

DOZTIC Aktiv Alter(n)

Das SeniorDirekt Generationen-Gespräch Jung und Alt im Talk über das Thema „Aktives Alter(n)“

Das Thema „Aktives Alter(n)“ ist derzeit in aller Munde. Im Rahmen eines Generationen-Gesprächs trafen sich am 1. Juni 2012 neun Personen zwischen 18 und 89 Jahren im ÖJAB-Haus Neumargareten, um sich über das Alter und das Altern zu unterhalten. Unser herzlicher Dank geht an dieser Stelle an die BewohnerInnen Eva Hruška (82 Jahre), Wilma Pitzinger (82 Jahre), Edith Schiffner (72 Jahre), Eduard Trefanec (89 Jahre) und Helene Wyse (85 Jahre), an Magdalena Nemeth (19 Jahre) und Wolfgang Faltus (66 Jahre), die derzeit im ÖJAB-Haus ein Praktikum absolvieren sowie an die beiden Zivildienstler Michel Probst (22 Jahre) und Marcus Wohsner (18 Jahre). Im Laufe der zwei Gesprächsstunden entwickelte sich ein angeregter, interessanter und kurzweiliger Gedanken- und Meinungs-austausch. Mag.a Irene Sachse hat den Talk moderiert und Meinungen, Antworten und Erfahrungen der GesprächsteilnehmerInnen im folgenden Artikel zusammengefasst.



Wann Alter(n) beginnt und was es bedeutet

Für Eduard Trefanec beginnt das Altwerden bereits bei der Geburt. „Man ist dann alt, wenn man sich alt fühlt“, konkretisierte Frau Schiffner und erklärte, dass für sie Altwerden bedeutet, Fähigkeiten zu verlieren, die man früher noch hatte. Das kann, wie es bei ihr passiert ist, auch schon in jungen Jahren geschehen: „Also das ist für mich Altwerden gewesen, das Nicht-mehr-Gehen-Können. Ich war halt früher Bergsteigerin. Da habe ich jedes Jahr stärker den Verlust gesehen.“ Wolfgang Faltus, ein pensionierter Mittsechziger, der sich gerade in Ausbildung zum Generationen-Coach befindet, betont, dass Altern ein sehr individueller Prozess ist, bei dem Lernen eine zentrale Rolle spielt: „In gewissem Umfang kann dem Altern aktiv gegengesteuert werden, wie das konkret gemacht wird, ist aber sehr individuell. Das

machen die einen mit Sport, die anderen mit Lernen und wieder andere mit einem Zweiterberuf oder Tätigkeiten, die ihnen sehr wichtig sind“. Wesentlich ist auch, so Faltus, dass diese Aktivitäten gemeinsam mit anderen Menschen erfolgen, weil das Altwerden auch die Gefahr des Einsamwerdens birgt. Herr Trefanec, mit 89 Jahren der Älteste der Runde, hob hervor, dass neben Lernen die Weitergabe von Wissen eine weitere Möglichkeit darstellt, aktiv zu altern; diesen Weg hat auch er gewählt. Vom Beruf her Lackierer war er als technisch sehr Interessierter mit dem Amateurfunk und - als die „Computerära“ begann - auch mit den PCs auf Du und Du. Das Wissen, das er sich diesbezüglich in beiden Bereichen angeeignet hatte und den Funkkollegen weitergab, wurde von diesen dankbar angenommen. Seinem Technikinteresse ist Herr Trefanec auch im Alter treu geblieben; so nutzt er fast täglich Skype, um mit

seiner Familie zu plaudern und er ist auch gerne bereit, sein Wissen mit anderen BewohnerInnen im ÖJAB-Wohn- und Pflegeheim zu teilen. Zu seinem Leidwesen zeigen die aber daran aber leider nur wenig bis gar kein Interesse: Zum einen mangelt es ihnen oft an praktischen Anwendungsmöglichkeiten, weil sich die Kontakte nach „außen“ stark reduziert haben oder ganz fehlen, zum anderen gibt die Mehrheit der MitbewohnerInnen den eher traditionellen Medien wie Telefon oder Brief den Vorzug, auch weil gegenüber dem Internet Skepsis besteht. „Das ist die Angst vorm Internet, und in den Zeitschriften und Zeitungen steht viel von Internetbetrügereien. Also wenn einer nicht informiert ist, kriegt er ja Angst vor dem Ganzen“, kann Herr Trefanec die Bedenken seiner MitbewohnerInnen nachvollziehen. „Skypen ist nicht prinzipiell gefährlich. Aber wenn ich ein älterer Mensch bin, nicht Bescheid weiß,

stoß‘ ich mich daran und sag‘ Hände weg.“

Edith Schiffner hat die Erfahrung gemacht, dass es auch junge Menschen gibt, die alt sind, weil sie sich einfach „hängen“ lassen, keine Interessen haben, nicht dazulernen und nichts weitergeben wollen. „Traurigerweise gibt es viele Junge, die so verdrossen durch die Welt gehen, und man hat das Gefühl, sie benehmen sich wie 80-Jährige, die das Leben längst schon hinter sich lassen. Sehr oft fällt mir bei Jugendlichen auf, dass sie eigentlich gar nicht wissen, wie wertvoll Jungsein sein kann. Natürlich hat man, wenn man jung ist, seine Probleme - man denkt als junger Mensch wahrscheinlich auch gar nicht darüber nach, was das Altwerden ist.“, sagte Frau Schiffner und ergänzte: „Ich hab mich aber, als ich jung war, nie alt gefühlt“. Bei der Praktikantin Magdalena Nemeth ist das Gegenteil der Fall: „Wenn mein Alter geschätzt wird, ist es eher so, dass ich älter geschätzt werde, als ich bin; dann frag ich, wieso das so ist, und bekomme häufig die Antwort, Du wirkst so, als hättest du viel Erfahrung. Und ich finde auch, dass ein Parameter für Alter ist, wie viel Erfahrung man in seinem Leben bereits gesammelt hat.“

Marcus Wosner setzte an einem anderen Punkt an: „Wenn man einen Stillstand oder eine Rückentwicklung im Leben erfährt, aufgezwungen, wenn man irgendwelche Fähigkeiten verliert, oder wenn man sich von sich aus einfach zurückfallen lässt, würde ich sagen, dann ist man alt.“

Zahlenmäßig zu beziffern, ab wann jemand alt ist, ist für die meisten Älteren in der Runde nicht oder nur schwer möglich. Michel Probst startete einen Versuch: „Wenn ich nicht genau über die Definition nachdenke, würde ich einfach mal sagen, wenn ich einen 70-jährigen Menschen seh‘, ja, der ist schon alt. Das könnte ich schon so sagen.“ Den Einwurf, dass auch 60-Jährige schon alt sein können, lässt er nur bedingt gelten: „Ja, aber ich würde

sagen, 60-Jährige, die arbeiten ja teilweise noch und da sag ich nicht sofort, ja, die sind schon alt. Ab 70 da arbeitet man wirklich nur noch sehr selten, da könnte ich’s dann schon sagen, dass jemand ab 70 alt ist.“ Dass man mit dem Ende des Berufslebens quasi automatisch zum alten Menschen wird, weckte den Widerspruch von Frau Schiffner: „Ja, ich glaube es ist schwer für die



Jugend zu sehen, wie wertvoll der alte Mensch ist, auch wenn er nicht mehr in der Wirtschaft arbeitet; dass gerade seine Fähigkeiten wertvoll sind, weil oft viel Erfahrung da ist, die für die Jugend ja sehr wesentlich ist.“

Dass (Lebens-)Erfahrung aber nicht nur positive Aspekte hat, sondern auch blockieren kann, illustrierte Eva Hruška anhand von zwei Beispielen: „Natürlich kann es ebenso ein Nachteil sein, allzu sehr auf die eigene Erfahrung zu bauen, weil dann das Neue nicht mehr so geschätzt wird. Bei dem, was an den neuen Dingen intensiv gelernt werden muss, sagen wir das mit dem Computer oder solche Einrichtungen, die wir von Kindheit an überhaupt nicht gewohnt waren und auch später nicht mehr richtig gelernt haben, bei dem ist es schon so, dass ich mir manchmal denke, das Negative daran überwiegt und warum soll ich mich darum kümmern, es wird schon irgendjemanden geben, der mir, wenn ich’s dringend brauche,

mit diesem Medium zu Hilfe kommt. Also die Erfahrungen sind schon gut, verfestigen sich auch in einem und man findet das, was man das ganze Leben gearbeitet hat, als das Wertvolle, das Neue ist immer ein bisschen problematisch“, sagte Frau Hruška. Außerdem hat sie die Erfahrung gemacht, dass es sinnvoll ist, vorsichtig mit dem Ratschläge Geben umzugehen. „Ratschläge sind auch Schläge. Das impliziert ja, dass der andere einen Fehler macht und dass ich dem helfen muss, sich zu korrigieren; also man muss mit Ratschlägen sehr vorsichtig sein, auch wenn man seine eigene, wundervolle Lebenserfahrung zur Verfügung stellen könnte.“

Herr Trefanec fügte hinzu, dass die Grenze des Altwerdens auch von den Umweltmöglichkeiten und Umweltgegebenheiten abhängt: „Wenn ich zurück denk‘, mit 20 Jahren nicht einmal, war man in der Gefangenschaft, da hat man geglaubt, wenn man 25 wird, da hat man schon Glück. Da hat man gar nicht daran gedacht, Alter - was kann das werden?“

Aktiv Alter(n) in der Praxis

Für Michel Probst bedeutet Aktiv Altern, sich nicht „hängen zu lassen“, aktiv sein (dazu zählt er z.B. die Teilnahme am Turnen, das am selben Vormittag wie der Generationen-Talk stattfindet), trotz mancher Widrigkeiten motiviert zu sein und voll Elan weiterzumachen; Voraussetzung dafür ist eine positive Einstellung. Wolfgang Faltus verbindet Aktiv Altern jedenfalls mit Lernen: „Für mich bedeutet es das ununterbrochene Lernen auf verschiedensten Gebieten an verschiedenen Universitäten und Einrichtungen, und es bedeutet immer, mit Menschen gemeinsam etwas zu machen.“ Mit dieser Aussage kann sich Herr Trefanec nur bedingt identifizieren: „Aber wie sieht das aus, wenn Sie kein so ein Gelehrter sind, sondern ein Handwerker? Was wollen Sie

DOZ2101 Generationengespräch

denn immer weiterlernen, das geht nicht, das gibt es ja gar nicht! Sie müssen sich ja immer ein anderes Gebiet suchen, wenn Sie eines finden. Ja natürlich, Sie sind ein Lernwilliger, ein Lernfanatiker, aber ein Normalsterblicher ist das nicht. Der hat sein Leben, seine Familie, für die er aufkommen muss, ist in Bahnen gebunden. Wie schaut das denn bei dem aus?“

Herr Faltus entgegnete, dass es immer auch auf das Gebiet ankommt, für das man sich interessiert, und auch Frau Hruška bestätigte, dass immer Zeit für ein Hobby oder mehrere Steckenpferde bleibt, auch bei handwerklich tätigen Menschen. Damit war Herr Trefanec nur teilweise einverstanden: „Unter Umständen ja, aber nicht immer. Dafür bleibt kaum Zeit im wirklichen Leben. Da geht's um's „Papperl“ für die Familie.“ Frau Hruška nannte als Beispiel ihren Schwiegervater, der Tischler war und ebenfalls Steckenpferde hatte, und quasi über und mit seinen Hobbys lernte. Frau Hruška und Herr Trefanec einigten sich schließlich darauf, dass Lebenslanges Lernen bei den meisten Menschen wohl eher die Ausnahme als die Regel darstellt.

Für Edith Schiffner stellt der intensive Kontakt mit anderen Menschen ein probates Mittel für Aktives Altern dar. Weiterempfiehlt sie: „Den Geist trainieren muss man unbedingt, auch dann, wenn man im Rollstuhl sitzt, Bewegung machen soweit man kann. Und man sollte neue Möglichkeiten finden, man sollte immer schauen, dass man etwas Neues versucht. Wenn die eine Lösung nicht passt, dann wird's eine andere geben. Das darf man nie sagen, dass es keine Lösung gibt.“

Frau Hruška hob hervor, dass das Leben im Heim große Vorteile hat, weil die BewohnerInnen stark aus den Alltagsorgen herausgenommen sind und die verbleibende Lebenszeit viel zu kurz ist, um sie für Hauswirtschaft und ähnliche Dinge zu verwenden. „Da aber das Meistern des Alltags wie man es als selbstständig Wohnender, glaube ich, eher jung hält, müssen wir im Heim schon schauen, dass wir mit gezieltem Training unser Gehirn weiterschulen“, merkte sie an. Sie selbst schreibt Briefe und besucht seit 1,5 Jahren einen Tschechischkurs in der Volkshochschule, um sich geistig fit zu halten. „Aber ich merke, dass es mir jetzt viel schwerer

fällt, grammatikalische Regeln einzuprägen. Das war für mich in jungen Jahren überhaupt kein Problem. Ich bin an sich sprachlich begabt, aber jetzt fällt es mir viel schwerer. Ich habe geglaubt, dass dieser Kurs ein Vergnügen sein wird, aber es artet in Arbeit aus! Und das zeigt schon, dass man alt geworden ist. Dass das Gehirn einfach nicht mehr bereit ist, Neues aufzunehmen und dass man es sehr mühsam dazu zwingen muss, es doch zu tun.“

Frau Schiffner bestätigte das: „Grad weil es so mühsam ist, macht man es eben nicht. Man könnte ja auch eigentlich viel mehr wissen.“

Wolfgang Faltus outete sich als „E-Mail-Aficionado“: „Ich bin ein E-Mail-Verrückter, ich habe damit „eingeschlafene“ Kontakte mit Menschen, die man vielleicht nur einmal im Jahr sieht, aktiviert, und es ist eine herrliche Geschichte, wenn man E-Mails nicht als Telegramme, sondern als Gespräche aufbaut. Ich bin sehr froh darüber, dass es das gibt. Ich habe jeden Tag meine Internet- und E-Mail-Stunde, und das hilft mir sehr für die menschlichen Begegnungen.“

Frau Schiffner teilte die Begeisterung von Herrn Faltus für PC und Internet explizit nicht: „Computer sind für mich etwas, was ich vom Inneren her total ablehne. Ich hätte auch nie Autofahren können. Also ich bin, merke ich jetzt, schon sehr unbeweglich. Aber auch wenn ich nicht fernsehen kann, hören kann ich, und ich schalte französische und italienische Sender ein. Obwohl ich die Sprachen gar nicht kann, kann ich mir da was zusammenreimen, und das ist anstrengend fürs Gehirn, und das finde ich gut. Dass ich jeden Tag ein bisschen etwas dazu auffange. Das funktioniert auch gut, weil wir hier verschiedene Angebote, Gedächtnistraining, etc. haben. Also wir werden auch gefordert, wenn wir wollen und das auf freiwilliger Basis, das ist sehr wesentlich.“

Auch bei den anderen älteren TeilnehmerInnen der Diskussionsrunde war eine gewisse



Aktiv Alter(n) SO

Skepsis gegenüber elektronischen Medien zu erkennen, obwohl die Segnungen der Technik durchaus geschätzt werden. Frau Schiffner wollte lange Zeit kein Handy, dennoch ist es für Sie die einzige Möglichkeit für Kontakte nach „draußen“. Sie bedauerte, dass mit dem E-Mailen das Briefeschreiben verloren ging. Dieser Meinung schloss sich auch Herr Trefanec an: „Das Briefeschreiben hört sich dann einmal auf. Zumindest die Intensität und die Anzahl, die wird immer geringer. Wenn man daran denkt, in der Gefangenschaft, wenn man da einen Brief gekriegt hat, das hat mehr als zwei Jahre gedauert. Das ist schon ein Unterschied!“ Für ihn hat sich das Skypen fast von selbst „ergeben“. Da der Großteil seiner Familienangehörigen nicht in Österreich lebt, hat er damit eine optimale Möglichkeit gefunden, den Kontakt zur Familie aufrechtzuerhalten. Er verwies aber auch darauf, dass die ganze „Computerei“ nicht nur Vergnügen ist, sondern eigentlich fast eine Notwendigkeit. „Wenn man mit der Bank, mit dem Finanzamt zu tun hat, der Jahresausgleich, das bringt bares Geld“, unterstrich Herr Trefanec. Edith Schiffner überzeugte das nur zum Teil. „Das [den PC] für die Berufe einzusetzen, das ist klar, aber fürs Private sollte man mehr das Persönliche pflegen“, plädierte sie.

Aktives Altern: Verpflichtung oder Lebensnotwendigkeit?

Kritisch hinterfragt wurde der Begriff des Aktiven Alterns in zweierlei Hinsicht: Herr Trefanec stellte zum einen die Frage nach dem Gegenteil des Aktiven Alterns („Ist das dann passives Altern?“) und zum anderen nach der Verpflichtung, Aktiv Altern zu müssen. Er warf auch ein, dass Aktives Altern eigentlich nur etwas für halbwegs gesunde Menschen ist: „Was ist, wenn Sie Familie haben, verheiratet sind und der Ehepartner krank wird? Da schaut die Sache ganz anders aus. Man überlegt dann

nicht mehr bin ich aktiv oder nicht aktiv, da muss ich aktiv sein.“ Die Gruppe war sich einig, dass man keineswegs Aktiv Altern muss, dass es aber empfehlenswert ist, weil man sich selbst etwas Gutes tut und auch die Lebensfreude steigt. Frau Schiffner vertrat die Ansicht, dass



man sich fordern muss: „Es ist ein bisschen Anstrengung, aber dann, wenn man es geschafft hat, gibt es Mut noch was zu machen und sich ein bisschen zu steigern.“ Frau Hruška wies darauf hin, wie wichtig es ist, die eigene Selbstständigkeit zu erhalten. „Wenn sich jemand wirklich fallen lässt, dann ist er auf andere so angewiesen, und das ist wirklich eine solche Minderung von Lebensqualität, dass man es darauf auf gar keinen Fall ankommen lassen darf, und ich gebe der Frau Dr. Schiffner Recht, manchmal ist man schon auf dem Punkt, wo man eigentlich keine wirkliche Lebensfreude hat, aber jedes kleine Erfolgserlebnis ist die eigentliche Freude des Alters. Man hat im Alter, glaube ich, eher wenig Freude im Leben, es gibt schon Veranstaltungen, die einem was geben, oder ein schöner Film oder ein wirklich interessantes, gutes Buch, aber im Grunde genommen sind die Freuden so reduziert, dass man wirklich das Gefühl hat, nur das, was ich jetzt geleistet habe, das macht mir Freude“.

Die Frage, ob es Aktives Altern nicht auch schon früher gegeben hat bzw. was es früher stattdessen gegeben hat, beantwortete Herr Trefanec kurz und bündig. „Früher ist man gar nicht so alt geworden“, sagte er. Edith Schiffner pflichtete ihm bei: „Man hat ja lange gearbeitet und die

Arbeit ist einfach weitergegangen.“ Marcus Wohsner: „Das stimmt, früher war der Durchschnitt 70 Jahre und jetzt? 82 oder 84?“ Eduard Trefanec: „89!“ Wolfgang Faltus: „Darf’s ein bisschen mehr sein?“ Eduard Trefanec: „Ja, schon. Mich kann man nicht vergessen!“ Irene Sachse: „Gemeint war der statistische Durchschnitt ...“ Marcus Wohsner: „Ja genau, dass man über 80 wird, ist heute ganz normal, früher war das halt nicht so normal.“

IRENE SACHSE

Mag.a Irene Sachse, M.Ed., ist Geragogin mit den Arbeitsschwerpunkten Employability und intergenerationelles Lernen. Weiters ist sie als Organisationsberaterin und Trainerin tätig, nun auch Mitglied des Redaktionsteams von Senior-Direkt. Kontakt: irene@sachse.at.

