

DAS JAHR DER



Auch wenn konkrete Zahlen schwer vorauszusagen sind – eines steht fest: Der Anteil älterer Menschen in Deutschland wird weiter steigen. Dabei werden diese „Älteren“ zugleich immer älter. Aber auch aktiver und mobiler. Ihre Ansprüche an den sogenannten Ruhestand verändern sich, werden vielseitiger. Somit verändern sich auch die Aufgaben und Herausforderungen der Vereine, um diesen „Älteren“ ein adäquates Bewegungsangebot zu machen. Waren es bisher „Rückenfit“ und „Hockergymnastik“, werden die Bewegungswünsche vielfältiger. Die Zielgruppe „Ältere“ muss zugleich differenzierter betrachtet werden. Denn wie schon in der TURNWELT EINS | 2021 festgestellt: Es gibt sie nicht, „DIE Älteren“.

ÄLTEREN

Alter neu denken

„Die Lebenslagen im Alter sind sehr vielfältig“, heißt es unter anderem in der Dokumentation der Konferenz „Altersbilder im Wandel“ von Andreas Kruse und Frank Berner. So gibt es die agilen und gesunden 80-Jährigen ebenso wie die 62-Jährigen mit starken körperlichen Einschränkungen, die aber trotzdem aktiv am Leben teilhaben. Es gibt die 38-jährige Leistungssportlerin, die nach einem Schlaganfall zurück in ein sportliches Leben gefunden hat, und den 76-Jährigen, der nie in seinem Leben eine Turnhalle von innen gesehen hat und sich bester Gesundheit erfreut. Allein angesichts dieser Menschen mit ihren unterschiedlichen Geschichten und gesundheitlichen Hintergründen stellt sich die Frage: Was genau bedeutet eigentlich „Altsein“? Wonach wird entschieden, ob jemand alt ist? Und warum brauchen wir eine Kategorie Alt? Diskriminieren wir nicht sogar Menschen jenseits der – sagen wir – 50 Jahre, indem wir ihnen gewisse Fähigkeiten und Fertigkeiten per se absprechen? Sie in eigene Sportgruppen stecken, um uns „ihrer besonderen Bedürfnisse anzunehmen“, wie es heißt. Wer entscheidet, welche Bedürfnisse ein Mensch hat, wenn nicht er selbst? Ja, es stimmt, die Menschen werden älter, in dem Sinne, dass sie mehr Lebensjahre erreichen. Aber sind sie deshalb länger alt?



Laut dem sechsten Altenbericht der Bundesregierung „Altersbilder in der Gesellschaft“ gibt es „eine tief verwurzelte Tendenz, ältere Menschen als eine einheitliche und homogene Gruppe zu sehen“. Selbst in der Wissenschaft galt lange Zeit dieses Bild. Dabei liegt es eigentlich auf der Hand, „dass zwei Menschen, die gleich alt sind, sich in vollkommen unterschiedlichen Lebensumständen befinden können“. Sie haben unterschiedliche Interessen und Fähigkeiten, sind unterschiedlich vermögend und erfüllen unterschiedliche Aufgaben. So gesehen, ist es dringend notwendig, sich von pauschalen Altersbildern zu verabschieden und Alter neu zu denken. Und vor allem müssen der Wert des Alter(n)s für die Gesellschaft erkannt und ihm die erforderliche Wertschätzung entgegengebracht werden.

 Heike Werner

 Altersbilder im Wandel | APuZ (bpb.de)

Wer oder was ist alt?

„Alt“ ist nicht gleich „alt“. So bedeutet „alt“ auf Lebewesen bezogen wörtlich „in vorgerücktem Alter, bejahrt“ und beschreibt das Gegenteil von „jung“. Ebenso bezeichnet es aber die Zeit, die ein Mensch schon lebt, zum Beispiel „ein drei Wochen altes Baby“. Hingegen beschreibt der Begriff „das Alter“ die Anzahl der Jahre des Lebens aber auch den Zustand des Altseins bzw. den letzten Abschnitt des Lebens. Allein diese kleine Auswahl an Bedeutungen aus „Duden – Das Bedeutungswörterbuch“ zeigt, wie vielseitig „alt“ und „Alter“ sein können.



„Ich bin 1940 geboren, 79 Jahre alt. Wie alt fühlen Sie sich, fragen hin und wieder die Leute. Wie 79, ich kenne ja meinen Geburtstag. Fühlen Sie sich nicht etwas jünger, vielleicht 75? Nein, ich verlasse mich aufs Wissen und ich weiß, dass ich 79 bin. Fühlen Sie sich alt? Nein – ich bin alt, 79 ist alt. Und so ähnlich. Dieses Sich-jünger-fühlen-Sollen mag ich nicht, denn es überdeckt, dass man 79 und relativ gut drauf sein kann. Ich bin ja nicht versehentlich 79, sondern absichtlich.“

Quelle: „UNTERWEGS – Älterwerden in dieser Zeit“, 2019, Franz Müntefering (Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen)

Der Wert des Alter(n)s



Irmgard ist 67 Jahre alt, Übungsleiterin in ihrem Dorfverein und legt Wert auf Geselligkeit und eine gesunde Lebensweise. Sie vermittelt zweimal pro Woche Kindern die Grundlagen des Turnens, bietet zweimal pro Woche „Fitness für Erwachsene an“ und bringt mit „Fit im Sitzen“ Hochaltrige und Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen in geselliger Runde in Schwung. Zusätzlich hält sie sich selbst mit Radfahren und Gymnastik fit und verbringt viel Zeit mit ihren beiden kleinen Enkelkindern. Damit entlastet sie ihren Sohn und seine Frau, die beide berufstätig sind.


Irmgard ist nur ein Beispiel dafür, dass Menschen jenseits der 60 Jahre einen wichtigen Beitrag für eine funktionierende Gesellschaft leisten. Vor allem Menschen, in deren Leben der aktive Sport immer eine große Rolle gespielt hat, engagieren sich häufig ehrenamtlich. Sei es in der Betreuung und Pflege von Angehörigen oder auch im Turnverein oder Sportverband. Der Anteil derer, die sich im Alter über 55 Jahre für andere einsetzen, ist zwischen 1999 und 2014 um über zehn Prozentpunkte auf 38,5 Prozent gestiegen (s. Grafik S. 7). Im Sport engagieren sich zudem im Vergleich zur Gesamtzahl der Engagierten überdurchschnittlich viele Menschen über 55 Jahre. Für sie gehört dieses aktive Altern als elementarer Bestandteil zum Leben. Sie wählen ein Engagement, das dazu beiträgt, sie körperlich und seelisch-geistig gesund zu erhalten. Einen entscheidenden Einfluss darauf hat auch die soziale Komponente der gewählten Aktivität. Im sechsten Altenbericht heißt es: „Die Person betätigt sich in einer Art und Weise, die ihren Bedürfnissen, Interessen und Neigungen entspricht, sie steht im Austausch mit anderen Menschen, sie drückt sich im Austausch mit anderen Menschen aus, sie teilt sich mit. In dieser persönlich sinnerfüllten Tätigkeit, in diesem Austausch mit anderen Menschen liegt ein bemerkenswertes Potenzial zur Selbstaktualisierung (zu verstehen als Ausdruck des Psychischen) und zur Selbstverwirklichung (zu verstehen als die Verwirklichung zentraler Bedürfnisse, Interessen, Neigungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten).“


Die Auswirkungen auf die Gesellschaft sind vielseitig:

- Die Person setzt sich für andere ein – im Sport vermittelt sie Fähigkeiten und Kompetenzen, die vor allem jungen Menschen in ihrer Entwicklung helfen.
- Sie halten sich selbst seelisch und körperlich gesund und belasten dadurch das Gesundheitssystem weniger.
- Sie beugen Vereinsamung vor – bei sich selbst und auch bei denjenigen, die sie betreuen.
- Sie fühlen sich gebraucht, stärken dadurch ihr eigenes Selbstwertgefühl und sind glücklicher.

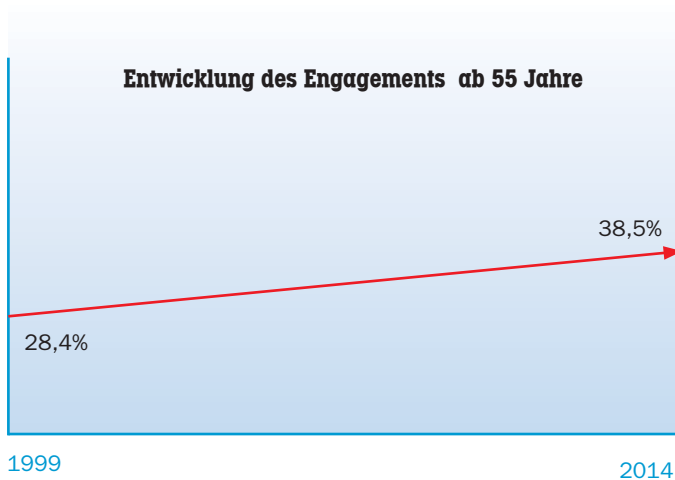
Altern – ein Entwicklungsprozess

Grundsätzlich gilt: Niemand ist von heute auf morgen alt. Das Älterwerden ist ein Prozess und eine Lebensaufgabe. Er beginnt meist, wenn wir noch gar nicht darüber nachdenken. Gleichwohl ist es wichtig, früh den Weg für ein gesundes Altern zu bereiten. Sport und gesellschaftliches Engagement sind hierfür wertvolle Methoden, um lange aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Mehr noch, einen Teil zur Entwicklung der (alternden) Gesellschaft beizutragen. So wird das Altern der Gesellschaft zu einem Teil des gesellschaftlichen Entwicklungsprozesses, es bleibt in vielerlei Hinsicht produktiv.

 Heike Werner

 Martin Kohli, *Alter und Altern der Gesellschaft*

Engagement der Älteren in Zahlen



Verteilung der Engagierten

Männer ab 75 Jahre	31,9%	(entspricht 2,9 Mio.)
Frauen ab 75 Jahre	22,4%	(entspricht 2,8 Mio.)

Alt und glücklich: Werte im Alter

Im Laufe des Lebens verändern sich die persönlichen Werte eines Menschen. Dr. Sabine Misoch von der Hochschule für angewandte Wissenschaften FHS ST. Gallen stellt in „Wertvorstellungen und Wertewandel im höheren Lebensalter (60+)“ zehn zentrale Werte im Alter dar. Diese zehn Werte gehen einher mit speziellen Herausforderungen im Alter. Im Zuge des Älterwerdens müssen sich Menschen mit verschiedenen Aufgaben auseinandersetzen. Dazu gehören laut der „Theorie der Entwicklungsaufgaben im hohen Erwachsenenalter“ von R. Havighurst:

- das Zurechtfinden mit abnehmender physischer Kraft und Gesundheit
- die Anpassung an Pensionierung und vermindertes Einkommen
- die Anpassung sozialer Rollen und ggf. Übernahme neuer Rollen
- das Zurechtkommen mit Tod des Partners
- die Angliederung an die eigene Altersgruppe
- der Aufbau von altersgerechtem Wohnen

Zehn zentrale Werte im Alter

- 01 Sicherheit**
Sicherheitsbedürfnisse wachsen mit dem Alter
Finanzielle, persönliche und evtl. metaphysische Sicherheit
- 02 Gesundheit**
Gesundheit als Basis
Wert wird erst deutlich, wenn diese fehlt
- 03 Selbständigkeit**
Unabhängig Leben im Alltag
- 04 Aktivität**
Regelmäßige und ressourcenorientierte Tätigkeit
hat positive Auswirkungen auf das Altern
- 05 Mobilität**
Leben in Bewegung
Körperliche Aktivität
- 06 Partizipation**
Teilhabe älterer Menschen am öffentlichen Leben,
um Isolation zu vermeiden
- 07 Erfahrung**
Cicero «De senectute»: im Altern lerne er Tag für
Tag viel Neues hinzu
Bereitschaft, lebenslang neue Erfahrungen zu
machen
- 08 Motivation**
Selbstmotivation entscheidend für das Erleben
des Alter(n)s
- 09 Kompetenzen**
Lebenslanges Lernen
Kompetenzen erhalten (Lern-, soziale und kulturelle
Kompetenzen)
- 10 Selbstbestimmung, Autonomie & Selbstverantwortung**
Über das eigene Leben selbst bestimmen
Verantwortung übernehmen für sich selbst (etwas
dafür tun, dass man möglichst lange selbständig,
mobil und gesund bleibt)