

# Altersbilder 1

## Was sind das für Bilder in meinem Kopf ?

Vor kurzem musste ich einen Fragebogen ausfüllen. Beim Ankreuzen des Begriffs „Rentnerin“ überfiel mich plötzlich ein unangenehmes Gefühl. Weshalb eigentlich, fragte ich mich. Stimmt doch, ich bin seit einigen Jahren pensioniert, das heisst, ich bestreite meinen Lebensunterhalt nicht mehr mit dem Entgelt meiner Arbeit sondern mit AHV und Pensionskasse. Macht sich da das Leistungsdenken breit, die Vorstellung, ohne bezahlte Arbeit weniger wert zu sein? Auch ein Gefühl der Leere stellte ich fest - so ohne Berufsangabe. Es gab zwar schon einmal in meinem Leben eine längere Phase ohne berufliche Tätigkeit, die „Kinder-Familien-Jahre“. Aber heute füllt mich das Muttersein nun wirklich nicht mehr aus...

Mit dem Verstand liessen sich diese Anmutungen bald wieder ins richtige Licht rücken. Die AHV- und Pensionskasse haben wir ja vorsorgend gefüttert. Der „Ruhestand“ gibt mir die Möglichkeit, mein Leben als Rentnerin mit vielfältigen Inhalten zu füllen, farbig und reich zu gestalten. Es ist nicht mehr wie 1889 als Otto von Bismark die Alters- und Invalidenversicherung einführte. Die durchschnittliche Lebenserwartung lag zu jener Zeit bei etwa 40 Jahren und ab dem 70. Altersjahr wurde eine Rente ausbezahlt. Ein Alter, das man unter den damaligen Gegebenheiten mit Invalidität gleichsetzen konnte. Von einer kreativen Gestaltung der Rentnerjahre war damals wohl kaum die Rede.

Nachdenklich hat mich dieser Anflug von Unwohlsein aber doch zurückgelassen. Was geht in mir vor, wenn ich Begriffen wie Rentner/in, ältere Frau/älterer Mann, alter Mensch, Alte, Greis/in usw. begegne und ich mich damit gemeint fühle. Was geistern da für Bilder durch meinem Kopf, wie beeinflussen sie meine Stimmungen, was ziehe ich für Schlüsse?

Die Frage ist berechtigt, zumal ich gerade gelesen habe, dass die Folgen persönlicher Altersbilder für die Gesundheit und Langlebigkeit älterer Personen empirisch gut belegt sein sollen. Die neuere Forschung zeigt unter anderem, dass Personen mit einer positiveren Sicht auf das Älterwerden um einiges älter werden als solche mit einer weniger positiven Sicht. Dagegen sollen negative Altersbildern zu messbaren Stressreaktionen und schlechteren Gedächtnisleistungen führen. Motivierend wirkt, zu hören, dass die Teilnahme an kulturellen Aktivitäten und Freizeitaktivitäten sowie die Pflege von Freundschaften nicht nur eine positive Sicht auf das Älterwerden fördern, sondern auch dazu beitragen, dass körperliche Einschränkungen weniger schwer empfunden werden. Eine aktive Teilnahme am sozialen Leben trägt somit erwiesenermassen zu einem positiven Altersbild und Lebensgefühl bei.

Es kann sich also durchaus lohnen, bei Missbehagen im Zusammenhang mit Altersbegriffen inne zu halten, seinen Gefühlen etwas nachzuspüren und sich bewusst zu machen, dass Alter auch viel und reiches „gelebtes Leben“, geschenkte Zeit, unerwartete Erlebnisse, überraschende Erfahrungen und Möglichkeiten, neue Beziehungen und vieles mehr bedeutet. Das trägt zu einem guten persönlichen Lebensgefühl und, so steht es geschrieben, zu einer positiven Entwicklung der gesellschaftlichen Altersbildern bei.

[Elvira Jagmetti](#),

Untergass 22, 8193 Eglisau

Die erwähnten Forschungsergebnisse stammen aus Band 1: Individuelle und kulturelle Altersbilder“ Expertisen zum Sechsten Altenbericht der Bundesregierung, Band 1, VS Verlag 2012

# Altersbilder 2

## Positive und negative Altersbilder – ein Spannungsfeld

Die zunehmend längere Lebenserwartung in den letzten Jahrzehnten, durch Wohlstand, Entwicklung der Medizin und Prävention und einem zunehmenden Bildungsbewusstsein hat seit den 70-er Jahren Bewegung in die Alterswissenschaft gebracht. Die Forschung hat die Potenziale der Alten entdeckt. Man spricht heute vom aktiven, produktiven, gestaltenden, selbstverantwortlichen Altern.

Zugleich hat sich die Werbung der neuen Käuferschaft angenommen. Sie malt uns fleissig als jugendliche, fitte, gut gekleidete, komfortabel wohnende, reisende Senioren und ködert uns als Konsumenten. Freuen wir uns ruhig, wenn wir gesund sind, uns dieses und jenes leisten und es auch geniessen können!

Die positiven und farbigen Altersbilder sind jedoch nur ein Teil der Realität und können durchaus auch Unbehagen auslösen. Da regt sich im Hinterkopf die Frage: Bin ich so vital, geistig beweglich, offen und kreativ, wie es von einem gut Alternden erwartet wird? Was, wenn ich diesen Anforderungen nicht oder nicht mehr entspreche? Was bin ich noch wert, wenn ich meiner Umgebung zur Last falle, das Gesundheits- und/oder das Sozialwesen belaste? Eine Angst, die durch die anstehende Diskussion über die Zukunft der Altersversorgung, Rentenreform und Pflegeversicherung zusätzlich geschürt wird.

In diesem individuellen und gesellschaftlichen Spannungsfeld gilt es, eine Balance zu finden. Einerseits ist es eine gesellschaftliche Aufgabe, den Ressourcen älterer Menschen Raum zu geben, diese zu nutzen und Unterstützung zu bieten, bis ins hohe Alter selbstverantwortlich und mitgestaltend leben zu können. Damit sind wir aber auch aufgefordert, im Rahmen unserer Kräfte und Möglichkeiten an der Diskussion der anstehenden gesellschaftlichen und sozialen Probleme teilzunehmen.

Auf der anderen Seite geht es um das persönliche Gleichgewicht zwischen all den verheissungsvollen Bildern und düsteren Prophezeiungen. Einen Weg zu finden, das Alter nach seinen Wünschen und jeweiligen Möglichkeiten, zur eigenen Lebensfreude und zur Bereicherung anderer, so gut es eben gelingt, zu gestalten. Lassen wir die Altersclichés und gehen wir den Weg weiter, auf dem wir bis heute das Leben gemeistert und genossen haben. Gemäss der Kontinuitätstheorie, die besagt, dass der Mensch zufrieden altert, wenn er den Lebensstil des mittleren Alters beibehalten kann.

Oder aber das Leben lässt uns einen ganz anderen, einen neuen Weg einschlagen. Ein eindrückliches Beispiel zeichnet Brecht in seiner Erzählung „Die unwürdige Greisin“.

Es gibt viele weitere Geschichten, die uns anregen und wertvolle Alterstheorien, die uns begleiten können – doch davon ein ander Mal.

Für heute herzlich, [Elvira Jagmetti](#),

Untergass 22, 8193 Eglisau

„Die unwürdige Greisin“ finden sie auf

[http://www.carelounge.de/altenarbeit/unterhaltung/prosa\\_brecht.php](http://www.carelounge.de/altenarbeit/unterhaltung/prosa_brecht.php)