

# 1. Das Leben neu entdecken

## Jede Lebensphase hat ihre eigene Geschichte

### Die Dreiteilung des Lebens ist überholt

Steigende Lebenserwartung und der damit verbundene demografische Wandel sind unumkehrbare Prozesse. Zeitgleich treffen bis zu fünf Generationen aufeinander. Aus der Sicht der Zukunftsforschung erscheint die These daher konsequent: *Die Fünf-Generationen-Gesellschaft ist die Zukunft!* In einer Gesellschaft des langen Lebens bekommen wir – wie nie zuvor in der Menschheitsgeschichte – eine doppelte Chance: Wir können mit mehreren Generationen *zusammenleben*. Und wir *durchleben* zugleich selbst mehrere Generationenstufen – vom Kinder- und Jugendalter über die Mitte des Lebens bis zum höheren Alter in der Rolle der 60plus- oder 80plus-Generationen.

Symbolisch in ein Bild gegossen: Wer sich mit dem Rucksack auf eine *mehrtägige Wanderung* macht, muss sich vorher schon die Frage stellen: Was nehme ich mit, was lasse ich zurück? Von welchem „Ballast“ kann ich mich zwischendurch befreien? Auf was jedoch darf ich auf keinen Fall verzichten? Und was muss ich an „Gewichtigem“ in die nächste Etappe mitnehmen? Wer nicht wegen Überlast vorzeitig aufgeben oder wegen Versorgungsgengässen in Not geraten will, muss weitsichtig planen und vorsorgen. Für die *lange Lebensreise* gilt das wohl noch mehr. Das will dieser Generationen-Ratgeber leisten: eine ver-

## 1. Das Leben neu entdecken

---

lässliche Reiseplanung ermöglichen und *Kurs halten* helfen – damit wir im Leben nicht nur immer „auf Sicht“ fahren müssen.

Müssen wir in einer Gesellschaft des langen Lebens, in der bereits jedes zweite Neugeborene einhundert Jahre alt werden wird, den Generationenbegriff neu und weiter denken? Wenn von einer „Generation“ gesprochen wird, meinen die einen *die Gemeinsamkeit der äußeren Umstände* – von Geburt an über einen längeren Zeitraum. Beispiele dafür sind die Generationen „X“ und „Y“. Als Ausdruck eines Wir-Gefühls *macht das mentale Miteinander in Verbindung mit der chronologischen Gleichzeitigkeit das Bewusstsein „einer“ Generation aus* – von der Nachkriegs-Generation über die 68er-Generation bis zur Generation „nach dem 11. September 2001“. Diese Gemeinsamkeit prägt das ganze weitere Leben.

Andererseits hat aber auch das Generationenverständnis des Soziologen Karl Mannheim aus dem Jahre 1928 seine Gültigkeit bewahrt, wonach *Menschen gleichen Alters wichtige Ereignisse und Erlebnisse als gemeinsames Schicksal auf gleiche Weise erfahren*.<sup>1</sup> Lebensalter und zeitlicher Bezug machen das Spezifische einer Generation aus, wobei das *Wie des gemeinsamen Erlebens* entscheidend ist. Dies war bisher das traditionelle Drei-Generationen-Modell: Großeltern, Eltern und Kinder. Im Lebensverlauf „wechselte“ man von einer Generation in die nächstältere.

Gemeinsam sind allen Generationsbegriffen das *ungefähr gleiche Alter* und die *gleichartige Betroffenheit* in einer besonderen zeitlichen Situation. Jede Generation hat ihre *eigene Lebensgeschichte*. Lange Zeit haben wir, dem Modell Mannheims folgend, übereinstimmend mit *drei Generationen pro Jahrhundert* gerechnet und für den natürlichen Generationsrhythmus einen Abstand von etwa 33 Jahren zugrunde gelegt. Heute aber müssen wir bereits mit vier, in naher Zukunft sogar mit fünf Gene-

rationen in einem Jahrhundert rechnen. *Die Generationsstruktur wandelt sich grundlegend.* Noch um 1840 betrug die durchschnittliche Lebenserwartung gerade einmal 32 Jahre, was seinerzeit der Dauer einer Generation entsprach.

Bis zum Jahr 2038 liegt die Lebenserwartung bei weit über 80 Jahren. Das bedeutet: In relativ engen Zeiträumen treffen bis zu fünf Generationsgruppen (beispielsweise unter 20; 20 bis 39; 40 bis 59; 60 bis 79; 80 Jahre und mehr) aufeinander. Sie verändern die kulturelle und soziale Physiognomie unserer Gesellschaft. Junge und Jüngere stellen neben Alten und Älteren gleichberechtigte Größen dar. Die Folge: Die geistige Überlegenheit der Älteren ist nicht mehr gegeben: Die Älteren sind ebenso wie die Jüngeren *auf ein lebenslanges Lernen angewiesen*.

Als der Soziologe Ralf Dahrendorf im Jahre 2002 seine Lebenserinnerungen veröffentlichte, gab er ihnen den Titel „Über Grenzen“. Damit wollte er das *Überschreiten von Grenzen* zum Ausdruck bringen – in einer Biografie, die heute als englisches Wort „Patchwork“ (= Fleckerl-/Flickenteppich) Eingang in die deutsche Sprache gefunden hat. Das *Leben als Patchworkbiografie* ein einziger bunter Teppich, der sich aus lauter Einzelstücken zusammensetzt? Nur auf den ersten Blick: In Wirklichkeit erwartet die Menschen *ein Leben mit immer neuen Anfängen und mit Aufgaben ohne Ende*.

Letztlich sind es fünf Leben. Jedes „Leben“, jede Lebensphase wird zur biografischen Herausforderung. Enkel, Kinder, Eltern, Großeltern und Urgroßeltern lösen einander ab. Und jede Generation stellt eine Erlebnis- und Erfahrungsgemeinschaft mit gemeinsamen Erinnerungen dar, wie die Generationenforschung nachweist.<sup>2</sup> Jede Lebensphase hat ihren eigenen Lebenssinn.

Ganz gleich, ob wir nun von „Generationen“ oder „Lebensphasen“ sprechen: *Fünf Leben zu haben, ist ein Novum in der Menschheitsgeschichte*. Jedes einzelne Leben gilt es zu nutzen und zu genießen. Es muss für sich geplant und bewusst „gelebt“ werden – auch wenn am Ende einer langen Lebensstrecke nur „ein ganzes Leben“ (bis 80 und darüber hinaus) steht. Dafür wollen wir mit unserer Zukunftsstudie Denkanstöße, Empfehlungen und Ratschläge geben – ganz im Sinne des legendären Gedichts „Stufen“ von Hermann Hesse aus dem Jahr 1941: Jede Lebensstufe innerhalb eines langen Lebens „blüht“, wenn wir uns mit dem „Abschied“ von jedem Lebensabschnitt zum „Neubeginn“ für den nächsten bereit machen. Dann wohnt jedem Anfang „ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben“.

### Ein Leben nach dem anderen

Für die Zukunft zeichnet sich eine biografische Entwicklung ab, in der *fünf Lebensphasen gleichwertig* nicht nebeneinander, sondern *nacheinander stattfinden*. Jede Lebensphase hat ihren eigenen Wert und ihre individuelle Bedeutung. Dabei spielen Familie und Freunde genauso eine Rolle wie Ausbildung, Beruf und Ruhestand.

Im Laufe der einzelnen Lebensphasen werden ganz unterschiedliche Erfahrungen gemacht. Einmal heißt es „*Die Familie ist der Mittelpunkt des Lebens*“ und einmal „*Die Arbeit ist am wichtigsten*“. In allen Lebensphasen setzt sich immer mehr die Erkenntnis durch: „*Arbeit allein macht nicht glücklich*“. Andererseits macht man auch die Erfahrung „*Ohne Geld geht gar nichts, ohne Gesundheit aber auch nicht*“.

So verändern sich Lebensziele und Lebensqualitäten im Laufe von „Fünf Leben“, Lebensphasen bzw. Generationenfolgen.

Trotz fließender Übergänge lassen sich idealtypisch in einer Zeit, in der jede(r) Zweite einhundert Jahre alt werden kann, fünf „Generationen“ unterscheiden:

- Generation U20, die Generation Zukunft
- Generation Ü20, die Generation Lebensplaner
- Generation Ü40, die Generation Best Ager
- Generation Ü60, die Generation Lebenserfahrenе
- Generation Ü80, die Generation Beziehungsförderer

Jede Generation hat ihre ganz persönlichen Herausforderungen und auch Belastungen, auf die unser „Generationen-Ratgeber“ eingeht.

### Generation U20: Die Krisenkinder und Zukunftsbejaher

Die Generation U20 ist die „Generation Z(ukunft)“: Ihr gehört die Zukunft. Auf den ersten Blick wirkt sie wie eine „Ich will alles und zwar jetzt“-Generation. Sie ist in Wohlstandszeiten aufgewachsen, vielfach verwöhnt und anspruchsvoll – mental und materiell. Sie will natürlich auch in ihrer Arbeit „leben“, zu viel Stress erscheint ungesund. Andererseits will sie schnell etwas bewegen und hat für Entscheidungen, die reifen müssen, keinen langen Atem mehr. Sie lebt als „Krisengeneration“ in dauerhaft unsicheren Zeiten. Trotz weltweiter Gesellschafts-, Wirtschafts- und Umweltkrisen blickt sie lebensbejahend und optimistisch in ihre eigene Zukunft. Sie resigniert nicht. Mithilfe einer Art Selbstberuhigung lebt sie eine kräfteschonende Gelassenheit und vertraut auf ihren eigenen Idealismus.

In ihrer Sehnsucht nach einem sorgenfreien Leben läuft sie allerdings Gefahr, soziale Beständigkeit durch individuelle Belie-

bigkeit zu ersetzen. Bindungs- und Entscheidungsfähigkeiten sind in ihrer persönlichen Werteskala ganz unten angesiedelt und stellen daher ihre größten Schwächen dar – im Freundeskreis, in der Partnerwahl und auch bei der Berufsfindung. Politisch engagiert sie sich nur, wenn es ihr persönlich etwas bringt, was ihren hohen Anteil an Nichtwählern bei Bundes- und Landtagswahlen erklärt.

### Generation Ü20: Die Familienplaner und Existenzgründer

Bevor die Partner zusammenziehen, spielen sich viele gemeinsame Aktivitäten im außerhäuslichen Bereich ab. Mit der *Partnerschaft unter einem Dach* müssen persönliche Interessen eingeschränkt, das Zusammensein mit Freunden den gemeinsamen Kontaktinteressen untergeordnet sowie die eigene Spontaneität reduziert werden. Kompromissbereitschaft und *Rücksichtnahme auf beiden Seiten* sind gefordert. Partnerschaft kann auch unbequem werden, wenn man dabei zu viel Persönliches aufgeben muss.

Mit der Geburt des ersten Kindes beginnt die Zuständigkeit für Kind, Familie und Haushalt. Außerhäusliche Aktivitäten gehen zurück und die Partner fangen an, zwischen persönlicher Freizeit und Familienfreizeit zu unterscheiden. Die *persönliche Freizeit bekommt Zwischendurch-Charakter*, ist nur mehr bedingt planbar und nicht selten zerstückelt. Das gesamte Alltagsleben ist auf Kinder und Familie ausgerichtet. Die Hoffnung bleibt, „irgendwann“ wieder einmal spontan „irgendetwas“ unternehmen zu können.

Dennoch dominiert in dieser Lebensphase der Wunsch nach beruflichem Erfolg. Arbeit soll gleichermaßen Freude machen, Sinn haben und den Lebensstandard absichern. Die Vereinbar-

keit von Beruf und Familie wird in dieser Generation zur Grundsatzaufgabe für Lebenszufriedenheit und Lebensglück.

### Generation Ü40: Die Mid- und Best Ager

Wenn die Kinder aus dem Haus sind, kann der Tag wieder frei geplant und gestaltet werden. Fast ein Hochgefühl von Freiheit kommt auf. Auch wenn die Partner objektiv genug zu tun haben, nimmt doch subjektiv das Gefühl zu, wieder das tun zu können, was gerade Spaß macht. Die *Ich-Orientierung* kommt wieder zurück, ein fast vergessenes Glücksgefühl – beinahe wie früher, als man noch keine Verantwortung für andere hatte. Die Partner können sich Zeit nehmen, ohne deshalb ein schlechtes Gewissen haben zu müssen. Sie leben in der Mitte ihres Lebens und fühlen sich im besten Alter.

Beruflich hat man es geschafft oder sich arrangiert. Eine gewisse Abgeklärtheit gibt Kraft für die Zukunft und lässt ein *Gefühl* von subjektiv definierter Lebensqualität entstehen.

### Generation Ü60: Die Ausbalancierter und Lebenserfahrenen

Die 60plus-Generation genießt die neue Freiheit im Bewusstsein, die Ruhe und den anstehenden Ruhestand „verdient“ zu haben. Zugleich aber wächst die Einsicht, dass Freiheit zwei Gesichter hat: die Befreiung vom Zwang zur Arbeit, aber auch die Verantwortung zur Gestaltung der neu gewonnenen Freiheit. Für die *Sinngebung des Lebens* ist man jetzt wieder fast ausschließlich selbst verantwortlich. Was tun, wenn das Gefühl aufkommt, *nicht mehr gebraucht* zu werden? Als Verhaltensstrategie bewährt sich: *Aktiv bleiben und beschäftigt sein* – in welcher Form und Intensität auch immer.

### Generation Ü80: Die Beziehungsförderer und Zusammenhalter

Im hohen Alter wird der Freundeskreis kleiner. Freunde und Bekannte sind in dieser Lebensphase überaus wichtig, werden aber seltener. Zeit zu haben ist nur mehr halb so viel wert. Man arrangiert sich mit der Situation *zwischen Freiheitsgefühlen und Einsamkeitsängsten*. Dann „sitzt man da“ und fängt an zu Grübeln und zu denken – was bei Partnerverlust noch verstärkt wird.

Das Leben bewusst und intensiv zu leben wird zur großen persönlichen Herausforderung, damit kein doppeltes Vakuum zwischen Arbeits- und Perspektivlosigkeit droht. Die positive Flucht nach vorn bietet sich als Problemlösung an: Körperlich und geistig beweglich bleiben und alles tun, um die Generationenbeziehungen zu fördern, die „Großfamilie“ zusammenzuhalten und möglichst allen durch Ruhe, Ausgeglichenheit und Weisheit ein Vorbild zu sein.

Das Lebensphasen-Modell der „Fünf Leben“ zeigt: Jede einzelne Lebensphase muss gelebt und erlernt werden – mit unterschiedlichen Lebensrollen als Partner und Erzieher, Planer und Gründer, Befähiger und Berater, Betreuer und Begleiter, Mentor und Motivator. In jeder durchlebten „Generation“ sind spezielle Kompetenzen, Fähigkeiten und Einsichten gefragt. Dies sind *Managementqualitäten für ein langes Leben*, in dem man multifunktional agieren und sich manchmal auch „vielteilen“ können muss.

### Am besten mehrere Leben leben

Ziehen wir ein erstes Resümee: Eine Revolution der Lebenszeit steht uns bevor: „Du hast fünf Leben!“ Die traditionelle Dreiteilung des Lebens in Ausbildung, Beruf und Ruhestand ist über-

holt. Jede(r) Zweite, der heute geboren wird, ist in einhundert Jahren noch am Leben.

Daraus folgt: Den Beruf, den Bund oder die Freunde „fürs Leben“ wird es bald nicht mehr geben. In jeder Lebenslage neue individuelle Ziele vor Augen zu haben und Kurs zu halten, um diese zu erreichen, wird zu einer lebenslangen Aufgabe – zu wissen, wofür man lebt.

Fünf Lebensphasen müssen in einer Gesellschaft des langen Lebens gelebt und erlernt werden. Das zwingt zu einer Revision eigener Lebenspläne und liebgewordener Lebensgewohnheiten. Jede Lebensphase hat ihr eigenes Gewicht und ihren besonderen Lebenswert.

Auch in der vierten und fünften (und nicht mehr nur dritten) Lebensphase heißt es, sich jeden Tag eine neue Herausforderung zu suchen! Das kann ein Job, ein Ehrenamt, die Betreuung von (Enkel-)Kindern oder das Erreichen eigener Gesundheitsziele sein. Wer eine Arbeit hinter sich hat, soll eine Aufgabe vor sich haben. Lebensunternehmertum ist gefragt. Und das heißt: immer öfter selbstverantwortlich als abhängig zu sein.

In einer „Du hast fünf Leben!“-Gesellschaft wird jede Lebensphase zum Start-up ins Leben, zu einer täglichen Herausforderung mit immer neuen Anfängen: Mal steht die Familie im Mittelpunkt des Lebens und mal die Kontaktpflege zu Freunden, einmal das Erfolgserlebnis im Beruf und einmal die Freude, für andere da zu sein. Es geht um das Gelingen des Lebens von Kindheit an bis ins hohe Alter.

Zwischen den einzelnen Lebensphasen gilt es, Übergangsstrategien zu entwickeln, um nicht das Gefühl zu haben, zwischen zwei Stühlen zu sitzen. Auch jenseits von Konto und Karriere

## 1. Das Leben neu entdecken

---

wollen wir wichtig bleiben. Wenn wir im Laufe des Lebens frei von Arbeit werden, wollen wir frei *für* Lebensqualität sein.

In den letzten einhundertdreißig Jahren hat sich die Lebenserwartung mehr als verdoppelt. Die Kindererziehung dauert keine zwanzig Jahre und die Erwerbsarbeit ist keine lebenslange Aufgabe mehr. Was soll an die Stelle der Regeneration der Arbeitskraft treten? Was ist zu tun, wenn „alles getan“ ist? Wer will sich schon als fünfte Generation wie das fünfte Rad am Wagen fühlen? Der Lebenssinn muss neu bestimmt werden.

Der Paradigmenwechsel vom Leben, um zu arbeiten, zum Schaffen, um zu leben, ist folgenreich. Mit der alten Lebensregel „Kommt Zeit, kommt Rat“ kommen wir nicht weiter. Wir müssen uns schon vorher über das Nachher Gedanken machen und persönliche Investitionen in die Zukunft planen – in die Lebensstandardsicherung und die Gesundheitserhaltung, in die Nachbarschaftshilfe und das lebenslange Lernen.

Neue Sinnorientierungen für die „Fünf Leben“ müssen gefunden werden. Wer für sich die Sinnfrage in einer Gesellschaft des langen Lebens unbeantwortet lässt, investiert mit Sicherheit an der eigenen Zukunft vorbei. Schaffensfreude ersetzt Arbeitsfreude: Leben ist die Lust zu schaffen! „Lebenslust“ lautet das Leitbild für jede Phase des Lebens.

Wir Autoren sind uns unserer Verantwortung als Zukunftsforcher bewusst. Jenseits von Zahlen und Daten entwickeln wir Denkanstöße und Handlungsimpulse, die Mut machen sollen: Hab eine Vision in deinem Leben! Leg los, um dort anzukommen, wo du hinwillst!

Mit unsicheren Zeiten leben lernen und sich auf ein langes, sinnerfülltes Leben vorbereiten: das ist die Herausforderung für Jung bis Alt im 21. Jahrhundert. Das Leben selbst in die Hand