

# Ewiges Leben leicht gemacht

Wir werden immer älter. Dies bedeutet vor allem eines: Mehr Zeit – und damit neue Möglichkeiten der Lebensplanung. Bis heute folgen wir aber beharrlich dem vorgespurten Pfad. Die Folgen sind Stress, Scheidungen und Burnouts. Ein Plädoyer für mehr Mut zur Gestaltung des Lebens. **Von Simone Achermann und Stephan Sigrist**

Die Prognose ist eindeutig: Die Gesellschaften rund um den Globus werden in den kommenden Jahrzehnten deutlich altern. Sinkende oder tiefe Geburtenraten sind ein wichtiger Grund für die Entwicklung, aber nicht der einzige: Auch die konstant steigende Lebenserwartung fällt ins Gewicht. Im vergangenen Jahrhundert hat sie sich im Osten wie im Westen fast verdoppelt. Durften Schweizerinnen und Schweizer um 1900 hoffen, knapp 50 Jahre zu leben, beträgt die Lebenserwartung heute über 80 Jahre - Tendenz steigend. Auch erreichen immer mehr Menschen das 100. Lebensjahr. Von der Generation 2013 werden wahrscheinlich über 17 Prozent der Männer und jede vierte Frau ihren 100. Geburtstag feiern.

Was bedeutet das für die Gesellschaft und für jeden Einzelnen? Über Alterung wird seit langem diskutiert - allerdings bezogen auf einige wenige Reizthemen. Einerseits besteht die Furcht vor mehr chronischen Krankheiten und einer tieferen wirtschaftlichen Produktivität. Andererseits wird das Bild von wohlhabenden, selbstbestimmten Senioren, den sogenannten Golden Ager, geprägt. Vor allem aber wird meist nur über die Jahre nach der Pensionierung geredet. Die Bedeutung der zusätzlich gewonnenen Zeit für das Leben als Ganzes ist kaum ein Thema. Dabei heisst länger leben nicht einfach länger alt sein. Wir können das gesamte Leben von Grund auf anders planen.

Technologische Entwicklungen vergrössern noch die neuen Gestaltungsmöglichkeiten. Der medizinische Fortschritt ermöglicht es, Gebrechen des Alters zu kompensieren oder die Familienplanung zu verschieben, die voranschreitende Digitalisierung eröffnet neue Modelle des Arbeitens oder des sozialen Austauschs. Gepaart mit der Lockerung traditioneller Werthaltungen, machen sie den Zuzug an Lebenszeit zu einer Chance für eine grundlegende Veränderung: vom Elternwerden in der zweiten Lebenshälfte über die Selbstverwirklichung in verschiedenen Karrieren oder Beziehungen, den Einschub von Arbeitspausen bis hin zum Aufbau von Beziehungen mit Avataren.

Doch bis heute schlägt sich die lange Lebenserwartung nicht merklich im dominanten Lebensmodell nieder. Noch immer folgen wir dem vorgespurten Pfad unserer Grosseltern: Bildung - Karriere - Kinder - Pension - Tod. Dabei gibt es vor allem für den letzten Lebensabschnitt wenig Alternativen zum herkömmlichen «Ruhestand». Dies, obschon wir anders als früher beim Erreichen des Pensionsalters noch viel wertvolle Zeit zur Verfügung haben. Gleichzeitig stauen sich in den mittleren Jahren immer mehr Tätigkeiten - infolge veränderter Rollenverhältnisse, der Verschmelzung von Arbeit und Privat-

leben und des Wunschs nach Selbstverwirklichung auch ausserhalb des Berufs. Zwischen 30 und 50 gilt es, beruflich erfolgreich zu sein, sich weiterzubilden, Kinder gross zu ziehen, Hobbys zu pflegen, erfüllende Liebesbeziehungen zu führen und ein aktives Sozialleben zu pflegen. Die Folgen dieser Gleichzeitigkeit sind Überlastung, Depressionen und Burnouts.

Zusammen mit den strukturellen Herausforderungen der knapper werdenden Renten und der Notwendigkeit, länger zu arbeiten, ist es deshalb notwendig, unser Leben im Zeitalter der Langlebigkeit neu zu denken. Weg von der linearen Lebensplanung der Parallelität der Tätigkeiten im mittleren Alter, hin zu einem Modell der Flexibilität, das sowohl die Gleichzeitigkeit als auch die Stafflung von Aufgaben erlaubt.

Der Bruch mit der Tradition ist nicht einfach. Man muss das Neue denken, um es entstehen lassen zu können. Gleichzeitig ist bekanntlich nicht alles, was neu ist, besser. Mit dem Übergang in eine Welt der fast grenzenlosen Optionen wird die Eigenverantwortung des Einzelnen wichtiger denn je. Die Notwendigkeit für jede und jeden von uns wächst, sich mit den neuen Möglichkeiten der Lebensgestaltung auseinanderzusetzen. Welche alternativen Lebensmodelle sind wünschbar, welche nicht? Dazu acht Denkanstösse für eine etwas andere Lebensgestaltung in der unmittelbaren und weiteren Zukunft.

### **Kind und Karriere trennen**

Ein erster wichtiger Entscheid im Hinblick auf ein langes Leben betrifft die Möglichkeit, die Zeit für Kind und Karriere bewusst zu trennen. Wer früh mütterliche oder väterliche Gefühle hegt, plant die Karriere in der zweiten Lebenshälfte ein; wer sich erst beruflich verwirklichen will, bekommt die Kinder nach 50 - dank den Fortschritten der Reproduktionsmedizin wie künstlicher Befruchtung oder Social Freezing (Einfrieren fruchtbarer Eizellen). Beide Varianten lindern den Stress, der die Verbindung von Kind und Karriere mit sich bringt.

Bei älteren Eltern sorgen altersverzögernde Technologien dafür, dass die Fitness während der anstrengenden ersten Jahre der Kinder bestehen bleibt; Hilfsroboter unterstützen sie bei körperlich intensiver Arbeit. Für das Paar bedeutet die Trennung von Elternschaft und Karriere einen Gewinn an Lebensqualität; fundamentale Bedürfnisse müssen nicht länger gegeneinander ausgespielt werden. Für die Kinder bedeutet es viel elterliche Aufmerksamkeit. Dennoch: Auch in Zukunft ist es irgendwann zu spät für die Karriere. Und: Kinder im Alter sind trotz Anti-Ageing eine Herausforderung.

Nicht nur der Entscheid für oder gegen Kinder, auch die Berufswahl verliert ihren Endgültigkeitscharakter. Anstatt in der Lehre oder im Studium einen Beruf zu erlernen und sich wei-



**Länger leben heisst nicht einfach länger alt sein.**

terzubilden, können wir - zweitens - in Zukunft über das lange Leben verteilt verschiedene Tätigkeiten ausüben. In unterschiedlichen Lebensphasen kommen dabei unterschiedliche Fähigkeiten zum Tragen, was der persönlichen Entwicklung eines Menschen auch besser entspricht als das Modell «Ein Leben, ein Beruf».

Alle paar Jahre werden neue Skills erlernt, die den Facetten der eigenen Begabung entsprechen. So müssen etwa intellektuelle und handwerkliche Interessen nicht gegeneinander ausgespielt werden: Man wird Anwalt und Gärtner - einfach nicht zur selben Zeit. Die Hauptausbildung mitsamt der darauffolgenden Weiterbildung in einem inhaltlich verwandten Bereich wird ersetzt durch lebenslange, bereichsübergreifende Bildungs-Abonnements. Vorteil eines solchen Abonnements: Sie können alles werden. Theoretisch. Der Nachteil: Sie werden über vieles wenig wissen. Und kontinuierliches Weiterbilden erfordert Energie und Geld.

### Zeit für Autonomie

Ein dritter Vorzug der Langlebigkeit: Wir haben mehr Zeit, uns selbständig zu machen - aber richtig! Traditionelle Karrieren bieten oft nur wenig Freiraum. In Zukunft aber haben wir eine Menge neuer Technologien zur Verfügung, die es ermöglichen, losgelöst von den bestehenden Strukturen Dienstleistungen und Produkte zu entwickeln - und dabei die eigenen Ideen zu verwirklichen.

Das Konzept der autarken Versorgung geht dabei weit über die berufliche Selbständigkeit hinaus. Wir können Nahrungsmittel im eigenen Treibhaus oder Garten anbauen, Solarenergie auf dem Hausdach erzeugen und Alltagsgüter wie Schokolade oder Sonnenbrillen mit dem 3-D-Drucker selbst produzieren. Die digitale Vernetzung erlaubt gar die Abkehr von den urbanen Zentren, ohne ganz zum Eremiten werden zu müssen. Denn: Wir produzieren nicht nur zu Hause, sondern pflegen auch unsere sozialen Kontakte von der Heimstation aus. Allerdings wächst mit dem Grad der Autarkie die Komplexität; Lebensbereiche müssen koordiniert, die notwendigen Fähigkeiten erlernt sein.

Das vierte Plus der langfristigen Lebensgestaltung betrifft die Pensionszeit. Freizeit- und Ruhephasen lassen sich in Zukunft besser grossräumig verteilen. Statt die grosse Erholungsphase an das Ende des Lebens zu stellen, erlaubt uns das lange Leben, regelmässige Erholungsphasen einzulegen. Lassen Sie sich teilpensionieren, beziehen Sie ihre Freizeit als Rentner stückweise vor! Beispielsweise mit einem Sabbatical alle sieben Jahre, das zur Rehabilitation, zum Tanken neuer Energie, zur Inspiration, zur Weiterbildung oder persönlichen Neuausrichtung genutzt werden könnte. Finanziert werden die Auszeiten durch einen späteren Antritt der Pension. So - durch die

## Ideen für lange Jahre

In einem Forschungsprojekt haben sich der Think Tank W.I.R.E. und der Vorsorgeanbieter Swiss Life mit den Folgen der steigenden Lebenserwartung beschäftigt. Resultat davon ist das Buch «Wie wir morgen leben - Denkanstösse für das Zeitalter der Langlebigkeit» von Stephan Sigrist und Simone Achermann (Verlag NZZ Libro). Es präsentiert in 44 Szenarien, wie wir unser längeres Leben in Zukunft selbstbestimmt planen könnten, und dient als Entscheidungsgrundlage und Inspirationsquelle.

Auszeiten wie das lange Arbeiten - bleibt man länger geistig und körperlich fit und an der Gesellschaft beteiligt. Voraussetzung für die Bewilligung von Auszeiten ist die einfache Organisation von Ersatz. Digitale Job-Match-Plattformen könnten helfen, eine passende Person zu finden. Wer auf Nummer sicher gehen will, organisiert den Vertreter selbst, damit sich die Auszeit bei Wiedereintritt nicht als Stress statt Erholung entpuppt. Oder noch einfacher: Die Auszeiten so terminieren, dass sie zwischen zwei Jobs oder Berufe fallen.

Was - fünftens - die Liebe betrifft, so schafft die hinzugewonnene Lebenszeit verbesserte Voraussetzungen für sequenzielle Partnerschaften. Trennen Sie sich, wenn die Zeit dazu gekommen ist! Die Idee, dass zwei Menschen sich binden, bis dass der Tod sie scheidet, verliert bereits heute an Bedeutung. Das Risiko, dass sich zwei Liebende über die vielen Jahre entfremden, wird weiter steigen, je länger unser Leben dauert.

Statt wie bisher eine Lebensbeziehung oder allenfalls eine zweite nach der ersten Ehe zu haben, können wir über das lange Leben verteilt drei, vier oder fünf Beziehungspartner haben: einen für die wilde Jugend, einen für die Familiengründung, einen für das Sabbatical, einen für die zweite Karriere - und einen letzten für den Lebensabend. Wer falsche Erwartungen und unschöne Szenen vermeiden will, schliesst gleich zu Beginn einen temporären Beziehungsvertrag ab - der bei Bedarf verlängert werden kann.

Das Gute daran: Ein Mensch muss nicht mehr allen Ansprüchen innerhalb nur einer Beziehung genügen. Das reduziert den Druck bei Männern, gleichzeitig Vater, Ernährer und Liebhaber sein zu müssen; bei Frauen vermindert es die Erwartung, nebst Mutter auch noch beste Freundin und Familien-Co-Managerin zu sein. Das Negative: Liebe wächst mit der Zeit, was dem Prinzip des Lebensabschnittspartners widerspricht. Und: Nach der Liebe des Lebens werden wir wohl auch in Zukunft suchen.

### Mit Oma und Opa in der WG

Die sechste vorsorgliche Handlungsempfehlung betrifft das Wohnen. Gründen Sie eine WG mit den Grosseltern! Die heute gängigen Wohnformen haben diverse Nachteile. Der verfügbare Wohnraum nimmt - insbesondere in Städten - kontinuierlich ab. Mit der wachsenden Zahl von Kleinstwohnungen steigt die Einsamkeit, junge Familien sind bei der Verbindung von Karriere und Kinderbetreuung auf sich selbst gestellt. Eine mögliche, durch steigende Lebenserwartung begünstigte Lösung ist die Rückkehr zum Mehrgenerationenhaushalt. Als moderne Wohngemeinschaften konzipiert, helfen sich Grossfamilien gegenseitig bei der Erledigung diverser Aufgaben des Alltags.

Grosseltern kümmern sich um Enkel, Jugendliche helfen im Haus-

halt und betreuen die technische Infrastruktur, und vitale Urgrosseltern entlasten Eltern bei der Koordination aller Arbeiten. Als Folge reduzieren sich die Kosten für die Sozialsysteme. Die Nähe zwischen den Generationen und die praktischen Kompetenzen zur aktiven Unterstützung des eigenen Umfelds reduzieren auch die Abhängigkeit von technischen Hilfsmitteln und stärken den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Die Kehrseite? Privatheit wird zur Vergangenheit, nörgelnde Stiefmütter werden zum Standard.

Siebtens: Mieten Sie einen Freundschafts-Roboter zur Probe! Schon heute teilen in den USA mehr Menschen ihr Bett mit dem Handy als mit dem Ehepartner. Ob man es gut oder schlecht findet: Wir führen Beziehungen mit Maschinen. Und sie erledigen Arbeit für uns, bald mehr, als uns recht ist. Auch werden mit der steigenden Lebenserwartung immer mehr Menschen auf fremde Hilfe angewiesen sein - die wir vielleicht nicht nur aus Kostengründen zusehends an Roboter auslagern werden. Besser also heute damit beginnen, mit ihnen zu kooperieren oder sie gar zu mögen.

Ob durch einen Haushalts-Roboter, der für uns kocht, wenn wir arbeiten oder die Kinder betreuen, oder die Freundschaft zu einem netten Avatar, der uns den Feierabend verschönert: Das Feld für Beziehungen zwischen Mensch und Maschinen steht weit offen. Auch könnten uns Letztere auf die wahre Liebe vorbereiten: Genauso wie Flugsimulatoren Piloten für eine echte Gewitterfront fit machen, könnten Liebes-Coaching-Roboter uns dabei helfen, unsere Beziehungskompetenzen für die Lebensliebe(n) zu erweitern. Nur sollten wir Programm nicht mit Gefühl verwechseln!

Der achte Innovationsvorschlag: Zeitbanken. Das lange Leben und der finanzielle Engpass in der staatlichen Vorsorge rücken die Frage nach der Absicherung im Alter ins Zentrum. Wie stellen wir sicher, dass wir den Lebensabend ohne Existenzängste erleben dürfen? Eine Möglichkeit ist es, statt Geld Zeit anzusparen. Und zwar nicht erst in fortgeschrittenem Alter, sondern in jungen Jahren, wenn man noch fit genug ist, sich sozial zu engagieren.

Bei sogenannten Zeitbanken wird Arbeitszeit, die für andere Menschen eingesetzt wird, in einem privaten Zeitkonto gutgeschrieben und zu einem späteren Zeitpunkt «zurückbezahlt». Führen Sie den Nachbarshund spazie-

Wir werden wohl nie mehrere Leben führen können. Aber das lange Leben vereinfacht Neuanfänge.

ren, mähen sie den Rasen des Nachbarn, pflegen sie einen älteren Menschen - und bringen Sie die investierten Stunden zur Bank! Sie werden durch Leistungen, die man selbst beziehen kann, zurückerstattet. Dies ermöglicht es auch Menschen, die im offiziellen Berufsleben keine Anstellung mehr finden, ihren Fähigkeiten entsprechend vorzusorgen. Die Chance: Durch Time Banks werden Dienstleistungen losgelöst von Geld- und Währungsschwankungen handelbar. Das Risiko: Auch Zeit kann man jemandem schulden. Es gilt also, frühzeitig zu definieren, welche Dienste man als Gegenleistung erbringen kann - und will.

### **Einfachere Entscheidungen**

Die Beispiele zeigen, wie gross die Möglichkeiten der aktiven Zeitgestaltung in Zukunft sein werden. Doch das längere Leben wird auch anstrengend - denn mit den Chancen wachsen die Ansprüche. Bereits heute sind viele mit Beruf, Freizeitgestaltung und Partnerwahl überfordert, und bald sollen wir auch bei der Kindererziehung, dem Wohnen, der Vorsorge und beim Sterben neue Wege gehen. Was ist gut für mich und meine Nächsten? Antworten darauf zu finden, ist nicht leicht. Trotzdem wird es in Zukunft einfacher sein, Entscheidungen zu treffen. Wir werden wohl nie mehrere Leben führen können, aber das lange Leben vereinfacht Neuanfänge in Beruf, Liebesleben und Hobby. Entscheidungen werden weniger endgültig; «Schuster bleib bei deinen Leisten» gilt nicht mehr.

Gleichzeitig kann jeder Einzelne von uns nur dann sein volles Potenzial entfalten, wenn die Rahmenbedingungen entsprechend angepasst werden. Für die Übersetzung der neuen Möglichkeiten in die Praxis müssen auch Unternehmen, Behörden und Bildungsinstitutionen umdenken. Eine Flexibilisierung von Arbeitsmodellen und Bildungskonzepten drängt sich auf, beispielsweise durch das Verlinken von Menschen mit ähnlichem oder komplementärem Arbeitsprofil über digitale Match-Plattformen, die das Jobsharing erleichtern.

Ebenso ist eine Anpassung der Infrastruktur an die neuen, komplexeren Familienstrukturen notwendig. Zum Beispiel indem neue Wohn- und Bauformen gefördert werden, die den veränderten Lebensumständen von Patchworkfamilien und Mehrgenerationenhaushalten gerecht werden und das gemeinsame und flexible Nutzen von Räumen erlauben - je nach Veränderung der Familienstrukturen oder Lebensumstände. Schliesslich sind Fragen, welche gesellschaftlichen Leitlinien uns in Zukunft begleiten und wie die DNA der Vorsorge neu definiert werden kann, von zentraler Bedeutung. Damit wir morgen nicht nur länger, sondern auch gut leben, müssen wir heute beginnen, eine neue Matrix für unsere Gesellschaft zu gestalten.



**Was ist gut für mich? Mehr Lebensjahre erfordern mehr Selbstbestimmung.**