

FOCUS

NEUE STUDIEN

Warum wir ab 40 glücklicher werden

Karriere, Liebe, Lifestyle:
Wissenschaftler entschlüsseln
das Lebensgefühl
der Generation Lässig

TERROR: Wo ist der Mastermind?

Die Suche nach einem
geheimen Drahtzieher

DIE APP-INDUSTRIE

Der härteste Markt des Internets

ACKERMANN'S COUP

Krimi bei der Deutschen Bank

HEILEN MIT TABAK

Neue Impfstoffe aus Pflanzen

SIEGERTYP VETTEL

Die Rekorde des Weltmeisters



Zunehmend entspannt:
Hollywood-Star
George Clooney, 50,
genießt das Älterwerden

Österreich: € 3,70 · Schweiz: CHF 6,50 · Belgien: € 4,00 · Niederlande: € 4,00 · Luxemburg: € 4,00 · Frankreich: € 4,00 · Portugal (Conto): € 4,70 · Spanien: € 4,70 · Kanada: € 4,90 · Griechenland: € 3,30 · Finnland: € 5,80 · Dänemark: DKK 38 · Norwegen: NOK 52 · Japan: JPY 1550 (exklusive tax) · Schweden: € 4,70 · Ungarn: HUF 1300



Generation Lässig

**Gelassen, erfahren
und mit sich selbst
im Reinen: Forscher
entschlüsseln,
warum sich die
meisten Menschen
jenseits der 40
immer besser fühlen**

Selbst ein ewiger Charmeur hat seine nachdenklichen Momente. Und bei George Clooney häufen sie sich gerade. Vielleicht liegt es daran, dass Hollywoods Beau dieses Jahr 50 geworden ist. Er mache sich mehr und mehr Gedanken übers Älterwerden, gab er jetzt bei einem Auftritt in London zu Protokoll: „Ich werde künftig mehr Regie führen, schließlich gibt es immer weniger Rollen, die ich noch spielen kann.“

Es sei schon merkwürdig, wenn man sich selbst beim Altern zuschauen kann, sinniert Clooney: „Ich habe neulich mal wieder ‚Up in the Air‘ gesehen und dachte: Oh je, wer ist denn der grauhaarige Typ da? Ich trage ja nie Make-up in meinen Filmen. Langsam sieht man das.“

Clooney ist nicht der Einzige aus der A-Riege Hollywoods, der laut über Veränderungen nachdenkt. Kumpel Brad Pitt plant, die Schauspielerei ganz an den Nagel zu hängen: In drei Jahren höre er auf, sagte der 47-Jährige jetzt im australischen Fernsehen. Stattdessen wolle er hinter der Leinwand wirken, Filme produzieren, Geschichten entwickeln.

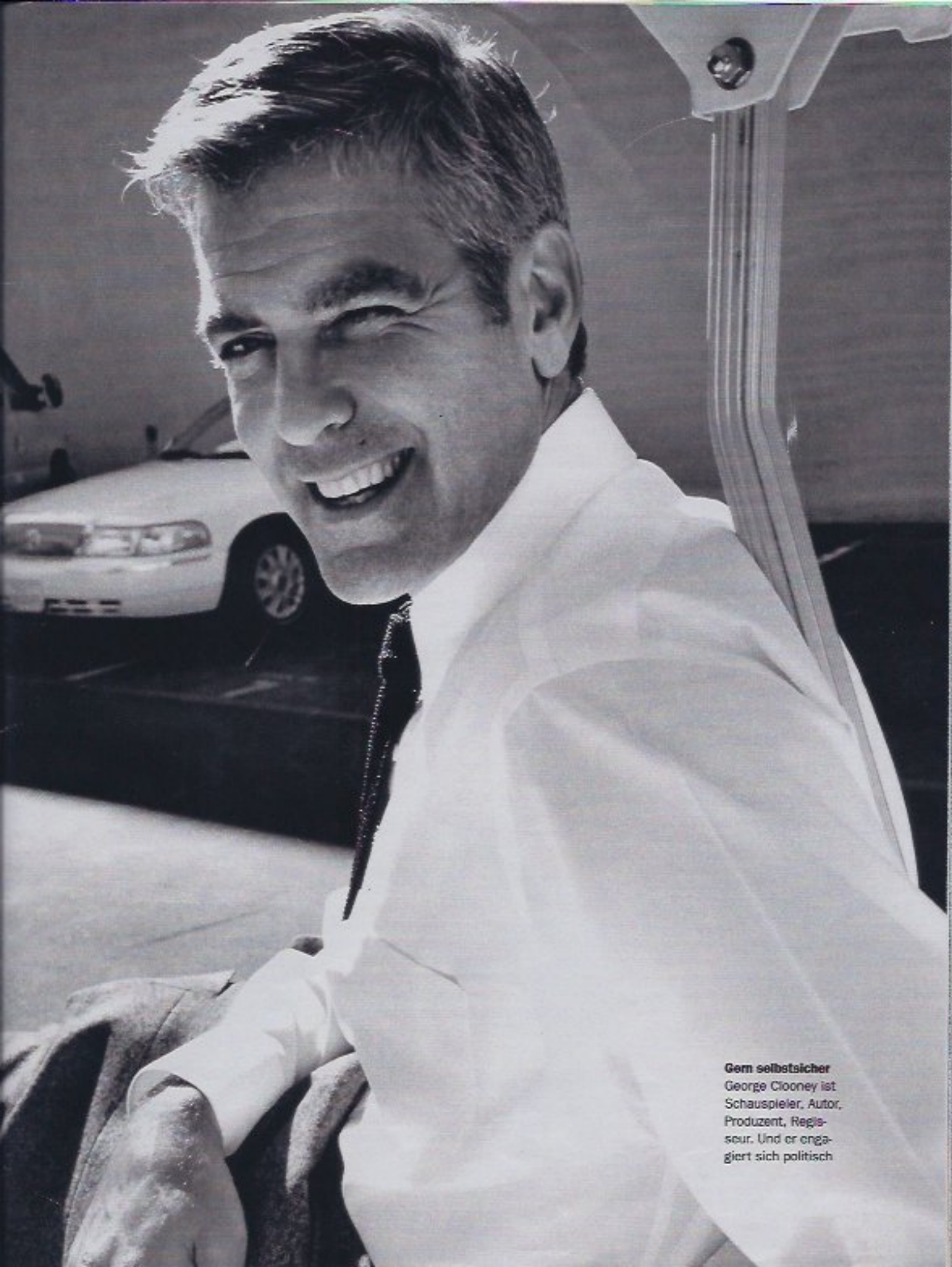
Ist das die sprichwörtliche Midlife-Crisis? Der Moment, in dem man abschließt mit der Blütezeit des Lebens und eintritt in einen langsamen, aber unaufhaltsamen Verfallsprozess? Clooney und Pitt sehen das augenscheinlich anders. Sie nehmen die neue Phase in ihrem Leben als Herausforderung und scheinen fest

entschlossen, deren Vorteile auszukosten. Es sei auch ganz schön, irgendwann nicht mehr im Rampenlicht stehen zu müssen, verkünden sie unisono. Zumal dann, wenn man die Millionengagen gut angelegt hat.

Die zweite Hälfte des Lebens hat auch für Normalverdiener eindeutige Vorzüge. Das belegen zahlreiche Studien aus so unterschiedlichen Disziplinen wie Soziologie, Psychologie, Ökonomie oder Hirnforschung. Unsere landläufige Vorstellung vom Dasein als unweigerlicher Abstieg sei falsch, so die überraschend ähnlichen Befunde. In Wahrheit gehe es für die meisten Menschen ab Mitte 40 steil bergauf. Die Forscher sprechen vom U-Turn des Lebens, von der Kehrtwende zum Besseren. Zwar wachse der Bauchumfang ▶

**»Ich dachte:
Oh je, wer ist
denn der
grauhaarige
Typ da?«**

George Clooney



Gern selbstsicher
George Clooney ist
Schauspieler, Autor,
Produzent, Regis-
seur. Und er enga-
giert sich politisch

MARIUS MÜLLER-WESTERNHAGEN, 62, MUSIKER

»Auf der Bühne stehst du immer nackt da«

Eine ausverkaufte Halle. Zigtausende Leute brüllen Ihren Namen. Da kann man schon mal durchdrehen, oder?

Ja, sicher. Es muss einem immer klar sein, dass das, was da auf der Bühne passiert, nichts mit der Realität zu tun hat. Man muss sich immer ganz selbstkritisch von außen beobachten.

Fällt es schwer, diese Distanz herzustellen?

Natürlich. Denn es ist ja auch mein Ehrgeiz, die Leute wirklich zu berühren. Das geht aber nicht mit Routine. Da musst du wirklich etwas von dir geben. Dann bist du aber auch verletzlich. Auf der Bühne stehst du immer nackt da.

Warum haben Sie Ende der 90er mit den großen Stadionkonzerten

aufgehört? Das ist doch die Königsdisziplin des Rockers.

Ich war einfach nicht mehr glücklich. Ich konnte und wollte den Hype nicht erfüllen. Es war ja so, dass die Musik immer weniger wichtig wurde und das Drumherum immer pompöser. Ich sah mich in dieser Rolle einfach nicht mehr. Was sicher auch damit zu tun hat, dass man ein bisschen älter geworden ist.

„Ich war zu einem Produkt geworden“, haben Sie mal gesagt.

Ich merkte, dass ich konsumierbar wurde. Du fängst an, dich zu reproduzieren. Immer das Gleiche zu machen. Aber das wollte ich nicht. Ich will mich ständig neu erfinden.

2006 haben Sie sich von der Plattenfirma Warner getrennt, nach

35 Jahren Zusammenarbeit.

War das auch ein Befreiungsschlag?

Ja, natürlich. Ich habe jetzt überhaupt keinen Druck mehr. Muss anderen nichts beweisen. Muss kein Nummer-1-Album abliefern. Ich versuche, ganz bei mir zu bleiben. Auch das ist mir über die Jahre immer besser gelungen. Es schützt bei dieser Art von Karriere davor, drogensüchtig zu werden oder zum kompletten Psychopathen.

Ihre Tochter hat jetzt ihre erste CD veröffentlicht. Was rät der Papa?

Ich bin unfassbar stolz auf sie. Gerade weil sie sich von niemandem reinreden lässt. Aber natürlich habe ich auch Angst. Sie ist sehr verletzlich, und dies ist nun mal ein extrem zynisches Geschäft.

Interview: Jobst-Ulrich Brand

Ganz der Papa

Westernhagen mit Tochter Mimi, 26, die in diesem Jahr ihr Debütalbum veröffentlichte

proportional zum Schwund des Kurzzeitgedächtnisses. Dafür aber gewinnen wir, wonach die meisten Menschen zeitlebens streben: nämlich Glück und Zufriedenheit.

Erstmals detailliert untersucht hat den U-Tum im Alterungsprozess jetzt ein US-Forscherteam um den Psychologen Arthur Stone. Die Wissenschaftler interviewten mehr als 340.000 Amerikaner zwischen 18 und 85 Jahren über ihren Gefühlszustand. Sie wollten wissen, wie zufrieden, gestresst, wütend oder traurig sich die Befragten generell fühlten, aber auch wie sie ihre Verfassung konkret für den vorangegangenen Tag einschätzten.

Die Ergebnisse waren in ihrer Eindeutigkeit selbst für die Forscher verblüffend. Das „allgemeine Wohlbefinden“, so ihr Befund, nimmt bis in die 40er-Lebensjahre kontinuierlich ab. Faktoren wie Sorge, Wut und Stress dominieren. Ab Mitte 40 sind solche negativen Gemütsregungen dann aber deutlich weniger ausgeprägt, sodass das Stimmungsbarometer eindeutig nach oben weist (siehe Grafik r.).

Peter Ubel, Mediziner an der University of Michigan in Ann Arbor und seit Langem mit der Erforschung von Alterungsprozessen befasst, kommt zu ähnlichen Ergebnissen: Eine ganze Reihe von Studien zeige, dass Menschen ab 40 glücklicher würden, auch wenn ihre Gesundheit möglicherweise nachlasse. Dafür gebe es verschiedene Gründe: „Wir gehen immer sicherer durchs Leben“, so Ubel, „werden weiser und fühlen uns besser.“ Dazu kommen stabile soziale Beziehungen und – in der Regel – einigermaßen solide Vermögensverhältnisse.

Man solle sich nur mal zehn Minuten lang irgendeine Reality-Show auf MTV anschauen, rät Ubel. „Das erinnert uns daran, wie es war mit 20, als die Gefühle Achterbahn fuhren und die kleinste Kränkung uns für drei Tage umwarf.“ Man müsse eben erst lernen, sich über seine Emotionen klar zu werden und mit anderen Menschen auszukommen. Was nun mal eine gewisse Lebenserfahrung voraussetze.

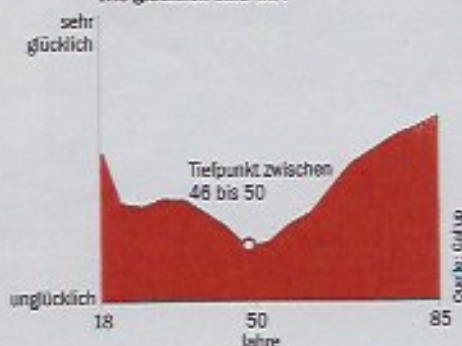
Der deutsche Gerontologe Paul B. Baltes sprach von „kristalliner Intelligenz“, von einem durch Erfahrung erworbenen Wissensschatz, der über die Jahre eher anwachse und uns dazu befähige, gerade im Beruf Probleme effektiv zu lösen. Jüngere dagegen hätten den Vorteil, neu-

es Wissen schnell aufzunehmen und zu verarbeiten. Dafür mangle es ihnen an Übersicht.

Dass Erfahrung gerade im Beruf oft mehr wert ist als jugendliches Draufgängertum, diese Erkenntnis setzt sich mehr und mehr durch. Nobelpreisträger, so ergab jüngst eine Untersuchung, veröffentlichten ihre preiswürdigen Studien jenseits der 45. Und auch Start-up-Unternehmer sind keineswegs so jung, wie man angesichts von Erfolgsgeschichten wie ▶

Die Lust des Alterwerdens

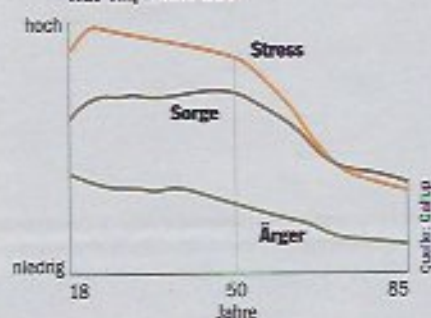
Wie glücklich sind wir?



Eine wissenschaftliche Umfrage

unter 340.000 Amerikanern zeigt, dass Menschen nach einem Tiefpunkt Mitte 40 deutlich zufriedener werden

Was empfinden wir?



Empfindungen wie Stress, Sorge oder Ärger nehmen laut der Umfrage mit spätestens 50 ab. Menschen werden gelassener und selbstsicherer

JOCHEN ZEITZ, 48, DESIGNIERTER PUMA-VERWALTUNGSRATSCHEF

»Einen Punkt erreicht«

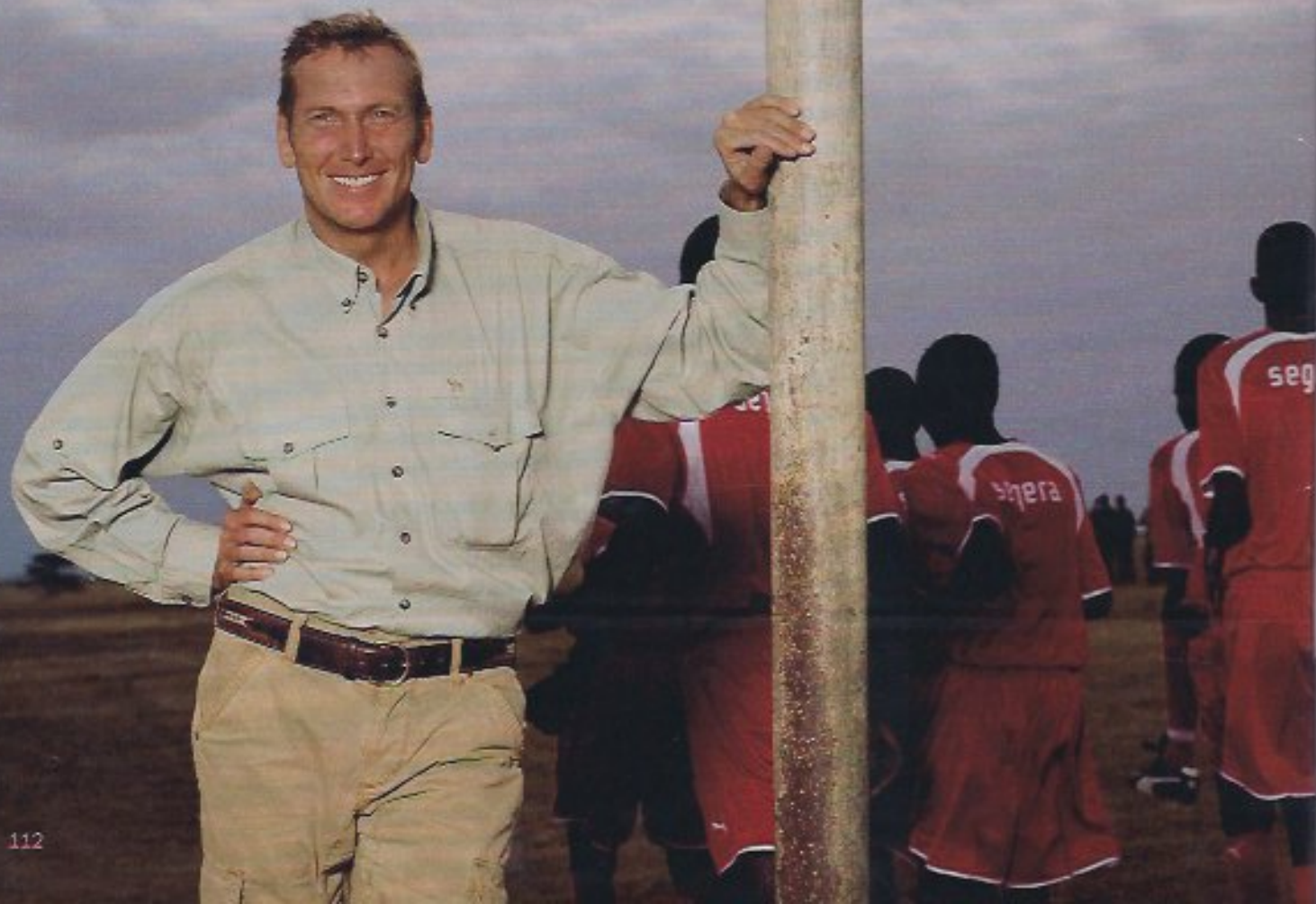
Als ich 1993 mit meinen damals 30 Jahren die Verantwortung bei Puma übernahm, spielte nachhaltiges Wirtschaften in meinem und unserem unternehmerischen Denken noch kaum eine Rolle.

Aber: Wer Kinder hat und an künftige Generationen denkt, der weiß, dass wir einen Punkt erreicht haben, an dem das nicht mehr funktioniert. Wir brauchen nicht nur ein neues Bewusstsein, sondern wir müssen ganz neue Wege im Bereich Nachhaltigkeit beschreiten. Diese Erkenntnis ist für mich im Laufe der letzten Jahre zur Maxime meines Handelns geworden. Auch mein Buch „Gott,

Geld und Gewissen“, das ich zusammen mit Pater Anselm Grün im vergangenen Jahr veröffentlicht habe, sowie mein Aufenthalt als Mönch auf Zeit bei den Benediktinern im Kloster Münsterschwarzach haben mich dabei inspiriert. Das „Ora et labora“ bot mir die Möglichkeit, innenzuhalten und das eigene Denken und Handeln in einer für mich völlig neuen Umgebung zu reflektieren.

Ob privat oder beruflich: Veränderungen sind wichtig, um mich immer wieder neu zu orientieren, zu schauen, wie ich mich als Mensch und Manager weiterentwickeln kann.

Ein Freund Afrikas
Zeitze war 2010 der Top-Verdiener der deutschen Manager. Mit seiner Stiftung hilft er



Facebook oder Google erwarten könnte. Der typische Gründer eines amerikanischen Technologieunternehmens ist Mitte 40 – und er hat weit größere Chancen, auf dem Markt zu bestehen, als einer, der das neue Business im Studentenalter beginnt.

Eine Neubau-Wohnküche am Stadtrand von Stuttgart, vier Freunde treffen sich zum rituellen Kartenspiel: ein Jurist, ein Mediziner, ein Gewerkschafter, ein Journalist, alle Mitte 40. Unternehmensgründungen haben zwei von ihnen hinter sich.

Sie waren zusammen auf der Uni, haben damals nächtelang gemeinsam gezockt, getrunken, gestritten – und sich gefühlsmäßig versöhnt. Inzwischen sehen sie sich einmal im Jahr. Die Nächte dauern nicht mehr so lang wie einst, als sie grundsätzlich bis zum Morgen grauen durchhalten wollten – schließlich hat man Familie, geregelte Bürozeiten, Verpflichtungen. Aber über eines sind sie sich einig wie selten: Es geht ihnen glänzend. Die wichtigsten Lebensentscheidungen sind gefallen. Familien und Unternehmen gegründet. Häuser gebaut. Oder ganz bewusst gerade nicht.

„Ich kann mich jetzt auch mal zurücklehnen“, sagt der Mediziner. „Ein paar von den Dingen machen, die ich schon immer machen wollte.“ Einen Land Rover

13,7 Millionen: Die 40- bis 50-Jährigen sind die größte Gruppe

hat er sich gerade zugelegt. Und es ist ihm egal, dass die anderen die Nase rümpfen, weil „der Panzer so viel Sprit verschießt“.

Wir werden entspannter im Umgang mit den Herausforderungen des Alltags in den mittleren Lebensjahren. Souveräner, abgeklärter, selbstbewusster. Eine neue Generation Lässig nimmt die Herausforderungen des Alterns an – und erkennt, dass es mehr Lust als Last mit sich bringt.

Die „mittleren Jahre“ des Lebens bilden „eine attraktive Mischung aus noch jung sein, aber schon erfahren“, schreiben die Journalistinnen Heike Blümner und Jackie Thomae im Buch „Let's face it“. „Wir handeln mit den Jahren nicht garantiert weiser, aber lernen zu selektieren.“ Was vor allem daran liege, „dass die innere Stimme, die uns in jungen Jahren ständig ‚Du verpasst was!‘ zukreischt, leiser wird“.

Für ihr Buch haben die Autorinnen gut 50 Interviews mit Biologen, Psychologen, Medizinern geführt, aber auch mit Prominenten jenseits der 40. „Ernsthaft zurück in die Zeit, in der man so viel weniger wusste und konnte“, so ihr Fazit, „möchte dann doch fast niemand.“ Glücklicherweise sei es nämlich so, „dass die wenigsten Älteren sich verzweifelt an ihre Zwanziger klammern, sondern die besten Jahre häufig als die gerade vergangenen beschreiben. Die Schauspielerin Iris Berben sagt, es seien immer die letzten fünf.“

Ein stabiler Freundeskreis, Zufriedenheit im Job, Wohlstand – das alles sind Faktoren, die den U-Turn des Lebens erklären können. Erstaunlich ist aber, dass Forscher die Wende zum Besseren in ganz unterschiedlichen Kulturen beobachten – in den USA genauso wie in Osteuropa oder in Asien. Neben äußeren, soziologischen Faktoren müssen also auch Veränderungen in unserer Psyche die positive Entwicklung bedingen.

Weiche Umwandlungsprozesse im Gehirn uns mit der Zeit zu glücklicheren Menschen machen, das untersucht die Kognitionspsychologin Mara Mather von der University of California in Santa Cruz. Gemeinsam mit einem Team von Wissenschaftlern hat sie durch aufwendige Scan-Untersuchungen herausgefunden, dass sich die Gehirnstruktur in den mittleren Lebensjahren tatsächlich stark verändert. Vor allem die Amygdala, das Alarmzentrum unseres Organismus tief im Inneren des Gehirns, wandelt sich. Mit eindeutigen Folgen für unser Gefühlsleben: Wir lassen uns, so der Befund der Forscher, immer weniger durch negative Dinge beeinflussen und konzentrieren uns stattdessen auf die positiven Aspekte unseres Daseins. Noch ist der Zusammenhang nicht abschließend untersucht. Aber es scheint so zu sein, dass unser Gehirn uns mehr und mehr zu Optimisten formt. ▶

MAYBRIT ILLNER, 46,
TV-MODERATORIN

»Es war einfach zum Piepen«

Ich habe mir gerade anlässlich unserer 500. Sendung mit meiner Redaktion den Spaß gemacht, die ersten Ausgaben aus dem Jahr 1999 anzusehen. Das ist ungefähr so, wie wenn man sich Jugendbilder anschaut. Es war einfach zum Piepen. Lampenfieber habe ich heute eigentlich keines mehr, eher eine schöne Spannung. Diese innere Ruhe war nicht immer da. Die habe ich mir wohl im Laufe der Jahre erarbeitet. Die Vorstellung, dass ich die fünfte Spezialistin neben den vier Spezialisten sein muss, ist weg. Ein Guttell der inneren Ruhe erwächst, glaube ich, auch daraus, dass man sich nichts mehr beweisen muss. Ich hatte auch nicht diesen Inneren Druck, mich unbedingt vervielfältigen und meinen Fuß in 1000 Türen haben zu müssen. Die Beobachtung, dass wir ab der Lebensmitte glücklicher sind, trifft zu. Ich bin der festen Überzeugung, dass wir nicht nur anders aussehen, sondern auch länger durchhalten als frühere Generationen.



Foto: Hubert Weiss

BEN BECKER, 46, SCHAUSPIELER UND MUSIKER

»Ab und zu gibt es noch durchgeknallte Nächte«

Das Leben war lange ein Spiel für mich. Ich habe die Skandale regelrecht gesucht. Ich wollte wissen, was passiert, wenn man Grenzen überstrapaziert. Das war eine Art Alltagskunst. Performance. Mittlerweile ist mir das lästig geworden. Ich versuche jetzt, meine Kunst auf der Bühne stattfinden zu lassen.

Es ist eine gewisse Zerrissenheit in mir, mit der zu leben nicht immer einfach ist. Vielleicht ist sie aber auch ein Motor, der mich vorantreibt. Wenn einem das Besondere nur noch normal vorkommt, man aber eigentlich auf das Besondere aus war, gelangt man früher oder später an den Punkt, an dem man sich fragt, ob das Leben nicht noch ein bisschen mehr zu bieten hat.

Es ist wichtig, sich aufs Wesentliche zu fokussieren. Früher hat man mich auf der Bühne angesagt mit: „Meine Damen und Herren! Auf der Überholspur. Blinker links, hier kommt er: Ben Becker!“ Das bin ich heute nicht mehr. Man wird älter und damit zwangsläufig auch ruhiger.

Ich habe Frau und Tochter. Ich weiß, dass ich Verantwortung trage. Die beiden im Stich zu lassen kommt nicht in Frage. Ich merke immer mehr, wie sehr ich an der Idee hänge, ein Zuhause zu haben. Eine Familie.

Aber ab und zu gibt es sie noch, die durchgeknallten Nächte. Dann fahre ich zu Freunden nach Österreich. Die haben dort ein Hotel. Wir holen dann die Motorsäge raus und bauen mal eben eine neue Tür ein.



Bühne Berlin
Im Buch „Na und, ich tanze“ (Droemer) erzählt Becker vom Spiel des Lebens

Zudem, so schreibt die US-Wissenschaftsautorin Barbara Strauch in einer viel beachteten Studie über „die überraschenden Fähigkeiten des erwachsenen Gehirns“, deuteten „immer mehr Befunde darauf hin, dass wir im mittleren Alter schlauer sind als zwischen 20 und 30“. Das Gehirn gehe jetzt mit Gefühlen und Informationen ruhiger um. Es sei wendiger, flexibler,munter und zeige organisatorische Begabung. „Mit zunehmendem Alter nimmt seine Tätigkeit nicht ab, sondern zu, und ein größerer Teil davon wird zur Problemlösung eingesetzt“, so Strauch.

Menschen im mittleren Alter nutzen bei der Lösung komplexer Probleme zunehmend nicht nur eine Gehirnhälfte, sondern beide. Ein Kunstgriff, der als „Bilateralisation“ bezeichnet wird. Er versetze ältere Menschen in die Lage, das Wesentliche an einem Argument schneller als jüngere zu erfassen, so Strauch. „Wir erkennen den Kernpunkt, schätzen die Situation ein und handeln nicht überstürzt, sondern überlegt.“

Eine Fähigkeit, die sich durch Bildung oder Arbeit durchaus verbessern lasse. Der Münchner Hirnforscher Ernst Pöppel kommt zum gleichen Schluss: „Wenn ich in Trägheit versinke, verfällt nicht nur meine Muskulatur, sondern auch mein Gehirn. Ich lebe nicht mehr.“ (Siehe Interview)

Im weltweiten Durchschnitt steigt das Wohlbefinden ab 46

Bewegung wiederum trainiert auch den Geist. Der Neurowissenschaftler Art Kramer von der University of Illinois in Urbana-Champaign, einer der führenden Forscher auf dem Gebiet, hat in zahlreichen Studien bewiesen, dass regelmäßiger Ausdauersport dazu beiträgt, „die Gesundheit des Zentralnervensystems und die kognitiven Funktionen ▶

UTE VOGT, 47, ANWÄLTIN UND
SPD-BUNDESTAGSABGEORDNETE

»Ich habe keinen Groll mehr«

Ja, es war ein merkwürdiges Gefühl am Wahlabend im März im Stuttgarter Landtag zu erleben, wie Grün-Rot die Regierung übernahm und alle gefeiert wurden. Während ich 2006 als Spitzenkandidatin mit einem besseren Ergebnis voll unter Beschuss stand. Aber ich bin jetzt mit der Situation im Reinen. Seit ich über 40 bin, wähle ich sorgfältiger aus, wofür ich Energie investiere, muss nicht mehr von jedem geliebt werden und mache weniger Kompromisse. Als ich mit 35 zur Hoffnungsträgerin der SPD wurde und als Landesvorsitzende in Baden-Württemberg von Termin zu Termin fuhr, war das eine tolle Zeit. Aber ich hielt mich auch noch damit auf, wer wo bei einer Veranstaltung saß und welcher Satz wo in einem Antrag stand. So etwas regt mich heute nicht mehr auf. Es ist für mich auch unvorstellbar, dass ein Dienstwagen ein Motiv sein kann, um für einen Posten zu kandidieren. Als Stuttgarter Bundestagsabgeordnete genieße ich es, am Wochenende von Berlin in die Heimat zu fahren, im Wahlkreis unterwegs zu sein und mit meinem Lebensgefährten auch mal in Haus und Garten zu werken. Ich bin zufriedener und weiß, dass ich auch ohne öffentlichen Beifall viel leiste.



aufrechtzuerhalten und zu verstärken“. Er stimmt also, der antike Sinnspruch: Mens sana in corpore sano – ein gesunder Geist braucht den gesunden Körper.

Um beides kümmert sich Michael Schmelzer, einer der renommiertesten „Lifestyle-Coaches“ hierzulande. Sein Studio hat er in einem Loft im Osten Frankfurts eingerichtet, in einer Gegend, in der alle Industriebetriebe gerade hippen Internet-Unternehmen weichen. Ein riesiger Spiegel lässt den Raum noch größer erscheinen, als er ohnehin schon ist. In einer der Ecken steht eine mobile Kücheneinheit, in der anderen ein Bücherregal mit Titeln wie „Die köstliche Küche des Ayurveda“, daneben ein abgegriffener Kunststurm-Barren.


An dem Schreckensgerät des Schulsports trimmt Schmelzer seine illustre Kundschaft: Menschen, die einen Ausgleich brauchen zu stundenlangen Meetings im Bankenviertel, zu ausufernden Verhandlungen vor Gericht – oder aber zu nächtelangen Partys in Szene-Clubs.

Sven Vath zum Beispiel, so etwas wie der Helmut Schmidt des deutschen Dancefloor, ein ewiger Techno-Kanzler. Vath, 47, hat gerade sein 30-jähriges DJ-Jubiläum gefeiert. Dass der allnächtliche Raubbau am Körper einen Ausgleich braucht, hat er längst erkannt. „Früher

Schweizer haben mit 35 Jahren ihren Tiefpunkt, Ukrainer mit 62

habe ich das Gaspedal richtig durchgetreten“, sagt er. „Als ich 30 wurde, merkte ich: In dem Tempo geht's nicht weiter.“

Heute sei sein Leben „durchstrukturiert“: Zwischen die Tourneen schiebt er regelmäßig Schonzeiten ein. „Drei Monate lang trinke ich keinen Alkohol und esse kein Fleisch. Ich achte darauf, mein Pulver nicht zu verschießen.“ Und er lässt sich von Promi-Coach Schmelzer schleifen: „Im Endeffekt trainiere ▶



HANNES JAENICKE, 51,
SCHAUSPIELER UND DOKU-FILMER

»Me, myself and I«

15, 20 Jahre lang ging es nur um mich. Ich habe Filme gemacht und Theater gespielt, meinen beruflichen Spaß gehabt, mich ausgetobt. Aber irgendwie wurde dieses „Me, myself and I“ echt schal und hohl. Ich hatte das Gefühl, was tun zu müssen jenseits all der Schecks für irgendwelche Hilfsorganisationen. Eigentlich hasse ich ja das Wort „Selbstverwirklichung“, aber die Dokumentarfilme, die ich seit circa zehn Jahren über Umweltthemen und Menschen in Not mache, sind genau das. Und es ist wirklich so einfach, damit Dinge zu bewegen. Auch wenn ich dabei vermutlich zur Nervensäge werde.

Klar, ich stelle mit Bedauern fest, dass meine Haare grau werden und dass mir bei Dreharbeiten Stunts auch mal wehtun. Ruhiger und zufriedener bin ich trotzdem. Früher, als Jugendlicher, da hatte ich manchmal diese unkontrollierte Wut, diesen Jähzorn, durch die dann auch mal Türen und Laptops kaputt gegangen sind. Mit zunehmendem Alter legt sich das. Einige meiner wichtigsten Erkenntnisse:

1. Der Jugendwahn ist Quatsch.
2. Es ist eine erlernbare Kunst, mit dem zufrieden zu sein, was man hat.
3. Ich kann meine Freunde an zwei Händen abzählen. Aber das sind auch wirklich Freunde.

ich einen DJ genauso wie andere High Performer“, sagt der. Es gehe darum, die Widerstandskraft zu stärken.

Doch das Altern aufhalten kann selbst Schmelzer nicht. Ausuferndes Körper-Tuning ist bei seiner Klientel allerdings auch nicht gefragt. Anti-Aging, noch vor wenigen Jahren ganz oben auf der Prioritätenliste der Erfolgreichen, ist aus der Mode gekommen. Ein gelifteter Regierungschef wie Italiens Ex Silvio Berlusconi taugt inzwischen eher als Witzfigur denn als Vorbild.

„Jünger aussehen und besser aussehen sind oft zwei verschiedene Dinge“, wissen auch die Buchautorinnen Blümner und Thomae. „Geradezu wunderbar ist die Tatsache, dass elliche Menschen im Lauf ihres Lebens attraktiver werden.“ Zunehmend geht es in der Medizin nicht darum, den Alterungsprozess zu stoppen, sondern ihn zu steuern. Die Forscher sprechen vom Successful Aging, vom erfolgreichen Altern.

Damit ist nicht gemeint, dass man ab Mitte 40 die Zügel schleifen lassen soll. Wenn aus nichtssagenden Schluffis markante Männer werden und aus unsiche-

Studien zeigen: Die Angst vor dem Älterwerden ist unnötig

ren Mädchen aufregende Frauen, habe das weniger mit gesunder Lebensführung, sondern mehr damit zu tun, was sonst noch so im Leben passiert, meinen Blümner und Thomae. Neugierde, der Mut zu neuen Erfahrungen und ein Mindestmaß an körperlicher Fitness sind die besten Voraussetzungen für Charisma und Ausstrahlung jenseits der 45. Wer es schafft, zu brennen ohne auszubrennen, ist angekommen in der Generation Lässig – und hat einiges richtig gemacht. ■

J.-U. BRAND/A. HASLAUER/E. HARTMANN-WOLFF/
S. RUZAS/B. SCHINDLER/I. VOLKMANN