



Erica Binder

# Lebensqualität und Sinn im „Golden Age“

Selbstcoaching als Reifungschance mit 55+

Mit Zeichnungen von Esther Killias

Erica Binder

**Lebensqualität und Sinn im „Golden Age“**  
Selbstcoaching als Reifungschance mit 55+



[www.junfermann.de](http://www.junfermann.de)



[blogweise.junfermann.de](http://blogweise.junfermann.de)



[www.facebook.com/junfermann](https://www.facebook.com/junfermann)



[twitter.com/junfermann](https://twitter.com/junfermann)



[www.youtube.com/user/Junfermann](https://www.youtube.com/user/Junfermann)

ERICA BINDER

# LEBENSQUALITÄT UND SINN IM „GOLDEN AGE“

SELBSTCOACHING ALS REIFUNGSCHANCE MIT 55+

Mit Zeichnungen von Esther Killias

Junfermann Verlag  
Paderborn  
2017



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2017
Illustrationen	Esther Killias
Coverfoto	© Redzaal – iStock
Covergestaltung	Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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

ISBN 978-3-95571-646-2

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:*

ISBN 978-3-95571-644-8 (EPUB), 978-3-95571-618-9 (Print),

978-3-95571-645-5 (MOBI).

Allen gegenwärtigen und zukünftigen Golden Agern gewidmet,  
für ein sinnvolles und erfülltes drittes Lebensalter.





# Inhalt

Vorwort.....	11
<b>TEIL I: EINE NEUE LEBENSPHASE: GOLDEN AGE.....</b>	<b>15</b>
<b>1. Das Golden Age.....</b>	<b>19</b>
1.1 Eine neue Lebensphase entsteht.....	19
1.2 Die Demografie-Bombe und ihre Folgen .....	21
1.2.1 Allgemeine soziale Folgen .....	21
1.2.2 Individuelle Folgen der Demografie-Bombe .....	24
1.3 Sozialer Wandel.....	26
1.3.1 Alters-Lifestyle .....	26
1.3.2 Theorien zum Alter und zum Altern .....	28
<b>2. Wir Golden Ager.....</b>	<b>31</b>
2.1 Golden Ager, die „neuen Alten“? .....	31
2.2 Individueller Wandel: Lebensstufe Integrität .....	34
2.2.1 Entwicklung – auch im Alter? .....	34
2.2.2 Lebensphasen nach Erik H. Erikson .....	35
2.3 Wendezeiten – Lebensübergänge .....	40
2.3.1 Lebensübergänge Krise oder Chance? .....	40
2.3.2 Wendezeit Pensionierung .....	41
<b>3. Mein Golden Age.....</b>	<b>45</b>
3.1 Neue Herausforderungen .....	45
3.2 Neues Zeitmanagement .....	47
3.2.1 Zeit im Lebensverlauf.....	48
3.2.2 Ausblick auf die restlichen Jahre des Golden Age.....	50
3.3 Neues Engagement.....	52

<b>TEIL II: LEBENSILANZ UND BIOGRAFIEARBEIT .....</b>	<b>59</b>
<b>4. Lebensbilanz.....</b>	<b>61</b>
4.1 Wozu eine Lebensbilanz? .....	61
4.2 Verschiedene Bilanzmöglichkeiten .....	64
4.3 Persönliche Lebensbilanz und Quintessenz .....	69
4.4 Tipps zur Biografiearbeit .....	70
<b>5. Altlasten entsorgen .....</b>	<b>75</b>
5.1 Stopp Gedankenkreisen .....	75
5.2 Stress lass nach ... .....	79
5.3 Innere Antreiber entschärfen.....	82
5.4 Motto-Transformation .....	85
5.5 Umgang mit Enttäuschungen .....	87
5.6 Loslassen .....	88
<b>6. Unsere persönlichen Kraftquellen .....</b>	<b>93</b>
6.1 Ressourcen .....	93
6.2 Copingstrategien .....	96
6.3 Resilienz aufbauen .....	100
6.4 Pflegeset für interne Kraftquellen .....	102
6.4.1 Tut-mir-gut-Liste .....	102
6.4.2 Achtsamkeit, Meditation, Kontemplation.....	103
6.4.3 Entspannungsmethoden .....	105
6.4.4 Imaginationen, Visualisierungen und Fantasiereisen .....	109
6.4.5 Affirmationen zum Selbstkreieren .....	111
6.4.6 Gute Gefühle ankern .....	112
<b>TEIL III: LEBENSBEWÄLTIGUNG UND VORSORGE .....</b>	<b>113</b>
<b>7. Lebensbewältigung im Golden Age.....</b>	<b>115</b>
7.1 Abschied von Power und Co. ....	115
7.1.1 Jugendliche Eigenschaften im Golden Age .....	116
7.1.2 Umgang mit Einschränkungen: SOK-Modell .....	117
7.2 Gesund – krank.....	119
7.3 Beziehungsklärung .....	125
7.3.1 Partnerschaft im Golden Age.....	126
7.3.2 Familienbande .....	131

7.4	Konfliktbereinigung .....	132
7.5	Verlust und Trauer .....	139
7.5.1	Verlust .....	139
7.5.2	Trauer .....	139
7.6	Einsamkeit und Altersdepression .....	144
7.6.1	Einsamkeit .....	144
7.6.2	Altersdepression .....	146
<b>8.</b>	<b>Vorsorgen für die nächste und letzte Lebensphase</b> .....	<b>151</b>
8.1	Polymorbidität, Demenz, Pflegebedürftigkeit .....	151
8.2	Ars moriendi .....	157
8.3	Checklisten .....	166
<b>TEIL IV: LEBENSSINN IM GOLDEN AGE</b> .....		<b>175</b>
<b>9.</b>	<b>Lebenssinn</b> .....	<b>177</b>
9.1	Sinn und Definition der Sinnfrage .....	177
9.1.1	Sinn – was ist das überhaupt? .....	178
9.1.2	Wer definiert Sinn auf welche Weise? .....	179
9.2	Sinn: Impulse aus der Philosophie .....	181
9.3	Sinn: Impulse aus der Psychologie .....	184
<b>10.</b>	<b>Lebenssinn: Glück – Zufriedenheit?</b> .....	<b>191</b>
10.1	Glück in der Philosophie: Glückseligkeit .....	191
10.2	Glück in der Psychologie: glücklich sein .....	194
10.3	Tipps für Glück und Zufriedenheit .....	196
<b>11.</b>	<b>Lebenssinn Tugend: Werte – Würde?</b> .....	<b>201</b>
11.1	Tugend: Werte – Würde .....	201
11.1.1	Tugend .....	201
11.1.2	Werte .....	203
11.1.3	Würde .....	204
11.2	Alterstugend: Weisheit? .....	206
11.3	Alterstugend: Gelassenheit? .....	209

<b>12.</b>	<b>Lebenssinn: Selbstverwirklichung</b> .....	215
12.1	Impulse aus der Philosophie .....	215
12.2	Impulse aus der Psychologie.....	216
12.3	Selbstverwirklichung im Golden Age.....	220
<b>13.</b>	<b>Lebenssinn: Transzendenz und Spiritualität</b> .....	223
13.1	Begriffe und Abgrenzungen .....	223
13.1.1	Begriffsklärung.....	224
13.1.2	Abgrenzungen der Begriffe.....	224
13.2	Impulse aus Philosophie und Psychologie .....	226
13.2.1	Philosophie.....	226
13.2.2	Psychologie .....	228
13.3	Spirituelles Bewusstsein – spirituelles Leben .....	231
<b>TEIL V: ARS VIVENDI IM GOLDEN AGE</b> .....		239
<b>14.</b>	<b>Mein Machsals, Mixsals und Schicksals</b> .....	241
14.1	Wegweiser im Sinn-Dschungel.....	241
14.2	Mein Machsals im Golden Age .....	243
14.3	Mein Mixsals im Golden Age.....	245
14.4	Mein Schicksals im Golden Age.....	247
<b>15.</b>	<b>Erfüllung im Golden Age</b> .....	253
15.1	Lebensqualität im Golden Age.....	253
15.2	Bewusstsein – Sinn – Erfüllung .....	256
15.3	Ars vivendi im Golden Age .....	258
Schlusswort und Dank.....		261
Literatur.....		263
Index .....		269
Die Autorin .....		272

# Vorwort

## Warum ich dieses Buch ...

Vier Wochen vor meinem 60. Geburtstag zog ich mich zu einer Retraite mit mir selbst in ein abgelegenes einsames Häuschen zurück. Vier Wochen nur mit mir allein, ohne Radio, TV, ohne jegliche Ablenkung. Vier Wochen mit meinen alten Tagebüchern, Meditationsmusik und ein paar erbauenden Büchern. Diese Zeit nutzte ich für eine intensive Auseinandersetzung mit mir und meinem bisherigen Leben.

Ich las mich diszipliniert durch all meine früheren Sorgen und Nöte, durch meine Erkenntnisse und meine Erlebnisse – und überlegte, wie ich die jeweiligen Situationen auch noch hätte interpretieren und empfinden können. Ich suchte die roten Fäden und stieß immer wieder auf Lektionen, die ich bereits gelernt glaubte. Wenn ich jeweils eine Lebensphase überarbeitet hatte, notierte ich mir die Essenz – und übergab das Original dem Kaminfeuer. Diese Aufräumarbeit läuterte und beflügelte mich, ich lebte quasi in einem zeitfreien Raum ... und im Flow. Mir wurde vieles bewusster – Schönes wie Schmerzhaftes.

Eigentlich wollte ich nach diesem Rückblick und dem aktuellen Leben im Hier und Jetzt auch noch einen Blick in die Zukunft werfen. Aber hatte ich vielleicht den Rückblick derart ausgedehnt, dass mir keine Zeit mehr dafür blieb? Die Zahl 60 tanzte vor meinen Augen; mal fröhlich, mal hämisch, mal unergründlich. Wie so viele Menschen hatte auch ich nicht daran gedacht, diese Grenze zu überschreiten. Und wie einige andere Menschen (z. B. Simone de Beauvoir oder Betty Friedan) packte ich den Stier bei den Hörnern und blickte ihm in die Augen: 60 Jahre alt, gehört man da nicht definitiv zum „alten Eisen“? In mir hörte ich eine klare, deutliche Stimme „Nein“ sagen.

Eigentlich ist dieses Alter ein Golden Age, ein goldenes Zeitalter: Vieles ist getan, einiges noch wünschbar, um das Leben ausklingen zu lassen. Erntezeit. Mit einem inneren Ruck wandte ich mich definitiv der Zukunft zu und beschaffte mir die wichtigsten Bücher zum Thema Alter. Ich las mich durch Berge von klugen Artikeln, durch abstrakte gerontologische Abhandlungen und schlug mich mit Autorinnen und Autoren herum, die das Alter locker nehmen, oder solchen, die es abscheulich finden. Gute Gedanken notierte ich mir und von einigen Büchern fertigte ich Zusammenfassungen an. Aber das Alter wurde mir noch immer nicht vertrauter. Dann fügte ich nach und nach das Gelesene für mich persönlich logisch zusammen, um es besser bedenken zu können.

### **... für Sie geschrieben habe**

So entstand allmählich mein persönliches Buch zum Thema „Golden Age“. Mein Interesse galt nicht der Rentenberechnung und der Krankheitsvermeidung, sondern im Zentrum standen die Fragen: Wie kann ich mein Leben erfüllt abschließen, wenn die Zeit dazu gekommen ist? Was waren der Sinn und die Essenz dieses Lebens?

Irgendwann beschloss ich, das Ergebnis meiner Altersrecherche weiteren Betroffenen zur Verfügung zu stellen. Und so halten Sie nun das Buch in Ihren Händen. Ich hoffe, ich kann Ihnen damit ein paar Impulse geben für die Auseinandersetzung mit Ihrem persönlichen Älterwerden.

### **Über dieses Buch**

Was Sie in den Händen halten, ist eine Anleitung zum Selbstcoaching und zur Sinnfindung, damit Ihr Älterwerden vermehrt zur Lust statt zum Frust wird, zur Entdeckung einer neuen Lebensphase, die Sie befriedigt und erfüllt.

Diese neue Lebensphase, die aktive nachberufliche Zeit nach dem Auszug der eigenen Kinder (empty nest) kann als „Golden Age“ bezeichnet werden, da ein Großteil der Arbeitsleistung erbracht wurde und die verbleibende Lebenszeit oft materiell abgesichert ist. Diese Lebensphase ist individuell verschieden in Qualität und Quantität. Niemand weiß, wie lange und unter welchen Umständen sie/er diese erlebt. Während der langen Zeitspanne des Golden Age verändern sich nicht nur die Umwelt, sondern auch die persönlichen Lebensbedingungen wie beispielsweise Gesundheit, Power, Interessen etc.; das Leben gestaltet sich mit 60 Jahren anders als mit 80 Jahren. Aber alle haben wir die Möglichkeit einer Einflussnahme – sei diese konkret oder bewusstseinsmäßig. Es geht weder um Schönfärberei noch um Miesmacherei, sondern um ein bewusstes, sinnvolles und lebendiges drittes Alter unter dem Motto: Carpe diem!

Last but not least: Wie wir dieses dritte Lebensalter gestalten, wirkt sich nicht nur in der Gegenwart aus, sondern auch auf die Zukunft, auf unsere vierte Lebensphase.

## Ziele dieses Buches

- Impulse zu bewusstem und sinnvollen Gestalten des eigenen dritten Lebensalters, um in dieser Lebensphase Zufriedenheit, Sinn und Erfüllung zu finden
- Aufräumen mit Vorurteilen zu „senilen und unnützen Alten“
- Mutmacher für die dritte Lebensphase – jenseits von Jugend- und Konsumterror
- Impulse zum Selbstcoaching und damit zur Selbstentfaltung
- Impulse für die Auseinandersetzung mit dem persönlichen Lebenssinn
- Tipps für Alltagsbewältigung und Lebensqualität

Dies ist kein Buch der raschen Ratschläge im üblichen Rezeptstil. Es lenkt Ihre Aufmerksamkeit auf verschiedene Aspekte und fragt Sie nach Ihrer persönlichen Stellungnahme. Es soll anregen, herausfordern und bereichern. Erst durch Sie wird das Buch fertiggestellt – durch Sie lebt es!



## Wie Sie dieses Buch am besten nutzen können

- Durcharbeiten: Sie beginnen vorne und arbeiten sich bis zum Schluss durch sämtliche Übungen und Fragen hindurch.
- Herauspicken: Sie suchen gezielt, was Sie brauchen, und picken sich das Entsprechende heraus, z. B. das Thema „Altlasten entsorgen“.
- Schnuppern: Sie lesen an verschiedenen Stellen rein, lassen sich durch die Storys und Cartoons anregen, lassen die Zitate und die Übungsfragen auf sich wirken.

Die Übungen sind das Herzstück und den größten Nutzen haben Sie, wenn Sie diese schriftlich bearbeiten. So setzen Sie sich mit den gestellten Fragen intensiver auseinander und erhalten klarere Antworten. Zudem können Sie zu einem späteren Zeitpunkt Ihre Notizen wieder durchsehen und eventuell überarbeiten. Allenfalls können Sie sie auch als Grundlage für Diskussionen im Freundeskreis nutzen.



Ich habe bewusst auf Fallbeispiele verzichtet, denn es geht in diesem Buch um Sie persönlich. Aufgrund Ihrer Erfahrungen kennen Sie sicher passende Beispiele aus Ihrem eigenen Leben oder aus Ihrem Freundeskreis.

Mittlerweile bin ich der Vorbemerkung in Büchern überdrüssig, dass Frauen selbstverständlich immer mitgemeint sind, aber der besseren Lesbarkeit nur die männliche Form genannt werde. Deshalb werden in diesem Buch die Lösungen „\*in“ und Doppelnennungen verwendet.

## Symbole

Zu Ihrer Orientierung finden Sie im Weiteren folgende Symbole



Fragen zum persönlichen (schriftlichen) Nachdenken



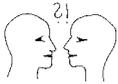
Ideen, Tipps



Theorien



Wichtig!



Beispiele, Geschichten und Zitate

# Teil I

## Eine neue Lebensphase: Golden Age

Willkommen im Golden Age – der Zeit der geschenkten Lebensjahre!

Kapitel 1 betrachtet Ursachen und Folgen der neu entstandenen Lebenszeit. Es zeigt auf, was der daraus folgende soziale Wandel für unsere Gesellschaft und für uns als Einzelne bedeuten kann und welche neuen Alterstheorien und Lebensstile sich durch die verlängerte Lebenszeit ergeben. Was aber ist golden am Golden Age?

Kapitel 2 zeigt, dass wir Golden Ager viele sind – und alle individuell verschieden. Alle Menschen entfalten sich lebenslang, Leben ist ein ewiger Auf-, Ab- und Umbau mit vielen Wendezeiten. Wie können wir die Wendezeit ins Golden Age als Reifungschance nutzen und sie nicht in erster Linie als (Pensionierungs-)Krise ansehen?

Das Golden Age fordert auch Sie heraus: Wie gestalten Sie Ihr Leben in der berufs-freien Phase oder nach Ihrem 60. Geburtstag? Wofür wollen Sie sich engagieren, womit sich beschäftigen, wie nehmen Sie am Leben teil? Dazu gibt Ihnen Kapitel 3 Anregungen.

Lassen Sie sich persönlich durch den neuen Lebensabschnitt Golden Age herausfordern. Wo orten Sie Ihre Lust und Ihren Frust im Älterwerden? Durch Informationen, praktische Tipps und Fragestellungen nähern Sie sich Ihrer (neuen) Lebensphase an.



Abbildung 1: So war ich nie ...

*„Die verschiedenen Altersstufen der Menschen halten einander für verschiedene Rassen. Alte haben gewöhnlich vergessen, dass sie jung gewesen sind, oder sie vergessen, dass sie alt sind, und Junge begreifen nie, dass sie alt werden können.“*

(Kurt Tucholsky)

Was ist alt, was ist jung? – Dies ist nicht nur eine Frage des Outfits, sondern des „Infits“, d. h. der Gefühle. Statt um Äußerlichkeiten geht es um Innerlichkeiten, auch um das Geworden-Sein. Hinter den Begriffen „jung“ und „alt“ steckt mehr als nur eine Abfolge von Kalendertagen. Dazu eine Inschrift eines Granitsteins im Parco Giardino in Verona:

### Die Jugend

kennzeichnet nicht einen Lebensabschnitt,  
sondern eine Geisteshaltung.  
Sie ist Ausdruck des Willens,  
der Vorstellungskraft und der Gefühlsintensität.  
Sie bedeutet Sieg des Mutes über die Mutlosigkeit,  
Sieg der Abenteuerlust  
über den Hang zur Bequemlichkeit.

Man wird nicht alt,  
weil man eine gewisse Anzahl Jahre gelebt hat:  
Man wird alt, wenn man seine Ideale aufgibt.  
Die Jahre zeichnen zwar die Haut –  
Ideale aufzugeben aber zeichnet die Seele.  
Vorurteile, Zweifel, Befürchtungen und Hoffnungslosigkeit  
sind Feinde, die uns nach und nach zur Erde niederdrücken  
und uns vor dem Tod zu Staub werden lassen.

Jung ist, wer noch staunen und sich begeistern kann.

Wer noch wie ein unersättliches Kind fragt:

Und dann?

Wer die Ereignisse herausfordert  
und sich freut am Spiel des Lebens.

Ihr seid so jung wie euer Glaube,  
so alt wie eure Zweifel,  
so jung wie euer Selbstvertrauen,  
so jung wie eure Hoffnung,  
so alt wie eure Niedergeschlagenheit.

Ihr werdet jung bleiben,  
solange ihr aufnahmebereit bleibt.  
Empfänglich für das Schöne, Gute und Große;  
empfänglich für die Botschaften der Natur,  
der Mitmenschen, des Unfasslichen.

Sollte eines Tages euer Herz  
geätzt werden von Pessimismus,  
zernagt von Zynismus,  
dann möge Gott Erbarmen haben mit eurer Seele –  
der Seele eines Greises.

*(Marc Aurel, 121–180 n.Ch.)*



# 1. | Das Golden Age

*„Was wir heute tun, entscheidet darüber,  
wie die Welt morgen aussieht.“*

(Marie von Ebner-Eschenbach)

## 1.1 Eine neue Lebensphase entsteht

Seit Ende des Zweiten Weltkriegs wächst der Anteil der älteren Menschen an der Gesellschaft. Diese demografische Veränderung hat verschiedene Gründe:

**Geburtenrückgang.** Die Babyboomer brachten weniger Kinder zur Welt als ihre Eltern, sodass der Anteil der Kinder abgenommen und der Anteil der älteren Bevölkerung zugenommen hat. Anstelle des diskriminierenden Begriffs „Überalterung“ fand die Altersforscherin Ursula Lehr hierfür die Bezeichnung „Unterjüngung“.

Auch die generell **längere Lebensdauer** führt dazu, dass es immer mehr alte Menschen gibt. Gemäß Socialinfo wird die Lebenserwartung von Menschen durch folgende fünf Faktoren bestimmt: genetische und biologische, umweltspezifische, sozioökonomische, soziokulturelle sowie durch spezifisches Verhalten. Die Lebenserwartung variiert je nach Schicht- und Berufszugehörigkeit.

Durch **Frühverrentungen**, seien diese krankheitsbedingt oder durch den Abbau von Arbeitsplätzen, kommt es zudem zu „jüngeren Zugängen“ zu der Gruppe der Alten.

Doch ab wann ist jemand heute alt? Mit dem Eintritt ins Rentenalter? Bei einer – freiwilligen oder unfreiwilligen – Frühverrentung könnte das bedeuten so ab 50, 60 Jahren. Dann wäre der Mensch also fast ein Drittel seines Lebens alt. Dann wäre man also Senior\*in beginnend mit einem Alter von 50 bis 60 bis hin zu einem Alter von 90 bis 100? Selbst 80-Jährige bezeichnet man als „ältere“ Menschen – während im Berufsleben ein Mensch mit 50 Jahren alt ist und bereits 40-Jährige auf dem Arbeitsmarkt als schwer vermittelbar gelten.

Die zusätzliche Lebenszeit durch die generell längere Lebensdauer setzt aber nicht einfach den bisherigen Lebensverlauf fort, sondern schiebt sich quasi zwischen Er-

wachsenalter und hohes Alter. Die umfassende Berliner Altersstudie<sup>1</sup> zeigte auf, dass das Alter nicht kontinuierlich verläuft. Bisher ging man davon aus, der medizinische und wirtschaftliche Fortschritt würde allen alten Menschen eine qualitative Verbesserung bringen. Hier zeigte die Berliner Altersstudie u. a. jedoch, dass die positiven Nachrichten (bessere Lebensqualität) nur den ersten Teil des Alters betreffen, während im hohen Alter sich v. a. negative Aspekte (Pflegebedürftigkeit und Abhängigkeit) bemerkbar machen. Die Gerontologen Baltes & Baltes unterteilten das Alter daher in ein „drittes Alter“ (ca. 60–80 Jahre) und ein „viertes Alter“ (ab ca. 80 Jahren bis zum Tod). Diese Unterteilung wurde vielfach übernommen, allerdings mit unterschiedlichen Altersangaben. Im englischen Sprachraum ist häufig von „over 50s“ die Rede, in Dänemark sprechen die Menschen vom „goldenen Alter“. Eine einheitliche Definition fehlt also bisher.

Das vorliegende Buch befasst sich mit der Lebensphase des aktiven dritten Alters, die in der Regel mit der Pensionierung (60+) beginnt und bis zum abhängigen vierten Alter dauert. Da diese Wende von den aktiven zu den abhängigen Lebensjahren bei jedem Menschen zu einem anderen Zeitpunkt seiner Biografie stattfindet, erfolgt im Weiteren keine Altersangabe.

Was aber ist golden am Golden Age? Der Begriff „goldenes Zeitalter“ ist gebräuchlich für eine Blütezeit, eine Epoche höchster Entfaltung. Hier drängt sich nun die Frage auf, ob nicht alle Lebensalter golden sind, denn in allen gibt es Entwicklungsmöglichkeiten. Trotzdem möchte ich nur das aktive Alter 60+, respektive die Zeit nach der Pensionierung als Golden Age bezeichnen, wenn ein großer Teil des Lebens gelebt ist und wichtige Lebensaufgaben erfüllt wurden. Ist die finanzielle Absicherung durch Rente und Ersparnis und Zusatz- und Ergänzungsleistungen vorhanden, tut sich ein weites Feld möglicher Betätigungen auf. Allerdings sind bestimmte Dinge nicht mehr machbar und gewisse Ziele liegen ebenfalls außerhalb der Reichweite. Dafür zeigen sich im Golden Age die zusätzlichen Ressourcen Lebenserfahrung, Selbstsicherheit und Würde.

Das Golden Age, das sich zwischen die Epoche des mittleren Erwachsenenalters und des hohen Alters schiebt, erinnert an goldene Herbsttage (Erntezeit). Noch lassen sich Ausflüge in die benachbarten Altersepochen machen: mit rauschendem Fest zurück in die Zeit des mittleren Lebensalters, mit achtsamer Beschaulichkeit vorwärts in die Zukunft der nächsten Lebensperiode.

---

1 In dieser 1995 veröffentlichten Studie wurden über 500 Menschen aus Berlin im Alter von 70 bis über 100 Jahren mehrmals untersucht in Bezug auf ihre geistige und körperliche Gesundheit, ihre intellektuelle Leistungsfähigkeit und psychische Befindlichkeit sowie ihre soziale und ökonomische Situation. Mehr als 50 Fachpersonen aus Medizin, Psychologie, Soziologie und Ökonomie trugen zu dieser Studie bei. Sie wurde berühmt, weil sie viele negative Vorurteile über das Alter widerlegen konnte.

Auch das dritte Alter ist nicht homogen. Es beginnt mit dem Schwung der Frischpensionierten – in der Schweiz spaßeshalber AHV-Teenager<sup>2</sup> genannt – und kann im Übergang zum vierten Alter mit einem Heimeintritt enden. Somit durchleben wir auch im Golden Age unterschiedliche Herausforderungen und Phasen.

Alle Daten über Lebenserwartung und Lebensspanne weisen darauf hin, dass wir es offenbar mit einem anthropologischen Sprung zu tun haben. Denn die beobachtbare demografische Veränderung ist gemäß Ursula Lehr nicht nur auf die Industrienationen beschränkt, sondern findet auch in Entwicklungsländern statt. Statt diese Entwicklung einseitig als Krise zu werten, könnte sie auch als Chance interpretiert werden, das Alter des Menschen neu zu gestalten. Denn: Auf neue Herausforderungen gibt es keine alten Antworten.

Die „Alten“ waren und sind nie eine homogene Gruppe; man bedenke nur die Unterschiede zwischen Reichen und Armen, Männern und Frauen. Da sich die Menschen während des Lebensprozesses differenzieren und sich die sozialen, ökonomischen und geschlechtsspezifischen Ungleichheiten fortsetzen, gilt vielmehr: Kaum eine Altersgruppe ist heterogener als die der sogenannten Alten.

## 1.2 Die Demografie-Bombe und ihre Folgen

### 1.2.1 Allgemeine soziale Folgen

Die Altersforschung in den europäischen Industrienationen setzte nach dem Ende des Zweiten Weltkriegs ein. Zu einem ersten Höhepunkt kam es in den 1970er- und 1980er-Jahren, als man zur Kenntnis nahm, dass demografische Strukturen sich veränderten. In den letzten zehn Jahren wird durch die Ökonomisierung und Globalisierung vor allem die Kostenfrage betrachtet. Doch erst als sich die Sensationspresse des Themas angenommen hatte, erschien es in einer breiten Öffentlichkeit plötzlich als „Katastrophe“. „Jahrelang haben die Demografie und die Soziologie auf den Wandel hingewiesen und kaum jemand hat zugehört ... Dann nahmen sich die Medien des Themas an und schon war es ein Katastrophentheater. Die ‚Altenlawine‘ kommt, wir werden ein ‚Reich der Greise‘, die Gesellschaft ist überaltert“ (Amann 2004).

Die Auswirkungen auf das Rentensystem sollen kurz am Beispiel der Schweiz gezeigt werden. Als im Jahre 1948 die AHV (Alters- und Hinterbliebenen-Versicherung, Eintrittsalter 65 Jahre) eingeführt wurde, lag die durchschnittliche Lebenserwartung bei den Männern bei rund 63 Jahren, bei den Frauen um 67 Jahre. Menschen,

---

2 AHV: Alters- und Hinterbliebenen-Versicherung (Altersrente).

die das Rentenalter erreichten, hatten meist nur noch wenige Jahre zu leben, die entsprechend als „Lebensabend“ bezeichnet werden konnten. Heute liegt die durchschnittliche Lebenserwartung bei 79 (Männer) und bei 83 Jahren (Frauen). Zudem entstand das Sozialsystem unter der Voraussetzung einer Vollbeschäftigung und stabiler Erwerbsverhältnisse.

Es gibt inzwischen auch Menschen, die freiwillig über das Rentenalter hinaus arbeiten oder Rentner\*innen, die Minijobs ausüben, entweder, weil sie das Geld dringend brauchen oder weil sie gerne noch weiter arbeiten wollen. Unbestritten ist: Die Zunahme von Rentner\*innen strapaziert die Sozialsysteme. Allerdings zeigt der Soziologe Anton Amann auf, dass die gegenwärtige finanzielle Problematik nicht allein durch die demografischen Veränderungen (die „Flut der Alten“) verursacht worden ist, sondern durch die Philosophie der New Economy: Wer ökonomisch nicht mehr nützlich ist, ist überflüssig. Aus Gründen der Profitmaximierung (durch Entlassungen älterer, kranker oder behinderter Arbeitnehmer\*innen) sparen sich die Unternehmen „gesund“ und die Kosten trägt der Staat durch die Entrichtung von Sozialleistungen. Die Vernichtung von Arbeitsplätzen sei notwendig, um Unternehmen vor dem Untergang, respektive Abwanderung zu retten. Warum aber machen diese Firmen, Banken oder Versicherungen kurz nach einer solchen Rosskur fette Gewinne? Durch vorzeitige Pensionierungen ließen sich bisher weder Jugendarbeitslosigkeit noch Wirtschaftskrise bremsen. Diese Maßnahme diene einzig der Gewinnoptimierung. „Ausgemusterte“, z. B. Alte oder Behinderte, müssen nach etwas suchen, das es für sie nicht (mehr) gibt: Arbeit!

Anton Amann schlägt vor, dass der Staat wieder die an die Wirtschaft abgetretene Verantwortung übernimmt und eine gerechtere Verteilung der finanziellen Lasten im Sozialsystem herstellt. In seinem Buch „Die großen Alterslügen“ klärt er differenziert auf:

- Die ältere Bevölkerung werde einseitig nur als Last und Bürde dargestellt. Diese Vorurteile und Stereotypen führen zu Agismus (Diskriminierung aufgrund des Alters).
- Er widerspricht der Auffassung, die Alten würden den Generationenvertrag bis hin zum „Generationenkrieg“ strapazieren. Die Sachverhalte würden mutwillig auf rein Finanzielles verkürzt. Es handle sich um einen Verteilungskonflikt im Sozialversicherungsmodell.
- Ursache für das „Pflegechaos“ sei nicht die hohe Anzahl pflegebedürftiger alter Menschen, sondern ein Personalmangel in der Pflege (ausgelöst durch schlechte Entlohnung und Arbeitsbedingungen).
- Es gibt den Vorwurf, die Alten seien für die Kostenexplosion im Gesundheitswesen verantwortlich. Damit werde von vielen anderen preistreibenden Faktoren abgelenkt, beispielsweise den Interessen von Pharmafirmen oder einer erhöhten

Inanspruchnahme medizinischer Dienstleistungen in allen Altersgruppen. Unabhängig vom Alter kommen immer höhere Gesundheitskosten in der letzten Lebensphase zum Tragen, auch bei sterbenden jüngeren Menschen. Nicht das Alter, sondern die Nähe zum Tod bedingt den Kostenzuwachs. Sie werden etwa auf 20 bis 25 Prozent aller Gesundheitskosten geschätzt.

An den gegenwärtigen gesellschaftlichen Veränderungen ist gemäß Amann nicht so sehr die Demografie beteiligt, vielmehr sind es Ökonomisierung, Globalisierung und Neoliberalismus. Diese Entwicklung betrifft alle Menschen, vom Säugling bis zum Greis. Mit einer verbesserten Alterspolitik lässt sich ein solcher Wandel nicht auffangen, hier braucht es eine gerechtere Verteilung der ökonomischen Ressourcen. Also: Keine separate Alterspolitik, damit nicht Junge gegen Alte ausgespielt werden, wenn es um Arbeit-, Krippen- oder Pflegeplätze geht. Werden die Belange alter Menschen von anderen sozialen Fragen separiert, könnte das eines Tages zur totalen Ausmusterung führen. Kurz: Sozialpolitik muss Junge *und* Alte einbeziehen – Männer *und* Frauen.

Demografische Prognosen zeigen, dass sich der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung ab ca. 2030 stabilisieren wird. Es geht also vor allem darum, eine für alle Altersgruppen und sozialen Schichten tragbare Lösung für die nächsten 15 bis 20 Jahre zu finden.

### Mögliche positive Aspekte der Demografie-Bombe

Statt einen „Generationenkrieg“ zu postulieren, könnten **neue Ideen für die Sozialpolitik** entwickelt werden. Schon jetzt gibt es Ideen und Pläne, die über eine einseitige Rentenkürzung hinausgehen. In seinem 2004 erschienenen Buch schlägt Anton Amann beispielsweise vor, dass ältere Menschen Freiwilligenarbeit leisten, um den Staat zu entlasten. Das wird mittlerweile zunehmend umgesetzt, beispielsweise in Deutschland im „Bundesfreiwilligendienst“ oder in der Schweiz als Freiwilligenarbeit, die auch älteren Menschen offensteht. Allerdings macht Amann noch einen weitergehenden Vorschlag: Freiwillig geleistete Dienste könnten in einem Punktesystem erfasst werden und später, wenn diese Menschen selbst auf Hilfe angewiesen sind, ihnen zusätzliche Unterstützung ermöglichen. Der Sozialethiker Hans Ruh schlägt einen obligatorischen Sozialdienst vor. Verteilt auf die ganze aktive Lebensspanne sollten alle Menschen Sozialdienst leisten (wahlweise in der Landwirtschaft, Krankenpflege, Umwelt, Entwicklungshilfe oder im Militär). Beispielsweise mit ca. 20 Jahren ein ganzes Jahr lang, während des Erwerbslebens zwei bis drei Wochen pro Jahr und nach der Pensionierung wiederum ca. ein Jahr.

Aber auch eine völlige Umkrempelung der Arbeitswelt, beispielsweise **neue Arbeitszeitmodelle**, könnte eine Option sein. Hans Ruh (2003) empfiehlt, die Arbeit neu zu erfinden. Anstelle der altersdifferenzierten Strukturen, d. h. in der Jugend Bildung, im mittleren Alter Arbeit und im Alter Rente und Freizeit, könnten altersintegrierte Strukturen geschaffen werden. Das bedeutet, dass in jedem Altersabschnitt Arbeit, Freizeit und Bildung integriert sind, d. h., dass alle erwachsenen Menschen entsprechend ihrem Alter und ihren Fähigkeiten verschiedene Aufgaben erfüllen: bezahlte Erwerbsarbeit, Hausarbeit, Reproduktionszeit (Betreuung der Kinder oder Pflege alter Eltern), Freizeit und Sozialzeit für Dritte.

Wenn der Anteil älterer Menschen im Vergleich zu jüngeren zunimmt, könnte dies auch **Folgen für Konsum und Wirtschaft** haben. Das würde nicht nur andere Produkte bedeuten, sondern eventuell mehr Qualität statt Quantität. Auch Folgen für die **Politik** sind zu vermuten, da „ältere Semester“ aufgrund ihrer Erfahrungen nicht mehr alle Versprechungen für bare Münze nehmen. Zu erwarten ist zudem ein genereller **Wertewandel**, der sich auch im Alltag bemerkbar machen wird. Der Soziologe Peter Gross (2007) kontert pessimistische Altersszenarien mit dem Hinweis, dass alte Menschen therapeutisch auf die Gesellschaft wirken, denn Gruppen älterer Menschen würden sich ruhiger und friedlicher verhalten als Gruppen junger Menschen. Das dürfe allerdings nicht so weit gehen, von älteren Menschen generell die Lösung sozialer Probleme zu erwarten.

### 1.2.2 Individuelle Folgen der Demografie-Bombe

Ängste vor **Renteneinbußen** und vermehrter **Altersarmut** sind leider berechtigt. Wichtig ist hier der Hinweis auf die sogenannte Feminisierung des Alters. „Der größte Teil der alten Menschen sind Frauen. Gegenwärtig stehen in der Weltbevölkerung 100 alten Frauen 81 alte Männer gegenüber. Unter den sehr alten (85+) ist das Verhältnis 100 zu 53“ (Amann 2004, S. 227). – In ihrem Buch „Das Alter ist weiblich“ zeigen Ryter und Barben (2012) auf, dass sich die Nachteile von Frauen im Erwerbsleben (niedrige Löhne, wegen Familienphase unterbrochene Berufsbiografien, Teilzeitarbeit usw.) im Alter vermindernd auf die Rente auswirken.

Durch altersdiskriminierende Darstellungen (Agismus) in den Medien sollen bei alten Menschen **Schuldgefühle** hervorgerufen werden: Von der „Masse der Alten“ ist dort die Rede, von einer „Rentnerschwemme“, die rigide, konservativ, unproduktiv, undynamisch und fortschrittshemmend der Gesellschaft zur Last falle und als unverbesserliche Ewiggestrige der innovativen, zukunftsorientierten Jugend keine Chancen ließe. Oder: Es sind die reichen, fitten Alten, die den Jungen den Platz strei-

tig machen mit ihrem „For ever young“. Positive Attribute wie Weisheit und Muße werden reduziert auf konsumorientierte Merkmale wie „jugendlich, fit und schön“. Den heutigen Alten wird also nicht nur ein schlechtes Gewissen vermittelt, ein unnützer Kostenfaktor zu sein, sondern sie sollen auch gefälligst etwas tun, um jung und fit zu bleiben, und tunlichst konsumieren. Persönlichkeitsentwicklung in Richtung altersgerechter Weisheit und Muße steht ihnen anscheinend nicht mehr zu.

Beispiele für Agismus finden sich ebenfalls in den „Unwörtern des Jahres“: Altenplage (1995), Rentnerschwemme (1996) und sozialverträgliches Frühableben (1998).

**Altersbilder** können verunsichern. Wie wir das Alter und uns als Alte erleben, wird – unbewusst – massiv von Stereotypen beeinflusst. Welches Bild taucht in Ihnen auf, wenn Sie Wörter hören wie: „der rüstige Rentner“, „der alte Weise“, „das alte Mütterlein“, „die Seniorin“ oder „der Greis“? Wie werden die Älteren von ihren Altersgenoss\*innen oder von jüngeren Menschen wahrgenommen? Altersbilder enthalten eine Erwartungshaltung an die älteren Menschen. Was, wenn diese den Bildern nicht entsprechen?

**Altersbilder früher:** Bis zurück in die Antike finden sich Texte, die alternde Frauen verhöhnen und beschimpfen, z. B. verächtliche Verse von Horaz. (Warum nur über Frauen und nicht über Männer?) In Märchen werden Alte einerseits als unnützlich betrachtet („Bremer Stadtmusikanten“), andererseits finden sich auch Vorstellungen von der/dem weisen Alten (z. B. Frau Holle). Generell zeigt sich in früheren Vorstellungen eher eine Haltung, das Alter sei eher passiv und zu erdulden. In der positiven Variante wäre das die „Vita contemplativa“ mit Weisheit und Muße. In der wesentlich gängigeren negativen Variante wird Alter verbunden mit Krankheit und Gebrechlichkeit.

**Altersbilder heute:** Geradezu zwanghaft soll das Alter heute verhindert werden. Die positive Variante ist die „Vita activa“, verbunden mit Potenzial, Power und Konsum, die in ihrer extremen Ausprägung aber bedeutet: Jugendwahn statt Altersreife. Die häufigere negative Variante lautet: nutz- und wertloser Kostenfaktor der Sozialsysteme.

Allgegenwärtig ist eine neue Machbarkeit, die sich auch in Buchtiteln niederschlägt: „Jung bleiben beim Älterwerden“, „Älter werde ich später“ oder „Das Ende des Alterns“. Die Botschaft ist stets die gleiche: Altern ist kein Schicksal. Mit den richtigen Maßnahmen lässt es sich hinausschieben, wenn nicht gar verhindern. Der Mensch ist also seines Alters Schmied. Das aber bedeutet: Wem es nicht gelingt, „jung“ zu bleiben, ist selbst schuld – und belastet zudem noch sein Umfeld und die Gesellschaft.

Aus einer Angst vor dem Altsein und der Befürchtung, deshalb ausgemustert zu werden, entsteht ein Zwang zum „Forever young“. Davon profitiert eine ganze Anti-Aging-Industrie. In der Werbung für die Zielgruppe alte Menschen sind die Darstellenden in der Regel 20 Jahre jünger; im Extremfall werden sogar junge Menschen ins Bild gesetzt. So fand ich kürzlich auf dem Cover eines psychologischen Buches zum Thema Altersrückblick eine junge Frau abgebildet.

## ÜBUNG



### Meine Altersbilder:

- Wie sehe ich selbst das Alter? Trage ich zum Agismus bei?
- Was sind für mich alte / ältere Menschen?
- Wie alterten meine eigenen Eltern und Großeltern?
- Wie werde ich älter? Wie sehe ich mich als „Alte\*r“?
- Wie sehe ich mich unter älteren und wie unter jüngeren Menschen?

## 1.3 Sozialer Wandel

Die Lebensphase des Golden Age kann heute viele Jahre respektive Jahrzehnte umfassen, von der aktiven Nach-Renten-Phase bis zur ruhigen fragilen Lebensphase. Es entstehen neue „Alters-Lifestyles“ und theoretische Konzepte zu Alter und zum Altern müssen umgeschrieben werden.

### 1.3.1 Alters-Lifestyle

Altern galt früher als Schicksal, das akzeptiert werden musste. Zunehmend wird es aber als „Machsal“ verstanden, als etwas, das wir gestalten können. Daraus ergeben sich Idealvorstellungen betreffend Gesundheit, Jugendlichkeit, Selbstständigkeit, Langlebigkeit etc.

Die persönliche Art zu leben ändert sich im Lauf des Lebens, bedingt durch verschiedene individuelle und soziale Einflüsse. Für wen in der Jugend beispielsweise stets neue Trends in Kleider- und Musikfragen wichtig waren, kann im vorgerückten Alter ganz andere Prioritäten haben. Es gibt keine zwingende Kontinuität im Lifestyle. Im Folgenden werden plakativ drei Hauptströmungen von Lifestyle vorgestellt:

Anti-Aging, Successful Aging und Pro-Aging. Jede beinhaltet unzählige Varianten durch die verschiedenen persönlichen Ausprägungsmöglichkeiten.

Unter **Anti-Aging** versteht man nicht die Vorsorge für ein möglichst gesundes Alter, sondern die ausschließliche Orientierung an der Jugend. Die kaufkräftigen „älteren Semester“ sind im Visier der pharmazeutisch-kosmetischen Industrie, von Schönheitschirurgie, Ernährungs- und Lifestyle-Beratung, Fitnessanbietern. Die gemeinsame Grundüberzeugung besagt: Altern ist etwas Negatives, etwas Pathologisches, gegen das angekämpft werden muss. „Biomedizin als Jungbrunnen? Indem ältere Menschen von der Medizin äußerlich wie innerlich fit gemacht werden, werden diese alten Menschen gerade nicht in ihrem Altsein respektiert, sondern nur insofern sie noch so geblieben sind wie die Menschen in der mittleren Lebensphase“ (Rüegger 2007, S. 6).

Wenn Leben einen permanenten Entwicklungs-, Veränderungs- und Reifungsprozess bedeutet, heißt Anti-Aging, nicht altern zu wollen, sich dem Prozess des Lebens zu verweigern. Frauen werden in diesem Lifestyle doppelt diskriminiert, denn Männer und Frauen erleben das Älterwerden unterschiedlich. Trotz Frauenbewegung und Emanzipation gibt es immer noch eingefleischte Rollenklischees. Frauen müssen demnach jugendlich und schön sein – und angepasst. Hierzu die US-Schriftstellerin Naomi Wolf („Der Mythos der Schönheit“): Frauen das Alter aus dem Gesicht zu retuschieren habe die gleiche politische Tragweite wie auf allen positiven Darstellungen von Menschen schwarzer Hautfarbe die Haut routinemäßig aufzuhellen.

**Successful Aging.** Dem negativen Altersbild von ausschließlichem Abbau wird ein positiveres vom Altern als Entwicklungsprozess gegenübergestellt. Die Fragestellung ist hier: Wie kann man möglichst lange gesund und aktiv, kurz „erfolgreich“ altern? Allerdings gibt es keine klaren Kriterien für „Successful Aging“. Oft genannt werden Gesundheit, materielle Absicherung, soziales Netzwerk, soziale und kulturelle Aktivitäten etc. Paul Baltes brachte diesen Lifestyle auf den Punkt: Erfolg im Alter bedeute, möglichst viel von dem zu erreichen, was man anstrebt, und möglichst wenig von dem zu erleiden, was im Alter als Negatives und Unerwünschtes auf uns zukomme.

Die Gefahr bei diesem Lifestyle besteht darin, dass die Selbstoptimierung zu Stress und Überforderung führen kann, da alles bisher „Verpasste“ noch „erledigt“ werden muss: Leistung bis zum Tod. Eine weitere Gefahr besteht darin, dass ausschließlich die Machbarkeit betrachtet wird und die schicksalhaften Aspekte ausgeblendet werden – ebenso wie die Sinnfrage.

**Pro-Aging.** Das Ziel ist ein erfülltes sinnvolles Alter, das sowohl das Schöne als auch das Leid zu integrieren weiß; eine dem Menschen gemäßige Lebenskunst des Alterns (ars senescendi). Ziel einer so verstandenen Lebenskunst ist „nicht unbedingt das,