

# Perspektiven älterer Menschen bezüglich Lebensgestaltung und Mobilitätsbedürfnisse

Kalbermatten Urs

## Bedeutung der Mobilität im Leben des älteren Menschen

Im Alter erfährt die Mobilität einen recht hohen Stellenwert: Zuerst können wir nach der Pensionierung feststellen, dass Menschen durch die Entbindung von Arbeit und Kindererziehung ihren Handlungsspielraum erweitern. Mit den Jahren entsteht jedoch eine sukzessive Verkleinerung des ausserhäuslichen Aktionsradius. Gründe dafür liegen in Abbauprozessen der Motorik, Einbussen der Sinneswahrnehmung oder die Unsicherheit, bei Nacht Auto zu fahren. Mobilität ist ein wichtiger Faktor für eine positive Wahrnehmung der eigenen Persönlichkeit (Selbstbild), die soziale Integration und eine aktive Lebensgestaltung ausser Haus.

Die Mobilität des Menschen hat verschiedenste Funktionen. Erstens ist der Mensch ein Bewegungswesen, das an der Bewegung selber Lust hat. Eingeschränkte Mobilität wird mit Verlust von Lebensqualität in Verbindung gebracht. Zweitens erlaubt Mobilität eine aktive Aneignung der sozialen und materiellen Umwelt. Diese Interaktion mit der Umwelt stellt eigentlich die zentrale Bedingung beim Kind für die Entwicklung des Gehirns dar. Erst im Austausch mit der Umwelt wird das Gehirn ausgebildet. Dies gilt auch für den älteren Menschen. Eine reizarme und eingeschränkte Umwelt führt zu weniger Differenzierung des Gehirns bis hin zur geistigen Verarmung. Folglich gehört es zur Lebensgestaltung im Alter, verschiedene Umwelten auszuwählen, die hohe Anreizsysteme für die Person haben. Die Mobilität bietet Möglichkeiten, diese Umwelten zu erreichen.

## Gerontologische Modelle und Mobilität

### a) Defizit-Modell / Disengagement-Theorie

Hier werden Menschenmodelle dargestellt, bei denen man nur **reagiert**, wenn ein Problem auftaucht. Unter dem SOK-Modell (Selektive Optimierung mit Kompensation) werden in der Literatur die Möglichkeiten der Regulationen nach Abbauprozessen diskutiert.

Nach amerikanischer Disengagement-Theorie erreicht man im Alter eine hohe Zufriedenheit, wenn man sich von der Gesellschaft zurückzieht. Noch heute reden viele Autoren vom Alter als „Ruhestand“. Die Vision Alter als Ruhestand steht quasi kontraproduktiv einer Mobilitätsförderung im Alter entgegen. In den Ruhestand tritt man nur notgedrungen. Wer es anders kann, der ist mobil. Der gesellschaftliche Rückzug ist zwar im Alter anzutreffen und entsteht durch reduzierte individuelle Möglichkeiten. Dies ist jedoch eine ungünstige Bewältigungsstrategie, um mobil zu bleiben, und geht einher mit einer reduzierten Lebensqualität. Man übt weniger Freizeitaktivitäten aus und kann weniger sinnstiftenden Aufgaben nachgehen.

### b) Aktivitätsmodell

Ausgehend von der Erkenntnis, was nicht genutzt wird verkümmert, wird hier dem älteren Menschen empfohlen, aktiv sich für seine geistige und körperliche Fitness einzusetzen. Ältere Menschen tragen folglich durch ihren Lebensstil Verantwortung, wie sie altern. Dieses Modell legt dem älteren Menschen nahe, zu trainieren und seine Fähigkeiten zu nutzen. Mobil sein führt auch zu so etwas wie einer ökologischen Identitätsentwicklung. Diese zeigt sich mit der Selbstwahrnehmung, gewünschte ausserhäusliche Ziele erreichen zu können. In einer Gesellschaft, in der die meisten Auto fahren, bedeutet die Abgabe des Führerscheins ein grosser Einschnitt in die Selbstwahrnehmung. In Deutschland hört man den Spruch: „Richtig alt ist, wer seinen Führerschein abgeben muss.“

Das Aktivitätsmodell hat seine Grenzen darin, dass gewisse Abbauprozesse nicht verhinderbar und kompensierbar sind. Weiter sollte nicht die Aktivität allein im Vordergrund stehen, sondern sie ist nur ein Mittel zum Zweck. Sonst führt sie zu einem Unruhestand im Alter. Der Inhalt der Mobilität, nämlich sinnvollen Aufgaben und Tätigkeiten nachzugehen, bewirkt erst eine positive Lebensqualität.

### c) Handlungstheorie

Für die Mobilitätsförderung im Alter ist es wichtig, dass die Mobilität das Mittel für das Erreichen zentraler Ziel ist. Die Lernfähigkeit im Alter ist gross. Die Frage im Kontext von Mobilitätsveränderung aber ist: Will man etwas Neues lernen, macht es Sinn und wie kann es in die Lebensgestaltung eingebaut werden? Widerstände entstehen, wenn man ausschliesslich auf gewisse Formen der Mobilität oder den Wohnort (Villa im Grünen) fixiert ist.

Lebensgestaltung im Alter heisst oft die Planung von Übergängen in neue Lebensphasen. Die bewusste Gestaltung von Neuem und antizipatorisches Handeln in Bezug auf vorhersehbare Veränderungen gehören zur hohen Kunst des Alterns. Dem gegenüber trifft man oft ein Abwarten oder gar eine Verdrängung, bis ein Notfall auftaucht. Gerade im Zusammenhang mit Autofahren ist es im Alter wichtig, die eigenen Grenzen zu erkennen und eine realistische Selbstwahrnehmung der eigenen Fertigkeiten zu haben.

### Handlungsstrategien

Die zentrale Frage ist nun, wie der ältere Mensch auf Veränderungen und Mobilitätsprobleme eingeht. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass sich ältere Menschen in keinem Aspekt als homogene Gruppe verhalten. So unterscheiden sie sich auch in den Varianten der Lebensgestaltung betreffend ihrer Mobilität. Da beispielsweise Autofahren in der Regel irgendwann in der Lebensspanne aufhört, bedarf die Planung der Mobilität einer Strategie, auch ohne Auto leben zu können. Das Auto erhält im Alter einen höheren Stellenwert als in jüngeren Jahren. Es stellt oft die Bedingung für die Aufrechterhaltung der Selbständigkeit dar. Mit verschiedenen Strategien kann nun auf eine potentielle Abgabe des Führerscheins eingegangen werden.

- **Präventives Handeln:** Verlängerung der Fahrtüchtigkeit und Optimierung von Fertigkeiten durch Trainings. Tests können Hinweise über Stärken und Schwächen liefern.
- Dank **Handlungsflexibilität** können körperliche Einbussen im Alter kompensiert und z.T. vermieden werden.
- **Lang- bis mittelfristige Wahl** eines Wohnumfeldes, das eine breites Infrastrukturangebot und gute Bedingungen des öffentlichen Verkehrs aufweist. So wird die Gefahr des Verlustes der Selbständigkeit parallel zur Führerscheinabgabe abgewendet. Gleichzeitig wird Sicherheit und hohe personale Kompetenz aufgebaut. Parallel zum Training also Strategien bereit halten bzw. entwickeln. Was mache ich, wenn ich weniger mobil bin?  
Langfristige Planung ist eher schwierig und z.T. ungewohnt.
- Falls notwendig, muss im Alter die Fertigkeiten für die Benutzung des **öffentlichen Verkehrs** geübt werden. Die Freiheit des Autofahrens bringt im Alter die Gefahr, abhängig vom Auto zu werden.
- Als alternative Strategie kann auch ein **soziales Stützsystem** aufgebaut werden, auf das man notfalls zurückgreifen kann.

Eine konstruktive Bewältigung der Mobilitätsanforderungen kann eine positive Entwicklung der Selbständigkeit und der Identität unterstützen. Mobilität verstehe ich hier als Mittel zur aktiven Lebensgestaltung und zwar in seiner ursprünglichen lateinischen Bedeutung, wo es vom Verb *mobilitare* stammt und auf deutsch übersetzt heisst: beweglich, lebendig machen.