

# Ein Zentrum für Altersfragen: Eine Notwendigkeit in unserer Gesellschaft des langen Lebens?

Center für Altersfragen,  
6. Juli 2010  
Erhard Olbrich



# Am Anfang ein paar der bekannten demographischen Fakten

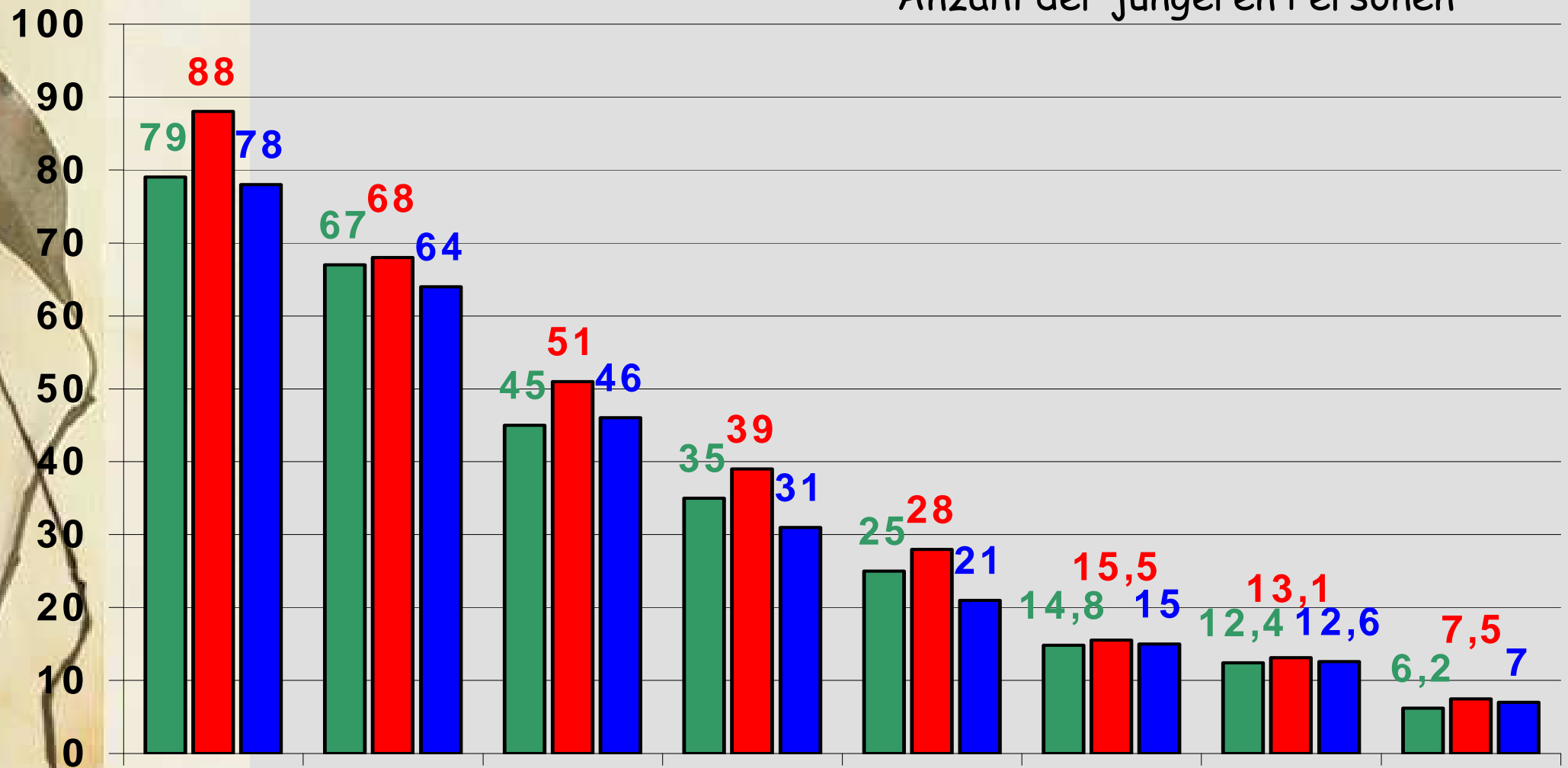
Und gleich die These:

Wir können heute in den entwickelten Gesellschaften altern wie nie zuvor in der Geschichte, aber:

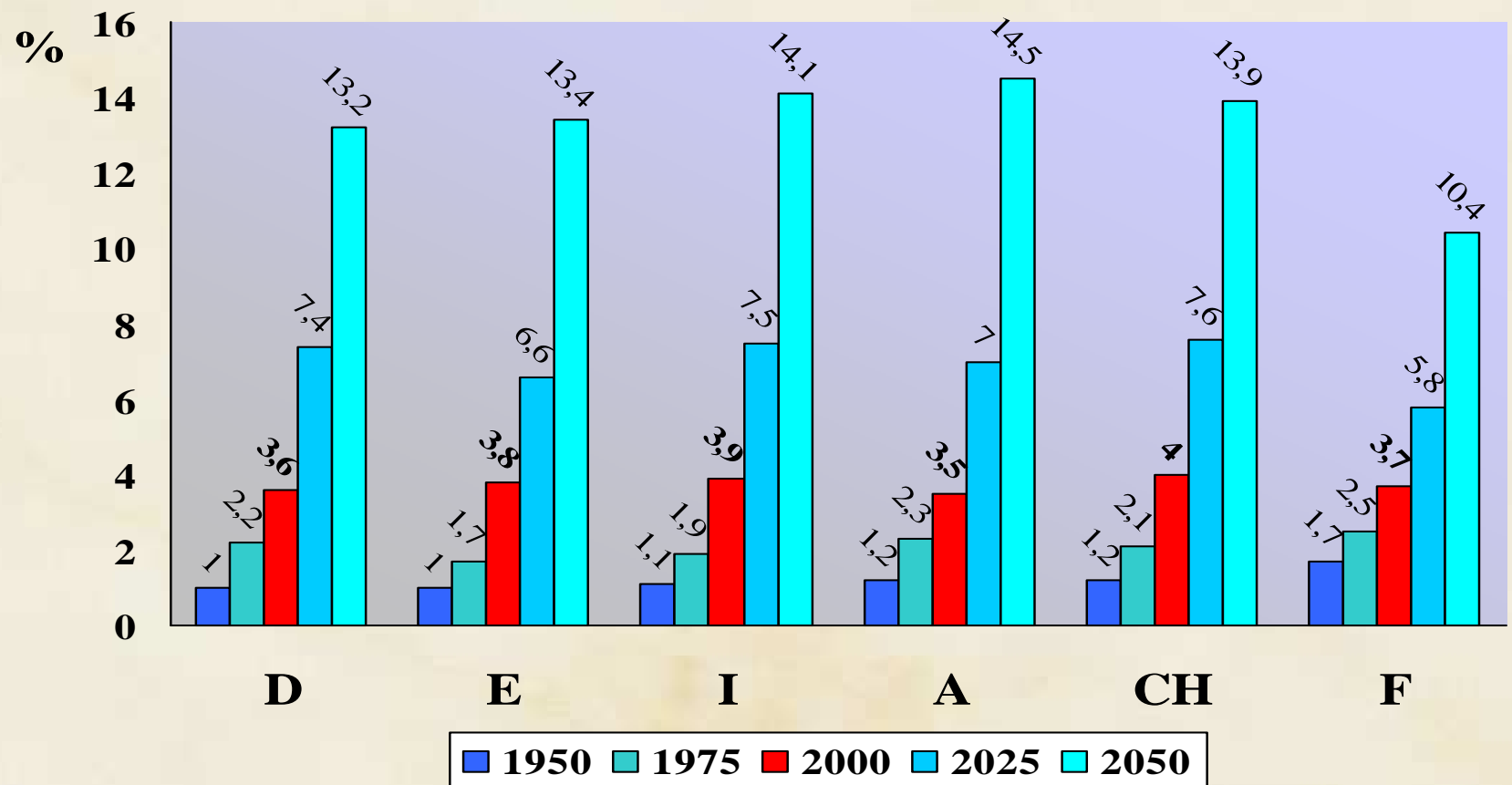
- Langlebigkeit verpflichtet zu einem gesunden und kompetenten Älterwerden. Das gilt für die Lebensgestaltung der **einzelnen Personen** als auch für Vorsorge und Prävention in der **Gesellschaft**

Auf einen **75 jährigen und älteren** kommen zwischen 1880 und 2040 in **Deutschland**, **Österreich** und der **Schweiz** ... jüngere Personen

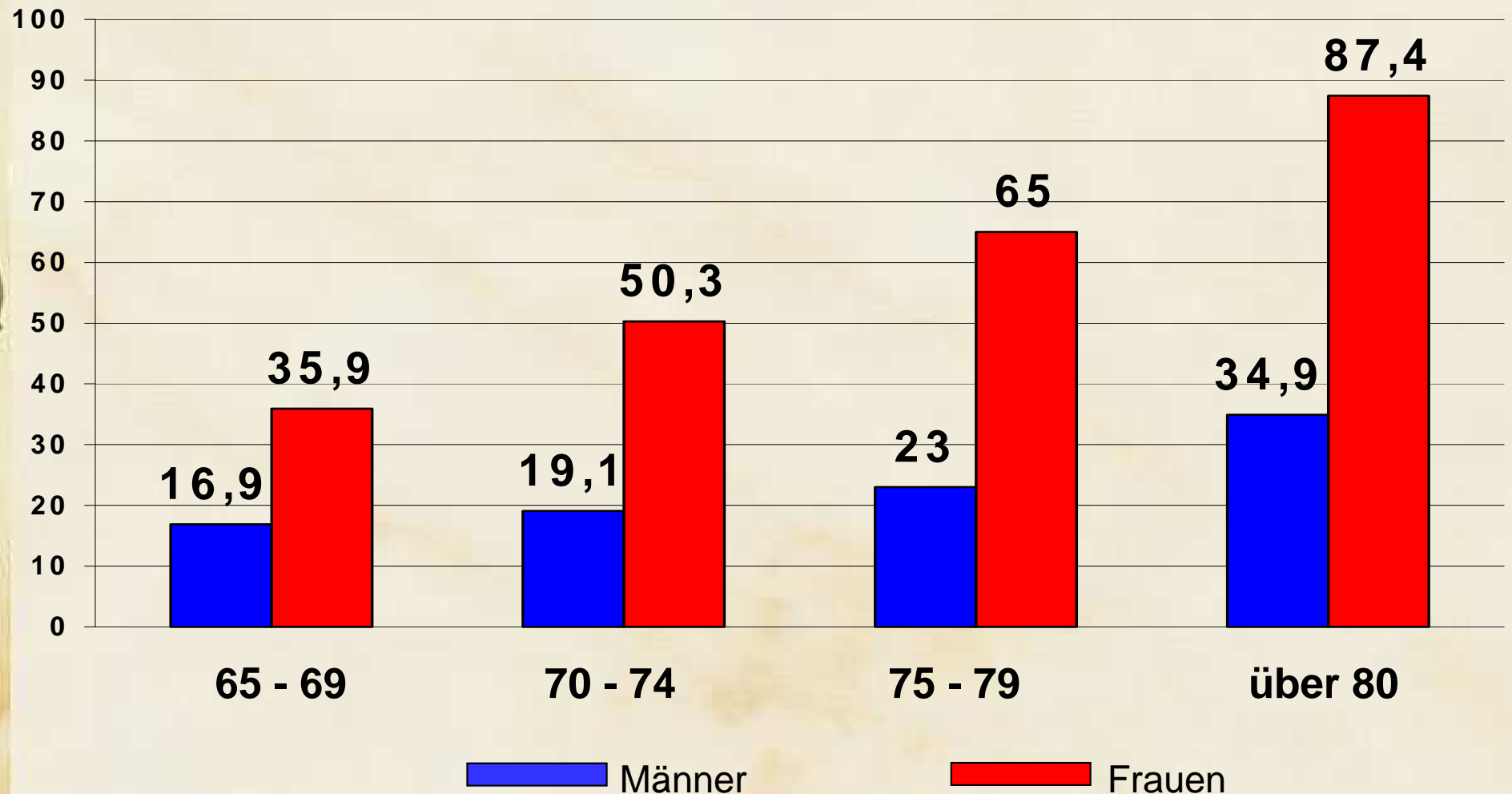
Anzahl der jüngeren Personen



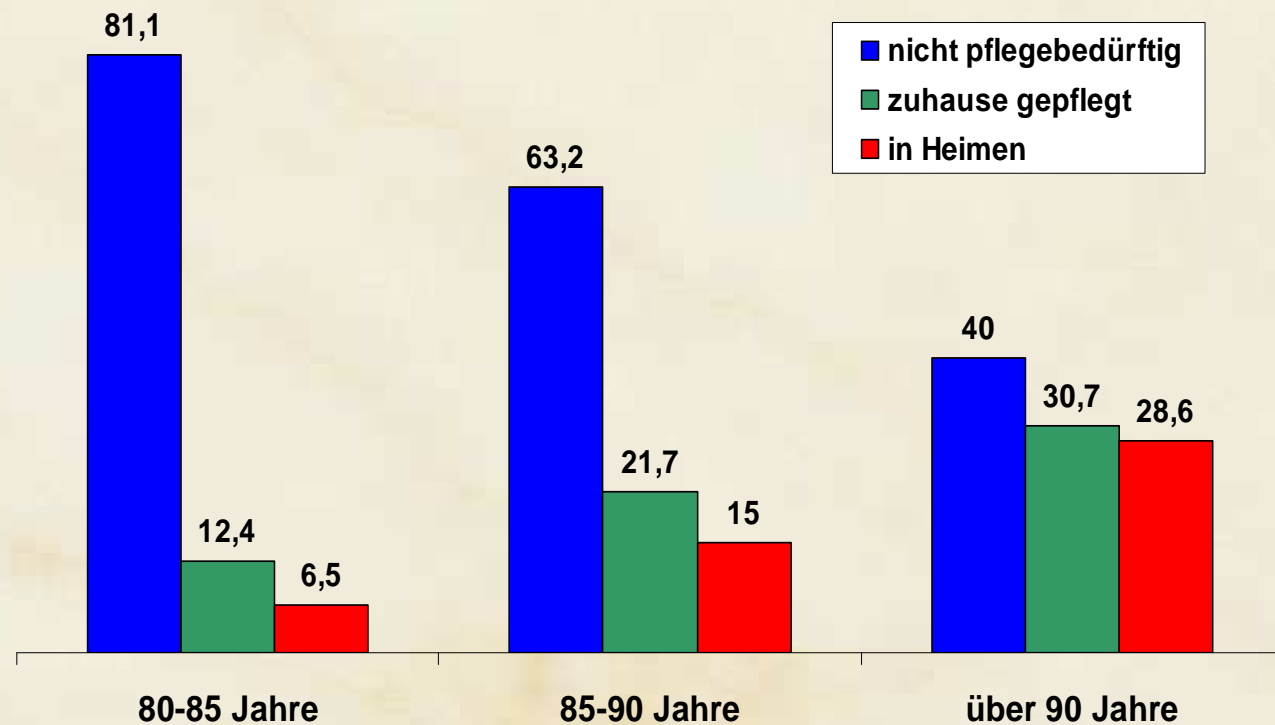
# Anteil der über 80jährigen in ausgewählten europäischen Ländern



# Von 100 Personen der Altersgruppen leben in Einpersonenhaushalten



# Pflegebedürftigkeit in D im Jahr 2007





# Allein leben im Alter - Herausforderung für die Person und die Gemeinschaft

Aufgabe für die Familie?  
Die Familie hat sich geändert:

- von der 3-Generationen-Familie zur 4 - 5  
Generationen-Familie
  - aber auch vom 3-Generationen-Haushalt zum 1-  
Generationen-Haushalt zum 1-Personen-Haushalt
- 1900: 7,1 %, 2000: 36 % Ein-Personen Haushalte in  
D

# Alleinleben - Herausforderung für die Gesellschaft

**Familienpflege stößt an ihre Grenzen** - nach wie vor übersteigt sie aber noch die Heimpflege! (cf. Alter der pflegenden Familienmitglieder - Mobilität der berufstätigen Kinder - berufstätige Frauen - Scheidungsrate steigt (wer pflegt schon die Ex-Schwiegermutter?))

## Die Familie braucht Unterstützung

- durch Vernetzung mit der ambulanten Versorgung (CH: Spitex und Vernetzung im Quartier)
- Freiwillige helfen (Konfirmanden kaufen ein ...) - es braucht für jeden alten Menschen nur einen Helfer!
  - Rehabilitation vor Versorgung
  - Einbezug der Angehörigen im Alters- und Pflegeheim
- aber auch: Wirtschaftsfaktor Altern wächst (Wohnraumgestaltung, altersgerechte Technik, Medizinsystem, etc.)

# All das ist längst bekannt - aber wen kümmerte es?

Die **Gerontologie** wusste schon in den 60er/70er Jahren von den erwähnten demographischen Veränderungen.

Die **Politik** in D nahm das Thema mit Ursula Lehr (1988 bis 1991 Ministerin) seit etwa 1990 auf - 1992:

Enquetekommission Demographischer Wandel - seither Altenberichterstattung. - Sozialpolitische, technologische und wirtschaftliche Veränderungen.

In den **Medien** überwiegen allerdings nach wie vor „Sorgen“ um die Alterslast - trotz einiger Fortschritte

# Wir haben viel erreicht, ...

➤ Gute Institutionen und Gesetze  
Sozialpolitik, materielle Sicherheit

➤ Technologischer Fortschritt

Das intelligente Haus, barrierefreie Umwelt, „Verringerung“ von  
Distanzen

➤ Medizinische Forschung

Kampf gegen Krankheiten (vermeidbare Todesursachen,  
Infektionskrankheiten), verlängerte Lebensspanne

➤ Die Neuen Medien

Kommunikation, auch im Feld Gesundheit

➤ Ausweitung der Wissenschaften

Perfektes Wissen über unsere alte Erde

# ... aber weniger bei den lebendigen Anliegen alter Menschen

- Sozialkontakte bei Autonomie, Soziale Unterstützung (instrumentelle, informationale und emotionale)
  - Emotionale Nähe, „innere“ Sicherheit, Empathie
- Weniger Angst - Versicherungen versus Geborgenheit im Anderen
- Ökologie/Natur als Anliegen, Beziehung - auch zwischen Religionen, Rassen, Spezies
- „Inner Healing“ - Ausgesöhntheit mit sich selbst und mit den Menschen (der ganzen Schöpfung und dem Schöpfer)



# Ein schlechter Rat: Anti-Aging

James Hillman (1999) The force of character. (deutsch: Vom Sinn des langen Lebens) New York: Ballantine.

„lasting“ - „das Alte behalten“ dominiert im Alltag und in der Gerontologie - Langes Leben wird selbst-verständlich erwartet!

**Medizin** verlängert Leben (und Gesundheit) im Kampf gegen Krankheit und Tod - nur: gestorben ist bisher jeder

**Hygiene** setzte sich durch: Trinkwasser, Abwasser, Pasteurisieren, Lebensmittelhygiene, - aber Immunkompetenz ist nicht gestiegen

**Ernährung, altersgerechtes Wohnen, (Kommunikations-)Technik ...**

Die „**Tode der Jungen**“ bedrohen uns weniger als unsere Vorfahren: Kindersterblichkeit, Tod im Wochenbett, Kriege, Morde, Duelle, Hunger, Epidemien, etc.



# Aber Anti-Aging verschließt die Augen vor dem Alter

Sorge für den alternden Körper hilft nur eine Zeitlang,  
Sport, Fitness und Arbeit lassen uns „20 Jahre 40 bleiben“  
(Hollmann) - aber dann?

Ernährung und Abführmittel tun ihre Dienste - aber sie  
stören auch natürliche Prozesse (Antioxidantien gegen  
freie Radikale - Vitamin E)

Kosmetik und plastische Chirurgie verjüngen unser Äußeres  
über viele Jahre - aber sie machen auch abstoßende  
Gesichter, würdelose Alte, die um jeden Preis an  
„Jugendlichkeit“ festhalten

# Anti Aging: Kritik

- Festhalten an der Norm des jüngeren Lebens
- Will nur „immer mehr vom Alten“ und nimmt sich (aus Angst?) das Erleben neuer Qualitäten des Lebens im Alter
- „Verdorrt im Immer-weniger-vom Alten“ anstatt die Kompetenz des Alters zu entwickeln
- Rehabilitation statt „Umhabilitation“
  - Differenzierungen fehlen

# Nichts gegen

die drei Ratschläge zur Verlängerung von Leben  
und Gesundheit:

- „continuous undereating
- no cigarette smoking
- activity“

Aber:



# Was weiß Anti-Aging schon vom Alter?

Das Beispiel der Weisheit der zum Überdruß der Jungen immer wieder erzählten Geschichten der Alten - Wiederbelebte Vergangenheit!

T.S. Eliot: „Wir haben es erfahren, aber seine Bedeutung vergessen. Die Suche nach seinem Sinn bringt die Erfahrung zurück - aber in einer anderen Form und auf einmal ist sie mehr als bloßer Teil einer Sequenz von Ereignissen.“

# Was weiß Anti-Aging schon vom Alter?

Wir spüren in den erinnerten Geschichten eine Dynamik, die darauf zielt, die Form, die Gestalt des eigenen Lebens prägnanter fassen zu können.

Das erinnerte Leben wird jetzt neu verstanden - aus der Perspektive der Person, die viel gelebt hat - und mit Grund genau diese Geschichte hervorhebt.

Und im Rückblick werden die harten Kämpfe, der Neid, die Rivalitäten, selbst der Betrug, gemildert. Sie tun nicht mehr so weh - Aussöhnung wird möglich.

# Grenzen der nur „vernünftigen“ Lebensgestaltung

Auch der grantelige alte Mann und die „alte Hexe“ legen ein Stück Lebensweg auf dem „Pfad der Dunkelheit“ zurück.

- OVID: „Video meliora proboque, deteriora sequor“
- PAULUS: „Denn das Gute wollen, dazu bin ich bereit, aber nicht, es auszuführen.“

Kognitive Kontrolle stört psychisches Geschehen oft geradezu

- Mimik unterdrücken,
- Gedanken meiden,
- Familiengeheimnisse bewahren

# Grenzen der nur „vernünftigen“ Lebensgestaltung

- Verliere ich nicht an Tiefe mit dem läppischen Psychologisieren und dem kokett-introvertierten Bespiegeln des eigenen Schattens („Dazu stehe ich!“) an Stelle des Innehaltens in Betroffenheit?
- Spüre ich nicht die Leere des bloßen Verbrauchers und Konsumenten?
- Wird mein Leben ohne Krise und Leid, ohne Trauer, ohne Problem nicht oberflächlich?

# Das Gefühl gebraucht zu werden

Ergänzt um das „Sorge geben dürfen“

- Die Großelternschaft
- Die freiwilligen Tätigkeiten: Sozial und funktional
  - Jassen mit Alt und Jung
  - Akademiker lernt vom alten Gärtner
  - Pensionierte Siemens-Ingenieure geben PC-Kurse
    - Nachhilfe für benachteiligte SchülerInnen
    - ...



# Exkurs: Nach der Krise in der Mitte des Lebens

Die vielen Stimmen:

Schreiber (1977): Krise in der Mitte des Lebens

Gail Sheehy (1995): Midlife passage

Betty Friedan (1993): age divide

Daniel Levinson (1978): Late adult transition

John Robinson (1997): Deat of a hero, birth of the  
soul.

# Auslöser der Krise

- Heroischer Traum von der „Eroberung“ beendet?
- Erwerb von Wissen, von mehr Ausbildung aufgegeben?
  - Zusätzlicher Gewinn von Status verwehrt?
- Aufregende Herausforderungen des Berufes vergangen?
- Beglückung in der erreichten Führungsposition ausgeblieben?
  - Anerkennung für die erbrachten Leistungen fehlt?
    - Vorweggenommene Identität gelebt?
      - Ungelebtes Leben drängt an?
- Körperliche Veränderungen: Widerstandskraftreduziert?  
Sinnestüchtigkeit? Neudefinition von weiblicher und männlicher Sexualität?
- Alpha Position und Veränderung des Zeiterlebens?



# Äusserliche Krisenindices im Statistischen Jahrbuch (D)

## Scheidungszahlen?

Frauen maximal zwischen 25 und 30. Männer zwischen 30 und 35;  
„das verflixte vierte Jahr“

## Berufliche Belastung?

hoch zwischen 20 und 30, dann wieder nach 50

## Mobilität?


Sehr viel höher im frühen Erwachsenenalter

## Krankheitsbelastung?

AOK Leistungen für 45-55jährige seltener als für jüngere

## Kriminalität?

sinkt von 7,4 auf 100 000 20jährige auf 2,4 bei den 50jährigen



# Krisenindices im personnahen Sozialverhalten von Frauen (USA)

Ann Davis (1981) Whoever said life begins at forty was a fink.

- Erkrankungen vor allem bei passiven, eher depressiven, auch bei phobischen Frauen
- Probleme bei rigiden, konventionellen (puritanischen) Frauen, die in ihrer „Wut“ nicht gehört werden
- Viele künstlerisch begabte, reich veranlagte Frauen brennen in der Mitte des Lebens aus
- Gewährwerden der Grenzen des Lebens – Torschlusspanik
- Menopause für etwa die Hälfte der Frauen unangenehm -  
Neudefinition von Weiblichkeit: Menschlichkeit

# Ein Blick hinter die „Schleier der Maja“

Sarah Blaffer Hrdy (2002) *Mutter Natur*. Berlin: BvT


Die „Hypothese von der Grossmutteruhr“:

Nur das Fortpflanzungssystem von Frauen endet mit etwa 50 Jahren, alle anderen Systeme leben viel länger.

Menschenkinder reifen langsam heran - der Luxus des langen Lebens erlaubt es (fordert aber Versorgung!).

Mütter müssen länger leben, bis das letzte Kind überlebenstüchtig ist. Ohne Hilfen von „Allomüttern“ und Grossmüttern wäre Entwicklung der letzten Kinder gefährdet.

➤ Grossmütter eine „Fitness-Goldgrube“ der langlebigen Spezies Mensch!



# Was kann gegen die Krise helfen?


Die Entwicklung der Liebe?

Von der romantischen Liebe  
über die sexuelle Liebe  
und die Liebe der Gemeinsamkeit zur  
altruistischen Liebe (cf. Generativität)

Matthäus 16,25?

„Jeder, der sein Leben retten will, wird es verlieren; wer aber  
sein Leben verliert um meinetwillen, der wird es finden.“


Gemeint ist Bezogenheit versus ego-bezogene  
Selbstverwirklichung



# Was kann gegen die Krise helfen?

## Generativität, nicht Stagnation

Sorge als Tugend (nicht Abweisung) - Modalität:  
etwas Schaffen durch Geben von sich selbst  
Etwas von sich in Kinder, Ideen, Werke etc. investieren  
und Befriedigung aus deren Werden gewinnen.  
„Kreditmodell“ der sozialen Interaktion statt des  
Marktmodells (Kirchler)  
Begegnung in Freiheit statt Festhalten in Bedürftigkeit



# Was kann gegen die Krise helfen?

## Ich-Integration nicht Verzweiflung□

Weisheit als Tugend (nicht Hochmut) - Modalität:  
integrieren (dabei das bloße Ich überschreiten)

Integration intensiv gelebten (vergangenen) Lebens mit  
Gegenwart und Zukunft

Integration von hellen und dunklen Seiten

Unverwechselbares Hineinnehmen der und Verbun-  
densein mit „Welt“ („mankind is my kind“)

Ende des Exkurses

# Grenzen der nur effizienten Lebensgestaltung

Es gibt Dinge auf der Welt, die dem aufgeklärten  
Denken verschlossen bleiben

- Verliert mein rationales Ich nicht viel von der Mystik, der Kunst, von der Weisheit Buddhas, Lao-Tses, der Naturreligionen?
- Geht nicht die Botschaft des Traumes, des Unbewussten verloren, wenn ich sie bewusst analysiere?
- Kann mein klar kontrollierendes Ich die Schönheit, das Glück, ja, den Zauber des Sonnenaufganges im Gebirge, des galoppierenden jungen Pferdes fassen?

# Durchlässigkeit des Rollenkostüms zulassen

- Die Verunsicherung vorbereiten, vor der die Identifikation mit dem eigenen Amt bewahrt,
- Den Halt erschüttern lassen, den das Gefüge sozialer Rollen für mein Leben bietet,
- Aufhören, die homerischen Heldenzeiten des eigenen Lebens immer wieder aufzuwärmen
- Der Verführung durch Titel, Besitz, Macht etc. weniger erliegen
- Einen Gleichgewichtsverlust ertragen – Chance zum Durchbrechen von Barrieren nach innen



# Kirk Douglas

My Stroke of Luck. New York: Harper Collins 2002.

„De-Zentrierung“ von der Beschäftigung mit sich selbst:  
Die beiden Hunde drängen aus dem Krankenzimmer!  
„Mein Schlaganfall hat mich mehr Mitfühlen gelehrt,  
stärker an meinen Beziehungen zu den Menschen zu  
arbeiten, die ich liebe, Freundschaften mehr zu  
schätzen, mich der Welt um mich herum bewusster  
zuzuwenden, es langsamer gehen zu lassen und ein  
reicheres spirituelles Leben zu führen.“ (S. 128)



# Das Ego relativieren oder die Fähigkeit, dem Selbst Raum zu geben

Es ist hart, die Quellen der Achtung der eigenen Person aufzugeben, in die man über Jahrzehnte investiert hat: die Brillanz des Chirurgen, die Effizienz des Poliers, das sichere Urteil des Planers und Politikers ...

Aber entlastet der Abschied nicht auch? – Kraft, Schnelligkeit, Intelligenz, Veränderungswissen im Alter ...

## Das Ego relativieren (2)

Weicht nicht manchmal die idealisierende Kraft der Jugend einer nachsichtigen Skepsis, wenn man viele Mainstreams in Wirtschaft und Wissenschaft verfolgt hat?

Macht nicht der Fortfall von logischem Entscheidungsdruck erst frei für ein umfassenderes Verstehen?

Führt nicht der Verzicht auf übliche Erfolgskriterien manchmal erst zum Erkennen und zur Entwicklung der eigenen Stärken?

# Das Ego relativieren (3)

- Levy-Strauss: „Ich neige mich in Ehrfurcht vor der Schönheit einer Blume“
  - Luther: Sola fide, sola gratia, sola scriptura
  - Buddha: Nicht mehr „hungrig“ sein (weder technologisch noch theologisch, weder kognitiv noch sozial)
- Spiritualität als Erfahrung der Verbundenheit mit dem All-Einen

Was finde ich?




# Entwicklung in Kompetenz statt blosser Aktivation

„The competence of an organism means its fitness or ability to carry on those transactions with the environment which result in its maintaining itself, growing and flourishing“. (White, 1960, S. 145)


Nicht allein „viscerogene“ Mangel-Motive sind in allen Stadien der Entwicklung wirksam, sondern zugleich wirken stets „neurogene“ Überschuss-Motive!

Auch die Veränderungen im Alter können mit Neugierde, Exploration, ja, Kreativität angegangen werden



# Beispiele für „neurogene“ Überschussmotivation Was bringt sie?

1. Lj: – die neugierig aufnehmenden kleinen Augen, Finger,
- 2./3. LJ: ... „the battle of the spoon“
- 3./4. LJ: „Geheimnisse des Spielzeuges erkunden“ – Daniel Düsentrieb
- 5./6. LJ: Erkunden des (anderen) Geschlechts – Verstehen in Intimität



# Beispiele für „neurogene“ Überschussmotivation (2)

**Junge Erwachsene:** Leitbildspiegelung, ...

**Mittlere Erwachsene:** Energien in Kinder, Ideen, Werke investieren, nicht länger allein in eigene Stärke, Erfolg, Schönheit etc.,  
Generatives Machtmotiv.

**Alter:** Die neue Binnen-Welt, die gewandelten Beziehungen (Hesse), Meister Eckhart:  
„kosmologische Verbundenheit“



# Wandel im Alter

Lars Thornstam (1989): *Gerontranszendenz*:  
Von einer materialistisch und rationalistisch bestimmten  
Weltsicht zu einer transzendenten, „kosmisch“  
verbundenen Ausrichtung:

1. **Ego-Transzendenz**: weniger um sich selber zentriert leben
2. **Soziale Neuorientierung**: Selektion von für die Person zentral bedeutsamen sozialen Aktivitäten
3. **Erhöhte Affinität zu früheren Generationen** (Vorfahren) verbunden mit dem Bedürfnis, spirituelle Werte zu leben und kosmische Verbundenheit zu spüren (cosmic transcendence)

# Intensivinterviews (1)

Thornstam, L. (1997). *Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging.*  
*Journal of Aging Studies, 11, 2, 143-154*

## 1. Cosmic transcendence:

- verstärkte Auseinandersetzung mit früheren Generationen
  - gelasseneres Verhältnis zu Leben und Tod
- höhere Akzeptanz der mystischen Seite des Lebens  
auch: Zeiterleben transzendiert (Kommunikation mit wichtigen verstorbenen oder abwesenden Menschen ist möglich)

# Intensivinterviews (2)

Thornstam, L. (1997). Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging. *Journal of Aging Studies*, 11, 2, 143-154.

## 2. Ego-transcendence

- weniger Ich-Zentriertheit
- mehr Kohärenz im Leben
- Wiederentdeckung der Kindheit und des inneren Kindes

## 3. Soziale Neuorientierung

- Aufgeben oberflächlicher Beziehungen
- Überschreiten der Dualität von richtig/falsch
- Freude darüber, unsinnige soziale Normen und Rollengefüge überschreiten zu können
- erhöhtes Bedürfnis nach Alleinsein

# Verstehen wir Romano Guardini?

*Die Lebensalter.* Mainz: Matthias Grünewald-Verlag 2001

Nach der **Krise der Geburt** haben wir - abgelöst - eine individuelle Existenz begonnen, mit der **Krise der Reifung** sind wir aus der Geborgenheit und der seelischen Umhüllung durch Eltern/Heim heraus in die äußere Welt getreten; haben uns selbst mit einem gesunden Misstrauen gegen fertige Rezepte behauptet, sind dann aber nach der **Krise der Erfahrung** auf eigenes Versagen, auf die Notwendigkeit von Kompromissen, zugleich jedoch auch auf eine mögliche Integration von „gut und böse“ und von Person und Umwelt gestoßen,

## Romano Guardini (2)

Mit der **Krise durch die Erfahrung der Grenze** sind wir zutiefst ernüchtert worden, haben vielleicht aber Eingeschränktheiten und Unzulänglichkeiten angenommen, und möglicherweise hat sich uns ein neuer Sinnhorizont (Generativität?) aufgetan, und mit der **Krise der Loslösung** haben wir ideal sogar den Neid gegenüber dem Jungen aufgegeben, mit ihr beginnen wir ein ruhiges Bewusstsein von dem zu entwickeln, was ewig ist, und diese Realität ist vielleicht „durchsichtig“ geworden.

Können wir jetzt gar auf den Tod zugehen

Danke für Ihre Geduld!

Im Zentrum für Altersfragen werden Sie sprechen  
und individuelle Antworten finden!

