



**Rezension: Margaret Heckel: Die Midlife-Boomer, Warum es nie spannender war, älter zu werden**

**Edition Körber-Stiftung, Hamburg 2012, ISBN 978-3-89684-091-2**

Ein Buch, das vor Optimismus strotzt: Geradezu ein Kochbuch für die Gesellschaft eines aktiven Alterns, mit zahlreichen älteren Personen als guten Beispielen für gelingenden beruflichen Neuanfang sowie kreativ handelnden Unternehmen unterlegt, mit reichlich gut belegten Zahlen und Fakten garniert und verstärkt durch Verweise, auch auf international erfolgreiche neue Lösungen, wie das Potential der Älteren besser gesellschaftlich genutzt werden kann und muss. Es beweist, dass wir kein Erkenntnisproblem haben bei der Gestaltung der Herausforderungen des demografischen Wandels, es überzeugt von der Notwendigkeit eines neuen Altersbildes und es ruft nach mehr Kreativität und Aktivität in allen Bereichen.

Das ganze sehr unterhaltsam geschrieben, ganz logisch in einzelnen kapitelweise getrennten Themen-Schritten aufeinander aufbauend und folgerichtig: Eine absolute Pflichtlektüre für alle Menschen, die sich um die Zukunft Deutschlands Gedanken machen. Das Buch ist ein Aufrüttler und Mutmacher. Überzeugend wird aus dem Krisengerede ein Chancendiskurs eröffnet, der Leser gewinnt bei fortschreitender Lektüre immer mehr an Zuversicht und so passiert schon beim Lesen genau das, was wir alle so dringend brauchen: Es öffnet eine neue Dimension der individuellen und gesellschaftlichen Veränderbarkeit, aus der „Verlust- wird eine Gewinndiskussion“ (S.188)

Zu Beginn zeichnet Frau Heckel eine „Landkarte des langen Lebens“ (S.17) und führt in die neuen Erkenntnisse der modernen Gerontologie ein, die sie am Ende des Buches ergänzt durch die Darstellung einer Kurzversion der von der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina widerlegten „am weitesten verbreiteten und hartnäckigsten 15 Legenden“. Es entsteht ein „radikal neues Bild vom Altern“ (S. 14): Einzelne Pinselstriche und viele konkrete Beispiele sowie die leicht verständliche Darstellung etlicher wissenschaftlicher Studienergebnisse machen dieses Bild plastisch. So z.B. die in vielen Studien bewiesene „Glückskurve...als U-Form mit einem statistischen Tiefpunkt im Alter von 46“ (S.11 und S. 60ff), womit global eine höhere Lebenszufriedenheit im Alter als bewiesen gilt. So z.B. Angaben zum geringen Krankenstand bei Älteren (S.21 und 195), ihrer nachgewiesenen Produktivität (S. 22, 109 und 194), die „neuronale Plastizität“ (S.71ff) und der „sozioemotionalen Selektivität“ (S. 63), mit der wissenschaftlich erwiesen ist, dass das Gehirn im Alter keinesfalls schlechter funktioniert als während der Jugend“ (S.19), sondern das auch im Alter noch jede Menge Lernfähigkeit aktiviert werden kann. Da wundert einen auch nicht mehr der Hinweis, dass „über 55-Jährige fast doppelt so oft erfolgreiche Firmen wie 20-34-Jährige“ (S.22) gründen“, dass (besonders aber eben nicht nur in den USA) laufend neue Initiativen und Portale für Ältere und jede Menge neuer Jobs (S.24, 33), ja sogar Ausbildungsplätze (S. 21 und 109) für Ältere entstehen.

Sie weist zu recht die Fixierung auf den allgegenwärtigen Altersquotienten zurück, der „in aller Regel als wichtigster Beleg für das Negativ-Szenario der demografischen Entwicklung“ (S. 52) gilt und erläutert stattdessen den von Sergei Scherbov und Warren Sanderson entwickelten neuen Indikator, der „die Anzahl der Personen aller Altersgruppen mit einer ferneren Lebenserwartung von 15 oder weniger Jahren in Relation zur Anzahl aller Personen setzt, welche mindestens 20 Jahre alt sind und eine Lebenserwartung von mehr als 15 Jahren aufweisen“ (S.52) Das Ergebnis erschüttert alle Pessimisten: „Selbst im Jahr 2050 läge die Belastung der Sozialsysteme durch die Alterung nur geringfügig unter dem Status quo des Jahres 2010.“ Und die beiden haben einen weiteren Standard entwickelt: den „adult disability dependency ration (ADDR)“ (S. 53): Dieser arbeitet nicht mit der verbleibenden Lebenszeit, sondern mit der gesundheitlichen Beeinträchtigung als entscheidendem Kriterium.“ (S.53) Fazit: „Die Bevölkerung wird zwar älter, aber sie wird gleichzeitig auch gesünder – und diese beiden Effekte heben sich auf.“ (S. 54)

Wie verheerend das vorherrschende Altersbild heute noch wirkt, wird an einem Zitat der amerikanischen Medizinerin Ellen Langer (Harvard) besonders verdeutlicht: „Weil wir die These so sehr verinnerlicht haben, dass Altern ein Prozess des Verfalls ist, kommen wir gar nicht auf die Idee, nach unseren Stärken im Alter zu suchen. Und schon gar nicht gelingt es uns, diese neu entdeckten Stärken als das zu sehen, was sie sind – eine positive Weiterentwicklung des Ichs.“ (S. 65)

Aber das Positive, das sich trotzdem an vielen Orten und mit vielen begeisterten Akteuren entwickelt, kommt im Buch immer wieder zur Sprache. Direkte Interviews und erreichte Erfolge sind geradezu ansteckend geschildert. Das geht von einzelnen verwirklichten „neuen Drehbüchern fürs Leben“ (S. 201), bis zu Geschichten von Projekten und Unternehmen, die wagemutig alles in Bewegung setzen, um mehr Ältere in das Arbeitsleben zu integrieren und dadurch ihre gesellschaftliche Teilhabe und ihre Sinnerfüllung (S. 188/189), sowie das individuelle Glück und die persönliche Gesundheit zu fördern – mal abgesehen vom wirtschaftlichen Erfolg.

Das Buch wird abgerundet durch eine Zusammenstellung von Daten und Fakten sowohl zur „Tragfähigkeitslücke“ (S.178), zur Gesundheitspolitik und dabei besonders zur wichtigen Rolle der Prävention und Rehabilitation (S.183ff), zur vorbildlichen Rentengesetzgebung in Dänemark und Schweden (S.188 und 192ff) und der aktuellen Rentenpolitik der Bundesregierung (S.190f.) sowie mit dem Vorschlag im *EU-Weißbuch Rente* mit dem wichtigen Vorschlag, den „Rentenbeginn künftig automatisch an die steigende Lebenserwartung zu koppeln.“ (S. 187)

Das Buch ist viel zu gut, um ein Bestseller zu werden, leider. Vielleicht kann man die Bundeszentrale für politische Bildung dazu motivieren, eine eigene Auflage herauszubringen? Notwendig wäre es!