

**Deutscher Psychologentag 2003**  
**22. Kongress für Angewandte Psychologie**  
**2.-5- Oktober 2003 in Bonn**

Sehr geehrte Frau Präsidentin, liebe Frau Richard,  
verehrte Mitglieder der Vorstands und des Präsidiums des BDP,  
Sehr geehrte Frau Gottlob

Zunächst möchte ich dem BDP und der Jury, und dann vor allem Ihnen, liebe Frau Gottlob, ganz herzlich danken, dass Sie mir den Preis zugesprochen haben. Ich habe mich darüber sehr gefreut, sehe ich doch darin auch eine Anerkennung der Wichtigkeit, auch die zweite Lebenshälfte zu erforschen. **Wir brauchen Psychologen, wir brauchen Gerontologen, die sich mit Fragen des Älterwerdens forschend und beratend auseinandersetzen.**

Sie haben mir den Preis zuerkannt für meine Forschungen über das Alter(n), - für einen Lebensabschnitt, den Georg Gottlob, Ihr Sohn, der Namensgeber dieses Preises, nie erreichen durfte. Und doch hat er in seinem leider viel zu kurzen Leben viele Phasen durchgemacht, mit denen sich auch viele ältere Menschen auseinandersetzen müssen. Er erkletterte viele Höhen, stand in der Prüfung zum Jugendbergwanderführer, hatte Erfolg in der Schule – als er vor nunmehr 24 Jahren als 14jähriger erstmalig Grenzen erleben musste. Er hat erlebt, wie nach und nach sein Lebensraum immer enger wurde, liebgewonnene Aktivitäten ihm nicht mehr möglich waren, - ein Prozess, erst kaum merklich, dann zunehmend deutlich. Er reagierte auf vielfältige Weise, offen gegen das Schicksal ankämpfend, sich aktiv damit auseinandersetzend, unterbrochen von kurzen Phasen versuchter Verdrängung. Doch immer wieder hat er erneut ausgelotet, was ihm noch möglich war. Und dies gelang ihm – mit Ihrer Hilfe, liebe Frau Gottlob. So fand er auch den Weg zur Psychologie – ein Studium, das ihn begeisterte, das er leider nicht zu Ende führen konnte; – ein junges Leben hat sich früh vollendet.

Vor seinem Abschied hat er noch an die Zukunft, an das Älterwerden seiner Mutter gedacht, hat Ihnen eine Aufgabe übertragen: die Stiftung. Er hat am 6. Januar 1988, einen Tag vor seinem Tod, Sie in seinem PC aufgefordert „Weitermachen“. Ihnen sei Dank für all das, was Sie ehrenamtlich für MS- Kranke und Behinderte tun, wie Sie deren Situation erleichtern helfen! Und Ihnen sei Dank für Ihre Projekthilfe für die Dritte Welt und speziell für die Förderung von körperbehinderten Studenten. **Ihnen sei Dank**, dass Sie – zum Andenken Ihres Sohnes – weiterhin der Psychologie zugewandt bleiben und nicht nur den Großen GEORG GOTTLOB- Preis gestiftet haben, sondern auch den Georg Gottlob- Studienpreis, der morgen hier vergeben wird,

-

Und nun zu meinem eigentlichen Thema:

## **„Älterwerden in unserer Zeit – eine Herausforderung für den Einzelnen und die Gesellschaft“**

Dieses Thema, eingebettet in die Diskussionen des Deutschen Psychologentages 2003, in den 22. Kongress für Angewandte Psychologie mit dem Titel „**Menschen und Politik in Krisen – Chancen aus psychologischer Sicht**“ sollte hier ergänzt werden durch : „**eine Herausforderung für Psychologen**“.

Lassen Sie mich unter 4 Punkten einige Fakten zum Älterwerden in unserer Zeit herausarbeiten, und jeweils die Herausforderungen a) für den Einzelnen, b) für die Gesellschaft und c) für die Psychologen aufzeigen. Abschließend dann einige Gedanken zum Thema „Psychologen und Politik“.

### **I. Älterwerden in unserer Zeit des demografischen Wandels**

#### **1. Die Erhöhung der durchschnittlichen Lebenserwartung**

##### **die Fakten:**

Vor 100 Jahren lag die durchschnittliche Lebenserwartung bei 45 Jahren, um 1950 bei 67 Jahren – und heute kann ein neugeborener Junge mit fast 75 Jahren, ein neugeborenes Mädchen mit fast 82 Jahren rechnen. Aber der heute bereits 60jährige (das Alter, in dem für die meisten der „Ruhestand“ beginnt) hat im Durchschnitt noch weitere 24 Jahre vor sich, also mehr als ein Viertel seines Lebens! Sind wir darauf vorbereitet?

Doch, wir haben nicht nur eine Verlängerung der Lebenszeit im Alter, wir haben auch eine **Verlängerung der Jugendzeit!** Unsere Großväter und Großmütter sind viel früher ins Berufsleben eingetreten, haben viel früher eine Familie gegründet und „ihren Mann“ bzw. „ihre Frau“ gestanden, Verantwortung übernommen. Heute zählt die **Jugendzeit bis 35** (so die Altersgrenze in allen Parteien, bei der Jungen Union, den jungen Liberalen und den Jungsozialisten), **ab 45 aber zählt man schon zu den „älteren Arbeitnehmern“**, ab 50 gilt man **zu alt** für jeden neuen Job und **ab 55 zählt man bereits zu den Senioren**; Seniorenwirtschaft, Seniorenmessen sprechen die **55+er** an. 35 Jahre jung, 10-15 Jahre erwachsen und dann 35 Jahre und länger alt? **Vom Bafög in die Rente? Das kann doch nicht der Sinn des Lebens sein!**

Oft wird Altern in der Öffentlichkeit mit Pflegebedürftigkeit gleichgesetzt, **das Ausmaß der Pflegebedürftigkeit alter Menschen wird oft überschätzt.** Pflegebedürftigkeit fällt eigentlich erst in der Gruppe der über 80/85jährigen ins Gewicht und betrifft dort rund 31% der Bevölkerung. **Das heißt aber, dass noch rund 70 von 100 Hochbetagten in der Lage sind, allein kompetent den Alltag zu meistern.** – Bei Hochschätzungen im Hinblick auf den Anteil der Pflegebedürftigen von morgen, wenn ja weit mehr über 80/85jährige in unserer Gesellschaft leben werden, sollte man vorsichtig sein: schon die Älteren von heute sind in einem höheren Alter viel gesünder und kompetenter als es unsere Eltern und Großeltern im gleichen Alter waren. – sofern sie dieses überhaupt erreicht hatten - **und dieser Trend wird sich fortsetzen, sofern einer Gesundheitsvorsorge, Prävention und Rehabilitation ein stärkeres Gewicht beigemessen wird.**

### a) Herausforderung für den Einzelnen:

Langlebigkeit **verpflichtet zu einem möglichst gesunden und kompetenten Älterwerden!** Jeder Einzelne hat Vorsorge zu treffen, schon in den jungen Jahren, aber auch noch im höheren Alter! Denn **Älterwerden ist ein lebenslanger Prozess.** Schulbildung, Weiterbildung, geistiges Training, Interessensentwicklung, Umgang mit Stress-Situationen, die Ernährungsweise, haben Einfluss auf Alterszustand und Alternsprozess. – „**Älter werden – aktiv bleiben!**“, das sei die Devise! Ganz entscheidend neben der **geistigen Aktivität** ist die **körperliche Aktivität**. Eine Vielzahl von sportmedizinischen und sportpsychologischen Untersuchungen zeigen, dass durch körperliches Training Abbauerscheinungen hinausgezögert oder sogar vermieden werden können. - Weiterhin haben Studien gezeigt, dass „**das Gefühl, gebraucht zu werden**“ mit einer **Lebensqualität im Alter hoch korreliert**. Es kommt darauf an, sich eine Aufgabe zu suchen, die einem Spaß macht. **Es gilt, die Selbständigkeit möglichst lange bis ins höchste Alter zu erhalten.**

### b) Herausforderungen für die Gesellschaft:

Hier kommt es einmal darauf an, Möglichkeiten zu schaffen, die dem Einzelnen ein „gesundheitsbewusstes Leben“ erleichtern. Über **Möglichkeiten der Prävention zu informieren und Angebote bereitzustellen.** Sport und Bewegung für alle Lebensalter ist gerade in einer alternden Gesellschaft notwendig! Auch Angebote zur berufsbegleitenden, ja zur **lebensbegleitenden Weiterbildung** sollten zur Verfügung gestellt werden. Und schließlich: Auch der ältere Mensch braucht Aufgaben und **Betätigungsfelder!** Manch einer wäre zum Ehrenamt, zum bürgerschaftlichen Engagement bereit, wenn es die entsprechenden **Infrastrukturen** gäbe, deren Schaffung eine Aufgabe der Gesellschaft ist.

Ganz entscheidend aber ist die **Korrektur des immer noch in unserer Gesellschaft vorherrschenden negativen Altersbildes**, von dem ja heute bereits schon 45/50 jährige betroffen sind. Wir können doch nicht den Menschen in der Hälfte seines Lebens aufs gesellschaftliche Abstellgleis schieben. **Gesellschaft und Wirtschaft sollten die besonderen Qualitäten älterer Arbeitnehmer erkennen, durch berufsbegleitende Weiterbildung erhalten und vor allem auch nutzen.**

### c) Herausforderungen für Psychologen

Psychologen sind angesichts der zunehmenden Langlebigkeit gleich mehrfach gefordert: **Entwicklungspsychologie darf nicht bei Kindheit und Jugend halt machen!** Der Aspekt des **gesamten langen Lebens** sollte immer Hintergrund sein im Rahmen der verschiedenen Beratungstätigkeiten des Individuums (Erziehungsberatung, Familienberatung, Ernährungsberatung, Schulberatung, Berufsberatung, Wohnberatung). - Psychologen sollten weiterhin **Individuen zu gesundheitsbewusstem Verhalten motivieren** und Wege weisen, wie Kompetenzen erlangt, erhalten und gestärkt werden. –

Psychologen sollten aber auch **in der Beratung von Firmen und gesellschaftlichen Gruppen als Anwalt älterer Menschen auftreten**, deren besondere Bedürfnisse, Fähigkeiten und evtl. auch Einschränkungen erklären.

Psychologen sollten sich aber auch den Aufgaben stellen, die mit der Betreuung und **Versorgung alter hilfs- und pflegebedürftiger Menschen** verbunden sind, - sowohl im Rahmen der Rehabilitationsmaßnahmen als auch in der Begleitung pflegender und trauernder Angehöriger. –

Doch, nicht nur der Einzelne wird älter, sondern

## 2. Wir leben in einer alternden Gesellschaft, in einer ergrauenden Welt

### Die Fakten:

Vor 100 Jahren waren 5% der Bevölkerung 60 Jahre und älter. Heute sind es fast 25% - und nur 21% sind 20 Jahre und jünger. In etwa 30 Jahren werden 35-38% der Bevölkerung über 60 sein und nur 16-17% unter 20 Jahren. **Uns fehlen die Kinder.** Von den Geburtsjahrgängen 1950 blieben nur 11% der Frauen kinderlos, von 1960 dagegen 22 % (von Akademikerinnen sogar 40%!), von den Geburtsjahrgängen 1965 rechnet man mit 35% aller Frauen, die kinderlos bleiben.

Aber nicht nur die über 60jährigen nehmen zu, sondern auch die über 80, 90 und über 100jährigen! 1965 lebten in Deutschland 265 Hundertjährige, 1994 waren es 4602 (4004 Frauen, 598 Männer), heute sind es etwa 10.000 Menschen mit dreistelligem Geburtstag, 2025 rechnet man mit 44.000 und 2050 sogar mit 117.000 Menschen mit dreistelligem Geburtstag. Ein Drittel dieser Centenarians (in Japan sogar 44%, in Belgien 27%) können noch alleine den Alltag meistern; ein 2. Drittel ist hilfs- und pflegebedürftig, kann aber noch außer Haus gehen, und ein 3. Drittel ist schwer pflegebedürftig und wünscht den Tod herbei.

Von den Amerikanern haben wir die Bezeichnung „the young old“ und „the old old“ übernommen und haben uns angewöhnt, einen Menschen bis 80, 85 zu den „jungen Alten“ zu rechnen und ab 85 zu den „alten Alten“. Das ist aber falsch! Manch einer ist mit 60 schon ein alter Alter, - manch einer mit 90 noch ein junger Alter. Es kommt auf das funktionale Alter an. **Die interindividuellen Unterschiede in der intraindividuellen Entwicklung sind beachtlich!** Altern ist stets das **Ergebnis eines lebenslangen Prozesses** mit ureigensten Erfahrungen und Erlebnissen! Je älter wir werden, um so weniger sagt die Anzahl der Jahre etwas aus über Fähigkeiten, Fertigkeiten, Erlebens- und Verhaltensweisen. Auf dem Hintergrund psychologischer und gerontologischer Forschung erscheinen alle fixierten „Altersgrenzen“ fragwürdig!

### a) Herausforderungen für den Einzelnen

bei einem Leben in einer alternden Gesellschaft. Zunächst einmal müsste man sagen: **Mehr Mut zur Familiengründung!** Kinder sollte man nicht nur unter dem Kostenfaktor sehen; Kinder bereichern das Leben! Es gilt, **Beruf und Familie in die Lebensplanung mit einzubeziehen!** Und: nicht nur die Mutter ist für die Erziehung des Kindes verantwortlich, „fathers are parents, too!“, Väter sind auch Eltern; **Partnerschaftlichkeit ist hier gefragt.**

Leben in einer alternden Gesellschaft verlangt aber auch vom Älteren in einem stärkeren Maße die **Übernahme von Verantwortung für sich selbst und für andere.** Mancher Verzicht wird gefordert, auch um unseren maroden Staatshaushalt zu sanieren. Eigenverantwortung – auch im Hinblick auf die Alterssicherung, auf die gesundheitliche Versorgung ist nötig. Wir müssen an die nachfolgenden Generationen denken, die wir nicht übermäßig belasten dürfen – andererseits sollten die Jüngeren auch die Situation der Älteren verstehen, die in Laufe ihres Lebens Zeiten großer Entbehrungen durchgemacht haben!

## b) Herausforderungen für die Gesellschaft

Zunächst einmal gilt es, die Alterung unserer Gesellschaft wenigstens etwas zu bremsen und ein JA zum Kind zu begünstigen, d.h. **Möglichkeiten zu schaffen, Beruf und Familie miteinander zu vereinbaren**. Hier ist Tagesbetreuung in der Kommune, in den Betrieben und in den Universitäten gefordert. Notwenig ist es aber auch, **gegen das** auch heute noch zu beobachtende **Negativ-Image der berufstätigen Mutter kleiner Kinder als „Rabemutter“ anzugehen**;

Angesichts des demografischen Wandels, der alternden Bevölkerung, muss über **längere Arbeitszeiten** nachgedacht werden. Doch allein den **demografischen Wandels**, den hohen Anteil der Alten, **verantwortlich zu machen für die Lächer in den Rentenkassen, die Fehlbeträge in den Krankenkassen, für das erwartete Minus in den Pflegekassen – das geschieht sehr zu Unrecht**. Schließlich ist es nicht nur die zunehmende Langlebigkeit, sondern vor allem die **wirtschaftliche Situation**, die mit zu einem **verspäteten Berufsbeginn** und zu einem **verfrühten Berufende** dazu beiträgt. Manch einer würde gerne viel früher ins Berufsleben einsteigen, wenn er einen Arbeitsplatz fände; und viele 55-Jährigen würden als Berufstätige lieber in die Rentenkassen einzahlen und nicht als Frührentner aus den Rentenkassen leben!

Viele der heute 60- 65 jährigen (und auch noch älteren) sind durchaus arbeitsfähig, und viele sind auch arbeitswillig – aber sie werden frühzeitig aus dem Arbeitsleben verabschiedet. In der Gruppe der 55-64-jährigen sind in Deutschland nur 43% der Männer noch im Erwerbsleben; in der Schweiz hingegen 77% und in Norwegen noch 72%. Sicher sind unsere „älteren Arbeitnehmer“ nicht unfähiger als die in anderen Ländern, aber **dank gutgemeinter Schutz - Gesetze, die jedoch Bumerang- Effekt** haben, kommen Ältere den Arbeitgeber, der sie dann nicht mehr kündigen kann, viel teurer. Also bemüht man sich, mittels Sozialplänen zuerst die „Älteren“ sozialverträglich abzubauen, begründet das dann aber mit der angeblich **nachlassenden Leistungsfähigkeit**. Dies mag für manche Tätigkeiten zutreffen, lässt sich aber keinesfalls verallgemeinern. - Weitere stereotype Annahmen beziehen sich auf die stärkere Krankheitsanfälligkeit, auf die zunehmende Rigidität und Scheu vor Weiterbildung, auf die angeblich fehlende Innovationsfähigkeit – Annahmen, die sich durch Studien in dieser Generalisierbarkeit nicht bestätigen lassen. - **Herausforderungen unserer Gesellschaft wären hier, gegen die Arbeitslosigkeit generell und die der älteren Arbeitnehmer speziell anzugehen**.

Es gibt keine einzige Studie, welche eine nachlassende Innovationsfähigkeit mit zunehmendem Alter aufgezeigt hat. Im Gegenteil, es liegen viele Studien vor, welche die Kompetenzen gerade der Älteren herausstellen: **Ältere haben häufig ein größeres berufliches Engagement als Jüngere, wissen über soziale Verknüpfungen besser Bescheid, haben einen größeren Überblick über die Gesamtsituation, sehen gleichzeitig Möglichkeiten und Grenzen und haben in bestimmten Bereichen „Expertenwissen“ erworben, das man bei Jüngeren gar nicht erwarten kann**. Freilich, wir brauchen die Dynamik und auch die Risikofreude der Jüngeren, wir brauchen aber auch die Übersicht, die Erfahrung und die Fähigkeit des Abwägens der Älteren. **Wir brauchen ein Miteinander der Generationen und nicht ein Schüren des Generationenkonfliktes!**

Weitere Herausforderungen können hier nur stichwortartig angesprochen werden. Sie beziehen sich neben der **Arbeitswelt**, auf eine **altengerechte Umweltgestaltung** (hier gibt es im Bereich von Wohnung und Wohnumfeld, von Stadtplanung und

Stadtentwicklung noch sehr viel zu tun), sodann auch auf die **Versorgung hilfs- und pflegebedürftiger Menschen**, den Ausbau von **Rehabilitationsmöglichkeiten**, womit sich das Ausmaß der Pflegebedürftigen reduzieren lässt – was zur Lebensqualität der Älteren selbst und ihrer Angehörigen beiträgt (und letztendlich der Gesellschaft Kosten spart).

### c) Herausforderungen für Psychologen

In diesem Zusammenhang richten sich die Herausforderungen an Psychologen auf **Forschung und Beratung**. Über die Mutter- Kind- Beziehung ist viel geforscht worden, - teilweise allerdings von Ideologien geleitet; über jene der Vater- Kind- Beziehung leider weniger. Hier besteht Nachholbedarf, auch im Bereich der **Frühpädagogik**, der angesichts der PISA- Studie wieder mehr in den Vordergrund gerückt ist. Beraten Sie bei der Einrichtung von Kindergärten, Kindertagesstätten; schalten Sie sich in die **Ausbildung der Kindergärtnerinnen** ein. Sorgen Sie als **Betriebspsychologen für die notwendige Kinderbetreuung**, so dass es zu einer wirklichen Vereinbarkeit zwischen Familie und Beruf kommen kann!

Doch wir sollten die Forderung nach Kindergärten **nicht nur unter dem Aspekt der Entlastung der Mütter** sehen, sondern unter einer optimalen Entwicklung der Kinder. **Kinder brauchen Kinder!** Bestimmte Verhaltensweisen (wie z.B. das Geben und Nehmen) lernt das zweijährige Kind nur von Kindern und nicht von noch so geschulten Eltern.

Psychologen sind gefordert im Hinblick auf die **Weiterbeschäftigung älterer Arbeitnehmer**; machen Sie deren Stärken und evtl. auch deren Probleme deutlich. Nehmen Sie Einfluss auf die **Weiterbildung**: der ältere Mensch lernt nicht schlechter, er lernt nur anders! Wo nötig, schalten Sie sich in die **Anpassung der Arbeitsplätze** ein.

Für den **Rat der Psychologen bei der Umweltgestaltung** gibt es eine Reihe positiver Beispiele; ich erinnere hier nur an die Bonner Studie, welche den Umgang mit Fahrkartenautomaten analysiert hat, die alles andere als „altenfreundlich“ oder auch nur „menschenfreundlich“ waren. **Sowohl das Institut für Gerontologie als auch das Deutsche Zentrum für Altersforschung der Universität Heidelberg haben Untersuchungen zur Wohnung und Wohnumfeld durchgeführt und Vorschläge unterbreitet, die die Stadt dann auch dankbar aufgenommen und umgesetzt hat.**

Die zunehmende Langlebigkeit, das Älterwerden der Individuen und der Gesellschaft, war Gegenstand der Forschungen des Bonner Psychologischen Instituts seit Ende der 50iger Jahre. Es war **Hans Thomae**, der als erster deutscher Entwicklungspsychologe vor nunmehr 45 Jahren darauf hinwies, dass **die Entwicklungspsychologie sich nicht mit der Erforschung von Kindheit und Jugend begnügen darf** (wie es damals üblich war), sondern, dass das Erwachsenenalter und Alter mit einzubeziehen ist, **dass Entwicklung als lebenslanger Prozess der Veränderung des Erlebens und Verhaltens auf dem Kontinuum eines Lebenslaufs zu sehen ist.**

Je intensiver wir hier in Bonn in den 60er Jahren **biografische Entwicklungen und Lebenssituationen älterer Menschen** untersuchten, Männer und Frauen der Geburtsjahrgänge 1890 bis 1910, um so mehr mussten wir erkennen, dass das - vorwiegend von Medizinern aufgrund ihrer Erfahrungen mit kranken Menschen - geprägte negative Altersbild nicht der Realität entsprach. Wir konnten nachweisen: **Altern muss nicht Abbau und Verlust von Fähigkeiten und Fertigkeiten bedeuten!** Älterwerden kann –günstige Bedingungen vorausgesetzt – auch **Gewinn, Kompe-**

**tenzsteigerung und Zunahme von Potenzialen**, bedeuten. Für einen eventuellen Abbau von Funktionen und Leistungen spielen andere Faktoren - wie Schulbildung, berufliches Training, soziale Faktoren, gesundheitliche Einbußen, mangelnde körperliche und geistige Aktivität, eine Rolle. - Diese Erkenntnisse wurden später sowohl von der Berliner Altersstudie als auch von der Interdisziplinären Längsschnittstudie des Alterns (ILSE) und vielen internationalen psychologischen Studien weitgehend bestätigt. - Viele psychologische Studien fragen allerdings nur nach Verlusten, nach mit **dem Alter nachlassenden Fähigkeiten** und nicht aber nach **Gewinnen und besonderen Stärken, Kompetenzen und Potenzialen**, die sich oft mit zunehmendem Lebensalter zeigen.

„Altern, psychologisch gesehen, weist auf eine Vielzahl interindividueller Unterschiede in der intraindividuellen Entwicklung hin, die durch biografische Faktoren, biologische Faktoren, durch soziale Faktoren, durch epochale und ökologische Faktoren mit bedingt sind. Altern ist Entwicklung, die durch endogene, aber auch in erheblichem Maße durch exogene Faktoren beeinflusst ist. Altern ist das Ergebnis eines lebenslangen Prozesses der Auseinandersetzung des Individuums mit seiner Welt (THOMAE, 1968). Dementsprechend ist auch eine Differentielle Gerontologie zu fordern, denn Entwicklungsprozesse bzw. Alternsprozesse sind weder generell noch universell.“

### 3. Das veränderte Verhältnis zwischen den Generationen

#### Fakten:

Hier haben wir **1. quantitative** und **2. qualitative Aspekte** zu berücksichtigen.

**1)** 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 und im Jahre 2050 sogar nur noch 5,5 Personen gegenüberstehen wird, die jünger als 75 Jahre sind.**

**a-c) Diese Fakten verstärken nur das Bild der alternden Gesellschaft. Lassen Sie mich deshalb bei diesem Punkt die Herausforderungen an den Einzelnen, die Gesellschaft und die Psychologen zusammenfassen:**

Wenn wir diese Entwicklung vor Augen haben, dann ist auch die Gesellschaft, die Kommune, - aber auch die Wirtschaft und Industrie gefordert. Dann haben wir einmal z.B. Konzepte der **Stadtentwicklung** zu überdenken - von der **Verkehrsführung** bis hin zu **Sportstätten und Sportmöglichkeiten** für Ältere; neben Kinderspielplätzen brauchen wir Sport- und Freizeitmöglichkeiten für Ältere. – **Die Verantwortung der Kommunen für ein gutes Leben im Alter ist von größter Bedeutung und wird vielfach heute noch nicht erkannt. Auch hier wäre der Rat der Psychologen sinnvoll.**

Wir haben aber auch über den entsprechenden Ausbau von **Beschäftigungs- und Weiterbildungsmöglichkeiten (und hier Ältere in die Programmgestaltung mit einzubeziehen)** nachzudenken;- ein Umdenken im **Freizeitbereich**, aber auch im **Gesundheitsbereich** wird erforderlich; **Wohnungsplanung (Wohnungsausstattung) und Wohnumfeld** sollte auf die veränderte Bevölkerungsstruktur und deren Bedürfnisse Rücksicht nehmen. – **Altengerechte – und damit menschengerechte-Umweltgestaltung ist ein großes zukünftiges Aufgabengebiet für Psychologen und Gerontologen.**

Weit mehr als bisher üblich haben sich **Wirtschaft und Industrie** auf das **älterwerdende und strukturveränderte Land** einzustellen (das reicht von der notwendigen größeren Auswahl von 1-Personen-Rationen im Supermarkt bis hin zu einem kreativen Ausbau von **Dienstleistungsangeboten**, zu denen dann auch **die Bedienung an der Tankstelle** oder **ein verstärkter Hol- und Bring-Dienst** gehört. Das schließt aber auch sonstige vielseitige Veränderungen mit ein, die man unter dem Begriff der „Ökogerontologie“ und der „**Gerontotechnik**“ zusammenfasst (einfacher bedienende Fahrkartenautomaten, Lichtschalter, Armaturen, Telefontasten, Schraubverschlüsse bei Putzmitteln und Medikamenten, einfacher zu bedienende Videogeräte usw.) – Und: was ließe sich an unseren Autos alles benutzerfreundlicher gestalten! – **Geronto-Ökologie**, - altersgerechte Umweltgestaltung, ist ein relativ junger Forschungszweig. Wer dabei nur an **barrierefreie Behördeneingänge** denkt, denkt viel zu kurz. - Schauen Sie sich zum Beispiel in **Gemäldeausstellungen** einmal die Informationen zu den einzelnen Bildern an: **„Minitafeln“**, an die man ganz nahe herangehen muss, um etwas entziffern zu können. – Das gilt übrigens auch bei den **Platzreservierungen in der Bundesbahn**. Von kleiner, unleserlicher Beschriftung sind Senioren in erster Linie betroffen, wengleich Sehbehinderungen ja bekanntlich auch bei Jüngeren vorkommen sollen.

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

Hier ist zunächst einmal der **Rückgang der 3- und 2-Generationen-Haushalte** und der Anstieg der Ein-Generationen bzw. **Ein-Personen-Haushalte** zu erwähnen.

Nur 1,1% von allen rund 36 Millionen Haushalten in der Bundesrepublik sind 3-Generationen-Haushalte. Etwa 37% aller Haushalte in Deutschland sind heute 1-Personen-Haushalte (im Jahr 1900 waren es nicht einmal 7%!). Von den über 75jährigen Frauen leben 68 % in Ein-Personen-Haushalten! Um 1900 waren 45 % aller Haushalte 5- und mehr -Personen-Haushalte; heute sind es noch 4,4%! – Diese zunehmende **Singularisierung und Individualisierung sollte 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**. 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. – **Heute kann ein 50jähriger gleichzeitig 5 familiäre Rollen innehaben**: er ist der Vater seines Sohnes und der Großvater seines Enkels; gleichzeitig der Sohn seiner Mutter und der Enkel seiner noch lebenden Großmutter. -

Rund 20% der über 60jährigen haben Urenkel; aber ebenso viele haben noch einen lebenden Elternteil.

### **a) Herausforderungen an den Einzelnen**

Wir haben die „**multilokale Mehrgenerationenfamilie**“, oder – nach BENGTON: die „**Bohnenstangenfamilie**“, in der Schwestern und Brüder, Cousins und Cousinen, Schwägerinnen und Schwäger fehlen. Andererseits braucht der Mensch aber Kontakt zu seiner Generation – den muss er sich heutzutage **außerhalb der Familie** suchen. Es gilt also, sich ganz bewusst um **Sozialkontakte zu bemühen**, auch um einer möglichen **Einsamkeit** entgegen zu arbeiten. Wir wissen, dass Einsamkeits-

gefühle einmal eine **Funktion der Erwartungshaltung**, zum anderen eine **Funktion der Langeweile** sind. Es kommt also darauf an, die Erwartungshaltung (z.B. in bezug auf die Häufigkeit der Besuche von Kindern und Enkeln) zu korrigieren. Außerdem ist es notwendig, Interessen zu pflegen, **Aufgaben zu übernehmen**, eine Rhythmisierung in seinen Tages- und Wochenablauf zu bringen, um eine Langeweile gar nicht erst aufkommen zu lassen.

#### **b) Herausforderungen an die Gesellschaft**

Die aufgezeigte Vereinzelung macht **organisierte nachbarschaftliche Hilfsdienste** notwendig. Soll die 75jährige etwa auf die Leiter steigen, um die Glühlampe an der Deckenbeleuchtung auszuwechseln? Hierfür sind Sozialstationen nicht zuständig; der Elektriker ist zu teuer und auch nicht unbedingt nötig. Überhaupt, **Hol- und Bring-Dienste** müssen ausgebaut werden. - Und unsere **Lebensmittelabteilungen in Supermärkten** müssen endlich realisieren, dass es so viele Ein- Personen- Haushalte gibt – und Singles nicht 4 Tage das gleiche essen wollen. Auch auf Märkten werden Lebensmittel oft nur kiloweise verkauft.

Eine ganz starke Herausforderung wird angesichts der vielen Ein-Personen- Haushalte in Zukunft der Ausbau der **professionellen ambulanten Hilfs- und Pflegedienste** sein, ebenso die **Schaffung institutioneller Einrichtungen**, sei es in Form des betreuten Wohnens, der begleiteten Hausgemeinschaften oder der bekannten Alteinrichtungen.

#### **4. Vom 3- Generationenvertrag zum 5- Generationen- Vertrag - Generationenkonflikt oder Generationensolidarität?**

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.

##### **Fakten:**

**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 **Berufs-Eintrittsalter** – 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 weni-

ger erfreulich. **Und das Berufende liegt in der Realität heute bei 59/60 Jahren**, begünstigt durch Vorruhestand, Frühverrentung, Sozialpläne und sog. „Altersteilzeit“ (ein Begriff, der vielfach ein Etikettenschwindel ist). **Tatsache ist, dass die Gruppe der im Erwerbsleben Stehenden – d.h. die 25-59/60 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. Hier werden dieser Gruppe Lasten aufgebürdet, die bald nicht mehr zu schultern sind – Fakten, die sowohl die Rürup- als auch die Herzog- Kommission deutlich aufgezeigt haben.

### **a – c) Herausforderung für den Einzelnen und die Gesellschaft**

Zunächst einmal gilt es, alles zu unternehmen, um **frühzeitig in das Berufsleben eintreten** zu können. Das setzt natürlich – und damit schließe ich die Herausforderungen an die Gesellschaft mit ein – das **Vorhandensein von Lehrstellen** voraus, aber auch die **Flexibilität der Lehrstellen- Suchenden**. Es gilt für den Einzelnen auch, sein **Studium möglichst zügig** durchzuführen und zu beenden – was wiederum **gesellschaftliche und universitäre Verhältnisse voraussetzt**, die heute leider oft nicht gegeben sind.

**Später** Berufsbeginn und **frühes** Berufsende – beides zusammen führen zu erheblichen Belastungen der Sozialkassen. Insofern ist der demografische Wandel nur ein, wenn auch wichtiger Faktor für die Zukunftsfähigkeit des Sozialstaates. Andere **politisch durchaus gestaltbare Faktoren** spielen mindestens eine ebenso bedeutsame Rolle, wie zum Beispiel

- eine **Wirtschaftspolitik, die Arbeit schafft**,
- eine **Bildungspolitik**, die bei kürzeren Ausbildungszeiten zu Qualifikationen führt, die auf dem Arbeitsmarkt nachgefragt werden, und
- eine **kontinuierliche Personalplanung** mit über das ganze Berufsleben verteilter Fortbildung, die ältere Arbeitnehmer im Arbeitsleben behält anstatt sie „freizusetzen“.

Bei der Entwicklung zum „4 (oder 5)- Generationen- Vertrag“ gilt es, **Spannungen zwischen den Generationen (die es im übrigen im familiären Bereich kaum gibt)** zu vermeiden. Es ist verständlich, dass die Generation der im Erwerbsleben Stehenden (d.h., der 25-59/60jährigen) über zu hohe Abgaben stöhnt. Hier muss die zunehmende Langlebigkeit berücksichtigt werden, der Einbau eines demografischen Faktors ( oder nennen sie ihn auch Nachhaltigkeitsfaktor) in die Rentenberechnung tut not. Die Älteren werden das Ihre dazu beitragen müssen.

**Doch die Entwicklung vom 3- zum 5-Generationen-Vertrag ist nicht nur demografisch bedingt, sondern durch die wirtschaftliche und gesellschaftliche Situation mitbestimmt.** Und vor allem: Auch hier fällt neben der zunehmenden Langlebigkeit auch die verlängerte Jugendzeit stark ins Gewicht. –

Gerade in den letzten Wochen wird in den Medien der „**Krieg der Generationen**“ beschworen, werden „die Alten“ für die Defizite in den Renten- und Gesundheitskassen verantwortlich gemacht. Ältere Menschen werden als „Sündenböcke der Nation“

gebrandmarkt, die das Dilemma ausgelöst haben. Das wird besonders auffällig, wenn zum Beispiel von Professorensseite die Forderung erhoben wird, 75jährige und ältere von bestimmten medizinischen Leistungen wie Dialyse etc. auszuschließen – oder wenn 23jährige Altersbegrenzungen bei Hüftgelenkoperationenfordern mit der Begründung „früher sind Alte auch auf Krücken gegangen!“

Die meisten unserer Rentner und Pensionäre sind durchaus bereit, durch eigene Beiträge zur Lösung der **misslichen** finanziellen Lage **in Deutschland** beizutragen, doch sie wollen **Planungssicherheit**, sie wollen endlich wissen, womit sie in Zukunft rechnen müssen. Sie sind keineswegs so egoistisch, wie es vor allem von manchen Jüngeren behauptet wird. Sie haben **im Laufe ihrer Biografie gelernt, sich einzuschränken, zu rechnen, zu sparen, zu verzichten, sich mit Wenigem zufrieden zu geben** - vielleicht mehr als andere Generationen. Viele der älteren Rentner kennen die Inflation der 20er Jahre, die Depression und den Bankenkraich der 30er, Arbeitslosigkeit, Krieg, Ausbombung, Flüchtlingselend, Hungerzeiten und extrem schlechte Wohnsituationen. Sie haben, wie unsere biografischen Studien zeigen, nur einen Hauptwunsch: dass es ihren Kindern besser geht. Alle Untersuchungen und Surveys zeigen, dass gerade der heutigen Rentnergeneration das Wohl ihrer Kinder und Kindeskiner am Herzen liegt, - für die sie im privaten Rahmen schon heute sehr viel tun, - sei es durch finanzielle Unterstützung, durch Sachleistungen, durch Betreuungslösungen und oft auch neben der Pflege ihrer eigenen alten Eltern.

Wir brauchen ein gegenseitiges Verständnis zwischen den Generationen, zu dem die Lebenslaufforschung, die **Biografie-Forschung** sehr viel beitragen kann. So lernen zumindest Jüngere die Älteren verstehen, - aber auch die Älteren sollten sich in die schwierige Situation mancher Jüngeren hineinversetzen können. **Wir brauchen den Dialog der Generationen!**

### **Abschließend erlauben Sie mir noch einige Gedanken zur Thematik Psychologen und Politik:**

**Psychologen sollten sich in die Politik einschalten** – auf den verschiedensten Ebenen, - in der Kommune, in Land und Bund, in der Wirtschaft und Industrie, in Verbänden, Vereinen und Organisationen. **Oft hat man den Eindruck, dass Politik ohne Kenntnis der Menschen, ihrer Erlebens- und Verhaltensweisen, gestaltet wird.** Psychologen können **Mittler** sein zwischen Individuen, Gesellschaft und Politik.

Freilich, sie werden manche Frustration erleben; sie werden erleben, dass sehr **sorgfältig ausgearbeitete Expertisen in Schubladen verschwinden** und – da die Legislaturperiode vorbei ist - nie mehr hervorgeholt werden. Sie werden erleben, dass **eindeutige wissenschaftliche Ergebnisse falsch interpretiert werden**, dass Ihnen das Wort im Munde herumgedreht wird. Sie werden erleben, dass aus einem **differenzierenden Vortrag** (und wir Psychologen haben zu differenzieren angesichts der interindividuellen Differenzen) **Halbsätze herausgeschnitten und völlig neu zusammengesetzt werden**, so dass sich das Gegenteil von dem ergibt, was gemeint war. Und dennoch: **wir Psychologen sind gefordert!** Wir müssen einerseits forschen, analysieren und politische Entscheidungen vorbereiten helfen. Wir müssen unser Ohr an dem Erleben der Menschen haben, ihr Handeln zu verstehen und zu erklären versuchen und dieses den Politikern nahe bringen. Wir müssen andererseits politische Entscheidungen und Maßnahmen dem Bürger verständlich zu machen versuchen (was nicht immer leicht ist).

So basiert zum Beispiel das gesetzlich verbriefte **Recht auf einen Kindergartenplatz** für Dreijährige auf psychologischen Interventionen; die 1990 endlich durchgesetzte **Novellierung des Jugendschutzgesetzes** von 1927, die den Präventionsgedanken weit stärker herausstellt, ist geleitet von Erkenntnissen der Psychologie. - Auch die Forderung im Pflegegesetz „**Rehabilitation vor Pflege**“ fußt auf Erkenntnissen der psychologischen Grundlagenforschung über normale Alternsprozesse, die einen generellen Altersabbau infrage stellen und den Nachweis einer Plastizität, einer Veränderbarkeit durch Training, erbrachten. Dass nun in der Realität diese Forderung nicht immer umgesetzt wird, ist traurig – und zeigt nur, dass wir Psychologen/ Gerontologen nicht aufgeben dürfen, uns immer wieder einzumischen.

Dabei müssen wir Psychologen aber auch aus dem Elfenbeinturm der Wissenschaft heraustreten können. Wir sollten **Erkenntnisse der Grundlagenforschung im Hinblick auf ihre Umsetzung in der Praxis analysieren und sollten dann konkrete Anwendungsfelder aufzeigen. Dabei** sollten wir statistische Berechnungen zwar im Hinterkopf behalten. aber nicht damit prahlen und glauben, nur damit unsere Wissenschaftlichkeit beweisen zu müssen. - Wir Psychologen müssen unsere Stimme erheben und zu gesellschaftlichen Entwicklungen eindeutig **Stellung beziehen – in einer für Ministeriale, Politiker und Medienvertreter allgemein verständlichen Sprache.** –

„**Altwerden bei psychophysischem Wohlbefinden**“, das ist die Devise unserer Zeit. **Nicht „Forever young“ sollte das Ziel sein, sondern „kompetent alt werden bei Wohlbefinden“.** Hier ist eine **Korrektur des Altersbildes** in unserer Gesellschaft vonnöten. Können wir es uns leisten, ältere Menschen auszugliedern, ihnen nur aufgrund ihres Lebensalters mit Skepsis zu begegnen, ihnen die Teilnahme in privaten und gesellschaftlichen Bereichen zu versperren?

Wir sollten endlich begreifen: Altsein muss eben nicht bedeuten, abgebaut, klapprig, hilflos zu sein. Wir sollten das Altern bejahen – und selbst zum Altern JA sagen.

**Wir brauchen keine „anti-age-Bewegung“, die das negative Altersbild in unserer Gesellschaft nur verstärkt durch die vielen sogenannten „anti-age“ Maßnahmen („Anti-age-Center“, anti-age-Kosmetika).** „Anti-Aging“ ist aus logischer, ethischer und fachlicher Perspektive unhaltbar: logisch, weil gegen einen natürlichen Entwicklungsprozess polemisiert wird; fachlich, weil wir Alternsprozesse nun einmal nicht umkehren können, - und ethisch, weil bei einer solchen einseitigen Betrachtung der Mensch nur auf seinen Körper reduziert wird, die positiven Aspekte der geistigen und sozial-emotionalen Entwicklung im Alter negiert werden. –

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 zum Teil wir selbst in der Hand. Und es kommt ja 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! Das ist eine **Herausforderung für jeden Einzelnen von uns- und für die Gesellschaft – und nicht zuletzt eine ganz große Herausforderung für Psychologen, die das Älterwerden beratend und helfend begleiten.**

#### LITERATUR:

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