

MIT DEM LEBEN ZUFRIEDEN

DIE HEIDELBERGER HUNDERTJÄHRIGEN-STUDIE

Rein statistisch hat jedes zweite Neugeborene in den Industrienationen heute die Chance, 100 Jahre alt zu werden. Aber wie lebt es sich mit 100 Jahren?

Das wollten Wissenschaftler der Uni Heidelberg wissen und befragten 2012 mehr als 100 Hundertjährige aus ihrer Region. Auf den ersten Blick stimmt nicht sehr optimistisch, was die Senioren oder ihre Vertrauenspersonen berichteten:

Kaum einer der alten Menschen war gesund, die meisten sahen oder hörten schlecht; 80 Prozent waren Pflegefälle, 40 Prozent lebten in Heimen. Und doch: Acht von zehn der Hochbetagten bekundeten, mit ihrem Leben zufrieden zu sein.

"Möglicherweise handelt es sich hier um eine Gruppe, die große psychische Ressourcen mitbringt und somit gute Bewältigungsstrategien entwickelt", sagt Studienleiterin Daniela Jopp. Denn am wichtigsten für das Wohlbefinden sind der Heidelberger Erhebung nach die Stärken der Seele.

Die aktuelle Hundertjährigen-Studie ist bereits die zweite ihrer Art. Im Vergleich zur ersten Auflage aus dem Jahr 2001 stellten die Forscher vor allem Verbesserungen bei der kognitiven Leistungsfähigkeit fest. Inzwischen weisen 52 Prozent keine oder nur geringe geistige Einbußen auf. 2001 lag diese Anzahl noch bei 41 Prozent. Der Anteil der Demenzkranken und Pflegebedürftigen blieb dagegen nahezu gleich.





Die Ausstellung "100 Jahre Leben" ist ein Projekt des Diözesan-Caritasverbandes für das Erzbistum Köln e. V.

VERANTWORTLICH:

Markus Harmann Georgstraße 7, 50676 Köln presse@caritasnet.de

UMFANG & AUSLEIHBEDINGUNGEN:

Die Wanderausstellung besteht aus 11 Stellwänden (zweiteilige Module, 180 cm Höhe, 100 cm Breite). Es wird keine Leihgebühr erhoben. Der Ausleiher hat lediglich eventuell anfallende Transportkosten zu tragen, bzw. den Transport zu organisieren. Kontakt: 0221 2010284, presse@caritasnet.de

KOOPERATIONSPARTNER:

- · Caritas-Altenzentrum St. Heribert, Köln
- · Altenheim Marialinden, Overath-Marialinden
- · Edmund-Hilvert-Haus, Düsseldorf
- Caritashaus Hildegundis von Meer, Meerbusch-Osterath
- · Luisenheim, Düsseldorf
- · Caritashaus St. Barbara, Grevenbroich
- · Seniorenhaus Maria Einsiedeln, Bonn

FOTOS:

Nathalie Dampmann, Köln www.nathaliedampmann.com

www.100-Jahre-Leben.com











100 – eine magische Zahl. Erst recht, wenn es um das Älterwerden geht.

Die Zahl der Hundertjährigen steigt rasant. Über 15.000 sind es heute in ganz Deutschland, vor 30 Jahren waren es noch 300. "100 Jahre Leben" ist eine Ausstellung über die Schönheit und Weisheit des Alters – mit großformatigen Porträts und zehn ganz persönlichen Lebensgeschichten Hundertjähriger aus Pflegeeinrichtungen der Caritas im Erzbistum Köln.

In den Lebensgeschichten der Hundertjährigen spiegeln sich die Ereignisse einer aufregenden Epoche mit zwei Weltkriegen, politischen Umbrüchen, Flucht, Teilung, Wiedervereinigung und ganz persönlichen Schicksalen. Die Spuren des Lebens haben die Hundertjährigen geprägt und sich häufig tief in das Gesicht eingegraben. Altersflecken erzählen von unzähligen Arbeitsstunden, Lachfältchen von fröhlichen Momenten.

Dank ihres überaus großen Erfahrungs- und Wissensschatzes haben die geistig regen Hochbetagten uns, den heute vielleicht 50-, 30- oder 15-Jährigen, viel zu erzählen – und das mit der Gelassenheit eines biblischen Alters.



"Wissen Sie, mit 100 hat man keine Wünsche und keine Träume mehr. Alle meine Freunde und Bekannten sind tot."

Margret Verheyen, 21. März 1913



"Wir waren alle in irgendeiner Form belastet.
Wir haben die NS-Zeit zunächst mit einer gewissen Begeisterung mitgemacht. Sich davon zu lösen, was man verstanden oder als richtig anerkannt hatte, das hat lange Zeit gebraucht."

Georg Eschner, 16. Oktober 1915

"Auf den Geburtstag von Kaiser Wilhelm haben wir uns immer sehr gefreut. Fast mehr als auf unseren eigenen. Da gab es dann immer diese kleinen Papierfähnchen, die man so hübsch schwenken konnte."

Elisabeth Becker, 13, Februar 1912

"Meine Mutter hat sich nie wieder von der Flucht erholt. Sie hat noch zwei Monate mit uns in Osterath gelebt, dann ist sie gestorben. Manchmal träume ich heute noch von ihr. Dann fragt sie mich: "Geht's dir gut?" Und wenn ich dann aufwache, bin ich glücklich, weil ich mit meiner Mutter gesprochen habe."

Johanna Rockstroh, 23. Juni 1912

"Man musste doch auch mal ausrutschen im Leben."

Konstantine Becker, 23. November 1914

"Bis vor einigen Jahren hatte ich große Angst davor, lange krank zu werden. Jetzt bin ich sehr gelassen. Wer 100 ist, der wird nicht mehr Jahre lang krank sein. Das ist ein schönes Gefühl."

Gertrud Siegmund, 18. August 1913

