

## ALTERSKULTUR

# Werte im Alter

Von Helmut Bachmaier

**Werte der Alterskultur und Altersethik geben Orientierung für die spätere Lebensphase. Dabei sollen sie helfen, die Handlungs-Spielräume älterer Menschen zu entwerfen.**

Wertentscheidungen sind im Horizont von zwei Grundsätzen zu sehen:

1. Im Alter sollte – aus gerontologischer Sicht – die Selbstständigkeitsförderung durch Prävention und Lernen (Bildung) im Vordergrund stehen.
2. Im Sinne einer Alterskultur ist von der lebenslang möglichen Förderung der Persönlichkeitsentwicklung auszugehen.

Ethik wird hier verstanden als offenes, appellatives System von Werten, die bei Entscheidungen bzw. Handlungen zur Orientierung dienen. Werte sind subjektive Präferenzsysteme, die das Bevorzugungshandeln bestimmen. Dabei wird von operativen Werten (i. S. v. Charles W. Morris), also von solchen, die von unserer Zuschreibung herrühren, und nicht von Objektwerten (die in den Dingen selbst liegen sollen) ausgegangen. Folgende Werte und daraus folgende Handlungsappelle lassen sich aus einer Alterskultur bzw. Altersethik ableiten:

### 1) Sicherheit

Sicherheit in einem umfassenden Sinne: als finanzielle, persönliche Sicherheit, im Strassenverkehr, in der Wohnung und Umgebung, als metaphysische Sicherheit (Woran kann ich mich halten bei Krankheit oder beim Sterben?). Sicherheit wird oft als moderne Ersatzreligion behandelt und steht im Spannungsverhältnis zur Freiheit (Wilhelm v. Humboldt: „Ohne Sicherheit gibt es keine Freiheit.“). Unsere gesamte Zivilisation ist ein Grossprojekt zur Bewältigung von Kontingenzen und Fragilitäten. Sicherheitsbedürfnisse wachsen mit dem Alter.

Einige Ursachen der Sicherheitsbedürfnisse im Alter sind:

1. Abnahme bestimmter geistiger oder körperlicher Fähigkeiten (werden durch andere Fähigkeiten manchmal kompensiert)
2. Verlangsamung in der Motorik
3. Verlust an regelmässigen Aufgaben
4. Angst vor der Zukunft
5. Verlust religiöser oder vergleichbarer Grundüberzeugungen.

## 2) Gesundheit

Was ist Gesundheit? Einfacher ist es, über Krankheit(en) zu reden, weil dort relativ klare Krankheitsbilder, Diagnosen und Therapieformen zur Verfügung stehen. Nicht zufällig spricht Hans-Georg Gadamer deshalb von der „Verborgeneheit der Gesundheit“. In seinem gleichnamigen Essay unternimmt er den Versuch, Gesundheit zu „entbergen“: Gesundheit ist der Grund, auf dem alles beruht, was wir sind und tun. Gesundheit fällt nicht auf, man merkt nicht, wenn sie da ist. Erst in der Krankheit entdeckt man, dass es dieses Verborgene gibt. Gadamer: „Trotz aller Verborgeneheit kommt sie aber in einer Art Wohlgefühl zutage, und mehr noch darin, dass wir vor lauter Wohlgefühl unternehmungsfreudig, erkenntnisoffen und selbstvergessen sind und selbst Strapazen und Anstrengungen kaum spüren – das ist Gesundheit“ (S. 143f.).

Gesundheit ist etwas sehr Individuelles. Deshalb bedarf es für das Alter eines individuellen Gesundheitsprogramms, in Gruppen durchgeführt, fördert es die sozialen Kontakte. Allgemein gehören dazu:

- Regelmässige Bewegung: Spaziergang, Nordic Walking, Jogging – eine durchschnittliche Norm: täglich ca. 30 Minuten – oder Radfahren und Wandern.
- Gesunde Ernährung.
- Jonglieren ist als Sturzprävention sehr geeignet, weil dadurch die Koordination, der Gleichgewichtssinn, aber auch die Konzentrationsleistungen verbessert werden. Ähnliche Ergebnisse erreicht man mit Klavierspielen.
- Tanzen hält fit.
- Übungen zum Muskelaufbau und leichtes Krafttraining stabilisieren die Körperarchitektur.
- Für die Mentalness (geistige Fitness) gilt: Regelmässiges Lesen, Einlassen auf die neuen digitalen Medien, neugierig und im Gespräch mit Anderen bleiben.

## 3) Selbständigkeit

Selbständigkeit ist ausgerichtet auf die eigene und unabhängige Bewältigung des Alltags – im Unterschied zur „Autonomie“, die eine moralische Selbstgesetzgebung (i. S. Kants) bezeichnet. Wer selbständig ist, kann sein Leben weitgehend individuell und frei im Rahmen seiner Möglichkeiten gestalten. Wenn unter „Würde“ verstanden wird, dass jemand selbständig entscheiden und entsprechend frei handeln kann, dann gehört Selbständigkeit als ein Element in dieses normative Würde-Konzept. „Würde“ ist ein normatives Konzept europäischer Zivilgesellschaften (Heinrich August Winkler: Geschichte des Westens).

## 4) Aktivität

„Älter werden heisst selbst ein neues Geschäft antreten; alle Verhältnisse verändern sich, und man muss entweder zu handeln ganz aufhören oder mit Willen und Bewusstsein das neue Rollenfach übernehmen.“ [Goethe: Maximen u. Reflexionen 259. Hamburger Ausgabe.]

Das Aktivitätsmodell hat das frühere Defizitmodell des Alter[n]s abgelöst und setzt auf die regelmässige und ressourcenorientierte Tätigkeit (nicht unbedingt Arbeit) älterer Menschen

als Voraussetzung für ein erfülltes oder erfolgreiches Alter. Dadurch sollen die Spielräume älterer Menschen erweitert werden.

#### 5) Mobilität

Mobilität ist ein hoher Wert, denn Leben ist Bewegung, und körperliche Aktivität hilft, Lernvorgänge und andere geistige Fähigkeiten zu fördern, indem im Gehirn die Produktion bestimmter Proteine und biochemischer Substanzen und die Neubildung von und die Kommunikation zwischen Zellen angeregt werden. „Körperliche Aktivität verbessert unsere Kontroll-, Planungs- und Organisationsfähigkeit. Weiterhin werden Lernprozesse, das visuell-räumliche Gedächtnis und die Geschwindigkeit, mit der wir Informationen verarbeiten, gefördert“ (Brigitte Stemmer, Denken und Bewegung).

#### 6) Partizipation

Um der Isolation, Einsamkeit oder Resignation entgegenzuwirken, ist die Teilhabe älterer Menschen am öffentlichen Leben notwendig. Dies kann die Mitgliedschaften in Vereinen, in Parteien, in Kirchen etc. betreffen. Je mehr Kontakte, desto höher die Lebensqualität. Dies lässt sich auch als ethische Forderung aus Bürgertugenden oder Bürgerpflichten, evtl. aus dem Solidaritätsgedanken, ableiten.

#### 7) Erfahrung

Zur *ars vivendi* und damit zur Lebensklugheit gehört die Bereitschaft, lebenslang neue Erfahrungen zu machen. Bereits in der wichtigsten Schrift über das Alter in der Antike, in Ciceros „*De senectute*“, wird Solons Satz zustimmend zitiert, nämlich dass er ältere und dabei Tag für Tag vieles dazu lerne. Für Jacob Grimm (Rede „Über das Alter“, 1860) hat dieser Erfahrungsgewinn den Vorzug, einer mit dem Alter wachsenden „gefestigten freien Gesinnung“. Eine solche Gesinnung ist ein hoher Wert im Rahmen eines Lebenslaufes.

#### 8) Motivation

Im Alter lässt oft die Motivation nach, man möchte einfach den „Ruhestand“ genießen. So ist zwar die Lernfähigkeit grundsätzlich bis ins hohe Alter gegeben, aber die Lernbereitschaft lässt nach. Also muss sich jede Person selbst motivieren. Ob die Selbstmotivation gelingt oder nicht, das ist ausschlaggebend für das Erleben der späten Jahre. Insofern ist die (Selbst-)Motivation ein hoher Wert und der Antrieb für die Gestaltung des Alterns.

#### 9) Kompetenzen

Neben dem Vorgang der Selbstwerdung durch Bildung ist der Erwerb von verschiedenen Kompetenzen in der späteren Lebensphase unumgänglich. Einmal sollte das Älterwerden selbst gelernt werden durch entsprechende Vorbereitungen. Dann ist die Erhaltung der Lern-, Sozial- und kulturellen Kompetenz für die selbstbestimmte Lebensgestaltung fast unerlässlich. Für das Lernen ist man nie zu alt. Lebenslang vollzieht sich der Selbstbildungsprozess.

#### 10) Selbstverantwortung

Selbständigkeit verlangt nach Selbstverantwortung, also für die eigenen Entscheidungen und

Handlungen die Verantwortung zu übernehmen. Verantwortung (früher ein juristischer Begriff: der Angeklagte steht vor dem Richter, dem er antworten, sich verantworten, muss) ist stets bezogen auf einen Kontext. Zur Selbstverantwortung gehört, alles dafür zu tun, dass man möglichst lange selbständig, mobil und gesund bleibt.

## 11) Vertrauen

Vertrauen ist ein wichtiges Sozialkapital. Es basiert auf

- Konstanz (einem langfristig gleichen Verhalten, Berechenbarkeit)
- Empathie (Einfühlungsvermögen)
- Aufrichtigkeit (Glaubwürdigkeit, Integrität)
- Selbstkritik (Fehler eingestehen können)
- Kongruenz (Übereinstimmung von Wort und Handeln)
- Plausibilität (Änderungen nachvollziehbar machen, Lernfähigkeit)
- Vertragstreue (klare Vereinbarungen, Verpflichtungsethik)
- Zuverlässigkeit (Absprachen einhalten)
- Sicherheitsstandards (z.B. Datensicherheit)
- Kompetenz
- Achtung der Privatsphäre.

Für Niklas Luhmann ist Vertrauen eine Reduktion von Komplexität, die Übersichtlichkeit und einfache Nutzungen ermöglichen kann. Und im Sinne von Georg Simmel ist Vertrauen ein sicherer Halt in chaotischen Alltagssituationen und sonstigen Wirrnissen.

## 12) Selbstwertgefühl

Die Erhaltung des Selbstwertgefühls gehört zu einer guten Altersbiographie. Negative Einstellungen kommen zustande infolge von

- Wahrnehmungsveränderungen (Hören, Sehen)
- Verlangsamung, höherer Zeitbedarf für Alltagshandlungen
- Rückzug aus der Öffentlichkeit mit den Folgen: Resignation, Einsamkeit, Depression.

### **Literaturhinweise:**

- 
- Georg Simmel: Soziologie. Untersuchungen über die Formen der Vergesellschaftung. In: ders.: Gesamtausgabe Bd. II, hrsg. von O. Rammstedt. Frankfurt a. M. 1992 [zuerst 1908].
  - Charles W. Morris: Varieties of Human Value“, Chicago 1956, S. 9ff.
  - Niklas Luhmann: Vertrauen. Ein Mechanismus der Reduktion sozialer Komplexität. Stuttgart 1968.
  - Hans-Georg Gadamer: Über die Verborgenheit der Gesundheit. Frankfurt/M. 1993, S. 143f.
  - Helmut Bachmaier (Hrsg.): Die Zukunft der Altersgesellschaft. Göttingen 2005.
  - Helmut Bachmaier/René Künzli: Am Anfang steht das Alter. Elemente einer neuen Alterskultur, Göttingen 2006, S. 30-76.
  - Pasqualina Perrig/François Höpflinger: Die Babyboomer. Eine Generation

revolutioniert das Alter. Zürich 2009.

- Martin Hartmann: Die Praxis des Vertrauens. Berlin 2011 (stw 1994).
- Brigitte Stemmer: Denken und Bewegung. Interview auf SenLine zum Thema Mobilität.
- Heinrich August Winkler: Geschichte des Westens. 2 Bde. München 2009/2011.