Klaus Brinkbäumer | Samiha Shafy

SPIEGEL Bestseller
Jetzt als Taschenbuch

Das kluge, lustige, gesunde, ungebremste, glückliche, sehr lange Leben

Die Weisheit der Hundertjährigen
Eine Weltreise

KLAUS BRINKBÄUMER · SAMIHA SHAFY

Das kluge, lustige, gesunde, ungebremste, glückliche, sehr lange Leben

Die Weisheit der Hundertjährigen

Eine Weltreise

S. FISCHER

Mitarbeit: Lisa McMinn

Erschienen bei S. FISCHER

© 2019 S. Fischer Verlag GmbH,
Hedderichstr. 114, D-60596 Frankfurt am Main

Satz: Dörlemann Satz, Lemförde
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-10-397353-2

Für Alexej, geboren im Februar 2019

We have to hope … that the people who love us and who know us a little bit will in the end have seen us truly. In the end, not much else matters.

Ali Smith, »*Autumn*«

When it's over, I want to say: all my life
I was a bride married to amazement.
I was the bridegroom, taking the world into my arms.
When it's over, I don't want to wonder
if I have made of my life something particular, and real.

Mary Oliver, »*When death comes*«

Es ist wirklich unglaublich, wie nichtssagend und bedeutungsleer, von außen gesehen, und wie dumpf und besinnungslos, von innen empfunden, das Leben der allermeisten Menschen dahinfließt. Es ist ein mattes Sehnen und Quälen, ein träumerisches Taumeln durch die vier Lebenalter hindurch zum Tode, unter Begleitung einer Reihe trivialer Gedanken.

Arthur Schopenhauer

Willst du dich des Lebens freuen,
So musst der Welt du Werth verleihen.

Goethe an Schopenhauer

INHALT

11 Des Rätsels Lösung, I.
19 Mit 70 bist du nur ein Kind Ogimi, Okinawa
25 Die Reise beginnt drei Geschichten
33 Der Schwimmlehrer Berlin
41 Rogers Reise, I.
48 Des Rätsels Lösung, II.
53 Wenn Eltern Kinder werden Wolfsburg
61 La famiglia Sardinien
73 Des Rätsels Lösung, III.
78 Rogers Reise, II.
88 Stärker als die Männer, hundertmal stärker Seychellen
102 Die Jahre sind einfach vergangen Gedanken über das Ende – Berühmte Alte und alte Berühmte
111 Tanzen und fühlen Riehen, Schweiz
120 Schmerzen aushalten, weitermachen Lachen, Schweiz
128 Ein Neuanfang nach 70 Jahren Siebnen, Schweiz
137 »Die Älteste im Land« Bern
141 Die Kraft der Wut Lachen, Schweiz
147 Rogers Reise, III.
156 Die Überwindung der Kindheit Innsbruck, Österreich
163 Des Rätsels Lösung, IV.
168 Das Ja und Nein des Lebens Riehen, Schweiz
174 Rogers Reise, IV.

183 Der weibliche und der männliche Weg Hawaii
194 Ein Interview im Schlaf Hawaii
198 Des Rätsels Lösung, V.
202 Rogers Reise, V.
209 Die Väter, die Mütter, die Kinder Hiltrup, Solothurn, Hamburg und New York
213 Spielend hundert werden New York City
222 Der Menschenliebhaber New York City
229 Arbeiten, weiter und immer weiter arbeiten Emerson in New Jersey et al.
242 Des Rätsels Lösung, VI.
248 »Gott, wo willst du mich haben?« Ludwigsburg
255 Der Sinn von allem
265 Die Farbe der Erinnerung Lübeck
271 Die Ferne und die Heimat Salzwedel
279 Des Rätsels Lösung, VII.
291 Rogers Reise, VI.
296 Die rettende Harfe Sankt Petersburg
302 Überleben, 72 Jahre nach Auschwitz Los Angeles
311 Die vorderen und die hinteren Beine des Elefanten Thailand
320 Des Rätsels Lösung, VIII.
324 Die Regeln der Ehe Loma Linda, Kalifornien
330 Rogers Reise, VII.
337 Die Omma wird 112 Viersen
342 Des Rätsels Lösung, IX.
350 Rogers Reise, VIII.
356 Ohne Frechheit geht es nicht Bönningstedt
363 Ein Todesfall, ein Geburtstag Lachen, Schweiz
366 Des Rätsels Lösung, X.
371 Hilf, dann wird dir geholfen Providence, Rhode Island
379 Beruf oder Liebe Essex, Massachusetts
387 Die vielen Toten Wellesley, Massachusetts
393 Rogers Reise, IX.
397 Zucker, Zucker und … der Krieg Peking

410 Rogers Reise, X.
421 Die Heilkraft der Natur Nakijin, Okinawa
424 Des Rätsels Lösung, XI.

435 Dank
437 Bibliographie
439 Register

DES RÄTSELS LÖSUNG, I.

Lange schon könnte er tot sein, lange schon müsste er tot sein, weshalb er heute zwar viele Dinge ahnt (weil er sich auskennt) und noch mehr Dinge weiß (weil er sie bewiesen hat), aber diese brüllend ungerechte Sache mit dem Glück hat er gefühlt und erlebt. Er ahnte es, wusste es, dann erfuhr er es: Ohne Glück geht es nicht, knapp genug war es zweifellos.

52 Jahre jung war Dr. Makoto Suzuki, als er seinen Herzinfarkt hatte. Er fiel einfach um, bei der Arbeit. Die Knie knickten ein, er sackte zu Boden, sieben Tage lang lag er im Koma. Und wie so oft im Leben muss man deshalb heute sagen: Das alles hätte ganz leicht auch ganz anders kommen können.

Aber er hatte Glück.

Und darum sind wir am Ende der langen Reise in die Welt der sehr, sehr alten Menschen tatsächlich bei Makoto Suzuki auf Okinawa angekommen, im Süden Japans.

Dr. Suzuki, im Dezember 2018 ein 85-jähriger Wissenschaftler, noch immer täglich im Büro, in der Klinik, im Labor, noch immer auf der Suche nach Erkenntnis – dieser Dr. Suzuki ist jener Wissenschaftler, der einst entdeckte, dass Okinawa, dieser stets wohlig warme Archipel aus 161 Inseln im Süden Japans, ein geradezu gesegnet glücklicher Ort ist: Die Menschen hier werden älter als andere Menschen. Sehr viel älter. Und es sind sehr viele Menschen, die hier sehr viel älter werden.

Wieso nur?

»*Ikigai*«, sagt Makoto Suzuki.

Und dann: »Mein ikigai ist die Suche nach eben diesem Geheimnis.«

Es ist ein großes japanisches Wort, dieses »ikigai«. Es meint den Grund zu leben, es meint wahre Erfüllung. Warum stehen wir morgens auf?

Was wollen wir wirklich?

Was trägt uns, was hält uns, was ist uns wahrhaft wichtig?

Ikigai meint unsere Leidenschaft, unsere Berufung, unsere Mission, unseren Beruf (hoffentlich), und es meint unsere Liebe. Ikigai ist die Kunst, zugleich bedingungslos und entspannt genau das zu tun, was uns etwas bedeutet, was uns glücklich macht; und damit ist ikigai auch die Kunst, nicht gestresst und nicht abgelenkt zu sein. Ikigai hört nicht auf: In Japan gibt es kein Wort für »Rente« oder »Ruhestand«, denn es liegt im Wesen des »ikigai«, dass eine Berufung niemals endet – nicht vor dem Tod jedenfalls. Ikigai, das ist unsere *raison d'être*, so würden es die Franzosen sagen.

Der Mann also, der das Geheimnis von Okinawa zunächst entdeckt hat und seither erforscht, sitzt in einem unscheinbaren Flachbau zehn Kilometer nördlich von Naha, dem Verwaltungssitz der Präfektur Okinawa; man muss den Parkplatz hinter dem Haus finden, den Hintereingang, die Treppe, den ersten Stock, und dann muss man die Schuhe ausziehen wie in den meisten Räumen auf Okinawa.

Suzuki ist ein kleiner, schmaler, gebeugter Mann, der eine runde Brille und ein blaues, weites Hemd mit offenem Kragen trägt. Im Regal sammelt er seine Akten, Hunderte, Tausende Akten, von all den Hundertjährigen Okinawas. Ganz ruhig sitzt er da, seine Hände allerdings kneten sein Mobiltelefon.

Heute, sagt er, sei er zu alt, um noch in den Norden zu fahren, aber heute wohnen ja auch viele dieser Alten und sehr, sehr Alten in den Pflegeheimen von Naha. 40 Jahre lang tat er allerdings genau dies: Er fuhr in den Norden.

Wenn man über Okinawa, also die Hauptinsel dieses Reiches aus mitunter winzigen, immer wieder auch überspülten Inseln redet, sollte

man korrekterweise »*Okinawa Hontō*«, Okinawa-Hauptinsel, sagen, was wir der Lesbarkeit halber in diesem Text unterlassen: Okinawa also. Dieses Okinawa, einst ein eigenes Königreich namens *Ryūkyū*, gehört erst seit 1871 zum 515 Kilometer entfernten restlichen Japan; es hat 1,2 Millionen Einwohner und ist exakt 107 Kilometer lang und zwischen drei und 31 Kilometern breit. Noch immer gibt es hier einen riesigen Militärstützpunkt der USA, der noch immer umstritten ist: Bei nahezu jeder Wahl geht es darum, wie den Amerikanern zu begegnen sei, wie schroff oder milde, und auch darum, warum Okinawa im fernen Tokio so wenig ernst genommen wird.

Das Klima: subtropisch. Bei rund 23 Grad liegt die Durchschnittstemperatur, denn im Sommer sind's meist 27 oder 28 Grad und im Winter 17 oder 16. »Etwa die Hälfte des Jahres fällt Regen, insgesamt über 2000 mm. Im Herbst wird Okinawa regelmäßig von Taifunen heimgesucht.« Das weiß Wikipedia.

Für Makoto Suzuki kam das Projekt seines Lebens Anfang der 70er Jahre eher zufällig daher. Er war damals Herzmediziner in Tokio, und die Unikarriere begann gerade, als er nach Melbourne, Australien, eingeladen wurde. Und wie das Leben so spielt: Eine Einladung nach Okinawa folgte, als er gerade in Melbourne war. Es war kompliziert, herzukommen, denn noch war Okinawa von den US-Streitkräften besetzt. Für zwei Tage nur durfte er bleiben, doch er mochte diese tropengleiche Insel, und wenig später fiel Okinawa zurück an Japan. Dr. Suzuki durfte nun wiederkommen und blieb und gründete eine medizinische Schule.

Ein Assistent sagte ihm: Im Norden sollen angeblich Menschen leben, die hundert Jahre alt sind. Dr. Suzuki nahm sein Stethoskop und stieg in den Bus nach Norden und fuhr nach Tokuno Shima. Dort verstand er die Sprache kaum, diesen nach Auskunft aller Experten ungeheuer eigentümlichen Dialekt. Einsam stand er auf einem Marktplatz herum. Niemand da. Dann doch ein paar Leute. »Und eine Frau mit Bambuskorb kam, sie lud mich in ihr Haus ein. Gab mir Tee. Sie sah aus wie eine Siebzigjährige, und ich sagte ihr, ich suche Hundertjährige. Sie sei hundert Jahre alt, sagte sie.«

Das ist selten, sagte Suzuki zu ihr.

Nein, das ist nicht so selten, wir haben hier viele Hundertjährige, zwei, drei weitere sogar in diesem Dorf, das sagte die Alte.

Das war der Anfang. 1975 entschloss sich das Ministerium für Gesundheit und soziale Leistungen in Tokio, die »*Okinawa Centenarian Study*« zu finanzieren; und es ernannte Suzuki zum Projektleiter.

32 Hundertjährige gab es damals, vor knapp 45 Jahren, auf Okinawa, 660 in ganz Japan. Da Japan 47 Präfekturen hat, hätten es auf Okinawa, der Bevölkerungszahl entsprechend, nur sechs Hundertjährige sein dürfen. Und, das eigentliche Wunder: 28 jener 32 waren vollkommen gesund. Hellwach. Und zufrieden.

Wieso? War es das Zauberwort: ikigai?

Der Grund des Lebens?

»Ja, ikigai«, sagt Suzuki, »sie alle hatten einen Grund. Einen Sinn. Glück, wenn es das gibt. Damals aber wusste ich noch nichts davon. Ich wusste nur: was für ein Rätsel, was für ein Geheimnis! Wie besonders! Darum beschloss ich, mit dieser Arbeit anzufangen. Und ich hätte nicht gedacht, dass sie so viel Zeit verschlingen, dass sie mein eigenes Leben so komplett ausfüllen würde.«

Heute, im Dezember 2018, leben genau 1197 Menschen in Okinawa, die mindestens 100 Jahre alt sind. Vieles ist anders als vor 45 Jahren. Mehr als die Hälfte lebe inzwischen einsam im Heim, liege im Bett oder sei sogar dement, sagt Suzuki. Nicht einmal die Hälfte sei noch wirklich aktiv, »Familiensinn und Ernährung haben sich auch hier verändert, wie überall auf der Welt«.

Es ist widersinnig, es ist absurd. Die Welt wird klüger, und die Welt wird dümmer, zur selben Zeit. Viele Menschen wissen, wie man zufrieden 100 Jahre alt werden könnte, und verhalten sich doch so, dass sie es auf keinen Fall schaffen werden. Dr. Suzuki ist mittendrin in dieser glückseligen Zone, wo alles blüht und alles wächst, was gut tut und schmeckt, aber er sieht junge Menschen, die heute zu »McDonald's« rennen und morgen zu »Kentucky Fried Chicken«; »sie essen viel zu viel Fleisch, trinken zu viel, bewegen sich zu wenig, auch hier«. In all den harten Jahren, im Krieg und danach, aßen die Leute hier die Süß-

kartoffeln vom eigenen Feld – der Wohlstand hat die amerikanische *Fast-Food*-Ernährung nach Okinawa gebracht.

Und sind Männer vielleicht doch dümmer als Frauen?

Eine Erkenntnis der vergangenen zehn Jahre ist, dass die Lebenserwartung der Frauen von Okinawa weiter steigt, die der Männer aber nicht. »Junge Männer mögen den *Sake*. Sie sind nicht so sehr interessiert an der Länge des Lebens, leben im Heute, ausschließlich«, sagt Suzuki, »und natürlich wollen sie auf gar keinen Fall auf dem Land leben.«

Wenn man es nun zusammenfasst, dann hat Makoto Suzuki in den viereinhalb Jahrzehnten seiner Arbeit diese zehn Lektionen gelernt:

1. Die richtige Ernährung ist wichtig; eine Art Diätkultur. Gemüse, Tofu, Obst: Auf Okinawa wächst alles, was gesund ist. Tabak, Alkohol und Koffein sind tabu.
2. Kleine Portionen sind schlau, auf Okinawa sind daher kleine Teller üblich. »*Hara hachi bu*« heißt das hier: Iss nur solange, bis dein Magen zu 80 Prozent gefüllt ist. Der durchschnittliche Erwachsene nimmt auf Okinawa knappe 1900 Kalorien pro Tag zu sich; in den USA isst er das Doppelte.
3. Bewegung ist wichtig. Es muss nicht Sport sein, aber der Mensch hat Beine, damit er geht. Und der Mensch kann schwimmen, und wenn nicht, kann er's lernen.
4. Mentale und soziale Gesundheit sind wichtig. Bleiben wir, ehe wir in die Details einsteigen, vorerst bei dem japanischen Wort: ikigai. Man muss in der Lage sein, Niederlagen und Trauer irgendwann hinter sich zu lassen. Das führt dann zu spiritueller Gesundheit. Suzuki traf eine Hundertjährige, die ihren Mann und ihre vier Kinder im Krieg verloren hatte. Die Frau sagte ihm: Ich bin erschöpft. Ich kann nicht mehr über den Krieg reden. Aber heute habe ich etwas zu essen, zu trinken, und all das gab es im Krieg nicht. Es ist nicht nötig, immer nur betrübt an gestern zu denken. Es geht mir gut.
5. Niemals gestresst, aber immer sinnvoll beschäftigt zu sein … dieses Gleichgewicht ist gesund.

6. Neugieriges Lernen ist zentral. Der Mensch versteht und lernt das, was er tut, und wenn es immer das Gleiche ist, stumpft der Mensch irgendwann ab und langweilt sich. Auch Hirnzellen altern (schon zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr beginnt dieser Prozess). Eine neue Sprache, ein neues Spiel, ein neues Hobby oder neue Details der alltäglichen Aufgaben – »wir müssen uns auch im geistigen Sinne bewegen«, sagt Suzuki.
7. Familie und Freunde sind wichtig. Auf Okinawa gibt es das *Moai*-System: Die Menschen kommen zusammen, essen gemeinsam, diskutieren, versuchen, Probleme zusammen zu lösen. Noch heute wird die Moai-Tradition in Naha gepflegt: Gruppen von Menschen mit gemeinsamen Interessen treffen sich einmal im Monat; sie alle zahlen einen kleinen Beitrag, mit welchem dann jenen im Kreis, die Sorgen haben, geholfen werden kann. Moai ist die moderne Familie, denn Einsamkeit ist schlimm, und Isolation tötet.
8. Konzentration ist ein neuer Schlüssel zum Glück im Alter. Der moderne Mensch ist allzu abgelenkt. Multitasking gilt ihm als Begabung. »Das Telefon wegzulegen und sich voll und ganz einer Sache hinzugeben ist sehr, sehr gesund«, so Suzuki.
9. Wir müssen so oft wie nur möglich so lange wie möglich das tun, was wir wirklich tun wollen. Und wir sollten so selten so kurz wie möglich das tun, was wir tun müssen. Und: Humor hilft.
10. Nicht zu vergessen: Der Mensch sollte schlafen – und auch dies voll und ganz, hingebungsvoll, ohne Smartphone auf dem Nachttisch. Die Zellen und damit der ganze komplizierte Körper erholen sich im Schlaf. In der Nacht sollte nichts als der Schlaf unser ikigai sein.

Die Menschen von Okinawa haben seltener – und später – Krebs und Herzinfarkte als andere Menschen; im Vergleich zu den USA gibt es fünfmal weniger Herz- und Gefäßerkrankungen und viermal weniger Prostata- und Brustkrebs. Sie werden seltener und später dement. Ihre Sexualhormone sind auch im Alter noch zahlreicher.

Im Westen, so sagt es Suzuki, würden Krankheiten erst dann wahrgenommen und behandelt, wenn sie eben da seien; die Menschen von Okinawa hätten vorgebeugt.

1986 stellte Suzuki seine ersten Ergebnisse und Thesen auf einem Gerontologen-Kongress in Hamburg vor. Deutsche, Italiener, Amerikaner waren dort, viele Pathologen, und die Wissenschaftler bekamen eine erste Vorstellung davon, dass es diese wenigen besonderen Orte gibt, an denen Menschen anders, nämlich womöglich glücklicher, jedenfalls nachweisbar länger leben als anderswo. Ein Journalist malte blaue Kreise um Okinawa und um Sardinien, und so entstand der Fachbegriff »*Blue Zones*«.

Warum dort, warum nicht anderswo? Was ist das Erfolgsgeheimnis der blauen Zonen?

Das interessierte uns, als wir unsere Weltreise zu den ältesten Menschen begannen, und vor allem interessieren uns die noch größeren Fragen: Wie lebt man ein langes, vor allem ein gutes, erfülltes Leben?

Was lässt sich beeinflussen – und wie?

Worauf sind Menschen, die sehr alt werden, stolz, und was bedauern sie?

Wie also blicken sie ganz am Ende zurück auf ihre rund 100 Jahre – und was können wir daraus lernen?

Nach seinem Herzinfarkt konnte Suzuki nicht mehr so viel reisen, aber die Welt war neugierig geworden, weshalb die Welt nun zu ihm kam. Zwei junge Wissenschaftler aus Kanada, Bradley und Craig Willcox, besuchten ihn, waren begeistert, stiegen 1994 in seine Projekte ein, und zu dritt schrieben sie das Buch »*The Okinawa Program*«, das ein Weltbestseller wurde. Von den Willcox-Brüdern werden wir später noch hören.

Makoto Suzuki sagt, er könne durchaus 100 Jahre alt werden. Er weiß zweifellos, wie es geht: Er isst Gemüse, Tofu, Fisch, er nennt sich »Semivegetarier«. Und er liebt seine Familie, die Ehefrau, die zwei Töchter, die zwei Enkel, er hat ohne Frage sein ikigai und hält Vorlesungen, arbeitet noch immer in der Kardiologie, befragt (wenn er nicht zu weit fahren muss) noch immer die Hundertjährigen Okinawas. Er

hält sich viel draußen auf, denn auf Okinawa ist es hell, und das Licht der Sonne ist gesund für uns: Vitamin D stärkt Immunsystem und Knochen und schützt vor Diabetes, hohem Blutdruck und angeblich, so jedenfalls sagt es Suzuki, sogar vor mancher Krebsart. Sport macht er nicht, aber am Wochenende arbeitet er auf seinem Bauernhof, wässert, sät, erntet.

»Das könnte doch reichen«, sagt Dr. Suzuki.

Mit 70 bist du nur ein Kind

OGIMI, OKINAWA

Es sei immer warm hier, angenehm stressfrei für den Körper.

Die bittere Melone, *Goya*, habe heilende und übrigens auch im sexuellen Sinne wundersame Wirkungen.

Die Menschen gingen zu Fuß.

Sie würden einander helfen.

Grünen Tee würden sie trinken.

»*Yuimaaru*« sei natürlich wichtig, das bedeutet Teamgeist und Zusammenspiel.

Und »*ichariba chode*«, das heißt, dass man Fremde wie den eigenen Bruder oder die eigene Schwester behandeln solle.

Das sind Sätze, die wir an den Ständen und in den Restaurants von *Makishi Nobu* hören, dem großen Markt von Naha. Viele Achtzig-, Neunzig-, Hundertjährige arbeiten hier, helfen ihren Söhnen und Töchtern beim Verkaufen, entkommen dadurch der Einsamkeit in dieser Großstadt, in der riesige Coca-Cola- und Samsung-Schilder blinken wie überall auf der Welt, und in der Pizza-Hut neben Burger King residiert.

Wir brechen auf und fahren nach Norden. Aus der Hauptstraße wird eine Autobahn, und aus der Autobahn wird die schmale Landstraße 58, drei Stunden lang geht es voran, Häuser verschwinden, der *Yanbaru*-Regenwald wird dichter, und weit sind die Strände. Unser Ziel ist Ogimi, 3000-Seelen-Dorf, weltberühmtes Ziel aller Forschung über die ältesten Menschen der Erde. In Ogimi sind wir verabredet.

Wenige Autos gibt es hier. Die Menschen fahren Rad oder gehen zu Fuß. Am Strand findet sich ein steinernes Willkommensschild: »Mit 70 bist du nur ein Kind, mit 80 wirst du langsam zum Jugendlichen, und wenn dich – wenn du 90 bist – deine Angehörigen in den Himmel einladen, dann bitte sie so lange zu warten, bis du 100 bist … dann könntest du langsam darüber nachdenken.«

Die Häuser und Hütten stehen weit voneinander entfernt. 17 Nachbarschaften gibt es, sie alle haben einen Präsidenten bzw. meist eine Präsidentin, und jede Nachbarschaft ernennt Verantwortliche für Themen wie Kultur, Feste, Langlebigkeit. Und wenn man nun hier herumwandert, hört man schnell jenes Wort, das alle hier für das Geheimnis von Ogimi zu halten scheinen: *basho-fu*.

Basho-fu ist das eine, das gleichfalls weltberühmte Produkt der Menschen von Ogimi. »Basho-fu«, das meint jene Kleider, Hüte, Taschen und kleinen Utensilien, die aus den Fasern der hier wachsenden Bananen-Staude entstehen. Basho-fu, das bedeutet zugleich eine, man kann's nicht anders sagen: extrem filigrane, extrem langwierige Tätigkeit. Basho-fu ist die Aufgabe aller hier, auch und vor allem die der Alten, denn die Alten gelten als die Bewahrer der Tradition des basho-fu; sie mischen mit, arbeiten mit, jede und jeder an dem Ort, an dem sie noch effektiv helfen können.

Drei Jahre dauert es, bis die Bananenstaude gewachsen und bereit ist. Mit der Machete wird sie gefällt, mit Messern werden die Fasern herausgetrennt, »*u*« heißen die Fasern. Und »*u-daki*« heißt das Kochen der Fasern in riesigen Töpfen, »*chingu*« das Aufrollen der Fasern zu Bällen. Dann wird getrocknet, gesponnen, gefärbt, gestreckt und endlich verwoben. Es sind viele, viele Schritte, viele Monate, und heute, an einem Dezemberdonnerstag 2018, arbeiten zwei Dutzend Frauen summend und singend im ersten Stock des flachen Baus im Zentrum des Dorfes.

Sie reden nicht viel.

Sechs Tage pro Woche seien sie hier, sagen sie, von acht bis 17 Uhr.

Und ja, sagt eine, das hier ist unser Leben, wir machen das zusammen, Entschuldigung, sagt sie, ich muss jetzt weitermachen.

Die Älteste ist die Anführerin: Toshiko Taira, 98 Jahre alt. Sie hockt

Toshiko Taira: »Ich weiß nicht, wie man lange lebt.«

hinten rechts auf dem Boden, webt, ein Kleid entsteht, eines wie jenes, das sie selbst trägt: ein blaues, leichtes, gleichsam schwebendes basho-fu-Kleid.

Wir müssen warten, Toshiko muss ihre Arbeit beenden. Wir sitzen unten im Erdgeschoss, reden mit ihrer Enkelin Nao, die auch hier arbeitet, trinken Wasser und Tee, und nun kommt Toshiko Taira langsam an unseren Tisch, den Rücken gebeugt, mit erstaunlich großen Ohren und strahlend lächelnden braunen Augen, und erzählt in ruhigen, freundlichen Sätzen ihre Geschichte.

Gelernt hat sie das, was sie heute tut, von ihrer Mutter und ihrer Großmutter. Das ganze Dorf habe von Zuckeranbau, Bananen und eben basho-fu gelebt, immer schon, wobei basho-fu nach dem Zweiten Weltkrieg auszusterben schien, ehe die Regierung in Tokio ein nationales Kulturerbe daraus machte, inklusive Werbung, inklusive Renovierung der Gebäude, was basho-fu wieder zum Sinn des Daseins, zum ikigai und profitabel werden ließ.

Zehn Geschwister hatte Toshiko, sie ist die Älteste, sechs Brüder und Schwestern leben noch. Die Eltern ließen sich früh scheiden, Toshiko musste sich viel um die Kleinen kümmern. Sie ging in die Grundschule, liebte das Lesen und das Rennen, sie war die Schnellste der Klasse.

Es war ein armes Dorf, aber die Großeltern waren Heiler, sie heilten mit den Kräutern, die in Okinawa wuchsen, die Familie hatte immer genug zu essen. Toshiko war noch sehr jung, das genaue Alter weiß sie nicht mehr, als sie nach Naha geschickt wurde, um dort als Hausmädchen zu arbeiten. Sie war noch immer jung, als sie zurückbeordert wurde, hierher, um sich wieder um die Geschwister zu kümmern, da die Mutter krank war; und jung war sie, 16 Jahre alt erst, als sie in den Süden Japans geschickt wurde, um wieder Hausmädchen zu sein. Aufregend war es dort. Die große Welt! Und dann erst Tokio! Dort kochte sie. Über zwei Jahre lang blieb sie in der großen Welt, und dann holte die Familie sie zurück nach Ogimi.

Ist das nicht zum Verzweifeln? Diese ewigen Fesseln? Eine Familie, die die eigenen Wünsche erstickt?

Toshiko Taira lächelt noch immer, aber sie scheint nicht recht zu verstehen, was wir sagen wollen. Sie sagt: »Niemand kann etwas dagegen tun. Man muss sich umeinander kümmern. Man muss helfen. Man muss das Leben akzeptieren.«

Die Eltern wählten einen Ehemann für sie aus, doch der musste zur Armee, und sie hatte zu warten; mit 23 oder 24 heiratete sie dann doch. Aber die Kriegsjahre warfen alles durcheinander, Toshiko Taira landete noch einmal in Japan, diesmal in Okayama, es ging immer nur darum, irgendwie zu überleben, Arbeit zu finden, Sicherheit auch. Sie fertigte Kimonos, lernte Nähen, Handarbeit. Ihren Ehemann vermisste sie nicht, den kannte sie ja kaum, aber sie vermisste die Heimat, die Familie.

Und so kam sie also wieder her und begann mit basho-fu. Sie trennte sich von Yoshimasa, ihrem Ehemann, sie hatte ihren Sohn, Hiroshi (der bald auch schon 70 Jahre alt ist), sie hatte ihre Aufgabe, ihr Dorf, ihre Gemeinschaft, ihr ikigai, und nun blieb sie. Denn das Wetter ist besser als im übrigen Japan, so warm, ohne Schnee, und die Menschen helfen einander.

Sie heiratete nie wieder. »Ich habe hart gearbeitet. Da war keine Zeit, Männer zu treffen«, so sagt es Toshiko Taira. Und die Jahre vergingen. Und ja, es war ein gutes, ein glückliches Leben, sagt diejenige, die es geführt hat. »Ich habe eine jüngere Schwester in der Hauptstadt, in Naha. Bis ich 90 war, habe ich sie gern besucht, da bin ich immer mit dem Bus gefahren, vier Stunden lang, die Familie hat sich immer Sorgen um mich gemacht.«

Über das Geheimnis des langen Lebens, sagt sie, habe sie nie nachgedacht. »Ich weiß nicht, wie man lange lebt. Es passiert.«

Sie hatte eine Herzoperation, als sie 80 Jahre alt war, sie ist wenig später eine Treppe hinabgefallen, sie braucht ein Hörgerät, sie hat manchmal Kopfschmerzen und manchmal Rückenschmerzen, aber schlimm sei nichts davon. Sie lebt. Und ein Tag ist wie der andere, aber genau so, wie die Tage eben sind, scheinen sie gut zu sein.

Morgens um vier oder fünf Uhr steht Toshiko Taira auf, wäscht sich, kleidet sich an, isst ein wenig Gemüse, trinkt Tee, liest zwei Zeitungen. Um sieben Uhr kommt sie her: früher per Fahrrad oder zu Fuß, jetzt fährt ihr Sohn sie, mit dem Auto sind es nur zwei Minuten. Sie hat eine Lunchbox dabei, Reis, Bananen, Süßkartoffeln, Tofu, bis um 17 Uhr arbeitet sie. Abends essen alle Familienmitglieder zusammen, sie wohnt natürlich im Haus ihres Sohnes, und dann sehen sie fern, und um 21 Uhr schläft Toshiko Taira.

Basho-fu, sagt sie, bedeute täglich neue Fragen, neue Aufgaben. Konzentration auf Details. Variationen dessen, was gestern war.

Darum geht es hier immer: um die Mischung zwischen Stabilität und Abwechslung, Sicherheit und Vielfalt. Darum geht es auch und vor allem bei der Ernährung.

Dr. Suzuki und seine beiden kanadischen Forschungspartner Craig und Bradley Willcox haben die sogenannte Okinawa-Diät ergründet. Ihre Ergebnisse:

Die Hundertjährigen Okinawas essen pro Tag sieben verschiedene Obst- und Gemüsesorten oder fünf verschiedene kleine Gerichte mit Obst und Gemüse. Sie essen 206 verschiedene Lebensmittel regelmäßig. Beliebt ist der »Regenbogen«: Pfeffer, Karotten, Blumenkohl, Spi-

nat, Aubergine, Gemüse in allen denkbaren Farben also; Soja-Produkte wie Tofu kommen hinzu, zudem ein bisschen Reis, dreimal die Woche Fisch, etwas seltener Schweinefleisch und kaum Zucker und nur 7 Gramm Salz pro Tag (12 Gramm sind der Durchschnitt im restlichen Japan).

»Oh«, das sagt Toshiko Taira, »ich kann sagen, womit man 100 Jahre alt wird: Jasmintee, Süßkartoffeln, Sojasprossen, Sojabohnen, Pfeffer, Zwiebeln, Kohl, Kürbis, Thunfisch, Karotten, Miso, Tofu, Goya.« Goya, wir erinnern uns, ist die bittere Melonensorte.

Aber nun entschuldigt sich Toshiko Taira. Es ist 11.30 Uhr, sie hat einen Termin: Massage.

Draußen parkt ein Taxi. Toshiko Taira greift nach einem kleinen Turnbeutel, handgefertigt aus den Fasern der Bananenstauden von Ogimi, und geht.

Wir sagten es bereits: Erst ganz am Ende unserer Reise in die Welt der sehr, sehr alten Menschen sind wir nach Japan geflogen.

Es war eine Reise, die zufällig anfing: mit einem Besuch bei einer uralten ehemaligen Hochspringerin; mit einem Konzert in New York und dem anschließenden Gespräch mit dem Komponisten; mit einer Begegnung mit drei über 100 Jahre alten Geschwistern in New York, die auf ein aufregend erfülltes Jahrhundert zurückblickten und immer noch kraftvoll agil waren.

Durch diese letzte Begegnung mit den Geschwistern Kahn wurden wir entflammt. Wer möchte das nicht: beschwingt und glücklich alt werden? Und so begann unsere Reise, die bald schon viel mit dem eigenen Dasein und den großen Fragen zu tun hatte: Worum geht es in der knappen Zeit, die wir haben?

Und was ist das: ein erfülltes Leben?