

Prof.Dr. Urs Kalbermatten

„Die Talente des Alters nutzen“

1. Einstieg

Zu Beginn möchte ich ein Beispiel aus der Praxis liefern, das meine theoretische Haltung veranschaulicht. In einem österreichischen Bundesland hatte man flächendeckend ein kombiniertes Training für körperliche und geistige Fitness eingeführt. Nachdem dies einige Jahre gut angelaufen war, fragte man mich, welche Weiterbildungen für ihre Trainerinnen ich ihnen vorschlagen würde und wohin sich das Training neu orientieren könnte. Ich griff auf ein altes Modell der Systemtheorie zurück, das menschliches Handeln mit den Begriffen der Struktur, der Funktion und der Ziele von Systemen analysiert. Auf der Ebene der Struktur geht es um Elemente, die den Menschen eher physikalisch beschreiben in Länge, Dauer, Bewegungen, Menge, Schnelligkeit usw. Ich lokalisierte das bisherige Training dort an. Wenn Geist und Körper gut trainiert sind wie bei einem Mechanismus, funktioniert er gut. Damit befinde man sich auf der funktionalen Ebene: Die Aktivität des Menschen wird gefördert bzw. aufrecht erhalten. Auf der letzten Ebene stellt sich nun die Frage: Wohin soll sich der Mensch bewegen? Ziele und Sinnggebung werden zum Gegenstand der Bildung mit älteren Menschen. Dieses Beispiel illustriert den Schwerpunkt meines Ansatzes der Altersarbeit und auch meines Referates. Ich denke, dass sich die Gerontologie genug mit Strukturen wie Längen- und Mengenproblemen des Lebens befasst hat und befasst. Es sollte nun vermehrt auch den Inhalten des Alters Aufmerksamkeit geschenkt werden.

2. Lebenszeitraum Alter im Wandel

Vor 50 Jahren war das Alter ein Anhängsel von einigen Jahren an das Berufsleben. Heute geht man früher in Pension, und die Lebenserwartung ist stark gestiegen. Man darf mit einer Dauer des Alters von 20 bis 30 Jahren rechnen. Alter ist eine **normale** Lebensphase geworden, die viel länger dauert als Kindheit und Jugend zusammen. Aber nicht die Dauer ist das Zentrale, sondern dass man heute mit anderen Vorstellungen und Handlungsmustern diese Lebensphase angehen könnte. Alter charakterisiert sich primär dadurch, dass man von der Erwerbsarbeit entbunden ist und auch die Erziehung der Kinder in den meisten Fällen abgeschlossen ist. Es stellt sich die Frage: Wie gestalte ich nun mein Leben sinnvoll?

Während die Gesellschaft für die früheren Lebensabschnitte viele Vorgaben und Lebensaufgaben wie Schule, Ausbildung, Militär, Familie oder Beruf geliefert hat, sind für das Alter kaum Erwartungen, Rollen oder Aufgaben vorgesehen. Diesen Freiraum gilt es nun für die älteren Menschen zu nutzen. Dabei kann er sich auch nicht mehr an unsere Grosseltern und Eltern als Vorbilder halten, denn diese standen in einer anderen Zeit und vor einer deutlich kürzern Lebenserwartung und hatten zum grossen Teil auch nicht jene geistige und körperliche Fitness, wie sie die Senioren heute haben.

Die Aufgabe des 21. Jahrhunderts könnte nun lauten: Mit welchen **Inhalten** reichern wir diese Lebensphase an? Da die Gesellschaft das Alter sozusagen unterdeterminiert hat und scheinbar die älteren Menschen nicht einsetzen will, ist es weitgehend dem Einzelnen überlassen, was er aus seinem Alter macht. Ich will hier keine Rezepte liefern, aber aufzeigen, welche Handlungsspielräume das Altern eröffnen könnte.

- Neuorientierung gegenüber dem Leben vorher: Man kann nicht einfach weitermachen wie vor der Pensionierung.

- Man betritt Neuland.
- Der Lebenszeitraum Alter muss nun gesellschaftlich so positioniert werden, dass er einen Anreiz bietet, dort einzutreten. Dies ist Thema des 3. Teils.

3. Handlungsleitende Visionen für das Alter sind gefragt

Die Forschungsarbeiten meiner Studenten zeigen, dass es nicht unwesentlich ist, welche Vorstellungen man vom Alter hat und was man sich folglich fürs Alter vornimmt. Die gängigste Vorstellung vom Alter sind: Ruhestand, Freizeit und eigenständig den Alltag planen. Dabei erscheint ein Bild von Lebensgenuss und auch z.T. von sehr hohem Aktivismus.

Eine zentrale Frage in der Altersarbeit lautet: Welche Visionen vom Alter haben wir? Vor fünfzig Jahren hiess die Vision in der Disengagementtheorie Rückzug vom sozialen Leben. Wahrscheinlich war dies angepasst an die damaligen gesellschaftlichen Gegebenheiten und der allgemeinen Fitness der damaligen älteren Menschen. Es mag erstaunen, dass sich aber diese Theorie bis heute in der wissenschaftlichen Bezeichnung vom Alter gehalten hat: In Amerika nennt man die Altersphase „retirement“, in französisch sprechenden Gebieten „la retraite“ und im deutschen Sprachraum „Ruhestand“. Diese Vorstellungen von Rückzug sind kaum förderliche Vorgaben, um 20 Jahre aktiv anzugehen.

Die Alternative zum „Stehen bleiben und Ruhe geben“ ist nicht ein Aktivismus, sondern eine bewusste Sinnfindung im Leben. Dies ist ein individueller Akt. Alter stellt also die persönliche Entscheidung dar: Wie nutze ich meine „**Talente**“ am besten? Für den einen ist der Genuss des wohlverdienten Ruhestandes die Lebenserfüllung, andere benötigen zusätzlich gewisse Aufgaben.

Gleichzeitig hört man, dass die Jahre immer schneller ablaufen und die Zeit wegen sich stets wiederholenden Routinehandlungen wie Fernsehen, ausgiebig Zeitung lesen, das Essen geniessen, wie unter der Hand zerrinnt. Da kommt mir das Goethe-Zitat in den Sinn, dass man bewusst auch etwas Neues unternehmen muss. Man benötigt neue Handlungen, die den einzelnen Jahren eine eigene **Gestalt** verleihen.

„Älterwerden heisst ein neues Geschäft antreten:

Alle Verhältnisse ändern sich.

Und man muss entweder zu handeln ganz aufhören,

oder mit Willen und Bewusstsein das neue Rollenfach übernehmen.“

Goethe

Heutiges Altern benötigt neue Visionen. Diese Änderung muss im Kopf mit einem Umdenken beginnen, und dies ist gar nicht einfach. Der einzelne ältere Mensch steht vor der Aufgabe, welche persönliche Gestalt er seinem Alter geben will. Er wird zum Lebensunternehmer. Es stehen ihm viele Möglichkeiten offen wie eine persönliche Weiterentwicklung, ein neues Lebensprojekt zu wagen, neue Interessen, Hobbys und Engagements für Familie sowie Gesellschaft aufzubauen.

Wir sollten aber vermehrt den Möglichkeiten der individuellen Entfaltung Aufmerksamkeit schenken und dies in den gesellschaftlichen Diskurs einbringen. Alter ist ein Neuland. Um dieses zu betreten, braucht man Ziele, Lebensentwürfe und Pläne. Dabei soll hier nicht vorgegeben werden, welche Lebensentwürfe besser oder sinnvoller sind. Jedoch wird der Hinweis auf die Fähigkeiten des Menschen, die ihn besonders als Menschen charakterisieren, gegeben, nämlich in Selbstreflexion und Selbststeuerung auch im Alter seine

Handlungsspielräume und Talente zu nutzen – gemäss seinen individuellen Möglichkeiten. Gesellschaft und Religionen liefern für die anderen Generationen auch Vorstellungen von Sinnangeboten, die in persönlicher Auseinandersetzung von einer Person sich angeeignet werden können.

4. Die Lebensgestaltung im Alter ist gekennzeichnet von verschiedenen Aufgaben und Herausforderungen

Im Folgenden wird dargestellt, wie die Lebensgestaltung im Alter als eine Mischung zwischen Musse, Müssen, Muse und Herausforderungen verstanden werden kann.

Allein Musse ohne Müssen, also keine Aufgaben zu übernehmen und nicht gebraucht zu werden, bringt nach Opaschowski (2000) wenig Befriedigung.

Eine der Haupterkenntnisse der Gerontologie besagt, dass die Wahl des Lebensstils in einem hohen Ausmass über Lebensdauer, Gesundheit und Vitalität im Alter bestimmen und nicht so sehr die Vererbung. Der persönliche Anteil ist also grösser als die Erbanlagen, wie man bisher gerne annahm. Somit wächst auch die **Verantwortung** für das eigene Leben.

Lebensgestaltung in einem umfassenderen Verständnis meint auch, selber das Heft in die Hand nehmen und zum eigenen Lebensunternehmer zu werden. Die Gestaltung unseres Alltags, unser Lebensstil bedingt auch, wie gesund wir sind und welche Gesundheitskosten wir verursachen. Sinnerfüllt zu leben, sich zu engagieren, gebraucht zu werden, in Beziehungen stehen, Körper und Geist gezielt zu fordern usw., stellt in diesem Sinne die beste Gesundheitsprävention dar.

Aufgaben im Alter:

- geistig/körperlich aktiv bleiben
- Entwicklung neuer Seiten der Person
- neue Interessen aufbauen
- sich mit Neuerungen der Technik, des Lebensstils, des Wissen und der Kultur auseinander setzen
- seine Potenziale nutzen
- kreative Wege gehen
- Beziehungen aufbauen
- Neugier und Lebenslust

Weisheit im Alter:

Während früher die Weisheit des Alters darin bestand, dass eine Person viele Erfahrungen hatte und sozusagen auf diesen ausruhen konnte, besteht Weisheit im Alter auf der Erkenntnis, dass man auch im Alter neue Erfahrungen machen muss.

Dies ist folglich auch die primäre Herausforderung des Alters: sich Ziele zu setzen, sinnerfüllt zu leben und sich auch Tagesstrukturen zu geben. Aber Alter entbindet den Menschen auch nicht von der **Verantwortung** gegenüber seinen Bezugspersonen, der Gesellschaft und der Mitwelt.

Das Alter hat neben der Chance einer lustvollen Lebensgestaltung auch eine Reihe von **Herausforderungen** bereit. Verschiedene Lebensübergänge kommen als Herausforderung auf den älteren Menschen zu. Solche Lebensübergänge sind Pensionierung, Bewältigung von

Verwitung, Abbauprozesse, Abgabe des Führerscheins, Eintritt ins Altersheim oder die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit des Lebens. Diese Lebensübergänge werden oft wie verdrängt, und man fällt dann anschliessend in ein Loch. Darum bedürfen sie einer bewussten Auseinandersetzung und einer Planung des weiteren Lebens, damit man nicht die Selbständigkeit verliert. In diesem Zusammenhang wird heute argumentiert, dass wir uns im Alter nicht nur finanziell absichern müssen, sondern vor allem bestrebt sein müssen, uns sozial abzusichern, indem wir gute soziale Netze aufbauen und aktiv unterhalten, damit wir bei Problemen, Krankheit oder Einschränkung der Selbständigkeit soziale Unterstützung erhalten.

5. Alter - das Meisterstück des Lebens

Alter bildet also eine sehr anforderungsreiche Lebensphase. Einerseits gilt es, sein eigener Lebensunternehmer zu sein und seine Möglichkeiten zu nutzen und andererseits muss man sich verschiedenen Veränderungen wie Abbauprozessen und Verlusten stellen. Für diese schwierige Aufgabe ist man wahrscheinlich erst im Alter mit genug Lebenserfahrung und Ressourcen ausgerüstet, dass die letzte Lebensphase zum persönlichen Meisterstück wird. Seine Talente nutzen, darunter verstehe ich, dass jeder nach individueller Massgabe, seine Talente erkennt und einsetzt. Was dabei „Talente“ heisst, ist individuell sehr verschieden und entspricht einer persönlichen Sinnggebung. Dabei würde ich keine gesellschaftlichen Bewertungsnormen anwenden. Aber im Sinne der Bibel einen Lebensauftrag und eine Orientierung sehen, die auch für die älteren Menschen gelten. Aus dem Tagesansatz „carpe diem“ der Römer mache ich ein „carpe senectuten“: Nutze das Alter!

6. Altersbilder und Zeitperspektive – Welche Zukunft haben alte Menschen?

In Praxis, Theorie und Alltagsbeziehungen spielt die **Vergangenheit** eine wichtige Rolle im Alter. Ich finde bei Pro Senectute die vielen Angebote an Erinnerungsarbeit, Erzählcafés, verschiedenste Formen der Biografiearbeit und des Gedächtnistrainings. In der Praxis bildet die Vergangenheit ein reicher Schatz, eine Ressource, die es zu nutzen gilt für:

- Anamnese
- Erfahrungen einbringen
- Kenntnis von Bewältigungsstrategien
- Besseres Verständnis
- Persönliche Wertschätzung, u.a.

Die Vergangenheitsorientierung birgt aber auch Gefahren in der Altersarbeit:

Ältere Menschen werden fast nur auf ihre Vergangenheit angesprochen. Man sieht im Alter keine Zukunft. Neuentwicklungen werden abgewehrt. Das Gehirn wird geschädigt, wenn es nicht vielseitig genutzt und auch mit neuer Information gefüttert wird. Die Jugend wird verherrlicht. Der ältere Menschen wird quasi auf seine Erfahrungen und Vergangenheit reduziert. Wir finden beispielsweise kaum zukunftsgerichtete Bildungsangebote.

Ich vertrete die Meinung, dass im Alter auch der **Gegenwart** und **Zukunft** vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt werden muss. Gründe hierfür sehe ich in folgenden Punkten:

Menschen sind in hohem Ausmass dadurch charakterisiert, dass sie zielbewusste Systeme sind, die sich selber in die Zukunft projizieren können. In jeder Beratung und Therapie ist das Aushandeln von Zielen ein zentraler Punkt. Nun bedeutet Alter oft Verlust von

identitätsstiftenden Tätigkeiten, von Rollen, einem gesellschaftlichen Gebraucht-werden, von Werten und somit auch von Lebenssinn. Und gerade im Aufbau einer Zukunft, der Übernahme von neuen Zielen und neuer Sinnfindung kann eine zentrale Unterstützung des älteren Menschen stattfinden. Menschen, die keine Zukunftsperspektive haben oder die sich länger über abgelegte Rollen und Funktionen definieren, entwickeln psychische Schäden und Störungen.

Gerontologische Theorien gehen mehrheitlich von einem kausalen, reaktiven Menschenbild aus, in denen Anpassungen, Kompensationen und Regelungsprozesse die zentralen Erklärungen bilden. Verstehende theoretische Ansätze, die den Menschen in seinen Fähigkeiten der bewussten Handlungsorganisation und –steuerung sehen, werden weniger vertreten. Einen Menschen verstehen heisst, ihn neben dem Erarbeiten seiner Vergangenheit von seinen Zielen her zu begreifen. Lebenskrisen und Lebensübergänge sind jedoch oft dadurch geprägt, dass gerade wichtige Lebensziele nicht mehr verfolgt werden können.

Die Vergangenheit bildet oft einen reichen Hort, in dem zu verweilen es älteren Menschen ermöglicht, sich nicht den aktuellen Aufgaben des Alters zu stellen.

Bereits Parmenides (geboren 540 v.Chr.) hat festgestellt: „Nicht-ist, ist nicht“. Dies ist eines der frühesten philosophischen Dokumente unserer Kultur. In dieser Aussage spiegelt sich ein uraltes menschliches Problem. Menschen befassen sich gerne mit dem, was nicht ist; sie sind nicht dort in ihrem Dasein, wo sie aktuell sind. Menschen in Pension können sich von ihrem Berufsleben nicht trennen, Menschen im Altersheim träumen vom schönen Leben zu Hause. Im Sinne von Parmenides gilt es im Leben und vielleicht besonders im Alter, sich mit den aktuellen Aufgaben zu befassen. Wenn Alter in der Gesellschaft keinen hohen Wert besitzt, hat es für den Einzelnen auch wenig Anforderungscharakter, sich dort wohl zu fühlen. Er sieht sich als nutzloses Mitglied einer Gesellschaft. Ich möchte hier keine der drei Zeiten verherrlichen, sondern mir scheint ein ausgewogenes Befassen mit allen Zeiten sinnvoll. Die Zukunftsgestaltung sehe ich dabei im Alter als besonders anspruchsvoll und wichtig, da durch körperliche Abbauprozesse und Lebensübergänge die Ziele in Frage gestellt werden.

Ein letzter Punkt aus der Zeitperspektive bildet der Moment des Auftretens von Abbauprozessen und Todesfällen. Bei der heutigen hohen Lebenserwartung rechnen viele erst im höheren Alter damit. Tatsache ist, dass die Hälfte der Menschen unter 80 stirbt und somit früher in terminale Phasen kommen. Treten Abbauprozesse und Tod früher ein als erwartet - quasi als nicht altersnormiert verstanden - geht dies oftmals einher mit schwierigen Adaptions- und Verarbeitungsprozessen.

7. Von der Lebensgestaltung zur Glaubensgestaltung

Zum Abschluss meines Referates erlaube ich mir, eine Parallele von den Gedanken der Lebensgestaltung zum Bereich Alter und Glauben zu ziehen. So wie das Alter heute nicht von einheitlichen Verläufen oder Formen gekennzeichnet ist, sondern der Wahl von verschiedenen möglichen Gestalten, ist wahrscheinlich auch die Glaubensgestaltung ein subjektiver Konstruktionsprozess. Ich setze also den Glauben analog anderen Lebensbereichen, wo nicht mehr gesellschaftliche Konventionen und Normen massgebend sind. Alter ist nicht mehr gekennzeichnet durch eine stufenförmige Entwicklung, wie es die Psychologen Piaget für die psychische, Kohlberg für die moralische und der Psychoanalytiker Eriksson für allgemeine Entwicklung vorsahen. Im Alter zeichnet sich gegenüber der Phase vor der Pensionierung, die massgeblich durch Arbeit charakterisiert wird, eine breitere Entfaltung ab. Die Ausprägung

der Glaubensgestaltung sehe ich in Anlehnung an den Theologen Wittrahm (2003) als Kombination verschiedener Glaubensdimensionen. Wittrahm nennt die Dimensionen Gottesbild, subjektives Religionsverständnis, religiöse Praxis, religionsgemeinschaftliche Bindung und religiöses Wissen. Daraus ergeben sich nach seinen Forschungsergebnissen sieben verschiedene Glaubensgestalten im Alter. Ich persönlich möchte mich nicht so sehr an solchen ausgeprägten **Gestalten** orientieren, sondern den Akzent auf die Möglichkeit setzen, eine individuelle, bewusste, aktive **Gestaltung** des Glaubens im Alter zu sehen. Dabei möchte ich noch eine weitere für mich zentrale Dimension des Glaubens hervorheben, nämlich das aus dem Glauben resultierende und an ihm orientierte Alltagshandeln.

Wie sieht die Gestaltung der Religiosität im Alter aus? Wird man im Alter einfach frömmer? Ich möchte bei der Beantwortung dieser Frage auf unsere Gesellschaft hinweisen, in der die Begegnung mit Autorität, Werten, Tradition und auch Glauben von einer hohen Individualisierung mitbestimmt werden. Die religiöse Sinnsuche setze ich im Lebenszeitraum Alter mit einem gesellschaftlich unterdeterminierten Handlungsspielraum in Verbindung und einer erlebten Pluralisierung religiöser Entwicklungen während der Lebensspanne. Es stellt sich hier dem Menschen die Frage: Was ist sinnvolle Lebensgestaltung, wenn Aufgaben wie Arbeit und Kindererziehung entfallen? Es öffnet sich dem Menschen oft eine breitere Entwicklung, in der das Bedürfnis nach geistiger Nahrung und eine Orientierung im Glauben ihren Platz hat. Glaubensgestaltung geschieht im Handlungsspielraum Alter, der dank Rente nicht mehr durch Leistung, Tempo und Qualität gekennzeichnet wird, auf einer Ebene der persönlichen Sinnfindung und Wertorientierung. Auf einer Meta-Ebene kommen hier auch Prozesse der Identitätserweiterung und Selbstdefinition als alter Mensch hinzu. Die Talente des Alters nutzen, heisst hier auch, sich den Anforderungen des Alters stellen, sich als alter Mensch eine neue Facette in seine Identität einbauen oder sich auch als kranker Mensch annehmen. Alles ist im Wandel: der Mensch selber mit seinen Erfahrungen, die sozio-kulturelle Umwelt, die Religionspraxis in der Gesellschaft, und folglich bedarf auch die persönliche Glaubensgestaltung in einer neuen Lebensphase wie dem Alter einer Standortbestimmung, einer Selbstreflexion und möglicherweise einer persönlichen Neuformierung. – Genau an dieser Stelle sehe ich auch ein Aufgabenfeld der Kirche, den reifen Menschen in Lebensaufgaben und Herausforderungen, die vermehrt im Alter auftreten, zu begleiten und spezifische Angebote anzubieten. Weiter kann die Kirche verschiedenste Einsatzmöglichkeiten für ältere Menschen in der Freiwilligenarbeit anbieten. Die Kirche bietet sich für den älteren Menschen auch an als sozialer Ort der Gemeinschaft. Partizipation und sozialer Bindung.

© Urs Kalbermatten