

# Älterwerden heute

Die neue Altersgeneration tritt selbstbewusst auf und gestaltet ihr Leben selbstverantwortlich. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für ihr Wohlbefinden.



## Von Helmut Bachmaier

In Turnschuhen und trendiger Kleidung, sportlich-aktiv, locker und sonnengebräunt, mobil und dynamisch, auf dem Velo oder beim Jogging – so begegnen uns heute oft Ältere in der Stadt oder in den umliegenden Wohnsiedlungen. Sie dokumentieren durch ihre Kleidung und durch ihr Verhalten, dass sie noch nicht zu den Alten gezählt werden wollen, vielmehr dass sie durchaus mit der Jugend mithalten können.

Auch auf anderen Gebieten versuchen ältere Menschen, mit der Jugend gleichzuziehen: Sie büffeln

für Fremdsprachen, reisen in die Welt hinaus oder üben sich am Computer. Andere studieren noch in den späten Jahren an einer Universität, nicht um einen qualifizierenden Abschluss zu erreichen, sondern um es sich selbst zu beweisen.

## ■ Wandel des Altersbildes

Diese Art von Selbsterfahrung, Selbstaktualisierung und Selbstbestätigung ist ein markantes Zeichen für das neue Rollenbild vom Alter, das sich in unserer Gesellschaft allmählich durchsetzt. Es ist ein Zeichen für ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein, auch wenn es zuweilen auf eine Nachahmung der Jüngeren hinausläuft.

Die Vorstellungen vom Alter und das Selbst-Bild älterer Personen haben sich in den letzten Jahren erheblich gewandelt. Die frühere Gleichsetzung von alt=arm=krank hat keine Gültigkeit mehr. Diese Veränderungen gehen aber nicht unbedingt einher mit einem gleichzeitigen radikalen Wertewandel. Äusserlich, im Erscheinungsbild, ist manches anders geworden – mit Folgen für einige alte und neue Bedürfnisse. Die elementare Wertorientierung dieser Personengruppe hat sich dagegen kaum grundsätzlich verändert, sondern sich eher als konstant erwiesen.

## ■ Werte im Alter

Immer noch stehen Gesundheit und Sicherheit an erster Stelle. Sicherheit in einem umfassenden Sinne: als finanzielle, als Wohn-, als persönliche Sicherheit. Ein weiterer Wert ist die Selbständigkeit, also möglichst lange sein Leben selbst gestalten zu können, ohne fremde Hilfe. Dabei stehen Massnahmen der Selbständigkeitsförderung, dazu zählt insbesondere gezielte Prävention, im Vordergrund. Von der Wohnung wird erwartet, dass sie so gebaut und eingerichtet ist, dass sie auch in den späteren Jahren weitgehend ein autonomes Leben ermöglicht. Standards hierfür sind: Vermeidung von Stolperfallen (schwellenfreie Böden oder fixierte Teppiche), angemessene Beleuchtung, die richtige Platzierung der Haushaltsgeräte oder flexibel verwendbare Einrichtungsgegenstände.

Von vielen älteren Menschen wird die Bedeutung der eigenen Wohnsituation unterschätzt. Da in dieser Lebensphase die Aufteilung in Arbeitsplatz und Wohnraum nicht mehr gegeben ist, spielt sich das Leben zu einem grossen Teil in den eigenen vier Wänden ab. Deshalb sind Wohnungsanpassungen oftmals ein guter Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität.

In unseren modernen Gesellschaften ist der Kontakt zwischen den Menschen nicht so intensiv wie im traditionellen Dorf. Gemeinsamkeiten und Gemeinschaft sind nicht mehr selbstverständlich und stellen sich auch nicht von selbst her. Deshalb hat die Parole „Gemeinsam statt einsam“ gerade für

die spätere Lebensphase ein besonderes Gewicht.

Bei älteren, verwitweten Frauen treten Einsamkeitsgefühle vermehrt auf, oft noch verstärkt durch die Distanz zu Kindern und Enkeln, die an einem entfernten Ort wohnen. Älterwerden bedeutet heute für Frauen etwas anderes als für Männer. Überdurchschnittlich viele Frauen geben in Umfragen an, dass sie keine Vertrauensperson in ihrer Nähe haben, dass sie zuweilen an Depressionen leiden. Hier ist es erforderlich, Kontakte in der Nachbarschaft zu knüpfen und zu pflegen oder auf entsprechende Netze der Freiwilligenarbeit zurückzugreifen. In vielen Kantonen gibt es gut ausgebaute Netze, die alleinstehenden Personen helfend und beratend zur Seite stehen. Übrigens verzeichnen wir in dieser Hinsicht eine neue Tendenz: Ältere helfen Älteren – ein Ausdruck von Solidarität innerhalb einer Generation. „Viele Anzeichen sprechen dafür, dass zahlreiche ältere und alte Menschen aus ihrer Privatheit und ihrer bisherigen Passivität immer stärker heraustreten und versuchen werden, am gesellschaftlichen Leben auch stellvertretend für andere alte Menschen mitgestaltend und mitbestimmend teilzunehmen. Dieser Prozess ist schon heute beobachtbar und wird sich verstärken. Das Engagement vieler Seniorinnen und Senioren für Menschen der eigenen Altersgruppe wird zunehmen“, stellte der renommierte Sozialgerontologe Reinhard Schmitz-Scherzer fest.

## ■ Aktiv bleiben

Aus Untersuchungen und Befragungen wissen wir dies: Tätig sein

und tätig bleiben bis ins hohe Alter ist die Voraussetzung dafür, dass der Krankheits- oder gar Pflegefall relativ spät eintritt. Die Tätigkeit sollte jedoch immer genau den Möglichkeiten, den Ressourcen des Menschen entsprechen, damit er sich nicht überfordert.



Ältere kommen beispielsweise in Computertias oder im Erzählcafé zusammen, um gemeinsam Erfahrungen zu sammeln oder um aus ihrem Leben zu berichten. Durch die Erzählung erhält ihre Biographie erst einen einheitlichen Sinn, der sich aus den verschiedenen Erlebnissen herausbildet. Oder es werden Veranstaltungen von Seniorenakademien und Seniorenuniversitäten besucht, bei denen man seine Neugier befriedigen

kann und auf Gleichgesinnte stösst. Andere lieben Aktivitäten im Garten, erleben dort den jahreszeitlichen Wechsel, das Werden und Vergehen, lassen ihrem Gestaltungswillen freien Lauf.

Auch dann, wenn erhebliche Einschränkungen schon vorliegen, gibt es immer noch eine Aufgabe, die man erfüllen kann. Es kommt darauf an, diese zu finden und sich dafür einzusetzen. Voraussetzung dafür ist der eigene Antrieb, die Motivation, die aus einem selbst kommen sollte.



## ■ Unterschiedliche Bedürfnisse

Die Bedürfnisse älterer Personen sind ebenso verschieden wie ihre Biographien und ihre Charaktere. Trotzdem lassen sich die Bedürfnisse und Erwartungen der heutigen älteren Generation gruppenspezifisch zusammenfassen.

Es gibt die Personen, die den späten Lebensabschnitt bewusst und längerfristig gestalten und noch etwas Besonderes erfahren und erleben möchten, die etwa auf eine lange Reise gehen oder sich einen bestimmten Lebensraum erfüllen. Bei diesem Personenkreis besteht die Gefahr der Überforderung.

Andere ziehen sich in ihre vier Wände zurück und wollen den sogenannten Ruhestand (ein problematisches Wort, denn es bedeutet „Ruhe“ und „Ste-

hen bleiben“, mithin „Stillstand“), frei von Verantwortung und von Verpflichtungen, einfach genießen. Hier besteht die Gefahr, dass nach einiger Zeit des Rückzugs sich Resignation und Einsamkeit einstellen.

Wieder andere wollen sich für andere einsetzen, sich engagieren für ein wertvolles Ziel. Ehrenamtliche Tätigkeiten oder z.B. Beratungsaufgaben sind für sie eine nachberufliche Aufgabe, der sie sich mit Elan annehmen. Hier besteht die Gefahr eines ungebremsten Aktionismus.

Es kommt also darauf an, für sich das jeweils Richtige und Angemessene herauszufinden und dann eine Entscheidung zu treffen. Das kann niemandem abgenommen werden. Grundlage dafür ist die rechtzeitige Vorsorge in jeder Hinsicht. Die optimale Finanzierung der nachberuflichen Zeit durch eine Pensionsplanung muss rechtzeitig angegangen werden, ebenso die Einrichtung der angemessenen Wohnung oder die Gesundheitsprävention. Älterwerden heute heisst also, vermehrt Selbstverantwortung zu übernehmen. Reinhard Schmitz-Scherzer hat es auf diesen gemeinsamen Nenner gebracht: „Selbständigkeit bis ins höchste Alter wird immer mehr ein Ziel der Lebensführung werden. <Selbstbestimmt leben und mitverantwortlich handeln> könnte ein sehr wichtiger Leitsatz einer zukünftigen Lebensphilosophie älterer und alter Menschen werden.“

**Prof. Dr. Helmut Bachmaier ist Präsident des Stiftungsrates der TERTIANUM-Stiftung.**