

# **Kirche und Gesellschaft**

Herausgegeben von der  
Katholischen Sozialwissenschaftlichen  
Zentralstelle Mönchengladbach

Nr. 138

## **Älterwerden als Lebenschance**

von Ursula Lehr

Verlag J. P. Bachem

Die Reihe „Kirche und Gesellschaft“ behandelt jeweils aktuelle Fragen aus folgenden Gebieten:

- Kirche in der Gesellschaft
- Staat und Demokratie
- Gesellschaft
- Wirtschaft
- Erziehung und Bildung
- Internationale Beziehungen / Dritte Welt

Die Hefte eignen sich als Material für Schul- und Bildungszwecke.

Bestellungen sind zu richten an die  
Katholische Sozialwissenschaftliche Zentralstelle  
Viktoriastraße 76  
4050 Mönchengladbach 1

**Redaktion:**  
**Katholische Sozialwissenschaftliche Zentralstelle**  
**Mönchengladbach**

„So muß als erstes und Entscheidendes gesagt werden, was überhaupt die Grundlage aller Lebensweisheit ist: daß in der richtigen Weise nur der alt wird, wer das Altwerden innerlich annimmt. Das ist durchaus nicht selbstverständlich und durchaus nicht leicht. Sehr oft nimmt der Mensch es nicht an, sondern erleidet es bloß“<sup>1)</sup>).

Doch, was heißt es, *Jasagen zum Alter*? Was heißt es, Älterwerden als Lebenschance zu sehen, als Gewinn und nicht als Verlust?

Es heißt, sich aktiv mit der neuen Lebenssituation auseinandersetzen; nach neuen Lebensaufgaben fragen; es heißt, sich umstellen auf neue Anforderungen und Aufgaben und nach Möglichkeiten und Grenzen innerhalb dieses veränderten Lebensraumes fragen. Altern „erleiden, erdulden“, nur der „guten alten Zeit“ nachzutruern, sich einem Veränderungsprozeß passiv ausgeliefert zu sehen und auch innere Auseinandersetzungen zu scheuen – und diese Scheu vielleicht noch unter Hinweis auf „Gottes Willen“ oder die „Unabänderlichkeit des Schicksals“ zu entschuldigen –, das entspricht nicht der Forderung einer Annahme des Alterns und seiner aktiven Bewältigung.

Freilich, Ja-sagen zum Alter ist in unserer Zeit schwerer denn je. In früheren Zeiten – und heute noch in manchen Ländern der Dritten Welt – bedeutete Altern zweifelsohne eine Chance, einen Gewinn. Der ältere Mensch wurde besonders geehrt und geachtet. Hier müssen wir Veränderungen feststellen und diesen realistisch begegnen.

### **Altern – ein Wertverlust in unserer Zeit?**

„Wenn ein alter Mensch stirbt, dann ist es, als wenn eine ganze Bibliothek verbrennt.“ Dieses afrikanische Sprichwort, das den *Wert* der Alten in einmaliger Weise zum Ausdruck bringt, hat bei uns heutzutage keine Gültigkeit. Funktionen des Speicherns und die Weitergabe von Wissen und Informationen ersetzen heute moderne Technologien. Freilich, die lebendige, durch eigene Erfahrung geprägte Mitteilung, die Veranschaulichung und damit die Chance zum Nacherleben, fehlt.

Die Funktion des Wissens- und Erfahrungsvermittlers ist für den älteren Menschen in unserer Zeit zumindest stark eingeschränkt, doch nicht erst seit der Einführung der Mikroelektronik. Tartler sprach schon 1961 von der „Funktionslosigkeit des Alters“ seit der beginnenden Industrialisierung. Während früher richterliche, beratende, heilende und lehrende Funktionen gerade den Alten, Erfahrenen, zugesprochen worden sind, werden sie heute dem Alter abgesprochen. Ist einmal die 65-Jahres-Grenze erreicht, wird man aus dem Richteramt entlassen, vom Schuldienst pensioniert und vom Chefarztposten einer Klinik abgelöst; selbst zu

ehrenamtlicher Tätigkeit im Kirchenvorstand wird man nicht mehr herangezogen. Man schickt ihn in den „Ruhe-Stand“.

„Ruhestand“ ist ein Phänomen unserer Zeit. In der vorindustriellen Gesellschaft war auch für den alten Menschen immer Arbeit da, selbst wenn die körperliche Schwerarbeit des Mähens und Pflügens dann durch eine leichtere des Kühe- und Gänsehütens abgelöst wurde – ein Beispiel eines „gleitenden“ Überganges aus dem Arbeitsleben.

### **Die Altersgrenze – ein Segen oder Fluch?**

Historische Studien<sup>2)</sup> belehren uns nur allzu deutlich: Früher gab es keine durch das Lebensalter (höchstens durch Krankheit) bestimmte Altersgrenze. So erfolgte auch keine gesellschaftliche Abwertung Älterer. Erst gutgemeinte Wohlfahrtseinrichtungen (wie Asyleinrichtungen und Pensionspläne) im Verlauf des 19. Jahrhunderts, mit denen man dann um die Jahrhundertwende nicht nur Bedürftige segnete, sondern – wie man glaubte, aus „Gerechtigkeitsgründen“ – alle über 65jährigen haben zum Prestigeverlust der gesamten älteren Generation beigetragen und die falsche Erwartung genährt, daß Alter generell Abbau, Hilflosigkeit und Bedürftigkeit bedeute. – Freilich, Altersversorgung bei Erwerbsunfähigkeit im Sinne von Beihilfen und Unterstützung gab es in verschiedenen Betrieben und Firmen in Deutschland bereits seit dem beginnenden 19. Jahrhundert, doch gearbeitet wurde auch weiterhin so lange, wie man arbeiten konnte. Die Beihilfe war lediglich ein Zuschuß zu der altersbedingten geringeren Arbeits- und Erwerbsfähigkeit.

In Deutschland ist die familienunabhängige Alterssicherung unter Bismarck mit dem 1889 durch den Reichstag beschlossenen Gesetz zur Alters- und Invalidenversicherung eingeführt worden: zunächst für den Arbeiter, 1913 auch für den Angestellten. Die Altersgrenze, ursprünglich auf 70 Jahre festgelegt (und damals in einer Zeit, als nur 2% der Bevölkerung zu den über 70jährigen gehörte) wurde 1916 auf 65 Jahre herabgesetzt. Zu dieser Zeit waren nur 4,4% der Bevölkerung 60 Jahre und älter. Bismarcks Ziel war, „dem Arbeiter das Recht auf Arbeit zu geben, solange er gesund ist; dem Arbeiter die Pflege zu sichern, wenn er krank ist, und ihm Versorgung zu sichern, wenn er alt ist“. Doch wann ist der Mensch „alt“? Wenn er heutzutage als 58jähriger noch knapp 20 Jahre vor sich hat? Um die Jahrhundertwende war der 50- und 60jährige weit eher „alt“, gesundheitlich belastet und seinem Lebensende näher als der Gleichaltrige heute! Immanuel Kant wurde 1774 vom Rektor und Senat anlässlich seines 50. Geburtstages geehrt und dabei mit „ehrwürdiger Greis“ titulierte, wenngleich er noch bis zu seinem 80. Lebensjahr geistige Leistungen vollbrachte.

Die Lebenschance des älteren Menschen lag in der vorindustriellen Zeit auch noch weit stärker als heute in der Familie; er leistete seinen Beitrag zu der Familie als Produktionsgemeinschaft. Die Familie war dann auch selbstverständlich bereit, für die Bedürfnisse, Fürsorge und Pflege des alten Menschen aufzukommen. Allerdings lassen historische Studien an diesem oft idealisierten Familienidyll gewisse Zweifel aufkommen. Die Großfamilie ist nicht nur in unserer Zeit aus mannigfachen Gründen überholt; sie war oft auch damals schon ein Problem<sup>3</sup>). Wandlungen im Agrarsystem, die Bearbeitung gleicher Landflächen durch weniger Arbeitskräfte, dadurch bedingte zunehmende Auswanderungen in die Städte und nicht zuletzt die Industrialisierung haben dazu geführt, daß der ältere Mensch in der Familie keine Funktion mehr hatte und somit seine Existenzsicherung im Alter durch die Familie nicht mehr selbstverständlich war. Damit wurde eine familienunabhängige Alterssicherung notwendig, die bei uns seit Bismarck Gesetz wurde.

Unabhängigkeit von der Familie war sicher für manche ältere Menschen ein Gewinn und eine Chance, sich eigenen Interessen und Aufgaben zuzuwenden; jedoch das Gefühl, „nicht mehr gebraucht zu werden“ in der Familie, bedeutete für viele, die keine außerhäuslichen Aufgaben kannten, einen Verlust.

Mit der Einführung einer an eine feste Altersgrenze gebundenen Alterssicherung ging eine Abwertung *aller* älteren Menschen einher. Während für sozial Schwächere und kränkliche Ältere die „Zwangspensionierung“ durchaus einen Gewinn bedeutete, hat sie für kompetente Ältere viele negative Auswirkungen. Eine an ein fixiertes Lebensalter gebundene Verrentungsgrenze geht von einem *generellen Altersabbau* aus und entspricht dem von der Wissenschaft längst widerlegten Defizitmodell des Alterns. Sie zwingt auch die noch Leistungsfähigen und Leistungswilligen zum Aufgeben ihrer wichtigsten Rolle und trägt damit zu einem umfassenden Ansehens- und Prestigeverlust aller Älteren bei.

Von einer Funktionslosigkeit und damit Wertlosigkeit des älteren Menschen im Beruf scheinen heute viele Personalräte in Wirtschaft und Verwaltung überzeugt, die schon 55- bis 58jährigen ein frühes Berufsende nahelegen. Freilich steht dahinter das Bestreben, Arbeitslosigkeit abzubauen – doch dies ist eine Kalkulation, die nicht aufgehen wird. Eine Vielzahl von Studien der letzten Jahre hat eindeutig den Beruf und das berufliche Umfeld als „Trainingsfaktor“ nachgewiesen. Hier wird der Mensch in vielen Funktionen gefordert. Wir wissen heute, daß Funktionen, die nicht gebraucht werden, verkümmern, sei es im körperlichen, seelisch-geistigen oder sozialen Bereich; es kommt zu einer Reduzierung körperlicher Aktivitäten, aber auch intellektueller Aktivitäten und zu einer Reduzierung von Sozialkontakten. So wage ich die herausfordernde Formulierung: Eine Verkürzung der Lebensarbeitszeit ist die teuerste

Form der Arbeitsplatzbeschaffung. Man spart zwar (vielleicht) Arbeitslosengeld, erhöht aber nicht nur die Rentenausgaben, sondern belastet zudem auch den Gesundheits- und Sozialetat.

Sollte sich die Funktion der Alten darin erschöpfen, Arbeitsplätze frühzeitig frei zu machen? „Werden wir nach kurzer Kindheit, einem Lebensviertel Ausbildung, einem Lebensviertel Beruf und 40% Ruhestand in die Todesanzeigen schreiben lassen müssen: starb nach einem langen, unerfüllten Leben?“<sup>4</sup>) Die heute in den Seniorenstand Erhobenen oder Abgedrängten, die Neuen Alten haben noch mehr als ein Viertel ihres Lebens vor sich! Wie kann man sicherstellen, daß die noch rüstigen Menschen nicht von einem relativ jungen Alter an zu einer passiven Existenz am Rande der Gesellschaft zur Funktionslosigkeit verurteilt und als unterstützungs- und hilfsbedürftig abgestempelt werden? Millionen von älteren Mitbürgern wollen sich nicht nur bei Seniorennachmittagen verbasteln lassen, – sie brauchen eine Aufgabe. Doch unsere Gesellschaft ruft dieses „Altenkapital“ leider oft nicht ab. Leider glauben auch heute noch manche Politiker, daß sie schon genug für die Alten getan haben, wenn sie ihnen Kaffee und ein Stück Kuchen spendieren.

### **„Altenlast“ oder „Altenkapital?“**

Die Neuen Alten, eine Generation der Endfünfziger und Sechziger in der sogenannten „nachberuflichen Lebensphase“, sind im allgemeinen noch *erwerbsfähig*, aber nicht mehr *erwerbstätig*. Sie leben als Generation zwischen Lebensmitte und Lebensabend; sie sind lebens- und berufserfahren. Sie stellen die zur Zeit am schnellsten wachsende Bevölkerungsgruppe dar. Sollen diese Tausende von Menschen zur *Altenlast* oder zu *Altenkapital* werden? Die Neuen Alten – sie könnten beruflich und in der Familie noch viel leisten, werden aber nicht mehr gebraucht. Dreigenerationenhaushalte sind äußerst selten; „Singularisationstendenzen“ werden immer deutlicher. Diese sollte man jedoch nicht für die Funktionslosigkeit verantwortlich machen, sondern umgekehrt: die Funktionslosigkeit des alten Menschen in der Familie führte zur Trennung zwischen den Generationen. Bestimmte Funktionen, die ältere Menschen früher übernahmen, sind dank der wirtschaftlichen Entwicklung und der Ausstattung der Haushalte mit technischen Geräten überflüssig geworden.

Diesen Veränderungen nachzutruern, führt uns nicht weiter. Wir sollten jedoch ganz nüchtern konstatieren: Der ältere Mensch von heute hat eine Vielzahl von Funktionen, die alte Menschen in früheren Zeiten innehat- ten, verloren. Im beruflichen Bereich wird er zu einem Zeitpunkt „freige- stellt“, der zu früh ist, um sich auf das Altenteil zu begeben. Vielfältige Änderungen im familiären Bereich – vom Rückgang der Dreigeneratio-

nenfamilie bis zu nachlassenden Geburtenzahlen, von der Technisierung der Haushalte bis zur Informationselektronik – führen ebenso dazu, daß der ältere Mensch heute „nicht mehr gebraucht“ wird.

Funktionsverlust führt zu Kompetenzverlust. Fähigkeiten, die nicht gebraucht werden, verkümmern. Das führt zur Unzufriedenheit und erschwert den Alternsprozeß, während das „Gefühl, gebraucht zu werden“, ein Garant für ein Wohlbefinden im Alter ist, wie zahlreiche Untersuchungen belegen.

### **Kompetenz im Alter – Wunsch oder Wirklichkeit?**

Während andere Länder die Beziehungen zwischen den Generationen unter der Thematik der „mutual care“, der *gegenseitigen Hilfe* diskutieren, während internationale gerontologische Tagungen dem Thema „produktives Altern“<sup>5</sup> oder „markers of successful aging“ (Anzeichen für erfolgreiches Altwerden) gewidmet werden, diskutiert man in der Bundesrepublik Alternsfragen vorwiegend unter dem Aspekt der Alterns*probleme*. Diese negative Sicht wird durch die Medien, aber zeitweise auch durch die Forschung verstärkt. Man interessiert sich in der Öffentlichkeit oft nur für *Verluste*, welche das Alter mit sich bringt, nicht aber für etwaige *Gewinne*. Auch manche Forschung fragt nur, was der alte Mensch nicht (mehr) kann und interessiert sich weniger dafür, was er (noch) kann oder was er sogar besser kann als früher.

Internationale Experten auf dem Gebiet der Gerontologie haben festgestellt:

„Untersuchungen belegen eindeutig: die meisten älteren Menschen erfreuen sich einer verhältnismäßig guten Gesundheit und sind durchaus noch fähig, produktive Tätigkeiten auszuführen. Manche politischen und administrativen Maßnahmen verkennen jedoch die physischen, emotionalen und intellektuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Älteren. Sie sind an einem negativen, durch das Defizitmodell charakterisierten Altersbild orientiert. Diese negative Erwartungshaltung dem älteren Menschen gegenüber beeinflusst jedoch seine körperliche Gesundheit und seine geistige Kompetenz und erzeugt oftmals erst Abhängigkeit. Die Gesellschaft sollte daher ältere Menschen als Gewinn, als ‚ressource‘, betrachten, nach ihren besonderen Vorzügen und Fähigkeiten fragen, nach ihren speziellen einmaligen Erfahrungen und sich diese zunutze machen: ‚The elderly must be recognized as a resource that would benefit society and the elderly themselves‘“<sup>6</sup>).

Von diesen Erkenntnissen nahm man bei uns in der Öffentlichkeit kaum Notiz. Begriffe wie *Altenlast*, *Rentenlast* beherrschen die sehr einseitig geführte Diskussion. Warum heben wir nicht das *Altenkapital*, die Alters-

*kompetenz* deutlicher hervor? Belege für dieses Altenkapital konnte man beim Seniorenkongreß am 19. März 1986 in Bonn wie auch bei den verschiedenen Wahlveranstaltungen für Senioren oder bei Zusammenkünften der „Seniorenräte“ auf kommunaler oder Landesebene durchaus beobachten.

Die meisten älteren Menschen sind kompetent: Der Begriff der Kompetenz umfaßt im weitesten Sinne die „Fähigkeit zu einer selbständigen und einigermaßen sinnerfüllten Lebensführung“<sup>7)</sup>. Kompetenz erlangen heißt nicht nur, lernen zu überleben, sondern selbständig, autonom und dennoch in Übereinstimmung mit seiner Umgebung leben. Man spricht von „sozialer Kompetenz“ und faßt darunter 1. den effektiven Vollzug sozialer Rollen, 2. die Fähigkeit, mit Schwierigkeiten fertig zu werden und 3. sozialen Rollenanforderungen gerecht zu werden und Schwierigkeiten bewältigen zu können.

Untersuchungen zeigen, daß eine hohe Kompetenz selbst bei der überwiegenden Anzahl der über 70- und über 80jährigen gegeben ist und einhergeht mit Aktivität, Anregbarkeit und Erhaltung der eigenen Interessen, mit aktiver Auseinandersetzung mit Belastungssituationen, ebenso mit einer erhöhten außerfamiliären Interaktion und mit hohem Engagement in verschiedenen sozialen Rollen.

### **Das Ausmaß der Pflegebedürftigkeit – oft überschätzt**

Auch internationale Untersuchungen bestätigen eine hohe Kompetenz – d. h. eine geringe Ausprägung der Hilfsbedürftigkeit – bei der überwiegenden Zahl auch der über 80- und 90jährigen. Schweizer Erhebungen sprechen beispielsweise von 4,6% bedingt leistungsfähigen, von 2,1% weitgehend hilfeabhängigen und 2,1% vollständig hilfeabhängigen Betagten<sup>8)</sup>. Nach der international bekannten repräsentativen Studie von Svanborg et. al.<sup>9)</sup> bedürfen 3,3% aller über 70jährigen (5% der über 75jährigen) ständiger Hilfe; weitere 5% der über 75jährigen bedarf gelegentlicher Hilfe (für Fußpflege, Haarwäsche z. B.). Immerhin konnten nach Svanborg noch 95% der 70- bis 74jährigen in Oslo allein, ohne jede Hilfe außer Haus gehen; bei den über 80jährigen waren es noch 58% (wenn gleich eine Begleitung bei Gängen außer Haus nicht unbedingt mit Pflegebedürftigkeit gleichzusetzen ist). Diese Daten, die man noch durch viele Studien aus aller Welt ergänzen könnte, wurden nicht aufgrund von schriftlich zu beantwortenden Fragebögen (wie sie bei der SOCIAL-DATA-Studie zur Anwendung gelangten) gewonnen, sondern durch eingehende klinische Untersuchungen.

Ist die Bundesrepublik vor einigen Jahren durch problematische Einstufungskriterien zu einem „Land der Schwerbehinderten“ geworden, so



besteht nun die Gefahr, daß wir zu einem „Land der Pflegebedürftigen“ werden, wenn angeblich zwei Millionen der (ca. 12 Millionen) über 60jährigen Bürger als „pflegebedürftig“ eingestuft werden. Dies sind Zahlen, die in keinem Land der Welt in nur annähernder Höhe festgestellt werden.

Auf einer internationalen Tagung 1986 hat DAATLAND von einer sehr gründlichen Erhebung des Norwegischen Gerontologischen Instituts berichtet und festgestellt: „Eigentliche Pflege benötigen weniger als 6–8% der über 80jährigen.“ DAATLAND setzte sich kritisch mit bestimmten Forschungsmethoden auseinander (die z. B. direkte Fragen einschließen wie: „Gibt es jemanden, dem Sie regelmäßig helfen?“). Auf diese Weise erhält man sehr hohe „Hilfscores“ für ein Verhalten, das eigentlich selbstverständlich sei und auch ohne eigentlichen „Bedarf“ gewährt werde, z. B. beim Einkauf etwas mitbringen, das Essen kochen übernehmen und dergleichen. Zudem setzen nicht alle Service-Angebote, wie z. B. Essen auf Rädern, Wäschedienste, Haushaltsdienste und andere, Pflegebedürftigkeit voraus.

Wir sollten die zunehmende Pflegebedürftigkeit alter Menschen nicht erst herbeireden! Zunächst einmal ist es grundverkehrt, den heute (mit problematischen Methoden) errechneten Prozentanteil über 80jähriger Pflegebedürftiger auf die Population der über 80jährigen von morgen zu übertragen. Schließlich zeigt der heute 50jährige (oder 60-, 70-, 80jährige) auch einen weit besseren Gesundheitszustand als der Gleichaltrige vor 20 oder 50 Jahren. – Immerhin sind auch bei uns in der Bundesrepublik von allen 60–70jährigen 98% weder pflegebedürftig noch leben sie in Heimen. In der Gruppe der 70–80jährigen sind es noch 89% und in der Gruppe der 80–90jährigen immerhin noch 71%. Gewiß, manche von ihnen bedürfen gelegentlicher Hilfe, doch sie alle können noch selbständig ihr Leben führen. Immerhin sind es 9 von 10 Personen in der Gruppe der 60–70jährigen, die überhaupt keine Hilfe brauchen; es sind 7 von 10 Personen im Alter von 70–80 und nur 4 von 10 Personen im Alter über 80 und über 90 Jahre, die ohne die geringste Hilfe ihr Leben im Alltag meistern<sup>10)</sup>.

Dennoch neigt man bei uns dazu, ältere Menschen, zumindest aber die über 70-, 80jährigen, von vornherein als Behinderte, Hilfs- und Pflegebedürftige zu sehen. Muß nicht angesichts dieser vorherrschenden Meinung jeder Älterwerdende dann Angst haben, zu einem Pflegefall zu werden, so daß sich aufgrund der negativen Erwartungshaltung erst eine Pflegebedürftigkeit einstellt? Der ältere Mensch, der Hinfälligkeit erwartet, ergibt sich dann schneller seinem „Schicksal“, verzagt, anstatt durch Interventionsmaßnahmen dagegen anzugehen. Hier haben wir es mit einer „self-fulfilling prophecy“ zu tun. Freilich, Pflegebedürftigkeit ist auch zu disku-

tieren, aber sie darf nicht diese beherrschende Stellung in der Frage des Alterns einnehmen.

„Es ist ein gravierender Irrtum, Gesundheits- und Betreuungsprobleme so in den Vordergrund der Diskussion von Alternsfragen zu stellen, als ob der Ältere hauptsächlich Langzeitpflege in Hospitälern oder Pflegeheimen braucht“ (Gleason 1980); die „ideale Situation für ältere Menschen ist, weiterhin kompetent zu bleiben und unabhängig in ihren eigenen Wohnungen zu leben“ – und diese Kompetenz erreicht man am besten, wenn Selbstsicherheit und Selbstvertrauen der älteren Generation gefördert wird. Bei den Salzburger Hochschulwochen über „Produktives Altern“ wurde einleitend festgestellt: Die einseitige Diskussion um Pflegeheime und Rentenpolitik trifft nicht die wahre Situation des älteren Menschen. Der „Produktivität“ (im weitesten Sinne, über den ökonomischen Begriff hinausreichend) alter Menschen muß mehr Beachtung geschenkt werden als der „dependency“, der Abhängigkeit. Es gilt zu überlegen, wie man das produktive Potential älterer Menschen für die Gesellschaft mobilisieren kann, denn „the participation of older people enriches societies, economically, culturally and spiritually“<sup>11</sup>). Gesundheit und Produktivität sind eng miteinander verbunden: der Verlust des einen zieht den Verlust des anderen nach sich. Produktivität, Kompetenz, das Gefühl gebraucht zu werden, beeinflussen die Gesundheit positiv. „Es trifft nun einmal nicht zu, daß Langlebigkeit die Phase der Hinfälligkeit und Unfähigkeit erweitert hat; doch es ist unsere Unfähigkeit, uns darauf einzustellen und unsere Erwartungen an den alten Menschen so zu verändern, daß wir ältere Menschen zur Produktivität ermuntern und ihnen wenigstens erlauben, ihre Fähigkeiten auszuüben und damit weiter zu trainieren“<sup>12</sup>). Solange wir ältere Menschen nicht als kompetent und produktiv wahrnehmen, machen wir ihr Leben zu einem Risiko, zur „Last“. Es gilt, Barrieren, unsere negativ getönten Erwartungshaltungen und entsprechende Umweltgegebenheiten zu beseitigen und ältere Menschen zu ermuntern, aktiv, produktiv zu werden, innerhalb und außerhalb des Berufes, und dadurch Abhängigkeit zu vermeiden und somit ihre Gesundheit zu stärken<sup>13</sup>).

### **Die notwendige Korrektur des Bildes vom alten Menschen**

Es ist eine der großen Fehlentwicklungen unserer Zeit, daß wir den älteren Menschen vom Ratgeber in die Rolle des Beratenen gedrängt haben! Die Vielzahl von Ratgeber-Angeboten in Publikationen, in Rundfunksendungen, Volkshochschulprogrammen und Akademieveranstaltungen läßt alte Menschen als besonders „ratbedürftig“ erscheinen. Sind Senioren heute wirklich so inkompetent? Nein, das sind sie nicht! Wissen-

schaftliche Untersuchungen und viele praktische Beispiele, die vom Durchschnitt der Altenbevölkerung ausgehen und normale Alternsprozesse studieren und nicht – wie manche medizinisch oder gar psychiatrisch angelegte Studien – sich nur mit dem Kranken, Verwirrten, Dementen befassen, belegen die hohe Kompetenz im Alter. Altern kann bei ungünstigen Bedingungen einen Kompetenzverlust bedeuten, bei günstigen Voraussetzungen jedoch einen Kompetenzgewinn. Diese günstigen und förderungswürdigen Bedingungen sind u. a. zu sehen

- in der Korrektur des negativen Altersbildes eines Hinfälligen und Pflegebedürftigen seitens der Gesellschaft und in der Schaffung von Voraussetzungen für ein positives Selbsterleben im Alter;
- in einem auch im hohen Alter noch fortzusetzenden Training der körperlichen, sozialen, aber auch der geistigen Fähigkeiten; einem Training der Umstellungsfähigkeit (auch auf das Zeitalter der Mikroelektronik!) und einem Training der Fähigkeit zum Neulernen;
- in der Gewährleistung von Eigenständigkeit in einer von dem Älteren selbst bevorzugten stimulierenden Umgebung; der alte Mensch soll selbst entscheiden, wo er wohnen will;
- in der Herausforderung auch der älteren Menschen zur Aktivität und Produktivität, zur Verantwortungsübernahme und zur Selbstbestimmung;
- in der Gewährleistung einer als sinnvoll erlebten Aufgabe;
- in der Pflege familiärer, aber besonders für eine Kompetenz im Alter noch wichtigeren Pflege außerfamiliärer anregender Sozialkontakte mit der eigenen und mit anderen Generationen.

### **Neue Funktionsbereiche in Familie und Gesellschaft**

Es liegt an der Gesellschaft und an jedem einzelnen, ob die durch die zunehmende Langlebigkeit gewonnenen Jahre wirklich als „gewonnene“ oder als „verlorene Jahre“ erlebt werden. Gewonnene Jahre werden sie für uns, wenn wir uns neuen Aufgabengebieten oder Interessen zuwenden – wenn wir Pläne realisieren, die wir längst hatten, aber während des Erwerbslebens vielleicht nicht verwirklichen konnten. Es liegt aber auch an der Gesellschaft, ob sie Möglichkeiten dazu bietet oder diese lähmt. Gilt es nicht, ein brachliegendes Potential zu nutzen, auch in der Politik? Eine zukünftige Politik sollte nicht *für* die Alten, sondern *mit* den Alten und in manchen Bereichen sogar *von* den Alten gemacht werden. Für Kompetenz im Alter und eine günstige Beeinflussung der Alternsprozesse sind ganz entscheidend *neue Lebensaufgaben* in der nachberuflichen Phase. Jeder einzelne sollte sich *selbst* neue Aufgabenbereiche suchen und die Gesellschaft dieses Bestreben fördern.

So kann es sinnvoll erscheinen, durch *Aus- und Weiterbildung* das nachzuholen, was man bislang nicht erreichen konnte. Für manchen Betagten mag sogar ein reguläres Universitätsstudium in Frage kommen. Für andere bietet die „Seniorenuniversität“ oder „Universität für das dritte Lebensalter“, wie wir sie u. a. aus den Modellversuchen in Dortmund, Marburg, Mannheim und Frankfurt kennen, eine neue Betätigung. Dem Bildungsbedürfnis können auch *Bildungsreisen*, das Erlernen einer neuen Sprache, das Aufnehmen von Wissen in Volkshochschulkursen und Familienbildungsstätten, das Auffrischen oder gar der Neuerwerb von Fähigkeiten und Fertigkeiten handwerklicher oder künstlerischer Art entgegenkommen. – Nicht zu vergessen sind *sportliche Betätigungen*, das regelmäßige Treffen im Kreise Gleichgesinnter, das Altern als Gewinn erleben läßt.

Freilich, derartige Angebote kosten Geld, doch sie tragen zweifellos zur Erhöhung der Lebensqualität bei und leisten einen wertvollen Beitrag für die gesamte Gesellschaft. Solche Aktivitäten können in der Regel zu Kompetenzerwerb und Kompetenzerhaltung führen und für andere Menschen wiederum nutzbringend eingesetzt werden, sie können schließlich bei den Betagten selbst einem geistigen Abbau und vorzeitiger Hinfälligkeit vorbeugen.

Einen weiteren Aufgabenbereich kann die *familiäre Situation* bieten. Zwar werden nicht alle Ruheständler Enkel haben; doch Kindern und Enkelkindern zu helfen und zu raten, aber auch Verwandten oder Freunden, mag für manche Ältere eine wichtige Lebensaufgabe sein. In einigen Fällen ist für Ruheständler sogar noch die Sorge um die eigenen sehr alten Eltern eine herausfordernde Aufgabe. Allerdings sollte man sich der Begrenzung einer solchen im sechsten und siebten Lebensjahrzehnt erbrachten Familienpflege (bzw. Tochterpflege) bewußt sein.

Das *Engagement im sozialen und kirchlichen Bereich*, in Sozialstationen, in der Lebenshilfe für geistig Behinderte, in Krankenhausdiensten, Besuchsdiensten, Telefondiensten, in der Bahnmissionsmission u. a., ebenso in den noch stärker auszubauenden Bereichen der Nachbarschaftshilfe und in verschiedenen Angeboten der älteren für die jüngere Generation bietet für nicht wenige Menschen Erfüllung im Alter und vermittelt das Gefühl, gebraucht zu werden. Je nach Art dieser ehrenamtlichen Tätigkeiten sollte allerdings eine Möglichkeit zur Qualifizierung angeboten oder sogar verlangt werden. Dringend sollte auch nach Wegen gesucht werden, den ehrenamtlichen Tätigkeiten wenigstens die Kosten zu erstatten bzw. eine steuerliche Berücksichtigung zu ermöglichen.

Weitere wesentliche Lebensaufgaben können für manche Frührentner, Rentner oder Pensionäre auf der Basis der ehemaligen *Berufsqualifikation* erschlossen werden. Hier ist keineswegs nur an emeritierte Universi-

tätsprofessoren oder an ehemalige Lehrer und Studienräte gedacht, sondern auch an die früheren Handwerker.

Für manche bietet sich die Gelegenheit zur Mitarbeit im „Senior-Experten-Service“, in dem Senioren ihre fachliche Kompetenz kostenlos den Aufgaben der Entwicklungshilfe zur Verfügung stellen, oder in der „Kompagnie des guten Willens“, in der Rentner und Pensionäre ihr handwerkliches Können für soziale Einrichtungen einsetzen, oder in Zusammenschlüssen von „Senioren-Experten“ oder „Aktiv-Senioren“ zur Unterstützung junger Menschen, die eine selbständige Existenz gründen wollen oder auch junger Menschen, die irgendwie in Not geraten sind. Es wäre auch daran zu denken, erfahrene Ruheständler als Berater in Arbeitslosenzentren hinzuzuziehen. Hier wird das „Know-how“ der erfahrenen Generation weitervermittelt.

Bei derartigen Aktivitäten von Ruheständlern für die Gemeinschaft sollte überlegt werden, wie seitens der Gesellschaft das ehrenamtliche Engagement gefördert werden kann oder zumindest Behinderungen aufgehoben werden können. So sollte erwogen werden, anfallende Sachkosten zu ersetzen oder zumindest steuermindernd zu berücksichtigen. Auch ist an die Zurverfügungstellung von Ressourcen zu denken, welche die ehrenamtliche Tätigkeit erst ermöglichen, z. B. Fahrzeuge, Maschinen, Arbeitsmaterial, Bereitstellung einer Sekretärin.

Senioren von heute sind in der überwiegenden Mehrzahl nicht zu Pflegenden, zu Betreuenden, zu Beratenden, sondern sind selbst Pfleger, Betreuer, Ratgeber. Rufen wir doch ihren Rat ab! Fördern wir doch die Beziehungen zwischen den Generationen im Sinne einer Gegenseitigkeit und Partnerschaft! Stoßen wir die Alten nicht in ihre Familien zurück und glauben nicht, daß sie dort am besten aufgehoben seien.

Es liegt zu einem großen Teil an uns, an der Gesellschaft, ob das Alter zur Funktionslosigkeit verurteilt ist und damit zweifelsohne problembelastet erlebt wird. Es liegt aber auch zu einem gewissen Teil an jedem einzelnen selbst, ob er bereit ist, sich neue Lebensaufgaben im Alter zu suchen oder ihm angetragene Aufgaben zu übernehmen.

### **Altwerden bei innerer Zufriedenheit**

Denken wir auch an den reichen Schatz von Erfahrungen nahezu aller älteren Menschen, welche vielfältige Not- und Belastungssituationen in ihrem Leben durchgestanden und auch gemeistert haben! Sie haben gelernt, mit Krieg und Flüchtlingsschicksal, mit Inflation und Währungsreform, mit Verlust von Hab und Gut, mit Arbeitslosigkeit und Armut umzugehen, ohne zu verzagen. Sie haben gelernt, familiäre Enttäuschungen, partnerschaftliche Zwistigkeiten, (vermutliche) Fehlentwicklungen

der eigenen Kinder, Trennungen und Verlust von geliebten Menschen nicht nur hinzunehmen, sondern auch zu verarbeiten.

Aus einer etwas distanzierteren Sicht gelingt den älter gewordenen Menschen weit eher eine Zusammenschau ihres Lebensweges, eine Würdigung mancher Lebensereignisse in einem Gesamtzusammenhang. In den meisten Fällen resultiert gerade daraus eine innere Zufriedenheit, welche als „Abgeklärtheit des Alters“ erscheint und zu einem positiven Erleben des Alters beiträgt.

Untersuchungen zur Zufriedenheit im höheren Alter machen deutlich, daß die Mehrheit der älteren Menschen die letzte Lebensphase als *Gewinn* erleben, – es sei denn, eine schwere Erkrankung hat sich eingestellt. Immer wieder bekamen wir bei unseren Untersuchungen zu hören, daß man heute manches Leid, das einen vor Jahrzehnten „fast zerbrochen“ habe, als Gewinn begreift und daß manche bittere Erfahrung im Grunde sogar innerlich „reicher“ und reifer gemacht habe.

Vor allem sind es die im Laufe eines langen Lebens erworbenen „Formen der Auseinandersetzung“, mit denen man schwierigen Lebenssituationen zu begegnen gelernt hat, die heute den Lebenskampf erleichtern und letztlich zu einer „Kompetenz“ im Alter beitragen. Weisheit und Kompetenz im Alter resultieren aus der Fähigkeit, unter all den Möglichkeiten, welche Wahrnehmung, Verstand und Einbildungskraft zur Entscheidung anbieten, die erfolgversprechendste Auswahl zu treffen. Ein breiter Erfahrungsschatz, emotionale Ausgeglichenheit und Abgeklärtheit stärken diese Fähigkeit, mit Konflikten und Belastungen besser umzugehen. Nicht zu übersehen ist dabei die erst im Alter vollendete Kunst, Kompromisse zu schließen. Aufgrund des Studiums vieler Biographien stellt Thomae fest: „So scheint die Fähigkeit zum Glück und zum inneren Ausgleich im Alter nicht zuletzt von dem Ausgang jener Auseinandersetzungen abzuhängen, welche aus dem *Innewerden der Unvollkommenheiten in diesem Dasein* entstehen. Die Jugend bis weit hinein ins dritte und vierte Lebensjahrzehnt fordert oder erwartet mehr oder minder unbedingt, gleichgültig, ob in materieller oder ideeller Hinsicht. Dann aber lernt der Mensch, mit den Verhältnissen, wie sie sind, Kompromisse zu schließen. Diese Kunst des Kompromisse-Schließens erscheint dem jüngeren Menschen häufig als etwas Anrühiges, dem älteren wird sie mehr und mehr zu der einzig geziemenden Form der Auseinandersetzung mit der Wirklichkeit. Altern in dem positiven Sinn des Reifens gelingt dort, wo die mannigfachen Enttäuschungen und Versagungen, welche das Leben dem Menschen in seinem Alltag bringt, weder zu einer Häufung von Ressentiments, von Aversionen oder von Resignation führen, sondern wo aus dem Innewerden der vielen Begrenzungen eigenen Vermögens die Kunst zum Auskosten der gegebenen Möglichkeiten erwächst“<sup>14</sup>).

## Alter als Vollendung

Man erlebt das eigene Alter nicht mehr als Zeit, die man hinter sich hat, sondern als Zeit, die man noch vor sich hat. Auch wenn die Zeit der Zukunft letztlich begrenzt ist und gerade deswegen als besonders wertvoll erscheint, so ist das „Zeithaben“ in der Gegenwart ein alterstypisches Phänomen, das als Gewinn dankbar angenommen werden sollte. Leider weisen manche ältere Menschen das „Zeit-Haben“ oft weit von sich und spielen den Überbeschäftigten. Schade, sie sollten Zeit haben, sich Zeit nehmen, für sich selbst und für andere. Sie sollten sich Zeit nehmen zum Nachdenken, zum Rückblick über das vergangene gelebte und nicht-gelebte Leben, Zeit, um sich mit sich selbst und ihrem Schicksal zu versöhnen.

Bemühen wir uns um eine positive Sicht des Vergangenen und des Zukünftigen. Die Hektik des Berufslebens, die ständige Terminnot ist vorbei. Familiäre Aufgaben sind im allgemeinen erfüllt. Nun gilt es, die Zeit zu nutzen, sich den Dingen zuzuwenden, die einem persönlich Freude machen! Nun gilt es, sich noch einmal mit sich selbst, seinen Zielen und auch geheimen Wünschen auseinanderzusetzen, sich diese selbst einzusetzen und sie in die weitere Lebensplanung mutig miteinzubeziehen. Nur so kann das Alter als Phase der Selbstverwirklichung, der Vollendung gesehen werden.

Auch das Alter ist Leben. „Es bedeutet nicht nur das Ausrinnen einer Quelle, der nichts mehr nachströmt; oder das Schlawfwerden einer Form, die vorher stark und gespannt war; sondern es ist selbst Leben von eigener Art und eigenem Wert. Wohl bedeutet es die Annäherung an den Tod; aber auch der Tod ist ja noch Leben. Er ist nicht nur ein Aufhören und Zunichtwerden, sondern trägt einen Sinn in sich. Denken wir an die Doppeldeutung, die das Wort ‚enden‘ hat, und die in Verbindung mit dem Eigenschaftswort ‚voll‘ zutage tritt. ‚Voll-enden‘ heißt wohl zuende bringen, aber so, daß darin das sich erfüllt, worum es geht. So ist der Tod nicht das Nullwerden, sondern der Endwert des Lebens – etwas, das unsere Zeit vergessen hat. Die Alten haben von der ‚ars moriendi‘ gesprochen, von der Kunst des Sterbens, und damit sagen wollen, es gäbe ein falsches und ein richtiges Sterben: das bloße Ausrinnen und Zu-Grunde-Gehen – aber auch das Fertig- und Vollwerden, die letzte Verwirklichung der Daseinsgestalt. Wenn das vom Tode gilt, dann um so mehr vom Altern. Die erste Bedingung dafür aber ist die Annahme . . . So besteht das Problem des Alterns darin, daß der Mensch es annehme, seinen Sinn verstehe und ihn verwirkliche.

Etwas anderes muß aber hinzugefügt werden: Es hängt viel davon ab, daß die Allgemeinheit ebenfalls und ihrerseits das Alter annehme; ihm redlich und freundlich das Recht des Lebens gebe, das ihm zukommt“<sup>15</sup>).

## **Anmerkungen:**

- 1) Guardini, R.: Die Lebensalter – ihre ethische und pädagogische Bedeutung, Würzburg 1959, S. 81 (6. Aufl. 1961).
- 2) U. a. Imhof, A. E.: Die gewonnenen Jahre – von der Zunahme unserer Lebensspanne seit dreihundert Jahren, München 1981; Haber, C.: Beyond sixty-five; the dilemma of old age in America's past, Cambridge 1983.
- 3) Siehe z. B. Tews, R.: Soziologie des Alterns, Heidelberg 1971; Rosenmayr, L.: Die späte Freiheit: das Alter – ein Stück bewußt gelebten Lebens, Berlin 1983.
- 4) Sommer, Th., DIE ZEIT, Leitartikel vom 6. 4. 1984.
- 5) Butler, R. N., und Gleason, H. P. (Hrsg.), Productive aging, New York 1985, S. 1–13.
- 6) International Association of Gerontology: Foundation of a policy for the aged in the 1980s and beyond. – A message to the World Assembly on Aging of the United Nations, Wien 1982, S. 273; Gerontology, 28, 271–280, 1980.
- 7) Thomae, H.: Alternsstile und Alternsschicksale, Bern 1983, S. 153.
- 8) Wieltchnig, E.: Unabhängigkeit im Alter, Bern 1982.
- 9) Svanborg, A., Landahl, S., Mellström, A.: Basis issues of health care. In: Thomae, H., und Maddox, G. L. (Hrsg.), New perspectives in old age, New York 1982, S. 31–51.
- 10) Rückert, W.: Zur Situation älterer Menschen in der Bundesrepublik Deutschland. In: Evangelische Aktionsgemeinschaft für Familienfragen (Hrsg.), Die ältere Generation – Last und Chance für Familie und Gesellschaft. Dokumentation Nr. 2 der EAF-Fachtagungen, Bonn 1985.
- 11) Butler, R. N., in: Ders. und Gleason, H. P. (Hrsg.), a. a. O., S. X.
- 12) Das., S. 3.
- 13) Svanborg, A.: Biomedical and environmental influences on aging. In: Butler, R. N., und Gleason, H. P. (Hrsg.), a. a. O., S. 15–27.
- 14) Thomae, H.: Zur Entwicklungs- und Sozialpsychologie des alten Menschen, in: Der öffentliche Gesundheitsdienst, 10, 3, 8–396, 1959; zit. nach Lehr, U., und Weinert, E. (Hrsg.), Hans Thomae: Dynamik des menschlichen Handelns, 1944–1984. Bonn 1985. S. 364.
- 15) Guardini, R., a. a. O., S. 82f.

## **Weitere Literatur:**

- Lehr, U.: Psychologie des Alterns, 5. Auflage, Heidelberg 1984.  
Tartler, R.: Das Alter in der modernen Gesellschaft, Stuttgart, 1981.

## **Zur Person der Verfasserin**

Dr. phil. Ursula Lehr, Professorin für Gerontologie an der Universität Heidelberg.