

Großmutter, warum hast du so starke Arme?

Das Leben von Hochbetagten stellen sich viele Menschen fad und grau vor. Zu Unrecht, sagen Altersforscher. Eine Umfrage hat nun ergeben: Deutsche über 85 wollen alles – nur nicht ausgeschlössen werden

Präsident, hat
orin Ellen
neren Holly-
der Oscarverlei-
Twitter brach,
chnet. DeGene-
haufen Pro-
nelt und ihnen
rkte Obama im
atorin – denn
st Smacks für
as mehr als 3,3
iet wurde,
als Twitter-Re-
012 lediglich
elt worden.

VON CHRISTINA BRANDT

Wenn die Haare längst nicht mehr grau sind, sondern schon silbergrau, dann wollen die Menschen nicht mehr. Sie möchten den Tag am liebsten im Lehnstuhl verbringen und ihre Ruhe haben. Und wenn Besuch kommt, dann wollen sie eigentlich nichts mehr hören, sondern vor allem von sich erzählen, von ihren Krankheiten oder dem nahen Tod.

So oder so ähnlich stellen sich viele Menschen das Leben hochbetagter Menschen vor. Doch die Bilder von den müden Alten zwischen Pflüsch und Spitzendeckchen, die sich da in den Köpfen festgesetzt haben, sind nicht nur abwertend, sondern auch falsch, sagen Altersforscher vom Institut für Gerontologie der Uni Heidelberg. An diesem Donnerstag haben sie in Köln die Ergebnisse ihrer „Hochaltrigenstudie“ vorgestellt. „Menschen im hohen und höchsten Lebensalter wollen nicht nur satt und sauber sein, sie wollen gesellschaftliche Teilhabe“, sagt Studienleiter Andreas Kruse. „Sie möchten mehr abgeben als das Bild eines alten kranken Menschen.“

Insgesamt 400 Personen zwischen 85 und 99 Jahren haben die Wissenschaftler befragt. Sie haben ihre Interviewpartner so ausgewählt, dass diese einen Querschnitt der hochbetagten Menschen abbilden. Ausgenommen wurden allerdings Menschen mit Demenz. Manche der Befragten wohnen im Heim, manche gehen in die Tagespflege, und wieder andere können sich noch selbst zu Hause versorgen. Und doch gilt für alle in der Tendenz: Sie wünschen sich ein mitverantwortliches Leben. „Sie wollen sich austauschen, wollen Werte vermitteln“, sagt Kruse. „Der Wunsch nach mehr Vertrauen, Wertschätzung und Einbindung ist groß.“

**„Viertes Lebensalter“:
Schon der Fachbegriff
klingt nach Abstellgleis**

Doch gerade mit der Wertschätzung ist es nicht weit her. Die Gesellschaft erkennt vor allem Defizite bei Menschen jenseits der 85. Man könnte fast von Altersdiskriminierung sprechen. Dazu hat sogar die Wissenschaft selbst beigetragen – indem sie die Senioren in zwei Gruppen unterteilt: das „dritte Lebensalter“, das ungefähr mit

der Rente beginnt, und das „vierte Lebensalter“ ab etwa 80 Jahren. Während Menschen mit dem dritten Lebensalter noch rüstige Rentner verbinden, die als aktive und kaufkräftige Zielgruppe gelten, scheint das vierte Lebensalter vor allem Ressourcenverlust zu bedeuten.

Zweifelsohne sind in den letzten Lebensjahren Verluste zu verzeichnen: Freunde sterben, das Gedächtnis lässt nach, und auch der Körper will nicht mehr so wie früher. Herz- und Gelenkkrankheiten machen sich unangenehm bemerkbar, die Kraft schwindet. Weil diese Defizite für jedermann so leicht zu erkennen sind, wird der Blick auf die Potenziale der Alten vermissen. Dabei belegen Psychologen, zum Beispiel, wie wandlungs- und anpassungsfähig alte Menschen noch sind. Und wie schöpferisch sie gerade aufgrund ihrer Lebenserfahrung sein können. Manche Stärken sind eigentlich nicht zu übersehen: Erfahrung, Wissen – und vor allem: Zeit!

Natürlich gibt es auch Menschen, die im hohen Alter wirklich nur noch ihre Ruhe haben wollen. Aber deren Anteil ist offenbar geringer als gemeinhin angenommen: Fast drei Viertel (72 Prozent) der Befragten

Hochaltrigen beschäftigen sich der Studie zufolge intensiv mit dem Schicksal nachfolgender Generationen, mehr als zwei Drittel (68 Prozent) unterstützen Nachbarn im Alltag, und mehr als jeder Zweite (54 Prozent) gibt Wissen an Jüngere weiter. Auch innerhalb der Familie bringen sich die Hochbetagten ein. 85 Prozent beschäftigen sich mit dem Lebensweg von jüngeren Familienmitgliedern, 65 Prozent unterstützen Angehörige im Alltag, 49 Prozent helfen ihrer Familie finanziell.

Wenn sich die Alten nicht um das Wohl anderer sorgen und kümmern können, dann haben sie oft das Gefühl, aus der Welt zu fallen. Für die Gesundheit bedeutet das nichts Gutes. Die Überzeugung, aktiver Teil der Gesellschaft zu sein, das eigene Wissen weitergeben und somit in nachfolgenden Generationen fortleben zu können, ist für Hochaltrige existenziell“, sagt Kruse. Das bestätigt auch Doris Ebert, die als Betragte an der Studie teilgenommen hat: „Ich habe kein Vermögen und keine dritte Rente“, sagt die 86-jährige, die sich in ihrem Heimatverein in Baden-Württemberg engagiert und regelmäßig Führungen in einem Kloster hält. „Aber ich habe mei-



Menschen über 85 sind heute so fit wie nie zuvor. Wenn auch nicht ganz so fit wie Johanna Quads, 88, die laut Guinness-Buch älteste Turnerin der Welt. Foto: DPA

ne Aufgabe. Sie hält mich lebendig.“ Und die ehemalige Lehrerin Inge Burck, 88, die bis heute Vorsitzende eines Bürgerkontakthiros ist und Schülerversammlungen leitet, sagt: „Es tut mir gut, mich für andere einzusetzen, ich mache es gerne, und mein Kopf arbeitet dabei.“ Sie sei ihr ganzes Leben aktiv gewesen, sagt Burck. „Das kann man im Alter nicht einfach abschalten.“

**Vier von fünf Vereinen geben zu,
dass sie Alte, die sich engagieren
wollen, vernachlässigen**

Aber lässt die Gesellschaft die Alten auch aktiv sein? Um das herauszufinden, haben Andreas Kruse und seine Kollegen 800 Mitarbeiter aus Kirchen, Kommunen, Vereinen und anderen Organisationen befragt. Dabei zeigte sich: Auch in deren Köpfen hat sich das Bild vom untätigen Alten eingebrennt. So fehlt es weithin an Möglichkeiten, wie sich Hochbetagte einbringen und nachfolgenden Generationen etwas geben können.

Während die über 60-jährigen von Vereinen gezielt angesprochen und aktiviert werden, ist das für die Hochbetagten nicht der Fall. Rund 80 Prozent der Institutionen gaben an, sich nicht um diese Altersgruppe zu kümmern. Der Mensch über 85 möchte ausruhen und das Engagement von anderen genießen, glaubt ein Verbandsvertreter. Ein Kirchenmann räumt indes ein: „Das Hauptproblem ist unsere meist reservierte, verhaltene Einstellung zu ehrenamtlichen Älteren.“ Daran müsse sich etwas ändern.

„Die Gesellschaft muss sich fragen, wie sie Hochbetagten unter die Arme greifen kann“, sagt auch der Entwicklungspsychologe Denis Gerstorff von der Humboldt-Universität Berlin. Wichtig sei vor allem Hilfe bei der Mobilität: „Wenn alte Menschen zu Vereinssitzungen gefahren werden, zu denen sie 40 Jahre lang gegangen sind, ist das ein wesentlicher Beitrag, ihre Teilhabe zu ermöglichen.“

Und was sagen die Alten selbst? Eigene Offenheit für neue Erlebnisse würde ihnen ein engagiertes Leben gewiss leichter machen, geben sie zu. Und mehr Mobilität. Allerdings seien auch Politik und Medien in der Pflicht: Statt fälgiger Tristesse sollten sie mehr „motivierende und inspirierende Bilder des Alters“ zeigen.

Europa hat die Sterne in der Flagge.

Ich habe sie im Portfolio. ↗

Investieren Sie in den 5-Sterne-Fonds DWS Invest Top Euroland

Starke Marken aus dem Euroraum mit hohem globalen Marktanteil und einer guten Bilanzqualität – der DWS Invest Top Euroland setzt auf Weltklasseunternehmen. Gerade jetzt, wo die wirtschaftliche Erholung an Schwung gewinnt und die Bewertungen attraktiv sind, sollten Anleger von der Kraft Europas profitieren.

» www.dws.de

GELD GEHÖRT ZUR NR. 1

„Sehr

Im

Im Fall A

Scotland Ya

London – In

ten die britisc

Donnerstag, c

en, sehr heiss

ten Madeleine

knapp vier Ja

2007 aus ein

verschwunden

Fragen zu de

de Spur von

land Yard ein

und 2006 fhm

xuell belästigt

wohnungen, €

gend von briti

den. Scotland

be ein „sehr u

gen weißen M

Der portug

die Aufregung

doch übertrie

Judicialia teil

lungshilfe von

seit Oktober

werde. Die Sp

ferienaparte u

soll, sei der Gr

Ermittlungen

genommen w

die Suche nae

gestellt worde

McCann hatte

ne Neuaufnah

ben und mit S

Büchern priva

Der Mann, €

hat sich zu der

Mädchen aus

wesen. Drei O

besondere We

Tabak oder Af

als dunkelhaa

ben. Er sei un

gepflegtes Ha

Englisch mit a

dingen hat er

ke. Zudem drang

fünf Uhr mo

Madeleine M

Abend entflhr

Scotland Ya

in der Ferne

dem britische

XV – ungelöst

Ermittlungen.