

Was tun mit 65?

Die Pensionierung bedeutet eine Zäsur – und viele sind darauf nicht vorbereitet oder fallen in ein tiefes Loch. Umso mehr plädieren Experten für aktive „Freitätigkeit“ in der dritten Lebensphase.

Von Doris Helmberger

Über Menschen, die nicht mehr jung sind, gibt es im öffentlichen Diskurs zwei große Erzählungen. Die eine klingt zugespitzt so: Alt sein heißt pflegebedürftig sein – und was uns hier individuell und gesellschaftlich dräut, ist eine einzige Katastrophe. Nimmt man die kursierenden Zahlen zur Hand, dann kommt dieses Narrativ nicht von ungefähr: Rund 400.000 Menschen sind in Österreich über 80 Jahre alt, 130.000 leben mit demenziellen Beeinträchtigungen. Bis 2050 wird mit einem Bedarf von 80.000 zusätzlichen Pflegekräften gerechnet, doch das Interesse daran ist aus vielerlei Gründen gering. Erst im vergangenen Dezember hat die mittlerweile aus dem Amt geschiedene Regierung einen „Masterplan Pflege“ präsentiert, aber nun liegt wieder alles auf Eis. Ob gesundes Altern und Pflege ein Wahlkampfthema wird, bleibt abzuwarten.

Die zweite aktuelle Erzählung ist nicht wesentlich erfreulicher: Die Alten sind schuld daran, dass das Klima kippt – und die Jungen, deren Zukunft mit fossilen Energieträgern verheizt wurde, sagen ihnen deshalb den Kampf an. Auch diese Erzählung ist plausibel, und die von Greta Thunberg initiierten „Fridays For Future“-Demonstrationen mit ihrer berechtigten Wut auf intergenerationelle Ungerechtigkeit und politisches Nichtstun geben diesem Narrativ ungeahnte Wucht.

„Abfackeln der Alten“

Die kanadische Schriftstellerin Margaret Atwood, weithin bekannt geworden durch die Verfilmung ihres dystopischen Romans „The Handmaid's Tale – Der Report der Magd“, hat die zunehmende Entfremdung zwischen Jung und Alt in einer beklemmenden Kurzgeschichte ins Apokalyptische fortgeschrieben: „Torching the Dusties“ (Abfackeln der Alten) heißt die Erzählung, die als Schlussgeschichte ihres 2014 veröffentlichten Sammelbandes „Stone Mattress“ erschienen ist. Ein global operierender Mob mit Babymasken belagert darin ein Altenheim namens „Ambrosia Manor“ und macht sich daran, das Gebäude mitsamt seiner Bewohnerinnen und Bewohner in Brand zu setzen. „Time to Go, Fast not Slow. Burn Baby Burn. It's our Turn“, johlen sie dabei. Nur zwei Bewohnern gelingt die Flucht aus dem Inferno.

Die Frage der sozialen (Un-)Gerechtigkeit zwischen Alt und Jung ist der zentrale Aspekt, den Atwood in den Blick nimmt. Der andere ist die Lebenswelt Heim an sich – eine Welt, die Atwood als so eintönig beschreibt, dass manche selbst den unmittelbaren bevorstehenden Angriff eines Mobs als willkommene Abwechslung empfinden.

So viel zu den dunklen, abgründigen Bildern der „Lebensphase Alter“, die in abgeschwächter Form den aktuellen Diskurs prägen. Verständlich, dass sich dagegen zunehmend Widerstand regt. Ein Beispiel für dieses Ringen um positive, ressourcen- statt defizitorientierte Altersbilder jenseits der Kukident-, Hörgeräte- und Inkontinenzproduktwerbung war die Denkwerkstatt St. Lambrecht, die sich unter der Leitung des Sozial- und Arbeitsrechtlers sowie FURCHE-Kolumnisten Wolfgang Mazal mit den Potenzialen dieser Lebensphase beschäftigt hat (vgl. das Interview mit WIFO-Chef Christoph Badelt in FURCHE Nr. 21). In den kommenden Jahren, so Mazal, entstehe in der Generation der über 65-Jährigen ein „irres Potenzial“ von 750.000 Menschen mehr, die als künftige Pensionisten über freie Kapazitäten verfügen würden. Um diese Potenziale zu nutzen, plädiert Mazal für „lebensphasen-



Foto: iStock / FG Trade

Die Lebensphase „Alter“ bedeutet mehr als Degeneration. Über den Versuch, ein positiveres Bild des menschlichen Reifens zu zeichnen.

Der Ruhestand als Risiko, das Alter als Chance

orientierte Arbeitszeitmodelle“ und mehr Kooperation zwischen Alt und Jung. Mit der Pensionierung, so sein Befund, gehe jedenfalls allzu oft das Potenzial der Alten – Stichwort Erfahrung – verloren.

Pensionierung als Problem

Auch der Soziologe und Gerontologe Franz Kolland von der Universität Wien sieht das Konzept „Ruhestand“ als Herausforderung. „Als Gerontologe bin ich überhaupt nicht glücklich darüber, dass wir eine Pensionsversicherung haben, weil mit der Pension eine Zäsur im Leben geschaffen wurde“, meinte er kürzlich im Rahmen eines „Science Talks“ zum Thema „Lebensphase ‚Alter‘“, bewusst provokant. „Die einen haben einen guten Status in der Gesellschaft, die anderen, die außerhalb der Erwerbstätigkeit sind und die wir als alt bezeichnen, nicht.“ Auch gelte die Pensionierung als klassisches Kriterium dafür, überhaupt von „Alter“ zu sprechen, obwohl sich die Betroffenen meist subjektiv gar nicht alt fühlen würden. Sechs bis acht Jahre: So weit klaffen nach soziologischen Untersuchungen das gefühlte und das kalendrische Alter im Durchschnitt auseinander.

Doch was bedeutet „Alter“ überhaupt? Laut Katharina Pils, Präsidentin der Österreichischen Gesellschaft für Geriatrie und Gerontologie, handelt es sich jedenfalls um einen schwierigen Begriff – nicht nur, weil darunter sehr vielfältige soziale und gesundheitliche Zustände beschrieben wer-

den, sondern auch, weil die Lebensspanne „Alter“ ständig größer wird. Längst wird deshalb von einem dritten und vierten Lebensalter gesprochen: das dritte als jene Phase, in der man Pension bezieht, aber aktiv ist, am gesellschaftlichen Leben (oft ehrenamtlich) teilnimmt und Beziehungen pflegt; und das vierte, in dem Menschen tatsächlich fragiler, verletzlicher werden und (bei möglichst langer Selbstbestimmung) auf die Unterstützung anderer angewiesen sind. Diese letzte Phase (derzeit dauert sie laut Pils in Österreich durchschnittlich 1,5 Jahre) so kurz wie möglich zu halten und im Sinne einer „compression of morbidity“ so lange wie möglich gesund zu bleiben – das sei das große Ziel.

„Bei der Gelegenheit soll man sich gleich von Begriffen wie ‚Active Aging‘ oder ‚erfolgreich Altern‘ verabschieden, die nach Wettbewerb klingen.“ (Ulla Kribernegg)

Wie das erreicht wird? Vor allem durch körperliche und geistige Aktivität, betonen alle Experten. „Menschen, die körperlich und geistig aktiv sind, sind gesünder, leben länger und sind später pflegebedürftig“, so Pils. Zwei zusätzliche Monate pro Lebensjahr: So viel würde man mit einem (sich selbst) fordernden und sinnerfüllten Leben gewinnen, hat eine Langzeitstudie der Universität Zürich mit Daten von 24.000

österreichischen Versicherten zu Tage gefördert. Einer, der nicht müde wird, darauf hinzuweisen, ist Leopold Stieger. Der langjährige Personalentwickler konzentriert sich deshalb mit seiner Plattform www.seniors4success.at darauf, Menschen in der Phase der Pensionierung zu begleiten und für eine sinnvolle Lebensgestaltung zu motivieren. „Freitätigkeit“ nennt er diese Phase nach der Berufstätigkeit und vor dem Ruhestand. Anhand einer Umfrage hat er zudem Eigenschaften gesammelt, die im Alter nicht weniger, sondern mehr werden: Darunter Erfahrung, Weisheit, Gesundheitsbewusstsein, Unabhängigkeit, Fürandere-da-sein, In-Zusammenhängenden, Menschenkenntnis und Weitblick.

Potenziale, die Ulla Kribernegg stärker als bisher betonen möchte. Die Professorin für Amerikanistik an der Uni Graz sowie Leiterin des vom Land Steiermark geförderten Projekts „Who Cares? Alter(n) und Pflege gemeinsam neu denken“ forscht nach positiven Altersbildern, die in Werbung und Literatur der Vorstellung vom „grauen Tsunami“ sowie Dystopien wie „Torching the Dusties“ entgegengesetzt werden können. „Für die Gestaltung der Lebensphase ‚Alter‘ sind schließlich kulturelle Zuschreibungen und soziale Konstruktionen, die sich in sprachliche Bilder übersetzen, viel wirkmächtiger als die Biologie allein“, meinte sie beim „Science Talk“. Und bei der Gelegenheit solle man sich auch von Begriffen wie „Active Aging“ oder „erfolgreich Altern“, die nach Wettbewerb klingen, verabschieden. Lieber spricht Kribernegg – wie die US-Schriftstellerin Margaret Cruikshank – vom „Comfortable Aging“, vom komfortablen Altern. Und sie plädiert dafür, dass sich die Generationen nicht auseinanderdividieren lassen. Massenweise „Silver Surfers“, die mit Schülern bei der „Fridays For Future“-Demo Schilder schwenken? Sag niemals nie.



Freitätigkeit
Zwischen Beruf und Ruhestand. Sinnerfülltes Gestalten dieser neuen Lebensphase
Von Leopold Stieger
new academic press 2017
124 Seiten, geb., € 14,80