

Elemente einer modernen Alterskultur

Vortrag von [Helmut Bachmaier](#) an der [Seniorenuniversität Schaffhausen](#).
Zusammenfassung von [Maja Petzold](#)

Neben der aktuellen Jugendkultur bedarf es einer eigenen Alterskultur, die dem demografischen Wandel Rechnung trägt. Alter kann nicht allein unter medizinischen oder sozialen Gesichtspunkten gesehen werden, denn Bewertung und Wertschätzung des Alters sind erheblich von kulturellen Zuschreibungen und Urteilen abhängig.

Der Kern einer modernen Alterskultur

besteht in der Aufgabe, die Persönlichkeitsentwicklung älterer Menschen lebenslang zu fördern. Dadurch sollen ebenso ihre Potentiale entwickelt wie ihre Selbstbestimmung bzw. Selbstverantwortung gestärkt und ihre Selbstaktualisierung unterstützt werden. Entsprechend den wissenschaftlichen Erkenntnissen der letzten Jahrzehnte kann man sich bis ins hohe Alter geistig und psychisch weiterentwickeln und seine körperliche Geschicklichkeit erhalten.

Diese Sicht aufs Alter wird in drei Modellen zusammengefasst:

- **Das Chancenmodell:** die Möglichkeiten des Alters herausfinden und umsetzen.
- **Das Kompetenzmodell:** dem Alter angepasste [Kompetenzen](#) erwerben, auch das "Altwerden" lernen.
- **Das Ressourcenmodell:** Erhaltung und Förderung der (körperlichen und geistigen) [Ressourcen](#).

Diese Modelle orientieren sich an den Entwicklungsmöglichkeiten des alten Menschen, nicht -wie früher- an der Abnahme der Gesundheit, am Schwinden der Fähigkeiten, an den Verlusten sozialer Kompetenzen und Beziehungen.

Bedeutungswandel des Begriffs "Alter"

Im Laufe des 19. Jahrhunderts erfuhr "Alter" einen Bedeutungswandel, der sich auf drei Arten manifestierte:

1. **Industriegeschichtlich:** Seit der [Industriellen Revolution](#) gilt [Energie](#) als Grundlage von Fortschritt und Wohlstand. Dabei übertrug man "technische Energie" auf die Lebenssphären, man sprach von Lebensenergie, [Henri Bergson](#) von "[l'élan vital](#)". Die Jugend verfügt über eine Fülle von Lebensenergie, Alter geht mit der Abnahme von Lebensenergie einher. Statt wie früher Alter als Zuwachs an Erfahrung zu begreifen, werden nun Dynamik und Flexibilität wichtig. Nicht zufällig wird dieser Gedanke in Amerika aufgegriffen und beschleunigt sich im 20. Jh. als Jugendkult in Europa.
2. **Mentalitätsgeschichtlich:** Der Bürger als [citoyen](#) sollte rational, moralisch und erfolgreich handeln. Ein Mensch mit einem Defizit an [Rationalität](#) wird als psychisch krank ausgegrenzt. Wer nicht moralisch handelt, die Gesetze übertritt, kommt ins Gefängnis. Für diejenigen, die nicht mehr arbeiten, also nicht mehr erfolgreich sind, werden besondere Altersplätze geschaffen. Daraus entstand die negative Bewertung des Altersheims. Zudem werden in der bürgerlichen [Mentalitätsgeschichte](#) Erfolg und Glück miteinander in Verbindung gebracht: sinnliches Glück (Liebe), materielles

Glück (Reichtum) und soziales Glück (Erfolg). Wer nicht erfolgreich ist, den verlässt demnach auch das Glück.

3. **Wissenschaftsgeschichtlich:** Die "negative [Anthropologie](#)" betrachtete den Menschen als Mängelwesen. In diesem Defizitmodell wurde angenommen, dass der Mensch besonders im Alter mit immer gravierenderen Mängeln behaftet ist.

Wie verstehen wir heute das Alter?

Alterskultur bedeutet in verschiedenen Altersphasen jeweils etwas anderes. Die unterschiedlichen Alterskulturen tragen – jede für sich – Wertvolles zur Lebensgestaltung der späteren Jahre bei. Heute orientiert man sich an folgender Einteilung, die sich nach dem Grad der Selbständigkeit des einzelnen, nach seiner Gebrechlichkeit und seinen sozialen Beziehungen richtet:

1. **Autonomes Alter** (individuelle Lebens- und Wohnweise, Wohnung als Stützpunkt der Aktivitäten)
2. **Fragiles Alter** ("gebrechliches Alter"; braucht Hilfen im Alltag, Wohnen mit Serviceleistungen, Spitex)
3. **Curatives Alter** ("pflegebedürftiges Alter", Alterseinrichtungen, Pflegeheime).

Daraus folgt, dass es nicht nur eine Alterskultur geben kann, sondern mindestens drei. Das Beispiel der [Mobilität](#) illustriert es: Eine Aktivierung zur Mobilität gestaltet sich im autonomen Alter ganz anders als bei einer Person mit Einschränkungen in der Beweglichkeit, die ganz andere Hilfen und Therapien benötigt.

Ziele im Alter:

Selbstständigkeitsförderung durch Prävention und Bildung

[Prävention](#) umfasst zum einen gesundheitliche sowie finanzielle Vorsorge, zum anderen aber auch eine altersgerechte Wohnung. Dieser muss als Teil der Lebenskultur besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden, denn wenn der Arbeitsplatz im Rentenalter wegfällt, wird die Wohnung zum Stützpunkt des Lebens oder zum Ausgangspunkt für Aktivitäten und muss den individuellen Bedürfnissen jeweils angepasst werden.

Zur Selbstständigkeitsförderung gehören auch Bildung und Lernen. Lernen ist wohl eine sehr gute [Demenz](#)prävention. Wir reden sehr viel über Fitness, sind vor allem auf den Körper fixiert und vergessen oft die geistige [Fitness](#).

Bildung hängt eng zusammen mit [Humanität](#). Die Worte "Erkenne Dich selbst!" über dem Heiligtum des Apollo in Delphi bedeuten: "Wenn Du hier eintrittst, erkenne, dass Du ein Mensch bist und kein Gott. Erkenne, dass Du ein begrenztes, ein endliches Wesen bist." Die Begrenztheit des Menschen anzunehmen, aber ebenfalls das auszubilden, was in ihm als begrenztem Wesen steckt, darin zeigt sich echte Humanität.

Zur Alterskultur gehören nicht nur Kompetenzen, sondern auch starke Motivationen. Alle Untersuchungen zeigen, dass man grundsätzlich bis ins hohe Alter alles lernen kann – nur häufig fehlt es an der [Motivation](#). "Dafür bin ich zu alt", dies muss als ernstzunehmendes Krisensymptom betrachtet werden. Wir dürfen alten Menschen etwas zumuten, ihnen Mut

machen, damit sie ihre Kompetenzen nicht verlieren.

Grundwerte im Alter – Menschenwürde und Rechte im Alter

Werte definieren wir hier als "individuelle Referenzmuster". Man kann sie aus der Bibel ableiten, aus dem Humanismus oder aus der Kantschen Philosophie. Eines der zentralen Themen der Alterskultur ist die Menschenwürde, damit verbunden ist das Recht auf Leben sowie die Sterbeethik. Zwei Grundsätze sollen hier genannt werden:

1. Die Menschenwürde ist gleichursprünglich mit der menschlichen Existenz gegeben. Die Würde entsteht mit der menschlichen Existenz und dauert über diese hinaus.
2. Keine menschliche Instanz kann die Würde verleihen oder einem Menschen absprechen. Die Würde ist unaufhebbar mit der Existenz verbunden. Sie ist auch unteilbar. Es gibt nur die eine Würde, und diese ist unverfügbar. Sie gilt auch für Kranke und Alte, und zwar ohne jede Einschränkung, für jeden Menschen, ungeachtet seiner Handlungen oder Taten.

Lebensqualität im Alter fördern

In jeder Phase des Lebens, somit auch im Alter, hat der Mensch eigene Spielräume für sein Handeln. Darunter verstehen wir Aktionsräume für die Entfaltung. Spielräume ermöglichen uns Freiheit, verbessern unsere Lebensqualität, fördern unsere Selbständigkeit. Je grössere Freiräume sich ein Mensch zu schaffen vermag, desto selbständiger kann er agieren und wirken. Hinzu kommen sollten ein positives Altersbild und die Bereitschaft, sich für die spätere Lebensphase Aufgaben zu stellen, die den eigenen Interessen entsprechen und einen nicht überfordern. Lernen, lesen, neugierig bleiben, Spielräume erweitern, den Humor behalten, gelassen den Alltag meistern, so wird das Alter nicht zur Last. Es gilt eben der Satz: „Alter schützt vor Freiheit nicht.“