

# Weichen stellen

## für ein positives Altern?

Damit der Zug nicht nach  
nirgendwo fährt ...

**Wer kennt das Zitat von Martin Held (1908–1992) nicht: «Jeder will alt werden, aber keiner will es sein.» Aber was heisst eigentlich Alter und Altern? Wodurch ist unser Leben im Alter bestimmt? Wo liegen die wirklichen Herausforderungen? Das Buch «Zukunft Altern» (2010) der beiden Autoren Kruse und Wahl befasst sich mit gesellschaftlichen Abhandlungen über Alterungsprozesse der Bevölkerung in der heutigen Gesellschaft und stellt zehn zukunftsweisende Weichenstellungen vor.** Tomas Kobi

**O**b wir es wahrhaben wollen oder nicht, wir leben in einer Gesellschaft, die immer älter wird. In der Werbung wird zwar oft darauf hingewiesen, dass Altern wunderbar sein könne, dies jedoch bitte ohne Falten und nur mit straffer Haut. Anti-Falten-Tagespflege lässt grüssen. Grundsätzlich gilt sicher Folgendes: Das Alter wird unterschiedlich erlebt, und es ist gestaltbar. Die Formen, die Bedeutung und die Beeinflussbarkeit des Altwerdens unterscheiden sich aber, je nachdem in welchem gesellschaftlichen Kontext sie jeweils stehen. Mit Blick auf die demografische Entwicklung – insbesondere was das Altern anbelangt – muss eine Auslegeordnung gemacht werden. Die «Weichen» für die Zukunft können und müssen heute gestellt werden.

**Vorbilder fehlen** Neugeborene von heute – ob Mädchen oder Junge – können zurzeit davon ausgehen, dass sie eine Lebenserwartung von über 80 Jahren haben und dass sie dieses Alter bei relativ

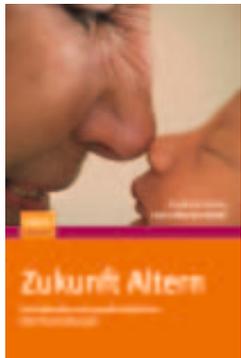
guter Gesundheit erleben können. Statistisch gesehen liegt die Lebenserwartung der Frauen bei 84,4 Jahren und diejenige der Männer bei 79,7 Jahren. Nach Angaben des Bundesamtes für Statistik (2010) soll sich die Lebenserwartung bis ins Jahr 2060 bei den Frauen auf 90 Jahre und bei den Männern auf 86 Jahre belaufen. Wenn man den Zahlen Glauben schenken kann, ist es so, dass die Menschen in den zivilisierten Gesellschaften also immer älter werden. Und wie es hinreichend bekannt ist, birgt das Alter in vielen Bereichen Reichliches an Herausforderungen und Entwicklungsmöglichkeiten. Rosenmayr (2007, S.287) sagt dazu: «Die Zukunft wird einen mehr um die Sinnfindung und Daseinsgestaltung bemühten Menschen verlangen. Es wird nicht ein Alter, sondern es wird viele Alter geben.» Der Altersforscher ist der Auffassung, dass das Alter auch ein Massenphänomen und menschengeschichtlich eine total neue Erscheinung ist. Es gibt keine geschichtlichen Vorbilder. «Man kann

## Literatur

**Baltes, P. & Mittelstraß, J.** (1994). *Alter und Altern: Ein Interdisziplinärer Studententext zur Gerontologie*. Berlin: de Gruyter.  
**Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend** (bmfsfj, 2010). *Eine neue Kultur des Alterns. Altersbilder in der Gesellschaft*. Berlin: bmfsfj.

**Höpflinger, F. et al.** (2011). *Pflegebedürftigkeit und Langzeitpflege im Alter Aktualisierte Szenarien für die Schweiz*. Bern: Huber.

**Kruse, A. & Wahl, H.W.** (2010). *Zukunft Altern*. Heidelberg: Spektrum.



**Oppikofer, S.** (2010). *Sprachlose Demenzkranke verstehen*. NOVAcura 6/10 (S.26–28).

**Rosenmayr, L.** (2007). *Schöpferisch Altern. Eine Philosophie des Lebens*. Wien: LIT.

**Internet:**  
[www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Gesundheitsfoerderung\\_und\\_Praevention/Programme\\_Projekte/](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Gesundheitsfoerderung_und_Praevention/Programme_Projekte/)  
[www.alz.ch](http://www.alz.ch)

auf keine gesellschaftlichen Vorerfahrungen zurückgreifen», resümiert Rosenmayr (2007, S.87). Das Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend (bmfsfj) vertritt die Ansicht, dass in einer Gesellschaft des langen Lebens der Begriff «Alter» zu statisch und zu eng sei, um die Vielfalt und die Dynamik individueller Lebenslagen und Entwicklungen zu beschreiben. Des Weiteren wird erklärt, «Alter» sei in unserer Gesellschaft noch zu sehr mit der Vorstellung eines einheitlichen, fest umrissenen Lebensabschnitts assoziiert. Vorgeschlagen wird, den Begriff «Alter» durch den des «Alterns» zu ersetzen (bmfsfj, 2010).

**Aktivität gefordert?** Das Jahr 2012 ist zum «Europäischen Jahr für aktives Altern und Solidarität zwischen den Generationen» ausgerufen worden. Es soll dazu beitragen, eine Kultur des aktiven Alterns zu schaffen. Nur – was bedeutet ein aktives Altern?

Die älteren Menschen unserer Zeit sind in der Regel gesünder und autonomer als noch vor ein oder zwei Generationen. Es zeigt sich klar, dass die Möglichkeiten für ein langes und erfülltes Leben gewaltig gewachsen sind. Aber anstelle der Möglichkeiten, die eine künftige «Gesellschaft des langen Lebens» bieten könnte, nimmt die Öffentlichkeit vielfach nur ungelöste Probleme wahr.

Die beiden Gerontologieforscher Andreas Kruse und Hans-Werner Wahl schreiben in ihrem Buch «Zukunft Altern» (Kruse & Wahl, 2010), es gehe immer auch um gesellschaftliche Sichtweisen des Alterns, auf die wir Einfluss nehmen wollten. Mit ihren vielbeachteten Ausführungen zum künftigen Altern möchten die beiden Autoren eine öffentlich-mediale Diskussion zu genauerem Differenzieren anregen und die vorherrschenden Bedrohungsszenarien und Belastungsdiskurse relativieren und stattdessen die Stärken des Alterns in den Vordergrund rücken.

Kann die jüngere Generation sich aber überhaupt ausmalen, wie die Zukunft des Alterns aussehen wird? Haben wir eine detaillierte «Karte» zur Verfügung, um dieses neue «Land des Alterns» zu erkunden und zu entdecken? Eines ist klar, die sogenannten «Baby-Boom-Generationen» erreichen ein höheres Lebensalter. Es sind Generationen, die andere Bildungs-, Lebens- und Freizeitinteressen aufweisen als frühere Generationen. Dies wird sich auf ihre Gestaltungsmöglichkeiten der individuellen Lebensbedingungen und Lebensbedürfnisse auswirken.

**Individuelle und gesellschaftliche Herausforderungen** Wir müssen ein differenzierteres Wissen erlangen, wenn wir die Komplexität des Alterns erfassen wollen. «Altern ist ein lebenslanger Prozess, der mit der Geburt beginnt und mit dem Tode endet. Alter ist eine Lebensphase. Wann diese Lebensphase erreicht wird, ergibt sich nicht unmittelbar aus dem Verlauf des Alternsprozesses, sondern aus der gesellschaftlichen Konvention», befinden Kruse & Wahl (2010, S.7). Dies zeigt sich zum Beispiel klar an der Thematik rund um das Eintrittsalter in die Pension, das heisst im Kontext mit der Dis-

kussion, wann die AHV bezogen werden soll oder in Bezug auf die Beschäftigung von älteren Mitarbeitenden.

Und so befand auch Baltes, die Gesellschaft stehe erst am Anfang eines Lernprozesses über das Alter. In diesem Sinne sei das Alter noch jung, sein Potenzial noch weitgehend unausgeschöpft, eine differenzierte Kultur des Alterns gelte es erst noch zu entwickeln. (Baltes & Mittelstraß, 1994).

**Eine Landkarte für das Altern** Kruse & Wahl gehen in ihrem Buch zur Zukunft des Alterns verschiedenen Gesichtspunkten nach. Zum einen schreiben sie im Teil A zum Thema «Altern als Herausforderung». Hier gehen sie verschiedenen Sichtweisen nach. So unter anderem der Definition von Alter(n), den demografischen Schlüsselaspekten und Konsequenzen. Im Teil B thematisieren sie zentrale Konstrukte und Botschaften der Alternsforschung.

Kruse & Wahl (2010) haben eine Landkarte zum Alter(n) entworfen. Sie richten den Blick auf verschiedene Bereiche wie Biologie, Psychologie, Soziologie, Altersinterventionen und auf übergreifende Konstrukte. Die Autoren weisen vor allem darauf hin, dass es durch die starke interdisziplinäre Ausrichtung der Alternsforschung auch sehr sinnvoll ist, Konstrukte zu identifizieren, welche übergreifenden Charakter beziehungsweise «Meta»-Charakter besitzen. Es wird dabei ersichtlich, dass diese Konstrukte sich besonders gut dazu eignen, um unterschiedliche disziplinäre Zugänge miteinander zu vernetzen. Kruse & Wahl (2010, S.329) sind der Meinung, dass damit disziplinübergreifende Fragerichtungen entwickelt werden können.

Als übergreifende Konstrukte (S.330) werden von den beiden Autoren folgende Bereiche genannt:

- Entwicklung
- Zeit
- Lebensspannenperspektive
- Mehrdimensionalität und Multidirektionalität
- Diversität und Heterogenität
- Person-Umwelt-Passung
- Plastizität

Die verschiedenen im Buch von Kruse & Wahl dargelegten Disziplinen (wie Biologie, Psychologie, Soziologie, Altersinterventionen) und die übergreifenden Konstrukte verfolgen zwei Ziele:

- Es soll dargelegt werden, dass es wichtig ist, wesentliche Einsichten in die aktuelle Alternsforschung zu bekommen.
- Mit diesem Wissen soll der Weg geebnet werden zum Teil C des Buches, der sich mit den Weichenstellungen befasst. Dabei geht es um «Zehn Weichen für den Weg in eine gute Alternszukunft» (S.343).

Die Autoren gehen bei den einzelnen Weichenstellungen sehr differenziert vor. Sie stellen einerseits Überlegungen der Alternsforschung dar, andererseits wird aufgezeigt, welchen Dimensionen unsere Gesellschaft zusteuert, wenn sie rechtzeitig versucht, die entsprechende individuelle und gesellschaftliche Weichenstellung vorzunehmen. Am Ende jeder «Weichenstellung» wird ein Resümee, ein sogenanntes Fazit gezogen.

**Weichen stellen für das Alter von morgen** In vielen Bereichen gilt es, die Weichen für die Zukunft des Alterns richtig zu stellen, wie Kruse und Wahl klar darlegen. Gerade hinsichtlich Prävention, Gesundheitsförderung, Gesundheit, Krankheit und Pflege muss zum Beispiel dringend die Frage gestellt werden, in welche Richtung künftig gegangen werden soll. Wenn es um die Pflegebedürftigkeit oder um die Begleitung und Betreuung von Menschen mit einer Demenz geht, können zum Beispiel unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten der individuellen Lebensführung angegangen werden.

Bezüglich der Prävention müssen die Weichen in Richtung von Präventionsgesetzen gestellt werden. Lebenslange Prävention als Massstab fordert aber, dass das Präventionsdenken deutlich gestärkt werden muss. Die entsprechende Weichenstellung hat in der Schweiz die Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit des Ständerates getan, indem sie auf Eintreten plädierte. Eine nationale Gesundheitsstrategie und eine klare Kompetenzordnung sind nötig, insbesondere um chronischen Krankheiten vorzubeugen, die mit der Alterung der Gesellschaft zunehmen und zu hohen Kosten führen können.

Die aktuelle Gesundheitsförderung im Alter spricht eher die Mittelschicht mit gutem Bildungs- und Sozialkapital an. Höpflinger (2011) ist der Meinung, dass Kohorteneffekte – wie erhöhtes Bildungsniveau nachkommender Rentnergenerationen – dazu beitragen, dass mehr alte Menschen später pflegebedürftig werden.

Wie sieht es jedoch mit der Gesundheitsförderung im Alter für Benachteiligte aus? Benachteiligung im Alter hat komplexe Ursachen. Ein zentrales Kriterium ist der sozioökonomische Status. Dabei können Geschlecht und Migration Faktoren sein, welche benachteiligend wirken können. Es zeigt sich immer wieder, dass Benachteiligung wie tiefes Renteneinkommen, schwere physische Arbeit sowie soziale Vereinsamung grosses Potenzial beinhalten für problematische Gesundheitsverläufe im Alter. Hier müssen Weichen gestellt werden. Einen Schritt in diese Richtung unternimmt die Gesundheitsförderung Schweiz mit ihrem Projekt «Best Practice Gesundheitsförderung im Alter» (BPGFA).

Neben der Vision, dass ältere Menschen so lange wie möglich im sozialen Netz eingebettet bleiben und der Verringerung der Pflegebedürftigkeit, ist eine weiteres Ziel der BPGFA, dass die Autonomie älterer Menschen gestärkt, ihre Gesundheit gefördert und so die Lebensqualität verbessert werden sollen.

**Der hohe Stellenwert der Prävention** Es steht ausser Frage, dass selbst gezielte Präventionsmassnahmen, welche erst im Alter einsetzen, positive Auswirkungen auf die Gesundheit und die Selbstständigkeit haben. Der Nutzen zeigt sich beispielsweise darin, dass entsprechende präventive Massnahmen wie zum Beispiel Krafttraining, Bewegungstraining, Training der Koordination und Standsicherheit dazu verhelfen, dass die Leistungsfähigkeit gesteigert wird und das Sturzrisiko verringert werden kann. Nebst den positiven körperlichen Effekten und dem grösseren Leistungsvermögen, die sich deutlich

zeigen, stellt man fest, dass dies in besonderem Masse den Erhalt der Alltagskompetenz und die Eigenständigkeit fördert. Wird Bewegungssicherheit im Alltag vermittelt und Angst reduziert, stellt dies zudem einen wichtigen Beitrag zur Sturzprävention dar.

Hinsichtlich der Weichenstellung in Bezug auf die Prävention fragen sich Wahl & Kruse (2010, S. 447) aber: «Wie lange leistet es sich unsere alternde Gesellschaft noch, evidenzbasierte Formen der Einflussnahme auf Altern in nicht genügendem Masse zu fördern und damit auch mögliche Präventionsstrategien sträflich zu vernachlässigen?»

**Herausforderung Demenz** Mehrdimensionale Pflegekonzepte sowie ein differenziertes Verständnis von Pflegebedürftigkeit sind notwendig, wenn auf die Herausforderung «Demenz» reagiert werden soll. Es zeigt sich immer wieder, dass im Zusammenhang mit einer Demenz die Gefahr besteht, dass noch vorhandene Kompetenzen übersehen werden. Vor allem im emotionalen Bereich reagieren Menschen mit einer Demenz sehr differenziert. Sie erleben Emotionen und drücken diese auch aus. Das emotionale Erleben wird häufig durch nonverbales Verhalten geäussert (Oppikofer, 2010). Für die Erfassung des subjektiven Erlebens der Bewohner und Bewohnerinnen ist die Vermutung naheliegend, dass auch in fortgeschrittenen Stadien der Demenz – wenn die Betroffenen nicht mehr in der Lage sind, sich sprachlich mitzuteilen – ein differenziertes emotionales Erleben erhalten bleibt, welches insbesondere über die Mimik ausgedrückt wird und so für entsprechend sensible Pflegenden wie Angehörige erkennbar ist.

Das subjektive Erleben und die emotionale Befindlichkeit als eine von verschiedenen Dimensionen der Lebensqualität werden zunehmend wichtig in der Begleitung und Betreuung von älteren Menschen. Wenn Gedanken und Wünsche nicht mehr verbal kommuniziert werden können, bleibt letztlich der emotionale Ausdruck. Hier liegt der Schlüssel, der das Tor öffnet zu Vorlieben und Abneigungen. Wenn es zum Beispiel darum geht, herausforderndem Verhalten von Menschen mit einer Demenz zu begegnen, dann müssen wir unter anderem auch Weichen stellen hinsichtlich der Beziehung zwischen Pflegenden, Betroffenen und deren Umgebung.

Auch die Verantwortlichen der Politik sind gefordert. Es muss auf allen Ebenen gehandelt werden. Die Alzheimervereinigung forderte in einem 2010 veröffentlichten Manifest «Priorität Demenz», dass die Schweiz dringend eine Demenzstrategie brauche. Sie wies darauf hin, dass Länder wie Frankreich, Deutschland, Holland sowie die skandinavischen Länder Aktionsprogramme auf der Basis der «best practices» entwickelt haben. Das Fazit der Alzheimervereinigung: «In der Schweiz besteht in Bezug auf die Betreuung von Menschen mit Demenz noch erheblicher Verbesserungsbedarf.» (Schweizerische Alzheimervereinigung, 2010)

Eines ist sicher, in Bezug auf das Alter gibt es einige Weichen zu stellen, damit der Zug nicht nach nirgendwo fährt. ■



**Tomas Kobi, Master in Gerontologie (MAS)**  
Exekutive Master in Prävention & Gesundheitsförderung FH, Beratung/Coaching/Bildung G&G Gerontologie & Gesundheitsförderung  
tomas.kobi@bluewin.ch  
www.homepage.bluewin.ch/  
tomaskobi

## Die einzelnen Weichenstellungen

- Wissen über das Altern
- Kreativfördernde Rahmenbedingungen
- Engagement und Expertise
- Miteinander der Generationen
- Menschenfreundliche Umwelten
- Konsumentenverhalten und Wirtschaftskraft Alter
- Prävention
- Gesundheit, Krankheit und Pflege
- Endlichkeit und Grenzen des Daseins
- Altersforschung neu positionieren