

Wolfgang Blohm

Das Alter

Impulse für die
bessere Hälfte



SACHBUCH



Springer

Das Alter – Impulse für die bessere Hälfte

Wolfgang Blohm

Das Alter – Impulse für die bessere Hälfte



Springer

Wolfgang Blohm
Struckum, Deutschland

ISBN 978-3-662-63321-2 ISBN 978-3-662-63322-9 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63322-9>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Titelbild: Senior couple with their bicycles, Nr. 135261241 © Adobe Stock

Planung/Lektorat: Marion Kraemer

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Verwaschene Unklarheit: Alter, was ist das?	7
Realitäten	21
Möglichkeiten und Angebote	45
Bekömmliche Wegweiser	77
Unabänderliches	115
Ausblick	121



Einleitung

Seien wir doch einmal ganz ehrlich, und ich werde es ganz sicher auch niemandem verraten: Aber fällt Ihnen zum Thema „Alter“ auf Anhieb und spontan etwas wirklich Positives ein?

„Alter Cognac, alter Rotwein, alter Gouda, alter Baumbestand oder auch Altweibersommer?“

Ich gebe zu, ich mag diese Art von Humor, und außerdem spiegelt sich in Ihrer Antwort Ihr Wissen um die Vielfalt der Bedeutung des Wortes „Alter“ wieder.

Und die Perspektiven haben sich in den letzten Jahren ja auch merklich verschoben, sodass Menschen ab dem 50. Lebensjahr nicht mehr ohne Verzug einem Seniorenheim zugeordnet werden. Dennoch tauchen in unserem Kulturkreis in den meisten Köpfen doch sehr defizitäre Bilder auf, oder?

Zuallererst scheiden ja Menschen ab einem gewissen Alter, wenn sie eben alt sind, aus dem Arbeitsprozess aus. Sie verlieren also damit einen sehr zentralen Teil ihres

Lebens, der Sinn gab, den Tag ausfüllte und eine soziale Stellung in der Gemeinschaft sicherte mit dem damit verbundenen Ansehen. Defizit!

Bei dieser Veränderung wird dem älteren Menschen vielleicht besonders deutlich klar und bewusst, was sich seit längerer Zeit bereits vollzogen hat: Das Haar ist schütter oder grau, die Figur hat sich verändert, das Gesicht zeigt mit seinen Falten deutliche Male gelebten Lebens, und der Gang ist nur noch selten federnd frisch. Defizit!

Leistungsfähigkeit und Gesundheit geraten immer häufiger in den Fokus der Aufmerksamkeit, manches wird mühsamer, manches ist eingeschränkt, und nicht selten stehen Arztbesuche auf dem wöchentlichen Programm. Defizit!

Krass wird die Altersperspektive, wenn man sich einmal bei den allgegenwärtigen Medien und in der Werbung umschaut. Dort sind wirklich alle Menschen strahlend jung, makellos schön, absolut schlank, obwohl sie ständig etwas Wunderbares essen; sie sind stets bei allerbesten Laune und ihre Gesundheit ist natürlich niemals gefährdet! Defizit!

Und der Grad der Beachtung durch andere Menschen nimmt beständig ab! Pfiffen einem in jungen Jahren ob des äußeren Erscheinungsbildes immer einmal Frauen oder Männer hinterher, so wird man nun kaum noch wahrgenommen, an der Supermarktkasse weggedrängt oder anderswo einfach respektlos beiseite geschoben! Defizit!

Und die Sexualität? Da packt einen ja fast das kalte Grauen bei dem Gedanken, dass es Menschen mit über 50 Lebensjahren wohl immer noch miteinander treiben. Liebe, Zärtlichkeit und Sex werden von lustvollem Erleben in den Tabubereich geschoben, in die Schmutzdecke. Defizit!

Gibt es denn überhaupt etwas Positives über das Alter zu berichten?

Na ja, Zeit gibt es jetzt im Überfluss. Endlich kann man tun und lassen, was man möchte, ohne Vorgaben von außen, es sei denn von einem dominanten Beziehungspartner. Aber toll ist das nun wirklich auch nicht. Denn was bei 30 Tagen Urlaub im Jahr vielleicht zur Kostbarkeit geriet, ist bei unbegrenzter Verfügbarkeit und Überfluss schnell nur noch eines: Langeweile. Sogar ein Krankheitsbild gibt es mittlerweile für diesen Zustand: das Bore-out-Syndrom, das genaue Gegenstück zum bekannten Burn-out-Syndrom. Also leider wieder: Defizit!

Übersicht

Welchen Handlungsspielraum lassen denn nun dergestaltgarstige Perspektiven?

1. Ich schminke mich etwas greller und hole die Klamotten der sechziger Jahre wieder aus dem Schrank.
2. Ich suche mir einen deutlich jüngeren Lebenspartner, der diese Defizite für mich ausgleichen kann in meinem Leben.
3. Dergestalt hilflos dem Schicksal ausgeliefert, ertrage ich mein Los mit Würde und Anstand – wie immer sich das darstellen kann.
4. Ich blende diese Phase einfach im Alltag aus, denn es gibt doch Alkohol, Drogen und Antidepressiva.
5. Ich entscheide mich für eine Depression und lasse mich in eine psychiatrische Anstalt einweisen.
6. Ich gehe wieder regelmäßig in die Kirche, um nachhaltig zu beten.
7. Ich suizidiere mich rechtzeitig, um all diesen Defiziten zu entgehen.
8. Ich halte es mit dem Alter wie der britische Anthropologe Ashley Montagu: „Ziel des Menschen könnte es sein, möglichst jung zu sterben – aber das so spät wie möglich“.
9. Ich weiß es einfach nicht.

Was empfinden Sie bei den angebotenen Perspektiven? Welche der Möglichkeiten möchten Sie wählen?

Ich sympathisiere durchaus mit der einen oder anderen, aber mein Favorit ist mit großem Abstand Perspektive Nummer acht.

Möchten Sie sich für die alternativen Möglichkeiten von eins bis vier entscheiden, wäre es wahrscheinlich sinnvoll, das vorliegende Buch an dieser Stelle aus der Hand zu legen oder es eben erst gar nicht zu erwerben.

Sie wählen auch die Nummer acht? Dann lade ich Sie sehr herzlich und mit aller Empathie zu gemeinsamen Erlebnissen ein, die wir im Verlaufe der Lektüre miteinander teilen können.

Nach all den aufgezählten Defiziten lade ich Sie zu neuen Perspektiven und Erlebnissen ein oder gar zum einen oder anderen Abenteuer??

Genau das ist mein Anliegen und wird mir ein Vergnügen sein. Denn Sie glauben gar nicht, welche Vielzahl von Missverständnissen, Irrtümern und Mythen sich hinter diesen vermeintlich defizitären Veränderungen im Alter verbergen!

Macht Sie das ein wenig neugierig?

Dabei werden wir Veränderungen, die in jeder Lebensphase zu finden sind, natürlich nicht infrage stellen. Und auch Verluste werden nicht zu Gewinnen umgedeutet werden können. Denn all das würde ja auch nicht den geringsten Sinn ergeben.

Aber würde es Ihnen Spaß machen, einmal all jene Irrtümer über das Alter zu entrümpeln, die vor allem von jüngeren Menschen immer wieder ins Spiel gebracht werden, um eigene Defizite zu verbergen?

Hätten Sie Freude daran, die neuen Freiräume tatsächlich intensiv zu nutzen, ohne sich ständig an völlig veralteten Maßstäben zu orientieren?

Wäre es bekömmlich für Sie, sich und der Welt zu zeigen, dass Lebenserfahrung, Lösungskompetenz und eine erfolgreiche Meisterung auch großer Probleme ein Schatz sind, der sich weder mit Jugend noch mit Geld oder Gold aufwiegen lässt?

Könnte es Sie begeistern zu erfahren, dass zwar jede Lebensphase ihre eigenen Gesetze hat, dass aber auch „Alter“ nur ein Wort ist, das Sie selbst mit Inhalt füllen können?

Würde es sich ganz wunderbar in ihrem Leben auswirken, wenn Sie endlich einmal damit aufhören könnten, sich ständig mit Menschen anderen Lebensalters zu vergleichen und stattdessen völlig neue Perspektiven zu entdecken?

Wären Sie wirklich bereit für die Revolution: Alt ist nicht jung, und das ist auch verdammt gut so?

Dann folgen Sie mir doch einfach!



Verwaschene Unklarheit: Alter, was ist das?

Fast ist es mir ein wenig peinlich, weil es sich so plakativ, irgendwie so wenig präzise, ein wenig abgedroschen und so beliebig liest. Aber wie wir am Ende dieses Kapitels vielleicht gemeinsam entdecken werden, ist es wahrscheinlich die klarste verbindliche Aussage, die man überhaupt beim Bemühen um eine Definition von „Alter“ finden kann:

Man ist so alt, wie man sich fühlt.

Aber ist das wirklich so?

Und da möchte ich dem ersten Einwand auch sogleich begegnen, der gemeinhin lautet: Das hört man immer erst von Menschen in einem hohen Lebensalter.

Das stimmt tatsächlich und hat auch einen sehr triftigen Grund. Denn wer wollte es denn sonst gefühlt beurteilen können, wenn nicht ein vom „Alter“ Betroffener? Ein junger Mensch kann doch eine solche Aussage mangels Masse gar nicht treffen, ihm fehlt ja

die Erfahrung dafür. Sehen wir bitte diesen Mangel den jungen Menschen nach.

Und damit trennen wir uns zunächst einmal von dieser Aussage und machen uns auf die Suche nach präzisen Kriterien und Maßeinheiten zum „Alter“.

Dabei gilt es zunächst eine äußere von einer inneren Identität zu unterscheiden. Denn das eigene Erleben kann ja mitunter deutlich vom äußeren Erscheinungsbild zu unterscheiden sein.

Ein Beispiel für einen solchen Unterschied hat mir vor einiger Zeit eine sehr agile und lebensfrohe Frau im Alter von 85 Jahren gegeben. Auf die Frage, was ihr denn am Alter am meisten zusetze, war die Antwort: „Das ist ganz eindeutig der Unterschied zwischen meinem eigenen Gefühl und dem Eindruck, den ich aus optischen Gründen wohl nach außen vermittele. Ich fühle mich lebendig, frisch, kreativ und sehr lebensoffen! Schau ich aber in den Spiegel, zeigt sich dort das Bild eines faltenreichen Gesichts mit grauen Haaren und auch anderen Zeichen eines gelebten Lebens. Und genau dieses Bild ist maßgeblich dafür, wie Menschen in meiner Umgebung mich einschätzen: als alten Menschen mit allen Defiziten, die man dieser Altersgruppe – übrigens oft sehr zu Unrecht – zuordnet. Ich werde also häufig als alte, unbewegliche, hilfsbedürftige und unselbstständige Greisin behandelt. Dabei kann ich sehr viel sein – aber einem solchen Bild entspreche ich wirklich nicht in geringster Weise. Diese Diskrepanz setzt mir schon mitunter zu und macht mich dann auch wütend.“

Schauen wir uns also einmal gemeinsam um, welche externen Kriterien denn so zu finden sind, wenn es um das „Alter“ geht.

Hilflose Erklärungsversuche

Als sehr zuverlässiges Zeichen für das Alter gilt den meisten Menschen der Rentnerstatus. Man nennt das dann eben Rente oder Pension oder „Ruhegeld wegen Alters“. Im Durchschnitt wird der Eintritt in diese Bevölkerungsgruppe mit etwa 65 Jahren vollzogen. Dabei soll nicht übersehen werden, dass es auch nicht wenige „Frührentner“ gibt, die eben schon weitaus eher aus unterschiedlichen Gründen in diesen sozialen Status gleiten. Dann wäre nach diesem Maßstab also auch schon ein 42-jähriger Frührentner alt, oder?

Entstanden ist diese Arbeitsaltersgrenze in einer Zeit, in der die Arbeitsbedingungen auch kaum eine längere Arbeitszeit erlaubten, weil in der Folge zahlreiche körperliche Gebrechen auftraten.

Gehen wir noch etwas weiter zurück, etwa ins Mittelalter, und bedenken, dass damals bereits 50-Jährige als zahnlose Dorfälteste allerorten bestaunt wurden, so zeigt sich diese Verschiebung noch deutlicher. Denn die heute 70-Jährigen stehen sehr oft mitten im Leben, im Unternehmen, in der Familie und in sich selbst. Nicht umsonst liest man zunehmend, dass 70 das neue 50 sei.

Und schaut man sich einmal an, wie diese Altersgruppe im Wohnmobil durch Europa kurvt oder wie sie im Internet selbst bei Facebook zu finden ist, gerät die Annahme, mit dem Eintritt ins Rentenalter sei man alt, eher zu einer Farce.

Der Renteneintritt als Kriterium für „Alter“ ist aus dieser Sicht des heutigen Lebensstatus absolut nicht mehr haltbar. Außerdem verbringen in unseren Breiten Menschen aus dieser Gruppe noch einmal mehr Zeit im Rentenalter zu als in Kindheit und Jugend zusammen. Die erwartete Lebensbegrenzung, die nach