

Was und wie verändert sich meine Lebenssituation?

**Raus aus dem Altersgefängnis!**  
**(Michael Druyen)**

1. Im Obertitel der Veranstaltung hat sich schon eine gefährliche Illusion eingeschlichen:

**1.These: Das Alter gibt es nicht.**

Die repräsentative Generali Altersstudie zu den 65-85-Jährigen verdeutlicht die sehr heterogene Gruppe:

[Folie zeigen](#)

**Sozioökonomischer Status**

niedrig	25 Prozent
mittel	49 Prozent
hoch	26 Prozent

**Schulbildung**

Einfache	57 Prozent
Mittlere	24 Prozent
höhere	19 Prozent

**Einkommensgruppen**

Unter 1.750 Euro	35 Prozent
1.750 - unter 3.000 Euro	41 Prozent
3.000 Euro und mehr	24 Prozent

Diese sozialen Unterschiede machen sich in allen Bereichen weiter bemerkbar: Bei den niedrigen Gruppen weniger Zutrauen in die eigene Handlungsfähigkeit, weniger einkommen, weniger Gesundheit, weniger Lebenserwartung, weniger Internetnutzung, weniger soziale Kontakte, weniger Wohnungseigentum (bis zu 34% weniger!), sie wohnen doppelt so oft in kleineren (ländlichen) Gemeinden unter 5.000 Einwohnern usw. usw.

Das **hohe** Alter differenziert sich dann noch viel weiter aus.

Ich konzentriere mich in meinem Vortrag auf die 65-85-Jährigen „jungen“ Alten, die auch vorwiegend hier sein dürften und der Mittelschicht angehören.

Man sollte aber sehr aufpassen, wenn über das Alter geredet wird: Wer meint mit dem Begriff was – auf eine Differenzierung ist unbedingt zu achten, wenn man nicht über die Zielgruppe hinwegreden und viele gar nicht erfassen will.

**Es gibt den gemeingefährlich verharmlosenden Spruch: „Wir werden weniger, wir werden älter, wir werden bunter“.**

Die demografisch vorausberechnete Abnahme der Erwerbsfähigen in Deutschland um 6,3 Mio bis 2030, trotz eingerechneter Zuwanderung von durchschnittlich 200.000 Personen pro

Jahr, kann keine Industriegesellschaft dieser Welt ohne Einbußen aushalten: Und keiner weiß, ob wir die hohen Einwanderungszahlen halten oder steigern können und wie wir es schaffen, möglichst qualifizierte Einwanderer nachhaltig in den Arbeitsmarkt zu integrieren. Das Gerede, dass die Flüchtlinge unser Nachwuchsproblem lösen, ist kompletter Unsinn – dafür sind sie weder ausreichend qualifiziert noch von der Anzahl her genug. Auch die Produktivität kann nicht so schnell steigen wie die Fachkräfte abnehmen. Und selbst die Digitalisierung im Rahmen der vielbeschworenen Industrie 4.0 wird nicht so viele Arbeitsplätze vernichten wie Menschen fehlen, zumal nicht in den Bereichen Pflege und Betreuung, weil wir da auf Menschen wie Sie angewiesen sind und bleiben werden.

Die gleichzeitige Zunahme der Rentenempfänger um 5,8 Mio bis 2030 und die zusätzlich zu erwartende Zunahme der Lebenserwartung um drei Monate pro Jahr stellt unser gesetzliches Rentensystem und das damit verbundene Umlageverfahren vor eine unlösbare Aufgabe. Dazu muss man nicht Mathematik studiert haben, wie Franz Müntefering immer wieder sagt. Um nur die unmittelbar bevorstehende Zukunft in Zahlen begreifbar zu machen – und zwar ohne jede Verbesserung der Renten, die unweigerlich im bevorstehenden Bundestagswahlkampf versprochen werden: Die Defizite der allg. Rentenversicherungen belaufen sich 2017 auf 4 Mrd, 2018 auf 5 Mrd und 2019 auf 6 Mrd. Dann sind von der heutigen sog. Nachhaltigkeitsrücklage nur noch 14,6 Mrd übrig: Das sind 0,67 Monatszahlungen – damit lägen wir dann unter der gesetzlich vorgesehenen Mindestreserve. Und die Rente mit 67 ist als solche auch keine Lösung: Bis sie Ende 2029 endgültig in Kraft getreten ist, könnten einige Erwerbsfähige zwei Jahre länger arbeiten – sie leben aber fast alle dann schon drei Jahre länger. Ein kleiner Bremseffekt, aber unzureichend. Und wegen der Schuldenbremse im Grundgesetz kann auch der staatliche Zuschuss in die Rentenversicherung (heute auch wegen der sog. **versicherungsfremden** Leistungen bereits 100 Mrd pro Jahr, die eigentlich aus den allgemeinen Steuermitteln direkt bezahlt werden müssten) nicht noch weiter steigen als ohnehin schon vorgesehen. Dagegen wird die im Gesetz vorgesehene **Absenkung des allgemeinen Renten- (sog. Sicherungs-) Niveaus auf 43 Prozent zu einer Katastrophe aufbauscht**, die sie gar nicht ist: Selbst Frau Nahles hat in ihrem rentenpolitischen Gesamtkonzept im Januar 2017 ausdrücklich festgehalten, dass die Rentenbezüge bis 2030 um 30 Prozent steigen. Das ist die gesetzliche Lage, die entsprechende Rentensteigerungen vorsieht, auch wenn die Rentenbezüge nicht so schnell steigen wie die Lohnzuwächse. Die 43 Prozent beziehen sind auf die durchschnittlichen Löhne, nicht auf den letzten Lohn vor der Rente. Wer heute von massenhafter Altersarmut redet lügt – ein verschwindend kleiner Teil der Alten in Deutschland ist wirklich arm (ca. drei Prozent). Und lassen Sie sich nicht vom Begriff „relative Armut“ verwirren: Wenn einer Millionär wird, werden automatisch andere ärmer – was für ein Quatsch.

## **2. These: Wir haben in Deutschland nach wie vor ein gesellschaftlich vorherrschendes defizit-orientiertes Altersbild, das sich weiterhin ins das Selbstbild der Altersgruppe fortsetzt:**

Demonstriert an einem Zitat von Michael Druyen, Zukunft des Alters, 2003, S. 124

**Altsein ist negativ besetzt und steht für all die Dinge, die in unserer Gesellschaft nicht erstrebenswert sind: Vereinsamung, Armut, Krankheit, Einschränkung von körperlicher und geistiger Vitalität und Verlust an Schönheit. (S.23, Druyen, Zukunft des Alters)**

**Eine der größten Gefahren, die diese Sichtweise des Alters in sich birgt, ist ihr Einfluss auf das Selbstbild älterer Menschen. Dazu ein Zitat von**

**Anton Amann, „Altwerden: Übergänge oder Brüche?“ in: Clemens u. Backes: „Altern und Gesellschaft: Gesellschaftliche Modernisierung durch Altersstrukturwandel“, Opladen, 1998, S.124 (zitiert bei Druyen, S.25):**

**“Gerade wenn das Alter negativ bewertet wird, kommt es zur Verinnerlichung dieser Zuschreibungen, und was vorher gesellschaftlich produziert war, erscheint nun als persönliches Defizit – dies reicht von faltiger Haut bis zu sozialer Ausgrenzung.“**

Leider finden sich ältere Menschen häufig in einer Art Niemandsland zwischen Jugendkultur und Seniorenghetto wieder, in denen ihre Lebenserfahrung, ihre Interessen und Kompetenzen nicht angesprochen, gefördert oder genutzt werden, (S.27, Druyen, Zukunft des Alters)

Sprachlich leicht zu fassen ist diese gefährliche gesellschaftliche Haltung am besten mit einem Zitat von **Betty Friedan in ihrem schon 20 Jahre alten Buch Mythos Alter (Hamburg 1997, S. 133)**

„Dunkelheit wird oft als Abwesenheit von Licht definiert – und genauso wird das Alter als Abwesenheit der Jugend gesehen. Das Alter wird nicht nach dem bewertet, was es tatsächlich ist, sondern nach dem, was es nicht ist.“ (zitiert S. 147, Druyen, Zukunft des Alters)

### **3. These: Unser ganzes Denken folgt Kategorien von Produktivität und Wettbewerb:**

weiteres, eindringliches Zitat von Druyen:

**(wenn kein schützender kultureller Raum vorhanden ist und alle nur auf das Kommando von Produktivität und Wettbewerb hören.) Dies erinnert an Gefangene, die ihre Zukunft verloren haben und eingekerkert sind in einer endlosen Gegenwart, in der alles möglich erscheint, aber nichts geschieht. (...) Es ist keine Zukunft in Sicht, die wünschenswert wäre, und alle Türen sind Eingänge, die in den Bauch des Mammon führen. Die Zeit gerät aus den Fugen und staut sich in der Gegenwart. (...)**

**Vollkommen überlastet von der Vielfalt alles Erdenklichen raubt die Gegenwart der Zukunft die Vorstellbarkeit. Wir befinden uns in einem Niemandsland, in einem (S. 176) Zwischenraum, in dem die alten Lösungen keine mehr sind und die neuen noch nicht entdeckt wurden. Es ist ein labyrinthischer Gegenwartsstau erreicht, aus dem es kein Entrinnen zu geben scheint.**

**Die Unübersichtlichkeit und Undurchdringlichkeit heutiger Gesellschaften hat zu einer Mentalität geführt, die statt Visionen nur Wünsche kennt.**  
(S.178)

Dieses alles vorausgeschickt muss man die Hauptveränderungen beim Altern über 65 Jahren in den Blick nehmen:

1. **Übergang vom Beruf in den Ruhestand:** materielle Einschränkungen (auf gutem Niveau zumeist) – bei Männern fast immer schwieriger als bei Frauen (Haushalt), materiell müssen sich in der Mittelschicht 7% sehr, 39% etwas einschränken; der Aufbau einer neuen Identität außerhalb des Hauptberufs fällt den Männern besonders schwer, Depressionen und Suizide nehmen erheblich zu.
2. **Vorbereitung auf den Verlust des Ehepartners** (63 % sind verheiratet, im Durchschnitt seit 43 Jahren) durch Scheidung oder Tod
3. **Verstärkte Zuwendung zu Kindern und Enkelkindern** (88 % haben Kinder, 73% Enkelkinder)
4. **(Erstmalige) Suche nach freiwilligen Engagement-Gelegenheiten** und Aufnahme eines Engagements (55% der älteren Engagierten waren früher nicht so stark oder gar nicht engagiert – GAS 2013)
5. **Suche nach einer altersgerechten Wohnung oder Umbau der eigenen Wohnung/des Hauses** wird immer weiter aufgeschoben (bin noch nicht alt, Tabu Altsein und Sterben) und ist dann später oft gar nicht mehr möglich – öfters der Klassiker: Oberschenkelhalsbruch – Krankenhaus – Pflegeheim.  
Nur 22 % sagen, dass ihre Wohnung den Anforderungen an eine altersgerechte Wohnung voll und ganz entspricht. (GAS 2017)  
**Neue Wohnformen** (gemeinschaftliches Wohnen, Mehrgenerationenhaus spielen fast gar keine Rolle – bis zu einem Viertel erwägt die Option, vorwiegend höhere Schicht (GAS 2013)

**Handlungsleitende Prinzipien beim Gestalten der Änderungen im Altern**

Quelle: William A. Sadler sagt dazu „Zweite Reifung“ oder – wie sein Buchtitel **Fliegend in die Fünfziger**

**Erstes Prinzip: Gleichgewicht von Reflexion und Risikobereitschaft**

Um überhaupt in die Situation aufmerksamer und kritischer Selbstreflexion zu kommen, muss man sich konsequent **von Klischees und eigenen Vorurteilen lösen.**

Die Bereitschaft zur Bewusstseinsänderung setzt eine (S.148) **erhöhte Risikobereitschaft** voraus, um Gewohnheiten aufzugeben und eine überholte Lebensanschauung zu überwinden. Es geht um eine **Zäsur**, die es ermöglicht, sich aus einem betriebsamen, konkurrenzorientierten und hektischen Umfeld zu lösen....

Aber jeder Wandel und jede **unkalkulierbare Veränderung erfüllt uns mit Angst und Abwehr**. Also stehen wir tatsächlich vor einer großen Herausforderung, die eine enorme Risikobereitschaft erfordert(...). Die Integration beider Einstellungen gemeint: Nachdenken und Risiko) in ein kreatives Gleichgewicht erleichtert eine Erneuerung in der Lebensmitte. (S.149)

### **Zweites Prinzip: Die Entwicklung eines realistischen Optimismus**

Wie hoch die realistischen Widerstände auch sein mögen, der **aufgeklärte Optimismus** verleiht sich selbst belebende Kraft, den Widrigkeiten zu trotzen und die richtigen Schritte der Erneuerung zu wagen. (S.150)

### **Drittes Prinzip: Die Entwicklung einer positiven Identität im Alter**

Der Widerspruch dieses Prinzips lautet: positive Identität und negatives Altersimage. (...)Mit der hier beschriebenen positiven Identität werden die Altersvorurteile kritisch hinterfragt und selbstbewusst überwunden. (...) Gleichzeitig wird **der eigene Tod in die persönliche Neubestimmung einbezogen**. (S.150) Die Anstrengung, den Tod zu verdrängen führt nicht nur zu einer Störung der Lebensorientierung, sondern ist angesichts des Gewinns einer neuen Lebensphase geradezu widersinnig. Die Unaushaltbarkeit des Todes scheint auch der Motor für die Verleugnung des Alters zu sein. Es geht nicht nur darum, das nicht zu tun, was wir können, sondern (S. 155) das Mögliche erst gar nicht zu wollen. (S. 156)

### **Viertes Prinzip: Neue Definitionen von Arbeit, Freizeit und Spiel in Einklang bringen**

Es wird empfohlen, die wichtigsten Hauptinteressen in einer **Arbeitssammlung** zu bündeln, die

- **bezahlte Arbeit,**
- **Pflicht aus Vergnügen,**
- **Haus- und Familienarbeit,**
- **ehrenamtliche Tätigkeiten und**
- **kreatives Lernen** beinhalten.

Für diese persönliche Neuorientierung wird dem **Spiel und der konstruktiven Freiheit** eine Schlüsselfunktion zugewiesen, um bewusster, freier mit den eigenen Ernsthaftigkeiten umgehen zu können. (S.150)

## **5. Prinzip weggelassen**

### **Sechstes Prinzip: Der Aufbau eines fürsorglichen Lebens – Mehr Interesse für sich selbst und für andere**

Bei diesem Prinzip stehen sich die Verpflichtung zum fürsorglichen Umgang mit sich selbst und das nachhaltige Interesse am Wohl der anderen gegenüber. (S.151) Familie und Nachbarschaft/soziale Kontakte

Ende Sadler

### **Schlußsatz**

Das Dritte Alter ist keine idealistische Insel privilegierter Bohemiens, sondern das Ergebnis eines intergenerativen und interkulturellen Diskurses, um das Geschenk der gewonnenen Jahre zum gesellschaftlichen und persönlichen Nutzen leben zu können. Deswegen legt Laslett (Peter Laslett, Das Dritte Alter. Historische Soziologie des Alters, München; 1995, S. 235) großen Wert auf die Feststellung, dass die Menschen im Dritten Alter Treuhänder der Zukunft sind. Aufgrund ihres langen Lebens sind sie Verantwortungsträger und haben darauf zu achten, ihre Freiheit auch den zukünftigen Generationen zu ermöglichen. (S. 164)

Konzertierte Aktionen von Wissenschaft, Gesellschaft und Kultur gemeinsam mit allen Generationen sind notwendig, um im Dialog mit den Eigenalten die Zukunft zu gestalten. ...Insofern kann es keinen Kampf der Generationen geben, sondern nur die gegenseitige Verpflichtung, aus jeder Lebensphase das zeitgemäß Beste zu machen. (S. 166)

Das Neue Alter, das Eigenalter beschreibt die Art und Weise, wie wir uns um uns selber kümmern, wie wir unser Leben leben und unsere Zukunft planen wollen. Eigenalter ist ein Qualitäts- und Willensbegriff und bedeutet die bewusste Übernahme von Verantwortung für sich und andere. Eigenalter impliziert das Nachdenken über die verschiedenen Möglichkeiten des eigenen Todes und regelt so gut es geht die dann notwendigen Konsequenzen. (...) Das Eigenalter weiß, dass das eigentliche Alter elementarer Bestandteil des Lebens ist, in dem ohne den Tod nicht Glückseligkeit, sondern Stillstand Einzug hielte. Das Eigenalter ist ein Abschied vom Tabu. Denn jede Tabuisierung kehrt irgendwann und irgendwo als psychischer Defekt oder als Vorurteil zurück. (S.167)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!