

Online-Texte der Evangelischen Akademie Bad Boll

Ganz schön alt!

Lebensstrategien in einer älter werdenden Gesellschaft

Herrad Schenk

Ein Beitrag aus der Tagung:

Frauenforum: Ganz schön alt!

Lebensstrategien (in) einer älter werdenden Gesellschaft

Bad Boll, 30. September – 3. Oktober 2006, Tagungsnummer: 360806

Tagungsleitung: Marielisa von Thadden, Gerlinde Barwig

Bitte beachten Sie:

Dieser Text ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers/der Urheberin bzw. der Evangelischen Akademie Bad Boll.

© 2006 Alle Rechte beim Autor/bei der Autorin dieses Textes

Eine Stellungnahme der Evangelischen Akademie Bad Boll ist mit der Veröffentlichung dieses Textes nicht ausgesprochen.

Evangelische Akademie Bad Boll
Akademieweg 11, D-73087 Bad Boll
E-Mail: info@ev-akademie-boll.de
Internet: www.ev-akademie-boll.de

Ganz schön alt!

Lebensstrategien in einer älter werdenden Gesellschaft

Herrad Schenk

*„Das 21. Jahrhundert ist das Jahrhundert
der Frauen und der Alten“*

Matthias Horx, Zukunftsforscher

Vorbemerkungen

Altern ist für die meisten Menschen, die selber noch nicht alt sind, ein Angstthema. Die heute weit verbreitete Angst vor dem Alter steht im krassen Widerspruch zur durchaus erfreulichen Lebenswirklichkeit der meisten älteren Menschen hierzulande.

Altern ist ein Frauenthema. Denn der Frauenanteil unter den Alten nimmt mit steigendem Alter immer weiter zu. In der Altersgruppe 65plus kommen zwei Frauen auf einen Mann; in der Altersgruppe 80plus ist das Verhältnis Frauen-Männer sogar 3 zu 1. Zugleich ist das Altern ein zentrales gesellschaftliches Thema: die Lebensqualität der Gesellschaft von morgen wird wesentlich davon abhängen, wie wir mit unserem eigenen Altern und mit dem der Gesellschaft umgehen.

Es kann in diesem Vortrag nicht darum gehen, die problematischen Aspekte des Alterns schön zu reden. Weil die Wahrscheinlichkeit so genannter „kritischer Lebensereignisse“ zunimmt, ist und bleibt das Alter eine Lebensphase, in der Themen wie Loslassen, Verzicht, Abschied eine wichtige Rolle spielen. Allerdings haben diese Themen auch für andere Lebensphasen ihre Bedeutung (wo sie weit stärker gelehrt werden). Und umgekehrt gibt es auch im Alter Wachstum, Fülle und Gestaltungsmöglichkeiten (und es ist eine relativ neue Sichtweise, auch die wahrzunehmen).

Kulturelle Klischees vom Alter

Das Alter ist die Lebensphase, über die wir am wenigsten wissen, und deswegen gilt es, zunächst einmal die kulturellen Klischees kritisch unter die Lupe zu nehmen, die unser Bild von ihm bestimmen. Das Bild von der aufsteigenden Lebenslinie, vom individuellen Lebenslauf als einem unaufhörlichen Mehr, Höher, Größer, Schöner, Besser bestimmt die Jugend und die mittleren Erwachsenenjahre – nicht mehr die späten Erwachsenenjahre, das Alter. Unsere stereotype Vorstellung vom Alter besteht in der Verneinung all der Jugendlichkeits- und Leistungswerte, die in unserer Gesellschaft hochgehalten werden; das Alter ist in gewisser Weise die Negativfolie für sie. Alt sein bedeutet: physisch nicht mehr attraktiv und körperlich und geistig nicht mehr leistungsfähig zu sein, nicht mehr flexibel zu sein, sondern rigide, nicht mehr schnell zu sein, sondern verlangsamt, nicht mehr anpassungsfähig, sondern rigide und so weiter.

In den Medien werden bevorzugt zwei Zerrbilder von den Alten gehandelt, die der Wirklichkeit des Alters heute überhaupt nicht gerecht werden:

1. das Bild von der erbarmungswürdigen pflegebedürftigen, vereinsamten Hochaltrigen,
2. das Bild von den egoistischen jungen Alten, die auf Kosten der arbeitenden mittleren Generation ihr Lebeschön pflegen.

Beide Klischeevorstellungen haben so etwas wie einen wahren Kern:

1. mit dem zahlenmäßigen Anwachsen der Gruppe der Hochaltrigen nehmen auch Pflegebedürftigkeit und Demenz zu, die die Zukunftsgesellschaft vor neue Herausforderungen stellen.
2. Noch nie zuvor gab es eine so große Gruppe „junger Alter“, die sich, früh und meist noch bei bester Gesundheit, aus dem Erwerbsleben verabschiedet haben und bei (noch) relativ gutem Einkommen über viel freie Zeit verfügen.

Doch im Licht der empirischen Befunde der neueren Altersforschung stellt sich das Alter sehr viel differenzierter dar.

Einige allgemeine Befunde der sozialen Gerontologie:

- die Menschen heute werden nicht nur im Durchschnitt älter, sie beginnen auch physisch und psychisch später zu altern als die Alten vergangener Jahrhunderte
- ältere Menschen heute fühlen sich länger jung. Sie haben im Allgemeinen ein besseres Selbstbewusstsein und mehr Anteil am sozialen Leben.
- das Alter ist die längste Lebensphase überhaupt, länger als Kindheit und Jugend zusammen, länger als die mittleren Erwachsenenjahre; es besteht aus sehr unterschiedlichen Phasen
- die Gruppe der Alten ist heute weniger homogen als je zuvor. Individuelle Vielfalt und Pluralität der Lebensstile im Alter nehmen zu. Erst im höchsten Alter nähern sich die Verläufe einander an
- die Beschwerden des Alters werden, wenn keine ernsthafte physische oder psychische Krankheit vorliegt, erst jenseits der achtzig oder fünfundachtzig spürbar. Dann nehmen auch Demenz und Pflegebedürftigkeit deutlich zu. Doch die meisten Hochaltrigen erklären sich zufrieden mit ihrem Leben, selbst wenn ihr objektiver Gesundheitszustand beeinträchtigt ist.
- die Angst vor dem Alter ist in den mittleren Erwachsenenjahre am größten; das Altern fühlt sich für die Alter selbst weit weniger grässlich an, als es die Mittelalten vermuten.
- Die jungen Alten von heute sind im Allgemeinen gesünder und gesundheitsbewusster, körperlich fitter, besser gebildet und finanziell besser gestellt als vorangegangene Generationen Älterer, sie haben auch mehr kulturelle Interessen und besser ausgebaute soziale Netzwerke.

Überblick über die gegenwärtige Situation älterer Menschen in verschiedenen Lebensbereichen:

Familienbeziehungen:

Entgegen allen Unkenrufen haben sich die Familienbeziehungen zwischen den Generationen in der jüngsten Vergangenheit nicht abgeschwächt, sondern intensiviert. Im Gegensatz zu der nachfolgenden Generation der Babyboomer haben die meisten Angehörigen der 68er Generation noch Kinder, und die Eltern-Kind-Beziehungen sind überwiegend entspannt und freundlich. Ältere Menschen und ihre erwachsenen Kinder leben am liebsten in getrennten Haushalten und zugleich in einer gewissen räumlichen Nähe. „Intimität auf Distanz“ und „lebenslange Solidarität“ sind die Stichworte für die Generationenbeziehungen heute. Die Großelternrolle hat für die meisten jungen Alten einen hohen Stellenwert; vor allem Frauen engagieren sich leidenschaftlich als Großmütter. Überhaupt sind Frauen die sogenannten „kin keeper“, d.h. sie pflegen die familiären und verwandtschaftlichen Beziehungen. Im höchsten Alter erfahren die meisten Menschen von ihren Kindern viel emotionale Unterstützung und auch Hilfe im Alltag.

Paarbeziehung, Liebe und Sexualität:

Weil immer mehr Menschen immer älter werden, gibt es auch immer mehr alte und sehr alte Paare, die schon viele Jahrzehnte zusammenleben. In Zukunft werden die wachsenden emotionalen Ansprüche an die Ehe die Scheidungsraten nach zehn oder zwanzig Jahren Ehedauer noch weiter anwachsen lassen. Gleichzeitig steigen jedoch auch die Chancen, in der zweiten Lebenshälfte noch eine neue Partnerin, einen neuen Partner zu finden und damit auch die Chancen für das Glück einer späten Liebe. Intimität und erotische Erfüllung sind heute in der Partnerschaft auch im letzten Lebensdrittel möglich. Wenn ein Paar einmal miteinander alt geworden ist, wird der Partner, die Partnerin zur wichtigsten emotionalen Stütze und im Bedarfsfall zur zentralen Pflegeperson. – Frauen erleben mit sehr viel größerer Wahrscheinlichkeit den Tod des Partners als Männer; verwitwet sein ist vor allem ein Frauenthema.

Soziale Netze, Freundschaften:

Freundschaften im Alter gewinnen immer größere Bedeutung. Freunde sind eine wichtige emotionale Stütze, auch bei der Bewältigung von Lebenskrisen im Alter. Freundschaften vermitteln, weil sie frei gewählt sind, mehr Anerkennung und ein besseres Selbstwertgefühl als die selbstverständlicheren Familienbeziehungen. Für die, die im Alter allein leben, sind Freunde besonders wichtig, denn sie ersetzen den Familienkontakt. Die Fähigkeit, Freundschaften aufzubauen und zu erhalten wird in Zukunft noch wichtiger werden, wenn es immer mehr kinderlose ältere Menschen gibt. – Die heute älter werdenden Frauen (die jungen Alten) pflegen ihre Freundschaften und sozialen Netze besser als die Männer; sie sind auch stärker darauf angewiesen.

Wohnformen:

Die meisten Menschen wünschen sich, so lange wie möglich selbständig in der eigenen Wohnung weiter zu leben. In der jüngsten Vergangenheit sind viele neue Möglichkeiten entwickelt worden, bestehende Wohnungen altersgerecht umzugestalten. Außerdem gibt es mobile Hilfs- und Pflegedienste und besondere Wohnanlagen mit betreutem Wohnen. Unter solchen Bedingungen können auch Ältere mit Behinderungen bis ins höchste Alter selbständig bleiben. Gleichzeitig wächst bei einer aufgeschlossenen Minderheit das Interesse an gemeinschaftlichen Wohnprojekten im Alter als Alternative

zum Leben allein oder zum Leben im Heim. – Vor allem Frauen interessieren sich für alternative Wohnformen im Alter.

Arbeitsmarkt, Erwerbstätigkeit:

Die jetzt jungen Alten waren von dem anhaltenden Trend zu einem immer früheren Ausscheiden aus dem Berufsleben betroffen, der allmählich zum Stillstand kommt. Die jungen Alten haben gelernt, dem frühen Ruhestand überwiegend Positives abzugewinnen. Krisen beim Ausscheiden aus dem Berufsleben sind seltener als früher. In Zukunft wird sich allerdings die Lebensarbeitszeit wieder verlängern, und die Übergänge zwischen Arbeitsleben und Ruhestand werden vielfältiger und flexibler. – Flexibilität anstelle einer eindimensionalen Berufskarriere war in den letzten Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts ein besonderes Merkmal der weiblichen Biografie. In Zukunft wird sich auch die männliche Erwerbsbiografie diesem Muster annähern.

Ehrenarbeit, freiwilliges Engagement:

Entgegen dem Vorurteil vom selbstsüchtigen Hedonismus der jungen Alten leisten ältere Menschen heute viel freiwillige Arbeit, nicht nur in der Familie, sondern auch für die Gesellschaft. Alle Formen freiwilliger Tätigkeit haben in den letzten Jahren zugenommen, nicht nur das traditionelle Ehrenamt, sondern vor allem das informelle, eher sporadische freiwillige Engagement. Die Grenzen zwischen gegenseitiger Unterstützung in privaten sozialen Netzwerken auf freundschaftlicher Basis und einem bürgerschaftlichen Engagement verlaufen dabei fließend. – Frauen sind traditionell stärker im sozialen Ehrenamt vertreten, und sie bevorzugen informelle Formen des freiwilligen Engagements.

Das neue Ideal erfolgreichen Alterns:

Ältere Menschen als „Manager ihres eigenen Wohlbefindens“:

Die jungen Alten von heute sind gesundheitsbewusst und bildungshungrig. Sie mühen sich um gute Ernährung, betreiben Sport und pflegen vielfältige geistige Interessen und kulturelle Aktivitäten. Sie bemühen sich, gemäß dem neuen Ideal vom aktiven Altern, in allen Lebensbereichen zu „Managern ihres eigenen Wohlbefindens“ zu werden, das heißt, eine angemessene Balance zu finden zwischen Aktivität und Muße, zwischen der Sorge für den Körper und der Sorge für die Seele, zwischen dem Engagement für das Gemeinwohl und der Selbstsorge. Es bleibt ihnen auch gar nichts anderes übrig.

Denn das eigentlich Neue – und historisch Aufregende – am Alter besteht in dieser „späten Freiheit“. Die jungen Alten gelten als alt, obwohl sie meist noch reichlich über Gesundheit und Vitalität verfügen. Sie finden sich in einer Lebensphase wieder, in der es nur wenig verbindliche gesellschaftliche Erwartungen an sie gibt. In früheren Zeiten sah man die Freiheit zur Muße, die Möglichkeit, aus den Zwängen der Alltagsarbeit auszusteigen, als ein Privileg der sozialen Eliten an. Adlige konnten so leben, Mönche, eventuell auch Künstler. Die Alten von heute, die noch fit in den Ruhestand entlassen werden, genießen den Luxus der Adligen von einst. Den vor ihnen liegenden leeren Raum dürfen und müssen sie nun füllen. Sie müssen ihrem Alltag neue Strukturen, sich selbst eine neue Identität und ihrem Leben einen Sinn geben. Gezwungenermaßen also werden die „freigesetzten“ Alten, zu „Lebensstilpionieren“, zu „Lebensunternehmern“ und damit zu Trägern des neuen Leitbilds der Postmoderne. Die Emanzipation aus den früheren Rollenzwängen (wenn man es positiv sehen will) beziehungsweise das Herausfallen aus früheren verbindlicheren sozialen Strukturen (wenn man es negativ formulieren möchte) ist Risiko und Chance des neuen Alterns zugleich. In gewisser Weise delegiert

unsere stressgeplagte Gesellschaft die Frage: Wie lebt man richtig und gut? heute an die Gruppe der Alten.

In der Gruppe der neuen Alten, die ihr Altern selbstbewusst, mit einer positiven Lebensstimmung und der Bereitschaft zur Eigenverantwortlichkeit angehen, sind die Frauen besonders stark vertreten.

Die besondere Situation der älteren Frauen

Heute gehören die Frauen noch qua Geschlecht zur Risikogruppe unter den Alten. Das gilt eher für die hochaltrigen Frauen als für die jungen Alten. „Frauen leben länger – aber sie haben nichts davon!“ lautet einer der gängigen flotten Sprüche. Frauen leben nicht nur länger und sind am Ende ihres Lebens eher krank und allein, sie sind in der Regel wegen ihrer unterbrochenen Erwerbsbiografie auch ärmer als Männer, vor allem, wenn sie geschieden sind.

Da Frauen älter werden, erleben sie auch häufiger Pflegebedürftigkeit und Demenzerkrankungen. Ältere Frauen haben häufiger Depressionen als ältere Männer – allerdings hängt das vor allem damit zusammen, dass sie häufiger den Tod des Partners und das anschließende Gefühl der Einsamkeit erleben müssen.

Männer haben länger die Möglichkeit, noch einmal einen Familienzyklus von vorn zu starten, vielleicht sogar mit einer viel jüngeren Frau noch einmal Kinder zu bekommen. So können sie sich eher als die Frauen über ihr Altern hinwegtäuschen, und sie sind meist besser versorgt, wenn sie im hohen Alter pflegebedürftig werden. Frauen leben häufiger allein als Männer. Ihre Chancen, im Alter noch einen neuen Partner zu finden, sind deutlich geringer; so haben sie auch weniger Zugang zu (heterosexueller) Liebe, Partnerschaft und Sexualität im Alter, allesamt positive Faktoren, die die Lebenszufriedenheit erhöhen und Einsamkeitsgefühlen vorbeugen. Dadurch, dass Frauen im höchsten Alter meist allein leben, ist auch ihre potentielle Pflegesituation schlechter als die der älteren Männer.

Allerdings haben die Frauen auch ein paar Pluspunkte zu verzeichnen, die in Zukunft immer mehr wiegen werden: sie mögen häufiger depressiv sein, aber sie sind weniger suizidgefährdet als die älteren Männer. Die halten Alleinleben und schwere Krankheit meist noch schlechter aus. Auch sind die älteren Frauen besser in ihren sozialen Netzen verankert. Frauen leisten nicht nur mehr Beziehungs-, Pflege- und Betreuungsarbeit. Sie haben auch im Alter mehr gute Freundinnen und Freunde, und sie pflegen mehr kulturelle Interessen und Aktivitäten.

Vermutlich profitieren die heute jungen Alten unter den Frauen von der Frauenbewegung, die in den vergangenen Jahrzehnten ihr Selbstbewusstsein, ihr berufliches Engagement und ihre sozialen Netze gestärkt hat. Die geschlechtsspezifische Benachteiligung im Alter verliert sich merklich mit einem besseren Bildungsstand, einem gehobenen Einkommen, einer kontinuierlichen Erwerbsbiografie. In Zukunft werden Sozialstatus und Lebensstil für ein gutes Altern zunehmend wichtiger sein als das Geschlecht.

Fazit:

Tatsächlich geht es den älteren Menschen insgesamt besser als je zuvor. Die Alten als gesellschaftliche Gruppe sind im Großen und Ganzen Modernisierungsgewinner. Nicht die Natur, sondern

Kultur und Zivilisation (nicht zuletzt Wohlstand, Sozialversicherung, medizinischer Fortschritt) sind die Freunde des Alters, haben Bedingungen geschaffen, unter denen Altwerden lange relativ erfreulich verlaufen kann. Das Alter als Lebensphase, der Prozess des Alterns ist reicher an Gestaltungsmöglichkeiten geworden. Es geht heute nicht mehr darum, eine graue traurige Restspanne des Lebens mehr schlecht als recht einfach nur hinter sich zu bringen.

Doch wie aller Fortschritt der Zivilisation hat auch dies seinen Preis: Altern in den hoch individualisierten Gesellschaften verlangt sehr viel mehr Persönlichkeitsleistung als in den traditionellen Gesellschaften, mit ihren engen und starren Altersrollen. Es gibt nicht nur einen neuen großen Spielraum, Leben im Alter individuell zu gestalten, sondern auch einen gewissen Zwang, diesen Spielraum zu nutzen, wenn man nicht einsam und düster im Abseits enden will.

Mit den neuen Gestaltungsmöglichkeiten gehen auch neue Formen von Entwicklungskrisen einher, Möglichkeiten, Leben zu verfehlen und zu scheitern. Besonders brisant werden die Lebenskrisen im fortgeschrittenen Alter dadurch, dass ungelöste Probleme aus früheren Lebensphasen wieder aufbrechen und die Bewältigung der aktuellen Krisen noch schwieriger machen können.

Dass man im Kampf gegen das Altern trotz intensiver Bemühung um Gesundheit, Fitness und lebenslanges Lernen doch früher oder später den Kürzeren zieht, ist für ältere Menschen heute vermutlich noch schwerer schwer zu ertragen, gerade weil sich ihnen so spät im Leben noch einmal so viele Möglichkeiten auftun. Je länger man die Phase später Jugendlichkeit hinauszögern kann, desto schwieriger wird es, mit fortschreitendem Alter einen Wechsel von äußeren Aktivitäten hin zu mehr Innerlichkeit vorzunehmen. Das Altern wird, vielleicht gerade von denen, die in den mittleren Jahren besonders erfolgreich waren, als narzisstische Kränkung erlebt.

Identitätssuche und Identitätskrisen, vor allem im frühen Alter, nehmen zu, weil die Menschen in der individualisierten Gesellschaft im Alter nicht mehr in einen stabilisierenden sozialen Rahmen eingebunden sind. Sie müssen selber sehr viel mehr leisten, um im seelischen Gleichgewicht zu bleiben. In diesem Zusammenhang gewinnen die Beschäftigung mit der eigenen Biografie, Psychotherapie und andere Therapieformen eine wachsende Bedeutung. Die Rückkehr zu traditionellen Formen der Religiosität ist für viele Menschen, die heute an der Schwelle des Alters stehen, nach einem tieferen Bruch mit den Kirchen nicht mehr möglich. Umso wichtiger werden andere, neue Formen der Suche nach dem Lebensinn.

„Gewinner“ und „Verlierer“ unter den Alten der Zukunft:

Noch ein abschließendes Wort zu den zukünftigen Entwicklungen:

Mit den neuen Anforderungen an ein aktives Altern, ein selbstverantwortliches Gestalten des Alternsprozesses werden diejenigen Menschen gut zu Recht kommen, die auch in anderen Lebensphasen die Möglichkeiten der individualisierten Gesellschaft gut für sich zu nutzen wissen. Diejenigen, die in der Lage sind, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, es zu strukturieren, sich Ziele zu setzen, sich tragfähige soziale Netze zu schaffen, die eigene innere Balance immer wieder herzustellen, werden auch dem letzten Lebensdrittel eine Menge Positives abgewinnen können.

Doch die Risikogruppen unter den Alten von Morgen sind schon heute auszumachen: es sind all die, bei denen sich die Handicaps der individualisierten Gesellschaft anhäufen: Menschen mit schlechter Allgemeinbildung und niedriger beruflicher Qualifikation, Schwerkranke und Behinderte, schlecht

integrierte Migrantinnen und Migranten, Menschen, die schon in den mittleren Jahren arm und/oder langzeitarbeitslos waren.

Die finanzielle Situation der Alten von morgen (der jetzt im mittleren Alter stehenden Menschen) wird mit großer Wahrscheinlichkeit weniger günstig sein. Die soziale Schere im Alter wird in Zukunft noch stärker auseinander gehen. Umso wichtiger ist es, die Menschen zu befähigen, sich Zugang zu den positiven immateriellen Facetten der „neuen Kultur des Alters“ zu verschaffen. Dabei spielen Bildung und verschiedene Therapieformen eine Schlüsselrolle.

Für weitere Informationen, Zahlen und Daten verweise ich auf Herrad Schenk „Der Altersangst-Komplex. Auf dem Weg zu einem neuen Selbstbewusstsein“, C. H. Beck Verlag, München 2005.