



# Über das Altsein und das Älterwerden

## Vom Glück, lernend zu altern

„Die Welt ist voller Geheimnisse. Wenn ich älter bin, werde ich sie ergründen.“ (Erwin Strittmacher, Schriftsteller)

Beim Älterwerden hinter die Geheimnisse dieser Welt zu kommen, ist eine der schönsten Sinngebungen fürs Altern. Zumal die Freiheit da ist, diesen Lernprozess ganz individuell zu gestalten. Wann ist denn dieses „Älter sein“ erreicht?

„Zum einen ist das Älterwerden eine Erfahrung, die jeder Mensch im Verlauf seines Lebens ständig macht. Es gibt viele Situationen, in denen jeder von uns „zu alt“ oder „zu jung“ für eine bestimmte Aktivität oder Entscheidung ist. Diese Erfahrung beginnt nicht erst in einem bestimmten Lebensalter.“

(aus: *Funkkolleg Altern StBf 1*)

Dazu die Aussage von Pablo Casals, einem sehr bedeutenden Cellisten:

„Ich habe immer geglaubt, mit achtzig wäre man alt, aber jetzt bin ich anderer Ansicht. Es gibt Zeiten, in denen ich mich wie ein Junge fühle. Solange man imstande ist, zu bewundern und zu lieben, solange ist man jung. Und es gibt soviel zu bewundern und zu lieben!

Ich bin jetzt über dreiundneunzig Jahre alt, also nicht gerade jung, jedenfalls nicht mehr so jung, wie ich mit neunzig war. Aber Alter ist etwas Relatives. Wenn man weiter arbeitet und empfänglich bleibt für die Schönheit der Welt, die uns umgibt, dann entdeckt man, dass das Alter nicht notwendigerweise Altern bedeutet, wenigstens nicht im landläufigen Sinne. Ich empfinde heute viele Dinge intensiver als zuvor, und das Leben fasziniert mich immer mehr.“

(aus: R. Betz, Hrsg., *Wer älter wird, sieht tiefer*, Verlag Neue Stadt, München – Zürich – Wien, 2002, 4. Aufl.)

## Was heißt also „alt sein“?

„Trau keinem über dreißig“ – so lautete ein Bekenntnis der Jugendgeneration von 1968. „Alt bin ich noch lange nicht!“ – so die Selbsteinschätzung einer 80jährigen Frau heute. Beide Aussagen können als Beleg für die Relativität des Altersbegriffs dienen, neben vielen anderen.

Altern hat viele Gesichter, und ältere Menschen leben sehr unterschiedlich. Bei uns sind deshalb auch stark voneinander abweichende Bilder des Alters (*Zustand*) und des Alterns (*Prozess*) vorhanden.

Sie wurden vermittelt und gelernt. Sie tragen ihrerseits dazu bei, den Zustand des Altseins in einem positiven oder negativen Sinne zu verändern. Dagegen steht die Realität des Alters.

Es lohnt sich, zunächst sein eigenes Altersbild zu betrachten und zu reflektieren. Wie kam mein Altersbild zustande?

Wer hat es mitgeprägt? (persönliche Erfahrungen, Medien, Beruf...)

Welches Bild ist bei mir überwiegend vorhanden?

Was würde / könnte mein Bild vom Alter verändern?

Konkreter Arbeitsschritt: Aphorismen, Sprichwörter, Zitate über das Alter

Ca. 50 Kärtchen mit oben genannten Sprüchen werden für die Teilnehmenden zum Lesen ausgelegt.

Zwei bis drei Kärtchen können aufgenommen werden, mit der Möglichkeit, sie mit anderen auszutauschen.

Ein Spruch, der besonders gefällt oder der treffend ist, kann dann im dritten Schritt in die Runde – mit eigenem Kommentar – eingebracht werden.

Vertiefung in einem weiteren Arbeitsschritt: Altersbilder

Karikaturen und reale Bilder von alten Menschen werden zur Auswahl ausgelegt.

- Wie möchte ich selbst gern altern (oder nicht altern)?

- Wo liegen meine Ängste fürs / beim Älterwerden?

1 Bild auswählen und die Entscheidung begründen

## **Altern als großes Rätsel**

„Altern ist eines der wirklich großen Rätsel der Biologie“, bekennen Wissenschaftler. Mediziner und Gerontologen, Molekularbiologen und Genetiker arbeiten deshalb mit großem Eifer daran, das Rätsel zu knacken und die ursächlichen Mechanismen des Alterungsprozesses zu ergründen. Es gibt keine simple Erklärung für das Altern. Bisher wurde auch nicht das so genannte Alters-Gen gefunden.

Anti-aging-Konzepte werden allerdings immer mehr nachgefragt. Aus den bisherigen Erkenntnissen haben Alternsforscher ein Paket aus medizinisch sinnvollen Maßnahmen geschnürt. Mit der richtigen Dosis Sport, Gehirntraining, mentalen Techniken und gesunder Ernährung, Vitalstoffen und Früherkennungsuntersuchungen beim Arzt wollen sie gegen den schleichenden Zerfall der Gesundheit und des Denkvermögens angehen.

## **Furcht vor Demenz im Alter**

Apropos Denkvermögen: Die größte Furcht der Deutschen (über 1/3) beim Älterwerden – so ergab ein Umfrageergebnis – liegt darin, an einer Demenz zu erkranken. Frauen haben vor allem davor Angst. Sie zeigen sich an dieser Stelle sensibler, haben aber auch mehr Kenntnis von der Erkrankung.

Sie sind auch am meisten davon betroffen, weil sie schlichtweg älter werden als Männer. Demenz ist eine Krankheit, die vorwiegend Hochaltrige trifft, aber nicht nur.

## **Umgang mit dem Alter – Umgang mit gewonnenen Jahren**

Ende August 2001 wagte die britische Seniorenzeitschrift „Saga“, den 58jährigen Mick Jagger („Rolling Stones“) aufs Titelbild zu platzieren. Anderntags fand sich der Name des Magazins in fast jeder Zeitung zwischen Los Angeles und Wien. Der einfache Grund: Der Rockstar drohte mit Klage!

Für ihn muss es ein herber Schlag gewesen sein, sich in die „reifere Generation“ eingereiht zu sehen. Gerade für ihn, der regelmäßig (und medienwirksam) junge Partnerinnen verschleißt.

Unsere Gesellschaft unterliegt derzeit einer tief greifenden Umwälzung. Während die durchschnittliche Lebenserwartung bis weit in die Neuzeit unter 50 Jahren lag, erleben heute vier von zehn Frauen und zwei von zehn Männern ihren 85. Geburtstag. Die Lebenserwartung wird noch erheblich bis ins Jahr 2050 ansteigen. Deshalb die Frage: wann ist jemand wirklich alt?

Und: wie gehen die Menschen mit den gewonnenen Jahren um?

Die Lebensentwürfe der Senioren sind heute so individuell wie nie zuvor. Sicher ist dabei eines: Das Klischee vom stillen, anspruchslosen und hilflosen Greis auf dem Altenteil hat ausgedient.

## **Es gibt eine „gefühlte Temperatur“ – ebenso ein „gefühltes Alter“**

Eine repräsentative Umfrage der Zeitschrift „Brigitte Woman“ (Forsa Institut, 1000 Befragte) ergab, dass sich jeder zweite Bundesbürger jünger fühlt, als er wirklich ist. Fast 50% der Frauen und 45% der Männer sagten aus, dass sie sich um etwa 5 Jahre jünger fühlen, als sie wirklich sind. 19% der Frauen und 16% der Männer fühlten sich sogar 10 Jahre jünger. Eine andere Umfrage gelangte zu einem weiteren wichtigen Ergebnis: das gängige Klischee von der „unzufriedenen Alten“, die gerne jünger sein möchte, wurde widerlegt. Nur 12% der Frauen wünschen sich „viel jünger zu sein“. 59% der Frauen gaben an, dass ihnen das Alter „eigentlich gar nicht wichtig“ sei und 1/3 der Frauen sagten, sie hätten sich noch nie so wohl in ihrer Haut gefühlt, wie zur Zeit. Bei den Männern sieht es etwas anders aus: nur 25% von ihnen fühlten sich so richtig wohl, 54% von ihnen war das Alter nicht so wichtig und 19% wünschten sich, noch jünger zu sein. Wirksamer Effekt: 29% der Männer gaben an, sich „um einiges jünger“ zu fühlen, wenn ihnen jemand tief in die Augen schaut (wohl eine weibliche Person?).

Zeit rast im Alter – keine Einbildung!

Es ist eben alles relativ: auch das Zeitempfinden beim älteren Menschen. Im Alter geht vieles routinierter von der Hand, dadurch kommt es einem so vor, als ob der Uhrzeiger schneller läuft als sonst. Ein Zusammenhang von einem anderen Zeitempfinden liegt wohl auch darin, dass Ältere viel über ihre noch verbleibende Zeit nachdenken. Viel gäbe es noch zu tun: nach unserem subjektiven Empfinden vergeht die Zeit desto schneller, je mehr Pläne und Ziele wir haben.

(Quelle: Internet-Seiten aus [www.seniorenpro.de](http://www.seniorenpro.de))



Albrecht Dürers Mutter im Alter von 63 Jahren

Zusammengestellt:  
Erich Sauer, Seniorenreferent  
Bad Dürkheim, 3. Mai 2006