

Der Wert des Alter(n)s in unserer Gesellschaft

Dr. Heinz Rüegger

Forum für Angewandte Gerontologie Bern
18. Oktober 2021





Altern als zivilisatorisches Phänomen

- Der Prozess des Alterns ist einer der zentralen sozio-politischen Fakten seit der Mitte des 20. Jh.
 - individuelle Langlebigkeit (gestiegene ϕ Lebenserwartung)
 - Alterung der Gesellschaft als Ganzes (mehr Alte, weniger Junge)
- Dieser Prozess ist nicht Resultat
 - natürlicher biologischer Evolution oder
 - schicksalhafter/göttlicher Fügungsondern menschlich verursachte
 - Folge zivilisatorischer Errungenschaften
 - durch Kultur der Natur abgerungen!

- 
- Wir können heute menschheitsgeschichtlich zum ersten Mal davon ausgehen, ein hohes Alter zu erreichen.

Lebenserwartung bei Geburt (CH)

<u>im Jahr</u>	<u>für Männer</u>	<u>für Frauen</u>
1900	46,2 Jahre	48,9 Jahre
2020	81,0 Jahre	85,1 Jahre

- > in gut *einem* Jahrhundert Steigerung der Lebenserwartung von über 30 Jahren!



- Die nachberufliche Lebensphase kann heute einen Drittel der gesamten Lebenszeit ausmachen.
- Man muss geradezu von der ‚Erfindung‘ des Alters als eigenständiger Lebenszeit sprechen.
- Unterscheidung zweiter Alterskulturen:
 - junges Alter: ca. 65-85
 - altes Alter: ca. 85+ (gilt heute als eigentliches Alter)
- Sozio-kulturelle Verjüngung des Alters gegenüber früher
- Wir tun gesellschaftlich + wissenschaftlich-technisch alles, um die Alterung immer noch weiter voranzutreiben.



Negative Einstellung zum Alter

- Mehrheitlich dominiert eine negative Einstellung zum Alter.
- **Monika Maron:** «Natürlich will ich, was alle wollen: Ich will lange leben; und natürlich will ich nicht, was alle nicht wollen: Ich will nicht alt werden. Ich würde auf das Alter lieber verzichten. Einmal bis fünfundvierzig und ab dann pendeln zwischen Mitte Dreissig und Mitte Vierzig, bis die Jahre abgelaufen sind; so hätte ich die mir zustehende Zeit gerne in Anspruch genommen.»
- **James Hillman:** «Je älter wir werden, desto weniger sind wir wert.»
- **Anti Aging** hat Hochkonjunktur (Motto: «forever young»)

- 
- Die meisten Menschen ab 40 möchten jünger sein und jünger erscheinen, als sie es kalendarisch sind.
 - **Giovanni Maio:** Verbreitete Einstellung zum Alter, die impliziert, «dass ein gutes Altern nur das sei kann, das die Signaturen des Altseins, nämlich das Nachlassen, nicht zulässt.» Ziel scheint zu sein, «das Alter früh genug in die eigene Hand zu nehmen, um das Alter selbst zu vermeiden. Das Alter soll vermieden werden. Es soll nicht bewältigt oder gemeistert oder gefüllt, sondern vermieden werden.»
 - Rede von der «**Überalterung der Gesellschaft**» als Problem – dabei ist sie selbst bewirkt durch forcierte Langlebigkeit und eingeschränkte Fertilität!
> Problem der ‚Unterjüngung‘



Schlüsselstellung der Alten

- (V.a. junge) Alte spielen eine zentrale Rolle in unserer Gesellschaft/Wirtschaft:
 - als kaufkräftige Kundschaft in vielen Konsumbereichen
 - als Kunden (und damit als Finanzierer von Arbeitsstellen!) im Sozial- und Gesundheitsbereich
 - im Tourismus
 - in der Gastronomie
 - in vielen Bereichen klassischer Kultur (Konzerte, Theater, Ausstellungen)



- - bei ehrenamtlichen Aktivitäten
 - in der innerfamiliären Unterstützung der mittleren Generation (Enkel-Betreuung, finanzielle Unterstützung)
 - in den Grosskirchen
- Ohne die Beiträge der Alten könnten in unserer Gesellschaft viele Bereiche und Aktivitäten nicht überleben.
- Trotzdem sehen viele im Alter primär eine gesellschaftliche Belastung. Zum Teil haben Alte diese Wahrnehmung selber internalisiert (vgl. Laure Wyss!).




- **Laure Wyss (87-jährig):**

«Es ist ja kein Schleck, heute zum Kontingent jener zu gehören, die immer zahlreicher und immer dringlicher zur Belastung der aktiven Bevölkerung werden. Wir Alten sind eine Last, eine Bedrohung. Das ganze Land, der Ort, wo wir wohnen, viele in unserer Umgebung suchen nach Lösungen, wie man mit uns fertig wird, wo uns unterbringen, pflegen, ernähren, wie uns ertragen punkto Kosten und auch psychisch. Es ist sicher für niemanden erheiternd, sich mit uns zu beschäftigen, mit uns, die wir nichts mehr einbringen und ganz ohne Zukunft sind. Für uns aber auch kein Schleck, in diese Bevölkerungsschicht hineingestossen zu werden; und selber zu realisieren, dass es so ist. Und wir, die Alten, haben selber kaum gute Einfälle, wie die Gesellschaft mit dieser Last umgehen könnte und sollte.»



Menschenbild


- Alte Menschen könnten Anlass sein, das einseitige **Menschenbild unserer Gesellschaft** zu korrigieren:
 - **Leben heisst altern**, reifen, sich weiter entwickeln
 - **Sein** kommt vor dem Tun
 - **Rezeptivität/Passivität** ist im Leben ebenso wichtig wie Aktivität
 - Gesundheit ist nicht alles; Gesundheit heisst auch, mit Krankheit/Beeinträchtigungen lebensdienlich umgehen können (**Resilienz**)


- 
- - **Abhängigkeit** von anderen gehört genauso zum Leben wie Selbstständigkeit; Autonomie gibt es nur mit Abhängigkeit (> relationale Autonomie)
 - Entwicklung beinhaltet **Verluste und Gewinne**, zum Menschsein gehört die Polarität von **Ressourcen und Defiziten**
 - Bedeutung der **Mässigung** (statt immer noch mehr, noch schneller, noch besser)
 - **Glassenheit**, Dinge annehmen, wie sie sind, ist ebenso wichtig wie der Wille zu aktiver Veränderung



Lebenszyklus-Perspektive

- Leben als **Abfolge von unterschiedlichen Lebensphasen** mit je eigenen
 - Entwicklungs-Chancen
 - Herausforderungen/Grenzen
 - AufgabenJede Phase ist gleichwertig, keine ist normativ für andere.
- Erfülltes Leben =
 - jede Phase intensiv durchleben
 - rechtzeitig sich in die nächste Phase weiterentwickeln (vgl. Stufen-Gedicht von Hermann Hesse)

- 
- Herausforderung:
 - Ja sagen zum Alter(n) – nicht jung bleiben wollen!
 - Alter als eigenständige Lebensphase würdigen.
 - **Hermann Hesse:** «Um als Alter seinen Sinn zu erfüllen und seiner Aufgabe gerecht zu werden, muss man mit dem Alter und allem, was es mit sich bringt, einverstanden sein. Man muss Ja dazu sagen. Ohne dieses Ja geht uns der Wert und Sinn unsrer Tage verloren.»
 - Herausforderung:
 - Würdigung des Alters im intergenerationellen Kontext der Gesellschaft
 - Gesellschaftliche Rahmenbedingungen schaffen, die Alte ermutigen, sich einzubringen




- Schweizer „Charta der Zivilgesellschaft zum würdigen Umgang mit älteren Menschen“ (2010):

«Das Alter gehört zum Lauf des Lebens. Leben heisst: sich verändern und älter werden. Dies bedingt einen gesellschaftlichen Kontext, der das Alter würdigt und Rahmenbedingungen schafft, die ein gutes Altern ermöglichen... Eine Gesellschaft des langen Lebens braucht eine grundsätzlich positive Bewertung des Alters, ohne seine beschwerlichen Seiten schönzureden.» (aus These 2)



Lebenskunst des Alter(n)s

- Herausforderung: Alte Menschen, die ihr Altsein selbstbewusst und bejahend leben und eine **Lebenskunst des Alters** entwickeln, die der speziellen Entwicklungsphase des Alters Rechnung trägt.
- Lebenskunst = bewusste, reflektierte Lebensführung
- Lebenskunst des Alters = selbstbestimmte und selbstverantwortliche Gestaltung des eigenen Alter(n)s
 - als gutes Altern für sich selbst
 - als Beitrag zur intergenerationellen Gesellschaft



- Schweizer „Charta der Zivilgesellschaft zum würdigen Umgang mit älteren Menschen“ (2010):

«Alte Menschen sind zu ermutigen, selbstbewusst zu ihrem Altsein zu stehen, eine ihrer Lebensphase entsprechende Alterskultur mit eigenen Werten und Prioritäten zu entwickeln und diese aktiv in die Gesellschaft einzubringen. In der Gesellschaft ist einer solchen Alterskultur Raum und Anerkennung zu verschaffen.» (aus These 3)



Zur Rolle der Älteren

- Nicht besserwisserisch die Jüngeren kritisieren
- Neuerungen mit Interesse verfolgen
- Die alten Zeiten nicht verklären
- Ins zweite Glied treten, Jüngere ermutigen
- Alters-Werte leben und ins intergenerationelle Miteinander der Gesellschaft einbringen



Alterswerte leben

- Alterswerte als Aspekte einer Lebenskunst des Alter(n)s:
 - Gelassenheit
 - Würdigung der passiven/rezeptiven Seiten des Lebens
 - Zulassen von Abhängigkeit als Gegenpol zur Selbstständigkeit
 - Mässigung statt permanente Steigerung
 - lebensfreundlicher Umgang mit Verletzlichkeit
 - sich anfreunden mit der eigenen Endlichkeit

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. Heinz Rüegger
Im Ahorn 24 | CH-8125 Zollikerberg

h.rueegger@outlook.com
www.heinz-rueegger.ch

