WDA Forum
World Demographic & Ageing Forum

„Ein gelingendes Leben“ - Was ist darunter zu verstehen?

Hans Groth & Nicole Rufer
WDA Forum, St. Gallen

Inhaltsverzeichnis:

1. Eine länger lebende Gesellschaft 1

2. Faktoren für ein gelingendes Leben 3

3. Was sind die Handlungsfelder für die Gestaltung eines längeren Leben 12

4. Literatur 13

University of St.Gallen

1. Eine länger lebende Gesellschaft

Eine Immer bessere medizinische Betreuung, Ernährung und Ausbildung, technologischer Fortschritt sowie steigende Einkommens- und Vermögensverhältnisse haben über die letzten Jahrzehnte die Dauer unseres Leben in nie dagewesener Weise verlängert (Gratton & Scott, 2016, S. 30). Ein Kind, welches heute in der westlichen Welt geboren wird, hat eine 50%-Chance 105 Jahre oder älter zu werden. Vor 100 Jahren erreichte dies gerade mal 1% der Kinder.

Über die letzten 200 Jahre stieg die Lebenserwartung in der Schweiz im Durchschnitt über zwei Jahre pro Dekade an.

Dem Trend der Langlebigkeit stehen ein Rückgang respektive eine Stagnation der Geburtenraten gegenüber. Besonders in den Industrienationen ist die durchschnittliche Zahl der Kinder, die auf die Welt kommen deutlich am Sinken. Wie auf Abb. 1 zu erkennen ist, lag die Geburtenrate vor dem Pillenknick in den 1960er Jahren noch deutlich über 2.5 Kinder pro Frau, seither hat sie sich bei 1.5 eingependelt (The World Bank Group, 2017).

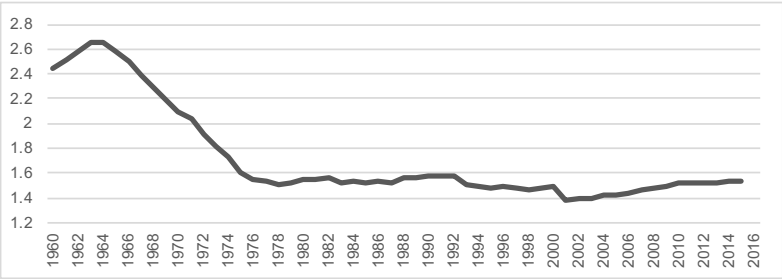

Abbildung 1: Geburtenrate in der Schweiz (1960 - 2016)
(Eigene Darstellung in Anlehnung an The World Bank Group, 2017)

Die Kombination steigender Lebenserwartung und rückgängiger respektive stagnierender Geburtenraten hat eine Konsequenz: Die Gesellschaft altert.

Im Jahr 2015 lebten in der Schweiz 1.5 Mio. Menschen, die über 65 Jahre alt waren. 2030 werden es 2.2 Mio. sein. Das entspricht einer jährlichen Zunahme in der Grössenordnung der Einwohnerzahl der Stadt Thun (45'000; vgl. Abb. 2). Immer mehr Menschen leben länger und bleiben erfreulicherweise bis ins hohe Alter erstaunlich aktiv und mobil. Diese zunehmende gesunde Lebenserwartung ist ein in dieser Form nie dagewesenes Phänomen.

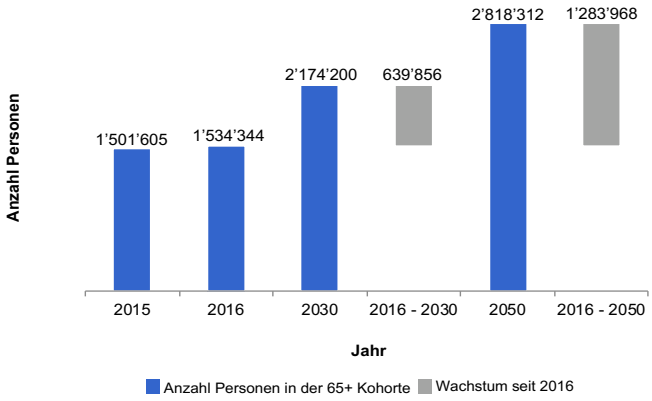

Abbildung 2: 65+ Kohorten in der Schweiz bis 2050
(Eigene Darstellung in Anlehnung an das Referenzszenario A-00-2015 des BFS, 2015a)

Fakt ist aber auch: Die Berechnungsgrundlagen unserer Vorsorgewerke gehen von einer geringeren Lebenserwartung aus und die Erwerbspersonen - Grundlage eines funktionierenden Generationen-ausgleichs - entwickeln eine andere Dynamik. Gerade jetzt steht die Schweiz an der Schwelle der grossen Pensionierungswelle der Babyboomer, d.h. der Pensionierung der Jahrgänge 1945 bis 1964. Der Eintritt der Babyboomer-Jahrgänge in die Pensionierung hat weitreichende Konsequenzen – insbesondere auch auf das wirtschaftliche Wohlergehen und die Wettbewerbsfähigkeit der Schweiz.

Von 2015 bis 2045 - in den kommenden 30 Jahren also - nimmt die Zahl der über 65-Jährigen um ca. 1.1 Mio. zu, während die erwerbsfähigen 20- bis 65-Jährigen nur um 450'000 zunehmen; so die Annahme des Bundesamts für Statistik (vgl. Abb. 3).

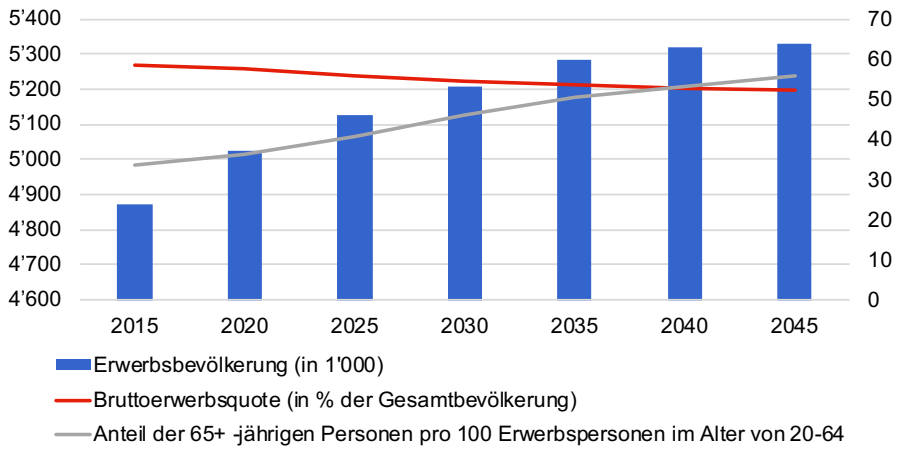

Abbildung 3: Dynamik der Erwerbsbevölkerung in der Schweiz bis 2045
(Eigene Darstellung in Anlehnung an das BFS, 2015b)

Gerade die Babyboomer prägen heute viele Institutionen und gesellschaftliche Diskurse. Interessant ist deshalb, wie die nachfolgenden Generationen die Schweiz mit möglicherweise anderen Werten, Präferenzen und Zielen prägen werden. Auf Abb. 4 ist ersichtlich, wie die verschiedenen Generationen altern und wie sich entsprechend die Zusammensetzung der Bevölkerung verschieben wird.

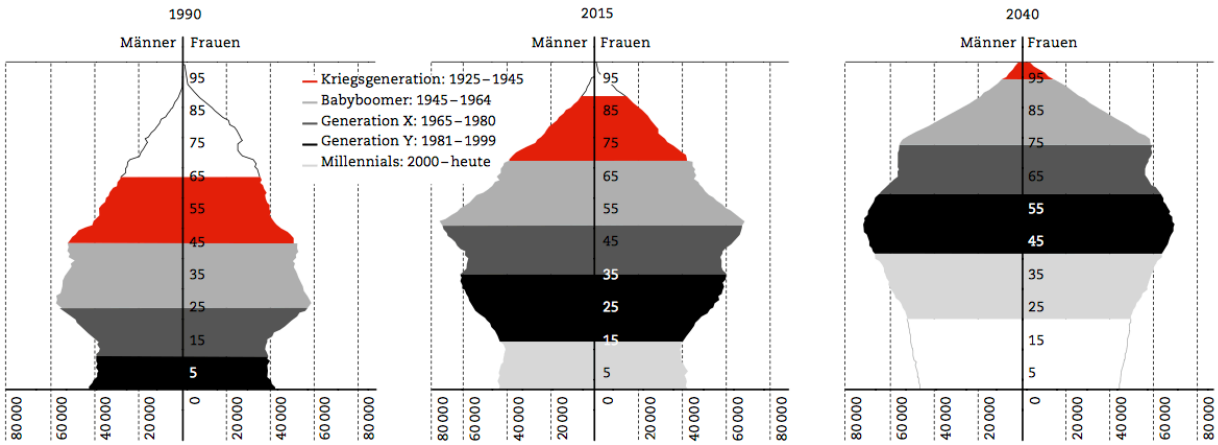

Abbildung 4: Generationen im Wandel: Die Gewichtungen ändern sich. Doch was sind die Folgen?
(Avenir Suisse, 2017, S. 6)

2. Faktoren für ein gelingendes Leben

Auf Grundlage eines umfassenden Literaturstudiums werden im folgenden Kapitel die möglichen Faktoren, die ein gelungenes Lebens ausmachen, näher untersucht. Um den Fokus nicht zu verlieren, beschränkt sich diese Übersicht auf sieben Denkrichtungen bzw. Studien.

Während die ersten vier Studien die allgemeinen Faktoren für ein gelungenes Leben betrachten, liegt bei den letzten drei Studien der Schwerpunkt auf den speziellen Faktoren für ein gelungenes längeres Leben.

2.1 Aristoteles – Eudaimonie und das gute Leben

„Glücklich ist, wer im Sinne vollendeter Trefflichkeit tätig und dazu hinreichend mit äusseren Gütern ausgestattet ist – und zwar nicht in einer zufälligen Zeitspanne, sondern so lange, dass das Leben seinen Vollsinn erreicht.“ (Aristoteles, 2016, S. 26f.)

Nach Aristoteles besteht das höchste Gut einer Lebensform darin, diejenigen Anlagen zu verwirklichen, die den Menschen auszeichnen. Er unterscheidet dabei Güter und Handlungen. Zu den Gütern gehören äussere Güter wie bspw. Wohlstand, Freundschaft und die gesellschaftliche Stellung, Güter des Körpers wie bspw. Gesundheit, Schönheit und Stärke und Güter der Seele wie bspw. Weisheit, Tapferkeit und Gerechtigkeit. Die Handlungen sind die Aktivitäten, die ausgeübt werden, um ein bestimmtes Gut zu erreichen. Eine Handlung führt zur nächsten Handlung und Aristoteles ist der Überzeugung, dass diese Kette irgendwann zu einem Ende kommen muss. Das Ende dieser Kette ist die Eudaimonie – die Lebensform des gelungenen Lebens (Schmidt, 2015, S. 8).

Für Aristoteles ist klar, dass sich, um dies erreichen zu können, der Mensch nach dem höchsten Gut ausrichten muss. Für die Lebensführung ist es daher wichtig, dieses höchste Gut auch zu kennen. Die oben beschriebenen Güter und Handlungen selbst sind nur Voraussetzungen für etwas anderes und daher nicht das höchste Lebensziel.

Für die Bestimmung des höchsten Lebensziels verwendet Aristoteles das „Ergon-Argument“. Dieses beschreibt, dass jeder Mensch eine besondere ihm eigentümliche Fähigkeit hat, die es gestattet, die ihm eigentümliche Handlungen möglichst vollkommen zu tätigen. Da die Denkfähigkeit den Menschen vom Tier unterscheidet, beschreibt Aristoteles (2016, S. 19f.) die Eudaimonie als „eine Tätigkeit der Seele im Sinne der wesenhaften Tüchtigkeit“, mit welcher die Exzellenz in einem gewissen Bereich gemeint ist. Zusätzlich muss dies über das ganze Leben des Menschen geschehen und mit äusseren Gütern wie Freundschaft, Wohlstand, etc. angereichert sein (Schmidt, 2015, S. 9ff.).

2.2 PERMA – Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens

Martin Seligmann (2015, S. 34), ein Pionier der positiven Psychologie, hat zur Beschreibung seiner Theorie des Wohlbefindens „PERMA“ definiert. PERMA bedeutet im Englischen „dauerhaft“ und wird als Akronym für **P**ositive Emotion, **E**ngagement, positive **R**elationships, **M**eaning und **A**ccomplishment verstanden.

Um seine Theorie zu erklären, grenzt er als erstes den Begriff „Glück“ von „Wohlbefinden“ ab. Glück ist für ihn eine Variable, die durch die Lebenszufriedenheit gemessen werden kann. Das Problem bei diesem monistischen Ansatz, wie ihn auch Aristoteles verfolgte, ist jedoch, dass die Menschen je nach Gefühlssituation andere Aussagen über ihre Lebenszufriedenheit machen. Zudem berücksichtigt die Frage nach der Lebenszufriedenheit nicht, wie viel Sinn die Menschen empfinden oder wie engagiert sie in ihrer Arbeit oder mit anderen Menschen sind (Seligmann, 2015, S. 25ff.). Glück ist für ihn ein Ding und Wohlbefinden ein Konstrukt.

Um dies zu erklären, zieht er einen Vergleich mit der Meteorologie (2015, S. 33). Das „Wetter“ ist ein Konstrukt wie das „Wohlbefinden“ – mehrere Elemente, wie bspw. die Temperatur, die Luftfeuchtigkeit, der Luftdruck, usw. können gemessen werden und geben ein umfassendes Bild dazu. Dabei operationalisiert in diesem Beispiel die Lebenszufriedenheit das Glück, so wie Temperatur und Windgeschwindigkeit den Windkältefaktor definieren. Es ist wichtig, dass die Elemente des Wohlbefindens selbst verschiedene Arten von Dingen sind und Seligmann (2015, S. 34ff.) definiert diese folgendermassen:

- *Positives Gefühl:* Dieses Gefühl beschreibt die subjektiven Variablen des Wohlbefindens wie bspw. Lust, Ekstase, Behaglichkeit, Wärme, etc., die das Leben als angenehm erscheinen lassen.
- *Engagement:* Bei diesem Element geht es um den sog. „Flow“. Es kann, wie das positive Gefühl, nur subjektiv eingeschätzt werden. Zudem sind Gedanken und Gefühle im Zustand des Flows oft nicht vorhanden und können erst im Rückblick definiert werden.
- *Sinn:* Zu Etwas gehören und Etwas dienen, das grösser als das „Ich“ eingeschätzt wird. Dieses dritte Element ist nach Seligmann (2015, S. 36) mehr als ein subjektiver Zustand. Bspw. kann ein Mensch eine Tätigkeit als sinnlos empfinden, welche hingegen von der Aussenwelt als sehr sinnvoll empfunden wird.
- *Zielerreichung oder sich als wirksam erleben:* Dieses Element beschreibt die Suche nach Erfolg, Leistung und Könnerschaft eines Menschen.
- *Positive Beziehungen:* Nach Seligmann (2015, S. 40) ist nur sehr wenig von dem, das positiv ist, einsam. Nach dem Psychologen Nicholas Humphrey (Seligmann, 2015, S. 43ff.) ist das menschliche Gehirn dazu da, soziale Probleme zu lösen. Es kann als „Beziehungs-Simulations-Maschine“, die zur Gestaltung von harmonischen und effektiven menschlichen Beziehungen dient, beschrieben werden. Zudem besitzt es jene emotionalen Strukturen, die Gefühle wie Liebe, Mitgefühl, Freundlichkeit, Teamarbeit und Selbstaufopferung zulassen und verfügt über Spiegelneuronen, die es ermöglichen, die Gefühle anderer widerzuspiegeln. Diese Voraussetzungen ermöglichen den Menschen, zu kooperieren und sich zu reproduzieren. Positive Beziehungen können daher als grundlegend für den Erfolg des Homo sapiens und die Beeinflussung des Wohlbefindens definiert werden.

Nach Seligmann (2015, S. 48ff.) ist das Ziel von Wohlbefinden das „Aufblühen“ oder englisch „Flourishing“ im jedem einzelnen Leben zu vergrössern. Damit ein Individuum sich entfalten oder „aufblühen“ kann, muss es die in Tabelle 1 dargestellten Eigenschaften besitzen.

Kerneigenschaften	Zusätzliche Eigenschaften
Positive Gefühle Engagement, Interesse Sinn, Bedeutung im Leben	Selbstachtung Optimismus Resilienz Vitalität Selbstbestimmtheit Positive Beziehungen

Tabelle 1: Eigenschaften für das Aufblühen
(Eigene Darstellung in Anlehnung an Seligmann, 2015, S. 49)

Das Ziel von Seligmann (2015, S. 338) ist es darüber hinaus, die Theorie des Wohlbefindens auch vermehrt im Arbeitsleben, in der Politik und im Bildungssystem anzuwenden. Denn wenn Individuen seelisch aufblühen, dann folgen daraus Gesundheit, Produktivität und Frieden.

2.3 Das Fit-Prinzip – Was unsere Individualität ausmacht

„Unsere Individualität zu leben ist eine Herausforderung, die uns ein Leben lang auf Trab hält“ – Remo Largo

Nach dem Fit-Prinzip von Remo Largo (2017, S. 339) bemüht sich jeder Mensch das ganze Leben lang, seine Individualität in Übereinstimmung mit der Umwelt zu leben. Der Mensch durchlebt sozusagen im Kleinen ein Grundprinzip der Evolution. Jeder Mensch ist einzigartig und sein Lebensweg einmalig (Largo, 2017, S. 345).

Das Individuum teilt Largo (2017, S. 346ff.) in die drei Grundelemente Grundbedürfnisse, Kompetenzen und Vorstellungen ein, wobei die Grundbedürfnisse das Leben eines Menschen am meisten beeinflussen. Jeden Tag versucht der Mensch von neuem, sich seiner Umwelt so anzupassen, damit er seine Grundbedürfnisse befriedigen kann. Die Grundbedürfnisse des Menschen werden nach Largo (2017, S. 348) in Tabelle 2 definiert und sind bei jedem Menschen in einer unterschiedlichen Ausprägung zu finden:

Grundbedürfnis	Beschreibung
Körperliche Integrität	Das Streben nach körperlichem Wohlbefinden. Elementare Bedürfnisse wie Ernährung und Sexualität.
Geborgenheit	Ein Gefühl von Vertrautheit, gegenseitiger Hilfsbereitschaft und Verantwortlichkeit.
Soziale Anerkennung	Als Person geachtet werden und eine soziale Einstellung einnehmen, die einem entspricht. Zugehörigkeit in Familie und Lebensgemeinschaft, Schule, Arbeitsplatz und Gesellschaft.
Selbstentfaltung	Das Streben nach der Weiterentwicklung der eigenen Kompetenzen und kreativem Tätigsein.
Leistung	Die Erbringung der Leistungen, zu welchen ein Mensch aufgrund seiner Fähigkeiten, Fertigkeiten und seines Wissens fähig ist.
Existenzielle Sicherheit	Die Bemühung nach existenziellen, materiellen und gesellschaftlichen Voraussetzungen, die sicherstellen, dass die Grundbedürfnisse befriedigt werden können und das bisher Erreichte sicherstellen.

Tabelle 2: Die Grundbedürfnisse nach Largo
(Largo, 2017, S. 348)

Damit ein Mensch seine Grundbedürfnisse befriedigen kann, setzt er seine Kompetenzen ein und orientiert sich an seinen Vorstellungen (Largo, 2017, S. 345). Je nach Ausgestaltung der Grundbedürfnisse und den Anforderungen, die das Leben bringt, können Kompetenzen ganz unterschiedlich eingesetzt werden.

Largo (2017, S. 347f.) erwähnt hier als Beispiel die unterschiedliche Verwendung der Kompetenz „Sprache“. Eine Sekretärin setzt diese ein, um bspw. Briefe zu verfassen, Politiker, um möglichst viel Anerkennung zu bekommen und ein Schriftsteller, um ein bleibendes Werk zu hinterlassen. Nebst den „sprachlichen Kompetenzen“ unterscheidet Largo (2017, S. 349f.) zwischen „sozialen Kompetenzen“, „musikalischen Kompetenzen“, „figural-räumlicher Kompetenzen“, „logisch-mathematischen Kompetenzen“, „zeitlich-planerischen Kompetenzen“, „motorisch-kinästhetischen Kompetenzen“ und „körperlichen Kompetenzen“. Dabei ist die Herausforderung nicht nur die Kompetenzen zu nutzen, sondern auch die Grenzen zu erkennen.

Die Vorstellungen einer Person hängen stark von kulturellen Gegebenheiten, Lebensbedingungen und Zeitumständen ab. Die ersten Vorstellungen werden in der Kindheit gebildet, wenn das Kind Erfahrungen mit seiner sozialen und gegenständlichen Umwelt macht. Später wird diese ergänzt von der Familie, der Schule und der Gesellschaft (Largo, 2017, S. 350). Zudem variieren die Vorstellungen auch stark aufgrund von unterschiedlichen Grundbedürfnissen und Kompetenzen. Ist zum Beispiel das Grundbedürfnis nach Geborgenheit sehr ausgeprägt, kann die Vorstellung von Familie und Ehe eine ganz andere sein (Largo, 2017, S.351).

Zusammenfassend ist der Mensch nicht nur ein passiver Empfänger seiner Umwelt, sondern versucht, Erfahrungen zu sammeln, mit denen er seine Grundbedürfnisse befriedigen, seine Kompetenzen entfalten und seine eigenen Vorstellungen entwickeln kann (Largo, 2017, S. 352).

Wenn die heutige Umwelt betrachtet wird, unterscheidet sich diese komplett von der Umwelt vor z.B. 200'000 Jahren, als die Grundbedürfnisse und Kompetenzen der Menschen entstanden sind. Damals lebten die Menschen in überschaubaren Sippschaften in übersichtlichen Lebensräumen mit viel Natur. Heute leben viele fern von der Natur und nicht mehr in einer z.B. dörflichen Gemeinschaft, sondern in einer anonymen Massengesellschaft. Auch der Lebensraum ist nicht mehr nur ein einzelner, sondern oftmals in Familie und Arbeit getrennt. Dieser Strukturwandel löst bei vielen Menschen eine unbewusste Verunsicherung aus. Die wachsende Mobilität löst bei vielen eine Art Heimatlosigkeit aus und viele haben Mühe, mit der Geschwindigkeit des technischen Fortschritts mitzuhalten. Was den Menschen jedoch die meiste Mühe macht, ist der Verlust an langfristig stabilen und verlässlichen Beziehungen mit vertrauten Menschen, wie es in den ursprünglichen Lebensgemeinschaften einst bestanden hat (Largo, 2017, S. 352f.).

Largo sieht daher die Lösung vor allem in Lebensgemeinschaften – einer Lebensform, die Individualität und Solidarität vereint. Ein Beispiel dafür sind die Wohngenossenschaften. Gegenseitige Unterstützung im Alltag, bspw. bei der Kinder- oder Altenbetreuung, gegenseitiges Nehmen und Geben sowie gemeinsame Interessen, halten das Gemeinwesen zusammen (Largo, 2017, S.433f.).

Die individuelle Ausgestaltung der Grundbedürfnisse, der Kompetenzen und der Vorstellungen tragen entscheidend dazu bei, wie ein Mensch sein Leben führt. Dazu kommt die Umwelt, die immer mitbestimmt, ob dies auch gelingen kann (Largo, 2017, S. 353).

Aus Sicht des Fit-Prinzips besteht der Lebenssinn des Menschen darin, seine Umwelt mit seiner individuellen Lebensgestaltung in Übereinstimmung zu bringen (Largo, 2017, S. 372). Wichtigste Aufgabe der Gesellschaft nach dem Fit-Prinzip ist deshalb, eine Umgebung zu kreieren, in welcher jedes Individuum ein passendes Leben führen kann (Largo, 2017, S. 435).

2.4 Lykke – Der dänische Weg zum Glück

„Lykke“ oder ausgesprochen „Luuhkah“ ist der dänische Begriff für „Glück“ oder „Lebenszufriedenheit“. Meik Wiking (2017, S. 12), der Geschäftsführer des „Happiness Research Institut“ in Kopenhagen, untersucht seit Jahren jene Faktoren, die kurzfristig ein Glücksgefühl hervorrufen und langfristig die Lebensqualität erhöhen. Er unterteilt diese in Zusammengehörigkeit, Geld, Gesundheit, Freiheit, Vertrauen und den Altruismus, und erklärt diese am Beispiel von Dänemark, das nach dem World Happiness Report (2017, S. 20) wiederholt zu einem der glücklichsten Länder der Welt gekürt wurde. Auch die Schweiz, Norwegen und Island sind aufgrund der deutlichen Ausprägung und Erfüllung dieser Faktoren regelmässig weit oben platziert.

Doch wie kann „Glück“ gemessen werden? Hierfür unterscheidet Wiking (2017, S. 28f.) zwischen der affektiven oder der kognitiven Dimension und der Dimension „Eudaimonia“. Die affektive Dimension

beschreibt die Gefühle, welche die Menschen jeden Tag empfinden; bspw. ob sich jemand am Tag davor glücklich, traurig oder wütend gefühlt hat. Die kognitive Dimension beschreibt, wie zufrieden eine Person mit ihrem gesamten Leben ist. Die Dimension „Eudaimonia“ beschreibt das Verständnis von einem gelungenen Leben nach Aristoteles – ein sinnvolles und zielgerichtetes Leben. Diese Arbeit konzentriert sich vor allem auf die kognitive Dimension. Um die Lebenszufriedenheit zu messen, wird über mehrere Jahre beobachtet, was für einen Einfluss gewisse Veränderungen, bspw. Heirat, Umzug aufs Land, mehr Einkommen, etc., auf die Lebenszufriedenheit haben.

Das Happiness Research Institut hat herausgefunden, dass die Menschen der glücklichsten Länder grossen Wert auf die Gemeinschaft legen, da Zusammengehörigkeit das positive Gefühl, zu etwas Grösserem zu gehören, erweckt (Wiking, 2017, S. 38). In Dänemark ist dieses Phänomen am Steuersystem sowie an den Wohnformen ersichtlich. Durch die Einnahme von so hohen Steuern wie in sonst keinem Land investiert Dänemark in die Lebensqualität seiner Mitmenschen und trägt so zu einem grösseren Wohlbefinden bei. Beim Wohnen legen die Dänen grossen Wert auf Co-Housing. Einzelne unabhängige Häuser gruppieren sich um ein Gemeinschaftshaus, in welchem zusammen gekocht, gegessen oder der Garten gepflegt wird. So leben die Personen darin unabhängig und doch zusammen. Diese Wohnform ist vor allem bei Familien und alleinstehenden älteren Personen sehr beliebt (Wiking, 2017, S. 48ff.).

Als zweiten Faktor nennt Wiking (2017, S. 80ff.) das Geld. Generell sind reichere Länder glücklicher als ärmere, da Geld die Macht hat, bspw. durch Nahrungsmittel, Infrastruktur oder Bildung das Elend in Glück zu verwandeln. Ab einem gewissen Zeitpunkt macht mehr Einkommen die Menschen allerdings nicht mehr in der erwarteten Weise glücklicher. Dieses Phänomen wird auch als „hedonistische Tretmühle“ bezeichnet. Nach Wiking (2017, S. 99) ist es daher wichtig, Wohlstand und Wohlbefinden zu entkoppeln. Denn nur wenn auch in die Lebensqualität der Menschen investiert wird, kann ein positiver Zusammenhang festgestellt werden.

Die Gesundheit ermöglicht es den Menschen ihr Glück zu verfolgen und ist nach Wiking (2017, S. 126ff.) der dritte Faktor für ein gelungenes Leben. Nebst der Bereitstellung einer universellen Gesundheitsversorgung, wie es in den nordischen Ländern eine Selbstverständlichkeit ist, fordert Wiking (2017, S. 140) mehr Zonen für Fussgänger und Fahrradfahrer und vor allem mehr öffentliche Plätze. Diese schaffen einen Ausgleich in der Gesellschaft, da sich dort Menschen aus allen sozialen Schichten treffen.

Freiheit und die Möglichkeit, sein Leben selbst zu bestimmen, und Vertrauen in die Gesellschaft sind die zwei nächsten Faktoren. In Portugal sind Eltern am glücklichsten, da einen Grossteil der Kinderbetreuung die Grosseltern übernehmen und die Eltern so flexibler in ihrer „Rush Hour“ des Lebens sind. Wiking (2017, S. 177) empfiehlt daher ein „Grosseltern-Bonus-System“, in welchem ältere Menschen sich freiwillig melden können, um eine Familie zu unterstützen. Dies gibt den Eltern nicht nur mehr Freiraum, sondern reduziert auch die Einsamkeit bei älteren Menschen.

Als letzten Faktor nennt Wiking den Altruismus. Nach Wiking (2017, S. 244f.) wird durch eine altruistische Einstellung nicht nur die Gesellschaft als Ganzes glücklicher, sondern auch das Individuum selbst. Grund dafür ist, dass Zusammenarbeit für das Überleben der Spezies Mensch gut ist und das Gehirn deshalb Glückshormone ausschüttet. Deshalb fühlen Menschen sich gut, wenn sie jemandem helfen.

2.5 The 100-Year Life – Bausteine für ein langes Leben

Während sich die vier bisher erklärten Theorien vor allem auf die allgemeinen Faktoren eines gelungenen Lebens fokussieren, gehen die drei folgenden Denkansätze inklusive dem Buch „The 100 Year Life“ von Lynda Gratton und Andrew Scott gezielt auf die Faktoren ein, die ein längeres oder in diesem Fall 100-jähriges Leben tatsächlich gelungen machen.

Um sich auf die Planung eines längeren Lebens vorzubereiten schlagen Gratton und Scott (2016, S. 67ff.) die Unterscheidung zwischen materiellen sowie immateriellen Bausteinen vor. Der erste Baustein ist, wie die nachhaltige Finanzierung eines verlängerten Lebens aussehen soll. Ein längeres Leben verlangt mehr finanzielle Ressourcen, um die zusätzlichen Lebensjahre finanzieren zu können. Dies hat zur Folge, dass Individuen entweder vermehrt sparen oder länger arbeiten müssen (Gratton & Scott, 2016, S. 38). In der heutigen Konsumgesellschaft ist verstärktes Sparen höchst anspruchsvoll und verlangt eine wohl durchdachte Zukunftsplanung. Damit eine Person nach der Pensionierung im Alter von 65 Jahren weiterhin 50 Prozent des aktuellen Jahreslohnes erhält, muss sie bspw. jedes Jahr mindestens 25 Prozent des Einkommens zurücklegen, sollte sie 100 Jahre alt werden. Da dies für den Einzelnen meist unmöglich ist, gehen Gratton & Scott (2016, S. 57) davon aus, dass sich die Mehrheit der Gesellschaft dafür entscheidet, länger zu arbeiten und die Pensionierung nach hinten zu verschieben.

Es zeigt sich also, dass ein 100-jähriges Leben einen tief greifenden Einfluss auf die materiellen Bausteine unseres Lebens haben wird. Jedoch weisen auch Gratton und Scott (2016, S. 70) auf das „Easterlin's Paradox" hin. Dieses besagt, dass es keinen Zusammenhang zwischen der durchschnittlichen Lebenszufriedenheit und dem durchschnittlichen Einkommen gibt. Wichtig ist die Balance zwischen den materiellen Bausteinen – genügend Einkommen – und den immateriellen Bausteinen. Doch wie gestalten sich die immateriellen Bausteine im Rahmen eines verlängerten Lebens?

Um dieser Frage auf den Grund zu gehen, beschränken sich Gratton & Scott (2016, S. 71) auf diejenigen Faktoren, die ein Individuum auch beeinflussen kann. Sie unterscheiden dabei drei Kategorien:

- Wissen und Fähigkeiten beschreiben die sogenannten produktiven Bausteine. Durch die starke Veränderung der Lebensumstände ist es essenziell, dass sich Individuen Wissen und flexible Fähigkeiten aneignen, die am Arbeitsmarkt gefragt sind. Weiter ist es wichtig, dass auch Fähigkeiten wie Empathie und das Funktionieren in Teams vorhanden sind.
- Die zweite Kategorie umfasst die vitalen Bausteine, wie die mentale und physische Gesundheit sowie Freundschaften und Familienbeziehungen. Diese Bausteine werden oftmals als Mass für ein gutes Leben verwendet (Gratton & Scott, 2016, S. 90). Um der Unbeständigkeit und schnellen Veränderungen des 100-jährigen Lebens positiv entgegentreten zu können, ist die Gesundheit und ein enger, verlässlicher Freundeskreis essenziell.
- Abschliessend stellen Gratton & Scott (2016, S. 112) die neu benötigten Bausteine der Transformation vor. Diese Bausteine beschreiben die Fähigkeit und Motivation, sich erfolgreich zu verändern und anzupassen. Eine Investition in die transformationellen Bausteine ist von besonderer Wichtigkeit, da dadurch die sogenannten Veränderungskosten deutlich reduziert werden können.

Selbstreflexion und ein Bewusstsein der eigenen Identität vereinfachen zusätzlich den Umgang mit den Herausforderungen des 100-jährigen Lebens, welche ebenfalls einen immensen Einfluss auf unsere zwischenmenschlichen Beziehungen haben. Traditionelle Beziehungsmodelle werden seit einiger Zeit vermehrt in Frage gestellt. Dies wird sich in der Zukunft kaum ändern. Durch die Veränderungen in der Arbeitswelt und dem sozialen Umfeld passen sich auch die Rollen in einer Beziehung an (Gratton & Scott, 2016, S. 225).

2.6 Ikigai – Wofür es sich lohnt, morgens aufzustehen

Nach Ansicht der Japaner hat jeder Mensch ein „Ikigai". Es bedeutet „Lebenssinn" oder „wofür es sich lohnt am Morgen aufzustehen". „Ikigai" wird erreicht, wenn ein Mensch es schafft eine Tätigkeit zu

finden, in der er gut ist, die er gerne macht, für die er einen Gegenwert erhält und die von der Welt gebraucht wird.

Es gibt keine Zauberformel wie das eigene „Ikigai“ gefunden werden kann. Dabei spielt der vom Psychologen Mihaly Csíkszentmihályi eingeführte Begriff „Flow“ sicherlich eine grosse Rolle. „Flow ist der Zustand, in dem man sich befindet, wenn man voll und ganz in einer Tätigkeit aufgeht und nichts anderes mehr wichtig ist“ oder „Genuss, Freude, Kreativität und der Prozess vollständig verbunden zu sein mit dem Leben“ *(*Csíkszentmihályi, 2017, S.120*)*.

Auf der zu Japan gehörenden Insel Okinawa leben anteilsmässig die meisten Hundertjährigen auf der Welt. Die Menschen leben dort nicht nur deutlich länger als anderswo, sie erkranken auch seltener an Krankheiten wie bspw. Krebs und Demenz (Miralles & Garcia, 2016, S. 21f.).

Miralles und Garcia (2016, S. 147f.) haben daher die Besonderheiten im Lebensstil von Hundertjährigen in Ogimi, einem Dorf auf Okinawa, genauer betrachtet. Auffallend ist, dass die Bewohner, nebst ihrem Ikigai, alle einem Nachbarschaftsverband angehören, sehr stolz auf ihre Traditionen und Kultur sind, oft Anlässe zusammen feiern, fast alle einen Gemüsegarten haben, an den Geist „Yui-Maru“ der gegenseitigen Unterstützung glauben und immer beschäftigt sind. Sie wechseln zwar zwischen verschiedenen Tätigkeiten, dass sie auch zwischendurch ausruhen können, hauptsächlich sind sie aber unterwegs. Möglicherweise ist es in dieser Kultur so wichtig ein wegweisendes Lebensziel zu verfolgen, dass die Menschen die westliche Vorstellung von „Ruhestand“ gar nicht zu kennen brauchen.

Menschen mit einem „Ikigai“ folgen ihrer Leidenschaft, egal was passiert, und kämpfen weiter. Diese Menschen beweisen Resilienz und haben die Fähigkeit, Unangenehmes im Leben auszuhalten und sich Veränderungen und Schicksalsschlägen anzupassen. Nach Miralles und Garcia (2016, S. 198) kann die Resilienz durch Stoizismus, die Beherrschung der Gefühle und Emotionen sowie „Wabi-Sabi“, die Schönheit der vergänglichen, veränderlichen und unvollkommenen Natur aller Dinge und die Bewusstheit, dass jeder Augenblick nur im Jetzt existiert und sich nicht wiederholen wird, gestärkt werden.

Nebst Okinawa gibt es noch weitere Regionen, in welcher die Langlebigkeit bereits jetzt ein verbreitetes Phänomen ist. Zu den sogenannten „Blauen Zonen“ gehören auch Sardinien (Italien), Loma Linda (USA), Nicoya (Costa Rica) und Ikaria (Griechenland). Was auffällt: Drei der fünf genannten Regionen sind Inseln. Da diese oft in ihren Ressourcen beschränkt sind, ist die Hilfe untereinander unabdingbar. Anderen helfen ist für viele Menschen ihr Ikigai, das sie am Leben hält (Miralles & Garcia, 2016, S. 23ff.). Es gibt dafür in Okinawa und Kagoshima sogar die sogenannte Tradition „Moai“ – eine Gruppe von Menschen mit gemeinsamen Interessen, die einander helfen. Die Mitglieder zahlen jeden Monat einen gewissen Betrag in eine Gemeinschaftskasse ein und sind so berechtigt, an gewissen Treffen, Abendessen und Hobbys teilzunehmen. Hauptsächlich ist die Gemeinschaftskasse für solche Aktivitäten gedacht. Wird allerdings mehr als nötig einbezahlt, erhalten die Mitglieder eine festgelegte Summe wieder zurück, was einer Form des Sparens mit Hilfe der anderen entspricht. Zudem gibt es auch die Möglichkeit, sich die Ersparnisse früher auszahlen zu lassen, falls finanzielle Schwierigkeiten auftreten.

Das Gefühl von Zusammengehörigkeit und gegenseitiger Hilfe trägt zum Erhalt emotionaler und finanzieller Stabilität bei. Nebst dem Vorhandensein eines „Ikigai“ spielt in den „blauen Zonen“ auch die Ernährung, die körperliche Betätigung und starke soziale Bindungen eine grosse Rolle (Miralles & Garcia, 2016, S. 25).

2.7 Die Grant und Gluecks Studie – Wegweiser zu einem gelungenen Leben

"When the study began, nobody cared about empathy or attachment. But the key to healthy aging is relationships, relationships, relationships." – George Vaillant

In zwei Langzeitstudien wurden 268 Harvard-Absolventen aus den Jahrgängen 1939-1944 im Rahmen der „Grant-Studie" und 456 Männer, die in ärmeren Vierteln in Boston aufgewachsen sind, im Rahmen der „Gluecks-Studie" regelmässig über ihr Leben befragt. Es gelang die Lebensgeschichten, beruflichen Karrieren und den Gesundheitszustand beider Gruppen über 75 Jahre zu verfolgen und Schlüsse zu ziehen, welche Faktoren ein gelungenes Leben ausmachen (Mineo, 2017).

Nach Robert Waldinger, einem Direktor der Studie, ist eines der überraschendsten Ergebnisse der Studie, dass Beziehungen und wie glücklich Menschen darin sind, einen massgeblichen Einfluss auf ihre Gesundheit haben. Gemäss der „Grant-" sowie der „Gluecks-Studie" schützen enge Beziehungen vor Unzufriedenheit im Leben, körperlicher Verwahrlosung und sind bessere Prädikatoren für ein langes und glückliches Leben als der Intelligenzquotient oder die Gene (Mineo, 2017).

Gerade in der „Rush Hour" des Lebens spielen die engen Beziehungen eine besonders wichtige Rolle. Nach Waldinger sind die Menschen, die eine glückliche Beziehung im Alter von 50 Jahren hatten, die gesündesten mit 80 Jahren (Mineo, 2017). Denn gerade im Alter von 35 bis 55 Jahren erleiden viele Menschen depressive Phasen, die oft unbehandelt bleiben und so zu einer Art Selbst-Isolation führen (Gatterer et al., 2016, S. 22). Die Forscher haben ebenfalls herausgefunden, dass die Zufriedenheit in einer Ehe oder Partnerschaft einen schützenden Effekt auf die psychische Gesundheit der Menschen hat.

Teilnehmende der Studie, die in den 80er Jahren eine glückliche Ehe hatten, berichteten, dass ihre Stimmung nicht einmal an den Tagen gelitten hat, an denen sie mehr körperliche Schmerzen hatten. Wer enge Beziehungen pflegte, konnte ein längeres und glücklicheres Leben führen. Einzelgänger starben oft früher, denn nach Waldinger ist die Einsamkeit so lebensbedrohlich wie Rauchen oder Alkoholismus (Mineo, 2017).

Der Prozess des Alterns selbst beginnt schon bei der Geburt und ist ein kontinuierlicher Prozess. Aus diesem Grund sollten sich die Menschen in jeder Lebensphase um sich selbst kümmern. Bereits im Alter von 30 Jahren wird das „gesundheitliche Schicksal" bestimmt. Die Devise lautet daher: „Kümmere dich um deinen Körper, als ob du ihn 100 Jahre lang brauchen würdest, denn dies könnte eintreffen" (Mineo, 2017).

Der Psychiater George Vaillant definierte sechs Faktoren, die ein gesundes Altern voraussagen. Nebst den oben erwähnten Faktoren wies er darauf hin, dass nicht die schlechten Erfahrungen das Leben verderben, sondern die guten ein gelungenes Leben und gesundes Altern unterstützen. Dazu kommt die Fähigkeit, nach der Pensionierung zu improvisieren und jüngere Freunde zu finden, da diese mehr Freude als das Renteneinkommen machen. Zudem fand er heraus, dass das subjektive Gesundheitsempfinden eine grössere Rolle spielt als die effektive physische Gesundheit – das heisst, es macht keinen Einfluss, wenn eine Person krank ist, solange sie sich nicht krank fühlt (Vaillant, 2002, S. 13). Dazu kommt nebst der körperlichen Aktivität, einem gesunden Gewicht und keinem Alkoholmissbrauch die Fähigkeit hinzu, mit den Höhen und Tiefen des Lebens umzugehen (Mineo, 2017).

Für die Teilnehmenden aus ärmeren Verhältnissen war Bildung ein zusätzlicher Faktor. Je mehr Bildung sie erhielten, desto wahrscheinlicher war es, dass sie besser auf sich selbst geachtet haben, d.h. sie haben sich gesünder ernährt, nicht geraucht, weniger Alkohol getrunken und sich mehr bewegt (Mineo, 2017). Daher korreliert für Vaillant (2012, S. 332), nebst dem beruflichen Status, das Bildungsniveau stark mit der Fähigkeit und dem Verständnis zur Selbstfürsorge und Prävention.

In diesem Zusammenhang untersuchte Vaillant auch, wieso Menschen in die Schule gehen oder eben nicht. Er kommt zum Schluss, dass dies in engem Zusammenhang mit dem Umfeld steht und ob in die Familien und das Bildungssystem investiert wird und keine Diskriminierung vorherrscht. Denn Menschen ohne Zukunftsperspektive verfolgen auch keine Ausbildungspläne.

Zusammenfassend kann also gesagt werden: Umso mehr der oben genannten Faktoren von den Studienteilnehmenden eingehalten wurden, desto besser waren die Chancen für ein langes und gelungenes Leben (Mineo, 2017).

2.8 Tabellarische Zusammenfassung „ein gelungenes Leben“

Studie	Autor	Faktoren für ein gelungenes Leben
Eudaimonia	Aristoteles	„Glücklich ist, wer im Sinne vollendeter Trefflichkeit tätig und dazu hinreichend mit äusseren Gütern ausgestattet ist – und zwar nicht in einer zufälligen Zeitspanne, sondern so lange, dass das Leben seinen Vollsinn erreicht“
PERMA	Prof. Dr. Martin Seligmann (2015)	• Positives Gefühl • Engagement • Sinn • Zielerreichung oder sich als wirksam erleben • Positive Beziehungen
Das Fit-Prinzip	Dr. Remo Largo (2017)	Die Befriedigung der Grundbedürfnisse: • Körperliche Integrität • Geborgenheit • Soziale Anerkennung • Selbstentfaltung • Leistung • Existenzielle Sicherheit anhand der persönlichen Kompetenzen in Einklang mit der Umwelt bringen
Lykke	Meik Wiking (2017)	• Zusammengehörigkeit • Geld • Gesundheit • Freiheit • Vertrauen • Altruismus
The 100-Year Life	Lynda Gratton & Andrew Scott (2016)	Die Balance zwischen materiellen (Einkommen) und immateriellen Bausteinen: • Produktive Bausteine: Wissen, Flexibilität, Reputation, Soziale Fähigkeiten • Vitale Bausteine: Mentale und physische Gesundheit, Beziehungen • Transformationelle Bausteine: Neuorientierung, Transitionen, Selbstreflexion, Netzwerk
Ikigai	Francesc Miralles & Héctor Garcia (2016)	• Eine Tätigkeit finden, in der man gut ist, gerne macht, einen Gegenwert erhält und in der Welt gebraucht wird • Starke soziale Bindungen • Gegenseitiges Helfen • Resilienz • Gesunde Ernährung und körperliche Bewegung
Die Grant und Gluecks-Studie	George E. Vaillant (2012) Robert Waldinger (2017)	• Beziehungen und allgemein die Pflege von Kontakten • Resilienz • Gesunde Ernährung, körperliche Bewegung und kein Alkoholmissbrauch • Bildung und die die Fähigkeit zur Selbstfürsorge • Eine Zukunftsperspektive

Tabelle 3: Mögliche Faktoren eines gelungenen Lebens
(Eigene Darstellung)

3. Was sind die Handlungsfelder für die Gestaltung eines längeren Lebens?

Gesundheit

- Das Bedürfnis der Menschen nach einem individuellen Gesundheitsmanagement wächst
- Die Digitalisierung ermöglicht Real-Time Überwachung und die Analyse von Daten
- E-Health ermöglicht eine bessere und effizientere Interaktion zwischen Patienten und Dienstleistern
- Die Gesundheit wird gestaltbar
- Die Eigenverantwortung steigt

Digitalisierung

- Die Virtualisierung und intelligente Infrastrukturen ermöglichen neue Zugänge zu Dingen, den Menschen und der Welt
- Mehr Effizienz und die Personalisierung bei der Nutzung der Arbeitsumgebung werden die Arbeitswelt revolutionieren
- Intelligente Algorithmen übernehmen immer mehr Aufgaben der Menschen
- Menschen können länger im Arbeitsprozess bleiben und es entstehen neue Beziehungen zwischen ihnen und Maschinen

Individualisierung

- Die Digitalisierung ermöglicht eine neue Art der Selbsterfassung: Die Quantifizierung durch sich selbst
- Dass jeder sein Leben gestalten kann, wie er will, hat viele Entscheidungen und Überforderung zur Folge
- Neue Formen der Selbstinszenierung werden möglich

Kollaboration

- Je individualistischer ein Leben gestaltet wird, desto mehr sind die Menschen auf ein soziales Umfeld angewiesen
- Werte- und Lerngemeinschaften entstehen durch die Sehnsucht nach Verbundenheit und gemeinsamem Erleben
- Persönliches Wachstum durch temporäre Entwicklungsgruppen (z.B. Co-Working)
- Plattformen helfen schneller und flexibler in einer komplexen Welt zu agieren

Regionalisierung

- Eine Rückbesinnung auf regionale Werte und Strukturen lebt wieder auf
- Die Beliebtheit von Produkten und Dienstleistungen aus der Umgebung nimmt zu
- Durch die Globalisierung und gleichzeitig die Rückbesinnung auf das Rurale entsteht ein Spannungsfeld für die Karriere- und Lebensplanung

Neue Achtsamkeit

- Nicht jeder ist den neuen Anforderungen durch den stetigen Wandel gewachsen
- Die Überforderung mit dem Überangebot weckt immer mehr den Trend zum "Minimalismus"
- Die Rückbesinnung auf das Gemeinwohl wird zunehmen
- Verantwortung, Transparenz und Nachhaltigkeit wird noch mehr an Bedeutung gewinnen

- Das traditionelle Drei-Phasen-Modell mit Ausbildung, Erwerbsleben und Ruhestand wird durch die Multigrafie abgelöst
- Die Gesellschaft wird nicht älter, das Alter verschiebt sich nur
- Die „Alten von morgen", die über krisenerprobte, existenzielle Erfahrungen angereichert mit Lebens- und Weltwissen verfügen, besitzen die Werte, die für eine resiliente Gesellschaft notwendig sind

Abbildung 5: Die Folgen für die Gestaltung eines längeren Lebens
(Eigene Darstellung; vgl. hierzu auch Achermann et. al., 2016 sowie Gatterer et. al., 2016)

4. Literatur

Achermann, S., Sigrist, S., W.I.R.E, & Swiss Life AG (2017). *Wie wir morgen leben: Denkanstösse für das Zeitalter der Langlebigkeit.* Zürich: NZZ Libro.

Aristoteles (2016). *Nikomachische Ethik* (Bibliografisch ergänzte Ausgabe 2015 ed., Vol. 8586, Universal-Bibliothek). Stuttgart: Reclam.

Avenir Suisse (2017). *Bye-bye Babyboomers! Der abstrakte demographische Wandel und seine ganz konkreten Auswirkungen.* Von https://www.avenir-suisse.ch/files/2017/09/Bye-bye-Babyboomers_Schweizer-Monat_Avenir-Suisse_Juni-2017.pdf abgerufen.

BFS (2015a). *Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung der Schweiz 2015 –2045.* Von https://www.bfs.admin.ch/bfsstatic/dam/assets/350324/master abgerufen.

BFS (2015b). *Szenarien zur Erwerbsbevölkerung.* Von https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/arbeit-erwerb/erwerbstaetigkeit-arbeitszeit/erwerbspersonen/szenarien-erwerbsbevoelkerung.html abgerufen.

Csikszentmihalyi, M., & Charpentier, A. (2017). *Flow: Das Geheimnis des Glücks (Zweite Auflage ed.).* Stuttgart: Klett-Cotta.

Garcia, H., & Miralles, F. (2018). *Ikigai: Gesund und glücklich hundert werden.* Berlin: Allegria Verlag.

Gatterer, H., Lanzinger C., Mock, D., Muntschick, V., Schuldt, C., Varga, C., & Zukunftsinstitut. (2016). *Pro-Aging: Die Alten machen uns jung (Szenario-Buch).* Frankfurt am Main: Zukunftsinstitut.

Gratton, L., & Scott, A. (2016). *The 100-year life: Living and working in an age of longevity (Paperback ed.).* London: Bloomsbury.

Largo, R. H. (2017). *Das passende Leben: Was unsere Individualität ausmacht und wie wir sie leben können.* Frankfurt am Main: S. Fischer.

Mineo, L. (2017). *Good genes are nice, but joy is better.* Von https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/ abgerufen.

Schmidt, B. (2015). *Das Glück bei Aristoteles.* Von http://www.schmidt-bernd.eu/veranstaltungen/glueck/das-Glueck-bei-aristoteles.pdf abgerufen.

Seligman, M. E. (2015). *Wie wir aufblühen: die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens.* Goldmann Verlag.

The World Bank Group (2017). *Fertility Rate Total Switzerland.* Von https://data.worldbank.org/indicator/SP.DYN.TFRT.IN?locations=CH&year_low_desc=true abgerufen.

Vaillant, G. E. (2002). *Aging well: Surprising guideposts to a happier life from the landmark Harvard study of adult development.* Boston: Little, Brown &.

Vaillant, G. E. (2012). *Triumphs of experience.* Harvard University Press.

Wiking, M. (2017). *The little book of LYKKE. The danish search for the world's happiest people.* Penguin books Ltd.

World Happiness Report (2017). *World Happiness Report 2017.* Von http://worldhappiness.report/wp-content/uploads/sites/2/2017/03/HR17.pdf abgerufen.

Über die Autoren:

Dr. med. Hans Groth ist Verwaltungsratspräsident des WDA Forum (World Demographic & Ageing Forum) Gastdozent an der Universität St. Gallen zum Thema "Megatrend demografischer Wandel".
Er ist Mitherausgeber folgender Bücher: 1. Europe's Demographic Challenge - Unlocking the Value of Health, Thieme 2007; 2. Population Dynamics in Muslim Countries – Assembling the Jigsaw, Springer 2012; 3. Africa's Population: In Search of a Demographic Dividend, Springer, 2017. Seine explizite Thematisierung der Werte Bildung und Gesundheit erweitern gängige Theorien der volkswirtschaftlichen Entwicklung und Produktivität und eröffnen damit neue Wege, erfolgreich mit den absehbaren demographischen Veränderungen umzugehen.

Nicole Rufer macht ihren Master in Business Innovation an der Universität St. Gallen und ist Research Fellow beim WDA Forum (World Demographic & Ageing Forum). Im Rahmen ihrer Masterarbeit zum Thema „Lebensformen eines 100-jährigen Lebens – nur wer plant, erntet im Alter" hat sie Trends und Szenarien für mögliche Lebensformen eines längeren Lebens in den Bereichen Finanzen, Arbeit, Bildung, Gesundheit und Wohnen aus Sicht der 35- bis 55-Jährigen (Generation X) in der Schweiz erarbeitet und gibt Handlungsempfehlungen für die Planung eines langen und gelungenen Lebens ab.

Über das WDA Forum

Bevölkerungsentwicklung sowie Alters- und Generationenfragen gehören zu den zentralen Herausforderungen im 21. Jahrhundert und bieten gleichzeitig einzigartige Chancen und Opportunitäten. Mit der Vision, Wohlfahrt und Wohlstand auch in Zukunft zu bewahren und zu vermehren, hat das WDA Forum zum Ziel, diese demografischen Fragen und ihre Auswirkungen auf das gesellschaftliche, wirtschaftliche und politische Umfeld im internationalen Kontext zu thematisieren und zu erforschen. Dafür hat es fünf Handlungsfelder definiert: Arbeitswelt, Altersvorsorge, Finanzmärkte, Gesundheit und Wettbewerbsfähigkeit. Als Think Tank arbeitet das WDA Forum eng mit dem Institut für Versicherungswirtschaft der Universität St. Gallen sowie weiteren Bildungsanstalten und wissenschaftlichen Institutionen wie der Harvard T.H. Chan School of Public Health in Boston, der Stanford University in Kalifornien und der Fudan University in Shanghai zusammen. Das WDA Forum wurde 2002 gegründet und ist in St. Gallen domiziliert.

Für weitere Informationen: www.wdaforum.org