

Fachtagung am 26.11.2003: Gesund Altern..... durch Gesundheitsförderung und Prävention..... eine Herausforderung unserer Zeit?

Altern in unserer Gesellschaft

Meine sehr verehrten Damen und Herren,
gerne möchte auch ich Sie im Albertinen-Haus ganz herzlich begrüßen. Ich freue mich sehr, dass Sie für Ihre Fachtagung unser Haus gewählt haben. Bedanken möchte ich mich für Ihre Einladung - gewissermaßen zur Einführung in das heutige Thema – etwas über das *Altern in unserer Gesellschaft* vorzutragen.

Meine sehr verehrten Damen und Herren, seit jeher und überall hat das Alter als letzte Station des Lebens den Menschen beunruhigt, und gleichzeitig hat der Prozess Altern seine Wissbegierde angeregt. Dieser Prozess, der immer mit dem Verfall der körperlichen und oft auch der Geisteskräfte einhergeht, der während des Lebens ein immer deutlicher zutage tretendes Zeichen der Vergänglichkeit ist, hat den Menschen schon immer mit Furcht erfüllt.

Die Zusammenhänge des Altersprozesses aufzudecken und den Alterserscheinungen vorzubeugen, die Suche nach dem Jungbrunnen hat die Ärzte, Philosophen, Naturwissenschaftler, Apotheker, Magier bis zum heutigen Tage beschäftigt. Die heutige Anti-Aging-Bewegung gehört genau hier hin.

Altern, früher als Krankheitsprozess per se (so steht es bei Terenz) – *senectus ipse morbus* – wird allerdings seit der 2. Hälfte des 20. Jahrhunderts als eine natürliche Folge der wesentlichsten Lebensfunktionen dargestellt.

Eine erste Vorbemerkung:

Die Lebensphase Alter, der Begriff ‚alt‘ war immer und ist auch heute noch ein negativ besetzter Begriff.

Immer gab es, je nach den sozialen, ökonomischen und örtlichen bzw. räumlichen Verhältnissen,

erhebliche Unterschiede in der mittleren Lebenserwartung. Immer gab es Alte und sehr Alte, allerdings früher nur in geringer Zahl. Erst mit dem 20. Jahrhundert stieg die mittlere Lebenserwartung auf über 40 Jahre an. Die geringe Anzahl der Alten in den Gesellschaften früherer Zeiten erklärt zum Teil ihren hohen sozialen Status, er ist allerdings oft nur bei auch sonst einflussreichen Familien zu sehen. Ich erinnere an den Senat in Rom.

Etwas salopp gesagt, war das eher der Begriff ‚antik‘, der hier ins Spiel gebracht werden kann. Die Seltenheit, der Reichtum und gute Gesundheit gehörten auch damals zur Wertschätzung des Alters.

Mit einigen weiteren Beispielen möchte ich Ihnen das negative Altersbild in der europäischen Kultur vorstellen. Ein Beispiel aus der Aufklärung: „Unglückliches Geschick der Menschen! Kaum ist der Geist zu seiner Reife gelangt, beginnt der Körper dahinzuwelken.“ (Montesquieu)

Ein Beispiel aus der Klassik: „Keine Kunst ist es, alt zu werden, es ist Kunst, es zu ertragen.“ (Johann Wolfgang von Goethe)

Ein Zitat aus der Moderne: „Viele sterben zu spät und einige sterben zu früh. Noch klingt fremd die Lehre, stirb zur rechten Zeit. Viel zu viele leben, und viel zu lange hängen sie an ihren Ästen. Möchte ein Sturm kommen, der all dies Faule und Wurmressende vom Baum schüttelt.“ (Friedrich Nietzsche: Also sprach Zarathustra)

Eine zweite Vorbemerkung:

Alter ist zwar keine Krankheit, aber im Alter sind Krankheiten häufig, und die Übergänge zwischen dem Alterungsprozess und Krankheitsprozessen sind fließend. Hören Sie dazu ein Zitat:

„Das hohe Alter ist da und das Greisentum ist über mich gekommen;
Die Mattigkeit ist gekommen, und die Gebrechlichkeit der Kindheit erneuert sich,
Sie, die das Kind ständig schlafen lässt,
Die Augen sind schwach, die Ohren sind taub;

Sellhopsweg 18-22, 22459 Hamburg

Die Kraft nimmt ab, weil das Herz müde wird;
Der Mund verstummt und kann nicht mehr sprechen;
Der Geist ist vergeßlich und kann sich nicht mehr an gestern erinnern,
Die Knochen sind krank wegen des hohen Alters,
Das Gute hat sich in Schlechtes verkehrt;
Aller Geschmack ist dahingegangen,
Was das Alter dem Menschen antut
Ist in jeder Beziehung von Übel;“

Diese klinische Beschreibung entstand 2600 vor Christus und steht im ältesten Buch der Welt mit dem Titel ‚*Lehre des Ptahhotep*‘. Er soll – nebenbei gesagt – dies im Alter von 110 Jahren angefertigt haben.

Meine Damen und Herren, diese sehr gute Beschreibung des hohen Alters ist auch heute noch gültig, wenn auch dank moderner Medizin das meiste behandelt oder durch Hilfsmittel kompensiert werden kann.

Meine Damen und Herren, der Prozess Altern an sich aber ist auch heute noch unumkehrbar, denn Altern ist ein generell dem Leben innewohnender Prozess, der aber individuell abläuft. Man kann ihn kurz zusammengefasst folgendermaßen definieren: Es ist ein Prozess, der sich im sozialen, psychischen und organischen Bereich abspielt. Ein Prozess, den man auch als körperliches Vergehen, Verändern, aber auch als ein psychisches Werden beurteilen kann. Es ist ein Prozess, der involutive und reaktive Prozesse beinhaltet, der gesteuert ist durch Erbfaktoren und exogene Faktoren, das heißt, alles was während des Lebens auf einen Organismus körperlich, psychisch und sozial einwirkt. Und es ist ein normaler Prozess, der – salopp gesagt – aus den mehr oder weniger homogenen jungen Menschen sehr heterogene Individuen macht.

Eine dritte Vorbemerkung:

Meine Damen und Herren, Altern ist für die Natur kein wichtiges Thema. Oberstes Gebot der Natur ist die Weitergabe der Gene. Aufgrund eines im Laufe der Evolution entstandenen Programms werden alle Energien in die Fortpflanzung gesteckt. Die Pflege und Reparatur der

Körperzellen spielen nur eine untergeordnete Rolle. Investitionen ins Alter lohnen sich von der Natur aus gesehen nicht. So sterben zum Beispiel 90% aller Mäuse in freier Wildbahn vor Ende ihres 1. Lebensjahres durch Räuber, Krankheitserreger oder schlicht durch Erfrieren. Da sie gleichzeitig unter knappen Ressourcen leiden, werden diese normalerweise fast ausschließlich in die Fortpflanzung investiert.

So ist, meine Damen und Herren, Altern, das Alter vor allem, ein menschliches Phänomen. Ein Phänomen, das nur in der geschützten Umgebung, in der das heutige menschliche Leben abläuft, existieren kann.

Nun einige Zahlen zur heutigen Altersstruktur, die sich vor allem im letzten Jahrhundert verändert hat: Um 1900 betrug die mittlere Lebenserwartung der Frauen in Deutschland rund 48 Jahre, die der Männer rund 45 Jahre. Im Laufe des 20. Jahrhunderts ist sie auf 80 Jahre für Frauen und 74 Jahre für Männer angestiegen, und sie steigt mit jedem Jahr. Diese Entwicklung ging so rasant, dass wir sie uns eigentlich noch gar nicht bewusst gemacht haben. Einige Zahlen dazu: Im Jahre 1900 waren in Deutschland rund 8% der damals 56 Millionen Einwohner 60 Jahre alt und älter; dies sind ca. 5 Millionen. Heute sind von den 82 Millionen Einwohnern 22,4 %, knapp dreimal mehr prozentual und absolut fast viermal mehr, nämlich 18,4 Millionen Menschen, 60 Jahre und älter. Dabei handelt es sich, da das Rentenalter in Deutschland durchschnittlich mit 60,3 Jahren beginnt, wohl überwiegend um Rentner.

Noch wichtiger als die allgemeine Lebenserwartung scheint mir die Bedeutung der sogenannten fernen Lebenserwartung der 60jährigen, die in den nächsten Jahren auf 25 Jahre für Frauen und 20 Jahre für Männer steigen wird. Diese lange Phase, meine Damen und Herren, kann nicht einfach nur noch Rest des Lebens sein, sondern dies hat zur Folge, dass diese Zeit zu einer eigenständigen Lebensphase wird, die erlebt und gelebt sein will.

Zwei wichtige weitere Erkenntnisse gehören dazu. Die Bevölkerungsgruppe über 85 ist die am stärksten wachsende Gruppe in der Bundesrepublik und in den meisten industrialisierten Ländern. Für den Zeitraum bis 2010 erwartet man, dass die Gruppe der Hochbetagten noch einmal einen Anstieg von 30% erfährt, und da der überwiegende Anteil der Älteren weiblich ist, bei den Hochbetagten sind es 75%, ist Alter weiblich.

Einige Angaben zu den materiellen Ressourcen, den Wohnbedingungen und dem Gesundheits- und Bildungsstandard der heutigen alten Generation.

Die materielle Lage und der Bildungsstand älterer Menschen hat sich in den vergangenen Jahrzehnten nach neueren Forschungserkenntnissen erkennbar verbessert. Der Anteil der noch von Armut betroffenen oder ernsthaft bedrohten Älteren ist dabei weitaus häufiger bei Frauen anzutreffen und geht auch zu einem erheblichen Anteil auf ein pflegebedingtes Armutsrisiko zurück.

Dazu einige interessante Zahlen, die auch Aussagen zu kalendarischem Alter und Lebensarbeitszeit machen. Das Renteneintrittsalter, ich sagte es schon, liegt in Deutschland bei 60,3 Jahren; die Politik möchte es auf 67 Jahre erhöhen. Dies angesichts dessen, dass heute in 60% der Betriebe keine Beschäftigten mehr älter als 50 Jahre sind, aber schon heute über eine Million Rentner, das heißt 5 % der über 60jährigen nach ihrer Berentung in einem neuen Arbeitsverhältnis weiter arbeiten. Dies zum großen Teil deshalb, weil sie dazu gezwungen sind, da ihre Altersbezüge zum Leben nicht reichen. Dazu ein Zitat einer geringfügig Beschäftigten einer Firma: „Bei uns sind schon 20% der Beschäftigten Rentner.“

Nach Angaben des Verbandes deutscher Rentenversicherungsträger betrug im letzten Jahr die durchschnittliche Altersrente in Deutschland ca. 1000 € für Männer und ca. 500 € für Frauen. Und geht es nach dem Willen der Regierungskoalition, so werden diese Rentner im nächsten Jahr mit deutlichen Einbußen zu rechnen haben.

Einige Worte zur Familienstruktur und den Wohnbedingungen.

47 % der Privathaushalte, in denen ein 60jähriger oder älterer Mensch lebt, sind Einpersonenhaushalte, 40% Zweipersonenhaushalte. Das heißt, wir haben heute zwar einen Trend zur Vier-, ja sogar Fünf – Generationen-Familie, man spricht in den USA von der Bohnenstangenfamilie. Die familiäre Breite fehlt, da mehrere Geschwister, Schwägerinnen und Schwager, Cousins und Cousinen immer seltener werden. Diese Bohnenstangenfamilie ist zudem eine multilokale Mehrgenerationenfamilie, die selten im gleichen Haushalt lebt.

Die heutigen Familiennetzwerke gehen deshalb über Generationen. Kontakte mit der gleichen Generation müssen mangels Breite der heutigen Familien außerhalb der Familie gesucht werden.

Meine Damen und Herren, unsere Zeit wird von einer Frage gequält, die man auf die Formel bringen könnte „Jugendwahn und Altersängste“. Neue Forschungen zeigen aber, dass dem nicht so sein muss.

Mit dem Alter steigt zwar die Pflegebedürftigkeit. Nach Angaben der Statistischen Bundesamtes waren 2001 etwas über 2 Millionen Menschen pflegebedürftig, die meisten davon sind Rentner. 1,4 Millionen wurden zu Hause betreut, davon wird 1 Million allein durch Angehörige gepflegt, 600 Tausend leben in einem Pflegeheim. Dies sind zwar nur etwa 5% der über 65jährigen, dabei ist aber zu berücksichtigen, dass dieser Anteil mit dem Alter deutlich steigt.

Im Alter gilt ein erweitertes Gesundheitsverständnis. In Übereinstimmung mit der Ottawa-Erklärung der Weltgesundheitsorganisation (1986) ist die selbständige, selbstverantwortliche und persönlich sinnerfüllte Lebensgestaltung als ein wesentliches Merkmal der Gesundheit im Alter anzusehen. Gesundes Älterwerden ist also nicht allein eine Frage der körperlichen und seelischen Gesundheit, sondern vielmehr ein komplexer mehrdimensionaler Prozess, der neben gesundheitlichem Wohlbefinden und gesundheitsbewusstem Verhalten auch die aktive Lebensführung und eine positive Lebenseinstellung umfasst.

Die Menschen werden heute nicht nur älter und kränker, sondern ein Großteil der gewonnenen Jahre wird gesund verbracht. Zwar steigt die Pflegebedürftigkeit ab dem 80. Lebensjahr steil an und erreicht bei 90jährigen 50%, wichtig ist aber die Mitteilung von Dinckel (1999), dass sowohl für das dritte also auch für das vierte Lebensalter im Durchschnitt eine Verbesserung des Gesundheitszustandes angenommen werden kann. Ich zitiere Dinckel dazu: “Man kann zumindest für die jüngere Vergangenheit in der Bundesrepublik die weitverbreitete pessimistische These nicht länger aufrecht erhalten, wir würden zwar immer älter, aber auch gleichzeitig immer kränker.“

Dies bestätigt auch der Bericht der Sachverständigenkommission des *3. Berichts zur Lage der*

älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland.

Das Modell der minimalen Morbidität nach Fries scheint Realität zu werden. Dazu noch kurz ein Auszug aus einer Schweizer Studie von Francois Höpflinger (Neue Züricher Zeitung vom 4. Juli 2003). „Der Pflegebedarf alter Menschen wird zwar in der Schweiz demographisch bedingt steigen, gleichzeitig wird deutlich, dass eine breitere Umsetzung heute schon bekannter und erfolgreich getesteter Präventions- und Interventionsstrategien die demographischen Effekte wirksam abschwächen kann. Bereits eine moderate Reduktion der Pflegebedürftigkeit vermag zehn Jahre demographische Alterung zu kompensieren.“ (Schluss des Zitats) Die Möglichkeit einer Verbesserung des Gesundheitszustandes, einer Verbesserung bei eingetretener Behinderung, in der Geriatrie Rehabilitationspotential genannt, und auch die Möglichkeit von Verhaltensänderungen wird in der Regel unterschätzt. Hier sei mir auch ein Hinweis auf unsere Kleeblattaktion gestattet – Sie werden heute Nachmittag an einem workshop teilnehmen können. Hauptaussage darin: Auch im hohen Alter lassen sich Veränderungen in den Gewohnheiten, vor allem in den Bereichen Nahrungsaufnahme und Bewegung, erzielen.

Zusammengefasst kann dazu gesagt werden, dass die steigende Lebenserwartung heute nicht automatisch gleichzusetzen ist mit längerer Krankheit und Pflegebedürftigkeit. Zwar gehören viele Gesundheitsprobleme zum Alter, viele alte Menschen sind in medizinischer Betreuung. Bei ihnen ist es wichtig, dass über die kurative Behandlung hinaus die Bereiche Prävention und Rehabilitation, aber auch aktivierende Pflege eingesetzt werden.

Meine Damen und Herren, nach dieser Doppelbotschaft ‚noch mehr Alte, aber gesündere Alte‘ als Kontrast noch ein kleiner Blick in die headlines der deutschen Gazetten. Da heißt es:

- Altersvorsorgeversicherungen in Gefahr
- Die Rente ist unsicher
- Der Pflegeversicherung droht der Bankrott
- Rentner, die Prügelknaben der Nation
- oder aber auch „Generation Teneriffa“
- oder die „gierige Generation“

- ein Buchtitel „Die Gerontokratie ist eine Gefahr für die Gesellschaft“

Und schließlich der Gipfel der Geschmacklosigkeit „Keine Operationen bei über 75jährigen“. Jugendwahn und Altersängste dominieren die heutige Presse.

Meine Damen und Herren, zwei Bemerkungen dazu:

1. Die Veränderung der Demographie wird nur vordergründig aus der finanziellen Sicht abgehandelt. Ein Problem, das wir immer wieder sehen, auch bei der Diskussion um Krankenkassen-, Pflege-, und Rentenleistungen: es wird nicht inhaltlich diskutiert, sondern nur über Geld.
2. Die Senioren werden oft plakativ für die heutige Finanzmisere verantwortlich gemacht. Dazu müssen wir ganz deutlich sagen, nicht die sogenannte Überalterung ist schuld am Staatsdefizit, viel gefährlicher ist die Unterjüngung – ein Ausdruck, den ich Frau Lehr verdanke -, das Fehlen der Kinder und natürlich die schlechte Wirtschaftslage.

Die Presse hat hier eine große Verantwortung, die Probleme sensibel anzugehen, damit der Generationenvertrag nicht bricht. Wir wollen keine – wie es letzts in der WELT stand – Revolution der Alten und auch keine Republik der Alten, wir wollen einen sensiblen Umgang mit dem Thema, der auch die Vorteile, die uns ältere Menschen in der heutigen Zeit der Schnelllebigkeit bringen, deutlich macht. Vorteile, die ich als Verbundenheit zu früherer Zeit, zu Tradition, als Konstante, als Weitergabe von Werten und nicht zuletzt auch als Mitarbeit im großen Heer der Ehrenamtlichen erwähnen möchte. Zahlen, die in keinen volkswirtschaftlichen Daten auftauchen.

Meine Damen und Herren, was tut die Politik, was tun die Verbände, die Kirchen, die Universitäten für die alten Menschen und für das Altersbild?

Langsam aber sicher beginnen die Akademien der Kirchen und die Universitäten das Thema *Altern und Alter* anzugehen. Im Bereich der Psychologie müssen hier Hans Thomae und Ursula Lehr erwähnt werden, die beide für ein positives Altersbild gekämpft haben bzw. für das auch heute noch von Frau Lehr gekämpft wird. Die Medizin, insbesondere die Geriatrie hat in

Deutschland über viele Jahre im Bereich Rehabilitation viel für Alte, Behinderte und Kranke getan, und sie beginnt nun neu auch den Bereich Prävention zu besetzen. Zwar gibt es nur wenige Lehrstühle in Deutschland, zwar gibt es in Hamburg erst einen Stiftungslehrstuhl für Geriatrie und Gerontologie - wir sind glücklich darüber, dass er an unserem Haus ist -, aber es gibt immerhin einen Schwerpunkt Gerontologie an der Universität unter der Leitung Frau Dr. Hanneli Döhner.

Während die Politik im Bereich Lehrstühle in der Medizin nicht sehr aktiv war, lässt sie wenigstens mehrere Kommissionen sich mit dem demographischen Wandel beschäftigen und darüber Berichte veröffentlichen. Es gibt heute schon den *3. Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland* unter Leitung von Andreas Kruse. Im Bundesministerium für Gesundheit und Soziales gibt es ein Modellprogramm zur Situation chronisch Kranker und eine Kommission zum Thema *Gesund altern* als Bestandteil der Vorbereitung für das *Präventionsgesetz*, und im Bundesministerium für Familie, Jugend, Senioren und Frauen gibt es ein Forschungsprogramm *Altenhilfestrukturen der Zukunft*. Es gibt eine politische Erklärung und einen internationalen Aktionsplan von Madrid über das Altern, entstanden 2002 bei der 2. Weltversammlung über das Altern. Lassen Sie mich daraus Artikel 1 und 2 kurz zitieren: „Im Rahmen dieses Aktionsplans sind wir entschlossen, auf allen Ebenen einschließlich der nationalen und internationalen Ebene in drei vorrangigen Aktionsrichtungen tätig zu werden: Ältere Menschen und Entwicklung, Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden bis ins Alter sowie Schaffung eines förderlichen und unterstützenden Umfeldes.“

Artikel 2: „Wir erkennen an, dass die Welt einen beispiellosen demographischen Wandel durchlebt, dass bis zum Jahr 2050 die Zahl der 60jährigen oder älteren von 600 Millionen auf fast 2 Milliarden ansteigen wird. Der größte und schnellste Anstieg wird in den Entwicklungsländern zu verzeichnen sein. Es handelt sich um einen Mythos, dass in den Entwicklungsländern keine demographische Veränderung stattfindet. Wir sind entschlossen, der Würde älterer Menschen mehr Anerkennung zu verschaffen und alle Formen von Vernachlässigung, Misshandlung und Gewalt zu beseitigen. Wir verpflichten uns, alle Formen der Diskriminierung, namentlich die Altersdiskriminierung zu beseitigen.“ Soweit der Aktionsplan von Madrid.

In Deutschland vergab die AOK eine Expertise ‚*Verursachen ältere Menschen höhere Gesundheitskosten?*‘, die dies eindeutig verneinte. Die BAGSO hat vor kurzem eindrücklich in Hannover ihre Arbeit dargestellt. Die Bertelsmann Stiftung setzte eine Arbeitsgruppe mit dem Thema *Demographischer Wandel* ein, eine weitere Arbeitsgruppe kümmert sich um *Altenpolitik*, eine dritte um *Wohnen im Alter*. Auch die Bosch Stiftung hat sich des Themas *Altern und Gesundheit* angenommen.

Meine Damen und Herren, dies ist nur ein kurzer Auszug aus den Bemühungen der Gesellschaft, sich mit dem Thema *Altern* auseinander zu setzen, dabei gibt es immer auch wieder Hinweise auf eine Altersdiskriminierung. So zeigt ein Artikel in der WELT, dass ältere Menschen nur mit Mühe Kredite erhalten. Mal gibt es jenseits der 65 Jahre keine Darlehen mehr, mal ist mit 71 Schluss. Dabei, ich zitiere den Artikel, ist der Begriff Alter schon an sich recht relativ. ‚Mit allen erforderlichen Papieren in der Tasche und anerkannter Bonität versuchte der Freiburger Unternehmer Paul Busse, so die WELT vom Sonntag, dem 15. November dieses Jahres, von seiner Bank einen Kredit in Höhe von 330.000 € für eine Erweiterung seines Kurbadbetriebes zu bekommen. Nachdem ihm die Frage gestellt wurde ‚Wollen Sie in Ihrem Alter noch solche Risiken eingehen?‘, war das Gespräch schnell beendet. Ich war 47 Jahre alt, sagt der Unternehmer.‘ Der Artikel schließt mit der Frage, ob wir im geplanten Antidiskriminierungsgesetz - ein solches ist ja schon seit vielen Jahren in Vorbereitung - nicht auch einen Artikel zum Schutz der alten Bevölkerung brauchen.

Meine Damen und Herren, wir haben gesehen, es gibt viele Bemühungen das Thema Alter positiv anzugehen. Dazu gehören auch Studien, die zeigen, dass die Menschen im Alter glücklicher sind. Die Wissenschaftler der California State University in Fresno sowie der Universität von Kalifornien in Berkeley haben mehr als 230 Männer und Frauen in einer Langzeitstudie begleitet. Ergebnis: je jünger wir sind, desto mehr Probleme, Sorgen und Ängste haben wir. Und eine weitere Studie aus der Schweiz zeigt, dass die Befindlichkeit der Betagten trotz häufiger körperlicher Beschwerden besser ist als die der Jungen. So wird seelisches Wohlbefinden, Gelassenheit und Ausgeglichenheit bei alten Menschen häufiger geäußert als bei jungen Menschen. Diese Inhalte, meine Damen und Herren, sollten die headlines der Zeitungen

sein, aber wie sagt der Journalist, „good news are bad news“.

Meine Damen und Herren, wir leben in einer alternden Welt, und was wir brauchen, ist eine neue Alterskultur. Ältere Menschen wollen nicht wegen ihres Alters besonders geehrt werden, sie sollten aber auch nicht wegen ihres Lebensalters Nachteile erfahren. Dabei müssen wir uns auch wehren gegen die Darstellung des Alters in manchen Märchen, Witzen und Schulbüchern, aber auch in der Werbung. Sprüche wie „der sieht aber alt aus“ dürfen nicht gesagt werden. Alt wird hier mit Versagen gleichgesetzt. Begriffe wie Alterslast, Rentenlast, Pflegelast, Langlebkeitsrisiko gehören ebenfalls abgeschafft.

Die WHO schreibt dazu unter dem Thema ‚*Health of elderly*‘, dass die Mythen abgeschafft werden müssen. Die Mythen, die darin bestehen, alt sei pflegebedürftig, Ältere haben keinen Beitrag mehr zu leisten, Ältere sind eine ökonomische Belastung.

Meine Damen und Herren, eine neue Betrachtungsweise ist gefordert, die das Leben nicht nur in getrennten Lebensabschnitten, die gegeneinander stehen, betrachtet, sondern in einem Kontinuum, in dem die Rollen natürlicherweise wechseln – vom Kind über den Erwachsenen zum alten Menschen -, Kontinuität von Entwicklung, und diese Kontinuität in den Mittelpunkt stellt. Grundlage dafür ist die Erhaltung der Plastizität unseres Gehirns und die Feststellung, dass immer - bis zum Tod - Ressourcen vorhanden sind, wenn wir sie denn suchen und nutzen.

Meine Damen und Herren, wenn wir, und dies ist ja unser Ziel, eine neue Alterskultur wollen, wenn es uns gelingen soll, Alter positiv zu sehen, so ist das besonders ein Appell an jeden Einzelnen von uns. Wir alle wissen, dass wir alt werden, und dies verpflichtet uns, diesen Prozess nicht zu verdrängen, sondern ihn zu akzeptieren und so zu leben, dass er nicht unnötig mit Krankheit und Behinderung belastet ist.

Uns allen muss die Bedeutung der Prävention klar werden. Dieses „enjoy now and pay later“ sollte nicht länger gelten. (Marlow) Dies wird uns ja auch den heutigen Tag über beschäftigen.

Älterwerden heißt, vermehrt auf seine Kräfte Rücksicht nehmen und auf seinen Körper und Geist

zu hören, aber ihn auch regelmäßig zu fordern, oder wie Voltaire sagt, „Das Geheimnis eines guten Alters liegt in der Möglichkeit, Lebensführung und Lebensalter in Einklang zu bringen.“. Dabei ist das dritte vom vierten Lebensalter zu unterscheiden. Das dritte Lebensalter – 60 bis 80jährig - kann gemäß Goethe „ein neues Rollenfach bringen“, hier ist auch der Begriff Freiheit zu erwähnen, er hat in seiner Werthaftigkeit immer schon nicht nur Freisein von etwas, sondern auch Freisein zu und für etwas bedeutet. Diese Freiheit, dieses frei für etwas, dürfen die Menschen im dritten Lebensalter von der Gesellschaft erwarten. Anschließend kommt erst das vierte Lebensalter - 80 Jahre und mehr -, wo der Verlust an körperlicher Gesundheit, der Verlust an Bezugspersonen zu dominieren beginnen kann und das Altern zur Aufgabe macht, oder wie Goethe sagt, „keine Kunst ist alt zu werden, es ist Kunst, es zu ertragen“.

Die zunehmende Langlebigkeit ist eine Herausforderung für jeden Einzelnen, aber auch für die Gesellschaft, die Kommunen, die Industrie und die Wirtschaft. Übrigens, die Wirtschaft beginnt schon zu begreifen, heute, wo Facharbeiter langsam Mangelware werden, sind ältere Arbeitnehmer plötzlich wieder gefragt. Während bis vor kurzem ein über 50jähriger keine Chance mehr hatte, scheint sich das langsam zu ändern.

Meine Damen und Herren, die heutigen Alten sind wieder andere Alte als vor 20 Jahren und in 20 Jahren wird wieder eine andere Kohorte alt sein. So gilt es auch die Institutionen, die sich um alte Menschen kümmern oder mit alten Menschen arbeiten, zu verändern. Ein Fitnessclub im Altenheim, so der Leiter der Züricher Altersheime, ist heute nötig, ein Internetcafé Pflicht.

Dazu noch eine Bemerkung: „Es fällt Jüngeren beim Betrachten von Altern schwer sich vorzustellen, dass auch die Alten Neulinge sind im Altsein.“ Der Züricher Schriftsteller Kurt Guggenheim sagte dazu: „Somit befindet sich die heutige Rentnergeneration in der Rolle von Pionieren, die - heute doch besser abgesichert gegenüber früher – einen neuen Kontinent erkunden und gestalten, die Langlebigkeit.“ (zitiert nach Francois Höpflinger).

Meine Damen und Herren, wir brauchen Kommunikatoren, die die Botschaft zum Thema Altern nicht negativ geprägt in die Gesellschaft tragen. Vieles kann dabei aus dem amerikanischen Programm „Staying healthy at 50+“ genommen werden. Es darf nicht länger so sein, dass das

Thema Alter vom STERN nicht angenommen wird, weil sich eine solche Ausgabe nicht verkauft.

Aber, meine Damen und Herren, wenn wir eine Alterskultur wollen, so darf diese nie mit Anti-Aging gleichgesetzt werden, sondern es müsste Pro-Aging heißen.

Meine Damen und Herren, zum Schluss meines Vortrages möchte ich an unsere eigene Verantwortung appellieren. Wir brauchen keinen Staatsstreich der Senioren, wir brauchen keinen Kampf der Generationen, wir sollten Jugendwahn und Altersängste nicht in den Vordergrund stellen und nicht durch unsachgemäße Pressearbeit fördern. Es ist das Gefühl der Verantwortung für einander und für sich selbst, das lebenslang anhalten soll. Grundhaltung ist die Wertschätzung jeder Lebensphase im Sinne einer Entwicklung neuer Aspekte.

Meine Damen und Herren, ich komme zum Schluss.

Es ist heute eine Tatsache, dass wir – und damit die Gesellschaft - immer älter werden. Dies sollten wir nicht nur zur Kenntnis nehmen und Arbeitsgruppen damit beauftragen, sich damit auseinander zu setzen, sondern ein jeder von uns sollte die Lebensphase Alter als eine eigenständige Phase mit ihrem eigenen Wert in sein Leben einplanen. Goethe sagt: „Eben, wenn man alt ist, muß man zeigen, daß man noch Lust zum Leben hat.“ Für ihn ist altern – ich zitiere: „auch ein neues Geschäft antreten, ein neues Rollenfach übernehmen“.

Diese Einstellung zum Leben bringt, wie ich glaube, von sich aus Aktivität. Die Bedeutung der körperlichen, geistigen und sozialen Aktivität ist nicht hoch genug einzuschätzen. Dies ist nichts neues, schon Hippokrates – 460 bis 377 vor Christus – schreibt eine Regel für eine gesunde Lebensführung, die hohes Lebensalter garantiert. Ich zitiere: „Alle Teile des Körpers, die zu einer Funktion bestimmt sind, bleiben gesund, wachsen und haben ein gutes Alter, wenn sie mit Maß gebraucht werden und in den Arbeiten, an die jeder Teil gewöhnt ist, geübt werden. Wenn man sie aber nicht braucht, neigen sie eher zu Krankheiten, nehmen nicht zu und altern vorzeitig.“

(Neudeutsch heißt dies *use it or loose it.*)

Meine Damen und Herren, wir brauchen eine Wertschätzung der Gesellschaft, dem Prozess Altern, dem Alter gegenüber. Eine Wertschätzung, die klar macht, dass Altern unabdingbar ist. Dies gilt es allen Menschen so zu vermitteln, dass man ihnen, wie Frisch sagt, „diese Wahrheit wie einen Mantel hinhält, dass sie hineinschlüpfen können - und sie ihnen nicht wie ein nasses Tuch um den Kopf schlägt“. Grundlage dafür ist die Erkenntnis, dass das Lebensalter, die Anzahl der Jahre, nur in sehr eingeschränkter Weise ein Maßstab für Lebensqualität, Fertigkeiten und Kompetenzen sein kann. Denken Sie nur an all die großen bildenden Künstler, die erst im hohen Alter ihre Meisterwerke vollendeten.

Meine Damen und Herren, ich möchte Sie alle aufrufen, die Kunst des Alterns und des Umgangs mit den Alten zu lernen. Die Grundlage für die Alternden steht schon bei Hippokrates. Für die schon Altgewordenen gilt, dass sie ihre Rechte auch einfordern müssen. Schon Cicero schrieb: „Alter ist nur geehrt unter den Bedingungen, dass es sich selbst verteidigt, seine Rechte behält, sich niemanden unterordnet.“ Ältere Menschen müssen sich einmischen und ihre Rechte fordern. Die Kunst des Alterns war noch nie so gefragt wie heute, seien wir alle neugierig auf unser Alter als eine notwendige Veränderung zu unserer eigenen Entwicklung. Altern geht uns heute alle an, jeden Einzelnen von uns und damit die gesamte Gesellschaft, oder wie Dürrenmatt schrieb, „was alle angeht, können nur alle lösen.“

Ich bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit.

