

Medienmitteilung vom 30. November 2021

Ikigai und die Insel der Hundertjährigen

Forscherinnen und Forscher sind dem Geheimnis des langen Lebens schon seit Jahren auf der Spur. Lange ging man davon aus, dass eine gesunde Ernährung und gute Gene die Menschen länger jung halten. Doch neuste Erkenntnisse zeigen, dass noch andere Faktoren für langes Leben verantwortlich sein müssen. Interviews, die das Institut für Altersforschung der OST – Ostschweizer Fachhochschule auf der Insel Okinawa führen konnten, lassen vermuten, weshalb die Menschen dort deutlich länger leben als im Rest der Welt. Die Lösung des Rätsels hat einen Namen: Ikigai.

Ikigai ist japanisch. Am ehesten könnte man das Wort mit «Lebenssinn» umschreiben, «das, wofür es sich zu leben lohnt». Auf der Insel Okinawa ist Ikigai Lebensphilosophie. Doch der Reihe nach.

Die Inselgruppe Okinawa hebt sich sanft aus dem Ostchinesischen Meer, der höchste Punkt liegt 500 Meter über dem Meeresspiegel. Politisch gehören die Inseln zu Japan; geografisch liegen sie ziemlich exakt zwischen Taiwan und der japanischen Küste. Am ehesten kennt man die Inseln aus den TV-Nachrichten: die US-Marines haben Okinawa während Jahrzehnten als Gelände für das Dschungelkampf-Training genutzt. Ein Ort der Glückseligkeit würde man auf einem ehemaligen Waffenplatz kaum vermuten.

Die fünf «Blue Zones» der Erde

Die durchschnittliche Lebenserwartung ist auf Okinawa etwa vergleichbar mit der Schweiz; für Frauen liegt sie bei 86 Jahren, für Männer bei 78 Jahren. Doch auf keinem Flecken Erde leben pro Einwohner so viele Hundertjährige wie auf Okinawa (68 pro 100'000 Einwohner, in Europa sind es 10 bis 20 pro 100'000 Einwohner). Das ist tatsächlich überraschend. Nur in vier anderen Weltgegenden leben die Menschen ähnlich lang: auf der italienischen Insel Sardinien, auf Ikaria (Griechenland), auf der Nicoya-Halbinsel in Costa Rica und in Loma Linda, Kalifornien.

Im November 2005 wollte das amerikanische Magazin «National Geographic» das Rätsel des langen Lebens lüften. Reporter Dan Buettner besuchte deshalb diese fünf Regionen, die er als «Blue Zones» bezeichnete – ein Begriff, der in der Botanik schon seit vielen Jahren für Regionen mit besonders hoher Biodiversität verwendet wird, sich Buettner aber für die «Inseln der Hundertjährigen» als Handelsname schützen liess in der Hoffnung, das Rezept für langes Leben zu finden.

Psychosoziale Faktoren sind wichtiger als Ernährung

Doch das Leben ist komplexer als gedacht. «Neue Forschungsarbeiten zeigen, dass medizinische und biologische Faktoren nur 20 bis 30 Prozent der menschlichen Lebenserwartung erklären können», sagt Sabina Misoch, Leiterin des Instituts für Altersforschung an der OST – Ostschweizer Fachhochschule. «Es muss neben Ernährung und Genetik noch andere Effekte geben». Die bestehende Forschung zur Langlebigkeit untersuche das Phänomen meist im Rahmen der demografischen, genetischen oder medizinischen Forschung. Soziologieprofessorin Sabine Misoch, die 2018 zum ersten Mal für Interviews mit Hochbetagten nach Okinawa reiste, hat eine andere Vermutung: «Es ist zu erwarten, dass auch psychosoziale Faktoren im Zusammenhang mit der Langlebigkeit eine wichtige Rolle spielen.» Und hier kommt Ikigai ins Spiel, das japanische Wort für Lebenssinn. «Ikigai ist für die Menschen auf Okinawa Spiritualität aber auch das gelebte Leben. In

Ikigai wird Lebensfreude und innere Zufriedenheit zu einer Einheit», sagt Misoch. «Ikigai ist der Glaube, dass es das eigene Leben wert ist, gelebt zu werden.»

Ikigai als innere Haltung durchdringe das ganze Leben. Es starte beim Frühstück, wo man nur so viel esse, bis man «Hara Hachi Bu» erreiche – eine Sättigung und nicht Völlerei. Zum Arbeitsleben gehöre «Hatarakigai», das Gefühl, dass die eigene Arbeit es wert sei, getan zu werden. «Es geht um Wertschätzung in allen Lebenslagen, generationenübergreifend und auch gegenüber Menschen im hohen Alter». Misoch geht davon aus, dass diese sozialpsychologischen «weichen Faktoren» mehr für hohes Alter beisteuern als ein Allel auf der Erbsubstanz DNA.

Weitere Interviews zum Thema Altern sind geplant

Um ihre Thesen zu untersuchen, arbeitet OST-Forscherin Misoch mit WissenschaftlerInnen aus anderen Fachrichtungen zusammen. Eben erst konnte sie im Fachbuch «Positive Ageing and Learning from Centenarians», herausgegeben von Michel Poulain und Jolanta Mackowicz, ihre Forschungsergebnisse veröffentlichen (Verlag Taylor Francis, London). Doch das ist erst der Anfang. Die Forschungsarbeiten, die wegen der Corona-Pandemie unterbrochen wurden, sollen fortgesetzt werden. In einer weiteren Befragung will Misoch ergründen, wie das «positive Altersbild» das eigene Altern beeinflusst.

Link zum Buch: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781003162216-5/ikigai-sabina-misoch?context=ubx&refId=eec4adfd-6c83-4313-9f74-7e1603c70b5d>

((BILDLEGENDEN))

Die Inselgruppe Okinawa im Ostchinesischen Meer liegt ziemlich exakt zwischen Taiwan und der japanischen Küste.

Es sind nicht die Lebensmittel: Neue Forschungsarbeiten zeigen, dass medizinische und biologische Faktoren nur 20 bis 30 Prozent der menschlichen Lebenserwartung erklären.

Für Rückfragen stehen zur Verfügung:

- Sabina Misoch, Institut für Altersforschung OST, +41 58 257 18 81 sabina.misoch@ost.ch
- Michael Breu, Kommunikation OST, +41 58 257 44 66, michael.breu@ost.ch