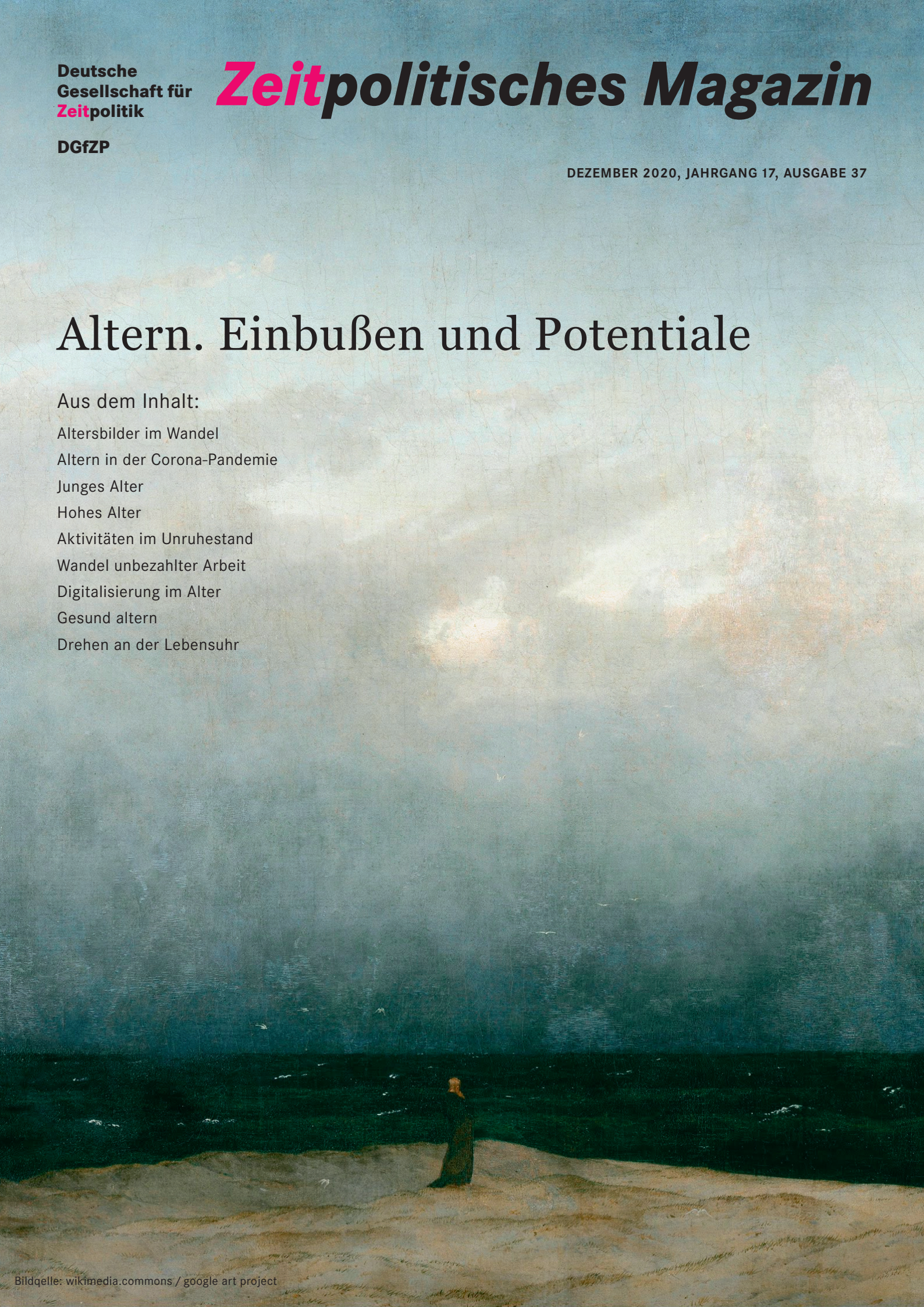


Altern. Einbußen und Potentiale

Aus dem Inhalt:

Altersbilder im Wandel
Altern in der Corona-Pandemie
Junges Alter
Hohes Alter
Aktivitäten im Unruhestand
Wandel unbezahlter Arbeit
Digitalisierung im Alter
Gesund altern
Drehen an der Lebensuhr



In dieser Ausgabe

Altern. Einbußen und Potentiale

Altersbilder im Wandel	7
Das junge Alter	10
Institutionalisiertes Alter	14
Aktivitäten im Unruhestand	16
Sozialer Wandel...	18
Potentiale der Digitalisierung	22
Das hohe Alter	29
Intergenerationales Sorgen	33
Gesund Altern	36
Verletzlichkeit und Wohlbefinden	40
An der Lebensuhr drehen	43
Altersbild und Corona	46

Aus der DGfZP

Jahresrückblick	48
Bericht Jahrestagung 2020	50
Jahrestagung 2021 Call for Papers	51
Who is who?	47

Forum

Veranstaltungen und Projekte	61
---------------------------------	----

Neue Literatur

Impressum	67
-----------	----

Liebe Leserin, lieber Leser,

Einzelne alte Menschen sind zu allen Zeiten geschätzt und geliebt worden, die ganze Bevölkerungsgruppe der Alten aber ist oft als gebrechlich und als nutzlos ausgegrenzt worden. In Deutschland war das noch bis zur Jahrtausendwende so. Seither vollzieht sich ein Wandel von der Fokussierung auf altersbedingte körperliche Einbußen hin zu Entwicklungspotentialen, von gesellschaftlicher Ausgrenzung zur Integration und von der Entwertung zur Wertschätzung alter Menschen, deren Würde unantastbar ist – auch nicht in der Corona-Pandemie. Von dieser positiven Entwicklung handelt dieses ZpM.

Im Juni 2021 wird in Räumen der TU-Berlin die Tagung „Zeit und Nachhaltigkeit“ als Jahrestagung der DGfZP in Kooperation mit dem BMBF-Forschungsprojekt „Zeit-Rebound, Zeitwohlstand und Nachhaltigkeit“ und der Vereinigung für ökologische Wirtschaftsforschung (VÖW) stattfinden. Den Call for Abstracts finden Sie in diesem ZpM. Bis zum 4. Januar 2021 können kurze Abstracts für Vorträge und für Workshops zu speziellen Themen noch eingereicht werden (verlängerter Abgabetermin). Sie sind also nicht nur zur Tagung herzlich eingeladen, sondern auch zu inhaltlichem Mitgestalten.

*Mit diesen beiden guten Botschaften wünsche ich Ihnen
erholsame Weihnachtstage und ein hoffentlich besseres neues Jahr!*

Helga Zeiher

Thema: Altern. Einbußen und Potentiale

HELGA ZEIHNER

Altern im Wandel der Zeit

Von Ausgrenzung zu Integration, von Entwertung zu Wertschätzung

Wie alles Leben hat auch das menschliche Leben Anfang und Ende, ist Werden und Vergehen. Kinder werden schutz- und sorgebedürftig geboren und werden in jahrelangem „Aufwachsen“ selbständiger bis sie schließlich „erwachsen“ sind. Am anderen Rand des Lebenslaufs, dem Alter, kehrt sich der Entwicklungsprozess um. Mit dem Alter nimmt die körperliche und manchmal auch kognitive Selbständigkeit ab und die Sorgebedürftigkeit nimmt zu. Kinder und Alte sind darauf angewiesen, von der mittleren Generation versorgt und umsorgt zu werden. Auf dieser biologischen Tatsache basiert die besondere gesellschaftliche Ordnung von Abhängigkeits- und Machtverhältnissen zwischen den Generationen, die sich in einer jeden Gesellschaft zu allen Zeiten und in allen Kulturen herausbildet.

Altern ist ein lebenslanger Prozess, in dem körperliche und soziale Einbußen mit individuellen Potentialen und gesellschaftlichen Umständen immer erneut ineinandergreifen. Biologisch altern wir zwar von Geburt an, spüren die damit verbundenen körperlichen Einbußen aber meist erst vom siebenten Lebensjahrzehnt an deutlich. Altersforscher haben die übliche an der Erwerbsarbeit orientierte Dreiteilung des Lebenslaufs in Vorbereitungsphase (Kindheit), produktive Phase (mittleres Erwachsenenalter) und Ruhephase (Alter) ergänzt, indem sie dritte Phase „Alter“ in zwei Altersphasen geteilt haben: in das dritte „junge Alter“ und das vierte „hohe Alter“. Etwa zwischen 60- und 80-jährige halten sich für noch nicht richtig alt, ab 80 wird das Altsein ganz akzeptiert. Es sind Alterszahlen, die dem Tempo des physiologischen Abbaus bei relativ gesunden Menschen in unserer Gesellschaft entsprechen. *Susanne Wurm* und *Anke-Christine Saß* gehen darauf ein.

Wie eine bestimmte Person die körperlichen und kognitiven Einbußen und die Kürze der verbleibenden Lebenszeit annimmt und welche Möglichkeiten sie entfalten will, kann oder muss, das ist durch ihre besonderen gegenwärtigen, vergangenen und künftigen Umstände sowie durch ihre mentalen und kognitiven Denk- und Handlungsvoraussetzungen bedingt. Beginnend in einer bestimmten sozialen Lage, verläuft ein jedes Leben innerhalb einer sich gleichzeitig wandelnden Gesellschaft. Die Erfahrungen gleichaltriger Menschen, Geburtskohorten, sind lebenslang durch gleichzeitig durchlebte gesellschaftliche Umstände geprägt. Immer erneut verbindet die Person Bedingungen auf drei Zeitebenen miteinander: Die Zeitebene des biologischen Werdens und Vergehens, die Zeitebene des gesellschaftlichen Wandels und die Zeitebene ihrer individuellen Lebensgeschichte. Wie greifen Bedingungen auf diesen Zeitebenen im Altern einzelner Personen ineinander? Welche Weisen zu altern sind Menschen in unserer Gesellschaft möglich, welche werden ihnen aufgenötigt?

Dieses komplexe wechselseitige Durchdringen kann von jeder Zeitebene ausgehend beschrieben werden. In diesem ZpM folgt die Reihenfolge der Beiträge dem naturgegebenen Lebensverlauf: Wie im Leben kommt erst das junge und dann das hohe Alter. Die inhaltliche Klammer der Beiträge beider Altersphasen ist der soziale Wandel. Wie hat sich das aktuelle Verhältnis zwischen Einbußen und Potentialen der körperlichen und psychischen Entwicklung, wie das Verhältnis zwischen gesellschaftlicher Ausgrenzung und Integration und wie das Verhältnis zwischen sozialer Herabsetzung und Wertschätzung der alten Generation im sozialen Wandel herausgebildet?

Altern im jungen Alter

20. Jahrhundert

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts haben die Jugendbewegung und die Lebensreformbewegung eine radikale kulturelle Ausgrenzung und Entwertung alter Menschen angestoßen, die das Altersbild unserer Gesellschaft bis zur Jahrtausendwende prägen sollte und sich nun im 21. Jahrhundert wandelt. Die Jugend, insbesondere der jugendliche Körper, wird idealisiert, das Alter als defizitär abgewertet. Altsein wird zum Makel. Dieser Jugendkult breitet sich in den 1920er Jahren aus, erreicht einen Höhepunkt in den 1930er Jahren – der nationalsozialistische Staat braucht kriegstüchtige Männer und gebärfreudige Frauen – feiert die Schönheit und Kraft der Jugend im Sport, in Mode, Film und Kunst. Auch nach Kriegsende bleibt die Abwehr des Alters durch Überhöhung der Jugendlichkeit bestehen. *Peter Borscheid* beschreibt die Entwicklung in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts.

Nach dem zweiten Weltkrieg, in den 1960er und 1970er Jahren, ist es wieder eine Jugendgeneration, die einen anstehenden Wandel zu einem radikalen kulturellen Umbruch machte. Die in den 1940er Jahren Geborenen fordern die von der Generation ihrer Eltern halbherzig begonnene Demokratisierung nun auf allen Ebenen des Lebens ein. Sie kämpfen für die Gleichheit der Frauen im Geschlechterverhältnis, doch in Bezug auf das Generationenverhältnis bleibt das Emanzipationsbestreben einseitig. Heftig gegen die autoritäre Vätergeneration aufbegehrend, will diese neue Jugendgeneration ihre Kinder anders aufwachsen lassen. und setzt die Wahrnehmung der Kinder als eigenständige Subjekte schließlich erfolgreich durch. Die Notwendigkeit der Emanzipation der Alten kümmert diese in den 1940er Geborenen ebenso wenig wie die in den 1930 Jahren Geborenen.

Anders als die breite Emanzipationsbewegung der Frauen und der für die Kinder hat die Emanzipation der Alten in den 1970er und 1980er Jahren nur einzelne Protagonistinnen. Ursula Lehr führt gemeinsam mit Hans Thomae 1965 – 1989 die erste gerontologische Längsschnittstudie durch, erhält 1989 den ersten gerontologischen Lehrstuhl und gründet in den 1990er Jahren zwei Altersforschungsinstitute. Ab 1988 setzt sie sich als Bundesfamilienministerin und Bundestagsabgeordnete politisch für Belange der Alten ein und initiiert u. a. die Altenberichte. Trude Unruh bringt den Standpunkt der Alten in die Debatten zu den schrittweisen Reformen des Rentensystems ein. 1975 gründet sie den Seniorenschutzbund, der als „Graue Panther“ bekannt wurde, später, von 1987 bis 1990 setzt sie sich als Bundestagsabgeordnete für die Rechte der „Senioren“ anfangs als Partei-

lose, dann in der neuen Partei „Die Grauen“ ein. Diese und auch spätere politische Gruppierungen finden nur wenige Mitstreiter*innen, sind teils aber bis heute aktiv.

Der Jugendkult der 20er und 30er Jahre bleibt bis ins 21. Jahrhundert dominant. Dank medizinischer Fortschritte, wachsendem Wohlstand und vermehrtem Zugang zu Wissen mehrheitlich körperlich fit, lernbegierig, leistungswillig und auf ihre Eigenständigkeit bedacht, wissen die jungen Alten sich den gebrechlichen Alten überlegen – mit der Abwehr des Alters ignorieren sie ihr beginnendes Altwerden.

Im Zusammenhang der gesellschaftlichen Transformationen seit Mitte des zwanzigsten Jahrhunderts verändern sich auch die Umstände des Alltagslebens alter Menschen. Urbanisierung, Erosionen tradiierter Familienformen und Institutionalisierung des außerschulischen Lebens der Kinder entleeren die Wohnumgebungen sozial. Orte, an denen Ruheständler ein soziales Leben führen können, müssen hergestellt werden. In kommunalen, kirchlichen u. a. Einrichtungen arbeiten Sozialpädagog*innen, um Senioren zu sozialem Leben zu aktivieren. Es sind junge Erwachsene aus der gesellschaftskritischen Nachkriegsgeneration, die sich nun mit alten Menschen befassen. Dem gewohnten negativen Bild vom hilfsbedürftigen Alten entsprechend helfen sie alten Menschen pädagogisch. Altenpädagogik arbeitet kinderpädagogisch, dabei auch den alten Menschen im Sinne der aktuellen Pädagogik als eigenständig aktiven Subjekten begegnend. *Ina Schubert* stellt ein Nachbarschaftsheim als Beispiel für diese Institutionalisierung des Alters vor.

Seit den 1970er Jahren erheben sich aber auch immer wieder kritische Stimmen gegen den Jugendkult mit der Mahnung, das eigene Altern zu akzeptieren. Für ihre theoretisch begründete und praktisch vorgelebte Kritik am tradierten Geschlechterverhältnis wird Simone de Beauvoir viel beachtet, aber ihr Plädoyer für die Emanzipation der Alten (1972/1970) wird wenig rezipiert. Ulla Galm bemüht sich jahrelang in Vorträgen und mit Veröffentlichungen, alternenden Menschen ihre „vielen Chancen im Alter“ nahezubringen (1986). Nicht wenige der älter werdenden spüren im alltäglichen Umgang mit Jüngeren immer wieder, dass ihre Überhöhung der Jugend und Verdrängung des Alters eine Selbsttäuschung ist. Sie finden die Forderungen „zum eigenen Alter zu stehen“ richtig, verändern ihre jugendorientierte Lebenspraxis aber kaum.

Um herauszufinden, wie in den 1930er Jahren Geborene, die in den 1990er Jahren ins Ruhestandsalter kommen, mit solcher Selbsttäuschung umgehen, führt *Eva Jaeggi* Gespräche mit jungen Alten. Sehr wenigen wird die Diskrepanz zwischen Selbstwahrnehmung und Realität des Altseins bewusst, als sie im Ruhestand eine Wende ihres Lebens wagen. Doch die meisten Interviewten fühlen sich

„viel zu jung, um alt zu sein“. Das Resümee des Berichts ist in dieser Ausgabe nachgedruckt.

21. Jahrhundert

Erst Ende des 20. Jahrhunderts kommt mit dem demografischen Wandel ein entscheidender An Schub zur gesellschaftlichen Integration der jungen Alten. Während noch in den 1990er Jahren ältere Arbeitnehmer nicht selten wegen beginnender oder auch nur erwarteter Alterserscheinungen am Arbeitsplatz zugunsten Jüngerer diskriminiert wurden, werden sie von der Jahrtausendwende an wegen ihrer Erfahrungen in der Arbeitswelt geachtet und gesucht. Nicht zuletzt wird ihr Engagement im Ehrenamt geschätzt und ihre private Sorgearbeit gebraucht. Der wachsende Anteil alter Menschen an der Bevölkerung löst Sorgen über gravierende Folgen für den Arbeitsmarkt, für das Bildungswesen sowie für die Renten- und die Gesundheitspolitik aus. Der demografische Wandel wird zum wichtigen Thema in Wirtschaft, Politik und demografischer Forschung (*Andreas Mergenthaler u. a.*).

Wo qualifiziertes Personal fehlt, sind Unternehmen auf die freiwillige Arbeit von Ruheständlern angewiesen. Pflegebedürftige Kranke und Alte brauchen Betreuende, die Zeit für sie haben. Damit Eltern erwerbstätig sein können, benötigen sie neben der institutionellen auch private Unterstützung bei der Sorge für Kinder. Mehr denn je übernehmen Großeltern das (vgl. ZpM 24 / 2014). Die Gesellschaft würde nicht funktionieren ohne ehrenamtlich Arbeitende, die in Vereinen mitarbeiten und die im öffentlichen Raum gemeinschaftliche Aktivitäten initiieren, organisieren und ausführen. Nicht zuletzt wirkt die Bedeutung der alten Bevölkerung für die Wirtschaft als kaufkräftige Konsumenten und für politische Parteien als wachsende Wählerschaft als mächtiger An Schub für die gesellschaftliche Integration der alten Generation.

Die Rede vom „wohlverdienten Ruhestand“ impliziert eine Befreiung aus der Unruhe des betriebsamen Arbeitsalltags in eine ruhige Gegenwart. Fitte, aktive junge Alte bevorzugen jedoch den „Unruhestand“. Angesichts dieser Entwicklung erweist sich die bisher strikte Lebensaltersgrenze für das Verbleiben in der Arbeitswelt als unangemessen und wird vom Gesetzgeber flexibilisiert, Optionen für Vorruhestand und Verlängerungen des Arbeitsverhältnisses werden geschaffen.

Auch in den Sozialwissenschaften wird Alter und Altern zunehmend wichtig genommen (van Dyk / Lessenich 2009). Warum und womit Ruheständler zu Unruheständlern werden und wie sich dies im sozialen Wandel verändert, geht aus Ergebnissen repräsentativer Längsschnitt-Erhebungen hervor. *Claudia Vogel* hat Langzeitdaten mehrerer Alterskohorten aus dem Deutschen Alterssurvey (DAS) zu ehrenamtlichen Engagements und Sorgeaktivitäten von alternenden Frauen und Männern verglichen und im Kontext deren un-

terschiedlicher historischer Erfahrungen interpretiert. Im Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB) werden seit 2013 Wiederholungsstudien zu Aktivitäten im Ruhestand und im Unruhestand durchgeführt. Auszüge aus dem von *Andreas Mergenthaler u.a.* verfassten Bericht „(Un) Ruhestand“ finden sich in dieser Ausgabe. Die Altenberichte der Bundesregierung beruhen auf Forschungsergebnissen dieser beiden und anderer staatlicher oder universitärer Alterforschungsinstitute.

Auch das kulturelle Altersbild beginnt sich zu wandeln. Um die Jahrtausendwende kommen die nach 1940 geborenen mehrheitlich gesellschaftskritischen, emanzipationsbewussten und mit persönlichen Problemen offener umgehenden Jugendlichen ins Rentenalter. Wie die vorausgegangenen Jahrgänge fühlen sie sich „zu jung, um alt zu sein“, gehen mit der Diskrepanz zwischen Bemühen um Jugendlichkeit und körperlichen Alterssymptomen aber bewusster um. Neue kritische Literatur zum Jugendkult erscheint (Eva Jaeggi veröffentlicht 2005 dazu ein weiteres Buch). Wellness- und Lebensberatungsangebote prosperieren, doch auch Kritik daran wird beachtet (Ehrenreich 2020). In der Werbung werden nicht mehr nur schlanke, schöne junge Menschen gezeigt, sondern auch grau- und weißhaarige. Mehrere Filme über die Eigenständigkeit Hochaltriger sind sehr erfolgreich.

Die von Altersforschern gezogene Grenze zwischen jungem und hohem Alter sowie Informationen über positive Entwicklungspotentiale im gefürchteten hohen Alter unterstützen dies: Wer sich in der langen Übergangsphase des jungen Alters von den wirklich Alten unterscheiden kann, bekennt sich leichter zum beginnenden Alter. Frauen fällt es freilich schwerer als Männern, ihr Aussehen dem Alter anzupassen, etwa sich mit ergrautem Haar als „Silversurfer“ zu outen. Denn – so die Gerontologin Susanne Wurm kürzlich in einem Interview für den SZ-Artikel von Violetta Simon (2020) „Silberne Zukunft. Grauwerden ist nichts für Feiglinge“ – „Wir haben hier keineswegs nur ein Altersthema, sondern auch ein Genderthema“. Weil schöne Frauen im sozialen Leben erfolgreicher sind, dürfen Frauen nicht alt aussehen. Simon verweist auf aktuelle Debatten in sozialen Medien und Blogs, in denen „Going grey“ und „Body positivity“ anstelle von „Age shaming“ gefordert wird.

Ökonomisch, räumlich und sozial aus der Arbeitsgesellschaft freigesetzt, sind junge Alte herausgefordert, sich zu entscheiden, ob und wie sie sich sozial integrieren wollen. Wo sie es sinnvoll finden und auch der sozialen Einbindung wegen initiieren Ruheständler nachbarschaftliche Aktionen, nehmen an Kursen und an Gruppenreisen teil, engagieren sich ehrenamtlich, zivilgesellschaftlich oder arbeiten an ihrem bisherigen oder einem anderen Arbeitsplatz weiter.

Um nicht allein zu wohnen, verbinden sich alternde Menschen räumlich und sozial miteinander oder mit Jüngeren in Wohn- und Sorgegemeinschaften unterschiedlicher Art. Kommunen, Kirchen, Verbände, Volkshochschulen, Hochschulen u.a. bieten alten Menschen Orte zur kulturellen und sozialen Integration und für zivilgesellschaftliche Initiativen an. Großeltern nutzen Mobiltelefon und Skype zum Kontakt mit Enkeln. Sie fahren mit Auto oder Bahn weit, um Kinder und Enkelkinder oder nahe Freunde zu treffen.

Altern im hohen Alter

21. Jahrhundert

Während der demografische Wandel um die Jahrtausendwende eine positive Wende zur Integration aktiver *junger Alter* in die Arbeitsgesellschaft ausgelöst hat, ist für den Wandel zur Integration *Hochaltriger* die geriatrische Entwicklungspsychologie bedeutsam geworden. Beide Veränderungen betreffen die Aktivität im Alter und befreien alte Menschen vom größtmöglichen Makel in unserer vom Fortschritt getriebenen Gesellschaft, dem Makel der Passivität.

Wenngleich die Altersweisheit Einzelner immer geschätzt war, ist das Alter als Lebensphase, in der die körperlichen und geistigen Kräfte abnehmen und der Mensch schwächer, verletzlich und abhängiger wird, immer gefürchtet worden. Von ausschließlicher Negativität haben Einsichten der geriatrischen Entwicklungspsychologie die Phase des hohen Alters befreit. Die Wahrnehmung der Differenziertheit von Alterungsprozessen und lebenslang trotz altersbedingter körperlicher Einbußen bestehender positiver Entwicklungsmöglichkeiten haben auch die Hochaltrigen aus sozialer Ausgrenzung geholt und ihnen mehr Wertschätzung verschafft.

Entwicklungspsychologische Altersforschungen sind meist interventionsbezogen. Um Kompetenzen zu fördern, die Hochaltrige benötigen, damit sie mit altersbedingten kognitiven, sensorischen und motorischen Einbußen im Alltagsleben zurechtkommen, ist ein genaues Verständnis solcher Kompetenzen erforderlich. Die neurologisch-gerontologischen Forschungen zur lebenslangen Plastizität des Gehirns aus dem Umfeld von Paul Baltes, die insbesondere Ulman Lindenberger weiterentwickelt, weisen auf Möglichkeiten des menschlichen Gehirns, Kompetenzen zu erhalten und zu verbessern – Altern ist also nicht, wie bislang angenommen, nur zunehmender Verfall, sondern birgt Potential zu neuen Entwicklungsschüben. Wie solche Forschungskonzepte und -ergebnisse dazu beitragen können, digitale Technologien zu entwickeln, mit denen Betroffene ihre altersbedingten Einbußen selbst kompensieren können, erklärt *Ulman Lindenberger*.

Im Gerontologischen Institut der Universität Heidelberg werden Entwicklungsmöglichkeiten im hohen Alter aus

psychologischer und existenzieller Perspektive erforscht. Dem liegt ein Konzept der psychischen und mentalen Selbsterfahrungen zugrunde, die Hochaltrige insbesondere in Sorgebeziehungen für sich, für und um andere Menschen und für die Gesellschaft machen können. Solches Sorgen sei eine „Möglichkeit von Reifung (oder Entwicklung) *trotz* oder sogar *durch* Verletzlichkeit“, so *Andreas Kruse*. In seinem Beitrag macht er die ethischen Beweggründe seines Konzepts explizit.

Lebenslanges Lernen ist heute im Alter wichtiger denn je. Denn während junge Menschen Neues unvoreingenommen aufnehmen und obsolet gewordenen Wissen ohne Zögern ersetzen, tun sich Ältere damit schwerer. Wichtige neue Alltagstechniken lernen Alte von den Jungen. Da der Wissensvorsprung der Alten schrumpft, erodiert die tradierte Hierarchie zwischen wissenden Älteren und lernbedürftigen Jungen. Das gilt jedoch keineswegs in jeder Hinsicht. Aus ihren Studien im Heidelberger Institut berichtet *Sonja Ehret* über Gelegenheitsstrukturen zum wechselseitigen Austausch zwischen hochaltrigen und jungen Menschen. Im Rahmen eines universitären Studienseminars haben Studierende und Hochaltrige in Gesprächen über aktuelle Themen ihre unterschiedlichen Lebenserfahrungen eingebracht. Auf beiden Seiten entstand mit dem Wissen auch ein besseres Verständnis und größere Offenheit nicht nur für die besprochenen aktuellen Probleme in der Außenwelt, sondern auch füreinander – eine intergenerationale Sorgebeziehung, in der beide Seiten sich selbst weiterentwickelt haben.

Früheres Erleben, Denken, Tun und Lernen schlagen sich in psychischen Eigenheiten, in Denkweisen, Wissen und Können nieder und ermöglichen, beschränken oder verhindern Handlungsmöglichkeiten. Hoffnungen und Vorfreude können das gegenwärtige Leben beflügeln. Zeit für Gegenwart wird jedoch vernichtet, wenn das Leben angesichts der Länge des vergangenen Lebens und der Kürze der verbleibenden Zukunft mit möglich viel von dem, was „jetzt noch geht“, gefüllt wird. Die Gegenwart verliert auch dann an Wert, wenn die Angst vor Krankheit, Sterben und Tod, wenn Sorgen um nahe Menschen oder die Trauer über den Verlust eigener Kräfte und die Unwiederbringlichkeit von früher erlebtem Guten übermächtig werden. Traumatische Erinnerungen können gedanklich so bearbeitet werden, dass positive Impulse für das Altern daraus gewonnen werden können, sie können aber auch als „schwere Last“ (*Amerly 1968*) im Alter immer niederdrückender werden. *Jean Amery* ist unter der Last seiner Auschwitz-Erinnerungen zusammengebrochen und hat sich das Leben genommen.

Alter ist keine Krankheit, doch es gibt Krankheiten, die vor allem alte Menschen treffen, wie *Susanne Wurm* und

Anke-Christine Saß ausführen. Die altbekannte Neigung, sich jünger zu fühlen als dem Lebensalter und dem Gesundheitszustand entspräche, nimmt bis ins hohe Alter zu. Das zeigen *Susanne Wurm* und *Anke-Christine Saß* anhand von Forschungsergebnissen zu Differenzen zwischen tatsächlichen Gesundheitsstand und subjektivem Krankheitsempfinden. In Bezug auf das Wohlfühlen im Alltagsleben, sind solche Differenzen als „Wohlfühlparadox“ Gegenstand von Studien, über die *Hans-Werner Wahl* berichtet. Wie *Ulman Lindenberger* ausführt, kompensieren alte Menschen geschickt ihre altersbedingten Beeinträchtigungen.

Mit medizinischen Mitteln haben sich Menschen immer und überall in der Welt bemüht, den Verlauf des Alterns zu verzögern. In den letzten Jahrzehnten hat es enorme Fortschritte der medizinischen Diagnose- und Therapiemöglichkeiten gegeben. Auch auf Gesundheitsvorsorge wird zunehmend geachtet. Die durchschnittliche Lebenserwartung alter Menschen hat sich in den letzten hundertfünfzig Jahren verdoppelt (<https://www.destatis.de>).

Doch wie weit lässt sich an der Lebensuhr drehen? Medienberichte über neue gentechnische Verfahren haben in den letzten Jahren individuelle Hoffnungen und Marktinteressen geweckt. Im Interview für dieses ZpM dämpft der Molekulargenetiker *Christoph Englert* solche Erwartungen: Zwar lassen sich manche altersspezifischen Krankheiten mit molekulargenetischen Methoden bereits genau verstehen und bald auch therapieren. Doch ins menschliche Erbgut eingreifen und es manipulieren, ist bislang nicht möglich, wäre aber auch ethisch verwerflich. Doch werden ethische Grenzen dem Fortschritts- und Machbarkeitswahn in Wissenschaft und Ökonomie in Bezug auf die biologische Natur des Menschen im Anthropozän dauerhaft standhalten?

Von der Würde alternder Menschen ist seit der Jahrtausendwende in Medien und Veranstaltungen zunehmend die Rede. Wo immer schwache und abhängige Menschen unwürdig behandelt werden, wird auf die im Grundgesetz verankerte Unantastbarkeit der Würde eines jeden Menschen verwiesen. Kindesmissbrauch wie auch Vernachlässigung und Gewalt gegen pflegebedürftige Alte empören die Öffentlichkeit. Jüngere sorgen sich um alte Angehörige und Freund*innen in Pflegeheimen und ängstigen sich im Hinblick auf ihr eigenes späteres Alter.

Und nun die Corona-Pandemie. Was bedeutet es für die Integration und die Wertschätzung der alten Bevölkerung, wenn jetzt die über 65-jährigen wegen ihrer altersbedingten Verletzlichkeit Risikogruppe sind, die besonderen Schutz benötigt, die Schutzmaßnahmen aber mit hohen Kosten für die Wirtschaft und gravierenden Einschränkungen im Leben der Bevölkerung verbunden sind? „Wo der Wert des Lebens durch dessen Preis ersetzt wird“ so *Karlheinz*

Geißler, reduziere das die Alten auf ihre Schutzbedürftigkeit, ängstige sie und begünstige die Diskriminierung der Alten. Wenn nach Kosten-Nutzen-Abwägung entschieden wird, „ob sich lebenserhaltende Maßnahmen bei älteren Menschen noch lohnen, müssen diese damit rechnen, als ‚zweitrangig‘ klassifiziert zu werden. Das ist inhuman“. Angesichts der Einbußen an individueller Lebensqualität und der Verluste in der Wirtschaft ist es eine enorme Anstrengung, die Unantastbarkeit der Würde eines jeden Menschen gegen ökonomische Rationalität zu behaupten. Noch größer wird die Anstrengung, wenn sich andere quer dazu stellen, sich unsolidarisch verhalten und die Menschenwürde der Alten ignorieren.

Das staatliche Krisenmanagement und das Verhalten überwiegender Teile der Bevölkerung in Deutschland sind ein Praxistest für die Rede von der Würde alter Menschen. Bisher ist dieser Test gut ausgefallen: Es werden keine Kosten gescheut, um Triagen zu vermeiden, in denen alten Menschen eine optimale medizinische Versorgung verweigert werden könnte. Vorschläge, alle Alten in Quarantäne zu schicken, damit Jüngere sich freier bewegen können, werden empört zurückgewiesen. Offensichtlich besteht in der Bevölkerung mehrheitlich Konsens: Selbst wenn sich Integration und Wertschätzung der Alten nur mit besonders hohem finanziellem Einsatz erhalten lassen, müssen die hohen Kosten akzeptiert werden. Um die Würde alter Menschen nicht zu verletzen, sind in Deutschland die meisten Jüngeren bereit, die Zumutungen der Krise hinzunehmen.

Zeitpolitik für alte Menschen

Das Altersbild und die Weisen zu altern haben sich im Zusammenhang der jüngsten gesellschaftlichen Transformationen der Moderne gewandelt. Immer erneut greifen Veränderungen mit unterschiedlichen Gewichten, zeitlichen Dynamiken, Überlagerungen, Rückschlägen, Brüchen und Widersprüchen und nicht zuletzt sozialen Ungleichheiten ineinander. In den einzelnen Beiträgen ist dieser vielschichtige Wandel im Fokus. Um übergreifende Tendenzen im Wandel des Altersbildes wie auch der Lebensweisen Alternender erkennbar zu machen, sind in dieser Einführung die einzelnen Beiträge in ihren historischen Entstehungszusammenhang gestellt. In Bezug auf das Alter(n) tritt in dieser integrierten Perspektive auf den Verlauf der an gesellschaftlichen Umbrüchen, Katastrophen und rasanten technischen Entwicklungen letzten hundert Jahre eine positive Tendenz hervor: ein Wandel von der gesellschaftlichen Ausgrenzung zur Integration des Alters, verbunden mit einem Wandel von der Abwertung des Alters zur Wertschätzung alter Menschen.

In diesem ZpM geht es, wie eingangs gesagt, nur um diejenigen alternenden Menschen, die trotz altersbedingter Funktionseinbußen und erhöhter Anfälligkeit für Erkrankungen ihr Leben selbstbestimmt führen können. Es geht also um „normal“ Alternende, die, da ohne schwere körperliche oder psychische Einschränkungen, hinreichend gesund sind, um nicht pflegebedürftig zu sein. Gelegenheitsstrukturen für „gelingendes Altern“ dieser Alten zu schaffen, ist eine vielfältige zeitpolitisch relevante Aufgabe für Staat und Zivilgesellschaft. Spezifische Anregungen dazu finden sich in mehreren Beiträgen.

Die vielfältigen Unterschiede zwischen alternenden Menschen, die ungleichen Qualifikationen, die unterschiedlichen sozialen, kulturellen und ökonomischen Ressourcen, die unterschiedlichen familialen, räumlichen und zeitlichen Umweltbedingungen bleiben hier außen vor. Vor allem aber wird das Altern der vermehrt dementen Menschen mit besonderem Betreuungsbedarf, die es vor allem unter den Hochaltrigen gibt, nicht thematisiert und somit auch nicht die Probleme der Altersdemenz und der privaten und der professionellen Altenpflege. Und auch die Unzulänglichkeiten im Rentensystem sind ausgeklammert. Das alles sind zeitpolitisch relevante Themen, die teils späteren Zeitpolitischen Magazinen vorbehalten bleiben müssen, teils bereits in der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik bearbeitet wurden oder gegenwärtig werden. Der Reformbedarf des Pflegesystems war bereits Thema der ersten inhaltsbezogenen Jahrestagung 2003 und des ZpM 7/2006. Gegenwärtig wird das Modell „Atmende Lebensläufe“ ausgearbeitet, um Erwerbstätigen Zeit u. a. zu privatem Sorgen für pflegebedürftige rechtlich und ökonomisch zu ermöglichen (Jahrestagungen 2015 und 2020, ZpM 18/2016 und ZpM 38/2021).

Zitierte Literatur:

- Amery, Jean (1968): Über das Altern. Revolte und Resignation. Stuttgart: Klett-Cotta.
- De Beauvoir, Simone (1972/1970). Das Alter. Reinbek: Rowohlt Verlag.
- Van Dyk, Silke / Lessenich, Stefan (2009): Die jungen Alten. Analysen einer neuen Sozialstruktur. Frankfurt a. M. / New York: Campus.
- Ehrenreich, Barbara (2020(/2018): Wollen wir ewig leben? München: Btb Verlag.
- Galm, Ulla (1986): Altwerden und trotzdem viele Chancen. Ein Wegweiser für ein erfülltes Leben. Bergisch Gladbach: Bastei Lübbe.
- Jaeggi, Eva (2005): Tritt einen Schritt zurück und du siehst mehr. Gelassen älter werden. Freiburg-Basel-Wien: Herder.
- Simon, Violetta (2020): Silberne Zukunft. Grauwerden ist nichts für Feiglinge. In: Süddeutsche Zeitung, 14./15. 11. 2020: S. 48.

PETER BORSCHIED

Altersbilder im Wandel¹

Was sind Altersbilder?

Was haben wir darunter zu verstehen und welche Bedeutung haben sie in einer Gesellschaft? Altersbilder sind zunächst kulturelle Phänomene, also von Menschen und für Menschen geschaffen. Sie sind keine Standbilder; eher laufende, bewegte Bilder, zugleich aber auch relativ feste sprachliche und bildliche Wegweiser sowie Gebrauchsanweisungen für den Umgang mit Älteren. Sie sind Muster, die sich von Kultur zu Kultur sowie von Epoche zu Epoche verändern. Dabei ist ihr Ziel, eine gewisse Stabilität und Kontinuität zu schaffen, eine sichere, für eine gewisse Zeit verlässliche Sicht- und Verhaltensweise.

Das Spektrum solcher kulturellen Konstruktionen reicht in den einzelnen Kulturen von hoher Wertschätzung bis hin zum radikalen Ausschluss des hohen Alters. Hinzu kommen unterschiedliche Altersbilder *innerhalb* ein und derselben Kultur und zwar vor dem Hintergrund sozialer Hierarchien. In privilegierten Gruppen stellt sich das Alter positiver als in schwächeren Gruppen. Die allermeisten Kulturen bezeichnen bestimmte physiologische und soziale Erscheinungen als Alter oder Altern und haben altersspezifische Verhaltensweisen, Regeln und Normen entwickelt. Das geschieht in unterschiedlicher Weise je nach Geschlecht, Gruppenzugehörigkeit und Sozialprestige. Hierin besteht die Integrationsleistung von Altersbildern. Sie selektieren und reduzieren eine irritierende Komplexität möglicher Sicht- und Verhaltensweisen, sodass dauerhaft verbindliche Kulturformen entstehen. Diese machen *soziales* Altern erst möglich, indem sie geregelte und stabile, sichere und verlässliche Alternismuster bereitstellen und durchsetzen.

Altersbilder wirken als „produktive Macht“, die nicht nur unterdrückt und diszipliniert, sondern Gruppen und ganze Kulturen zu bestimmten Gefühlen, Haltungen und Handlungen im Alter und gegenüber dem Alter befähigt und ermächtigt. Altersbilder prägen neben alltäglichen Sicht- und Verhaltensweisen auch wissenschaftliche Fragestellungen und Erkenntnisse. Von großer Ambivalenz, wirken sie einschränkend und kontrollierend, andererseits konstituieren und koordinieren sie Handlungsmöglichkeiten.

Altersbilder sind nicht zuletzt Bilder, geprägt durch den Anblick bestimmter Alterserscheinungen und gestützt auf anschauliche Vorkommnisse im Familienkreis oder auf Vorlagen in den Bildmedien. Jedoch handelt es sich nicht

um bloße Abbildungen, vielmehr um Interpretationen und Bewertungen.

Das Altersbild von der vorindustriellen zur industriellen Zeit

Zu Beginn eine generelle Feststellung: In der Geschichte war Alter nie eine bevorzugte Lebensphase. Bis weit ins 20. Jahrhundert hinein gruben sich die Arbeits- und Wohnverhältnisse bereits in den mittleren Lebensjahren als tiefe Furchen in die Haut der Menschen ein, verwitterten und zerstörten den menschlichen Körper und präsentierten das Alter als Krankheit, Verfall und unmittelbar bevorstehendes Ende.

Dabei lassen sich über die letzten vier Jahrhunderte hinweg im Wechsel von Hoch- und Missachtung des Alters ausgeprägte Alterskonjunkturen feststellen, die in Schriften, Theaterstücken, Gesetzesinterpretationen und Bildern ihren Niederschlag fanden. Im tiefsten Tal der Verachtung befand sich das Alter während des Dreißigjährigen Krieges, als in dieser menschenverachtenden Zeit das Alter einzig als Krankheit, als Zerfall und unnütz erschien, während die Mehrheit der Zeitgenossen zu retten suchte, was von diesem Leben noch zu retten war und dies in tiefen Zügen auskostete. Wo die Menschen von einer fast närrischen Liebe zum Leben und zu den Gütern dieser Welt gepackt waren, da störten das von Krankheit verseuchte Alter und die sauertöpfigen Alten.

Im Anschluss an den Dreißigjährigen Krieg setzte ein Prozess der Sozialdisziplinierung und Versittlichung ein, der in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts in eine Inthronisation des Alters mündete. Die Menschen begriffen, dass Disziplin, stabile Regeln des Umgangs, Berechenbarkeit des Verhaltens und Affektkontrolle eine Grundlage funktionierender menschlicher Gesellschaft sind. Das gesamte Schrifttum der Aufklärung unterlag einem kulturpädagogischen Programm, das vor allem den Älteren zugutekam: Ältere wurden zu Autoritäten, zu Garanten der Erfahrung, zu Wissensspeichern. Im „Sittenbüchlein für Kinder aus gesitteten Ständen“, das Joachim Heinrich Campe im Jahre 1777 veröffentlichte, war der Erzähler und Lehrer ein Greis von siebzig Jahren. Lebensweisheiten wurden in der Regel nur noch von alten Menschen vorgetragen.

Das Wissen der älteren Handwerker, Bauern und Kaufleute büßte an Wert ein, als die Gesellschaft mit der beginnenden Industrialisierung im wahrsten Sinne des Wortes Dampf machte und immer öfter das Neue, das noch nicht Gedachte

¹ Etwas gekürzter Vortragstext der Tagung „Mehr Zeit zu leben“ der Ev. Akademie Loccum, Oktober 2011 (Loccumer Protokolle 59/10)

gefragt war. Seit der Biedermeierzeit hat die bürgerliche Gesellschaft einen Weg gefunden, den gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Fortschritt des Maschinenzeitalters, der vor allem von den Jüngeren ausging, mit der Statik, die eher dem Alter zugeschrieben wird, in Einklang zu bringen. Sie hat die Älteren mehr und mehr aus dem Verkehr gezogen, hat diese außerhalb der Dynamik der Welt in einen neuen Ruhestand versetzt und damit eine neue Kultur des Alterns kreiert, die auf festen Normen aufbaute und bis zur Wende zum 20. Jahrhundert das Sozialprestige der älteren Generation absicherte: Das Alter wurde verklärt, teils der Wirklichkeit enthoben und in eine idyllische Umwelt verpflanzt, in eine Gartenlaube, die einen Schutzwall nach außen bildete. Hier wurden aus dem Großvater der Opa, aus der Großmutter die Oma, die sich liebevoll um ihre Enkel kümmerte.

Damit waren negative Altersbilder aber keineswegs aus der Welt geschaffen. Vor allem für die Mittellosen und die von harter körperlicher Arbeit lebende Unterschicht existierten weiterhin negative Altersbilder. Dagegen tendierte das Altersbild der obersten Gesellschaftsschichten, der Einflussreichen und Mächtigen, eindeutig ins Positive, zumal Macht zumeist auf Besitz aufbaute, der den Machthabern erlaubte, der kraftzehrenden Arbeit und frierend-feuchten Armut und damit auch deren negativen Folgen für das Alter auszuweichen.

Gleichwohl waren Macht und Alter besonders seit der Aufklärung und im bürgerlichen Zeitalter immer auch mit einem Pflichtenkatalog verbunden, den alle, oben wie unten, abzarbeiten hatten. Dazu zählten Fürsorgepflichten in Notzeiten oder im Unglücksfall und die Auffassung, als Familienoberhaupt habe der Ältere alles zu unterlassen, was sein Vermögen zum Schaden der Kinder schmälerte. Die Pflicht zur Erfüllung allgemein gültiger, rigider moralischer Grundsätze schnürte auch die Mächtigsten in ein enges Korsett sittlicher Forderungen ein. Tun und Erscheinungsbild der Älteren in der Öffentlichkeit unterlagen strikten Regeln. Deren Einhaltung wurde vor allem in der gläsernen Welt des Dorfes und der Kleinstadt streng kontrolliert, Zuwiderhandlungen wurden hart sanktioniert. Bei Nichtbefolgung konnte sich ein positives Altersbild umgehend in sein Gegenteil verkehren.

Das Altersbild als soziales Konstrukt war aber nicht nur fremd-, sondern auch selbstbestimmt, indem sich die alten Menschen zu einem selbst bestimmten Zeitpunkt durch spezifische Tätigkeiten, rechtlich relevante Entscheidungen, Benehmen oder Kleidung eigenmächtig als Alte definieren konnten. Hiermit visualisierten sie ihr Alter und gaben ihrer Umwelt zu verstehen, dass sie etwa mit dem Rückzug auf das Altenteil an verschiedenen Praktiken der übrigen Erwachsenen nicht mehr teilhaben wollten oder dass sie als

Witwer oder Witwe keine neue Ehe einzugehen gedachten.

Das allgemein gültige Altersbild wurde von der Obrigkeit beeinflusst. Angefangen bei den mittelalterlichen Bettelordnungen über die frühneuzeitliche Armenpolitik bis hin zu den staatlichen Altersrenten des späten 19. Jahrhunderts entwickelte sich ein Versorgungsdiskurs, der die alten Menschen aus den unteren Sozialschichten von der Arbeit zu entlasten suchte, jedoch mit Blick auf die lebensweltlichen Realitäten ein negatives und sehr düsteres Altersbild ausstrahlte. Der später aufgekommene Ruhestandsdiskurs dagegen betraf mit der Vorstellung eines allmählichen Rückzugs von beruflichen und politischen Verpflichtungen nur die oberen Schichten. Der Ruhestand verstand sich als Ausweis eines erfolgreichen Lebens und signalisierte neben einem steigenden Lebensstandard und einem Mehr an Lebensjahren den Beginn einer neuen, eigenständigen Kultur des Alterns. Er vermittelte ein positives Altersbild.

Diese relativ einfachen Altersbilder veränderten sich mit Beginn des 20. Jahrhunderts aufgrund der wirtschaftlichen, wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Dynamik sowie der neuen organisatorischen Rahmenbedingungen wie Renteneintrittsalter und medialer Präsenz. Jetzt hatten andere Kräfte als die vielfältigen Bemühungen der Obrigkeit um ein positives Altersbild das Sagen.

Das Altersbild des 20. Jahrhunderts

Prägnante Veränderungen gingen zunächst von der Sportbewegung aus, die die kulturellen Körpercodes radikal umschrieb und ein neues Körperbild zum Ideal erhob, das in scharfem Kontrast stand zu den Körperformen und Fähigkeiten der alten Menschen. Spätestens seit den Tagen der Lebensreformbewegung um die Jahrhundertwende hatten viele Experten den Körper des Menschen fest im Griff und begannen, ihn systematisch zu kontrollieren, zu bearbeiten und umzuformen. Sie sahen sich in ihrem Tun bestärkt durch die Jugendbewegung, welche die Erneuerung der Gesellschaft auf ihre Fahnen geschrieben hatte und die junge Generation zu einer selbstverantwortlichen und körperbetonten Lebensführung ermunterte.

Berauscht von einem ästhetisierenden Jugendmythos wurde eine bessere Zukunft beschworen. 1896 und 1897 veröffentlichte der Münchener Verleger Georg Hirth auf den Titelseiten der von ihm neu herausgegebenen Zeitschrift „Jugend“ (die dem Jugendstil seinen Namen gab) zwei Zeichnungen, welche diese Abwertung des Alters und die Aufwertung der Jugend zum Thema hatten. Auf der einen packen zwei junge Frauen einen alten Mann am Arm und schaffen ihn als Leichtgewicht mühelos hinweg. Auf der anderen folgt eine endlose Schlange alter Männer und Frauen einer Flöte spielenden jungen Frau, ähnlich wie die Ratten

und Mäuse von Hameln blindlings dem Rattenfänger in den Fluss und dort in den Untergang gefolgt waren. Wenige Jahre später zeichnete Hirth das neue Leitbild des 20. Jahrhunderts, *„Wir lernen nie aus, jedoch noch wichtiger als das schulmeisterliche Lernen ist auch für die Ältesten die unablässige Pflege des Willens zur Jugend [...]“*. Jugend- und Lebensreformbewegung trugen wesentlich zu einer „Wiederkehr des Körpers“ bei, somit zu einer gewandelten Einstellung zum menschlichen Körper, die verbunden war mit einem neuen Körperbild.

Während des allgemeinen Modernisierungsschubs nach dem Ersten Weltkrieg verbreiteten Publizisten in Romanen, Essays, populärphilosophischen Abhandlungen und Sporttexten zukunftsweisende Konzepte zur Bewältigung der veränderten lebensweltlichen Bedingungen, darunter auch Konzepte für eine neue Körperlichkeit, die sie mit Vorliebe aus der Welt des Sports bezogen. Sport war seit dem ausgehenden 19. Jahrhundert als Leistungs- und Rekorde Sport zu einer Massenbewegung aufgestiegen und ließ die alten Leibesübungen eines Turnvater Jahn bereits als antiquiert erscheinen. Die urbane Gesellschaft feierte die Sieger des Leistungssports als neue Heroen, zumal diese genau denselben Zielen und Regeln folgten wie die Akteure in der industriellen Welt – schneller, weiter, höher bzw. produktiver und erfolgreicher. Die Gestalt des Sportlers oder der Sportlerin stieg innerhalb kurzer Zeit zum Prototypen des modernen Menschen auf. Der athletische Körper symbolisierte Fortschritt, an dem in dieser Zeit der Rationalisierung mit Hochdruck gearbeitet wurde. Modern waren in der Zwischenkriegszeit der schnelle Mann bzw. die schnelle Frau – der „rasende“ Reporter, der Rennfahrer, der Sprinterkönig, der Flieger, die „flotte“ Sekretärin. Sie alle hatten ihren Körper mit Ausdauer und Disziplin selbst geformt, weil dieser nur so in der modernen Arbeitswelt reibungslos und optimal funktionierte.

Die Optimierung der Körperform nach dem Vorbild erfolgreicher Sportler wurde immer öfter zu einem Mittel der sozialen Distinktion. Sportler und Sportlerinnen wurden mit ihren schlanken Körpern zuerst zu Vorbildern für die städtischen Mittel- und Oberschichten, vor allem für die Aufsteiger aus den freien Professionen und die Angestellten. Sie demonstrierten mit Hilfe ihrer Silhouette positive Charaktereigenschaften – Disziplin, Zuverlässigkeit und Erfolg. Sie setzten ihren Körper als kulturelles Kapital ein. „Jugendmensch“ wurde zu einem Adelsprädikat, das fast jeder erwerben konnte, nur nicht die von lebenslanger harter Arbeit deformierten Älteren. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts scheint der Körper nicht mehr „schicksalhaft“ von Gott oder der Natur gegeben, sondern wird zur Aufgabe. Der moderne Mensch wird zum „Unternehmer seines eigenen Lebens“,

so Michel Foucault. Dem alternden Körper haftet seitdem Unsportlichkeit wie ein sozialer Makel an. Die Körperbilder der Sportbewegung fanden in der Zwischenkriegszeit, als die Massenmedien endgültig zu „Lieferanten für Wirklichkeitsentwürfe“ geworden waren, eine rasche und weiträumige Verbreitung.

Speziell die Modelfotografie und Werbung sorgten über Illustrierte und Plakate für eine massenhafte Verbreitung der neuen Körperbilder, wenig später auch der Spielfilm. Der Nationalsozialismus hat diesen Körperkult alsbald für seine Zwecke instrumentalisiert und dem athletischen Körper in den Medien zu Omnipräsenz verholfen. Leni Riefenstahl bannte 1936 den Auftritt der Olympiakämpfer als „Fest der Schönheit“ auf Zelluloid, stellte Kraft, Eleganz und Macht anhand muskulöser Körper dar sowie idealisierte Menschen von makelloser Schönheit als die besseren Geschöpfe. Die Medien überzeichneten diese Schönheit durch geschicktes Ausleuchten und Retuschieren. Die Werbung nutzte die Glorifizierung des jugendlichen Körpers für ihre Zwecke und ließ ganze Heerscharen glückstrahlender junger Menschen aufmarschieren und lockte als Reaktion auf das inzwischen vermehrt geäußerte gesellschaftliche Unbehagen am Altern und Altsein mit immer neuen Verjüngungsmitteln.

Zwei Richtungen standen sich im Verjüngungsdiskurs gegenüber. Die einen propagierten die Stärkung der „natürlichen“ Kräfte durch Diät, Gymnastik und Abstinenz, die anderen sahen in Mode, Kosmetik und Chirurgie die wahren Heilsbringer. Im Körperkult kam ein „Kulturkampf“ der Jungen gegen die Alten zum Ausdruck. Dem Idealkörper der Jugend wurde der angeblich kulturell verformte Körper der Alten gegenübergestellt, dessen Anblick zeige „Ruinen unserer senilen Zeit“. Die Verherrlichung der Jugend und die Missachtung bis hin zur Verhöhnung des Alters mündeten in den immer weiter um sich greifenden Wunsch, die mittlere Lebensphase zu verlängern. Bereits in der Zwischenkriegszeit entschieden viele sich für das kostengünstigste und bequemste Mittel, nämlich für die Maskerade mit Hilfe von Stoff, Schminke und Farbe. Noch 1949 hatte Simone de Beauvoir im Alter von 40 Jahren ihre französischen Mitbürgerinnen dafür kritisiert, „dem Verfall jenes fleischlichen Objekts“ mit gefärbtem Haar, glatt rasierten Beinen und Schönheitsoperationen entgegenzuwirken, was lediglich „ihre verblühende Jugend“ hinauszögere. Sie konnte nicht voraussehen, dass sich seit dem ausgehenden 20. Jahrhundert auch der alte Adam in neuen, farbenfrohen Kleidern, mit kolorierten Haaren und geglätteter Haut zeigt.

Die Verherrlichung der Jugend führte zu einer Altersdiskriminierung, die auf dem Arbeitsmarkt ihre Spuren hinterließ. Noch in der Frühphase der Weimarer Republik hatte die Wirtschaft verstärkt auf die älteren Arbeitnehmer gesetzt.

Doch bereits nach wenigen Jahren war es damit vorbei, wobei auch das neue Körperbild und die mit ihm verbundenen Vorurteile über das altersabhängige Leistungsvermögen eine entscheidende Rolle spielten. Arbeitgeber ließen sich bei ihren Entscheidungen, in Rationalisierungs- und Krisenzeiten fortan zuerst die älteren Arbeitnehmer zu entlassen, von Forschungsergebnissen beeinflussen. Unter den Forschern war in der allgemeinen Wende zur Jugend eine gewisse Voreingenommenheit gegen die Alten entstanden, die sich in Forschungsansätzen, Methoden und Resultaten niederschlug. Altersbezogene Leistungsuntersuchungen begannen mit einer Kontrolle äußerer Körpermerkmale, die Alterserscheinungen betrafen wie Falten, Doppelkinn oder Pigmentflecken. Mit dem neuen Idealbild des athletischen, jugendfrischen Körpers als Referenzgröße zeigte sich das Leistungsgefälle zwischen älteren Kohorten und den Alterskohorten, welche in dem jeweiligen Berufsfeld die Höchstleistung erbrachte, als groß.

Insgesamt trugen die Psychotechniker ganz entscheidend zur Benachteiligung alternder Arbeiter bei. Bald zählte es zum angeblich wissenschaftlich abgesicherten Allgemeinwissen, dass die Leistungen der über 40-Jährigen massiv rückläufig seien. Bei den Massenentlassungen während der zweiten Rationalisierungsphase gegen Ende der 1920er Jahre und erst recht während der Weltwirtschaftskrise kamen diese neuen Erkenntnisse erstmals zur Anwendung. Die IG Farben fasste im September 1929 mit Beginn der zweiten Rationalisierungswelle den Beschluss, bei der Reduzierung der Beschäftigtenzahlen fortan nur noch Dienst- und Lebensalter als Kriterium gelten zu lassen. Gekündigt

wurden allen über 60-jährigen Arbeitern und Angestellten, zwei Monate später allen über 55-Jährigen. Als im Jahre 1930 die Weltwirtschaftskrise voll griff, wurden zuerst die über 50-Jährigen entlassen. Auch andere Industriezweige folgten dieser Praxis. Siegfried Kracauer sprach von der Verherrlichung der Jugend als einer „Massenpsychose“.

Diese Einschätzung der alten Arbeiter lebte auch in der frühen Bundesrepublik fort. Sie bildete eine der Grundlagen zur Entberuflichung des Alters, zur erwerbsgesellschaftlichen Entpflichtung des dritten Lebensalters und zur Festigung des Ruhestands im Rentenrecht. Heute zeichnet sich angesichts der Finanzierungsprobleme des Sozialstaates eine programmatische Wende zur Wiederverpflichtung des Alters ab. In Großbritannien war Anthony Giddens der Stichwortgeber unter „New Labour“; in Deutschland war es vor allem Meinhard Miegel. Der alte Mensch wird seitdem vermehrt als gesellschaftlicher Kostenfaktor thematisiert, Inaktivität im Alter gilt zunehmend als begründungsbedürftig. Ein erfüllter Ruhestand hat in Zukunft ausgefüllt zu sein mit einem Dienst für die Gemeinschaft, in dem die Kompetenzen, Ressourcen und Potenziale der Älteren einer volkswirtschaftlichen Verwertung zugeführt werden. Dieses Aktivierungsprogramm wird vermarktet unter Stichworten wie „lebenslanges Lernen“, „Seniorenwirtschaft“, „bürgerliches Engagement“ und „aktives Alter“. – Der Traum von der „späten Freiheit“ ist vorbei.

Prof. em. Dr. Peter Borscheid
Philips-Universität Marburg

Peter Borscheid (1989): Geschichte des Alters. Vom Spätmittelalter bis zum 18. Jahrhundert. München: dtb.

EVA JAEGGI

Das junge Alter

Zu jung, um alt zu sein.

Die Autorin hat Mitte der 1990er Jahre mit sechzehn 60- bis 70-jährigen Menschen Gespräche über deren Leben und deren Erfahrungen mit dem Älterwerden geführt. In ihrem Buch „Viel zu jung, um alt zu sein – Das neue Lebensgefühl ab sechzig“ (1996) hat sie die einzelnen Gesprächspartner vorgestellt. Das Folgende ist eine leicht gekürzte Fassung der abschließenden Abschnitte dieses Buchs.

In Würde und Frohmut alt zu sein ist also viel weniger eine Sache des lebendigen Geistes und der sorgsam gepflegten Interessen als einer seelischen Einstellung, die sich schon lange vorher entwickelt und ihre Vorläufer hat in einem Leben, das nicht von allzu hohen Ansprüchen geprägt ist. Es ist die Bereitschaft, sich dem Lauf der Zeit hinzugeben

und das Alter in seinen Schwierigkeiten zu akzeptieren. Die Vorstellung, man könne dem Alter noch möglichst lange entfliehen, indem man aktiv, jugendlich und gesund bleibt, führt eher zu Frustrationen als zu innerer Zufriedenheit. Es ist die altbekannte Tatsache: In dem Maße, in dem wir dem Glück nachjagen, entflieht es uns.

Phasen des Älterwerdens

Junge Alte sind am Beginn der Periode ihres richtigen Alters (meist um die Sechzig herum) sehr überrascht, dass es nun soweit ist: Auf die meisten kommt der Ruhestand zu (oder sie erleben das bei ihren Altersgenossen). Dass man von Jungen in einen Topf mit ihren Großeltern geworfen wird, auch wenn man nur in Ausnahmefällen eine zwanzigjährige Enkeltochter haben könnte, weil für diese jungen Leute eben „alt gleich alt“ ist: So etwas wird noch nicht richtig zur Kenntnis genommen. Dass einem jemand in der U-Bahn seinen Sitzplatz anbietet, erzählt man als drollige Geschichte weiter und merkt nicht, dass jüngere Zuhörer dies so seltsam gar nicht finden. Mit einem Wort: es ist die Phase der Verleugnung des Alterns überhaupt. Die eindeutigen Zeichen des Alters (schlechtes Gedächtnis, Langsamkeit, geringere Beweglichkeit) werden übersehen, bagatellisiert („hatte ich immer schon“, „eigentlich hab ich mir Namen noch nie gut merken können“, „Sportlichkeit ist sowieso nicht meine Domäne“) und wieder vergessen. Dass man von Jüngeren häufig Komplimente bekommt, weil man noch gar nicht alt wirkt, macht nicht stutzig, sondern wird für bare Münze genommen. Man könnte diese Phase, die *Verleugnungsphase* nennen.

Erst in der nächsten Phase überlegt man etwas genauer, ob mir diese Komplimente nicht eher gemacht werden, weil ich es eigentlich „nötig“ habe, weil die anderen mich eben ganz und gar nicht mehr zu den Jungen rechnen. Nun wird es schwierig, die vielen kleinen Verleugnungen noch aufrechtzuerhalten. In manchen Momenten sagt man sich, dass es doch ganz klar ist: man wird alt und hat genau dieselben Gebrechen und Unzulänglichkeiten, an die man sich von Mutter, Vater und Großeltern her erinnert. Die Rücksicht der Jungen wird nun nicht mehr unbedingt abgewehrt; manchmal denkt man, sie stehe einem zu, und lässt sie sich gerne gefallen. Trotzdem: noch immer wird die eigene Altersstufe nicht ganz ernst genommen. Trifft man Gleichaltrige, dann ist man oft entsetzt, „wie alt“ die schon wirken, während man selbst doch eigentlich... Diese Etappe könnte man *Realisierungs-* oder auch *Realitätsphase* nennen.

Erst in der dritten Phase wird klar, dass man alt (aber natürlich nicht vergreist) ist; dass man auf bestimmten Gebieten abgebaut hat und dass vieles nicht mehr machbar sein wird. Diese Phase ist dadurch gekennzeichnet, dass man jetzt – im Erschrecken darüber, dass man nun wirklich alt wird – zu rasch das Gefühl bekommt, man könne nun gar nichts mehr machen. Noch scheut man sich zwar vor „letzten“ Gedanken, den Gedanken an schwere Krankheit und Tod, aber ab und zu rücken sie einem näher: vor allem, wenn ein Gleichaltriger dieses Stadium früher erreicht als man gedacht hat. Dies könnte man als die Phase des *Voralterns* bezeichnen.

Unterschiede

Nun ist es aber nicht so, dass bei allen jungen Alten diese Stadien gleichmäßig verlaufen. Obwohl jeder sie in irgend einer Weise durchmacht, sind sie doch nach Ausmaß und Art recht verschieden, so dass man danach eine Typologie aufstellen kann.

Da sind zum einen solche, die sehr, sehr lange im ersten Stadium verharren, bis weit in die Sechziger hinein. Ist es ein Zufall, dass viele der Männer dabei sind? Sie beharren lange Zeit darauf, dass sie Realisten sind ohne Illusionen über ihr Alter: Schluss mit der Schönfärberei! Von einem anderen Gesichtspunkt aus gesehen, könnte man junge Alte auch nach der Bereitschaft einteilen, sich auf Neues einzulassen. Zwar würden sicher fast alle von sich behaupten, dass sie das - natürlich! - täten, aber sichtbar wurde es nur bei sehr wenigen. Dieses „Neue“ wäre dann aber wirklich gekoppelt mit der Fähigkeit, eigene Anschauungen zu ändern, den Lebensweg kategorisch umzuorientieren, indem man sich ganz anderen Problemen, Menschen oder zentralen Inhalten zuwendet und Neues lernt. Nicht einmal unter jüngeren Menschen gibt es viele, die diesen Typus verkörpern. Diese Bereitschaft zu Neuem findet sich in den älteren Jahren selten, aber bei dreien meiner Interviewpartner war sie immerhin spürbar.

Diese drei sind ihrem Alter gegenüber recht realistisch, sie gehören nicht zum Typus „ewige Jugend“. Trotzdem haben sie sich nicht gescheut, sich Unbekanntem, Neuem auszusetzen.

Bei Cornelia ist es der Wechsel in den Studentenstatus, der ihr nicht ganz leicht gefallen ist. Schließlich war sie eine wohlbestallte und angesehene Lehrerin gewesen, die ihre Pension in allen Ehren hätte verzehren können. Sich der Konkurrenz mit jungen Leuten auszusetzen, die damit verbundenen Demütigungen zu ertragen, Unwissen einzugehen, wo man bei ihr mehr Kenntnisse erwartet hätte: Das alles hat ihr Weltbild und ihre Ansichten über sich selbst gründlich verändert, hat sie zu ganz neuen Kräften geführt und ihr letztlich – so sieht sie es – sehr geholfen, mit Altersproblemen fertig zu werden. Es hat ihr geholfen, die „typischen“ Probleme gar nicht erst mit besonderer Aufmerksamkeit zu belegen. So ist ihr manches entgangen: ob ihre Haare grau wurden oder nicht (sie sind nun, in ihrem achtundsechzigsten Lebensjahr, schlohweiß), ob sie im Tennis noch so wendig war wie früher – all dies hat sie wenig berührt. Die schwindenden Gedächtnisleistungen allerdings, die haben ihr viel Kummer gemacht, und auch jetzt noch stöhnt sie über ihre Schwierigkeiten beim Merken von Buchtiteln und Autorennamen.

Die Bereitschaft, sich wirklich Neues anzuverwandeln und nicht nur alte Gewohnheiten und Hobbys auszubauen und zu pflegen, verlangt die Fähigkeit, sich selber in Frage zu stellen, die eigene Person mit ihren Kompetenzen und Defiziten neu zu betrachten und zu relativieren. Das tut zwar weh, es bringt aber Gewinn, den diejenigen, die es versuchen, nicht missen mögen.

Bilanz

Eine psychische Situation, die wenig sichere Formen bereit hält, in denen man sich definieren kann: eine solche Lage verlangt viel Selbständigkeit, Eigenarbeit, Definitionsmühe, die jeder einzelne für sich leisten muss. In unserer Zeit gibt es für viele menschliche Situationen und für viele Altersstufen nur noch wenige allgemeingültige Formen. Weder die Ehe noch der Singlestand, weder die Mutter- noch die Vaterrolle stehen unverrückbar fest. Geschlechtsrollen sind Gegenstand tausendfältiger Überlegungen, Revisionen und immer wieder neuer Festlegungen.

Ähnlich geht es mit dem Alter, vor allem mit dem jungen Alter. Dort sind die Identitätsprobleme für den einzelnen fast ebenso groß wie in der Pubertät, nur dass es noch mehr als in der Pubertät um schambesetzte Probleme geht, die nur schwer an- und auszusprechen sind. Das bedeutet, dass die in der Moderne in sehr vielen Lebenslagen geforderte „Reflexionsarbeit“ auch für das junge Alter sehr wichtig ist, dass diese Lebensphase mehr als andere danach verlangt, denkend durchdrungen zu werden, damit sie einen gefühlsmäßigen Platz in der Welt bekommt.

Für andere, gleichfalls oft problematische Lebenslagen, zum Beispiel für die Ehe, gibt es ungemein viel Literatur – ein Zeichen, dass Reflexionshilfe nicht nur nötig ist, sondern auch erbracht wird. Für die jungen Alten gilt dies nicht. Zwar hätten auch sie viel Reflexionshilfe nötig – aber der Büchermarkt ist fast leer. Die ganz alten Menschen bekommen sehr viel mehr an Hilfestellung zum Nachdenken über sich selbst – die jungen Alten sind auf sich selbst angewiesen. Warum also nicht mehr über die jungen Alten? Ist sich diese Gruppe ihrer gesellschaftlichen Problemlage nicht bewusst? Einerseits, so könnte man sagen, ist sie noch ziemlich fit, durchaus brauchbar für den Arbeitsprozess, andererseits schon gezeichnet von kleinen Hinfälligkeiten, die das Arbeiten erschweren; kompetent im sozialen Bereich, aber unsicher in der Handhabung der Probleme, die mit dem Alter zusammenhängen – dies wäre eigentlich ein Feld für sehr viel mehr Reflexion, als man bisher vorfinden kann.

Und auch die jungen Alten selbst: Natürlich spüren sie ihre unsichere Identität, zum Teil problematisieren sie diese ja auch. Die Tendenz aber besteht, sich nicht mit allzu viel Reflexion über den eigenen Stand abzugeben. Erstaunlich auch:

Es gibt wenig positive Bestimmungen für diese Altersgruppe. Das einzig Positive scheint die Tatsache, dass sie „noch nicht alt“ ist – ein kärglicher Ertrag der eher geringen Reflexionsarbeit bei meinen ja sonst denkfreudigen Interviewpartnern. Woher kommt diese Denkfaulheit? Ist es nur die Tatsache, dass man nicht gerne an Alter und Tod denkt? Dass in unserer jugendorientierten Kultur das Altern als Makel empfunden wird und wir daher ungerne damit befasst sind?

Sicher spielt dies eine ganz große Rolle. Unser Narziß ist gekränkt, wenn wir uns als defizitär betrachten müssen. Aber: auch Singles waren zunächst abwegig und bedroht von Randständigkeit – und diese Gruppe hat es sehr viel besser als die jungen Alten geschafft, sich in ein positives Licht zu rücken – dies spiegelt sich auch in den vielerlei Aussagen aus dieser Gruppe. Dort ist die Reflexionsarbeit wesentlich höher angesiedelt; positive Bilder übertönen die negativen natürlich mit all den üblichen Ambivalenzen, aber doch bemüht, die Defizite dieser Lebensform auszugleichen mit den hohen Werten der Autonomie und des Freiheitswillens.

Die Dominanz dieser Werte in unserer Kultur scheint mir der tiefste Grund für den Mangel an positiven Identifikationsmöglichkeiten für die Alten, speziell für die jungen Alten, und das heißt: für ihre (relative) Abstinenz in Bezug auf eine grundsätzliche Reflexion ihres Zustandes. Im Altwerden lässt sich der heute so hoch angesetzte Wert der Autonomie nicht unterbringen – im Gegenteil: Es ist nur allzu klar, dass gerade in dieser Hinsicht das Alter weniger zu bieten hat. Man bleibt daher defensiv.

Dahinter steckt unsere heutige Form von Autonomieverständnis, die uns so selbstverständlich ist, dass es schwer wird, sie in Frage zu stellen. Autonomie im modernen Sinn heißt: Herrschaft über alle individuellen Möglichkeiten, unverminderter Besitz all dessen, was wir je gehabt haben. Autonomie in diesem Sinne ist dem Besitzdenken verhaftet. Darauf zielen auch die wohlmeinenden Altersforscher ab, wenn sie den alten Menschen immer wieder erklären, wie wenig sie – sofern sie sich nur gut vorbereiten – von ihrem Besitz abgeben müssen. Gedächtnis, Denken, Motorik – alles lässt sich fit halten. Wer würde dem nicht gerne zustimmen?

Ein so definierter autonomer Mensch aber ist einer, dem traditionsgemäß die Attribute des „Männlichen“ zugeschrieben werden. Das autonome Subjekt ist seit der Renaissance, wo es seine Geburt gefeiert hat, das männliche Subjekt. Dagegen wird Weiblichkeit als defizitär definiert: schwach, abhängig, fürsorglich, kränklich. Auf sehr vielen Gebieten, zum Beispiel auch in der Krankheitslehre, wurde dies schon klargestellt: Frauen sind diejenigen, die eher als schwach, gefühlslabil und anpassungsfähig definiert werden. Sogar ihre angeblichen Qualitäten – Fürsorglichkeit,

Einfühlungsbereitschaft – wurden im Vergleich mit Männern zu etwas eher Minderwertigem erklärt, so zum Beispiel in den „psychologischen Untersuchungen zur Entwicklung der Moralvorstellungen“ (Kohlberg). Demnach erreichen Frauen nicht ebenso glatt wie Männer die höchste Stufe der Moral, nämlich die der absoluten Gerechtigkeit, die frei ist von Ausnahmebestimmungen und Anpassung an gegebene Umstände. Frauen, so heißt es, neigen zu Kompromissen, lassen Ausnahmen zu, wenn sie eine allzu starre „Gerechtigkeit“ als unmenschlich empfinden. Erst feministische Autorinnen (Gilligan, Benjamin) haben gefordert, dass die weiblichen Moralvorstellungen nicht an den männlichen gemessen werden sollten, weil sie nicht schlechter, sondern einfach anders seien: weniger abstrakt, in gewisser Weise „menschlicher“. Das Alter, so könnte man definieren, ist weiblich. Die noch immer herrschende Verachtung der Weiblichkeit in ihren eher stillen, regressiven Aspekten wird umstandslos auf das Alter übertragen. Was still, nicht effizienzorientiert und regressiv ist, entspricht nicht dem Ideal männlicher Autonomie: Was Wunder, wenn gerade die Männer unter meinen Interviewpartnern ihr Alter verleugnen wollten?

Doch ist diese Vorstellung von „männlicher“ Autonomie die einzig mögliche? Vielleicht könnte man Autonomie ja auch anders definieren? Voraussetzung dafür ist die (Rück-)Gewinnung einer Dimension, die vielen Kulturen selbstverständlich ist, die bei uns aber nur noch rudimentär vorkommt: die Dimension der Spiritualität, das heißt: des Über-sich-hinaus-Denkens. In anderen Traditionen (zum Beispiel indischen oder auch indianischen) bekommt der alte Mensch eine neue Art von Autonomie, die ihn in besonderer Weise zur Spiritualität befähigt, zum Beispiel zum Verkehr mit Göttern oder Ahnen. Es ist gleichgültig, ob man diesen Umgang mit Höheren oder Höherem in runzlicher oder glatter, krummer oder aufrechter, beweglicher

oder gebrechlicher Verfassung anstrebt. Sogar Gedächtnis und Denken sind dann oft zweitrangig. Andere Fähigkeiten spielen eine größere Rolle: die Konzentrationsfähigkeit im Gebet oder die Meditation sind es, die zum Verkehr mit einer anderen Welt befähigen.

Aber auch das Freisein-von kann als ein Gewinn an Autonomie gesehen werden. Freisein von blinden Leidenschaften, starken Begierden zum Beispiel: Das sind die biblischen Vorstellungen von Autonomie, wie sie übrigens auch die griechischen Philosophen entwickelt haben (Pythagoreer, Platoniker, Stoiker).

Auch von der feministischen Position her ließe sich eine neue Autonomievorstellung begründen: Wenn wir nämlich den weiblichen Qualitäten wieder mehr Ehre zukommen ließen – wäre dann nicht die Angst vor dem Alter in seinen stillen, regressiven Aspekten gemildert?

Wie lässt sich eine solche Umwertung des Autonomiegedankens bewerkstelligen? Vermutlich nicht allzu schnell! Vielleicht ergibt sich eine solche Umwertung im Laufe unserer veränderungswütigen Zeit, vielleicht aber auch nicht. Das esoterische Gerede von der Neuen Spiritualität scheint bisher wenig Früchte getragen zu haben, weshalb es wohl auch nicht so ganz ernst gemeint ist.

Wir müssen uns wohl noch über längere Zeit damit abfinden, dass uns das Credo des Besitzdenkens und der „männlich“ definierten Autonomie auch in Bezug auf unser Lebensalter gepredigt wird. Fit sein, fit bleiben: diesem Slogan scheinen wir nicht entrinnen zu können – es sei denn, wir transzendieren ihn zumindest in unserem Denken. Wir können aus unserer Zeit mit ihren spezifischen Werten nicht aussteigen: Wenn wir aber andere Aspekte bedenken und zulassen, dann wird sich unser Gefühl für das Alter und für uns selbst verändern.

Prof. Dr. Eva Jaeggi, Psychoanalytikerin, TU Berlin

Entdeckungsreise durch das institutionalisierte Alter(n)

Walter Heine, 72 Jahre, kariertes Hemd, das in der braunen Cordhose steckt, die mit Hosenträgern am Körper des großen grauhaarigen Mannes mit runder Brille festgehalten wird, sitzt am hellbraunen Klavier, das an der weiß gestrichenen Wand des großen Saales des Nachbarschaftstreffs steht. Auf den Tasten des Klaviers spielt Walter Heine Swing, fehlerfrei, energievoll, enthusiastisch ohne Pause eine halbe Stunde durchweg. Fertig und sichtbar erschöpft, dreht er sich nach dem letzten Tastenanschlag unsicher und eine Reaktion suchend nach hinten um. „Die letzten dreißig Minuten haben mich sehr glücklich gemacht“, sagt die endzwanzigjährige Frau, Pädagogin im Nachbarschaftstreff, die aufmerksam, gespannt und freudig Walter Heines Spiel verfolgt hat. Es ist ein Satz, an den er sich vermutlich noch Jahre danach glücklich erinnern wird.

Diese kurze Szene bringt uns hinein in eine Alltagssituation jener Menschen, die wir als alt bezeichnen. Sie offenbart uns Bilder vom Alter(n), die wir auf der folgenden kleinen Entdeckungsreise aufspüren wollen. Wir haben uns in ein Feld offener Seniorenarbeit begeben, um an einem konkreten Beispiel die Institutionalisierung des Alters und Alterns zu erkunden. Welche Bilder vom Alter(n) bestimmen dort den Umgang mit alten Menschen? Was für ein Altersbild lässt sich am Gebäude, an seiner stadträumlichen Lage und seiner Ausstattung sowie an den dortigen Organisationsstrukturen und dem Verhalten des Personals ablesen? Auch gilt es herauszufinden, auf welche Weise alte Menschen in Begegnungen miteinander und mit dem Personal wechselseitig Altersbilder hervorbringen.

Zu Beginn einer Reise steht immer die Frage danach, wohin sie gehen und wann sie stattfinden soll. Die Szene findet an einem Ort statt, in dem die Institutionalisierung des Lebenslaufs, wie sie Martin Kohli in den 1980er Jahren diagnostizierte, räumlich, zeitlich und sozial konkret realisiert wird. Für die einzelnen Lebensalter, so Kohli, werde den Menschen eine konkrete Position und ein fester Status in der Gesellschaft zugewiesen. Menschen in der dritten Altersphase ab einem Alter von 65 Jahren sind von der Erwerbsarbeit freigestellt. Auch Walter Heine ist mit seinen 72 Jahren nicht mehr erwerbstätig, er hat mehr Zeit zur Verfügung, die er ausgestalten kann.

Der Nachbarschaftstreff ist in einem Haus innerhalb eines fast sechzig Jahre alten Plattenbau-Stadtteils. Die Bewohner*innen des Stadtteils kennen dieses Haus noch aus vergangenen Tagen, als sie sich in der zweiten Altersphase des Lebenslaufes befanden und Eltern von Kindern

waren. Denn damals war der Nachbarschaftstreff noch ein Kindergarten, Kinder im Alter von ein bis sechs Jahren wurden dort betreut. Heute ist es ein kommunaler Nachbarschaftstreff mit einem Angebot der offenen Seniorenarbeit. Indem die Kommune Walter Heines Altersspektrum in den Vordergrund rückt, reagiert sie auf die veränderte Altersstruktur des Stadtteils. Auch wenn der Nachbarschaftstreff allen Bewohner*innen des Stadtteils die gemeinsame Begegnung und das gemeinsame Tätigwerden ermöglicht, so wird er doch insbesondere von alten Menschen genutzt. Die innere Ausgestaltung hat sich seither nicht verändert. Der ebenerdige Eingangsbereich ermöglicht auch alten Menschen einen leichten Zugang in die für sie organisierte Lebenswelt.

Nach nur wenigen Schritten vom Eingang gelangen wir in den großen Saal, in dem wir Walter Heine beim Klavierspiel antreffen. Vorbei am lichtdurchfluteten Innenhof und mit Stühlen ausgestatteten weiteren kleinen Räumen erreichen wir das Büro der Pädagogin, der wir bald als ZuhörerIn von Walter Heines Klavierspiel begegnen werden. Auf dem Schild an ihrer Bürotür finden wir den Hinweis zur Seniorenberatung, die wöchentlich vormittags angeboten wird. Im Büro eingetreten, stehen wir vor einem kleinen runden Tisch mit gehäkelter Tischdecke und Blumendekor, davor steht ein Stuhl. Es ist der Platz für Senior*innen, die Beratung suchen.

Aber nicht nur die Seniorenberatung hat ihren eigenen Raum und ihre eigenen Zeiten im Nachbarschaftstreff, sondern auch die anderen dort stattfindenden Angebote für alte Menschen. Seniorensport findet vormittags im Sportraum statt, Gedächtnistraining und andere Bildungsangebote vor- und nachmittags im kleinen Schulraum, Informationsveranstaltungen zu Themen wie Gesundheit, Sicherheit und Reisen ebenfalls vormittags im großen Weiterbildungsraum. Der monatliche Tanznachmittag findet im großen Saal statt, wo das Klavier steht, auf dem Walter Heine gern spielt.

Dies alles gleicht wohl der Vielzahl von Nachbarschaftstreffs, Begegnungsstätten oder Mietertreffs, die sich alle als Orte offener Seniorenarbeit verstehen.

Welche Bilder vom Alter(n) werden am räumlichen und zeitlichen Kontext der eingangs beschriebenen Szene erkennbar, welche Alltagsbilder werden transportiert oder erzeugt? Wir fragen nach Altersbildern, die aus kulturellen Vorstellungen über diese Altersphase hervorgehen und diese institutionell ausgestalten und somit zum Erhalt oder

der Weiterentwicklung der bestehenden gesellschaftlichen Ordnung des Alter(n)s beitragen.

Unsere Szene enthält folgende Vorstellungen von Alter(n): Die Lokalisierung des Nachbarschaftstreffs und dessen räumliche Ausgestaltung ist für Menschen gemacht, die ein bestimmtes chronologisches Alter erreicht haben und die körperlich gesund genug sind, um hierher zu gehen und die wenigen Schwellen in dessen Inneren zu überwinden. Die Angebotszeiten setzen voraus, dass die Besucher*innen keiner Erwerbsarbeit mehr nachgehen und insbesondere wochentags an den Vormittagen Zeiten frei haben für institutionelle Angebote. Das Angebotsspektrum verrät die Ziele dessen, was hier unter professioneller Seniorenarbeit verstanden wird: Es gilt den Körper, den Geist und das Soziale (weiter) zu fördern. Das bedeutet: Altern wird in diesem institutionellen Setting als Prozess des Werdens verstanden. Alte Menschen können trotz ihres chronologischen Alters Sport treiben und geistig aktiv sein. Dass den Senior*innen zugestanden wird, diese körperlichen und geistigen Fähigkeiten nicht nur zu besitzen, sondern sie darüber hinaus weiterentwickeln zu können, ist ein Moment des hier zugrunde gelegten Altersbildes, das der gesellschaftlichen Wertung dieser Fähigkeiten entspricht. Die Seniorenarbeit im Nachbarschaftstreff wird daran ausgerichtet. Viel wichtiger ist aber, dass alte Menschen wie Walter Heine hier eine positive Wahrnehmung und Bestärkung ihres Selbstverständnisses erfahren. Sie werden darin bestätigt, sich als Teil des Nachbarschaftstreffs und des Stadtteils zu verstehen.

Der Nachbarschaftstreff stellt nicht nur Räume und Zeiten zur Verfügung. Er ermöglicht alten Menschen, diese Räume mit früheren Erfahrungen und Handlungen zu benutzen. Walter Heine ist es möglich, seiner Vorliebe zum Klavierspielen nachzugehen, die er früher in einer Bigband entfaltete und auslebte. Alte Menschen werden im Nachbarschaftstreff nicht nur als Werdende gesehen. Sie werden

auch in ihren vergangenen Bezügen, als Gewordene angenommen. An bisherige biographische Erfahrungen können sie hier anknüpfen.

Walter Heines Klavierspiel ist nicht ausschließlich für sein Selbstverständnis produktiv. Er spielt nicht nur für sich allein, sondern vor einem Publikum seines Alters beim monatlichen Tanznachmittag. Hier können alte Menschen tanzen, sich aber auch spontan mit Gesangsstücken oder Gedichtvorträgen einbringen. Im Nachbarschaftstreff können sie eigene Räume und Zeiten entsprechend ihrer Interessen und Bedürfnisse entwickeln und nutzen. Deutlich wird die offene Weise, in der ein aktives gemeinschaftsgenerierendes Handeln der Senior*innen angeregt wird. Walter Heine kann seinem Bedürfnis nach Geselligkeit nachgehen, indem er mit seinem Musizieren anderen Besucher*innen des Tanznachmittages ein gemeinsames Tanzvergnügen ermöglicht. Vereinsamung und Ausgrenzung alter Menschen wird hier entgegengewirkt.

Der Nachbarschaftstreff bietet alten Menschen Gelegenheiten, ihre aktuellen Bedürfnisse und Interessen umzusetzen, sie sind nicht Objekte pädagogischer Förderung, sondern werden als aktiv ihr Alltagsleben Gestaltende begriffen.

Auch die Interaktion zwischen Walter Heine und der Pädagogin zeigt dieses Alltagsbild. Die Pädagogin ist als Zuhörer*in im Hintergrund der Szene tätig, sie ist passiv an dieser beteiligt. Damit zeigt sie ein Verständnis alter Menschen, das über diese Szene hinaus im Nachbarschaftstreff wiederzufinden ist. Das dortige Personal versteht sich als begleitend, bei Bedarf unterstützend. Es verwaltet und koordiniert die notwendigen Strukturen, die alten Menschen gestalten diese aus.

Dipl. Päd. Ina Schubert

*Wiss. Mitarbeiterin am Arbeitsbereich „Sozialpädagogik, Schwerpunkt Pädagogik der frühen Kindheit“,
Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg*



DGfZP bei twitter

Seit Dezember 2015 kann man der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik auch bei Twitter folgen: www.twitter.com/Zeitpolitik.

Getwittert werden Anregungen zu den Themen Zeit und Zeitpolitik sowie Hinweise unserer Mitglieder auf Veranstaltungen oder Veröffentlichungen. Der Account wird derzeit von unserem Vorstandsmitglied Elke Großer betreut. Kommentare, Anregungen und Material bitte senden an

elke-grosser@zeitpolitik.de.

Aktivitäten im Unruhestand¹

Deutschlands alternde Bevölkerung

Die geburtenstarken Jahrgänge der 1950er und 1960er Jahre, die sogenannten Babyboomer, werden in den kommenden Jahren ins Rentenalter eintreten. Konkret bedeutet dies, dass im Zeitraum zwischen den Jahren 2020 bis 2035 jedes Jahr zwischen 1,0 und 1,4 Millionen Menschen in den Ruhestand gehen werden.² In Folge dessen kommt es zu einer Verschiebung des Altersaufbaus der Bevölkerung in Deutschland: Die Anzahl der Menschen im erwerbsfähigen Alter geht – auch im Falle einer in naher Zukunft moderat steigenden Geburtenrate und dauerhaft hoher Zuwanderung – zurück und die Zahl der Menschen im Rentenalter steigt. Die aktuelle Bevölkerungsvorausberechnung des Statistischen Bundesamtes geht davon aus, dass der Altenquotient, also das Verhältnis der Personen im Rentenalter zu den Personen im Erwerbsalter, bis zum Ende der 2030er Jahre im Vergleich zu 2018 stark ansteigen wird. Rund zwei Menschen im erwerbsfähigen Alter werden dann auf eine Person im Rentenalter kommen.³ Insgesamt hat dieser Trend eine beschleunigte Alterung der Bevölkerung zur Folge. Das hieraus entstehende Ungleichgewicht zwischen Jung und Alt könnte – ceteris paribus – die sozialen Sicherungssysteme, allen voran die nach dem Umlageverfahren unmittelbar aus den laufenden Beitragseinnahmen finanzierte gesetzliche Rentenversicherung, vor Herausforderungen stellen, da im Laufe der nächsten zwei Jahrzehnte immer weniger Erwerbstätige für immer mehr Rentnerinnen und Rentner aufkommen müssen.

Gleichzeitig haben eine steigende Lebenserwartung, die vielfach mit einem Zugewinn an Lebenszeit in Gesundheit verbunden ist, ein durchschnittlich höheres Bildungsniveau und ein Wandel des Altersbildes dazu beigetragen, dass das Alter, in dem gesundheitliche Einschränkungen und Gebrechlichkeit vermehrt auftreten, für viele Menschen auf einen deutlich späteren Zeitpunkt im Lebenslauf hinausgeschoben wird. Hieraus ergeben sich in Bezug auf die Gestaltung

der gewonnenen Lebenszeit nach dem Eintritt in den Ruhestand verschiedene Fragen: Genießen ältere Menschen ihre Freizeit im Kreise der Familie oder gehen sie ehrenamtlichen Tätigkeiten nach? Verlängern sie sogar ihre Erwerbstätigkeit und wenn ja, unter welchen Bedingungen? Was sind die Motive für eine Erwerbstätigkeit über die Regelaltersgrenze hinaus? In welchem Umfang sind ältere Menschen in der Pflege oder der Enkelbetreuung innerhalb der eigenen Familie tätig? Und wie lassen sich Familienarbeit und freiwillige Tätigkeiten in der Öffentlichkeit mit einer fortgeführten Erwerbsarbeit vereinbaren?

Zudem stellt sich die Frage, wie sich der Übergang in den Ruhestand als bedeutende Passage in der zweiten Lebenshälfte gewandelt hat. Der Eintritt in den Altersruhestand als klare Grenze zwischen dem Erwerbsleben und der Lebensphase Alter betraf in der Vergangenheit vor allem Männer. Dies hat sich in den letzten Jahren durch einen massiven Anstieg der Erwerbsbeteiligung älterer Frauen in Deutschland gewandelt. So stieg der Anteil von Zweiverdiener-Haushalten der amtlichen Statistik zufolge seit Mitte der 1990er Jahre unter den 50- bis 64-Jährigen von 29 % auf 66 % im Jahre 2017.⁴ Somit wird der Ruhestandseintritt zu einem Übergang, der in vielen Fällen im Rahmen einer Partnerschaft stattfindet und der unter Umständen eine Abstimmung innerhalb des Paares erfordert. Dabei stehen vor allem die Frage nach gemeinsamen Ruhestandsübergängen von Paaren im Vordergrund und die Bedingungen, unter denen ein solcher Übergang gelingen kann.

Fazit

Insgesamt spiegeln die Ergebnisse die enorme Vielfalt der Lebenssituationen älterer Menschen in unserer Stichprobe wider. Dabei ist zu berücksichtigen, dass die Stichprobe nach drei Befragungswellen selektiv ist und somit nicht die gesamte Spannweite von Lebenslagen und -ereignissen der zwischen 1942 und 1958 Geborenen in Deutschland beschreibt. So waren z. B. Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen, die eine gesundheitlich ausgesprochen vulnerable Gruppe darstellten, von vornherein nicht Bestandteil der Stichprobe. Die tatsächliche Vielfalt von Lebenssituationen älterer Menschen dürfte daher in Wirklichkeit noch etwas größer sein.

Dessen ungeachtet verdeutlichen die Ergebnisse der Studie die TOP, dass die Lebensphase Alter in Deutschland immer

¹ Auszüge S. 10–11 und S. 80–81 der von den Autoren verfassten Broschüre des Bundesamts für Bevölkerungsforschung (BiB): Vom Ruhestand zum Unruhestand – Ergebnisse der Studie „Transitions and Old Age Potential (TPP) von 2013 bis 2019. Wiesbaden, 2020. In der Broschüre sind die drei bundesweiten Wiederholungswellen der Studie 2013, 2016 und 2019 (1942 bis 1958 Geborene, damals 55 bis 70-Jährige) im Hinblick auf den Wandel von Alter(n)spotentialen und Pfaden in den Ruhestand dargestellt.

² Statistisches Bundesamt 2020, Bevölkerungsstand zum Stichtag 31.12.2018 auf der Grundlage des Zensus 2011, online unter <https://www-genesis.destatis.de>.

³ 14. koordinierte Bevölkerungsvorausberechnung des Statistischen Bundesamtes, online unter: <https://www.destatis.de>.

⁴ Als erwerbstätig gelten Personen, die mindestens eine Stunde pro Woche einer bezahlten Arbeit nachgehen.

seltener mit dem Eintritt in den Ruhestand zusammenfällt. Es kommt vielmehr zu einer Verlängerung des mittleren Lebensalters in die ersten Jahre des Ruhestands hinein. Das deutlichste Zeichen hierfür ist die Fortführung von Erwerbstätigkeit und die Häufigkeit, mit der informelle Tätigkeiten in der Öffentlichkeit und in der Familie weiterhin ausgeübt werden. Es entsteht somit eine „hybride“ Lebensphase im Anschluss an das aktive Erwerbsleben, in der zwar schon eine Altersrente oder -pension bezogen wird, gleichzeitig aber vielfach „produktive“ Rollen aus früheren Lebensphasen verlängert werden. Diese Entwicklung fordert das traditionelle Bild eines dreigeteilten Lebenslaufs heraus, da es den Übergang zwischen Erwerbsleben und Ruhestand zunehmend verschwimmen lässt.

Die zweite Lebenshälfte durchläuft in der Gesellschaft des langen (und vielfach gesunden) Lebens gewissermaßen einen „Teleskop-Effekt“, in dessen Folge Segmente des altersdifferenzierten Lebenslaufs im Zuge der „gewonnenen Jahre“ gedehnt bzw. nachfolgende Lebensphasen zeitlich verschoben werden. Durch eine Annäherung männlicher und weiblicher (Erwerbs-)Biografien im Zuge einer steigenden Frauenerwerbstätigkeit wird hierbei die Betrachtung der Paarebene als Ort der Koordination von miteinander verknüpften Lebensverläufen in Zukunft immer bedeutsamer.

Handlungsimpulse für die Politik

Aus den Ergebnissen der Studie TOP lassen sich die folgenden Impulse für die Politik in einer alternden Bevölkerung ableiten:

Alterung bedeutet Vielfalt

Einer der Kernsätze der Wissenschaft vom Altern, der sich auch in den Ergebnissen der Studie TOP widerspiegelt, ist, dass die Verschiedenheit von Menschen mit steigendem Lebensalter zunimmt. Der Ruhestand ist somit die Lebensphase, welche die größte Vielfalt von Lebenslagen, Erfahrungen und Fähigkeiten im gesamten Lebenslauf aufweist. Für eine Gesellschaft des langen Lebens mit einer stetig alternden Bevölkerung bedeutet dies, dass auch die Pluralität der Bevölkerung weiter ansteigen wird. Ein Ausdruck dieser Entwicklung ist z. B. das Ergebnis, dass die Lebensphase Alter für manche Ältere immer weniger mit dem Beginn des Ruhestands zusammenfällt und sich Übergangsphasen mit fortgeführter Erwerbstätigkeit herausbilden, die eher dem mittleren Erwachsenenalter als dem Rentenalter ähneln. Eine Politik, die den Herausforderungen einer alternden Bevölkerung gerecht werden will, sollte daher die Verschiedenheit älterer Menschen berücksichtigen und sich von einer einheitlichen Seniorenpolitik verabschieden. Vielmehr sind feingliedrige und flexible politische Maßnahmen angemessen, die die unterschiedlichen Biografien und Lebenslagen

sowie die Lebensentwürfe älterer Menschen berücksichtigen. Wenig sinnvoll erscheinen in diesem Zusammenhang Maßnahmen, wie sie etwa bei der Bewältigung der Corona-Pandemie in die Diskussion eingebracht wurden, Risikogruppen wesentlich über das Lebensalter zu bestimmen.

Weichen für die Alterung werden im früheren Lebensverlauf gestellt

Die Lebensphase Alter, die mehrere Jahrzehnte umfassen kann, ist als das Ergebnis individueller Biografien zu verstehen. Das Alter entsteht pfadabhängig und kann in seiner individuellen Beschaffenheit nicht isoliert von früheren Lebensphasen verstanden werden. Eine Politik, die sich an ältere Menschen richtet, sollte daher die biografischen Abhängigkeiten und Prägungen berücksichtigen und mögliche zukünftige Entwicklungen vorausschauend einbeziehen. Sie wird somit von einer zeitpunktbezogenen Querschnitts- zu einer dynamischen Längsschnittaufgabe im Sinne einer „Lebenslaufpolitik“. Im Idealfall bedeutet dies, dass eine Politik für ältere Menschen schon frühzeitig im Lebenslauf die Weichen für eine selbstbestimmte und aktive Lebensführung im Rentenalter stellen muss. Aktivitätsmuster im höheren Alter entstehen meist nicht, weil man nun Zeit hat, sondern weil man schon über weite Strecken seines Lebens in diesen Bereichen aktiv war und diese Aktivitäten, oft in anderer Intensität, weiterführt.

Potenziale älterer Menschen als Chancen für die Gestaltung des demografischen Wandels begreifen

Die Ergebnisse der Studie TOP haben gezeigt, dass ältere Menschen über eine Vielzahl von Kompetenzen und Potenzialen verfügen. Sie sind zum Teil noch am Arbeitsmarkt aktiv und leisten durch freiwilliges Engagement und familiäre Sorgearbeiten einen erheblichen Beitrag zum gesellschaftlichen Zusammenhalt und zur Solidarität zwischen den Generationen. Aus diesem Grund sind Krisenszenarien einer alternden Bevölkerung unzutreffend. Vielmehr sind die Potenziale älterer Menschen als Chancen zur Gestaltung einer Gesellschaft des langen Lebens zu begreifen, von der sowohl der Einzelne als auch die Gemeinschaft profitieren. Die Erkennung und die Förderung von Potenzialen Älterer ist daher sowohl eine Aufgabe für die Politik als auch für Vereine, Verbände und Unternehmen. Dabei kommt einem positiven Altersbild, das die Fähigkeiten und den Wert älterer Menschen unterstreicht, eine entscheidende Rolle zu. Hierdurch kann auch bestehenden Formen von Altersdiskriminierung wirksam begegnet werden. Die gesellschaftlichen Potentiale für ein längeres Leben zu erschließen, bedeutet nicht, ein neues Leitbild zu erschaffen, das gleichsam die Aktivitäten von den Älteren erwartet und den Abschied vom „wohlverdienten Ruhestand“ beinhaltet. Aber es bedeutet, diejenigen Menschen, die sich aktiv einbringen

wollen, mit niedrigschwelligen Angeboten zu ermuntern, ihre Absichten auch umzusetzen. Sehr grob gesagt kann über die gesellschaftlich inaktiven Menschen behauptet werden: Ein Drittel will nicht, ein Drittel kann nicht und ein Drittel wurde nicht gefragt.

Wahlfreiheit für ein selbstbestimmtes Leben im Alter stärken

Daher ist zu berücksichtigen, dass das Konzept eines aktiven oder sogar produktiven Alterns selbst zur Altersdiskriminierung beitragen könnte, indem es alternative Lebensentwürfe im Rentenalter als „unproduktiv“ erklärt. Die Berücksichtigung von Selbstbestimmung und individueller Wahlfreiheit älterer Menschen ist somit als Richtschnur politischer Maßnahmen dringend zu empfehlen. Ein Imperativ des Beschäftigtseins im Rentenalter und allzu starre Altersgrenzen sollten möglichst vermieden bzw. den Lebensentwürfen und -plänen der Menschen angepasst werden.

In diesem Zusammenhang ist auch der steigende Anteil von Zweiverdienerpaaren von Bedeutung, der zu einem erhöhten Bedarf an Koordination und Abstimmung innerhalb von Paaren hinsichtlich des (gemeinsamen) Ruhestandsübergangs führt. Der Ruhestand als relevante Übergangsphase wird dadurch mehr und mehr zu einem Lebensereignis, das partnerschaftlich abgestimmt und be-

gangen wird. Dieser Entwicklung ist politisch in geeigneter Weise Rechnung zu tragen. So können in einem ersten Schritt Beratungsangebote zu individuellen Ruhestandsplanungen mit der Thematik partnerschaftlicher Erwerbsausstiege angereichert werden. Auch für Arbeitgeber sind gemeinschaftliche Ruhestandsübergänge von Interesse, wenn beispielsweise ein Partner früher oder später aus dem Erwerbsleben aussteigen möchte, um einen gemeinsamen Übergang zu ermöglichen. Derartige Paarentscheidungen haben daher auch potenziell Konsequenzen für den Arbeitsmarkt. Um dies besser zu verstehen, sind Befunde wie die hier vorgestellten auch für die politischen Akteure relevant.

Gelingt es, eine Alterns- und Lebenslaufpolitik angemessen weiterzuentwickeln, die sich an der Vielfalt individueller Fähigkeiten und Lebenslagen älterer Menschen orientiert und frühzeitig im Lebensverlauf ansetzt, dann wird eine alternde Bevölkerung nicht zum Krisenszenario, sondern ein wesentlicher Baustein für eine moderne und solidarische Zivilgesellschaft, in der jedes Alter und jede Generation zählt und einen wertvollen Beitrag leistet.

Dr. Andreas Mergenthaler, Dr. Sebastian Klüsen, Dr. Laura Konzelmann, Dr. Volker Cihlar und Frank Micheel arbeiten im Forschungsbereich „Demografischer Wandel und Alter“ des BiB, Prof. Dr. Norbert F. Schneider ist Direktor des BiB.

CLAUDIA VOGEL

Sozialer Wandel unbezahlter Arbeit alternder Frauen und Männer

Unsere Gesellschaft ist geprägt durch eine geschlechtsspezifische Arbeitsteilung, die sich nach wie vor als weitgehend traditionell beschreiben lässt. Eine solche traditionelle Arbeitsteilung zeigt sich nicht nur im Berufsleben, sondern auch in der Familie und in der Freizeit. Blickt man etwa auf das ehrenamtliche Engagement, zeigen sich ähnliche Geschlechterunterschiede wie im Erwerbsleben: Erstens engagieren sich Männer häufiger in gesellschaftlichen Bereichen, die mit Macht und Einfluss einhergehen. Zweitens erhalten Männer häufiger Honorare oder Aufwandsentschädigungen in ihren Ehrenämtern als Frauen. Zum Beispiel engagieren sich Männer häufiger ehrenamtlich in den Bereichen Politik und außerberufliche Interessenvertretung – d. h. bei Gewerkschaften, Handwerkskammern, Berufsverbänden etc. oder etwa als ehrenamtlicher Bürgermeister, im Gemeinde-

rat oder im Seniorenbeirat –, sowie auch im Sport, der traditionell durch starke Vereinsstrukturen geprägt ist. Außerdem sind sie viel häufiger in der Freiwilligen Feuerwehr und im Rettungsdienst ehrenamtlich tätig als Frauen. Frauen sind dagegen häufiger ehrenamtlich tätig in Bereichen wie Soziales, Gesundheit und Kirche und das Engagement im sozialen Bereich wird maßgeblich durch kirchliche bzw. religiöse Gruppen und wohltätige Organisationen getragen. Zudem übernehmen sie häufiger Aufgaben wie Beratung, Betreuung und Begleitung, etwa als ehrenamtliche Betreuerin in der Altenpflege oder bei der Telefonseelsorge. Mit solchen Tätigkeitsbereichen und Aufgaben geht einher, dass Frauen seltener Leitungsfunktionen im Ehrenamt übernehmen und dass sie seltener Honorare oder Aufwandsentschädigungen in ihrem Ehrenamt erhalten als Männer.

Darüber hinaus ist von Bedeutung, auf welche Altersgruppe beziehungsweise auf welche Geburtsjahrgänge man blickt, denn die Lebensphase Alter hat sich in den letzten Jahrzehnten ziemlich gewandelt. Sie ist aufgrund der steigenden Lebenserwartung länger geworden, aber vielfältiger und aktiver. Dass die älteren Menschen von heute aktiver sind als ihre Eltern und Großeltern, zeigt sich etwa daran, dass Frauen und Männer im Verlauf der zweiten Lebenshälfte heute vermehrt ehrenamtliche Aufgaben und die Unterstützung und Pflege von bedürftigen Personen übernehmen, viel häufiger, als dies noch vor 20 Jahren der Fall war. Diese unbezahlten Tätigkeiten im Ehrenamt und in der Familie sind aus gesellschaftlicher und politischer Sicht wertvoll und erwünscht, auch aus individueller Sicht können diese Aufgaben sinnstiftend und erfüllend sein, obwohl sie auch als Belastung empfunden werden können. Was beide Tätigkeitsbereiche – das Ehrenamt (Scherger/Vogel 2018) und die Unterstützung für Pflegebedürftige – eint, ist die unentgeltliche Erbringung dieser Tätigkeiten in der Familie, der Nachbarschaft und im Freundeskreis sowie in der Zivilgesellschaft.

Mit Blick auf die Lebensphase Alter ist eine zentrale Frage die nach den intersektionalen Ungleichheiten im Älterwerden, also danach, wie die Ungleichbehandlung aufgrund von Geschlecht und die Ungleichbehandlung aufgrund von Alter miteinander verflochten sind: Erleben Frauen das Älterwerden anders als Männer und wenn ja, welche Unterschiede zeigen sich in der Übernahme unbezahlter Arbeiten und Aufgaben im Verlauf des Älterwerdens? Vor dem Hintergrund gleichstellungspolitischer Zielstellungen, gesellschaftlicher Modernisierungsprozesse und des sozialen Wandels ist anzunehmen, dass die Unterschiede zwischen Frauen und Männern bei später geborenen Jahrgängen kleiner ausfallen, aber ist das wirklich so? Auf Basis der Daten des Deutschen Alterssurveys 1996 bis 2017 lassen sich insbesondere die Geburtsjahrgänge 1930 bis 1939, 1940 bis 1949 und 1950 bis 1959 hinsichtlich ihres Verhaltens im höheren Lebensalter vergleichen (Vogel/Wettstein/Tesch-Römer 2019).

Diese Geburtsjahrgänge wuchsen unter ganz unterschiedlichen Bedingungen auf, sie wurden in unterschiedlichen Jahrzehnten sozialisiert und biografisch geprägt. Personen, die in den 1930er Jahren geboren wurden, erlebten ihre Kindheit und ihre Jugendjahre in der Zeit des Zweiten Weltkriegs und den Jahren danach. Frühe Erwerbsphasen und die Zeit der Familiengründung fielen in die Jahrzehnte der 50er und 60er Jahre, die geprägt waren durch wirtschaftliches Wachstum, aber auch durch traditionelle Geschlechterrollen. Viele Angehörige dieser Geburtsjahrgänge gingen in den 1990er Jahren, der Umbruchszeit nach der Wiedervereinigung, in den Ruhestand. Für Personen, die

in den 1940er Jahren geboren wurden, war die kulturelle Revolution der 60er Jahre prägend. Damit gingen auch feministische Forderungen nach einer Modernisierung der Geschlechterverhältnisse einher. Der Ruhestandseintritt der in den 1940ern Geborenen fand weitgehend im ersten Jahrzehnt des neuen Jahrtausends statt, zum Teil noch unter vergleichsweise großzügigen Bedingungen eines frühen Renteneintritts ohne Abschlüsse. Personen, die in den 1950er Jahren geboren wurden, erlebten Kindheit und Jugend im Wohlstand der Nachkriegszeit. Sie profitierten von der Bildungsexpansion der 70er Jahre, was auch zu einer deutlich höheren Erwerbsbeteiligung der Frauen dieser Jahrgänge beitrug. Diese Jahrgänge gehören zu den Neurentnerinnen und Neurentnern der letzten Jahre, für die bereits eine Anhebung der Regelaltersgrenze für die Altersrente in Kraft war, die jüngeren von ihnen stehen kurz vor dem Eintritt in den Ruhestand. Wie werden Frauen und Männer dieser Jahrgänge ihr Älterwerden gestalten und erleben?

Der Deutsche Alterssurvey (DEAS)

Der Deutsche Alterssurvey ist eine repräsentative Längsschnittstudie über Menschen in der zweiten Lebenshälfte, an der bereits mehr als 20.000 Personen teilgenommen haben (Vogel u. a. 2020). Bereits seit 1996 werden Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Studie auf ihrem Weg ins höhere und hohe Alter wiederholt befragt, also seit inzwischen mehr als zwei Jahrzehnten. Dieser lange Beobachtungszeitraum erlaubt einen umfassenden Einblick in das Älterwerden von Frauen und Männern. Das Älterwerden kann vom mittleren Erwachsenenalter, ab 40 Jahren, bis ins hohe Lebensalter untersucht werden. Gefördert wird der Deutsche Alterssurvey vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).¹

Ehrenamt²

Männer aller befragten Jahrgänge engagieren sich über den gesamten Verlauf der zweiten Lebenshälfte hinweg häufiger ehrenamtlich als Frauen. Zudem engagieren sich Menschen, die in den 1950er Jahren geboren sind, über den gesamten betrachteten Alternsverlauf hinweg häufiger ehrenamtlich als Menschen, die früher – also in den 1930er und den 1940er Jahren – geboren sind; dies gilt für Frauen und Männer gleichermaßen. Im höheren Alter gibt es in allen untersuchten Altersgruppen einen Wendepunkt, ab dem es zunehmend weniger wahrscheinlich ist sich zu engagieren, doch liegt dieser von Alterskohorte zu Alterskohorte in einem höheren Lebensalter. Ältere Menschen

1 Weitere Informationen zum Deutschen Alterssurvey unter www.deutscher-alterssurvey.de.

2 Der Abschnitt basiert auf einem Buchbeitrag (Vogel/Romeu Gordo 2019).

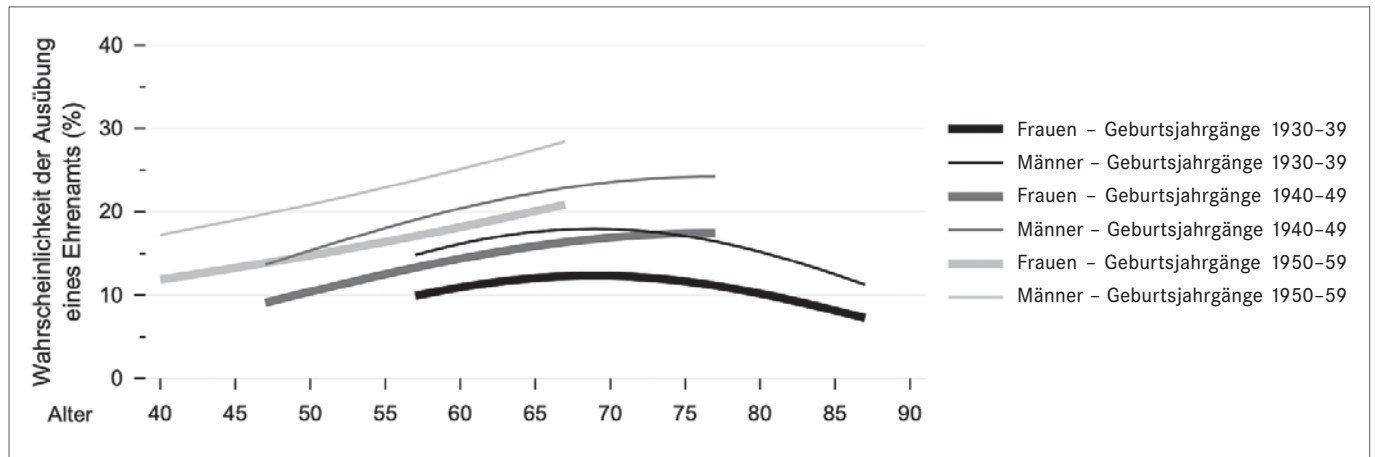


Abb. 1: Ehrenamtliches Engagement von Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte

Quelle: Deutscher Alterssurvey (DEAS) 1996 bis 2017.

engagieren sich also heute nicht nur häufiger ehrenamtlich als früher, sondern bleiben über eine längere Dauer bzw. bis in ein höheres Alter hinweg engagiert. Die Geschlechterunterschiede im Ehrenamt bleiben insgesamt gleich: Auch von den Personen, die in den 1950er Jahren geboren wurden, engagieren sich nach wie vor mehr Männer ehrenamtlich als Frauen (Abbildung 1).

Maßnahmen, die auf eine Verbesserung der Chancen, sich bis ins hohe Alter ehrenamtlich zu engagieren, zielen, können an unterschiedlichen Stellschrauben ansetzen: Erstens bei den Chancen, eine ehrenamtliche Tätigkeit beim Übergang in den Ruhestand neu aufzunehmen und zwar insbesondere auch in einem höheren Lebensalter (bei Personengruppen, die sich bislang eher selten engagieren, wie ältere Frauen mit geringer Bildung). Zweitens bei den Chancen bereits Engagierter, ihre ehrenamtliche Tätigkeit bis in ein hohes Lebensalter auszuüben, sofern sie dies möchten.

Bei dem Versuch, ältere Menschen für ein Ehrenamt zu gewinnen, fällt der Blick auf die sozial ungleichen Chancen von Frauen und Männern zur gesellschaftlichen Teilhabe. Diese Ungleichheiten setzen oft schon früher im Leben ein: Frauen im mittleren Lebensalter, also in der Zeit von Familiengründung und Kinderbetreuung, engagieren sich deutlich weniger ehrenamtlich als Männer. Um insbesondere Frauen mehr Teilhabe zu ermöglichen, sind somit Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Beruf, Familie und ehrenamtlichem Engagement im mittleren Lebensalter erforderlich.

Unterstützung und Pflege³

Kranke und pflegebedürftige Menschen werden häufig im privaten Umfeld unterstützt und betreut – vor allem auch durch Angehörige, die selbst im mittleren und hohen Erwachsenenalter sind. Dabei beteiligen sich Frauen stärker als Männer. Frauen übernehmen diese Pflege- und Unter-

stützungsleistungen im Verlauf der zweiten Lebenshälfte deutlich häufiger als Männer. Und da Frauen solche Aufgaben bereits in jüngeren Jahren übernehmen als Männer, leisten sie diese in mehr Lebensjahren.

Von später geborenen Jahrgängen, also den in den 1950er Jahren Geborenen, werden Unterstützung und Pflege zunehmend früher im Verlauf der zweiten Lebenshälfte geleistet, mehr von ihnen unterstützen andere. Auch im Bereich Unterstützung und Pflege bleiben die geschlechtsspezifischen Unterschiede bei zunehmendem Lebensalter unverändert bestehen (Abbildung 2). Das bedeutet, auch in später geborenen Geburtsjahrgängen übernehmen Frauen in jüngerem Alter und wesentlich häufiger Pflege- und Unterstützungsleistungen als Männer.

Aufgrund der großen Geschlechterunterschiede in der Übernahme von Sorgetätigkeiten besteht weiterhin dringender politischer Handlungsbedarf, um einer einseitigen Be- oder gar Überlastung von Frauen entgegenzuwirken. Sowohl erwerbstätige Frauen als auch erwerbstätige Männer sollten entlastet werden. Hierzu sollten in erster Linie bereits bestehende Maßnahmen und Vorhaben weiter vorangetrieben werden, die auf den Ausbau institutioneller Pflegeeinrichtungen und die Ausweitung des Angebots professioneller Dienstleister und somit auf eine Entlastung aller pflegender Angehöriger zielen.

Darüber hinaus sind, nicht nur zur Entlastung der Frauen, sondern auch im Sinne von Geschlechtergerechtigkeit Männer stärker für relevante Sorgebereiche zu gewinnen. Auf diese Weise lassen sich Betreuungs- und Pflegeaufgaben im privaten Umfeld auf mehrere Schultern verteilen, um das Risiko der Überlastung einzelner Hauptverantwortlicher zu mindern. Parallel dazu sind nach wie vor Bedingungen zu schaffen und zu verbessern, die es erwerbstätigen Frauen und Männern gleichermaßen ermöglichen, Sorgearbeiten

3 Der Abschnitt basiert auf dem Beitrag von Klaus und Vogel (2019).

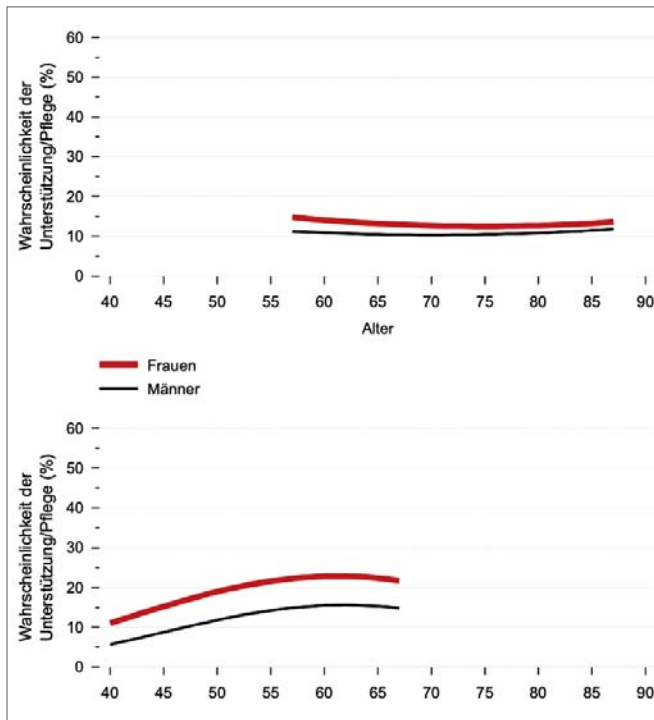


Abb. 2: Unterstützungsleistungen und Pflege durch Frauen und Männer im Verlauf der zweiten Lebenshälfte

Quelle: Deutscher Alterssurvey (DEAS) 1996 bis 2017.

zu übernehmen. Neben der Gewährleistung von Arbeitsplatzsicherheit und finanzieller Absicherung in Phasen, in denen Angehörige zweitweise ihre Arbeitszeit reduzieren, steht hier vor allem eine Flexibilisierung von Arbeitszeiten und -orten im Vordergrund.

Insgesamt ist es von großer Bedeutung, dass politische Maßnahmen zur Verbesserung der Vereinbarkeit von unbezahlten familialen Sorgetätigkeiten und bezahlten Erwerbstätigkeiten nicht nur auf jene Personen zugeschnitten werden, die derzeit mehrheitlich vor der Frage der Vereinbarkeit stehen. Das heißt, entsprechende Maßnahmen und Unterstützungsangebote müssen grundsätzlich an Männer und Frauen gerichtet werden. Von verbesserten Rahmenbedingungen sollten erwerbstätige Männer, die Angehörige betreuen und pflegen, ebenso profitieren wie erwerbstätige Frauen. Bislang gestaltet sich in diesem Bereich die Situation späterer Jahrgänge kaum besser als die der früheren Jahrgänge von Frauen und Männern. Gleichstellung der Geschlechter in Bezug auf familienbezogene Aufgaben und Sorgetätigkeiten ist in Deutschland wohl nur politisch zu erreichen.

Fazit

Aktivitäten wie ehrenamtliche Tätigkeiten und Übernahme von Sorgetätigkeiten gewinnen unter heute älter werdenden Menschen vermehrt an Bedeutung. Die heute Älteren sind in gleichem Lebensalter deutlich aktiver, als es die Gene-

rationen vor ihnen waren. Dies gilt insbesondere für die nachberufliche Lebensphase. Darüber hinaus sind heute alternde Menschen bis in ein höheres Lebensalter ehrenamtlich engagiert. Ausschlaggebend ist nicht nur die längere Lebenszeit nach dem Ende der Erwerbsarbeit, sondern vor allem eine durchschnittlich bessere Bildung, eine durchschnittlich bessere Gesundheit sowie gestiegene Ansprüche an Teilhabe und Erfahrungen von Jahrgang zu Jahrgang. Auch die verstärkte politische Förderung des Engagements – etwa durch Gesetze oder Förderung von Ehrenamtsbörsen etc., spielt eine Rolle. Andere Formen, etwa selbstorganisiertes Engagement, Selbsthilfe u.a. nehmen aber nicht überproportional zu, die traditionellen Ehrenämter z.B. in Kirchen und Wohlfahrtsverbänden und Vereinen sind nach wie vor hoch relevant. Ein tiefgreifender Strukturwandel des ehrenamtlichen Engagements lässt sich nicht empirisch belegen, vereins- und verbandsgeprägtes Engagement sind nach wie vor dominant. Allerdings zeigt sich eine Ausdifferenzierung und Vielfältigkeit des Engagements, die eine buntere Gesellschaft widerspiegelt, z.B. haben auch viele ältere Menschen im Zuge des Zuzugs von Schutzsuchenden aus Syrien und Afghanistan großes Engagement gezeigt.

Die Geschlechterunterschiede nehmen nicht ab: Bei der Übernahme unbezahlter Aufgaben wie ehrenamtlicher Tätigkeiten und Sorgetätigkeiten bleiben sie bemerkenswert stabil, wenn nachfolgende Geburtsjahrgänge betrachtet werden. Es zeigt sich keine Verringerung der Geschlechterunterschiede über die Jahrgänge der zwischen 1930 und 1959 Geborenen hinweg. Offenbar haben weder Gleichstellungsmaßnahmen der Politik noch weniger traditionelle Geschlechterrollen dazu geführt, dass sich in diesen Jahrgängen die Aufgaben von Frauen und Männern im Prozess des Älterwerdens geändert haben.

Dies ist auch vor dem Hintergrund einer zunehmend steigenden Verbreitung von Armut im Alter besorgniserregend. Zu den Risiken für Armut im Alter zählen neben gesundheitlichen Einschränkungen diskontinuierliche Erwerbsverläufe und Teilzeitbeschäftigung, wovon auch Frauen der hier betrachteten später geborenen 1950er Jahrgänge sehr häufig betroffen sind. Nach wie vor reduzieren pflegende Angehörige ihre Arbeitszeit oder beenden ihre berufliche Tätigkeit, um die Sorge für ein pflegebedürftiges Familienmitglied zu übernehmen (meist für ein Eltern- oder Schwiegereltern- oder den Partner, seltener auch für die Partnerin). Gerade vor dem Hintergrund langjähriger Übernahme solcher gesellschaftlich wichtigen, aber unbezahlten Aufgaben muss die Politik auch weiterhin dazu beitragen, die Gleichstellung zwischen Frauen und Männern zu stärken – insbesondere auch in der Lebensphase Alter.

Zitierte Literatur

Klaus, D. / Vogel, C. (2019): Unbezahlte Sorgetätigkeiten von Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte. In: Vogel, C. / Wettstein, M. / Tesch-Römer, C. (Hrsg.): Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte. Älterwerden im sozialen Wandel. Wiesbaden: Springer VS.
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-25079-9>

Scherger, S. / Vogel, C. (Hrsg.) (2018): Arbeit im Alter. Zur Bedeutung bezahlter und unbezahlter Tätigkeiten in der Lebensphase Ruhestand. Wiesbaden: Springer VS.
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-18199-4>

Vogel, C. / Klaus, D. / Wettstein, M. / Simonson, J. / Tesch-Römer, C. (2020). German Ageing Survey (DEAS). In D. Gu und M. E. Dupre (Hrsg.), Encyclopedia of Gerontology and Population Aging. Cham: Springer.

Vogel, C. / Romeu Gordo, L. (2019). Ehrenamtliches Engagement von Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte. In: Vogel, C. / Wettstein, M. / Tesch-Römer, C. (Hrsg.): Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte. Älterwerden im sozialen Wandel. Wiesbaden: Springer VS.
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-25079-9>

Vogel, C. / Wettstein, M. / Tesch-Römer, C. (Hrsg.) (2019): Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte. Älterwerden im sozialen Wandel. Wiesbaden: Springer VS.
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-25079-9>

*Dr. Claudia Vogel, Soziologin,
 Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA),
 Leiterin des Deutscher Alterssurvey (DEAS)*

ULMAN LINDENBERGER

Potentiale der Digitalisierung für die Lebensführung im Alter¹

Das hohe Alter ist kein Ausnahmezustand des Lebens mehr. Die menschliche Lebensspanne ist länger und besser vorhersagbar geworden. Diese Erfolgsgeschichte verdankt sich der Verminderung, Umgehung und Verzögerung alterungsbedingter Verluste und Einschränkungen. Trotz dieser großen Fortschritte geht das Älterwerden mit zunehmender körperlicher und geistiger Hinfälligkeit einher. Das „Vierte Lebensalter“, also in etwa der Lebensabschnitt jenseits von 85 Jahren, ist für die meisten, die es erreichen, eine Lebensphase mit kognitiven, sensorischen und motorischen Defiziten. Die Schutzlosigkeit des hohen Alters fordert die Forschung und Innovationskraft jeder nachfolgenden Generation aufs Neue heraus (Lindenberg 2014).

Technik als Chance für die Zukunft des Alterns – diese Aussicht mag zunächst befremden. Nach wie vor ist die Vorstellung verbreitet, dass ältere Menschen mit Technologie wenig anfangen können und dass technologischer Wandel für Ältere eher eine Zumutung darstellt als eine Entlastung. Doch die Wirklichkeit ist dieser Vorstellung mittlerweile oft voraus. Viele ältere Menschen betreiben Videostreaming, um mit ihren Kindern und Enkeln zu kommunizieren; sie nutzen Bestelldienste, um Waren zu erhalten; und sie ver-

wenden Smartphones, um sich an Adressen und Termine zu erinnern.

Es erscheint also angebracht, die Chancen der modernen Informationstechnologien für die kognitive Entwicklung im Alter näher zu betrachten und begrifflich zu fassen.

Leitgedanken zur Erforschung der kognitiven Entwicklung im Alter

Die Variabilität von Wahrnehmungs-, Denk- und Gedächtnisleistungen nimmt im Laufe des Erwachsenenalters stetig zu und erreicht im Alter ihren Höhepunkt. Manche Menschen bleiben als Hochbetagte geistig rege, bei anderen führt der Verlust der kognitiven Leistungsfähigkeit, etwa in Folge einer dementiellen Erkrankung, zum Untergang ihrer Persönlichkeit und schließlich zum Tod. Ein Teil dieser Unterschiede ist zufälligen oder jenem Anteil genetisch bedingter Faktoren geschuldet, der, nach dem gegenwärtigen Stand der Forschung, kaum in positiver Richtung beeinflussbar ist. Ein anderer Teil ist jedoch direkt oder in seinen Auswirkungen veränderbar – zum Beispiel durch das eigene Verhalten oder durch eine unterstützende Umwelt. Die Erforschung der Mechanismen kognitiver Alterungsprozesse sowie ihres Zusammenspiels mit körperlichen Funktionen kann diesen beeinflussbaren Anteil bestimmen und ihn nach

¹ Vom Autor gekürzte und aktualisierte Fassung seines Aufsatzes in Gruss 2007.

und nach erweitern. Folglich besteht ein Hauptanliegen der kognitiven Alternsforschung darin, möglichst vielen Menschen eine möglichst gesunde, selbständige und in diesem Sinne „erfolgreiche“ kognitive Entwicklung im Alter zu ermöglichen. Auf dem Weg zu diesem Ziel haben sich vier Leitgedanken als hilfreich erwiesen (s. auch Baltes u. a. 2006; Lindenberger 2014):

Schwerpunkt auf der Erforschung von Entwicklungspotentialen. Die kognitive Alternsforschung erkundet mit Trainingsstudien Entwicklungspotentiale sowie deren Verbindung zu neuronalen Mechanismen. So haben Trainingsstudien im Gedächtnisbereich gezeigt, dass ältere Erwachsene ihre Leistungen in den trainierten Gedächtnisaufgaben deutlich steigern können. Auch körperliches Fitnesstraining mit älteren, körperlich untrainierten Erwachsenen hat positive Auswirkungen auf zentrale Aspekte der kognitiven Leistungsfähigkeit.

Integrierte Betrachtung des gesamten Spektrums geistiger Leistungsfähigkeit im Alter. Die an der normalen kognitiven Alterung beteiligten Prozesse sind von Prozessen, die am Auftreten dementieller Erkrankungen im hohen Alter beteiligt sind, mehr oder minder verschieden; eine klare Trennungslinie lässt sich in vielen Fällen nicht ziehen. Deswegen bedürfen Forschungsergebnisse zum normalen Altern und zum pathologischen kognitiven Altern der integrierten Betrachtung und Deutung. Die Forschung darf sich nicht ausschließlich darauf konzentrieren, Wege zur Vermeidung besonders negativer kognitiver Alterungsverläufe zu finden, denn dies könnte dazu führen, dass Mechanismen, die besonders positive Verläufe ermöglichen, übersehen werden.

Berücksichtigung des Zusammenwirkens verschiedener Funktionsbereiche. Kognitives Altern ist eng mit körperlichen, emotionalen und sozialen Aspekten des Alterns verknüpft. Die altersbezogenen Veränderungen in diesen verschiedenen Funktionsbereichen bedürfen der gemeinsamen Betrachtung und Erforschung, um zu einem systemischen (ganzheitlichen) Verständnis des Alterns zu gelangen. Insbesondere verändert sich das Verhältnis zwischen Kognition und Sensomotorik, weil der Aufmerksamkeitsbedarf sensomotorischer Anforderungen im Laufe des Erwachsenenalters deutlich zunimmt. Man denke zum Beispiel daran, wie viel Aufmerksamkeit es einen 20jährigen und einem 85jährigen kostet, eine belebte Autostraße als Fußgänger zu überqueren, womöglich bei tiefstehender Sonne im Gegenlicht. „Körper“ ist also mit fortschreitendem Alter immer mehr auf „Geist“ angewiesen, dessen relevante Aspekte selbst wiederum von der Alterung betroffen sind. Technische Hilfsmittel können die negativen Auswirkungen dieses Dilemmas abschwächen. Wie dies geschehen kann, davon wird in diesem Beitrag noch die Rede sein.

Berücksichtigung der Wissensbestände älterer Personen. Kognitive Fähigkeiten altern nicht einheitlich; die biologische Alterung steht in einem dynamischen Austausch mit den Früchten des lebenslangen Lernens. Immer dann, wenn biographisch erworbene Wissensbestände im Vordergrund stehen und entscheidend zu kognitiven Leistungen beitragen, können Personen mit zunehmendem Alter gleichbleibend hohe oder sogar ansteigende Leistungen zeigen. Diese Wissensbestände sind nicht immer leicht zu erfassen, und sie lassen sich nur eingeschränkt zwischen verschiedenen Personen vergleichen, da sie dem besonderen Erfahrungshintergrund jeder einzelnen Person entsprechen. Wie weiter unten gezeigt wird, kann die Berücksichtigung dieses persönlichen Wissens, zu dem auch Angewohnheiten und Vorlieben gehören, dem Einsatz von Technologie im Alter neue Perspektiven eröffnen.

Alterungsbedingte Einbußen in kognitiven und körperlichen Ressourcen

Menschliches Verhalten entwickelt sich im Rahmen von Möglichkeiten, die aus Wechselwirkungen zwischen Person und Umwelt entstehen. Diese Möglichkeiten lassen sich als Ressourcen charakterisieren. Personen unterscheiden sich in ihrem Zugang zu Ressourcen, und Ressourcen verändern sich in Ausmaß und Zusammensetzung im Laufe des Lebens. Ressourcen wie sozialer Status, Einkommen und berufliches Wissen nehmen im späteren Erwachsenenalter oft noch zu, aber Ressourcen wie körperliche Fitness, Gesundheit, Sehen, Hören, Gleichgewichtskontrolle sowie die kognitive Leistungsfähigkeit nehmen in der Regel ab. Im Folgenden werden diese Verluste näher dargestellt.

Kognition

Das Verhalten von Menschen steht nicht unter der direkten Kontrolle von Sinnesreizen, sondern wird, mehr als bei jedem anderen Lebewesen, durch interne Repräsentationen von Handlungszielen und Handlungsmitteln bestimmt. Deswegen erfolgt die Regulation von Wahrnehmen, Handeln und Denken zu einem großen Teil „top down“ statt „bottom up“ und erfordert bewusste geistige Anstrengung oder *kontrollierte Aufmerksamkeit*.

Die Auswirkungen alterungsbedingter Einbußen in der kontrollierten Aufmerksamkeit oder der Fähigkeit, gemäß unseren Intentionen und Plänen zu handeln, treten je nach Aufgabe und Kontext mehr oder minder deutlich zutage. Wenn Aufgaben klar strukturiert sind und ablenkende Reize fehlen, so sind sowohl die Kontrollanforderungen als auch die Alterseinbußen gering. Wenn hingegen mehrere Aufgaben gleichzeitig bearbeitet werden oder wenn Handlungsziele mit der Wahrnehmung in Konflikt geraten, dann sind die Kontrollanforderungen hoch und die alterungsbedingten

Einbußen ebenfalls. Das *Arbeitsgedächtnis* dient der kontrollierten Aufmerksamkeit und bezeichnet die Fähigkeit, Informationen in der Aufmerksamkeit aktiv zu halten und sie gleichzeitig zu bearbeiten. Im Arbeitsgedächtnis werden Handlungsziele verändert und koordiniert, wenn mehrere oder komplexe Aufgaben bearbeitet werden. Auch bei Aufgaben, die das Arbeitsgedächtnis belasten, sind deutliche Leistungseinbußen die Norm.

Schließlich ist die Assoziationsbildung (*binding*) im Alter beeinträchtigt; der Ort, die Zeit und der Inhalt von Ereignissen werden weniger zuverlässig aneinandergebunden als im Kindes- und Erwachsenenalter. Außerdem greifen die Bindungsprozesse beim Wahrnehmen, Einprägen und Erinnern nicht so gut ineinander, so dass die Repräsentationen verschiedener Ereignisse weniger gut voneinander unterschieden werden können. Neue Assoziationen werden weniger leicht gebildet und gefestigt, und bereits vorhandene Assoziationen werden weniger leicht abgerufen. Gedächtnis und Lernen sind von diesen Einbußen insbesondere dann betroffen, (a) wenn die Inhalte neu und assoziativ komplex sind, (b) wenn sie der Gewohnheit und dem bereits vorhandenem Wissen zuwiderlaufen und (c) wenn die Umwelt keine Hinweise bietet, die das Einprägen oder Erinnern erleichtern.

Sehen

Wie alle anderen Sinnesleistungen lässt der Sehsinn mit dem Alter nach. Bereits im mittleren Erwachsenenalter nimmt die Anpassung der Sehschärfe im Nahbereich ab. Auch die Kontrastwahrnehmung und das Farbsehen verändern sich. Später kommen die Zunahme der Blendempfindlichkeit sowie Schwierigkeiten bei der Anpassung an Helligkeitsunterschiede hinzu. Ab etwa 60 Jahren lässt sich bei den meisten Personen eine Abnahme des Sehfeldes nachweisen. Im Vergleich zu jungen Erwachsenen müssen Reize länger, mit mehr Kontrast und näher zum Zentrum des Sehfeldes dargeboten werden, um wahrgenommen zu werden.

Hören

Nach den Kriterien der Weltgesundheitsorganisation lässt sich bei 20 % der 40-50jährigen Erwachsenen eine Hörbeeinträchtigung nachweisen. Bei den 70-80jährigen steigt dieser Anteil auf 75 %. Insbesondere hohe Töne werden weniger gut wahrgenommen. Schwierigkeiten im Verständnis gesprochener Sprache sind die wichtigste Folge alterungsbedingter Höreinbußen. Die meisten Personen über 80 Jahre verstehen etwa 25 % der Wörter einer Unterhaltung nicht richtig. Durch die gleichzeitige Abnahme der kontrollierten Aufmerksamkeit fällt es vielen älteren Erwachsenen schwer, sich an Unterhaltungen in lauten Umgebungen wie Restaurants und Bars zu beteiligen. Das Sprachverständnis leidet

besonders dann, wenn die Umgebung laut ist, wenn schnell gesprochen wird, wenn mehrere Personen am Gespräch teilnehmen oder wenn der Gegenstand des Gesprächs komplex und neu ist. Wie auch beim Sehsinn lassen sich Einbußen in Hörleistungen am besten als Wechselwirkung zwischen sensorischen Veränderungen wie dem Verlust von Haarzellen im Innenohr und kognitiven Veränderungen wie dem nachlassenden Arbeitsgedächtnis begreifen.

Gleichgewichtskontrolle

Die Gleichgewichtskontrolle baut auf vielen Sinnesleistungen auf; sein Gleichgewicht zu halten erfordert die dynamische Integration visueller, auditorischer, vestibulärer und propriozeptiver Sinnesleistungen. Alle diese Sinne nehmen im Alter ab. Der Alterungsprozess führt zu weniger zuverlässigen sensorischen Informationen, einer ungenaueren Integration dieser Informationen und damit zu weniger effizienten Ausgleichsbewegungen zum Erhalt des Gleichgewichts. Insbesondere das Gehen ist von diesen Veränderungen betroffen. Die Zunahme von Stürzen im Alter ist das folgenreichste Anzeichen für alterungsbedingte Schwierigkeiten in der Gleichgewichtskontrolle.

Das dilemmatische Zusammenwirken von Kognition, Sensorik und Sensomotorik im Alter

Wie bereits in den vergangenen Abschnitten deutlich wurde, verändert sich auch das Zusammenwirken von Kognition, Sensorik und Sensomotorik im Laufe des Erwachsenenalters. Junge Erwachsene müssen nur einen geringen Anteil ihrer kognitiven Ressourcen in das Sehen, das Hören oder die Gleichgewichtskontrolle investieren, da diese sensorischen und sensomotorischen Funktionen weitgehend automatisch reguliert werden. Der junge Bergsteiger in der Eigernordwand bestätigt hier als Ausnahme die Regel.

Im Alter ändert sich dieses Bild. Mehr als je sind ältere Erwachsene auch im täglichen Leben darauf angewiesen, kognitive Ressourcen in ihre sensorischen und sensomotorischen Funktionen zu investieren. Sehen, Hören und Gleichgewichtskontrolle sind zunehmend auf den Einsatz dieser Ressourcen angewiesen. Leider nehmen aber genau jene kognitiven Ressourcen, die nun besonders vonnöten sind, nämlich die kontrollierte Aufmerksamkeit, das Arbeitsgedächtnis und die Assoziationsbildung, ebenfalls besonders deutlich mit dem Alter ab. *Der biologische Alterungsprozess führt also in ein grundlegendes Dilemma (siehe auch Lindenberger et al., 2000): Kognitive Ressourcen werden zunehmend benötigt, sind aber zugleich selbst im Abnehmen begriffen. Der Einsatz von Technologie im Alter dient dem Zweck, die negativen Auswirkungen dieses Dilemmas abzuschwächen.*

Bewertungskriterien flexibel unterstützender Technologie

Trotz der zuvor dargestellten kognitiven, sensorischen und sensomotorischen Verluste kommen viele ältere Menschen mit den Anforderungen ihres Alltags gut zurecht. Theorien zum Ressourceneinsatz über die Lebensspanne befassen sich mit der Frage, wie ihnen dies gelingt. Diesen Theorien kann es nicht um die Minimierung von Verlusten und die Maximierung von Gewinnen im Sinne des Lösen einer mathematischen Gleichung gehen, denn das Leben als Aufgabe ist viel zu unklar definiert und vielfältig, als dass es eine eindeutige Lösung überhaupt geben, geschweige dass man sie finden könnte. Sie können aber allgemeine Mechanismen bestimmen, die den erfolgreichen Einsatz von Ressourcen im Alter wahrscheinlicher machen. So haben Paul und Margaret Baltes (1990) „erfolgreiches Altern“ als das geglückte Zusammenspiel von *Selektion, Optimierung und Kompensation* definiert. Alexandra Freund und Paul Baltes (2000) haben dieses Zusammenspiel handlungstheoretisch ausformuliert.

Selektion bezeichnet die Auswahl einer Handlungsoption unter vielen möglichen. Jeder eingeschlagene Entwicklungsweg impliziert die Negation aller anderen Wege, die nicht eingeschlagen wurden. In diesem Sinne ist Selektion eine Grundvoraussetzung jeglicher Entwicklung. Selektion kann in unterschiedlichen Situationen notwendig werden: zum einen, wenn aus der Fülle von Entwicklungswegen einer ausgewählt werden muss, und zum anderen, wenn der bevorstehende oder bereits eingetretene Verlust an Ressourcen dazu zwingt, ein Entwicklungsziel aufzugeben.

Optimierung bezieht sich auf die Investition von Ressourcen zum Erzielen von Gewinnen, so zum Beispiel auf den Erwerb neuer und die Weiterentwicklung bereits vorhandener Fertigkeiten. Die Investition von Zeit und Anstrengung zum Erzielen von Leistungsgewinnen sind wesentliche Mittel der Optimierung.

Kompensation bezieht sich auf die Verlustseite der Entwicklung und bezeichnet Versuche, das Funktionsniveau angesichts abnehmender Ressourcen aufrecht zu erhalten. Somit stellt Kompensation eine Alternative zur verlustbasierten Selektion dar (oder bisweilen auch deren Vorstufe), weil man eine Entwicklungsziel nicht aufgibt, sondern einen größeren Anteil der verbleibenden Ressourcen in dieses Ziel investiert.

Der koordinierte Einsatz von Selektion, Optimierung und Kompensation ermöglicht es älteren Menschen, in einer abnehmenden Zahl von Funktionsbereichen ein ausreichend hohes Leistungsniveau zu erhalten. Zugleich lassen sich vor dem Hintergrund dieser allgemeinen Mechanis-

men der Entwicklung drei Kriterien für die Bewertung von Technologie im Alter bestimmen (siehe auch Abbildung 1). Mit dem Begriff der Technologie beziehen wir uns insbesondere auf *flexibel unterstützende Technologien*, d. h. auf Geräte und Umwelten, die Verhaltensweisen, Handlungen und Gewohnheiten ihrer Nutzer und Bewohner erkennen, erlernen und aktiv unterstützen (siehe auch Lindenberget et al., 2008).

Bewertungskriterium: Positive Ressourcenbilanz

Die Anwendung technologischer Hilfsmittel erfordert in der Regel einen mehr oder minder großen Aufwand an kognitiven oder körperlichen Ressourcen. Daraus folgt, dass sich der Einsatz solcher Hilfsmittel nur dann lohnt, wenn dieser Aufwand geringer ist als der damit verbundene Nutzen. Wenn zum Beispiel die Verwendung eines Mobiltelefons als Terminkalender nur über eine sehr komplizierte Installation der entsprechenden App erfolgen kann, dann ist die Ressourcenbilanz zumindest anfänglich negativ.

Objektive und subjektive Bewertungen der Ressourcenbilanz können voneinander abweichen. Beide sind von Belang, da die wahrgenommene Einschätzung der Nützlichkeit den Gebrauch des Hilfsmittels stärker bestimmt als dessen objektiv nachweisbarer Nutzen. Zumindest langfristig sollte der Gebrauch technologischer Assistenzsysteme die Ressourcenbilanz positiv verändern. Folglich muss untersucht werden, unter welchen Bedingungen Verhalten mit Hilfsmitteln weniger Ressourcen beansprucht als Verhalten ohne Hilfsmittel.

Bewertungskriterium: Hoher Individualisierungsgrad

Technologie kann ihre Unterstützungsfunktion oft besser erfüllen, wenn sie sich an die Gewohnheiten, Fähigkeiten und die alltägliche Umwelt des Nutzers anpasst. Bekanntlich sind die Leistungs- und Interessenunterschiede zwischen älteren Personen besonders groß, und durchschnittliche Alterstrends lassen sich nicht ohne weiteres auf die einzelne Person übertragen. So gibt es viele 80-jährige, die höhere Gedächtnis- und Wahrnehmungsleistungen zeigen als 50-jährige. Altersbezogene durchschnittliche Leistungswerte bieten also lediglich einen Ausgangspunkt für die Verwendung flexibler unterstützender Technologie. Jenseits solcher alterskorrelierten Erwartungswerte kommt es darauf an, dass sich die Technik auf die Besonderheiten und das Leistungsspektrum des einzelnen älteren Menschen einstellt. Die Technologie sollte mit diesem Lernprozess beginnen, bevor die ältere Person wegen körperlicher Hinfälligkeit und kognitiver Einschränkungen auf Unterstützung angewiesen ist. Wenn flexibel unterstützende Technologie frühzeitig eingeführt wird, kann sie sich ein Bild vom angestrebten Alltag der Person machen. Zugleich wird die äl-

tere Person eher fähig und motiviert sein, den Umgang mit dieser Technologie in ihren Alltag aufzunehmen, als dies zu einem späteren Zeitpunkt der Fall wäre.

Die Forderung nach einem hohen Individualisierungsgrad unterstützender Technologie entspricht der Beobachtung, dass die konkreten Ausformungen von Selektion, Optimierung und Kompensation sowie deren Kombination von Person zu Person stark variieren. Ein hoher Individualisierungsgrad dürfte deswegen in vielen Fällen eine Voraussetzung für die positive Veränderung der Ressourcenbilanz darstellen.

Bewertungskriterium: Erhalt der Alltagskompetenz und Förderung von Entwicklungspotential

Ob flexibel unterstützende Technologie die kognitive Leistungsfähigkeit erhält und die Fähigkeit zur selbständigen Gestaltung des Alltags erhöht, lässt sich letztlich nur beurteilen und vorhersagen, wenn die gesamte Lebensspanne in Betracht genommen wird. So werden die heutigen 30-jährigen Nutzer von Mobiltelefonen als 80-jährige mit den Apps ihrer multifunktionalen Mobilgeräte anders umgehen als die heute 80-jährigen mit den heutigen Smartphones.

Zudem können Nutzen und Risiken technologischer Hilfsmittel unterschiedlich ausfallen, je nachdem, ob ihre Wirkungen kurzfristig oder langfristig betrachtet werden. So kann die Verwendung mobiler Navigationssysteme im privaten Autoverkehr dazu führen, dass viele Personen ihren Zielort effizienter erreichen (d. h. schneller und mit geringerem kognitiven Aufwand), und sie die freiwerdenden kognitiven Ressourcen dazu nutzen, sich während der Fahrt zu unterhalten oder einem Hörbuch zu folgen. Es ist aber denkbar (derzeit aber noch nicht schlüssig nachgewiesen), dass die mit der ständigen Nutzung eines Navigationssystems verbundene chronische Entlastung des räumlichen Vorstellungsvermögens und der Raumorientierung zu einem Nachlassen der entsprechenden Fähigkeiten führt. So hat Karl W. Schaie (1996) in der Seattle Longitudinal Study, einer groß angelegten Verlaufsstudie, beobachtet, dass später geborene Geburtsjahrgänge niedrigere Leistungen im Kopfrechnen zeigten als früher geborene, und dies, obwohl generell die kognitiven Leistungen der späteren Geburtsjahrgänge im Vergleich zu den früheren eher zunahmen als sanken. Vermutlich hingen die abnehmenden Leistungen im Kopfrechnen mit der Einführung von Taschenrechnern im Schulunterricht zusammen.

Der Einsatz von Technologie kann aber nicht nur die Nutzung bereits vorhandener Ressourcen optimieren, sondern latentes Entwicklungspotential freilegen und Entwicklungsreserven aktivieren. Worauf es ankommt, ist die richtige Balance aus Unterstützung und Eigeninitiative; die

entsprechende Unterscheidung zwischen „environmental support“ und „self-initiated processing“ wurde von Fergus I. M. Craik in die Altersforschung eingeführt (Craik 1983). So sollte der Alltag Ansprüche an Lernen, Merkfähigkeit und räumliche Orientierung stellen, die hin und wieder herausfordern, letztlich aber bewältigt werden können. Flexibel unterstützende Technologie kann das Ausmaß an Unterstützung individuell einstellen und bei Bedarf reduzieren oder erhöhen. Auf diese Weise kann der Schwierigkeitsgrad des Alltags in einer Balance zwischen Unter- und Überforderung gehalten werden, die die weitere kognitive Entwicklung günstig beeinflusst.

Die unterstützende Funktion von Hinweisreizen

In der öffentlichen Diskussion entsteht hin und wieder der Eindruck, dass sich ältere Erwachsene an die Erfordernisse der Technik anzupassen hätten. Jedoch ist in der Regel das Gegenteil sinnvoll und mittlerweile auch technisch möglich. Ingenieure und Psychologen sollten ältere Personen als „Experten ihres eigenen Lebens“ begreifen, als Individuen, die ein reichhaltiges Wissen über ihre persönlichen Vorlieben, Gewohnheiten und Besonderheiten besitzen. Bisweilen fällt es ihnen jedoch schwer, wie anderen Menschen auch, dieses Wissen an Ort und Stelle einzusetzen – etwa wenn sie müde sind, wenn sie abgelenkt werden, wenn mehrere Ziele gleichzeitig verfolgt werden sollen oder wenn die weniger zuverlässigen sensorischen und motorischen Funktionen ihre Aufmerksamkeit verlangen. *In diesen Situationen ist es vorteilhaft, äußere Hinweisreize (Cues) anzubieten, die Menschen darin unterstützen, ihre Ziele nicht aus den Augen zu verlieren und beabsichtigte Handlungen auch tatsächlich auszuführen.*

Seit langem ist bekannt, dass Hinweisreize zielgerichtetes Handeln effizient unterstützen. So belegt die Erfindung der Gedächtnistechniken in der Antike, wie wirksam Hinweisreize unser Denken und Handeln organisieren können. Cicero nutzte als Redner die Gedächtnistechnik der Methode der Orte, indem er beim Vorbereiten einer Rede deren Argumente bildlich mit Gegenständen verknüpfte, die sich in den verschiedenen Räumen eines Hauses befanden. Während der Rede ging er dann gedanklich von Raum zu Raum und erinnerte sich beim vorgestellten Betrachten der Gegenstände auch an die mit ihnen verknüpften Inhalte seiner Rede.

Was zeichnet zuverlässige Hinweisreize aus? Besonders wichtig sind zwei Eigenschaften: *Passung und Unterscheidbarkeit*. Die Passung eines Hinweisreizes ist hoch, wenn er möglichst direkt auf Merkmale des zu aktivierenden Gedächtniseintrags oder der auszulösenden Handlung verweist. Zum Beispiel ist für Autofahrer die Passung des Stop-Verkehrszeichens mit der auszulösenden Handlung

groß, weil dieses Zeichen im Laufe des Lebens fest mit der Handlung des Anhaltens verknüpft wurde.

Hinweisreize sollen aber nicht nur passen, sie sollen auch unterscheidbar sein, das heißt, ein bestimmter Hinweisreiz sollte nur die gewünschte Handlung aktivieren und nicht zugleich eine Vielzahl anderer konkurrierender Handlungen. Auch die Unterscheidbarkeit von Hinweisreizen variiert nach Person und Kontext. Ein Beispiel sind die Klingeltöne von Mobiltelefonen; ein Klingeln, das sich vor kurzem noch gut von dem anderer Telefone unterschied, kann einige Tage später dazu führen, dass sich mehrere Personen irrtümlich veranlasst sehen, nach ihrem Handy zu greifen.

Wenn Personen sich ihre Hinweisreize selbst schaffen, sei es mit Absicht oder beiläufig durch die Spuren ihrer Handlungen, dann stehen die Chancen einer hohen Passung und einer hohen Unterscheidbarkeit gut, weil diese Hinweisreize ihrem Wissen und ihren Gewohnheiten genau entsprechen (s. auch Reijula/Hertwig 2020). Und wenn älter werdende Personen frühzeitig damit beginnen, flexibel unterstützende Technologie zu nutzen und ihre Umwelt mit handlungsunterstützenden Hinweisreizen auszustatten, so hat dies zwei Vorteile: Erstens lernt die Person den Umgang mit der Technologie in einer Lebensphase, in der ihr das Lernen neuer Informationen und Routinen leichter fällt als im höheren Erwachsenenalter. Zweitens findet der Anpassungsprozess der Technologie in einer Lebensphase statt, die noch nicht durch körperliche und geistige Einschränkungen bestimmt wird. Dies wird es der Technologie ermöglichen, Formen der Unterstützung zu erlernen, die der angestrebten Alltagsgestaltung möglichst nahekommen.

Flexibel unterstützende Technologie sollte also an der Wirksamkeit selbst erzeugter Hinweisreize ansetzen. Sie sollte die Gewohnheiten und Vorlieben ihrer Nutzer erlernen und anschließend bei Bedarf durch Hinweise unterstützen. Wie dies geschehen kann, soll abschließend an einem Beispiel gezeigt werden.

Technologische Unterstützung im Alter: Ein fiktives Beispiel

Frau Müller, eine 90-jährige Witwe, lebt in ihren eigenen vier Wänden in einer Kleinstadt. Ihre Kernfamilie besteht aus zwei verheirateten Töchtern und deren Kindern. Frau Müller ist geistig rege und körperlich weitgehend gesund und möchte so lange wie möglich ihren eigenen Haushalt in ihrer eigenen Wohnung führen. Sie ist eine sehr gute Skatspielerin. Im letzten Jahr gewann sie bei einem Turnier den ersten Preis.

Zu ihrem 90. Geburtstag erhält sie von ihrer Enkelin ein Smartphone. Frau Müller hat schon seit Jahren Mobiltelefon benutzt, und die Umstellung auf das neue Gerät berei-

tet ihr keine großen Schwierigkeiten. Sie nimmt es immer mit, wenn sie ihre Wohnung verlässt.

Neben seiner Eignung als Telefon besitzt das Smartphone zusätzliche Funktionen und Ausstattungsmerkmale. Das Display ist ungewöhnlich groß und gut ausgeleuchtet. Es verfügt über eine GPS-Funktion und kann im Freien gut geortet werden. Außerdem besitzt es einen Bewegungssensor, eine Funktionsschnittstelle und die Fähigkeit zum maschinellen Lernen. Wenn Frau Müller zuhause ist, nimmt das Smartphone Kontakt zu ihrem Festnetztelefon auf und registriert die Anrufe.

Das Gerät erlernt im Laufe der Zeit wiederkehrende Muster im Alltag von Frau Müller. So entdeckt es, (a) dass Frau Müller ungefähr alle zwei Tage am Nachmittag ihre jüngere Tochter anruft; (b) dass sie die ältere Tochter täglich am frühen Morgen anruft; (c) dass sie einmal in der Woche, zumeist am Sonntag, das Grab ihres verstorbenen Mannes besucht; (d) dass sie jeden Samstag zum Friseur geht; (e) dass sie morgens spätestens um 9 Uhr das Gerät bewegt.

Ab dem 94. Lebensjahr treten bei Frau Müller kognitive Leistungseinbußen auf, die ihr im alltäglichen Leben Probleme bereiten. So vergisst sie öfter, was sie gerade vorhatte, und sie lässt sich leichter ablenken. Ihr Zeitgefühl und ihr räumliches Orientierungsvermögen lassen ebenfalls nach. Das Gerät übernimmt nun allmählich Hinweisfunktionen. „Tochter Anna anrufen!“ oder „Wie wäre es, zum Friseur zu gehen?“ – zunächst ist Frau Müller etwas irritiert, als das Gerät damit beginnt, ihr solche Fragen zu stellen. Mit der Zeit gewöhnt sie sich jedoch an diese Hinweise und empfindet sie sogar als angenehm und entlastend, zumal sie bemerkt, wie sehr sie die Töchter mit ihrer Alltagskompetenz und Unabhängigkeit beeindrucken kann. Das Gerät bemerkt auch Veränderungen im Alltag von Frau Müller. Zum Beispiel besucht Frau Müller das Grab ihres verstorbenen Mannes nur noch alle zwei Wochen anstatt wöchentlich. Dabei nutzt sie den Navigationsassistenten, der sie von ihrer Wohnung zum Friedhof führt. Die Enkelin, von der sie das Gerät bekam und die Informatik studiert, hat diese zusätzlichen Funktionen nach und nach aktiviert.

Frau Müller hat sich auch angewöhnt, die Einkaufsfunktion des Geräts zu nutzen. Bevor sie das Haus verlässt, setzt sie sich an den Küchentisch und liest dem Gerät die Einkaufsliste vor. Die Läden der Kleinstadt sind mittlerweile mit einem Funknetz ausgestattet, und dem Gerät ist bekannt, welche Läden Frau Müller oft besucht. Das Gerät gleicht die Einkaufsliste mit dem Angebot der Läden ab und schlägt Frau Müller einen Einkaufsweg vor. Beim Einkaufen hilft ihr dann wieder der Navigationsassistent, der sie von einem Laden zum nächsten führt. Wenn Frau Müller einen Laden betritt, erscheinen die Bezeichnungen der Dinge, die sie dort kaufen wollte, auf dem Display des Geräts. Beim Bezahlen

werden sie durch ein Funksignal der Kasse als erledigt gekennzeichnet und dann von der Einkaufsliste genommen.

Eines Morgens geht es Frau Müller nicht gut, und sie ist nicht imstande, ihr Bett zu verlassen. Das Gerät fängt an zu klingeln, weil es bereits 9.15 Uhr ist und es noch nicht bewegt wurde. Frau Müller kann es jedoch nicht erreichen. Um 9.30 Uhr alarmiert das Gerät den ärztlichen Notfalldienst, und ein Krankenwagen fährt Frau Müller rechtzeitig zur medizinischen Behandlung ins Krankenhaus.

Ausblick

Die zunehmende Ausstattung alltäglicher Lebensräume mit flexibel unterstützender Technologie wird das Leben älterer Menschen verändern. Zukünftige Generationen werden flexible Unterstützung durch Technik in vielen Bereichen des täglichen Lebens in Anspruch nehmen, um anderen Bereichen mehr Aufmerksamkeit widmen zu können. Sie werden sich in technologisch unterstützten Umwelten bewegen, die ihren veränderten Bedürfnissen und technischen Kompetenzen entsprechen. Diese Umwelten werden das Altern von Gehirn und Verhalten auf gegenwärtig noch nicht absehbare Weise verändern. Um Entwicklungspotentiale zu fördern und Abbau durch Nichtgebrauch zu vermeiden, sollten die kurzfristigen und langfristigen Auswirkungen dieser Veränderungen im Auge behalten und untersucht werden.

So ist zu erwarten, dass durch den Einsatz flexibel unterstützender Technologie neue Abhängigkeiten entstehen werden (s. auch Lindenberger/Mayr 2014). Deswegen sind empirische Untersuchungen der Folgen unerlässlich. Wie bei jeder neuen Entwicklung gilt es, Risiken und Chancen gleichermaßen in Betracht zu ziehen. Auf der einen Seite kann die chronische Nutzung technischer Hilfsmittel Ressourcen durch Nichtgebrauch mindern, die Motivation untergraben und Unselbständigkeit erzeugen. Auf der anderen Seite kann flexibel unterstützende Technologie die Balance aus Unterstützung und Herausforderung verbessern, die Alltagskompetenz erhöhen und die soziale Teilhabe stärken und positive Auswirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit, das Wohlbefinden und das Selbstwertgefühl haben. Ingenieure, Verhaltenswissenschaftler und die älter werdenden Menschen selbst können dafür sorgen, dass die Chancen überwiegen. Von besonderer Bedeutung ist hierbei die Durchsetzung des Grundrechts auf informationelle Selbstbestimmung: Je mehr Daten über die Regelmäßigkeit ihres eigenen Lebens Menschen durch den Aufenthalt in vernetzten instrumentierten Umgebungen und die Nutzung mobiler Geräte in diesen Umgebungen generieren und ansammeln, desto wichtiger wird es sein, dass sie diese Daten auch tatsächlich besitzen und dazu befähigt werden, sie selbstbestimmt für die Gestaltung ihres Daseins zu nutzen.

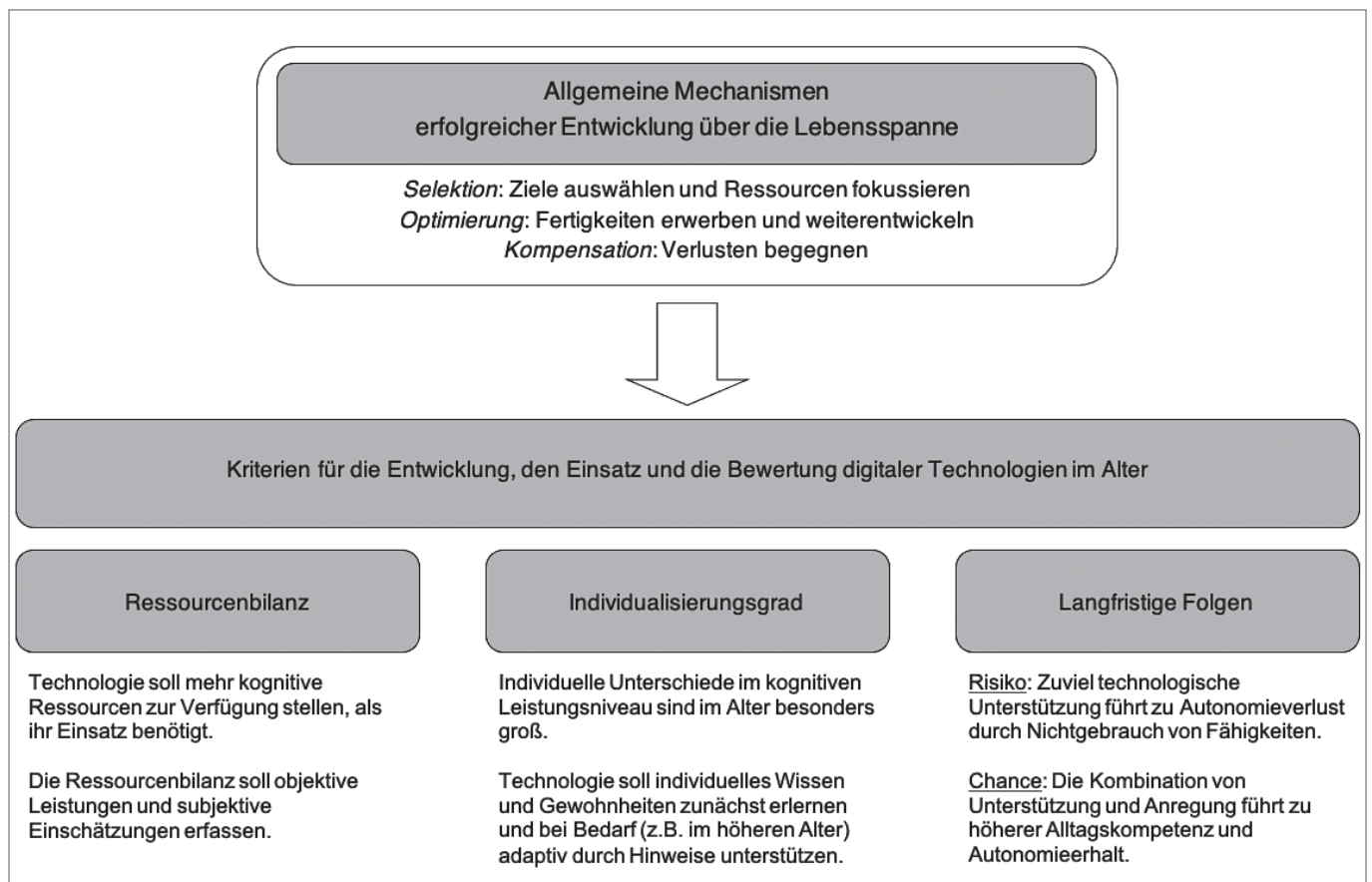


Abb. 1: Psychologische Kriterien für die Entwicklung, den Einsatz und die Evaluation digitaler Technologien im Alter

Zitierte Literatur

Baltes, P. B. / Baltes, M. M. (1990): Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In: P. B. Baltes/M. M. Baltes (eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press: 1-34.

Baltes, P. B. / Lindenberger, U. / Staudinger, U. M. (2006): Life span theory in developmental psychology. In W. Damon/R. M. Lerner (eds.): *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (6th ed.). Wiley: 569-664.

Craik, F. I. M. (1983): On the transfer of information from temporary to permanent memory. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, B302 : 341-359.

Freund, A. M. / Baltes, P. B. (2000). The orchestration of selection, optimization, and compensation: An action-theoretical conceptualization of a theory of developmental regulation. In: W. J. Perrig/A. Grob (eds.): *Control of human behavior, mental processes, and consciousness*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates : (35-58).

Lindenberger, U. (2007): Technologie im Alter: Chancen aus Sicht der Verhaltenswissenschaften. In: P. Gruss (Hrsg.): *Die Zukunft des Alterns: Die Antwort der Wissenschaft*. München: 221-239.

Lindenberger, U. (2014): Human cognitive aging: Corriger la fortune? In: *Science*, 346(6209): 572-578.
<https://doi.org/10.1126/science.1254403>

Lindenberger, U. / Mayr, U. (2014): Cognitive aging: Is there a dark side to environmental support? In: *Trends in Cognitive Sciences*, 18(1): 7-15.
<https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.10.006>

Lindenberger, U. / Lövdén, M. / Schellenbach, M. / Li, S.-C. / Krüger, A. (2008): Psychological principles of successful aging technologies: A mini-review. In: *Gerontology*, 54(1): 59-68.
<https://doi.org/10.1159/000116114>

Lindenberger, U. / Marsiske, M. / Baltes, P. B. (2000): Memorizing while walking: Increase in dual task costs from young adulthood to old age. In: *Psychology and Aging*, 15(3): 417-436.

Reijula, S. / Hertwig, R. (2020): Self-nudging and the citizen choice architect. *Behavioural Public Policy*. Advance online publication.

Schaie, K. W. (1996): *Adult intellectual development: The Seattle Longitudinal Study*. New York: Cambridge University Press.

Prof. Dr. Ulman Lindenberger

Direktor am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung

ANDREAS KRUSE

Das hohe Alter: Integration von Verletzlichkeit und Reife

Das hohe Alter, also die Lebensphase jenseits des 80. Lebensjahres, wird in der öffentlichen Diskussion wie auch in der Fachliteratur nicht selten als ein Lebensabschnitt gedeutet, in dem sich die potenziellen personalen und gesellschaftlichen Gewinne, die das höhere Alter (Lebensphase 60 bis 80 Jahre) bietet, geradezu in ihr Gegenteil verkehren. Wird das höhere Alter mit weitgehend erhaltener körperlicher und kognitiver Leistungsfähigkeit, mit seelisch-geistigem Wachstum und mit möglicher gesellschaftlicher Produktivität (vor allem durch bürgerschaftliches Engagement sowie durch fortgesetzte Erwerbstätigkeit) assoziiert, so werden für das hohe Alter erhebliche Verluste körperlicher und kognitiver Leistungsfähigkeit, zunehmende Rigidität sowie fehlende gesellschaftliche Produktivität verbunden; diese negative Sicht mündet in einseitig geführte Belastungsdiskurse (alte Menschen als Belastung für die sozialen Sicherungssysteme), nicht selten in eine gesellschaftliche Abwertung dieses Lebensabschnittes, die auch die Würde des Menschen zutiefst berührt. In der gerade bestehenden Pandemie-Krise wird rasch die Forderung aufgestellt, dass sich ältere, vor allem aber alte Menschen aus dem öffentlichen Raum zurückziehen sollten, um sich selbst und andere Menschen vor einer Infektion zu schützen; dabei wird nicht selten das Argument vorgebracht, gerade alte Menschen

seien vielfach nicht in der Lage, die möglichen Folgen ihres Verhaltens im öffentlichen Raum differenziert zu beurteilen.

Dieser gesellschaftlichen (zum Teil auch in wissenschaftlichen Diskursen vorgenommenen) Bewertung des hohen Alters ist eine differenzierte gerontologische Sichtweise entgegengesetzt, die theoretisch-konzeptionell sowie empirisch fundiert ist. Diese gerontologische Sichtweise gelangt zu einer ungleich komplexeren Darstellung und Bewertung der Lebensphase „hohes Alter“ und sie kann sich dabei auch auf Beobachtungen stützen, die im Zuge des Engagements alter Menschen *für* andere Menschen (nicht nur der eigenen Generation, sondern auch der nachfolgenden Generationen) gewonnen werden.

Nachfolgend steht eine theoretisch-konzeptionelle, empirisch fundierte Deutung des hohen Alters im Zentrum, die aus einer psychologischen und existenziellen Perspektive erfolgt. In einem ersten Schritt wird auf die Integration der beiden Konstrukte „Verletzlichkeit“ und „Reife“ eingegangen, wobei die Möglichkeit von Reifung (oder Entwicklung) *trotz* oder sogar *durch* Verletzlichkeit aufgezeigt wird – ein Aspekt, der bei der Betrachtung des hohen Alters vielfach vernachlässigt wird. In einem zweiten Schritt steht das Konstrukt „Sorge“ im Zentrum, mit dem deutlich gemacht

werden soll, wie wichtig im Erleben alter Menschen nicht nur die empfangene, sondern auch die von ihnen ausgehende Hilfe für andere Menschen ist. Ich spreche hier von Sorge, weil diese Hilfe sowohl eine instrumentelle (= Sorge *für*) als auch eine seelisch-geistige (= Sorge *um*) sein kann. Die entscheidende Annahme lautet, dass die Zeichen der Verletzlichkeit nur dann Reifungsprozesse anstoßen bzw. innerlich verarbeitet werden können, wenn die Person die Erfahrung macht, eine Aufgabe zu haben, sich *um* andere Menschen bzw. *für* andere Menschen sorgen zu können. Damit komme ich zum dritten Schritt meiner Argumentation, der gesellschaftliche und kulturelle Implikationen hat: Inwieweit bestehen in unserer Gesellschaft Gelegenheitsstrukturen für den Austausch zwischen empfangener und gegebener Hilfe bzw. inwieweit ist es notwendig, solche Strukturen zu schaffen? Inwieweit lassen sich kollektive Repräsentationen („gesellschaftliche Bilder“) des hohen Alters identifizieren, in denen die Integration von Verletzlichkeit und Reife bzw. die Reziprozität von empfangener und gegebener Hilfe kommuniziert werden? Im vierten Schritt steht der Lebensrückblick des alten Menschen im Zentrum, der hier aber nicht im Sinne eines *laudator temporis acti* (also eines Menschen, der mehr oder minder unreflektiert „die“ und dabei auch „seine“ Vergangenheit lobt) gedeutet wird, sondern im Sinne einer selbstkritischen Beschäftigung mit der Biografie, die in Offenheit für neue Möglichkeiten, Aufgaben und Anforderungen mündet und zugleich die Ausbildung (oder Stärkung) einer Perspektive fördern kann, die die eigene Existenz bzw. bestimmte Aspekte dieser Existenz „transzendiert“.

Integration von Verletzlichkeit und Reife

Im hohen Lebensalter lässt sich ein Rückgang der körperlichen und kognitiven Leistungsfähigkeit beobachten: allerdings in einem von Person zu Person unterschiedlichem Ausmaß und in einer von Person zu Person unterschiedlichen Geschwindigkeit. Dieser Rückgang kann auch im Sinne einer Biomorphose gedeutet werden, also einer sich über den gesamten Lebenslauf kontinuierlich vollziehenden Veränderung struktureller und funktioneller Merkmale unserer Organe. Wichtig ist hier die Akzentsetzung auf *kontinuierliche* Veränderungen: Die Abnahme der Leistungsfähigkeit erfolgt auch im hohen Alter eher graduell und nicht abrupt; ab Erreichen einer gewissen Schwelle lassen sich diese Verluste auch durch vermehrtes Training nicht mehr vollumfänglich ausgleichen (kompensieren). Diese Verluste sind übrigens nicht im Sinne von Krankheiten, sondern vielmehr im Sinne von natürlichen Alternsprozessen zu deuten. Sie dürfen allerdings nicht mit Hilfe- oder sogar mit Pflegebedürftigkeit, schon gar nicht mit einem vollumfänglichen Kompetenzverlust gleichgesetzt werden.

Da sich die Biomorphose kontinuierlich vollzieht (Veränderungen im Lebenslauf also nicht abrupt oder sprunghaft verlaufen), ist es nicht überraschend, dass Bildung, Übung, Training, gesundheitsbewusstes Verhalten und Prävention in den verschiedenen Abschnitten des Lebenslaufs, durch die körperliche, kognitive und alltagspraktische Ressourcen aufgebaut werden, auch langfristige positive Folgen zeigen: je höher die Ressourcen sind, desto höher ist auch das Niveau, von dem aus der allmähliche Ressourcenverlust einsetzt. Dies bedeutet: die körperlichen und kognitiven Leistungsunterschiede sind auch zwischen Menschen im hohen Alter *stark ausgeprägt*. Menschen nehmen im hohen Alter auch subjektiv die Verluste wahr, was nicht selten zur Aussage führt, dass man sich im eigenen Körper lange nicht mehr in dem Maße „zu Hause“ fühle wie in früheren Lebensphasen, dass einem der eigene Körper (auch der eigene Geist) bisweilen „ein Rätsel“ sei. Dieses Gefühl der Unsicherheit, der mangelnden Kontrolle über körperliche und kognitive Funktionen bzw. Fertigkeiten ist es, was auch im persönlichen Erleben die erhöhte Verletzlichkeit bzw. Verwundbarkeit ausmacht; vor allem dann, wenn erhebliche sensorische und motorische Verluste hinzutreten, die im hohen Alter ebenfalls nicht selten erkennbar sind. – Und doch ist die erhöhte Verletzlichkeit nicht das „letzte Wort“. Was in psychologischen bzw. medizinisch-psychologischen Studien imponiert, ist die vielfach zu beobachtende *Resilienz*, das heißt die psychische Widerstandsfähigkeit alter Menschen. Dabei ist Resilienz nicht im Sinne einer einmal gegebenen, konstanten Persönlichkeitseigenschaft zu verstehen, sondern vielmehr als ein komplexer psychischer Prozess, der sich in der *aktiven Auseinandersetzung* mit Aufgaben und Anforderungen (zu denen auch Krisen und Belastungen zu zählen sind) einstellt und kontinuierlich verstärkt. Dabei wird dieser Prozess durch genetische Faktoren, durch Persönlichkeitsmerkmale, durch Erlebnisse, Erfahrungen und psychologische Leistungen in der Biografie, schließlich durch die aktuell gegebenen Umwelt- und Situationsbedingungen beeinflusst. Entscheidend ist das *aktuelle, prozesshafte* Element in der gegebenen Situation, oder anders ausgedrückt: In der Verarbeitung und Bewältigung der vorliegenden körperlichen und kognitiven Verletzlichkeit entwickeln und zeigen viele alte Menschen eine beachtliche Ausprägung von Resilienz (was wir übrigens auch in der aktuellen Pandemie-Krise beobachten können). Doch nicht nur die Resilienz, sondern auch das *seelisch-geistige Wachstum* in der Auseinandersetzung mit Verletzlichkeit verdient besondere Beachtung. Dieses Wachstum ist dabei als ein *Entwicklungspotenzial* zu verstehen, das heißt als eine Möglichkeit, die sich vor allem dann verwirklicht, wenn das Individuum im Laufe der Biografie bedeutende Entwicklungsschritte vollzogen hat und in der gegenwärtigen

Situation ein ausreichendes Maß an Anregung und (existenzieller) Motivation zur aktiven Auseinandersetzung mit Aufgaben und Anforderungen erkennt. Eine solche Motivation liegt vor allem darin, im Leben eine persönlich sinnerfüllte Aufgabe zu haben, von anderen Menschen gebraucht zu werden, sich um andere Menschen sorgen und für andere Menschen sorgen zu können (Frankl, 1972/2015).

Die entwicklungsfördernden Kräfte der Sorge

Ausgehend von philosophischen Arbeiten, in denen die Sorge des Menschen als bedeutendes Merkmal der *Conditio humana* entfaltet wird (nennen möchte ich *SEIN UND ZEIT* von Martin Heidegger, *VITA ACTIVA ODER VOM TÄTIGEN LEBEN* von Hannah Arendt, schließlich *ZWISCHEN UNS. VERSUCHE ÜBER DAS DENKEN AN DEN ANDEREN* von Emanuel Lévinas), aber auch ausgehend von Albert Camus' Arbeit *DER MYTHOS DES SISYPHOS* und schließlich von empirischen Arbeiten, in denen die *Reziprozität* von empfangener und gegebener Hilfe als bedeutender Einfluss auf Lebensbindung und Lebenszufriedenheit im Alter identifiziert wurde (Überblick in Kruse 2017), stelle ich folgende Annahme auf: In dem Maße, in dem alte Menschen die Erfahrung machen und auf deren Grundlage die Überzeugung ausbilden, sich in produktiver Weise um andere Menschen „sorgen“ oder für andere Menschen sorgen zu können, gelingt es ihnen auch eher, *in* oder *trotz* der Erfahrung von körperlicher und kognitiver Verletzlichkeit psychische Widerstandsfähigkeit auszubilden und seelisch-geistige Reifungsschritte zu vollziehen, die sie zum einen in die Lage versetzen, die erhöhte Verletzlichkeit wie auch die Endlichkeit innerlich besser zu verarbeiten (oder zu „verwinden“), und die sie zum anderen befähigen, trotz bestehender Einschränkungen und Einbußen innerlich und äußerlich *engagiert* an der Welt teilzuhaben und diese mitzugestalten. Dabei gehe ich davon aus, dass sich das seelisch-geistige Wachstum vor allem in drei psychischen Prozessen widerspiegelt: (a) in der *Introversion mit Introspektion*, das heißt in der vermehrten – zugleich hochreflektierten – Beschäftigung mit dem eigenen Selbst als Zentrum der Person sowie in den Lebenserkenntnissen, die aus dieser Beschäftigung hervorgehen; (b) in der *Offenheit* für neue Erlebnisse, Erfahrungen und Erkenntnisse, die durch innerpsychische Prozesse und durch Prozesse in der umgebenden geistigen, sozialen und materiellen Welt angestoßen werden; (c) schließlich in dem wachsenden Motiv der *Generativität und symbolischen Immortalität* (übersetzt: dem Wunsch, etwas für die nachfolgenden, vor allem jungen Generationen zu tun und in den nachfolgenden Generationen auch nach dem Tod symbolisch fortzuleben), das sich vor allem in der Weitergabe von ideellen und materiellen Gütern widerspiegelt (siehe auch Erikson 1998). Mit Blick auf die Generativität, vor allem auf die

symbolische Immortalität soll eine bedeutende Aussage nicht verschwiegen werden, die sich dem Kulturanthropologen und Psychologen Ernest Becker verdankt, die dieser in seinem Buch *THE DENIAL OF DEATH* aus dem Jahr 1973 niedergelegt hat: danach sind alle kulturellen Leistungen des Menschen, auch sein Motiv, etwas von diesen Leistungen an die nachfolgenden Generationen weiterzugeben und in denen symbolisch fortzuleben, letztlich dem grundlegenden Motiv geschuldet, die Furcht vor der eigenen Endlichkeit, vor dem Verlöschen der eigenen Existenz abzuwehren, man könnte vielleicht auch sagen: abzuschatten. Diese einflussreiche Aussage von Ernest Becker steht nicht im Widerspruch zu meinem Postulat, dass gerade im hohen Alter Generativität und symbolische Immortalität Aspekte seelisch-geistigen Wachstums darstellen: denn Wachstum kann eben auch durch die deutlich spürbare Konfrontation mit letzten Grenzen angestoßen werden. Aus einer existenziellen Perspektive weist der Philosoph und Psychiater Karl Jaspers (1932/1973) auf die seelisch-geistige Reifung in *Grenzsituationen* des Lebens hin; er würde sogar sagen: *besonders* in den Grenzsituationen.

Gelegenheitsstrukturen für Sorge

Die Übernahme von Aufgaben, die Verwirklichung eines mitverantwortlichen Lebensstils (im Sinne der Sorge um und für andere Menschen), schließlich die Erfahrung, von anderen Menschen gebraucht zu werden, sind an *sozial-kulturelle Kontexte* gebunden, in denen sich alte Menschen seelisch-geistig wie auch handlungspraktisch engagieren können, ohne dass dieses Engagement in irgendeiner Weise als eine von außen aufgetragene „Pflicht“ erscheint. Wir konnten in zwei Studien, in denen wir Daseinsthemen (oder dominante Anliegen) alter Menschen erfasst haben (ausführliche Darstellung in Kruse/Schmitt 2021), zeigen, dass innerhalb des weiten thematischen Spektrums (zu dem der Verlust von An- und Zugehörigen, schwere Erkrankungen, spezifische organische und funktionelle Einbußen, aber auch Freude an der Natur, an der Kunst, Literatur und Musik sowie Transzendenz Erfahrungen gehörten) die Sorge um andere und für andere Menschen eine hochbedeutsame Thematik bildete. Mit anderen Worten: Die Bezogenheit auf andere Menschen, die erlebte Mitverantwortung für andere Menschen als persönlich bedeutsames Daseinsthema geht im hohen Alter nicht zurück, sondern bleibt auch weiterhin bestehen. Zugleich konnten wir zeigen, dass alte Menschen, die sich in Bürgerzentren, Bildungseinrichtungen oder in der Nachbarschaft für andere Menschen (ihrer Generation und der jungen Generation) engagierten, vielfach ein hohes Maß an Lebensbindung äußerten; zudem waren bei ihnen auch Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden relativ stark ausgeprägt. Und doch: In einer Studie, in der wir 800 soziale

und kulturelle Einrichtungen nach ihren Angeboten für ein *aktives (bürgerschaftliches) Engagement* hochaltriger Menschen (80 Jahre und älter) befragt haben, ließ sich zeigen, dass solche Angebote so gut wie gar nicht bestanden: Zumeist richteten sich derartige Angebote an die Gruppe der „jungen Alten“ (ca. 60 bis 80 Jahre). Dabei wurden auch spezifische kollektive Repräsentationen des hohen Alters sichtbar: Alte Menschen seien „doch“ an einem aktiven Engagement nicht interessiert, sie besäßen „in aller Regel“ nicht die körperliche und psychische, „manchmal“ auch nicht die kognitive Kompetenz, um ein derartiges Engagement erfolgreich und nachhaltig auszuüben. Hier trifft die *innere Verantwortungsstruktur* alter Menschen auf negative kollektive Repräsentationen des Alters sowie auf einen Mangel an Angeboten zu aktivem Engagement auch der alten Menschen. Es ist bedeutsam, in kommunale und verbandsbezogene Initiativen zum Engagement ausdrücklich auch alte Menschen einzubeziehen: nicht im Sinne einer „Verpflichtung“, die man ihnen auferlegt, sondern im Sinne einer Gelegenheitsstruktur.

Lebensrückblick

Es wurde schon auf die die Introversion mit Introspektion als einem Entwicklungspotenzial im hohen Alter hingewiesen. Dieses Potenzial weist enge Bezüge zum Lebensrückblick auf, einem Konstrukt, das schon in den 1960er Jahren große Aufmerksamkeit in der psychologischen Gerontologie erfahren hat (Butler 1964). Der Lebensrückblick ist für die Identität, aber auch für die Integrität (im Sinne einer körperlich-seelisch-geistig-spirituellen Gesamtgestalt) von erheblicher Bedeutung: Erst durch die reflektierte, selbstkritische Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie, durch die innere Beschäftigung mit Fragen der Schuld und der Vergebung versetzt sich der Mensch *selbst* in die Lage, sein Leben – mit allen Höhen und Tiefen – bewusst anzunehmen und sich gegenüber der Zukunft zu öffnen, die

sich mehr und mehr um Fragen der Endlichkeit, aber auch der Transzendenz zentriert (Kruse 2021). Transzendenz meint dabei auch das Aufgehen in einer umfassenderen, kosmischen Ordnung, sie weist dabei auch enge Bezüge zur Spiritualität oder Religiosität auf – Aspekte, die aus gesellschaftlicher und kultureller Perspektive ebenfalls in Gelegenheitsstrukturen einzubetten sind: Inwieweit weisen Institutionen (auch der Medizin, der Rehabilitation und der Pflege) eine ausreichende Sensibilität für spirituelle und religiöse Fragen alter Menschen auf (Coors 2020)? Hier können uns Beiträge aus Palliativmedizin, Palliativpflege und Hospizarbeit als Vorbild dienen (zum Beispiel Bausewein / Roller / Voltz 2018).

Zitierte Literatur:

- Bausewein, C. / Roller, S. / Voltz, R. (Hrsg.) (2018): Palliative Care. Palliativmedizin und Hospizbetreuung. München: Urban & Fischer.
- Becker, E. (1973): The Denial of Death. dt. Die Verleugnung des Todes. New York: Simon & Schuster.
- Butler, R. (1964): Der Lebensrückblick: Eine Interpretation der Reminiszenz. In: R. Kastenbaum (Hrsg.): Neue Gedanken zum Alter. Heidelberg: Springer.
- Coors, M. (2020): Altern und Lebenszeit. Tübingen: Mohr Siebeck.
- Erikson, E.H. (1998): The Life Cycle Completed. New York: Norton.
- Frankl, V. (1972/2015): Der Wille zum Sinn. Bern: Huber Hogrefe.
- Jaspers, K. (1932/1973): Philosophie. Heidelberg: Springer.
- Kruse, A. (2017): Lebensphase hohes Alter. Verletzlichkeit und Reife. Heidelberg: Springer.
- Kruse, A. (2021): Leben und Sterben im Alter. Wie wir das Lebensende gestalten sollten. Stuttgart: Kohlhammer.
- Kruse, A. / Schmitt, E. (Hrsg.) (2021): „Der Augenblick ist mein.“ – Daseinsthemen und Lebenskontexte alter Menschen. Heidelberg: Heidelberg University Press.

Prof. Dr. Andreas Kruse
Direktor des Instituts für Gerontologie
Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg

www.zeitpolitik.de – Die Webseite der DGfZP

Schauen Sie doch mal herein!

Sie finden dort unter anderem:
alle Ausgaben des Zeitpolitischen Magazins,
die Termine der nächsten Veranstaltungen,
Zeitpolitische Impulse,
Informationen über die bisherigen Jahrestagungen,
Texte zur Zeitpolitik zum Download...

SONJA EHRET

Gelegenheitsstrukturen für intergenerationales Sorgen

*Was ich den Enkeln an Zeit geschenkt habe,
bekomme ich wieder im Alter zurück.*

Frau S., 90, Zitat aus Briefdialog

Generativität und öffentlicher Raum

Als bedeutende Entwicklungsaufgabe im Leben des Menschen kennen wir Generativität. Das auf Erikson (1998) zurückgehende Konzept ordnet Generativität als ein für den ganzen Lebenslauf bedeutendes Handlungsmuster ein, sieht aber ihre reife und gestaltend-prägende Entwicklungszeit im späten Erwachsenenalter. Gemeint ist ein Engagement für andere Generationen, das auf der eigenen Identität aufbaut sowie auf der Fähigkeit, Beziehungen verantwortungsvoll zu leben. Generativität zeigt sich demzufolge in der eigenen Familie, wenn die Aufzucht nachfolgender Generationen mitsamt der Sorge um sie auf sich genommen wird, ebenso aber auch außerhalb der Familie, wenn im öffentlichen Raum ein nachhaltiges Zusammenwirken von Person und Gesellschaft unterstützt wird.

Die Zeit ist eine konstitutive Dimension von Generativität und Sorge. Generative Selbst- und Weltgestaltung im Alter üben einen bedeutenden Einfluss auf Lebenszufriedenheit aus. Welche Rolle spielt hierbei die Zeit? In generativen Beziehungen wird Zeit mit den Nachkommen, mit den Jüngeren geteilt. Als Ressource wird Zeit aber auch geschenkt, gewidmet, gemeinsam verbracht, genutzt oder erlebt.

Es stellt sich nun die Frage, welche Formen von Intergenerationalität politisch gefördert werden könnten. Eine altersfreundliche und zugleich generationenverbindende Politik fordert dazu auf, alte Menschen zu animieren, sich neu einzusetzen für sich und für andere, um an etwas Neuem zu arbeiten und es zu gestalten. Welche Rollen im Alter sind dabei geeignet, diese Generativität zum Ausdruck zu bringen? Mit der großelterlichen Rolle, der Rolle des Mentors oder des Ratgebers lässt sich offensichtlich Erfahrung und Wissen an Jüngere weitergeben. Mit Generativität ist wiederum Pro-Kreativität verquickt. Damit ist ein Antrieb zur Kreativität gemeint, der der eigentlichen Kreativität vorausgeht und nötig ist „for establishing and guiding the next generation“ (Erikson 1950). Anleitung und Begleitung junger Menschen führt demnach im alten Menschen zum Anstieg von Kreativität. Eine weitere bedeutende Rolle ist jene des mitverantwortlichen Bürgers, der Zivilcourage zeigt. Der Bürgermut im Alter kann sich in sehr originellen Formen zeigen. Mit Mitteln des zivilen Ungehorsams protestierten zwei fast 90-Jährige gegen die Sperrung einer Wiese

inmitten der Corona-Krise. Denn es gebe Familien in der Umgebung, die keinen Balkon oder Garten haben und gerade diesen öffentlichen Raum zur Erholung nutzen. Auf dem schmalen Fußgängerweg daneben könne man kaum ausweichen. Die Alten machten also aufmerksam auf die wahren Zwecke des öffentlichen Raums. Kreative Zivilcourage, Gemeinsinn und Mitverantwortung sind Ausdruck kreativer politischer Einflussnahme. Wenn man Erikson weiterdenkt, kennt der Mut im Alter keine Grenzen. In der Erweiterung seines Stufenmodells¹ bildet Immanenz die letzte Stufe im hohen Alter und der schöpferische Mut ist ein Teil von ihr.

Eine fünfte Rolle ist die kulturell-historische des Alters. Den Hochbetagten diese Rolle zurückzugeben, schließt auch ein weiteres Stück Generativität für sie auf. In ihr wird der Weg zum Denken, auch gemeinsam mit anderen Kohorten, frei gemacht. Der Dialog von Jung und Alt im Sinne von wahrhaftiger Kommunikation dient nicht nur als Erhebungsinstrument von Kreativität im Alter, sondern auch seiner Förderung. Zur Umsetzung bedarf es hierzu spezifischer Umwelten, wie es beispielsweise dialogische Räume sind, die geradezu mit Aufforderungscharakter auf den Menschen zukommen. Kirchen, Nachbarschaftshäuser, Schulen sollten zu solchen Dialogen ideenreiche Denk- und Erfahrungsräume für sehr alte Menschen mit intergenerationellem Kontakt eröffnen. Kreative Seelsorge sollte etabliert werden. Aus politischer Sicht sollten die Zwecke, die im öffentlichen Raum zu finden sind, überdacht werden. Sind es vernünftige Zwecke? Kann in ihnen Verantwortlichkeit wachsen? Kann Sensibilität für die Intentionen des anderen im öffentlichen Raum entstehen? Wie kann Tradition in einer offenen Gesellschaft weiterbestehen?

In den genannten Gelegenheitsstrukturen konstituiert sich Zeit als essentielles Thema. Zwei Studien aus dem Institut für Gerontologie sollen im Folgenden davon berichten.

Die Zeit in der Sorgestruktur von Briefen an Enkel

In einer Studie zur Weisheitsweitergabe von Großeltern an ihre Enkel waren Ältere aufgefordert, Briefe an Nachkommen zu verfassen. Zu Form und Inhalt wurden nur wenige Vorgaben gemacht.² In die gerade in Auswertung befindliche Studie möchte ich einen ersten Einblick in der Weise

¹ Das psychosoziale Stufenmodell von Erikson beschreibt eine Abfolge von Stufen, in denen eine aktive Auseinandersetzung mit bestimmten Entwicklungsaufgaben erfolgt. Diese betreffen im Erwachsenenalter die Generativität, im späten Erwachsenenalter die Integrität und nach eigenen Untersuchungen im hohen Alter die Immanenz.

² <https://www.gero.uni-heidelberg.de/forschung/enkel.html>

geben, in der auch die Zeit als zentrales Phänomen in den Briefen erscheint. Wie ist Zeit in die Worte eingewebt? Betrachten wir zunächst den Brief einer 87-jährigen Großmutter an ihre sieben Enkel:

Liebe Mi, liebe Ha, liebe Al, liebe Ka, lieber An, liebe Ta und lieber Ki, seit 35 Jahren habt ihr mein Leben bereichert, nicht nur meines, sondern auch das eures Opas. Wie gerne hätte er euer Werden und Wachsen begleitet und wäre jetzt so stolz auf euch wie ich. Glück ist nicht messbar und so kann ich auch nicht sagen, wie viele Portionen Glück ihr mir durch euer Dasein geschenkt habt. Wir haben zusammen gespielt, gelesen und vor allem gefeiert. (...) Ich denke, nur aus Lieben und Geliebt werden kann Kultur entstehen, nicht Neid und Hass, sondern Freude und Glücklichkeit machen unser Leben lebenswert. Ich habe versucht, euch aufzuschreiben, was mich und meine Kinder und Opa zu einer glücklichen Familie formten. Ich habe euch von Krieg und Frieden, von Essen und Trinken und Feiern erzählt, ich habe aufgeschrieben, dass wir, unsere Generation, mit den Verhältnissen, in denen sie lebte, klargekommen ist, ich ermuntere euch und vertraue auf euch, dass ihr mit all dem Ungemach der Gegenwart zurechtkommt. Behaltet eure Oma in guter Erinnerung!

Wenn wir Grußformel und Textende der Briefe (N=54, Altersspanne 61-97 Jahre) untersuchen, fällt auf, dass zwei Drittel der Briefe damit enden, gemeinsam Aufgebautes in der Zukunft fortzusetzen. Es sind Wünsche, die Enkel noch ein paar Jahre zu erleben, Aufgaben der Zukunft zu erledigen, Fehler des Klimawandels zu korrigieren oder die Weitergabe eines Segens. Jeder fünfte Brief endet mit der Aussicht auf eine konkrete intergenerative Tätigkeit oder Handlung in der nahen Zukunft, insbesondere geht es um erzählen, miteinander reden und diskutieren. Ein Brief endet folgendermaßen: *„Ich weiß, dass meine Lebenszeit begrenzt ist und damit auch die gemeinsame Zeit mit Dir. Du bist eine Bereicherung für mein Leben. Dafür bin ich dankbar. In Liebe Dein Opa.“* (Brief 32)

Interessant ist auch ein erster Kulturvergleich zwischen deutschen und brasilianischen Briefen. Während das nährend-sorgende Element in den brasilianischen Briefen deutlicher hervortritt („ich werde noch glücklicher sein, wenn ich helfen kann, auf dich aufpassen...“) sind natürlich-kosmische Dimensionen universell in den Briefen vertreten, unterscheiden sich aber im Ausdruck. Während in den brasilianischen Briefen Gott und Ewigkeit in Verbindung gebracht sind, lassen sich in einzelnen deutschen Briefen eher metaphysische Zeiteinheiten wiederfinden. *„Wenn es auch so scheinen mag, nichts ist endlos, alles verändert sich und wir sind mitten drin in diesem Kreislauf.“* (Brief 38).

„Zeit, Kultur und Leben in dialogischer Betrachtung von Jung und Alt“

So lautete der Titel des Seminars zum Intergenerationellen Studieren mit Hochbetagten im Sommersemester 2020. Junge Studierende und hochaltrige Menschen treffen hier aufeinander, um in Dialog und Diskurs aktuelle gesellschaftliche Fragen theoriegeleitet zu reflektieren. Das Seminar versteht sich als Beitrag forschungsorientierter Lehre im Kontext lebenslangen Lernens und erfreut sich großen Zuspruchs. Indem vernünftiges Denken von Jung und Alt befördert wird, profitieren beide Generationen. Erkenntnisse sollen der Gesellschaft zu Gute kommen. Die Themenreihe begann mit Überlegungen zur Zeit im Generationenverhältnis im Hinblick auf die Beeinflussung durch die Beschleunigungen des Lebenstempos, um in einem zweiten Schritt epochale Zeiten aus Sicht der Alten zu betrachten. *„In jeder Zeitepoche empfindet jeder in dieser Zeit lebende Mensch ganz verschiedenartige Dinge. In jener Zeit ist das wichtig, in dieser Zeit ist das wichtig. Jetzt kommt es darauf an, was passiert geschichtlich: Krieg oder Naturkatastrophen.“* (Herr GM, 87). In einem letzten Teil wurde der Zeithorizont des Menschen zu erfassen versucht, indem Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft gegenübergestellt und Zeittugenden wie Versprechen oder Verzeihen herausgearbeitet wurden. Aufgrund der Pandemie wurde das Seminar als Briefseminar veranstaltet. Der Briefwechsel von Jung und Alt gibt wertvolle Einblicke in das intergenerationelle Geschehen, das sich zwischen den Generationen ereignet.

Studentin CB: *„Jeden Tag bildet man sich weiter, erzieht seine Kinder oder erweitert sein Wissen. Glauben Sie, dass Bildungswissenschaft wichtig ist?“*

Herr GS, 92: *„Von Nietzsche stammt der Satz: Die Bildung wird täglich geringer, weil die Hast größer wird. Die Demokratie, das Zusammenleben der Menschen, die Rücksichtnahme untereinander wird ja umso besser, je gebildeter die Menschen sind. Gerade in unserer heutigen Zeit, kann man die Regierungsform der Demokratie festigen, wenn die Menschen mehr Bildungschancen haben. Aus China kommt oft auch etwas Gutes, z.B. der Spruch von Kuan Tzu: ‚Wer für ein Jahr plant, der säe Korn, wer für ein Jahrzehnt plant, pflanze einen Baum, wer auf Lebenszeit plant, der bilde Menschen.‘“*

Studentin CB: *„Aber vielleicht liegt das an meiner Generation, weil wir nichts anderes kennen und keine richtige Beschleunigung sehen. Wie war das früher? Und gab es Momente in den letzten Wochen, in denen sie sich gestresst fühlten?“*

Herr GS: *„Nein. Für mich ist der jetzige Zustand sehr angenehm. Das ist in Entspannung, Gelassenheit überge-*

gangen. Und mein Freund Robert, der Manager, ist in den nächsten Wochen nicht ansprechbar. Erst in zwei Monaten ist er wieder zu erreichen. Ja was ist denn das für eine Welt? Es ist die Beschleunigung, die sich selbst überholt hat.“

Wenden wir uns einigen Lerneffekten zu, die darstellen, wie sich die Generationen gegenseitig lebhaft bereichern.

Studentin SF: „Woran liegt es, dass viele Menschen sich schwer tun, Zeit sinnvoll zu nutzen?“

Herr GS, 92: „Die Zeit ist immer die gleiche, die uns zur Verfügung steht! In der Natur des Menschen liegt es sicher, sie auch besser für sich nutzen zu können. Seit Jahrhunderten versucht der Mensch, sich das Leben leichter zu machen.“

Studentin SF: „Ihre Worte haben mich sehr inspiriert. Genau diese Denkweise, die in Ihrem Brief deutlich wurde, bewundere ich sehr und hoffe, dass ich es so gut wie möglich auch in mein Leben einbinden kann.“

Sowohl die Jungen als auch die Alten profitieren enorm von einer intergenerationellen Verständigung.

Studentin SF: „Auf welche Weise investieren Sie in jüngere Menschen?“

Frau MJ, 89: „Ich investiere ideell Zeit in jüngere Menschen. Ich spreche und diskutiere mit meinen Kindern und Enkelkindern und habe ein gutes Verhältnis zu ihnen; nehme ihre Standpunkte wahr, behalte aber meine eigenen Standpunkte, wenn ich von diesen nach wie vor überzeugt bin.“

Fazit

Veränderte gesellschaftliche Bedingungen wie Flexibilität und Beschleunigung erschweren optimistische Zukunftsorientierungen junger Menschen. Die Folge ihrer Anpassungsbemühungen ist oft Identitätsdiffusion oder zumindest Verzögerung der Identitätsentwicklung, die beide mit politischer Distanzierung und einer Beliebigkeit gesellschaftlicher Einstellungen einhergehen. Das Vertrauen

Jugendlicher zu stärken heißt, Bedingungen zu identifizieren, die Selbstwirksamkeit, Selbstvertrauen und das Vertrauen in soziale Beziehungen und gesellschaftliche Institutionen unterstützen. Eine solche Bedingung stellen die Alten dar. Einerseits vermitteln diese durch integren Selbstausdruck und Narrativität den jungen Menschen einen Sinn von Zeit und geben ihnen auf diese Weise Orientierung und Halt. Andererseits können die Alten am Leben und Denken der Jüngeren teilhaben und so die eigenen Denkprozesse wieder verlebendigen und erneuern. Ob die Alten es als eine Überschreitung eigener Lebenszeit, als symbolische Unsterblichkeit wahrnehmen, wenn ihr Lebensbericht und ihr Denken das Leben junger Menschen nachhaltig beeinflusst, bleibt offen. Fakt ist jedoch, dass sich die Generationen viel zu sagen haben und proaktiv aufeinander einwirken. Das Leben des alten Menschen kann sich erfüllen, gar vollenden. Das Leben des Jungen bekommt eine Richtung, eine Wegweisung. Ihr Lebensweg wird grundlegend gebahnt. Die Zeit der Dialoge ist eine sinnerfüllte Zeit.

Die Empfehlungen der Sachverständigenkommission der Bundesregierung, den Umfang der grosselterlichen Sorgezeit für Enkelkinder zu erweitern, beinhalten nicht allein die zeitliche Entlastung der Eltern, sie sind für Familie und Gesellschaft wesentlich, weil damit auch die zeitlichen Potenziale für Dialoge zwischen älteren und jungen Familienmitgliedern erweitert werden.

Zitierte Literatur

- Erikson, Erik H. (1998): The life cycle completed. New York: Norton.
 Erikson, Erik H. (1950): Childhood und Society. New York: Norton.
 Kruse, A. (2017): Lebensphase hohes Alter. Berlin: Springer.

Dr. Sonja Ehret, Diplom-Gerontologin
 Universität Heidelberg, Gerontologisches Institut

Gesund älter werden trotz Erkrankungen

Derzeit ist jede fünfte in Deutschland lebende Person älter als 66 Jahre und damit im gesetzlichen Ruhestandsalter. Seit Beginn der Corona-Pandemie erfährt diese Altersgruppe besondere Aufmerksamkeit: In ihrer Fernsehansprache am 18. März 2020 hat Bundeskanzlerin Angela Merkel ältere Menschen als besondere Risikogruppe hervorgehoben¹. Der vom Tübinger Oberbürgermeister Palmer geäußerte Satz „Wir retten möglicherweise Menschen, die in einem halben Jahr sowieso tot wären – aufgrund ihres Alters und ihrer Vorerkrankungen“ (Sat.1-Frühstücksfernsehen, 28.04.2020) stieß nicht nur in seiner eigenen Partei (Bündnis 90/Die Grünen) auf Empörung. Aktuelle Analysen des Robert Koch-Instituts zur sogenannten Übersterblichkeit, das heißt, im Verhältnis zum Sterblichkeitsgeschehen dieses Monatszeitraums aus einem früheren Jahr, zeigen: Trotz der Bemühungen um einen besonderen Schutz von älteren Menschen sind im Zuge der ersten Pandemiewelle mehr ältere Menschen verstorben als in vergleichbaren Vorjahren (Nowossadeck 2020).

Chronische Erkrankungen sind ein wesentlicher Grund dafür, dass ältere Menschen zu einer besonderen Risikogruppe erklärt wurden. Aber welche chronischen Erkrankungen sind im späteren Leben eigentlich verbreitet und tragen damit zu einem erhöhten Risiko bei? Der vorliegende Beitrag liefert anhand von epidemiologischen Daten Informationen darüber, wie gesund oder krank ältere Menschen sind und betrachtet, ob wir trotz der mit steigendem Alter zunehmenden Wahrscheinlichkeit für Erkrankungen gesund älter werden können.

Wie gesund oder krank sind ältere Menschen?

Die stärkere Verbreitung von Krankheiten im Alter im Vergleich zu jüngeren Altersgruppen ist nicht allein auf altersphysiologische Veränderungen zurückzuführen. Zahlreiche Umweltfaktoren (z. B. physische und psychosoziale Risikofaktoren am Arbeitsplatz) und Lebensstilfaktoren (z. B. Rauchen, Bewegungsmangel) sowie genetische Faktoren tragen vielmehr dazu bei, dass Krankheiten entstehen und dauerhaft bestehen bleiben. Dauerhafte und somit chronische Erkrankungen entwickeln sich oftmals nach und nach im Laufe des Lebens. Da chronische Krankheiten oftmals Jahre oder jahrzehntelang bestehen, kann sich so im Laufe des Lebens eine Reihe verschiedener Krankheiten „ansammeln“. Im Alter haben dadurch viele Menschen mehrere Krankheiten gleichzeitig, sind also multimorbid (d. h.

mehrfach) erkrankt. Daten des Deutschen Alterssurveys zufolge berichten 82,1% der 70- bis 85-jährigen Menschen in Deutschland, mindestens zwei Krankheiten zu haben, jede vierte Person dieser Altersgruppe hat sogar fünf oder mehr Erkrankungen (Wolff/Nowossadeck/Spuling 2017).

In Rahmen der Studie GEDA 2014/2015-EHIS des Robert Koch-Instituts zeigte sich beispielsweise, dass etwa bei jeder siebten Frau (14,7%) und jedem fünften Mann (19,7%) zwischen 65 und 74 Jahren eine Zuckerkrankheit, also ein ärztlich diagnostizierter Diabetes mellitus vorliegt (RKI 2020). Ab 75 Jahren ist jede fünfte Frau betroffen (20,5%), bei den Männern lag der Anteil mit 22,6% noch etwas darüber. An einer Koronaren Herzerkrankung leiden in der Gruppe ab 75 Jahren 16,0% der Frauen und 24,1% der Männer (RKI 2020a). Im Alter haben Frauen deutlich häufiger Erkrankungen des Bewegungsapparates als Männer. Etwa die Hälfte der Frauen ab 65 Jahren (48,1%) und ein Drittel der gleichaltrigen Männer (31,2%) leiden an Arthrose (Fuchs u. a. 2017). Von Osteoporose sind 24,0% der Frauen dieser Altersgruppe und 5,6% der Männer betroffen (Fuchs u. a. 2017a).

Eine dritte große Krankheitsgruppe im Alter sind Krebserkrankungen. Von allen neu diagnostizierten Krebserkrankungen entfallen knapp zwei Drittel auf Menschen ab 65 Jahren. Schaut man auf die Krebsneuerkrankungen bei Frauen ab 65 Jahren, steht Brustkrebs an erster Stelle mit etwa einem Viertel der Krebsdiagnosen (24,4%), bei Männern ist es Prostatakrebs (26,0%). Bei Frauen entfallen 14,2% aller Neuerkrankungen auf Darmkrebs und 9,8% auf Lungenkrebs. Bei Männern sind diese beiden Lokalisationen ebenfalls die häufigsten Neuerkrankungen an Krebs (Darmkrebs: 13,3%, Lungenkrebs: 14,4%; Zentrum für Krebsregisterdaten 2020). Insgesamt nimmt die Anzahl von Krankheiten im Alter also zu. Dies ist eine besondere Herausforderung für eine angemessene Behandlung und Versorgung. Mehrfacherkrankungen erhöhen zudem das Risiko für eine psychische Begleiterkrankung.

Mit Blick auf *psychische Störungen* dominieren im Alter Depression und demenzielle Erkrankungen. Letztere sind vor allem eine Herausforderung im hohen Alter. Demenzielle Erkrankungen zeichnen sich durch fortschreitenden Gedächtnisverlust und den Abbau kognitiver Fähigkeiten aus. Schätzungen zufolge sind davon bei den 65- bis 69-Jährigen nur etwa 1,3% betroffen, bei den 90-Jährigen und Älteren hingegen über 40% (Bickel 2020). Demenzerkrankungen

1 <https://www.bundeskanzlerin.de/bkin-de/aktuelles/fernsehansprache-von-bundeskanzlerin-angela-merkel-1732134>

können ein Auslöser für eine Depression sein, umgekehrt geht Depression mit einem doppelt so hohen Risiko für eine Demenz einher (Cherbuin/Kim/Anstey 2015). Internationale Studien zur Verbreitung von Depression im Alter ab 75 Jahren weisen darauf hin, dass rund 7,1% dieser Bevölkerungsgruppe von einer schweren Depression betroffen sind, bei 17,1% und damit bei rund jeder sechsten Person dieses Alters liegt eine depressive Störung vor (Luppa u. a. 2012). In einer deutschen Studie, in der in Privathaushalten lebende Personen danach gefragt wurden, ob bei ihnen in den letzten zwölf Monaten eine Depression diagnostiziert wurde, bejahten dies 8% aller Frauen und 5% aller Männer ab 65 Jahren (RKI 2020). Frauen ab einem Alter von 85 Jahren berichteten dabei am häufigsten über eine diagnostizierte Depression (14,9%). Schätzungen gehen davon aus, dass auch bei Heimbewohner*innen Depression verbreitet ist und die Rate bei rund 15-20% der Bewohner*innen liegt (Wittchen u. a. 2010). Vermutet wird, dass die tatsächlichen Zahlen aber noch höher liegen, Depression jedoch bei älteren Menschen oftmals nicht als solche erkannt wird und damit häufiger unterdiagnostiziert bleibt. Dies liegt einerseits an einer teilweise anderen Symptomatik – neben somatischen Beschwerden treten psychische Komponenten wie Hoffnungslosigkeit, subjektive Gedächtnisprobleme und kognitive Defizite häufiger auf als bei Jüngeren. Andererseits wird dies auch damit erklärt, dass ältere Menschen ebenso wie ihre behandelnden Ärzt*innen entsprechende Symptome eher dem Altern als solchem oder einer körperlichen Erkrankung zuschreiben und nicht in Erwägung ziehen, es könnte eine psychische Erkrankung vorliegen.

Funktionale Beeinträchtigungen stellen eine weitere Gruppe wichtiger gesundheitlicher Probleme im Alter dar. Inwieweit sind Menschen gesundheitlich in der Lage, Alltagsaktivitäten nachzugehen (wie einkaufen, Mahlzeiten zubereiten) und am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen? Die funktionale Gesundheit umfasst körperliche Mobilität, Hör- und Sehfähigkeit sowie die Fähigkeit, Aktivitäten des täglichen Lebens ausführen zu können. Hilfe- bzw. Pflegebedürftigkeit entstehen in der Regel dann, wenn keine ausreichende funktionale Gesundheit mehr gegeben ist und damit eine selbstständige Lebensführung beeinträchtigt oder unmöglich wird. Danach gefragt, ob sie innerhalb des letzten halben Jahres durch gesundheitliche Probleme in der Ausübung ihrer üblichen Aktivitäten gehindert waren, bejahten dies 41,1% der 65-Jährigen und älteren Frauen und 39,4% der gleichaltrigen Männer (von der Lippe u. a. 2017). Starke Einschränkungen seit mindestens sechs Monaten berichteten etwa 13% der älteren Menschen. Auch der Pflegebedarf steigt im Alter deutlich. Laut Pflegestatistik 2017 erhöht sich der Anteil Pflegebedürftiger

von 16,3% in der Gruppe der 75- bis 84-Jährigen auf 44,5% bei den 85- bis 89-Jährigen und 70,7% bei den 90-Jährigen und Älteren (Statistisches Bundesamt 2019). Funktionale Einschränkungen sind damit ebenso wie demenzielle Erkrankungen vor allem Herausforderungen des hohen Alters. Doch wie gesund Menschen alt werden, lässt sich nicht allein an körperlichen und psychischen Erkrankungen oder funktionalen Einschränkungen messen.

Gesundheit im Alter ist auch (aber nicht allein) eine Frage des subjektiven Erlebens. Vor dem Hintergrund des Anstiegs von gesundheitlichen Einbußen im Alter ist es bemerkenswert, dass viele ältere Menschen ihre Gesundheit positiv bewerten. Danach befragt, wie sie ihre eigene Gesundheit einschätzen, antworteten im Rahmen der Studie GEDA 2014/2015-EHIS des Robert Koch-Instituts insgesamt 45,7% der Frauen und 49,8% der Männer ab 65 Jahren, ihre Gesundheit sei gut oder sehr gut (Lampert u. a. 2018). Auch bei den Befragten ab 85 Jahren berichtet noch jede vierte Frau (24,7%) und mehr als jeder dritte Mann (39%) über eine gute oder sehr gute Gesundheit (RKI 2020). Damit fallen die subjektiven Bewertungen deutlich positiver aus, als dies die Daten zu (Mehrfach-)Erkrankungen nahelegen würden.

Auch andere Studien zeigen, dass die Übereinstimmung zwischen subjektiver und objektiver Gesundheit eher gering ist – sie liegt nur zwischen 5 und 30% (Pinquart, 2001). Während sich die objektive Gesundheit mit steigendem Alter oft merklich verschlechtert, nimmt die subjektive Gesundheitswahrnehmung nicht im gleichen Maße ab (Leinonen / Heikkinen / Jylhä 2001). Das macht deutlich, dass mit der Erfassung von Krankheiten und der subjektiven Einschätzung der Gesundheit unterschiedliche gesundheitliche Aspekte einer Person erfasst werden.

Doch Gesundheit im Alter ist nicht allein eine Frage des subjektiven Erlebens. Zahlreiche Studien zeigen, dass eine gute subjektive Gesundheit dazu beiträgt, dass ältere Menschen über die Zeit hinweg eine bessere körperliche Funktionsfähigkeit aufrechterhalten können. Damit sind zum Beispiel eine höhere Mobilität und bessere Bewältigung alltäglicher Aufgaben gemeint, was für eine selbstständige Lebensführung zentral ist. Menschen mit guter subjektiver Gesundheit erholen sich zudem schneller von Krankheiten und entwickeln weniger kognitive Beeinträchtigungen. Die Bedeutung der subjektiven Gesundheit wird in jenen Studien besonders deutlich, die sich mit der Vorhersage von Langlebigkeit und Sterblichkeit beschäftigen. Eine große Zahl von internationalen Studien konnten belegen, dass die subjektive Gesundheit besser vorhersagen kann, wie lange Menschen leben, als dies mithilfe objektiver Gesundheitsinformationen möglich ist (DeSalvo u. a. 2006).

Subjektive Gesundheit spiegelt also nicht allein den objektiven Gesundheitszustand wider, sondern schließt gerade bei älteren Menschen weitere Aspekte mit ein: unter anderem, wie zufrieden sie mit ihrem Leben sind, ob sie eine positive Stimmung haben und wie körperlich aktiv sie sind (Spuling u. a. 2015). Diese Aspekte tragen ihrerseits zu besser Gesundheit und längerem Leben bei. Die subjektive Gesundheit unterliegt außerdem einem dynamischen Bewertungsprozess: Verschlechtert sich der Gesundheitszustand, verändern Menschen teilweise ihre eigenen Bewertungsmaßstäbe. Das heißt, sie passen ihre Kriterien an, was für sie eine „gute“ oder „schlechte“ Gesundheit ist. Ältere Menschen ziehen bei der Bewertung ihrer Gesundheit darüber hinaus oftmals auch Gleichaltrige heran: Sie vergleichen ihre eigene Gesundheit mit der Gesundheit anderer in ihrem Umfeld und nicht nur damit, wie gut (oder schlecht) ihre eigene Gesundheit zu früheren Zeitpunkten ihres Lebens war. Wenn sich Menschen mit Gleichaltrigen vergleichen, denen es schlechter geht als ihnen selbst, führt dies oftmals dazu, dass sie ihre eigene Gesundheit als vergleichsweise gut erleben.

Bedeutet Altsein nun Kranksein – oder nicht?

Die Übergänge zwischen natürlichem physiologischem Altern und Krankheitsprozessen sind fließend. Mit steigendem Lebensalter wird es deshalb zunehmend schwieriger, zwischen altersbezogenen Veränderungen und pathologischen Prozessen oder einfacher gesagt, zwischen Alter und Krankheit zu unterscheiden. Diese Unterscheidung hat nicht allein theoretische, sondern auch praktische Bedeutung.

Ältere Menschen, die gesundheitliche Beschwerden ihrem Alter zuschreiben, zeigen weniger gesundheitsförderliches Verhalten und gehen seltener zum Arzt als Menschen, die ihre Beschwerden auf Krankheiten zurückführen – darauf weisen mehrere Studien hing. Doch nicht nur ältere Menschen, sondern auch ihre behandelnden Ärzt*innen tun sich nicht selten schwer, zwischen Alter und Krankheit zu unterscheiden, weil sie körperliche wie psychische Beschwerden oftmals als normale Begleiterscheinung des Alterns ansehen. Sie übersehen Erkrankungen und Risikofaktoren bei Älteren deshalb häufiger als bei jüngeren Patient*innen. Krankheiten bleiben dadurch eher unerkannt und unbehandelt. Ein weiteres Problem ist, dass teilweise eine dauerhafte Versorgung erfolgt (z.B. eine medikamentöse Behandlung von Schmerzen), die oftmals stärker auf den Umgang mit Beschwerden ausgerichtet ist, als auf kurative Maßnahmen gegen die zu Grunde liegende Erkrankung.

Die Unterscheidung zwischen krankheits- und altersbedingten Problemen ist oftmals nicht einfach und doch für viele Entscheidungen wichtig: Handelt es sich um Krank-

heitsprozesse, die beeinflussbar sind, sollten Maßnahmen stärker auf die Vermeidung der Krankheiten (etwa über die Veränderung gesundheitlich ungünstiger Verhaltensweisen wie z.B. Rauchen) und eine (möglichst gute) Wiederherstellung der Gesundheit ausgerichtet sein. Handelt es sich hingegen um unvermeidliche und unveränderbare, mit dem Alter verbundene Gesundheitseinbußen, stehen die alltagspraktische Kompensation dieser Einbußen und auch die psychische Bewältigung im Mittelpunkt, um mögliche Krankheitsfolgen und Folge-Erkrankungen zu vermeiden.

Alt zu sein bedeutet somit nicht automatisch Kranksein, auch wenn sich mit steigendem Alter die Wahrscheinlichkeit für Krankheiten erhöht. Genauso, wie es bereits Kinder mit mehreren chronischen Erkrankungen gibt, gibt es ältere Menschen ohne Erkrankungen – wenngleich deutlich seltener. Auch wenn die Notwendigkeit medizinischer Diagnosestellungen nahelegt, klar zwischen „gesund“ und „krank“ zu trennen, sind im Lebensalltag vieler Menschen Gesundheit und Krankheit ein Kontinuum, auf dem sie sich selbst mehr oder weniger gesund oder krank einstufen. Damit haben Menschen oft nicht nur Krankheiten im Blick, sondern berücksichtigen oftmals andere oder auch mehrere Facetten von Gesundheit gleichzeitig: Neben körperlicher Gesundheit stehen dabei die psychische, funktionale oder subjektive Gesundheit im Mittelpunkt.

Zu welcher Einschätzung ihrer Gesundheit Menschen kommen, hängt wesentlich von ihren eigenen Maßstäben ab. Für manche mag eine schwere Arthrose, die möglicherweise keine großen Wanderungen mehr erlaubt, die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Anderen würden dies hingegen nicht als bedeutsame Einschränkung empfinden, jedoch stark darunter leiden, nicht mehr ihre gewohnte Zeitung lesen zu können. Mit steigendem Alter werden Menschen gleichen Alters vielfältiger, d. h. sie unterscheiden sich noch stärker voneinander, als dies in jüngeren Altersgruppen der Fall ist. Ihre medizinische Versorgung allein an ihrem medizinischen Gesundheitszustand oder ihrem chronologischen Alter zu bemessen, greift deshalb deutlich zu kurz. Entscheidend ist, danach zu fragen, was für sie ‚gesund sein‘ bedeutet und was ihr Leben lebenswert macht und daran zu bemessen, wie diese Aspekte so gut wie möglich aufrechterhalten oder wiederhergestellt werden können.

Implikationen

Ältere Menschen haben häufiger als jüngere Altersgruppen ein erhöhtes Risiko für einen schweren oder sogar tödlichen Verlauf, wenn sie an Covid-19 erkranken. Dies gilt jedoch nicht für alle älteren Menschen gleichermaßen. Auch jüngere Menschen haben ein erhöhtes Risiko, und zwar wenn sie Vorerkrankungen haben. Feste Altersgrenzen zu set-

zen, ab wann jemand zur Risikogruppe zählt, ist deshalb eine grobe Vereinfachung und läuft Gefahr, negative Altersstereotype ebenso zu verstärken wie diskriminierende Verhaltensweisen. Vor dem Hintergrund der hohen Vielfalt älterer Menschen, ihrer unterschiedlichen Vorerkrankungen und ihrer persönlichen Maßstäbe für Gesundheit und Lebensqualität ist das chronologische Alter ein wenig aussagekräftiges Kriterium für medizinische Entscheidungen. Deshalb war es gut begründet, dass deutsche Kliniken sich in der ersten Pandemiewelle explizit gegen eine Altersrationierung von Gesundheitsleistungen ausgesprochen haben. Andere Länder wendeten hingegen angesichts knapper Versorgungsressourcen feste Altersgrenzen als Kriterium intensivmedizinischer Leistungen an.

Wenn Zeit und Ressourcen knapp werden und schnell entschieden werden muss, welche Behandlung nicht nur medizinisch angemessen, sondern auch im Sinne des Patienten ist, zeigen sich im klinischen Alltag nicht selten Hilf- und Ratlosigkeit: Was wäre wohl im Sinne des oder der aktuellen Patient*in? Daten des Deutschen Alterssurveys aus dem Jahr 2014 zeigen, dass in Deutschland weniger als die Hälfte aller 65- bis 84-jährigen Menschen eine Patientenverfügung erteilt hat. Eine bessere Information und Sensibilisierung aller Altersgruppen dafür, wie vielfältig das Alter ist, aber auch dafür, dass eine stärkere Vorsorge für das Alter und für das Lebensende wichtig ist, stellen wichtige gesellschaftliche Aufgaben dar, die zu den aktuellen Pandemiezeiten nochmals an Dringlichkeit gewinnen.

Zitierte Literatur

- Bickel, H. (2020): Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen (Informationsblatt 1). Deutsche Alzheimer Gesellschaft: https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/alz/pdf/factsheets/infoblatt1_haeufigkeit_demenzerkrankungen_dalzg.pdf
- Cherbuin, N. / Kim, S. / Anstey, K. J. (2015): Dementia risk estimates associated with measures of depression: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 5(12), e008853. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-008853>
- DeSalvo, K. B. / Bloser, N. / Reynolds, K. / He, J. / Muntner, P. (2006): Mortality prediction with a single general self-rated health question. A meta-analysis. In: *Journal of General Internal Medicine*, 21(3): 267-275.
- Fuchs, J. / Kuhnert R. / Scheidt-Nave, C. (2017): 12-Monats-Prävalenz von Arthrose in Deutschland. *Journal of Health Monitoring* 2(3):55-60. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2017-054>
- Fuchs J. / Scheidt-Nave, C. / Kuhnert, R. (2017a): 12-Monats-Prävalenz von Osteoporose in Deutschland. *Journal of Health Monitoring* 2(3):61-65. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2017-055>
- Lampert, T. / Schmidtke, C. / Borgmann, L. S. / Poethko-Müller, C. / Kuntz, B. (2018): Subjektive Gesundheit bei Erwachsenen in Deutschland. In: *Journal of Health Monitoring* 2018 3(2): 64-71. Robert Koch-Institut, Berlin <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2018-068>

Leinonen, R. / Heikkinen, E. / Jylhä, M. (2001): Predictors of decline in self-assessments of health among older people - A 5-year longitudinal study. In: *Social Science & Medicine*, 52, 1329-1341.

Luppa, M. / Sikorski, C. / Motzek, T. / Konnopka, A. / König, H.-H. / Riedel-Heller, S. G. (2012): Health Service Utilization and Costs of Depressive Symptoms in Late Life - A Systematic Review. In: *Current Pharmaceutical Design*, 18, 5936-5957.

Nowossadeck, E. (2020): Sterblichkeit Älterer während der COVID-19-Pandemie in den ersten Monaten des Jahres 2020. Gab es Nord-Süd-Unterschiede? In: *Journal of Health Monitoring*, 9 (Special Issue): 1-13.

Pinquart, M. (2001): Correlates of subjective health in older adults: A meta-analysis. In: *Psychology and Aging*, 16(3), 414-426.

<https://doi.org/10.1037//0882-7974.16.3.414>

Robert Koch-Institut (2020): Subjektive Gesundheit und ausgewählte Erkrankungen bei älteren Menschen. Unveröffentlichte Sonderauswertung von GEDA 2014/2015-EHIS. Berlin: Robert Koch-Institut.

Robert Koch-Institut (Hrsg.) (im Erscheinen): Gesundheitliche Lage der Frauen in Deutschland. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. RKI, Berlin.

Statistisches Bundesamt (2019): Pflegebedürftige (Anzahl und Quote). Gliederungsmerkmale: Jahre, Region, Alter, Geschlecht. www.gbe-bund.de (Stand: 30. 10. 2020)

Spuling, S. M. / Wurm, S. / Tesch-Römer, C. / Huxhold, O. (2015): Changing Predictors of Self-Rated Health: Disentangling Age and Cohort Effects. In: *Psychology and Aging*, 30(2), 462-474.

<http://dx.doi.org/10.1037/a0039111>

von der Lippe, E. / Fehr, A. / Lange, C. (2017): Gesundheitsbedingte Einschränkungen bei alltäglichen Aktivitäten in Deutschland. *Journal of Health Monitoring*, 2(3): 89-96.

<https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2017-059>

Wittchen, H.-U. / Jacobi, F. / Klose, M. / Ryl, L. (2010): Depressive Erkrankungen. Retrieved from Berlin:

http://www.gbe-bund.de/pdf/Depressive_Erkrankungen.pdf

Wolff, J. K. / Nowossadeck, S. / Spuling, S. M. (2017): Altern nachfolgende Kohorten gesünder? Selbstberichtete Erkrankungen und funktionale Gesundheit im Kohortenvergleich. In: Mahne, K. / Wolff, J. K. / Simonson, J. / Tesch-Römer, C. (Hrsg.): Altern im Wandel: Zwei Jahrzehnte Deutscher Alterssurvey (DEAS): 125-138. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Zentrum für Krebsregisterdaten (2020): Krebsinzidenz, Fallzahlen in Deutschland 2016 (ICD-10: C00-97 ohne C44).

https://www.krebsdaten.de/Krebs/SiteGlobals/Forms/Datenbankabfrage/datenbankabfrage_stufe2_form.html

(Stand: 30. 10. 2020)

Prof. Dr. Susanne Wurm

Leiterin der Abteilung für Präventionsforschung
und Sozialmedizin, Institut für Community Medicine,
Universitätsmedizin Greifswald

Dr. Anke-Christine Saß

Abteilung für Epidemiologie und Gesundheitsmonitoring,
Robert Koch-Institut, Berlin

Altern heute: So robust und zugleich verletzlich wie nie?

Altern ist heute beides, robust und verletzlich – und sicher noch viel mehr. Das höhere Lebensalter gilt in der Lebenslauf- und Alternsforschung als die heterogenste Phase überhaupt. Da ist auf der einen Seite die bedeutsame Untergruppe hoch verletzlicher älterer Menschen, die das „Vergrößerungsglas“ der Corona-Krise vor allem in Gestalt von Pflegeheimbewohner*innen deutlich in den Vordergrund geholt hat. Insgesamt lässt sich diese Personengruppe, wenngleich in sich ebenfalls heterogen, als die wohl verletzlichste Gruppe der älteren Menschen überhaupt bezeichnen. Sie sind im Mittel über 80 Jahre alt und weisen zu etwa 50 % eine dementielle Erkrankung sowie eine insgesamt hohe Multimorbidität auf (Schäufele u. a. 2013).

Auf der anderen Seite des Spektrums sind vor allem die sogenannten „jungen Alten“ angesiedelt, Menschen etwa zwischen 60 und 80 Jahren. Viele dieser Gruppe sind im Mittel körperlich und geistig so leistungsfähig wie keine Alterskohorte vor ihnen, weniger als ein Prozent sind dement, sie sehen sich selbst weiterhin zu (fast) allen Taten fähig. Sie fühlen sich in der großen Mehrheit deutlich jünger als sie chronologisch sind und in keiner Weise der Gruppe der „Alten“ zugehörig (Wahl 2017).

Das Dritte Alter, wie der englische Soziologe und Demograph Peter Laslett (1995) diese in der Moderne gewonnene Phase des jungen Alters nannte, und das von Verlusten und Multimorbidität gekennzeichnete Vierte Alter ab etwa 80 Jahren (Wahl/Ehni 2020) bilden die facettenreichen Welten des Alterns, in denen sich Robustheit und Verletzlichkeit in unendlichen Variationen mischen.

Vor dem überaus vielfältigen Hintergrund des heutigen Älterwerdens will ich im Folgenden den Scheinwerfer vor allem auf das Wohlbefinden richten. Und von dort aus auch mit dem Fernglas Ausschau halten nach einem wohl noch weit entfernten „Successful aging for all“, das heute nur kleine Gruppen von Älteren realisieren können. Manche nennen sie Pioniere, andere Eliten, wieder andere betrachten sie als langlebige Vollender des Matthäus-Prinzips („Wer hat, dem wird gegeben“). Dass die folgenden Betrachtungen eben wegen der großen Heterogenität des heutigen Alters immer zu pauschal und Unterschiede über Gebühr verweisend sind, dies sei dabei bitte mitgedacht.

Hohes Wohlbefinden im höheren Lebensalter – Wie das?

Hohes Wohlbefinden wird als eines der wichtigsten Indizien eines gelingenden Alters betrachtet. Häufig werden in

der psychologischen Forschung zwei Komponenten subjektiven Wohlbefindens unterschieden. Die kognitive Komponente des Wohlbefindens meint Zufriedenheitsbewertungen entweder des gesamten Lebens (Lebenszufriedenheit) oder von Teilbereichen (z. B. Gesundheit, Wohnen). Bei der emotionalen Komponente des Wohlbefindens geht es um das gefühlsbezogene Erleben, vor allem um positive und negative Affekte. Positive Affekte wären z. B. Stolz und Glücksempfinden, negative Affekte z. B. Trauer und Angst.

In etablierten Surveys wie dem Sozio-ökonomischen Panel (SOEP), einer repräsentativen Panelbefragung in Deutschland mit über 17-jährigen seit dem Jahr 1984, wird Lebenszufriedenheit als eine zentrale kognitive Komponente von Wohlbefinden auf einer Skala von 0 („ganz und gar unzufrieden“) bis 10 („ganz und gar zufrieden“) abgefragt. Dabei ergab sich bis etwa zu einem Lebensalter von 70 Jahren eine große Stabilität der Lebenszufriedenheit auf dem relativ hohen Niveau von etwa 7.5 (Baird u. a. 2010). In höherem Alter gehen die Zufriedenheitswerte zurück, bleiben aber selbst bei den über 90-Jährigen noch über dem Skalenmittelwert von 5,0. Das heißt, Menschen selbst im Vierten Alter sind zwar nicht mehr ganz so zufrieden, aber keinesfalls mit ihrem Leben ganz und gar unzufrieden.

Das gilt nicht nur für das kognitive, sondern auch für das emotionale Wohlbefinden. Positive Affekte behalten auch bis ins hohe Alter hinein die Oberhand. Kontrolliert man in den entsprechenden Datenanalysen noch für stark den Alltag behindernde funktionale Verluste wie Beeinträchtigungen im Gehen oder bei der Selbstpflege, so steigt entgegen aller Erwartung das Erleben positiver Affekte mit dem Älterwerden sogar noch weiter an (Kunzmann u. a. 2000). Negative Affekte treten gleichzeitig in ihrer ganzen Bandbreite bis hin zu Wut und Abscheu mit dem Älterwerden weniger als in früheren Lebensabschnitten auf.

Diese auf den ersten Blick überraschend paradoxen Befunde werden in ihrer Gesamtheit in der psychologischen Alternsforschung häufig als Wohlbefindenparadox bezeichnet. Doch ist die Situation tatsächlich paradox? Differenzierungen sind wichtig: Zum Ersten gelingt es älteren Menschen besonders gut, ihr kognitives und affektives Wohlbefinden zu stabilisieren bzw. zu re-stabilisieren, wenn dieses durch soziale (vor allem Verwitwung) und gesundheitliche (vor allem Beeinträchtigungen in den Aktivitäten des alltäglichen Lebens) Verluste herausgefordert wird. Anders ausgedrückt: Wohlbefinden geht auch im höheren Lebensalter über längere Zeiträume betrachtet immer wieder in den

Keller, aber in der Regel kommt es mittelfristig zu relativ stabilen Erholungseffekten (Schilling/Wahl 2006). Ältere Menschen nutzen dabei ein ganzes Bündel von Strategien. Entwicklungspsychologen nennen dies Entwicklungsregulation: Sie sind flexibel in der Regulation ihrer Lebensziele, geben z. B. ehemals wichtige, aber nun nicht mehr erreichbare Ziele auf (den Louvre in Paris erkunden), halten hingegen an anderen mit großem Genuss und Stolz fest (in Berlin-Mitte regelmäßig mit Freunden*innen ins Café gehen). Sie konzentrieren sich auf Menschen, die ihnen emotional wichtig sind und vermeiden nebensächliche, anstrengende und stressbesetzte soziale Begegnungen. Sie konzentrieren sich auf insgesamt weniger Aktivitäten (Selektion), können dafür bei diesen aber Lebensfreude und nicht selten sogar so etwas wie „Optimierung“ spät im Leben erfahren („Ich gehe nur noch in Kammerkonzerte und kann dabei heute Beethoven so tief wie nie zuvor empfinden“). Gleichzeitig sind ältere Menschen selbst im hohen Alter auch sehr gut darin, verlorene Ressourcen möglichst lange auszugleichen bzw. zu kompensieren. Sie nehmen sich z. B. mehr Zeit (die sie ja auch haben) für Alltagshandlungen wie Einkaufen, fahren nur noch gut bekannte Routen mit dem Auto und vereinfachen Selbstpflegehandlungen („Ich brauche nicht jeden Tag zu duschen“). Dieses bereits vor 30 Jahren von Baltes und Baltes (1990) formulierte Entwicklungsregulationsmodell der selektiven Optimierung mit Kompensation hat bis heute viel Bestätigung gefunden. Es lässt sich immer wieder feststellen, dass es auch von älteren Menschen unmittelbar als zutreffende Beschreibung für das eigene Älterwerden verstanden wird, was eher eine Seltenheit bei alternspsychologischen Theorien darstellt.

Zum Zweiten verbergen sich hinter der Stabilität, die die Mittelwerte anzeigen, über längere Zeiträume hinweg oftmals höchst verschiedene Verläufe bei älteren Menschen: Es gibt Abwärts- und Aufwärtsbewegungen und auch „Schlangenlinien“ zwischen höheren und niedrigeren Ausprägungen (Wahl/Schilling 2018; Wettstein u.a. 2015). Mit anderen Worten: Die globale Stabilität eines recht hohen Wohlbefindens im Alter bedeutet keineswegs, dass das Wohlbefinden bei einzelnen Menschen im Zeitverlauf perfekt stabil bleibt. Nicht selten leben alte Menschen in einer andauernden Auf- und Abwärtsdynamik ihres Wohlbefindens, z. B. bei immer wiederkehrenden schweren Schmerzzuständen.

Zum Dritten gilt das Wohlbefindens-Paradox immer weniger, je näher Menschen an den Tod heranrücken. Das zeigen Befunde von Studien aus der Distanz-zum-Tod-Forschung, die von der Annahme ausgeht, dass das Verhalten und Erleben der verbliebenen Zeit wichtiger ist als das chronologische Alter, also die vergangene Lebenszeit. Hatte man lange Zeit mit diesem Paradigma vor allem Veränderungen der

geistigen Leistungen untersucht, so finden sich seit etwa zwanzig Jahren auch Studien sowohl zu kognitivem als auch zu emotionalem Wohlbefinden (Gerstorf u.a. 2010; Vogel u.a. 2017). Gefunden wurde in der Tat, dass sich Veränderungen in beiden Komponenten des Wohlbefindens ab einem bestimmten Punkt im späten Leben (man spricht von „transition points“) besser durch die Distanz zum Tod als durch das chronologische Lebensalter erklären lassen: Wenn der Tod naht, sinkt die Lebenszufriedenheit und negative Affekte nehmen zu. Menschen stoßen hier an die Grenzen ihrer biologischen Ressourcen. Dennoch gilt das Diktum der Heterogenität weiter, und wir finden auch hier Untergruppen mit starken Abfällen und Untergruppen mit Stabilität oder sogar weiteren Verbesserungen ihres Wohlbefindens zum Tode hin.

Hohes Alter: Kann es auch „erfolgreich“ sein?

Der Durchbruch des Begriffs „Successful Aging“ in der Gerontologie kam mit einem an prominenter Stelle (Zeitschrift *SCIENCE*) publizierten Aufsatz von Rowe und Kahn (1987) mit dem bezeichnenden Titel „Human aging: usual and successful“. Die Autoren argumentierten, dass sich erfolgreiches Altern anhand von drei Kriterien charakterisieren lässt: (1) möglichst geringe Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von Krankheit und Alltagsbehinderung (disability), (2) möglichst hohe Ausprägung physischer und kognitiver Funktionen sowie (3) aktives, vor allem soziales Lebensengagement. Der Übergang vom einem „usual aging“ in ein „successful aging“ könnte etwa durch deutlich verstärkte und lebenslang angelegte Präventionsanstrengungen sowie durch optimale Interventionen spät im Leben, von guter Rehabilitation bis zu den neuen digitalen Assistenz- und Robotiksystemen, möglich werden. Mit dem Konzept des erfolgreichen Alterns verfolgten Rowe und Kahn das durchaus hehre Ziel, der kaum auszurottenden Defizitperspektive auf das Altern eine visionäre Sicht dessen gegenüberzustellen, was im höheren Lebensalter grundsätzlich möglich ist und sich auch empirisch zu beobachten lässt.

Doch diese Empirie ist ernüchternd. Hank u.a. (2011) haben z. B. nach Modellierung der Rowe-Kahn-Kriterien mit Hilfe von verfügbaren Gesundheits- und Sozialindikatoren des Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE) im europäischen Vergleich große Unterschiede im Hinblick auf „Successful Aging“ gefunden. Selbst in Dänemark konnten nur 21.1% der über 65-Jährigen als „erfolgreich“ eingestuft werden, in Polen waren es sogar nur 1.6%. McLaughlin u.a. (2010) konnten in einer amerikanischen Studie mit der Health and Retirement Study (HRS) nur 11.9% der über 65-Jährigen, 6.5% der 75-84-Jährigen und weniger als 2% der 85-jährigen und Älteren als erfolgreich Alternde einstufen.

Nun könnte man angesichts solcher Häufigkeiten sagen: Lasst uns doch die Älteren selbst fragen, ob sie erfolgreich alt werden. Bowling und Dieppe (2005) haben dies in einer Studie in Großbritannien getan und gefunden, dass sich rund 75% der befragten über 50-jährigen als „erfolgreich alternd“ bezeichneten. Wir stehen vor einem Dilemma: Schauen wir ausschließlich auf objektive Gesundheits- und Sozialindikatoren, wie Rowe und Kahn es tun, erscheint die Gruppe der erfolgreich Alternenden als eine relativ kleine Elite. Schauen wir jedoch auf subjektive Einschätzungen, also ob Befragte sich selbst als erfolgreich alternd empfinden, ist es eine recht große Gruppe mit relativ wenig Differenzierungspotenzial.

Tesch-Römer/Wahl (2017) und Wahl (2020) argumentieren, dass es gerade in der fragilen Phase der Hochaltrigkeit auch in Situationen schwerer gesundheitlicher Beeinträchtigungen vermutlich einem deutlich höheren Anteil älterer Menschen als bislang mit den Rowe-Kahn-Kriterien gefunden möglich sein könnte, sich als erfolgreich alternd zu bezeichnen. In empirischen Studien müsste das Konzept Communion (Bakan 1966) deutlich höher gewichtet werden als das Konzept Agency. Dies würde gesellschaftspolitisch bedeuten, dass die Idee von sorgenden Gemeinschaften sowie hochwertige Pflegekonzepte als Grundformen sozialen Miteinanders im Vierten Alter zur Maxime einer neuen Alterskultur werden sollten. Doch dürfen Agency und Freiheit auch im hohen Alter nicht als Ziele aufgegeben werden, gehören sie doch zumindest im europäischen und nordamerikanischen Raum zu den Grundgütern eines guten Lebens (Wahl/Ehni 2010). Im hohen Alter geht es dann allerdings darum, gewissermaßen andauernd das Spannungsfeld zwischen Agency und Communion neu zu gestalten und als neue, so würde ich es nennen, Realität auf Abruf, zu leben (Kruse 2017; Wahl/Ehni 2020; Wahl/Tesch-Römer 2017).

Ausblick

Aus meiner Sicht muss unbedingt verhindert werden, dass das vierte, das hohe Alter als negativer Preis der weiter zunehmenden Langlebigkeit in unsere kulturelle Vorstellung vom Älterwerden eingeht. Man könnte das vierte Alter vielleicht als die anspruchsvollste und gleichzeitig kulturell bislang am wenigsten verstandene Lebensphase betrachten. Kulturelle Blaupausen für ein gutes Leben im sehr hohen Alter fehlen noch weitgehend. Es muss alles dafür getan werden, eine Zweiwelten-Sicht des späten Lebens zu verhindern, bei der die jungen Älteren (drittes Alter) zu den Gewinnern des demografisch-kulturellen Wandels gehören, und die Hochaltrigen (viertes Alter) zu den Verlierern. Auch in Zukunft müssen wir unser Älterwerden als Kontinuität und Einheit des Lebens begreifen. Es wäre fatal, wenn der Übergang vom Dritten ins Vierte Alter individuell und ge-

sellchaftlich zukünftig als Schritt aus dem Leben gesehen würde, statt als Schritt in eine neue Entwicklungsphase, die sich nicht zuletzt dadurch auszeichnet, dass Agency und Communion immer wieder völlig neu als Realität auf Abruf justiert werden müssen.

Zitierte Literatur

- Baird, B. M. / Lucas, R. E. / Donnellan, M. B. (2010): Life satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panels studies. In: *Social Indicators Research*, 99: 183–203. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9584-9>
- Bakan, D. (1966): *The duality of human existence*. Chicago: Rand McNally.
- Baltes, P. / Baltes, M. M. (1990): Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In: dieselben (eds.): *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press: 1–34.
- Gerstorf, D. / Ram, N. / Mayraz, G. / Hidajat, M. / Lindenberger, U. / Wagner, G. G. / Schupp, J. (2010): Late-life decline in well-being across adulthood in Germany, the United Kingdom, and the United States: Something is seriously wrong at the end of life. In: *Psychology and Aging*, 25: 477–485. <https://doi.org/10.1037/a0017543>
- Hank, K. (2011): How ‚successful‘ do older Europeans age? Findings from SHARE. In: *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 66B, 230–236. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbq089>
- Kruse, A. (2017): *Lebensphase hohes Alter*. Heidelberg: Springer.
- Kunzmann, U. / Little, T. D. / Smith, J. (2000): Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin Aging Study. In: *Psychology and Aging*, 15, 511–526. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.15.3.511>
- Laslett, Peter (1995): *Das Dritte Alter – historische Soziologie des Alterns*. Weinheim: Juventa.
- McLaughlin, S. J. / Connell, C. M. / Heeringa, S. G. / Li, L. W. / Roberts, J. S. (2010): Successful aging in the United States: Prevalence estimates from a national sample of older adults. In: *The Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 65B, 216–26. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp101>
- Rowe, J. W. / Kahn, R. L. (1987): Human aging: usual and successful. In: *Science*, 237(4811), 143–149. <https://doi.org/10.1126/science.3299702>
- Schäufele, M. / Köhler, L. / Hendlmeier, I. / Hoell, A. / Weyerer, S. (2013): Prävalenz von Demenzen und ärztliche Versorgung in deutschen Pflegeheimen: eine bundesweite repräsentative Studie. In: *Psychiatrische Praxis*, 2013, 40, 200–206. <https://doi.org/10.1055/s-0033-1343141>
- Schilling, O. K. / Wahl, H.-W. (2006): Modeling late life adaptation in affective well-being under a severe chronic health condition: The case of age-related macular degeneration. In: *Psychology and Aging*, 21, 703–714. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.4.703>
- Tesch-Römer, C. / Wahl, H.-W. (2017): Successful aging and aging with care needs: Arguments for a comprehensive concept of successful aging. In: *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 72, 310–318. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw162>

Vogel, N. / Ram, N. / Göbel, J. / Wagner, G. G. / Gerstorf, D. (2017): How does availability of county-level health care services shape terminal decline in well-being? In: European Journal of Ageing. Online published.

<https://doi.org/10.1007/s10433-017-0425-4>

Wahl, H.-W. (2017): Die neue Psychologie des Alterns. Überraschende Erkenntnisse über unsere längste Lebensphase. München: Kösel.

Wahl, H.-W. (2020): Aging successfully: Possible in principle? Possible for all? Desirable for all? In: Integrative Psychological and Behavioral Science. Online-published.

<https://doi.org/10.1007/s12124-020-09513-8>

Wahl, H.-W. / Ehni, H.-J. (2020): Advanced old age as a developmental dilemma: An in-depth comparison of established fourth age conceptualizations. Journal of Aging Studies. Online-Published.

<https://doi.org/10.1016/j.jaging.2020.100896>

Wahl, H.-W. / Tesch-Römer, C. (2018): Positive aging and concepts of care: Need for bridge-building instead of separation. In: Boll, Thomas/Ferring, Dieter/Valsiner, Jan (Hrsg.): Cultures of care in aging. Information Age Publishing, 57-82.

Wahl, H.-W. / Schilling, O. (2018): Hohes Alter. In: Schneider, Wolfgang/ Lindenberger, Ulman (Hrsg.): Entwicklungspsychologie (8. Auflage,). Weinheim: Beltz Verlag, 319-344.

Wettstein, M. / Schilling, O. K. / Reidick, O. / Wahl, H.-W. (2015): Four-year stability, change, and multidirectionality of well-being in very-old age. In: Psychology and Aging, 30, 500-516.

<https://doi.org/10.1037/pag0000037>

Prof. Dr. Hans-Werner Wahl

Netzwerk Alternsforschung der Universität Heidelberg

und Abteilung für Psychologische Alternsforschung,

Psychologisches Institut, Universität Heidelberg

CHRISTOPH ENGLERT

IM INTERVIEW MIT HELGA ZEIHNER

Können wir an der Lebensuhr drehen?

Christoph Englert, Professor für Molekulare Genetik, Universität Jena, leitet die Forschungsgruppe „Molekulargenetik“ des Leibniz-Instituts für Alternsforschung.

Der alte Menschheitstraum vom Jungbrunnen wird sicherlich ein Traum bleiben. Aber das Leben verlängern, ein wenig an der Lebensuhr drehen – kann die Genforschung dazu verhelfen?

CE: An der Lebensuhr drehen, das können wir noch nicht. Wir machen keine Eingriffe bei Menschen. Eingriffe in die menschliche Keimbahn, also in Zellen, die dann an die nächsten Generationen weitergegeben werden, das können wir noch nicht und aus ethischen Gründen wollen wir das auch nicht.

Warum altern wir? Müssen wir altern?

CE: Ihre Frage hat zwei Komponenten. Eine philosophische: Hat es eine Sinnhaftigkeit, dass wir altern? Das hängt mit der Evolution zusammen. Über lange Zeiträume hinweg verändert sich unsere Umwelt. Alle Spezies inklusive des Menschen müssen sich entsprechend adaptieren. Damit wir immer wieder Individuen hervorbringen, die besonders gut angepasst sind, muss sich auch die Keimbahn verändern. Das aber geht nur, wenn jede Generation endlich ist. Wenn Sie und ich jetzt 500 Jahre lang auf der Erde bleiben, sich in diesem Zeitraum die Durchschnittstemperatur um 10 °C erwärmt oder auch nur 3 °C, dann wird es irgendwann mal ziemlich ungemütlich für uns. Wir brauchen dann Menschen, die besser angepasst sind. Die Evolution funktioniert durch Selektion und Mutation, das gut Angepasste pflanzt sich fort, das schlecht Angepasste nicht. Das erfordert einen Generationenwechsel. Und der impliziert, dass wir altern und sterben.

Und eine biologische: Warum altert unsere Körper eigentlich, vielleicht auch unser Geist? Naturwissenschaftlich gesehen ist Altern ein ganz, ganz komplexer Prozess, der sich auf ganz verschiedenen Ebenen vollzieht. Und deshalb ist es auch schwierig, Altern zu verlangsamen. Altern gibt es auf der Ebene der Moleküle. Bereits unsere Erbsubstanz ist ein riesiges Molekül. Eiweißmoleküle in unserem Körper oder Fettmoleküle, von denen tatsächlich jedes altert. Auch auf der Ebene der internen Organbestandteile. Die sogenannten Organellen altern. Die Zelle altert, ein Zellverband altert, ein Organ altert und ein Organismus altert. Wir Genforscher schauen in der Regel nur auf einzelne Aspekte. Etwa nur auf die Zellalterung oder nur auf das Altern eines Organs, zum Beispiel auf die Hautalterung. Wir schauen uns also Beispiele eines relativ komplexen Prozesses an, der sich auf ganz verschiedenen Ebenen vollzieht.

Sie forschen ja an Genen von Tieren, um menschliche Gene besser zu verstehen. Wie erforschen Sie das, was sind Ihre Methoden?

CE: Obwohl Altern komplex ist, kann man es erforschen. Dazu muss man es dekonstruieren, also in seine Bestandteile zerlegen und sich sein Spezialgebiet suchen. Manche interessieren sich nur für Molekülalterung, manche für Organalterung, manche für Zellalterung und so weiter. Ich interessiere mich für bestimmte Aspekte der Organalterung und der Regeneration. Wir versuchen zum Beispiel, an bestimmten Fischen Manipulationen an bestimmten Genen

vorzunehmen, um zu sehen, ob diese eine gewisse Funktion im Alterungsprozess und/oder im Regenerationsprozess besitzen – auch die Regeneration hängt sehr stark mit Alterung zusammen, es ist ein Aspekt von Alterung. Wir schauen, ob die Tiere, bei denen wir Gene verändert haben, jetzt tatsächlich anders altern, ob sie schneller altern, langsamer altern, besser regenerieren, schlechter regenerieren. Wir lernen dann etwas über die Funktion dieser Gene. Und wir hoffen, dass wir dadurch auch Einsichten darüber gewinnen, was diese Gene bei uns machen. Menschen haben in der Regel Gene mit derselben Funktion.

Sie schließen von den Fischen auf die Menschen. Wie ist das möglich?

CE: Weil es sich aus technischen, aus ethischen und anderen Gründen verbietet, können wir nur wenig molekulare oder zelluläre Forschung an Menschen machen. Deswegen benutzen wir sogenannte Modellorganismen. Und tatsächlich haben wir in den letzten Jahren über das Altern beim Menschen sehr viel, das meiste eigentlich, aus einem kleinen Fadenwurm gelernt, der 2-3 Millimeter groß ist, oder zum Beispiel aus einer Hefe, mit der wir backen und Bier brauen. Das sind Modellorganismen, die weniger komplex als der menschliche Organismus sind. Vieles, das wir bei den Tieren beobachten, ist von mehr oder weniger universeller Gültigkeit und gilt dann auch für den Menschen. Natürlich fragen wir bei allem, was wir bei unseren Fischen erkennen oder entdecken, immer gleich, ob das auch für andere Organismen gilt. Wenn wir etwas, das wir bei Fischen herausfinden, bei noch einem anderen Organismus feststellen, zum Beispiel bei der Maus, dann gibt es eine große Wahrscheinlichkeit, dass das auch bei uns Menschen so ist. Auch wenn wir das ungern hören wollen, so verschieden von anderen Tieren sind wir auch nicht. Wir haben die gleichen Gene, die gleichen Zellen, den gleichen Bauplan, darin gibt es keine so ganz fundamentalen Unterschiede. Insofern gehen wir davon aus, dass die meisten Erkenntnisse, die wir bei unseren Untersuchungen an den Tieren machen, auch für Menschen gelten. Die Forschung der letzten Jahre hat gezeigt, dass das eine gerechtfertigte Annahme ist.

Können solche Einsichten letztlich helfen, Krankheiten zu heilen?

CE: Heilen ist nicht der richtige Begriff. Unser Ziel ist beizutragen, dass zum Beispiel nach einer Schädigung in bestimmten Organen, z. B. in der Niere oder im Herzen, vielleicht sogar im Gehirn, das Regenerationsvermögen, also Regenerationsvorgänge stimuliert werden. Das können manche Tiere ganz besonders gut. Vor allem die Fische können Organe nach Verletzungen oder nach Amputationen unglaublich gut, unglaublich schnell wieder regenerieren. Wir Menschen können das nur in eingeschränktem Maße. Mit unseren Forschungen möchten wir gern Wissen dazu

beitragen, dieses regenerative Vermögen zu verbessern.

Ich versuche mir vorzustellen, wie das geht. Durch Medikamente ja wohl kaum?

CE: Doch, es kann auch Medikamente geben. Wenn man zum Beispiel weiß, dass ein Signalweg, der etwas mit der Regeneration der Niere zu tun hat, etwa über Retinsäure stimuliert wird, kann man diesen Signalweg nicht nur genetisch, sondern auch medikamentös anregen. In Pharmaka befinden sich kleine Moleküle, die man z. B. als Pillen einnehmen kann. Daneben gäbe es auch genetische Interventionsmöglichkeiten, die bei uns Menschen aber sehr schwierig und ethisch problematisch sind.

Wird es bald solche Medikamente geben?

CE: Man darf sich jetzt nicht täuschen lassen. Niemand und ich als allerletzter verspricht, dass wir das in fünf Jahren schaffen werden. Aber unsere Forschungen können künftige Kollegen motivieren. In einer endlichen Zeit, die ich nicht genau beziffern kann, wird unsere Genforschung beitragen, dass man das eine oder andere Altersproblem wird abmildern können. Einen Jungbrunnen wird es nicht geben, wir werden uns nicht re-juvenieren, wir werden nicht endlos leben, aber wir können die eine oder andere Krankheit, unter der alte Menschen leiden, abmildern. Das ist das Ziel.

Auch Nervenkrankheiten, die im Alter besonders häufig sind, Demenz zum Beispiel?

CE: Bei Demenz bin ich jetzt nicht so optimistisch. Das ist nicht mein Forschungsgebiet. Seit vielen Jahren und mit erheblichen Anstrengungen wird geforscht, um etwas gegen Parkinson, gegen Alzheimer etc. tun zu können, doch bisher nur mit bescheidenem Erfolg. Andererseits sind bei Krebs, in dessen Erforschung viele Milliarden, Billionen, Billiarden bisher investiert wurden, zweifellos mittlerweile Fortschritte da. Es ist eben ein langer steiniger Weg, der mit unglaublichem Aufwand verbunden ist, aber am Ende wird man die eine oder andere Situation verbessern.

Eine etwas andere Frage: Was ist im Alter mehr bedeutsam, Gene oder Umwelt?

CE: Das lässt sich nicht entscheiden. Ich halte die Gene für extrem wichtig. Gegen eine gewisse genetische Ausstattung können Sie nichts machen. Wenn in den Genen steht, Sie werden in dem und dem Alter mit der und der Wahrscheinlichkeit diese oder jene Krankheit entwickeln, dann kommen Sie kaum dran vorbei. Andererseits darf man auch die Bedeutung des Verhaltens und der Umwelt und anderer Parameter, psychologischer und weiterer, nicht unterschätzen, die spielen da eine ganz große Rolle. Es ist also nicht einfach nur das Gen. Gene entscheiden, wie alt wir werden können. Aber ob wir die Zeit, die uns genetisch möglich ist, ausfüllen, ist unter anderem eine Frage unseres Verhaltens. Insofern

haben wir das Altwerden auch selbst in der Hand. Helmut Schmidt hatte sicher gute Gene und wäre möglicherweise älter geworden, hätte er nicht so viel geraucht. Wir wissen das nicht genau, aber vieles spricht dafür. Durch schädliches Verhalten können wir unser Leben dramatisch verkürzen.

Wenn jemand sehr alt wird, heißt es oft: Das liegt in der Familie.

CE: Da ist ganz sicher was Wahres dran. Wir stellen fest, dass die Eltern von Menschen, die sehr alt werden, ebenfalls oft sehr alt wurden. Wir gehen davon aus, dass die Menschen, die heute 100 Jahre oder noch älter werden, genetisch privilegiert sind. Eine ganz bestimmte Kombination von genetischen Varianten lässt sie besonders alt werden. Natürlich wird das dann auch von weiteren Faktoren beeinflusst.

Ein Beispiel ist ja die englische Königin mit ihrer Mutter.

CE: Genau. In vieler Hinsicht haben die besonders gute Bedingungen. Wer in Starnberg lebt, wird durchschnittlich älter als jemand, der in Pirmasens lebt, das ist leider so. Das hat natürlich auch damit zu tun, dass in Starnberg das Pro-Kopf-Einkommen ein viel höheres ist und damit, dass sehr viele dort privat versichert sind. Dazu gehört auch die Wohnsituation. Statistiken zeigen diesen Zusammenhang. Der sozio-ökonomische Status und die damit verbundenen oder nicht verbundenen Privilegien spielen keine kleine Rolle, das ist gar keine Frage. Aber gegen ungünstige Gene kommen diese Umstände trotzdem nicht an.

Für die Anfangsphase des Lebens, die Kindheit, wird immer wieder diskutiert, ob die Entwicklung mehr von den Genen oder mehr von der Sozialisation beeinflusst wird. Wie verhält sich das in der Endphase des Lebens? Nimmt die Bedeutung genetischer Faktoren mit dem Älterwerden zu oder ab?

CE: Das ist ein Vergleich, für dessen Kommentierung ich mich nicht kompetent fühle. Die Gene spielen immer eine sehr große Rolle, selbstverständlich aber auch die Erziehung und Vieles mehr. Was aus einem Menschen wird, ist ein Thema jenseits der Alternsdiskussion. Ob ein Leben gelingt oder nicht, das hat nichts mit dem Altern zu tun. Ich glaube nicht, dass die Bedeutung der Gene sich im Leben großartig verändert. Es gibt Menschen, die bereits in jugendlichen Jahren von Krebs, von Alzheimer, von Diabetes und anderem befallen sind. Es gibt Krankheiten, die unabhängig vom Alter genetisch bedingt sind, doch auf den Verlauf der Krankheit hat das Alter viel Einfluss. Aber dass die Gene später im Leben wichtiger sind als früher, das glaube ich nicht. Die Macht der Gene ist lebenslang sehr groß.

Wie ist es mit Frauen und Männern? Statistiken zeigen ja immer wieder deren unterschiedliche Lebenserwartungen. Können Sie dazu etwas sagen?

CE: Bei gleichen Voraussetzungen sind die Lebenserwartungen unterschiedlich. Frauen leben bei uns nach wie vor knapp sechs Jahre länger als Männer. Das ist leider untererforscht, zu wenige Kollegen widmen sich dem, das ändert sich zwar, aber nur sehr langsam. Wir verstehen diesen Unterschied nicht. Ich glaube, das ist ein hormon-unabhängiges Phänomen, obwohl das auch bestritten wird. Aber wir stellen fest, dass zu jedem Zeitpunkt des Lebens eine Frau eine geringere Sterbewahrscheinlichkeit hat als ein Mann gleichen Alters. Auch in sehr jungem Alter, unter 10, unter 5, wenn die Hormone noch keine so entscheidende Rolle spielen, und auch lange jenseits der Menopause, wenn sie 80, 90 oder 100 sind, haben die Frauen immer ein geringeres Mortalitätsrisiko als die Männer. Das spricht dafür, dass der Geschlechtsunterschied nichts mit den Hormonen zu tun hat, sondern mit anderen Dingen. Meiner Einschätzung nach hat es möglicherweise mit genetischer Redundanz zu tun: Frauen haben zwei X-Chromosomen, Männer haben ein X- und ein kleineres Y-Chromosom, möglicherweise liegt da ein Teil der Antwort verborgen. Das wissen wir aber noch nicht. Aber Fakt ist eben, dass Frauen länger leben als Männer.

Ein Blick in die Zukunft: Wohin wird sich die altersbezogene Genforschung entwickeln?

CE: Ich glaube, die Genforschung wird in den nächsten Jahren, Jahrzehnten ein zunehmendes Verständnis des Alternungsprozesses ermöglichen. Wir werden damit auch zunehmend Möglichkeiten haben, ganz bestimmte Aspekte des Alterns, aber wirklich nur Aspekte, aufzuhalten oder zu verlangsamen. Das heißt nicht, dass wir re-juvenieren, dass wir in den Cranach'schen Brunnen steigen und dann jung wieder rauskommen. Aber es heißt, dass wir zum Beispiel mit verschiedenen Schmerzen besser leben können, dass wir vielleicht mit Demenz, vielleicht mit Nierenerkrankungen besser zurechtkommen werden. Wir werden vielleicht besser verstehen können, was Ernährung mit dem Altern macht, inwieweit Sport gesundheitsfördernd ist. Ich bin optimistisch, dass wir bestimmte Aspekte des Alterns angenehmer gestalten können. Wir werden vermutlich auch unsere Lebenserwartung um ein paar Jahre erhöhen können, bis sie dann irgendwann an den Grenzwert von 120 stößt, den wir Menschen aus verschiedenen Gründen nicht übersteigen werden. Möglicherweise wird es auch zu einem gesellschaftlichen Konsens kommen, unter bestimmten Bedingungen in die Gene des Menschen einzugreifen. Ob man dann auch so eingreifen kann, dass unsere mögliche Lebensdauer länger wird und wir länger und gesünder leben werden, das ist eine sehr schwierige Frage, die sich noch nicht beantworten lässt. Kann. Ich bin da nicht so ganz optimistisch.

Es gibt ja das berühmte Goethe-Zitat: „Das Menschenleben ist seltsam eingerichtet, nach den Jahren der Last kommt

die Last der Jahre.“ Warum wollen die meisten Menschen überhaupt diese Beschwerden hinnehmen und immer älter werden?

CE: Es gibt nicht nur diesen Goethe'schen Spruch, es gibt auch ein „U-shape“ Paradoxon: die „Glücklichkeit“, also das Maß des Glücks, das Maß der Zufriedenheit ist für den jungen Menschen ziemlich hoch, wird dann, wenn der Stress mit Familie, Beruf und Karriere kommt, geringer, und nimmt bei Älteren wieder zu, wenn die Kinder aus dem Haus sind und man noch gesund ist. Also, „die Last der Jahre“ klingt so ein bisschen, als wäre jeder 60-70jährige belastet und unglücklich – meine Beobachtung ist eine

andere: Ich merke es an mir selber, an Kollegen, Freunden und anderen, wenn sie aus der Phase der Last raus sind und ein bisschen älter, sind sie bedeutend entspannter, bedeutend glücklicher. Die Antwort ist einfach und relativ banal: Wir wollen uns mit dem Tod nicht auseinandersetzen. Wir möchten nicht, dass es die Welt ohne uns gibt. Das macht uns aus verschiedenen Gründen Kopfzerbrechen, wir können es uns eigentlich nicht vorstellen. Da sagen wir uns: OK, wir werden noch älter, da müssen wir uns erstmal nicht damit beschäftigen. Ich weiß nicht, wie es Ihnen selber geht, aber es ist tatsächlich schwierig, sich das Leben auf der Erde vorzustellen, ohne dass wir darin noch vorkommen.

KARLHEINZ A. GEISSLER

Altersbild, ein Opfer von Corona

„Altersbilder“, so nennen wir dynamische, häufig bildliche Vorstellungen vom Alter und dem Umgang mit Älteren, sind kulturspezifische Konstruktionen. Sie werden von Menschen entworfen und wirken auf sie zurück. Menschen produzieren Altersbilder und sind zugleich ihre Schöpfung. Ein Ereignis pandemischen Ausmaßes, wie die Corona-Epidemie, die das Vertrauen in das Weiter-so des Alltäglichen erschüttert und den Ausnahmezustand zur Normalität macht, rüttelt nicht nur an den traditionellen Zeitgebern unseres Alltags, sondern auch an den Gewohnheiten und Bewertungen, mit denen wir aufs Alter, aufs Älterwerden und unseren Umgang mit der Rollatoren-Generation blicken. Das Corona-Drama hat das „Weiter-so“ des Alltäglichen und die gewohnte Sicht aufs Alter und die Älteren, wie sie uns geläufig waren, blitzartig außer Kraft gesetzt. Das Lungenvirus, das uns mit den Grenzen unserer Verfügbarkeitsansprüche konfrontiert und uns zur Stubenhockerei verurteilt, verändert die Gesellschaft, dominiert die Politik, schockt die Wirtschaft und sediert die Kultur. Es irritiert unsere vertraute Art des Arbeitens, unsere gängige Art des Lernens, des Spielens, des Einkaufens, des Essens sowie des Vergnügens und schließlich auch des Älterwerdens. Als die Pandemie, die wir „Coronakrise“ nennen, ihren Anfang nahm, war die Hoffnung noch groß, sie würde in der Bevölkerung zu mehr Solidarität führen und das soziale Verantwortungsgefühl vor allem für die Generation der Älteren stärken. Heute wissen wir, dass es bei Hoffnungen geblieben ist.

Wie auch immer der Corona-Test ausfällt, in Zeiten der Pandemie leben ältere Menschen in Angst, in ständiger Verängstigung. Verunsichernder als die Furcht vor dem Virus ist die, der Gesellschaft zur Last zu fallen. Angst und Unsicherheit lassen nicht mehr zu, was Hans Castorp während

seines siebenjährigen Aufenthalts auf dem Berghof gegönnt war, sein Alter zu vergessen. Die Angst vor der Ansteckung isoliert, macht einsam, vor allem diejenigen, die nicht gelernt haben, mediengestützte Distanzgemeinschaften zu bilden und zu pflegen. Zugleich ändert sich die Sicht auf die Lebensphase „Alter“ und es ändert sich die Vorstellung vom Vorgang und Verlauf des Alterns.

Traditionelle Altersbilder kombinieren, integrieren und balancieren Chancen und Risiken, Gewinne und Verluste, Schwächen und Stärken des Älterwerdens. Diese produktiven Gegensätze geraten durch das so plötzliche wie unerwartete Auftauchen des unkalkulierbaren Virus aus dem Gleichgewicht. Dazu tragen die Statistiker bei, die die Generation der Älteren zur Risikogruppe erklären, da sie eine deutliche Korrelation zwischen Todesfällen im Zusammenhang mit einer COVID-19 Erkrankung und dem Alter errechnet haben. Die zweifelsohne auch von fürsorglichen Motiven begleitete Zuschreibung älterer Menschen als Risikogruppe hat eine problematische Seite. Sie begünstigt die Diskriminierung des Alters, da sie einerseits das Geflecht der sonstigen Deutungen und Wertungen des Alters übertönt, und zum anderen die älteren Menschen in den Zustand der Dauerangst versetzt. Das Alter wird, in der Außen- wie auch in der Selbstzuschreibung, zu einer Art Ausnahmezustand, den es zu managen gilt.

Der Lebensabschnitt Alter, den man sich bisher als einen von Verpflichtungen freien verlängerten Resturlaub vorgestellt hat, wird von Strategien des Managements erobert. Spätestens dann verflüchtigen sich die wenigen Freiheiten, die das Altern mit sich bringt. An ihre Stelle treten umfangreiche Anstrengungen, beim Älterwerden jung zu bleiben. Sie zielen vor allem darauf, die sichtbaren Boten der menschlichen Endlichkeit zu vertuschen, zu überdecken und zu verschlei-

ern. Vorbei die Zeiten, frei von Leistungsdruck und dem Nachweis fortwährender Tüchtigkeit souverän entscheiden zu können, im Alter fern ab aller Belästigung durch Zeit-ist-Geld-Diktate auf gemütliche Art zu „vertrotteln“. Die Mischung aus Altersverachtung, Jungbrunnenträumen und Profitinteressen, die sich „Anti-Aging“ nennt, versperrt den Zugang zur Einsicht, die Endlichkeit des Lebens ebenso als Schicksal zu akzeptieren, wie die Tatsache, dass die Sonne nicht den ganzen Tag scheint und die Bäume im Herbst ihre Blätter verlieren. Die Begriffsakrobatik, die aus alten Menschen Senioren, Best Ager oder Silver Surfer macht, führt, wenn sie auf die Realität trifft, unweigerlich zur Erkenntnis, in die falsche Richtung zu leben. Der Zeitpfeil des menschlichen Lebens aber ist unumkehrbar.

Zwar ist es nicht nur das Virus, das die Ikonographie des Lebenslaufs ändert, aber es beschleunigt die Veränderung des Bildes, das wir uns vom Alter machen, gravierend. Von der vormodernen Vorstellung des Lebenslaufs als Rad und der modernen als Lebensalter-Treppe wandelt sich das Bild vom Lebenslauf am Auslaufen des Industriezeitalters zur Zick-Zack-Linie. Ältere Menschen werden, auch weil die Zeit-ist-Geld-Mentalität ihre ökonomische Heimat längst verlassen und, wie der Knöterich den Balkon, sämtliche Lebenswelten erobert und überwuchert hat, zur Zielgruppe ökonomischer Begehrlichkeiten – und sich dabei selbst immer mehr zum Rätsel. Die Lebenslaufvorstellung des 19. Jahrhunderts, die davon ausging, man könne das Dasein nach dem Vorbild einer „Wäscheleine“ organisieren, die der kulturellen Konstruktion „Altersbild“ Kontur und Wert verlieh, verabschiedet sich mit der Industriegesellschaft, vor allem aber neuerdings durch die Dramatiken, die vom Virus ausgelöst werden.

Die im sechsten Altenbericht der Bundesregierung präsentierten Altersbilder mit ihren Vorstellungen von Gesundheit und Krankheit, Stärken und Schwächen, Selbständigkeit und Abhängigkeit, werden vom Virus auf das Alter hin als Hochrisiko-Phase zentriert. Fragen und Entscheidungen, die kürzlich noch die Agenda bestimmten, rutschen an deren Ende: Künstliche Hüfte, Implantate, Kreuzfahrt, ja oder nein, sogleich oder doch später? Jetzt geht's ums Ganze, nicht mehr um Ruhe- oder Unruhestand, aktives oder passives Alter, jetzt geht's ums Leben und ums Überleben.

Nicht nur das Altersbild der Moderne altert und verliert heute an orientierender Kraft, auch die „kulturelle Konstruktion“ (Borscheid) Altersbild selbst nimmt in einer Gesellschaft, in der immer schneller immer mehr „von gestern“ wird, an gestaltendem Potenzial ab. Stabile, sichere und verlässliche Altersmuster setzen nämlich langfristig stabile Gesellschaften und dauerhaft verbindliche Kulturen voraus. Ein Fundament, das von einer durch die Tyrannei des Kurzfristhandelns getriebenen digitalisierten Umgebung, auf die

unsere Gesellschaft zusteuert, nicht mehr bereitgestellt wird. Wird das Älterwerden vor allem mit der Zunahme von Risiken assoziiert, dann dominieren in den Bildern vom Alter und Altersvorstellungen die Gefahren des Älterwerdens, die gesundheitlichen Einbußen, die reduzierte Abwehr und die erhöhte Schutzbedürftigkeit. Das erschwert die gesellschaftliche Integration und die Solidarität der Generation der Jüngeren mit der der Älteren. Zumal die Kolonialisierung aller Lebensphasen, vor allem aber der des Alters, durch Zeit-ist-Geld-Imperative auf die Frage zuläuft: „Lohnt sich das (noch)?“ Diese Frage stellte, begleitet von einem Aufschrei öffentlicher Empörung, der Vizegouverneur von Texas/USA Dan Patrick. Er forderte eine öffentliche Diskussion, ob ältere Bürger nicht geopfert werden sollten, um die Wirtschaft und den Arbeitsmarkt nach dem Corona-Einbruch wieder auf Touren zu bringen. Der Deutsche Ethikrat hat mit dem Hinweis darauf reagiert, dass auch eine Gesellschaft, die Geld zur Wertform der Zeit erklärt, keine medizinischen Entscheidungen über die Verweigerung einer Behandlung dulden darf, die auf dem Kriterium „Lebensalter“ beruht, und dass das Handeln im Gesundheitssystem nicht von wettbewerbsorientierten wirtschaftlichen Maßstäben bestimmt werden dürfe.

Das Leben hat einen Wert und nur dort, wo die Marktlogik das Zeithandeln bestimmt, hat es einen Preis. Der Wert des Lebens lässt, im Gegensatz zu einem bepreisten Leben, keinen Unterschied zwischen den Menschen und schon gar nicht zwischen den Generationen bzw. Altersgruppen zu. Auch weil das Leben, nicht nur im Alter, aber auch im Alter, kein Produkt ist, das sich machen oder herstellen lässt. Es ist diskriminierend, alte Menschen wie Maschinen zu behandeln, deren Alterung im Steuerrecht als Wertminderung geltend gemacht werden kann.

Dort, wo der Wert des Lebens durch dessen Preis ersetzt wird, und das ist da der Fall, wo die Frage gestellt wird, ob sich lebenserhaltende Maßnahmen bei älteren Menschen noch lohnen, müssen diese damit rechnen, als „zweitrangig“ klassifiziert zu werden. Das ist inhuman und weckt Zweifel, ob der Mensch jenes „vernünftige“ Wesen ist, zu dem er in Schulbüchern erklärt wird. Es spaltet und desintegriert die Gesellschaft. Prominente aus Politik, Gesellschaft, Kirche und Wissenschaft haben deshalb in einem Appell dazu aufgerufen, das Leben Älterer im Zusammenhang mit den Problemen mit dem Coronavirus nicht abzuwerten. „Der Wert des Lebens muss gleich für alle bleiben,“ heißt es in dem Aufruf, der in den auflagenstärksten Zeitungen erschien. Dafür gilt es, sich zu engagieren.

Prof. em. Dr. Karlheinz A. Geißler
timesandmore – Institut für Zeitberatung
www.timesandmore.com

Aus der DGfZP

Jahresrückblick und Neujahrsbrief der Vorsitzenden

Liebe Freundinnen und Freunde der Zeit,

2020 war für die Welt, für jede Gesellschaft, ein besonderes Jahr, dessen zeitrelevante und zeitpolitische Auswirkungen noch kaum zu ermessen sind, auch wenn es bereits viele Beobachtungen und Spekulationen gibt.

Im Februar fand die Sitzung des erweiterten Vorstands – wie üblicherweise um diese Zeit jeden Jahres – statt, um an zwei Tagen intensiv über den Status der Gesellschaft, die nächsten Vorhaben, insbesondere die kommende und die möglichen weiteren Jahrestagungen, die Themen des ZpM und sonstige Aktionen zu beraten. Der Tagungsort Blumenthal bei Aichach, wo unser langjähriges Mitglied Martina Heitkötter lebt, war dieses Mal auch ein ganz besonderer, einer mit einer langen und wechselvollen Geschichte: Blumenthal ist eine Gründung des Deutschherrenordens aus dem Jahr 1254. Das ursprüngliche Schloss Blumenthal wurde um 1568 gebaut und gelangte im 19. Jahrhundert in den Besitz der Fugger, um zuletzt eine Zeitlang als Altersheim für Adlige zu dienen. Seit 2007 gibt es dort ein zukunftsweisendes Projekt des Zusammenlebens und Wirtschaftens mit Seminar- und Veranstaltungsräumen, Gaststätte und Hotel. Es handelt sich um ein gesellschaftliches Experiment, mit einem hohen Maß an kooperativer Beteiligung, eine Kombination von Wohnen und Arbeiten, ökologischer Landwirtschaft, Tagungen und Festen (<https://www.schloss-blumenthal.de/>). Letztlich auch ein zeitpolitisches Experiment. Die besondere Atmosphäre dieses Ortes hat auch unsere Diskussionen geprägt.

Zentrale Themen der Sitzung waren

- die Planung der Jahrestagung 2020 „Zeitpolitik im/in Betrieb. Atmende Lebensläufe ermöglichen!“ sowie die Weichenstellung für die Jahrestagung 2021 „Zeit für Nachhaltigkeit“. Für die Tagung 2021 musste mit der Tradition, die Jahrestagung am Wochenende der Uhrenumstellung Ende Oktober durchzuführen, gebrochen werden, weil sie mit Kooperationspartnern und an einem Ort durchgeführt werden sollte, die an diesem Termin nicht realisierbar wäre.
- das Dossier zur „Zukunft der Sommerzeit“, mit dem sich die DGfZP in die Diskussion um die vom Europäischen Parlament bereits beschlossene Abschaffung der Uhrenumstellung (für 2021) einmischen will.

- die Kooperation mit europäischen Partnern in der zeitpolitischen Arena für Europäisches Manifest zum Recht auf Zeit.

Zu diesem Zeitpunkt war die Corona-Pandemie noch nicht absehbar, vor allem nicht, vor welche unterschiedlichen Herausforderungen sie auch die DGfZP stellen würde. Mit dem ersten Lockdown wurden einige Mitglieder des Vorstands von Medien dazu befragt, was das Runterfahren der Gesellschaft und der Wirtschaft zeitlich und zeitpolitisch bedeuten würde. Die Ruhe und das vermeintliche Zeitgeschenk und viele Begleiterscheinungen ließen viele positive Visionen einer besseren Welt ins Kraut schießen, obwohl schon von Beginn an erkennbar war, dass, um nur einen der zwei widersprüchlichen Aspekte zu benennen, die große Verlangsamung nur für Teilbereiche der Wirtschaft und der Gesellschaft galt und andere Teile sich schmerzlich beschleunigt sahen und dass das zeitpolitisch wünschenswerte Homeoffice mit paralleler Care-Arbeit nicht ohne weiteres vereinbar ist oder zumindest bestimmte Bedingungen voraussetzt. Die Äußerungen der DGfZP-Beteiligten sind auf den Webseiten der Gesellschaft dokumentiert oder verlinkt. Mit Sicherheit wird uns dieses Thema weiter beschäftigen.

Weitreichende Folgen hatte die Pandemie auch für die Jahrestagung 2020. Gingen wir anfangs von einer ganz „normalen“ Präsenzveranstaltung aus, wurde schon bei der konkreten Planung und Vorbereitung deutlich, dass zumindest eine Hybridveranstaltung vorgesehen werden musste, bis schließlich klar wurde, dass die gesamte Tagung auf ein Onlineformat umgestellt werden musste. Dabei konnten wir erheblich von den Erfahrungen, die andernorts mit Online-tagungen im Laufe des Jahres gemacht wurden, profitieren, so dass die Tagung – trotz aller Einschränkungen, die das Onlineformat mit sich bringt – ein auch kommunikativ erstaunlich großer Erfolg wurde. Eine Kurzzusammenfassung der Tagung finden Sie wie üblich in diesem Heft. Die einzelnen Beiträge werden im Sommerheft des ZpM dokumentiert. Die Ergebnisse lassen erwarten, dass die Weiterentwicklung des Optionszeitenmodells gemeinsam mit interessierten Praxispartnern in eine konkretere Phase des Ausprobierens eintritt.

Das Dossier „Die Zukunft der Sommerzeit“ wurde zum Wochenende der Uhrenumstellung den Medien

zur Verfügung gestellt, auf der Homepage platziert (www.zeitpolitik.de/pdfs/Zukunft_der_Sommerzeit.pdf), über die sozialen Medien (Twitter vor allem) verbreitet. Leider, aber wenig überraschend, war das Echo relativ gering, weil schon zur Umstellung im Frühjahr, aber eben auch im Herbst die Corona-Pandemie die mediale Landschaft beherrschte und die sonst zur Umstellung übliche mediale Aufmerksamkeit sehr viel geringer ausfiel. Da die ursprünglich für 2021 geplante politische Neuordnung sich nicht mehr bewerkstelligen lässt, bleibt Zeit, mit dem Dossier weiter in der Diskussion zu bleiben und die internationale Vernetzung mit vielen Initiativen für die Rückkehr zur Standardzeit voranzutreiben.

Während des Sommers wurde das Manifest „Das Recht auf Zeit gehört auf die europäische Tagesordnung!“ zwischen den Partnern abgestimmt und unterzeichnet. Die Erstunterzeichner sind: Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik (Berlin), Vereinigung „Tempo Territorial“ (Paris), städtische Zeitbüros in Barcelona, Bozen, Mailand; IATUR (International Association for Time Use Research). Das Manifest wird in Deutsch, Englisch, Italienisch, Französisch und Spanisch veröffentlicht. Sie finden das Manifest auch schon auf den Seiten der DGfZP:

<http://www.zeitpolitik.de/pdfs/memorandumDE.pdf>.

Die Verleihung einer Anerkennung „Zeitgeschenk des Jahres“ – ein Vorhaben, das die Gesellschaft seit vielen Jahren beschäftigt hat, sollte nach einem Beschluss auf der Mitgliederversammlung im letzten Jahr nunmehr in die Tat umgesetzt werden. Vorgesehen war die Verleihung im Rahmen

der Jahrestagung. Als im Zuge der Vorbereitungen jedoch erkennbar wurde, dass es keine reine Präsenzveranstaltung geben konnte, haben wir die Vorbereitungen leider einstellen müssen – in der Hoffnung auf bessere Zeiten.

Die rechtlichen Anpassungen für die Coronazeit hätten es ermöglicht, die Mitgliederversammlung, die dieses Jahr auch die Wahl des Vorstandes auf der Tagesordnung hatte, ausfallen und den Vorstand weiter im Amt zu lassen. Da zwei Mitglieder des beratenden Vorstands jedoch ihren Rücktritt erklärt hatten, haben wir beschlossen, auch die Mitgliederversammlung 2020 und die Wahl zum geschäftsführenden und beratenden Vorstand erstmals online durchzuführen (was ebenfalls durch rechtliche Erleichterungen im Zuge der Pandemie möglich ist). Der geschäftsführende Vorstand wurde im Amt bestätigt (Dietrich Henckel, Karin Jurczyk, Björn Gernig, Elke Großer). Neu in den beratenden Vorstand wurden Luzia Vorspel und Fritz Reheis gewählt, wieder gewählt wurden Uwe Becker, Christel Eckart, Ulrich Mückenberger, Jürgen Rinderspacher und Helga Zeiher.

Während wir dies schreiben (mitten im zweiten Lockdown), ist nicht absehbar, wie sich Weihnachten und die Jahreswende vollziehen werden, welche Einschränkungen des öffentlichen und privaten Lebens die Zeiten aller maßgeblich verändern werden im Vergleich zu den gewohnten Abläufen. Wir wünschen Ihnen jedenfalls trotz allem gute und schöne Zeiten, bleiben Sie gesund. Vielleicht können wir aus diesen neuen Erfahrungen auch Gutes lernen.

Dietrich Henckel und Karin Jurczyk

Sie sind noch nicht Mitglied der DGfZP?

So können Sie Mitglied werden:

Das Antragsformular finden Sie auf www.zeitpolitik.de.

Oder senden Sie Ihre Anmeldung per Post an die Geschäftsstelle der DGfZP:

Prof. Dr. Dietrich Henckel | Holsteiner Ufer 28 | 10557 Berlin

Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 75,00 €, ermäßigt 40,00 €.

Er ist zu überweisen auf das Konto Zeitpolitik e.V. bei der Postbank Berlin,

IBAN: DE 83 1001 0010 0533 0481 05 · BIC: PBNKDEFF

Die DGfZP ist als Gemeinnütziger Verein anerkannt.

Rückblick auf die Jahrestagung 2020

Zeitpolitik im/in Betrieb – Atmende Lebensläufe ermöglichen!

22. bis 23. 10. 2020 – Virtuelle Tagung

Die diesjährige Jahrestagung der DGfZP fand in Kooperation mit dem Institut Arbeit und Qualifikation der Universität Duisburg-Essen statt und befasste sich mit dem auch im ZpM bereits vorgestellten „Optionszeitenmodell“ von Karin Jurczyk und Ulrich Mückenberger.

Aufgrund der Corona-Pandemie konnte die Tagung nicht wie geplant im Veranstaltungsraum „Die Wolfsburg“ in Mühlheim an der Ruhr stattfinden, sondern musste als virtuelle Tagung durchgeführt werden. Trotzdem, um die Bewertung vorweg zu nehmen, war sie ein Erfolg. Das lag zum einen an der regen Teilnahme, an den vielfältigen Hintergründen der Teilnehmenden und der Qualität der Beiträge, aber auch an der professionellen Moderation von Andrea Blome, die gut vorbereitet durch die Tagung führte. Sie aktivierte die vor den Bildschirmen sitzenden Teilnehmenden auf mehrere Weisen, u. a. mit Umfragen, und half geduldig bei technischen Schwierigkeiten. Anstatt der bei Konferenzen üblichen Kaffeepausen gab es – für viele wohl ein Novum – Feldenkrais-Übungen mit Barbara Pieper, die die Teilnehmenden auf und um den eigenen Stuhl ausführten.

Nach der Begrüßung und Einführung durch die Co-Gastgeberin Ute Klammer leitete Karin Jurczyk inhaltlich ins Tagungsthema ein: Sind die Care-Krise und die Corona-Krise „die neue Normalität?“ Sollten nicht Frauen und Männer gleichberechtigt für Erwerbsarbeit und Sorgetätigkeiten eintreten? Wie das gehen soll oder kann, wurde dann auf der Tagung diskutiert.

Ulrich Mückenberger stellte in seinem Vortrag Zeitachtbarkeit in den Mittelpunkt: Nicht nur die Care-Zeiten, auch die Arbeitszeiten müssen verändert werden, etwa durch Förderung und Beachtung von Eigenzeiten der Arbeit sowie von sozialen Zeiten in der Arbeit. Für eine neue Balance von unbezahlter und bezahlter Arbeit kann das „Optionszeitenmodell“ helfen.

Ute Klammer berichtete von einer Renaissance der Arbeitszeitpolitik in der Form der „guten Erwerbsbiografie“ anstatt des bisherigen Ansatzes der „guten Arbeit“. Ein Kernpunkt war dabei die Unterscheidung von kurz- und langfristigen Flexibilisierungsinteressen im Hinblick auf Zeit oder Geld, die Arbeitgeber*innen und Arbeitnehmer*innen haben. Denn dies sind Realisierungsbedingungen des Optionszeitenmodells.

Im anschließenden Expertenpanel ging es teilweise durchaus kontrovers um kollektive Arbeitszeitverkürzungen gegenüber individuellen Optionen in unterschiedlichen Lebenslagen. Hierbei war der Gender-Aspekt immer wieder von Bedeutung, etwa in Bezug auf unfreiwillige Teilzeitarbeit oder auf unterschiedlichen Auswirkungen von mobilem Arbeiten bei Männern und bei Frauen. Diskutiert wurden mögliche Einwände gegen das Optionszeitenmodell: Sind Zeitoptionen nur Karrierekiller? Werden Alltagsbelastungen dadurch nur scheinbar kompensiert? Der erste Tag endete im interaktiven Format „World-Café“. Anstatt an Cafétischen diskutierten die Teilnehmenden in drei virtuellen Räumen über Zeitwünsche von Beschäftigten.

Der zweite Tag stand ganz im Zeichen des Optionszeitenmodells, das Karin Jurczyk zunächst vorstellte: Statt vielfältiger Lösungen bietet dieses Gesamtkonzept eine kohärente Ermöglichung „atmender Lebensläufe“. Dem folgte eine rege Diskussion zunächst im Plenum, dann im interaktiven Format „Fish-Bowl“ aus vielen Perspektiven über Verwirklichungsmöglichkeiten des Optionszeitenmodells. Es ging unter anderem um Fragen nach der Planbarkeit von Zeitbedarfen über den Lebenslauf hinweg. Die letzte Runde, ein hochrangig besetzter Round-Table, griff weitere Hürden und offene Fragen auf dem Weg zur Umsetzung eines Optionszeitenmodells auf. So kann das normative Umfeld es schwierig für Beschäftigte machen, Rechte im Betrieb einzufordern; wer ein solches Recht auf Zeit in Anspruch nehmen, könne stigmatisiert werden. Gesellschaftliche und arbeitsmarktliche Beharrungskräfte stehen den nötigen großen Veränderungen noch immer im Weg. Auch deshalb liegt eine Erprobung des Optionszeitenmodells – oder zumindest einiger seiner Aspekte – in Praxisversuchen nahe.

Geplant sind einzelne vorbereitende Schritte zur Etablierung des Optionszeitenmodells, die mit Interessierten vorzugsweise in einem einzurichtenden „Optionszeitenlabor“ vertieft diskutiert werden, um danach Forderungen an die Politik zu formulieren. Mehrere Teilnehmende bekundeten ihre Bereitschaft, sich an solchen Prozessen aktiv zu beteiligen.

Diese Jahrestagung wird Thema des nächsten ZpM (Sommer 2021) sein. Beiträge und Tagungsergebnisse werden dort nachzulesen sein.

Tagung Zeit und Nachhaltigkeit

Call for Abstracts and Special Sessions

Deadline: 4. Januar 2021

Call for Abstracts and Special Sessions für die Tagung **Zeit und Nachhaltigkeit** des Forschungsprojekts *Zeit-Rebound, Zeitwohlstand und Nachhaltiger Konsum* in Kooperation mit der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik (DGfZP) und der Vereinigung für ökologische Wirtschaftsforschung (VÖW).

21. bis 22. Juni 2021, TU Berlin

Hintergrund und Ziele der Tagung

Das Konzept des **Zeitwohlstands** wird bereits seit den 1990er Jahren intensiv in unterschiedlichen Disziplinen beforscht und auch in der Gesellschaft zeichnet sich eine zunehmende Sensibilisierung gegenüber der Bedeutung von Zeit als Dimension von Lebensqualität ab. So würden nach einer [ver.di-Befragung](#) unter 210.000 Beschäftigten 57% der Befragten eine Verkürzung ihrer Arbeitszeit einer Gehaltssteigerung vorziehen. Mit Maßnahmen wie der Freizeitoption und verkürzter Vollzeit beschreiten die Gewerkschaften neue Wege in der Tarifpolitik. Wie Menschen mit Zeit umgehen, hat dabei vielfältige **Konsequenzen für Gesellschaft und Umwelt**. Zeitwohlstand und Suffizienz können sich dabei gegenseitig stärken und bedingen, während ein Mangel an Zeit wiederum zu negativen Umwelteffekten führen kann.

Hinter dem Einsatz effizienter Techniken und Praktiken in Arbeitswelt und Privatleben steht meistens die Erwartung, Zeit einzusparen. Trotzdem bleibt oft das Gefühl, insgesamt immer weniger Zeit zur Verfügung zu haben. Ein Grund ist, dass mehr Tätigkeiten in immer kürzerer Zeit und schneller wechselnder Abfolge erledigt werden. Der Einsatz „zeitsparender“ Techniken und Praktiken hat also oft die paradoxe Wirkung, Zeitnot zu erhöhen. Ein solcher **Zeit-Rebound-Effekt** kann sich wiederum negativ auf die Umwelt auswirken: Ist die Zeit „knapp“, werden schnelle, aber ressourcenintensive Konsumangebote wie Online Shopping und Inlandsflüge attraktiver. Zusätzlich belohnen sich viele Menschen mit dem Kauf von Konsumgütern, um einen Ausgleich zum dichten und belastenden Alltag zu finden. Für die eigentliche Nutzung dieser Dinge fehlt dann wiederum oft die Zeit. Die ungelesenen

Bücher oder ungenutzten Fitnessgeräte können die erlebte Zeitnot sogar noch weiter erhöhen, indem sie uns als ungenutzte Möglichkeiten latent unter Druck setzen. Um sich diese Güter leisten zu können, ist ein gewisses Ausmaß an Erwerbsarbeit notwendig: eine **Beschleunigungsspirale** wird in Gang gesetzt. Allerdings können negative Umwelteffekte auch als Folge von zusätzlicher freier Zeit auftreten, zum Beispiel, wenn **Arbeitszeitverkürzungen** für ressourcenintensive Hobbies wie das Reisen genutzt werden. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, welche Rahmenbedingungen und Kompetenzen notwendig sind, damit sich Zeitwohlstand in **nachhaltige Lebensweisen** übersetzt.

Im Rahmen dieser inter- und transdisziplinären Tagung **Zeit und Nachhaltigkeit** soll die Bedeutung von Zeit für die Nachhaltigkeit des Konsums erörtert werden. Wir wollen einen pluralen Austausch zwischen allen Disziplinen, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Zeit und Nachhaltigkeit beschäftigen und (zeit-)politische Perspektiven sozialökologischer Gesellschaftsgestaltung aufzeigen. Wir laden daher zu empirischen und konzeptionellen Beiträgen und der Einreichung von Special Sessions ein.

Wir begrüßen Beiträge aus verschiedenen akademischen Bereichen wie unter anderem den Sozial-, Politik- und Kulturwissenschaften, Praxeologie, Erziehungswissenschaften, Ingenieurwissenschaften, Umweltpsychologie, Nachhaltigkeitsforschung, Raumplanung sowie Volks- und Betriebswirtschaft. Die Beiträge können auf theoretischen Analysen, Fallstudien, empirischen Untersuchungen, vergleichenden oder vertiefenden Studien beruhen.

Die Tagung stellt zugleich die Abschlusstagung des BMBF-Forschungsprojektes ReZeitKon „Zeit-Rebound, Zeitwohlstand und Nachhaltiger Konsum“ (www.zeit-rebound.de) sowie die Jahrestagungen der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik (www.zeitpolitik.de) und der Vereinigung für ökologische Wirtschaftsforschung (www.voew.de) dar. Die Mitgliederversammlungen finden zum Abschluss der Tagung statt. Gäste sind herzlich willkommen.

Themen

Im Einklang mit den Zielen der Konferenz schlagen wir Beiträge innerhalb von sechs thematischen Linien vor. Auch innovative Beiträge jenseits dieser Strukturierung sind willkommen.

1 Zeit-Rebound-Effekte und die Ökonomie der Zeit

Dieses Thema befasst sich mit den konzeptionellen Grundlagen des Zusammenhangs zwischen Zeitverwendung, Zeitwohlstand und Zeit-Rebound-Effekten (z.B. Rebound-Effekte, Zeitökonomie, Messung von Zeitwohlstand).

2 Umwelteffekte von und Messung der Zeitverwendung

Dieses Thema befasst sich mit der Abschätzung der Umwelteffekte von zeiteffizienten Techniken und Praktiken und der Umweltmodellierung der Zeitverwendung (z.B. Technikfolgenabschätzung, Ökobilanzen, CO₂-Footprints, Simulationsmodelle, Eco-Feedback).

3 (Zeit-)Politik für eine nachhaltige Gestaltung von Care

Dieses Thema befasst sich mit Sorgearbeit in ihrer ganzen Vielfalt. Care ist nicht nur systemrelevant, sondern Voraussetzung aller gesellschaftlichen Systeme. Aber Sorgearbeit braucht Zeit – sowohl im professionellen als auch im privaten Bereich. Sorgende befinden

sich jedoch durch das Diktat der „Employability“ Aller sowie der Intensivierung und Entgrenzung der Erwerbsarbeit in einer verschärften Krise. Es sollen Wege einer (zeitlichen) Gestaltung und gerechten Verteilung von Care diskutiert werden, die sowohl für Pflegende als auch Gepflegte nachhaltig sind.

4 Betriebliche Zeitpolitik und nachhaltige Lebensführung

Dieses Thema befasst sich mit den Rahmenbedingungen der Arbeitswelt für eine ökologisch nachhaltige Lebensführung der Beschäftigten in ihrer Doppelrolle als Konsument*innen und Mitarbeiter*innen sowie der Gestaltung nachhaltiger Arbeit (z.B. Arbeitszeitmodelle, Betriebliche Zeitpolitik, Tarifpolitik, Nachhaltige Arbeit).

5 Zeitgestaltungskompetenz und Bildung für nachhaltigen Konsum

Dieses Thema befasst sich mit der Rolle und Bedeutung individueller Zeitgestaltungskompetenz für eine am Leitbild der nachhaltigen Entwicklung orientierten Verwendung der eigenen Zeit sowie der Möglichkeit, den Erwerb dieser Kompetenz zu fördern (z.B. Zeitkompetenz, Bildung für eine nachhaltige Entwicklung, Schulentwicklung, Forschendes Lernen, Verbraucher*innenbildung).

6 (Zeit-)Politische Perspektiven einer sozialökologischen Gesellschaft

Dieses Thema befasst sich mit Ansätzen integrativer Zeitpolitik aber auch anderer politischer Handlungsfelder, welche die sozialökologische Gestaltung institutioneller Rahmenbedingungen wie auch Infrastrukturen thematisieren (z.B. im Bereich Wohnen, Mobilität, Ausbildung etc.). Ebenso können zu Grunde liegende gesellschaftliche Logiken zur Bedeutung und zum Verständnis von Zeit in modernen Gesellschaften (z.B. Narrative Muster, Zeitmuster und Lebensweisen) zum Gegenstand gemacht werden.

Formate der Special Sessions

Die Special Sessions umfassen 3-4 Präsentationen (in 2 Stunden) mit moderierten Diskussionen zu bestimmten Themen und Debatten, welche die Themenschwerpunkte der Tagung ergänzen.

Zusätzlich zu herkömmlichen Special Sessions, Podiumsdiskussionen und Workshops fördern wir kreative Formate wie

- Deliberative Formate, wie z.B. Fishbowl. Die Moderator*innen beraten über ein kontroverses Thema und bieten dem Publikum die Möglichkeit, sich aktiv zu beteiligen.
- Co-Creation-Workshops zielen auf die gemeinsame Erarbeitung von Lösungen, neuen Projekten oder Aktivitäten ab, die anschließend umgesetzt werden können.
- Special Sessions können auch von nachhaltigkeitsorientierten Unternehmen, Umwelt-NGOs und anderen sozial-ökologischen Organisationen organisiert werden.
- Politik- und Medien-Pitches. Der Zweck dieser Sitzungsart besteht darin, kritisch darüber nachzudenken, wie Sie politische Entscheidungsträger*innen und Medien von Ihrer evidenzbasierten Botschaft überzeugen können.

Abstracts for Papers

Bitte reichen Sie ein kurzes Abstract (100 Wörter) und eine erweiterte Zusammenfassung (750 Wörter ohne Referenzen) bis zum **4. Januar 2021** via gerrit.vonjorck@tu-berlin.de ein. Die Einreichungen werden von Fachleuten begutachtet. Als Erstautor*in (Hauptautor*in) und Vortragende*r kann lediglich ein Abstract eingereicht werden.

Abstracts for Special Sessions

Bitte reichen Sie ein kurzes Abstract (100 Wörter) und eine erweiterte Zusammenfassung (750 Wörter ohne Referenzen) bis zum **4. Januar 2021** via gerrit.vonjorck@tu-berlin.de ein. In diesem sollten Sie Format, Inhalt und Methode Ihrer Special Session beschreiben. Die Einreichungen werden von Fachleuten begutachtet.

Über die Annahme Ihres Abstracts werden Sie bis **Anfang Februar 2021** informiert. Wenn Sie keine Nachricht erhalten haben, wenden Sie sich bitte an gerrit.vonjorck@tu-berlin.de.

Special Issue Zeitpolitisches Magazin

Das Zeitpolitische Magazin (<http://www.zeitpolitik.de/zeitpolitikmagazin.html>) wird im Dezember 2021 eine Themenausgabe herausgeben, die aus ausgewählten Beiträgen zusammengestellt wird, die auf der Konferenz in Berlin vorgestellt werden. Alle Papiere, die für eine Präsentation angenommen werden, werden mit einem gezielten Aufruf für die Themenausgabe angesprochen. Die Beiträge werden dem üblichen Überprüfungsprozess der Zeitschrift unterzogen.

Um am Auswahlprozess der Themenausgabe teilzunehmen, reichen Sie bitte bis zum **1. Juni 2021** eine vollständige Version Ihres Beitrags ein, das auf der Konferenz präsentiert werden kann. Der Stil, die Wortzahl und andere Anforderungen folgen denen der Zeitschrift Zeitpolitisches Magazin.

Wortlänge: Papiere in voller Länge sollten etwa 15.000 Zeichen inkl. Leerzeichen umfassen und als PDF-Datei angehängt werden.

Ansprechpartner

Dipl.-Volksw. Gerrit von Jorck, TU Berlin, Institut für Berufliche Bildung und Arbeitslehre, Fachgebiet Arbeitslehre/Ökonomie und Nachhaltiger Konsum

Sekretariat MAR 1-1, Marchstraße 23, 10587 Berlin

Telefon: +49 (0) 30 - 314 734 66

gerrit.vonjorck@tu-berlin.de

Programmmentwurf (21.-22.06.2021)

	Mo. 21.06.	Di. 22.06.
9:00 -		Keynote
10:15 10:30 -	Ankommen Imbiss ab 11:30	Workshops & Special Session
12:30 -	Tagungsbeginn Einstieg	Mittagspause
13:30 13:45 -	Workshops & Special Session	Workshops & Special Session
15:45 15:45 -	Interaktive Pause im World Café	Interaktives Wrap Up & Verabschiedung
17:00 -	Paneldiskussion	Mitgliederversammlungen der DGfZP und der VÖW
18:30 -	Abendessen	
19:30 -	Transition Theater	
21:30 -	Ausklang auf der Dachterasse	
23:00		

Mailingliste sozial-ökologische Arbeits- und Zeitforschung

Über die [Mailingliste](#) der Arbeitsgemeinschaft sozial-ökologische Arbeits- und Zeitforschung (<https://www.voew.de/zeitpioniere.html>) erhalten Sie Updates zur Tagung und Themen der sozial-ökologischen Arbeits- und Zeitforschung:

<https://lists.riseup.net/www/info/zeitpioniere-newsletter>.

Website der Tagung Zeit und Nachhaltigkeit

Aktuelle Informationen erhalten Sie auch auf der Website der Tagung:

<https://www.aloenk.tu-berlin.de/menue/tagungen/zeit-und-nachhaltigkeit>

Veranstalter

BMBF-Verbundprojekt ReZeitKon „Zeit-Rebound, Zeitwohlstand und Nachhaltiger Konsum“

Research project ReZeitKon „Time Rebound, Time Wealth and Sustainable Consumption“

www.zeit-rebound.de

TU Berlin

Fachgebiet Arbeitslehre/Ökonomie und Nachhaltiger Konsum

Prof. Dr. Ulf Schrader, Verbundleitung

Sekretariat MAR 1-1

Marchstraße 23, 10587 Berlin

Telefon: +49 (0) 30 - 314 788 38

Telefax: +49 (0) 30 - 314 211 20

schrader@tu-berlin.de

www.aloenk.tu-berlin.de

Leuphana Universität Lüneburg

Institut für Umweltkommunikation (INFU)

Prof. Dr. Daniel Fischer

Universitätsallee 1, C14.111

21335 Lüneburg

Telefon: +49 (0) 4131 - 677 2802

daniel.fischer@leuphana.de

www.leuphana.de/institute/infu.html

Fraunhofer-Institut für System- und Innovationsforschung ISI, Karlsruhe

Geschäftsfeld Zukünfte und Gesellschaft

Dipl.-Ing. Lorenz Erdmann

Breslauer Straße 48

76139 Karlsruhe

Telefon: +49 (0) 721 6809-313

lorenz.erdmann@isi.fraunhofer.de

www.isi.fraunhofer.de/de/competence-center/foresight/geschaeftsfelder/zukuenfte-gesellschaft.html

Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik

German Society for Time Policy

Prof. Dr. Dietrich Henckel

Holsteiner Ufer 28

10557 Berlin

Telefon: +49-(0) 30 - 393 45 30

Telefax: +49-(0) 30 - 36 40 93 80

d.henckel@isr.tu-berlin.de

www.zeitpolitik.de

Vereinigung für ökologische Wirtschaftsforschung

Society for Ecological Economy Research

Prof. Dr. Alexandra Palzkill

Prof. Dr. Bernd Siebenhüner

Potsdamer Str. 105

D-10785 Berlin

Telefon: +49-(0) 30 - 884 594-0

Telefax: +49-(0) 30 - 882 54 39

info@voew.de

www.voew.de

Who Is Who? Mitglieder der DGfZP stellen sich vor

Das Zeitpolitische Magazin möchte dazu beitragen, die persönliche Vernetzung und die inhaltliche Zusammenarbeit zwischen den Mitgliedern der DGfZP zu stärken. An dieser Stelle bieten wir daher die Gelegenheit für Personen und Institutionen, die Mitglied in der DGfZP sind, sich in Form von Kurzportraits den Leserinnen und Lesern vorzustellen.



Caroline Kramer

Räumliche Distanz wird im Alltag häufig in Zeit gemessen, so dass Raum und Zeit untrennbar miteinander verbunden sind. Im Lehramtsstudium mit den Fächern Germanistik und Geographie an der Universität Heidelberg zeigte sich für mich, dass ein Geographiestudium eine ungeahnte Vielfalt an lebensnahen und außerordentlich spannenden Themen bietet. So promovierte ich in Heidelberg über „Standortnetze von Kleinschulen“ und konnte im Anschluss daran am Zentrum für Umfragen, Methoden und Analysen (ZUMA, heute GESIS) in Mannheim meine Methodenkenntnisse vertiefen. Mit der Habilitation zum Thema „Zeit für Mobilität“, die auf Auswertungen der beiden ersten deutschen Zeitbudgetstudien basierte, war schließlich der Weg in die Zeitforschung beschrit-

ten. Wichtige Impulsgeber dafür waren zum einen die Arbeiten des schwedischen Geographen Torsten Hägerstrand zur Time Geography mit Zeitpfaden, -bündeln und -prismen sowie von Dietrich Henckel zu Zeit und Stadt. Er lud mich vor einigen Jahren zu einem ARL-Arbeitskreis mit dem Thema „Zeitgerechte Stadt“ ein, den wir gemeinsam leiteten.

Die Themen Mobilität, Multilokalität, raum-zeitliche Constraints, Auswirkungen der Pandemie auf unsere Raum-Zeit-Souveränität sowie die Divergenz zwischen physischer und mentaler Präsenz im Raum durch Nutzung der digitalen Kommunikationsmöglichkeiten – das sind die Themen, die mich derzeit beschäftigen. Ich freue mich sehr auf anregende Diskussionen mit den Mitgliedern der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik und auf weitere spannende Ausgaben dieses Magazins.

Prof. Dr. Caroline Kramer

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)

Institut für Geographie und Geoökologie



Jürgen Klunker

Mein Physikstudium an der TH München und mein beruflicher Werdegang als Neutronenphysiker in Karlsruhe, als Mathematik- und Physiklehrer in Schondorf am Ammersee und als Softwareentwickler bei Siemens im Bereich Telekommunikation machen mich zu einem Außenseiter im Umfeld der DGfZP, die ja stark von Soziolog*innen und anderen Sozialwissenschaftler*innen geprägt ist. Das Thema Zeit war für mich im Rahmen der naturwissenschaftlichen Begriffswelt zunächst exakt definiert, der individuelle und gesellschaftliche Umgang mit Zeit, mit „unserer Zeit“, ist hingegen ein Wissensgebiet, das mir vor allem jetzt, als Rentner, immer wieder neue Fragen und Erkenntnisse ermöglicht.

Deshalb sehe ich in den Publikationen der DGfZP-Wissenschaftler*innen, die sich unter anderem mit den vielfältigen Fragen beschäftigen, wie und wofür die Zeit gebraucht wird, eine Chance, meine eigenen Vorstellungen über die Verfügbarkeit von Zeit zu entwickeln und zu vervollkommen. Vielleicht kann ich dann auch mit einem eigenen Beitrag diese Vorstellungen mitteilen und zur Diskussion stellen.

Dr. ing. Jürgen Klunker, Diplom-Physiker

Forum

Bitte senden Sie zeitpolitisch relevante Kommentare, Berichte und Vorschläge an Helga Zeiher (helga-zeiher@gmx.de)

FRITZ REHEIS

Resonanzstörung:

Zur aktuellen Zuspitzung der Mensch-Natur-Beziehung

Soviel Wissenschaft war selten. Virologen sagen uns, wie gefährlich die Lage ist, Ökonomen, was der Lockdown kostet, Sozialwissenschaftler, wer was zu verkraften hat. Dass die Empfehlungen nicht nur je nach Experte, sondern auch je nach Wissenschaftsdisziplin voneinander erheblich abweichen, zeigt sich täglich.

Entscheiden muss die Politik. Ihr gehe es ausschließlich um das „Allgemeinwohl“, beteuern politisch Verantwortliche, wenn ihnen partei- und karrieretaktische Motive unterstellt werden. Aber was heißt „Allgemeinwohl“ eigentlich? Das kann keine Frage des Bauchgefühls sein. Wer politische Verantwortung trägt, kommt ohne verlässliches Wissen nicht aus. Was also tun, wenn die Einzelwissenschaften zu keinem Konsens über das „Allgemeine“ kommen? Das „Allgemeine“ ist zu groß für die Einzelwissenschaft, es sprengt die Disziplingrenzen des herrschenden Wissenschaftsbetriebs. In ihm mag es zwar hervorragende Experten für Virologie, Ökonomie und Sozialwissenschaft geben, aber keine Experten für das allgemeine Wohl.

Was die Politikberatung jetzt also bräuchte, wäre eine Art Vogelperspektive. Sie müsste die Details zu einem Ganzen integrieren. Sie müsste es ermöglichen, das Wohl von Jungen und Alten, Gesunden und Kranken, Armen und Reichen, Arbeitnehmern und Selbständigen, aber auch Gegenwart und Zukunft sowie Nah und Fern gegeneinander abzuwägen. Der gegenwärtig herrschende Maßstab der Ökonomen, das in Geld gemessene Bruttoinlandsprodukt, taugt dazu jedenfalls nicht, weil es bekanntlich alle und alles über einen Kamm schert.

Läge es nicht nahe, so der Vorschlag, statt des Geldes, das ja oft in einem Atemzug mit der Zeit genannt wird („Zeit ist Geld“), probehalber einmal die Zeit selbst ernst zu nehmen, ohne sie gleich auf das Geld zu beziehen. Die Zeit verbindet tatsächlich alle und alles, sie ist universeller und älter als das Geld. Der Blick auf die Zeitlichkeit der Welt könnte uns ohne Umschweife zu jener Beschleunigung führen, die das Virus jäh gestoppt hat. Zeit- und Beschleunigungsforscher wie Karlheinz Geißler (SZ 24.04.2020) und Hartmut

Rosa (SZ 23.03.2020) sehen in der „erzwungenen Entschleunigung“ deshalb die Chance der Besinnung auf das Wesentliche im Leben, auf das, was bisher der Hetzerei im Hamsterrad immer wieder zum Opfer gefallen ist. Eine solche Besinnung ist die zentrale Voraussetzung für jene politischen Weichenstellungen, die gegenwärtig anstehen.

Eine erste Erkenntnis könnte sein, dass der derzeitige Tunnelblick auf Corona der Komplexität der Lage nicht angemessen ist. Es gibt bekanntlich noch andere Krisen, die uns die Globalisierung mit ihrer eigenartigen Beschleunigungsdynamik in den letzten Jahrzehnten beschert hat. Eine solche Ausweitung des Blicks könnte zu der Frage führen, was dieser Globalisierung eigentlich zugrunde liegt. Diese Frage steht bekanntlich seit Längerem im Raum. Unmittelbar nach der Reaktorkatastrophe von Fukushima hatte der Soziologe Ulrich Beck, weltweit bekannt durch sein im Tschernobyl-Jahr erschienenen Buch „Risikogesellschaft“ (1986), bereits von einem „gruseligen Wettbewerb der Großrisiken“ gesprochen (Beck 2011). Beck erinnerte damals im Kontext der Reaktorkatastrophen an die durch einen Hurrikan verursachte Überflutung New Orleans und die Finanzkrise, aber auch den Rinderwahnsinn und die Schweinegrippe. (Er hätte im Übrigen auch, mit Blick auf Europa, die zigtausend Hitzetoten von 2003 und die zigtausend Toten infolge von Infektionen mit antibiotikaresistenten Erregern in seine Gruselliste aufnehmen können, aber auch die jährlich Millionen Hungertoten weltweit.) Beck führte die Krisen seiner Gruselliste auf eine Form der „Modernisierung“ der Welt zurück, bei der etwas schief läuft, weil sie sich selbst nicht begreift.

Heute sind es neben der Coronakrise die Klima- und Flüchtlingskrise, die uns zu schaffen machen. Vor allen drei Krisen wird seit Jahrzehnten gewarnt, alle drei Krisen erfassen den gesamten Globus und erfordern deshalb globale Antworten, alle drei Krisen spitzen sich wie aus heiterem Himmel urplötzlich zu. Besonders beunruhigend ist: Alle drei Krisen haben das Potenzial, sich wechselseitig zu verstärken (auch wenn das Klima gerade aufatmet). Denken

wir nur daran, dass Virus- und Flüchtlings-Krise vermutlich bald miteinander unheilvoll verschmelzen werden, wenn das Virus Flüchtlingslager und -unterkünfte erfasst haben wird. Oder an die von Experten prognostizierten noch viel gefährlicheren Viren, die aus auftauenden Gletschern und Permafrostböden demnächst freigesetzt werden könnten. Als vierte Krise muss natürlich die bevorstehende Wirtschafts- (inklusive einer zu erwartenden Finanz- und Staatsschuldenkrise) genannt werden, die heute schon den Ruf nach einem klimapolitischen Moratorium und nach gigantischen Abwrackprämien laut werden lässt.

Bemerkenswert ist, dass Aufmerksamkeit, Verantwortung und Maßnahmen zur Krisenbewältigung bisher bei all diesen Krisen wie auf einem Verschiebebahnhof je nach aktueller Zuspitzung hin und her geschoben werden. Soll dieser Verschiebebahnhof transparent gemacht werden, müssen wir nach dem inneren Zusammenhang dieser Krisen fragen, danach, was es genau ist, was bei der Modernisierung der Welt bisher nicht begriffen wurde. Alle vier Krisen sind ja tatsächlich keine Meteoriteneinschläge. Jetzt, nachdem der rasende Globalisierungszug nahezu zum Stillstand gekommen ist und die Spaßgesellschaften im globalen Norden pausieren müssen, stellen sich zwei Grundsatzfragen in aller Schärfe. Was treibt die Globalisierung eigentlich so an? Und gibt es zu dieser Art der Globalisierung überhaupt eine Alternative? Diese übergreifenden Fragen sind unausweichlich, um zu klären, was in der bisherigen globalen Modernisierung noch nicht richtig begriffen worden ist.

Zur ersten Frage könnten wir uns bewusst machen, dass sich der Mensch erst seit wenigen Generationen der Logik von Markt, Geld und Kapital anvertraut hat. Wir könnten feststellen, wie sehr sich die Exponentialkurven der Dynamik des Geldes und die von Viren – wie auch Bakterien, Tumorzellen und Metastasen – ähneln. Wir könnten klar erkennen, warum exponentielle Veränderungen so gefährlich sind. Und wir könnten uns an den griechischen Philosophen Aristoteles erinnern, der bereits vor über 2000 Jahren wusste, dass Geld niemals Selbstzweck, sondern immer nur Mittel im Leben sein dürfe.

Das Problem einer durch Markt, Geld und Kapital angetriebenen Globalisierung ist in der Tat die Formel „Zeit ist Geld“. Sie stürzt den Globus in einen gnadenlosen Konkurrenzkampf um die möglichst schnelle Verwandlung aller natürlichen und menschlichen Ressourcen in Geld. Dieser Kampf um Zeiteinsparung und Temposteigerung, der notwendigerweise mit einer fahrlässigen Verkürzung des Zeithorizonts einhergeht, führt auch in der gegenwärtigen Krise dazu, dass jeder Akteur mit möglichst wenig Ballast für Gesundheits-, Klima- und Armutsprävention unterwegs sein und so spät wie möglich abbremsen will, auch um so früh

wie möglich wieder durchstarten zu können. Alles konsequent just-in-time. Kein Wunder, dass viele der tödlichen globalen Gefahren aus Ländern stammen, die als Nachzügler der Industrialisierung noch mit aller Macht auf den rasenden Globalisierungszug aufspringen wollen und deshalb besonders risikoaffin sind. Und kein Wunder, dass sich die Langsameren auf dieser Rennbahn auch weniger gut gegen Krisen wappnen können, in Europa und der restlichen Welt.

Gehen wir also auf der Suche nach Leitplanken für eine alternative Globalisierung in Gedanken doch einmal nicht vom Geld, sondern von der Zeit aus. Stellen wir die Frage, welche Geschwindigkeit der Globalisierung eigentlich angemessen ist. Welches Veränderungstempo verkraftet die natürliche Umwelt, die soziale Mitwelt und der einzelne Mensch? Versuchen wir es statt mit der Formel „Zeit ist Geld“ mit der Formel „Zeit ist Leben“, also mit einer „zeit-ökologischen“ Perspektive. Dann geht es nicht darum, ob sich etwas rechnet, sondern ob Ereignisse und Prozesse auch zeitlich zu einander passen. Im Kern geht es um Synchronisation, genauer: um Resonanz. Was neu entsteht, muss immer in „Einklang“ kommen mit dem, was bereits vorhanden ist. Man könnte auch sagen, das Neue muss mit dem Alten schwingen. Schwingungen sind periodische Auf- und Abwärtsbewegung, die letztlich auf Kreisläufen beruhen. Planeten und Elektronen, Ebbe und Flut, Aus- und Einatmen haben ein solches zyklisch-schwingendes Bewegungsmuster. Schwingungen sind die Basis des Resonanzgeschehens.

Eigentlich weiß jeder, wie stark auch wir Menschen auf Resonanz angewiesen sind: in Bezug auf die natürliche Umwelt, die soziale Mitwelt und die eigene Innenwelt. Wenn wir die Natur pfleglich behandeln, erwarten wir einen sicheren Raum zum Leben und dass sie uns gut ernährt. Wenn wir uns anderen Menschen mitteilen, erwarten wir, verstanden zu werden, wenn wir uns anstrengen, Anerkennung, wenn wir lieben, Gegenliebe. Und wenn wir eine Entscheidung treffen und entsprechend handeln, wollen wir hinterher mit uns im Reinen sein, soll es sich „stimmig“ anfühlen. Immer soll etwas zurückkommen, wenn wir etwas angestoßen haben. Ob das aber geschieht, ist nie ganz sicher. Resonanz ist letztlich „unverfügbar“ (Rosa 2018), weil viel zu viele Voraussetzungen im Spiel sind, die wir kaum je alle im Blick, erst recht nicht im Griff haben. Resonanz lässt sich also nicht erzwingen, nur erleichtern.

Die kurze Geschichte der kulturellen Evolution des Menschen beweist, dass er sein Eingreifen in die Welt auch begreifen kann. Aufgrund dieser wahrhaft fundamentalen Resonanz ist der Mensch, mehr als jede andere Spezies, auf das ständige Lernen angewiesen, aber auch dazu befähigt – ein beispielloses Resonanzpotenzial, das uns Mut machen könnte.

Wo Resonanzen trotz allen Bemühens um Synchronisation ausbleiben, drohen böse Überraschungen. In uns selbst, wenn wir etwa aufgrund dauerhafter Überforderung ausbrennen, im sozialen Miteinander, wenn diejenigen, die dauerhaft nicht gehört und beteiligt werden, plötzlich ausrasten. Und in der Umwelt, wenn die dauerhaft geschundene Natur „zurückschlägt“ – durch Hochwasser und Trockenheit, Unfruchtbarkeit, Artenschwund und eben auch durch Viren. Wenn wir den Lebensraum von Tieren zu sehr einengen, uns gegen die von ihnen ausgehenden Gefahren zu wenig schützen und diese Gefahren obendrein zu schnell in alle Welt verbreiten, „zeigt“ die Natur der Spaßgesellschaft, dass der Spaß zu Ende ist. Dann bleibt uns nur mehr die Alternative zwischen einem kurzen, aber radikalen oder einem langen, relativ milden Lockdown mit mehreren Wellen der Wiederkehr des Virus.

Was in den Krisen „zurückschlägt“, ist nicht die Natur selbst, sondern unser fehlgeleiteter Umgang mit ihr: bei durch Viren verursachten Krisen die Zurückdrängung des Lebensraums der Tiere, bei der Klima-Krise die Plünderung der Kohlenstofflager der Erde, bei der Flüchtlings-Krise das Zulassen und Fördern von Lebensbedingungen im globalen Süden, die Menschen millionenfach bei uns Schutz und neue Lebensgrundlagen suchen lassen. Fehlgeleitet wird der Umgang mit Natur und Mitmensch durch eine geldgetriebene Globalisierung, die Räume systematisch ausdehnt und verdichtet, Zeiten und Zeithorizonte systematisch verkürzt – und dabei jedes Maß verloren hat.

Resonanz als Mit- und Wiederschwingen ist die Grundlage jener Rhythmen, die die Welt zusammenhalten und das Leben tragen, sagt der Molekularbiologe Friedrich Cramer. Resonanzbeziehungen sind so ziemlich das Gegenteil von exponentiellen Prozessen: Resonanz zielt auf das Zurückkommen, auf die Wiederkehr des Ähnlichen. Exponentialität bedeutet Entfernung (mit wachsender Geschwindigkeit), zielt also auf die Auflösung von Ordnung. Resonanz sorgt für relative Stabilität. Und das tut sie, trotz aller evolutionären Neuerungen, seit Milliarden Jahren.

Für die Zukunft der Globalisierung brauchen wir eine Art von Resonanzstrategie. Sie muss dafür sorgen, dass Rhythmen und Kreisläufe respektiert werden, die die Beziehungen des Menschen zu sich selbst, zu anderen und zur Natur bestimmen. Nur Kreisläufe sind nachhaltig, Durchläufe nicht (exponentielle Veränderungen sind potenziell tödlich). Prinzipien wie Reflexivität, Reziprozität (Wechselseitigkeit) und Regenerativität können konkretisieren, wie Resonanz in Bezug auf Innenwelt, Mitwelt und Umwelt ermöglicht

werden kann. Klar müsste auf alle Fälle sein: Der Mensch hat kein angeborenes Recht, seinen eigenen Lebensraum immer mehr auszudehnen, Treibhausgase beliebig in die Atmosphäre zu blasen, Mitmenschen fast ohne Gegenleistung für sich arbeiten zu lassen und sich bei all dem auf ökonomische „Sach“zwänge zu berufen, die er tatsächlich selbst geschaffen hat. (Der Mensch hat aber sehr wohl ein angeborenes Recht auf Arbeit, von der er leben kann, als „zivilisatorisches Minimum“, wie Oskar Negt 2016 treffend feststellt).

Eine Resonanzstrategie müsste vor allem klare Prioritäten für das menschliche Wirtschaften setzen: Die Finanzwirtschaft dient der Realwirtschaft, die Realwirtschaft dem Menschen, mit all seinen wirklichen Bedürfnissen und wirklichen Fähigkeiten – nicht umgekehrt. Statt in atemberaubender Geschwindigkeit ständig Neues hervorzubringen und Bedürfnisse und (Zusammen)Leben der Menschen hektisch daran anzupassen, sollten wir uns in Zukunft mehr um die Grundlagen des Lebens, des guten Lebens für alle kümmern: um eine „Ethik des Genug“, einschließlich der Vorbeugung gegen Gefahren, die die Natur mit sich bringt, und erst recht gegen jene, die wir selbst erzeugen. Eine Resonanzstrategie könnte uns schließlich zu einem neuen Leitbild für Wohlstand führen, Geld- und Güterwohlstand durch Zeitwohlstand ergänzen und ersetzen.

Eine Resonanzstrategie erfordert also nichts Geringeres als die Umkehrung des bisher herrschenden Verhältnisses von Geld und Zeit. Die Unterordnung der Zeit unter das Geld erweist sich immer klarer als Irrweg. Wenn in der gegenwärtigen Krise tatsächlich nicht mehr die Banken, sondern Betriebe des Gesundheits- und Pflegesektors als „systemrelevant“ gelten würden, wäre das ein erster Schritt.

Zitierte Literatur:

- Beck, U. (2011) in einem Interview mit der Süddeutschen Zeitung am 14.03.2011. (dazu grundlegend: ders. (1986): Risikogesellschaft: Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt a. M.: Suhrkamp)
- Negt, O. (2016): Rot-Rot-Grün im Trialog. Schaffen wir linke Mehrheiten!, in: Blätter für deutsche und internationale Politik, Heft 12, S. 79-88 .(dazu grundlegend: ders. (2001): Arbeit und menschliche Würde. Göttingen: Steidel).
- Reheis Fritz (2019): Die Resonanzstrategie. Warum wir Nachhaltigkeit neu denken müssen. München: oekom.
- Rosa, Hartmut (2018): Unverfügbarkeit. Salzburg: Residenzverlag. (dazu grundlegend: ders. (2016): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp)

Prof. Dr. Fritz Reheis
www.fritz-reheis.de

Veranstaltungen und Projekte

Wege für Kinder sicher gestalten –

Erfahrungen und Gedanken zu einem zeitpolitischen Prozess
in Mecklenburg-Vorpommern

Das Landeszentrum für Gleichstellung und Vereinbarkeit in M-V (LZGV M-V) befasst sich u. a. mit regionaler Zeitpolitik. Ort der Umsetzung ist das Amt Recknitz-Trebeltal im Landkreis Vorpommern-Rügen¹. Ein Beispiel der zeitpolitischen Arbeit möchten wir hier herausgreifen. Der Entschluss, Wege für Kinder - und damit am Ende auch für alle anderen - sicherer zu machen, entstand 2018 zusammen mit der Leiterin des Amtes Recknitz-Trebeltal. Die damit einhergehenden Maßnahmen und die ersten Ergebnisse erreichen nun eine Komplexität und Tiefe, die zu Beginn von den Durchführenden nur ansatzweise erahnt worden sind.

Das LZGV M-V (01/2018 – 06/2022) ist ein Projekt des Landesfrauenrates M-V e.V. Es wird durch das Land Mecklenburg-Vorpommern aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert.

Die Idee hinter dem Vorhaben

Sichere Wege in den Wohnort- und Schulgemeinden können mittelfristig dazu beitragen, dass wieder mehr Kinder ihren Schulweg zu Fuß absolvieren, wenn die Entfernungen dies zulassen. Einerseits würde dadurch dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder entsprochen werden und sie die Möglichkeit zum „Abschalten“ erhalten. Andererseits könnte eine derartige Veränderung in der Alltagsorganisation von Familien Zeitkonflikte und Stress im Tagesverlauf der Eltern verringern.

Die Umsetzung des Prozesses Kindersichere Wege

Im 1. Halbjahr 2019 fanden Beobachtungen vor den drei Schulen des Amtes Recknitz-Trebeltal in Tribsees, Bad Sülze und Grammdorf statt². Es folgten auswertende und ergänzende Gespräche mit Kommunal-, Schul- und Elternvertretungen. Im Herbst 2019 wurde zusätzlich eine Fragebogenaktion unter den Eltern der Grundschulkindern durchgeführt. Die Ergebnisse alldessen wurden zwischen Januar und Juli 2020 den drei Gemeindevertretungen vorgestellt, die diese z. T. in die Ausschussarbeit mitnahmen. Fragen, die im Zuge des Prozesses aufkamen, z. B. zur Einrichtung von Fußgängerüberwegen und damit verbundene Zuständigkeiten wurden mit der für Ordnungsangelegenheiten zuständigen Verwaltungsmitarbeiterin im Amt besprochen. Ein Gespräch im zuständigen Fachbereich der Landkreisverwaltung im Frühjahr 2020 rundete das Bild vorläufig ab.

Aus Informationen formen sich Eindrücke

Aus dem oben erwähnten Beobachtungs- und Beteiligungsprozess ergaben sich zahlreiche Informationen, z. B.:

- An den etwas größeren Standorten Tribsees und Bad Sülze wurden Kinder beobachtet, die unsicher an den Straßen standen und z. T. mehrere Versuche unternahmen, sie zu überqueren.
- Die vorgeschriebenen Geschwindigkeiten (30 oder 50 km/h) werden an den Straßen, die zu den Schulen führen oder sogar vor den Schulen, oft überschritten.
- Nur sehr wenige der Grundschulkindern fahren mit dem Fahrrad in die Schule.
- In den kleinen Wohnortgemeinden der Kinder, die mit dem Bus zur Schule kommen, wurden wiederholt fehlende Fußwege sowie fehlende oder unzureichende Beleuchtung auf dem Weg zur Bushaltestelle und z. T. auch an der Haltestelle selbst bemängelt.
- An jedem Schulstandort gab es eine oder sogar mehrere Stellen, die von Eltern, Kommunalvertretung, Schulleitung etc. als unübersichtlich und für Kinder schwer einzuschätzen beschrieben wurden.
- Das Amt beantragt immer wieder Fußgängerüberwege für seine Gemeinden. Diese werden jedoch vom Landkreis regelmäßig auf Grundlage der *Richtlinie für die Anlage und Ausstattung von Fußgängerüberwegen (R-FGÜ 2001)* abgelehnt.
- Die Mitarbeiter des zuständigen Fachbereiches im Landkreis signalisierten nach der Vorstellung des Vorhabens „Kindersichere Wege“ und der damit verbundenen Hürden Gesprächsoffenheit, um gemeinsam Lösungen zu finden.

Folgende Eindrücke sind zum jetzigen Zeitpunkt besonders erwähnenswert:

1. Die unterschiedlichen Gespräche im Verlauf des Prozesses lassen es im Ergebnis ratsam erscheinen, dass Amtsgemeinden öfter mit ihren Anträgen zu einem Themengebiet

¹ Ein erster Praxisbericht zur Zeitpolitik in M-V ist zu finden in: Zeitpolitisches Magazin, 35/ 2019.

² Das Amt ist Träger von drei Schulstandorten - zwei Grundschulen und einer Regionalen Schule inkl. Grundschule.

gemeinsam auf übergeordnete Stellen (hier der Landkreis) zugehen. Dies scheint erfolgversprechender zu sein, als Einzelanträge pro Gemeinde einzureichen. Ein gemeinsames Vorgehen würde aufgrund der Geschlossenheit der Gemeinden beeindrucken und deutlich machen, dass auf Basis einer abgestimmten Idee oder sogar eines Konzepts gehandelt wird. Hierbei spielen Amtsverwaltungen in ländlichen Regionen aufgrund ihres Überblickes eine wichtige Rolle als koordinierende und ideengebende Einheiten.

2. Ein Regelwerk zur Verkehrssicherheit bzw. dessen strikte Befolgung durch Verwaltungsangestellte verhindert, dass Fußverkehr durch die Einrichtung von Fußgängerüberwegen als sicher empfunden und damit ein Stück attraktiver wird. Die in der o.g. Richtlinie festgelegten Mindestwerte zur Einrichtung von Zebrastreifen werden in Kleinstädten und mehr noch in Dörfern zumeist nicht erreicht.

Was nun und wie weiter?

Im Amt Recknitz-Trebeltal schlug das LZGV der Amtsleitung ein verstärkt gemeinsames Vorgehen der betroffenen

Gemeinden vor. Dies führte zu einem gemeinsamen Termin mit dem Landkreis, der aufgrund der aktuellen Corona-Bestimmungen jedoch in das Jahr 2021 verschoben worden ist. Am Ende des gesamten Prozesses sollen sichere Wege für alle wahrnehmbar gekennzeichnet werden – für die Kinder zur Orientierung, für die Erwachsene zur Sensibilisierung.

Die bisherigen Ergebnisse und die Idee der Zeitpolitik allgemein macht das Landeszentrum der Öffentlichkeit auf zwei Wegen zugänglich: Einerseits führt es (Online) Veranstaltungen durch wie zuletzt am 26.11.2020, an dem Kommunalpolitiker*innen und Interessierte teilnahmen. Andererseits aktualisiert es den 2017 entstandenen Zeitpolitikleitfaden „Kommunen – Orte gelebter Zeiten“ mit den eigenen Erfahrungen in zeitpolitischen Prozessen und einer wachsenden Sammlung guter Beispiele.

*Karola Frömel, Projektreferentin,
Landeszentrum für Gleichstellung und Vereinbarkeit
in M-V / Rostock
www.landeszentrum-mv.de*

Bund für Umwelt und Natur Deutschland (BUND):

Digitale Schreibwerkstatt

September 2020 – Januar 2021

Im September haben über 50 engagierte Menschen begonnen, sich gemeinsam Gedanken über das „Gute Leben für alle“ in einer wachstumsunabhängigen Gesellschaft zu machen. Bis Ende Januar 2021 werden die Teilnehmenden an der BUND-Schreibwerkstatt radikal-realpolitische Vorschläge zu verschiedenen Themen für eine zukunftsfähige Wirtschaft entwickeln. Gemeinsam sollen weitreichende Vorschläge für die Transformation in die politische Diskussion eingebracht werden. Die Gestaltung der Zukunft betrifft uns alle.

Ein Themenbereich ist u.a. „*Tätigsein, Erwerbs- und Nichterwerbsarbeit sowie Care*“. Leiter in dieser Arbeitsgruppe ist Gerrit von Jorck von der VÖW-Arbeitsgemeinschaft sozial-ökologische Arbeits- und Zeitforschung, Moderatorin ist Henrike Lindemann. In dieser Gruppe werden gemeinsam Ziele von Tätigkeiten definiert und mit konkreten politischen Forderungen unterfüttert. Gemeinsam wird überlegt, wie diese Forderungen zu einem breiten sozial-ökologischen Bündnis beitragen können.

Z.B. geht es um Fragen wie:

- Wie kann Erwerbsarbeit umverteilt werden, z.B. durch die Absenkung der Wochen-, Jahres- oder Lebensarbeitszeit, und wie soll diese umgesetzt werden?
- Was bedeutet das für den Lebensstandard und die Lebensqualität?
- Wie können wir gerade in der Krise die wichtige Debatte um gesellschaftliche und finanzielle Wertschätzung der Care-Arbeit bzw. der Sorgetätigkeiten fördern?
- Welches Verhältnis soll dabei bezahlte und unbezahlte Arbeit haben?

Der Umbau der Ökonomie zu einer nachhaltigen Wirtschaftsweise wird für einige Branchen den Ab- und Umbau von Arbeitsplätzen bedeuten. Auf der einen Seite stehen die ökologischen Notwendigkeiten, auf der anderen Seite die Schicksale einer Vielzahl von Beschäftigten, denen entweder Arbeitslosigkeit oder eine massive Einkommensverschlechterung durch eine Beschäftigung in schlechter bezahlten Tätigkeiten droht.

Für einen sozial-ökologischen Umbau ist das keine Perspektive. Deshalb beschäftigt sich der BUND schon seit

vielen Jahren mit Fragen der Zukunft von Erwerbs- und Nichterwerbsarbeit in unserer Gesellschaft. Aktuell zeigen die Erfahrungen in der Kohlekommission, wie auch die Diskussionen mit Regionalpolitiker*innen und Gewerkschafter*innen über die Herausforderungen, vor denen Regionen mit starker Automobilindustrie schon vor der

Corona-Krise standen und jetzt immer noch stehen, dass unsere Antworten auf die Fragen nach einer der Gestaltung sozial-ökologischer Transformationsprozesse im Hinblick auf Beschäftigung und Einkommen der Arbeitnehmer*innen in den Regionen noch nicht konkret genug sind.

<https://www.bund.net/digitale-bund-schreibwerkstatt/themen-der-schreibwerkstatt/#c17485>

Urbane Transformationen: Ressourcen

3. – 5. März 2021 in München / virtuelle Veranstaltung

Vom 3. bis 5. März 2021 findet an der Hochschule München die zweite internationale Tagung der Konferenzreihe „Urbane Transformationen: Wohnen | Ressourcen | Öffentliche Räume“ des INUAS-Verbunds statt. Die Konferenz 2020 behandelt das Thema „Ressourcen“ in vier Sektionen: Zeit, Raum, Energie, Material.

<https://www.inuas.org/event/konferenzreihe-urbane-transformation-ressourcen/>

ARL – Akademie für Raumentwicklung in der Leibniz-Gemeinschaft

Die Akademie hat 2020 den Adhoc-Arbeitskreis „ARS-CoV-2-Pandemie: was lernen wir daraus für die Raumentwicklung?“ eingerichtet, in dem aus der DGfZP Prof. Dietrich Henckel und Prof. Caroline Kramer mitgearbeitet haben. Der Link zum Text wird noch vor Weihnachten auf die Homepage der ARL zu finden sein.

Neue Literatur

Bitte senden Sie Informationen über Ihre Veröffentlichungen an elke-grosser@t-online.de

Veröffentlichungen von DGfZP-Mitgliedern



Jürgen P. Rinderspacher

»Beeilt euch!«

Zeitprobleme im sozialökologischen Transformationsprozess

2020

München: oekom-Verlag

Rezension: Die „Fünf-vor-zwölf-Metaphorik“ im Zusammenhang mit der globalen Aufgabe einer sozial-ökologischen Transformation erzeugt Handlungsdruck. Jürgen Rinderspacher, der seit Jahrzehnten sozialwissenschaftliche und ethische Aspekte der Zeit erforscht, mahnt in seinem neuesten Buch zwar nicht zur Gelassenheit. Er zeigt aber, wie wichtig und fruchtbar in der Debatte um die soziale und ökologische Transformation eine gründliche Analyse ihrer Zeitdimension ist. Rinderspacher beansprucht dabei zwar weder eine systematische Analyse der zeitlichen Zusammenhänge zwischen

Natur und Kultur beziehungsweise Gesellschaft, auch nicht zwischen Ökonomie, Politik und Ethik. Er bietet dem Leser aber einen bereichernden und an vielen Stellen faszinierenden Rundumblick auf Zeitaspekte des Transformationsdiskurses.

Rinderspacher beleuchtet aus zeitlicher Perspektive das grundsätzliche Verhältnis der Generationen zueinander und fragt anschließend nach der Berechtigung der Rede von der „Generation Greta“. Er beschreibt Push- und Pullfaktoren des sozialökologischen Wandels in Hinblick auf ihre zeitlichen Wirkungen und Wechselkausalitäten. Er

untersucht Rebound-Effekte, nicht nur in Bezug auf Energie, sondern auch auf die Zeit und fragt, ob das Bemühen um Zeitersparnis am Ende in vielen Fällen nicht nur zu einem Mehraufwand an Zeit, sondern sogar zu einem Mehraufwand an Energie führt. Er fragt, ob die Langsamkeit der Demokratie als Bremse einer nachhaltigen Politik wirksam wird und welche Reformvorschläge in diesem Zusammenhang diskutiert werden. Und er sucht nach Maßstäben für angemessene Geschwindigkeiten, nicht nur im Verkehr, sondern im Umgang mit der Welt insgesamt.

Während sich Rinderspacher bei diesen Themen mit eigenen Vorschlägen zurückhält und sich auf ein nüchternes Für und Wider beschränkt, macht er in den letzten vier Kapiteln konkrete Vorschläge, so dass seine eigene Sicht der Dinge deutlich wird. Erstens, dass

wir zielgerichtet „Zeitinvestitionen“ in unsere Umwelt tätigen könnten, etwa durch die freiwillige Wahl langsamer Verkehrsmittel. Zweitens, dass wir ein „persönliches Umweltkonto“ einrichten könnten, durch das uns der Umweltverbrauch unseres Konsum- und Lebensstils bewusst gemacht würde. Drittens, dass wir uns durch die Anerkennung und explizite Verkündung des lokalen „Klimanotstands“ zur Priorisierung von ökonomischen und politischen Zielen kollektiv selbst verpflichten könnten. Und viertens schließlich, dass wir an der bewährten Tradition des Innehaltens etwa durch Sabbat und Sonntag festhalten und so das in der Natur bewährte zyklische Moment der Zeit auch kulturell wertschätzen und unter Schutz stellen sollten.

Ob die Transformation noch rechtzeitig gelingt? Auch Rinderspacher kennt

die Antwort nicht. Aber er gibt zu bedenken, dass wir uns auf das Scheitern ebenso wie auf das Gelingen einstellen müssen. Vielleicht ist es ja auch schon fünf nach zwölf? Oder genau zwölf – high-noon? Das Buch endet mit einer radikalen Konsequenz: „Wenn es ... zutrifft, dass der steigerungslogische Umgang der Gesellschaft mit der Zeit ein wesentlicher Treiber des Ausbeutungsgeschehens des Industrialismus und der daraus resultierenden „imperialen Lebensweise“ ist, wird eine sozial-ökologische Transformation ohne die Transformation der Zeiten, sprich: ohne eine grundlegende Veränderung der vorherrschenden Zeitlogik der Gesellschaft und der daraus resultierenden Zeitstrukturen und Zeitverwendungsmuster nicht zu haben sein.“

Fritz Reheis

Beiträge von DGfZP-Mitgliedern in Sammelbänden und Zeitschriften

Elke Großer, et. al (2020):

Sozial-ökologische Infrastrukturen – Zeitwohlstand und Arbeitsformen.

in: Ökologisches Wirtschaften 4/2020. München S. 14–16.

Dietrich Henckel (2020):

Takte und Rhythmen der Stadt.

in: Breckner, Ingrid; Albrecht Göschel und Ulf Matthiesen (Hrsg.): Stadtsoziologie und Stadtentwicklung. Handbuch für Wissenschaft und Praxis. Baden-Baden (Nomos), S. 441-452.

Dietrich Henckel (2020):

Zeit und Stadt – eine vernachlässigte Beziehung.

in: future.lab Magazin Nr. 14, Nov. 2020

<https://ar.tuwien.ac.at/Fakultaet/future.lab/future.lab-Magazin>

Dietrich Henckel:

Stadt, Zeit und Licht – Vortrag

am KIT (Karlsruher Institut für Technologie – Universität Karlsruhe) Institut für Geographie und Geoökologie, am 27. 10. 2020.

Karin Jurczyk (2020):

Geschlechterverhältnisse in Familie und Erwerb: Widersprüchliche Modernisierungen.

in: Wilz, Sylvia Marlene (Hrsg.): Geschlechterdifferenzen – Geschlechterdifferenzierungen.

Ein Überblick über gesellschaftliche Entwicklungen und theoretische Positionen.

2. Auflage. Springer: Wiesbaden, S. 61–104.

Karin Jurczyk (2020):

Familiale Lebensführung – Zur Verschränkung individueller Lebensführungen im Doing Family.

in: Georg Jochum/Karin Jurczyk/G. Günter Voß/Margit Wehrich (Hrsg.) (2020):

Transformationen alltäglicher Lebensführung. Konzeptionelle und zeitdiagnostische Fragen.

Beltz Juventa: Weinheim, S. 36–58.

Karin Jurczyk, Ulrich Mückenberger, Shih-cheng Lien, Martina Heitkötter (2020):

Das Optionszeitenmodell – ein neuer Impuls für „atmende Lebensläufe“.

in: NDV (Nachrichtendienst Deutscher Verein), H. 3/2020, 100. Jg., S. 107-112. Abschlussbericht unter

https://www.fis-netzwerk.de/fileadmin/fis-netzwerk/Optionszeiten_Abschlussbericht_DJIBroschuere_Endg.pdf

Toralf Pusch, Chiara Santoro, Hartmut Seifert (2020):

Effekte des Mindestlohns auf die Arbeitszeit

in: Wirtschaftsdienst 100 (6), S. 454–460.

Hartmut Seifert (2020):

Langzeitkonten – Warum ein gutes Arbeitszeitkonzept nur mäßig erfolgreich ist

in: WSI-Mitteilungen 73 (4), S. 300–303.

Hartmut Seifert, Jens Thoemmes (2020):

Arbeitszeitkonten in Deutschland und Frankreich.

Eine vergleichende Analyse von Betriebsvereinbarungen

in: Industrielle Beziehungen 27(1), S. 45–68.

Hartmut Seifert (2019):

Wie viel Zeitautonomie bieten flexible Arbeitszeiten?

in: WSI-Mitteilungen 72 (6), S. 431–439.

Hartmut Seifert (2019):

Optionen als neues Gestaltungsprinzip der Arbeitszeitpolitik

in: WSI-Mitteilungen 72 (4), S. 305–308.

Tanja Schmidt, Wenzel Matiaske, Hartmut Seifert, Verena Tobsch und Elke Holst (2020):

Verlaufsmuster tatsächlicher und gewünschter Arbeitszeiten im Lebensverlauf

Working Paper der Forschungsförderung der HBS Nr. 173, Februar 2020

Hilde Wagner (2020):

Der Kampf um eigenbestimmte Zeit.

Die neuen Zeitvereinbarungen in der Metall- und Elektroindustrie und ihre Weiterentwicklung,

in: Zeitschrift Sozialismus 06-2020, Hamburg, S. 56– 68.

Helga Zeiher (2020):

Wie Eltern und Kinder ihre alltäglichen Lebensführungen miteinander verschränken.

Ein Forschungsansatz bei Prozessen der Handlungsgenese.

in: Georg Jochum/Karin Jurczyk/G. Günter Voß/Margit Wehrich (Hrsg.) (2020):

Transformationen alltäglicher Lebensführung. Konzeptionelle und zeitdiagnostische Fragen.

Beltz Juventa: Weinheim, S.104–128.

Empfehlenswerte Neuerscheinungen anderer Autoren



Ingo Stützle (Hrsg.)

Work-Work-Balance.

Marx, die Poren des Arbeitstages und neue Offensiven des Kapitals

2020

Berlin: Dietz

Wie im Kapitalismus aus Geld mehr Geld werden kann, zeigt Marx im *KAPITAL*. Das Zauberwort lautet Ausbeutung. Sie umfasst auch immer die Verfügungsmacht über die Arbeits- und Lebenszeit derjenigen, die ausgebeutet werden. Es wundert also nicht, dass eines der zentralen Kapitel im *KAPITAL* den Arbeitstag und seine Grenzen diskutiert. Ebenso wenig verwundern die immerwährenden Forderungen

von Unternehmensverbänden nach längeren und flexibleren Arbeitszeiten inkl. längerer Lebensarbeitszeit. „Work-Work-Balance“ geht vor diesem Hintergrund auf der Suche nach einem besseren Leben jenseits von Selbstoptimierung und Arbeitsverdichtung den historischen und vor allem aktuellen Kämpfen um Lebens- und Arbeitszeit nach. (*Verlagstext*)



Paquot Thierry

Die Kunst des Mittagsschlafs

2020

Göttingen: Steidl Verlag

Die Siesta ist mehr als ein heiteres Dämmern – sie ist ein Moment der Ruhe, der Wollust und ein Akt des Widerstands, gefeiert in Kunst und Literatur. Wer mittags schläft, entzieht sich der Fremdbestimmung, widersetzt sich den Rhythmen der Arbeitswelt und der Produktivitätsmoral. Siesta ist Individualität, Siesta ist Luxus. Thierry Paquot

erzählt die Geschichte des Mittagsschlafs in verschiedenen Mythen und Kulturen. Er verfolgt seine Spur in der abendländischen Malerei und ruft auf zur Revolution: Mittagsschläfer aller Länder behauptet eure Einzigartigkeit und widersteht der globalen, der totalitären Zeit! Das ist nur der Anfang, die Siesta geht weiter! (*Verlagstext*)



Thomas Girst

Alle Zeit der Welt

2019

München: Hanser Verlag

Geschichten über erstaunliche Dinge, die sehr viel Zeit brauchen – Eine Feier der Langsamkeit gegen das Tempo der Gegenwart. Ein umfassendes Wörterbuch, an dem mehrere Generationen gearbeitet haben, oder ein französischer Briefträger, der auf seinem täglichen Gang Steine und Muscheln sammelt, aus denen er in 33 Jahren ganz alleine einen fantastischen Palast errichtet: Manches braucht eben

etwas mehr Zeit. Thomas Girst versammelt höchst unterhaltsame Geschichten von Künstlern und Wissenschaftlern mit langem Atem – einer Fähigkeit, die vielen von uns heute fehlt. Doch wenn er sich Zeit lässt, sind dem Menschen große Dinge möglich. Wir müssen nur lernen, uns die Zeit zu nehmen. Dieses Buch erhebt Einspruch gegen das Diktat des Tempos. (*Verlagstext*)



Eva Ochs

Beruf als Berufung?

Die Work-Life-Balance bürgerlicher Männer im 19. Jahrhundert

SOFIE. Schriftenreihe zur Geschlechterforschung, Band 25

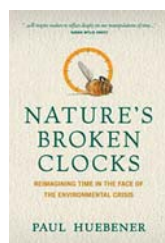
2020

St. Ingbert: Röhrig Universitätsverlag

Pantoffelheld oder Arbeitssoldat? Eva Ochs untersucht das berufliche Selbstverständnis und die familiäre Lebenspraxis von Bürgern des 19. Jahrhunderts anhand von Lebenserinnerungen, Briefen und Tagebüchern.

Unternehmer wie Werner von Siemens oder höhere Beamte wie Rudolf von Delbrück entwickelten ein spezifisches Berufsethos und maßen der eigenen beruflichen Tätigkeit eine geradezu sakrale Bedeutung bei. In der Praxis wurden sie zugleich mit den konkurrierenden Anforderungen an treusorgende Familienväter konfrontiert. Zudem bestimmten bereits die Herkunftsfamilien die Karrierewege und das berufliche Selbstverständnis der Wirtschafts- und Bildungsbürgersöhne und ließen dabei nur manchmal Raum für abweichende individuelle Lebensentwürfe. (*Verlagstext*) Mehr Infos:

www.fernuni-hagen.de/universitaet/aktuelles/2020/06/am-17-die-work-life-balance-buergerlicher-maenner-im-19-jahrhundert.shtml



Paul Huebener

Nature's Broken Clocks.

Reimagining Time in the Face of the Environmental Crisis

2020

University of Regina Press

The environmental crisis is, in many ways, a crisis of time. From the distress cries of birds that no longer know when to migrate, to the rapid dying of coral reefs, to the quickening pace of extreme weather events, the patterns and time-keeping of the natural world are falling apart. We have broken nature's clocks.

Lying hidden at the root of this problem are the cultural narratives that shape our actions and horizons of thought,

but as Paul Huebener shows, we can bring about change by developing a critical literacy of time. Moving from circadian rhythms and the revival of ancient frozen bacteria to camping advertisements and the politics of oil pipelines, *Nature's Broken Clocks* turns to works of fiction and poetry, examining how cultural narratives of time are connected to the problems of ecological collapse and what we might do to fix them. (*Publisher's text*)



brand eins (Hrsg.)

Wie wir lernten, Pause zu machen

2020/ Heft 8

Brand eins Medien AG: Hamburg

<https://www.brandeins.de/magazine/brand-eins-wirtschaftsmagazin/2020/pause>



AVENUE (Hrsg.)

Die Zeit ist knapp

Wissenskultur Nr. 8

2020

Basel: AVENUE Verlag

https://avenue.jetzt/category/knappe_zeit/

Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik Gemeinnütziger e.V.

Geschäftsführender Vorstand:

Prof. Dr. Dietrich Henckel, Berlin (Vorsitz)
Dr. Karin Jurczyk, München (Stellvertretung)
M. A. Elke Großer, Knorrendorf
Björn Gernig, Dipl. Freizeitwissenschaftler,
Bremen

Beratender Vorstand:

Prof. Dr. Uwe Becker, Bochum
Prof. Dr. Christel Eckart, Frankfurt a. M.
Prof. Dr. Ulrich Mückenberger, Bremen
Prof. Dr. Fritz Reheis, Bamberg
Dr. Jürgen Rinderspacher, Hannover
Dr. Lucia Vorspel, Düsseldorf und Emden
Dr. Helga Zeiher, Berlin

Geschäftsstelle:

Prof. Dr. Dietrich Henckel
Holsteiner Ufer 28
10557 Berlin
Telefon: (030) 393 45 30
Fax: (030) 314 281 51
d.henckel@isr.tu-berlin.de
d.henckel@zeitpolitik.de

Kontoverbindung: Zeitpolitik e.V.
Postbank Berlin
IBAN: DE 83 1001 0010 0533 0481 05
BIC: PBNKDEFF

www.zeitpolitik.de

Impressum

Das Zeitpolitische Magazin (ZpM) für die Mitglieder der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik e.V. und für Interessierte im Umfeld erscheint mehrmals im Jahr. Es wird von der DGfZP herausgegeben. Es steht zum kostenfreien Download auf der Webseite des DGfZP und wird an Interessenten per E-Mail versandt. Bestellung und Abbestellung bitte formlos an die Redaktion.

ISSN 2196-0356

Verantwortlich für Inhalt (V.i.S.d.P. und gemäß § 10 Absatz 3 MDStV): Helga Zeiher.

Redaktion:

Dr. Helga Zeiher (Koordination) - helga-zeiher@gmx.de
Etta Dannemann, Dipl.-Ing. (Arch.) - ettadannemann@web.de
Elke Großer, M. A. - elke-grosser@t-online.de
Prof. Albert Mayr - timedesign@technet.it
Satz: Anna von Garnier - post@annavongarnier.de

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht notwendigerweise die Meinung der Redaktion wieder. Das ZpM ist als Gesamtwerk urheberrechtlich geschützt. Das Copyright liegt bei der Deutschen Gesellschaft für Zeitpolitik e.V., das Urheberrecht namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei deren Verfasser/innen.

Das Zitieren aus dem ZpM sowie die Übernahme namentlich nicht gekennzeichneten Artikel ist gestattet, solange solche Inhalte keiner kommerziellen Nutzung dienen und die Deutsche Gesellschaft für Zeitpolitik e.V. als Quelle genannt wird. Die Redaktion bittet um Zusendung eines Belegexemplars.

Das ZpM wird mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt; Links auf Webseiten von Dritten werden auf Funktionalität geprüft. Mit Urteil vom 12. Mai 1998, Aktenzeichen 312 O 85/98 „Haftung für Links“, hat das Landgericht Hamburg entschieden, dass man durch die Anbringung eines Links die Inhalte der verlinkten Webseite ggf. mit zu verantworten hat. Dementsprechend distanziert sich das ZpM ausdrücklich von allen Inhalten der Webseiten von Drittanbietern, auf die ein Link gelegt wird. Wir machen uns deren Inhalte nicht zu eigen.

Verletzungen von Urheberrechten, Markenrechten, Persönlichkeitsrechten oder Verstöße gegen das Wettbewerbsrecht auf fremden Webseiten waren nicht augenscheinlich und sind der Redaktion eben so wenig bekannt wie eine dortige Erfüllung von Straftatbeständen.