

# »Älter werden heißt auch besser werden.«

(Jack Nicholson)

Älter werden – ist das nun gut oder schlecht? Diese Frage beschäftigt uns ein Leben lang. So spüren bereits kleine Kinder die Kraft des Älterwerdens und lehnen sich instinktiv dagegen auf. Später kann man nicht schnell genug älter werden, um endlich selbstständig zu sein. Und irgendwann beginnt man, das Älterwerden, die Endlichkeit des eigenen Lebens zu spüren, bei runden Geburtstagen oder wenn Krankheiten einen treffen. Ist man wirklich so alt, wie man sich fühlt? Ist unsere »Seele« immer jung, und nur der Körper altert, in dem sie steckt? Wie kann man auch bis ins hohe Alter Wohlbefinden verspüren? Mit dieser Frage beschäftigt sich etwa die Graduiertenschule der Humanwissenschaftlichen Fakultät der Kölner Universität, in der dieses Thema multidisziplinär von Forschenden und Praxispartnern untersucht wird.

Lassen Sie uns also in diesem Heft übers Älterwerden reden. Fragen dazu gibt es genug. Den Ausgangspunkt, und wer könnte es besser als sie, setzt Ursula Lehr, die frühere Bundesfamilienministerin und Begründerin der deutschen Altersforschung. Ihr Beitrag wird untermauert mit Zahlen, Daten und Fakten sowie der Generali Altersstudie von 2017. Warum werden wir in unserer Gesellschaft immer älter? Ist dies wirklich dem Fortschritt in der Medizin zuzurechnen oder doch nicht eher den Fortschritten der Hygiene und dem Rückgang anderer Todesursachen, wie etwa der Kriege? Wie verbringen wir unseren letzten Lebensabschnitt? Wir blicken zurück auf ein Leben, ziehen Lebensbilanz, hadern wir vielleicht, verderben wir uns die letzten Lebensjahre? Finden wir Sinn im Leben oder bereuen wir auf dem Sterbebett, so wie es Bronnie Ware aus Australien beschrieben hat? Können wir das Leben zum Beispiel mit Reisen genießen oder müssen wir uns als Pizzabote Geld hinzuverdienen? Wir können auch etwas für unseren Körper tun, um »fit für 100« zu sein, so wie es die Sporthochschule Köln inzwischen bundesweit zweihundert Gruppen zeigt. Seniorensport für ein langes, selbstständiges Leben.

Gleichzeitig sich aber auch auf die eigene Endlichkeit vorbereiten, ist dies hilfreich oder deprimierend? Wäre es immer nur deprimierend, könnte die steigende Beliebtheit der »Death Cafés« rund um den Erdball kaum erklärt werden. Vielleicht stiftet Ruhe gerade die Akzeptanz der Endlichkeit des eigenen Lebens, das Anerkennen, dass wir Teil eines natürlichen Prozesses sind, und macht das Leben »stimmig«. Hilft dabei die biologische Erkenntnis, dass Sterben vom Anbeginn des Lebens dazugehört? Bereits in den ersten Lebensminuten, wenn sich die ersten Zellen teilen, werden mit jeder Differenzierung einer Zelle gleichzeitig auch bestimmte Zellfunktionen abgeschaltet und der Zelltod beginnt. Wenn Leben entsteht, hat dies also gleichzeitig auch immer etwas mit Sterben und Tod zu tun. Dies gilt für den Anfang des Lebens und selbstverständlich auch am Ende.

Liebe Leserinnen und Leser, wir hoffen, Ihnen in diesem Heft anregende Denkanstöße rund ums Thema Älterwerden zu geben, ein spannendes Thema, das auch aufgrund des demographischen Wandels in den nächsten Jahren immer stärker an Bedeutung gewinnen wird.

Im Namen der Herausgeber  
Ihr Prof. Dr. Raymond Voltz



**VIELLEICHT STIFTET RUHE  
GERADE DIE AKZEPTANZ  
DER ENDLICHKEIT DES EIGENEN  
LEBENS, DAS ANERKENNEN,  
DASS WIR TEIL EINES  
NATÜRLICHEN PROZESSES SIND,  
UND MACHT DAS LEBEN  
»STIMMIG«.**

WWW.CHARTA-FUER-STERBENDE.DE

Wir  
unterstützen  
die **Charta**



## Das Land der Senioren { KLAUS GERTOBERENS }

Deutschland wird immer älter und nichts hält die Entwicklung auf

Wenn es um alte Menschen geht, werden häufig düstere Zustände heraufbeschworen. Von Altersarmut und Vereinsamung ist die Rede, von der wachsenden Zahl Pflegebedürftiger und Dementer, von schrecklichen Verhältnissen in Altenheimen und der Angst vorm Sterben. Alt zu werden, das scheint für viele Betroffene eine Last zu sein, und für Jüngere ein Schreckensszenario.

Als es noch relativ wenige alte Menschen gab, war ein hohes Alter eine Ehre, ein Segen. Heutzutage ist unsere Welt jugendfixiert. Das Altsein wird als problematisch empfunden, manchmal sogar als große Last. Dank der modernen Medizin und gesünderer Lebensweise bleiben viele Menschen länger gesund und fit und haben hohe Ansprüche an sich und die Gesellschaft. Durch die Möglichkeiten, länger vital und ansehnlich zu bleiben, wächst aber auch der Druck, jung zu erscheinen. Damit verstärken sie das herrschende Vorurteil: »Je jünger, umso besser. Lieber unerfahren als alt«.

Die älter werdende Gesellschaft wirkt sich nicht nur auf unsere Kultur aus, verändert unsere Selbst- und Fremdwahrnehmung, unser Lebensgefühl, vor allem macht sie eine Reform im Sozial- und Rentensystem erforderlich.

Als Bismarck 1889 das gesetzliche Rentensystem einführte, wurde Rente erst mit 70 gezahlt, die durchschnittliche Lebenserwartung lag jedoch bei 40 Jahren. Innerhalb von nur einem Jahrhundert hat sich die Lebenserwartung um fast vierzig Jahre erhöht. Und ein Ende ist nicht in Sicht. Jedes zweite heute geborene Baby kann hundert Jahre alt werden.

Die Statik der Gesellschaft verändert sich aber auch, weil gleichzeitig viel zu wenig Kinder geboren werden. 2035 wird es doppelt so viele 60-Jährige geben wie unter 20-Jährige. Deutschland wird dann die älteste Bevölkerung der Welt haben. Zudem werden in dieser Phase die geburtenstarken Jahrgänge der »Babyboomer« aus dem Arbeitsleben ausscheiden.

Deshalb ist es ökonomisch, psychologisch und auch gesellschaftlich ein Irrsinn, dass leistungsfähige und arbeitswillige Menschen mit 65 aus dem Berufsleben gedrängt werden. Je komplexer Wirtschaft und Gesellschaft werden, desto wichtiger ist die Erfahrung der Älteren.

Es wäre also wichtig, den ganzen Lebenszyklus in den Blick zu nehmen, Jung und Alt zusammenzubringen. Der Staat wird sehr viel Geld für Rente, Pflege und Gesundheit bereitstellen müssen. Aber er muss auch bereit sein, mehr Geld für Bildung und Familien auszugeben. Eine generationengerechte Gesellschaft muss Möglichkeiten schaffen, dass sich in jedem Alter selbstbestimmt eigene Potenziale entfalten können. So könnte auch die Basis für Solidarität und Sensibilität gegenüber den Bedürfnissen älterer Menschen geschaffen werden.

Deutschland wird immer älter, der Sozialstaat damit immer teurer. Eine Binsenwahrheit, vor der seit Jahren die Politik die Augen verschließt. Nach 2030 wird es zu einer historischen Belastungsprobe kommen. Diese vorhersehbaren demographischen Effekte lassen sich langfristig durch eine höhere Erwerbsbeteiligung von Frauen und älteren Arbeitnehmern, durch eine höhere Zuwanderung und eine höhere Geburtenrate abmildern.



# EINE INVENTAR DES LEBENS

{ IRIS HUTH }

Für einen Rückblick auf das Leben ist man nie zu jung. Die Menschen denken allerdings erst im Alter an vergangene Zeiten. Wer sich selbst zu kritisch befragt und auch als Rentner mit frühen Entscheidungen hadert, verdrängt sich den Lebensabend.

# EINE INVENTUR DES LEBENS

Eine Lebensbilanz ziehen wir immer mal wieder zwischen- durch in unserem Dasein und fragen uns, wie es bisher gelaufen ist oder was vielleicht besser sein könnte?! Bin ich zufrieden, glücklich, erfüllt?! Habe ich alles erreicht, was ich wollte und was will ich noch erreichen?! Eine Bilanz zu ziehen, ist wie eine Art Inventur des Lebens, möglicherweise auch eine Bestandsaufnahme für Veränderungen, neue Ziele. Kurzum: Sie ist zukunftsorientiert. Oft gehen damit hohe Erwartungen und ein großer Erfolgsdruck beim Blick auf das eigene Leben einher. Fast schon wie bei einer buchhalterischen Bilanzierung bewerten wir unsere Existenz, und zwar im Hinblick darauf, ob die persönliche Gleichung aufgeht oder nicht.

Einen großen Strich durch die Gesamtrechnung des menschlichen Bestehens macht die Begebenheit, wenn man alters- oder krankheitsbedingt in die Nähe des Lebensendes gekommen ist. Hier wandelt sich die Perspektive von der bisherigen Zukunfts- zur nun vorherrschenden Vergangenheitsorientierung. Der Zukunftshorizont eines Menschen greift nicht mehr so weit, dass er Hoffnungen daraus für neue Ziele schöpfen kann, vor allem dann, wenn nur noch eine begrenzte Zeit zur Verfügung steht. Dies ist eine Situation, in der sich Menschen in besonderer Weise der Vergangenheit zuwenden. Ist eine tödliche Diagnose gestellt worden, gewinnt diese Orientierung noch eine zusätzliche Dynamik. Insbesondere dann, wenn nicht mehr viel Zeit bleibt, kann eine Lebensbilanz mehrere Funktionen übernehmen.



## Funktionen der Lebensbilanz

**Bestandsaufnahme:** Was habe ich im Leben erreicht? Hatte ich ein gutes Leben? Bin ich zufrieden? Gewinn- und Verlustbilanz  
**Klärung:** Was muss ich in meinem Leben noch regeln? Offene Posten?!

**Retrospektive:** Rückblick auf das eigene Leben. Rekonstruktion Biographie: Welche Person bin ich geworden?  
**Sinnhaftigkeit:** Antworten auf den Sinn des Lebens, Sinn des Daseins

**Bewältigung:** Ungelöste Spannungen und Konflikte?! Traumata?!

**Unsterblichkeit:** Werde ich Spuren hinterlassen? Werde ich auch nicht in Vergessenheit geraten?

## Biografiearbeit

Das Konzept der Biografiearbeit hat der amerikanische Mediziner und Gerontologe Robert Neil Butler (1927 – 2010) geprägt. Er erkannte, dass eine Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit dabei helfen kann, einen roten Faden zu finden und Zufriedenheit zu gewinnen. Scheinbar nicht zusammenhängende Erlebnisse fügen sich plötzlich zu einem sinnvollen Ganzen zusammen. Das Leben wird in Motivationen gesehen, die uns einzigartig machen: Warum sind wir so, wie wir sind? Warum haben wir so und nicht anders entschieden? Warum wir in einem netten Dorf und nicht in der Stadt leben. Warum wir im Urlaub lieber an die Ostsee statt nach New York reisen. Warum wir lieber in Kunst statt in VW-Aktien investieren. Oder eben genau anders herum.

{ DOREEN REINHARD }

# RENTE OHNE RUHE



Rainer Adolph und seine Frau haben zusammen 1.555 Euro Rente. Zu wenig für ein Leben ohne Sorgen. Deshalb muss der 71-Jährige wie Tausende in seinem Alter weiterarbeiten. Sein Nebenjob: Pizzabote.



{ VANESSA KÖNEKE }

# Fit bis ins hohe Alter

Fit für 100 – unter diesem Motto hat die Sporthochschule Köln ein Sportprogramm für Hochaltrige entwickelt. Ziel ist nicht Olympia: Die über 80 Jahre Alten möchten möglichst lange selbstständig leben können.

»Und jetzt kommt der Vogel.« Die Kursleiterin beginnt, beide Arme seitlich am Körper zu heben, bis auf Schulterhöhe. Sechs weitere Armpaare folgen ihr. Langsam und konzentriert. Genau genommen sind es nur fünf Paare. Denn eine Frau hebt ihre Arme nur noch bis auf Taillenhöhe. Doch immerhin: Sie ist schon weit über 80 Jahre alt. Und Leistungssportler möchte hier ohnehin niemand mehr werden. Der Seniorengruppe geht es darum, ihr Leben möglichst lange selbstständig meistern zu können. Sich selbst an- und ausziehen, alleine einkaufen gehen, das Geschirr aus den oberen Küchenschränken nehmen können, nicht stürzen. Für den Alltag möchten die Senioren fit bleiben. Bis ins hohe Alter. So lautet denn auch das Motto des Kurses: Fit für 100.

Zweimal pro Woche kommen die Senioren zum Sport zusammen. Mit Gewichtsmanschetten an den Beinen und leichten Hanteln in den Händen

bewegen sie sich im Sitzen und im Stehen. Zum Aufwärmen und Ausklingen kicken sie sich gegenseitig Bälle zu. Klopfen ihren Körper ab. So trainieren die Senioren Körperwahrnehmung, Gleichgewicht, Beweglichkeit und vor allem Muskelkraft. »Ich fühle mich nicht mehr so schwerfällig«, sagt eine Teilnehmerin. Dadurch sei sie im Alltag wieder aktiver.

## Länger leben, länger selbstständig bleiben

Initiiert hat »Fit für 100« die Deutsche Sporthochschule in Köln, beziehungsweise Heinz Mechling, inzwischen emeritierter Professor des Instituts für Bewegungs- und Sportgerontologie an der Sporthochschule. Sein Ziel: Trainingswissenschaft und Gerontologie, die Lehre vom Alter, verbinden. Gerade für die Hochaltrigen.

## Älter werden im Straßenverkehr – Wann ist es Zeit, mit dem Fahren aufzuhören?

Die Fahrerlaubnis steht für die meisten Menschen als Symbol für Autonomie und Selbstständigkeit. Gerade für Jugendliche bedeutet sie einen großen Schritt ins Erwachsenwerden. Während sich viele schon an den »Führerschein mit 17« gewöhnt haben, hat sich jüngst der Niedersächsische Landtag sogar mit der Frage befasst, ob auch 16-jährigen Jugendlichen das begleitete Fahren erlaubt werden sollte. Mehr Fahrerfahrung könne zur Verringerung von Unfallgefahren führen. Die Mehrheit hat sich fraktionsübergreifend dafür ausgesprochen; die letztendliche Entscheidungskompetenz liegt aber auf bundes- bzw. europarechtlicher Ebene. Die Bedeutung des Führerscheins, also dem Dokument, mit dem die Fahrerlaubnis verkörpert wird, nimmt später nicht ab. Trotz steigender Zahlen bei der Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel oder der wachsenden Beliebtheit für (elektronisch betriebene) Fahrräder: Für den Großteil der Bevölkerung ist Autofahren bei Beruf und Familie essentiell.

Nun werden auch die Autofahrer älter. Alleine zum Einkaufen, der Besuch beim Arzt oder die Reise zu den eigenen Kindern stellen bei Senioren nur einige Gelegenheiten dar, bei denen die Nutzung des eigenen PKW eine weiterhin eigenständige Lebensführung erlaubt. Die Geltungsdauer einer Fahrerlaubnis für die Führung eines PKW ist nach deutschem Recht unbefristet (§ 23 Abs. 1 Satz 1 der Verordnung über die Zulassung von Personen zum Straßenverkehr – kurz Fahrerlaubnis-Verordnung oder FeV). Einmal erteilt, wird sie grundsätzlich nicht mehr entzogen.

Mit anderen Worten, sie gilt nach Erteilung lebenslang. Eine erneute Fahrerlaubnis- bzw. Eignungsprüfung sieht das Gesetz grundsätzlich nicht vor. Nur die Gültigkeit des Führerscheins ist befristet (§ 24a FeV).

In den letzten Jahren finden sich in Presse, Politik und Verwaltungspraxis immer mehr Vertreter, die eine Fahreignungsprüfung im Alter fordern. Jüngst hat sich der 55. Deutsche Verkehrsgerichtstag in Goslar 2017 mit dem Thema Senioren im Straßenverkehr befasst. In der Empfehlung des Arbeitskreises III (abrufbar im Internet unter: <https://www.deutscher-verkehrsgerichtstag.de>) sehen die Verkehrsexperten Hinweise dafür, »dass ältere Menschen als Kraftfahrer ein zunehmendes Risiko für die Sicherheit im Straßenverkehr darstellen«. Sie schlagen unter anderem vor, dass Senioren auf freiwilliger Basis an einer sogenannten »qualifizierten Rückmeldefahrt« teilnehmen. Sie sollen dann eine Rückmeldung über ihre Fahreignung erhalten. Sollte das freiwillige Angebot nicht ausreichend angenommen werden, wird eine obligatorische Teilnahme gefordert. Gerade dagegen wendet sich der ADAC. Der Automobilclub hält verpflichtende Testfahrten für nicht verhältnismäßig: Es bestünde vor allem die Gefahr, »dass geeignete Fahrer irrtümlich als ungeeignet eingestuft