

**Früher stand Alter für Erfahrung und Weisheit – Eigenschaften, denen man Respekt zollte. Heute denken viele dabei an Demenz und den Kollaps der Rentenkassen. Unser Altersbild ist nicht nur negativ, sondern auch hoffnungslos veraltet. Es wird Zeit für einen anderen Blickwinkel.**

# Vielfalt

## Altersbilder der Gesellschaft

Die in einer Gesellschaft vorherrschenden Altersbilder haben entscheidenden Einfluss darauf, ob die Potenziale des Alters genutzt werden können oder nicht. Doch wie sehen unsere Altersbilder überhaupt aus? Diese Frage beschäftigt derzeit Politik und Wissenschaft. Beim vierten Demografie-Kongress „Best Age“ am 1. und 2. September 2009 in Berlin stand das Thema ebenso auf der Agenda wie bei der Altenberichtscommission, die ganz aktuell die Altersbilder in der Gesellschaft untersucht. Deren Vorsitzender Prof. Dr. Andreas Kruse stellte in Berlin erste Zwischenergebnisse vor. Zu den weiteren hochkarätigen Rednerinnen und Rednern gehörte auch Prof. Dr.

Ursula Lehr, Gerontologin und Bundesministerin a. D. (s. Interview).

Nun muss man die Ergebnisse des Altenberichts nicht erst abwarten, um zu wissen, dass unser Altersbild negativ geprägt ist. Allerdings scheint es sich auf frühere Generationen älterer Menschen zu beziehen – mit den heutigen „Alten“ hat es jedenfalls nichts zu tun. Uneinigkeit herrscht schon darüber, wer überhaupt alt ist. Der 72-Jährige, der um die Welt reist und ein Seniorenstudium beginnt? Oder die 68-jährige Ärztin, die noch berufstätig ist und mit ihren Enkeln Kanutouren unternimmt? Nein, die nun gerade nicht, alt sind immer die anderen und auch nicht so aktiv. Das Alter begegnet uns in Form von



# wagen

Klischees oder in abstrahierten und anonymisierten Zerrbildern. In dieser Welt gilt der 55-jährige Facharbeiter als Auslaufmodell, der einem jüngeren Kollegen Platz machen muss – alt ist er jedoch erst als 85-jähriger Pflegeheimbewohner. Was macht er in den 30 Jahren dazwischen?

Uns fehlen Vorbilder und Modelle zur Gestaltung dieser neuen langen Altersphase. Zu Bismarcks Zeiten lag die Altersgrenze bei 70 Jahren – ein Alter, das überhaupt nur zwei Prozent der Bevölkerung nach einem harten und langen Arbeitsleben erreichten. Heute sind es 20 Prozent. Trotz höherer Lebenserwartung haben sich die Phasen von Krankheit und Pflege nicht automatisch verlängert. Im Gegenteil: Die heutige ältere Generation hat im Vergleich zu ihren Altersgenossen vor 30 Jah-

ren fünf gesunde Lebensjahre hinzugewonnen und fühlt sich im Durchschnitt zwölf Jahre jünger. Zu Recht, da Senioren heute gesünder und aktiver leben als je zuvor.

Das wird häufig übersehen. Stattdessen prägen negative Altersbilder die Wirklichkeit, weil sie das eigene Erleben und Verhalten beeinflussen. Man ist nur das, was andere in einem sehen. Würden wir genauer hinschauen, gäbe es mehr Vielfalt jenseits der üblichen Rollenerwartungen – und zwar für alle Menschen. Was wir jedoch nicht brauchen, ist eine unkritische Kehrtwende mit einem einseitig positiven Altersbild als Ergebnis. Alternsexpertin Prof. Dr. Ursula Lehr warnt grundsätzlich vor einer „Generalisierung“ und stellt die Notwendigkeit einer Differenzierung

heraus. Denn gerade im Alter zeigten Gleichaltrige oft größere Unterschiede in ihrer Leistungsfähigkeit als Menschen mit einem Altersunterschied von 20 Jahren.

Letztlich geht es schlichtweg darum, erwachsen sein zu dürfen – und nicht bis zu einer willkürlich festgelegten Altersgrenze jung sein zu müssen, um tags darauf bereits zum alten Eisen zu gehören. Wir müssen altern dürfen! Alle Studien belegen, dass die Zufriedenheit mit zunehmendem Alter steigt. Man ist selbstbewusster, offensiver und gelassener, steht zu seinen Bedürfnissen und kann Situationen besser einschätzen. Wer wünscht sich das nicht? „Erfolgreiches Altern kann nur gelingen, wenn sowohl Gewinne als auch Verluste des Alterns gesehen werden und gleichzeitig auch Träume und Sehnsüchte in Form von Zukunftsperspektiven Raum haben“, weiß Prof. Dr. Karin Wilkening, Psychologin und Gerontologin. Das gilt für alle Beteiligten. Und beteiligt sind wir alle – früher oder später!

Interview mit der Alternsforscherin Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr

## „Alter ist ein Gewinn“

*Aktiv!: Als Bundesfamilienministerin haben Sie Ende der 80er Jahre den ersten Altenbericht initiiert. Der nunmehr sechste Bericht beschäftigt sich mit den Altersbildern unserer Gesellschaft. Warum brauchen wir eine solche Analyse?*

**Prof. Ursula Lehr:** Wir leben in einer alternden Welt. Immer mehr ältere Menschen stehen immer weniger jungen Menschen gegenüber. Daraus ergeben sich nicht nur Herausforderungen für die

Zukunft der sozialen Sicherungssysteme und den Wirtschaftsstandort Deutschland, sondern auch für den Zusammenhalt der Generationen und die Rolle älterer Menschen in unserer Gesellschaft. Übertriebener Jugendkult und negative Altersbilder schaffen einen Graben zwischen Jung und Alt und führen dazu, dass ältere Menschen ausgeblendet, aufs Altenteil geschoben und unsichtbar gemacht werden. Doch das können wir uns nicht leisten!

Fortsetzung Seite 8

# „Alter ist ein Gewinn“

---

*Aktiv!: Alter bedeutet Vielfalt, wie Sie selbst schon vor Jahren gesagt haben. Werden die Altersbilder dieser Vielfalt gerecht?*

**Prof. Ursula Lehr:** Erst ganz allmählich setzt sich durch, dass es verschiedene Formen des Alterns und damit unterschiedliche Altersbilder gibt. Noch immer wird Alter mit Abbau, Verlust von Fähigkeiten und Fertigkeiten, körperlichen und geistigen Einschränkungen in Verbindung gesetzt. Doch wann ist ein Mensch alt? Wenn er noch ein Viertel oder sogar noch ein Drittel seines Lebens vor sich hat? Man hat Kinder Aufsätze schreiben lassen über „alte Menschen“ und fand darin nur negative Beschreibungen (alt, krank, gebrechlich, einsam, uninteressiert). Befragt, ob dies auch für ihre Großeltern zutrefte, wurde man durchweg strikt zurückgewiesen: „Nein, die sind doch noch nicht alt!“ – obwohl alle bereits über 75, viele über 80 Jahre alt waren. Doch wenn wir mit 70 noch „jung“ sind, warum wird man dann bereits Mitte 40 zu den „älteren Arbeitnehmern“ gezählt und Ende 50 in den Ruhestand geschickt? Da stimmt doch etwas nicht. Deshalb schließe ich mich Frank Schirrmacher an (Autor von „Das Methusalem-Komplott“, 2004): Wir müssen das Alter später beginnen lassen; wir brauchen eine Kalenderreform unseres Lebens.

*Aktiv!: Die Altenberichtscommission geht davon aus, dass das aktuelle Altersbild auf der Wahrnehmung früherer Generationen von älteren Menschen beruht. Welchen Einfluss hat diese negative und veraltete Sichtweise auf ältere Menschen und die Gesellschaft?*

**Prof. Ursula Lehr:** Das Fremdbild beeinflusst in hohem Maße das Selbstbild, das wiederum das eigene Verhalten mitbestimmt. Insofern hat ein negatives Fremdbild entsprechend negative Auswirkungen auf die sozialen Rollen, die älteren Menschen in einer Gesellschaft offenstehen, ihr Selbstvertrauen und ihre Lebensziele. Umgekehrt gilt: Ein realistisches, positiv getöntes Altersbild trägt zu einem aktiven, ja sogar zu einem gesundheitsfördernden Verhalten bei. Schauen Sie: Wenn man heute in Rente geht, dann hat man noch mehr als ein Viertel seines Lebens vor sich – bei besse-

rer Gesundheit und höherer Kompetenz, als dies vor Jahrzehnten der Fall war. Natürlich müssen wir selbst etwas tun, um diese Kompetenz zu erhalten. Deshalb dürfen wir die Gesellschaft jedoch nicht aus der Pflicht entlassen, den dafür notwendigen Raum bereitzustellen.

*Aktiv!: Was bedeutet das konkret?*

**Prof. Ursula Lehr:** Unsere Gesellschaft braucht ältere Menschen und sie brauchen umgekehrt wie alle Menschen eine Aufgabe. Wir müssen die Potenziale des Alters nutzen, älteren Menschen die Möglichkeit geben, Verantwortung zu übernehmen und ihre Fähigkeiten adäquat einzusetzen – im Interesse der Gesellschaft und des Einzelnen. Altern bedeutet nicht nur Verlust, sondern auch Gewinn!

Gewinn für den Einzelnen, schon allein, wenn man an die Alternative denkt: Wer nicht altern will, muss jung sterben. Aber wir wissen aus unseren Untersuchungen, dass man im Alter oft seine eigene Lebensgeschichte aus der Distanz heraus anders bewertet. „Manches, an dem ich früher fast zerbrochen wäre, das mich beinahe aus der Bahn geworfen hätte (Scheidung, Verlust des Partners, schwere Krankheit usw.), sehe ich heute ganz anders und ich sage mir immer wieder: ‚Wer weiß, wozu das gut war!‘“ Dieses Zitat aus unserer Forschung steht für viele, viele Beispiele.

Altern ist aber auch ein Gewinn für die Gesellschaft: Was würden unsere Gesellschaft, unsere Wirtschaft, unsere Familien ohne die Alten tun? Alte Menschen sind heutzutage in vielfacher Hinsicht geradezu eine Stütze der Gesellschaft!

*Aktiv!: Wir alle müssen in Zukunft mehr Verantwortung für unser Wohlergehen übernehmen als noch vor einigen Jahren. Was empfehlen Sie älteren Menschen, um gesund und glücklich alt zu werden?*

**Prof. Ursula Lehr:** Je älter wir werden, desto weniger sagt die Anzahl der Jahre etwas über Fähigkeiten und Fertigkeiten, über Erlebens- und Verhaltensweisen aus. Ausschlaggebend ist das



## Zur Person

Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr, Jahrgang 1930, ist Deutschlands führende Gerontologin. Nach ihrer Habilitation und Lehrtätigkeiten an den Universitäten Köln und Bonn gründete sie 1986 das Institut für Gerontologie an der Universität Heidelberg, die erste wissenschaftliche Einrichtung, die sich mit Altersforschung beschäftigte. Von 1988 bis 1991 war Ursula Lehr Bundesministerin für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit und beauftragte in dieser Position eine Sachverständigenkommission mit der Erarbeitung

eines Berichts zur Lage der älteren Generation. Seitdem ist die Bundesregierung aufgefordert, in jeder Legislaturperiode einen Altenbericht zu einem seniorenpezifischen Thema vorzulegen. Danach übernahm Ursula Lehr erneut die Leitung des Heidelberger Instituts für Gerontologie und wurde 1995 zur Gründungsdirektorin des Deutschen Zentrums für Altersforschung an der Universität Heidelberg berufen. Seit ihrer Emeritierung 1998 ist sie als Sachverständige in verschiedenen Kommissionen tätig und hat ihre Forschungen im Bereich der Entwicklungs- und Sozialpsychologie und der Gerontologie fortgesetzt.

„functional age“, die Funktionsfähigkeit körperlicher und seelisch-geistiger Fähigkeiten. Ein erfülltes Leben ist letztlich ein aktives Leben. Deshalb sollte man älteren Menschen nicht alles abnehmen – so viel Hilfe wie nötig, aber auch so wenig wie möglich. Darüber hinaus braucht jeder Mensch eine Aufgabe, die ihn zwar nicht überfordern, aber auch nicht unterfordern sollte. Altern ist ein lebenslanger Prozess, der mit der Geburt beginnt. Schließlich gilt es, nicht nur dem Leben Jahre zu geben, sondern den Jahren auch Leben zu geben. Dazu kann ein neues, differenziertes Altersbild beitragen.

*Aktiv!: Welche Empfehlungen würden Sie Wissenschaft, Politik und Gesellschaft geben wollen?*

**Prof. Ursula Lehr:** Die Wissenschaft sollte die Berechtigung der Vielzahl von in der Gesellschaft vorhandenen Altersgrenzen, die uns ein ganzes Leben lang begleiten, überprüfen und sollte auch fragen, wie sich solche festgezurrten Altersgrenzen auf die weitere Entwicklung des Individuums auswirken. Dazu bedarf es mehr als schlichte Meinungsumfragen, die erfassen, ob man für oder gegen eine Altersgrenze mit 60, 65 oder 67 ist. Das Lebensalter an

sich, d. h. die Anzahl der Jahre, ist kein Maßstab, wird aber durch politische Entscheidungen oft zu einem Maßstab gemacht.

Man glaubt, das Erreichen eines bestimmten Lebensalters gehe einher mit einer bestimmten biologischen, psychologischen und/oder sozialen Reife, die irgendwann zu einem Kulminationspunkt gelangt – und dann zu einem Abbau und Minderleistungen führt, welche Konsequenzen fordern. Damit wird das Lebensalter zum Maßstab und so zu einem Markstein für bestimmte gesellschaftliche Maßnahmen (Schuleintritt, Volljährigkeitserklärung, Pensionierung/Verrentung, zu einem Kriterium für bestimmte medizinische Behandlungen). Und manchmal wird man nach diesen Maßnahmen auch wirklich „Altersveränderungen“ feststellen, die jedoch nicht ursächlich zu sehen sind und diese Maßnahmen rechtfertigen, sondern häufiger als Folge dieser Maßnahmen, als Folge veränderter Verhaltenserwartungen der Umwelt, die an die neue Rolle gestellt werden, zu begreifen sind. Die von außen aufgezwungene Änderung, ob Schuleintritt oder Berufsende, hat oft eine Änderung des Erlebens und Verhaltens zur Folge, das dann erst als „Reifung“ oder im höheren Alter auch als „Abbau“ erscheint.