

Was heißt schon alt?

Unsere Gesellschaft altert – doch die Vorstellungen von der reifen Lebensphase wandeln sich nur langsam / Von Monica Fauss

„Mit zunehmendem Alter wurde ich immer jünger.“ Christel Weber ist 76 Jahre alt und geht seit dreizehn Jahren per Telefon auf Marketingeinsatz. Vor kurzem bewarb sich die Badenerin bei einem Schönheitswettbewerb für die reife Generation.

Heinz Pfeiffer besucht täglich ein Fitnessstudio im Münchner Zentrum. Der 56 Jahre alte Ingenieur ist von seiner Firma in Rente geschickt worden. Anfangs freute er sich über viel Freizeit. Doch nach einem Jahr sieht er das anders: „Es ist fürchterlich, nicht mehr gebraucht zu werden, so auf dem Abstellgleis zu stehen.“ Heinz Pfeiffer sucht jetzt eine Tätigkeit, die seinem Alter und seinen Erfahrungen entspricht.

Gudrun Herziger schult trotz ihrer 53 Jahre vor allem junge Beschäftigte in Führungsseminaren. „Mich macht das vorherrschende Altenbild so wütend“, sagt die Kommunikationstrainerin aus Baden-Baden. „Alt und krank, alt und senil. Mit alt werden nur negative Dinge verbunden. Das können wir uns nicht mehr leisten.“

Wie ältere Menschen in Deutschland leben, darüber gibt es viele Klischees. In den Printmedien und den Nachrichtensendungen tauchen sie fast ausschließlich als Problem auf, dann ist wie etwa unlängst im Magazin „Focus“ von „düsterer Prognose“ oder „Vergreisung“ die Rede. Ins andere Extrem kippen hingegen Unterhaltungssendungen, die das Alter meist entweder gar nicht zeigen oder ein völlig unrealistisches, durchweg positives Bild zeichnen.

Die Realität aber wird selten beschrieben, und sie interessiert auch kaum, zu sehr bestimmt der Jugendwahn die allgemeine Tagesordnung, auch in Politik und Wirtschaft. Dabei ist die Situation hinreichend bekannt: Deutschland altert, immer weniger Kinder werden geboren, zugleich erreichen immer mehr Menschen ein höheres Alter. Im Jahr 2020 wird jeder Zweite in Deutschland über fünfzig Jahre alt sein.

Auf den ersten Blick scheint sich einiges zu bewegen: neue Produkte für die älteren Konsumenten stehen in den Verkaufsräumen, und es werden Technologien und Dienstleistungen eigens für die Älteren geschaffen. Doch dieser Schein trügt. Zwar baut die Wirtschaft ihr Angebot aus, um vom viel beschworenen demografischen Wandel zu profitieren. Aber die verbreiteten Vorstellungen vom Alter ändern sich nur sehr langsam. „Die heutige Wahrnehmung des Alters geht immer noch von überkommenen Bildern aus“, analysiert der Zukunfts- und Trend-Forscher Matthias Horx. „Alte Menschen gelten als unkreativ, reaktionär und stur. Diese Bilder stammen aus einer Zeit, als Alter selten war, teuer und elend.“

Geprägt wurde dieses Bild von der Werbung. Energietrotzend und rastlos turnen die ewig „neuen Alten“ in unzähligen Annoncen herum. Denn Marktstudien haben herausgefunden, dass bisher keiner anderen Generation so viel Geld zur Verfügung stand. Für diese aktiven und selbstbewussten Menschen hat sich die Bezeichnung „drittes Alter“ durchgesetzt, verbunden mit der Vorstellung einer fitten Phase von zwanzig bis dreißig neu gewonnenen Lebensjahren zwischen etwa fünfzig und achtzig Jahren, die bis zum „vierten Alter“ der Hochbetagten von 80 oder 85 Jahren an reicht. Für das hohe Alter, auch für Krankheit und Tod, lässt diese Einteilung keinen Platz mehr.

Das Alter: die schönste Zeit oder eine unheilbare Krankheit?

Dagegen, dass sich die Wahrnehmung allein auf die Aktiven und Vermögenden konzentriert, regt sich erster Widerstand. So lehnen die Veranstalter der neuen Messe 66 in München Begriffe wie „Best Ager“ oder „Generation 55 plus“ völlig ab, weil sie alle älteren Menschen ansprechen wollen. Gegen den Rat von Marketingfachleuten gehen sie vom 16. bis zum 18. Juni als „Seniorenmesse“ an den Start.

Wie sich Menschen jenseits der fünfzig wirklich fühlen, erzählen auch die Lebensgeschichten von Menschen wie Christel Weber, Heinz Pfeiffer und Gudrun Herziger. Für sie spielt das kalendarische Alter nur eine untergeordnete Rolle. Denn Selbst- und Fremdbilder bestimmen das, was wir als alt empfinden. Das hat viel mit Tradition zu tun: „In der europäischen Geschichte schwankt das Altersbild immer wieder zwischen zwei Extremen“, hat etwa der Kulturgerontologe Helmut Bachmaier an der Universität in Konstanz herausgefunden: Auf der einen Seite prägte Aristoteles das Lebensalter als „unheilbare Krankheit“ und „unausweichliche Niederlage“. Auf der anderen Seite erhob Cicero es zur schönsten Zeit des Lebens. Diese beiden Pole bestimmen noch heute unsere Vorstellungen vom Alter.

Nebeneinander stehen die überzogenen Vorstellungen ewiger Jugendlichkeit und die niederschmetternden Befürchtungen eines einsamen und siechenden Abgangs. Doch das muss nicht so bleiben: „Wir sind gerade in einer Zeit des Übergangs“, stellt Bachmaier fest. Obwohl viele ältere Menschen sich heute nicht mehr als Greise sehen und aktiver und jünger als die Altengenerationen vor ihnen fühlen, beeinträchtigen negative Stereotype sie doch sehr: „Ältere Menschen integrieren oft das ihnen entgegengebrachte Vorurteil“, berichtet die Pädagogin und Thera-



Ein Paar, fröhlich und entspannt beim Seniorentanz – und in diesem Moment sicher unberührt vom Klischee, das viele in Deutschland vom Alltag der Älteren haben.

Foto Visum

peutin Marlene Petsch aus Bad Tölz. Das hat katastrophale Folgen. „Weil ich mich als alt einschätze, verhalte ich mich anders, und weil ich mich wie alt verhalte, schätze ich mich als alt ein“, fasst Petsch pointiert zusammen. Das gilt aber auch umgekehrt. Eine Studie belegt den Zusammenhang zwischen Altersbild und Lebensdauer: Personen mit positiver Einstellung zum Alter lebten 7,5 Jahre länger als solche mit negativer Einstellung. Daher trainiert Marlene Petsch ältere Menschen, seit neuestem auch Fachleute aus dem Gesundheits- und Sozialbereich und der Wirtschaft im Seminar „Neuer Start ab 50“, das das Generation-Research-Programm der Universität München zusammen mit der Lernenden Region in Bad Tölz anbietet.

Dabei ist es äußerst schwierig, die Gruppe der Alten, die sich in so vielem anderen unterscheiden, zu beschreiben. Die Pädagogin Margrit Kinsler aus Horb am Neckar stellte bei ihren Untersuchungen über die Kompetenzen alter Menschen fest: Obwohl immer von Alter gesprochen wird, gibt es eigentlich nur das Altern, also das Älterwerden als Prozess. Denn das Altern beginnt bereits in der Kindheit. Und jede Person altert anders. Allein unter den über 75-Jährigen hat die Berliner Altersstudie von 1996 mehr als sieben Altersformen gefunden, die vom fröhlichen, fitten und aktiven über den zufriedenen, kontemplativen bis hin zum misstrauisch-enttäuschten sowie abhängigen und schwachen alten Menschen reichen. Damit man ein realistisches Altersbild entwickeln kann, muss „das Alter“ über die Vorstellungen von einem dritten und vierten Lebensalter hinaus differenziert werden, fordert die Bremer Psychologin Ursula Staudinger. „Hier liegt eine große Herausforderung an die Gesellschaft: Nicht ein Rezept für alle, sondern eine Vielfalt von Altersformen gilt es zu unterstützen und zu propagieren.“ Das erwartet man nicht zuletzt von den Medien.

Experten halten die Sprache und die Themenauswahl der Journalisten für zu einseitig. „In den vergangenen zehn Jahren haben wir nicht verantwortungsvoll genug reflektiert“, räumt die Journalistin Renate Kerstin ein, die auch in der Journalistenausbildung tätig ist. Umso mehr freut es die Kölnerin, dass sie drei Tage vor ihrem fünfzigsten Geburtstag eine Anfrage von der „Münchner Abendzeitung“ erhielt, eine Beilage für Leser über fünfzig zu entwickeln, die nun seit März erscheint. „Als bundesweit erste wöchentliche Beilage einer Tageszeitung wollen wir mit den gängigen Altersbildern aufräumen“, erzählt Renate Kerstin. „Wir haben eine Lawine losgetreten. Vor allem von unseren älteren Leserinnen höre ich den Stoßseufzer: Endlich sieht uns mal einer und spricht uns an.“

So ist es nicht nur eine Frage des positiven oder negativen Altersbildes, sondern der

Wahrnehmung eines großen Teils der Bevölkerung überhaupt. Das kratzt am Selbstbewusstsein. „Vor allem Frauen empfinden das“, urteilt Renate Kerstin, „denn bereits in relativ jungen Jahren trifft sie der kalte und desinteressierte Blick der Männer.“ Die Frauen sind es, die ihr regelmäßig Fotos schicken – in der Hoffnung, ihre Gesichter und ihr Lebensgefühl endlich sichtbar zu machen. „Sie sind die Speerspitze einer neuen Bewegung“, erklärt die Redakteurin. Das hat nicht nur mit dem Lebensweg dieser Frauen zu tun, der viel mehr Brüche aufweist als derjenige der Männer – sondern vielleicht auch damit, dass diese Frauen am meisten unter den Altersbildern leiden. Deshalb, so Renate Kerstin, sei das Potenzial, die Kraft und die Lust auf Veränderung so groß.

Auch die Fotografin Ute Karen Seggelke wollte Männer und Frauen über fünfzig sichtbar machen. Die 65-Jährige befragte fünfzig bekannte und unbekannte Männer und Frauen über ihr Altern und veröffentlichte die Interviews und Fotos in zwei getrennten Büchern. Während die interviewten Frauen sich offen und locker darüber Gedanken machten, taten sich die befragten Männer sehr schwer. Viele der Männer wichen den Fragen aus, und nur wenige reflektierten sie im Gespräch. „Mich erfüllt es mit großer Trauer, wenn ich daran denke, wie schlecht die Männer mit dem Altern umgehen“, resümiert Ute Karen Seggelke.

Männer sind mehr als Frauen auf die Jugendlichkeit fixiert

Immer mehr Fachleute nehmen diese Probleme der Männer wahr. „Vor vierzig Jahren hat man zu Recht ‚die arme alte Frau‘ skandalisiert“, stellt die Psychologin Insa Fooker von der Universität Siegen fest, „man hat aber tragischerweise übersehen, dass auch Männer Probleme mit dem Altern haben.“ Arbeitslosigkeit oder der plötzliche Eintritt in die Rente werfen viele Männer aus ihrer Bahn, ohne dass sie neue Perspektiven für das Alter entwickeln könnten. Den Männern rät die Wissenschaftlerin, schon in jüngeren Jahren nicht zu „vereinsseitigen“ und Aspekte der jeweiligen Männer- oder Frauenrollen in die eigene Person zu integrieren. So könne einem Mann nichts Besseres geschehen, als sich um seine Kinder und die alternenden Eltern zu kümmern oder sich im Rentenalter mit den Enkeln zu tummeln.

Einen großen Teil der Verantwortung für den Aufbruch zu neuen Altersbildern und -rollen sieht der Soziologe Thomas Druyen daher bei den Männern. „Die Frauen sind schon viel länger mit dem Vorurteil, auf die Privatsphäre fixiert zu sein, konfrontiert und auch mit dem Vorwurf der schnelleren ästhetischen Alterung. Sie mussten sich bereits damit auseinandersetzen und können heute

schon oft neue Zeiträume des Eigenalters positiv bewerten und annehmen“, so der Autor des Buches „Olymp des Lebens. Das neue Bild des Alters“. Der Mann dagegen sei noch stärker auf Jungheit fixiert, um weiterhin im Selbstbild den Kriterien der Vitalität und Konkurrenzfähigkeit zu entsprechen. Daher ruft Thomas Druyen die Männer dazu auf, sich von ihrer Fixiertheit auf die Jugendlichkeit zu trennen – insbesondere gegenüber den Frauen.

„Am Ende wird der Übergang in eine ältere Gesellschaft nur gelingen, wenn wir die Bilder, die wir mit dem Altern verbinden, grundlegend verändern“, urteilt der Zukunftsforscher Matthias Horx. Für die Entwicklung neuer Perspektiven bräuchten wir andere Kulturtechniken als diejenigen, die uns bisher zur Verfügung standen. Alterskompetenzen, zu denen Gelassenheit und Reife gehören, die es als individuelle Weisheit zu entwickeln gilt. Sie könnten sogar zur Grundlage der alternenden Gesellschaft werden. Das ist aber ein langer Prozess. Denn im Gegensatz zu den schnell wechselnden Rhythmen der Mode und den Konjunkturen der Wirtschaft brauchen die Menschen Zeit – um sich zu besinnen und um zu reifen.

Vom „Eigenalter“ spricht Thomas Druyen und meint ein veredeltes Alter, das in einem zweiten Reifungsprozess erreicht werden könne. „Seit Jahrhunderten gibt es Persönlichkeiten wie Künstler oder Gelehrte, die die größte Zeit ihres Lebens im Eigenalter verbracht haben“, erklärt der Soziologe. Das muss nicht länger das Privileg weniger bleiben. Rastlose Beschäftigung, die den Menschen Nützlichkeit vorgaukelt, hat hier keinen Platz mehr. „Die Alten müssen engagiert an der Lösung gesellschaftlicher, wirtschaftlicher, familiärer und politischer Fragen mitwirken“, fordert auch die 75 Jahre alte ehemalige Familienministerin und Altersforscherin Ursula Lehr. In Deutschland aber gehen heute zu viele Menschen zu früh in Rente – und verabschieden sich damit aus dem tätigen Leben und aus der Verantwortung. Nur wenige unter ihnen finden noch eine erfüllende Aufgabe.

An politischen Lösungen wird eifrig gearbeitet. Zusammen mit zahlreichen Wissenschaftlern und Organisationen entwickelt das Bundesfamilienministerium den „Nationalen Aktionsplan“. Er setzt die Verpflichtungen des Weltaltensplans der Vereinten Nationen von 2002 um: Altersdiskriminierungen bekämpfen und alte Menschen in allen Bereichen der Gesellschaft integrieren, fordern die Experten, dabei Hindernisse auf dem Arbeitsmarkt beseitigen und ein selbstständiges Leben fördern, beispielsweise durch geeignete Wohnformen. Noch in diesem Jahr wollen die Fachleute den Maßnahmenkatalog der Bundesregierung übergeben. Dreh- und Angelpunkt dabei ist, betont Guido Klupp,

der Geschäftsführer des Aktionsplans, „das Bild der älteren Menschen zu ändern“. Denn im Augenblick werden noch zu sehr die Gefahren und Schwierigkeiten gesehen und weniger die Chancen, die das Altern der Gesellschaft eröffnet.

Eine der wenigen Ausnahmen ist der fünfte Altenbericht der Bundesregierung „Die Potenziale des Alters in Wirtschaft und Gesellschaft“, der parallel zu dem Altenplan entwickelt und noch in diesem Sommer von Bundesfamilienministerin Renate Schmidt vorgelegt werden soll.

Die neuen, nimmermüden Alten im Hamsterrad der Aktivität

Einen Perspektivenwechsel verspricht sich der Gerontologe Andreas Kruse, der Vorsitzende der Sachverständigenkommission: Der Bericht werde Entwicklungsmöglichkeiten und Chancen älterer Menschen in der Wirtschaft und allen anderen gesellschaftlichen Bereichen aufzeigen und mit überholten Vorstellungen vom älteren Menschen aufräumen, und das in ganz konkreten Empfehlungen für Wirtschaft und Familie, für das öffentliche und das private Leben. Besondere Bedeutung erhalten hierbei Bildung und lebenslanges Lernen sowie die Nutzung des Erfahrungswissens älterer Menschen.

Endlich rückt damit ein großer Teil der Bevölkerung in das Blickfeld, der lange gesellschaftlich inexistent oder lediglich in Kaffeekränzchen und Diavorstellungen vorstellbar war. Und auch die „neuen Alten“ können eines Tages vielleicht wieder vom Hamsterrad nimmermüder Aktivitäten abspringen und sich das gönnen, was sie wirklich wollen und können.

Christel Weber, Heinz Pfeiffer und Gudrun Herziger kann das gleichgültig sein, denn sie sind schon jetzt dabei, ihre Zukunft zu gestalten. Vom Wandel der Altersbilder werden aber auch sie profitieren – wenn Christel Weber zur Miss-Senior-Wahl antritt, wenn Heinz Pfeiffer sich in seine neue Aufgabe hineinkniet, in der sein Fachwissen und sein Weitblick gefragt sind, und wenn Gudrun Herziger ihre Vision eines Miteinanders von Jung und Alt in Unternehmen umsetzt, in denen es Raum für Integrität und Selbstvertrauen gibt.

Die Hilflosen und Kranken dagegen und die Hochbetagten bleiben weiterhin ausgeschlossen. Und auch mit den Sterbenden befassen sich, von den Angehörigen abgesehen, fast nur Sozialarbeiter und Beamte. „Alte Frauen wollen wir nicht sehen“, bekommt die Fotografin Ute Karen Seggelke noch immer zu hören: Die neuen Fotos und Gespräche mit ihnen über achtzig Jahre alten Gesprächspartnerinnen haben schon viele Verlage abgelehnt. Niemand will schließlich an die eigene Sterblichkeit erinnert werden.