

**Verleihung des „Otto-Mühlschlegel-Preises - Zukunft Alter“  
am 13. Oktober 2006 in Baden-Baden  
Ausschreibung 2005/2006 „Wissen - Können - Handeln“**

Professor Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr  
**Festvortrag**

**Chancen und Potenziale des Alters in einer Gesellschaft zunehmender  
Langlebigkeit**

***Zukunft ist Altern -Alter hat Zukunft***

Wir alle werden älter: von Tag zu Tag, von Woche zu Woche, von Monat zu Monat, von Jahr zu Jahr. Dass wir älter werden, daran können wir nichts ändern. Aber wie wir älter werden, das haben wir zum Teil selbst in der Hand. Es kommt nämlich nicht nur darauf an, wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden. Es gilt, nicht nur dem Leben Jahre zu geben, sondern den Jahren Leben zu geben

Wir leben in einer Gesellschaft des langen Lebens. Noch nie zuvor haben so viele Menschen eine so lange Lebenszeit gehabt wie heute. Sehen wir darin nicht ein Problem, sondern freuen wir uns darüber und sehen wir darin eine Chance! Spüren wir die Potenziale der gewonnenen Jahre auf – und nutzen diese! Machen wir die gewonnenen Jahre zu erfüllten Jahren!

Umberto Eco stellte kürzlich fest: der größte Fortschritt – über die Jahrhunderte hinweg – wurde nicht etwa auf dem Gebiet der Technik, des Computers, der SMS erreicht, sondern auf dem Gebiet des Lebens! Der Computer wurde schon von der Rechenmaschine Pascals angekündigt, der mit 39 Jahren starb (1623-1663) - und das war schon ein schönes Alter! Alexander der Große (356-323 v. Chr.) und Catull starben schon mit 33, Mozart (1756-1791) mit knapp 36, Chopin (1810-1849) mit 39, Spinoza (1632-1677) mit 45, der Hl. Thomas von Aquin (1225-1274) mit 49, Shakespeare (1564-1616) und Fichte (1762-1814) mit 52, Cartesio (Descartes) (1596-1650) mit 54, Beethoven mit 56 (1770-1827), Hegel (1770-1831), uralt, mit 61.

„Wir glauben immer noch, uns in einer Epoche zu befinden, in der die Technik jeden Tag Riesenfortschritte macht, wir fragen uns, wohin uns die Globalisierung bringen wird, aber selten denken wir darüber nach, dass die größte Entwicklung der Menschheit und darüber hinaus die schnellste, die Erhöhung des Durchschnittsalters ist.“ (Umberto Eco, 2004).

Allerdings sollte man auch sehen, dass technische Entwicklungen, Innovationen, z.B. die Erfindung des Kühlschranks, die Entwicklung medizintechnischer

Geräte zur Diagnose und Therapie etc. mit zu einer zunehmenden Langlebigkeit beigetragen haben.

Doch, wissen wir diese gewonnenen Jahre, unser Alter, zu gestalten? Wissen wir es zu nutzen – für uns selbst und für andere?

Weiß unsere Gesellschaft um die Potenziale vieler älterer Menschen oder sieht sie nur einseitig die Kosten und nicht den Gewinn, die Belastungen und Probleme, die freilich auch Realität sind und denen wir uns stellen müssen?

Mit dem heute zu verleihenden Zukunftspreis werden vorbildliche und zukunftsorientierte Projekte ausgezeichnet, die eine menschliche und den individuellen Bedürfnissen alter Menschen entsprechende Gestaltung des Alters zum Ziel haben. Gestaltung des Alters, das heißt, nicht dem Altersprozess hilflos ausgeliefert zu sein, sondern ihm „Gestalt“ geben, etwas tun, seinem Leben im Alter einen Sinn zu geben.

„Wissen – Können – Handeln“ – das war das Motto der diesjährigen Preisschreibung, an der sich eine Vielzahl von Institutionen und Gruppen beteiligt haben.

Ein gesundes und kompetentes Altwerden ist in unserer langlebigen Zeit geradezu Verpflichtung: für jeden Einzelnen, selbst etwas zu tun, für sich und für andere, aber auch für die Gesellschaft, die die entsprechenden Rahmenbedingungen und Möglichkeiten dazu schaffen muss.

Das segensreiche Wirken des Deutschen Turner-Bundes und anderer Einrichtungen, die sich um die Erhaltung der geistigen und körperlichen Mobilität bemühen, seien hier stellvertretend für viele erwähnt.

Wie viele Akademien für Ältere, Seniorenakademien, aber auch Volkshochschulen gibt es, in denen ältere Menschen ihr Wissen weitergeben, ihre spezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten, ihr spezifisches Können sowohl den Älteren, Gleichaltrigen als auch den Jüngeren zur Verfügung stellen und – was besonders hervorzuheben ist – sie zu begeistern, selbst zu handeln.

Den Senioren als Experten in unserer Gesellschaft, die in den Entwicklungsländern beraten und unterstützen, die in unserem Land jungen Existenzgründern zur Seite stehen, die sich als Umweltrainer für die Erhaltung der Schöpfung einsetzen oder die auch Gleichaltrigen den Zugang zu PC und Internet ermöglichen, sei hier gedankt.

Es sind Seniorinnen und Senioren, die Schulabgängern bei der Berufswahl und der Ausbildungsplatzsuche helfen und sie in den ersten Jahren ihres Berufslebens begleiten; Seniorpartner in den Schulen können helfen, Konfliktsituationen zu entschärfen, helfen ausländischen Jugendlichen, sich hier besser zurecht zu finden, fördern ihre Lese-, Sprach- und Schreibkompetenz. Und schließlich unterstützen Seniorinnen und Senioren durch ihr bürgerschaftliches Engagement die Arbeit in der Kommune, fördern Nachbarschaftshilfe, greifen ein und zu, wo immer sie gefragt werden.

Unsere Gesellschaft braucht heute das bürgerschaftliche Engagement, nicht als Ersatzleistung für verschiedene Dienste, sondern als Ergänzungsleistung!

Aber auch der Mensch – und nicht nur der ältere! – braucht eine Aufgabe und das Gefühl, gebraucht zu werden. „The feeling of being needed“ korreliert, wie viele Untersuchungen zeigen, mit einer Lebensqualität im Alter!

Seite 3

Es gibt Zeiten, in denen gemeinsames Handeln besonders gefragt ist. Vielfach sind es Notsituationen, die ein Helfen, ein füreinander-Einstehen, ein Miteinander-Anpacken begünstigen. Wie war es in der Kriegs- und Nachkriegszeit, wie war es nach Fliegeralarmen und Bombenhagel, und wie war und ist es nach Naturkatastrophen, nach Tsunami und Hurrikans? Eine Welle von Hilfsbereitschaft und Engagement, von gemeinsamem Tun für andere wurde ausgelöst, wenn auch das Angebot Älterer von unserer Gesellschaft nicht immer angenommen wurde. Traut man aufgrund eines negativen Altersbildes einem 60-, 65-Jährigen einen Einsatz nicht mehr zu?

In Notsituationen steht man füreinander ein, während vermeintlich ruhige Zeiten offenbar dazu verführen, sich zurückzuziehen, sich auf das eigene Wohl zu konzentrieren.

## **1. Herausforderungen in einer Zeit des demographischen Wandels**

Doch leben wir heute in einer solchen „ruhigen Zeit“? Wir leben in einer Zeit des demographischen Wandels, in einer Zeit rapider Veränderungen. International wird der demographische Wandel verglichen mit der Umweltproblematik, den Erkenntnissen des Club of Rome in den 70er Jahren, die damals auch keiner wahrhaben wollte, bis drei Jahrzehnte später Naturkatastrophen unterschiedlichster Art nicht mehr zu übersehen waren und unsere Gesellschaft wachrüttelten.

Auch der demographische Wandel müsste wachrütteln: Wir haben eine zunehmende Langlebigkeit, die wir begrüßen; wir haben stark abnehmende Geburtenzahlen, die wir bedauern. Und wir haben eine Entvölkerung ganzer Regionen unseres Landes, deren Konsequenzen man nicht wahrhaben will: Sparkassen und Postämter müssen schließen, Schulen müssen zusammengelegt werden, der öffentliche Nahverkehr wird reduziert, Einkaufsläden und Arztpraxen „lohnen“ sich nicht mehr, zurückgehender Wasserverbrauch verteuert die Abwässerentsorgung; man spricht vom „Rückbau“ oder der „Rückentwicklung“ ganzer Gegenden. Den noch „wachsenden Regionen“ vor allem im Süden und Südwesten unseres Landes und den Metropolen stehen schrumpfende Regionen vorwiegend im Nordosten und Osten unseres Landes gegenüber. Junge Menschen wandern aus in wirtschaftlich begünstigte Regionen, Ältere bleiben zurück für viele Jahre und Jahrzehnte, denn sie werden immer älter.

Diese zunehmende Langlebigkeit findet in einer Zeit statt, die durch eine Vielzahl struktureller und gesellschaftlicher Veränderungen, mit denen wir uns auseinander zu setzen haben, gekennzeichnet ist. Das Leben in einer altern-

den Welt, das Älterwerden heutzutage, findet in einer Zeit veränderter familiärer Strukturen, in einer Zeit des wirtschaftlichen Wandels, in einer Zeit des rapiden technischen und sozialen Wandels, in einer Zeit des enormen medizinischen Fortschritts, in einer Zeit des völlig veränderten beruflichen und privaten Alltags statt, in dem e-mailing, tele-banking und tele-shopping nicht mehr wegzudenken sind und ein Leben ohne Internet und e-mail geradezu unvorstellbar wird.

Wir leben in einer Zeit des rapiden technischen Wandels, in der morgen schon veraltet ist, „out“ ist, was heute als größte Neuerung angepriesen wurde. Manches, was uns heute als Zukunft versprochen wird, ist morgen schon Vergangenheit. Und diese Veränderungen beschleunigen sich immer mehr. Werden ältere Menschen durch diese Entwicklungen ausgegrenzt? Das muss nicht sein, aber lebenslanges Lernen, Orientiertsein und Informiertsein, wird zur Pflicht.

## 1.1 Altersbilder in einer Zeit zunehmender Langlebigkeit

Das Bild des älteren Menschen hat sich verändert, ebenso die Erwartungen an ihn.

Zunächst einmal: In einer Gesellschaft zunehmender Langlebigkeit haben alte Menschen an Seltenheitswert verloren. Wir leben in einer Gesellschaft, in der schon heute etwa 10.000 Bürger einen dreistelligen Geburtstag feiern, in der der Bundespräsident im letzten Jahr 364 Personen zum 105. und höheren Geburtstag gratuliert hat, in der wir in 20 Jahren (2025) mit über 44.000 über Hundertjährigen und 2050 sogar mit über 114.000 über Hundertjährigen rechnen.

Und wir leben in einer Gesellschaft sinkender Geburtenzahlen, rund 35% der 40-Jährigen sind kinderlos. Hier haben Kinder an Seltenheitswert gewonnen, ihnen muss weit mehr Beachtung geschenkt werden.

In früheren Zeiten – und in manchen Entwicklungsländern noch heute – hatte gerade der seltener vorkommende ältere Mensch die Funktion des Ratgebers, hatte lehrende, heilende, richterliche Funktionen, wurde besonders geachtet und geehrt. Ihm wurde besonderes Wissen, besondere Kompetenz, zugesprochen. Diese Zeiten sind vorbei. Heute glaubt man, den Älteren beraten zu müssen; die Senioren-Ratgeber füllen meterlang die Regale der Buchhandlungen.

**„Wenn ein alter Mensch stirbt, dann ist es, als ob eine ganze Bibliothek verbrennt“.**

Dieses alte afrikanische Sprichwort, das die Funktion, den Wert und das Wissen der Alten in einmaliger Weise zum Ausdruck bringt, hat bei uns heutzutage keine, oder nur eine äußerst eingeschränkte Gültigkeit. Funktionen des

Speicherns, Behaltens und Erinnerns, wie auch die Weitergabe von Wissen und Informationen werden heutzutage weitgehend durch moderne Technologien ersetzt. Mit einem Mausklick findet man im Internet alle Angaben „schwarz auf weiß“ - oder sogar in bunt -, vorausgesetzt man versteht das „Surfen“ in diesem. Freilich, die lebendige, durch eigene Erfahrung und eigenes Erleben geprägte Mitteilung, die Veranschaulichung und damit die Chance zum Nacherleben fehlen. Doch dafür hat man meist mehr Informationen, detailliertere Informationen, die man sogar ausdrucken kann. Dies ist auch ein Aspekt des rapiden technischen Wandels, der uns in eine neue Welt der Informationstechnologie, der elektronischen Datenbahnen führt, die allerdings mit einem Verlust der Achtung, des Ansehens der Älteren, mit der besonderen Hochschätzung ihrer Erfahrung, bezahlt wird.

Doch wir scheinen in einem Umbruch; so ganz allmählich scheint man sich wieder auf die besonderen Fähigkeiten, Werte und Potenziale älterer Menschen zu besinnen.

Die besonderen Fähigkeiten älterer Arbeitnehmer werden wieder gelobt, ihre sozialen Kompetenzen werden herausgestellt, ihr Expertenwissen, ihre Fähigkeit zur Zusammenschau mehrerer Einflussgrößen und zum bedachtsamen Abwägen der gegebenen Möglichkeiten und Grenzen, doch man handelt nicht danach! Noch immer sind von den 55- bis 64-Jährigen nur knapp 40% erwerbstätig, und jede zweite Firma hat keinen über 50-Jährigen beschäftigt.

Auch in der eben veröffentlichten Shell-Jugendstudie glaubt man Anzeichen für ein positiveres Altersbild zu sehen: Zwar halten es 70% der Jugendlichen für problematisch oder sogar sehr problematisch, wenn es in Zukunft „immer mehr alte und weniger junge Menschen geben wird“ (2006, S.242), und das heutige Verhältnis zwischen den Generationen wird von den 12- bis 25-Jährigen zu 49% als „eher harmonisch“ und zu 48% als „eher angespannt“ beurteilt wird (3% ohne Angaben). Man erwartet auch für die Zukunft zu 58%, dass es gleich bleiben wird, 27% rechnen sogar mit einer Verschlechterung und nur 12% mit einer Verbesserung.

Doch bei den Jugendlichen zeigt sich auch eine gewisse Wertschätzung dem Alter gegenüber: 93% sehen die Alten „familienorientiert“, 91% „pflichtbewusst“, 76% „fleißig und ehrgeizig“, 59% „einflussreich“, 56% „sozial engagiert“, 36% „tolerant“, 36% kreativ“, nur 29% sehen die Alten „konsumorientiert“ und 25% „nur auf den persönlichen Vorteil aus“ (2006,S.150). Allerdings scheint mir hier einige Methodenkritik bezüglich der Datenerhebung angebracht.

Übrigens, zu den alten Menschen zählt man, wenn man in Rente ist (39%), wenn man Enkel hat (17%), wenn man graue Haare und Falten hat (14%) und wenn man gebrechlich ist (27%). Immerhin verbinden 31% der Jugendlichen Altsein mit „Zeit für neue Aufgaben zu haben“, 47% meinen, dass man dann „die Früchte des Lebens genießen“ könne und 21% verbinden mit Altsein den

Gedanken „altes Eisen zu sein“. Und Schneekloth schließt mit der Feststellung: „Von einem ‚Krieg der Generationen‘ kann in Anbetracht dieser Ergebnisse keine Rede sein. Im Gegenteil: Die Generationen sind vor allem familiär in Kontakt und miteinander aus der Sicht der Jugendlichen in einer bemerkenswert guten Beziehung“ (S.151).

Dass sich mehr Ältere in ihrer Freizeit verstärkt für soziale Zwecke engagieren“, halten 79% der Jugendlichen für (voll und ganz) zutreffend – und das ist ein Lichtblick.

Damit wäre das gegeben, was Hans Mohl vor 13 Jahren als „Entschärfung der Zeitbombe“ gehofft hat: 1993 erschien sein Buch „Die Altersexplosion – Droht uns ein Krieg der Generationen?“ Das 1. Kapitel (S. 11) hat den Titel „Krieg den Alten“; später wird die Frage gestellt und bejaht „droht der Altersrassismus“, ist es dem 70-Jährigen zu empfehlen, dem 75-Jährigen dann sogar vorzuschreiben, bei Rot über die Straße zu gehen? Und kommt es so weit, dass unheilbar kranke und alte Menschen „eine Pflicht zum Sterben“ haben, um den Jungen Platz zu machen, wie es bereits 1984 der damalige Gouverneur des US-Staates Colorado, Richard Lamm, gefordert hatte (S. 16)? Gibt es „eine Fristenlösung für Anfang und Ende des Lebens“, gibt es nach der „Abtreibungspille“ die „Pille für Opa und Oma“. Und Mohl schließt seinen pessimistischen Ausblick: „Die aktive Sterbehilfe wird sich weiter durchsetzen. Immer mehr alte Menschen werden unter Druck gesetzt werden, von der Gesellschaft, von ihren Familien, nicht so lange zur Last zu fallen. Medizinische Beschränkungen werden immer energischer gefordert und durchgesetzt werden. Ein Aufstand der Jungen gegen die Alten erscheint nicht ausgeschlossen.“ (Mohl 1993, S. 224) Die Zeitbombe tickt. Doch „wir können die Zeitbombe entschärfen, wenn der neuen Generation der jungen Alten mehr Chancen angeboten werden, sich sinnvoll sozial zu engagieren, wenn sie sich nicht vorzeitig aufs Abstellgleis geschoben fühlen muss“.

## 1.2 Die Erhöhung der durchschnittlichen Lebenserwartung

Man zählt zu den „Alten, wenn man in Rente geht“, die „Altersgrenze“ überschreitet, meint ein großer Teil unserer Bevölkerung. Und dieser Zeitpunkt ist in unserer Gesellschaft zunehmender Langlebigkeit gegeben, wenn man noch ein Viertel, oft sogar ein Drittel und manchmal noch die Hälfte seines Lebens vor sich hat, eine Zeit, die man sinnvoll verbringen möchte, in der zunehmend mehr Menschen nach neuen Aufgaben suchen und bereit sind, sich für andere Menschen einzusetzen, wenn die beruflichen und familiären Aufgaben erfüllt sind.

Welchen Mut muss der Politiker Bismarck gehabt haben, als er 1889 die Altersgrenze bei 70 Jahren festlegte, in einer Zeit, in der die durchschnittliche Lebenserwartung 45 Jahre betrug und nur 2% der Bevölkerung 70 Jahre und älter war! Fast eine Verdoppelung der durchschnittlichen Lebenserwartung

haben wir heute: 76 Jahre für neugeborene Jungen, knapp 82 Jahre für neugeborene Mädchen und ein Renteneingangsalter von 60 Jahren. Im Rentenalter leben nicht zwei, sondern 26% unserer Bevölkerung. Wir werden älter als Generationen vor uns, sind dabei gesünder und durchaus noch leistungsfähig und scheiden viel früher aus dem Erwerbsleben aus. Nicht aus Altersgründen, aus Gründen nachlassender Leistungsfähigkeit, sondern aus Gründen des Arbeitsmarktes! Manch ein 55-Jähriger würde viel lieber in die Rentenkasse einbezahlen als aus ihr zu leben, manchmal Jahrzehnte lang! Denn 90- und 100-Jährige sind bei uns keine Seltenheit mehr. Heute leben bei uns etwa eine halbe Million Menschen, die 90 Jahre und älter sind, 10.000 sind sogar über hundert. In 20 Jahren steigt die Zahl der über 90-Jährigen auf über eine Million, die der über 100-Jährigen auf über 44.000. Und im Jahr 2050 werden wir bei einer Reduzierung der Gesamtbevölkerung von jetzt rund 82 Millionen auf dann um die 70 Millionen über zwei Millionen über 90-Jährige und über 114.000 Centenarians haben. Im Jahr 2005 gratulierte der Bundespräsident 364 Personen (332 Frauen, 32 Männern) zum 105. und höheren Geburtstag!

Übrigens, die Gruppe der Hochbetagten oder Langlebigen, die der über 80-Jährigen, ist weltweit die am stärksten wachsende Bevölkerungsgruppe in den nächsten Jahren. Doch die übliche Einteilung, von den sogenannten jungen Alten und ab 80/85 von den alten Alten zu sprechen, ist problematisch. Manch einer ist schon mit 55/60 ein „alter Alter“, andere sind noch mit 90 „junge Alte“. Das „functional age“ ist ausschlaggebend, die Funktionsfähigkeit verschiedener körperlicher und seelisch-geistiger Fähigkeiten. Und diese Funktionsfähigkeiten sind keinesfalls an ein chronologisches Alter gebunden, sondern werden von biologischen und sozialen Faktoren, die während eines ganzen Lebens einwirken, mitbestimmt. Hier werden Schulbildung, berufliches Training, Lebensstil und Reaktionen auf Belastungen ausschlaggebend. Ein generelles Defizitmodell des Alterns ist in Frage zu stellen; es wurde durch viele Studien widerlegt. Altern muss nicht Abbau und Verlust von Fähigkeiten und Fertigkeiten bedeuten. Je älter wir werden, umso weniger sagt die Anzahl der Jahre etwas aus über Fähigkeiten, Fertigkeiten, Erlebens- und Verhaltensweisen. So gehören *alle* Altersgrenzen hinterfragt.

Aber wir haben nicht nur eine zunehmende Langlebigkeit, sondern auch eine verlängerte Jugendzeit. Man beginnt später mit der Berufstätigkeit, man heiratet später, wenn überhaupt, denn von den 40-Jährigen sind heute nur 37% verheiratet. In allen politischen Parteien zählt man bis 35 Jahre zu den Jugendorganisationen; das heißt bis 35 ist man Jugend, ab 45 bereits älterer Arbeitnehmer und ab 50 wird man als zu alt betrachtet für einen neuen Job und ab 55 spricht einen die Seniorenwirtschaft an, wird man zu den Senioren gezählt. Vom BAföG in die Rente – kann das ein Lebensziel sein? Wir sind eine Gesellschaft ohne Lebensmitte!

Hier ist Frank Schirrmacher zuzustimmen: „Wir müssen unsere Lebensläufe anders konzipieren, sie an die viel längere Lebenserwartung anpassen – und nicht, wie bisher, gleichsam mit der Pferdekutsche des 19. Jahrhunderts im 21. Jahrhundert herumfahren. Wir brauchen eine Kalenderreform unseres Lebens!“ Und an anderer Stelle heißt es: „Indem wir das Altern umdefinieren, helfen wir unseren Kindern mehr als dadurch, dass wir ständig um die verpassten Geburten von 1984 weinen. Die hat es nicht gegeben. Und die damals nicht geboren worden sind, werden auch niemals Kinder auf die Welt bringen.“

Also, fangen wir an mit der Kalenderreform unseres Lebens! Lassen wir das Erwachsenenalter früher und das Seniorenalter später beginnen!

### 1.3 Wir leben in einer alternden Welt

Der Anteil der über 60-Jährigen in Deutschland betrug um 1900 rund 5%, heute sind es 25%. Für das Jahr 2030 rechnet man mit ca. 35- 38% der Bevölkerung, die das 60. Lebensjahr erreicht bzw. überschritten hat.

Doch dieses Altern der Gesellschaft ist neben der zunehmenden Langlebigkeit stark mitbestimmt durch die nachlassenden Geburtenzahlen. Selbst so kinderfreundliche Länder wie Spanien und Italien, neuerdings auch Griechenland, konstatieren ein Sinken der Geburtenrate. Deutschland liegt, ähnlich wie Österreich, mit 1.34 Kindern unter dem Durchschnitt der EU, und es ist nicht anzunehmen, dass es hier trotz familienpolitischer Leistungen zu Veränderungen kommen wird. Damit man mich nicht falsch versteht: familienpolitische Leistungen sind notwendig und könnten sogar noch verbessert werden, aber sie sind kein Instrument einer Bevölkerungspolitik. Ein JA zum Kind erreicht man bei der jungen Generation eher durch eine Gewährleistung der Kinderbetreuung, durch bessere Möglichkeiten der Vereinbarkeit von Beruf und Familie als durch einige hundert Euro! Aber wir sollten die Forderung nach Kindergärten nicht nur unter dem Aspekt der Entlastung der Mütter sehen, sondern: Kinder brauchen Kinder! Bestimmte Verhaltensweisen lernt das zweijährige Kind nur von Kindern und nicht von noch so geschulten Eltern (Geben und Nehmen!).

Verdrängen wir vergleichbar die Konsequenzen einer alternden Gesellschaft? Einer Gesellschaft, in der vor gut 100 Jahren ein über 75-Jähriger noch 79 Personen gegenüberstand, die jünger als 75 waren (36 unter 20-Jährigen, 23 20-40-Jährigen, fünfzehn 40-60-Jährigen und fünf 60-75-Jährigen). Heute stehen einem über 75-Jährigen nur noch 11,2 Personen gegenüber, die jünger als 75 sind und schon in neun Jahren werden es nur 8,4 Personen sein. Und wenn unsere heute 40-Jährigen einmal 75 sein werden, dann werden in Deutschland nahezu genau so viele über 75-Jährige wie unter 20-Jährige leben (1:1,2) und nur 1,6 Personen im Alter von 20 bis 40 Jahren.

## **1.4 Herausforderungen einer alternden und strukturveränderten Gesellschaft**

Diese Relation sollte uns alle aufrütteln! Stadtplanung, Verkehrsplanung, aber auch die Bildungsplanung berücksichtigen diese Fakten noch viel zu wenig. Wenn wir diese Entwicklung vor Augen haben, dann sind auch die Gesellschaft, die Kommune, aber auch die Wirtschaft und Industrie gefordert. Dann haben wir einmal z.B. Konzepte der Stadtentwicklung zu überdenken, von der Verkehrsführung bis hin zu Sportstätten und Sportmöglichkeiten für Ältere; neben Kinderspielflächen brauchen wir Sport- und Freizeitmöglichkeiten für Ältere. Wir müssen uns Gedanken über die Erreichbarkeit von Bildungseinrichtungen, Sportstätten, Arztpraxen und Einkaufsmöglichkeiten machen. Dabei gilt: manch ein Älterer ist durchaus noch fähig, sicher Auto zu fahren, auch wenn ihm das Zu-Fuß-Gehen größere Schwierigkeiten bereitet. Hier spielt sowohl der öffentliche Nahverkehr als auch die Parkplatzfrage eine ganz große Rolle; Garagen ohne mühsames Treppensteigen sind sowohl für Ältere als auch für Kinderwagen notwendig. Manch einer geht nicht in die Innenstädte einkaufen, weil dieses Problem nicht gelöst ist. Und wie viele Arztpraxen haben wir in Fußgängerzonen, ohne Parkraum?

Wir haben aber auch über den entsprechenden Ausbau von Beschäftigungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten, und hier Ältere in die Programmgestaltung mit einzubeziehen, nachzudenken. Ein Umdenken im Freizeitbereich, aber auch im Gesundheitsbereich wird erforderlich, auch das Gesundheitswesen hat sich darauf einzustellen.

Und Sie sehen hier, wie sehr ehrenamtliche Tätigkeit gebraucht wird, wie sehr auch die 60- bis 75-Jährigen (und älteren!) gebraucht werden!

Weit mehr als bisher üblich haben sich Wirtschaft und Industrie auf das alternde und strukturveränderte Land einzustellen. Das reicht von der notwendigen größeren Auswahl von Ein-Personen-Rationen im Supermarkt bis hin zu einem kreativen Ausbau von Dienstleistungsangeboten, zu denen dann auch die Bedienung an der Tankstelle oder ein verstärkter Hol- und Bringe-Dienst gehört. Das schließt aber auch sonstige vielseitige Veränderungen mit ein, die man unter dem Begriff der „Ökogerontologie“ und der „Gerontotechnik“ zusammenfasst.

Das quantitative Verhältnis der Altersgruppen in unserem Land hat sich verändert, aber auch unter qualitativen Aspekten sind der demographische Wandel und das Verhältnis zwischen den Generationen zu diskutieren.

Hier sei zunächst der Rückgang der Drei- und Zwei-Generationen-Haushalte und der Anstieg der Ein-Generationen bzw. Ein-Personen-Haushalte erwähnt. Nur 1,1% von allen 37 Millionen Haushalten in der Bundesrepublik sind Drei-Generationen-Haushalte. Über 37% aller Haushalte in Deutschland sind heute Ein-Personen-Haushalte; im Jahr 1900 waren es nicht einmal 5%. Und während um 1900 in fast der Hälfte aller Haushalte (44,9%) fünf und mehr Personen lebten, ist dies heute nur bei 4,9% der Haushalte der Fall. Von den über 75-jährigen Frauen leben fast 70% in Ein-Personen-Haushalten.

Diese zunehmende Singularisierung und Individualisierung bei Jung und Alt sollte aber keineswegs mit Einsamkeit gleichgesetzt werden. Sie hat aber Konsequenzen sowohl in Bezug auf die Kinderbetreuung als auch auf etwaige notwendig werdende Hilfs- und Pflegeleistungen im Alter.

Schon heute wird seitens der Seniorinnen und Senioren im Hinblick auf finanzielle Unterstützung, Sachleistungen, Betreuungsleistungen von Enkelkindern und oft auch noch Pflege der eigenen alten Eltern viel getan. So hat Martin Kohli in einer Studie festgestellt, dass Seniorinnen und Senioren „in den Bereichen Ehrenamt, Pflege und Kinderbetreuung im Jahr ungefähr 3,5 Milliarden Stunden überwiegend unentgeltlich tätig sind. Nimmt man einen durchschnittlichen in diesen Branchen üblichen Nettostundenlohn von 11,80 € an, dann lässt sich der Wert der geleisteten Arbeit auf etwa 41,3 Milliarden € beziffern, was 21% der 1996 geleisteten Zahlungen der gesetzlichen Altersvorsorge entspricht.“

Im familiären Bereich sind heute die Alten eher die Gebenden als die Nehmenden. 23% der Seniorinnen und Senioren unterstützen ihre Kinder materiell, während nur 2% etwas von ihren Kindern erhalten. Der Alterssurvey lässt deutlich werden: „1996 belief sich der durchschnittliche Transferbetrag für die über 60-jährigen Geber auf etwa 3650 €, was hochgerechnet auf die deutsche Bevölkerung der über 60-Jährigen 17,2 Milliarden € oder rund 9% der in diesem Jahr geleisteten Zahlungen der gesetzlichen Altersversorgungssysteme ausmacht. Erbschaften sind hierbei nicht berücksichtigt.

Im familiären Bereich ist die Solidarität zwischen den Generationen, die gegenseitige Hilfe, beachtlich! Die Rolle der Großeltern, die finanzielle, instrumentelle und/oder emotionale Hilfe geben, ist hier noch einmal hervorzuheben. Die Berliner Altersstudie (Baltes, Mayer 1996), erbrachte, dass 40% der über 70-jährigen Berliner im Durchschnitt jährlich etwa 7.000 DM an erwachsene Kinder und etwa 3.000 DM an die Enkel zahlen. In der interdisziplinären Längsschnittstudie des Erwachsenenalters an den Universitäten Heidelberg und Leipzig hat sich gezeigt, dass 70% der Mittsechziger ihre Kinder, 57% ihre Enkelkinder in teils sehr hohem Ausmaß unterstützen und außerdem 38% der Untersuchungsteilnehmer des Jahrgangs 1930/32 Mitte der neunziger Jahre (also als Mittsechziger) ihre Eltern bzw. Schwiegereltern finanziell oder durch Hilfeleistungen unterstützen.

## 2. Ja-Sagen zum Älterwerden – Chancen und Potenziale erkennen

Seite 11

Freuen wir uns über die zunehmende Langlebigkeit – doch versuchen wir alles, damit aus den gewonnenen Jahren erfüllte Jahre werden! Setzen wir uns für ein Pro-Aging ein, für ein Älterwerden bei möglichst großem körperlichen und seelisch-geistigen Wohlbefinden. Wir wollen ja gar nicht ewig jung bleiben, wie es der Werbe-Slogan „forever young“ verspricht. Wir wollen gesund und kompetent alt werden. Wir Senioren wenden uns auch gegen eine heutzutage übliche „Anti-Aging-Kampagne“, denn „Anti-Aging“ setzt voraus, dass Altern etwas Schlimmes ist, gegen das man angehen muss, das man fürchten muss. Wir sind nicht gegen das Altern, das wir ohnehin nicht verhindern können und wollen, wir sind aber für ein möglichst gesundes und kompetentes Älterwerden!

„Ich möchte noch mal 20 sein...“ – so ein alter Schlager, ein Wunsch, den sicher die meisten der heutigen Seniorinnen und Senioren nicht teilen. Denken Sie einmal zurück, wie es aussah in Deutschland, als die heutigen Senioren zwanzig waren: Kriegszeit, Nachkriegszeit, Hunger und Kälte, schlechte Wohnverhältnisse. Der 60-Jährige, die 60-Jährige und Ältere blicken zurück auf Familiengründung, Kinder, die sicher viel Freude gemacht haben, aber auch manche Sorgen - Wie hat man gebangt, als sie krank waren, wie hat man mit ihnen bei Prüfungen gezittert - auf ein ganz persönliches Leben mit Höhen und Tiefen, mit Freuden und Sorgen, mit angenehmen Erlebnisse und Erfahrungen und mit manchen Enttäuschungen. Das alles hat sie geprägt und zu dem gemacht, was sie heute sind.

Leben ist Lernen, ist Verhaltensänderung aufgrund von Erfahrungen! Und ein langes Leben bringt viele Erfahrungen mit sich, trägt zur Reife bei, zur Gelassenheit, vielleicht auch zu einer gewissen Abgeklärtheit und Weisheit, bei manch einem allerdings auch zur Verbitterung.

Im Alter können wir heute toleranter sein, uns selbst gegenüber, aber auch anderen gegenüber. Wir sollten uns mit unserer Vergangenheit, mit unserem bisherigen Leben und Älterwerden aussöhnen, nicht nur nach möglicherweise Misslungenem fragen, sondern uns an dem Gelungenen freuen. Wenn wir rückblickend unser eigenes Leben betrachten, sehen wir heute manches anders als damals, als es geschah. Unsere biographischen Studien an den Universitäten Bonn und Heidelberg zeigen: manche Begebenheit, über die man vor Jahren fast verzweifelt wäre, die damals als großes Unglück erschien, einen vielleicht sogar beinahe aus der Bahn geworfen hätte, die einen damals sehr, sehr traurig stimmte, sieht man heute vielleicht in einem anderen Licht und sagt sich, wer weiß, wozu das gut war. Diese andere, neue Sichtweise lässt Flexibilität, Kreativität, erkennen.

Güte, Abgeklärtheit und Gefasstheit sind Anzeichen für das Maß des Offenbleibens für neue Entwicklungen, auch noch im höheren Alter: „Und sei es

auch nur jene (Entwicklung), welche weniger dieses oder jenes *erreichen will*, sondern sich einfach *tragen* lässt, von irgendeiner Erinnerung vielleicht, von einem Glanz, der früher das Leben erhellte und lebenswert gemacht hatte, von dem ‚Wissen‘ um eine Stunde, die besonders gut geraten schien.“  
(Thomae, 1966, S. 111).

Doch dieses Sich-Rückerinnern, dieses Zehren von der Vergangenheit, sollte nicht auf Kosten des Erlebens der Gegenwart gehen und erst recht nicht den Blick in die Zukunft versperren. Seien wir dankbar für schöne Erlebnisse, integrieren wir sie in unser Sein, und seien wir nicht undankbar für manche unangenehme Erfahrungen und Schicksalsschläge, die uns auch zu dem gemacht haben, was wir sind. Doch bleiben wir offen für neue Erfahrungen! Aufgaben, Herausforderungen, Probleme, Konflikte, manchmal auch Krisen, gehören nun einmal zum menschlichen Leben, zum Älterwerden dazu. Freuen wir uns, dass wir sie gemeistert und überstanden haben! Kürzlich fiel mir hierzu ein Spruch von Ingeborg Albrecht in die Hand, der das treffend beschreibt:

***Schönes habe ich erlebt -  
Goldfarben der Teppich  
des Lebens durchwebt.  
Auch dunkle Fäden  
sind manchmal dabei.  
Doch, wollt ich sie entfernen,  
der Teppich riss` entzwei***

(Ingeborg Albrecht: Weit spannt sich der Lebensbogen; Puchheim; Idea Verlag, 2001.)

Sagen wir Ja zu unserer Vergangenheit, zu unserem Älterwerden und zu unserer Zukunft. Sehen wir im Älterwerden eine Herausforderung und eine Chance. Entdecken wir unsere Potenziale und nutzen diese!

Erich Rothacker, der Bonner Philosoph hat in seiner Abhandlung über „Altern und Reifen“ gezeigt, dass zwar körperliche Fähigkeiten nachlassen, geistige Fähigkeiten hingegen oft wachsen und reifen. Diese Reifungskurve geht in die Höhe, steigt an, während die körperliche Alterskurve oft sinkt, körperliche Probleme oft zunehmen. Ähnlich hat man das Älterwerden mit einer Bergbesteigung verglichen. Je höher wir hinaufkommen, umso mehr lassen unsere körperlichen Kräfte nach, aber umso schöner und lohnender ist die Aussicht! Stöhnen wir nicht nur über das mühselige Erklimmen, sondern halten wir inne, freuen wir uns über die weite Sicht am Berggipfel und genießen den Tag.  
Carpe diem!

Hans Thomae, der Bonner Psychologe und Begründer der Altersforschung in Deutschland, spricht - auf interindividuelle Unterschiede in der Entwicklung

anspielend - von „Variationen der Lebenshöhe“, die man bei diesen und jenen Persönlichkeiten finden kann. Er stellt hier Vorgänge der Verinnerlichung jenen der Veräußerlichung gegenüber. „Wenn der Schwerpunkt der Seele im Außen, im eigenen Leib, in der Kleidung, dem Schmuck, der Wohnung, dem Besitz, den materiellen Gütern liegt“, sprechen wir von „Veräußerlichung“. „Eine veräußerlichte Seele lebt so, als ob ihr ganzes Heil allein von dem Haben bestimmter äußerer Güter und von dem Fernsein bestimmter äußerer Übel abhinge“ (1966, S. 101). Angst vor Verlust äußerer Güter ruft eine ständig wachsende Unbefriedigtheit und Angst vor dem Alter hervor. Hier wird Alter nicht als Chance, sondern als Gefahr erlebt werden können, hier dürfte eine positive Einstellung zum Altern sehr schwer fallen. Verinnerlichung hingegen würde bedeuten, sich auf seine Wesensmitte zu besinnen, das zu verfolgen, was einem persönlich wesentlich erscheint, seinem eigenen Wesen entspricht. Veräußerlicht würde man auch eine Formierung der Persönlichkeit nennen, welche die Erfahrungen und Erlebnisse nur mehr anfügt, sie aber nicht mehr zu integrieren vermag. Verinnerlichung wäre, neues Erfahrungsgut aufzunehmen, neue Erlebnisse zu verarbeiten. Rainer Maria Rilke äußerte sich im „Malte Laurids Brigge“: „Ich lerne sehen. Ich weiß nicht, woran es liegt, es geht alles tiefer in mich ein und bleibt nicht an der Stelle stehen, wo es sonst immer zu Ende war. Ich habe ein Inneres, von dem ich nicht wusste. Alles geht jetzt dort hin.“ Beschrieben wird hier ein Anfang neuer seelischer Entwicklung, der auch noch im hohen Alter möglich ist. Beschrieben wird hier eine besondere Form der Kreativität.

Kommen wir zurück zu unserem Bergbesteiger. Wie erlebt er den Gipfel? Ist er aufgeschlossen, kann er die neuen Eindrücke verarbeiten, verinnerlichen, kommt es bei ihm zu einem vertieften Erleben („Ich lerne sehen“) oder zählen für ihn nur Äußerlichkeiten, die erreichten 2.000 Meter, die Mühen, die Kosten, der Muskelkater, die Blasen an den Füßen? Vor lauter Klagen über den Gesundheitszustand lebt er am Leben vorbei und nimmt die Schönheiten gar nicht wahr.

Der eine erlebt im Alter nur Verengungen und Reduzierungen des eigenen Lebensraumes; sein Blick ist stärker auf körperliche Probleme und materielle Güter gerichtet, er sieht nur Verluste; bei ihm mag im wahrsten Sinne des Wortes eine Anti-Aging-Einstellung dominieren, er mag das Alter ablehnen. Ihm ist der Weg versperrt, die positiven Seiten des Älterwerdens wahrzunehmen.

Der andere mag bei einer vergleichbaren körperlichen und materiell/finanziellen Situation eine Daseinserweiterung erleben, „ich lerne sehen“, ich erfahre Neues oder sehe Altes unter einem anderen Blickwinkel und integriere es, verinnerliche es. Dieser Ältere erlebt auch Gewinne des Alterns.

Eine positive Einstellung zum eigenen Alter, ein Pro-Aging wird natürlich auch erheblich beeinflusst durch die Gesellschaft, in der wir leben, vom Ansehen,

der Stellung, der Wertschätzung, die die Gesellschaft dem alten Menschen entgegenbringt. Eine durch Jugendwahn gekennzeichnete Gesellschaft, die das Alter ablehnt, in der ein negativ getöntes Altersbild vorherrscht, macht es dem Einzelnen natürlich schwer, zum Älterwerden Ja zu sagen.

Aber wir brauchen auch geistige Aktivität. Unsere Forschungen belegen: Geistig aktivere Menschen, Personen mit einem höheren IQ, einem breiteren Interessenradius, einem weitreichenderen Zukunftsbezug erreichen – wie auch die bekannten internationalen Längsschnittstudien übereinstimmend feststellen – ein höheres Lebensalter bei psychophysischem Wohlbefinden als jene, die weniger Interessen haben, geistig weniger aktiv sind. Bestätigt wurde die Inaktivitätstheorie in der Medizin oder die „dis-use-Hypothese“ in der Psychologie, die besagen, dass Funktionen, die nicht gebraucht werden, verkümmern. Der Volksmund sagt schlicht: „Was rastet, das rostet“.

Und wir brauchen auch soziale Aktivität, den Kontakt zu anderen Menschen, über die Familie hinaus. Freilich, mit zunehmendem Alter schrumpft der Freundeskreis mehr und mehr, viele nahe stehende Menschen sterben weg, es können leicht Einsamkeitsgefühle auftreten. Man muss versuchen, neue Kontakte zu knüpfen, was nicht jedem älteren Menschen leicht fällt. Ich erinnere mich hier an eine Begegnung mit Wilhelmine Lübke, die selbst als 90-Jährige, nachdem ihr Mann schon lange verstorben war, immer noch körbchenweise Post bekam. Sie öffnete einen Brief, in dem eine 85-Jährige schrieb: „Mir ist es so einsam, ich weiß nicht mehr weiter, was soll ich tun?“ Wilhelmine Lübke diktierte die Antwort, kurz und knapp: „Suchen Sie sich eine andere ältere Frau, die sich noch einsamer fühlt als sie, und kümmern sie sich um diese!“ Hiermit tun Sie etwas für andere und gleichzeitig sehr viel für sich selbst.

### 3. Potenziale alter Menschen - eine kleine Auswahl

Das Alter hat viele Gesichter. Freilich, gehen wir in manche Alten- oder Pflegeheime, dann werden wir sehr drastisch mit einem Kompetenzverlust im Alter konfrontiert.

Analysieren wir andererseits die Werke von Philosophen, Historikern, Malern, Schriftstellern und Komponisten, die diese in ihrem achten und neunten Jahrzehnt vollbracht haben, finden wir viele Beispiele von Kompetenzgewinn im Alter, wir finden viele Beispiele, die zeigen wie sehr Ältere zur Kultur beigetragen haben.

Einige seien hier aufgezählt: Die großen Philosophen Gottfried Wilhelm Leibniz (1646-1716), Voltaire (1694-1778) und Karl Jaspers (1883-1969) hörten erst kurz vor ihrem Tode auf zu schreiben. Voltaire begann sein neunbändiges Werk „Enzyklopädische Frage“ mit 76 Jahren und beendete es mit 78. Kant veröffentlichte sein Werk „Zum ewigen Frieden“ mit 71 Jahren; Jaspers beendete sein Werk „Die großen Philosophen“ mit 77 Jahren und war noch bis in sein 85. Lebensjahr hinein produktiv. Hans Georg Gadamer hat an seinem 100. Geburtstag in der Universität Heidelberg eine Dankesrede gehalten, die alle vorangegangenen hochwissenschaftlichen Vorträge in den Schatten stellte - frei, ohne Manuskript.

Leopold von Ranke (1795-1886), der große deutsche Historiker, begann im Alter von 80 Jahren seine „Weltgeschichte“, die er mit 90 Jahren beendete. Jacob Burckhardt (1794-1897) hatte seinen Lehrstuhl in Basel bis in sein 75. Lebensjahr inne; seine „Weltgeschichtlichen Betrachtungen“ gehören zu den bekanntesten Alterswerken. Alexander von Humboldt (1769-1859) hat mit 76 Jahren begonnen, seinen „Kosmos“, ein fünfbandiges Werk, zu verfassen, in dem er eine Synthese des gesamten Weltbildes gibt. Albert Schweitzer (1875-1965), Theologe, Arzt und Kulturphilosoph, war bis zu seinem Tod mit 90 Jahren rastlos tätig. Wilhelm Wundt (1832-1920) hat mit 68 Jahren begonnen, seine monumentale „Völkerpsychologie“ zu schreiben, deren 10. Band er mit 88 Jahren vollendete. Albert Einstein (1879-1955) und Max Planck (1858-1947) arbeiteten mit großem Erfolg bis ins hohe Alter hinein. Der Archäologe Wilhelm Dörpfeld (1853-1940) schloss als 86-Jähriger sein Buch „Alt Athen und seine Agora“ ab.

Künstler: Michelangelo Buonarroti (1475-1564) entwarf als 83-Jähriger das geniale Modell zur Kuppel vom Petersdom in Rom. Tizian (1490-1576) schuf das berühmte Gemälde „Mariae Verkündigung“ als 69-Jähriger, als 75-Jähriger die „Dornenkrönung“ und als 80-Jähriger das letzte Selbstbildnis. Veit Stoss (1445-1533) schuf mit 86 Jahren den „Engelsgruß“, ein Meisterwerk der Spätgotik.

Das umfangreichste Alterswerk unter den bildenden Künstlern vollbrachte wahrscheinlich Pablo Picasso (1881-1973), der bis zum Alter von 92 Jahren

unermüdlich tätig war. Allein das Spätwerk seiner letzten acht Lebensjahre umfasst 72 Gemälde und 80 Radierungen. Oskar Kokoschka (1886-1980) starb kurz vor seinem 94. Geburtstag; weltbekannte Städtebilder zählen zu seinen Spätwerken. Marc Chagall (1887-1985) starb wenige Monate nach Vollendung seiner letzten Kirchenfenster für die St. Stephans-Kirche in Mainz im 98. Lebensjahr. Gerhard Marcks (1889-1998) war bis kurz vor seinem Tod als 92-Jähriger künstlerisch tätig. Salvador Dalí (1902-1988) war bis ins hohe Alter hinein äußerst kreativ.

Unter den Dichtern sei zunächst Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) erwähnt, der mit 82 Jahren seinen Faust II vollendete. Theodor Fontane (1819-1898) schrieb mit 77 seinen Roman „Effi Briest“. Henrik Ibsen (1828-1906) arbeitete erfolgreich noch in seinem achten Lebensjahrzehnt. Marie von Ebner-Eschenbach (1830-1916) schrieb noch ins neunte Lebensjahrzehnt. Knut Hamsun (1859-1952) schloss sein Werk „Auf überwachsenen Pfaden“ mit 90 Jahren ab. Gerhard Hauptmann (1862-1946) vollendete seine Iphigenie-Dramen mit 80 Jahren. Ebenso alt war Ricarda Huch (1864-1947), als sie „Herbstfeuer“ und „Mein Tagebuch“ schrieb. Ina Seidel (1885-1974) verfasste ihr letztes Buch „Lebensbericht“ als 85-Jährige. George Bernard Shaw (1856-1950) schrieb sein Buch „Zurück zu Methusalem“ im neunten Lebensjahrzehnt. In seinem Nachwort stellte er fest: „Meine körperlichen Kräfte lassen mich im Stich... und dennoch hat mein Geist noch immer die Fähigkeit, sich weiterzuentwickeln, denn meine Neugierde ist lebhafter als je...“.

Viele Komponisten zeigen eine beachtenswerte Kreativität noch im hohen Alter. Heinrich Schütz (1585-1672) komponierte das Weihnachtsoratorium, drei Passionen und das Magnificat mit 85 Jahren; Georg Philipp Telemann (1682-1767) komponierte bis zu seinem Tod mit 86 Jahren. Georg Friedrich Händel (1685-1759), Joseph Haydn (1732-1809), Franz Liszt (1811-1886) und Anton Bruckner (1824-1896) schufen noch bedeutende Werke im achten Lebensjahrzehnt. Giuseppe Verdi (1813-1901) vollendete als 80-Jähriger den Falstaff und hatte danach noch Opern und Symphonien komponiert.

Die Liste ließe sich durch eine Vielzahl von Staatsmännern, die im hohen Alter erstaunliche Kompetenz bewiesen und weltbewegende Dinge leisteten, fortsetzen. Konrad Adenauer war 73, als er das Amt des ersten Bundeskanzlers übernahm, das er bis 87 Jahre erfolgreich innehatte. Charles de Gaulle, Churchill und Pertini wären hier ebenso zu nennen wie Golda Meir und andere (vgl. Lehr 2002).

Diese keineswegs vollständige Liste bietet Beispiele für eine hohe Kreativität und Kompetenz im Alter, für eine Gestaltung unserer kulturellen Umwelt durch alte Menschen, die in den letzten 300 Jahren deutlich wurde, in einer Zeit, in der die durchschnittliche Lebenserwartung zwischen 30 und 45 Jahren lag. Doch auch der normale Bürger hat spezifische Kompetenzen in bestimmten Bereichen, die keine Altersgrenzen kennen, die man jedoch oft nicht nur nicht abrufen, sondern sogar an ihrer Entfaltung hindert.

Die Ressourcen des Alters werden in unserer Gesellschaft nicht genutzt. „Age, competence, creativity and wisdom“ ist der Titel einer 1985 von Jim Biren veröffentlichten Arbeit, in der er für ein erweitertes Verständnis von „Produktivität“ wirbt, „das die Möglichkeiten der psychischen Entwicklung in ihrem Wert für die einzelne Person sowie für die Gemeinschaft und Gesellschaft in den Vordergrund rückt“ (vgl. Kruse 2001).

Wir müssen unser Augenmerk weit stärker auf die Ressourcen des Alters lenken, müssen bei aller Anerkennung der mit zunehmendem Lebensalter bzw. mit veränderter Lebenssituation gegebenen Grenzen, auch nach den verbliebenen Möglichkeiten fragen. Auch im hohen Alter ist das Glas nicht halb leer, sondern halb voll! Muss man kreativ sein, um die verbliebenen Möglichkeiten zu entdecken, muss man innovativ sein, um sie zu nutzen? Entdecken Sie sie bei sich selbst und bei den Menschen ihrer Umgebung.

In diesem Sinne möchte ich schließen mit einer Einsicht von Hans Thomae, die er vor nunmehr 47 Jahren aufgrund der ersten Altersuntersuchungen gegeben hat: „Altern in dem positiven Sinne des Reifens gelingt dort, wo die mannigfachen Enttäuschungen und Versagungen, welche das Leben dem Menschen in seinem Alltag bringt, weder zu einer Häufung von Ressentiments, von Aversionen oder von Resignation führen, sondern wo aus dem Innewerden der vielen Begrenzungen eigenen Vermögens die Kunst zum Auskosten der gegebenen Möglichkeiten erwächst.“

Sehen wir nicht nur die Grenzen, sondern sehen wir auch die noch verbliebenen Möglichkeiten und nutzen wir diese: Carpe diem!

Ein altes angloamerikanisches Sprichwort sagt: „Today is the first day of the rest of your life!“ Das gilt für uns alle, leben wir danach! Und denken wir daran: Es kommt nicht nur darauf an, wie alt wir werden, sondern wie wir alt werden. Es gilt, nicht nur dem Leben Jahre zu geben, sondern den Jahren Leben zu geben.