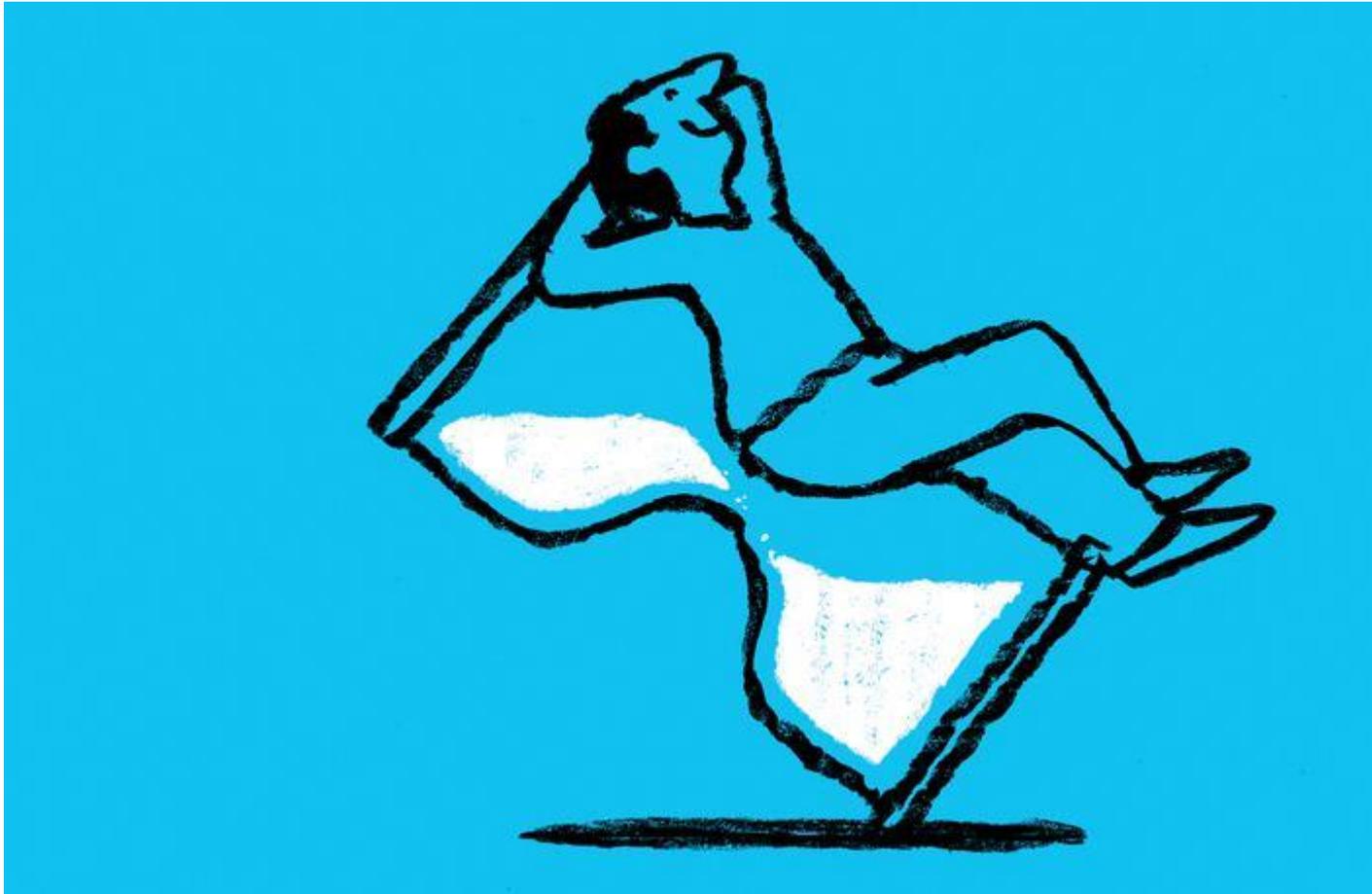


Älter werden: Das Beste kommt noch

Die Jugend sucht das Abenteuer. Die Lebensmitte setzt uns unter Druck. Das Alter aber übertrifft oft unsere Erwartungen. Das macht glücklich.

Von [Rudi Novotny](#)

Die Zeit, 27. Januar 2021



Während das Glück der Jugend durch enttäuschte Erwartungen getrübt wird, hat der Fortschritt die guten Jahre in der zweiten Lebenshälfte vervielfacht. © Illustration: Ryan Gillett für DIE ZEIT

Er drückt aufs Gas, der Jeep jagt den Hügel hinauf. Bäume, Sträucher, Straßenschilder fliegen vorbei. 80, 90, 100 Stundenkilometer. Da – eine Kurve. Der Fahrer bremst, ein Ruck, das Fahrzeug legt sich in die Straßenkrümmung und fliegt weiter durch den hügeligen Harz. Dann biegt es ab, hoppelt über Wurzeln, rollt aus. Eine gepflasterte Auffahrt, ein Haus unter dunklen Tannen. Der Fahrer steigt aus: ein zarter Herr. Schlohweiß das Haar, Gleitsichtbrille, Hose und Jacke schlottern ein bisschen um den gebeugten Körper. Hansjörg Sinn fragt: "Finden Sie, ich fahre unsicher?"

Sinn war Professor, Wissenschaftssenator und Gründer der Technischen Universität Hamburg. Jetzt ist er 91 Jahre alt. Morgens ist ihm manchmal für ein paar Sekunden schwindlig. Und müde sei er oft, sagt er. Ansonsten fehlt ihm gerade nichts. "Nur ein eigenes Labor, das hätte ich noch mal ganz gern." So eines wie im nahe gelegenen Clausthal-Zellerfeld, wo er bis vor fünf Jahren jeden Tag arbeitete: daran, wie sich Kunststoffe am

besten in ihre Ausgangsprodukte zerlegen lassen – das wäre die Lösung des Müllproblems. Seit 60 Jahren beschäftigt sich Sinn mit diesem Thema.

Es ist nicht lange her, da wäre Hansjörg Sinn ein Kuriosum gewesen. Heute ist er einer von vielen. Die Alten sind präsent wie nie. Im Weißen Haus residiert der älteste US-Präsident aller Zeiten: Joe Biden, 78. In Kinofilmen verhalten sich Senioren wie ihre Enkel: laufen Marathon (*Sein letztes Rennen*), gründen Wohngemeinschaften (*Wir sind die Neuen*), retten die Welt (*The Expendables*). Musiker wie die Rolling Stones gelten als "zeitlos". Thomas Gottschalk hört mit 70 nicht mit dem Moderieren auf. Die Schauspielerin Judi Dench prangte auf dem Cover der *Vogue* – mit 85. Alte Influencer gibt es auch, zum Beispiel Baddie Winkle aus Kentucky. 92 Jahre – 3,6 Millionen Follower [auf Instagram](#).

Sicher, auch früher dominierten mitunter Alte. Aber das waren ein paar wenige Welterklärer und Potentaten in Anzug oder Uniform. Ein Senior, der in Turnschuhen zur Arbeit geht und am Abend auf ein Popkonzert, ist heute nichts Besonderes mehr.

Die Corona-Berichterstattung lässt es oft in Vergessenheit geraten, aber den Älteren geht es seit einigen Jahren ziemlich gut. Sie sind zwar stärker durch das Virus bedroht, doch mit den Einschränkungen, die Corona dem Leben auferlegt, werden sie besser fertig als die Jungen. Ausgerechnet die über 60-Jährigen leiden am wenigsten unter den psychischen Folgen der Pandemie. Studien zufolge zeigen sie seltener Symptome von Ängsten und Depressionen als andere Altersgruppen.

Das Alter hat sich gewandelt, und auch das Älterwerden. [Die Jahre ab 50](#), vor allem die ab 60 sind für die meisten Menschen besser als je zuvor. Wo früher das Ende seinen Anfang nahm, beginnt heute eine zweite Lebenshälfte, die sogar schöner sein kann als die erste, die doch von Jugend, Gesundheit und Zukunftsträumen durchdrungen ist. Klingt paradox – so paradox, dass Andrew Oswald diese Entdeckung fast übersehen hätte.

Es war Anfang der Neunzigerjahre, als ihm in seinen Statistiken eine eigenartige Kurve begegnete. Oswald erforschte als junger Ökonom in London das Phänomen der Zufriedenheit. Die Kurve hatte die Form eines U, und sie erschien immer dann, wenn in den Datensätzen das Alter der Befragten eine Rolle spielte. "Zuerst beachtete ich sie nicht", erzählt Oswald. "Ich wollte ja wissen, welche äußeren Umstände zufrieden machen. Geld? Ehe? Arbeit?" Mit Kollegen organisierte er eine Konferenz zum Thema Glück und Wirtschaft. "Fast keiner kam." Damit konnte damals kaum einer was anfangen.

Heute ist Oswald 67 Jahre alt und Professor. Er gilt als Gründungsvater der Zufriedenheitsforschung, und das liegt an jenem U. Oswald und seinen Kollegen wurde irgendwann klar, was sie entdeckt hatten: Das Alter eines Menschen hat einen starken Einfluss auf seine Zufriedenheit. 2008 [veröffentlichten sie eine Studie](#), die sie mit den Worten einleiteten: "Wir präsentieren den Beweis, dass das psychische Wohlergehen im Laufe eines Menschenlebens die Form eines U hat." Sie werteten Daten Hunderttausender Personen in Dutzenden Ländern aus: Die U-Form fand sich fast überall. Unabhängig von Einkommen, Beziehungsstatus, Kindern, Bildung, Arbeitsverhältnis, Geschlecht, Ethnie und Generation. Immer waren die Jungen sehr zufrieden, dann ging es bergab, bis in der Lebensmitte der Tiefpunkt erreicht war, bei den Europäern mit 47 Jahren. Danach stieg die Zufriedenheit auf das Niveau der Jugendzeit an. "Obwohl die Gesundheit schlechter wird. Faszinierend!", ruft Oswald. Die Faszination hat mittlerweile einen Namen: das Zufriedenheitsparadoxon. Es besagt, dass sich trotz objektiv schlechterer Lebensumstände das Lebensgefühl subjektiv verbessert.

Das Zufriedenheitsparadoxon und die U-Kurve: Oswalds Entdeckungen sind zentral für Wissenschaftler, die versuchen, das menschliche Leben und seinen Verlauf zu ergründen. Sie helfen dabei, das Alter neu zu verstehen.

Seit seiner Entdeckung hat Oswald immer neue Studien zum selben Phänomen veröffentlicht. Etwa eine, die nicht die momentane Zufriedenheit einer Altersgruppe misst, sondern die Zufriedenheit eines individuellen Menschen im Laufe seines Lebens. Auch hier: das U. "Insgesamt haben wir die U-Kurve in beinahe 200 Ländern gefunden", sagt Oswald. Andere Forscher bestätigen das Paradox. 2010 zeigte eine Untersuchung von 340.000 Amerikanern, dass Stress, Ärger und Frust ab dem späteren Erwachsenenalter abnehmen. Und [der Glücksatlas der Deutschen Post](#), der den Tiefpunkt der Deutschen bei 55 Jahren ausmacht, hält fest: "Der Zusammenhang zwischen Lebenszufriedenheit und Alter ist u-förmig."

[Es gibt auch Kritiker](#), vor allem unter Psychologen und Ökonomen. Manche Forscher glauben, dass das U nur deshalb entsteht, weil unglückliche Menschen früher sterben. Einige Wissenschaftler wenden ein, die U-Kurve sei nur in wohlhabenden Ländern wirklich ausgeprägt. Und zu guter Letzt gibt es Kritiker, die nicht daran glauben, dass man Gefühle überhaupt messen kann.

Andrew Oswald hat keine Zweifel an seinen Kurven. Er fragt sich nicht, ob es das U gibt, sondern: wieso? Steckt ein Sinn dahinter, oder ist es bloß eine Laune der Natur? "Auch Newton sagte, er stelle fest, dass die Sterne kreisen, ohne zu wissen, warum. Irgendwann gab es eine Theorie." Für die U-Kurve gibt es mehrere.

Eine der prominentesten Erklärungen stammt von Hannes Schwandt. Der Deutsche unterrichtet Wirtschaftswissenschaften an der Northwestern University in Chicago. Schwandt ist weniger vorsichtig als Oswald. Was schon zu Ärger führte, sagt Schwandt: "Etwa als ich einer Zeitung erzählte, dass Menschen mit 23 und 69 am zufriedensten sind." Kollegen regten sich über diese exakte Angabe auf. Schwandt lacht. Würde er heute nicht mehr machen, nicht mal behaupten, dass jedes Leben als U verläuft. Aber: "Statistisch gesehen sind die frühen Zwanziger super, das Tief liegt zwischen Mitte vierzig und Mitte fünfzig, die zweite Hochphase beginnt zwischen Ende sechzig und Anfang siebzig. Nur ganz am Ende wird es bitter."

Schwandt wandte sich dem Thema zu, "weil Zufriedenheit wichtiger ist als das Bruttosozialprodukt". Schließlich sei die Zufriedenheit der Bevölkerung eines der wichtigsten Ziele von Wirtschaftswachstum. Schwandt durchstöberte Datensätze, landete beim Sozio-oekonomischen Panel, der bedeutendsten repräsentativen Befragung in Deutschland, die seit 1984 in 15.000 deutschen Haushalten durchgeführt wird. Wer einmal dabei ist, wird immer wieder befragt, auch zur aktuellen Zufriedenheit – und zur erwarteten Zufriedenheit. "Eine tolle Variable, mit der man checken kann, wie sich Erwartung zur Realität verhält."

Unter Ökonomen gelten Erwartungen als rational: Falsche Erwartungen kann es auf Dauer nicht geben, weil Menschen dazulernen. Auch Schwandt glaubte an diese Theorie, bis er seine eigenen Ergebnisse sah: Die erwartete Zufriedenheit unterschied sich konstant von der erreichten – die Jungen waren weniger zufrieden, als sie bei vorherigen Befragungen erwartet hatten, die Alten hingegen zufriedener, als sie gehofft hatten. In der Lebensmitte der Befragten drehte sich das Muster ihrer Fehleinschätzung um.

Doch was war der Grund? [Schwandt fand heraus](#), dass sich die Enttäuschung in der Lebensmitte ballt und dass der Optimismus im Lebensverlauf stetig abnimmt. Ausgerechnet

die zufriedenen Alten waren also am wenigsten optimistisch. Und Schwandt stieß auf [ein Experiment von Hamburger Neuropsychologen](#), die getestet hatten, wie Menschen auf Enttäuschungen reagieren. Dafür ließen sie Testpersonen Boxen aufdecken, unter denen entweder Gold oder eine Teufelsfigur steckte. Je häufiger Gold, desto höher der Gewinn. Erschien dann aber ein Teufelchen, war alles verloren. Die Teilnehmer konnten jederzeit aussteigen und den Gewinn einstreichen, so wie bei *Wer wird Millionär?*. Nach dem Spiel zeigte man auch denen, die früher aufgehört hatten, wie viel sie noch hätten gewinnen können. Die Reaktionen wurden mittels Gehirnsch scans gemessen. Und sie waren enorm – aber nur bei den Jungen. Die Gehirne der Alten zeigten keinerlei Regung.

"Ein biologisch sinnvoller Mechanismus", sagt Schwandt. Wer jung sei, müsse mit Risikofreude und hohen Erwartungen ins Leben gehen. "Dieser überzogene Optimismus treibt uns voran. Wir glauben ja alle, dass wir einen tollen Job haben werden und eine gute Ehe." Im Laufe des Lebens würden derlei Erwartungen oft enttäuscht. "Aber in jungen Jahren denkst du: Das wird noch. In der Mitte des Lebens kapiert du dann, dass es nicht mehr wird." Die Menschen passten ihre Erwartungen den Möglichkeiten immer mehr an, bedauerten weniger – und freuten sich auch über kleine Erfolge. So gesehen ist Enttäuschung zwar unausweichlich, aber auch gesund.



Die Tübinger Biologin Christiane Nüsslein-Volhard, 78, war 53 Jahre alt, als sie 1995 den Nobelpreis verliehen bekam. © Ramon Haindl für DIE ZEIT

Besser als bei Christiane Nüsslein-Volhard kann die erste Lebenshälfte kaum verlaufen. Die Sonne scheint auf Tübingen. In ihrem Garten, unter einer Trauerweide, deren Zweige träge bis in den Teich hängen, sitzt die Biologin und erzählt von ihrer Forschung. Wie wichtig sie ihr ist und wie sie ihr fast genommen wurde – vom eigenen Erfolg. An Fruchtfliegen hat sie einst untersucht, wie Gene die Entwicklung steuern. Tausende Mutationen hat sie ausgewertet, Veränderungen von einer Fliegengeneration zur nächsten verglichen. Eine Fleißarbeit, aber auch: "Eine schlaue Wahl des Forschungsobjektes. Völlig neu. Meine größte Tat." Nüsslein-Volhard lacht. Für diese Tat erhielt sie 1995 den Nobelpreis. Mit 53 Jahren.

Es war der Höhepunkt eines von der Wissenschaft bestimmten Lebens. Auch Einsamkeit hatte die Wissenschaftlerin dafür in Kauf nehmen müssen, von einer Ehe blieb nur der Name Nüsslein. "Bei mir war es halt die Forschung, in der bin ich aufgegangen. Nur weil ich mein Leben lang allein gelebt habe, konnte ich schaffen, was ich geschafft habe." Spitzenforscherin sein, Vorbild. Alle männlichen Widerstände hat sie überwunden. Etwa 1973, als ihr Doktorvater den Namen eines Kollegen ganz oben auf ihre gemeinsame Promotion setzte, weil der "als Familienvater doch eine Karriere braucht". Oder 1985, als sie Max-Planck-Direktorin wurde, eine von zwei Frauen unter 200 Männern – bloß mit einem Drittel des üblichen Budgets. Christiane Nüsslein-Volhard blieb unbeirrt. Bis der ganz große Erfolg kam.

In Deutschland erreichen Scheidungen und Suizide in der Lebensmitte ihren Höchststand

"Der Nobelpreis war ein Rieseneinschnitt. Da ist so viel über mich hereingebrochen, dass ich nicht mehr zum Denken kam", sagt sie. Ein Einschnitt in der späten Lebensmitte, gerade als sie merkte, es geht nicht mehr so wie einst. "Bis 50 bin ich selbst im Labor gestanden, wusste, was die Mitarbeiter machen. Dann ließ die Spannkraft nach." Konkurrenten drängten ins Feld, zehn, zwanzig Jahre jünger. Sie stellte mehr Leute ein. Trotzdem nahm die Qualität ab. "Und originell war es auch nicht mehr." Dafür hätte sie mitforschen oder wenigstens Zeit haben müssen, über die Forschung nachzudenken. Wie früher. Statt Zeit hatte sie jetzt Verantwortung: Gremien, Berufungen, Anträge, Begutachtungen. Nüsslein-Volhard seufzt. "Ich wurde zur Managerin." Und zur Kochbuchautorin und zur Beraterin der Bundesregierung. Zu allem, bloß Forscherin war sie nicht mehr.

In Deutschland erreichen Scheidungen und Suizide [in der Lebensmitte ihren Höchststand](#). Auch in Großbritannien ist das Risiko mit 47 Jahren am höchsten. "Irgendetwas läuft falsch in der Lebensmitte, wenn sich in einer so reichen und sicheren Gesellschaft völlig gesunde 47-Jährige umbringen", sagt Oswald. Eine Erklärung hat er nicht, aber noch [eine weitere Studie](#). "Eine, die echt verrückt klingt." Es geht um die U-Kurve bei Menschenaffen. Oswald war auf die Arbeit eines Kollegen gestoßen, der sich mit der Psychologie von Tieren befasste. Eines seiner Forschungsobjekte war die Zufriedenheit bei Menschenaffen. Um diese zu messen, entwickelte er eine Reihe von Fragen, die Zoowärter dann bei ihren regelmäßigen Visiten beantworteten. Unter anderem: Wie erfolgreich ist der Affe, wenn er etwas möchte? Genießt er soziale Interaktion? Oswald war elektrisiert. "Ich rief dort an und fragte: Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, ob die Zufriedenheit Ihrer Affen U-förmig verläuft?" 2012 erschien der Fachaufsatz mit dem Titel: "Beweise für eine Midlife-Crisis bei Menschenaffen, die der U-Kurve der menschlichen Zufriedenheit entspricht".

Menschenaffen haben keine Erwartungen an den Job, an die Ehe. Sie kennen keine Zukunft. Was lässt sie dann zufrieden oder unzufrieden werden? Andrew Oswald sagt: "Den Menschenaffen ist Hierarchie so wichtig wie den Menschen. Alle wollen der Größte sein. Vielleicht ist das der Punkt." Wir streben alle nach Anerkennung.

Größer als der Albatros war keiner: Körpergröße 2,01 Meter, Spannweite 2,13 Meter. "Flieg, Albatros!", riefen Kommentatoren, wenn Michael Groß in den 1980er-Jahren durchs Schwimmbecken pflügte. 21 Titel gewann er bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften. Groß, so hieß es, war einer, "dessen ganze Lebensphilosophie am Siegen orientiert war". Und einer, der mit 26 Jahren plötzlich Schluss machte. Nach Gold bei der Weltmeisterschaft 1991. "Ich hatte nicht alles erreicht, aber alles erlebt", sagt Michael Groß. Er sitzt im "Merkur"-Raum der Frankfurter Börse. 56 Jahre alt und so schlank wie

einst. Sneakers, Sonnenbrille, weiße Hose. Wenn er sich zurücklehnt, lugen ein paar Bauchhaare heraus. Groß schlug den Treffpunkt vor, weil er Unternehmensberater in Frankfurt ist und neuerdings auch Vizepräsident der regionalen Handelskammer.



Michael Groß, 56, gewann als Schwimmer 21 Titel bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften. © Björn Knetter

Drei Jahre nach dem Gold promovierte Groß, in Philologie. Heute hat er eine eigene Agentur. Schwerpunkte: Change-Management, Coaching. Michael Groß hat, anders als Christiane Nüsslein-Volhard, nicht auf das Tief gewartet. Er hat die Veränderung gesucht, bevor sie ihn finden konnte. Seine Lieblingsbücher sind Bildungsromane: *Wilhelm Meister*, *Der Zauberberg*, *Der Mann ohne Eigenschaften*. "Aber es gibt auch Bücher, die mich enttäuschen. Weil sie mir keine Lösung anbieten." Er selbst hat ein Buch geschrieben, das aus lauter Lösungen besteht. *Das Beste liegt vor uns* heißt es. Die Kapitel heißen "Raus aus meiner Schublade" und "Mein Glas wird immer voller". Es geht um Chancen und richtige Entscheidungen. Groß spricht davon, wie sich Berufe durch Digitalisierung verändern, wie sich Information und Materie entkoppeln und wie sich dadurch das Alter wandelt. "Plötzlich radelt der Opa mit seinen Enkeln den Berg hoch, dank E-Bike."

Michael Groß beschäftigt sich nur mit Dingen, die ihn weiterbringen. Einmal, bei der Ehrung als Sportler des Jahres, ließ er sich nur aus dem Fernsehstudio zuschalten – mit 18, im Trainingsanzug in eine Halle voller Menschen in Smoking und Abendkleid. Journalisten beschimpften ihn als schroff und arrogant. Und im Gegensatz zu den beiden anderen Sportidolen der 1980er, Steffi Graf und Boris Becker, adoptierten ihn die Deutschen nie. Michael Groß war es recht. Er wollte bloß ein schneller Schwimmer sein, der Beste in seinem Beruf. Die Liebe der Deutschen war ihm egal. Deshalb konnte er sie auch hinter sich lassen. So wie seinen Ruhm. Seit drei Jahren war er nicht mehr im Schwimmbad. Dass kürzlich sein letzter deutscher Rekord gebrochen wurde, erfuhr er durch den Anruf eines Journalisten.

Davon erzählt Michael Groß ungerührt. Als das Gespräch beendet ist, tritt er aus dem Börsengebäude. Auf dem Vorplatz sind Marktstände aufgebaut. Menschen überall. Keiner spricht ihn an, keiner dreht sich nach ihm um. Er wirkt zufrieden.

An Michael Groß hätte Pasqualina Perrig-Chiello ihre Freude. Die emeritierte Entwicklungspsychologin erforscht seit Jahrzehnten die zweite Lebenshälfte. Ihr Fazit: "In den mittleren Jahren wird man sich zunehmend bewusst, dass Sein wichtiger ist als Haben." Deshalb müsse man sich neu justieren, eigene Standards entwickeln, sich frei machen von der Meinung anderer. "Man kann die zweite Lebenshälfte nicht nach dem Muster der ersten leben." Aber wie dann? Zunächst einmal innehalten. "Ein neuer Ferrari und eine neue Freundin helfen nicht. Eine einsame Bergtour dagegen schon." Viele Menschen führten nach dem Innehalten ihr altes Leben weiter, aber jetzt gern und aus anderen Gründen.

Keine Ausbrüche und keine Brüche, sondern Besinnung auf das Wesentliche. [Forscher sagen, dass sich Prioritäten im Alter verschieben](#), weil die Lebenszeit nunmehr als begrenzt wahrgenommen wird. Sie baten Testpersonen, sich vorzustellen, sie könnten erstens eine Person ihrer Wahl treffen: ein enges Familienmitglied oder alternativ eine neue Bekanntschaft. Dann mussten die Probanden eine zweite Entscheidung treffen: die Person, die sie ausgewählt hatten, entweder für eine zwanglose halbe Stunde zu sehen oder einmalig und dann nie wieder. Die älteren Teilnehmer entschieden sich in jedem Fall (bei den zwanglosen 30 Minuten und auch bei der letzten Begegnung) für das Familienmitglied. Die Jungen nur im Fall des letzten Treffens.

Die Wissenschaftler interpretierten das so: Während die Jungen Begegnungen und Erfahrungen sammeln müssen, die ihnen im späteren Leben helfen, konzentrieren sich die Alten auf Erlebnisse, die ihnen guttun. Zugleich scheint sich ihr Gehirn [auf positive Erlebnisse zu fokussieren](#). So reagierten alte Menschen in Versuchen heftiger auf Bilder von Säuglingen und jubelnden Athleten als von Friedhofsbesuchern und Menschen, die mit einer Waffe bedroht werden. Bei den Jungen war es genau andersherum. Dieses Muster fand sich auch, als es darum ging, an welche Bilder sich die Personen später erinnern konnten.

Das Gefühl "meine Zeit ist endlich" trifft auf eine Realität, in der die zur Verfügung stehende Zeit in Wahrheit zunimmt. Seit den 1870er-Jahren hat sich die Lebenserwartung der Deutschen mehr als verdoppelt. Wer heute geboren wird, hat im Schnitt 80 Jahre vor sich. Und: Die meisten Alten sind gar nicht mehr richtig alt. Laut dem [Deutschen Alterssurvey](#), einer repräsentativen Umfrage, bezeichnen sich zwei Drittel der 55- bis 69-Jährigen als gesund. Bei den Alten zwischen 70 und 85 sagt das immer noch die Hälfte. Und selbst jene, die krank sind, meistern ihren Alltag oft ohne Einschränkung.

"Es gibt eine Verjüngung des Alters", sagt Perrig-Chiello. Bloß das Image vom Alter halte mit dieser Entwicklung nicht Schritt, sondern sei von Reduktion und Verfall geprägt. Die Psychologin unterscheidet zwei Generationen von Alten. Die alten Alten, die so betagt sind, dass es ihnen tatsächlich häufig schlecht geht. Und die jungen Alten. "Die meisten von ihnen sind topfit und wollen arbeiten, müssen aber in Rente." Dabei habe jemand, der mit Mitte sechzig aus dem Arbeitsleben ausscheidet, oft noch zwei gute Jahrzehnte vor sich. "Da kann man noch einmal beruflich durchstarten oder sich privat neu orientieren."

So gesehen ist es eine ganz einfache Rechnung, die die zweite Lebenshälfte zur besseren machen kann: mehr Jahre, mehr Gesundheit, mehr Zufriedenheit. Während das Glück der

Jugend durch enttäuschte Erwartungen getrübt wird, hat der Fortschritt die guten Jahre in der zweiten Lebenshälfte vervielfacht. Der rechte Schenkel des U wird immer länger. Nicht bei jedem. Aber im Schnitt. Bei manchen wird er sogar ganz besonders lang.

Manchmal will Christiane Nüsslein-Volhard, die sagt, dass mit Mitte 50 ihre Spannkraft nachließ, auf ihren Baum steigen und Pfirsiche ernten. "Da muss ich mir sagen, du bist jetzt 78 und darfst das nicht mehr." Ihr Alter begreife sie nur, wenn sie in den Spiegel schaue, sagt sie. Aber das gehe vielen so, es sei eine Einstellungsfrage. Auch in der Gesellschaft. "Früher hieß es: Du bist 75 Jahre alt, du darfst nicht mehr Rot tragen. Heute dürfen wir viel mehr."

Die Krise der Lebensmitte überwand sie gerade noch rechtzeitig. "Es hieß ja schon: Die Alte schafft's nicht mehr. Doch ich hab mich am eigenen Schopf aus dem Sumpf gezogen." Mit einer kleinen Gruppe von Studenten und anderen Wissenschaftlern fokussierte sie ihre Forschung auf ein neues Thema, schrieb einen Förderantrag: Welche Gene steuern die Farbmusterbildung bei Zebrafischen? Der Antrag wurde genehmigt. Drei Angestellte hat sie jetzt. Fast wie seinerzeit. Nur dass die Fliegen jetzt Flossen haben und sie selbst ein halbes Jahrhundert älter ist. Sie lächelt. "Die beste Forschung macht man, wenn man jung – und wenn man alt ist."

Und wann hört sie auf? "Aufhören wollen nur Angestellte, aber keiner in einer Führungsposition. Niemand, der selbstbestimmt arbeiten darf, will das aufgeben." Auch sie selbst nicht. Obwohl sie manches nicht mehr so gut kann, etwa mit Computern umgehen. Meistens ist ihr das egal. Nur manchmal beschleicht sie diese Angst, dass bestimmte Fehler kein Zufall sind, sondern erste Anzeichen. "Auch zu Hause, wenn mir etwas anbrennt." Sie schiebt die Gedanken weg. "Ich war immer schon schusselig, es wird nicht schlimmer." Und wenn doch? "Gehe ich dann ins Heim? Ich hoffe, dass ich einfach irgendwann tot umfalle." Sie schweigt, schaut sich um. Gras, Bäume, Blumen. Plötzlich springt sie auf: "Was ist denn das für ein Schmetterling?"

Ganz am Ende zerbröselt die Zufriedenheitskurve. So wie der Mensch selbst. Wie die Krise in der Lebensmitte, ist auch die Verzweiflung am Lebensende ein statistischer Wert. Wäre sie das nicht, wäre Tobias Esch nie Mediziner geworden. Heute arbeitet der 50-Jährige als Arzt und Neurowissenschaftler an der Universität Witten/Herdecke. Außerdem ist er Gastprofessor an der Harvard Medical School und Mitherausgeber diverser Fachzeitschriften. Ein Mann, der am Telefon über seine Forschung so spricht, dass eine Geschichte von der Suche nach dem Glück daraus wird.

Die Geschichte beginnt um die Jahrtausendwende an der New York State University. Ein Team von Neurowissenschaftlern, zu dem Esch gehört, findet heraus, dass der menschliche Körper Morphin produzieren kann, einen Botenstoff, der ein besonderes Hochgefühl auslöst: "Das Gefühl tiefer innerer Zufriedenheit." Doch es gibt noch zwei weitere Botenstoffe, die Esch beschäftigen werden: Dopamin und Adrenalin. Der erste ist eine Vorstufe des Morphiums, er löst Vorfreude aus, "Glücksmomente, die beim Erleben dann rasch zerrinnen". Der zweite wird bei Stress ausgeschüttet, versetzt den Körper in Alarm und hilft so, Hindernisse zu überwinden. Adrenalin beeinflusst seinerseits die Morphinbildung – und andersherum. "Wir konnten im Labor zeigen, dass die Botenstoffe ineinander übergehen." Aus Dopamin wird mithilfe von Adrenalin Morphin gebildet.

Das Glück im Alter ist nicht nur Schicksal, sondern auch Leistung

Für Esch kein Zufall: "Es herrscht eine biologische Logik." Welche, wurde ihm klar, als er die U-Kurve sah – die Wirkung der Stoffe passt genau zu den Lebensphasen. "Dopamin steht für das jugendliche Glück, den Aufbruch, die Ekstase, das Lernen. Bei Adrenalin geht es um das Meistern von Problemen. Und Morphinium bringt die Glückseligkeit des Alters." Eschs Verdacht: Es gibt ein komplexes Wechselspiel zwischen Lebensabschnitt, Lebensumständen und der Konzentration der Botenstoffe im Körper, das dazu führt, dass bei den Jungen besonders viel Dopamin ausgeschüttet wird, bei den Mittelalten mehr Adrenalin und bei den Älteren mehr Morphinium.

Natürlich ist das nur ein Modell. Doch es könnte die U-Kurve erklären. Der Wunsch nach Glück treibt uns hinaus in die Welt. "Ich muss mich aufmachen, um den Auftrag der Biologie zu erfüllen", sagt Esch. Nur wer dann tatsächlich Abenteuer wagt und den damit verbundenen Stress bewältigt, kann letztlich glücklich zurückblicken und der Gesellschaft seine Erfahrung weitergeben. Auch das gehört zum Glück im Alter. Es ist nicht nur Schicksal, sondern auch Leistung. Den Wunsch, Wissen und Fähigkeiten an die Nachgeborenen weiterzugeben, sich in die Gemeinschaft einzubringen, bezeichnet man als Generativität. "Das finale Glück ist das Glück des Vermächtnisses, das schafft tiefe Zufriedenheit", sagt Esch.

Das Zusammenspiel der Botenstoffe kann man bisher nur im Labor nachvollziehen, doch die Glück bringende Wirkung der Generativität ist unumstritten. Daneben gibt es noch ein paar menschliche Eigenschaften, die das Leben im Alter besser machen. Etwa Altruismus. Oder Dankbarkeit. Oder die Fähigkeit, loszulassen. Eigenschaften, die man auch Weisheit nennen kann. Und an denen man arbeiten kann, da sind sich Psychologen einig. Dass sich Menschen im Alter weise verhalten, also zunehmend auf das Wesentliche und Positive konzentrieren, hilft dabei. Anders gesagt: Das U stärkt weises Verhalten, das wiederum Eigenschaften stärken kann, die das Alter besser machen.



Ildikó und Öcsi Hajtó, 78 und 82, kamen als Flüchtlinge nach Deutschland. Gemeinsam überwinden sie alle Hindernisse. Demnächst sind die Zahnärztin und der Ingenieur 60 Jahre verheiratet. © Daniel Delang für DIE ZEIT

Die Hajtós aus Starnberg wirken nicht weise – und sind es doch. Die Eheleute sitzen im Wohnzimmer, blicken in die Kamera des Computers und lachen. Die Hajtós – das sind Ildikó und Öcsi, Ungarisch für "Burschi". Er ist 82 Jahre alt und für flotte Sprüche zu haben. Ildikó ist 78 und fürs Lachen zuständig. Und das schon seit 1963. Bald feiern sie ihre diamantene Hochzeit. Nicht viele Paare halten so lange durch. Loslassen, dankbar sein, eine gute Beziehung führen. Wer den Hajtós zuhört, lernt, wie das gelingt, auch wenn alles dagegenspricht.

Im Juli 1965 flüchten die beiden nach Deutschland. Junge Leute, die in Weilburg an der Lahn in ein möbliertes Zimmer ohne Bad ziehen und sich als Putzfrau und Lagerarbeiter verdingen. Sie sind Kinder von Industriellen, in Budapest gehörten sie dem Großbürgertum an. "Wir haben das intellektuelle Leben geliebt, das Theater, die Oper", sagt Ildikó. Und den Jazzsender, der über Kurzwelle nach Ungarn kam, mit Duke Ellingtons *Take the "A" Train* als Erkennungsmelodie. In einem Jazzclub lernen sie einander kennen. Sie fällt ihm auf, weil sie einen Song von Ella Fitzgerald mitsingt. Er fällt ihr auf, weil er aussieht wie Paul Newman. Groß, blond, mit maßgeschneiderten Anzügen. Öcsi studiert Maschinenbau. "Wir waren Seelenverwandte", sagt er. In Deutschland kaufen sie sich vom ersten Ersparten Tickets für Duke Ellington und Ella Fitzgerald. Der Song zum Auftakt: *Take the "A" Train*.

Von Weilburg ziehen sie nach Rüsselsheim, weil Öcsi bei Opel als Ingenieur arbeitet. Dann nach München, weil er bei BMW unterkommt. Ildikó arbeitet als Sprechstundenhilfe und Laborassistentin. Sie bekommen einen Sohn, dann eine Tochter. Und Ildikó will Zahnmedizin studieren. Sie ist 32 und muss erst ihr Abitur nachholen. Ihre Praxis eröffnet sie mit 40 Jahren. "In jener Zeit standen wir Rücken an Rücken und kämpften nach außen", sagt Ildikó. Arbeit, Kinder, Studium. "Wir hatten keine Zeit für eine Krise", sagt Ildikó – bis Öcsi sich in eine von Ildikós Freundinnen verliebt. Die Familien sind ebenfalls befreundet. "Es war ungewollt. Aber Ildikó hat keinen Krach gemacht." Ildikó wartet und leidet. "Ich dachte nur: Um Gottes willen, wie soll es weitergehen ohne ihn?" Es ging mit ihm weiter, Öcsi beendet die Affäre. "Gefühlsduselei" nennt er sie heute. Und dass er begriffen habe, was zählt. Die Liebe, die mit einem durchs Leben geht. "Da warst du 40, das war diese typische Midlife-Crisis", sagt sie. Einige Jahre später fahren die beiden Familien wieder gemeinsam in den Urlaub.

Ildikós Zahnarztpraxis liegt an der edlen Theatinerstraße, mitten in München. "Ich habe durchgearbeitet. Ich habe es geliebt." Dann entzündeten sich ihre Nerven. Heute ist ihr Sohn Chef der Praxis. Vier Enkelkinder gibt es. Mit der Kamera geht Öcsi durchs Haus und zeigt Ildikós Skulpturen, sein Buch, seine Gemälde und die Fotos eines Bauernhauses in Ungarn. 300 Jahre alt, Treffpunkt ihres Freundeskreises. "Am Ende war keiner mehr da." Kürzlich haben sie das Haus verkauft. Es hat nicht wehgetan.

"Alles hat eine Geburt, einen Aufstieg, einen Zenit, einen Abgang und ein Ende", sagt Öcsi. "Das Leben", ergänzt Ildikó. Öcsi sagt: "Früher haben wir Rücken an Rücken gekämpft. Jetzt wenden wir uns einander zu."

Sich auf das Wesentliche konzentrieren. Vergangenes loslassen und Vergangenes verzeihen. Und dabei viel lachen. Auf den ersten Blick haben die Hajtós ein Rezept für die lange Ehe. Auf den zweiten Blick haben sie eines für das Glück im Alter.

Im Harz ringen Müllentsorgung und Würstchen mit Kartoffelsalat um die Aufmerksamkeit von Hansjörg Sinn, die Uhr läutet zu Mittag. Sinn sitzt im Wohnzimmer und starrt auf ein Papier – kleine Punkte, mit Bleistiftstrichen verbunden. "Und jetzt schiebt sich auf ungeklärte Weise dieses Ethylen da rein." Er seufzt. Die Haushaltshilfe auch: "Herr Professor, Sie

müssen was essen." Hansjörg Sinn wird die Frage, wie sich Kunststoffe in ihre Ausgangsprodukte zerlegen lassen, auch heute nicht lösen.

Wieso will jemand mit 91 noch die Welt retten? Sinn blickt durch den Raum. Bücher, Klavier, Globus, eine Mischung aus Dachboden und Museum. Sein Leben hat sich hier versammelt. Der Entlassungszettel aus alliierter Gefangenschaft (ein 16-Jähriger war er gewesen, der an Hitler geglaubt hatte), das Bild seiner Frau mit ihrem Pferd (Anfang der 1950er lernte er sie kennen, nachdem 1999 eine Ader in ihrem Kopf geplatzt war, pflegte Sinn sie bis zum Ende). Die Bilder seiner beiden Söhne. Ein Mädchen hatten sie auch. (Er flüstert: "Es war drei Monate unsere Freude. Und dann stirbt es.") Zwei Modelle jener Moleküle, die seine Karriere begleitet haben. Das Bild einer Frau auf einem Flügel. (Sie hatten sich als Schüler verliebt und noch mal als Verwitwete. Als sie ins Heim musste, fuhr er nicht mehr ins Labor, sondern zu ihr.)

Und heute? Täglich spazieren gehen. Mehrmals in der Woche mit den Kindern telefonieren. Die sonntägliche Predigt als Gedächtnistraining nutzen.

Hansjörg Sinn blickt auf das Würstchen vor sich auf dem Teller. Eine U-Kurve. Vollendet. Und bald verschwunden. Er macht sich keine Illusionen. Auch das längste Leben geht mal vorbei. Aber dieses lange Leben, "es war schön". Er findet, es hätte nicht glücklicher sein können.

Hinter der Geschichte

Manchmal haben Chefs verrückte Ideen. Dass die zweite Lebenshälfte die bessere sei etwa – dieser Hypothese sollte unser Autor, 40 Jahre alt, nachgehen. Erst war er skeptisch, dann stieß er auf die Forschung rund um das U. In vielen Gesprächen stellte er fest: Die zweite Hälfte war oft wirklich die bessere. Immer aber war sie erheblich besser als gedacht. Und noch eine Erkenntnis gewann der Autor durch die Recherche, in der er sich auch Fragen seiner Gesprächspartner stellen musste: Der so oft glorifizierten Jugendzeit trauerte keiner nach.