

Kruse Andreas:

Arbeit und Aktivität im Alter und Lebenszufriedenheit

Gliederung des Vortrages:

1. Die verschiedenen Dimensionen der Person und deren Bedeutung für eine Analyse des Alternsprozesses: die physische, die seelisch-geistige, die existentielle, die sozial-kulturelle Dimension.
2. Zur Frage der genetischen Einflüsse, der Einflüsse des Lebensstils sowie der Einflüsse der Umwelt auf Alterungsprozesse: Die genetische Ausstattung des Menschen als "Potential".
3. Kräfte (Potentiale) und Risiken des Alters: Inwieweit ist Wachstum im Alter - und dies heisst auch: Wachstum in den natürlichen Grenzen des Lebens - möglich ? Produktives Alter: Entwicklung von Kräften, der Umgang mit Verlusten und der Endlichkeit des Lebens.
4. Welche Ableitungen lassen sich aus den Kräften des Alters für die Gestaltung der Arbeitswelt und das nachberufliche Engagement vornehmen ?
5. In welchen Aktivitäten erschliesst sich Lebenssinn ? Zur Bedeutung des selbstverantwortlichen und mitverantwortlichen Lebens im Alter.
6. Inwieweit erkennt die Gesellschaft die potentielle Produktivität des Alters und alter Menschen ? Daseinskompetenzen alter Menschen als gesellschaftliches Humanvermögen.
7. Zentrale Grundlagen der Lebenszufriedenheit: Die Perspektive der Person, ihrer Umwelt, der Gesellschaft - personale und gesellschaftliche Altersbilder.

Literatur

1. Die verschiedenen Dimensionen der Person und deren Bedeutung für eine Analyse des Alterungsprozesses: Die physische, die seelischgeistige, die existentielle, die sozialkulturelle Dimension.

Ich habe ihnen eine Zusammenfassung meines Vortrages und die Literaturliste mitgebracht. Ich werde gleich zu Beginn meines Vortrages mit ihnen kurz diese Zusammenfassung durchgehen um ihnen zu sagen wie eigentlich die zentralen Thesen, die ich vortragen möchte, wie diese lauten.

Will aber zunächst uns einführen mit einer kurzen demographischen Auseinandersetzung, das ist hier alles schon gemacht worden. Ich will ihnen das noch kurz für die Bundesrepublik Deutschland zeigen das wird sich nicht substantiell unterscheiden von der Schweiz. Die Entwicklung die wir voraus sagen.

Wir haben hier eine Bevölkerungsvorausberechnung des Statistischen Bundesamtes des vergangenen Jahres heraus geschrieben. Bei der Bevölkerungsvorausberechnung müssen sie natürlich immer zu bedenken die Zuwanderung ausländischer Mitbürger aussieht. Hier wird für die Bundesrepublik Deutschland ein Saldo-Zuwachs von 200 000 Menschen angenommen, dass heisst man geht davon aus, dass 200 000 Menschen mehr zuwandern als abwandern. Man muss bei Bevölkerungsvorausberechnungen bis zum Jahre 2050 da sehen wie eine Entwicklung die m. E. für das Leitklima für die ganze Vorlesungsreihe bedeutsam ist. Einer Entwicklung zu einer immer stärkeren Konzentration der älteren Generation, aber auch gleichzeitig ein Abnehmen der mittleren, d. h. im Erwerbsleben stehenden Generation. Wir sehen hier die absoluten Zahlen der älteren Bevölkerung. Die Entwicklung ist bekannt. In den nächsten Jahrzehnten wird die Bevölkerung der über 60-Jährigen und älteren von 20,000.000 auf 25,150.000 zunehmen wird, aber gleichzeitig die jüngere Generation abnehmen wird. Das ist, in der Bundesrepublik Deutschland ein sehr intensiv diskutiertes politisches Thema, das im Erwerbsleben oder im erwerbsfähigen Alter stehende Generation der 20 bis 60-Jährigen in diesen vier Jahrzehnten von 6,500.000 auf 3,300.000 abnehmen wird. Bundeskanzler Schröder hat nun ein Spitzengespräch mit den Arbeitgeberverbänden und den Gewerkschaften angestrengt um sich mit der Frage auseinander zusetzen, was können wir tun um das Erwerbspersonenpotential, welches ältere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer darstellen, besser zu nutzen. Das ist ja völlig klar. Wenn sie sich das ansehen, dass hier das Erwerbspersonenpotential so stark zurückgeht, hört man in der Bundesrepublik Deutschland die Aussage, wird man nicht

weiter die früher praktizierte Strategie einsetzen können, dass man ältere Arbeitnehmerinnen bzw. Arbeitnehmer freisetzt, sondern es scheint sich nach und nach ein Wandel abzuzeichnen, dass man sagt, wir brauchen eigentlich die älteren Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, d. h. wir müssen dieses Erwerbspersonenpotential viel stärker füttern bzw. pflegen.

Wenn sie dieses Potential anschauen, sehen sie den, in allen demographischen Prognosen, Vorausberechnungen und Beiträgen immer wieder dargestellten Befund einer deutlich relativen Zunahme der 60-Jährigen und älteren, aber auch gleichzeitig den Befund einer deutlichen Abnahme der im erwerbsfähigen Alter stehenden Generation. Entscheidend bei diesen Vorausberechnungen ist der Altenquotient. Der Altenquotient definiert sich als Anteil der älteren Menschen, also der 60-Jährigen und älteren Menschen dividiert durch die Anzahl der im erwerbsfähigen Alter stehenden Menschen. Dieser Quotient gibt im Grunde genommen, ökonomisch gesprochen, Auskunft darüber, wie hoch die finanzielle Belastungen sind, welche die ältere Generation der im erwerbsfähigen Alter stehenden Generation aufbürdet d.h. die Belastungen des sozialen Sicherungssystems.

Das ist für die heutige Vorlesung ausserordentlich wichtig. Der Altenquotient geht ganz erheblich nach oben. Ob wir nun rechnen 65-Jährige aufwärts dividiert durch 15-bis 60-Jährige bzw. der 20-65-Jährige, sehen wir eine deutliche Zunahme des Altenquotienten d. h. eben auch eine Belastung des sozialen Sicherungssystems.

Hier stellt sich die Frage. Welches ist der Druck, den der demographische Wandel auf eine gesellschaftliche Diskussion, auf die Beziehung zwischen den Generationen, bzw. auch auf das politische Handeln der Bürger ausübt. Diese Arbeit setzt voraus, dass wir in der Bundesrepublik Deutschland in den nächsten zehn Jahren eine ausserordentlich intensive ethische Debatte darüber bekommen werden, ob hochbetagte Menschen, pflegebedürftige Menschen, vor allem Demenz kranke Menschen die umfassende pflegerische bzw. medizinische rehabilitative Betreuung bedürfen, sichtbar wird, bzw. voraussagen können.

Ich stelle die Frage voraus.

An unserem Institut befassen wir uns mit Projekten zur Kompetenzförderung bei Patienten mit irdischer Behinderung. Wenn wir diese Projekte in der Öffentlichkeit vorstellen werden wir häufig mit der Frage konfrontiert: Muss das sein? Muss das sein angesichts der Kostenentwicklung die wir voraussagen können. Es ist dies eine ethische Herausforderung wert. Ich sage meinen Studenten der Gerontologie: Ihr müsst nicht nur klug sein im Fach Gerontologie, ihr müsst auch klug sein in Fragen der Praxis und der Ethik.

Das Zweite.

Dieser Altersquotient, bzw. diese Entwicklung führt uns vor Augen, dass wir in der Tat darüber nachdenken müssen, wie eigentlich das Potential älterer Menschen auf dem Arbeitsmarkt eingesetzt werden kann. Wir haben viele nationale und internationale Studien aus der Physiologie bzw. aus der Psychologie die uns zeigen, dass die Leistungsfähigkeit älterer Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer im Beruf keines Falls soviel schlechter ist, wie das stereotyp in der Öffentlichkeit immer dargestellt wird.

Es stellt sich die Frage wie wir dies gestalten wenn wir immer länger arbeiten müssen bzw. können. Wir haben einige politische Entscheidungsträger die sagen ja. Wir haben aber auch Kollegen die heute schon länger arbeiten. So einfach ist das gar nicht, es geht auch in dieser Generation um Gerechtigkeit. Ich kann nicht sagen ab 2008 werden die Menschen nicht mehr mit 65 aus dem Erwerbsleben ausscheiden, sondern mit 68 aus dem Erwerbsleben ohne dass sie Kompensationen bekommen. Wir müssen dann sehr lange darüber nachdenken, wie kompensieren die Tatsachen dass jemand länger im Erwerbsleben stand, ist eine nicht ganz einfache Frage.

Das führt drittens zu der Frage, wie können wir auch Menschen qualifizieren, ausreichend qualifizieren, dass sie als ältere Arbeitnehmerin bzw. Arbeitnehmer ihre berufliche Leistungsfähigkeit aufrecht erhalten können. Ich vertrete aber auch eine andere These, dass die Zunahme der Anzahl älterer Menschen für unsere Gesellschaft auch eine Chance sein kann, da viele ältere Menschen über ausserordentlich viel Erfahrungswissen in Bezug auf den beruflichen Bereich, den fachlichen Bereich, in Bezug auf den menschlichen Bereich oder auch anderen Fragen des Lebens verfügen und meine These geht eben dahin, dass unsere Gesellschaft sich mehr und mehr mit der Frage auseinander setzen sollte, wie man eigentlich dieses Erfahrungswissen nutzen kann. Das war aber jetzt nur eine Ouvertüre zur Fuge. Die Fuge würde ich jetzt gerne einleiten mit der Gliederung des

Vortrages bzw. ich will kurz ein paar zentrale Thesen vortragen die dann später diskutiert werden sollen.

Der erste Punkt ist die Differenzierung zwischen verschiedenen Dimensionen der Person und stelle die Hypothese oder die Annahme auf, dass wir die Alterungsprozesse wenn wir altern verstehen wollen, auf den verschiedenen Dimensionen der Person analysieren.

Beispielsweise würden ihnen die Fachkollegen im Bereich Biologie Herr Beyreuther, Heidelberg sagen, ich zitiere wörtlich: Alter ist der Uebergang von einem gesunden fiten, in biologischer Terminologie fiten Menschen, zu einem gebrechlichen bzw. verletzbaren.

Die Biologen würden dem auch zustimmen. Die Biologen stimmen dem zu. Die Biologie betrachtet die Sinecenz, also das biologische Alter, in der Tat als eine Lebensphase in der unsere Gebrechlichkeit, ich würde dies etwas anders ausdrücken, dass unsere Verletzbarkeit in einer Weise zunimmt, dass die Wahrscheinlichkeit des Auftretens chronischer Erkrankungen das ist es.

Jetzt würden wir aber, wenn wir nicht nur die Biologie betrachten, sondern beispielsweise auch mal die Psychologie, die Kulturwissenschaft oder die Soziologie usw. würden wir sagen, Altern ist nicht nur ein biologisches Phänomen sondern es gibt auch noch andere Dimensionen der Person. Ich stell die These auf wir haben eine soziokulturelle Dimension, wir haben eine seelischgeistige Dimension und wir haben eine existentielle Dimension und die Alterungsprozesse müssen in diesen Dimensionen untersucht werden. Wenn sie also über Altern sprechen, haben sie es mit sehr umfassenden, komplexen Phänomenen zu tun. Also unsere Aufgabe wird es sein, eine Definition dessen vorzunehmen was biologisches Altern ist, was seelischgeistiges Altern ist, was soziales Altern ist und was das Altern im existenziellen Sinne ist. Damit würde ich den Vortrag im eigentlichen Sinne einleiten.

2. Zur Frage der genetischen Einflüsse.

Meine zentrale These lautet hier:

Ich zitiere einen amerikanischen Kollegen „25% is genetic, 75% is environment. Also 25% ist Genetik, 75% ist Umwelt. Das finden sich auch in neuen Arbeiten die beispielsweise in „Science“ abgedruckt sind zum Thema Genetik als Potential. Es geht um die Frage, wie weit das genetische Material das wir haben uns nicht einengt sondern auch die Möglichkeit der Entwicklung darstellt. Dass heisst können wir eigentlich mit unserem genetischen Potential, wie das ein Kulturanthropologe sagen würde, spielen. Können wir selbst verantwortlich sein, haben wir genügend genetisches Potential um so zu sagen unser Leben auch mitbestimmen zu können. Da sagt sogar die Biologie ausdrücklich ja. Unterschätzt nicht dieses Potential, d.h. unterschätzt nicht die Einflüsse welche die Umwelt oder die du als Mensch auf deinen eigenen Alterungsprozess hast. Und das kann man sehr gut ausdrücken „25% ist Genetik, 75% ist Umwelt d.h. 25% ist Erbgut, 75% ist räumliche bzw. soziale Umwelt. Das erkennen wir beispielsweise daran, ich darf ihnen einen kleinen Befund verraten. Wenn wir ältere Menschen in einem Lernlabor beobachten, wie diese zum Gedächtnistraining Vokabellisten lernen oder mathematische oder numerische Aufgaben lösen usw., was wir dann beobachten können ist eine erhöhte DNA-Aktivität d.h. unser Erbträger ist dann sehr viel stärker aktiv. Wir sagen in der Genetik wenn eine höhere Aktivität der Erbsubstanz des Erbträgers stattfindet, dann wird mehr genetische Information abgerufen und das bedeutet für den Körper Stabilisierung bzw. Schutz.

3. Die Kräfte, das ist ein Begriff der kommt von Leopold Rosenmeier, Wien.

Herr Ganz hat eben gesagt Frau Prof. Lehr, eine Grosse der Gerontologie, ein anderer Grosser der Gerontologie ist Leopold Rosenmeier, der 1990 ein sehr schönes Buch geschrieben hat „Die Kräfte des Alters“. Kräfte des Alters und ich würde diesen Begriff hier ganz gerne verwenden, obwohl wir von den Potentialen des Alters sprechen, d.h. gibt es so etwas wie Kräfte, Stärken oder Potenzen des Alters. Wir sagen aus Leistungsuntersuchungen kommt aber auch wenn wir uns die ganzen Aussagen, die ältere Menschen selbst treffen, wenn wir uns die vor Augen führen, ja es gibt solche Kräfte des Alters. Ich will ihnen später noch eine Folie auflegen die zeigen soll, wo eben solche Kräfte liegen könnten. Meines Erachtens liegen sie vor allem darin, die Fähigkeit sich mit bestimmten Grenzsituationen unseres Lebens verantwortlich auseinander zu setzen. Aber es gibt eben auch die Risiken des Alters. Meine These geht eben dahin, dass wenn wir über das Alter sprechen, nicht nur Risiken, nicht nur Defizite immer wieder benennen wie das häufig getan wird, sondern natürlich auch die Potenzen, die Stärken oder die Kräfte des Alters.

4. Welche Ableitungen lassen sich aus den Kräften des Alters für die Gestaltung der Arbeitswelt vornehmen oder für das nachberufliche Engagement.

Wir wissen beispielsweise, dass viele ältere Menschen über besondere Kräfte, besondere Stärken, im Bereich des Lebenswissens verfügen bzw. auch im Bereich des Berufes. Unsere Frage geht dahin, sollten Unternehmen bzw. Betriebe nicht mehr und mehr dieses Wissen das ältere Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer haben, sollten die dieses Wissen nicht intensiver nutzen. Es gibt Studien, eine von Mc Lane eine alte Studie aus dem Jahre 1986, in der Senior Manager untersucht worden sind. Das waren betagte Menschen die früher in Unternehmen gewesen sind, die man in das Unternehmen wieder zurück geholt hat und da gab es zum Teil ausserordentliche, erfolgreiche, die hat man genau analysiert in Bezug auf ihr Fähigkeitsprofil und hat festgestellt, ihr Fähigkeitsprofil liegt vor allem darin, dass sie einen grösseren Ueberblick über Arbeitsabläufe haben. Sie können sehr viel mehr Arbeitsabläufe integrieren, weil sie erfahrungsgemäss diesen Ueberblick haben. Das Zweite, was mit ausserordentlich gut gefallen hat, sie haben eine relativ hohe Vorbildfunktion gegenüber jüngeren Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern. Die Motivation ist bei ihnen sehr stark, und das Dritte, sie hatten eine ganz große Stärke in der Lösung bzw. Milderung von Konflikten in Arbeitsgruppen.

5. In welchen Aktivitäten erschliesst sich Lebenssinn.

Hier sollen Thesen vertreten werden, dass Sinn eine hoch individuelle Kategorie ist. Natürlich nicht unbeeinflusst von den Vorstellungen die unsere Gesellschaft von einem gelingenden Leben hat. Mit anderen Worten, Sinn erschliesst sich mir in jener Situationen, in denen mir mein Leben sinnig wird. Und sinnig kann mir mein Leben in sehr unterschiedlichen Dingen werden. Dem einen beim Skat, dem Anderen beim Bergsteigen, dem Dritten beim Fernsehen schauen, dem Vierten bei der Musik, dem Fünften beim Baden, dem Sechsten in der Fortsetzung einer beruflichen Aktivität. Also für mich eine sehr individuelle Kategorie. Sinn erschliesst sich in solchen Situationen die dem Mensch als sinnig erscheinen, d.h. in denen er eine Uebereinstimmung findet zwischen seinen Bedürfnissen, Erwartungen und Interessen einerseits, bzw. den Anforderungen der Situation andererseits.

6. Erkennt die Gesellschaft die potentielle Produktivität des Alters und alte Menschen.

Das kann ich nur für die Bundesrepublik Deutschland sagen. Ich würde mir nie zutrauen, für die Schweizer Gesellschaft eine solche Aussage zu treffen. Habe zwar viele Schweizer als Freunde und bin auch sehr häufig in der Schweiz, aber ich würde nie eine Aussage über die Schweizer Gesellschaft treffen, für die Bundesrepublik Deutschland kann man sagen. Wir hatten noch bis zum Jahr 1998 oder 1999, relativ viele Unternehmen die, ich darf jetzt einen Personalentwicklungs-Abteilungsleiter zitieren: Der war stolz darauf, keinen 60-Jährigen und älteren Menschen bei sich zu haben. Die Frage ist eben wann dieser Stolz sich umkehrt in Trauer, bzw. wann diese Trauer auch Konsequenzen hat. Aber können die älteren Arbeitnehmer eigentlich sagen, Kollege Nägele aus Dortmund, ein sehr guter Oekonom und Soziologe, hat das einmal sehr gut ausgedrückt, die älteren Arbeitnehmer gelten für die Betriebe als eine manövrierte Masse für eine jugendzentrierte Beschäftigungspolitik. Sie haben so zu sagen den Jugendwahn nach Nägele in vielen Unternehmen. Der würde sagen, in der Bundesrepublik Deutschland zumindest wird eigentlich die potentielle Produktivität des Alters, nicht ausreichend erkannt.

7. Zentrale Grundlagen der Lebenszufriedenheit.

Hier vertrete ich die These, dass wir nicht die Lebenszufriedenheit immer als globales Konstrukt, nicht als wissenschaftlichen Begriff verstehen sollten, sondern das wir die Zufriedenheit schön aufgliedern sollten in verschiedene Dimensionen. Wir bekommen relativ häufig von älteren Menschen zu hören, körperlich beispielsweise oder was meine körperliche Gesundheit angeht, fühle ich mich nicht zufrieden. Was meine psychische Gesundheit angeht ja, bzw. was meine Möglichkeit angeht zur Produktivität in der Familie oder in der Kommune, fühle ich mich zufrieden. Andere sagen, ich fühle mich gesundheitlich zufrieden, fühle mich weniger was meine Produktivität, meine soziale Produktivität angeht, eigentlich relativ wenig. Dass heisst, es geht eigentlich mehr darum dass wir den Begriff Lebenszufriedenheit auffächern und nach der Zufriedenheit in den verschiedenen Lebensbereichen bzw. Dimensionen der Persönlichkeit untersuchen. Das ist ein Ueberblick darüber, wie meine zentralen Thesen eigentlich lauten.

Jetzt werde ich sie quälen mit dem einen oder anderen aus der Gerontologie

Zu dem Thema Lebenszufriedenheit

Zu dem Thema Aktivität

Zu dem Thema Altersformen

Zu dem Thema Aktivitätsformen und schliesslich auch

Zu dem Thema Produktivität im Alter

Ich würde Ihnen gerne eine kurze Definition der vier differenzierten Dimensionen der Person geben, also

Des Alterns auf der körperlichen Dimension

Des Alterns auf der seelischgeistigen Dimension

Des Alterns auf der soziokulturellen Dimension

Des Alterns auf der existentiellen Dimension

Meine These geht dahin, wenn wir über Aktivität sprechen, wir unterschiedliche Formen der Aktivität im Auge haben müssen. Es gibt die körperliche Aktivität, es gibt die geistige, die kognitive also die intellektuelle Aktivität, es gibt die seelische Aktivität beispielsweise wenn Menschen sich mit belastenden Situationen auseinandersetzen müssen. Es gibt eine soziokulturelle Aktivität und ich vertrete auch die These, es gibt so etwas wie eine existentielle Aktivität. Also von daher ist es schon wichtig, dass wir uns mit der Frage auseinandersetzen was meint eigentlich Altern in diesen verschiedenen Dimensionen.

Körperlich

Darf ich Ihnen eine Definition des biologischen oder körperlichen Alterns vorstellen, die aus dem Jahre 1936 kommt und die eine schöne Anmutungsqualität hat. Die klingt sehr schön und stellt eine Herausforderung für die heutige Biologie dar. Weil viele Biologen sagen was man 1936 gesagt hat, das stimmt eigentlich heute immer noch. Er betrachtet Alter in einer Art und Weise wie wir uns diese als Biologen heute wieder stärker vergegenwärtigen, vor Augen führen sollten. Die Rede ist von Max Bürger. Max Bürger ist nicht irgend jemand gewesen. Max Bürger ist der Begründer der Altersmedizin, aber nicht nur in Deutschland und Frankreich, sondern in ganz Europa. Der Altersmediziner hat in einem Buch 1936, erschienen in Leipzig, zum Thema innere Krankheiten und Veränderungen der lebenden Substanz, als Funktion der Zeit. Wie definiert man Altern, Altern ist jene natürliche, irreversible gesetzmässige Veränderung der lebenden Substanz (des Bios) als Funktion der Zeit. Das ist eine unglaubliche Definition. In diesem Buch zu den inneren Krankheiten hat er einen grossen Abschnitt geschrieben über das Altern. Weil in dieser Definition nicht drin ist. Beispielsweise das Altern eine Krankheit sei. Also der Altersprozess wird hier nicht als Krankheit verstanden. Zweitens was hier nicht gesagt wird, ist das Altern Abbau sei. Es wird also nicht die These vertreten, die manch anderer Biologe in dieser Zeit vertreten hat, Kindheit, Jugend das ist Aufbau, Erwachsen im Alter vor allem im hohen Alter ist Abbau. Max Bürger schreibt sogar in seinem Buch, wenn wir uns den Bios, wenn wir und die Psychologie ansehen, sehen wir in den unterschiedlichen Lebensabschnitten immer gleichzeitig, dass wir Aufbau und Abbau haben. In der Jugend haben wir Aufbau und Abbau Phänomene bzw. das was wir jetzt auf dem grossen Neuropsychologietag in Göttingen dargestellt worden ist, ein unglaublicher Befund. Herr Bierbaum aus Tübingen hat dies immer schon geahnt. Dass wir, sogar noch im Alter ein Wachstum von Nervenzellen haben. Wenn wir das früher in der Psychologie gesagt hätten, wären wir in der Psychologieprüfung durchgefallen. Nervenzellen können sich regenerieren. Es ist nachgewiesen worden, wir haben noch Wachstum der Nervenzellen bis ins Alter hinein. Eine große Forschungsgruppe hat an diesem Göttinger Kongress Ergebnisse vorgestellt aus denen hervorgeht, Rehabilitation gründet nicht nur darauf, dass bei lebenden oder existierenden Nervenzellen immer neue Verbindungen hergestellt werden. Nein wir können bis ins hohe Alter so etwas wie ein Wachstum neuer Nervenzellen feststellen. Ein brillanter neuer Befund der jetzt in Manchester auch veröffentlicht werden wird, der m. E. für unsere Auseinandersetzung mit der Frage das wir sagen ist das eigentlich der eine Teil des Lebensaufbau der andere ist Abbau. Aufbau und Abbau sind in der Psychologie häufig und das in verschiedenen Lebensalter gleichzeitig auftreten. Natürlich ist die Dominante im Alter der Abbau aber eben nicht nur Abbau. Max Bürger verbindet diese Begriffe Aufbau und Abbau nicht, sondern er sagt das ist jede natürliche irreversible gesetzmässige Veränderung der lebenden Substanz. Er sagt ich muss mir viele Menschen anschauen, muss hinschauen was passiert eigentlich psychologisch, biochemisch wenn wir älter werden. Schau an, ob es bestimmte Veränderungsprozesse gibt die ich bei allen Menschen finde und wenn ich diese Veränderungsprozesse gefunden habe dann sage ich, das ist Altern. Max Bürger spricht auch nicht von Alter, sondern ausdrücklich von Altern als Funktion der Zeit. Er trägt eine Zeitachse ab und sagt bei dem Einen kann diese Veränderung früher und bei dem Andern kann diese Veränderung später eintreten. Was wir heute wissen ist, dass wir sehr unterschiedliche Kompetenzen, sehr unterschiedliche funktionale Alter haben, bei Menschen die das selbe chronologische Alter haben.

Eine zweite Definition ist da viel rigoroser, sie kommt von unserem hochverehrten nobelpreisverdächtigen Professor

Bayreuther, der in der Alzheimerforschung einer der Europäischen Spitzenleute ist, und der sagt, ich habe da einen ganz anderen Ansatz, ich sage eben Altern meint, einen Prozess der den gesunden Erwachsenen in einen gebrechlichen oder verletzbaren Erwachsenen verwandelt. Deren Risiko für altersassoziierte Krankheiten, Verletzungen und Tod ansteigt. Also noch einmal, wir haben den gesunden oder fiten, biologisch fiten, Erwachsenen und der verwandelt sich nun in einen Verletzbaren, und verletzbar heisst für einen gebrechlichen das Risiko für altersassoziierte Erkrankungen. Krankheiten die der Statistiker würde sagen mit Alter höher koordinierte, d. h. also die im Alter einfach häufiger auftreten, das können wir auch statistisch nachweisen, also deren Risiko für altersassoziierte Krankheiten bzw. Verletzungen und Tod ansteigt. Das ist ein Punkt mit dem wir uns auseinander setzen müssen. Wir können das kritisieren aber wir müssen schon auch sagen, Alter ist natürlich, vor allen Dingen das hohe Alter, so etwas wie eine deutlich erhöhte Verletzbarkeit des Organismus. Ich will Ihnen das nur an zwei Daten darstellen. Wir haben zusammen mit dem Bundesgesundheitsministerium die Daten analysiert. SBVG: Nach dem SBVG werden bestimmte Leistungen in der Pflege bezahlt, wenn eben ein bestimmtes Mass an Pflegebedürftigkeit gegeben ist, d. h. wir können davon ausgehen, dass die Statistik relativ zuverlässig ist. (Folie)

Schauen wir uns die Zahlen an. Wir haben bei den 65 bis 70-Jährigen nur einen kleinen Prozentsatz an Pflegebedürftigen. Bei den 90 bis 95-Jährigen landen wir bei 55,4%. Wir haben bei dieser Alterskategorie eine grosse Pflegebedürftigkeit. Wobei wir folgende These haben, das ist für unser Gesamtpflegeaufkommen wichtig. Wir haben die These, dass sich möglicherweise die Altersgruppen zu denen bestimmte Anteile von Pflegebedürftigen nach hinten verschieben. Das wir bei den 70-75-Jährigen vielleicht nur 2,6% haben und dann bei 75-80-Jährigen das Alter nach hinten schieben. Das klingt sehr optimistisch, dieser Optimismus ist zumindest wenn wir die Vergangenheit zugrunde legen, haben doch die 70-75-Jährigen bessere Daten als vor drei Jahrzehnten. Das stützt die These, das diese Gebrechlichkeit von der Herr Bayreuther spricht, nach hinten geschoben wird. Da vertrete ich die These, dass ein hohes Mass an körperlicher Aktivität, an seelischgeistiger Aktivität, erheblich dazu beitragen kann, dass wir über einen längeren Zeitraum hinweg unsere Gesundheit auch gestalten können.

Wir müssen den politischen Entscheidungsträgern klar machen, dass wir ältere Menschen von 60 bis 65 Jahren nicht freisetzen können das da zumindest auch Probleme sind. Da wird Ihnen ein Biologe, ein Mediziner sagen, ja wenn jemand mit 60 oder 65 Jahren aufhört zu Arbeiten und Sorge mich überhaupt nicht mehr, dann ist es durchaus möglich, dass er diesen potentiellen Gewinn an Lebensjahren nicht mehr hat. Körperliche und geistige Aktivität ist die Voraussetzung dafür das wir unsere Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter hinein behalten.

Ein zweites Datum das die Rechtmässigkeit dieser Definition zeigt ist, dass hier die Gefahr der Demenzerkrankungen bei 65 bis 69-Jährigen jeweils einen sehr kleinen Anteil hat, bei den 80-Jährigen und älteren Menschen nimmt die Wahrscheinlichkeit der Demenzerkrankungen erheblich zu. Bei den 90 bis 100-Jährigen ist diese bei 60%. Auch da kann man sagen es gibt eine Alters assoziierte Krankheit, das sind Krankheiten die sehr eng mit dem Alter zusammen hängen und daher solche biologische Definition ihre Berechtigung hat.

Frage:

Wie verhält es sich umgekehrt, wenn nicht das Alter zunimmt, sondern die Zeit vor dem Tod. Es gibt ja die These, dass die letzten drei Jahre vor dem Tod die kostspieligsten und Pflege anfälligsten sind. Wie ist das mit dem biologischen Alter im Verhältnis zum kalendarischen Alter?

Es gab Anfang der 70er Jahre einen Artikel von einem hoch begabten deutschen Entwicklungspsychologen Heiner Riegel, der die These aufgestellt hat, dass wir Entwicklung eben nicht nur immer definieren dürfen im Sinne des Abstandes von der Geburt bzw. der Konzeption sondern auch verstehen müssen im Sinne des Abstandes vom Tod. Was Viktor von Weiszäcker (1886-1957) in seinem Buch der Gestaltkreis wie folgt ausgedrückt hat: "Wir haben nicht nur den Eros, sondern den Torso. Nach Sigmund Freuds Terminologie haben wir nicht nur ein Lebensprinzip sondern auch ein Todesprinzip, das wir bei der Pathophysiologie, Pathogenese oder Ethnopathogenese der Erkrankung viel stärker berücksichtigen müssen.

Also eine solche These gab es. Bei Herr Baltes, der bei Dienser der bekannte Gerontologe, unter anderen bei Heiner Riegel studiert hat. Er hat auch die These aufgestellt, wir sollten uns das hohe Lebensalter anschauen und sehen wir stark dort die Biologie durchgreift. Nicht nur die Fähigkeit neuartiges zu lernen nimmt ab, auch die Fähigkeit auf Bestehendes zurück zu greifen nimmt ab. Er sagt die Biologie greift stark durch. Er sagt es hat möglicherweise etwas damit zu tun, dass ein ganz

anderes Prinzip nämlich in diesem Sinne der Tod sozusagen als konkurrierendes Merkmal von Entwicklung in den letzten Jahren unserer Entwicklung durchgreift.

Wir haben in der Bonner Langzeitstudie Hinweise, unserer amerikanischen Kollegen ein sogenanntes terminal decline oder ein terminal doc, d.h. das in den letzten Jahren des Menschen vor seinem Tod. Also in dem Fall im letzten Messzeitpunkt des Untersuchungs-Teilnehmers, einen deutlichen Abfall in den Intelligenzleistungen. Intelligenz gilt in der Herzkreislaufforschung als ein ganz feiner Indikator für schwere Herzkreislauf-Erkrankungen. Das würden sie also bestätigen, dass wäre sozusagen die Wissenschaftsperspektive.

Wir schreiben gerade ein Gutachten für einen grossen Krankenversicherungsträger die AOK Allgemeine Orts Krankenkasse Baden Württemberg zu der Frage: Stimmt die These, die sie vorgetragen haben, dass wir in den letzten Jahren unseres Lebens, die teuersten Krankheiten haben. In Deutschland sind es nicht die drei sondern die letzten beiden sondern die letzten eineinhalb Jahre. Es stimmt die letzten eineinhalb bzw. zwei Jahre sind die teuersten, die Kosten intensivsten. Ich sage immer, wir hatten einen Nachbarn der war über achtzig Jahre und ich sagte zu meiner Frau, als alle drei bis vier Wochen der Krankenwagen kam, der Mann stirbt im nächsten oder den nächsten zwei Jahren. Er durchlebte eine Dekompensation des Organismus, das wird durch den Aufenthalt im Krankenhaus sichtbar, das ist ein Hinweis auf Mortalität. Er ist dann auch innerhalb der nächsten 13 oder 15 Monaten gestorben. In der Tat werden die Krankheiten dramatischer. Jetzt gibt es etwas sehr interessantes. Im Alter ist die Zunahme an Kosten in den letzten eineinhalb bis zwei Jahren ungleich niedriger, als im mittleren Erwachsenen Alter. Das hat damit zu tun, dass im mittleren Erwachsenen Alter die ganzen Herzkreislauf-Erkrankungen hohe intensiv medizinische Bindung bzw. wenn da Schlaganfälle auftreten, die Schlaganfallpatienten können eher noch gehalten werden, mit dem Alter ist die Wahrscheinlichkeit dass sie sterben deutlich höher. Der Krankheitsverlauf ist dramatischer. Wenn jemand ein hohes Alter erreicht hat, hat er bestimmte Erkrankungen überwunden die unglaublich teuer sind, wie beispielsweise das Risiko einen Herzinfarkt zu bekommen. Das ist in einem sehr hohen Lebensalter schon erkennbar reduziert.

Wer sagt mir, wann der Tod eintritt. Wir können nicht bestimmen, wann der Tod eintritt. Ich weiss ja nicht, wenn ich krank werde ob die Krankheit zum Tode führt.

Ich sehe eine Krankheit als eine Krise des Subjekts. Die Krankheit entwickelt sich immer weiter, irgend wann hat sie den Klimax, den Höhepunkt erreicht. Jetzt etwas stehen und wir wissen nicht ob es dramatisch weiter verläuft oder ob sie eine Heilung hat. Das können sie sehr eindrucksvoll bei Schlaganfallpatienten in einem bestimmten Stadium beobachten. Wir haben aber auch eine deutliche Minderung der Symptomatik, eine deutliche Verbesserung des Stabilisierungszustandes nach einer solchen Krise und sie haben andere bei denen sie durchschlägt. In der Tat ist die Durchlässigkeit des alternden Organismus, des physischen Alter für psychologische Aspekte im Alter deutlich höher als im früheren Lebensalter. Deshalb plädieren wir für eine Gerontologische Psychosomatik.

Wir haben uns mit der körperlichen Dimension befasst. Eine Definition gegeben. Ich würde gerne die seelischgeistige Dimension definieren. Die seelischgeistige d.h. eine Dimension die auf der einen Seite die Entwicklung unserer kognitiven Leistungsfähigkeit meint, also Gedächtnis, Lernen, Planen, Informationsverarbeitung aber auch das Seelischgeistige auf der anderen Seite aber auch seelische Aspekte die eben Erleben bzw. Verarbeitung aktueller Anforderungen, Aufgaben bzw. Belastungen. Seelischgeistiges Altern meint im Geistigen einen Prozess in dem die Kapazität der Informationsverarbeitung nachlässt aufgrund einer höheren Verletzbarkeit der Nervenzellen, die diese Informationsverarbeitung steuern. Zum Zweiten als einen Prozess, seelischgeistiges Altern, in dem die Erfahrungen und Erkenntnisse ausbauen und zu Wissenssystemen aufbauen können. Also nochmals das wird gleich für unser Thema sehr wichtig werden.

Altern verstehe ich aus geistiger Perspektive als einen Prozess in dem die Kapazität der Informationsverarbeitung Planen, Denken, Gedächtnis nachlässt und aufgrund einer grösseren Verletzbarkeit bzw. einer geringeren Leistungskapazität der Nervenzellen die diese Informationsverarbeitung steuern. Gleichzeitig meint aber geistiges Altern Aufbau von Erfahrungen und Erkenntnissen bzw. Auf- und Ausbau von Erfahrungen und Erkenntnissen zu Wissenssystemen. Das bestätigt sich dann im Bereich des Denkens in gegenläufigen Bewegungen. Das seelische Altern meint eine Definition, einen Prozess mehr hin zur Anpassung der eigenen Ziele bzw. Kriterien eines guten Lebens an die Anforderungen bzw. Aufgaben und Grenzen die uns eine Situation stellt. Das klingt optimistisch. Aber wenn sie mich fragen, sehe ich darin eines der höchsten Potentiale des Alters.

Hier ist auch eine hohe Vorbildfunktion des Alters gegenüber der jüngeren Generation. In der Fähigkeit Grenzsituationen anzunehmen bzw. sich auch in Grenzsituationen weiter zu entwickeln.

Herr Montada, ein hervorragender Entwicklungsbiologe erörtert in seinem Buch „Die Entwicklungspsychologie“, dies ist jetzt die fünfte Auflage, ein Buch welches auch in Deutschland gelesen wird, fragte mich: „Haben sie Lust dazu ein Kapitel zu schreiben über produktives Alter“, jetzt erschrecken sie nicht, im Gegenteil ich finde das gut.

Seine These lautet wirklich. Es gibt so etwas wie eine Produktivität des Menschen in Grenzsituationen, denken sie beispielsweise an das produktive Potential des Menschen in der Krankheit. Meine These ist die, das seelische Entwicklung im Alter in der Tat bedeutet, sich nach und nach an die Anforderungen, an die Aufgaben, an die Grenzen anzupassen die uns das Leben aufgibt, und in diesen Grenzen produktiv zu sein.

Es gibt einen sehr guten Entwicklungspsychologen in Trier, Persönlichkeitspsychologen, er heisst Jochen Brandstätter der eine sehr eindrucksvolle Arbeit Anfang der neunziger Jahre veröffentlicht hat zu dem Thema „Wie entwickelt sich die Auseinandersetzung des Menschen mit Belastungen und Grenze im Lebenslauf“ und dort festgestellt hat, dass man bei Älteren die Tendenz findet zur Zielanpassung. Er nennt das flexible Zielanpassung, d.h. nichts anderes als die Kriterien eines guten Lebens die werden mehr und mehr angepasst an das was mir die Situation auf Sicht auch gibt. Bei jüngeren Menschen haben wir die hartnäckige Zielverfolgung definiert. Da geht es also viel stärker darum, die Situation so zu verändern wie ich mir diese eigentlich wünsche. Das wäre sozusagen eine Uebersetzung der Definition zum genetischen Alter. Meine These ist die, dass wir hier bei älteren Menschen, eine relativ hohe Produktivität finden können. In der Auseinandersetzung mit Grenzsituationen des Lebens. Ich darf Ihnen dies an einem praktischen Beispiel zeigen. Ich habe bei einem Bildungsprojekt wir haben diese Veranstaltung „Conditio Humana“ wo es um die Frage ging, was sind eigentlich die Bedingungen des Lebens. Da haben sich junge Menschen gemeldet, da haben sich alte Menschen gemeldet. Diese Veranstaltungsreihe ging ein halbes Jahr lang alle drei Wochen, haben wir einen Kurs angeboten, es war am Mittwoch Vormittag, da waren Studenten und ältere Menschen aus den unterschiedlichsten Bildungsgruppen. Wir haben die Themen vorgegeben und die Diskussion frei laufen lassen. Am Schluss des Seminars haben wir die Jungen und die Alten gefragt was ist eigentlich geblieben, was euch dazu gebracht hat, nicht von der Fahne zu gehen.

Wir haben nämlich da einen Kurs gehabt, insgesamt waren 37 Personen. Die Jungen haben gesagt, sie wollten erleben wie die alten Menschen sich mit chronischen Erkrankungen auseinander setzten, wie sie versuchen in der Auseinandersetzung mit solchen Krankheiten oder auch die Verwitwung die positive Lebensperspektive trotzdem aufrecht zu erhalten, hat uns tief bewegt und die Alten sagten, die Jungen zu beobachten wie sie in einer nicht leichter werdenden Welt und Gesellschaft versuchen sich zu orientieren. Das war etwas was uns zu Lernenden im Vergleich zu Jugendlichen gemacht hat.

Ich glaube übrigens dass wir wenn wir über das Alter in der Gesellschaft sprechen, über Produktivitätsform und so, das wir in der Tat auch diese Form von Produktivität im Auge haben. Das wir nicht sagen Produktivität beschränkt sich ausschliesslich auf die Arbeitswelt. Das wir auch nicht sagen Produktivität beschränkt sich bei uns ausschliesslich auf das Herstellen, sondern der Philosoph Steinpart hat es so ausgedrückt und da war Aristoteles als Erster. Produktivität weist immer auf Erfüllung einer Sinngestalt. Ich habe den Satz hier eben vor mir - die Sinngestalt lautet, ich komme so zu sagen zu einer herrlichen Verwirklichung meines Lebens. Der Andere kann sagen meine Sinngestalt lautet jetzt eben dass ich versuche jetzt mit der Grenze die mir das Leben aufgegeben hat, auseinander zu setzen.

Produktivität, produktiv sein können auf unterschiedliche Weise. Da gibt es viele Verbindungen zu unserem Thema. Gerade auf der Reise hierhin und auf der Reise zurück geht es weiter. Ich schreibe gerade ein Memorandum für die Robert Koch Stiftung, das ist bei uns die bedeutsamste Stiftung zur Pflegeforschung. Ein Memorandum zu folgendem Thema: „Können wir so etwas wie ein freiwilliges ehrenamtliches Potential älterer Menschen auch in den pflege- und betreuungsnahe Aufgaben fördern“. Mein Memorandum geht dahin, dass ich ja sage. Sprecht ältere Menschen an, ob sie bereit sind beispielsweise Besuchsdienste mitzugestalten oder als Hospizbedienung zu arbeiten. Wir beraten andere ältere Menschen die sich mit dem Aufbau von Beratungsinstitutionen befassen. Ich sage dazu, dass wir ein Modell aus Amerika übernehmen, in dem ehemalige, pensionierte Chefärzte und Oberärzte ehrenamtlich ein Krankenhaus leiten. Schauen sie sich Medicare-system in Amerika an. Viele ältere Menschen finden dort keine gute Behandlung und sie sagen wir machen ehrenamtlich ein Krankenhaus auf. Wenn Menschen

die Grundkosten finanzieren, können sie bei uns eine relativ gute diagnostische Therapie erhalten. Es gibt in Amerika und in Florida solche Kliniken. Also schlage ich ihnen vor, versucht ältere Menschen für betreuungs- und pflegenahen Aufgaben anzusprechen weil sie produktiv sein wollen im Sinne des Lebensinn. Wenn sie qualifiziert sind für die freiwillige und ehrenamtliche Tätigkeit, können sie dieses Lebenswissen sehr gut einsetzen. Wir haben gesagt, wir haben zwei gegenläufige Bewegungen, die seelische und die geistige Dimension. Geistig würden wir, wenn wir uns die Intelligenzforschung so anschauen sagen: Altern meint, den Aufbau von Erfahrung und Erkenntnissen als reflektierte Erfahrung, den Aufbau von Erfahrungen bzw. Erkenntnissen und schliesslich deren Ausbau zu Wissenssystemen. Es gibt eine Richtung in der Psychologie, die nennt sich Wissenspsychologie und die besagt, dass wir so etwas wie ein System haben. Die These geht dahin das wir das Altern in der Tat als einen Prozess verstehen können, in dem sich Erfahrung und Erkenntnisse zu Wissenssysteme ausbauen. Aber auf der anderen Seite eben auch diese abnehmende Informationskapazität auf Grund eben der abnehmenden Kapazität unserer Nervenzellen bzw. der höheren Verletzbarkeit unserer Nervenzellen.

Wir haben zwei gegenläufige Befunde der Intelligenzforschung. Die Fähigkeit neuartiges zu lernen, die Flexibilität neuartige Situationen nimmt im Lebenslauf ab. Wir gehen davon aus, dass dies ab dem vierzigsten Lebensjahr erkennbar ist und nicht für das hohe Alter reserviert bleibt. Trotz alldem können wir im Alter neu lernen. Das ist unglaublich. Die geistige Kapazität nimmt ab aber wir können im Alter neu lernen, indem Programme können auch gut sein können. Mit der Fähigkeit spezifisch, also der Transfer anderer Fähigkeiten, auch die Fähigkeiten zu neuartigem Lernen oder zu Lernen von neuartigen Inhalten auch wenn diese Fähigkeit zurück geht. Wir müssen der Arbeitswelt sagen: „Bitte malträtiert ältere Menschen nicht mit Geschwindigkeit orientierten Aufgaben. Auch nicht mit Aufgaben die eine sehr hohe Flexibilität erfordern. Zum Beispiel Dinge in der Computertechnologie bei der es auf Geschwindigkeit zielt oder auf Umstellungsfähigkeit von Programmen zu deren Aufbau. Das ist sozusagen die Achillesferse des Alters. Wir können auch in diesem Bereich lernen. Wenn ältere Menschen, wir haben dies in Stuttgart gemacht, in ein Computerlabor kommen, setzen sie sich an den Computer und können dies lernen aber sie brauchen länger. Das heisst, wir haben trotz einer verringerten Kapazität in dieser Intelligenzkomponente ein Lernvermögen. Das ist bemerkenswert. Dort liegt nicht die einzige Alternative, die liegt in den Erfahrungen bzw. in den Erkenntnissen und in den Wissenssystemen. Also setzt ältere Menschen im Unternehmen dort ein, wo sie sehr viel Erfahrungen und Expertenwissen ausgebildet haben. Wo sie das ausgebildete Wissen an Erfahrung auch in guter Weise einsetzen können. Ich sage beispielsweise Betriebe tun nicht schlecht daran wenn sie das coaching und die Betreuung jüngerer, in das Erwerbsleben einsteigender Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer durch die Aelteren praktizieren. Wie Patenschaften älterer Arbeitnehmer für die Jüngeren. Die jüngeren Mitarbeiter in bestimmte Arbeitsprozesse einführen und sie dabei unterstützen, sich im Unternehmen zu orientieren.

Wir haben uns verständigt über das seelischgeistige Altern. Wir haben gesagt, wir haben eine Gegenläufigkeit von Entwicklungen. Die Gegenläufigkeit besteht darin, dass was Wissenssysteme angeht das Altern durchaus eine Phase, ein Prozess ist, mit dem wir uns identifizieren können, in dem wir Systeme auch aufbauen können.

Wir haben in der Tat, wenn wir ältere Arbeitnehmerinnen bzw. Arbeitnehmer, die sehr kompetent erscheinen, fragen, wie entscheidet ihr euch? Habt ihr so etwas wie eine intuitive Komponente? Intuition ist, ich überlege nicht lange, schaue auf einen Gegenstand den ich zu bearbeiten haben und ich sehe die Lösung vor mir.

Ein grosser Zürcher, Karl Gustav Jung, der auch an der ETH Zürich gearbeitet hat, hat der Intuition neben dem Gefühl, neben der Empfindung, neben dem Denken, als eine Funktion bezeichnet die eine hohe Rationalität hat. Eine hohe Rationalität sagt die Intuition, ist eine unberufene Rationalität. Das heisst, wir wissen eine ganze Menge, das ist auch durchgearbeitetes Wissen, aber wir wissen häufig gar nicht dass es da ist. Häufig wissen wir gar nicht was wir alles wissen. Wir handeln in bestimmten Situationen geleitet von dem Wissen das in uns liegt. Wenn wir dann mit dem Menschen darüber sprechen, was hat den deine Handlung geleitet, dann sehen sie auf einmal welch differenziertes Wissenssysteme sichtbar wird. Wie differenziert die Ueberlegungen eigentlich sind die zum Handeln geführt haben. Das wäre die intuitive Komponente.

Die gegenläufige Bewegung ist die abnehmende Innovationskapazität aufgrund einer abnehmenden Leistungsfähigkeit der Kapazität unserer Nervenzellen. Die Nervenzellen die ja unser Denken determinieren, bestimmen unser Denkvermögen unsere Denkkapazität. Wir wissen ja, dass mit der Zunahme der Lebensjahre die Leistungsfähigkeit der Nervenzellen abnimmt, ihr Leistungsvermögen neue Verbindungen herzustellen nachlässt. Aber ich habe auch gesagt, wenn es uns schwerer fällt im Alter

neuartiges zu lernen, so können wir trotzdem lernen und wir haben genügend Plastizität, d. h. Veränderbarkeit, Lernbarkeit, Anpassungsfähigkeit unserer Nerven bzw. unserer Körperzellen und diese Plastizität in bezug auf unsere neuronale und kognitive Plastizität habe ich ihnen Begriffe aufgeschrieben, die ihnen zeigen sollen, dass man sich in der Tat auch mit der Frage auseinandersetzt wie bekommen wir auch ein Lernen im Alter bzw. auch ein Lernen in der Rehabilitation im Alter.

Wir wissen beispielsweise, wenn wir neuartiges Lernen bzw. wenn ein Rehabilitand, ein Schlaganfallpatient, wenn der sich in der Physiotherapie oder der Logopädie oder in einem Pflegeprozess befindet, in der aktivierenden Pflege, in der er Neues lernen soll, wissen wir, dass so ganz allmählich dieses Neue entsteht, sogar bei einem hochbetagten Menschen entsteht es ganz allmählich. Was passiert da? Es passiert im Grunde genommen das was die Neurologen oder Neuropsychologie Dendriten nennen würde. Durch die Erregung der Nervenzellen nimmt die Verästelung der Nervenzellen zu. Es wachsen neue Dendriten. Wenn Dendriten, stellen sie sich vor, diese Finger wären Dendriten da wird gelernt, dann entsteht ein zweites, ein drittes, ein viertes, ein fünftes Dendrit. Wenn Dendriten entstehen, dann kann sich die Nervenzelle mit anderen Nervenzellen verbinden. Neues lernen heisst in der Neuropsychologie wir haben eine Vielfaltung von Nervenzellen. Das geht bis ins hohe Lebensalter. langsam, aber so dass wir sagen können: Du kannst auch Neues lernen, du kannst neue Verzweigungen von Nervenzellen durch lernen erreichen. Die Struktur verändert sich, denn wir haben andere Verzweigungen der Nervenzellen.

Das Zweite: Wenn ich lerne merke ich, nach und nach geht es besser. Der Musiker der eine bestimmte musikalische Figur auf dem Klavier, auf dem Cello auf der Flöte wo immer auch, lernen will, merkt am Anfang geht es überhaupt nicht und er hat den Eindruck er bringt nicht die Finger in Bewegung, aber nach und nach geht es besser, schneller und geschmeidiger. Das Geschmeidige ist das Entscheidende. Wir wissen, je mehr wir eine Zelle, die wir schon einmal besetzt haben mit einem Lerninhalt, je mehr wir diese trainieren, desto höher ist die Geschwindigkeit und desto höher ist die Präzision des Erregungsablaufs. Sie müssen sich vorstellen, wir haben hier eine Nervenzelle wenn die aktiviert wird und die soll Aktivierung weitergeben, dann müssen über die Zellmembrane physikalische Erregungen verlaufen. Das dauert bei dem Einen länger als bei dem Andern, bis die Zelle erregt ist, bzw. auch die Geschwindigkeit mit der sie die Erregung weitergibt. Der Eine hat schon mehr gelernt, wenn der andere auch mehr lernt wird er sehen auch bei ihm nimmt die Geschwindigkeit mit der diese Erregung über die Zellmembrane läuft, bzw. von einer Zellmembrane zu und die Erregung wird auch immer präziser. Da würde man in der Neuropsychologie sagen das sind Veränderungen in der Funktion.

Das Dritte: Das finde ich das Faszinierendste. Ein Fallbeispiel. Ich selbst habe mich früher mehrfach mit dem Cello beschäftigt. Habe das aber so schlecht gespielt, dass die Hunde zu Hause anfangen zu jaulen, wenn ich auf der höchsten Saite auf der A-Seite anfing Musik zu machen. Cello lag mir nicht so. Ich war Pianist und Sänger aber kein Cellist. Ein paar Jahre später, dachte ich mir, Mensch du sollst vielleicht doch noch einmal dieses Instrument, dem du früher so viel Leid zugefügt hast aus der Ecke nehmen und üben. Dazu haben ich einen Neurologen gefragt und einen Musiker. Was würdet ihr mir raten, wenn ich dieses Cello malträtiere. Soll ich wieder mit Tonleitern anfangen. Nein hat er gesagt, das wäre falsch. Wenn du mit Tonleitern anfängst ist das Lernen dahin. Du musst mit dem Stück mit dem du geendet hast wieder anfangen. Das war eine Vivaldi Sonate für Cello. Das klang so grausam, dass die besagte Reaktion der Hunde kam. Lass dich nicht davon abbringen, du wirst schon sehen, dass was du früher gelernt hast, kommt wieder. Ich habe etwas festgestellt was mich geradezu in Entzücken versetzt hat. Ich habe diese Sonate gespielt als ob aber ich probiere das. Es ist unglaublich, mir fallen Fingersätze ein, obwohl ich diesen Satz sechs oder sieben Jahre nicht mehr gespielt habe. Gerade wenn sie Klavier gespielt haben, und sie haben fünfzehn oder zwanzig Jahre nicht mehr gespielt, so ist es möglich, dass ihnen auf einmal wieder alle Fingersätze ins Gedächtnis kommen. Das habe ich ihnen deshalb so ausführlich erzählt, weil unsere Nervenzellen ein unglaubliches Gedächtnis für frühere Aktivierung haben. Alles was sie früher mit Nervenzellen gemacht haben, ist potentiell abrufbar, unter der Voraussetzung das die Nervenzellen noch leben. Nicht wenn sie durch einen Schlaganfall zerstört worden sind. Wenn sie aber noch leben, haben sie ein unglaublich hohes Gedächtnis für frühere Aktivierung. Das ist meines Erachtens eine potentielle Stärke des Alters.

Wir haben an unserem Institut, als Frau Lehr das gegründet hat, so etwas wie eine Senioren-Akademie gemacht. Da kamen viele ältere Damen und Herren zu allen möglichen Veranstaltungen, haben diese besucht und sich fit gearbeitet. Da war ein über 80-Jähriger, ich erklärte etwas über die Biologie des Alters, da meldete er sich und sagte: Ich habe einmal etwas gehört von der DNA, aber ich habe alles vergessen. Aber sie melden sich doch, weil sie jetzt sozusagen eine Versuchsperson sein wollen, der lebendige Versuch, dass ich jetzt mit ihnen interagiere und ich ihnen sozusagen das Wissen das sie latent haben,

aus ihnen heraus locke. Ich konnte ihm, durch ein Frage und Antwortspiel wirklich dahin bringen, dass er unglaublich viel Wissenssysteme, Wissensselemente zusammen getragen hat und er wieder in der Lage war, komplexe Figuren in Bezug auf die DNA, Erbträger und so weiter aufzubauen – latentes Wissen. Es liegt da, es muss aktiviert werden. Ich halte dies für eine große Stärke des Alters und ich würde auch ein Unternehmen wagen, ältere Menschen wieder ins Erwerbsleben zurück zu holen oder als Berater zu nehmen. Sie sollen in der Tat auch lernen und Gedächtnisseminare anbieten und damit ältere Menschen in die Lage versetzen, dass sie das was sie einmal gelernt haben, in einem Masse aktivieren, dass sie es auch für sich hervorragend bereit halten können für neue Tätigkeiten.

Das latente Kognitive Potential das ist was sie lernen, Gedächtnispsychologie. Wir haben sehr viel mehr potentielles Lernvermögen als wir tatsächlich einsetzen. Das gilt bis ins hohe Lebensalter. Das ist ein latentes kognitives Potential. Wenn sie dieses Potential fordern würden, würden sie sehen das sie noch Leistungszuwächse haben. Diese latente kognitive Potential das gilt für die Nervenzelle ganz generell und das haben wir auch im hohen Alter generiert. Im hohen Alter haben wir Leistungsgewinne nach einem spezifischen Funktionstraining, also wenn sie jetzt sagen würden, was kann ich tun das meine geistige Leistungsfähigkeit erhalten bleibt. Man würde ihnen sagen, machen sie Gedächtnistraining, Lern- oder Denktraining. Ich habe bestimmte Fähigkeiten trainiert und habe hier eben auch sehr schöne Trainingseffekte. Ich kann im Alter neue Lernstrategien gut erwerben, kein Problem. Man muss sie motivieren, das was sie gelernt haben auch wirklich einzusetzen.

Das Vierte: Was wir nicht unterschätzen dürfen, sind Veränderungskräfte im Alter. Wenn wir ältere und jüngere Menschen in ein Lernlabor schicken und sie lernen lassen, sehen wir vor allem, wenn die Lernanforderungen zunehmen, wenn sie immer mehr an die Leistungsgrenze gehen, dass da ältere Menschen gegenüber jüngeren ganz eindeutigen Nachteil haben. Das sind Veränderungskräfte im Alter auf die man sich natürlich einstellen muss. Nimmt im Alter die Intuition zu? Ich würde sagen, dass sehr viele alte Menschen über eine relativ hohe Intuition verfügen, weil sie Wissenssysteme aufgebaut haben die sie nicht unbedingt einsetzen. Karl Gustav Jung, das geht jetzt in eine andere Richtung, sagt: Es gibt ja auch so etwas wie die vier Orientierungen, Fühlen, Denken, Empfinden, Intuiert. Er sagt es gibt so etwas wie einen intuitiven Typus, das ist für den sozusagen die hauptsächliche Orientierungsfunktion im Leben. Das sind Orientierungsfunktionen die gibt es auch, die darf man nicht unterschätzen. Da sagen uns viele Leute, das ist gefühlsmässig, nein das ist nicht gefühlsmässig. Das ist Wissen das nicht verbal artikuliert wird. Ich glaube das viele Menschen, wenn sie sich in vielen Bereichen spezifisches Wissen angeeignet haben, im Alter über eine ganze Menge intuitives Wissen verfügen. Und ich würde auch ermuntern, dass einzusetzen. Wenn sie alte Menschen in bezug auf Lebensfragen fragen, wichtig ist das Wissen welches aufgebaut wurde. Deshalb sage ich die Unternehmen und Betriebe sind verrückt, wenn sie 60-Jährige einfach wegschicken oder nicht mehr gebrauchen können. Da werden Wissenssysteme verschleudert, das ist unglaublich. Ich habe mich einmal ein halbes Jahr an der Universität beurlauben lassen und habe in einem Unternehmen gearbeitet. Mich interessierte es, wie sieht es mit den älteren Arbeitnehmern aus. Ich habe dem Unternehmen die Frage gestellt, ob ich für die Personalabteilung Exploration von älteren und jüngeren Arbeitnehmern machen kann, und dann vor allem Dingen die Jüngeren fragen, wie sie die Älteren wahrnehmen. Die Älteren haben häufig gesagt, wir haben Wissen aufgebaut aber das interessiert keine Menschen mehr. Die meisten denken, der mit seinem alten Wissen kann neue Probleme nicht lösen. Nach dem Motto eine alten Hund bringst du keinen neuen Kniff bei. Da sagen die, das ist ja so naiv, nur weil die glauben das ich vielleicht das Hackbrett, das Computersystem nicht bedienen kann. Ich kann doch kreativ sein mit meinem Wissenssystem. Hervorragend ist das, wenn jemand diese Wissenssystem hat und gleichzeitig offen ist für Neues. Der Jugendlichkeitswahn. Wobei ich vielleicht noch dazu sagen darf, wir haben auch in Leistungsuntersuchungen dreissig bis fünfzigjährige junge Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gehabt, die über ausserordentlich differenzierte Wissenssysteme verfügen. Ich habe beispielsweise eine Führung im Bereich der Archäologie mitgemacht. Die archäologische Führung wurde von einem 26-Jährigen, der gerade sein Examen gemacht hat, geführt. Der hat ein Wissenssystem gehabt, da habe ich nachher gesagt, da kann ich nur mit grossem Respekt sagen, wie haben sie das gemacht. Er gab zur Antwort, ich lerne ganz gerne, ich lese eine Menge, aber nicht mehr als die Anderen. Ich habe eine Strategie wie ich mir das alles so ordne. Ich würde als Hochschulmensch sagen, dass der einen Habilitationsvortrag bestens durchgestanden hätte und dies mit 26-Jahren. Den konnte man fragen, was man wollte. Er konnte alle Register ziehen und alle Gebiete durchgehen. Das war angeordnetes Wissen. Das kann auch der Jüngere. Das ist nicht nur Domäne des Alters. Aber wir wollen uns hier mit der Frage auseinandersetzen haben das Alte, und das haben sie mit höherer Wahrscheinlichkeit als wir. Da gebe ich ihnen in ihren Aussagen von eben auch Recht, wenn sie sagen, beispielsweise über Buchhaltung jetzt nicht humorvoll sondern ganz ernsthaft, gibt es so etwas wie kreative Strategien bei der Buchhaltung, werden Zusammenhänge gesehen usw. das sind so Sachen die finden wir auch in der Arbeitspsychologie, das wir uns sagen Leute die im Arbeitsleben viel Expertise aufgebaut

haben, die haben den Ueberblick, die können Komponenten zusammen führen, können Wissenssysteme zusammen führen, das ist eine der Stärken des Alters.

Die Soziokulturelle

Es gibt so etwas wie ein sozial kulturelles Altern. Das beschäftigt vor allen Dingen die Sozialpsychologie bzw. die Soziologie und definiert das als das Durchlaufen von Statuspassagen, ich übersetze das gleich, das Durchlaufen von Statuspassagen im Lebenslauf die neue Anforderung, die neue Aufgaben aber auch eine neue soziale Position bzw. Funktion konstituiert. Also nochmals, das Durchlaufen von Statuspassagen im Lebenslauf, mit deren erreichen neue Anforderungen bzw. neue Aufgaben, aber auch eine neue soziale Funktion bzw. Position verbunden ist. Ich will Ihnen das gleich an einem oder zwei Beispiele erläutern.

Die Statuspassagen im Jugendalter

Wenn ich ein Jugendlicher bin, dann komme ich in eine neue räumliche Dimension hinein. Beispielsweise in der Art, das man sagt, du hast neue Aufgaben, klar die sind biologisch, psychologisch mit definiert, wie beispielsweise zu Sexualität, Geschlechterorientierung zu finden, Das Denken hat sich natürlich auch differenziert, man erwartet vom Jugendlichen so etwas wie die Entwicklung einer Zukunftsperspektive, Sozial würde man sagen, man erwartet von ihm die Uebernahme von mehr Verantwortung in Bezug auf seine Lebensplanung, man erwartet von ihm mehr Autonomie. Da sagt die Soziologie das sind klassische Statuspassagen. In unserer Gesellschaft der Schweizer wie der Deutschen Gesellschaft haben wir das Jugendalter. Das wird doch auch in unserer Gesellschaft ausdrücklich als Jugendalter bezeichnet. Das ist ein ganz eigener Lebensabschnitt. Es gibt Gesellschaften da gibt es kein Jugendalter, beispielsweise die Israelische. Gehen sie einmal nach Israel. Ich war ins Land eingeführt worden, dass man sagt jetzt bist du ein Erwachsener. Da haben wir eine Definition eines eigenen Lebensabschnittes „Jugendalter“ nicht. Da spricht die Soziologie von Statuspassagen. Du kommst irgendwann in ein bestimmtes Lebensalter hinein zu dem die Gesellschaft sagt, hier ist ein neuer Lebensabschnitt. Der hat jetzt begonnen. Für das Alter würden wir sagen, das ist der Eintritt ins Rentenalter. Der Eintritt in das Rentenalter, das heisst das Ausscheiden aus dem Beruf führt uns zu neuen Aufgaben, zu neuen Anforderungen, verändert aber unsere soziale Funktion und Position. Das können wir alles nachvollziehen und wir sagen das stimmt. Wir haben in Deutschland und das auch in der Schweiz das ausserordentliche Problem, dass sich das Alter mehr und mehr verjüngt, das die Menschen immer früher aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind. Das haben wir vor allem Dingen im Prozess der Vereinigung der beiden deutschen Staaten gehabt. Bis die Regierung Modrow, also das war damals die Ostdeutsche Regierung, hat da gesagt, wir wollen die Leute nicht millionenfach in die Arbeitslosigkeit entlassen, sondern wir werden jetzt Vorruhestandsprogramme schreiben mit Hilfe derer wir Menschen 53 oder 54-jährig schon in den Ruhestand setzen. Aber mit 53 oder 54 Jahren in den Ruhestand zu gehen das mag auf der einen Seite verlockend sein, man sagt Hauptsache man ist nicht arbeitslos. Aber auf der anderen Seite merkt man du hast jetzt eine Passage erreicht, die durchläufst du jetzt und dann bist du in einem neuen Lebensabschnitt und dann werden ganz neue Aufgaben, Anforderungen an dich gestellt, nämlich ausserhalb des Berufes deinen Alltag strukturieren, bzw. deine Funktion oder deine Position ändert sich erheblich. Was bin ich? Wenn ich in Bezug auf Erwerbstätigkeit nicht mehr bin.

Wir haben in den Bundesländern Studien gemacht. Zu dem ganzen Thema Arbeitslosigkeit und Vorruhestand. Da haben uns eben viele auch gesagt, die Vorruhestandspendler sind finanziell abgesichert, aber was die Funktion angeht, die Position angeht fühlen wir uns schlecht. Du bist 53 oder 54-Jahre und du bist jetzt alt. Das wäre die Statuspassage, das wäre die sozial, kulturelle Definition von Alter oder vom Altern. Wir durchlaufen eben diese Statuspassage. Das führe ich deswegen an die soziokulturelle Dimension ist für uns so überaus bedeutsam weil die Art und Weise wie in unserer Gesellschaft Alter gedeutet wird, für die persönliche Deutung des Alters überaus bedeutsam ist. Ich kann mich nicht von gesellschaftlichen Kriterien eines guten Lebens, ich kann mich nicht von gesellschaftlichen Kriterien dessen was ein gutes Alter ist, freimachen. Und jetzt stellt sich natürlich für uns die Frage. Wie definiert unsere Gesellschaft vor allem Dingen Alter, wenn Menschen ein sehr hohes Lebensalter erreichen und gebrechlich werden. Krank werden, Pflege bedürftig werden. Das ist eine Frage mit der wir uns schon auseinander setzen müssen, und das die Gesellschaft akzeptiert dass man auch in solchen Lebensphasen, kann so etwas wie eine Produktivität möglich sein, oder ist das einfach in einer Weise abgesegnet, dass die Menschen selber sagen, ich will gar nicht mehr ein so hohes Alter haben.

Wir sehen jetzt beispielsweise ein Ziel, das geht auch aus einem Memorandum hervor, dass wir ein wichtiges Ziel sehen, dass wir in der Oeffentlichkeit sagen dass Menschen mit einer schweren Demenz ein gutes Leben haben können. Da werden sie

ausgelacht, sie sagen der tickt doch nicht richtig, der hat doch nicht alle Tassen im Spind, aber wir sagen ja.

Wir haben Demenzkranke Menschen erlebt die lachen können, die sich freuen können, wie es eine Kollegin von mir ausgedrückt hat, die auch das Freudige und das Schöne weitergeben können und vor allen Dingen erleben wir die, und das ist sehr wichtig wenn ich das sage, wenn eine gute Pflege und eine gute Betreuung geleistet wird. Wenn es unserer Gesellschaft gelingt, etwas in dieses Leben zu investieren, gute Betreuung, gute Pflege, kann sie dazu beitragen, dass trotz der schwersten Erkrankung die dieser Mensch hat, ein gutes Leben hat. In Bezug auf das junge Alter, also 60-Jährig, 65-Jährig und 70-Jährig ist unsere Gesellschaft oder die westliche Gesellschaft relativ fraglos, wir wissen nicht, wie wir die zu definieren haben. Weil die jungen Alten materiell, finanziell sehr viel besser ausgestattet sind. Zweitens weil sie über viel Fähigkeiten verfügen und weil man eben nicht weiss, wie können wir diese Fähigkeiten eigentlich gesellschaftlich adäquat nutzen. Meine These lautet, dass wenn wir in den nächsten fünf bis zehn Jahren unsere Aufgaben zu sehen haben, ist es möglich, dass wir für Menschen die aus dem Erwerbsleben ausgeschieden sind, und die sehr viel wissen und die sehr viel können, dass wir für sie gesellschaftliche Rollen finden, die sie besonders produktiv ausgestalten können und deren Ausgestaltung auch für sie so etwas wie Lebenserfüllung bedeutet. Das halte ich für eine der ganz grossen Aufgaben. Wir suchen in Deutschland nach solchen Rollen. Wir sind nicht ganz glücklich weil wir noch gar nicht diese Kreativität haben, weil wir noch gar nicht wissen wo könnte das sein. Ich sage beispielsweise im Bereich der Lebensanforderungen spreche ich gerne von pflege- und betreuungsnahe Tätigkeiten. Ich spreche gerne von den Patenschaften in den Generationen, das ist ein Punkt, da könnte ausserordentlich viel vom Alter drin liegen, das ist so zu sagen, dass Wissen an die nachfolgende Generation weiter gegeben wird. Wir haben eine große Studie zu Altersbildern in Deutschland gemacht und haben den Eindruck, dass von den jüngeren Menschen das Wissen Aelterer durchaus ernst genommen wird und auch genutzt wurde wenn es adäquat eingesetzt wird.

Es gibt ja auch Krankheitsformen die eine Produktivität, ein gutes Leben auszuschliessen scheinen, zum Beispiel Depressionen im Alter. Ist da auch eine Definition möglich? Ich würde nicht sagen, der Demenzkranke hat ein gutes Leben, aber es gibt Demenzkranke die es haben können. Also was ich sage, wenn sie in einer Einrichtung leben in der sie eine gute Pflege und eine gute Betreuung haben, können sie ein gutes Leben haben. Auf diese Möglichkeit hinzuweisen ist überaus bedeutsam, weil sie damit dazu beitragen, dass die Diskriminierung von bestimmten Menschen mit bestimmten Erkrankungen leichter verkraften. Bei Depressiven würde ich sagen, wenn es ihnen gelingt, den Depressiven mit Hilfe der Psychotherapie, mit Hilfe einer Beratung, einer Sozialberatung den Depressiven dabei zu unterstützen, dass er mit seiner Depression besser umgehen kann. Es gibt bestimmte Depressionen im Alter die wir behandeln können, aber wir können helfen, dass er mit seiner Depression besser umgehen kann. Es ist durchaus möglich, dass er in bestimmten Phasen mit seiner Depression besser umgehen kann. Vor allen Dingen kann es dabei helfen, bestimmte soziale Schritte zu tun, bestimmte psychologische Schritte zu tun und auch pathologische Schritte zu tun. Das zeigt, wenn sie den depressiven Alten überhaupt nicht unterstützen, so fällt er immer weiter zurück. Wenn ich ihn in der Weise unterstütze, dass ich sage ist es vielleicht möglich dass du mit der Depression fertig wirst, dann ist es möglicherweise ein Stück besseres Leben für ihn. Das ist ein Beispiel das es positive Möglichkeiten für die Altenpflege gibt. Ich halte das für einen ganz wichtigen Grundsatz wir werden darauf noch zu sprechen kommen. Wir machen an unserem Institut für Behindertenarbeit, zum Alter für Menschen mit geistiger Behinderung und haben in Einrichtungen eine grössere Befragung gemacht und haben bei dieser Befragung die Frage gestellt, gibt es eigentlich so etwas wie Kräfte, Potentiale bei Menschen mit geistiger Behinderung im Alter und haben unglaublich differenzierte Berichte bekommen, die uns gesagt haben, du hast bei einem Downsyndrom Menschen, die natürlich viele Abbauprozesse haben, aber es gibt auch Stärken im Alter. Da sehen sie, was sozial kulturelle Dimensionen des Alters überhaupt bedeutet.

Meine Damen und Herren, bevor ich in die geistige Dimension einsteige, darf ich ihnen im Kontext der sozialen kulturellen Dimension aufzeigen, die psychologische Dimension etwas vorlegen was die Verluste und Stärken des Alters angeht. Ich fange mit den Verlusten an, da haben wir eine Studie gemacht. Da haben wir viele hundert Menschen gehabt die wir ausführlich befragt haben zu den subjektiven Erlebnisverlusten und Stärken des Alters. Was die Verluste angeht, es waren 70-Jährige aufwärts, sie haben Zunahme und Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit mit Abhängigkeit von der Hilfe Anderer, Einbussen in den sensorischen Funktionen, Unsicherheit in Bezug auf die eigene Zukunft und drohender Verlust Anderer, Sorge vor dem eigenen einsamen und schmerzhaften Sterben. Ich glaube das sind Punkte die als Verluste genannt wurden.
(Folie)

Was ich ihnen noch gerne zeigen würde, ist die sozialkulturelle Dimension. Das sind die Erlebnisstärken im hohen Alter. Sich an

Dingen freuen, an denen man in früheren Lebensalter eine geringere Bedeutung zugemessen hat. Veränderungen des Anspruchsniveau in Bezug auf diese Bedingungen, die ein für ein zufriedenstellendes Leben erfüllt sein müssen. Beispielsweise sagt der Jüngere, körperlich Gesundheit und körperliche Leistungsfähigkeit ist für mich eine ganz zentrale Voraussetzung dafür, dass ich sagen kann es sei ein zufriedenstellendes Leben. Der Aeltere sagt ich muss in irgend einer Form mein Anspruchsniveau verändern, die Kriterien auch verändern. Wir haben den Eindruck, ich habe ihnen dies auch im ersten Teil des Vortrages gesagt, dass wird von vielen Kollegen auch bestätigt, das dies älteren Menschen auch gelingt. Das könnte für eine soziokulturelle Dimension ausserordentlich bedeutend sein. Das wir mit Menschen mehr und mehr in Kontakt kommen, dass sich Menschen artikulieren können, die sagen wir leben in Grenzsituationen, wir wollen zeigen wie ein positiven Leben in Grenzsituationen möglich ist. Das letzte ist eine Variation darüber, die zeigt das Menschen die vorhaben sich an die begrenzte Zeit anzupassen und sich auch in Bezug auf die persönliche Zukunft zu ertragen. Das finde ich überaus bedeutsam, ich finde dies in Bezug auf die Arbeit im Beruf sehr wichtig. Wichtig für die Einschätzung der Grenzen im eigenen Handeln und das gibt die zunehmende Fähigkeit Kompromisse zu schliessen. Was uns dazu bewegt hat, war folgendes. Die subjektiv erlebten Stärken und Kräfte des Alters, vor allen Dingen in der Auseinandersetzung mit Grenzen erkennen oder sehen, die der Körper bzw. Körperfunktionen dem Menschen auferlegen. Ich habe einmal in einem anderen Kontext ausgedrückt, das Psychische scheint sich aufzubauen, da das körperliche Grenzen zieht. Mit anderen Worten, das Psychische schafft einen besonderen Entwicklungsimpuls wenn solche körperliche Grenzen auftreten, da hier sozusagen eine hohe psychologische Leistung erbracht werden muss. Meine These geht eben dahin, wenn wir das etwas stärker in der Gesellschaft hinein tragen können, das solche Leistungen möglich sind, dann glaube ich, könnten wir einen erheblichen Beitrag dazu leisten, das die gesellschaftlichen Altersbilder etwas zu ändern beginnen.

Die existenzielle Dimension

Die einzige Studie in der Gerontopsychologie, die einzige in den deutschsprachigen Ländern, die eine Differenzierung vornimmt, zwischen seelisch geistiger Dimension auf der einen Seite und existenzieller Dimension auf der anderen Seite. Also ich glaube, dass diese Differenzierung vorgenommen werden muss und auch vorgenommen werden kann. Die existenzielle Dimension meint, ich möchte dies etwas abstrakter aussprechen und ihnen das Erläutern, die Veränderungen der Situiertheit, ich übersetze das, die Veränderung der Situiertheit, das heisst es verändert sich auch unsere Position im Leben. Das ist ja eben schon in der Diskussion angesprochen worden, beispielsweise wir nähern uns dem Tode und damit wird für uns auch die Endlichkeit des Lebens immer bedeutsamer. Wir entwickeln immer mehr Biographie und damit wird natürlich auch die Möglichkeit einen Existenzentwurf vorzunehmen, vor dem Hintergrund dessen was ich in der Biographie erlebt habe, immer grösser.

Die Tatsache, dass die Endlichkeit aber auch die Tatsache, dass die Verletzbarkeit des Menschen mehr und mehr Bedeutung für sich gewinnt, führt mich immer mehr zu der Frage hin, was mein Leben trägt bzw. führt mich immer mehr zur Sinnfrage hin. Das ist mehr als nur das seelischgeistige, das ist mehr als nur die Verarbeitung von bestimmten Aufgaben, Erlebnissen sondern die Situiertheit des Menschen wird eine ganz andere. Wenn sie mit 30-Jährigen über den Tod sprechen oder mit dem 70 und 80-Jährigen über den Tod sprechen, werden sie eine ganz andere Bezogenheit des Menschen auf die Endlichkeit seines Lebens wahrnehmen können. Wenn sie mit einem hochbetagten Menschen über die Verluste und Grenzen des Lebens sprechen, der wird ihnen über die Grenzsituationen etwas anderes sagen als ein junger Mensch, bei dem die Wahrscheinlichkeit, dass er in einer Grenzsituation steht eben deutlich geringer ist. Herr Olbrich hat eine große Studie zur Krankheit und Verarbeitung, bei Aidspatienten gemacht. Sie werden möglicherweise eine vergleichbare Situiertheit finden, wie bei einem der im Alter ist. Sie haben ein unglaubliches situiertes Wissen bei dieser Person. Entscheidend ist also die Situiertheit des Menschen. Wir schreiten in der Zeit weiter, in dem Weiterschreiten in der Zeit kommen ganz neue Anforderungen auf uns zu. Ganz neue Grundsituationen des Lebens, und unsere Situation bzw. wie wir zu dieser Situation stehen, hat eine tiefgreifende Aenderung durchlaufen. Das meint also unsere existenzielle Dimension, die uns in besonderer Weise zur Frage nach dem Sinn unseres Lebens führt. In dem Zusammenhang, zitiere ich einen Philosophen „Des Werden zu sich selbst“. Alter als Werden zu sich selbst. Wie ist die Rentsche Argumentationsführung? Er sagt, wenn du aus bestimmten sozialen Positionen heraus gedrängt wirst, wenn du mit der Fragilität, das heisst der Verletzbarkeit deines Körpers konfrontiert wirst, dann wirst du in gewisser Hinsicht mehr und mehr auf dich selbst zurück geworfen. Damit hast du die Chance „Selbst zu werden“, aber auch das Risiko in dieser Situation wie, Heidegger das ausdrücken würde, zu scheitern. Das ist eine sehr tiefe Erkenntnis. Ich habe also die Möglichkeit mit vielen alten Menschen, die ökonomisch, bildungsmässig gut situiert sind, zu sprechen, weil meine Frau ein Seniorenstift leitet. In diesen Gesprächen werde ich immer wieder auch Zeuge folgender Gedankenführung. Ich hatte früher

eine hervorgehobene Position, wenn ich etwas angeordnet habe wurde das getan, wenn Menschen auf mich trafen dann war es in einer freundlichen Art und Weise, weil sie wussten wen sie vor sich haben. Heute ist alles anders. Heute habe ich diese Position nicht mehr. Heute entscheidet sich mein Tag ob ich beispielsweise beim Kartenspiel gewonnen habe oder ein Tischtennisturnier aber es ist auch durchaus möglich wenn ich nicht komme, dass die Menschen sagen na der kommt heute mal nicht. Wen interessiert das eigentlich das ich bin. Das kann unterschiedlich fortgesetzt werden, derart jetzt bin ich sozusagen wieder vielmehr ich selbst. Es geht jetzt um die Frage was hast du aus deinem Leben gemacht und wie lebst du dein Leben weiter, sozial gesichert, aber vieler sozialer Funktionen und Positionen beraubt. Stürzt du dich in die Vergangenheit auch der ist durchaus aktiv, also der sagt früher war das alles so schön, oder aber sag ich nein, jetzt werde ich in der Gegenwart leben und mich für die Zukunft, auf die Zukunft vorbereiten, ein bisschen entkleidet dem Gewand der sozialen Funktionen und Position, meinen Körper in seinen Grenzen, die er mir auferlegt, spüren. Als Ausgleich kreativ, weil wir merken wir sind stärker auf uns selbst zurückgeworfen. Karl Gustav Jung hat in diesem Zusammenhang einmal gesagt, das ist der Grund warum nicht nur die These von der zweiten Lebenshälfte eine so große Bedeutung gewinnt. Oder andere die sagen werden zu sich selbst, Heideggers Formulierung das kann scheitern. Die sagen ich bin von des Gedanken Blässe angeekelt. Die sagen das soll Leben sein, die möglicherweise an diesem Leben scheitern, depressiv werden, zynisch werden, sarkastisch werden. Das Alter in dieser Weise zu deuten wie es Herr Rentsch getan hat, das finde ich einen grossen Entwurf. Er erinnert mich ein wenig an den Entwurf von Karl Jaspers, den wir auch zitiert haben, zum Begriff der Grenzsituation. Der eben sagt in den Grenzsituationen da komme ich nicht durch, da stehe ich vor einer Wand und ich muss mich weiter entwickeln damit ich diese Situation überwinden kann. Ich darf ihnen kurz das Zitat von Herrn Rentsch mal vorlesen. Das klingt jetzt unglaublich philosophisch ist es natürlich auch und ich hoffe sie haben Freude an diesem kleinen Text.

Das erfahren der Begrenztheit erst erlaubt es sein eigenes Leben als Gestaltwerdung, als das Werden zu sich selbst möglich zu verstehen. Die späte Lebenszeit eröffnet in mehrfacher Hinsicht Chancen für die Entwicklung ethischer Einsichten, die in früheren Lebensphasen weniger leicht zu gewinnen sind. Endlichkeit und Fragilität des Lebens werden intensiv erlebbar. Die Angewiesenheit des Menschen auf Kommunikation und Solidarität ist vielfach auch durch Verluste erfahrbar geworden. Die Erfahrung der Vergänglichkeit und der Flüchtigkeit manchen Glücks vermag eine Kraft zu Desillusionierung und zur gelassenen Täuschungslosigkeit wach zu rufen. Ethisch ist die einmalige Ganzheit als Selbstwertungsprozess erst dann begriffen, wenn das Werden zu sich selbst als Endgültigwerden verstanden wird.

Also eine andere Formulierung dessen das wir in solchen Grenzsituationen auch stärker auf uns selbst zurück geworfen sind. Das wir aber die Chance haben, in diesem Zurückgeworfen sein auf uns selbst, wirklich zu werden. Ich kommentiere dies mit meinen beiden Hauptphilosophen (Folie). Der eine ist Seneca L. A., die andere Hannah Arendt, beide Hauptphilosophen sind in meinem Literatur Verzeichnis zitiert. Ich sag ihnen etwas, Seneca war ein grosser Politiker, Führer des römischen Reiches, ein grosser Philosoph der ein herrliches Buch geschrieben hat oder herrliche Texte geschrieben hat zur „De tranquillitate animi“ nämlich zur Seelen Ruhe. Wenn im römischen Reich eine Frage zur Erziehung oder zur Erkenntnis vorlag befasste sich Seneca mit dieser Frage die ihm vorgelegt wurde, vorwiegend dann, wenn es sich um eine Frage des Lebenswissen handelt. Von ihm gibt es einen Satz, den ich glaube, den wir prototypisch für unser heutiges Seminar ansehen sollten. Für einen älteren Menschen, der in der Tat diese Werden zu sich selbst lebt, mit seiner ganzen Problematik, der über Lebenswissen verfügt, und der interessiert ist am Anderen. Da gibt es diesen Satz:

„Die Mühen eines rechtschaffenden Bürgers sind nicht ganz nutzlos. Er hilft schon dadurch dass man von ihm hört uns sieht, durch seine Blicke, seine Geste, seine wortlose Widersetzlichkeit und durch seine Art des Auftretts. Wie gewisse Heilkräuter, die ohne das man sie kostet oder berührt, schon durch ihren blossen Geruch Heilung bedeuten, so entfaltet die Tugend ihre heilsame Wirkung auch aus der Ferne und im Verborgenen“.

Was ich damit meine ist, dass ein Mensch dadurch produktiv sein kann, dass er so lebt wie er ist. Die zweite Philosophie kommt von Hannah Arendt. Hanna Arendt die bei Heidegger und Jaspers Philosophie gehört hat, bei Jaspers promoviert hat. Die dann in den Vereinigten Staaten sehr bekannt wurde. Eine politische Philosophin gewesen ist und die im Jahre 1960 ihr Hauptwerk „Vita activa oder vom tätigen Leben“ veröffentlicht hat. In diesem gibt es eine Aussage, die überaus bedeutsam ist. Meine Damen und Herren, es würde mich freuen, wenn ich sie ein wenig neugierig machen könnte auf Hannah Arendt, die nämlich sagt, ich setze der Heideggerischen Formulierung die Formulierung der Natalität, der Bedürftigkeit entgegen und sage: „Wenn Menschen handeln und das Handeln meint bei ihr kommunikativ handeln. Kommunikativ handeln, aufeinander bezogen sein,

kann in jeder Situation auch im Moment des Sterbens, etwas Neues geboren werden“.

Wie ich das gelesen habe, war ich so beeindruckt, weil mich das erinnerte an unsere Arbeit über die Sterbebegleitung wo ich mit vielen Sterbenden zu tun hatte. Auch wenn jemand stirbt und nicht mehr redet, ich sitze bei ihm und wir reden nicht, sondern wir Schweigen in einer Weise die ich das existentielle Schweigen nennen will, da wird was Neues geboren. Aber sie sagt auch: „Wir müssen dem Menschen die Möglichkeit geben und er selbst muss die Möglichkeit haben, dass er spricht und dass er handelt“. Das heisst, wir müssen so zu sagen auch mit alten Menschen ins Geschäft eintreten, damit sie sprechen und damit sie handeln. Damit die soziale Integration erhalten bleibt.

Und so heisst es, wenn ich nicht finde, und nicht erfahre und festhalten, ist passives Verhalten und Zurückgezogenheit. Erst wenn ich spreche und handle, gebe ich Auskunft über mich, zeige mich und gebe mich aus der Hand. Mich hat so gefreut, dass in dieser Vorbereitung, oder das in dieser Konzeption des Seminars oder dieser Vorlesung auch die soziale Partizipation eine so große Rolle gespielt hat. Sie ist für unser Leben überaus bedeutsam, dass ich mit Anderen ins Geschäft trete, dass ich handeln kann, dass ich sprechen kann und dass ich mich zeigen kann. Wobei immer eins gilt, jetzt kommt der letzte Satz, wo inner eins gilt wie es der große Philosoph Cato einmal ausgedrückt hat, ich darf ihnen erst den lateinischen Satz vorlesen, weil es so schön ist und dann übersetze und schweige ich:

„Non cuam seplus agere, cuan nihil cum ageret non cuam minus solo este cuam com solo ecet“.

„Niemals ist tätiger als wenn man den äusseren Anschein nach nichts tut. Niemals ist man weniger allein als wenn man in der Einsamkeit mit sich allein ist“.

Zürich, 12. Juni 2001

Niederschrift R.W. Steiner-Römer

15.06.2001

Literatur, auf die im Vortrag zurückgegriffen wird:

- Arendt, H. (1960). *Vita activa oder vom tätigen Leben*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Baltes, P.B. (1996). Ueber die Zukunft des Alterns: Hoffnung mit Trauerflor. In M.M.Baltes., L.Montada (Hrsg.) *Produktives Leben im Alter* (S. 29-68). Frankfurt: Campus.
- Dittmann-Kohli, F. (1994). *Das persönliche Sinnsystem*. Göttingen: Hogrefe.
- Jaspers, K. (1973). *Philosophie*. Heidelberg: Springer
- Kruse, A. (1992). Alter im Lebenslauf. In P.B.Baltes, J.Mittelstrass (Hrsg.) *Zukunft des Alters und gesellschaftliche Entwicklung* (S. 331-355). Berlin: deGruyter.
- Kruse, A. (1995). Entwicklungspotentialität im Alter. In P.Borscheid (Hrsg.) *Alter und Gesellschaft* (S. 63-86). Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Kruse, A., Rudinger, G. (1997). Lernen und Leistung im Erwachsenenalter. In F.E.Weinert, H.Mandl, (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie - Pädagogische Psychologie, Bd.IV: Psychologie der Erwachsenenbildung* (S. 45-85). Göttingen: Hogrefe
- Kruse, A. (1998). *Gerontopsychosomatik und Alterspsychotherapie*. München: UTB Reinhardt
- Kruse, A., Schmitt, E. (2000). Wir haben uns als Deutsche gefühlt. Lebensrückblick und Lebenssituation ehemaliger jüdischer Emigranten und Lagerhäftlinge. Darmstadt: Steinkopff
- Lehr, U., Thomae, H. (1991). *Alltagspsychologie. Aufgaben, Methoden, Ergebnisse*. Darmstadt;Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Lehr, U., Thomae, H. (2000). *Psychologie ses Alterns*. Wiesbaden: UTB Quelle & Meyer.
- Lenz, S. (1998). *Ueber den Schmerz*. Hamburg: Hoffmann und Campe.
- Olbrich, E. (1997). Die Grenzen des Coping. In C.Tesch-Römer, Ch.Salewski, G.Schwarz (Hrsg.), *Psycholog der Bewältigung* (S. 230-246). Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Seneca, L.A. (1980). *De tranquillitate animi*. Leipzig: Dieterich.
- Staudinger, U., Dittmann-Kohli, F. (1992). Lebenserfahrung und Lebenssinn. In P.B.Baltes, J.Mittelstrass (Hrsg.), *Zukunft des Alters und gesellschaftliche Entwicklung* (S. 408-436). Berlin: deGruyter.
- Steinfahrt, H. (Hrsg.) (1998). *Was ist gutes Leben ?* Frankfurt: Suhrkamp.
- Thomae, H. 1983). *Alternsstile und Altersschicksale*. Bern: Huber.

Referent: Prof. Dr. Andreas Kruse
Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg

Last update: R.Müller am 05.02.02