

Leidfaden

FACHMAGAZIN FÜR KRISEN, LEID, TRAUER

Was alle WERDEN wollen,
aber niemand
SEIN will – ALT!



Andreas Kruse Möglichkeiten und Grenzen inneren Wachstums im Alter
François Höpflinger Wie viel Alter kann und will sich unsere Gesellschaft leisten?
Anna Janhsen Alter als Dämon? – Alt werden als Herausforderung des Einzelnen und der Gesellschaft
Rolf D. Hirsch Wenn schon altern, dann mit Humor
Traugott Roser Falten auf der Leinwand – Altersbilder im Film

ES GIBT DINGE ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE ... DIE BEI DER TRAUER HILFREICH SEIN KÖNNEN



Sarah Pohl | Yvonne Künstle | Reiner Sörries
Aberglaube, Magie und Zuflucht im Übernatürlichen

Der Umgang mit außersinnlichen
Erfahrungen in der Trauerbegleitung

2021. 128 Seiten, kartoniert
€ 17,00 D | € 18,00 A
ISBN 978-3-525-40707-3

E-Book | E-Pub € 13,99 D | € 14,40 A

Handelt es sich um abergläubische Vorstellungen, wenn Trauernde von Begegnungen mit Verstorbenen, mit Geistern oder von anderen Spukphänomenen berichten, oder können diese Erfahrungen eine Ressource im Abschiedsprozess sein? In diesem Buch geht es um eine inhaltliche Einordnung solcher außergewöhnlichen Erlebnisse. Ihre Bandbreite wird in den zahlreichen Praxisbeispielen rund um Sterben und Tod deutlich. Anregungen zum Beraterischen und therapeutischen Umgang mit solchen Erlebnissen ermuntern Trauerbegleiter*innen, wertschätzend, offen und ressourcenorientiert mit Berichten über außergewöhnliche Erfahrungen umzugehen.



Vandenhoeck & Ruprecht Verlage

www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

Preisstand 28.1.2021

Das Alter – zwischen Lebenslust und Endlichkeit

Jeder Mensch wird jeden Tag älter, und jeder nimmt das Altern wahr, egal wie alt er ist. Kinder und Jugendliche freuen sich, älter zu werden, was jedoch ab einem bestimmten Alter – individuell sehr unterschiedlich – abnimmt. Ab wann ist der Mensch alt? Gilt der Spruch »Ich bin so alt, wie ich mich fühle?«.

Die regelmäßig erhobenen Daten zur Bevölkerungsentwicklung am Beispiel von Deutschland zeigen, dass der demografische Wandel voranschreitet. Der Anteil der unter Zwanzigjährigen an der Bevölkerung verringerte sich zwischen 1970 und 2017 von 29,7 auf 18,4 Prozent. Gleichzeitig stieg der Anteil der 67-Jährigen und Älteren von 11,1 auf 19 Prozent, bei den über Achtzigjährigen von 1,9 auf 6,2 Prozent. Ähnliche Zahlen gelten auch für die Schweiz und Österreich. Somit sind das Altern und das Alter ein Thema von großer Wichtigkeit. Das Bild, das eine Gesellschaft vom Alter und von alten Menschen hat, bestimmt erheblich mit, wie alt Menschen werden wollen und wie sie ihre Möglichkeiten in der Zukunft einschätzen.

An diesen für sich sprechenden Tatsachen kommen wir nicht vorbei – wir Menschen in Europa werden immer älter, oft bei guter Gesundheit. Gleichwohl gibt es nicht *den* alten Menschen – in Untersuchungen zeigte sich immer wieder eine hohe Variabilität bei physischen, psychischen, sozialen und kognitiven Faktoren.

Früher – und in manchen Köpfen noch heute – war das Defizitmodell des Alters vorherrschend mit dem unaufhaltsamen und zunehmenden Abbau der physischen und kognitiven Fähigkeiten und Fertigkeiten, was manchmal wie eine »self-fulfilling prophecy« wirkte. Seit einigen Jahren

heißt es stattdessen »successful, active and productive aging«. Der Blick wird dabei mehr auf die Entwicklungspotenziale und Ressourcen gerichtet, mit denen Menschen sich an veränderte Gegebenheiten anpassen können. Lebenserfahrungen können dazu führen, sich aktiv weiterzuentwickeln. Das Alter hat ganz eigene Qualitäten.

Neue Altersbilder – die sportlichen, modischen, reiselustigen, kulturinteressierten, das Leben genießenden und selbstbestimmten Menschen ab 65 Jahren – nehmen zu. Viele wollen sich nach Ende der Lebensarbeitszeit endlich lang gehegte Wünsche erfüllen, andere ehrenamtliche Aufgaben übernehmen, für Familie und Enkelkinder da sein, sich in sozialen Netzwerken aktiv beteiligen, ihre Hobbys verstärkt ausüben oder ein Seniorenstudium aufnehmen.

Das Alter hat aber auch seine dunklen Seiten – Armut, Krankheiten, Tod von Nahestehenden, Einsamkeit, Unsicherheit angesichts der Zukunft, Altersdepression und »das Leiden an der verrinnenden Zeit«¹.

Die Autor*innen in diesem Heft zeigen ein vielschichtiges Bild mit zahlreichen Perspektiven vom Alter auf – in der darstellenden Kunst von 1200 bis in die Neuzeit. Es kann Anlass zum Nachdenken, Austausch und zum Handeln geben.



Margit Schröer



Erika Schärer-Santschi

1 Bozzaro, C. (2014). Das Leiden an der verrinnenden Zeit. Eine ethisch-philosophische Untersuchung zum Zusammenhang von Alter, Leid und Zeit am Beispiel der Anti-Aging-Medizin. Stuttgart-Bad Cannstatt.

Inhalt

1 Editorial

4 Andreas Kruse
**Möglichkeiten und Grenzen
inneren Wachstums im Alter**

8 François Höpflinger
**Wie viel Alter kann und will sich
unsere Gesellschaft leisten?**

11 Andrea von Hülsen-Esch
**Altersbilder – Perspektiven auf das Alter
in der bildenden Kunst**

14 Bettina Ugolini
**Die späte Eltern-Kind-Beziehung und ihre
Herausforderung ans Geben und Nehmen
zwischen den Generationen**

19 Anna Janhsen
**Alter als Dämon? – Alt werden als Herausforderung
des Einzelnen und der Gesellschaft**

24 Heiderose Gärtner-Schultz
**Alter ist Lebenschance – Selbstverwirklichung
und Lebensfülle erwarten viele im Alter, wenn
sie sich den Möglichkeiten stellen**

29 Urs Kalbermatten
**Lebensentwürfe für die Zeit nach 65 –
Was nehmen sich Menschen für den Übergang
in die Pensionierung vor?**



14 Bettina Ugolini | Die späte Eltern-Kind-
Beziehung



29 Urs Kalbermatten | Lebensentwürfe
für die Zeit nach 65 – Was nehmen
sich Menschen für den Übergang in
die Pensionierung vor?



37 Helmut Kaiser | Altsein
unter der Bedrohung
durch Corona

66 Daniel Gowitzke und Elke Pracejus | Schau her – was ich aus meinem Leben erzählen und zeigen möchte!



33 Frank Kittelberger

Wer alt wird, wird auch arm?

37 Helmut Kaiser

Altsein unter der Bedrohung durch Corona oder wie das Virus das Älterwerden revolutionieren wird

43 Udo Baer

Einsamkeit im Alter – Wie können Begleitende unterstützen und was können die Betroffenen selbst tun?

47 Rolf D. Hirsch

Wenn schon altern, dann mit Humor

52 Elsmarie Stricker

Bildung im Alter – Bildung fürs Alter – Das Potenzial der späten Lebensjahre entdecken

57 Lorenz Marti

Der letzte Freund, die Zeit und die Sterne – Versuch einer Horizonterweiterung

61 Harm-Peer Zimmermann

Der alte Großvater und der Enkel – Zur Altersethik in Grimms Märchen

66 Daniel Gowitzke und Elke Pracejus

Schau her – was ich aus meinem Leben erzählen und zeigen möchte!

70 Antje Mickan

Grabzeichen – Lebenszeichen – Bestattungswünsche als Thema der Seelsorge und psychosozialen Begleitung älterer Menschen

75 Christina Ding-Greiner

Menschen mit geistiger Behinderung im Alter

79 Margit Schröder und Susanne Hirsmüller

Von »Du starbst so jung, du starbst so früh« bis zu »Im gesegneten Alter« – Was uns Todesanzeigen über das Altersbild (der Inserenten) vermitteln

83 Traugott Roser

Falten auf der Leinwand – Altersbilder im Film

88 Fortbildung: Wenn ich einst alt bin ...
Alt sein ist anders ...

93 Aus der Forschung: Zwischen Resonanz und Entfremdung: Trauerbegleitung in Zeiten sozialer Beschleunigung

97 Verbandsnachrichten

103 Cartoon | Vorschau

104 Impressum

97 Verbandsnachrichten



Möglichkeiten und Grenzen inneren Wachstums im Alter

Andreas Kruse

Grenzgänge und die Herstellung von Balance

Das hohe Alter lässt sich auch im Sinne von *Grenzgängen* interpretieren. Wenn hier von »Alter« gesprochen wird, so ist ein Lebensalter gemeint, das zwischen Anfang und Mitte des neunten Lebensjahrzehnts beginnt. Warum spreche ich von »Grenzgängen«? Ab dem neunten Lebensjahrzehnt nehmen gesundheitliche Belastungen und funktionelle Einschränkungen kontinuierlich zu, das heißt, die *Verletzlichkeit* des Individuums tritt immer stärker ins Zentrum objektiv erhobener medizinischer und psychologischer Befunde sowie subjektiv erlebter Lebensbedingungen. Es muss sich dabei nicht um schwere, vielleicht sogar lebensbedrohliche Erkrankungen handeln. Zudem variieren Art, Ausprägungsgrad und Zeitpunkt der (ersten) Verletzlichkeitserfahrungen von Individuum zu Individuum erheblich. Doch nimmt die Wahrscheinlichkeit solcher Erfahrungen im Laufe dieses Jahrzehnts erkennbar zu.

Verletzlichkeit ist aber nur ein Aspekt. Ein weiterer sind die Verluste im sozialen Nahumfeld, also in der Familie, im Freundes- und im Bekanntenkreis. Zudem dürfen die Endgültigkeit und die Endlichkeit des eigenen Lebens nicht vernachlässigt werden. Diese unterschiedlichen Aspekte von Verletzlichkeit bilden aber, folgen wir den Befunden gerontologischer Forschung, nur eine Facette des Alters. Eine andere Facette sind mögliche *emotionale, motivationale, wissensbezogene, sozialkommunikative* und *spirituelle Ressourcen*, die dem Individuum im Alternsprozess mehr und mehr bewusst werden. Derartige Ressourcen kön-

nen, werden sie umgesetzt, durchaus dazu dienen, die Folgen von Verletzlichkeit besser abzufedern beziehungsweise Grenzsituationen bewusst anzunehmen. Hier ist die Aussage des Heidelberger Philosophen und Psychiaters Karl Jaspers wichtig, wonach wir Grenzsituationen durch unser Handeln nicht verändern, wohl aber *zur Klarheit* bringen können. Dies heißt: In Grenzsituationen ist durchaus auch ein *Wachstumspotenzial* erkennbar, wobei allerdings der Grad, mit dem dieses Potenzial verwirklicht wird, von Individuum zu Individuum variiert – auch dieser Aspekt wird uns an späterer Stelle noch ausführlicher beschäftigen. Die hier genannten Aspekte des Alters sind im Sinne von Grenzgängen zu interpretieren: der kontinuierliche Perspektivenwechsel zwischen Verletzlichkeit und Ressourcen, zwischen Grenzen und innerem Wachstum.

In vielen Studien am Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg, in denen wir eine möglichst natürliche, konkrete Schilderung der persönlichen Lebenssituation alter Menschen anstoßen, erkennen wir den Versuch des alten Menschen, immer wieder aufs Neue die *Balance* zwischen Verletzlichkeit und Ressourcen herzustellen: Das Individuum changiert zwischen Erfahrungen der Verletzlichkeit und solchen der potenziellen Ressourcenverwirklichung (»Wachstum«). Aus diesem Grund spreche ich von *Grenzgängen zwischen Verletzlichkeit und Wachstum*.

Verletzlichkeit

Vor dem Hintergrund der empirischen Literatur zum Alter ist zunächst zu konstatieren, dass sich die körperlichen und kognitiven Verluste in



den späteren Lebensjahrzehnten allmählich, fließend, kontinuierlich vollziehen. In diesen Jahrzehnten ist eine graduell zunehmende Anfälligkeit des Menschen für neue Erkrankungen und funktionelle Einbußen ebenso erkennbar wie die graduelle Zunahme in der Schwere bereits bestehender Erkrankungen und bereits bestehender funktioneller Einbußen. Damit ist ein wichtiges Merkmal des Lebens im ausgehenden achten, vor allem aber im neunten und zehnten Lebensjahrzehnt beschrieben, das auch im Erleben der Menschen immer mehr an Bedeutung gewinnt: Die allmählich spürbare Zunahme an Krankheits-symptomen, die allmählich spürbaren Einbußen in der körperlichen, zum Teil auch in der kognitiven Leistungsfähigkeit, schließlich die allmählich spürbaren Einschränkungen in alltagsbezogenen Fertigkeiten werden vom Individuum im Sinne der erhöhten Verletzlichkeit erlebt und gedeutet.

Verletzlichkeit beschreibt eine erhöhte Anfälligkeit und Verwundbarkeit, mithin das deutlichere Hervortreten von Schwächen, meint verringerte Potenziale zur Abwehr, Kompensation und Überwindung dieser körperlichen und ko-

gnitiven Schwächen. Die objektiv messbare wie auch die subjektiv erlebte Verletzlichkeit tritt zu interindividuell unterschiedlichen Zeitpunkten im neunten Lebensjahrzehnt auf; sie kann sich bei dem einen später, bei dem anderen früher einstellen. Entscheidend ist, dass im hohen Alter bei der überwiegenden Mehrzahl alter Menschen eine derartige erhöhte Verletzlichkeit objektiv nachweisbar ist und subjektiv auch als eine solche empfunden wird.

Mit dem Hinweis auf die erhöhte Verletzlichkeit wird angedeutet, dass im hohen Lebensalter ein Merkmal der *Conditio humana* – nämlich die grundsätzliche Verwundbarkeit – noch einmal stärker in das Zentrum tritt, dabei auch in das Zentrum des Erlebens. Mit diesem Hinweis wird auch die vielfach vorgenommene strikte Trennung zwischen drittem (jungem) und viertem (altem) Lebensalter relativiert: Es ist nicht so, dass das dritte Lebensalter ganz unter dem Zeichen erhaltener körperlicher, kognitiver und sozioemotionaler Kompetenz, das vierte Lebensalter hingegen ganz unter dem Zeichen verloren gegangener körperlicher, kognitiver und sozio-

Was alle werden wollen, aber niemand sein will – alt!



Ulrike Rastin

emotionaler Kompetenz (im Sinne eines *modus deficiens*) stünde. Vielmehr finden wir auch im dritten Alter graduelle Verluste und damit allmählich stärker werdende Schwächen, die in summa auf eine erhöhte Verletzlichkeit des Menschen deuten; und im vierten Alter sind vielfach seelische, geistige, sozioemotionale und sozial-kommunikative Ressourcen zu beobachten, die das Individuum in die Lage versetzen, ein schöpferisches, persönlich sinnerfülltes und stimmiges Leben zu führen – dies auch in gesundheitlichen Grenzsituationen.

Wachstum

Die innere Auseinandersetzung mit körperlichen, zum Teil auch kognitiven, zudem mit sozialen Verlusten und begrenzter Lebenszeit wird durch psychische Kräfte und Orientierungen gefördert, die sich durch vier Konstrukte und deren Verbindung umschreiben lassen: (a) Die vermehrte Konzentration auf sich selbst und der darin zum Vorschein kommende Versuch, das Selbst auch in seiner kontinuierlichen Veränderung (oder Dynamik) zu erfahren, (b) die Offenheit für Neues – sowohl in einem selbst wie auch in der (räumlichen, sozialen und kulturellen) Welt, die einen umgibt, (c) die erlebte und praktizierte Sorge um

beziehungsweise für andere Menschen und die Welt, schließlich die (d) Bereitschaft, Wissen weiterzugeben und damit sowohl zur Kontinuität in der Generationenfolge beizutragen als auch die Entwicklung nachfolgender Generationen zu fördern, bilden in ihrer Integration eine bedeutsame psychologische »Rahmung« des Umgangs mit eigener Verletzlichkeit. Mit diesen vier psychologischen Konstrukten sind auch seelisch-geistige Bereiche angesprochen, in denen sich alte Menschen weiterentwickeln, in denen sie schöpferische Kräfte zeigen, in denen sie etwas Neues hervorbringen können.

Zudem machen diese Konstrukte deutlich, dass körperliches Altern einerseits, seelisch-geistiges Altern andererseits verschiedenartigen Entwicklungsgesetzen folgen: Das Wesen des Alterns wird nur bei integrierter Betrachtung dieser verschiedenartigen Entwicklungsgesetze wirklich erfahrbar. Allerdings ist auch zu bedenken, dass sich die körperliche Dimension sowie die seelisch-geistige Dimension gegenseitig durchdringen: Tiefgreifende körperliche Veränderungen (zu denen auch Veränderungen des Gehirns zu zählen sind) können sich auf die emotionalen, vor allem aber auf die geistigen Prozesse auswirken und potenzielle Entwicklungen im hohen Alter mehr und mehr einengen oder unmöglich

machen – man denke hier nur an neurodegenerative oder vaskuläre Hirnprozesse, die ihrerseits das Lern-, Gedächtnis- und Denkvermögen erheblich einschränken, wenn nicht sogar weitgehend zerstören. Umgekehrt zeigt sich immer wieder, dass sich kontinuierliche körperliche Aktivität (Ausdauer, Koordination, Kraft, Beweglichkeit) positiv auf die emotionale Befindlichkeit wie auch auf die kognitive Kompetenz im Alter auswirkt – mittlerweile kann als gesichert angesehen werden, dass kontinuierliche körperliche Aktivität einen Schutzfaktor mit Blick auf die verschiedenen Demenzerkrankungen darstellt. Umgekehrt wirken sich emotionale und geistige Entwicklungsprozesse positiv auf die körperliche Gesundheit, das körperliche Befinden und die körperliche Restitutionsfähigkeit des Individuums aus – darauf weisen empirische Befunde aus psychosomatischen und klinisch-psychologischen Studien hin. Auch in der Bewältigungs- und Resilienzforschung lassen sich Belege dafür finden, dass die Verwirklichung emotionaler und geistiger Entwicklungspotenziale im hohen Alter dazu beiträgt, dass alte Menschen auch im Fall chronischer Erkrankung erkennbar mehr für ihre Gesundheit tun, dass sie gesundheitliche Einschränkungen besser verarbeiten und bewältigen können, dass ihnen das Alter trotz körperlicher Grenzen als eine Lebensphase erscheint, in der sie immer wieder *Phasen des Wohlbefindens, der Stimmigkeit, der Erfüllung und des Glücks* erleben können.

Einen Hinweis auf die gelingende Verarbeitung und Bewältigung von Verletzlichkeit gibt uns die positive, von *Dankbarkeit und Hoffnung bestimmte Sicht* auf die eigene Lebenssituation. Diese Haltung legt die Annahme nahe, dass eine konzentrierte, vertiefte Auseinandersetzung mit dem Selbst stattgefunden hat und noch immer stattfindet, wobei sich diese Auseinandersetzung vor dem Hintergrund der vielfältigen Erlebnisse in der Biografie und in der Gegenwart wie auch der mit der eigenen Endlichkeit assoziierten Gefühle und Gedanken vollzieht (Intro-

version mit Introspektion). Die in der vertieften Auseinandersetzung mit sich selbst zutage geförderten Erfahrungen und Erkenntnisse können an die nachfolgenden Generationen weitergegeben werden (Wissensweitergabe) und bilden zudem ein bedeutsames Fundament von erlebter und praktizierter, freundschaftlich gemeinter Sorge. Entscheidend ist dabei die Offenheit des Individuums für Prozesse in seinem Selbst und in seiner räumlichen, sozialen und kulturellen Welt.

Abschluss: Der Augenblick

Betrachtung der Zeit

Mein sind die Jahre nicht,
die mir die Zeit genommen,
Mein sind die Jahre nicht,
die etwa möchten kommen
Der Augenblick ist mein;
und nehm ich den in Acht
So ist der mein, der Jahr und
Ewigkeit gemacht.

(Andreas Gryphius; 1616–1664)

Die *Betonung des Augenblicks* – in welchem Menschen in allen Lebensaltern schöpferisch tätig werden können – erinnert an das psychologische Konstrukt der *Selbstaktualisierung*, die die grundlegende Tendenz des Bios, sich auszudrücken, sich mitzuteilen, sich zu differenzieren, beschreibt. Dies gilt für alle Dimensionen der Person (der kognitiven, der emotionalen, der empfindungsbezogenen, der sozialkommunikativen, der alltagspraktischen, der körperlichen und der spirituell-existenziellen Dimension); dies gilt für alle Lebensphasen.



© Patricia Kühfuss

Prof. Dr. **Andreas Kruse**, Studium der Psychologie, Philosophie, Psychopathologie und Musik, ist Direktor des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg.

Kontakt: andreas.kruse@gero.uni-heidelberg.de

Was alle werden wollen, aber niemand sein will – alt!

Wie viel Alter kann und will sich unsere Gesellschaft leisten?

François Höpflinger

Die (provokative) Frage »Wie viel Alter können wir uns leisten?« wird gegenwärtig auf zwei unterschiedlichen Ebenen angesprochen und diskutiert. Die erste Ebene ist eine gesamtgesellschaftliche Betrachtung, ausgehend davon, dass aufgrund der demografischen Alterung steigende Renten- und Pflegekosten den sozialpolitischen Generationenvertrag immer stärker in eine Schieflage bringen (aktuell durch eine Covid-19-bedingte erhöhte Staatsverschuldung verschärft). Die zweite Ebene ist die individuelle Ebene, wo mehr Frauen und Männer Überlegungen anstellen, ob es tatsächlich Sinn macht, bei altersbedingten Erkrankungen alle denkbaren lebensverlängernden medizinischen Maßnahmen einzusetzen. Nicht selten sind negative und schmerzhaft Erfahrungen sehr alter Eltern am Lebensende ein Auslöser für Töchter und Söhne, sich mit den Grenzen des Altwerdens auseinanderzusetzen. Während die sozialpolitischen Auseinandersetzungen zu den Kosten des Alters öffentliche Diskurse bestimmen, vollziehen sich persönliche Gedanken zu den Grenzen von Alter und Leben zumeist verdeckt und privat.

Demografische Alterung und negative Generationenbilanz

Die demografische Alterung (mehr ältere Menschen, die länger überleben) führt zu steigenden Belastungen der vorhandenen Gesundheits- und Rentensysteme. Alle europäischen Länder leiden unter negativen Generationenbilanzen in dem Sinne, dass aktuelle Ausgaben für ältere Menschen auf Kosten der nachkommenden Generationen getätigt werden. Allerdings zeigen differenzierte Analysen, dass eine steigende Zahl

älterer Menschen vor allem dann zu Problemen führt, wenn sozialpolitische und wirtschaftliche Rahmenbedingungen neuen demografischen Gegebenheiten nicht angepasst werden. So wird immer deutlicher, dass in einer Gesellschaft mit einer steigenden Zahl älterer Menschen ein grundsätzlicher Wechsel der Lebensgestaltung zu überlegen ist (Höpflinger 2019): Es geht dabei um einen Wandel von einem Nacheinander von Ausbildung, Erwerbsarbeit und Rentenalter zu einem lebenslangen Nebeneinander von Bildung, Arbeit (bezahlt und unbezahlt) und Ruhe- und Freizeitphasen.

Die beruflichen »Ressourcen – Kompetenzen, Motivation, Gesundheit usw. – müssen nicht nur für einen raschen Aufstieg, sondern für eine lange Reise gesichert und gemanagt werden« (Michel-Alder 2018, S. 16). Oder provokativer formuliert: Wir können uns eine Zunahme älterer Menschen primär dann nicht leisten, wenn wir keine Maßnahmen einführen, die es mehr Frauen und Männer als bisher ermöglichen, auch nach 65 weiter produktiv zu sein, sei es in Form von Erwerbsarbeit oder sei es in Form gemeinschaftlichen Engagements. Dies setzt etwa permanente Weiterbildung, neue Karrieremodelle für spätere Erwerbsjahre oder die Bereitstellung altersgerechter Arbeitsplätze voraus (Zölch und Mücke 2015). Speziell die Förderung einer lebenslangen Aus- und Weiterbildung wird als zentral angesehen, weil selbst im höheren Lebensalter Weiterbildung soziale Integration stärkt und kognitive Einbußen (inklusive Demenz) in bedeutsamer Weise zu reduzieren vermag.

Szenarien illustrieren, dass eine Ausdehnung der gesunden beziehungsweise behinderungsfrei-



m.schröder

en Lebensjahre dazu beitragen kann, dass trotz rascher Zunahme der Zahl alter Menschen die pflegerische Belastung nachkommender Generationen nur geringfügig ansteigt. Entsprechend werden steigende Investitionen in Gesundheit und Gesundheitsförderung von einigen Ökonomen nicht als gesellschaftliches Problem, sondern als zentrale Lösung der Herausforderungen der demografischen Entwicklung interpretiert (Eberstadt und Groth 2008). Oder in den Worten des deutschen Ökonomen Axel Börsch-Supan: »Echte ökonomische Probleme wird uns die Bevölkerungsalterung daher nur dann machen, wenn wir uns weigern, unsere sozial- und wirtschaftspolitischen Institutionen an die geänderten Umstände anzupassen« (2007, S. 141). Wir können uns das Alter nur dann nicht leisten, wenn wir an alte Erwerbs- und Lebensstrukturen festhalten.

Reflexionen zu den Grenzen des Altwerdens auf individueller Ebene

Durch die Ausdehnung der Lebenserwartung erfolgt das Absterben der Elterngeneration heute vielfach erst im mittleren oder späteren Lebensalter. So weisen in Deutschland gegenwärtig mehr als 70 Prozent der 40- bis 49-Jährigen noch einen

überlebenden Elternteil auf und bei den 60- bis 79-Jährigen sind es immerhin noch 10 Prozent (und die Zahl von Familien, in denen zwei Generationen gleichzeitig vom Rentenalter profitieren, steigt an) (Puur et al. 2011). Damit werden früher seltene familiäre Rollenkombinationen häufiger, etwa wenn eine 45-jährige Frau gleichzeitig die Mutter eines heranwachsenden Sohnes und das »Kind« betagter Eltern ist. Daraus können sich neuartige Rollenkonflikte ergeben, wie dies in der Metapher der »Sandwichgeneration« angesprochen wird. Mehr Frauen als früher werden mit einem zweiten familial-beruflichen Vereinbarkeitskonflikt (Erwerbsarbeit versus Pflege alter Eltern) konfrontiert. Pflegeverpflichtungen für alt gewordene Eltern sind oft ausgeprägt, wobei in pflegerisch bedingten Stresssituationen etablierte intergenerationelle Bindungsmuster (und -konflikte) erneut in den Vordergrund treten können (Perrig-Chiello und Höpflinger 2005).

Altern und Sterben der Elterngeneration sind – als Schatten der eigenen Zukunft – bedeutsame lebenszyklische Ereignisse, die vermehrt Reflexionen zum eigenen Alter und Sterben auslösen können. Dies gilt vor allem für Töchter und Söhne, die mit sehr alten Eltern oder demenzerkrankten Eltern konfrontiert werden. Das Erleben des

Was alle werden wollen, aber niemand sein will – alt!

Alters der eigenen Eltern und die damit verbundenen Reflexionen vollziehen sich allerdings häufig privat und unterschwellig. Praxisbeobachtungen weisen darauf hin, dass die Konfrontation mit sehr alt gewordenen Elternteilen speziell drei Reflexionsdimensionen anstößt oder verstärkt:

Erstens erhöht sich das Interesse (und teilweise aber auch die direkte Betroffenheit) an Formen der Altenpflege, wobei – weil es um die eigenen Eltern geht – Töchter und Söhne alter Eltern häufig höhere Ansprüche an medizinische Versorgung, Altenpflege und Nutzung technischer Assistenzgeräte stellen als die alten Eltern selbst (die oft noch in bescheidenen Verhältnissen aufgewachsen sind). Umgekehrt wünschen alte Eltern, möglichst lange selbstständig zu leben, um ihre Nachkommen nicht zu belasten.

Zweitens werden die eigenen Wünsche bezüglich Altwerden mit dem Alter der eigenen Eltern verglichen, etwa in der Richtung, ob es nicht klüger und sinnvoller sei, Geld auszugeben, solange man noch aktiv davon zu profitieren vermag (statt bis zum Tod zu sparen). Ein negativ erlebter Umzug von Eltern in ein Altenheim ist nicht selten Anlass, sich frühzeitig nach alternativen Wohnformen im Alter umzusehen.

Drittens kommt es vermehrt zur Reflexion über Sinn oder Unsinn lebensverlängernder medizinischer Interventionen. Ist es erstrebenswert, neunzig Jahre alt zu werden? Diese Frage kann je nach dem Alterserlebnis der eigenen Eltern positiv oder negativ beantwortet werden. Das Alter der Eltern ist für nachkommende Generationen oft Anlass, sich aktiv auf eine Patientenverfügung einzulassen. In der Schweiz werden Anträge auf eine Mitgliedschaft bei einer Sterbehilfeorganisation oft weniger vom eigenen Altern als vom Alterserlebnis der eigenen Eltern ausgelöst.

Schlussfolgerungen

Auf gesellschaftlicher und politischer Ebene werden primär die negativen Kostenfolgen des Alters diskutiert. Dabei geht vergessen, dass viele

Probleme der aktuellen demografischen Alterung primär damit zusammenhängen, dass sich Gesellschaft, Wirtschaft und Politik noch zu wenig an neue demografische Rahmenbedingungen angepasst haben. So bleiben Bildungs- und Gesundheitsinvestitionen in ein langes gesundes Alter bis heute vernachlässigt. Auf privater Ebene löst das Erleben des Alters der eigenen Eltern bei der nachkommenden Generation oft verstärkte Reflexionen zu den Grenzen des Lebens aus. Speziell die Konfrontation mit sehr alten Elternteilen wirft schlussendlich auch die Frage auf, wie viel Alter man selbst erleben möchte.



Prof. Dr. **François Höpflinger** ist Mitglied der akademischen Leitung des Zentrums für Gerontologie an der Universität Zürich.

Kontakt: fhoeopf@soziologie.uzh.ch

Literatur

- Börsch-Supan, A. (2007). Bevölkerungsalterung durch die Augen des Ökonomen: Die gesamtwirtschaftlichen Folgen des demographischen Wandels. In: Wahl, H.-W.; Mollenkopf, H. (Hrsg.): *Altersforschung am Beginn des 21. Jahrhunderts. Alters- und Lebenslaufkonzeptionen im deutschsprachigen Raum* (S. 123–144). Berlin.
- Eberstadt, N.; Groth, H. (2008). *Die Demografiefalle. Gesundheit als Ausweg für Deutschland und Europa*. Stuttgart.
- Höpflinger, F. (2005). Pflege und das Generationenproblem – Pflegesituationen und intergenerationelle Zusammenhänge. In: Schroeter, K. R.; Rosenthal, T. (Hrsg.): *Soziologie der Pflege. Grundlagen, Wissensbestände und Perspektiven* (S. 157–175) Weinheim.
- Höpflinger, F. (2019). Generationenpolitik und lebenslauforientierte Sozialpolitik – Ansätze jenseits der Altersphasenpolitik. In: Baumgartner, A. D.; Fux, B. (Hrsg.): *Sozialstaat unter Zugzwang? Zwischen Reform und radikaler Neuorientierung* (S. 357–376). Wiesbaden.
- Michel-Alder, E. (2018). *Länger leben – anders arbeiten. Erwerbstätige im demografischen und digitalen Wandel*. Zürich.
- Perrig-Chiello, P.; Höpflinger, F. (2005). Aging parents and their middle-aged children: Demographic and psychosocial challenges. In: *European Journal of Ageing*, 2, S. 183–191.
- Puur, A.; Sakkeus, L.; Pöldma, A.; Herm, A. (2011). Intergenerational family constellations in contemporary Europe: Evidence from the generations and gender survey. In: *Demographic Research*, 25, S. 135–172.
- Zölch, M.; Mücke, A. (2015) (Hrsg.): *Fit für den demografischen Wandel? Ergebnisse, Instrumente, Ansätze guter Praxis*. Bern.

Altersbilder

Perspektiven auf das Alter in der bildenden Kunst

Andrea von Hülsen-Esch

Das Alter gehört zu den biologischen Grundbedingungen des menschlichen Lebens. Gegenwärtig aber rücken auch die kulturellen Dimensionen des Alter(n)s mehr und mehr ins Licht der Forschung – sind es doch nicht nur die sozialen und medizinischen Gegebenheiten, deren Untersuchung für die Entwicklung lebenswerter Perspektiven im Alter fruchtbar gemacht werden kann: Bildende Kunst, Film, Literatur, Theater und Tanz führen uns vor Augen, dass unsere Vorstellungen vom Alter und unser Umgang mit ihm nicht in Messtabellen aufgenommen und mit Medikamenten behandelt werden können. In einer Gesellschaft mit einem wachsenden Anteil älterer Menschen gewinnen Konzepte davon, was Ältere sind und was Altern bedeutet, zunehmend an Bedeutung. Vorstellungen darüber, welchen Beitrag Ältere für die Gesellschaft leisten und welchen Beitrag die Gesellschaft für sie leistet, was über Ältere gewusst wird und wie Alterungsprozesse bewertet werden, stehen dabei ebenso auf dem Prüfstand wie die Frage, wie sich Ältere selbst wahrnehmen.

In allen Gesellschaften haben sich Vorstellungen von Lebensphasen ausgebildet, die sich in Altersbildern niederschlagen. Demografische Verschiebungen, Änderungen in Krankheitsprofilen und kulturelle Dynamiken (zum Beispiel in Familienstrukturen, Wertesystemen, im Erwerbsleben, im Gesundheitswesen, in der Möglichkeit zur politischen und anderen gesellschaftlichen Beteiligung) verändern diese Altersbilder, was wiederum auf die Rolle zurückwirkt, die als »alt« anerkannte Menschen in einer Gesellschaft einnehmen. Die Reflexionen über das Alter in den verschiedenen Künsten zeigen nicht nur, mit

welchen Altersbildern, Rollenerwartungen und stereotypen Vorstellungen wir diesem Lebensabschnitt begegnen, sondern auch, wie sich Erwartungen an altersgerechtes Verhalten unterlaufen, verändern und erweitern lassen. Trotzdem schenkt unsere Gesellschaft der möglichen Wirkung kultureller Akteure und Akteurinnen auf Politik, soziale Programme und medizinische Forschung noch immer viel zu wenig Aufmerksamkeit.

Eine bestimmte Haltung dem Alter und alten Menschen gegenüber fließt in der Regel als oftmals nicht bewusste Grundannahme in unser gesamtgesellschaftliches Handeln und Zusammenleben ein. Dieser Umgang sowohl mit dem Alter als auch miteinander ist geprägt von der für unsere Gesellschaft spezifischen Kultur: Dazu gehören die Sprache, die historische Tradition, die literarischen und medialen Äußerungsformen, aber auch die strukturgebenden Formen des Zusammenlebens bis hin zum Handeln in wirtschaftlichen Unternehmen. Unsere Kultur ist jedoch nicht gesetzt, sondern sie wandelt sich im Laufe der Zeit und wirkt auf die räumliche und zeitliche Vielfalt in unserem Leben zurück. Deshalb ist es möglich, über eine Reflexion der kulturellen Bedingungen, Gegebenheiten und Artefakte Erkenntnisse über den gesellschaftlichen Umgang mit dem Alter zu gewinnen. Durch Rückschlüsse auf den Umgang mit dem Alter und dem Altern in der Vergangenheit können wir Analyseinstrumente für die Gegenwart entwickeln und Anregungen für ein verändertes gesellschaftliches Handeln in der Zukunft geben. Die Beschäftigung mit dem Alter als einer kulturellen Tatsache ist als Ergänzung zu allen medizinischen, biologi-

schen, gerontologischen und soziologischen Studien also notwendig, um eine lebenswerte Perspektive zu schaffen.

In den letzten Jahren hat eine zunehmend positive Bewertung der individualisierten Lebensstile, die auf Selbstständigkeit angelegt sind, zu einer Abwertung des Alters beigetragen, da alte Menschen oftmals auf Hilfe der Gemeinschaft angewiesen sind. Diese Entwicklung hat zur Folge, dass der seit Jahrhunderten als Stereotype mit dem hohen Alter einhergehende »Verfall des Körpers« zunehmend mit dem älteren Menschen als solchem verbunden wird. Die Normierung der Lebensphasen über Körpervorstellungen lassen Altersstereotype lebendig werden, die nur dadurch, dass sie ins Bewusstsein gerückt und erkannt werden, auch überwunden werden können. Gerade auch bildliche Darstellungen von alten Menschen gehören als Teil unserer Kultur zu einem Formenschatz, der kulturspezifisch in unser kollektives Gedächtnis eingegangen ist. Altersbilder in der Kunst – selbst aus weit vergangenen Zeiten – und die damit verknüpften Vorstellungen wirken somit auch heute noch in unseren Alltag und in die Politik hinein. Unsere gegenwärtigen Vorstellungen vom Alter lassen sich nur verstehen, wenn wir möglichst genaue Kenntnis von den unterschiedlichen Vorstellungen haben, die in einer Kultur vom Altern und vom Alter bestanden und wie mit dem Alterungsprozess und dem Alter in der Vergangenheit umgegangen wurde. Erst dann, wenn wir ihren Ursprung kennen, wird es uns gegebenenfalls möglich sein, die Bewertungen, die mit diesen zu Stereotypen gewordenen Altersbildern verbunden sind, zu korrigieren.



© Mert Özdemir

Univ.-Prof. Dr. **Andrea von Hülsen-Esch** ist Professorin für Kunstgeschichte an der Universität Düsseldorf. Zuvor war sie Prorektorin für Internationales der Heinrich-Heine-Universität. Ihre Forschungsschwerpunkte sind unter anderem Materialität und Produktion in der Kunst, transdisziplinäre Forschung zu Alter(n)sdarstellungen in der Kunst des Mittelalters und der frühen Neuzeit, Bühnenbilder vom 16. bis 19. Jahrhundert und Geschichte des Kunsthandels und der Künstlerbeziehungen in der Klassischen Moderne.

Kontakt: huelsen-esch@phil.hhu.de

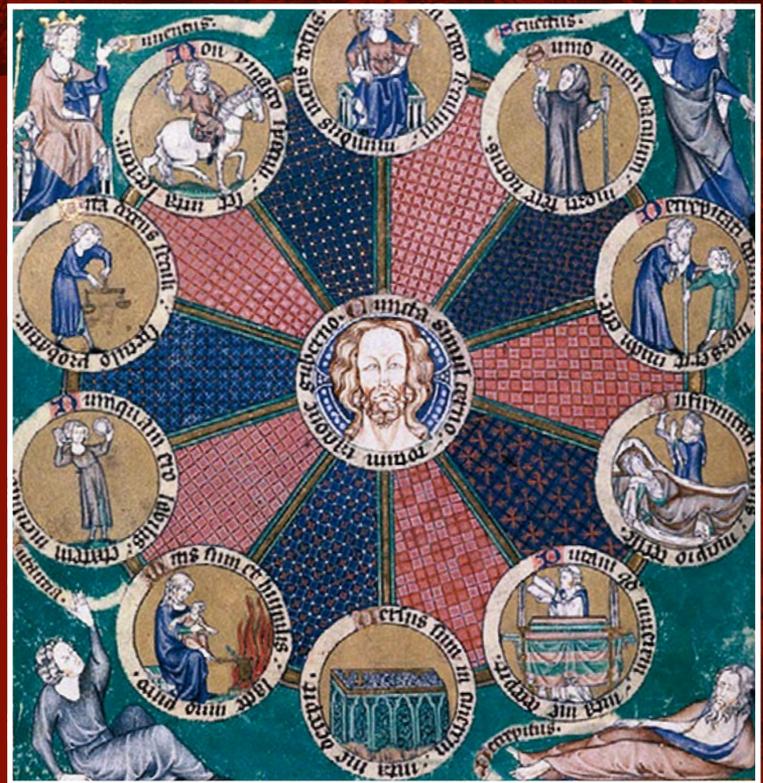
Literatur

- Ausstellungskatalog Dürers Mutter. Schönheit, Alter und Tod im Bild der Renaissance, Kupferstichkabinett, Staatliche Museen zu Berlin (2006). Hrsg. von M. Roth und U. B. Ullrich. Berlin.
- Bergdolt, K. (Hrsg.) (2013). Armut in der Renaissance. Konferenzschrift, Herzog August Bibliothek, Wolfenbüttel, 21. bis 23. September 2009. Wolfenbüttel.
- Fangerau, H.; Hülsen-Esch, A. von; Schäfer, D. (2019). Gehilfen aus kulturgeschichtlicher Perspektive. Funktionelle und semantische Vielfalt von Assistenzsystemen für die Fortbewegung im Alter. In: Zeitschrift für Geriatrie und Gerontologie, Supplementheft 3, S. 168–179. <https://doi.org/10.1007/s00391-019-01603-6>.
- Freeman Sandler, L. (1983). The Psalter of Robert de Lisle in the British Library. London.
- Herwig, H. (Hrsg.) (2014). Merkwürdige Alte. Zu einer literarischen und bildlichen Kultur des Alter(n)s. Bielefeld.
- Herwig, H.; Hülsen-Esch, A. von (Hrsg.) (2016). Alte im Film und auf der Bühne. Neue Altersbilder und Altersrollen in den darstellenden Künsten. Bielefeld.
- Hülsen-Esch, A. von (2015). Das Alter fest im Griff. Jugend, Virilität, Weisheit. Männerräume vom Altwerden. In: Wiener, J. (Hrsg.), Altersphantasien im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit (S. 83–134). Düsseldorf.
- Hülsen-Esch, A. von (Hrsg.) (2015). Alter(n) neu denken. Konzepte für eine neue Alter(n)skultur. Bielefeld.
- Sears, E. (1986). The ages of man. Medieval interpretations of the life cycle. Dissertation, New Haven. Princeton.
- Wirag, K. T. (1995). Cursus Aetatis. Lebensalteredarstellungen vom 16. bis zum 18. Jahrhundert. München.

Psalter Robert de Lisles, 1339

Die Einteilung des menschlichen Lebens in verschiedene Abschnitte – uns geläufig sind zum Beispiel die Einteilungen in Kindheit, Jugend, berufstätiges Alter, Rente – gibt es bereits seit der Antike. Bekannte Darstellungsformen verschiedener Lebensalter sind heute die um 1540 entstandenen sogenannten Lebensaltertreppen, die jedoch schon ältere Vorläufer haben, von denen einige Einteilungen bereits in der Antike vorhanden waren und als Stereotype fortgewirkt haben. Die Einteilung der Lebensalter in drei, vier, sechs und sieben Abschnitte gibt es durchgängig durch das Mittelalter hindurch, wobei die bildliche Darstellung sich ursprünglich der kreisförmigen Anordnung bediente, nicht der linearen oder treppenförmigen. Diese nimmt die Vorstellung vom Rad der Fortuna als Bildform für die Visualisierung des menschlichen Schicksals auf: Im Kreislauf des Lebens wird der Mensch nach oben gezogen, stürzt aber auch wieder hinab.

Eine solche kreisförmige Anordnung der Lebensphasen hat sich in dem um 1339 in Frankreich entstandenen Psalter Robert de Lisles erhalten: Die ganzseitige kolorierte Zeichnung zeigt ein Speichenrad, in dessen Nabe sich ein Bildnis Jesu befindet und das zehn Medallions mit den Altersstufen von der Geburt bis zum Tod an seinen Enden trägt – eine Verkörperung von Zeit im Lebenslauf des Menschen, eingebunden in die Heilsgeschichte (Freeman Sandler 1983, S. 125). Zusätzlich zu den zehn



Alterseinteilungen personifizieren vier Figuren in den Ecken der Miniatur die vier entscheidenden Phasen im männlichen Leben (beginnend links unten): Kindheit, tatkräftiges Mannesalter, weises Alter und Verfall. Die Alterseinteilungen insgesamt suggerieren zwar Ordnung und Berechenbarkeit des menschlichen Lebenszyklus, teilen ihn sinnhaft in Beziehung zum Kosmos oder zur Heilsgeschichte in Abschnitte ein, doch gibt es kein Entrinnen: Das hohe Alter besetzt die drei letzten Medallions und geht schon damals in der Vorstellung immer mit einer körperlichen Gebrechlichkeit einher, zunächst visualisiert durch einen Stock und durch die Präsenz eines Kindes auf das Generationenverhältnis anspielend, dann bettlägerig, und die abschließend dargestellte Totenmesse nimmt das bittere Ende vorweg. Der Anteil der Menschen, die über 65 Jahre alt waren, war damals allerdings sehr gering (ca. 5 bis 7 Prozent), und das so entstandene Bild von den Hochaltrigen dürfte in unserer Gesellschaft auf die über Achtzigjährigen Anwendung finden.

Literatur

Freeman Sandler, F. (1983). The Psalter of Robert de Lisle in the British Library. London u. a.

Die späte Eltern-Kind-Beziehung und ihre Herausforderung ans Geben und Nehmen zwischen den Generationen

Bettina Ugolini

Wir werden immer älter. Das bringt auch mit sich, dass wir länger Eltern sind und länger Eltern haben. Das späte Miteinander von alten Kindern und ihren betagten Eltern ist anspruchsvoll und chancenreich. Im Alltag finden wir ein hohes Maß an Solidarität zwischen den Generationen, aber auch Herausforderungen und Konfliktpotenzial. Es folgt ein Blick auf dieses vorbildlose Miteinander – wichtig und lohnenswert zur besseren Gestaltung der letzten gemeinsamen Lebensphase.

Verbundenheit und Ablösung

Die normalen Lebensprozesse beinhalten eine Ablösung der Kinder von ihren Eltern mit zunehmendem Alter und wachsender Reife. Die Entwicklung einer eigenen Identität und das Erlangen von Autonomie werden dabei als zentrale Entwicklungsaufgaben bezeichnet. Die Ablösung von den Eltern wird als ein krisenhaftes Geschehen während der Pubertät dargestellt (vgl. Fend 1998). Die emotionale Verbundenheit muss aber im Laufe der Entwicklung nicht zwangsläufig abnehmen, im Gegenteil zeigen Untersuchungen eine gewisse Kontinuität der Bindung an die Eltern (vgl. Grossmann und Grossmann 1991). Rossi und Rossi (1990) lassen darauf schließen, dass sich die emotionale Nähe zu den Eltern im Jugendalter auf einem Tiefpunkt befindet und im jungen Erwachsenenalter eher wieder ansteigt.

Die Entwicklungsphase des reifen Erwachsenenalters bezeichnet Erikson in seiner Stadien-theorie als die Phase der Integrität versus Ver-

zweiflung und Ekel. Er beschreibt den Zustand der Integrität und damit verbunden die Beziehung zu den Eltern wie folgt: »(...) eine neue, andere Liebe zu den Eltern, frei von dem Wunsch, sie möchten anders gewesen sein, als sie waren, und die Bejahung der Tatsache, dass man für das eigene Leben allein verantwortlich ist« (Erikson 1966, S. 118 f.). So ist es durchaus vorstellbar, dass der Mensch erst, wenn er die Eltern nicht mehr für das eigene Leben verantwortlich macht, sie als Personen mit eigenen Bedürfnissen und einer eigenen Geschichte anerkennt. Erst dann ist das erwachsene Kind wirklich in der Lage, ihnen mit dem Maß an Respekt und Gelassenheit zu begegnen, das zur Toleranz gegenüber bestimmten Einstellungen und Verhaltensmustern führt.

Eltern-Kind-Beziehung bei Pflegebedürftigkeit

Von ganz besonderem Interesse für die Zukunft unserer Gesellschaft ist die Veränderung oder Akzentuierung dieser Generationenbeziehung, wenn die Eltern der Pflege und Betreuung bedürfen. Ein entwicklungspsychologisches Konzept, das sich mit dieser besonderen Problematik befasst, ist das Konzept der filialen Reife von Blenkner (1965). Ähnlich wie Erikson geht auch sie davon aus, dass die Eltern-Kind-Beziehung im Erwachsenenalter, insbesondere bei Eintritt einer gewissen Hilfsbedürftigkeit der Eltern, noch einmal eine neue Phase durchläuft. Blenkner unternimmt mit ihrem Konzept den Versuch, die Verantwortungsbereitschaft der Kinder in Zu-

sammenhang mit den psychodynamischen Vorgängen im mittleren Lebensalter zu bringen. Im Alter von vierzig und fünfzig Jahren kommt es demnach zum Erleben, dass die Eltern nicht mehr wie bisher primär ein Halt für sie selbst sind, sondern zunehmend mehr der Hilfe ihrer Kinder bedürfen. Diese neue Lebensphase ist also dadurch gekennzeichnet, dass man den Eltern nicht

mehr aus der Kinderrolle heraus begegnet, sondern vielmehr als reifer Erwachsener mit ihnen in Kontakt tritt.

Auch Blenkner spricht, ähnlich wie Erikson, von einer neuen Rolle und von einer anderen Form von Liebe. Die Eltern werden zum ersten Mal als Individuen mit eigenen Interessen und einer eigenen Lebensgeschichte gesehen.



Colourbox

Die Filiale Reife

Die Entwicklung einer filial-reifen Haltung ist oft mit dem Durchlaufen einer filialen Krise gekoppelt. Erst nachdem der Erwachsene diese letzte Stufe in der Entwicklung der »Kinderrolle« durchlaufen hat, ist er fähig, die Verantwortung für die Eltern zu übernehmen, ohne dass es

gleichzeitig zu einem Rollentausch oder einer Parentifizierung kommt.

Teilaspekte der von Blenkner beschriebenen filialen Reife sind beispielsweise eine freiwillige, aus einer autonomen Position heraus erfolgende Zuwendung zu den Eltern, das Verständnis für

Was alle werden wollen, aber niemand sein will – alt!

die wesentlichen positiven und negativen Prägungen durch die Elternperson und das Einfühlungsvermögen in das Schwächerwerden des alternden Menschen.

Bruder (1988) betont, dass filiale Reife durch emotionale Selbstständigkeit gegenüber der Elternperson bei gleichzeitiger Sicherheit der Qualität der Beziehung gekennzeichnet ist. Es bedarf einer emotional autonomen Haltung, um den Verlust der Eltern pflegend erleben zu können, ohne dabei handlungsunfähig zu werden. Ein ebenso wichtiger Aspekt liegt in der Fähigkeit, unangemessene Schuldgefühle zu kontrollieren, denn diese können das Verhalten derart mitbestimmen, dass es nicht selten in Selbstaufopferung mündet.

Die parentale Reife

Diese neue Situation ist auch für die alternden Eltern nicht unproblematisch. Sie sind gefordert, parentale Reife zu entwickeln, das heißt, sie müssen die filiale Verantwortung akzeptieren lernen. Der Wunsch alter Menschen, in ihren sozialen Beziehungen einen reziproken Austausch von Unterstützungsleistungen zu leben, muss bei vermehrter Abhängigkeit dem Erlernen neuer Austauschformen weichen (vgl. Knipscheer 1989; Ingersoll-Dayton und Talbott 1992). Wenn dies außerhalb ihrer Möglichkeiten liegt, ist es an ihnen, das ungleich gewordene Verhältnis zu akzeptieren. So beinhaltet die zunehmende Pflege-



bedürftigkeit sowohl für die Eltern als auch für die erwachsenen Kinder eine Entwicklungsaufgabe, die schließlich je nach Bewältigung in filialer und parentaler Reife münden kann.

Ergänzende Aspekte zur Beziehungsgestaltung

Auch Faktoren wie etwa die räumliche Distanz spielen für die Gestaltung und die Enge von Beziehungen eine wichtige Rolle (vgl. Szydlik 1995). Trotz getrennten Wohnens der verschiedenen Generationen ergeben sich auch dann oft enge, intime Beziehungen und häufige Kontakte. Für diese Form von Generationenbeziehung werden Begrif-

fe wie »innere Nähe durch äußere Distanz« oder »Intimität auf Abstand« verwendet (vgl. Rosenmayer und Köckeis 1965).

Soziale Unterstützung in der Familie wird meist über einen längeren Zeitraum eingefordert, sie ist vermutlich auch weniger von situativen Faktoren abhängig und fordert oft ein Engagement zusätzlich zur eigenen Belastung (vgl. Schütze und Wagner 1991). Für die Gruppe der jungen Alten, die nicht ernsthaft krank sind oder sonstige Einschränkungen aufweisen, steht Geben und Nehmen im Umgang mit ihren Kindern meist in einem ausgewogenen Verhältnis. Erst wenn Alters- und Gesundheitsprobleme auftreten, verändert sich das Verhältnis und die Möglichkeit der Reziprozität nimmt ab. Dieser Prozess ist für die Kinder häufig mit dem sozialen Druck verbunden, die Pflege der Eltern zu übernehmen. Als bester Prädiktor für die Pflegeerwartung der Eltern in Bezug auf ihre Kinder stellt sich die emotionale Beziehung oder gefühlsmäßige Bindung heraus (vgl. Bertram 1997).

In schwierigen Situationen wird auch heute in erster Linie in der eigenen Familie nach Hilfe und Unterstützung gesucht. Sich gegenseitig zu unterstützen stellt einen bedeutungsvollen Anteil der Familiendynamik dar. Ein Großteil der benötigten Hilfe wird von Kindern, insbesondere von Töchtern und Schwiegertöchtern, geleistet (Atthias-Donfut 1993).

Noch ohne Vorbild

Wir leben in einem Zustand der Vorbildlosigkeit! Erstens dauerte historisch gesehen diese Beziehung noch nie so lange wie heute. Zweitens sind die meisten Frauen um fünfzig berufstätig und somit weniger in der Lage, für die Eltern da zu sein. Und drittens sind die geografischen Distanzen zwischen den in die Jahre gekommenen Kindern und ihren Eltern migrationsbedingt zuweilen beträchtlich groß. François Höpflinger (1999) spricht diesbezüglich von Verwandtschaftsverhältnissen, die mit dem Bild der »Bohnenstange«



Cattari Pons / photoease.de

Was alle werden wollen, aber niemand sein will – alt!

veranschaulicht werden können. Wegen der immer geringeren Kinderzahl pro Familie schwindet zwar die Vielfalt verwandtschaftlicher Beziehungen, dafür verlängern sich die vorhandenen Beziehungen, sie schießen nach Höpflinger quasi bohnenstangenartig in eine nie gekannte Länge beziehungsweise Altershöhe. Unsere Gesellschaft entwickelt sich mehr und mehr zu einer lang andauernden Drei-Generationen- oder allmählich sogar zu einer Vier-Generationen-Gesellschaft.

Zusammenfassend lässt sich mit Schütze und Wagner (1991) dennoch sagen, dass zentrale Funktionsbereiche bestehen bleiben, auch wenn sich die Familie und ihre Struktur in den letzten Jahrzehnten verändert haben und bestimmte Aufgaben und Leistungen an andere gesellschaftliche Bereiche abgegeben wurden. Obwohl die Pflegebedürftigkeit der Eltern mit besonderen Anforderungen einhergeht, sind erwachsene Kinder grundsätzlich auch heute bereit, einen großen Teil der Betreuung der Eltern zu übernehmen.

Dieses historische Novum ist spektakulär. Wir betreten somit Neuland, wenn wir beispielsweise den Alltag von sechzigjährigen Kindern und bald neunzigjährigen Eltern betrachten. Noch ist es ein Alltag ohne Vorbilder. Ein Alltag voller Suchbewegungen. Wer Neuland betritt, braucht Orientierung, um diese neuen Herausforderungen in der Beziehungsgestaltung zu bewältigen. Wie umgehen mit Ansprüchen, Schuldgefühlen, Verpflichtungsgedanken im Spannungsfeld zwischen eigenen Wünschen und Bedürfnissen und dem Unterstützungsbedarf der älteren Generation?

Dass die ausbalancierte Verbundenheit in der Abgrenzung und das Sich-Einlassen unter Berücksichtigung der lang gelebten Beziehung möglich und selbstverständlich sind, wäre aus meiner Sicht das Ziel eines qualitativ guten Miteinanders der Generationen der Zukunft. Damit sind Beratung und Begleitung dieser Familienbeziehungen bedeutsamer als je zuvor.



Bettina Ugolini hat eine Ausbildung zur Pflegefachfrau sowie Studium und Promotion im Fach Psychologie absolviert. Sie leitet die psychologische Beratungsstelle »LiA – Leben im Alter« am Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich. Ihr Hauptinteresse gilt der Beratung

alter Menschen und ihrer Angehörigen und der Unterstützung verschiedener Berufsgruppen bei Fragen rund um das Thema Alter.

Kontakt: bettina.ugolini@zfg.uzh.ch

Literatur

- Atthias-Donfut, C. (1993). Die Abhängigkeit alter Menschen: Verpflichtungen der Familie – Verpflichtungen des Staates. In: Lüscher, K.; Schultheiss, F. (Hrsg.): Generationenbeziehungen in »postmodernen« Gesellschaften (S. 355–370). Konstanz.
- Bertram, H. (1997). Familien leben. Neue Wege zur flexiblen Gestaltung von Lebenszeit, Arbeitszeit und Familienzeit. Gütersloh.
- Blenkner, M. (1965). Social work and family relations in later life with some thoughts on filial maturity. In: Shanas, E.; Streib, G. (Hrsg.): Social structure and the family: Generational relations (S. 46–59). Upper Saddle River.
- Bruder, J. (1988). Filiäre Reife – ein wichtiges Konzept für die familiäre Versorgung kranker, insbesondere dementer Menschen. In: Zeitschrift für Gerontopsychologie und Psychiatrie, 1, S. 95–101.
- Erikson, E. H. (1966). Identität und Lebenszyklus. Drei Aufsätze. Frankfurt a. M.
- Fend, H. (1998). Eltern und Freunde. Soziale Entwicklung im Jugendalter. Band 5. Bern.
- Grossmann, K. E.; Grossmann, K. (1991). The wider concept of attachment in cross cultural research. In: Human Development, 33, S. 31–47.
- Höpflinger, F. (1999). Generationenfrage – Konzepte, theoretische Ansätze und Beobachtungen zu Generationenbeziehungen in späteren Lebensphasen. Lausanne.
- Ingersoll-Dayton, B.; Talbott, M. M. (1992). Assessments of social support exchanges: Cognitions of the old-old. In: International Journal of Aging and Human Development, 35, 2, S. 125–143.
- Knipscheer, K. (1989). Familiäre Pflege, Reife und erfolgreiches Altern. In: Baltes, M.; Kohli, M.; Sames, K. (Hrsg.): Erfolgreiches Altern. Bedingungen und Variationen (S. 142–148). Bern.
- Rosenmayr, L.; Köckeis, E. (1965). Umwelt und Familie alter Menschen. Neuwied.
- Rossi, A. S.; Rossi, P. H. (1990). Of human bonding: Parent-child relations across the life course. New York.
- Schütze, Y.; Wagner, M. (1991). Sozialstrukturelle, normative und emotionale Determinanten der Beziehungen zwischen erwachsenen Kindern und ihren Eltern. In: Zeitschrift für Sozialisationsforschung und Erziehungssoziologie, 11, S. 295–313.
- Szydlík, M. (1995). Die Enge der Beziehungen zwischen erwachsenen Kindern und ihren Eltern und umgekehrt. In: Zeitschrift für Soziologie, 24, 75–94.

Alter als Dämon?

Alt werden als Herausforderung des Einzelnen und der Gesellschaft

Anna Janhsen

Schaut man in die Regale von Buchhandlungen, so fallen einem im Bereich des Lifestyles Ratgeber mit sogenannten Anti-Aging-Programmen ins Auge, die ewige Jugend versprechen. Bereits antike Mythen und mittelalterliche Legenden, wie zum Beispiel die Suche nach dem Heiligen Gral oder dem Stein der Unsterblichkeit, deuten in dieselbe Richtung: die Überwindung des Alter(n)s. Diese Sehnsucht nach der Ausdehnung beziehungsweise Rückgewinnung von Jugendlichkeit, verbunden mit Vorstellungen von Gesundheit, Schönheit und Zufriedenheit, stellt demnach kulturgeschichtlich einen alten Topos dar.

War dieser Menschheitstraum nach ewiger Jugend lange Zeit tatsächlich allerdings nicht mehr als ein Traum und Wunschgedanke, so stellt sich angesichts der gegenwärtigen Möglichkeiten etwa der Bio- und Medizintechnik die Frage, inwiefern es sich tatsächlich noch um einen Traum handelt. Zwar gab es bereits in der Antike, im Mittelalter und in der frühen Neuzeit heilkundliche Ratschläge und Rituale, die ein langes und gesundes Leben versprachen, jedoch wird im Zuge des wissenschaftlich-technischen Fortschritts und der aufkommenden Jugendlichkeitskultur der modernen Industriegesellschaft eine vermeintliche Dämonisierung des Alters zu einem immer radikaler erscheinenden Projekt. Wenn aber die individuelle Herausforderung des Alters gelöst ist, lösen sich dann wirklich die Probleme der Welt, wie es der »Untertitel« des seinerzeit viel Aufmerksamkeit erre-

genden Buchs »Das Methusalem-Komplott« von Frank Schirrmacher (2004) nahelegt?

Betrachtet man jenseits der individuellen Erfahrungen des Alterns die demografischen Entwicklungen im letzten Jahrhundert, so lässt sich Alter darüber hinaus auch noch als ganz andere Herausforderung stilisieren: nämlich als eine soziale. So ist ein hohes Lebensalter zwar kein Phänomen der Moderne, jedoch ist sein Erreichen gegenwärtig zur erwartbaren Normalität und zum Massenphänomen geworden. Die Personengruppe der über Achtzigjährigen ist die gegenwärtig am schnellsten wachsende Bevölkerungsgruppe (Statistisches Bundesamt 2015). Alter scheint somit in einem grundlegenden Spannungsfeld aus medizinisch-biologisch-technischen Allmachtsfantasien und einer bereits jetzt zur demografischen »Überalterung« führenden Gesellschaftsentwicklung zu stehen. Ist Alter jedoch – wie insbesondere von Anti-Aging und Transhumanismus propagiert – lediglich als jener Dämon anzusehen, der durch Verfallsprozesse, Leiden und Schmerzen beschrieben werden kann?



Alter(n) – eine Frage der Perspektive

Fragt man danach, was Altern eigentlich ist, so erscheint dies auf den ersten Blick banal. Eine eindeutige Antwort darauf zu geben kann sich jedoch als schwieriger gestalten, als man landläufig annimmt. So legen unterschiedliche wissenschaftliche Disziplinen

unterschiedliche Kriterien zur Bestimmung von Alter(n) vor, die selbst innerhalb dieser Disziplin aufgrund spezialisierter Ausdifferenzierungen noch variieren können. Im alltäglichen Sprachgebrauch werden Angaben zum Alter einer Person in der Regel in kalendarischen Bezifferungen beziehungsweise mittels des chronologischen Alters gemacht (Erber 2010). Daran festgemacht lassen sich eindeutige Altersgrenzen definieren, die den Übergang von einer Lebensphase in die nächste terminieren und Lebensverläufe dadurch verzeitlichen. Eine inhaltliche Bestimmung, was es heißt, alt zu sein, lässt sich daraus jedoch nicht ableiten.

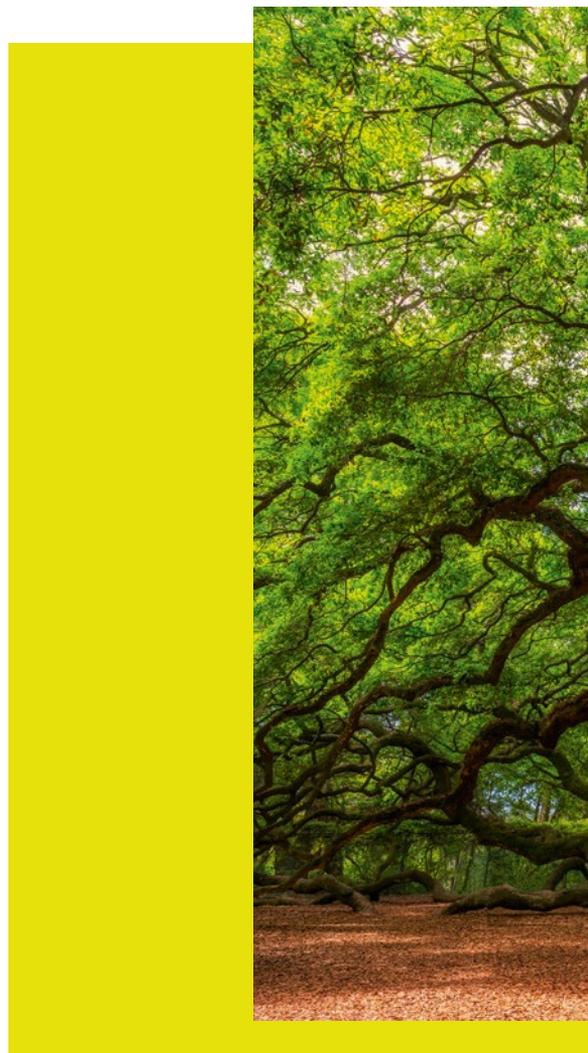
Anders sieht dies aus bei biologischen, psychologischen und sozialen Bestimmungen des alternen Menschen, die stärker inhaltlich und am Prozess des Alterns selbst orientiert sind. Biologische und psychologische Bestimmungen des Alters einer Person gehen dabei klassischerweise von einer sich zwischen Geburt und Tod spannenden Leistungskurve aus, die ihre Klimax auf der organisch höchsten Leistungsfähigkeit hat (Erber 2010). Die Bestimmung des Alters orientiert sich demnach an psychischen und physischen Normwerten. Das soziale Alter einer Person wird im Gegensatz dazu stärker durch gesellschaftsspezifische Alter(n)sstrukturen (Altersgruppenzugehörigkeit, Altersattribute) als Referenzwerte bestimmt, die im sozialen Diskurs ausgehandelt werden.

Wie sich in dieser schemenhaften Systematisierung von Theorien zum Altern gezeigt hat, hängt die Definition von Alter von der Perspektive der Betrachtung und der damit einhergehenden Betrachtungsweise des Alterungsprozesses (bio-psycho-sozial, demografisch, fokussiert auf einzelne altersassoziierte Merkmale oder im Kontext des Lebensverlaufs) ab. Altern ist somit nicht monokausal und rein pathologisch zu erklären. Vielmehr ist die enorme Heterogenität des Alters das Ergebnis einer Kombination verschiedener Faktoren. Diese legen nahe, dass es sich beim Alter(n) weniger um einen fixen, statischen Zustand mit klar definierten Eintrittsmerkmalen handelt als

um einen Seinszustand, der ein kalendarisches Alter in den Gesamtzusammenhang des Lebens- und damit des Alterns- und Entwicklungsverlaufs stellt. Altern ist somit vielmehr »eine recht offene Phase des menschlichen Lebens« (Blasberg-Kuhnke und Wittrahm 2007, S. 15), die durch Pluralität und Individualisierung gekennzeichnet ist.

Alter(n) als individuelle Herausforderung

Die gerade angesprochenen Zugänge bieten jeweils Hinweise auf die Bestimmung des Alters, werden der Existenzialität und Exklusivität des Alterns für einen jeden Menschen jedoch nicht



gerecht. So ist es nicht irgendein Objekt, das altert, sondern ein Subjekt mit unhintergehbaren Erfahrungen, Deutungen und Sichtweisen. Alter kann somit auch als eine subjektive ontologische Bestimmung des Altseins in Korrelation mit dem eigenen Selbstbild definiert werden, in der eine Person selbst Referenzpunkt der Alter(n)sdeutung ist (de Beauvoir 1972).

Die Hervorhebung aller Pluralität und Heterogenität des Alter(n)s soll dabei nicht über die Tatsache hinwegtäuschen, dass es in höherem Lebensalter mit höherer Wahrscheinlichkeit zu einer zunehmenden Vulnerabilität und Verletzlichkeit kommt. Diese stehen in engem Zusammenhang

mit den Topoi des näher rückenden Todes, der immer weniger zur Verfügung stehenden Lebenszeit, der Erfahrung vieler gelebter Lebensjahre und den daraus generierten Ressourcen zur Aufrechterhaltung von Lebensqualität. Der individuelle Alterungsprozess birgt darüber hinaus für den Einzelnen Herausforderungen, eine je eigene Altersidentität mit all seinen oder ihren biopsychosozialen Veränderungen und möglicherweise einhergehenden Ohnmachtserfahrungen herauszubilden. Diese Erfahrungen auszuhalten und sich zugleich konstruktiv-kreativ damit auseinanderzusetzen, um nicht in eine reine Altersklage zu verfallen, ist bleibende Aufgabe für die



Mike Ver Sprill / Shutterstock.com

Was alle werden wollen, aber niemand sein will – alt!

Einzelne und den Einzelnen. Dies gilt etwa auch für die (Neu-)Gestaltung und (Neu-)Ausrichtung des eigenen Lebens, wenn gewohnte Sinnstrukturen und Sinnressourcen sich verändern oder Alltägliches zur neuen Herausforderung wird (Rüegger 2016). Vernetzung und Austausch können hier einen wertvollen Beitrag leisten.

Alter(n) als bleibende gesellschaftliche Herausforderung

Auch zeigen die Heterogenität und Mehrdimensionalität des Alterns, dass sich das Alter als eigene Lebensphase weder ausschließlich über physische und/oder psychische Merkmale hinreichend beschreiben lässt noch über Merkmale lebenslanger Lern- und Entwicklungsfähigkeit. So kann es mit zunehmendem Alter sowohl zu Funktionseinbußen, Verlusterfahrungen und steigender Vulnerabilität als auch zum Ausbau bestimmter Wissensbereiche, Veränderungen in der Selbst- und Weltwahrnehmung (etwa Lebensweisheit), Lebensgestaltung (zum Beispiel Coping, Generativität) und Lebensausrichtung (zum Beispiel Transzendenz) kommen (Kruse 2013). Eine Homogenisierung und Reduzierung des Alters auf den körperlichen Verfallsprozess wird der Realität und den im Alter liegenden spezifischen Potenzialen nicht gerecht und beschwört einen Dämon erst herauf, den es gar nicht gibt. Erst eine reduktionistische Pathologisierung von altersbedingten Veränderungen ebnet solch homogenisierenden Sichtweisen und den Tendenzen zur Negation und Diskriminierung von Alterserscheinungen den Boden.

Analog zum Diskurs über die soziale Konstruktion von Behinderung zeigt sich mit Blick auf die gesellschaftliche Stellung von alten Menschen, dass man nicht einfach alt ist oder wird, sondern durch soziale Zuschreibungen, die sich an symbolische Ausdrucksformen knüpfen (nicht gesund, nicht selbstständig, nicht produktiv oder nicht jung), alt gemacht wird (vgl. Schroeter 2009). Alternde Menschen unterliegen demnach einer

(Be-)Wertung von außen, in der sich Altersnormen manifestieren, die für alternde Menschen selbst eine Belastung darstellen können und die Erfahrungen des Älterwerdens bereits im Vorfeld zur Herausforderung werden lassen.

Dementgegen Identifikationsangebote einer positiv konnotierten und erlebten Altersidentität anzubieten, die jenseits eines Funktionalitäts- und Produktivitätsparadigmas liegt, ist bleibende gesellschaftliche Herausforderung. Alter(n) ist schließlich kein Modethema, sondern geht die Gesellschaft in der Schaffung einer altersfreundlichen Kultur im Ganzen als Querschnittsaufgabe an, die der Komplexität und Pluralität des Alter(n)s gerecht wird.



Dr. **Anna Janhsen** ist Referentin für ethische und religiöse Bildung in der Pflege beim Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e. V. und wissenschaftliche Mitarbeiterin im DFG FOR »Resilienz in Religion und Spiritualität« an der Universität zu Köln. Zuvor arbeitete sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der NRW80+-Hochaltrigenstudie an der Universität zu Köln mit.

Kontakt: anna.janhsen@caritasnet.de

Literatur

- de Beauvoir, S. (1972). *Das Alter*. Reinbek.
- Blasberg-Kuhnke, M.; Wittrahm, A. (2007). Die christliche Freiheit, alt zu sein – Altern in Freiheit und Würde als praktisch-theologische Herausforderung. In: Blasberg-Kuhnke, M.; Wittrahm, A. (Hrsg.): *Altern in Freiheit und Würde. Handbuch christlicher Altenarbeit* (S. 15–28). München.
- Erber, J. T. (2010). *Aging and older adulthood*. Chichester.
- Kruse, A. (2013). Der gesellschaftlich und individuell verantwortliche Umgang mit Potentialen und Verletzlichkeit im Alter – Wege zu einer Anthropologie des Alters. In: Rentsch, T.; Zimmermann, H.-P.; Kruse, A. (Hrsg.): *Altern in unserer Zeit. Späte Lebensphasen zwischen Vitalität und Endlichkeit* (S. 29–64). Frankfurt a. M.
- Rüegger, H. (2016). *Vom Sinn im hohen Alter. Eine theologische und ethische Auseinandersetzung*. Zürich.
- Schirmmayer, F. (2004). *Das Methusalem-Komplott*. München.
- Schroeter, K. R. (2009). Die Normierung alternder Körper – gouvernementale Aspekte des doing age. In: van Dyk, S.; Lessenich, S. (Hrsg.): *Die jungen Alten. Analysen einer neuen Sozialfigur* (S. 359–379). Frankfurt a. M.
- Statistisches Bundesamt (2015). *Bevölkerung Deutschlands bis 2060. 13. koordinierte Bevölkerungsvorausberechnung*. Wiesbaden.

Albrecht Dürer: Barbara Dürer, geb. Holper, Zeichnung, 1514

Albrecht Dürer malte das Bildnis seiner Mutter Barbara zwei Monate vor ihrem Tod und bewahrte es bis zu seinem eigenen Tod in seiner Schlafkammer auf. Die Zeichnung zeigt die 63-jährige Frau mit allen Kennzeichen von Hochaltrigkeit: der hervortretenden, in dünne Falten gelegten Stirn, den kaum angedeuteten Schläfenadern, tief liegenden Augenhöhlen, markant geschnittenen Jochbeinen, schmalen Lippen, schlaffen Wangen und einer durch das Alter deutlich länger gewordenen Nase. Insbesondere die ausgemergelte Hals- und Schlüsselbeinpartie mit den sichtbar hervorkommenden Sehnen und Knochen führt die altersbedingte Gebrechlichkeit vor Augen. Trotz der schonungslosen Darstellungsweise gibt uns Dürer kein abschreckendes Beispiel für einen alternden Frauenkörper, wie es ansonsten in dieser Zeit üblich war: Damals überwogen Darstellungen von alten Frauenkörpern, bei denen das weibliche Alter durch einen ausgemergelten Körper, eine faltige Haut, hervortretende Gelenkknochen, schlaffe Brüste, zottelige Haare und einen schief verzogenen, halb geöffneten Mund mit lückenhaften Zahnreihen als besonders abstoßend gezeigt wurde.

Wenngleich den Medizinern der Renaissance klar war, dass alle Menschen einem kontinuierlichen Prozess der körperlichen Veränderung unterlagen, der in einem unmittelbaren Zusammenhang mit dem Alter und der Gesundheit stand, hielten sie an der antiken (aristo-

telischen) Lehrmeinung fest, dass der Körper einer Frau schneller und offensichtlicher altert als derjenige eines Mannes, und dies auch noch innerhalb einer kürzeren Zeitspanne. Schon damals waren Traktate mit Rezepten verbreitet, die Runzeln im Gesicht, an den Händen und am Bauch zu glätten halfen sowie den Busen straff halten sollten; allein die Existenz dieser Rezepte weist darauf hin, dass die altersbedingten Veränderungen am weiblichen Körper durchaus wahrgenommen wurden. Hier finden wir eine ungebrochene Traditionsschiene bis in unsere Zeit: Beispielhaft mag hierfür die Werbung von Cremes und Bodylotions stehen, die ergraute Models mit einem makel- und faltenlosen Körper zeigen. Glatte und feste Haut wird auch heute noch als erstrebenswertes Ideal alternder Frauen propagiert, auch wenn dies der Natur der Sache widerspricht.



Kupferstichkabinett der Staatlichen Museen zu Berlin – Preussischer Kulturbesitz / akg-images

Alter ist Lebenschance

Selbstverwirklichung und Lebensfülle erwarten viele im Alter, wenn sie sich den Möglichkeiten stellen

Heiderose Gärtner-Schultz

Altern ist Chance

»Als Informatik-Ingenieur hatte ich eine wichtige Rolle in meiner Firma, ohne mich liegar nichts«, so berichtete mir ein 66-jähriger Mann. Bedingt durch eine Krankheit nahm er eine Vorruhestandsregelung in Anspruch und stürzte aus einem 10-Stunden-Tag, geprägt von Berufsarbeit, in die Leere. »Das Feriengefühl war bald vorbei,« klagte er, »wenn man bisher kaum Zeit für sich und irgendwelche Hobbys hatte, ist das nicht so einfach.« Wie es der Zufall wollte, wurde er eines Tages beim Kirchencafé nach dem Gottesdienst angesprochen, ob er nicht Interesse hätte, sich im Hospizverein zu engagieren. Er zögerte zunächst und half dann dabei, wie es seiner Ausbildung entsprach, die Kasse zu führen. Zudem weckte dieses Engagement sein Interesse an der inhaltlichen Arbeit des Vereins, und er machte eine Fortbildung zum Hospizbegleiter. »In dieser Arbeit gehe ich auf«, flüsterte er mir strahlend zu, »die Kasse kann jemand anders machen!«

Älter zu werden, in die Nach-Berufs-Lebensphase einzutreten, bedeutet, Chancen zur Selbstverwirklichung zu erhalten. Das machen zu können und das tun zu dürfen, was man wirklich, eigentlich von innen heraus tun will, ohne abhängig zu sein, weil man den Lebensunterhalt damit verdienen muss, ist die Chance dieser Lebenszeit. Um diese Alterschancen ergreifen zu können, ist ein anderes Altersbild nötig, als es in vielen Be-

reichen vorherrscht. Altern wird vielfach defizitär dargestellt, beispielsweise dadurch, dass Werbespots entsprechende Mittel zum Ausgleich der angeblichen Alterseinbußen anbieten.

Altersdeutungen

Alter bedeutet Verfall

Was bedeutet Altern? Es sind die Deutungen, die dieser Lebensphase gegeben werden, die das Leben beschwerlich oder angenehm machen können.

Der Schriftsteller Jean Améry, 1912 in Wien geboren, starb 1978 durch Suizid. Für ihn war das Altern ein Feind, der ihn angreift. Gnadenlos wird von Améry der Verfall des Körpers nachgezeichnet: »Wir mögen dem Spiegel ausweichen. Wir können aber nicht verhindern, dass wir unsere Hände sehen, an denen die Adern hervortreten, unseren Bauch, der schlaff und faltig wird, unsere Füße, deren Zehennägel trotz aller Pedikürkünste verdicken und rissig wurden (...) Er wird Hülle – das Wort von der ›sterblichen Hülle‹ drängt wohl jedem Alternden sich auf, der seinem leiblichen Geschehen nachdenkt« (Améry 1968/1997, S. 45 f.). Améry hat den körperlichen Verfall drastisch beschrieben und seine Antwort darauf war der Suizid.

Altern: Es kommt etwas Neues

Eine andere Haltung gegenüber dem Alter spiegelt sich bei Midas Dekkers: »Menschen, die jung

bleiben wollen, verlängern ihr Leben nicht, sie verkürzen es (...) Es ist, als wollte man nach der Pause nicht mehr in den Theatersaal zurück, weil man fürchtet, das Stück könne zu Ende gehen. Aber das Zu-Ende-Gehen ist nun einmal das Wesentliche an einem Theaterstück, Film oder Roman (...) Wie kann einen etwas interessieren, wenn man nicht auf den Ausgang neugierig ist?« (Dekkers 1999, S. 280). Eine wichtige Lebensphase beginnt mit dem Altern, sie ist spannend und erfüllend.

Altern als Konzentration

Der verstorbene Bonner Neurophysiologe Detlef B. Linke, Mitglied der Nationalen Akademie für Ethik und Medizin, plädierte für eine positive Interpretation der Veränderungen, die sich im Alter abzeichnen und durch bildgebende Verfahren im Gehirn sichtbar zu machen sind. »Dennoch meinen wir, dass die biologischen Daten zum Alterungsprozess nicht negativ gewertet werden müssen, sondern durch Einbeziehung weiterer Perspektiven einen positiv ausgerichteten Vorgang erkennen lassen, den wir als Fokussierung bezeichnen möchten« (Linke 1991, S. 27). Diese Veränderungen stellen einen positiven Vorgang im Sinne einer Fokussierung auf den wesentlichen Kern und die wichtigsten Aspekte einer Persönlichkeit dar. *Alterungsvorgänge werden demnach als Zuspitzung auf den Wesenskern verstanden.*

Alter als Vollendung

Viktor E. Frankl, der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, war Arzt und Psychotherapeut. Er entwickelte eine andere

Sicht auf das Altern und die Vergänglichkeit. Er legte den Menschen nicht auf eine psychologische Theorie fest. Vielmehr bezog sein logotherapeutisches Menschenbild den Geist als anthropologische Grundkonstante in die Überlegung vom Menschsein mit ein. Er lenkte den Blick darauf, dass nichts vom Gewesenen verloren ist, sondern alles aufgehoben ist, das heißt, es bleibt ein Teil des Lebens. Der Tod vollendet ein Menschenleben. Der älter werdende Mensch kann seine Vergangenheit als kostbares Gut annehmen, denn die Vergangenheit ist etwas Unverlierbares. Diese Einstellung ruft die besondere Verantwortung für die Gegenwart hervor.

Alter kann die längste Lebensphase eines Menschen sein: In der heutigen Zeit kann diese vom 65. Lebensjahr bis weit über 90 Jahre gehen. Sie kann oft durch gute medizinische Betreuung im Alter in guter Gesundheit verbracht werden.



Impressum

Herausgeber/-innen:

Monika Müller M. A., KAB-Ring 22, D-53359 Rheinbach
E-Mail: vr-leidfaden@monikamueller.com

Prof. Dr. med. Lukas Radbruch, Zentrum für Palliativmedizin,
Von-Hompesch-Str. 1, D-53123 Bonn
E-Mail: Lukas.Radbruch@malteser.org

Dr. phil. Sylvia Brathuhn, Frauensebsthilfe Krebs e. V.,
Landesverband Rheinland-Pfalz/Saarland e. V.
Schweidnitzer Str. 17, D-56566 Neuwied
E-Mail: Brathuhn@t-online.de

Prof. Dr. Arnold Langenmayr (Ratingen), Dipl.-Sozialpäd. Heiner Melching
(Berlin), Dipl.-Päd. Petra Rechenberg-Winter M. A. (Hamburg),
Dipl.-Pflegefachfrau Erika Schärer-Santschi (Thun, Schweiz),
Dipl.-Psych. Margit Schröer (Düsseldorf), Dr. Patrick Schuchter (Wien),
Prof. Dr. Reiner Sörries (Erlangen), Peggy Steinhauser (Hamburg)

Bitte senden Sie postalische Anfragen und Rezensionsexemplare
an Monika Müller, KAB-Ring 22, D-53359 Rheinbach

Wissenschaftlicher Beirat:

Dr. Colin Murray Parkes (Großbritannien), Dr. Sandra L. Bertman
(USA), Dr. Henk Schut (Niederlande), Dr. Margaret Stroebe
(Niederlande), Prof. Robert A. Neimeyer (USA)

Redaktion:

Ulrike Rastin M. A. (V. i. S. d. P.),
Verlag Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Robert-Bosch-Breite 6, D-37079 Göttingen,
Tel.: 0551-5084-423, Fax: 0551-5084-454
E-Mail: ulrike.rastin@v-r.de

Bezugsbedingungen:

Leidfaden erscheint viermal jährlich mit einem Gesamtumfang von
ca. 360 Seiten. Bestellung durch jede Buchhandlung. Die Bezugsdauer
verlängert sich jeweils um ein Jahr, wenn das Abonnement nicht bis
zum 01.10. bei der HGV gekündigt wird.

Bestellungen und Abonnementverwaltung:

HGV Hanseatische Gesellschaft für Verlagsservice mbH,
Leserservice, Holzwiesenstr. 2, D-72127 Kusterdingen;
Tel.: 07071-9353-16, Fax: 07071-9353-93,
E-Mail: v-r-journals@hgv-online.de
Preise und weitere Informationen unter www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com.

Verlag:

Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Theaterstr. 13,
D-37073 Göttingen; Tel.: 0551-5084-40, Fax: 0551-5084-454
www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISSN 2192-1202

ISBN 978-3-525-40704-2

ISBN 978-3-647-40704-3 (E-Book)

Umschlagabbildung: Francesco Romoli

Anzeigenverkauf: Ulrike Vockenber, Kontakt: anzeigen@v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind
urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den
gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen
Einwilligung des Verlages.

© 2021

Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen

Gestaltung, Satz und Lithografie: SchwabScantechnik, Göttingen
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany

Dieses Heft enthält eine Beilage der Leidfaden Academy.