

## PSYCHIATRIE HEUTE

### Seelische Störungen erkennen, verstehen, verhindern, behandeln

Prof. Dr. med. Volker Faust

*Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit*

## ÜBER DAS ALTER UND ALTERN

### Gesellschaftspolitische und sozialpsychologische Aspekte heute

Alle wollen es werden, keiner will es sein: alt. Man kennt diesen Spruch und auch seinen antiken Ursprung. Also ist das Problem so alt wie die Menschheit. Und wahrscheinlich schon immer nicht nur ein medizinisches, sondern auch ein sozial-psychologisches und damit gesellschafts-politisches. Und da die Grenzen des Lebensalters immer mehr hinausgeschoben, weil die medizinischen Möglichkeiten immer besser werden, rücken die gesellschaftlichen Aspekte immer mehr in den Vordergrund. Dies vor allem deshalb, weil die Abwertung des Alters und die Überhöhung der Jugend nicht nur unkritisch bis lächerlich („Jugendwahn“) zu werden drohen, sondern auch riskant, ja gefährlich. Dabei spielen psychosoziale, kulturelle und ethische Fragen nur eine untergeordnete Rolle, erwartungsgemäß. Nachdenklich macht erst die drohende volkswirtschaftliche Sackgasse, in die wir offensichtlich geraten. Das Umdenken wird erst durch finanzielle Engpässe möglich. Das ist zwar eine traurige Erkenntnis, aber auch nicht neu. Der demographische Wandel macht es möglich.

Nachfolgend deshalb eine ganze Serie über das *Alter und Altern* mit einzelnen Schwerpunkten und einer Reihe von Erkenntnissen aus verschiedenen Fachbereichen, die dann doch für einige Überraschungen sorgen dürften.

#### **Erwähnte Fachbegriffe:**

Alter – Altern – demographische Zeiten-Wende – niedrige Geburtenrate – steigende Lebenserwartung – veränderte Altersstruktur – Bevölkerungsfor-schung – Generationenpakt – Erwerb-salter – Revolution der Lebensläufe – Jugendlichkeits-Wahn – Infantilisierung – Jugendlichkeits-Eigenschaften – Erwachsenenesein-Eigenschaften – Erwachsenen-Werte – Egoismus – Narzissmus – Alters-Weisheit – Alters-Schwächen – vergreisende Gesellschaft

– die jungen Alten – die alten Jungen – das beste Alter – drittes Lebensalter  
 – viertes Lebensalter – abgewirtschaftete Alte – produktives Humanvermögen  
 älterer Menschen – beratungs-resistente Personalchefs – falsch berate-  
 ne Geschäftsführer – Erwerbs-Personen-Potential – Human-Kapital –  
 Alters-Kreativität – Alters-Innovationsfähigkeit – alten-feindliche Gesellschaft  
 – moderne Alten-Leitbilder – lebenslanges Lernen – Bildungs-Aktivitäten –  
 Bildungs-Ressourcen – Alten-Kompetenzen – Generationen-Solidarität –  
 Gemeinschaftsgeist – Gemeinwohl – Gemeinwohl – Gemeinschafts-Auf-  
 gaben – Bürger-Institutionen – Vita activa – Alters-Wende – junges Alter –  
 Zivilisations-Untergang – Visionen vom ewigen Leben – Verjüngungs-  
 Tendenz – Entberuflichung – Alterszeit ohne Berufstätigkeit – Singula-  
 risierung – Feminisierung – Hochaltrigkeit – Kinderlosigkeit – soziale Un-  
 gleichheit – Bismark'sche Sozialversicherung – Rentensystem – Altersssi-  
 cherung – Tarifpolitik – Sozialhilfe – Zuwanderungsregelung – Steuergesetz-  
 gebung – Familienpolitik – Medien-Fehlinformationen – Marketing-Strategien  
 – Neid-Gesellschaft – Missgunst – Anwälte der Generationen-Gerechtigkeit  
 – Altersbilder als Kommunikations-Konzepte – Totentafel-Weisheiten –  
 Alters-Diskriminierung – neue Lebensmuster – Verleugnung des Todes –  
 Methusalem-Komplot – Alten-Verschwörung – Alters-Stereotype – Alters-  
 Vorurteile – Alltagspsychologie des Alterns – Alter und Medien – Alter und  
 Werbung – Alter und Kunst – Alter und Literatur – Alter und Film – Alter und  
 Fernsehen - Multimorbidität – Mehrfach-Erkrankungen – Alzheimer-Demenz  
 – Pflegebedürftigkeit – Alters-Behinderungen – Alters-Spitznamen – reales  
 Alter – gefühltes Alter – demoskopisch bestimmte Alters-Grenzen – Senilität  
 – verschrobene Greisenhaftigkeit – Oma-Stereotyp – Altern und Sozial-  
 schicht – Altern und berufliche Position – Archetypen des Alterns – Abhän-  
 gigkeits-Unterstützungs-Muster – Trainingsverlust – Unabhängigkeit igno-  
 rierendes Muster – Züchtung hilfloser Menschen – Fernseh-Werbung und  
 Alter – Anti-Aging-Ideologie – Pro-Aging – Altern und Geschlecht – Frauen-  
 Forschung – Geschlechter-Forschung – Gerontologie – Geratologie – Geria-  
 trie – Geronto-Psychiatrie – Vergesellschaftungs-Entwicklung – Sozialisa-  
 tions-Formen im Alter – geschlechtstypische Sozialisation – geschlechtsspe-  
 zifische soziale Ungleichheit – altersspezifische Beschäftigungs-Chancen –  
 altersbedingte Vorsorge-Aspekte – altersbedingte Gesundheits-Aspekte –  
 altersbedingte Versorgungs-Aspekte – männliche Ernährer-Rolle – weibliche  
 Familien-Rolle – Angleichung der geschlechts-spezifischen Lebensweisen  
 im Alter – sozial-relevante Geschlechterdifferenzen im Alter – Heimaufent-  
 halt im Alter – Pflege-Bedürftigkeit im Alter – geschlechts-spezifische Verwit-  
 wungsfolgen – subventionierte Hausfrauen-Ehe – Single-Haushalte im Alter  
 – Einzelpersonen-Haushalte im Alter – geistiger Alters-Abbau – Arbeitskraft-  
 Ressourcen und Alter – Neurowissenschaft und Alter – kognitive Alternsfor-  
 schung – kognitive Kompensations-Leistungen des älteren Gehirns – kris-  
 talline Intelligenz – fluide Intelligenz – emotionale Intelligenz – Alter und Re-  
 aktionszeit – geistige Entscheidungs-Verlangsamung – Alter und Fehler-  
 Rate – Alter und geeigneter Arbeitsplatz – Alter und Sinnesorgane – Alter  
 und Globalisierung – u.a.m.

Wenn wir uns mit den gesellschaftspolitischen und sozialpsychologischen Aspekten von heute beschäftigen, kommen wir um das Thema *Alter und Altern* nicht mehr herum. Es scheint sogar zum Kernpunkt der Diskussionen zu werden, wahrscheinlich nicht zu Unrecht. Denn es geht nicht nur um die Alten, es geht um den durchaus bedenklichen Struktur-Wechsel unseres Bevölkerungsaufbaus.

Das wird vor allem dann deutlich, wenn man Deutschland mit dem Rest der Welt vergleicht. Kann man das? Selbstverständlich, wenn auch nur mit den nackten Zahlen einer gigantischen Statistik, mit der aber niemand etwas anfangen kann. Anders, wenn es sich um einen bildhaften Vergleich handelt, z. B. die *Welt als Dorf*. Deshalb nachfolgend eine entsprechende Auflistung, die einem sofort deutlich macht, wie sich unserer Welt darstellt. Und dann die bedenklichen Erkenntnisse bezüglich unserer eigenen Nation, aufgelistet in verschiedenen gesellschaftspolitischen und sozialpsychologischen Themen-Schwerpunkten.

### **Die Welt als Dorf: Alter, Geschlecht, Nationalität u. a.**

Wenn die Welt ein Dorf mit nur 100 Einwohnern wäre, lebten darin heute:

- 61 Asiaten, 14 Afrikaner, 11 Europäer, 9 Lateinamerikaner und 5 Nordamerikaner.
- *Wären 29 Kinder unter 15 Jahren, 7 älter als 65(!).*
- Wären 50 Männer und 50 Frauen.
- Bekämen die Frauen im Durchschnitt 3 Kinder.
- Würde die Dorfbevölkerung jährlich um eine Person anwachsen.
- Hätte sich die Dorfgemeinschaft im Jahr 2050 auf 143 Personen vergrößert: 82 Asiaten, 31 Afrikaner, 13 Lateinamerikaner, 10 Europäer und 7 Nordamerikaner.

Aus Deutsche Stiftung Weltbevölkerung, zitiert nach der Neuen Zürcher Zeitung 304 (2005) 13

Im Gegensatz zu dieser bildhaften Welt-Statistik, vor allem in puncto Alters-Entwicklung steht die nicht mehr zu beschönigende Erkenntnis: Die deutsche Gesellschaft altert. Die Lebenserwartung ihrer Bürger nimmt zwar stetig zu. Doch gleichzeitig werden immer weniger Kinder geboren.

Bis zum Jahr 2050 wird nach einer Prognose des Statistischen Bundesamtes mit einem Rückgang der Gesamtbevölkerung Deutschlands um etwa 9% gerechnet. Dabei gehen die 20- bis 64-Jährigen, also das Erwerbsalter um 20% zurück, während die 65-Jährigen um 54% und die über 80-Jährigen um 174% zunehmen. Denn man nimmt an, dass die durchschnittliche Lebenserwartung Neugeborener in noch nicht mal einem halben Jahrhundert bei 81 Jahren für Jungen (bisher 76) und 87 Jahren für Mädchen (bisher 81) liegen.

Dann werden die über 65-Jährigen einen Anteil von knapp 30%, die über 80-Jährigen von mehr als 12% an der Gesamtbevölkerung haben.

Wir müssen uns auf diese Entwicklung einstellen. Die Gesellschaft muss das Bild vom Alter und Altern den neuen Realitäten anpassen. Denn „Kompetenz, Kreativität und Innovationskraft“, die ständig propagierten Stärken der Jugend, sind auch jenseits der Lebensmitte zu finden.

Nur 2% der Abgeordneten des Deutschen Bundestages sind älter als 65; 41% der Unternehmen in Deutschland beschäftigen keine Menschen mehr jenseits der 50; 25% der Arbeitslosen sind über 50 – überall Tendenz steigend. Auf diese Weise werden wertvolle Potentiale in Wirtschaft und Gesellschaft verschenkt.

Die Beilage *Aus Politik und Zeitgeschichte (APuZ)* zur Wochenzeitung *Das Parlament* brachte in ihrer Ausgabe 49-50/2005 vom Dezember 2005 eine Reihe aufschlussreicher Artikel zum Thema „Alter und Altern“ aus gesellschaftspolitischer und vor allem psychosozialer Sicht. Nachfolgend eine etwas umfangreichere Zusammenfassung dieser interessanten Argumente aus der Sicht von Journalisten, Gerontologen, Soziologen, Psychologen, spezialisierten Sozialwissenschaftlern verschiedener Disziplinen u. a. Das Original ist zur eingehenden Lektüre und vor allem Nutzung empfohlen. Im Folgenden die einzelnen Beiträge:

## Warum wir nicht mehr älter werden

Warum wir nicht mehr älter werden, fragte in seinem Beitrag Claudius Seidl, Feuilletonchef der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung in der erwähnten Beilage *Aus Politik und Zeitgeschichte* der Wochenzeitung *Das Parlament*, basierend auf seinen im Frühjahr 2005 erschienenen Buch: *Schöne junge Welt – Warum wir nicht mehr älter werden* (München, 2005).

Wir stecken mittendrin in einem Prozess, dessen Ausgang wir noch gar nicht absehen können, beginnt er seinen Essay. Seine These: Wir werden als Gesellschaft immer jünger und als Einzelne nicht mehr älter (zumindest anders älter als unsere Vorfahren). Bücher lesen wird selten, Kino, TV und Internet dominieren die Szene. Und gerade hier dreht sich auch der Jugendwahn um sich selber.

Doch es gibt interessante Entwicklungen: Kritiker mit guter Beobachtungsgabe stellen nämlich fest, dass sowohl alte Drehbücher als auch neue Filme mit Schauspielern besetzt werden, die viel jüngere Charaktere repräsentieren sollen – als sie selber sind. Wenn also eine ältere Schauspielerin, ein älterer Schauspieler den Profil-Anforderungen im 21. Jahrhundert besser entspricht als die verfügbaren Jungen, engagiert man sie, obgleich sie 10 oder gar 20 Jahre älter sind.

Da die Kunst und insbesondere die Schauspielkunst ein beinhartes Geschäft ist, wird bereits eines deutlich: Der Jugendwahn beginnt zu bröckeln, wenn seine Repräsentanten nicht halten, was sie versprechen – bzw. was man ihnen hartnäckig andichtet(e).

Es haben also in den letzten drei bis vier Jahrzehnten in unserer Altersstruktur gewaltige Erschütterungen stattgefunden – erst einmal heimlich, still und leise, jetzt immer deutlicher, fast schon brutaler für die einst so hochgejubelte Jugend oder das „beste Lebensalter“.

Das geht vor allem auf die Werbung zurück, die zwar behauptet, ihre Einstellung mit teuren Studien beweisen zu können, dann aber doch erst einmal ins Leere läuft, wenn man nicht die eigentlichen, die heimlichen Entwicklungen und Beweggründe unserer Zeit und Gesellschaft zu entdecken vermag. Und so hämmerte auch die Werbung recht lange auf die so genannte „werbe-relevante Zielgruppe“, z. B. des Fernsehens ein, bei der man vor allem seine Produkte abzusetzen gedachte. Und dabei ging man an der ergiebigeren Altersstufe (nämlich der älteren) lange vorbei, zum eigenen Schaden.

Das Gleiche gilt für den Arbeitsmarkt, für den allerdings immer noch. Aber wie lange? Wahrscheinlich so lange, bis das Umdenken nicht mehr umgehbar, der Schaden aber wahrscheinlich auch in vielen Fällen irreparabel ist. „Handelsübliche Personalchefs“, wie inzwischen die zynische Kritik lautet, sind eben auch nur Menschen, die auf Schienen laufen, bis sie merken: dieses Gleis endet demnächst – keine Wendemöglichkeit...

Dabei sollte auch diesen mächtigen Potentaten (die groteskerweise meist selber ein Alter aufweisen, das sie bei den Bewerbern inzwischen brüsk ablehnen) mitbekommen haben, dass sich hier eine stille Revolution der Lebensläufe abspielt. Fast alle mit guter Beobachtungsgabe – seien sie 30, 40, 50 oder älter – stellen beim Studium alter Fotos aus vergilbten Alben irgendwann fest, dass sie deutlich jünger, frischer und leistungsfähiger aussehen als ihre Vorfahren gleichen Alters. Gleichzeitig beginnt ihnen auch zu dämmern, dass die „alten Fahrpläne“, die über Jahrhunderte Geltung hatten, der heute so hochgelobten Jugend früher nur einen kurzen Moment zustanden, nämlich zwischen dem Ende der Kindheit und dem Beginn des Erwachsenwerdens (geschlechtsreif, aber noch frei von Verantwortung).

### **Die stille Revolution der Lebensläufe**

Das ist die stille Revolution der Lebensläufe der letzten Jahrzehnte, stellt Claudius Seidl trocken fest. Und weiter: Sie ist noch immer in vollem Gange und vor allem lautlos. Das ist untypisch und gefährlich zugleich für unsere Zeit. Denn wir haben uns an lärmendes Auftreten gewöhnt, dann nehmen wir es zur Kenntnis. Was lautlos daherkommt, registrieren wir nicht, jedenfalls viel zu lange nicht – bis es plötzlich in der Türe (und nicht nur *vor* der Türe) steht.

Wer sind nun in der Revolution der Lebensläufe die Revolutionäre, fragt der Feuilleton-Chef der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung in seinem Essay? Seine Antwort: Das revolutionäre Subjekt ist jeder Einzelne, zuletzt zwar eine große Masse, aber – wie gesagt – bisher lautlos. Zwar nimmt man schon wahr, dass es anderen auch so geht, dass andere auch darauf zu reagieren scheinen, aber es ist gerade für diese Entwicklung offenbar kein genereller Impuls und für die eigenen Entscheidungen keine notwendige Voraussetzung. Anders als bei jeder Revolution zuvor, die Sieger und Besiegte, Rebellen und Gestürzte gemeinsam erlebten, ist bei dieser Art von gesellschaftlicher Revolution jeder ganz für sich allein.

Außerdem ist diese Revolution offenbar eine durchgehend positive: Es gibt keine Opfer und Besiegte, nur noch gute Nachrichten. Alle werden jünger, alle sehen besser aus, allen geht es besser. Zumindest scheint es so. Auf was ist also zu achten?

In einer Zeit, in der man sich immer kurzsichtiger vom Kurswert der Weisheit und Erfahrung zu trennen scheint, in einer Welt, die sich dem Wandel geradezu hemmungslos hingibt, wird auch gerne nach Schablonen bewertet.

So gehören nach Seidl:

- zur Jugendlichkeit Eigenschaften wie Dynamik, Neugier, Flexibilität, Offenheit, ja Aggressivität,
- dem Erwachsensein schreibt man die Erfahrung, die Weisheit, die Verlässlichkeit und Stetigkeit zu.

Und genau diese Eigenschaften haben an Bedeutung kräftig eingebüßt, so als ob eine Gesellschaft darauf verzichten könnte (und wenn sie darauf verzichten muss, plötzlich über den Verfall von Menschlichkeit und guten Sitten zu jammern beginnt).

Auf jeden Fall ist die Notierung der „Erwachsenen-Werte“ kräftig gesunken. Das wird auch offen formuliert:

Mit Weisheit, Verlässlichkeit und Stetigkeit findet man sich nicht mehr im Internet zurecht, kann sich kaum das Alter finanziell absichern, vor allem keine Abteilung mehr leiten und seine Kinder auf die Herausforderungen des Lebens vorbereiten – so das generelle Urteil.

Da könnte sogar etwas dran sein. Allerdings ist das kein reiner Vorteil, eher gemischt, auf Dauer sogar kritisch, ja verhängnisvoll zu sehen. Was wäre die Lösung?

Die Lösung ist ein Kompromiss. Oder wie es C. Seidl formuliert: „Wir müssen unsere jugendlichen Eigenschaften: unsere Neugier und Dynamik und Flexibilität beibehalten, auch in einem Alter, in dem die Jugend eigentlich längst vorüber sein müsste. „Unsere alten, bewährten Eigenschaften bleiben allerdings die Basis. Doch der jugendliche Überbau wird die Gesamt-Effektivität erhöhen. Und hier vor allem die gnadenlos geforderte „Anpassungsfähigkeit“ an eine Gesellschaft, in der der Wandel noch die einzige Konstante zu sein scheint.“

Oder wie es C. Seidl fast brüsk formuliert: „Wir sind zur Jugendlichkeit verdammt. Wer nur erwachsen ist, der ist verloren.“

Das klingt zwar so hart, dass es ein lautes Murren der Älteren geradezu provozieren muss. Wenn man es aber objektiv durchdenkt, hat es etwas für sich. Das ist auch keine Abwertung der älteren Generation, sondern eine allgemein

menschliche und insbesondere gesellschafts-prägende Empfehlung. Denn die Jüngeren von gestern sind die Älteren von morgen. Wer es in den „besten Jahren“ nicht begreift, wird die Kurve „im dritten Lebensalter“ nicht kollisionsfrei nehmen können. Diese Empfehlung ist also keine Degradierung, sie ist ein Aufruf an alle, denn nichts ist so unwiderruflich programmiert wie das Altern.

### **Die Jugendwahn-Falle schnappt zu**

Nun fragen sich die Experten immer häufiger: Wie konnten wir in diese „Jugendwahn-Falle“ tappen, so arglos, ja fast überheblich, was überaus riskant ist, denn „Arroganz wird bestraft“?

Da behaupten die einen, unsere populäre, ja sogar populistische Kultur sei dafür verantwortlich (populistisch = demagogische, an Ressentiments anknüpfende und diese bewusst für die eigenen Zwecke einsetzende Form gesellschaftlicher, wirtschaftlicher, kultureller u. ä. Politik). Grundlage war die am besten zu vermarktende Jugendlichkeit (Spötter nennen sie „Infantilisierung“, also „Verkindlichung“) der Gesellschaft. Beteiligt waren Pop-Musik, Kino, Fernsehen, Mode und vor allem die Werbung mit ihren penetranten Jugend-Zelebrationen (und mit einer regelrecht gebahnten Abscheu vor allem, was alt und gebrechlich wirkt).

Das hat auch etwas zu tun mit den so genannten Insignien, also Abzeichen oder Symbolen (der Position, der Würde), und zwar sowohl für die Erwachsenen als auch für die Jugend. Was versteht der Autor darunter? Dazu einige Beispiele:

- Für das Erwachsensein Krawatten und Manieren, Triebverzicht und Diskretion.
- Für die Jugend (bzw. den Jugendwahn) dass sie alles haben und auf nichts verzichten wollen (außer auf Verantwortung...).

Das ist nun wiederum eine Aburteilung von Letzteren, wobei diese Kritik nicht ganz Unrecht hat, nur verhält sich die Sache ein wenig komplizierter, meint C. Seidl.

Man muss es vor allem historisch sehen, auch wenn das die meisten langweilt. Und man muss akzeptieren lernen, wie „heiß“ es in der gesamten westlichen Welt im 20. Jahrhundert zugegangen ist, als das Erregungs-, Reizbarkeits- und Aggressions-Potential der Menschen so hoch (geschaukelt) war,



dass es uns heute geradezu peinlich ist, mit den damaligen Zeugnissen von Kriegs- oder Revolutionsbegeisterung konfrontiert zu werden. Die Ernüchterung kam mit zwei Weltkriegen und entsprechenden Wirtschaftskrisen dazwischen. Danach die Nachkriegsgesellschaft mit dem Kapitalismus auf der einen und dem Sozialismus auf der anderen Seite, die in beiden Kulturen nur Entfremdung brachten.

Schließlich ein bisher ungeahnter Wohlstand, der aber auch für menschliche Distanz sorgte: Die Wohnungen wurde immer größer, die Menschen konnten auseinanderrücken, die Reibung der großen Massen blieb aus, das Volk versammelte sich nicht mehr auf den Straßen, sondern vor den Fernsehern. „Es ist kühl geworden in unseren Kulturen, und dass das moralisch ein Problem sei, glauben nur Leute, die das Herz mit einem Ofen verwechseln und ihre Gefühle mit einem Fieber (C. Seidl).

Und hier drängt sich dann auch das zuständige Stichwort auf, natürlich in englischer Sprache: Coolness. Cool, mit dieser Haltung versuchten zuerst die Schwarzen in den Ghettos allen Demütigungen zum Trotz ihre Würde zu wahren. Cool, d. h. die Integrität hinter einem Panzer aus Eis zu konservieren. Oder mit anderen Worten: Zur atmosphärischen Erwärmung kamen die menschliche Abkühlung, und damit Egoismus und Narzissmus (ich – ich – ich).

### **Altern als Zivilisationskrankheit**

Ein neuer Aspekt ist auch das Stichwort: „Altern als Zivilisations-Krankheit“. Warum altern wir eigentlich bis zu einem fast schon methusalemischen Alter, jedenfalls was frühere Generationen anbelangt (fast dreimal so alt wie die alten Griechen und Römer, und doppelt so alt wie im Mittelalter und etwa 35 Jahre älter als im Schnitt vor etwa 100 Jahren)?

Die Antwort klingt banal und sogar etwas brutal: In einer natürlichen Umgebung sterben die Organismen, weil sie gefressen werden. Sie sterben an Unfällen, Hunger, Krankheit und ähnlichem, lange bevor das Alter eine Rolle spielt. Wir altern also, weil wir nicht gefressen werden, weil wir selber genug zu essen haben (also unser ganzen Leben lang mit Nähr- und Mineralstoffen und Vitaminen so gut versorgt werden wie noch keine Generation zuvor); und weil kein Krieg und keine Seuche uns dahinrafft, fasst C. Seidl nüchtern zusammen.

Dass unser Körper dabei verschleißt, liegt einfach daran, dass wir ihn eben gebrauchen, und zwar 3 bis 4 Jahrzehnte länger als unsere Vorfahren. Das frühe Altern unserer Vorfahren war zwar naturgegeben, aber letztlich vermeidbar, die Folge einer Mangelercheinung durch unzureichende Ernährung, wenn nicht harte Arbeit, Unfälle, Krankheit oder Krieg nicht schon zuvor einge-

griffen haben. Erst heute können unsere Körper ihr ganzes Lebens-Potential ausschöpfen, so, wie noch nie zuvor.

Nun werden aber einige einwenden, dass es trotzdem noch Krankheiten gibt (wenngleich auch nicht selten zivilisations-bedingt und damit selbst-verschuldet) und das stimmt auch. Doch gemessen an unseren Vorfahren, und das begann schon etwa 5 bis 6 Jahrzehnte vor uns, leben wir in einem medizinischen Paradies (auch wenn wir es bald nicht mehr bezahlen können). Zumindest in der westlichen Welt hat es noch nie so wirkungsvolle Möglichkeiten gegeben (medikamentös, operativ, psychotherapeutisch und sogar vorbeugend) wie heute. Wer vor 100 bis 200 Jahren nicht an seiner Krankheit verstarb, der ging zumindest so erschöpft und beschädigt daraus hervor, dass er letztlich nicht mehr auf die Füße kam. Das fing schon mit einer für heutige Verhältnisse „banalen Grippe“ an und zog sich über sämtliche Erkrankungen hin, die wir heute zum Teil gar nicht mehr kennen.

### **Die Weisheit des Alters nutzen, aber zeitgemäß**

Wenn es also früher kaum ältere Menschen gab (noch einmal zur Erinnerung: alt sah man schon in mittleren Lebensjahren aus, wirklich alt wurden nur wenige), wenn es also kaum alte Menschen gab, dann waren sie in den früheren menschlichen Gesellschaften eine trotzdem wertvolle Ressource, nämlich eine Quelle der Weisheit, die heute eher abschätzig mit dem Alter assoziiert wird. Der alte Mensch ersetzte nämlich die Kultur schlechthin, vor allem dort, wo man weder die Schrift noch andere speichernde Medien kannte. Der alte Mensch war Bibliothek und Archiv zugleich. Die Jungen zogen los, jagten Tiere und sammelten Nahrung. Die Alten, die zu schwach waren für die Jagd, sammelten Wissen, bewahrten es auf und gaben es rechtzeitig weiter, resümiert, ja mahnt C. Seidl mit Blick auf die verkannte Funktion des Alters.

Wenn wir heute hören, eine Überschwemmung sei die schlimmste seit 50 Jahren gewesen, dann reagieren wir bestenfalls mit einem leichten Schauer. In einer schriftlosen Gesellschaft aber war das Wissen der Alten, die vor 50 Jahren die Überschwemmung überstanden hatten, überlebenswichtig. So war sogar ihre Alters-Schwäche sinnvoll, denn dann blieben sie zuhause und sammelten nicht Nahrung, sondern Erfahrung bzw. gaben diese weiter.

Das gilt übrigens auch noch heute: Erfahrung, Weisheit, der Instinkt für das, was droht oder mit einigem Geschick umgangen werden kann, das lässt sich nicht im Computer speichern. Der spuckt nur seelenlos aus, was man ihm eingegeben hat. Und selbst wenn er Korrelationen erarbeitet, können sie sich nicht der jeweiligen Situation so optimal anpassen, wie es der Mensch mit Erfahrung und der bekannten „Nase“ oder „Witterung“ repräsentiert, mit der ihm das Gefühl signalisiert: Hier kannst du dieses wagen, jenes aber besser nicht.

Umgekehrt muss aber der ältere (oder alte) Mensch auch nicht nur in seiner altersbedingten Schwäche aufgehen, gleichsam nutzlos herumsitzen. Auch sind die komplizierten Probleme unserer Zeit und Gesellschaft ganz anders gelagert, oftmals völlig neu und unerwartet und mit den Methoden von früher auch nicht lösbar. Es wäre also – so C. Seidl – bei der immer länger werdenden Lebensspanne nicht zweckmäßig, sein Dasein so zu gliedern wie es die Urahnen taten, notgedrungen und für damalige Verhältnisse auch sinnvoll.

Wenn wir schon geistig und körperlich mindestens 20 Jahre jünger sind als unsere Ahnen, dann muss dieses reale (wenngleich nicht numerische) Alter auch entsprechend gelebt werden. Das ist schon deshalb unverzichtbar, weil in wenigen Jahrzehnten die 55- bis 70-Jährigen die Mehrheit sein werden, die 15- bis 25-Jährigen eine immer kleiner werdende Minderheit. Und vor allem immer mehr Frauen im höheren Lebensalter.

Das besagt, dass wir die übliche apokalyptische Vision von der vergreisenden Gesellschaft zu den Akten legen sollten, denn unsere biographischen Baupläne sind nicht mehr dieselben wie im vergangenen Jahrhundert, von früheren Zeiten ganz zu schweigen.

Vor 100 Jahren wäre eine Gesellschaft, wie sie uns die Statistiker ausrechnen, nur als müde, verbrauchte, traurige und unbewegliche Versammlung älterer Männer und Frauen vorgekommen. Doch das ist vorbei. Auch wenn es tatsächlich nach früherer Altersstruktur vergreisende Mitmenschen geben mag, die Mehrzahl gehört, ja muss zum aktiven Teil unserer Bevölkerung gehören – sonst wird es tatsächlich eng.

Die Prognosen mögen unsicher sein, von vielen unwägbaren Aspekten abhängig, die man heute kaum überblicken kann. Eines aber ist schon jetzt sicher: Wir werden nicht vergreisen, wir dürfen nicht vergreisen, es muss sich langsam, aber konsequent in eine neue Richtung bewegen. Das Durchschnittsalter der westlichen Gesellschaften steigt stetig, die Jüngeren werden immer weniger, also müssen die Älteren die Funktionen der „mittleren Lebensjahre“ übernehmen. Oder kurz und knapp:

Die Älteren sind kein Auslauf-Modell (mehr), sie sind eine unverzichtbare Eingreif-Truppe geworden.

## **Die moderne Gesellschaft und das neue Gesetz des Überlebens**

Wir müssen also Abschied nehmen von dem, was uns Jahrhunderte lang als natürliche, unveränderbare Entwicklung in den Lebensläufen galt. Das ist das

Gesetz des Überlebens. Eine wachsende Zahl von Menschen (vor allem im „dritten Lebensalter“) hat das auch begriffen. Die möglicherweise sich erst langsam und unbeweglich an notwendige Änderungen anpassenden Institutionen in unserer Zeit und Gesellschaft werden folgen müssen (z. B. die Personalchefs, die Bewerber ihres eigenen Alters nicht geschickt genug einzuplanen verstehen oder gar brüsk abweisen). Die Werbung ist da schon cleverer, sie passt sich schneller an, vor allem das Werbe-Fernsehen, denn dort geht es noch rascher ums Überleben.

Der entscheidende Druck aber dürfte von der Allgemeinheit ausgehen, wenn er denn (je?) kommt. Dabei reicht im Grunde ein einziger Akt, nämlich der Blick in den Spiegel. Den mag zwar niemand, schon gar nicht ab einem gewissen Alter, aber er ist trotzdem heilsam. Man lege einfach das Album daneben, das Vater, Mutter, Großeltern und nahe Verwandte im gleichen Alter zeigt. Wer dann noch zu nörgeln wagt oder sich gar in den „Alterns-Schmollwinkel“ zurückziehen möchte, soll es tun. Er wäre dann ohnehin nicht für die neue Generation der „jungen Alten“ geschaffen, die zur Stabilisierung unserer gesundheitlichen, wirtschaftlichen, politischen und kulturellen Belange beitragen werden (selbst im Sport zeigen es heute Champignons mittleren Alters den Jungen, die früher undiskutierbar längst als „verschafft“ oder vergreist gegolten hätten).

Die Wissenschaftler sprechen von einem neuen Biographie-Modell, das auch entsprechend definiert und vor allem akzeptiert und umgesetzt werden muss. In Zukunft wird man nicht 30, 40 oder 50 Jahre alt, sondern jung sein. Und mit 60, 70 und mehr im „besten Alter“. Und wer sich nicht daran zu beteiligen gedenkt, gehörte dann auch in jungen Jahren nicht zu denen, auf die man bauen sollte. Nur wird ihm jetzt nicht mehr das Alter angerechnet, in das er sich zu flüchten versucht.

Alt sind diejenigen, die sich alt fühlen. Jung sind die Jungen und alle anderen sind erwachsen und verantwortungsbewusst, was die Aufgaben der Zukunft in ihrer Zeit und Gesellschaft anbelangt, so der Journalist Claudius Seidl in seinem Beitrag: Warum wir nicht mehr älter werden, im Detail auch nachzulesen in seinem empfehlenswerten Buch über „Schöne junge Welt – warum wir nicht mehr älter werden“.

## Wie sich das Altersbild in Deutschland verändert

Die Prognose des Statistischen Bundesamtes für das Jahr 2050, wie zu Beginn zitiert, ist eine grundlegende Herausforderung an unsere Gesellschaft. Denn schon im Jahr 2020 wird die Gruppe der 55- bis 64-Jährigen, also jener Bereich, in dem man heute in Rente oder Pension zu gehen pflegt, um 5 Millionen von derzeit 20 auf 34% des so genannten Gesamterwerbs-Personenpotentials steigen.

Das wirft drei Fragen auf, geben die Professoren Dr. Andreas Kruse und Dr. Eric Schmitt vom Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg in ihrem Artikel „Zur Veränderung des Altersbildes in Deutschland“ (*Aus Politik und Zeitgeschichte*, Beilage zur Wochenzeitung *Das Parlament* 49-50/2005) zu bedenken:

1. Wie stellt man sich eine solidarische und gerechte Verteilung der Lasten im Rahmen des derzeit laufenden demographischen Wandels für die beteiligten Generationen vor? 2. Welche Rahmenbedingungen will man schaffen, um die dringlich gebotene Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu verbessern und damit zu einer kinderfreundlicheren Gesellschaft beizutragen? 3. Wird man endlich erkennen, dass man schon längst nicht mehr auf das so genannte Humanvermögen des Alters verzichten kann, nämlich die Potentiale älterer Menschen in Bezug auf Arbeitswelt und Kultur?

Das sind drei Probleme, die man nicht mehr diskutieren kann, man muss sie lösen, und zwar sofort – oder es wird eng.

Im Grunde weiß man es schon lange: Auf Dauer kann sich eine derart alternde Gesellschaft den unbegreiflichen Luxus kaum mehr leisten, auf die gezielte Nutzung von Potentialen des Alters zu verzichten. Was heißt das?

- Wenn man von den Möglichkeiten des Alters für unsere Zeit und Gesellschaft spricht, dann fallen den meisten als Erstes die im Durchschnitt vergleichsweise hohen materiellen Ressourcen älterer Menschen auf, die einen bedeutenden Impuls für die Wirtschaft darstellen könnten. Oder banal gesprochen: Nutzt endlich besser das Geld des „dritten Lebensalters“.

„Geld schafft Wunder, selbst wenn es um die scheinbar abgewirtschafteten Alten geht“, lautet der zynische, aber nicht ganz falsche Satz, den man bisweilen in verschiedenen Variationen und hinter vorgehaltener Hand zu hören meint. Tatsächlich betrug im Jahre 2003 in Deutschland die Haushaltsausgaben

der 60-Jährigen mit 308 Milliarden Euro fast ein Drittel der Gesamtausgaben für den privaten Gebrauch (von 987 Milliarden).

Oder noch deutlicher: Im Jahre 2005 gaben die privaten Haushalte etwa 75% ihres verfügbaren Einkommens für den Konsum aus. Das klingt gewaltig, da müssen Handel und Industrie und vor allem die Werbung doch freudig erregt reagieren. Ein wenig verduzt dürften sie sich aber die Augen reiben, wenn sie hören, dass bei den Senioren zwischen 65 und 75 noch einmal fast 10% mehr Ausgaben abzuschöpfen sind. Und dies bei einer Gruppe, der man Sparsamkeit oder gar krankhaften Alters-Geiz zu unterstellen pflegt und die am schlechtesten wegkommen, wenn man ihr Renommee an der Werbe-Zuwendung messen würde (auf das die älteren Herrschaften aber gerne verzichten, das darf sich ruhig weiter bei den Jungen austoben, denen aber dafür das notwendige Geld fehlt, es sei denn sie machen Schulden, was tatsächlich bedenklich zunimmt).

- Doch – so die Professoren aus Heidelberg – beschränken sich die Potentiale des Alters für die Gesellschaft keinesfalls auf die materiellen Aspekte und deren Impuls für die Wirtschaft. Genauso wichtig sind ihre Möglichkeiten für die Arbeitswelt und die Zivilgesellschaft.

### **Erfahrung ist mehr als Daten sammeln**

Es klang schon einmal an, in aller Deutlichkeit: In der Arbeitswelt wird das so genannte produktive Human-Vermögen älterer Menschen nicht nur kaum genutzt, es wird von den zuständigen Abteilungsleitern und Personalchefs geradezu ausgeblendet – und damit deren Qualifikation, Leistungsfähigkeit und vor allem Erfahrung. Besonders bei Letzterem spielt eine geradezu naive und deshalb für den Betrieb auch folgenschwere Fehleinschätzung eine langfristig verhängnisvolle Rolle, nämlich wie schon erwähnt: Erfahrung wird doch inzwischen ausschließlich im PC abgespeichert und bedarfsgerecht abrufen.

Erfahrung ist aber mehr als Daten. Erfahrung ist nicht zuletzt der instinktive und durch jahrzehntelange Tätigkeit gewachsene Überblick, was die jeweilige Situation erfordert. Und die hängt bekanntermaßen und immer häufiger von so genannten Imponderabilien, also nicht oder nur unzureichend abwägbaren Faktoren ab. Wer sich da nur im Computer schlau macht, kann bösen Schiffbruch erleiden, was sich dann das nächste Mal vielleicht bezahlt macht, weil dann auch hier die Erfahrung greift – aber wie gesagt: erst das nächste Mal, falls überhaupt.

Doch die Wirklichkeit sieht – man weiß es, man schüttelt den Kopf und trotzdem wird diese unglückselige Strategie offenbar „beratungs-resistent“ weiterhin durchgezogen –, doch die Wirklichkeit sieht nach wie vor anders aus:

Im Jahre 2004 waren in Deutschland nur 41% aller Personen im Alter zwischen 55 und 64 Jahren beschäftigt, d. h. fast zwei Drittel dieses Jahrgangs sind nicht gefragt, werden nicht genutzt, sind als Human-Kapital verloren gegangen. Und diese Gruppe wird ja – siehe Einleitung – noch wachsen, d. h. in wenigen Jahren rund ein Drittel des Erwerbs-Personenpotentials ausmachen.

Tut sich deshalb etwas? Ja, aber eher abwiegelnd, negativ, letztlich kontraproduktiv für diesen wachsenden Teil der Bevölkerung, die Wirtschaft und damit die gesamte Gesellschaft. Wie lauten die hinhaltenden Argumente, die A. Kruse und E. Schmitt zusammengetragen haben:

Die veränderte Altersstruktur führe unter sonst gleichbleibenden Rahmenbedingungen nicht nur zu steigenden Lohn-Nebenkosten, sondern auch zu einer verringerten Innovationsfähigkeit, die die Absatzchancen auf einem globalisierten Markt gefährden und langfristig den Verlust der Konkurrenzfähigkeit des Wirtschaftsstandorts Deutschlands zur Folge haben könne.

Tatsächlich werden ja der Jugend bzw. der „Jugendlichkeit“ (denn nicht jeder junge Mensch ist auch jugendlich...) Eigenschaften wie Dynamik, Neugier, Flexibilität, Offenheit und vor allem Kreativität und Innovationsfähigkeit nachgesagt. Das sind zwar erst einmal leere Worthülsen, die wie so vieles heute reflexartig und nicht ohne Wirkung gestreut werden (im wahrsten Sinne des Wortes in manche Augen), doch was bedeuten sie?

Kreieren heißt schaffen, gestalten, einen neuen Stil entwickeln. Und kreativ ist dann jemand mit geistiger Schöpferkraft und Ideenreichtum. Innovation seinerseits heißt Erneuerung, (technische) Verbesserung und innovativ ist jemand, der Neues oder Erneuerndes schafft oder zumindest in die Wege leitet (bzw. zu leiten hilft, wer kann heute schon etwas allein bewegen).

Und das alles ist auf die Jugend bzw. gerade noch die „besten Jahre“ begrenzt? Das glaubt allen Ernstes kein Mensch vor allem nicht diejenigen, die selber bereits in einem „berufs- bzw. positionsgefährdeten Alter“ sind, also die Mehrzahl der Personalchefs, Abteilungsleiter, Geschäftsführer u. a. Warum diese, bereits selber „angejahrten“ Repräsentanten von Gesellschaft, Politik, Kultur und vor allem Wirtschaft (im Sport mag man es ja noch angehen lassen) diese ruinöse Selbstbeschränkung praktizieren, bleibt unklar und kann auch meist von den Betreffenden im persönlichen und vertiefenden Gespräch nicht befriedigend gerechtfertigt werden. „Es ist halt so, in dieser unserer Zeit und Gesellschaft...“ Denn dass Kreativität und Innovationsfähigkeit im höheren Lebensalter nicht nachlassen müssen, bestenfalls durch die dort positiven Alters-Eigenschaft verfeinert werden, weiß jeder Belesene sattem aus berühmten Beispielen.

Doch die berühmten Beispiele müssen gar nicht für den Durchschnitt herhalten, sie sind nun mal „einsame Spitze“; es reicht, in gleichsam verdünnter

Form diese Erkenntnis auf die Mehrzahl der Bevölkerung im „dritten Lebensalter“ auszuweiten. Und dass die erwähnten Rahmenbedingungen (z. B. alters-abhängige Besoldung) ein Teilaspekt sind, der durchaus diskussionswürdig ist und von den Betreffenden auch gar nicht in Abrede gestellt wird, ist keine Kern-Frage, die der Gesamt-Lösung entgegenstehen müsste.

### **Leben wir in einer „alten-feindlichen“ Gesellschaft und wenn ja: was kann man tun?**

Wenn also rationale Gründe die bisherige Entwicklung nicht erklären können, dann muss man zu einer heiklen Frage Stellung nehmen, nämlich: Leben wir in einer „alten-feindlichen“ Gesellschaft? Tatsächlich hat man schon Mitte des 20. Jahrhunderts angesichts unübersehbarer Tendenzen in allen Bereichen unserer Gesellschaft die bekannten Vorurteile, wenn nicht gar Diskriminierungen gegenüber den Älteren schlechthin diskutiert. Und in der Tat hat sich dies auch inzwischen zu geradezu stereotypen Überzeugungen verdichtet bzw. verhärtet (s. später).

Das allerdings – so die Experten – scheint sich unter den drohenden bevölkerungspolitischen Entwicklungen in naher Zukunft langsam zu ändern. Ein Beispiel dafür ist der 5. Alten-Bericht der Bundesregierung („Potentiale des Alters in Wirtschaft und Gesellschaft“, 2003), der von fünf Leitbildern ausgeht:

- Das **erste Leitbild** gilt dem *Alter als Motor für Innovationen*. Dabei lässt die zuständige Sachverständigen-Kommission keinen Zweifel daran, dass sich die Innovationsfähigkeit der deutschen Wirtschaft nur dann erhalten lässt, wenn es gelingt, das Beschäftigungspotential älterer ArbeitnehmerInnen besser auszuschöpfen. Das heißt aber auch, dass man lernen muss, die Interessen und Bedürfnisse älterer Menschen gezielt anzusprechen. Das Wort „Entwicklung“ enthält nämlich auch einen Zeit-Faktor, den man gerne übersieht.

Es kann sich etwas zum Schlechten entwickeln, wie die erwähnte „alten-feindliche“, zumindest aber „alten-überkritische“ Einstellung. Und wenn man dann plötzlich das Steuer herumreißen will, muss man halt auch feststellen und akzeptieren, dass sich selbst positive Werte-Änderungen nicht sofort im Meinungsbild und Interesse sowie in der Einstellungsänderung einschließlich erwünschter Aktivitäten der bis dahin zumindest nicht sonderlich hofierten Älteren niederschlagen pflegt. Oder kurz: Es gilt das Interesse für die jetzt plötzlich erwünschte Einstellungsänderung auch gezielt zu wecken – mit Geduld.



- Das **zweite Leitbild** enthält nämlich bereits Verpflichtungen, die zwar sinnvoll und gerechtfertigt sind, bisher aber offenbar nicht entsprechend eingefordert und damit angeregt wurden. Nun aber sollen sie plötzlich zur Regel werden. Um was handelt es sich? Um das *Recht auf lebenslanges Lernen und die Pflicht zum lebenslangen Lernen*.

Das Recht auf lebenslanges Lernen wird – so A. Kruse und E. Schmitt – wohl sofort akzeptiert, die Pflicht hingegen weniger. Dies ergibt sich aus den sozialen, kulturellen und technischen Fortschritten unserer Zeit. Das wissen die Jungen und bekommen es täglich zu spüren. Das wissen auch die Alten aus eigener Erfahrung und sind in diesem Fall wenigstens froh, nicht mehr so hart eingebunden zu sein wie früher, falls überhaupt. Jetzt aber wird es auch oder erneut und vor allem plötzlich von ihnen gefordert.

Doch das wird – das muss man zugeben – nur einen (kleineren?) Teil überzeugen. Und nicht wenige sind auch derart „aus dem Training“, dass es selbst bei gutem Willen nicht mehr allzu effektiv ausgehen dürfte. Da sollte man sich keine Illusionen machen oder diese normale alters-typische Entwicklung als Gegen-Argument missbrauchen. Diese neue Strategie muss eben geduldig stimuliert, konsequent angeregt und nachhaltig gefördert werden.

Bildungs-Interessen und Bildungs-Aktivitäten verlangen eben entsprechende Angebote der verschiedenen Einrichtungen in der Erwachsenenbildung. Und die dürfen ruhig so attraktiv sein, wie für mittlere und jüngere Lebensjahre auch. Und vor allem „alters-angepasst“. Und dann letztlich auch nicht für alle; das gilt aber nebenbei für jede Altersstufe, die Jungen und sogar Jüngsten eingeschlossen.

- Das **dritte Leitbild** befasst sich mit der *Prävention* in allen Phasen des Lebenslaufs. Prävention heißt Vorbeugung und ist eigentlich ein vor allem medizinisch gebrauchter Begriff. Er sollte aber auch psychologisch und sogar soziologisch verstanden werden, ja sogar wirtschaftlich-finanziell und kulturell. Wenn man dem wirtschaftlichen oder kulturellen Verfall nicht vorbeugt, dann kann es rasch zu spät sein.

In medizinischer Hinsicht geht es um die Vermeidung von Krankheiten und funktionellen Einschränkungen. Unter sozialen Aspekten kann man sich die Verringerung bestehender sozialer Ungleichheiten auf die Fahne schreiben. Dies betrifft vor allem materielle sowie Bildungs-Ressourcen, die gesundheitliche Versorgung, Wohnsituation u. a.

Eine zentrale Komponente der Prävention – so die Experten A. Kruse und E. Schmitt – ist die Vermittlung von *Kompetenzen*, also Zuständigkeit, Sachverstand, auch Befugnis für selbständige und selbstverantwortliche Lebensführung, soziale Integration und Kommunikation im Alter.

Wer jetzt mit den alters-bedingten, d. h. biologischen Nachteilen des Rückbildungsalters dagegen zu argumentieren versucht, der muss sich durch die moderne Neurophysiologie eines Besseren belehren lassen, die geradezu enthusiastisch von der neuronalen Plastizität, also der Anpassungsfähigkeit der ansonsten durchaus alters-empfindlichen Nervenzellen berichtet und damit auf die Lern- und Veränderungsfähigkeit des Menschen über seinen gesamten Lebenslauf hinweg verweist. Einzelheiten dazu siehe auch am Schluss dieser Serie.

Natürlich muss man aber auch die Bildungs-Interessen älterer Menschen berücksichtigen. Doch die inzwischen gemachten Erfahrungen erlauben selbst generationen-übergreifende Bildungsangebote, sofern sie nur kontinuierlich, anregend und der jeweiligen Altersstufe angepasst offeriert werden, ohne gleich das Alter zur Behinderung abzuwerten.

– Das **vierte Leitbild** betont die *Nachhaltigkeit und Generationen-Solidarität*.

Der Begriff *Nachhaltigkeit* ist zwar nicht neu, hat aber eine gewisse Renaissance erfahren, früher überwiegend als Adjektiv gebraucht: nachhaltig = sich für längere Zeit stark auswirkend. Beispiel: einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen, jemanden nachhaltig beeinflussen (sinnverwandt laut Duden auch das Adjektiv einschneidend, was sich aber nicht so wohlklingend und „wohlmeinend“ gebrauchen lässt, ganz abgesehen davon, dass es dafür kein vernünftiges Substantiv gibt).

*Solidarität* ist die völlige Übereinstimmung und Einigkeit mit jemand und das damit verbundene unbedingte Zusammenhalten aufgrund gleicher Anschauungen und Ziele. Sinnverwandt sind Gemeinschaftsgeist, Gemeinwohl, Übereinstimmung, Verbundenheit, Zusammengehörigkeit, Zusammenhalt u. a. – zum Beispiel unter den Generationen.

Bezüglich der Nachhaltigkeit und Generationen-Solidarität, geht es aber in diesem Zusammenhang erst einmal um eine Pflicht der Älteren, so als ob sie bisher ungebührlich bevorzugt worden seien. Es heißt nämlich: Die Förderung des Lebensbedingungen älterer Menschen darf die Entwicklungschancen nachfolgender Generation nicht beeinträchtigen. Aus diesem Grunde werden Fragen des Alters grundsätzlich im generationen-übergreifenden Kontext behandelt (zitiert A. Kruse und E. Schmitt).

Dabei wird auch die Frage diskutiert, inwieweit die mittlere und junge Generation von den Potentialen des Alters profitieren kann, z. B. durch Beteiligung älterer Menschen an Erziehung und Bildung. Bei der Erziehung von kleinen Kindern dürfte übrigens die Großeltern-Generation, vor allem die Großmütter meist nicht unbeteiligt sein (siehe auch der Beitrag über Alter(n) und Geschlecht). Beim Bildungs-Beitrag sind ältere Menschen ohnehin gerne dabei, vorausgesetzt, sie dürfen auf eine auch „bildungs-beflissene“ Zuhörerschaft

hoffen, was nicht alle ehemalige Lehrer, Meister und Professoren aus ihren Berufs-Jahrzehnten als selbstverständlich erwarten.

- Das **fünfte Leitbild** schließlich stellt das *mitverantwortliche Leben älterer Menschen* heraus. Das muss man nicht besonders betonen, wenn man einen auch nur halbwegs objektiven Überblick über das Engagement des „dritten Lebensalters“ in Kommunen, Vereinen, in der Nachbarschaft u.s.w. hat. Tatsächlich sind hier Ältere aufgrund ihrer kognitiven (geistigen), lebenspraktischen und sozial-kommunikativen Kompetenzen einschließlich Zeit-Reserven unverzichtbar geworden.

Würde sich die ältere Generation aus diesen Gemeinschafts-Aufgaben zurückziehen, könnte dies das Aus für den wahrscheinlich größten Teil sozial entscheidender Bürger-Institutionen sein, wie viele Experten mutmaßen und die Verantwortlichen in den Gemeinden ohnehin schon seit Jahrzehnten besorgt registrieren.

Das dürfte sich in Zukunft noch intensivieren lassen (oder verschärfen, je nach Blickwinkel bzw. Geschick/Ungeschick der Verantwortlichen). Es ist also – gemäß dem fünften Leitbild – geradezu zwingend, dass „unsere Gesellschaft ältere Menschen in viel stärkerem Maße als mitverantwortliche Staatsbürgerinnen und Staatsbürger anspricht“ (Zitat).

Oder wie es Hannah Arendt in ihrer „Vita activa oder vom tätigen Leben“ 1960 ausdrückte: „Es geht darum, dass wir das Alter in die Mitte der Gesellschaft (Polis) holen und nicht an den Rand der Gesellschaft drängen“.

## Die große Alters-Wende

Zurzeit verlängert sich das Leben durchschnittlich um drei Monate pro Jahr, jedenfalls in der westlichen Welt. Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es dabei keine Anzeichen dafür, dass dieser einzigartige Lebensverlängerungs-Prozess in absehbarer Zeit enden wird. Dabei sind uns in den letzten 100 Jahren dank dieser Entwicklung bereits 35 zusätzliche Lebensjahre geschenkt worden.

Gerade die Phase des „jungen Alters“, die nach dem Ausscheiden aus dem Erwerbsleben beginnt, ist ein in der Menschheitsgeschichte einzigartiges Phänomen: biologisch, sozial, kulturell. Hier hat sich etwas Unglaubliches vollzogen, nämlich eine einzigartige Alters-Wende, deren positives Potential wir durch die Brille des Jugendwahns bisher kaum wahrgenommen haben.

So beginnt sinngemäß Prof. Dr. Thomas Druyen vom Institut für Soziologie der Universität Münster und vom Institut für Kultur und Medienmanagement der Freien Universität Berlin seinen Beitrag über „Die große Alterswende“ in der Beilage *„Aus Politik und Zeitgeschichte“* der Wochenzeitung *Das Parlament* 49-50/2005.

Die Fakten sind eindeutig und endlich einmal erfreulich, doch die Diskussion über das Altern könnte nicht widersprüchlicher sein. Sie reicht nach Druyen von apokalyptischen Vorstellungen des Zivilisationsuntergangs bis zu Visionen vom ewigen Leben. Wir haben es mit einer spektakulären und historisch einmaligen Gemenge-Lage zu tun. Das ist auch der Grund für die weit auseinander klaffenden Vorstellungen. Doch eines haben sie alle gemeinsam, warnt der Experte, der auch in der Wirtschaft eine führende Rolle einnimmt: eine dramatische Erwartungshaltung im Guten wie im Bösen.

„Denn der unaufhaltsame, sich von Tag zu Tag beschleunigende Verfall der Bevölkerung, die Überalterung unserer Gesellschaft, die graue Revolution wird das Antlitz Europas stärker verändern als die französische, die russische oder die osteuropäische Revolution, wird größere gesellschaftliche Veränderungen anrichten als der Erste und Zweite Weltkrieg zusammen“ (R. u. A. Tichy, 2001).

### **Bevölkerungs-Entwicklung und Altersstruktur aus demografischer Sicht**

Wir verdanken es der Demografie, der beschreibenden Erforschung der wirtschafts- und sozialpolitischen Bevölkerungsbewegungen, dass das Altern und

der Bevölkerungsrückgang als globale und unausweichliche Entwicklungen einer fundamentalen Wendezeit in unser Bewusstsein getreten sind, erklärt der Experte. „Es gibt verlässliche empirische Daten, ausgefeilte Analyse-Verfahren, spitzentechnologische Simulationen und brillante Prognosen der künftigen Bevölkerungsentwicklung: eine außergewöhnlich fundierte Informationsbasis“.

Doch die Gesellschaft steht ratlos vor diesem Phänomen und die Politik ist trotz vollmundiger Erklärungen genau so hilflos. Die niedrige Geburtenrate, die steigende Lebenserwartung, die veränderte Altersstruktur, alles ist sattem bekannt – aber offenbar nicht korrigierbar. Das Einzige, was uns ständig einnebelt, sind „plakative Worthülsen“, mit denen niemand etwas anfangen kann.

Dabei ist der grundlegende Zusammenhang klar, nämlich familiären Ursprungs, wie H. Birg in seinem Buch über „Die demographische Zeitenwende“ (2001) formulierte: „Dies ist die Fähigkeit und Bereitschaft der Menschen, über das eigene Leben hinaus zu denken, zu planen und darauf aufbauende Entscheidungen für die Zeit jenseits ihrer Lebensspanne zu treffen. Eines der wichtigsten Ergebnisse solcher Entscheidungen sind die Kinder, die die demographische Reproduktion einer Kultur gewährleisten“.

In diesem Sinne ist Demografie sowohl das mathematische Ergebnis individuellen und gesellschaftlichen Verhaltens als auch Ausdruck eines persönlichen Lebens- und Kulturbewusstseins. Bevölkerungsforschung ist keine Methode zur Manipulation, stellt Professor Th. Druyen fest, sondern ein wissenschaftliches Instrumentarium, das uns verlässliche Daten liefert, beispielsweise über gesellschaftliche Altersgruppen. Und wie der Fortgang aussehen wird, liegt nicht im politischen, sondern im persönlichen Ermessen jedes Einzelnen, der schließlich die familiären und zuletzt gesellschaftlichen, ja nationalen Rahmenbedingungen prägt.

## **Sieben Entwicklungstendenzen**

Wie sieht das Ganze nun aus wissenschaftlicher Sicht aus? Der Autor zitiert H. W. Opaschowski aus seinem Buch über den *Generationenpakt* (2004). Der führt bezüglich der Konturen einer älter werdenden Gesellschaft sieben Entwicklungstendenzen an:

- *Die Verjüngung*, also die Tendenz, jünger sein zu wollen als man ist und sich dementsprechend darzustellen.
- *Die Entberuflichung*, d. h. ein immer größer werdender Teil der Bevölkerung erlebt die Alterszeit ohne Berufstätigkeit.

- *Die Singularisierung*, d. h. der Anteil Alleinlebender im Alter nimmt zu und damit die Wahrscheinlichkeit eines späteren Hilfebedarfs.
- *Die Feminisierung*, denn infolge der höheren Lebenserwartung von Frauen wird die Alterspopulation eine Zwei-Drittel-Frauengesellschaft sein.
- *Die Hochaltrigkeit*, weil die Zahl der 100-Jährigen unaufhaltsam wächst.

1965 waren 265 Personen über 100, 1994 bereits 4.602 und 2025 werden etwa 44.000 Menschen über 100 Jahre alt sein (nach H.W. Opa-schowski, 2004).

- *Die Kinderlosigkeit*, also die eigentliche Ursache der demografischen Problematik, begründet in der nachlassenden Bereitschaft, Kinder zu bekommen und aufzuziehen.
- *Die soziale Ungleichheit*, d. h. die Differenz des Zukunfts-Beitrages zwischen Eltern und Kinderlosen, die dringend geschlossen werden sollte.

Hier schwingt vor allem ein Aspekt mit: Die Zahl derer, die ihren Beitrag zur gesellschaftliche Fortentwicklung leisten wollen, nimmt ab. Grund: „Je höher das Pro-Kopf-Einkommen, desto niedriger die Pro-Kopf-Geburtenzahl“ (nach H. Birg). Diese fatale Wechselwirkung zwischen wirtschaftlichem Fortschritt und sinkender Geburtenrate beginnt bereits in den 90er Jahren des 19. Jahrhunderts. Dabei war der Anfang durchaus sinnvoll und wurde von aller Welt nachgemacht, nämlich die Bismarck'sche Sozialversicherung, mit der sich die Lebensrisiken wie Krankheit, Unfall oder Tod von der Familie auf die Gesellschaft verlagert haben. Natürlich ist dies eines der größten politischen Leistungen der damaligen Zeit und des „Eisernen Kanzlers“, legte aber auch - wer konnte es wissen, manche mögen es gehnt haben -, den „psychologischen Grundstein“ einer über Jahrzehnte wachsenden Anspruchshaltung dem Staat gegenüber.

Denn wenn der Staat einspringt, automatisch, dann muss man sich nicht selber darum kümmern. Umgekehrt sind es aber damals wie heute in weniger staatlich abgesicherten Gesellschaften die Kinder, die einen im Bedarfsfalle unterstützen.

Wenn man aber aus sozialer Sicht keine Kinder braucht, dann wägt man Aufwand und Ergebnis sehr kritisch ab – und das Resultat haben wir gerade vor

uns, d. h. immer weniger Kinder und eine schwindende Geburtenrate bei zudem noch veränderter Altersstruktur (s. o.).

Ein Rentensystem lebt aber von Empfangenden und Zahlenden. Und hier droht die bekannte Schieflage: Deutschland würde ohne Zuwanderung von 1998 bis 2050 einen Bevölkerungsrückgang von 82,1 auf 50,7 Millionen Menschen erleben. Das könnte sich am Schluss sogar noch halbieren. Doch schon lange vorher, nämlich im Jahre 2010 könnte das deutsche Rentensystem endgültig kollabieren. Warum: Dann kommen auf 100 Erwerbstätige 80 bis 95 Rentner.

Das hat natürlich zu heftigen Diskussionen Anlass gegeben, wie man dieser drohenden Überalterung (neuer und durchaus origineller Begriff: „Unterjüngung“) der Gesellschaft mittels dringender Reformen von Alterssicherung, Tarifpolitik, Sozialhilfe, Zuwanderungsregelung, Steuergesetzgebung und Familienpolitik begegnen könnte. Eines allerdings ist immer noch außen vor, nämlich die

### **Falsche Vorstellung vom Alter**

Mit ihr verbinden wir nicht nur eine bestimmte Lebensphase, nämlich die Zeit nach dem Erwerbsleben, sondern auch eine spezifische Lebensform. Und da gibt es keine Diskussion: „Altsein“ ist negativ besetzt und steht für alles, was in unserer Gesellschaft nicht erstrebenswert ist: Vereinsamung, Armut, Krankheit, Einschränkung von körperlicher und geistiger Vitalität sowie Verlust an Schönheit und Gesundheit. Doch das, so mahnt Professor Druyen, entspricht schon lange nicht mehr der Realität. Am schlechten Image des Alters hat es aber nichts geändert – bisher.

Einen wesentlichen „Fehl-Beitrag“ dazu lieferten die Medien, bisher. Ihre Macht ist natürlich größer, als sie in „strategischer Bescheidenheit“ zugeben. Danach folgt das Marketing und das, was man eine Alltags-Kultur nennt.

Doch es gibt noch andere Faktoren, die in unserer Gesellschaft ungern gehört werden. Dazu gehört vor allem die Missgunst. Missgunst gegenüber einer eher abschätzig bis fast diskriminierend behandelten Bevölkerungsgruppe. Gemeint ist der relative Wohlstand jener Menschen, die sich in den Jahrzehnen nach dem Zweiten Weltkrieg ihr privates Vermögen erarbeitet haben und jetzt von einem Rentensystem profitieren, das allerdings zusammenzubrechen scheint. Dieser wirtschaftliche Kollaps wird natürlich von den Nachkommen als Last gesehen, und nährt die Befürchtung, dass die Älteren auf Kosten ihrer Nachkommen (gut) leben.

Spricht das jemand offen aus? Wahrscheinlich nur selten, das macht keinen guten Eindruck. Denkt es jemand? Wahrscheinlich viele, denn die Medien

bringen es zur Sprache, wenn auch zurückhaltend und sich auf einige selbst-ernannte „Anwälte der Generationen-Gerechtigkeit“ stützend. Auf jeden Fall entwickelt sich hier ein Konflikt-Potential zwischen den Generationen, das man nicht unterschätzen sollte.

### **Was ist zu tun?**

Als Erstes gilt es das Verständnis vom Alter und Älterwerden neu zu fassen, den heutigen Strukturen anzupassen, eine neue Logik des Sozialen, ja eine neue Philosophie der zweiten Lebenshälfte zu entwickeln, wie die Experten nahe legen. Es gilt Rahmenbedingungen zu schaffen, die ältere Menschen nicht ausgrenzen, sondern integrieren. Das Alter muss als Teil des Lebens verstanden werden, was nebenbei nicht nur an eine Jahreszahl gebunden ist und vor allem keine allgemein gültigen „Halbwertszeiten“ aufweist.

Das beginnt mit der überholten „Institutionalisierung des Lebenslaufs“. Der ist nämlich bestimmt vom gesetzlich festgelegten Ruhestand, also spätestens mit den von Bismarck festgelegten 65 Jahren, die inzwischen für einige sogar deutlich herabgesetzt wurden. Und im optischen Blickwinkel vom körperlichen Verfall geprägt.

Allerdings sind solche künstliche Markierungen auch wieder nicht völlig zementiert, zeigt doch die Geschichte, dass das Altersbild einem starken Wandel unterworfen ist und noch immer von den Bedingungen der jeweiligen Zeit abhängt. Oder wie die Experten es nennen: „Altersbilder sind Kommunikations-Konzepte“, auf jeden Fall keine menschheits-geschichtliche Konstante, sondern – wie alles auf dieser Welt – im Fluss.

### **Ein neues Verständnis des Alters**

Es gilt also ein neues Verständnis des Alters zu etablieren. Dazu gehört vor allem der Mythos, dass Älterwerden und Altsein für *alle* Menschen mit Krankheit und körperlichem sowie geistigem Verfall verbunden sind.

Doch Alter ist keine biologische Sackgasse, sondern unterliegt individuellen Gesichtspunkten, an denen auch das jeweilige Umfeld und die Gesellschaft beteiligt sind. „Altern ist kein Schockzustand, der durch einen äußerlich festgelegten Zeitpunkt eintritt, sondern ein lebenslanger Prozess, der sich für jeden Menschen anders gestaltet“, formuliert dies Thomas Druyen. Und er zitiert P. Laslett in seinem Buch „*Das Dritte Alter*“ (1995):

„Die Alten abzulehnen ist Selbsthass und eine Zurückweisung dessen, wozu man selbst unweigerlich werden muss.“ Und man könnte es noch härter formulieren, indem man sich an die Toten-Tafeln in den Bein-Häusern erinnert,



auf denen u. a. zu lesen ist: „Was Ihr seid, waren wir auch – was wir sind, werdet Ihr sein“.

Und einen weiteren Punkt gilt es zu beachten, und zwar ohne Ausnahme: Diskriminierungen treffen in der Regel bestimmte Menschen, Gruppierungen, Völker, Religionsgemeinschaften, ggf. ganze Nationen. Diskriminierungen gehen selektiv vor. Das erleichtert es den Tätern. Sie gehören ja nicht dazu, werden nie dazu gehören.

Doch bei der Alters-Diskriminierung sieht das ganz anders aus: Sollte einer älter werden, und wer will das nicht, gehört er eines Tages dazu, ohne Ausnahme, kein Pardon. Täter und Opfer werden also nicht in verschiedenen Lagern geboren, sie trennt nur die Zeit. Die Voreingenommenen von gestern werden zu den Opfern von morgen. Das können sie sich sogar recht genau ausrechnen, mahnen die Experten. Und sie fahren fort: Gibt es überhaupt einen größeren Undank dem Leben gegenüber, als das Alter in all seiner Unterschiedlichkeit, vor allem aber mit seiner neu geschenkten Zeit, zu ignorieren? Durch die aufmerksame Betrachtung des Alters unserer Mitmenschen bekommen wir doch erst eine Ahnung vom eigenen kommenden Alter. Diese Einsicht nicht als Kompass für die eigene Zukunft zu verwenden, ist nachgerade sträflich.

Deshalb wird sich an der Art und Weise, wie wir in den nächsten Jahren mit dem Alter und dem Altern umgehen werden, die Zukunftsfähigkeit unserer Zivilisation erweisen. In der Vergangenheit wurde das Thema hartnäckig verdrängt; man übersah die ewige Wiederkehr des Alterns in allen Generationen. Und man übersah die fast gnadenlose Gesetzmäßigkeit der Erkenntnis: „Wie ich das Alter heute bewerte und dementsprechend handle, werde ich einst selbst behandelt werden“ (Th. Druyen).

In diesem Sinne ist das Alter nicht nur ein gesellschaftlicher Einschnitt, sondern die existentielle Aufgabe für jeden, aus purem Eigennutz, von der sozialen Kompetenz und Verantwortung für die Gesellschaft ganz zu schweigen.

Die vermeintlichen Alten sind nicht die „Anderen“, es sind wir, demnächst, und zwar schneller als wir ahnen...

## **Folgeschwere Veränderungen im wirtschaftliche Lebenszyklus**

Das Problem ist vielschichtig und nicht nur psychologisch, sondern auch wirtschaftlich zu sehen. Und da kommt bereits ein Punkt, der nachfolgenden Generationen unfassbar sein dürfte, hoffentlich: die Reduktion der Lebens-Arbeitszeit.

Man kann natürlich das Ganze mit den gewonnenen Lebensjahren verrechnen, doch das dürfte nicht jeder so sehen und vor allem die Wirtschaft in Zukunft kaum verkraften. Denn die Verringerung der Beschäftigungsquote von Männern zwischen 55 und 64 Jahren in praktisch allen großen Industriegesellschaften der westlichen Welt von 1970 bis 1988 ist bezeichnend und lässt sich auf den Satz reduzieren: Fast die Hälfte aller Erwerbstätigen – in einigen Nationen etwas mehr, in den anderen weniger – verlässt mit Anfang 50 den Arbeitsmarkt, für immer. Damit reduziert sich die Lebens-Arbeitszeit praktisch auf einen Zeitraum von etwa 30 Jahren vom 24. bis zum 54. Lebensjahr.

Sicherlich und wie erwähnt: Dem stehen 30 gewonnene Jahre des dritten Lebensalters gegenüber, der „Ruhestand“. „So nutzbar die letzte Altersphase auch für die Zukunft ist, die Tatsache, dass die Lebens-Arbeitszeit ihre zentrale Stellung in unserem Leben und in unserer Gesellschaft zu verlieren droht, wird bis jetzt beängstigenderweise kaum wahrgenommen“, mahnt Druyen.

### **Das alte gesellschaftliche Fundament löst sich auf**

In Jahrtausenden der menschlichen Zivilisations-Entwicklung waren Lebens-Rhythmus und Gesellschafts-Gestaltung eng miteinander verzahnt. Das lag nicht zuletzt an der hohen Sterblichkeitsquote von Kleinkindern und Müttern. So etwas stellt Bedingungen, an denen kein Volk vorbeikommt. Und wer älter werden durfte, der galt als einzigartige Quelle von Erfahrung und Weisheit, was vor allem während periodischer Epidemien unersetzlich war, in denen große Teile der Bevölkerung vernichtet wurden, von langen Kriegszeiten ganz zu schweigen.

Das änderte sich in den letzten 200 Jahren im Rahmen der bekannten technologischen und wissenschaftlichen, insbesondere aber industriellen Revolutionen. Jetzt prägte sich ein neues Muster von Arbeit, Familie, Freizeit, Geschäft, Hobby und Ruhestand ein. Und genau dieses Fundament „verinnerlichter Orientierung und Gewohnheiten“ befindet sich derzeit im Zustand schleichender Auflösung. Wir stehen am Anfang einer neuen Zeit-Dimension, vor allem geprägt von der Veränderung der Lebensarbeit und des Dritten Alters.

### **Völlig neue Lebensmuster**

Eng damit verknüpft sind die veränderten Familien- und – wie es die Experten nennen –, Reproduktions-Gewohnheiten. Tatsächlich sinken die Bevölkerungszahlen am stärksten in den ökonomisch am weitesten fortgeschrittenen Gesellschaften. Dabei sind völlig neue Lebensmuster noch gar nicht berücksichtigt, oder wie es Th. Druyen konkretisiert:

„60-Jährige Eltern mit Kleinkinder; Kinder aus unterschiedlichen Ehen, die 30 Jahre ältere Brüder und Schwestern haben; Männer und Frauen, die mit oder ohne Sexualkontakt in einem beliebigen Lebensalter beschließen, ein Kind zu zeugen; Großmütter, die ein Kind gebären, das aus einer Eizelle der Tochter stammt u.a.m.“ Das soll keinem Werturteil unterliegen, es muss einfach registriert und in die kulturelle bzw. gesellschaftliche Entwicklung miteingerechnet werden.

## **Die Verleugnung des Todes**

Dazu gehört übrigens auch die „Verleugnung des Todes“. Der Tod war ohne Zweifel das zentrale Thema aller Kulturen, oberste Bemessungsgrenze von Zeit und Leben und damit Ordnungsfaktor in der Wahrnehmung des Lebenszyklus. Natürlich sahen die individuellen Strategien ganz unterschiedlich aus: Verdrängung, Demut, Flucht, Bekämpfung. Doch als Einziger besaß er die Qualität der Gewissheit.

Das hat sich zwar letztendlich nicht geändert, aber ein wenig verschoben, wobei die Marketing-Strategie „forever young“ zwar derzeit nicht die wichtigste, aber doch lautstärkste Komponente darstellt, wenn man den riesigen Dienstleistungssektor gegen Alter, Krankheit, Übergewicht und Sorgen in Erinnerung ruft.

„Hierbei stört der natürliche Tod natürlich außerordentlich und wird deshalb schlicht entsorgt“, fasst Thomas Druyen die laufenden Kampagnen ironisch zusammen. Dabei bleibt die Frage offen, ob es immer gut ist, was wir uns (scheinbar) alles an Träumen zu erfüllen vermögen.

Deshalb kommt die alte Weisheit durchaus gelegen: Wenn wir lernen wollen, wie man stirbt, müssen wir erst einmal lernen, zu leben“ (nach C. Goldmann).

## **Bewusstseins-Veränderung als Schlüssel zur Lösung**

„Erst wenn wir das Potenzial der großen Alters-Wende begriffen haben, eröffnet sich uns der eigentliche gesellschaftliche Zusammenhang, nämlich die Zukunftsfähigkeit unserer Kultur und unserer Werte-Gemeinschaft. So lange alles, das gesamte menschliche Leben und Handeln, ökonomischen und monetären Prinzipien unterworfen wird, haben wir keine Chance auf Gesundung“, folgert Thomas Druyen.

Es geht nach seiner Ansicht keineswegs um eine Verschwörung der Alten oder gar ein „Methusalem-Komplott“, sondern die Etablierung eines wertvollen Altersbildes, zudem alle(!) Generationen beitragen können und von dem auch dann alle profitieren werden. „Erst wenn wir das Altern als einen lebenslange

Prozess mit Stärken und Schwächen verinnerlicht haben, wenn wir echte Freude über die fast 30 Jahre gewonnener Lebenszeit empfinden, werden wir aufhören, Millionen Menschen auszugrenzen und uns von den Ketten eines unheilvollen Jugendwahns losreißen (...) und nicht unrettbar in jene spätkapitalistische Falle geraten, die uns alle zu Produzenten und Produkten degradiert.

So seltsam es einigen auch erscheinen mag: Zu Beginn des 21. Jahrhunderts ist das Alter das Nadelöhr, durch das wir zu neuen und besseren Einsichten gelangen können“, schließt der Soziologe und Wirtschaftsfachmann Professor Dr. Thomas Druyen seine lesenswerten Beitrag.

## Vorurteile über das Altern und Alter

Was die Menschheit seit jeher und unsere Zeit und Gesellschaft im Besonderen charakterisiert, sind so genannte Stereotype, also Vorurteile, Klischees, unreflektiert übernommene Vorstellungen, sind nichts-sagende, abgegriffene sprachliche Begriffe, die man gedankenlos im Munde führt, ohne ausreichend informiert zu sein (oder gar sein zu wollen!). Davon gibt es eine wachsende Zahl – und die hinterlässt einen gründlichen Schaden, wo, wann und wie auch immer.

Zu den hartnäckigsten Vorurteilen gehören die so genannten Alters-Stereotype. Oder auf Deutsch: Alle altern gleich und sind gleich „alt“ im negativen Sinne. Vorurteile haben zwar ohnehin keinen realen oder gar fundierten Hintergrund, aber die Alters-Stereotype gehören mit zu den grotesksten Verzerrungen.

Das hört sich zwar jetzt sehr vorwurfsvoll an, ist aber im Grunde ein Informations- und Handlungs-Defizit von uns allen, die wir einmal jung und dann in den besten Jahren waren und irgendwann einmal altern, um schließlich alt zu sein. D. h. die Bedeutung der Alters-Stereotype zu erkennen und realistisch zu modifizieren ist unser aller Aufgabe.

Natürlich gibt es auch da Unterschiede im Sinne von „je einfältiger, desto enger im Geiste“, also einschließlich Vorurteile. Aber das ist wiederum eine ganz natürlich Entwicklung bzw. Aufteilung in der Bevölkerung, damit muss man leben lernen bzw. – wenn die Möglichkeit gegeben ist – korrigierend eingreifen, und zwar „leidenschaftslos und beharrlich“.

Was hat es nun mit den Alters-Stereotypen im Speziellen auf sich? Erst einmal eine überraschende Erkenntnis, die bei einigem Nachdenken aber jeder bestätigen kann: „Keine Altersgruppe weist im gesamten Lebenslauf so große Unterschiede in ihren körperlichen und psychischen Merkmalen zwischen ihren eigenen Mitgliedern auf wie die Gruppe der Alten“, beginnen Frau Professor Dr. Sigrun-Heide Filipp und Frau Dr. Anne-Kathrin Mayer vom Fachbereich Psychologie der Universität Trier ihren Beitrag in der Beilage *Aus Politik und Zeitgeschichte* der Wochenzeitung *Das Parlament*, Dezember 2005.

In der Wissenschaft hat sich deshalb in den letzten Jahrzehnten das Bild und damit der Begriff vom „differentiellen Altern“ eingebürgert. Differenziert heißt aber nichts anderes als unterschiedlich und in diesem Fall individuell, auf jeden Einzelnen zugeschnitten. Wie äußert sich das nun in der Alltags-Psycho-

logie, was hat das für Konsequenzen für den Umgang mit dem Alter, dem Altern und den älteren Menschen?

### **Zur Alltags-Psychologie des Alterns**

Bei den meisten Vorstellungen und im Alter allemal sind bei solchen Bewertungen auch Gefühlsreaktionen beteiligt; deshalb regen solche „allgemeinen Altersbilder“ nicht nur Information, Wissen, persönliche Kenntnisse an, sondern immer auch Gemütsregungen, nicht zuletzt im Sinne von Hoffnungen oder Befürchtungen (schließlich trifft es jeden).

Hilfreich sind dabei die vielfältigen Aspekte des öffentlichen Lebens und unserer Kultur. Beispiele: Die Medien, die Werbung, die politischen Vorgaben (vor allem die Reden, die gehalten werden, oder auch nicht), aber auch die schönen Künste, die Literatur, Film und Fernsehen. Deshalb die unverzichtbare Frage:

Wird in diesen vielschichtigen Bereichen das Alter und Altern sowie schließlich Altsein überhaupt zum konkreten Thema oder etwa nur versteckt codiert? Und dann ganz wichtig: In welchen Zusammenhängen kommt eigentlich das Alter zur Sprache, in welchen Rollen und mittels welcher „typischer“ Merkmale älterer Menschen?

Beispiele: Dominieren Hinfälligkeit, Multimorbidität (Mehrfach-Erkrankungen), Alzheimer-Demenz, Pflegebedürftigkeit, Behinderungen, Kostenfaktoren u. a. die Szene, was sich dann auch in abfälligen Bemerkungen äußern kann wie „Kukidents“ oder „Gruffies“? Oder gibt es sogar „Spitznamen“ auf der Grundlage (wirtschaftlicher) Neid-Reaktionen, beispielsweise „Whoopies“ (Well-Off Old People)?

Nun ist nicht alles nur negativ neu. Der Zustand „alt“ wird schon seit Generationen mehr oder minder automatisch mit bestimmten Eigenschaften verknüpft, die den Betroffenen alleine auf Grund ihres Alters zugeschoben werden, unabhängig von individuellen Besonderheiten (z. B. „alt und vergesslich“). Das heißt natürlich auch, dass in solchen Stereotypen oft das berühmte „Körnchen Wahrheit“ steckt. Deshalb lehnen die Wissenschaftler die Stereotypisierungen nicht von vorne herein als „falsche Urteile“ ab. Von nichts kommt nichts, das muss schon zugestanden werden.

Und wer sich eine Stereotypisierung, also ein Vorurteil angeeignet hat, der findet es natürlich dauernd bestätigt. Das ist eine alte psychologische Erkenntnis. Man sieht vor allem das, was man meint zu wissen oder gar wissen will. Und in Bezug auf die Alters-Stereotype muss ohnehin mit einer so genannten hohen Änderungs-Resistenz gerechnet werden, wie die Psychologen sagen.

Oder auf Deutsch: Es tut sich lange nichts, das bleibt erst einmal so, wie man es sich schon früher vorgestellt hat, z. B. „alt bleibt alt“.

Das wäre erst einmal hinnehmbar, doch Stereotype prägen auch den alltäglichen Umgang, ja können sogar die Informationen steuern. Damit haben die alten Menschen natürlich schlechte Karten und es wird ihnen wenig Trost bedeuten, dass die „gedankenlosen Verursacher“ der jüngeren Generation einmal in dieselbe Misere geraten. Deshalb ist die Forschung gefordert, hier zumindest nach und nach entsprechende Daten zu sammeln und korrigierend einzugreifen, beispielsweise mit Unterstützung der Medien.

### **Der feine Unterschied zwischen dem realen und „gefühlten“ Alter**

Das heißt aber, man muss sich auf einige wissenschaftliche Grundelemente einigen. Das beginnt mit der banalen, aber nicht unwichtigen Frage: Wann fängt eigentlich das „Altsein“ üblicherweise an? Üblicherweise deshalb, weil es hier weniger darauf ankommt, was die Wissenschaft entscheidet, sondern was die Allgemeinheit für zutreffend hält. Entscheidend ist – wie einmal ironisch vermerkt wurde – nicht die Meinung des Lehrstuhls an der Universität, sondern die „Abstimmung der Füße“.

In der Allgemeinheit beginnt also das „Altsein“ – gemäß einer demoskopischen Umfrage vor etwa 20 Jahren – bei Frauen im Mittel mit 56, bei Männern mit 59 Jahren. Jüngere werden nicken und sagen, das kann man so lassen. Ältere werden hier verneinen, wenn nicht gar entmutigt bis verstört reagieren, manche auch (hilflos) empört.

Tatsächlich: Befragt man ältere Menschen selber, so verschieben sich diese Grenzen, selbstverständlich nach oben, und zwar kräftig. Bei denjenigen, die selber schon im „dritten Lebensalter“ stehen, beginnt das Altsein im Mittel mit 72 Jahren. Gleichzeitig – so die Erkenntnisse der Wissenschaftler – stuft sich kaum einer der Befragten selber als „alt“ ein. Oder aus dem Alltag: „Alt sind nur die anderen!“

Das ist nun aber keine Ironie, das ist eine durchaus zu respektierende Erkenntnis, nämlich dass es tatsächlich einen Unterschied gibt zwischen dem „realen“ und dem „gefühlten Alter“. Und diese Diskrepanz zeigt sich vom mittleren Erwachsenenalter an nach oben fast durchgängig in einer *Unterschätzung*, und zwar umso stärker ausgeprägt, je älter man selber ist. Oder konkret: Eigentlich fühlt man sich jünger als das Alter im Ausweis nahe legt...

Dabei wird das Altern von Männern und Frauen offenbar mit zweierlei Maß gemessen, zu Lasten des weiblichen Geschlechts. Das hängt einerseits damit zusammen, dass die Charakteristika des Alterns und des Alters bei einer Frau

negativer bewertet werden als beim Mann. Das kann jeder in seinem Umfeld selber nachprüfen, alleine am Beispiel der grauen Haare (bei einer Frau in der Regel als negatives Alters-Kriterium abgetan, beim Mann als „graumeliert = angegraut“ als besonders interessant empfunden). Und das findet sich noch bei einer ganzen Reihe weiterer Aspekte.

Unter diesen negativen Einschätzungen dominieren vor allem Vorstellungen des Alters als Phase körperlicher Funktionseinbußen, als Krankheit und Gebrechlichkeit. Auch werden ältere Menschen als weniger flexibel und lernfähig wahrgenommen. Gerade geistiger Abbau und der früher häufig gebrauchte Begriff der Senilität = „verschrobene Greisenhaftigkeit“ gelten als unvermeidliche Begleiterscheinungen des hohen Alters.

Außerdem wird den älteren Menschen die Fähigkeit abgesprochen, noch bedeutsame berufliche und gesellschaftliche Rollen einnehmen zu können (was die Lage am Arbeitsmarkt deutlich widerspiegelt). Und schließlich die Demenz-Befürchtungen mit dem Stichwort „Alzheimer“. Das alles ist zwar nicht falsch, hat aber einen verhängnisvollen Nebeneffekt: Das unbewusste Akzeptieren dieser Alters-Stereotype führt dazu, dass man es den Betroffenen häufiger unterstellt, als der Realität entspricht (und dies nicht nur von Laien, auch bei Pflegekräften und sogar Ärzten). „Eine Oma“ ist eine Oma, und zwar nicht nur wegen ihres Alters und weil sie Enkel hat, sondern weil alle Oma's eigentlich gleich seien, meint man zu wissen. Kein Wunder, dass sich eine Oma dann auch wie eine Oma fühlt und gibt und im Rahmen ihres eingeschränkt denkenden Umfeldes sogar gut daran tut, vom Oma-Stereotyp nicht allzu sehr abzuweichen.

Es gibt aber natürlich auch positive Aspekte des Altersbildes. Dazu gehören – wie schon erwähnt – beispielsweise Merkmale wie Weisheit und Lebenserfahrung, aber auch Zuverlässigkeit, moralische Integrität, Verlässlichkeit, Prinzipientreue und Freundlichkeit. Und da die Älteren weder im Beruf noch in der Familie noch ernstere Verpflichtungen haben, werden sie auch als zumeist unabhängig beschrieben (oder gar beneidet). Manche der Eigenschaften allerdings haben auch einen leicht ironischen Unterton.

Das ist natürlich nicht in jeder Gesellschaft gleich. Es gibt Kulturen und Völker, die auf solche Eigenschaften angewiesen sind (früher allemal, als man die Erfahrung nicht speichern konnte, sondern auf mündliche Überlieferungen angewiesen war). Heute ruft man alles aus dem Internet ab, hat aber natürlich auch so seine leisen Zweifel, ob man hier nicht lediglich mit einer Flut von schwer einschätzbaren Informationen abgefüttert wird („Daten-Müll“), während sich nachhaltig und gewissenhaft erarbeitetes Wissen und vor allem Weisheit per Tastendruck wohl kaum nutzbar machen lassen. Einige Eigenschaften sind in unserer Zeit und Gesellschaft ohnehin ein wenig aus der Mode gekommen. Das beklagt zwar jeder, hält sie aber trotzdem für letztlich unzeitgemäß



und überholt (bis es ihn einmal mit voller Wucht selber trifft, dann beginnt die Klage, wenn auch selten das Nachdenken).

### **Altsein ist eine psychosoziale Entwicklung und keine verbindliche Definition**

Auf jeden Fall wird eines deutlich: Altsein ist eine psychosoziale Entwicklung und keine verbindliche Definition. Das Bild vom älteren Menschen verändert sich mit dem eigenen Alter. Natürlich auch mit der eigenen gesellschaftlichen und beruflichen Position, was für die Mittel- und vor allem Grundsicht in der Tat ernstere Folgen zu haben pflegt, räumen die Psychologinnen S.-H. Filipp und A.-K. Mayer ein.

Insgesamt scheint sich aber doch ein differenzierteres Meinungsbild auszuformen, das verschiedene Subtypen (Untertypen) älterer Menschen mit unterschiedlichen Eigenschaften enthält. Ja, es werden sogar positive und negative Subtypen konstruiert, so genannte „Archetypen (Urbilder) des Alterns“. Beispiele in positiver Hinsicht: elder statesman, liebevolle Großmutter und im negativen „Griesgram“, „Sauerampfer“.

Allerdings scheinen die negativ getönten Altersbilder zu überwiegen. Entsprechende Forschungen ergaben, dass man älteren Menschen weniger Kompetenz und Attraktivität zuschreibt als jüngeren und auch nicht so gerne mit ihnen in Kontakt tritt.

Das ist aber nicht nur „böser Wille“. Es hat auch etwas mit der unterschweligen (konkret: unbewussten) Wahrnehmung des Wortes „alt“ zu tun. Sie ruft nun einmal überwiegend negative Assoziationen (Gedanken-Verbindungen) hervor und wird auch durch entsprechende Gedächtnis-Experimente gestützt, die besagen, dass negative Informationen besser behalten werden als positive. Das Wort „alt“ mit seinen nun einmal bedenklichen Konsequenzen macht sich ja auch nicht an einzelnen Individuen fest, sondern signalisiert: So geht es uns eines Tages allen... (Die Autorinnen erwähnen in einem Nebensatz die auf den ersten Blick amüsanten, aber dann doch nachdenkenswerten Untersuchungsergebnisse an Studenten, bei denen jene Gruppe, die sich theoretisch, aber intensiv mit Alters-Folgen beschäftigte, anschließend langsamer über den Flur lief als eine Vergleichsgruppe mit anderem Diskussions-Thema...)

Und dann darf man nicht vergessen, dass die automatische Verknüpfung von „alt“ und „negativ“ auch die Älteren selber betrifft. Wer hier längerfristig „pessimistisch programmiert wird“ (psychologisch gesprochen: bei dem negative Aspekte des Altersstereotyps aktiviert worden sind), reagiert in der Tat selber mit einer ungünstigen Meinung über die geistige Leistungsfähigkeit im höheren Lebensalter. Es fehlt nicht nur jeglicher Optimismus, sondern auch

eine neutrale Beobachtungs- und Beurteilungsgabe, die ein deutlich positiveres Meinungsbild ergeben würde. Die Konsequenzen – seelisch, geistig, psychosozial – liegen auf der Hand.

Tatsächlich weiß man schon seit Jahrtausenden und seit einem Vierteljahrhundert auch wissenschaftlich fundiert, dass ein negatives Alters-Stereotyp in ein Verhalten münden kann, das sogar alters-diskriminierend zu werden droht. Oder konkret: Auf diese Weise werden den Älteren (und nicht einmal nur den Alten) ihre legalen Ansprüche genommen, und das noch möglichst mit harten Erläuterungen garniert. Dies betrifft vor allem das Wirtschaftsleben. Die geringe Erwerbsbeteiligung der über 55-jährigen gerade in unserem Land spricht Bände.

Diese ungute Entwicklung mildert auch nicht der Umstand, dass die Älteren durch die gängige Alters-Stereotypisierung nicht auch noch jene Probleme haben, die andere, z. B. ethnische Gruppen tragen müssen. So findet sich – zumindest derzeit, wer weiß, was kommt –, nicht offenkundig die Neigung, sich von den „Alten“ in feindseliger Weise abzugrenzen. Auch sind die Kontakte innerhalb der Familie in der Regel intensiver, als die öffentliche Klage vermuten lässt. Allerdings auch nicht nur aus gutem Willen heraus, sondern weil – wie mehrfach erwähnt – sich jeder selber ausrechnen kann, dass er einmal alt (und hilfsbedürftig) wird. Und weil auch viele ältere Menschen inzwischen begriffen haben, dass sie ihre wirtschaftlichen Möglichkeiten gerade für die Jüngsten durchaus interessant, weil spendabel einsetzen können.

### **Subjektive und objektivbare Fehl-Strategien**

Die Psychologen versuchen nun nach und nach das Problem aus ihrer Sicht in den Griff zu bekommen – vorbeugend. So reicht es aus ihrer Sicht nicht, dass ältere Menschen nur über mangelnde Kontakte klagen. Es genügt auch nicht, die Älteren darauf hinzuweisen, Kontakte auch selbstständig zu suchen und sich nicht gleich resigniert zurückzuziehen. Die Psychologen wollen wissen, was den Älteren die Kontakte so schwer macht, auf die sie dann traurig verzichten müssen, aber nicht zwingend.

Tatsächlich scheinen – laut entsprechender Experimente – Ältere im Gegensatz zu jüngeren Menschen eher geneigt zu sein, Probleme, die sich im Verlauf eines Gespräches ergeben, auf ihre eigenen Defizite, ja ihre Inkompetenz zurückzuführen. Das hat beispielsweise zur Folge, dass sie sich aus sozialen Kontakten schneller zurückziehen und damit – gleichsam durch Trainingsverlust – ihre kommunikativen Fähigkeiten nicht in Übung halten. Jüngere denken darüber weniger nach, bleiben in Kontakt und dadurch auch im Training. Ältere halten sich eher zurück und beschleunigen damit nicht nur ihre geistigen, sondern auch körperlichen Alterungsprozesse. Und das wird

zum Teufelskreis und nährt die Alters-Stereotypen, warnen die Expertinnen S.-H. Filipp und A.-K. Mayer.

Außerdem reicht es auch nicht, diese Erkenntnisse von Position, Bildung und Kompetenz abhängig zu machen, oder kurz: Ältere Gesprächspartner mit entsprechendem Niveau haben diese Probleme seltener oder gar nicht. Die Mehrzahl der Menschen gehört nun einmal der Mittel- und Grundschicht an, und das besagt, dass sie über weniger Kompetenz und Souveränität verfügen.

Und schließlich gilt es einen weiteren Faktor zu bedenken, von den Psychologen als „Abhängigkeits-Unterstützungs-Muster“ bezeichnet. Er ist dadurch gekennzeichnet, dass beispielsweise die Pflegekräfte bei ihren alltäglichen Verrichtungen auch dann helfend eingreifen, wenn die Älteren gar keine Hilfe benötigen. Wiederum der gleiche Effekt: vielleicht bequemer für die „Bedienten“, aber auch ein folgenreicher Trainingsverlust.

Oder das „Unabhängigkeit ignorieren-Muster“: Danach erhalten jene Älteren, die ein hohes Maß an Selbstständigkeit zeigen bzw. keine oder seltene Hilfe in Anspruch nehmen, viel weniger Aufmerksamkeit oder gar Anerkennung. Ja, ihr selbstständiges Verhalten wird gelegentlich sogar noch unterbunden. Auf diese Weise wird – lernpsychologischen Gesetzmäßigkeiten folgend – un-selbstständiges Verhalten gefördert, ja aufgebaut und selbstständiges verlernt oder unterdrückt.

„Züchten wir demzufolge alte, hilflose Menschen?“ Natürlich nicht, aber solche Verhaltensweisen sind nun einmal im Ansatz an das negative Altersbild gekoppelt, das wir alle haben, und nicht nur Pflegekräfte. Es gilt deshalb die individuellen Kompetenzen und die Selbstständigkeit älterer Menschen zu erkennen, zu respektieren (ohne gleich pflegerisch „beleidigt“ zu sein), ja zu unterstützen, um das Selbstwertgefühl und die Alltagskompetenz zu erhalten, fordern die Experten.

Das ist nun in der Tat ein ganz anderer Aspekt als die vielfältige Klage, alten Menschen würde nicht die notwendige Hilfe zuteil. Es ist halt alles viel komplexer und wird vor allem durch die erwähnten Alters-Stereotype noch schwieriger. Denn es gilt nicht nur für alte, sondern auch für jüngere Menschen die bekannte Regel: Je mehr das Geschehen meinen Vorstellungen entspricht, desto weniger muss ich umdenken und desto eher kann ich alten (bequemen?) Regeln folgend vorgehen.

Dabei zeigt die Altersforschung eindrucksvoll, wie viele Gesichter das Alter aufweist. Und dies, obgleich in den Köpfen der Menschen überwiegend negativ fixiert. Das wirkt sich natürlich – entgegen der Realität – auf den Umgang zwischen jung und alt außerhalb der Familienbeziehungen nachteilig aus. Wer könnte hier nützlich einspringen?

## Die (Fernseh-)Werbung könnte helfen

Mit an erster Stelle steht, auch wenn es sich nicht glaubwürdig anhört, die Werbung, erläutern Frau Professor Sigrun-Heide Filipp und Frau Dr. Anne-Kathrin Mayer. Zwar hält sich jeder für „werbe-resistent“ und behauptet, sein Meinungsbild und damit seine Handlungsmuster nur nach eigenem, unbeeinflusstem Gutdünken abzuwägen. Doch die Wirklichkeit sieht anders aus, da braucht es keine große Diskussion. Wir leben im Zeitalter der Werbung und die Werbung macht mit uns nicht gerade was sie will, aber viel mehr, als wir uns eingestehen.

Allerdings auch im positiven Sinne, und vor allem im Fernsehen und dort wiederum besonders in den Serien, wo man umzudenken scheint. Denn es werden die negativen Aspekte des Alters wie Krankheit und Gebrechlichkeit im Vergleich zu früher deutlich weniger herausgestrichen. Dafür räumt man der sozialen Integration der Älteren mehr Raum ein – wohl nicht zuletzt (wenn auch nicht allzu laut artikuliert) wegen ihrer finanziellen Ressourcen. In zunehmenden Maße wird aber Letzteres sogar offen vermerkt, und das bekanntlich aus gutem Grund („die Älteren sind reicher als man bisher dachte...“).

Doch es ist auch hier vor naivem Optimismus zu warnen, geben die Fachleute zu bedenken. Denn Stereotypisierung bleibt Stereotypisierung und es gibt auch „positive Vorurteile“, die den Betroffenen keinen Gewinn bringen. Dazu gehören beispielsweise unzulässige Verallgemeinerungen, die sich natürlich im Alltag ständig widerlegen lassen, besonders wenn man ein zu „rosiges“ Bild durchzudrücken versucht. (Das gleiche Problem bei den psychisch Kranken: Jeder weiß, dass es ein Viertel der Bevölkerung trifft und dass die überwiegende Mehrzahl weitgehend unauffällig bleibt; doch eine einzige Nachricht über einen „geisteskranken Täter, der danach in eine Fachklinik eingewiesen werden musste“, wirft alle Bemühungen um Objektivität über den Haufen.)

## Den Kompromiss suchen

Deshalb kann ein zu positives Bild des Alters auch negative Konsequenzen nach sich ziehen. Es belastet nämlich ältere Menschen mit einem übermäßigen Erwartungsdruck. Jetzt haben sie so zu sein, wie man sie sich neuerdings überzogen positiv vorstellt. Das wollten sie nie, das können sie nicht, das bedrückt sie nur. Vor allem beraubt es sie ihrer Individualität und menschlichen Einzigartigkeit, die auch in den Nachteilen des höheren Lebensalters ihren Stellenwert haben.

Schließlich lassen die neuen Aspekte des „medialen Altersbildes“ (also das, was die Medien als neues Altersphänomen gleichsam zur Pflicht-Einstellung

machen) die notwendige ausgewogene Sicht des Alter(n)s vermissen. Die Kritiker meinen: wie zu erwarten. Denn zumindest bei bestimmten Medien sei – naturgegeben und nicht korrigierbar, der Konkurrenzdruck trage das seine bei –, nicht die Ausgewogenheit, sondern der Neuigkeits-Wert, wenn nicht gar die Sensation gefordert. Das hat seinen Preis, wir sehen, lesen und hören es jeden Tag.

Das geht im Übrigen auch in der gerade gängigen (und finanziell einträglichen) „Anti-Aging-Ideologie“ auf, so als ob man gegen das Altern und Alter langfristig erfolgreich kämpfen könnte und dabei auch noch Gewinnchancen hätte. Da ist der leicht abgewandelte Begriff „Pro-Aging“ viel trostreicher und vor allem effektiver. Denn das Altern ist – so oder so – mit unabwendbaren Verlusten verbunden, da führt kein Weg daran vorbei. Wenn man sich aber nicht vertrotzt dagegen stemmt, sondern den Alterns-Prozess durch eine vernünftige Einstellung und angepasstes Handeln zu optimieren versucht, dann lassen sich auch die unabwendbaren seelischen, körperlichen und psychosozialen Defizite befriedigend kompensieren.

Es ist also nicht zweckmäßig, das derzeit herrschende negative Alters-Stereotyp in unseren Köpfen durch ein ausschließlich positives zu ersetzen. Stattdessen gilt es die Vielfalt der Alterns-Verläufe und die großen Unterschiede zu berücksichtigen und die Kontakte zwischen Jung und Alt außerhalb der Familie zu fördern und zu pflegen. Das ist aber nur dann erfolgreich, wenn die dafür notwendigen Kenntnisse über Alter und Altern frühzeitig vermittelt und verankert werden, d. h. schon in den schulischen und außer-schulischen Lehrplänen. Und hier vor allem in der Betonung auf die Individualität eines jeden Einzelnen von uns, der ja auch einmal alt werden will. Denn niemand will nur Repräsentant einer Gruppe sein, z. B. der „Alten“, jeder hält sich für etwas Besonderes, nicht etwas Großartiges, aber etwas Eigenständiges, und das zu Recht, mahnen die Autorinnen.

## **Die Wahrnehmung von Altern und Alter der Realität anpassen**

Zentrales Bildungsziel (und nur darum handelt es sich in diesem Fall, nämlich um die Entwicklung der emotionalen Intelligenz bzw. der „Gemüts-Bildung“) ist der behutsame Umgang der Menschen untereinander. Und die Wahrnehmung des Gegenüber als individuelles, d. h. wörtlich unteilbares und einmaliges Geschöpf. Das hört sich erst einmal verstiegen an, ist aber angesichts dieser Aufgabe berechtigt. Konkret heißt dies, dass jeder Mensch versuchen muss in der Begegnung mit dem Alter und im Umgang mit dem eigenen Älterwerden sich der eigenen Stereotypisierungs-Gefahr bewusst zu werden, sich ständig an der Wirklichkeit zu überprüfen. Oder konkret: Drohe ich wieder einmal der Gefangene meiner Vorurteile zu werden, weil es erstens alle so machen und zweitens weil es außerdem bequemer ist...?

Nur wenn es uns gelingt, in diesem Punkt ständig an uns zu arbeiten, können wir und alle anderen langsam, dafür aber hoffentlich zukunftssträftig den vielen Gesichtern des Alters angemessen begegnen – und damit auch eines Tages unseres eigenen, schließen die Psychologinnen Prof. Dr. S.-H. Filipp und Dr. A.-K. Mayer ihren interessanten Beitrag.

## Altern, Alter und Geschlecht

Altern und Alter ist zweifellos ein Thema der Zukunft. Und hier wird sich noch etwas Interessantes in den Vordergrund schieben, was bisher kaum Beachtung fand, jedenfalls im deutschsprachigen Bereich, nämlich *Alter(n) und Geschlecht*.

Das ist ein noch weitgehend unbeforschtes Gebiet, wie Frau Professor Dr. Gertrud M. Backes, Expertin für Soziale Gerontologie an der Universität Kassel, Fachbereich Sozialwesen, in ihrem Beitrag über *Alter(n) und Geschlecht: ein Thema mit Zukunft* in der Beilage „*Aus Politik und Zeitgeschichte*“ der Wochenzeitung *Das Parlament* beklagt – mit Recht. Allerdings nur für den deutschsprachigen, nicht für den so genannten anglophonen Bereich, vor allem Großbritannien, USA und Kanada, aber auch die skandinavischen Länder (Stichwort: Gender und Ageing); dort ist die Forschung schon erfreulich fortgeschritten.

Glücklicherweise lassen die bisher in Deutschland, Österreich und der Schweiz erarbeiteten Erkenntnisse die Schlussfolgerung zu, dass es keine großen Unterschiede gibt, jedenfalls nicht in der westlichen Welt. Nachfolgend deshalb eine kurz gefasste Übersicht zum Thema Gerontologie und Alter(n)s-Soziologie einschließlich feministischer Kritik am hiesigen Sozialsystem als Teil der Frauen- und Geschlechterforschung.

Am auffälligsten, deshalb auch am ehesten beforscht und am meisten diskutiert, sind im Rahmen des ohnehin irritierenden demographischen Wandels (immer mehr Ältere, immer weniger Jüngere) die geschlechtsspezifischen Differenzen bezüglich der Lebenserwartung. Denn hier liegt das weibliche Geschlecht deutlich, d. h. bis zu 7 Jahre über dem männlichen.

Als nächstes, und das ist im angelsächsischen Bereich offenbar ein Thema von wachsender Bedeutung, geht es um die Auswirkungen weiblicher Langlebigkeit auf Lebensformen und Generationen-Beziehungen.

Tatsächlich – so Frau Professor Backes – war die Frauen- und in der Folge auch Geschlechter-Forschung im Rahmen des Alterns bislang kaum ein wissenschaftliches Thema, zumindest nicht explizit Gegenstand weitgehender, fortlaufender und in diesem Feld etablierter Forschung. Dies gilt sowohl für die Soziologie als auch die Gerontologie (auch Geratologie, also Alternsforschung genannt).

Insbesondere in der sozialwissenschaftlichen Gerontologie ging die Betrachtung des Alter(n)s mit einer einseitigen Konzentration auf das verallgemeinerte männliche Alter(n), auf das Ausscheiden aus dem Erwerbsleben und dessen Konsequenzen einher, beklagt die Wissenschaftlerin. Und weiter: Individuelle und soziale Alter(n)sprobleme galten als primär vermittelt über männliche Vergesellschaftung und deren mit dem Alter(n) einhergehende Veränderungen, insbesondere den Ruhestand. Oder kurz: Erforscht wurde bisher überwiegend der älter werdende Mann.

Auf jeden Fall hat man es sich beim weiblichen Geschlecht bis heute recht einfach gemacht, indem man feststelle: Aufgrund ihrer fortbestehenden „typisch weiblichen Vergesellschaftung“ (Fachbegriff: Sozialisation), die sich vor allem auf Hausarbeit und Familie beschränke, bleibe ihr diese typische und durchaus relevante Aufgabe bis ins hohe Alter erhalten, weshalb auch keine entsprechenden Alter(n)sprobleme zu erwarten seien. Oder kurz: Bei der älter werdenden Frau nichts Neues.

Das kommt einer freundlichen Entwertung gleich, wie die inzwischen hellhörigen Experten zugeben müssen. Denn wenn sich die ältere und alte Frau in das Zentrum wissenschaftlichen Interesses gerückt sah, dann meist zur Frage der Multimorbidität (Mehrfach-Erkrankungen) und Pflegebedürftigkeit im hohen Alter. Außer „blinden Flecken und oberflächlichen Perspektiven“ hat gerade die deutschsprachige Altersforschung des weiblichen Geschlechts bisher wenig zu bieten.

Und wenn, dann – wie erwähnt – die vom männlichen Geschlecht etwas „verschnupft“ bis leicht vorwurfsvoll gestellte Frage, weshalb Frauen eine (immer?) höhere Lebenserwartung haben als Männer. Und dies neuerdings auch noch im Sinne des so genannten „feminisierten Alters“. Darunter versteht man nicht nur den höheren Frauenanteil, sondern auch eine immer „weiblichere Vergesellschaftungs-Entwicklung“ (Männern wird sogar eine Angleichung an weibliche Sozialisations-Formen im Alter zugeschrieben, da ihre geschlechtstypische Sozialisation über die ausgelaufene Erwerbsarbeit und mit dem Eintritt ins Alter beendet sei).

### **Die geschlechtsspezifische soziale Ungleichheit**

Tiefere gerontologische Analysen zur Bedeutung der Dimension „Geschlecht und Alter(n)“ für die Sozialstruktur einer sich ohnehin wandelnden Gesellschaft stehen also bisher noch aus. Dafür hört man immer wieder von den gesellschaftlichen Belastungen und Kosten durch alte und hochbetagte Frauen, z. B. was die Pflege von multimorbiden, demenz-kranken und pflegebedürftigen Hochaltrigen weiblichen Geschlechts anbelangt. Da kommen dann die Männer mit ihrer kürzeren Lebenserwartung schon besser weg – rein finanziell gesehen.



Hier aber wird einer der erwähnten „blinden Flecke“ (durch vor allem männliche Wissenschaftler?) sichtbar, mahnt die Expertin. Denn diskutiert werden nur die öffentlich nachweisbaren Lasten, während die privat erbrachten Leistungen (z. B. betreuend und pflegend, und das sind meist wiederum Frauen) kaum zur Sprache kommen. Oder verkürzt (und sicher in dieser Form übertrieben, aber man darf es ruhig einmal diskussions-anregend formulieren):

Frauen im Alter gelten eher als Last, während man bei älteren Männern immer häufiger über deren „nach-berufliche Tätigkeits-Ressourcen“ nachdenkt. Dies alles steht – so Frau Professor Backes – in einem recht eigenartigen Kontrast zu der bereits in der Allgemeinheit gängigen Erkenntnis, dass das „Alter unserer Zeit und Gesellschaft letztlich weiblich ist“, zumindest also quantitativ, wenn nicht gar qualitativ eher von Frauen geprägt sein wird.

Hat dieses Ergebnis aber auch reale und vor allem für alle Beteiligten konstruktive Auswirkungen? Offenbar nicht. Wenn man diese Entwicklung kritisch durchdenkt, bekommt man den Verdacht der „geschlechtsspezifischen sozialen Ungleichheit“ nicht (mehr) los. Was heißt das?

Tatsächlich geht die Frau – so die gängigen wissenschaftlichen Erkenntnisse – im Alter ein doppeltes Risiko ein:

- Zum einen die mit jedem Alter(n) verbundenen strukturellen sozialen Gefährdungen, die durchaus beide Geschlechter treffen.
- Zum anderen spezifische, frauen-typische Probleme, die sich bei alten Frauen häufiger als bei alten Männern ergeben.

Dies gilt interessanterweise nicht nur für die Beschäftigungs-Chancen, was man ja noch am ehesten verstehen würde. Dies gilt auch für die Qualität und den Umfang der materiellen Sicherung, der Unabhängigkeit, des sozialen Status, vor allem aber der sozialen Vernetzung, d. h. für gesellschaftliches und insbesondere zwischenmenschliches Eingebunden-Sein, für Schutz- und Belastungs-Faktoren aller Art. Und es gilt für Gesundheits- und Versorgungs-Aspekte, und zwar sowohl sozial, als auch materiell gesehen. Was heißt dies im Einzelnen?

Es gab und gibt noch immer eine geschlechter-spezifische Arbeitsteilung, auch wenn sich hier in den letzten Jahrzehnten etwas bewegt hat. So gibt es zum einen die (überwiegend männlich besetzte) Ernährer-Rolle und die (fast ausschließlich weiblich besetzte) Familien-Rolle. Das muss kein Nachteil sein, zumal die Frau im Bedarfsfalle ja auch über ihre frühere geschlechter-typische Rolle hinauszuwachsen vermag (siehe die Frauen in allen kriegs-führenden Nationen während und nach zwei Weltkriegen, wo die Männer an der Front

und viele davon danach in Gefangenschaft waren und deshalb für die meisten „männlichen Funktionen“ ausfielen, die die Frauen dann auch erstaunlich tapfer und effektiv ausfüllten).

Es gibt jedoch „alte“ bzw. „traditionelle“ Risiken dieser primären Ehe- und Familien-Bindung: Das sind einerseits die entsprechende Abhängigkeit der persönlichen Existenz-Sicherung und andererseits ein häufig auch plötzliches Defizit an Sinnggebung, wenn nicht nur die Kinder aus dem Haus, sondern vielleicht sogar der Ehemann (alters-typisch vor seiner Frau) verstorben ist. Und dann kann sogar etwas drohen, was gar nicht so selten belastet, allerdings zumeist schamhaft verdeckt, nämlich eine materielle, gesellschaftliche und schließlich psychosoziale oder rein seelische Gefährdung, vor allem wenn man an das hohe Lebensalter der „zurückbleibenden“ Ehefrau und Mutter denkt.

So wird in immer mehr Studien inzwischen darauf hingewiesen, dass eine Konzentration auf Ehe und Familie nicht nur mit Armut im Alter bedroht, sondern häufig auch zu gesundheitlichen und psychischen Beeinträchtigungen führen kann. Umgekehrt ergibt sich daraus auch eine bislang diskussionswürdige, wenngleich meist verdrängte Schlussfolgerung, nämlich: Es ist die qualifizierte und vor allem kontinuierliche Berufsarbeit, selbst bei Frauen mit Kindern, die als beste Vorbeugung gegen soziale Gefährdung oder gar den „freien Fall“ im Alter gilt (nicht zuletzt materiell gesehen).

Nicht nur aufgrund kriegsbedingter Verluste aufseiten der Männern, sondern vor allem aufgrund der höheren Lebenserwartung von Frauen leben heute bei uns weitaus mehr ältere und alte Frauen als Männer: Zwei Drittel der über 60-Jährigen und drei Viertel der über 75-Jährigen sind weiblichen Geschlechts. Dabei ist das Verhältnis bei den 60- bis unter 65-Jährigen noch annähernd ausgeglichen, während bei den 85-Jährigen und älteren mit mehr als drei Viertel Frauen eine eklatante Geschlechter-Differenz auffällt (Statistisches Bundesamt: Statistisches Jahrbuch für die Bundesrepublik Deutschland, 2004).

Nun möchte man aber meinen, dass diese Probleme früher durchaus relevant waren, aber unter den heutigen Bedingungen nicht mehr bzw. immer besser in den Griff zu bekommen sind. Das scheint aber ein Irrtum zu sein, stellen die Experten fest. „Trotz vordergründiger Plausibilität (klar und verständlich) der These von der Angleichung der Lebensweisen im Alter leben Frauen und Männer gerade auch im Alter verschieden und in ungleichen sozialen Lagern (G. Backes). Natürlich spielen hier auch weitere Aspekte eine Rolle: Klasse/Schicht, Region, Nationalität u. a. Doch es wird auch eines deutlich, wenigstens bisher:

Es ändert sich offenbar nichts, auch nicht im „dritten Lebensalter“.

Denn es finden die „weiblichen“ und „männlichen“ Lebensläufe und Vergesellschaftungs-Formen auch im Alter ihre Fortsetzung, wenn auch auf anderem Niveau. Oder konkret: Während Männer häufiger auch in nach-beruflichen Tätigkeiten eine modifizierte Fortsetzung ihres Berufes anstreben, konzentrieren sich Frauen eher auf die Haus- und Familienarbeit. Und: Männer sind nach wie vor besser eigenständig sozial absichert als Frauen.

### **Sozial-relevante Geschlechter-Differenzen im Alter**

Wem das nicht einleuchtet, vor allem in unserer Gesellschaft, der denke an die Grundschicht mit ihrer versteckten Armut, die insbesondere das weibliche Geschlecht im höheren Alter nicht verschont. Und er bedenke die nachfolgenden sozialen Geschlechter-Differenzen, wie sie Frau Professor Backes in ihrem Beitrag zusammenfasst:

- Bei Frauen im Alter ist die Wahrscheinlichkeit größer, von einer sozial problematischen Lebenslage betroffen zu sein. Sie sind häufiger materiell eingeschränkt, allein lebend und dies bei eher prekärer finanzieller (und auch immaterieller) Ausstattung.
- Frauen müssen mehrheitlich dazuverdienen oder – mehr oder weniger freiwillig – familiäre Leistungen erbringen, die – vor allem im höheren Lebensalter – nicht nur ihrer sozialen, sondern schließlich auch ihrer gesundheitlichen Lage nicht (mehr) angemessen sind. Dadurch werden sie häufiger (chronisch!) krank. Da sie aber auch länger leben, sind sie öfter auf institutionelle Hilfe bis hin zum (Pflege-)Heimaufenthalt angewiesen.
- Während Frauen ihre Männer in der Regel bis zum Tode betreuen und pflegen, stehen ihnen derartige Hilfen später seltener zur Verfügung. Zum einen ist die Pflege durch einen (älteren) Mann, wenn sie denn einmal zustande kommt, nicht die gleiche. Das muss nicht weiter diskutiert werden, auch wenn jeder rühmliche Ausnahmen kennt. Sie sind und bleiben die „klassischen Versorger“, was keine Kritik an der männlichen Pflege- und Aufopferungs-Bereitschaft sein soll. Auf jeden Fall beschließen Frauen aufgrund der unterschiedlichen Lebenserwartung ihr Leben mehrheitlich als Witwe oder Alleinlebende, mit allen Konsequenzen.
- Bis dahin kann der Weg aber auch schon vorher durchaus dornig sein: Allein müssen sie sich häufiger umorientieren, und zwar grundlegend (was beim Mann in der Regel mit dem altersbedingten Abschluss der Berufstätigkeit nur einmal vorzukommen pflegt).

Bei der Frau ist es beispielsweise der Auszug der Kinder (siehe die entsprechenden Hinweise in dem Internet-Kapitel „Klimakterium und psychosoziale Folgen“). Zum anderen das erwähnte Ende der Berufstätigkeit des Mannes (was gute und schlechte Seiten zu haben pflegt, für die Frau selbst aber oftmals sogar dann zwiespältige, wenn es der Mann positiv sieht).

Und schließlich die altersbedingten Krankheiten und eventuelle Pflegebedürftigkeit des Ehemanns, von seinem Tod ganz zu schweigen.

Zuletzt auch ihre eigene nachlassende Selbständigkeit und zunehmende Hilfsbedürftigkeit.

Männer hingegen sind im Alter vergleichsweise seltener und weniger ausgeprägt von sozialen Problemen betroffen: materiell besser abgesichert und versorgt, eher außerhäusige Beschäftigungsmöglichkeiten, zumindest aber Engagement-Angebote und zuletzt im Pflegefall häufiger zu Hause von der eigenen Partnerin versorgt. Ganz zu schweigen von dem allseits bekannten Aspekt, dass nach Tod, Scheidung oder Trennung der Mann seltener, zumindest mittel- bis langfristig allein zu bleiben pflegt als eine Witwe.

### **Nicht nur Nachteile...**

Andererseits – so Frau Professor Backes – ist das Alter(n) bei Frauen nicht nur durch Nachteile belastet. Es gibt auch Vorzüge, die den Männern nicht vergönnt sind. Zum einen pflegen Frauen ein effektiveres Gesundheitsbewusstsein, halten sich nicht so – mitunter unfassbar naiv bis gleichgültig – für „unsterblich“ bzw. „nicht durch (Zivilisations-)Krankheiten bedroht“ wie Männer.

Auch nutzen sie besser die präventiven und therapeutischen Angebote, insbesondere was Mitarbeit und Einnahmезuverlässigkeit der verordneten Medikamente anbelangt. Und sie pflegen eine ausgeprägtere Leidens-Fähigkeit zu entwickeln, die ihnen schon aus früheren Zeiten nahe gelegt wurden (z. B. komplizierte Schwangerschaften und zermürende Frauen-Krankheiten).

Aber sonst sind sie meist besser in der Lage, psychosoziale Veränderungen und Verluste und die damit verbundenen Frustrationen, Nachteile, Kränkungen, Demütigungen, Kümernisse und Sorgen zu ertragen bzw. zu verarbeiten. Das ist eine alte Erkenntnis, die nebenbei einen zwar nicht exakt kalkulierbaren, aber auch nicht unerheblichen Faktor ausmachen dürfte, was die höhere Lebenserwartung anbelangt (beispielsweise durch die „gnadenlose“ Statistik belegt, die besagt: Witwer über 75 gehören zu den häufigsten Suizid-Opfern).

Männer pflegen bei der Berentung/Pensionierung oftmals auch größere Probleme zu entwickeln, was die bisher ungewohnte Lebensweise ohne die Strukturierung durch tägliche Erwerbsarbeit anbelangt. Dabei könnten sie (und tun dies auch immer häufiger) die während der Berufszeit erworbenen Ressourcen, z. B. Geld, Qualifikation, Kompetenzen, soziale Netze, d. h. Beziehungen u. a. besser nutzen, was ihnen die Umgestaltung des Alltags erleichtern dürfte. Und sie sind auch meist freier von familiären Verpflichtungen, ganz zu schweigen von der Pflege von Partnern oder anderen älteren Familienangehörigen. Und selbst die Betreuung der Enkel hält sich erfahrungsgemäß in Grenzen. Männer müssten sich eigentlich weniger behindert sehen, was die Entfaltung neuer Interessen und die Realisierung früher erträumter, aber nicht umsetzbarer neuer Tätigkeiten anbelangt – müssten...

### **Extrem-Positionen**

Nun sind die Unterschiede nicht gleich verteilt, das ist bekannt. Zu achten ist auf Schicht/Klasse, Milieu, Familienstand, Gesundheit, Region, Nationalität u. a., von individuellen Aspekten ganz zu schweigen.

Eine Häufung von Benachteiligungen findet sich erwartungsgemäß bei Arbeiter-Witwen ohne oder mit nur geringfügiger beruflicher Qualifikation und – falls überhaupt – mit einem Erwerbsverlauf in ungeschützter, schlecht bezahlter und gesundheitlich beeinträchtigender Stellung, mit längerer Zeit der Erwerbslosigkeit und der Mehrfachbelastung durch Familien- und außerhäusige Arbeit (G.M. Backes).

Umgekehrt häufen sich deutliche Vorteile, falls erkannt und genutzt, vor allem bei Männern mit hoch qualifizierter und kontinuierlicher Berufsarbeit, entsprechendem Einkommen, Prestige und Einfluss sowie den erwähnten Ressourcen was Bildung, soziales Netz bzw. Beziehungen u. a. anbelangt. So etwas macht sich natürlich positiv bis ins hohe Alter hinein bemerkbar.

### **Die Schlussfolgerungen und ihre Konsequenzen**

Die Schlussfolgerungen, jedenfalls bis heute, lassen nachdenklich werden: Im hohen Alter ändert sich letztlich nicht viel, der bisherige Lebensverlauf reicht bis in die letzten Jahrzehnte hinein, wenngleich modifiziert, aber aufgrund der Vorbedingungen absehbar.

Das hat auch Konsequenzen für die gesamte Gesellschaft, nicht zuletzt die Sozial-, Familien- und Gesellschaftspolitik. Und alle haben mit einem Problem zu kämpfen, das wir inzwischen täglich registrieren können: Die bisherige Orientierung im Lebensverlauf und die traditionellen Geschlechterrollen werden immer brüchiger, und damit riskant, widersprüchlich und zwiespältig für

alle Beteiligten – d. h. am Ende für jeden von uns. Daraus ziehen die Experten folgende Erkenntnisse, zusammengefasst von Frau Professor Dr. G. M. Backes:

- Frauen können sich nicht mehr und vor allem bis ins hohe Alter hinein nicht mehr auf die „subventionierte Hausfrauen-Ehe“ und eine ihr entsprechende soziale Sicherung oder gar auf die sinn-stiftenden Ressourcen der Frauen- und Mutterrolle verlassen.
- Das betrifft aber auch die Männer, wenngleich indirekt. Denn mit zunehmender Unsicherheit des Erwerbslebens, was auch die bisher unangetastete Ernährer-Rolle infrage stellen kann, und mit dem gewandelten Frauenbild verändert sich auch für die Männer die vormals weitgehend verlässliche Perspektive der Lebensführung bis ins hohe Alter, einschließlich sozialer Sicherung (durch Partner und Familie).
- Gleichzeitig kann sich auch die Mehrzahl der Frauen (noch) nicht auf eine kontinuierliche und vor allem qualifizierte Integration in das generelle Erwerbsleben verlassen; damit bleibt auch die entsprechende materielle und soziale Sicherung und vor allem psychosoziale Alter(n)s-Absicherung fraglich.
- Schließlich muss in das sich wandelnde Sozial-Gefüge auch noch der steigende Anteil an Singles und Einzelpersonen-Haushalten eingerechnet werden, gerade im mittleren und höheren Lebensalter. Das wird zwar seine eigenen Gesetze schaffen, die sich aber ebenfalls an die gesamte Sozialisation und die veränderte Altersstruktur anpassen müssen.

Mit anderen Worten, schließt Frau Professor Backes: Hier herrscht Forschungsbedarf im deutschsprachigen kulturellen bzw. gesellschaftlichen Bereich. Vor allem herrscht interdisziplinärer Forschungsbedarf, d. h. eine einzelne Fachrichtung kann dies gar nicht mehr überblicken, geschweige denn lösen helfen. Und es zeigt sich: Die Frage nach Altern, Alter und Geschlecht macht sich nicht nur an Problemen des weiblichen Bevölkerungsanteils fest. Der ist zwar bisher wissenschaftlich schlechter versorgt; doch wenn sich das ändert, wird es beiden Seiten zugute kommen bzw. der gesamten Gesellschaft.

**Nicht weniger, nur anders**  
**– und in manchem sogar besser**

**Was die Wissenschaft zum „geistigen Alters-Abbau“ zu sagen hat**

„Viel zu langsam, vergesslich, unflexibel. Unter Zeitdruck häufen sich die Fehler. Teamwork ist ihnen fremd. Neue Technologien sowieso.“

Kommen einem diese Sätze bekannt vor? Gewiss, offen ausgesprochen werden sie nie, oder selten, oder wenn, dann hinter vorgehaltener Hand. Wenn man sie im Brustton der Überzeugung hört, dann nicht selten von Personalleitern, die das gleiche Alter haben wie jene, die sie aus obigen Gründen nicht mehr einstellen. Es ist ein Witz, aber ein teurer. Und er ist nicht nur teuer, sondern auch unverantwortlich und zeugt von weitreichender und folgenreicher Unkenntnis.

Denn selbstverständlich nehmen die „geistigen Gaben“ im Alter nicht zu, das wäre auch zuviel verlangt (sind wir doch erst einmal froh, dass wir fast doppelt so alt werden, wie vor 200 Jahren). Entscheidend ist aber etwas, das in der Tat viel zu wenig beachtet wird, nämlich: Es wird gesamthaft gesehen nicht schlechter, es wird nur anders gedacht. Und wir wären gut beraten, das unkritische „schlechter“ aus unseren Köpfen zu verbannen und das „anders“ zu studieren – und zu nutzen.

Denn das Renten-Eintrittsalter steigt und damit die Zahl derer, die länger arbeiten müssen. Gleichzeitig fehlt es aufgrund schwacher Geburtenrate an Nachwuchs. In einigen Branchen kommt es bereits jetzt zu einer paradoxen Situation, z. B. bei Ingenieuren (und im Übrigen auch bei Ärzten, nur die weichen in andere Länder oder neue Sparten aus, es fehlt inzwischen an Haus- und Klinikärzten).

Während also viele mit Mitte Vierzig und Anfang 50 bereits große Schwierigkeiten haben, einen neuen Job zu finden, klagen die Arbeitgeber und Berufsverbände gleichzeitig lauthals über Bewerbermangel, denn an jungen, gut ausgebildeten Fachkräften fehlt es mitunter dramatisch. Auf die große Zahl qualifizierter Älterer wird dennoch nicht geachtet. Nun tut umdenken not. Denn wer den Bewerber „plus 45“ automatisch zum alten Eisen rechnet, der übersieht womöglich eine große Arbeitskraft-Ressource.

So sinngemäß die Einleitung des interessanten Artikels von Professor Dr. Michael Falkenstein und Dr. Sascha Sommer von der Projektgruppe „Alter und ZNS-Veränderungen“ am Institut für Arbeitsphysiologie der Universität Dortmund in der wissenschaftlichen Zeitschrift *Gehirn + Geist* 3 (2006) 15 mit dem bezeichnenden Titel „Von wegen altes Eisen“.

Dabei spricht schon der Untertitel Bände: Viele Personalchefs stellen fast nur junge Leute ein. Dabei zeigt die Hirnforschung: Betagte graue Zellen arbeiten nicht unbedingt schlechter, manches können sie sogar besser. Was ist dann aber von der Skepsis gegenüber Älteren zu halten, fragen die Autoren. Sind es nur Vorurteile oder leisten höhere Semester „tatsächlich weniger?“ Und wenn ja, bei welchen Aufgaben? Das ist eine relativ neue Fragestellung, die bisher weitgehend ausgeklammert wurde: Und weiter: Meistern sie dafür andere Probleme besser als die Jungen? Und wenn dem so wäre, kann ein Arbeitgeber mögliche kognitive (geistige) Defizite älterer MitarbeiterInnen auffangen, indem er die Arbeitsplätze angepasster gestaltet? Und wenn ja: wie?

### **Die kognitive Altersforschung hilft weiter**

Das sind Forschungsaufgaben und Projekte der Neurowissenschaftler und Psychologen im Rahmen der so genannten kognitiven Altersforschung, wie sie inzwischen immer häufiger und an immer mehr Institutionen in Angriff genommen werden, seien sie staatlich oder privatwirtschaftlich. Und es ist höchste Zeit, denn die Alterspyramide wird immer mehr von der früher bekannten „Tanne“ zum „Kegel“, d. h. stellt sich langsam auf den Kopf, trocknet den entscheidenden Arbeitsmarkt aus und ruiniert damit Wirtschaft und Gesellschaft.

Und noch viel wichtiger: Es gibt bereits Erkenntnisse, die es unbedingt zu berücksichtigen gilt. Nur sind sie offenbar weitgehend unbekannt geblieben, vor allem dort, wo die Entscheidungsträger sitzen, die – bürokratisch zugemüllt – scheinbar kaum mehr Zeit und Kraft haben, sich mit neuen Studien-Ergebnissen auseinander zusetzen. Dabei würden gerade die den administrativ Verantwortlichen die notwendigen Kenntnisse vermitteln zur Frage: Was gilt es heute(!) zu wissen und zu berücksichtigen. Denn Vorurteile können tödlich sein, auch in der Wirtschaft.

Was berichten nun die Wissenschaftler M. Falkenstein und S. Sommer in ihrem aufschlussreichen Artikel?

Ja, es gibt bei fast allen „alters-kritischen“ Aufgaben auffällige Leistungsunterschiede, und zwar schon zwischen den Älteren selber. Allgemein gültige Aussagen sind deshalb nicht möglich, aber auch nicht zu erwarten. Nichts ist so vielfältig wie das Individuum (lateinisch: das Unteilbare, also Ureigene, kurz: der Mensch).



Wenn man sich über Vorurteile auf allen möglichen Gebieten wundert oder ärgert („alle Deutschen laufen in Lederhosen herum und essen Sauerkraut“), dann erstaunt es schon, dass auf anderen Gebieten andere Vorurteile reichlich Eingang finden, sich unkritisch festsetzen und für folgenschwere (Fehl-)Entscheidungen sorgen. Zurück zum Thema:

Nicht jeder alternde Mensch entwickelt zwangsläufig geistige und sonstige Defizite, jedenfalls eine erstaunlich lange Zeit nicht (und einige nicht einmal bis zum „hochbetagten Ende“). Und wenn es Alters-Defizite gibt, dann sind davon nicht alle Hirnprozesse gleich betroffen. „Dass beim Älterwerden alle kognitiven Funktionen heruntergefahren werden, glaubt heute kein Experte mehr“, so die Autoren. Leider sind diejenigen, die die Entscheidungen in Händen halten, oft genug eben auch keine Experten in Sachen kognitive Altersforschung im Sinne von „was muss man wissen, was ist möglich, was kann man nutzen“. Das wird man zwar auch nicht grundsätzlich erwarten dürfen, dafür aber den Willen zur fachlichen Information (und der ist nicht oft gegeben, hört man klagen; von der selbstherrlichen Beratungs-Resistenz mancher Entscheidungsträger einmal ganz abgesehen...).

### **Die kognitive Kompensations-Leistung des älteren Gehirns**

Denn das Gegenteil früherer Schlussfolgerungen aufgrund mangelhafter Wissenslage gilt es zu bedenken und zu berücksichtigen, so die Experten: Bestimmte Prozesse können sogar gestärkt werden, etwa um an anderen Stellen zu kompensieren. So zeigen die so genannten bildgebenden Verfahren (vereinfacht und allgemein verständlich gesprochen die heute verfügbaren „Super-Stereo-Röntgenaufnahmen“ des Gehirns, z. B. die funktionelle Kernspintomographie-fMRT), dass bei Älteren die neuroanatomischen Netzwerke bei Bedarf umstrukturiert werden. Das Gehirn aktiviert also für manche Aufgaben einfach andere Hirn-Areale als bei jungen Menschen. Ältere mit guter Leistung zeigen deshalb ein anderes Aktivierungsmuster, was altersbedingte Leistungsdefizite auszugleichen vermag. Nur – und das sei zugestanden – diese „Gottesgabe“ ist nicht allen Älteren gegeben. Das ist ohnehin das grundlegende Prinzip der Natur: Nicht jeder kann alles und nicht jeder auch altersbedingte Defizite hirnganisch gut kompensieren.

Eines aber haben ältere Menschen der Jugend auf alle Fälle voraus: ihr Erfahrungswissen. So etwas nennt die Wissenschaft eine „kristalline Intelligenz“. Sie umfasst das Allgemeinwissen und vor allem auch Allgemeinverständnis (Wissen ist gut, Verstehen und damit nützlich umsetzen noch besser).

Außerdem besitzen die Älteren oft eine höhere soziale Kompetenz. Was das heißt, muss nicht eigens erläutert werden, das kennt jeder aus dem Alltag. Das Ziel, und dies wird zunehmend auch von den Arbeitgebern erkannt, ist der

erfahrene Mitarbeiter. Denn nach wie vor ist für den entscheidenden Kundenkontakt eine kompetente (erfahrungsgestützte) Beratung ein unersetzliches Plus. Das aber weist vor allem der ältere Arbeitnehmer auf; doch es kommt noch besser: Gerade die kristalline Intelligenz und die soziale Kompetenz bleiben bei gesunden älteren Menschen nicht nur konstant, sie lassen sich sogar noch steigern.

### **Kristalline Intelligenz hier, fluide Intelligenz dort**

Nun sind nicht alle Entscheidungsträger beratungs- und erfahrungs-resistent. Sie sehen die Vorteile der Älteren sehr wohl, kommen aber um die Vorzüge der jüngeren Generation auch nicht herum. Denn was in ihren Augen besonders zählt ist Flexibilität und Geschwindigkeit, zumindest in einigen Berufssparten und entsprechenden Aufgabengebieten. Für solche Fähigkeiten benötigt man die so genannte „fluide Intelligenz“. Dazu zählen beispielsweise Leistungen wie der rasche Wechsel zwischen verschiedenen Aufgaben, die Ausrichtung der Aufmerksamkeit und die Hemmung unerheblicher oder gar ablenkender Informationen.

In diesem Bereich bauen ältere Menschen nachweisbar ab, räumen die Experten ein. Besonders schwer fällt es ihnen, zwei oder gar mehrere Aufgaben zugleich zu koordinieren. Oder wenn sie vor allem rasch und unvermittelt von einem Aufgabentyp zum nächsten springen sollen. Das ist in der Tat ein kognitives Altersdefizit, das sich nicht einfach wegdiskutieren (und mit zunehmendem Alter von jedem selber registrieren) lässt. Dieser Nachteil lässt sich offenbar auch nicht völlig wegtrainieren. Denn diese gehirn-bedingte Schwäche wird nach dem derzeitigen Kenntnisstand auch nicht durch andere Hirn-Areale aufgefangen. Das müssen nicht nur Arbeitgeber, sondern auch Arbeitnehmer wissen; denn Resignation ist nicht angebracht, man muss sich nur darauf entsprechend einstellen.

Als Ausgleich gibt es nämlich auch eine gute „Alterns-Nachricht“, die relativiert dann das Negativ-Bild vom „unflexiblen Alten“ gehörig, stellen M. Falkenstein und S. Sommer fest. Nicht nur jeder Mensch ist anders, auch jede Situation hat andere Randbedingungen, von denen es letztlich abhängt, wie gut das Endresultat ist. Einzelheiten würden hier zu weit führen, doch lassen sich die bisherigen Erkenntnisse auf einen kurzen Nenner bringen:

Es braucht nicht einmal viel, um durch angepasste Änderungen im Arbeitsablauf die altersbedingten Schwächen zu kompensieren, und zwar durchaus auch von den Betroffenen selber. Dazu ein Beispiel: Im Experiment schneiden die Älteren bei solchen Wechselaufgaben wesentlich besser ab, wenn sie sich die entscheidende Information halblaut vorsprechen, d. h. wenn sie „Farbe“ sagen, wenn es um eine farbliche Unterscheidungsaufgabe geht. Auch hier also wieder die Erkenntnis: Verschiedene Ebenen der Gehirnfunktion nutzen

in diesem Fall also nicht nur das Denken, sondern auch Sprechen, um sich damit offenbar rückgekoppelt abzusichern.

### **Warum brauchen Ältere länger?**

Oder ein anderes Phänomen, nämlich die Frage: Warum sind Ältere eigentlich langsamer als Junge, wenn sie auf unterschiedliche Reize reagieren sollen. Das ist nicht nur wichtig am Arbeitsplatz, sondern auch privat, im Verkehr, wo auch immer. Tatsächlich sind die Reaktionszeiten der Älteren etwas länger. Gleichzeitig machen sie aber auch weniger Fehler. Sie kennen ihre Schwäche und reagieren deshalb sorgfältiger. Warum aber brauchen sie länger?

Dies ist offenbar – so die entsprechenden Experimente – keine „geistige Entscheidungs-Verlangsamung“, auch wenn sie ohnehin nur wenige Millisekunden im höheren Lebensalter mehr beträgt als bei den Jungen. Es ist vielmehr die Motorik, der Bewegungsablauf in den „End-Muskeln“, die vom Betrachter schließlich als sichtbare Reaktion registriert wird. Oder auf einen Satz reduziert:

Das Gehirn ist so schnell wie früher. Muskeln, Gelenke und andere Funktionsträger der Bewegung werden im Alter aber langsamer.

Diese so genannte höhere Reaktionsschwelle, die nach außen als Verlangsamung erscheint, hat aber auch ihre Vorteile, nämlich die erwähnte geringere Fehler-Rate. Sie ist einerseits physiologischer (organischer) Natur, wie oben dargelegt, andererseits hat sie auch eine psychologische Komponente in dem Sinne: lieber etwas langsamer, aber dafür richtig.

Wer hier in seiner Kandidaten-Auswahl anders denkt und entscheidet, muss allerdings auch Konsequenzen einberechnen. Ob er das für seinen eigenen „Sicherstellungs-Auftrag“ genau so sieht, ist sehr fraglich. Beispiele: Auch gerade der im Berufsalltag knallharte Entscheidungsträger ist im privaten Bereich wohl ganz besonders darauf aus, dass „sein“ untersuchender Arzt, „sein“ reparierender Handwerker, „sein“ prüfender Steuerberater, „sein“ heikle Entscheidungen treffender Jurist u. a. sorgfältig, d. h. durchaus zeit-aufwendig arbeitet – dafür aber am Ende effektiv und erfolgreich.

Denn inzwischen bestätigt eine Vielzahl von Experimenten auch diese Erkenntnis: Ältere machen zumindest bei bestimmten Aufgaben deutlich weniger Fehler als Junge, und zwar dann, wenn es darauf ankommt, sich nicht so schnell ablenken zu lassen.

Das ist einerseits die bei den Älteren ja nun schon bekannte und oben dargestellte Erfahrung: Ablenkung in jeglicher Form mindert ihre Konzentration und Leistung. Also wird man sich schon willentlich so wenig ablenken lassen wie möglich. Und wer sich nicht absichernd abschotten kann, der hat dann eben den falschen Arbeitsplatz bzw. wird uneffektiv eingesetzt.

Es gibt aber noch einen anderen Grund, weshalb Jüngeren mehr Fehler unterlaufen als Älteren. Warum? Jüngere, so haben wir bereits gehört, können rein bewegungsmäßig (Fachbegriff: motorisch) schneller reagieren – und sie tun es auch. Wenn die Entscheidung im Gehirn gefallen ist, sind die Muskeln und Gelenke auch schon in Bewegung, zwar nur Millisekunden schneller als bei Älteren, aber immerhin. Wer aber so schnell „durchstarten“ kann, bei dem könnten in einigen und durchaus riskanten Fällen die notwendigen Kontroll-Mechanismen zu kurz greifen. Oder wiederum allgemein verständlich: Die Jungen springen zwar schneller an, können dann aber auch nicht mehr rechtzeitig einhalten, wenn sich die (vor-)schnelle Reaktion durch die nachfolgende, aber zu späte Kontrolle als falsch erweisen sollte. Was geschehen ist, lässt sich nicht mehr aufhalten. Ältere hingegen reagieren zwar langsamer, was sie dann aber eher vor Fehlern schützt.

„Die vermeintlich Langsameren haben demnach gerade durch diese Verzögerung einen immensen Vorteil“, stellen die Experten fest. Ein voreiliger Fehlstart passiert also den älteren Gehirnen nicht so oft, weil das Gehirn zwar genau so schnell reagiert, den Erfolgsorganen aber etwas länger Zeit lässt, die Lage dann doch noch kritisch zu überprüfen.

### **Die Sinnesorgane zeigen aber doch die Grenzen auf**

So erfreulich sich dies anhört, gibt es natürlich auch altersbedingte Entwicklungen, die sich nur bedingt korrigieren lassen. Dies betrifft vor allem die Sinnesorgane, die bekanntlich unwiederbringlich an Leistung verlieren: vor allem Sehen und Hören, aber auch Riechen, Schmecken und Fühlen. Besonders die Kombination Zeitdruck und Sehleistung hat hier mit engen Grenzen zu kämpfen. Natürlich kann auch dies in gewisser Hinsicht kompensiert werden, und zwar nicht nur durch technische Hilfen, auch durch (zusätzliche) Willensleistung. Aber letztlich ist dies natürlich zusätzlich anstrengend und geht dann im konkreten Falle ggf. auf Kosten der Leistungsfähigkeit – und mittelfristig an die Reserven.

Es gibt also in der Tat „alters-begleitende Defizite“, die nicht nur technisch ausgeglichen werden müssen, sondern an die man sich auch anpassen oder – arbeitnehmerisch formuliert – anpassen dürfen sollte.

## Schlussfolgerung

Gesamthaft gesehen stellen aber die Wissenschaftlicher M. Falkenstein und S. Sommer in ihrem lesenswerten Artikel fest: Ja, es gibt alterstypische Defizite. Sie treten besonders bei bestimmten Tätigkeiten auf. Die Älteren machen aber manche Aufgaben nicht nur genau so gut, sondern schneiden in einigen erstaunlich besser ab als die Jungen.

Deshalb ist es nicht richtig bzw. vom Arbeitgeber-Standpunkt ineffektiv, die Älteren generell als weniger leistungsfähig und belastbar einzustufen. Die Aufgabe lautet vielmehr: wer – was – wo – wie? Wer es sich leisten kann, auf eine differenzierte Antwort zu verzichten, der soll es tun. Das wird aber bei der derzeitigen Bevölkerungs- und Arbeitsmarkt-Lage immer schwieriger werden. Da wäre es besser, man gewöhnte sich rechtzeitig an eine mehrschichtige Betrachtungsweise, insbesondere was Einstellungs-Auswahl und -Modalitäten anbelangt.

Vor allem lassen sich viele vermeintliche(!) Defizite mit einer geeigneten Arbeits-Umgebung kompensieren. Hier helfen insbesondere neurophysiologische Untersuchungen weiter. Auf die sollte man zurückgreifen. Denn unsere Zukunft hängt mehr vom „dritten Lebensalter“ ab, als wir uns bisher eingestehen. Je früher wir das begreifen und konsequent umsetzen, desto besser werden wir im allgemeinen Wettkampf der Globalisierung abschneiden; von den individuellen Erleichterungen und Förderungen auf seelischem, geistigem, psychosozialem und körperlichem Gebiet der Älteren ganz zu schweigen.

## LITERATUR

*Arendt, H.: Vita activa oder vom tätigen Leben.* Piper-Verlag, Stuttgart 1960

*Backes, G. M., W. Clemens (Hrsg.): Zukunft der Soziologie des Alter(n)s.* Verlag Leske und Budrich, Opladen 2002

*Backes, G. M., W. Clemens: Lebensphase Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung.* Juventa-Verlag, Weinheim-München 2003

*Backes, G. M.: Alter(n) als „Gesellschaftliches Problem?“ – Zur Vergesellschaftung des Alter(n)s im Kontext der Modernisierung.* Westdt.-Verlag, Opladen 1997

*Beauvoir, S. de: Das Alter.* Rowohlt-Verlag, Reinbek 1972

*Börsch-Supan, H., M. Sommer: Demografie und Kapitalmärkte.* Deutsches Institut für Altersvorsorge, Köln 2003

*Bundesregierung: Fortschrittsbericht 2004 für die Bundesrepublik Deutschland.* Bundespresseamt, Berlin 2004

*Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: 5. Altenbericht der Bundesregierung: Potentiale des Alters in Wirtschaft und Gesellschaft.* Berlin 2005

*Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Pressemitteilung über erste Ergebnisse der DIW-Studie zu den Auswirkungen des demographischen Wandels auf den Konsum.* Berlin 2005

*Clemens, W.: Frauen zwischen Arbeit und Rente.* Westdt.-Verlag, Opladen 1997

*Enquête-Kommission „Zukunft des Bürgerschaftlichen Engagements“: Bürgergesellschaftliches Engagement – auf dem Weg in eine zukunftsfähige Bürgergesellschaft. Endbericht.* Wiss. Dienste des Dt. Bundestages, Bonn 2002

*Europäische Kommission: Mehr und bessere Arbeitsplätze für alle. Die europäische Beschäftigungsstrategie.* Europäische Kommission, Luxemburg 2004

*Filipp, S.-H., A.-K. Mayer:* **Bilder des Alters. Altersstereotype und die Beziehungen zwischen den Generationen.** Kohlhammer-Verlag, Stuttgart 1999

*Fooken, I. (Hrsg.):* **Alter(n) – Umbruch und Kontinuität.** Blaue Eule-Verlag, Essen 1994

*Gather, C. u. Mitarb. (Hrsg.):* **Frauen-Alterssicherung. Lebensläufe von Frauen und ihre Benachteiligung im Alter.** Ed. Sigma, Berlin 1991

*Höpflinger, F.:* **Frauen im Alter - Alter der Frauen.** Seismo-Verlag, Zürich 1994

*Höpflinger, F.:* **Männer im Alter.** Pro Senectute, Schweiz. Zürich 2002

*Jansen, B. u. Mitarb. (Hrsg.):* **Soziale Gerontologie.** Beltz-Verlag, Weinheim-Basel 1999

*Jüttemann, G. (Hrsg.):* **Psychologie als Humanwissenschaft.** Verlag Vandenhoeck u. Ruprecht, Göttingen 2004

*Kickbusch, I., B. Riedmüller (Hrsg.):* **Die armen Frauen. Frauen und Sozialpolitik.** Suhrkamp-Verlag, Frankfurt 1984

*Kohli, M., H. Künemund (Hrsg.):* **Die zweite Lebenshälfte. Gesellschaftliche Lage und Partizipation im Spiegel des Alters – Survey.** Verlag Leske und Budrich, Opladen 2000

*Kruse, A.:* **Gesund altern. Stand der Präventionsforschung und Entwicklung ergänzender Präventions-Strategien.** Nomos-Verlag, Baden-Baden 2002

*Kruse, A., M. Martin (Hrsg.):* **Enzyklopädie der Gerontologie.** Verlag Hans Huber, Bern 2004

*Lehr, U.:* **Psychologie des Alterns.** Verlag Quelle und Meyer, Heidelberg 1977

*Lehr, U. (Hrsg.):* **Zur Situation der älter werdenden Frau.** Beck-Verlag, München 1987

*Mayer, A.-K.:* **Alt und Jung im Dialog.** Beltz PVU-Verlag, Weinheim 2002

*Mohr, G. u. Mitarb. (Hrsg.):* **Frauen. Psychologische Beiträge zur Arbeits- und Lebenssituation.** Verlag Urban & Schwarzenberg, München-Wien-Baltimore 1982

*Naegele, G., H.P. Tews (Hrsg.): Lebenslagen im Strukturwandel des Alters. Alternde Gesellschaft – Folgen für die Politik.* Westdt. Verlag, Opladen 1993

*Perrig-Chiello, P., F. Höpflinger (Hrsg.): Jenseits des Zenits. Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte.* Haupt-Verlag, Bern-Stuttgart-Wien 2000

*Prognos AG: Prognos Deutschland Report 2002 bis 2020.* Basel 2002

*Schenk, H.: Der Altersangst-Komplex. Auf dem Weg zu einem neuen Selbstbewusstsein.* Verlag C.H. Beck, München 2005

*Schmähl, W., K. Michaelis (Hrsg.): Alterssicherung von Frauen.* Westdt. Verlag, Wiesbaden 2000

*Seidl, C.: Schöne junge Welt – warum wir nicht mehr älter werden.* Goldmann-Verlag, München 2005

*Statistisches Bundesamt (Hrsg.): Statistisches Jahrbuch für die Bundesrepublik Deutschland.* Statistisches Bundesamt, Wiesbaden 2006