

Lebenslanges Lernen - eine Herausforderung in einer Zeit des technischen, sozialen und demografischen Wandels -

Frau Prof. Dr. Ursula Lehr, DZFA, Universität Heidelberg

Vortrag für den II. Workshop LLL am 5.11.2003

Wir leben in einer alternden Welt. Die Bevölkerungspyramide steht Kopf. Immer mehr ältere Menschen stehen immer weniger Jungen gegenüber. Wir haben eine zunehmende Langlebigkeit, die den demografischen Wandel - neben der Abnahme der Geburtenzahlen – mitbedingt. **Wenn heutzutage einer in Rente oder Pension geht, hat er noch ein Viertel seines Lebens, oft sogar ein Drittel, vor sich – eine Zeit, auf die viele Senioren heutzutage nicht vorbereitet sind.**

Wir haben eine zunehmende Langlebigkeit, die den demographischen Wandel bedingt – oder genauer: stark mit beeinflusst. Doch dies ist nur ein Aspekt eines Veränderungsprozesses unserer Gesellschaft, der neben diesen quantitativen Veränderungen (mehr Alte, weniger Junge) eine Reihe qualitativer Umstrukturierungen mit sich bringt. **Der demographische Wandel – international verglichen mit der Umweltproblematik, auf die erstmals in den 70er Jahren der Club of Rome aufmerksam machte – wird Auswirkungen in viele Bereiche menschlichen Lebens haben, deren Konsequenzen heute noch nicht ganz absehbar sind.**

Das 21. Jahrhundert ist aber nicht nur durch den demografischen Wandel gekennzeichnet, sondern durch eine Vielzahl struktureller und gesellschaftlicher Veränderungen, mit denen wir uns auseinander zu setzen haben. Das Leben in einer **alternden Welt**, das Älterwerden heutzutage, findet in einer Zeit des **wirtschaftlichen Wandels**, in einer Zeit des **rapiden technischen und sozialen Wandels**, in einer Zeit des enormen **medizinischen Fortschritts**, in einer Zeit des **völlig veränderten beruflichen und privaten Alltags** statt, in dem e-mailing, tele-banking und tele-shopping nicht mehr wegzudenken sind und ein Leben ohne Internet und e-mail geradezu unvorstellbar wird. Hier haben es die heutigen Älteren schwerer; die Senioren von morgen wachsen damit auf.

In früheren Zeiten – und in manchen Entwicklungsländern noch heute – hatte gerade der ältere Mensch die **Funktion des Ratgebers**, hatte lehrende, heilende, richterliche Funktionen, wurde besonders geachtet und geehrt. Diese Zeiten sind vorbei. **Heute glaubt man, den Älteren beraten zu müssen;**– die Senioren-Ratgeber füllen meterlang die Regale der Buchhandlungen.

„Wenn ein alter Mensch stirbt, dann ist es, als ob eine ganze Bibliothek verbrennt“.

Dieses alte afrikanische Sprichwort, das die Funktion, den Wert und das Wissen der Alten in einmaliger Weise zum Ausdruck bringt, hat bei uns heutzutage keine –oder nur eine äußerst eingeschränkte- Gültigkeit. Funktionen des Speicherns, Behaltens und Erinnerns, wie auch die Weitergabe von Wissen und Informationen werden heutzutage weitgehend durch moderne Technologien ersetzt. Mit einem Mausklick findet man im Internet alle Angaben „schwarz auf weiß“ – oder sogar in bunt -, vor- ausgesetzt man versteht das „Surfen“ in diesem. Freilich, die lebendige, durch eigene Erfahrung und eigenes Erleben geprägte Mitteilung, die Veranschaulichung und

damit die Chance zum Nacherleben fehlen. Doch dafür hat man meist mehr Informationen, detailliertere Informationen, die man sogar ausdrucken kann.

I. Leben in einer Zeit des rapiden technischen und sozialen Wandels - Herausforderung und Chance.

Dies ist nur **ein** Aspekt des **rapiden technischen Wandels**, der uns in eine **neue Welt der Informationstechnologie, der elektronischen Datenbahnen**, führt, - die allerdings mit einem Verlust der Achtung, des Ansehens der Älteren, mit der besonderen Hochschätzung ihrer Erfahrung, bezahlt wird. In einigen Ländern der dritten Welt, in denen noch heute gerade den Alten richterliche, beratende, heilende und lehrende Funktionen zugesprochen werden, genießen gerade die Älteren ein weit besseres Ansehen als in den Industriestaaten, als bei uns, wo man ja heute schon mit 45/ 50 Jahren als „unbrauchbar“ und „nicht mehr vermittelbar“ eingestuft wird.

Wir leben in einer Zeit des rapiden technischen Wandels, in der morgen schon veraltet ist, „out“ ist, was heute als größte Neuerung angepriesen wurde. **Manches, was uns heute als Zukunft versprochen wird, ist morgen schon Vergangenheit. Und diese Veränderungen beschleunigen sich immer mehr.**

Was man noch zu Beginn des letzten Jahrhunderts als 17jähriger beruflich gelernt hat und dann durch jahrelange Tätigkeit vertieft hat, konnte man als 70jähriger noch gebrauchen. Heute geht man von einer „**Halbwert- Zeit**“ **von nur 5 Jahren** aus: Das, was man „gelernt“ hat, ist nach 5 Jahren nur halb soviel wert. Freilich, das gilt zunächst für den beruflichen Bereich. Aber auch im **häuslichen Alltag** gibt es rapide Veränderungen: Wenn beispielsweise Ihre alte **Waschmaschine** ausgedient hat, dann stehen Sie vor der neuen zunächst hilflos davor; sie müssen „neu lernen“, die richtigen Knöpfe einzustellen usw. Deutlicher wird es noch, wenn Sie ein **neues Videogerät** brauchen – oder auch, wenn der **öffentliche Nahverkehr** **mal wieder seine Fahrkarten-Automaten ausgewechselt hat.**

Lebenslanges „Lernen“ – im weitesten Sinne definiert als „Verhaltensänderungen aufgrund von Erfahrungen“ – ist in unserer schnellebigen Zeit geradezu zur Existenznotwendigkeit geworden. Wir müssen ein Leben lang mehr lernen - und „anders“ lernen - als es von unseren Großeltern und Urgroßeltern gefordert wurde, **weil wir uns mit den Veränderungen unserer Umwelt, die häufiger sind und mit immer größerer Beschleunigung vor sich gehen, auseinandersetzen müssen, uns anpassen müssen.**

Doch stöhnen wir nicht nur darüber, sondern sehen wir doch auch den Gewinn des technischen Wandels, der uns oft **schwere körperliche Arbeit erspart**. Ich erinnere – im **Haushaltsbereich** - nur an die Prozedur des Wäschewaschens zu Beginn bzw. in der ersten Hälfte des letzten Jahrhunderts, der Wäschepflege ohne „pflegeleichte“ Textilien, an das Bügeln mit einem im Kohleofen erhitzten Bolzen. Oder: können Sie sich heute eine Haushaltsführung ohne Staubsauger vorstellen, ohne **Kühlschrank**, der ja erst in den 50er Jahren den alten Eisschrank, bei dem man die morgendlich vom Bierkutscher vor das Haus gestellten Eisklötze schleppen und zerkleinern mußte und das ständig auslaufende Wasser immer wieder aufputzen mußte, ablöste. Und selbst einen solchen primitiven Eisschrank gab es zu Beginn des letzten Jahrhunderts noch nicht. Vorratshaltung bedeutete für die Hausfrau Ein-

pökeln, Einsalzen, Räuchern, Trocknen – nicht gerade die **gesundeste Ernährungsweise**. (Was würden viele Menschen heute ohne Bo-frost machen?)

Technische Entwicklungen **erleichtern die Kommunikation, verstärken die Sozialkontakte**, lassen stärker Anteil nehmen am Leben unserer Mitmenschen. Sicher, wenn man vor hundert Jahren bei Kerzenlicht in der „guten Stube“ zusammensaß – oder in der großen Wohnküche gemeinsam strickte, stopfte, flickte oder auch Gänse rupfte – da wurde auch erzählt und zwischenmenschliche Kontakte verstärkt. – Damals brauchte man kein Telefon, weil die Familie zusammen war, zusammen wohnte. Doch diese Zeiten der Großfamilie, des Beieinander-Wohnens, sind vorbei. Industrialisierung verlangt Mobilität. Noch vor 20 Jahren lebte wenigstens ein erwachsenes Kind in der Nähe der alten Eltern. Dies ist schon heute nicht mehr der Fall und wird in Zukunft noch seltener sein. Die Entfernungen zwischen den Wohnorten der Familienangehörigen werden immer größer. - Wer von uns könnte heute noch ohne Telefon existieren? Und sicher können sich manche von uns ein Leben ohne e-mail gar nicht mehr vorstellen! Technik, Verbesserung des öffentlichen Nahverkehrs, der Zug-Verbindungen und auch der Flugverbindungen hat **uns mobiler gemacht**.

Auch im **beruflichen Bereich** – von der Landwirtschaft übers Handwerk bis hin zur Industrie, zur Wirtschaft und Verwaltung - haben technische Entwicklungen für **Beschleunigungen und Erleichterungen körperlicher Schwerarbeit** gesorgt. Berufsarbeit zeigt eine Entwicklung von „muscle-work“ zu „brain-work“, wobei muscle-work , Muskel- Arbeit, Alternsprozessen unterliegt, „brain-work“, Kopf- Arbeit hingegen nicht, sofern man diese ein Leben lang trainiert. Auch hier wird die **Notwendigkeit eines lebenslangen Lernens** ganz deutlich.

Dieser hier in Stichworten anhand einiger Beispiele aufgezeigte technische und soziale Wandel führt im alltäglichen Haushalts- und Berufsbereich zu Herausforderungen, verlangt von uns manche Umstellungen, verlangt Um-Lernen und Neu-Lernen, - birgt jedoch manche Chance in sich. So hat die Reduzierung der körperlichen Schwerarbeit, die Ermöglichung gesunder Ernährung und vor allem der medizinische bzw. medizin - technische Fortschritt erheblich mit zu unserer Lebensverlängerung beigetragen. Neben einem gesundheitsbewussteren Lebensstil – und neben einigen anderen Faktoren – sind hierin die Voraussetzungen zu zunehmender Langlebigkeit zu sehen.

II. Leben in einer alternden Welt.

Wir leben heute in einer alternden Welt. Immer mehr Menschen erreichen ein immer höheres Lebensalter, - eine Tatsache, die zu begrüßen ist, wenngleich die **zunehmende Langlebigkeit eine Herausforderung für jeden einzelnen von uns, aber auch für die Gesellschaft, bedeutet. Wir müssen alles tun, um möglichst „gesund“ und „kompetent“ alt zu werden!**

Ich möchte hier unter 5 Aspekten das Älterwerden unserer Gesellschaft ansprechen und einige Konsequenzen aufzeigen und dabei die Frage stellen, wie sich ein **Altwerden bei weitgehendem psycho-physischem Wohlbefinden** erreichen läßt. **Was kann man zur Erhöhung der Lebensqualität im Alter tun?** Hier ist jeder einzelne gefordert, - aber auch die Gesellschaft kann das Ihre dazu beitragen.

1) Die Zunahme der Lebenserwartung des Einzelnen:

Während um 1900 die durchschnittliche Lebenserwartung bei uns 45 Jahre betrug, hat heute ein neugeborener Junge eine durchschnittliche Lebenserwartung von 74,6 Jahren, ein neugeborenes Mädchen von fast 82 Jahren. Man kann davon ausgehen, dass sich pro Jahr die Lebenserwartung des Neugeborenen um 3 Monate verlängert, d.h., dass unsere Gesellschaft weiter altern wird. – Aber: Der 60jährige hat schon heute noch eine durchschnittliche weitere Lebenserwartung von etwa 23 Jahren. **Das heißt: wenn man heute in Rente geht, dann hat man noch mehr als ein Viertel seines Lebens vor sich – bei besserer Gesundheit und höherer Kompetenz, als dies vor Jahrzehnten der Fall war.**

Aber wir müssen selbst etwas dazu tun, um diese Kompetenz zu erhalten, zu stärken! Die Herausforderung an uns alle ist: „**Älter werden, aktiv bleiben!**“

Wir alle werden älter: von Tag zu Tag, von Woche zu Woche, von Monat zu Monat, von Jahr zu Jahr. **Dass** wir älter werden, - daran können wir nichts ändern. Aber **wie** wir älter werden, das haben wir zum Teil selbst in der Hand. Es kommt nämlich nicht nur darauf an, wie **alt** wir werden, sondern **wie** wir alt werden. Es gilt, nicht nur dem Leben **Jahre** zu geben, sondern **den Jahren Leben** zu geben!

2) Deutschland wird älter: wir leben in einer graying world:

Der Anteil der über 60jährigen in Deutschland betrug um die Jahrhundertwende 5%, heute sind es fast 22% und für das Jahr 2030 rechnet man mit ca. 35- 38% der Bevölkerung, die das 60.Lebensjahr erreicht bzw. überschritten hat.

Aber wir haben auch eine **Zunahme des Anteils der über 70-,80- 90 und Hundertjährigen**, Vor 35 Jahren lebten in Deutschland 265 Hundertjährige; 1994 waren es 4602 (558 Männer und 4004 Frauen), heute sind es über 10.000 und es werden im Jahre 2025 über 44.000 sein, im Jahre 2050 sogar über 117.000. - Etwa ein Drittel der Centenarians ist noch recht rüstig und kann allein den Alltag meistern, ein Drittel bedarf der Hilfe, kann aber noch außer Haus gehen – und das 3. Drittel ist pflegebedürftig und wünscht den Tod herbei).

Die Gruppe der Hochbetagten oder Langlebigen, die der über 80jährigen, ist weltweit die am stärksten wachsende Bevölkerungsgruppe in den nächsten Jahren. – Doch die übliche Einteilung, von den sog. „**jungen Alten**“ und ab 80/85 von den „**alten Alten**“ zu sprechen, ist problematisch. Manch einer ist schon mit 55/60 ein „alter Alter“, andere sind noch mit 90 „junge Alte“. Das „**functional age**“ ist ausschlaggebend, die Funktionsfähigkeit verschiedener körperlicher und seelisch-geistiger Fähigkeiten. **Und diese Funktionsfähigkeiten sind keinesfalls an ein chronologisches Alter gebunden, sondern werden von biologischen und sozialen Faktoren, die während eines ganzen Lebens einwirken, mitbestimmt.** Hier werden Schulbildung, berufliches Training, Lebensstil und Reaktionen auf Belastungen ausschlaggebend. Vor allem aber ein **aktiver Lebensstil, der auf körperliches Training, auf vielseitige geistige Anregung achtet und das Zusammensein mit anderen Menschen schätzt.** Weiterhin hat man ganz enge Zusammenhänge gefunden zwischen einer Lebensqualität im Alter und „dem Gefühl, gebraucht zu werden“. Der Mensch braucht eine Aufgabe, die ihn zwar nicht überfordern sollte, aber auch nicht unterfordern sollte.

Ein generelles Defizit-Modell des Alterns ist in Frage zu stellen. Altern muß nicht Verlust von Fähigkeiten und Fertigkeiten im geistigen Bereich bedeuten. Wir dürfen dem älteren Menschen auch eine Lernfähigkeit nicht absprechen! Der ältere Mensch lernt anders, aber nicht unbedingt schlechter. Das Defizit-Modell des Alterns wurde durch viele Studien widerlegt (zusammenfassend bei LEHR 1972, 2000, LEHR & THOMAE, 2000; MAYER & BALTES 1996) **Altern muß nicht Abbau und Verlust bedeuten, sondern kann in vielen Bereichen geradezu Gewinn sein, eine Zunahme von Kompetenzen und Potentialen,** und damit eine Chance – für den Einzelnen und die Gesellschaft! Fest steht: **Gleichaltrige zeigen oft größere Unterschiede in ihrer Leistungsfähigkeit als Menschen, deren Altersunterschied 20 Jahre und mehr beträgt.**

Wir sollten wissen: Alterszustand und Alternsprozesse sind stets das Ergebnis eines lebenslangen Prozesses, des eigenen Lebenslaufes, ureigenster individueller Erlebnisse und Erfahrungen und der ganz persönlichen spezifischen Art der Auseinandersetzung mit diesen.

Wir leben in einer alternden Gesellschaft, Wir haben sowohl eine Verlängerung der Lebenserwartung als auch eine **Verlängerung der Jugendzeit.** Von **Überalterung nur** aufgrund der zunehmenden Langlebigkeit zu sprechen, wäre einseitig. Wir haben auch eine **Unterjüngung**, einen Rückgang der Geburtenzahlen.

3) Das Verhältnis zwischen den Generationen hat sich verändert:

Zunächst einmal unter **quantitativen** Aspekten: Kamen vor 100 Jahren auf einen über 75jährigen noch 79 jüngere Personen, so sind es heute nur noch 12,4. Und man hat berechnet, daß im Jahre 2040 ein über-75jähriger nur noch 6,2 Personen gegenüberstehen wird, die jünger als 75 Jahre sind, 2050 sogar nur noch 5,5. – Diese Relation sollte uns alle aufrütteln! **Stadtplanung, Verkehrsplanung, aber auch die Bildungsplanung berücksichtigen** diese Fakten noch viel zu wenig!

Das **quantitative Verhältnis der Altersgruppen** in unserem Land hat sich verändert, aber auch unter **qualitativen** Aspekten ist der demographische Wandel und das **Verhältnis zwischen den Generationen** zu diskutieren.

Hier sei zunächst **der Rückgang der 3- und 2-Generationen-Haushalte und der Anstieg der Ein-Generationen bzw. Ein-Personen-Haushalte** erwähnt. Nur 1,1% von allen 37 Millionen Haushalten in der Bundesrepublik sind 3-Generationen-Haushalte. Über 37% aller Haushalte in Deutschland sind heute 1-Personen-Haushalte (im Jahr 1900 waren es nicht einmal 5%!) – Und während um 1900 in fast der Hälfte aller Haushalte (44,9%) 5 und mehr Personen lebten, ist dies heute nur bei 4,9% der Haushalte der Fall. Von den über 75jährigen Frauen leben fast 70% in Ein-Personen-Haushalten.

Diese zunehmende **Singularisierung und Individualisierung** sollte aber **keineswegs mit Einsamkeit gleichgesetzt werden.** Sie hat aber Konsequenzen sowohl in bezug auf die Kinderbetreuung als auch auf etwaige notwendig werdende Hilfs- und Pflegeleistungen im Alter.

Zum anderen aber haben wir gleichzeitig **einen Trend zur 4 (bzw.5)-Generationen-Familie**, die allerdings nicht im gleichen Haushalt leben. In der ersten Hälfte unseres Jahrhunderts kannte ein Kind bestenfalls 2 seiner Großeltern. Heute leben im Allgemeinen noch alle 4 Großeltern, oft sogar noch 2 Urgroßeltern. – Rund 20% der über

60jährigen haben Urenkel; aber ebenso viele haben noch einen lebenden Elternteil. **Die Großeltern- Generation sind die „sandwich-generation“**, die oft sowohl für Kinder- und Kindeskinde aufkommen als auch noch für die alten Eltern sorgen. Die viel gepriesene Familienpflege sieht heute oft so aus, daß die Großmutter nicht nur gelegentlich die Enkel betreut, sondern auch noch die Urgroßmutter pflegt. **Großeltern sind heutzutage weit öfter die „Gebenden“ als die „Nehmenden“..**

BENGTSON spricht von der „**Bohnenstangen-Familie**“; es fehlen Schwestern und Brüder, Schwägerinnen und Schwäger, Cousins und Cousinen. **Will man Kontakt mit seiner Generation, muss man ihn außerhalb der Familie suchen.**

4) Vom 3-Generationen-Vertrag zum 5-Generationen-Vertrag:

Der **3-Generationen-Vertrag** ist schon heute zu einem **5-Generationen-Vertrag** geworden. Er wurde bekanntlich Ende letzten Jahrhunderts ins Leben gerufen und besagt, daß diejenigen, die im Erwerbsleben stehen, durch ihre Steuern und Beiträge für jene aufzukommen haben, die noch nicht ins Erwerbsleben eingetreten sind und für jene, die bereits aus dem Arbeitsprozeß ausgeschieden sind.

Damals lag das durchschnittliche Eintrittsalter in das Berufsleben zwischen 15 und 16 Jahren : Berufsschule gab es (leider) noch nicht; eine weiterführende Bildung oder gar ein Studium konnten sich nur wenige leisten, - Frauen schon gar nicht. Das Schuleintrittsalter lag bei 5 Jahren und die Volksschulzeit betrug 8 Jahre. So hatte man mit 15 Jahren bereits (wenn auch wenig) verdient und seine Beiträge abgeführt, **hatte von 15/16 Jahren an in die Rentenkassen einbezahlt.** – **Die Altersgrenze wurde unter Bismarck auf 70 Jahre festgelegt**, - ein Alter, das damals die meisten Menschen gar nicht erreichten (die durchschnittliche Lebenserwartung betrug um die Jahrhundertwende bei uns ganze 45 Jahre!). Erst 1916 wurde die Altersgrenze reduziert, auf 65 Jahre festgelegt. **Das heißt also, daß die 15-70jährigen für jene aufzukommen hatten, die noch nicht 15 waren und für die über 70jährigen – und das waren um 1900 2% der Gesamtbevölkerung. Dieser Generationenvertrag funktionierte lange Zeit.**

Doch wie sieht es **heute** aus? Wir haben ein durchschnittliches **Berufseingangsalter** – allerdings nach Abschluß der Berufsschule- **bei 25 Jahren**. Immer mehr junge Menschen kommen in den Genuß einer weiterführenden Bildung, was sehr zu begrüßen ist. Dass das durchschnittliche Alter, in dem man seinen ersten Universitätsabschluß macht, Magister oder Diplom, allerdings erst bei 28 Jahren liegt, ist weniger erfreulich. **Und das Berufsende liegt in der Realität heute bei 58/59 Jahren.**,. **Tatsache ist, daß die Gruppe der im Erwerbsleben Stehenden – d.h. die 25-58/59 Jährigen – für die aufzukommen haben, die noch nicht im Berufsleben stehen** (und das sind manchmal 2 Generationen, denn mancher 30jährige Student hat sein Kind im Kindergarten) **und vor allem für die große Gruppe jener Menschen, die aus dem Berufsleben ausgeschieden sind. Und das sind nicht – wie vor 100 Jahren – 2% der Bevölkerung, sondern über 25%, ebenso 2 Generationen.** Mutter und Tochter, Vater und Sohn im Rentenalter, das ist heute keine Seltenheit.

5) Altern muss nicht Hinfälligkeit und Pflegebedürftigkeit bedeuten:

Das Ausmaß der Pflegebedürftigkeit alter Menschen wird oft überschätzt. Eigentlich schlägt es erst in der Gruppe der über 85jährigen zu Buche, von denen aber immer-

hin noch etwa 75% so kompetent sind, dass sie alleine ohne fremde Hilfe den Alltag meistern können.

Wir werden heute älter, sind aber dabei gesünder als es unsere Eltern waren.

Eine kürzlich veröffentlichte Studie der DUKE-Universität stellte fest: „**Senioren bleiben länger gesund**“. **Die Krankheitsanfälligkeit von Menschen über 65 nimmt deutlich ab**. Gerade die typischen Alterserkrankungen gingen in ihrer Häufigkeit rapide zurück. Der Trend könne bedeuten, dass die zunehmende Überalterung der Bevölkerung besonders der Industrienationen keine so gravierenden finanziellen Lasten für die öffentlichen Kassen mit sich bringe, wie sie heute bereits befürchtet werden. **In den USA schlägt sich das Phänomen bereits in meßbaren Werten nieder: Dort lag 1994 die Zahl der über 65jährigen Hilfs- und Pflegebedürftigen bereits um eine Million unter der, die man 1982 prognostiziert hatte.** (Manton et al.1997). - . **Hierzu haben Fortschritte der Medizin in Diagnose und Therapie, der Medizintechnik, der Pharmakologie und auch der gesundheitsbewusstere Lebensstil beigetragen.**

Doch auch wenn wir den Anteil der Pflegebedürftigen von morgen und übermorgen nicht überschätzen sollten, müssen wir feststellen: **die Thematik der Pflegebedürftigkeit in einer alternden Gesellschaft wird weiterhin eine Herausforderung bleiben. Werden heute noch 70-80% der Pflegebedürftigen in der Familie gepflegt (nicht immer in einer optimalen Form), so müssen wir und dennoch deutlich sagen: Familienpflege hat ihre Grenzen . Auch wenn wir das Ausmaß der Pflegebedürftigkeit nicht überschätzen sollten, brauchen wir einen Ausbau der ambulanten Pflege und werden auch in Zukunft auf institutionelle Einrichtungen nicht verzichten können denn Begrenzungen familiärer Hilfs und Pflegeleistungen sind nun einmal gegeben:**

1. durch die Tatsache, dass eine Pflegebedürftigkeit in einem immer höheren Alter eintritt und dann durch die **Multimorbidität** (das Zusammentreffen mehrerer Erkrankungen) mehr Pflegeleistung verlangt.
2. sind die pflegenden Angehörigen selbst dann auch in einem höheren Alter, so dass die Pflege von ihnen vielfach nicht mehr geleistet werden kann;
3. werden immer weniger Ältere von morgen Kinder haben;
4. und wenn, dann höchstens 1-2 Kinder und nicht mehrere, die sich die Sorge um die und Hilfe der alten Eltern teilen können;
5. Unsere Industriegesellschaft verlangt Mobilität, - d.h., die Kinder werden immer seltener in der Nähe wohnen;
6. Immer mehr Frauen werden berufstätig sein (und damit wird die Pflege durch die Töchter reduziert werden)
7. Weiterhin kommt dazu, dass die Älteren selbst vielfach gar nicht mit ihren Kindern zusammen wohnen möchten;
8. Schließlich muß man die veränderten Familienstrukturen in Betracht ziehen; Scheidungen nehmen zu, ohne Wiederverheiratung. Ob man den Partner auch ohne Trauschein pflegen wird, wissen wir nicht. Aber die Ex-Schwiegermutter wird man sicher nur in äußerst seltenen Fällen pflegen.

Doch zunächst gilt es erst einmal, Pflegebedürftigkeit zu vermeiden – und das ist eine Herausforderung für jeden einzelnen und die Gesellschaft.

III. Ein „gesundes Altwerden“ ist die Herausforderung unserer Zeit!

Doch gesundes Altwerden – was ist das eigentlich?

1. Gesundheit ist nicht nur das Fehlen von Krankheit (bei dem Fortschritt der Medizin und der Medizintechnik, bei den immer neuen und gründlicheren Diagnosemöglichkeiten, gilt heute die Feststellung: gesund ist schlecht diagnostiziert, denn nahezu jeder hat irgendwo irgendwelche kleinere oder größere Probleme.

2. Gesundheit ist vielmehr – der WHO-Definition entsprechend – „körperliches, seelisch-geistiges und sozialen Wohlbefinden“. Es kommt also nicht nur darauf an, ob man laut Arzturteil und Laborbefund gesund ist, sondern auch, ob man sich gesund fühlt. Der sogenannte „**subjektive Gesundheitszustand**“ ist, wie unsere, aber auch internationale Untersuchungen zeigen, ganz entscheidend für eine Lebensqualität im Alter.

3. Nach HUBER schließt Gesundheit aber auch die Fähigkeit mit ein, mit etwaigen Belastungen, mit Einschränkungen, mit Behinderungen (in körperlichen, aber auch im geistig-seelischen und sozialen Bereich) **sich auseinanderzusetzen und adäquat damit umzugehen.**

Diskutiert man heutzutage Gesundheit unter dem Aspekt der **Prävention**, der Vermeidung von Risikofaktoren, dann erwähnt man zuerst – mit Recht – **gesunde Ernährung, Verzicht auf Drogen, Nikotin, Alkohol**; man erwähnt sodann **die Notwendigkeit körperlicher Bewegung, körperlicher Aktivität, Hygiene und Vorsorge-Untersuchungen**. Daß es neben diesem aber auch ganz stark darauf ankommt, schon in jungen Jahren die **Fähigkeiten zu entwickeln, sich mit Stress und Belastungen auseinanderzusetzen, damit adäquat umzugehen**, das vergißt man gerne. Darüber Hinaus hat Wohlbefinden im Alter etwas mit „**Gebrauchtwerden**“. mit dem „**feeling of being needed**“ zu tun.

Die Notwendigkeit körperlicher, geistiger und sozialer Aktivität:

Aber wesentlich für ein **gesundes Altwerden** ist die **Bedeutung der Aktivität**. **Doch so neu ist diese Erkenntnis gar nicht. Ein hohes Lebensalter bei psychophysischem Wohlbefinden zu erreichen war von jeher der Wunsch der Menschheit. Schon vor mehr als 2000 Jahren empfahl bereits HIPPOKRATES (460-377 v.Chr.) als Regeln für eine gesunde Lebensführung, die ein hohes Lebensalter garantiere:**

"Alle Teile des Körpers, die zu einer Funktion bestimmt sind, bleiben gesund, wachsen und haben ein gutes Alter, wenn sie mit Maß gebraucht werden und in den Arbeiten, an die jeder Teil gewöhnt ist, geübt werden. Wenn man sie aber nicht braucht, neigen sie eher zu Krankheiten, nehmen nicht zu und altern vorzeitig" (HIPPOKRATES, de articulis reponendis 56; vgl. MÜRI 1962, S.361).

Ähnliche Empfehlungen bezüglich körperlicher Bewegung und Gymnastik finden sich u.a. bei Galen v. Pergamon (129-199 n.Chr.), van SWIETEN (1700-1772), HUFELAND (1762-1836) und anderen.

Frühe Hinweise auf eine notwendige **Aktivität im Alter**, eine lebenslange Vorbereitung auf das Alter, eine Geroprophylaxe, die schon in Kindheit und Jugend beginnen sollte und **neben dem physischen Bereich auch den geistigen Bereich umfassen muß**, findet man auch bei PLATO (427-347 v.Chr) in seiner "Politeia" und auch bei CICERO (106-43 v.Chr.) in seiner Schrift "Cato maior de senectute". Sie preisen die

lebenslange körperliche Aktivität, die richtige Ernährung, weisen aber auch auf die **Notwendigkeit geistiger Aktivität und entsprechende Sozialkontakte**, sozialer Zuwendung hin, die während des ganzen Lebens geübt werden müsse: **Nichtaufhören, Weitermachen, ständiges Üben in allem, das sei die Maxime (CICERO)**. Heute spricht man von einem „**life long learning**“, von einer notwendigen „Verhaltensveränderung aufgrund von Erfahrungen“, die bis zum Tode reicht.

In diesem Sinne wird Aktivität, körperliche aber auch geistige, schon seit der Antike zu den wesentlichsten Voraussetzungen für ein erfolgreiches Altern genannt. Methodisch abgesichert waren diese Aussagen damals freilich nicht; sie beruhten auf Einzelerfahrungen und Einzelbeispielen. Heute haben wir durch neuere Forschungen hinreichend Belege für die Zutreffendheit dieser alten Einsichten.

Spätestens seit Anfang der Siebziger Jahre betonen Mediziner, Psychologen, Sportwissenschaftler **die Notwendigkeit körperlicher, seelisch-geistiger und sozialer Aktivität** und belegten durch Untersuchungen den Wert körperlichen Trainings, **den Wert der Aktivierung körperlicher Kräfte** und der Abforderung körperlicher Leistungen sowohl als Prävention als auch als Therapeutikum (vgl. MEUSEL, 1996, WERLE, 1998). Der Nachweis, dass die für das einzelne Individuum „richtigen“ sportlichen Aktivitäten, in richtiger Dosierung ausgeübt, das psychische Wohlbefinden steigern und die relevanten physiologischen Werte auch beim 50,60 und 70jährigen noch verbessern können, ist mehrfach erbracht worden.

Aber wir brauchen auch geistige Aktivität. Auch unsere Forschungen belegen: **Geistig aktivere Menschen**, Personen mit einem höheren IQ, einem breiteren Interessenradius, einem weitreichenderen Zukunftsbezug **erreichen** – wie auch die bekannten internationalen Längsschnittstudien übereinstimmend feststellen – **ein höheres Lebensalter bei psychophysischem Wohlbefinden als jene, die weniger Interessen haben, geistig weniger aktiv sind.** Eine größere Aktivität und Aufgeschlossenheit sorgt für geistige Anregungen und Stimulation und trainieren dadurch ihre geistigen Fähigkeiten zusehends und steigern sie somit, während bei geistig mehr passiven Menschen eine geringere Suche nach Anregungen und neuen Interessen feststellbar wurde, so dass die noch vorhandenen geistigen Kräfte im Laufe der Zeit mehr und mehr verkümmerten. Damit bestätigte sich die **Inaktivitätstheorie in der Medizin** oder die „**dis-use-Hypothese**“ **in der Psychologie**, die besagen: **Funktionen, die nicht gebraucht werden, verkümmern.** Der Volksmund sagt schlicht: „**Was rastet, das rostet**“.

III. Lernend altern, Altern lernen

Lernen als Existenznotwendigkeit:

Wir müssen also besonders in unserer Zeit des beschleunigten technischen, sozialen und demografischen Wandels „**lernend altern**“ und „**Altern lernen**“.

Wir müssen lernend altern; wir sollten orientiert sein über das, was in der Welt geschieht, interessiert sein auch an den Ereignissen, die über unseren engsten Lebensraum hinausgehen. Dies beugt auch – wie Untersuchungen gezeigt haben – einer Einsamkeit im Alter vor.

So ist –um es noch einmal zusammenzufassen – **ein lebenslanges Lernen bin ins hohe Alter hinein in mehrfacher Weise notwendig:**

1) um die Anpassung an die äußeren Gegebenheiten unserer Umwelt zu sichern, um mit dem „technischen und sozialen Wandel“ Schritt halten zu können;

2) um eine hinreichende Orientierung und Information über das Zeitgeschehen sicherzustellen. Gerade in einer demokratischen Gesellschaft, die auf Mitbestimmung und verantwortungsvolle Mitentscheidung des Einzelnen angewiesen ist, ist Orientierung und Information notwendig;

3) um eine soziale Integration zu sichern und einer Isolation und Einsamkeit entgegen zu wirken, um mitdenken und mitreden zu können, um andere Menschen zu verstehen. Manch einer neigt dazu, das Neue, Ungewohnte, von vorneherein abzulehnen, - noch bevor er sich die Mühe gemacht hat, es kennenzulernen, nur weil es eben „neu ist“, „weil es das früher auch nicht gab“ – und wird wegen dieser Haltung von der jüngeren Generation –verständlicherweise – nicht für voll genommen. Hat er sich jedoch mit dieser „Neuerung“ auseinandergesetzt, hat er sie kennen gelernt und hat dann daraufhin begründete Argumente für seine Ablehnung, dann wird dies auch von der jüngeren Generation anerkannt. **Lernen und Weiterbildung knüpfen und verstärken das Band zwischen den Generationen;**

4) nicht zuletzt sind Lernen und Weiterbildung bis ins hohe Alter hinein notwendig, um durch Auseinandersetzung mit Neuem, mit neuen Inhalten seine Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erhalten, seine Interessen zu pflegen oder gar auszubauen, seine Kompetenzen zu stärken - und damit nicht zuletzt einem sog. „Altersabbau“ vorzubeugen: **Weiterbildung als Trainingsfaktor zur Erhaltung der geistigen Fähigkeiten!**

Zur Lernfähigkeit:

Der bekannte Satz „**Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nicht mehr**“ ist aufgrund der Ergebnisse psychologisch- gerontologischer Forschung **mit Nachdruck zurückzuweisen.** Die **Lernfähigkeit** im Erwachsenenalter und Alter wird freilich beeinflusst von den **Möglichkeiten des Trainings während des ganzen Lebenslaufs**, wird außerdem beeinflusst von der **Lernmotivation** (die wiederum einerseits von der **Leistungserwartung der Umwelt** bestimmt ist, andererseits aber von einem **Angebot, das den eigenen Interessen entgegenkommt**), ist jedoch nicht von der Anzahl der Lebensjahre abhängig. Ältere Menschen können genau so effektiv lernen wie Jüngere, wenngleich sie in manchen Bereichen anders lernen..

Versucht man, die vielfältigen Ergebnisse experimenteller Studien zur Lernfähigkeit im Alter zusammenzufassen, so ergibt sich:

1) Ältere lernen bei sinnlosem (bzw. ihnen sinnlos erscheinendem) Material schlechter; bei sinnvollem Material; d.h. bei Einsichtigwerden des Sinnzusammenhangs, sind ihre Leistungen mit denen Jüngerer durchaus vergleichbar. **Lernen im Ganzen ist leichter als Lernen in Teilen.**

2) Zu schnell gebotener Lehrstoff behindert Ältere mehr als Jüngere; bei Eliminierung des **Zeitfaktors** nivellieren sich die Unterschiede;

3) Älteren fehlt es oft an einer gewissen **Lerntechnik**; man spricht hier von „**Codierungsschwäche**“ („Eselsbrücken bauen“); Codierungsstrategien lassen sich jedoch erlernen;

4) Ältere lernen leichter, wenn der gebotene **Lehrstoff übersichtlich gegliedert** ist;

5) Von besonders starkem Einfluß ist die **Lernaktivität (sich selbst etwas aktiv zu erarbeiten)** und nicht mundgerecht vorgesetzt zu bekommen) und

6) die **Lernmotivation**, die innere Bereitschaft, einen Stoff aufzunehmen und sich mit ihm auseinanderzusetzen.

7) **Schlechtere „Lernleistungen“** bei Älteren sind häufig weniger ein Zeichen nachlassender „Lernfähigkeit“, sondern **ein Zeichen von Unsicherheit, von mangelndem Zutrauen zu sich selbst, das Gelernte zu reproduzieren;**

Die **zunehmende Langlebigkeit**, die Tatsache, dass der Mensch nach dem Ende seines Berufslebens noch ein Viertel seines Lebens –oft sogar mehr- vor sich hat, **verpflichtet aber auch die Gesellschaft, entsprechende Angebote zu machen** bzw. die Möglichkeit einer Teilnahme älterer Menschen an Weiterbildungseinrichtungen sicherzustellen. Nicht ohne Grund hatte man **1996 in der EU das „Jahr des lebenslangen Lernens“ ausgerufen**. Leider wird im Rahmen der Sparwelle zur Zeit in vielen Städten gerade das Seniorenprogramm der Volkshochschulen gestrichen – sicherlich die falscheste Stelle, an der man sparen kann. Denn gerade die zunehmende Langlebigkeit verpflichtet zu einem gesunden Älterwerden, zu dem auch geistige Aktivität gehört!

Schließen möchte ich mit einem Zitat von Hans THOMAE, das er vor nunmehr fast 48 Jahren aufgrund der ersten Altersuntersuchungen getan hat: **“Altern in dem positiven Sinne des Reifens gelingt dort, wo die mannigfachen Enttäuschungen und Versagungen, welche das Leben dem Menschen in seinem Alltag bringt, weder zu einer Häufung von Ressentiments, von Aversionen oder von Resignation führen, sondern wo aus dem Innewerden der vielen Begrenzungen eigenen Vermögens die Kunst zum Auskosten der gegebenen Möglichkeiten erwächst“**. Sehen wir nicht nur Grenzen, sondern sehen wir die verbliebenen Möglichkeiten – und nutzen wir diese: Carpe diem!

Ein altes angloamerikanisches Sprichwort sagt: **„To-day is the first day of the rest of your life!“**,– das gilt für uns alle, leben wir danach! Und denken wir daran: Es kommt nicht nur darauf an, wie **alt** wir werden, sondern **wie** wir alt werden. Es gilt, nicht nur dem Leben **Jahre** zu geben, sondern den Jahren **Leben** zu geben.

LITERATUR:

siehe: LEHR,U. (2003) Psychologie des Alterns; 10. überarbeitete Auflage (1.A.1972), Heidelberg / Wiesbaden: Quelle & Meyer