

Alter ist anders als wir denken

Noch nie in der Menschheitsgeschichte konnten so viele Menschen so alt werden wie heute. Und nicht nur das sondern die meisten altern auch bei guter Gesundheit und unter guten Lebensbedingungen.

Wenn sich trotzdem die öffentliche Diskussion über den demografischen Wandel in einer Debatte über die sozialen Sicherungssysteme erschöpft und die Frage, wie in der Zukunft ein steigender Pflegebedarf finanziert werden kann, ist dies der Ausdruck eines zugrundeliegenden einseitig defizitären Altersbildes.

Selbst der Versuch etwas Positives über das Alter zu sagen, geschieht häufig durch Negation, wenn nämlich darauf hingewiesen wird, dass dieser oder jener Mensch trotz seines Alter bestimmte Aufgaben noch bewältigen könne.

Obwohl solche defizitären Altersbilder nicht mehr der Realität entsprechen, haben sie doch enormen Einfluss auf unsere Wahrnehmung und unser Handeln. Sie zeigen uns: das Alter ist zwar wissenschaftlich gut erforscht, aber gesellschaftlich nicht gewollt und daher in weiten Teilen noch tabuisiert.

Deshalb gilt für viele, möglichst lange jung zu bleiben, sich von noch älteren Menschen abzugrenzen und das eigene Alter an das Ende des Lebens zu schieben. Alt sind dann immer nur die anderen. Bleiben wir in solchen Bilder über das Alter unreflektiert verhaftet, vertun wir eine große Chance. Wir übersehen dann leicht die Möglichkeiten, die uns das längere, gesündere Leben bietet, um unser Alter eigenverantwortlich zu gestalten.

Bilder über das Alter begleiten uns das ganze Leben. Bewusst muss uns nur sein, dass jedes Altersbild – auch ein positives – problematisch wird, wenn es die Offenheit des Lebens im Alter einschränkt.

Wenn das Leben mühsam wird



Foto: Ernst-Günter-Zinn

Wenn das Leben mühsam wird,
weil die Kräfte nachlassen
und das Heute immer wieder
im Gestern versinkt,

und wenn die Sehnsucht größer wird,
der Weg möge ein Ende haben,
dann möchte ich an einem Ort leben,
an dem meine Verzagtheit und
Unsicherheit ihren Platz haben.

Einen Ort wünsche ich mir,
der mich geborgen hält,
ohne mich festzuhalten,
wo ich ausruhen
und Kräfte sammeln kann
für das letzte Wegstück.

*Aus: Margarete Heitkönig-Wilp u.a., So nah wurdest Du mir... Bilder und Worte
vom Leben und Sterben, Dialog Verlag, Münster 2001*



Foto: Eeva-Majju Synäys



Foto: Eeva-Majju Synäys

Eine Gesellschaft des langen Lebens konfrontiert in vielfältiger Weise mit der Begrenztheit, Endlichkeit und Endgültigkeit menschlichen Lebens. Der Umgang mit Grenzsituationen wird zu einer zentralen Aufgabe, an deren Erfüllung sich die Humanität der Gesellschaft bemessen lassen muss.

„Altersbilder in der Gesellschaft“ – Sechster Altenbericht der Bundesregierung, 2010

Schönheit kennt kein Alter

Wenn ich einst alt bin, trage ich mohnrot !

Elisabeth Schlumpf



Foto: Eeva Maiju Syräs



Foto: Eeva Maiju Syräs



Foto: Fotolia



Foto: Eeva Maiju Syräs



Foto: Eeva Maiju Syräs



Foto: Eeva Maiju Syräs

Ich habe den Kampf gegen die Falten aufgegeben, weil nichts so viel Falten macht, wie der Kampf gegen die Falten. *Liv Ullmann*

Keiner lebt für sich allein



Foto: Steeven Cancino-Schoess

Der demografische Wandel wird oft als Katastrophe beschrieben: zu wenige Kinder, zu viele Rentner, kollabierende Sozialsystemen. Als Resultat wird ein Verteilungskampf zwischen den Generationen prophezeit.

Für die Lösung der anstehenden Probleme braucht unsere Gesellschaft die Kompetenzen von Alt und Jung und das Bewusstsein, dass Menschen aller Generationen einander brauchen.

Intergenerationelle Projekte ermöglichen eine Beteiligung auf Augenhöhe. Nur durch gemeinsames Tun wächst Verständnis für die jeweils andere Lebenswelt.



Foto: Volkmarr Höckendorff, Vortrag bei der Kinderakademie Pinneberg



Foto: Eeva-Majju Synäys

Wenn Jugendliche kein Bild vom Alter haben, fehlt ihnen eine erstrebenswerte eigene Zukunft. Und wenn alten Menschen der Kontakt zur Jugend fehlt, verlieren sie die Chance zur Generativität. *Martina Jakubek, Warum jung und alt einander brauchen in Medienpaket für Unterricht, Gruppenarbeit und Praxisprojekte, Bayrisches Staatsministerium*

Netzwerk Familie

Das Verhältnis zwischen Alt und Jung innerhalb der Familie ist nach wie vor durch gegenseitige Wertschätzung und Solidarität geprägt. Obwohl selten in einem Haushalt gelebt wird, sind die Beziehungen eng und werden als Bereicherung erlebt.

In der gegenseitigen Unterstützung sind die Älteren vorwiegend die Gebenden, indem sie als Großeltern die Kinderbetreuung übernehmen oder ihren Nachkommen finanziell unter die Arme greifen. Erst bei den über 80-Jährigen kehrt sich das Verhältnis um, und sie erhalten Hilfe durch Kinder und Enkelkinder.

Etwa 80 Prozent der Menschen mit Hilfe- oder Pflegebedarf werden von ihren Angehörigen versorgt.



Foto: Eeva-Maiju Syräs

Alte Leute
sind der Schatz
des Hauses

Japan



Foto: Archiv des Seniorenwerkes



Foto: Ernst-Günter Zinn

Ein bewegter Tag ist ein guter Tag



Foto: Fotolia

Sozialkontakte, ausgewogene Ernährung und vor allem Bewegung sind entscheidende Faktoren für ein gesundes Altern.

Bewegung bezieht sich dabei nicht allein auf körperliche Tätigkeiten sondern beinhaltet immer auch innere Anteilnahme und meint auch geistige, seelische und soziale Aktivitäten.



Foto: Eeva-Majju Synäys



Foto: Fotolia



Foto: Eeva-Majju Synäys

Am Morgen

Ich bin so knallvergnügt erwacht,
ich klatsche meine Hüften.
Das Wasser lockt, die Seife lacht,
es dürstet mich nach Lüften.

Aus meiner tiefsten Seele zieht,
mit Nasenflügelbeben,
ein ungeheurer Appetit
nach Frühstück und nach Leben.

Joachim Ringelnatz

Zum Lernen ist man nie zu alt



Foto: Fotolia

Lebenslanges Lernen gilt heute als wichtige Voraussetzung, um die Anforderungen der Gegenwart und Zukunft bewältigen zu können.

Individualisierung, Mobilität, Wertewandel sowie rapide Veränderungen in Technik, Wissenschaft, Wirtschaft und Umwelt wirken sich auf unsere Lebensbedingungen aus und verlangen Anpassung durch ständiges Neulernen.



Foto: Fotolia

„Ich altere wohl, doch täglich lerne ich dazu.“

Solon von Athen, um 640 v. Chr.



Foto: Dr. Monika Rulfs

„Lebenslanges Lernen“ an deutschen Universitäten

Der Mensch bleibt bis ins hohe Alter lernfähig. Laut Statistischem Bundesamt ist fast jeder zweite Gasthörer an deutschen Universitäten über 60 Jahre alt.

Die beliebtesten Fächergruppen sind Sprach- und Kulturwissenschaften.

Quelle: Statistisches Bundesamt



Wissen besteht in Erkenntnis

Lernt man von Kindern, so ist es, als äße man unreife Trauben oder tränke man Wein aus der Kelter; lernt man aber von den Greisen, so ist es, als äße man reife Trauben oder tränke man alten Wein. *In der Mischna im Traktat Avot (Sprüche der Väter)*



Foto: Ute Zeißler

Wer ist der bessere Streitschlichter? Ein alter Mann mit zerfurchtem Gesicht und schneeweißem Haar oder ein dynamischer Mittdreißiger? Intuitiv wählen viele Menschen sicherlich den Senioren als Ratgeber.

Zu Recht, stellt nun eine Forschungsgruppe um Richard E. Nisbett von der University of Michigan in Ann Arbor fest. Laut ihrer Studie steigt mit zunehmendem Alter die Fähigkeit, zwischenmenschliche Konflikte zu beurteilen und zu lösen.

Nicht die Jahre in unserem Leben zählen, sondern das Leben in unseren Jahren.

Adlai Ewing Stevenson

Geistige und körperliche Fitness im Alter sind ein Geschenk - aber ein wenig auch Charakterfrage. Denn nicht jeder Grauhaarige ist von selber weise. Soziale Kompetenz, Offenheit und das Trainieren von Gedächtnis und Intelligenz müssen dazukommen, wies der Entwicklungspsychologe und Alternsforscher Prof. Paul Baltes nach.

Berliner Altersstudie (BASE)

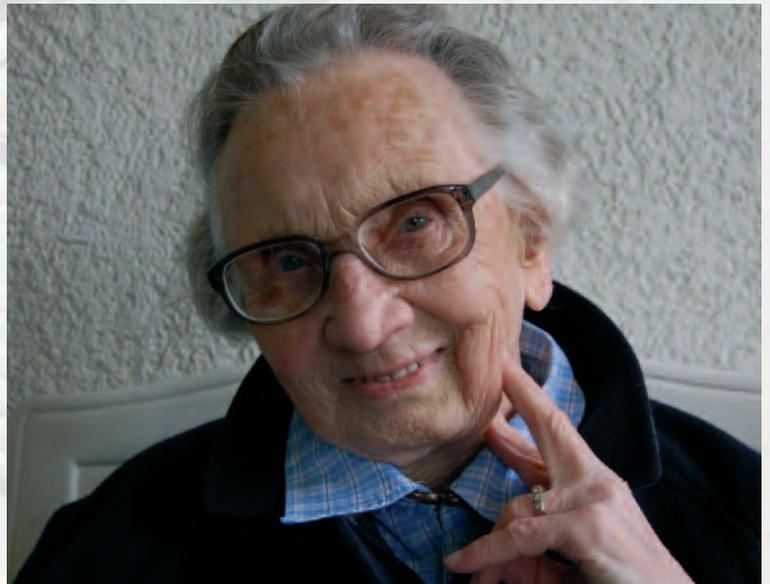


Foto: Eena Maiju Synäys

Seid umworben Millionen

Im Jahre 2030 wird knapp ein Drittel der deutschen Bevölkerung über 65 Jahre alt sein.

Wirtschaft und Werbung haben schon seit längerem diese Zielgruppe im Focus. Es gibt unzählige Mikrokosmen, in denen sich die über 50-Jährigen bewegen. Deshalb sind Milieus und Lebensentwürfe Inhalt der Botschaften für die kaufkräftigen Senioren. Sind die jungen Alten nun clevere Kosmopoliten oder kaufkräftige Traditionalisten?

- ▶ Best Ager
- ▶ Die jungen Alten
- ▶ Golden Ager
- ▶ Generation 50 plus
- ▶ Senior Citizens
- ▶ Whoopies



Foto: Fotolia

ANTI-AGING

- ▶ www.bestager-hamburg.de
- ▶ www.planetsenior.de
- ▶ www.goldenagers.de
- ▶ www.seniorenblogger.de
- ▶ www.bleibjung.de
- ▶ www.faltenlos-altern.com



Foto: Fotolia



Foto: Fotolia

KAUFKRÄFTIG · KONSUMFREUDIG · QUALITÄTSSBEWUSST

Was sie leisten ist unbezahlbar



Foto: Peter Finster, Freiwillige des Projektes Starthilfe unterstützen Jugendliche auf den Weg in den Wunschberuf

Ältere Menschen leisten mit ihrem Engagement einen unverzichtbaren Beitrag für die Gesellschaft. Von den über 50-Jährigen sind acht Millionen in der Bundesrepublik ehrenamtlich tätig.

Allerdings haben sich die Motive für ein Engagement in den letzten Jahren deutlich verändert. Das selbstlose Dienen in einer hierarchisch strukturierten Organisation ist für viele nicht mehr attraktiv. Ältere Menschen wollen ihr Umfeld mitgestalten, ihre Lebenserfahrung und Kenntnisse einbringen und an Planungs- und Entscheidungsprozessen beteiligt sein. Viele suchen ein Engagement auf Zeit.

Engagement von Menschen ab 55 Jahre

Sport, Freizeit, Geselligkeit	28,2 %
Sozialer Bereich, Gesundheit, Pflege	25,4 %
Kirche und Religion	25,1 %
Kultur, Musik, Bildung	15,7 %
Kinder und Jugend	13,1 %
Lokales Bürgerengagement, Feuerwehr, Rettungsdienste	12,4 %
Politik und Interessenvertretung	9,7 %
Umwelt- und Tierschutz	7,8 %

(EngagementAtlas 2009)

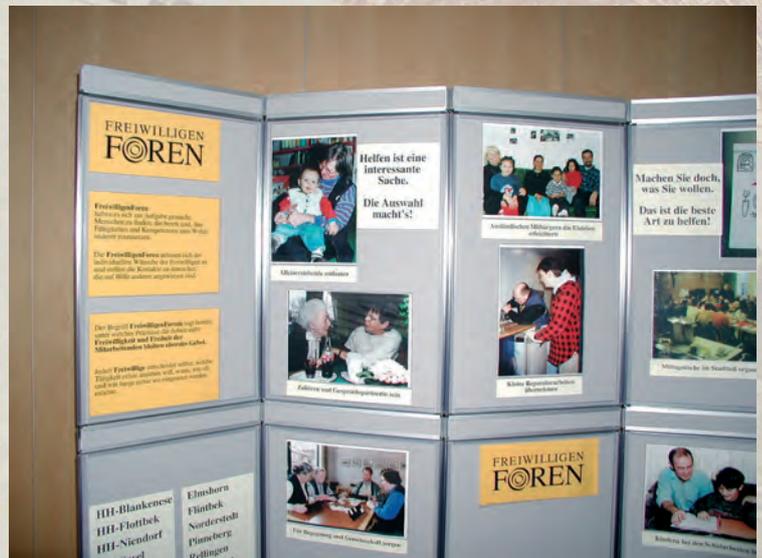


Foto: Martha Zinn, Messestand der kirchlichen Freiwilligen Foren bei einer Freiwilligen-Börse

Ich glaube an das Alter



Foto: Ute Zeißler

Von besonderer Bedeutung ist das persönliche Gebet. Es wirkt ganz im Sinne einer Bewältigungsstrategie und kann seinen Zustand der Entspannung auslösen.

Es wird deutlich, dass Religiosität und Spiritualität vor allem, und wahrscheinlich sogar ausschließlich, dann wirklich sehr hilfreich sind, wenn es sich um lebenslang erworbene Ressourcen handelt, die im Alter genutzt und weiter gepflegt werden können.

Sechster Altenbericht der Bundesregierung 2010

„Ich glaube an das Alter, lieber Freund, Arbeiten und Altwerden, das ist es, was das Leben von uns erwartet.

Und dann eines Tages alt sein und noch lange nicht alles verstehen, nein, aber anfangen, aber lieben, aber ahnen, aber zusammenhängen mit Fernem und Unsagbarem, bis in die Sterne hinein.“

Rainer Maria Rilke an Arthur Holitscher, 13. Dezember 1905



Foto: Eeva-Majju Syröys



Foto: Ute Zeißler

Armut ist keine Kalorienfrage



Foto: Fotolia

400.000 Senioren mussten in 2009 staatliche Grundsicherung beantragen. Experten rechnen damit, dass sich der Anteil der über 65-Jährigen, die auf staatliche Unterstützung angewiesen sind, sich bis zum Jahre 2025 vervierfachen wird.

Quelle: VdK Deutschland

**Suppenküchen, Tafeln
und Sozialkaufhäuser
können nicht unsere
Zukunft sein!**



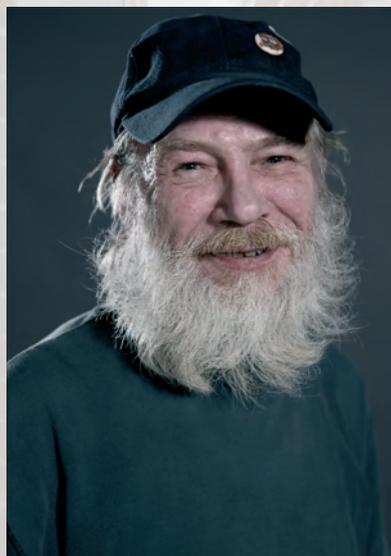
Walter (51) beim Frühstück in der Mahlzeit
Foto: Obdachlostengaststätte Mahlzeit, Altona

Der Rentenbezug ist bei uns nicht mehr identisch mit dem Ruhestand. In 2010 gingen rund 660.000 Ältere zwischen 65 und 74 Jahren einem Nebenjob nach.

Quelle: Bundesministerium für Arbeit und Soziales



Elsa (73) ist seit 15 Jahren obdachlos
Foto: Christine Richter



Uli (59) war sieben Jahre obdachlos
Foto: Christine Richter

In Deutschland liegt die Armutsgrenze bei rund 930 Euro monatlich. Bei den Älteren über 65 Jahre sind 17 Prozent Frauen und 12,9 Prozent Männer betroffen.

Quelle: Statistisches Bundesamt

alt **bejahrt** **betagt** ergraut **reif** in die Jahre gekommen

altersschwach angegraut **angefahrt** greis **greisenhaft** hochbejahrt

hochbetagt **steinalt** **uralt** vergreist **weise** gebrechlich **senil**

pflegebedürftig **taperig** **tatterig** **altmodisch** **von gestern**

bresthaft klapprig abgezehrt **welk** ergraut

verblüht verwelkt **runzelig** veraltet **faltig** hutzelig

verdorrt **gestrig** **altbacken** rückständig **vorsintflutlich** **vorgestrig**

verstaubt vergangen **ältlich** grau **weißhaarig**

graumeliert **steinalt** **schlaff**

Alter Mann **Senior** 60+ Grufti **in die Jahre gekommen**

alter Mann **alter Sack** **der vor meinen Eltern**

Großpapa **Großvater** **Großväterchen** **Opa** **Opi** **Oppi** **Greis**

Rentner **alter Herr** **alter Knabe** **altes Semester** **Jubelgreis**

Ahn **Tattergreis** **Mummelgreis** **Silverager** **Vater** **Bestager**

Pensionär **alter Knacker** **Uropa** **Urgroßvater** **Oller** **Graukopf**

Alte Frau **Großmutter** **Granny** **Großmama** **Oma** **Omí**

alte Fregatte **Greisin** alte Dame **Mutter** **Pensionärin** **Urgroßmutter**

Uroma **Alte** **Ahne** **Nonna** **Öhmchen** **Olsch**

Lebensabend **Bejahrtheit** **Betagtheit** **Greisenalter** **Greisentum**

Lebensausklang **Lebensherbst** **Ruhestand**

Lebensneige **Abend des Lebens** **Herbst des Lebens**

die alten Tage **Langlebigkeit** **Lebensalter**

Gott gibt jedem Alter seine Sorgen



Foto: Eeva-Majju Syräs

Er wurde alt
und vergaß
was ist

Er wurde alt
und wusste
nur noch,
was früher gewesen

Er wurde alt
und vergaß
was früher gewesen

Er wurde alt
und vergaß
vorgestern
sich selbst

Er wurde jung
jetzt da er
auch das Vergessen
vergaß

Kurt Marti



Foto: Eeva-Majju Syräs

In Deutschland leiden
zurzeit rund 1,2 Millionen
Menschen an einer De-
menz.

Laut der Deutschen Alz-
heimer Gesellschaft kom-
men jährlich 300.000 Neu-
erkrankungen hinzu.

Hamburger Abendblatt vom 01.02.2012

Auf Wolke Sieben

Darüber spricht man nicht: Der Wunsch nach Nähe und Zärtlichkeit sowie Bedürfnisse sexueller Art bestehen in jedem Lebensalter. Körperliche Berührungen und die Sexualität älterer Menschen sind in der heutigen Gesellschaft oft ein Tabuthema. Dabei gehören sexuelle Bedürfnisse genauso wie emotionale zu einem natürlichen Alternsprozess und dem Erhalt der Lebensqualität. Der Sex im Alter sollte daher genauso gelebt werden, wie in jüngeren Jahren - er kann in manchen Fällen sogar noch erfüllender sein.

Verband der Frauenärzte e.V.



Foto: Fotolia

Das Älterwerden ist weniger ein Zustand als eine Aufgabe. Löst man jene, so ist das Alter mindestens ebenso schön wie die Jugend.

Eugen Diederichs



Foto: Eeva-Maiju Synäys

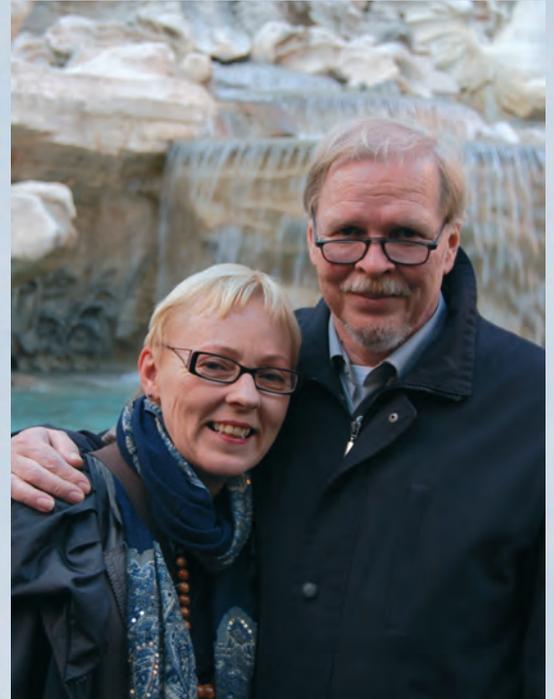


Foto: Eeva-Maiju Synäys

„Eine lange und glückliche Ehe braucht immer wieder Liebe, Vertrauen, Fürsorge und Aufmerksamkeit. Man muss dem Partner zeigen, wie glücklich man ist, dass er sich für einen entschieden hat. Man sollte sich jeden Abend vor dem Schlafengehen einen Gute-Nacht-Kuss geben, auch bei Irritationen, dann ist alles wieder gut“. so Ernst Günter und Antonia Sommerkamp, die am 12. 12. 2011 ihre eiserne Hochzeit feierten.

Hambg. Abendblatt vom 13.12.2011

Altersheimer...

Paris (6): „Warum sind Bundeskanzler, Präsidenten und so immer so alt?“ „Weil man ein bestimmtes Alter haben muss, um so etwas zu werden!“ „Kann Papa Bundeskanzler werden?“ „Nein.“ Paris guckt vorwurfsvoll: „!Aber Papa ist doch alt!“

Doreen: „Mama, wann hat Jesus gelebt?“ „Vor zweitausend Jahren.“ „Kennt der Opa Asmus den noch?“ „Nein.“ „Aber der Opa ist doch auch schon zweitausend Jahre alt, oder?“

Nach der Kirche besuchen wir mit der Familie die Großeltern. Beim Mittagessen schaut Jenny die Oma an und meint verträumt: „Oma, weißt du, was du mit Gott gemeinsam hast?“ Oma lächelt geschmeichelt: „Nein, was denn?“ Jenny: „Ihr seid beide alt.“

Tobias (7) hört im Radio vom Papstbesuch und fragt: „Ist der Papst ein alter Mann?“ Ich: „Ja.“ Er: „Dann ist Opi ja auch ein Papst!“

In der Straßenbahn: Ein älterer Herr mit weißem Bart steigt ein. Ich sage zu Franziska: „Komm zu mir und Stefan, damit der Mann sich setzen kann.“ Franziska fragt ihn: „Bist du ein alter Mann?“ Er lacht: „Naja, 75 bin ich.“ Ich sage, dass das noch nicht so alt ist, es gibt ja auch Hundertjährige. Da will Franziska wissen: „Warst du schon hundert?“

Am Frühstückstisch sagt Emilia (5) zu Papa: „Ey, Alter, schieb' mal die Marmelade rüber!“ Papa mahnt: „Wie heißt das?“ Emilia korrigiert sich: „Okay, Konfitüre.“

Celina (10) und ihr Bruder Nico (6) sind mit den Eltern beim Abendessen. Papa ermahnt die beiden, ein bisschen ruhiger zu sein. Celina weist auf Nico und meint: „Weißt du, der redet immer mit sich selber, der hat nämlich Altersheimer!“

Zwei Fünfjährige unterhalten sich über das Alter ihrer Mütter und versuchen dabei, sich gegenseitig zu überbieten. Kind 1: „Meine Mama ist 32!“ Kind 2: „Meine ist schon 34!“ Kind 1: „Dafür stirbt deine früher!“

Timo (5) drückt eines Tages die Haut an Opas Ellbogen zusammen und schaut sich nachdenklich die Runzeln an. Dann sagt er mit fester Stimme: „Du bist schon ganz runzlig Opa du stirbst bald!“

David möchte gerne wissen, warum sein Bruder im Auto vorne sitzen darf und er, obwohl er älter ist nicht. Sein Bruder erklärt ihm, dass es nicht auf das Alter sondern auf die Größe ankommt. Ben, der Kleinste, fasst es zusammen: „Es kommt nicht auf die Alte an, sondern auf die Wachse.“

Antons Oma erklärt ihm am Telefon, dass sie heute nicht zu Besuch kommen kann, weil sie die Grippe hat. Darauf Anton: „Oma, das hab ich auch schon gehabt! Da musst du einfach Anti-Monika-Tabletten nehmen und Tee trinken und dann wird das ganz schnell wieder gut!“

www.kindermund.de

Mein Zuhause ist meine Burg

Die eigenen vier Wände spielen im Alter eine immer größere Rolle. Eine vertraute, häusliche Umgebung, soziale Kontakte in der Nachbarschaft und eine gute Versorgungsstruktur ermöglichen eine selbst bestimmte Alltagsgestaltung. Etwa 95 Prozent der über 65-Jährigen leben in einer eigenen Wohnung oder im eigenen Haus.

Auch bei Eintritt von Hilfe- und Pflegebedürftigkeit möchte die Mehrheit aller älteren Menschen ihre Selbstständigkeit nicht aufgeben.

Soll diesen Bedürfnissen Rechnung getragen werden, müssen Wohnungen, Wohnquartiere und deren Versorgungsstrukturen an die Anforderungen, die das hohe Alter an Menschen stellt, angepasst werden.

„Wie wollen wir im Alter wohnen?“ ist eine der zentralen Fragen, wenn es um die Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaft geht.



Foto: Eeva-Majju Syrviys



Tagespflege Ottensen · Foto: Diakonie Alten Eichen



Foto: Eeva-Majju Syrviys

Um Beheimatung, Individualität und ein Leben in Würde auch bei einer schwerer Pflegebedürftigkeit zu ermöglichen, müssen Wohnformen weiter entwickelt und neu überdacht werden.

Nur etwa fünf Prozent der Menschen über 60 Jahre leben in einer stationären Einrichtung. Mit zunehmendem Alter erhöht sich allerdings der Anteil. Von den über 90-Jährigen leben circa 35-40 Prozent in Heimen.