

**Lisa Frohn**

# **# Ran ans Alter!**

 [www.werkstatt-fuer-alterskultur.com](http://www.werkstatt-fuer-alterskultur.com)

Lisa Frohn

**#Ran-ans-Alter!**

Werkstatt für Alterskultur

Copyright: © 2015 Lisa Frohn

Werkstatt für Alterskultur

Lektorat: Svenja Heneka

[www.text-lektorat-koeln.com](http://www.text-lektorat-koeln.com)

Satz: Erik Kinting / [www.buchlektorat.net](http://www.buchlektorat.net)

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

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.

*Meinen Schwestern*

## **Das Buch**

Alter hat viele Facetten, wie zum Beispiel die Freiheit, die wir plötzlich haben, wenn wir aus dem Erwerbsleben ausscheiden. Veränderungen, die Älterwerden mit sich bringt, fordern uns heraus. Wie sollen wir mit ihnen umgehen? Und wie deuten wir sie? Jetzt, wo wir selbst alt werden, merken wir, dass wir eigentlich gar nicht wissen, wie Altwerden geht. Wir suchen Orientierungshilfen, finden aber alte Altersbilder, die nicht zu uns passen. Deshalb bleibt uns nichts anderes übrig, als Alter neu zu denken. Dazu lädt dieses Buch ein. Es ist im Twitter-Format geschrieben und besteht aus Textabschnitten mit maximal 140 Zeichen.

## **Die Autorin**

*Alles, was ich seit neun Jahren in meinem eigenen Alternsprozess und allgemein im Thema Alter beobachte, lese, denke, fühle, schreibe und in Workshops gemeinsam mit anderen erkunde, hat die Werkstatt für Alterskultur entstehen lassen. #Ranans-Alter! ist das erste Buch, das unter dem Label Werkstatt für Alterskultur erscheint.*

[www.werkstatt-fuer-alterskultur.com](http://www.werkstatt-fuer-alterskultur.com)

## **Inhaltsverzeichnis**

**Vom Generationen-Wir**

**Der Schritt vom Erwerbsleben ins Privatleben**

**Was ist mit unserer Freiheit?**

**Kostenfaktor und Machtfaktor**

**Die Parkbank**

**Öffentliche Räume. Selbstverwaltet**

**Altersemanzipation**

**Eigentlich könnten wir aufhören, Erwachsene zu sein**

**Gemütlichkeit**

**Fernsehen**

**Altenbusiness**

**Von unserer Unsicherheit**

**Vom Nichtwissen**

**Vom Tod**

**Veränderung und Entwicklung**

**Was ist eigentlich mit Liebe?**

**Vom Fühlen und Mitfühlen**

**Erfolg**

**Wozu das alles?**

## Vom Generationen-Wir

Wir heutigen Alten werden als *neue Alte* bezeichnet. Als aktiv und fit. Manche sagen auch, wir wären junge Alte.

Jedenfalls sind wir anders alt als die Alten vor uns.

Wenn ich von *Uns* und von *Wir* spreche, dann meine ich *Uns* als Generation. Ich meine das Generationen-Wir.

Wer aber fühlt sich von diesem *Wir* angesprochen? Und wie alt muss man sein, um dazuzugehören?

Und überhaupt: Wann fängt Alter eigentlich an?

Der Reihe nach. Nehmen wir erstmal das Wörtchen *alt*. Das ist unter Alten umstritten. An *alt* scheiden sich die Geister.

Viele benutzen lieber das Wort *älter*. Andere wollen weder mit *alt* noch mit *älter* etwas zu tun haben. Obwohl:

*Älter* ginge noch. Aber *alt*? In gar keinem Fall!

Egal, welches Wort wir benutzen, das Kriterium für Zugehörigkeit zum Generationen-Wir ist das Geburtsjahr.

Ich gehöre zu den jetzigen Alten. Ich bin 1946 geboren. Sabine ist 1944 geboren, Ulla 1947 und Anne 1949.

Wir waren Ende der 1960er-Jahre jung.

Viele aus unserer Generation sind damals auf die Barrikaden gegangen. Aber viele auch nicht.

Sie haben weder aufbegehrt noch Steine geworfen noch Traditionen in Frage gestellt.

Wir waren zwar gleich alt und lebten im selben Land, aber wir lebten in verschiedenen Welten.

Unsere Weltanschauungen ließen uns die Welt unterschiedlich wahrnehmen.

Die einen von uns meinten, die Welt müsse unbedingt verändert und verbessert werden.

Die anderen fanden sie entweder gut, so wie sie war, oder es war ihnen egal, wie die Welt ist. Hauptsache, ihnen geht es gut.

Und dann die anderen hinter der Mauer. Drüben. Wie ging es denen, als sie jung waren?

Und heute? Wie beziehen wir uns heute, als alte Menschen, auf die Welt? Finden wir sie gut? Oder wollen wir sie verändern und verbessern?

Oder ist uns egal, wie die Welt ist? Hauptsache, uns geht es gut?

Denken wir, wir können sowieso nichts ändern? Also versuchen wir es erst gar nicht?

Und was heißt es eigentlich für unser persönliches Lebensgefühl im Alter, damals Spießer, Revoluzzer oder Genosse gewesen zu sein?

Was ist mit den Hippies von damals? Wie fühlen sie sich als alte Menschen? Und:

Wie fühlt sich eine frauenbewegte Frau, wenn sie alt ist?

Wie fühlen sich eine Genossin und ein Genosse als alte Menschen mit sozialistischer Vergangenheit?

Und wie gehen wir Alten mit all diesen Verschiedenheiten um?

Spielen unsere Weltanschauungen von damals heute überhaupt noch eine Rolle?

Tragen sie immer noch dazu bei, dass wir in verschiedenen Welten leben?

Viele von uns, also von uns allen Alten, haben längst die alten Ideologien über Bord geworfen. Und manche haben sich anderen zugewandt.

Wir haben gelernt, dass Ideologien nicht ewig halten, jedenfalls die meisten nicht.

Ideologien hin oder her, Tatsache ist, wir sitzen heute alle im selben Boot.

Wir sind die Generation, die jetzt alt wird und aus dem Erwerbsleben ausscheidet.

Und viele von uns suchen Orientierung. Weil wir nicht wissen, wie Leben im Alter geht.

Auch ich befinde mich in der Orientierungsphase.

Wie meine Freundinnen Sabine, Ulla und Anne und viele andere ebenfalls. Also: Was ist?

Wollen wir gemeinsam versuchen herauszufinden, wie Leben im Alter gehen könnte?

Wir tun uns schwer mit dem *Wir*. Wir haben unsere Individualisierung so weit getrieben wie keine Generation vor uns.

Bei uns war Selbstverwirklichung angesagt.

Und einige von uns haben es echt weit gebracht mit Selbstverwirklichen. Andere weniger weit.

Autonom und unabhängig zu sein, hat für uns einen hohen Stellenwert.

Ein Gemeinschafts-Wir auf gesellschaftlicher Ebene war uns immer suspekt.

Schließlich waren unsere Eltern und Großeltern Teil eines extrem hohen Wir-Faktors, der extreme Verbrechen möglich gemacht hat.

Danach wollten wir uns und auch der Welt beweisen, dass wir bereit sind, die Wurzeln von all dem auszureißen.

Also haben wir auf jegliche Art gesellschaftlicher Wir-Komplexe allergisch reagiert. Zumindest wir im Westen.

Die im Osten haben den Wir-Komplex beibehalten und ihn mit neuen Inhalten gefüllt. Und jetzt?

Wie stehen wir jetzt da? Warum sollten wir überhaupt an einem Generationen-Wir interessiert sein?

Jetzt, wo wir so alt geworden sind mit Individualisieren. Warum bleiben wir nicht mit unserem Wir-Gefühl im Privaten?

Im Familienkreis. Im Freundeskreis. Warum sollen wir ein Wir-Gefühl für Gleichaltrige entwickeln? Und wozu?

Wir müssten uns dann ja auf Gemeinsamkeiten einlassen. Wollen wir das?

Wir haben immer darauf geachtet, uns von anderen abzusetzen, uns zu unterscheiden und besonders zu sein. Einmalig.

Und jetzt soll die Tatsache, dass wir gleich alt sind, eine Bedeutung haben? Wieso eigentlich?

Warum sollten wir uns im Alter noch mal umorientieren und uns vom Ich zum Wir bewegen?

Dieser Text ist ein Plädoyer für unser Generationen-Wir. Denn:

Wenn wir ausschließlich individualisierte und privatisierende Alte bleiben, verzichten wir auf viel zu viele Möglichkeiten.

Wenn wir uns die gesellschaftliche Landschaft ansehen, die Aufgaben, die zu lösen sind, die demografischen Veränderungen, ...

... wenn wir die Welt betrachten, wie sie heute ist und wenn wir uns als gesellschaftliche Wesen ernst nehmen, ...

... wenn wir nicht nur zuschauen, sondern uns beteiligen wollen, wenn wir teilhaben wollen an öffentlichen Angelegenheiten, ...

... dann brauchen wir die Bereitschaft zum Wir! Aber:

Der Weg zum gesellschaftlichen Wir ist für unsere durchindividualisierte Generation schwierig.

Wir haben unsere Zugehörigkeiten immer genau überprüft. Wir wollten in gar keinem Fall Masse sein.

Jetzt gehören wir zur Masse der Alten, ob wir wollen oder nicht. Und in dieser Zuschreibung müssen wir uns zurechtfinden.

Natürlich kann jeder und jede von uns so tun, als ob sie oder er nicht dazugehören würde.

Als ob sie oder er besonders sei, anders als die anderen Alten. Und das stimmt. Wir sind alle verschieden. Anders eben.

Die Frage ist, wie wir Anderssein bewerten. Verschiedenheiten können trennen. Müssen es aber nicht.

Verschiedenheiten können auch bereichern. Erst Verschiedenheiten ermöglichen Vielfalt. Und Vielfalt beinhaltet Möglichkeiten.

Und Möglichkeiten wiederum bereichern unsere Lebensbedingungen und erlauben uns, zu wählen und Entscheidungen zu treffen.

Jedenfalls sind wir alle im selben Alter. Ein paar Jahre weniger, ein paar Jahre mehr. Dieselbe Generation.

Und was ist, wenn wir uns jetzt im Alter bei aller Individualisierung Gemeinschaft wünschen?

Weil wir sonst zu viel allein sind?

Bedeutet *Gemeinschaft* wirklich, nicht mehr verschieden sein können und dass wir aufhören müssen, individuell zu sein?

Wir Individualisten fürchten nichts so sehr, wie den Verlust unserer Einzigartigkeit.

Auf den Ausdruck *Wir Alten* reagiert unser individualisiertes Ich mit Abwehr und Zurückweisung.

Und diese Reaktion müssen wir ernst nehmen. Unbedingt.

Denn unsere Generation kann ein *Wir* und das dazugehörige Wir-Gefühl nur dann hinkriegen, wenn wir unsere Abwehrreaktion respektieren.

Ohne Ich-Gefühl wird es für uns kein Wir-Gefühl geben. Und das ist gut so.

Aber wozu sollten wir uns als Generation zusammenschließen wollen und ein *Wir* entwickeln? Welchen Sinn könnte das haben?

Darum geht es in diesem Text. Um Möglichkeiten, Aspekte und Angelegenheiten im Alter, die wir nur als *Wir* hinkriegen.

Wer von uns gesellschaftlich mitmischen will, wird bald merken, dass er oder sie alleine nicht sehr weit kommt.

Denn da ist keine Institution mehr, zu der wir gehören. Wir haben keine Firma mehr im Rücken, keine Funktion mehr, die uns legitimiert.

Für gesellschaftliches Wirken müssen wir uns selbst legitimieren. Das aber ist allein schwierig.

Selbstlegitimation geht gemeinsam besser.

Und irgendwo und irgendwann sollten wir damit anfangen.

Wie wäre es, wenn wir es nicht hinausschieben, sondern heute noch damit beginnen? Im Kleinen, jeder und jede bei sich.

Wie wäre es, wenn wir Alten uns gegenseitig solidarisch in den Blick nehmen?

Mit einem verstehenden Lächeln im Bus, zum Beispiel. Mit einem warmen Blick an der Kasse im Supermarkt.

Mit einer winzigen Geste an der Ampel. Mit ein paar liebevollen Worten im Wartezimmer. Aber:

Es passiert nicht einfach so. Solidarität schütteln wir nicht aus dem Ärmel. Es braucht eine Entscheidung. Wir müssen es wollen.

Dazu brauchen wir eine solidarische Geisteshaltung. Und die entwickelt sich nicht automatisch.

Wohlwollen kommt nicht von allein. Und Respekt auch nicht. Alles muss aktiviert werden.

Wie aber aktiviert man Wohlwollen? Und Respekt? Und wie entsteht eine solidarische Geisteshaltung?

Ich glaube, das geht nur über Reflexion, Einsicht und eine klare Willensentscheidung. Ich glaube auch, es muss sich entwickeln.

Und Entwicklung muss man wollen. Sonst passiert gar nichts.

Aber warum sollten wir uns entwickeln wollen, wo wir doch schon so alt sind? Ist Entwicklung im Alter überhaupt noch möglich?

Ja. Das sagen jedenfalls die Profis, die sich mit Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen bis ins hohe Alter befassen.

Vor allem die, die sich mit dem Gehirn beschäftigen. Sie erklären uns immer genauer, wie unser Gehirn funktioniert.