-LIFE:

Beschäftigen Sie sich als Wissenschaftsjournalist mit dem Thema Alter und wenn ja, wie?

>> **Ranga Yogeshwar:** Ja, natürlich! Im Rahmen von „Quarks&Co“ haben wir das Alter schon mehrfach auf sehr verschiedene Weise aufgegriffen, so z.B. unter den Aspekten „Wie misst man das biologische Alter?“ oder „Wie alt bist du wirklich?“. Außerdem haben wir ganze Sendungen im Hinblick auf Demenz gemacht. Unlängst haben wir uns mit der Frage nach dem assistierten Suizid beschäftigt,

uns also dem Lebensende gewidmet. Um das Thema Alter kommt man nicht herum.

MID-LIFE:

Was interessiert Sie persönlich am meisten am Thema Alter?

>> **R.Y.:** Wir alle – und auch ich – werden immer älter. Die daraus resultierenden Konsequenzen, kennt jeder, die kleinen Zipperlein, die bei der Lesebrille anfangen und den

„XXX“

gefärbten Haaren aufhören. Ich glaube jedoch,

„Alter ist generell ein zunehmend wichtiges Thema, weil wir einen Perspektivenwechsel vollziehen müssen.“

Wir leben in einer Gesellschaft, in der immer noch die Vorbilder jung, dynamisch etc. vorherrschen. Irgendwann sieht man eben aber nicht mehr so aus wie vor 20 Jahren und dann geht es darum, die Vorzüge des Alters und vielleicht auch die damit verbundene andere Sichtweise näher zu begreifen. Das ist allerdings eine sehr persönliche Angelegenheit, die jeder für sich und auf seine Weise angehen muss.

MID-LIFE:

In Ihren Sendungen beschäftigen Sie sich ja eher mit den „klassischen“, etwas negativ geprägten Altersthemen, wie Demenz, assistierter Suizid ...

» R.Y.: Ich weiß nicht, ob das klassisch ist. Wir haben z.B. auch eine Sendung darüber gemacht, wie lange wir leben wollen. In dem Kontext sind wir Fragen nachgegangen, ob man im Alter weiser wird bzw. was sich ändert. Wir versuchen, das Thema Alter stets aus verschiedenen Blickwinkeln zu beleuchten.

MID-LIFE:

Eine Frage, die uns stark beschäftigt, ist die, dass sich dank der steigenden Lebenserwartung in den Industrieländern auch die Lebensläufe ändern, oder wie es der Zukunftsforscher Matthias Horx ausdrückt, die klassische Normalbiografie hat sich komplett aufgelöst. Was hat sich denn eigentlich Ihrer Meinung nach verlängert: Die Mitte des Lebens oder das Ende? Werden wir einfach nur länger alt oder verändert sich die Mitte des Lebens und damit die langfristig betrachtet die gesamte Lebensstruktur?

» R.Y.: Vermutlich beides. Das Leben im hohen Alter hat sich gestreckt und stellt uns manchmal auch vor Probleme. Wenn man sich z.B. die Debatten darüber anschaut, was passiert, wenn Menschen, bedingt durch die moderne Medizin, ganz am Ende vor ihrem Tod zum Teil jahrelang dahinsiechen dann stellen sich diesbezüglich Fragen, die durchaus zu klären sind. Das ist eine ganz neue Qualität: Früher ist man gestorben, heute wird man durch die Errungenschaften der modernen Medizin manchmal nur noch am Leben gehalten. Die Überlegungen, was eigentlich Lebensqualität ausmacht oder der Sinn von Patientenverfügungen, bekommen hier inzwischen eine andere Dynamik und lösen ganz neue Diskussionen aus.

Im Hinblick auf den anderen, von Ihnen angesprochenen Aspekt steht fest, dass die heute 50-, 60jährigen im Vergleich zu vor 50 Jahren fitter sind. Ein einfaches Beispiel: Menschen, die heutzutage in diesem Alter ein Hüftproblem haben, erhalten eine künstliche Hüfte und können danach meist problemlos weiterleben. Früher war das nicht der Fall, und diese Menschen waren ab diesem Moment stark gehandicapt. Inzwischen gibt es eine ganze Reihe solcher Interventionen, die dazu führen, bestimmte Beeinträchtigungen besser in den Griff zu bekommen. Außerdem sind wir von unserer ganzen Gesamthaltung her in vielen Bereichen jünger, was u.a. daran liegt, dass der physische Einsatz im Berufsleben geringer geworden ist. Nur noch die wenigsten arbeiten sich im übertragenen Sinn regelrecht ‚kaputt‘. Mittlerweile geht es eher darum, wie wir mit dieser Verjüngung umgehen. Das fängt bei der Fragestellung Rente an und zwar nicht nur aus ökonomischer Sicht. Es gibt viele Menschen, die mit 65 noch weiterarbeiten wollen, weil sie Lust dazu haben. Entscheidend ist, dass wir momentan eine gesellschaftliche Wertigkeit auf eine eingeschränkte Teilphase unseres Lebens projizieren, und das ist die berufliche Phase. Dabei erfolgt der Einstieg in diesen Abschnitt in vielen Berufen aufgrund langer Studienzeiten erst recht spät. Wenn man bedenkt, dass Menschen 30, 40 Jahre lang arbeiten, aber heute doppelt so alt werden, dann verbringen wir eigentlich die Hälfte unseres Lebens in der Nicht-Berufstätigkeit.

MID-LIFE:

Wie erklären Sie sich das Phänomen, dass manche Menschen mit 50, 60 nochmal durchstarten, etwas Neues probieren, während andere sich mit 30 gedanklich quasi schon in die Rente verabschieden?

» R.Y.: Dafür gibt es viele Kausalitäten. Wenn Sie sich die Statistiken einmal anschauen, fängt es doch schon damit an, dass die Lebenserwartung auch in den Industrieländern durchaus an das Einkommen gekoppelt ist. Ärmere Menschen leben nicht so lange. Eigentlich eine Schande und keine schöne Botschaft, wie ich finde. Dann kommen natürlich Faktoren des Freiheitsgrads hinzu, das heißt, inwieweit ist ein Mensch überhaupt in der Lage, sich neu zu definieren. Es macht einen Unterschied, ob Sie am Fließband arbeiten oder einer freiberuflichen, geistigen Tätigkeit nachgehen, die es Ihnen eher erlaubt, nochmal etwas anderes anzufangen und sich neu zu orientieren. Wichtig ist meiner Meinung nach auch, dass wir als Gesellschaft ohnehin mit ständigen Veränderungen konfrontiert werden und flexibler reagieren müssen, auch was unsere beruflichen Biografien betrifft.

Die Zeiten, in denen wir eine goldene Uhr in dem Unternehmen bekamen, in dem wir begannen und irgendwann in Rente gingen, verabschieden sich. In dem Kontext ist es wichtiger denn je, sein eigenes Leben aktiver zu gestalten. Also auch im Alter 50+ nicht zu sagen, der Zug ist abgefahren, sondern die Chance zu ergreifen, Prioritäten im Leben zu verändern. Möglicherweise stellt man auch fest, dass sie sich im Laufe der Zeit verschoben haben. Die Entscheidung dafür, etwas zu ändern, muss nicht immer monetäre oder ökonomische Hintergründe haben. Gerade im höheren Alter wird man sich der Endlichkeit der eigenen Existenz stärker bewusst und dieses Wissen ermutigt einen sicherlich dabei, nochmal eine andere Richtung oder neue Wege einzuschlagen. Vielleicht sagt man sich auch, ich lebe nur einmal und am Ende möchte ich mein Glück finden.



„XXX“

MID-LIFE:

Gibt es Ihrer Meinung nach Menschen, die eine besondere Begabung dafür haben, gut oder besser zu altern?

» R.Y.: Mit Sicherheit bestehen da Unterschiede. Ich weiß allerdings nicht, ob es eine Systematik dafür gibt, das hängt sicher auch von der eigenen Biografie bzw. der der Eltern ab. Wichtig ist es, eine geeignete Strategie zu wählen. Wenn ich mich im Alter aufgebe, dann passiert nicht viel. Wenn ich mir dagegen zumute, dass ich immer noch lernfähig bin, kann ich etwas verändern. Das ist eher eine Frage der eigenen Perspektive, und diese Perspektive hängt natürlich sehr stark von einem selber oder seinem Umfeld ab. Ich kenne Menschen, die dem Neuen gegenüber nicht sonderlich zugewandt sind und sich damit auch nicht mehr beschäftigen wollen. Andere, wie z.B. mein Vater, sind dagegen sehr aufgeschlossen. Er ist weit über 80

und kann mit all den neuen, elektronischen Medien gut umgehen. Wenn man diese offene Haltung hat, bekommt man nicht irgendwann das Gefühl, man sei abgehängt oder auf einem Abstellgleis gelandet und kriege nicht mehr mit, worüber die Gesellschaft heute spricht. Gerade Online-Medien sind für ältere Menschen eine Chance, weil sie damit ganz anders kommunizieren können.

„Man muss sich trauen, immer wieder Dinge neu zu lernen.“

Das halte ich für einen ganz wichtigen Punkt, um sich jung zu halten. Vorausgesetzt allerdings, dass man nicht die Überzeugung vertritt, dass nur der Alte die Weisheit und das Wissen besitzt und die Jungen sich dementsprechend unterzuordnen haben. Man muss auch bereit sein, von den Jungen zu lernen.

MID-LIFE:

Laufen Menschen mit geringerer Bildung oder beruflicher Qualifizierung dann nicht Gefahr, von einem „guten Altern“ ausgeschlossen zu werden? Wie können wir entgegenwirken, dass wir nicht eines Tages eine Zwei-Klassen-Gesellschaft haben?

» R.Y.: Die Antwort darauf heißt Bildung, die heute anders angesetzt werden muss. Noch vor 50 Jahren gab es Berufe, die ohne viel Bildung überleben konnten. Diese Zeiten haben sich geändert. Und daran gekoppelt, heißt es: Trau Dich! Man sollte Menschen unterstützen, sich selber eine Chance zu geben und sich weiterzuentwickeln, auch wenn sie vielleicht nicht den anspruchsvollsten Job ausüben.

MID-LIFE:

Sollte man da nicht auch Bildungsangebote speziell für die Zielgruppe 50+ schaffen?

» R.Y.: Ja, sicher. Da gibt es ja schon eine Reihe von Unternehmen, die das grandios machen und betriebsintern die Weiter- und Fortbildung aktiv pflegen. Auf diese Weise sorgen sie dafür, dass Mitarbeiter immer wieder die Chance bekommen, sich auf neue Dinge einzustellen und aktiv mitzugestalten.



MID-LIFE:

Das Altern hängt ja auch entscheidend von unseren allgemeinen Vorstellungen und unterschiedlichen Erwartungen ab. Bei Politikern, Künstlern und Schauspielern finden wir es ganz normal, dass sie mit 60 oder älter noch hohe Leistungen erbringen, während Normalsterbliche mit Ende 40 auf dem Arbeitsmarkt schon zum alten Eisen gehören. Wie erklären Sie sich diese Unterscheidung?

» R.Y.: Das ist sehr oft an die eigene Haltung geknüpft. Das liegt nicht immer nur an den anderen, das liegt auch an einem selbst. Als älterer Mensch verfügt man über andere Qualitäten: Erfahrung, Gelassenheit, oft eine reiche Biografie, dank der man sich und anderen nicht ständig mehr etwas beweisen muss. Man hat einfach eine andere Haltung gegenüber vielen Dingen.

„In dem Moment, wo man altert, gibt es ein grandioses Geschenk, und das ist Lebenserfahrung.“

Das führt dazu, dass man vieles mit weniger Stress angeht und aufgrund der größeren Erfahrung anders einordnen kann. Aber man muss sich trauen, man muss immer dranbleiben und vor allem an sich selbst glauben.

MID-LIFE:

Und man muss wohl auch ein Stück weit an sich selbst arbeiten?

» R.Y.: Ja, zum einen körperlich, indem man z.B. Sport treibt, auch wenn ein 70jähriger natürlich nicht mehr so joggen muss wie ein 20jähriger. Zum anderen bedeutet es, dass man informiert bleiben muss. Ich habe oft beobachtet, dass Menschen so lange sie aktiv bleiben bzw. noch arbeiten, überaus fit sind. Sobald sie in den Ruhestand gehen, hat man nach kürzester Zeit den Eindruck, dass sie sehr viel schneller altern. Da gilt es, die richtige Balance zu finden. Im Alter kann man natürlich nicht mehr so arbeiten wie in jungen Jahren. Aber es ist auch wichtig, diesen Bedeutungsverlust nicht zu erleben. Da ist ja die eigentliche Tragik älterer Menschen, dass sie glauben, sie seien schon abgeschrieben. Das ist schade und sollte nicht sein.

MID-LIFE:

Sie haben gesagt, dass es viel an einem selbst liegt, wie man mit dem Älterwerden zurecht kommt. Was raten Sie unseren Lesern?

» R.Y.: Es gibt natürlich viele Faktoren, die wir leider nicht immer alle beeinflussen können. Ich glaube aber, es ist sehr wichtig, im Alter zu sich selbst zu stehen. Einfaches

Beispiel: Man bekommt vielleicht Falten, verliert die Haare oder sie werden weiß. Da darf man nicht den Fehler machen und anfangen, bestimmten Vorbildern hinterher zu laufen. Das ist mitunter tragisch, wenn man Menschen sieht, die so geliftet oder gefärbt sind, dass man denkt: Oh Gott, wie schade. Als Gesellschaft sollten wir ältere Menschen nicht desavouieren, sondern integrieren und auch akzeptieren.

MID-LIFE:

Aber sich selbst darf man nicht aus diesem Prozess ausklammern. Wir sprechen immer über die „älteren“ Menschen und vergessen allzu oft, dass wir uns eigentlich idealerweise selbst schon ab Ende 40, Anfang 50 mit dem Thema beschäftigen sollten. Mit MID-LIFE wollen wir die Menschen dazu ermutigen, sich mit ihrem eigenen Alter anders auseinanderzusetzen. Wie sehen Sie das?

» R.Y.: Ich verstehe genau, was Sie meinen. Dahinter steckt eine Botschaft und die lautet: Schiebe nichts vor dir her, mache! Viele sagen, wenn ich erstmal in Rente bin, werde ich dies oder das tun, und dann machen sie es in der Regel nicht. Also, wenn du etwas tun willst, fang‘ früh damit an und mache es auch. Hören Sie sich Julia Engelmanns Poetry Slam „Eines Tages, Baby, werden wir alt sein“ auf Youtube an, sie beschreibt sehr gut, was ich meine.

MID-LIFE:

Wie sehen Sie persönlich Ihr eigenes Alter? Haben Sie irgendwelche Vorbilder?

» R.Y.: Ich habe keine Vorbilder, aber mein eigenes Alter sehe ich als eine Verschiebung von bestimmten Prioritäten, als eine Lust am Leben. Das ist für mich der wichtigste Aspekt, dass man nicht irgendwann einer bestimmten Phase im Leben nachtrauert. Ich interessiere mich für viele Dinge und weiß, dass ich ihnen, so wie ich es heute bereits tue, auch im Alter weiter nachgehen werde. Es erfüllt mich innerlich, weil ich, auch mit inzwischen 57 Jahren, nach wie vor zu den Menschen gehöre, die gerne lernen. Das wird sich so schnell nicht ändern.

„Eine Zeile daraus lautet:

„Ich würd gern so vieles tun, meine Liste ist so lang, aber ich werde eh nie alles schaffen, also fang‘ ich gar nicht an.“

(Anm. d. Red.)“