

# Referat

SS 2000

**Thema:**

**Die „jungen Alten“ – „neuen Alten“**

**-Neues Programm einer Generation oder Ausdruck  
einer von Jugendlichkeit geprägten Welt?-**

**Seminar:** Da sein und Daseinsgestaltung im höheren Erwachsenenalter

**Termin:** 28.6.2000

.....

## **Gliederung**

Gliederung.....	2
Die „jungen Alten“ – „neuen Alten“ .....	3
– Neues Programm einer Generation oder Ausdruck einer von Jugendlichkeit geprägten Welt? – .....	3
1. Einleitung.....	3
2. Kurze Definition was bedeutet „Alter“ –in der Vergangenheit und heute –.....	4
2.1 „Alter“ in der Vergangenheit .....	4
2.1 „Alter“ heute.....	4
3. Begriffsbestimmungen.....	5
3.1 Die „Jungen Alten“ – „Die Neuen Alten“ .....	5
3.2 Das Dritte Alter.....	6
4. Lebenslagen im Alter.....	7
5. Gibt es einen Anspruch an das „Alter jung zu sein“ ?-Anspruch der „Moderne“ an das Alter?.....	9
6. Bilder durch die Werbung/Medien - Gibt es eine Diskrepanz zwischen „Schein“ und „Sein“ ?.....	11
7. Dynamische, moderne, „junge“ Projekte für das „Alter“ .....	12
7.1 Initiative „Drittes Lebensalter“ in Baden-Württemberg.....	12
7.2 Pilotprojekt: Diakonisches Werk ab 60.....	12
7.3 Senioren surfen im Internet.....	13
8. Das Selbstbild von „Jungen Alten“ – Reaktionen auf die Frage „Wie sehen Sie sich selbst?“ .....	14
9. Zusammenfassung.....	15
Materialien: .....	16
Selbstbild „junger Alter“ aus: Forum "Kultur & Soziales" von <a href="mailto:www.feier@bend.com">www.feier@bend.com</a> .....	16
Literaturverzeichnis:.....	21

## Die „jungen Alten“ – „neuen Alten“

### – Neues Programm einer Generation oder Ausdruck einer von Jugendlichkeit geprägten Welt? –

#### 1. Einleitung

Der „moderne“ Typus alter Menschen ist mein Thema heute. Aber es ist kein so ganz neues Thema.

Wilhelm Busch beschrieb diesen Typus schon 1874.

#### Der alte Junge

Der alte Junge ist gottlob  
Noch immer äußerst rührig;  
Er lässt nicht nach, er tut als ob,  
Wenn schon die Sache schwierig.

Wie wonnig trägt er Bart und Haar  
Wie blinkt der enge Stiefel.  
Und bei den Damen ist er gar  
Ein rechter böser Stiefel.

Beschließt er dann des Tages Lauf,  
So darf er sich verpusten,  
Setzt seine Zipfelkappe auf  
Und muss ganz schrecklich husten.

Wilhelm Busch  
Kritik des Herzens  
1874

Wilhelm Busch war, als er dies schrieb, Anfang Vierzig

Findet der „Alte Junge“ sich in den „Nachfolgemodellen“ dieses neuen Jahrtausends wieder?

In meinem Referat werde ich im wesentlichen das Bild der „jungen Alten“, der „neuen Alten“, des „dritten Alters“ darstellen und aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchten

## **2. Kurze Definition was bedeutet „Alter“ –in der Vergangenheit und heute –**

### **2.1 „Alter“ in der Vergangenheit**

Mit fünfzig Jahren fing im Mittelalter das Alter mit seinem Abstieg an.

In der zweiten Hälfte des 16. Jahrh. erreichten Männer, die das fünfzehnte Lebensjahr erlebt hatten, ein Durchschnittsalter von 57 Jahren. Frauen (der Sterblichkeit bei der Geburt wegen) nur ein Alter von 38 Jahren.

Zwischen dem 16. und 18. Jahrh. pendelten die Werte immer zwischen 50 und 60 Jahren.

Erst im 19. Jahrh. setzte durch die Entdeckung der Impfstoffe und Geburtsvorsorge eine Änderung ein, das durchschnittliche Lebensalter stieg langsam an. Bis dahin war es normal, dass täglich der Tod eines nahen Angehörigen eintreten konnte. Dies war vermutlich nur erträglich mit der Gewissheit des Jenseits als einer wirklichen Welt. Der Tod war kein Ende, sondern auch ein neuer Anfang. Vor diesem Hintergrund war es nicht verwunderlich, wenn sich die Menschen ab 50 nicht mehr viel zumuteten. Sie beschäftigten sich mit ihrem vermutlich nahen Tod, der auf Grund zahlreicher, nicht behandelbarer Gebrechen auch wahrscheinlich war.<sup>1</sup>

### **2.1 „Alter“ heute**

In diesem Jahr wird es in Deutschland elf mal so viele Hundertjährige geben, wie im Jahr 1970. Das Durchschnittsalter für Frauen liegt der Statistik von 1990 zufolge bei 78,9 Jahren, das für Männer bei 72,7 Jahren.

Das Alter zwischen 60 und 70 hat erheblich an Dramatik verloren. Nur in bedauerlichen Ausnahmen bedeutet es Krankheit und nahen Tod.<sup>2</sup> Im 19. Jahrh. wurde die Sozial- und Krankenversicherung eingeführt. Damit war der Lebensabend als kurze Phase „bezahlter Unbrauchbarkeit“ erfunden.<sup>3</sup>

Spätestens seit der Rentenreform von 1957 steht heute dem Menschen in diesem Lebensalter die Welt offen, wenn er es denn will. Der Lebensabend wurde zur Phase der Lebenserfüllung hoch stilisiert.<sup>4</sup> Bessere medizinische Versorgung, weniger schwere körperliche Arbeit dank technischer Hilfsmittel haben dazu geführt, dass der Eintritt in das Rentenalter gesund und vital erlebt werden kann.

---

<sup>1</sup> Jaeggi, S. 11f.

<sup>2</sup> Jaeggi, S. 12

<sup>3</sup> Rosenmayr, S. 18

### 3. Begriffsbestimmungen

#### 3.1 Die „Jungen Alten“ – „Die Neuen Alten“

In der von mir bearbeiteten Literatur wurden diese beiden Begriffe synonym gebraucht.

Jaeggi bezeichnet gerade die Gruppe der 60-70 jährigen als die „*jungen*“ *Alten*.<sup>5</sup> Diese Generation hat das Ende des 2. Weltkriegs und den Wiederaufbau miterlebt und Umbrüche während der 60er Jahre. Es fand während dieser Zeit ein Wertewandel hin zur Devise „Leben genießen“ an Stelle von „Das Leben als Aufgabe“ statt.<sup>6</sup>

Diese „Jungen Alten“ bringen meist bessere Bildungsvoraussetzungen mit, als die vorangehende Generation.

Fast alle, auch die nicht –berufstätigen Ehefrauen-, können besser als die Generation vor ihnen reden, sie sind kritischer und halten weniger von Autoritäten.

An den Frauen ist die Emanzipationsbewegung nicht spurlos vorüber gegangen. Dabei haben sich aber auch Unsicherheiten über die neuen Positionen von Männern und Frauen ergeben.

Diese Generation wurde überwiegend während Zeiten der Demokratie sozialisiert. Sie legen Wert auf Begriffe wie Freiheit und Mitbestimmung.<sup>7</sup>

Nach Schultz sind die „*Neuen Alten*“ selbstbewusster, anspruchsvoller, politikfähiger als ihre Vorgänger. Sie haben einen eigenen Daseinsinn entdeckt, ihre eigene Mündigkeit und sorgen dafür, dass sie angemessen leben, mitreden, wirken und wohnen. Sie wollen Anteil nehmen.<sup>8</sup>

Die „Neuen Alten“ sind keine erschöpften, sondern schöpferische Menschen.<sup>9</sup>

Zusammenfassend sind sie gekennzeichnet durch:

Kreativität und Aktivität, ausgeweitetes Verhaltenspotential, Unabhängigkeit und Eigenständigkeit, Freisein vom Bedarf an fremder Hilfe, soziale Eingebundenheit, Interessenvielfalt, Freizeit- und Konsumorientierung, zudem durch vergleichsweise gute Einkommens- und Vermögensverhältnisse.<sup>10</sup>

---

<sup>4</sup> Rosenmayr, S. 18

<sup>5</sup> Jaeggi, S. 12

<sup>6</sup> Cremer, S. 20f.

<sup>7</sup> Cremer, S. 21f.

<sup>8</sup> Schultz, S. 15 f.

<sup>9</sup> Schultz, S. 17

<sup>10</sup> Rosenmayr, S. 16

Nach der von mir bearbeiteten Literatur sind die „jungen“ und „neuen“ Alten Menschen im Jahrzehnt nach dem Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand. Sie sind gekennzeichnet durch eine neue, „jugendliche“ Lebensführung, ein anderes Lebensgefühl. Mit den Begriffen wird eine Lebensführung und –einstellung und auch ein körperlicher Zustand (fit, beweglich) beschrieben. Die Autoren legen damit keine festen „Altersklassen“ nach dem Geburtsdatum fest.

### 3.2 Das Dritte Alter

Dieser Begriff wurde von Peter Laslett eingeführt. Entnommen ist er dem Namen eines Projekts von „Seniorenuniversität“ in Frankreich und England.

Laslett stellt fest, dass durch die sozialen Veränderungen der modernen Gesellschaft auch die Ausdrücke für das Altern ungenau, ja falsch geworden sind. Eine im Vergleich zur Vergangenheit kleiner gewordene Anzahl „problematischer“ Alter, die nicht mehr für sich selbst sorgen kann, prägt immer noch die Beschreibung aller Alten.<sup>11</sup> Ein Horrorszenario wird beschrieben. Eine immer größer werdende Anzahl hilfloser Menschen steht den jüngeren gegenüber, belastet sie und fordert Unterstützung.<sup>12</sup> Das ist Teil eines klischeehaften Prozesses, bei dem von den Alten alle Zeichen der Leistungsfähigkeit und der Würde entfernt wird und er damit zur Bedeutungslosigkeit degradiert wird.

Laslett plädiert für ganz neue Begriffe: Das Erste, Zweite, Dritte und Vierte Alter.

Das *Erste Alter* meint die Zeit der Abhängigkeit, Sozialisation, Unreife und Erziehung.

Darauf folgt das *Zweite Alter* mit der Zeit der Unabhängigkeit, Reife, Verantwortung, dem Bereich des Verdienens und Sparens.

Das (hier wesentliche) *Dritte Alter* ist mit der Zeit der persönlichen Erfüllung, der persönlichen Errungenschaften, das „Sahnehäubchen“ des Lebens.

Im *Vierten Alter* sind dann die Themen unabänderliche Abhängigkeit, Altersschwäche und Tod prägend.<sup>13</sup>

Diese Einteilung folgt einer Analyse der Lebenserfahrungen des Einzelnen, nicht dem Diktat der Geburtstage. Diese Altersbezeichnungen sind keine Zeitstrecken. Sehr unterschiedlich erreicht der Einzelne jeweils seinen speziellen Punkt der Entwicklung früher oder später. Es ist sogar möglich, dass sich die Bereiche überschneiden. Der lebt das Zweite Alter neben dem Dritten, der

---

<sup>11</sup> Laslett, S. 33

<sup>12</sup> Laslett, S. 31

Geld verdient und akkumuliert, eine Familie gründet und unterhält und eine erfolgreiche Karriere zum Punkt höchster Erfüllung bringt. Ein Berufssportler dagegen muss seinen Gipfel bereits oft im Alter erreichen, lebt damit dann auch schon daneben sein Drittes Alter.<sup>14</sup>

Laslett legt aber Wert darauf, das Dritte vom Vierten Alter getrennt zu sehen. Ansonsten bestünde die Gefahr, dass alte Menschen von Aktivitäten fern gehalten werden, für die sie sehr wohl noch geeignet wären und ganz besonders von allen Verdienstmöglichkeiten.<sup>15</sup>

Um diese Einteilung auch in den Köpfen zu festigen, müssen neue Rollenbilder entworfen werden. Die Erfahrungen, Aussichten und Annahmen ihrer Großeltern in den 20er und 30er Jahren, ihre Eltern in den 40er und 50er Jahren helfen den jetzt in das Dritte Alter eintretenden Menschen wenig. Die an sie gestellten Anforderungen fordern andere Qualitäten.

Laslett fordert vom Dritten Alter Verantwortung zu übernehmen. Am Beispiel des Handwerks erklärt er, dass Fachleute im Zweiten Alter das Handwerk überwiegend unterrichten und nicht als Vollzeitbeschäftigung ausüben. Die Handwerkskunst derer im Dritten Alter wird dann als Treuhänderschaft im Namen der Gesellschaft von diesen übernommen und ausgeführt.

Das Dritte Alter soll sich solche Projekte zur Erhaltung der Kultur der Gesellschaft suchen, organisieren und ausüben.

Eine Gesellschaft löst danach keines ihrer Probleme, indem sie alt wird. Diese Dinge erscheinen in neuem Licht, wenn sich die Sozialstruktur in Richtung auf das Alter hin ändert, es positiv gestaltet und mit Verantwortung versieht.<sup>16</sup>

#### **4. Lebenslagen im Alter**

Die Grundlagen zur Analyse von „Lebenslagen“ sind im 19.Jahrh. sowohl in der sozialistischen, wie auch der bürgerlichen Soziologie entwickelt worden.

Lebenslage bedeutet: den Inbegriff aller Umstände, die verhältnismäßig unmittelbar die Verhaltensweise eines Menschen, seinen Schmerz, seine Freude bedingen.

Dazu gehören: Wohnung, Nahrung, Kleidung, Gesundheitspflege, Bücher, Theater, freundliche menschliche Umgebung.

---

<sup>13</sup> Laslett, S. 35

<sup>14</sup> Laslett, S. 35 f.

<sup>15</sup> Laslett, S. 36

<sup>16</sup> Laslett, S. 285 ff.

Im Kern bezieht sich das Lebenslagenkonzept auf die dialektische Beziehung zwischen „Verhältnissen und Verhalten“. Lebenslagen sind damit ebenso Ausgangsbedingungen menschlichen Handelns wie auch Produkt dieses Handelns.<sup>17</sup>

**Sieben Bereiche unterschiedlicher Handlungs- und Dispositionsspielräume:**<sup>18</sup>

1. Der Vermögens- und Einkommensspielraum;
2. Der materielle Versorgungsspielraum: Er bezieht sich auf den Umfang der Versorgung mit übrigen Gütern und Diensten, insbesondere des Wohnbereichs, des Bildungs- und Gesundheitswesens incl. Art und Ausmaß infrastruktureller Einrichtungen, Dienste und Angebote des übrigen sozial- und Gesundheitswesens.
3. Der Kontakt-, Kooperations- und Aktivitätsspielraum: Er betrifft die Möglichkeiten der Kommunikation, der Interaktion, des Zusammenwirkens mit anderen, sowie der außerberuflichen Betätigung.
4. Der Lern- und Erfahrungsspielraum: Er steckt die Möglichkeiten der Entfaltung, Weiterentwicklung und der Interessen ab, die durch Sozialisation, schulische und berufliche Bildung, Erfahrungen in der Arbeitswelt, sowie durch das Ausmaß sozialer und räumlicher Mobilität und die jeweiligen Wohn-Umweltbedingungen determiniert sind.
5. Der Dispositions- und Partizipationsspielraum: er beschreibt das Ausmaß der Teilnahme, der Mitbestimmung und der Mitgestaltung in den verschiedenen Lebensbereichen.
6. Der Muße- und Regenerationsspielraum, sowie der Spielraum, der durch alterstypische psycho-physische Veränderungen, also vor allem im Gesundheitszustand und in der körperlichen Konstitution, bestimmt wird.
7. Der Spielraum, der durch die Existenz von Unterstützungsressourcen bei alterstypischer Hilfe- und Pflegeabhängigkeit aus dem familialen und/oder dem nachbarschaftlichen Umfeld bestimmt wird.

Wie kann nun die „Lebenslage Alter“ nach diesem Modell beschrieben werden?

Dafür ist es zunächst notwendig auf ein Schichtenmodell zurückzugreifen. Dieses Modell differenziert in eine objektive (Soziallage, Status) und eine subjektive (Mentalität, Lebensstile) Lage aufgeteiltes Schichtengefüge, das von äußeren Faktoren beeinflusst wird und dadurch äußerst dynamisch wird. Es wird dann noch festgestellt, dass einige dieser Schichtungen von untergeordneter Bedeutung sind (subordinierte Schichtungen), andere aber entscheidend für die Sozialstruktur (dominante Schichtungen) sind.<sup>19</sup>

---

<sup>17</sup> Backes, S. 12

<sup>18</sup> Backes, S. 15

<sup>19</sup> Schroeter, S. 36



Für die Alten in unserer Zeit ist ein wesentliches Merkmal die Zunahme staatlicher Transferleistungen für die Gestaltung der individuellen Lebensbedingungen einer nicht unwesentlichen Schicht dieser Gruppe. Pflege und Versorgung im hohen Alter werden ohne diese Leistungen weiten Teilen der Gruppe sonst nicht erreichbar sein. Das aber strahlt auf die Strukturierung des gesamten gesellschaftlichen Gefüges aus. Es bildet sich eine „Versorgungsklasse“. Die fortschreitende Individualisierung (auch der Alten), die von den jungen Alten in hohem Maße gelebt und bevorzugt wird, bedingt auch eine Individualisierung im hohen Alter. Die Vereinzelung im jungen Alter ist der mögliche Grundstein für Vereinzelung im hohen Alter und damit für die Abhängigkeit von staatlicher Transferleistungen zur Bezahlung von Heimpflege oder ähnlichem. Individualisierung bedeutet so die Herauslösung aus traditionellen Bindungen, und damit auch den Verlust traditioneller Sicherheiten.<sup>20</sup>

Das bedeutet, dass mit dem Ausleben des Modells „junge Alte“ möglicherweise auch das Modell „Abhängigkeit von staatlicher Unterstützung“ im hohen Alter erkaufte werden muss. Es darf nicht aus dem Blick geraten, dass auf dem sozialen Alternsmarkt ältere Menschen sowohl als Anbieter spezifischer Ressourcen und Kompetenzen auftreten, aber auch als Nachfrager und Konsumenten.<sup>21</sup>

## **5. Gibt es einen Anspruch an das „Alter jung zu sein“?-Anspruch der „Moderne“ an das Alter?**

Doch was heißt im Alter „jung“?

Kritisch betrachtet Jaeggi die diversen Seniorenprogramme, die das Reservoir an Vitalität anzapfen. Sie stellt die Frage auf, ob alte Menschen so nicht eher ausgegrenzt werden. Das Alter hat seine Eigenheit verloren, der Tod als sicheres Ziel des Alterns wird vernebelt. Die Alten sollen eben jung bleiben, eben nur ein klein wenig weniger jung, aber im Grunde bleibt alles beim „alten“ Prinzip der immer währenden Jugendfrische.

Altwerden ist danach dann positiv, wenn die Jugendlichkeit möglichst lange erhalten bleibt. Das Alter soll nicht bemerkt werden. Ändert sich das durch erhebliche altersbedingte Einschränkungen (z.B. Demenz, Behinderung nach Schlaganfall), die deutlich erkennbar sind, ist es mit der Bezeichnung „jung“ schnell vorbei.<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> Schroeter, S. 41 f.

<sup>21</sup> Schroeter, S 47

<sup>22</sup> Jaeggi, S. 13 ff.

Die verschiedenen Abschnitte des höheren Alters, in dem sich neben dem chancenreichen dritten Alter ein viertes (eingeschränktes) und ein fünftes (häufiger schon abhängiges) ausprägen, sind im Zusammenhang des wandelbaren Lebenslaufs zu sehen.<sup>23</sup>

Der Lebenslauf als Typus mit Untergruppen und Abweichungen ist Produkt der jeweiligen Gesamtgesellschaft.

Mit der Vervielfältigung von individuellen Wahlmöglichkeiten oder Aspekten der Individualisierung geht die Standardisierung von Produkten und der Verlust von interpersonellen Kontakten Hand in Hand. Die Standardisierung folgt dabei eigenen, vor allem technologisch-ökonomischen Zwängen. Die Individualisierung muss gesteigerten eigenen Anstrengungen folgen, denn woran sonst könnte sie sich orientieren als an Zielen der Souveränität oder sogar der Autonomie?

Mit den Einschränkungen des zunehmenden Alters wird die Nutzung von hochgezüchteten, standardisierten Einrichtungen des Alltags (von der programmierbaren Waschmaschine bis zum automatischen Fahrkartenschalter) schwieriger. Auch die zur Individualisierung in der „fundamentalistisch“ - kapitalistischen Gesellschaft notwendigen Durchsetzungsstrategien, die durch Selbstherrlichkeit und Rücksichtslosigkeit geprägt sind, nehmen auf die eher zu Bescheidenheit und Selbstkontrolle sozialisierten älteren Kohorten keine Rücksicht. Wer also mit dem Wertesystem von gestern noch Bindung und Rücksicht oder vielleicht sogar die Fähigkeit zur Unterordnung verinnerlicht hat, dem schlägt der neue gesellschaftliche Duktus des „sozialen Faustrechts“ ins Gesicht. Das kommt gerade dann zu tragen, wenn erste Einschränkungen und gesundheitliche Beeinträchtigungen des Alters die Fähigkeit zum Widerstand anfangen zu schmälern. Der dann eben nicht mehr selbstständige, allem Neuen offene, körperlich gesunde Alte wird dann zum Verlierer im Prozess der Modernisierung. Das geschieht besonders dann, wenn die Gesellschaft die Herausbildung einer eigenen Alterskultur nicht fördert oder auf Grund des marktgängigeren Modells eines Jugendlichkeitswahns gar nicht erst entstehen lässt.<sup>24</sup>

Es ist eine Tatsache: Jugendlichkeit verkauft sich besser. Solange die Attribute eines „neuen“ oder „jungem“ Alten allein diesem Bild folgen, wird der alte Mensch in dem Moment zum Verlierer, in dem er auf Grund des Alterungsprozesses diese Leistung eben nicht mehr bringen kann. Auch das beste Training kann diesen Moment, wenn überhaupt, nur hinauszögern.

Die Bekenntnis zur Jugendlichkeit um jeden Preis, der Wille dem Tempo der modernen Gesellschaft in jedem Punkt zu folgen, erweisen sich dann als Falle.

---

<sup>23</sup> Rosenmyr, S. 35

## 6. Bilder durch die Werbung/Medien - Gibt es eine Diskrepanz zwischen „Schein“ und „Sein“ ?

Die Veränderungen in unsere Gesellschaft in den letzten Jahren haben zu sehr unterschiedlichen Altersbildern geführt, die sich zu widersprechen scheinen.

Beim Studium der Tageszeitungen fallen immer wieder Begriffe auf, wie „Alten-, Renten- und Pflegekost“, „sozial-politischer Kostenfaktor“, „pflegenaher Jahrgänge“, „Generationenkrieg“. Sie erwecken den Eindruck ein von uns kaum noch zu handhabendes Problem ziehe für uns auf. Ins Blickfeld zieht so der kranke, pflegebedürftige Mensch: das personifizierte „Defizitmodell“. Es entsteht ein überwiegend negatives Bild vom Alter.

Ein gerade erst in meiner Lokalzeitung erschienener Artikel weist mit der Überschrift: „Einen Krieg zwischen den Generationen gibt es nicht – alte Menschen sind keineswegs nur Hilfsbedürftige, sondern beteiligen sich aktiv am gesellschaftlichen Leben“<sup>25</sup> auf den „Gegentypen“ hin:

Es sind die jungen, aktiven, geistig mobilen, kontaktreichen, kommunikativen, gesunden, körperlich fitten und sportlichen, mitunter auch politisch aufmüpfigen Alten, derer sich die Medien auch gern annehmen.<sup>26</sup> Die ewig gesunden Älteren (aber bitte nicht „Alten“), die dank „Doppelherz“ und der richtigen „Haftcreme für die Dritten“ alle Unbilden des Alltags mit guter Kraft meistern, hat uns die Werbung ins Gedächtnis geprägt. Der Stern verkündet: „Die neuen Alten – sie wollen genießen, sie wollen reisen, sie wollen kaufen“.<sup>27</sup> Der focus beschreibt diese Gruppe mit den Attributen: „Neue Alte“ „best ager“ „happy enders“ „winning generation“ „golden oldies“. Bemängelt wird dann in der Folge, dass diese Gruppe von der Werbung und ihrem Kult der Jugendlichkeit vernachlässigt werde. Gerade die jenseits der 50 (!) seien die wichtigste Zielgruppe der Zukunft. Ein Drittel der deutschen Bevölkerung ist über 50 Jahre alt. Diese „Oldies“ besitzen aber mit monatlich 20 Milliarden Mark über knapp die Hälfte der Kaufkraft der Erwachsenen. Sie halten 60 % des gesamten Privatvermögens und kassieren jährlich 30 Milliarden aus Lebensversicherungen. Ganz zu schweigen von den Erbschaften im Wert von 200 Milliarden. Das Durchschnittsalter von Erben liegt heute bei 55 Jahren.<sup>28</sup> Damit sind die Alten als wichtige Gruppe der Marketing Strategen geortet. Lediglich den Umgangston

---

<sup>24</sup> Rosenmayr, S. 35 f.

<sup>25</sup> Cellesche Zeitung vom 21.6.2000, S. 2

<sup>26</sup> Rosenmayr, S. 16

<sup>27</sup> Stern von 1989; zitiert nach Tschirge, S. 39

<sup>28</sup> focus vom 5.6.2000, S. 240 ff.

bemängelt der focus Journalist. „Senioren“ ist out. Neue Wortdrechseleien sind in. Er führt sie uns dann auch sofort vor, bis hin zum „master consumer“.<sup>29</sup>

Also ist das Bild des defizitären Alten überholt?

Sicher ist jedenfalls, dass sich differenziertere Sichtweisen durchgesetzt haben, eben auch durch die Herausbildung der „jungen Alten“. „Die Alten“ stellen sich nicht mehr als homogene Gruppe dar.<sup>30</sup>

## **7. Dynamische, moderne, „junge“ Projekte für das „Alter“**

Ich habe zufällig und wahllos aufgegriffen, worüber ich in den letzten Wochen gestolpert bin. Exemplarisch stehen diese Projekte für eine bunte Vielfalt.

### **7.1 Initiative „Drittes Lebensalter“ in Baden-Württemberg**

Vier Kommunen in Zusammenarbeit mit dem Sozialministerium haben gemeinsam Pilotprojekte in Gang gebracht, mit dem Ziel der selbstbestimmter Teilhabe älterer Menschen innerhalb der Bürgerschaft.

Es wurden Büros eröffnet, die als Agenturen zwischen Angebot und Nachfrage arbeiten, Bedürfnisse und Wünsche koordinieren und zwischen Alt und Jung vermitteln wollen. In Mannheim eröffnete eine Tagesstätte türkischer Rentner, es gibt Kurs- und Selbsthilfeangebote für Senioren. In Bühl liegt der Schwerpunkt auf der Förderung eigenständiger kultureller Aktivitäten. Zum Angebot gehören Programmcafé, Musik, Theater, malen und eine Geschichtswerkstatt.

Die Initiative 3. Lebensalter versteht sich als notwendige Antwort der Sozialpolitik auf den Strukturwandel des Alters.<sup>31</sup>

### **7.2 Pilotprojekt: Diakonisches Werk ab 60**

Dieses Projekt läuft unter dem Motto: „Dem Leben ein Jahr mehr und einem Jahr mehr Leben geben“.

Männer und Frauen über 60 sollen motiviert werden, ein Jahr lang ehrenamtlich in sozialen Einrichtungen der Diakonie und anderer Verbände zu arbeiten. Gemeinsam mit Mitarbeitern der offenen Altenhilfe wurde ein Konzept erarbeitet, wie die Interessenten vorbereitet, geschult und

---

<sup>29</sup> focus, S. 241

<sup>30</sup> Tschirge, S. 40

<sup>31</sup> Rüh, S. 127

weitergebildet werden können. Unter Nutzung ihrer Kenntnisse sollen die älteren Menschen bewusst und solidarisch für andere eintreten.

Sie verpflichten sich nach Selbsteinschätzung für eine begrenzte Zeit. Was sie tun und wie viel Zeit sie dafür verwenden ist ihre Sache.

Die Initiatoren gehen davon aus, dass sich das „Diakonische Jahr ab 60“ zu einem neuen Arbeitszweig der Diakonie entwickeln wird.<sup>32</sup>

### **7.3 Senioren surfen im Internet**

Auch im Internet haben sich die Jungen Alten bemerkbar gemacht. Es gibt inzwischen mehrere spezielle Angebote für diese Altersgruppe. Beispiel dafür ist die Internet Seite „www.feierabend.com“.

Das Internet ist inzwischen als Massenmedium bekannt. Es unterliegt einer dynamischen Entwicklung. Ein reales Jahr gilt dabei als mindestens 4 Internet-Jahre.<sup>33</sup> Es ist ein Medium das wie kein anderes mit „jung, dynamisch, zukunftsgläubig“ in Verbindung gebracht wird.

Allerdings zeichnet sich in den letzten Jahren ein neuer Trend ab. Besonders interessant ist die Entwicklung der älteren Nutzer (50 +). Die Aussage „Ältere Menschen und Internet passen nicht zusammen“ ist so nicht mehr haltbar. Immer mehr ältere Menschen zeigen Interesse. Nach einer Studie benutzen 3% der über 50jährigen das Internet. Es zeigt sich, dass ältere Menschen zu der Gruppe von Internet Nutzern gehören, die seit 1995 prozentual am stärksten steigt.<sup>34</sup> Mit der Zahl der Nutzer steigt auch die der speziellen Angebote für sie (Kurs für Senioren bis zu neuen Web Sites)

Die Nutzer von „www.feierabend.com“ wurden für eine Studie über ihr Nutzungsverhalten und ihre Beweggründe befragt. Die Befragung wurde online gemacht. Frauen sind in dieser Gruppe überproportional vertreten.<sup>35</sup> Die Altersgruppe der 60-69jährigen ist mit 40,5% am stärksten vertreten. Erstaunlich ist, dass 19% der Befragten zwischen 70 und 79 Jahre alt sind. Die älteste befragte Person war 81. Der Altersdurchschnitt der Befragten lag bei 61,25 Jahren. Die meisten (58,6%) waren Rentner.<sup>36</sup>

Diese Senioren kennen sich auf den Datenautobahnen gut aus. Über 2/3 bezeichnen sich als „erfahren“ in diesem Bereich.<sup>37</sup> Ihre Nutzungsgewohnheiten unterscheiden sich nicht wesentlich

---

<sup>32</sup> Rütth, S. 128

<sup>33</sup> Bertram, S. 1

<sup>34</sup> Bertram, S. 2

<sup>35</sup> Bertram, S. 21

<sup>36</sup> Bertram, S. 22

<sup>37</sup> Bertram, S. 31

von denen jüngerer Nutzer.<sup>38</sup> Sie interessieren sich im wesentlichen für Informationen und Kommunikation. Online-Shopping ist noch nicht so verbreitet.<sup>39</sup> „Internet-Alte“ sind überdurchschnittlich gebildet, leben gesundheitsbewußt, sind wissbegierig, kommunikationsfreudig und reiselustig.<sup>40</sup>

Sie sind demnach wohl typische „junge Alte“.

Für Werbung und Handel sind sie auf Grund ihrer Kaufkraft, ihren Ressourcen an Zeit eine gefragte Zielgruppe.<sup>41</sup>

Auf der einen Seite bietet sich für die Älteren in der Nutzung des neuen Mediums eine ganze Anzahl von attraktiven Möglichkeiten. Der Brief per e-mail braucht nicht einmal mehr zur Post transportiert werden, das Einkaufen wird per Mausclick möglich etc.. Das Medium birgt allerdings auch die Gefahr der Isolation in sich.

## **8. Das Selbstbild von „Jungen Alten“ – Reaktionen auf die Frage „Wie sehen Sie sich selbst?“**

In das Forum von „www.feierabend.com“ habe ich die Frage gestellt:

„Was verstehen Sie unter `jungen Alten` - `Neuen Alten`?“

Drei Frauen und ein Mann haben mir geantwortet. Sie sind zwischen 55 und 78 Jahren alt.

Sie bezeichnen sich alle als „junge Alte“. Ihre Interessen liegen sehr bunt gestreut, vom Besuch der Universität des dritten Lebensalters, über Kunst und Kultur, Reisen. Tätigkeit in Vereinen werden genannt, Hochsee Segeln, Theater spielen, Schreiben und natürlich Internet nutzen.

Es wird auf die Eigenständigkeit und Unabhängigkeit Wert gelegt: nach der Pflicht fängt mit dem Alter nun die Kür an.

Aber auch Ambivalenz wird beschrieben:

“ Ich kann nicht alt sein, wenn ich alt bin – nein, ich habe jung zu sein. Und weh tun darf mir auch nichts. Doch da erfahre ich so nebenbei, dass allen älteren Menschen jeden Tag etwas weh tut, ... Nur sprechen soll keiner drüber. Diskretion...“

---

<sup>38</sup> Bertram, S. 33

<sup>39</sup> Bertram, S. 35

<sup>40</sup> Bertram, S. 36

<sup>41</sup> Bertram, S. 54

## 9. Zusammenfassung

Das Altersbild des defizitären Alters hat durch die „jungen Alten“ eine positive Tendenz bekommen. Es hat dazu geführt, dass die Alten nicht mehr eine homogene Gruppe sind.

Trotzdem betrachte ich die Richtung, in die sich diese positiven Veränderungen entwickelt haben kritisch. Ich frage mich, ob die jungen Alten, die als neues Idealbild zelebriert werden, die Existenz eines neuen Altersbildes wirklich beweisen. Finden sich hier nicht die gleichen Stereotypen, die nur in eine andere, allzu positive, beschönigende, verklärende und veridealisierende Richtung drängt? Trägt diese Idealisierung eines neuen Typs nicht durch neue Verzerrung gegenüber der Realität zum weiteren Ausgrenzen der Hochaltrigen bei? Verhindert diese neue Sichtweise nicht eine intensive Auseinandersetzung mit dem Prozess des Älterwerdens einschließlich seiner Grenzen und Verluste? Ist es da nicht angebrachter, von einer Verleugnung des Alters und einer Verschiebung negativer Zuweisungen auf das hohe Alter zu sprechen? Wo ist es gelungen, reale Verluste und Grenzen des Alters zu integrieren in dieses neue Bild der jungen Alten?

Zum Abschluss meines Referates und zum Ausgangspunkt einer Diskussion das Zitat von einer Gerontologin:

„Ich habe einmal vorgeschlagen von den `jungen Alten´ und `alten Alten´ zu reden, um die vitalen und gesunden Alten von den kranken zu unterscheiden.“<sup>42</sup>

und die Aussage einer der „jungen Alten“ aus meiner Internet Befragung:

„Ich fühle mich wie 55 und finde das Leben schön, von mir aus können es noch 30 weitere Jahre werden, aber mit dem Blick auf mein Alter, mit dem ich es sehen und empfinden möchte. Das ist doch auch eine Lebenseinstellung und Erwartung, es muss doch nicht negativ sein! Alter kann doch Segen, muss keine Strafe sein! Warum sich bis ins Grab immer trimmen, sich was vorgaukeln, sich verleugnen? Ich möchte nicht bewundert, nicht belächelt und nicht bemitleidet werden. Auch nicht manipuliert. Ich will einfach so alt sein wie ich bin“

Was gibt es an Möglichkeiten zwischen diesen beiden Aussagen?

---

<sup>42</sup> Neugarten, 1980; zitiert nach Tschirge, S. 40

## Materialien:

Selbstbild „junger Alter“ aus:

Forum "Kultur & Soziales" von [www.feier@bend.com](mailto:www.feier@bend.com)

**"neueAlte" - "Junge Alte"** von ♀ am 24.06.00, 22:56

als Antwort auf ["Neue Alte" - "Junge Alte"](#) von Thea

Hallo Thea, zunächst finde ich es toll, dass Du ein Referat zu diesem Thema schreibst. Es stimmt schon, dass die heutigen !Alten" jung sind. Ich bin 62 Jahre alt (jung) und seit zwei Jahren Rentnerin. Ich interessiere mich für sehr viele Dinge, aber leider wird mir schon wieder die Zeit dafür zu knapp. Es ist wunderbar, dass ich jetzt machen wozu ich Lust habe und vor allen Dingen, wenn mir gerade danach ist, auch mal faul bin. Kein Druck kein Zwang. Ich gehe in Frankfurt an die Universität des dritten Lebensalters (U3L) mache Kunstgeschichte und schreibe auch immer ein Referat, das ich dann vortrage. Jetzt habe ich genug geschrieben. Für Dein Referat würde ich mich sehr interessieren. Gruss ♀

**"Neue Alte" - "Junge Alte"** von ♀ am 19.06.00, 10:39

als Antwort auf ["Neue Alte" - "Junge Alte"](#) von Thea

Hallo Thea, bin "neue" Rentnerin, bin "neu" im Internet und bin "neue" 60 Jahre "jung". Die Familie nimmt mich noch ziemlich in Anspruch, daher habe ich gar keine Zeit mich "alt" zu fühlen. Ich möchte jetzt all das tun, wozu ich vorher keine Zeit oder nach der Arbeit keine Lust mehr hatte. Z. B. Museumsbesuche, auch mal kleine Reisen unternehmen, viel lesen und halt im Internet surfen. Die meisten heutigen Rentner sind noch sehr fit, haben ausreichend Geld und noch ca. 15-20 Jahre vor sich. Da sollte man sich eben das Leben so schön wie möglich gestalten. Bis zur Rente war alles überwiegend Pflicht - jetzt kommt die Kür. Alles Gute für dein Referat ♀



---

Sehr geehrte Frau Thea----- 18.06.2000

ich glaube, ich kann Ihnen schon aufgrund meines Alters , einiges über das von Ihnen gewünschte Thema erzählen, und ich denke ferner, dass es in Ihrem Interesse ist, wenn wir außerhalb des „Feierabends“ uns wieder mit „Sie“ ansprechen.

Ich bin 78 Jahre alt und gehöre bestimmt zu der „Klasse „ der „jungen Alten.“

ich komme allein durch die Mitgliedschaft in mehreren Vereinigungen mit sehr vielen Leuten zusammen,

und erfahre viel aus den Ansichten und der Lebensweise älterer Menschen.

Ich habe immerhin 3 Generationen erlebt –also fragen Sie was Sie gerne wissen möchten.

Ich gebe Ihnen auf alles eine Antwort.

Ich freue mich auf den Dialog

und verbleibe mit freundlichen Grüßen ♂

---

***derselbe:***

Sehr geehrte Frau Krug,

ich habe Ihre E-Mail gestern erhalten und will versuchen Ihnen zu übermitteln, was heute unter dem Begriff „Junge Alte „ nach meiner Meinung zu verstehen ist.

Natürlich liegt in diesem Wort ein Widerspruch.

Entweder ein Mensch ist alt oder er ist jung. Aber alt ist ja bereits ein Kleinkind, wenn es auch nur 2 Tage „alt“ ist.

Drehen wir nun das Rad der Geschichte ein wenig zurück, so war vor gar nicht langer Zeit die Arbeit das höchste Gut.

Natürlich ist die Arbeit heute genau so wichtig wie früher, aber durch den Einsatz der Maschinen hat die Arbeit einen anderen Wert bekommen.

Hören Sie sich einmal die Gespräche unter der Generation der 50 Jährigen an. Die erste Frage ist immer: „wie lange musst Du noch arbeiten, wann gehst Du in Rente?“

Zur Zeit meiner Eltern wäre so eine Frage unmöglich gewesen. Ein Mann hat so lange gearbeitet bis er eben nicht mehr konnte und das galt auch für die Frauen. Waschmaschine, und andere technische Hilfen gab es einfach nicht.

Der Mensch war eben verbraucht und setzte sich zur Ruhe.

Vielleicht hatte er einen kleinen Schrebergarten, aber das war denn auch alles.

Die meisten Menschen die heute in den „Ruhestand“ gehen sind längst nicht so verbraucht wie früher, und viele suchen heute sportliche oder irgendwelche geistige Beschäftigungen um ihre frei Zeit auszufüllen.

So viel ich weiß es ist sogar an einigen Universitäten möglich dass „Rentner“ noch ein Studium belegen können.

Diejenigen von den ich zuletzt gesprochen haben, das sind eben die „Jungen Alten“

Es gibt aber auch Viele die sich einfach gehen lassen und die wollen eben „Alt“ sein

Zum Abschluss einmal kurz zu mir:

Mit 60 Jahren habe ich meinen Beruf als selbständiger Handwerksmeister aufgegeben

Habe mir dann eine Hochsee-Segeljacht gekauft und habe noch bis vor 3 Jahren gesegelt.

8 Jahre lang Amateur-Theater gespielt, usw.

Mein Vater würde ,wenn er heute noch leben würde die Hände über den Kopf zusammen schlagen und der Meinung sein:“ Wenn er noch so fit ist hätte er ja noch arbeiten können.“

Mit freundlichen Gruß

♂

Ns: Ihr Referat würde ich gerne lesen.



## Da stimmt doch was nicht! Klein oder groß? Jung oder alt?

Geschrieben am 18.5.00

Sobald die lieben Kleinen den Windelhöschen entstiegen sind, beeilen sie sich groß zu werden. Beizeiten stecken die jungen Mütter die so geliebten Nuckelflaschen weg und drücken den Kleinen eine Tasse in die Hand. Jetzt sind sie schon ein Jahr alt, groß genug, um nicht mehr gefüttert zu werden.

Klein Hansi plappert bald: „leine essen, Hansi is groß!“ Jackeanziehen kann er schon selber, er geht doch nun stolz in den Kindergarten. Bald kommt er in die große Gruppe, das sind die ältesten Kinder.

Dann lehrt man ihm das Schuhe binden. Du bist schon groß, kommst nun in die Schule, du mußt es können! Du bist groß, du kannst das! Und so weiter.

Das Streben nach dem größten, dem ältesten... es steigert sich bis zum 18. Lebensjahr. Nun kann man endlich ohne Bedingungen und Einschränkungen ins Kino gehen. Man ist groß, erwachsen, wahlberechtigt. Alt fühlt man sich nicht. Noch nicht.

Diskozeit. Abitur, Studium oder Lehre.... Aber jetzt: 22 Jahre und zu alt für die Disko? Viel zu alt!

### Nun:

Zeit zum Vernünftigwerden, zum Geld verdienen! Das geht so:

Bewerbungen schreiben, einige, doch immer optimistisch bleiben, weil, man ist doch jung, dynamisch und flexibel. Lebenserfahrung? Sowieso! Probleme: keine!

Eh, was will die Omi mit 43 auf dieser Stelle? Traut sich ja was! Sollte doch lieber die Enkel hüten! Hat sie keinen Mann, der sie ernährt? Das ist doch ein *junges* Team, oder?

Also gut, der Start hat geklappt, Hans hat nun genug Arbeit für einen 24- Stunden-Tag, auch genug Geld. Ärger garantiert...

### Später:

Die Familie hängt ihm wie ein Klotz am Bein beim beruflichen Aufstieg. Streß im Büro! Streß daheim! Das Geltungsbedürfnis hämmert hart: ein großes Auto muß her, stärker, schneller soll es sein, wie sieht die Finanzierung bei Mercedes aus?

Immer noch Miete zahlen? Das kann nicht sein. Ein eigenes Haus rechnet sich, aber nicht zu klein, Platz genug muß sein für den Hobbyraum, die Sauna und die Bar für die Partys im Freundeskreis! Es gibt doch Kredite.

Die Frau plant den Urlaub. Keine Zeit! Wann denn? Wohin denn? Sie *will* den Urlaub, wenigstens *einmal* im Jahr will sie ihn für die Familie haben – greifbar. Also wohin?

Zur teuersten Ferienzeit in entfernteste Länder, Dominikanische Republik, Ägypten, China oder Philippinen? Aktivurlaub, man muß doch was erleben, faul rumliegen geht nicht! Aktion ist Pflicht.

Leben im Dispokredit, macht nichts, machen alle.

Olala, Fitness fast vergessen, also trimm dich! Dreimal die Woche ins Studio: Gewichte, Hanteln und was sonst noch. Ach so, Uwe nebenan joggt jetzt regelmäßig morgens vor der Arbeit. Da lauf ich doch mit, mein Kreislauf soll sich freuen. 30 Zigaretten am Tag sind sowieso zuviel, da muß man die Lungen auslüften. Puh, puhhh, ächz, ächz... nur keine Schwäche zeigen, Du wirst doch wohl nicht alt?

Alt – das ist das Stichwort. Es traf mich hart und unmissverständlich an meinem 30. Geburtstag. Nun bin ich alt, kein Teeny, kein Twenty mehr – einfach alt! Ein bisschen müde auch, wenn ich ehrlich bin! Aber dagegen gibt's ja was. Schlafen? Nein, das meinte ich nicht. Zeit zum Schlafen habe ich gar nicht!

### 13 Jahre später:

Tatütata – Dringende Medizinische Hilfe – Intensivstation – der erste Herzinfarkt!

Kürzer treten, sagt der Arzt, gesünder ernähren, nicht rauchen, Streß vermeiden!

Ich bin doch erst 35! Ziemlich alt, krank dazu.

Ehe inzwischen geschieden, Kinder nur am Wochenende. Ein Sonntagsvater mit schlechtem Gewissen. Sozusagen wieder Single. War's das?

Das ist nur *eine* Variante.

***Die Kleinen lässt man nicht klein sein und die Jungen nicht jung.***

Sie sind schon alt, während sie noch jung sind. Warum kann man nicht in Ruhe groß werden, im Spiel reifen und lernen und sich jung fühlen? So jung wie man ist?

***Man lässt auch die Alten nicht in Ruhe alt werden.***

Sie müssen sich jung fühlen, zeigen, daß sie jung sind. Den engen Rock hoch schürzen 10 cm übers alte Knie, die Haare färben oder superblondieren, sich mit Modeschmuck behängen und immer dran bleiben an der Mode und den neuesten Diäten.

Wer Geld hat, lässt sich liften oder in teuren Schönheitsfarmen verwöhnen....

Sport auf jeden Fall, am besten Solarium, Sauna und Fitnessstudio, alles zusammen! Bloß keine Ruhe geben, immer aktiv sein und bleiben! Wer rastet, der rostet!

Die großen Filmstars stehen mit über 90 noch auf der Bühne. Sie brauchen das, um jung zu bleiben, wenigstens geistig – also im Kopf. Und ich bange immer um ihren guten Abgang, daß sie nicht stürzen, daß die künstlichen Zähne halten....

Ich verfolge, wenn man sie hereinführt und auf einem Stuhl platziert. Ich Sorge mich, daß sie nicht hängen bleiben und kann mich nicht auf ihren Vortrag konzentrieren. Aber das ist nun *mein* Problem. Die Künstler brauchen die Bühne, ja!

Kennen sie keinen geruhsamen Lebensabend mit oder ohne Familie? Können sie sich nicht an einem herrlichen Morgen an der strahlenden, duftenden, blühenden Natur und dem Vogelgesang erfreuen, auf der Terrasse Kaffee trinken, einen Spaziergang im eigenen Garten oder im Park machen? Den Hund mitnehmen? Cafebesuche, Plauderstündchen mit wem auch immer, ein Bummel durch die Fußgängerzone, einen lieben Freund einladen, ein gutes Gläschen Wein zusammen trinken – wie schön! - und über ein erfülltes Bühnenleben sprechen, anstatt es ohne Ende zu praktizieren unter welchen Bedingungen und Vorbereitungen auch immer?

Die Menschen werden immer älter.

Sie aber, die Bühnenmenschen, werden jung geblieben sehr alt sterben, vielleicht mit 100? Man wird sie bewundern, belächeln oder bemitleiden...

**Zum Beispiel ich:**

ich bin alt. Nein, so unzweideutig darf ich das nicht sagen! Ich gehöre zu den jungen Senioren.

Diese Altersgruppe startet mit 55, hurra!

Ich verstehe, daß unsere Jugend denkt, wir wären nun fernab von Gut und Böse und könnten Sexualität nicht mehr buchstabieren, denn irgendwo muß ja da eine Relation sein zwischen den *Jungen* (alten) und den *Alten* (alten). Die Jungen wissen das.

Wir Alten lächeln darüber – und tun es!

Ich bin also eine junge glückliche Seniorin. Glückliche, weil ich nicht arbeite, niemand meinen Alltag bestimmt, obwohl ich nach dem Gesetz noch 10 Jahre arbeiten sollte – bis 65. Also sagen alle meine Freunde und Gönner: Du bist noch zu jung, um dich schon zur Ruhe zu setzen! Bin ich das?

Wie früh haben sich da manche Frauen in den alten Bundesländern zur Ruhe gesetzt. Noch ein paar Jährchen halbtags, nachdem die Kinder aus dem Größten waren – und Schluß. Vater konnte alle ernähren.

Ich bin alt - und so wie ich das sage, werde ich nicht von der Jugend belächelt. Sie gibt mir recht!

Es steht mir doch frei über mein Alter zu denken, was ich will und fühle, oder nicht?  
Ich will das Altwerden in Ruhe und Gelassenheit angehen, ein bisschen nachdenken, Pläne machen, mich freuen, daß ich noch gesund bin.

Obwohl, es schmerzt jeden Tag etwas: die Füße beim Gehen, die Knie beim Hocken, der Rücken beim Bücken. Aber da darf ich nicht darüber sprechen. Mein Rudolf ist 10 Jahre älter, und er sagt: „Sei still! Du bist noch nicht alt!“ Da haben wir's: jung!

Es steht demnach fest: **Ich kann nicht alt sein, wenn ich alt bin** – nein, ich habe jung zu sein. Und weh tun darf mir auch nichts. Doch da erfahre ich so nebenbei, daß allen älteren Menschen jeden Tag etwas weh tut, das Bücken schwer fällt, die Bandscheiben schmerzen. Nur sprechen soll keiner drüber. Diskretion.

Warum? Ich verstehe das nicht. Und was sagt die 88-jährige Tante zu mir? Du bist doch noch jung!

### **Wann fängt eigentlich das Alter an?**

O.k. ich kenne den Spruch: „Jeder ist so alt wie er sich fühlt.“

Aber das wird ja widerlegt, jedes Mal. Ich fühle mich wie 55 und finde das Leben schön, von mir aus können es noch 30 weitere Jahre werden, aber mit dem Blick auf mein Alter, mit dem *ich* es sehen und empfinden möchte. Das ist doch auch eine Lebenseinstellung und Erwartung, es muß doch keine negative sein!

Alter kann doch Segen, muß keine Strafe sein!

Warum sich bis ins Grab immer trimmen, sich etwas vorgaukeln, sich verleugnen?

Eines Tages möchte ich nicht bewundert, nicht belächelt und nicht bemitleidet werden. Auch nicht manipuliert.

**Ich will einfach so alt sein wie ich bin!**

## Literaturverzeichnis:

- Backes, Gertrud M.; Clemens, W.....Lebenslagen im Alter – Erscheinungsformen und Entwicklungstendenzen in: Lebenslagen im Alter; Backes, Gertrud M.; Clemens, W.(Hrsg.); Opladen, 2000
- Baltes, Margret M. (Hrsg).....Erfolgreiches Altern; Bern; 1989
- Bertram, Andreas.....Studie „Senioren im Internet“; Hrsg. von Wild Internet Solutions in Zusammenarbeit mit [www.feierabend.com](http://www.feierabend.com); Frankfurt, 1999
- Bianchi, Eugene C.....Mit den Jahren gehen; Frankfurt; 1993
- Cremer, Marlies.....Wer sind die „jungen“ Senioren? In: Neuer Mut und späte Freiheit; Cremer, M. u. Honold, W (Hrsg.); Stuttgart, 1993
- Glatzer, Wolfgang .....„Lebenslage“ in: Fachlexikon der sozialen Arbeit; 4.Aufl., Frankfurt, 1997
- Güntert-Dubach, Martina B.( Hrsg.).....ALTERnativen; Bern; 1995
- Jaeggi, Eva .....Viel zu jung , um alt zu sein; Hamburg, 1996
- Kaiser, Heinz Jürgen.....Handlungs- und Lebensorientierungen alter Menschen; Bern; 1989
- Klauer, Prof.Dr. Josef (Hrsg.) .....Kognitive, emotionale und soziale Aspekte des Alterns; Opladen; 1992
- Kohli, Martin (Hrsg) .....Engagement im Ruhestand; Opladen; 1993
- Laslett, Peter.....Das Dritte Alter; Weinheim, 1995
- Röll, Iris; Ruzas, Stefan.....Die grauen Stars; in Focus vom 5.6.2000
- Rosenmayr, Leopold.....Altern im Lebenslauf; Göttingen; 1996

- Rudinger, Georg; Espey, J.; Neuf, H.; Simon, U. ....Alter und Technik(ALTEC): Kognitive Verarbeitung moderner Technologie; in: Kognitive, emotionale und soziale Aspekte des Alterns; Prof. Dr. Josef Klauer (Hrsg.), Opladen, 1992
- Rudolph, Werner .....Das „eigene Leben“ im Alter; Weiden; 1998
- Rüth, Stephanie (Hrsg.) .....Ideen für das Non-Profit Management; Düsseldorf, 1997
- Schultz, Hans Jürgen.....Nicht das Getane tun, sondern das zu Tuende; in: Die neuen Alten; Schultz, H.-J. (Hrsg.); Stuttgart; 1985
- Schroeter, Klaus.....Die Lebenslage älterer Menschen im Spannungsfeld zwischen „später Freiheit“ und „sozialer Disziplinierung“ in: Lebenslagen im Alter; Backes, Gertrud M.; Clemens, W.(Hrsg.); Opladen, 2000
- Schwarzer, Christine .....Emotionen und Streßbewältigung bei älteren Menschen; in: Kognitive, emotionale und soziale Aspekte des Alterns; Prof. Dr. Josef Klauer (Hrsg.), Opladen, 1992
- Tschirge, Uta; Grüber-Hrćan, A. ....Ästhetik des Alters - Der alte Körper zwischen Jugendlichkeitsideal und Alterswirklichkeit-; Stuttgart, 1999
- Walter, Helmut .....Das Alter leben!; Darmstadt; 1995

Folie:

Ein Beispiel eines „jungen Alten“ aus der Vergangenheit :

### Der alte Junge

Der alte Junge ist gottlob  
Noch immer äußerst rührig;  
Er lässt nicht nach, er tut als ob,  
Wenn schon die Sache schwierig.

Wie wonnig trägt er Bart und Haar  
Wie blinkt der enge Stiefel.  
Und bei den Damen ist er gar  
Ein rechter böser Stiefel.

Beschließt er dann des Tages Lauf,  
So darf er sich verpusten,  
Setzt seine Zipfelkappe auf  
Und muss ganz schrecklich husten.

Wilhelm Busch

#### ***Kritik des Herzens***

1874

Wilhelm Busch war, als er dies schrieb, Anfang Vierzig