

Sabine Schröder-Kunz

Gutes Leben und Arbeiten in der zweiten Lebeshälfte

Frühzeitig
den Weg
zum Älterwerden
gestalten



EBOOK INSIDE

 Springer

Gutes Leben und Arbeiten in der zweiten Lebenshälfte

Sabine Schröder-Kunz

Gutes Leben und Arbeiten in der zweiten Lebenshälfte

Frühzeitig den Weg zum Älterwerden
gestalten



Springer

Sabine Schröder-Kunz
Darmstadt, Deutschland

ISBN 978-3-658-25361-5 ISBN 978-3-658-25362-2 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-25362-2>

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

Springer

© Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2019

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

Vorwort

Die zweite Lebenshälfte – was verbinden Sie mit diesem Ausdruck? Denken Sie an schleichenden körperlichen Abbau und eine Sehnsucht nach der eigenen Jugendzeit? Oder denken Sie eher an geistige Reife, Gelassenheit, einen reichen und bereichernden Erfahrungsschatz? In jedem Fall ist die zweite Lebenshälfte eine ganz besondere Zeit, die näher betrachtet werden sollte.

Gerade weil wir in einer paradoxen Zeit leben, in der alle immer älter werden und zugleich das Ideal der Jugendlichkeit so hochgehalten wird wie nie zuvor, lohnt sich ein differenzierter Blick auf die zweite Lebenshälfte: Welche Einschränkungen und welche Potenziale sind damit verbunden? Was können wir tun, um gut und gesund älter zu werden? Welche Umbrüche dürfen und müssen wir erwarten? Welche Rolle spielt das Berufsleben für ein gutes Leben und Älterwerden? Wie können wir in jeder Lebensphase aus dem Kontakt mit unseren Mitmenschen Kraft schöpfen? Kurzum: Wie können wir so leben, dass es für uns und unsere Mitmenschen gut ist?

Um diese und viele weitere Fragen geht es in diesem Buch. Dabei möchte ich Ihnen keine vorgefertigten Lösungen in die Hand geben, die möglicherweise gar nicht zu Ihnen passen. Vielmehr möchte ich Sie dazu anregen, selbst aktiv zu werden, sich immer wieder eigene Gedanken zu machen und einiges praktisch auszuprobieren. Deshalb finden Sie in jedem Kapitel neben Hintergrundinformationen auch Denkanstöße, Übungen und Praxistipps.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Umsetzen!

Darmstadt, im Februar 2019

Sabine Schröder-Kunz

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Die zweite Lebenshälfte	9
2.1	Altern(n) vorbereiten	18
2.1.1	Älter werden in einer alternden Gesellschaft	18
2.1.2	Die eigene Entwicklung gestalten	25
2.2	Potenziale im Älterwerden	40
2.2.1	Möglichkeiten entdecken und realisieren	41
2.2.2	Bedeutsame Potenziale in der zweiten Lebenshälfte	44
2.3	Verletzlichkeit und Krisen in der zweiten Lebenshälfte	66
2.3.1	Einschränkungen und Verluste als Teil des Lebens	67
2.3.2	Umgang mit Belastungen und Krisen	75
2.4	Die fünf Säulen des gesunden Lebens und Älterwerdens	82
2.4.1	Säule 1 – Körper	83
2.4.2	Säule 2 – Kopf und Psyche	92
2.4.3	Säule 3 – soziale Kontakte	94
2.4.4	Säule 4 – Arbeit	95
2.4.5	Säule 5 – innere Haltung	96
2.5	Mit Freiheit und Verantwortung die zweite Lebenshälfte gestalten	99
2.6	14 Handlungsfelder der Verantwortung	107
	Literatur	111

3	Miteinander leben und arbeiten in der zweiten Lebenshälfte	119
3.1	Private Beziehungen in der zweiten Lebenshälfte	121
3.1.1	Beziehungen zu Eltern, Partner, Kindern und Freunden	121
3.1.2	Was beeinflusst (private) Beziehungen im Alter?	145
3.1.3	Das Miteinander gestalten	147
3.2	Berufliche Beziehungen in der zweiten Lebenshälfte	162
3.2.1	Berufliche und private Beziehungen: Gemeinsamkeiten und Unterschiede	163
3.2.2	Arbeitsfähigkeit und soziale Kompetenzen	165
3.2.3	Diversität und Generationenvielfalt im Arbeitsalltag	170
3.2.4	Selbst- und Mitverantwortung im Berufsleben	181
	Literatur	182
4	Gesund, motiviert und kompetent im späten Berufsleben	189
4.1	Arbeit selbstverantwortlich und mitverantwortlich gestalten	190
4.2	Kompetent, gesund und motiviert als erfahrener Mitarbeiter	194
4.2.1	Kompetenz – mit Erfahrungswissen punkten und lebenslang lernen	197
4.2.2	Gesundheit – im späten Arbeitsleben ganzheitlich gesund bleiben	205
4.2.3	Motivation – mit Freude und Begeisterung bis zur Pensionierung arbeiten	232
4.3	Arbeiten bis 67 plus?	246
4.3.1	Das Ende des Berufslebens gestalten	247
4.3.2	Erfahrungen und Wissen weitergeben	251
4.3.3	Den Abschied organisieren	256
4.3.4	Was kommt nach der Pensionierung?	259
	Literatur	267
5	Schlussbetrachtung	275

Über die Autorin



Sabine Schröder-Kunz, 1964 geboren, verbindet ihr Wissen als Diplom-Gerontologin und Diplom-Betriebswirtin in ihrem Ansatz zum *guten Leben, Arbeiten und Älterwerden*. Sie bietet Beratungen, Vorträge und Schulungen an. Durch ihren direkten Kontakt mit Berufstätigen aller Altersstufen kennt sie die Herausforderungen des Arbeitsalltags in den verschiedenen Lebensphasen. Als Gerontologin (Wissenschaft des Alterns) beschäftigt sie sich mit menschlichen Entwicklungsstufen und setzt sich für ein bewusstes Älterwerden schon in jungen Jahren ein. Auch das Bewusstsein zur Endlichkeit – Sabine Schröder-Kunz ist seit vielen Jahren im Hospizdienst engagiert – fließt in ihre Arbeit mit ein.

Sie ist Expertin für alters- und alternsgerechte Arbeitsgestaltung sowie für den Austausch der Generationen. Gesundheit, Motivation und Kompetenz werden von ihr in Anbetracht der verlängerten Lebensarbeitszeit in den Blick genommen.

Das Besondere an ihrem Ansatz besteht darin, dass sie lebenspraktische Fragen mit einem übergeordneten Konzept der Selbst- und Mitverantwortung verbindet. Dabei zeigt sie konkrete Handlungsfelder auf, die ein gutes selbst- und mitverantwortliches Leben und Arbeiten ermöglichen.

Ihre Arbeitsbücher basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, die sie durch praktische Erfahrung anreichert und mit didaktischer Kompetenz aufbereitet. Angenehm zu lesen, einfach umzusetzen und mit vielen Denkanstößen – eine echte Bereicherung für das (Arbeits-)Leben!

Kontakt:

Sabine Schröder-Kunz

Diplom-Gerontologin

Diplom-Betriebswirtin

info@demografie-und-gerontologie.com

1

Einleitung

Zusammenfassung In diesem Kapitel erfahren Sie, was Sie in diesem Buch erwartet. Außerdem erhalten Sie erste Antworten auf die Frage: Warum sollten wir uns frühzeitig mit dem Alter und dem Älterwerden beschäftigen? Weiterhin erfahren Sie, dass die zweite Lebenshälfte weitaus mehr mit sich bringt als nur Verluste und Einschränkungen, was sich hinter dem Konzept der Selbst- und Mitverantwortung verbirgt, welche Rolle die Arbeit für das menschliche Wohlbefinden spielt und warum der Austausch der Generationen am Arbeitsplatz und im Berufsleben eine echte Bereicherung sein kann.

Wir alle werden immer älter. Für viele ist das kein schöner Gedanke, denn sie verbinden mit dem Alter(n) vor allem Negatives. Zum Glück ist die Wirklichkeit wesentlich vielschichtiger: Ältere Menschen verfügen auch über Potenziale und Stärken, die der Jugend vorenthalten bleiben. Wer um die reifen Fähigkeiten weiß, kann dem Alter dementsprechend gelassen entgegenblicken. Außerdem beeinflusst das Bild, das wir vom Alter haben, unser eigenes Älterwerden. Es lohnt sich also, die positiven Seiten des Alterns näher zu betrachten.

Jetzt schon ans Alter denken? Eine gute Idee!

Je früher Sie damit beginnen, die reifen Jahre in den Blick zu nehmen, desto besser. Der Beginn der zweiten Lebenshälfte ist dafür der beste Zeitpunkt. Denn zum einen verfügen Sie dann bereits über reichlich Lebenserfahrung und wissen, was Sie vom Leben wollen (und was nicht). Zum anderen haben Sie sehr wahrscheinlich noch ca. 40 Jahre Lebenszeit, die Sie nach Ihren Vorstellungen gestalten können. Ein weiterer großer Pluspunkt der frühen

Vorbereitung: Wer jetzt aktiv ist, kann einiges tun, um frühzeitigem körperlichem Abbau – der nicht sein muss – vorzubeugen.

Dieses Buch soll Sie dabei unterstützen, die vielen Gestaltungsmöglichkeiten, die die zweite Lebenshälfte – privat und beruflich – mit sich bringt, auszuschöpfen und zu genießen.

Gesund leben und arbeiten – auch in der zweiten Lebenshälfte

„Neun Zehntel unseres Glücks beruhen allein auf der Gesundheit.“ So brachte es der Philosoph Arthur Schopenhauer auf den Punkt. Gesundheit ist ein wichtiger Pfeiler für ein zufriedenes, gutes Leben. Deshalb finden Sie in diesem Buch viele Tipps zum gesunden Leben und Älterwerden. Gesundheit meint hier mehr als „nur“ körperliche Unversehrtheit. Auch ein wacher Geist sowie eine stabile Psyche, soziale Kontakte, (sinnstiftende) Arbeit und die innere Haltung zum Leben sind für die Gesundheit in diesem ganzheitlichen Sinn wichtig. Gemeinsam bilden sie die fünf Säulen des gesunden Lebens und Älterwerdens, die ich Ihnen in Abschn. 2.4 näher vorstelle.

Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte

Der Erhalt der Gesundheit ist nur eine – wenn auch sehr wichtige – Aufgabe des Älterwerdens. Daneben gibt es noch weitere Herausforderungen der zweiten Lebenshälfte: Die (hochbetagten) Eltern werden möglicherweise pflegebedürftig oder sterben; der eigene Körper verändert sich und baut vielleicht an manchen Stellen ab; die meisten der bisherigen Ziele sind erreicht und die Zukunft erscheint eventuell lang und leer.

Wie können wir mit Verlusten, mit Leid und Verletzlichkeit umgehen? Wie können wir möglichst gesund bleiben, um auch den Ruhestand zu genießen? Wie können wir unsere reifen Potenziale nutzen, um die zweite Lebenshälfte zu gestalten? Wie können wir auch in der zweiten Lebenshälfte Sinn finden? Wie lässt sich die Partnerschaft gestalten, wenn die Kinder aus dem Haus sind und der Ruhestand naht? Diese und viele weitere Fragen stellen sich uns immer wieder aufs Neue. Daher müssen wir regelmäßig neue Antworten finden, die zu uns und zu der Welt passen, in der wir leben.

Denn nicht nur wir verändern uns im Älterwerden, auch die Welt wandelt sich rasant. Immer wieder entstehen neue Strukturen, Prozesse und Technologien. Vieles wird schneller, Arbeitsaufgaben verändern sich, manchmal sogar ganze Geschäftsmodelle und ohne Informationstechnologie funktioniert beruflich und privat fast nichts mehr. Das kann überfordern – gerade, wenn man nicht im Zeitalter der Digitalisierung großgeworden ist.

Dennoch lohnt es sich, sich nicht vor der Welt zu verschließen und zu sagen: „Früher war alles besser“. Wer sich auf die veränderte und sich

verändernde Welt einlässt, fördert seine Kompetenz (z. B. Technikverständnis) und damit auch seine Motivation (z. B. in dem Gefühl, eine Herausforderung bewältigen zu können). Das gilt für das Berufsleben und für das Privatleben gleichermaßen. So kann Zufriedenheit entstehen. „Ich bin nicht vom alten Eisen“, „Ich fühle mich in der Welt zu Hause“ – in solchen oder ähnlichen Gedanken kann sich diese Zufriedenheit ausdrücken.

Trotzdem ist es immer wieder wichtig, auch auf Möglichkeiten zum Rückzug, zur Pause, zur Regeneration zu achten. Auch wenn wir mit modernsten Technologien umgehen können und in der schnelllebigen Welt zurechtkommen, brauchen wir immer wieder Raum, um einfach mal abzuschalten und Kraft zu tanken. Jeder Einzelne¹ muss darauf achten, sich entsprechende Rückzugsmöglichkeiten zu schaffen. Das gilt für Jüngere ebenso wie für Ältere.

Das Leben rückwärts denken

Als Gerontologin denke ich das Leben sozusagen rückwärts: Was war notwendig, um gut älter zu werden? Wo möchten wir eines Tages stehen, um gut zurückblicken zu können?

Ich hatte und habe viel Kontakt mit älteren Menschen und – durch den Hospizdienst – mit Sterbenden. Bei dieser Arbeit erfahre ich viel über das menschliche Leben, wie es verlaufen kann, was positiv und was negativ war. Die Erkenntnisse, die ich aus diesen Gesprächen gewinne, habe ich auch in dieses Buch immer wieder einfließen lassen.

Arbeit als Teil des (guten) Lebens

Arbeit ist ein wichtiger Teil unseres Lebens. Wir identifizieren uns über unseren Beruf, finden Sinn in unserem Tun und verbringen mehr als die Hälfte unseres Erwachsenenlebens mit unserem Job. Daher ist es besonders wichtig, dass wir die Arbeit auch in der zweiten Lebenshälfte als Kraftquelle erleben – auch wenn die früheren beruflichen Ziele bereits erreicht sind oder wenn sich die Rahmenbedingungen immer wieder ändern.

Für die allermeisten Arbeitnehmer ist die Beziehung zu den Vorgesetzten eine extrem wichtige Stellschraube für die berufliche Zufriedenheit.² Deshalb sind Unternehmen und Führungskräfte hier besonders gefordert, damit alle

¹ Um die Lesbarkeit zu verbessern, wird in diesem Buch auf geschlechtsspezifische Personenbezeichnungen verzichtet. Alle Angaben beziehen sich jedoch immer auf Frauen und Männer gleichermaßen.

² Hier setzt mein Buch „Generationen gut führen“ an, das sich an Führungskräfte wendet, die Beschäftigte aus verschiedenen Altersstufen unterstützen und begleiten möchten. Das Buch ist 2019 ebenfalls bei Springer Gabler erschienen. Dass es zwischen beiden Büchern inhaltliche Überschneidungen gibt, ist unvermeidbar, denn schließlich sollte jeder wissen, was gutes Leben und Älterwerden ausmacht.

Beschäftigten – unabhängig von ihrem Alter – gesund, kompetent und motiviert bleiben. Doch auch jeder Einzelne kann einiges für seine Gesundheit, Kompetenz und Motivation tun. In Kap. 4 finden Sie hierzu viele Anregungen, Hintergrundinformationen und Denkanstöße.

Übergang in den Ruhestand

Irgendwann ist das Berufsleben vorbei und ein neuer Lebensabschnitt beginnt. Damit der Ruhestand als etwas Schönes empfunden wird, ist es ratsam, sich frühzeitig damit auseinanderzusetzen. Was soll danach kommen? Wie lässt sich die Zeit nach der Pensionierung sinnvoll und erfüllend gestalten? Welche Rolle spielt das persönliche Umfeld dabei?

Doch auch die Zeit vor dem Ruhestand sollte geplant werden: Wie kann das eigene Erfahrungswissen weitergegeben werden? Wann ist der richtige Zeitpunkt für den Ausstieg? Jeder muss seinen Abschied aus dem Berufsleben individuell so gestalten, wie es zu ihm passt.

Schlüsselemente Selbst- und Mitverantwortung

„Was ist gut für mich?“ Diese Frage müssen und dürfen wir uns immer wieder stellen: angefangen bei der Auswahl unserer Nahrungsmittel über die Frage nach dem passenden Job bis hin zu der individuellen Lebensgestaltung. Damit ist die ethische Kategorie der Selbstverantwortung angesprochen. Darunter versteht man die Fähigkeit, das eigene Leben gut – also den eigenen Bedürfnissen und Werten entsprechend – zu gestalten.

Doch auch die Frage „Was ist gut für dich?“ spielt eine wichtige Rolle. Denn wir Menschen sind soziale Wesen und berücksichtigen auch die Bedürfnisse unseres Umfelds (z. B. Freunde oder Familie). Dabei sprechen wir von Mitverantwortung. Gemeint ist die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen und einen Beitrag für die Gesellschaft zu leisten.

Das klingt möglicherweise erst einmal abstrakt. Doch in diesem Buch werden Sie sich mit ganz praktischen Situationen des privaten und beruflichen Alltags im Hinblick auf Selbst- und Mitverantwortung beschäftigen. Dabei werden Sie erkennen, welche zentrale Rolle diese Verantwortungsdimensionen auch in Ihrem Leben spielen. (Abschn. 2.5)

Daher möchte ich Ihnen auch keine vorgefertigten Antworten oder Glücksrezepte liefern. Vielmehr möchte ich Ihnen mit Denkanstößen und Übungen die Möglichkeit geben, eigene selbst- und mitverantwortliche Lösungen zu finden. Dieses Buch ist ganz bewusst als praxisorientierte Handlungshilfe konzipiert, auch wenn ich mich auf wissenschaftliche Quellen stütze.

Immer wieder greife ich auch auf Erfahrungen zurück, die ich in Schulungen und Workshops mit Berufstätigen in der zweiten Lebenshälfte gemacht habe.

Dieses Buch bietet das Werkzeug, selbstverantwortlich zu handeln und so ein besseres Leben zu führen. Und weil auch die Schattenseiten – Leid, Verletzlichkeit, Verlust – zum Leben dazugehören, werden auch diese Themen nicht ausgeklammert. Der Philosoph Wilhelm Schmid spricht hierbei vom Glück der Fülle. In diesem Sinne ist dieses Buch sozusagen ein Wegweiser zum Glück, ohne sich selbst Glücksratgeber zu nennen.

Austausch der Generationen

Kaum etwas ist zugleich so potenziell bereichernd und anstrengend wie der Austausch mit anderen Menschen. Ohne soziale Kontakte können wir nicht überleben, doch manchmal können sie uns auch stark belasten. Deshalb ist den privaten und den beruflichen Beziehungen in diesem Buch ein eigenes Kapitel (Kap. 3) gewidmet.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem Kontakt zwischen verschiedenen Altersgruppen. Denn allzu oft begegnen wir Menschen aus anderen Generationen mit Vorurteilen oder Vorbehalten. Ein guter, respektvoller, bereichernder Austausch wird dadurch erschwert. Im schlimmsten Fall vermeiden wir den Kontakt mit anderen Altersgruppen ganz. Das ist mehr als schade, denn die Potenziale Älterer und Jüngerer können sich hervorragend ergänzen, Reife und Unerfahrene können viel voneinander lernen und das Weltbild des jeweils anderen bereichern. Auch im Berufsleben kann die intergenerationelle Zusammenarbeit fruchtbringend sein: Studien ergeben, dass gemischte Teams oft bessere Arbeit leisten als homogene Gruppen. Das gilt nicht nur im Hinblick auf die Geschlechter, sondern auch in Bezug auf das Alter.

Umso wichtiger ist es, Generationenstereotype zu hinterfragen, offenzubleiben und eine Brücke der Generationen zu bauen.

Für wen ist das Buch gedacht?

Das Buch richtet sich an Interessierte, die ihrer zweiten Lebenshälfte entgegensehen oder bereits mittendrin sind. Vor allem Berufstätige finden immer wieder praktische Tipps zur Gestaltung der Arbeit, aber auch Ruheständler können von der Lektüre profitieren. Sind Sie nicht mehr berufstätig, haben aber eine Aufgabe oder suchen nach einer Aufgabe im Älterwerden? Dann sollte das Buch auch in diesem Lebensabschnitt zu Ihnen passen.

Kurz gesagt: Das Buch ist für alle gedacht, die sich mit dem eigenen Älterwerden auseinandersetzen möchten und Möglichkeiten finden wollen, ihre Potenziale und Ressourcen zu nutzen.

Babyboomer und angrenzende Generationen

Immer wieder wird auf die Generation der Babyboomer und damit die „neuen Alten“ hingewiesen. Denn sie haben besonderen Einfluss auf die Gestaltung des demografischen Wandels und die Zukunft der jüngeren Generationen. Daher sind sie besonders gefordert, ihr Älterwerden selbst- und mitverantwortlich zu gestalten.

Wie Sie dieses Buch lesen können

Sie müssen dieses Buch nicht von der ersten bis zur letzten Seite durchlesen. Suchen Sie sich gezielt die Punkte aus, die Sie interessieren und mit denen Sie sich näher beschäftigen wollen. Alle Kapitel und Abschnitte sind so konzipiert, dass sie sich unabhängig von den anderen lesen lassen. Im Buch finden Sie immer wieder Zitate³ von Berufstätigen, die sich in der zweiten Lebenshälfte befinden.

Entscheiden Sie selbst, ob Sie die wissenschaftlichen Erkenntnisse im Detail durchlesen, ob Sie die Originalzitate anschauen oder nur die Denkanstöße bearbeiten möchten. Die Lektüre soll Ihnen als Anregung für die weitere Beschäftigung mit dem Älterwerden dienen. Wichtig ist, dass Ihnen die Gestaltungsmöglichkeiten in der zweiten Lebenshälfte bewusst werden.

Aufbau des Buchs

Alter ist mehr als nur (körperlicher Abbau) – es bringt besondere Fähigkeiten und Potenziale mit sich (Abschn. 2.2). Doch um diese Potenziale auszuschöpfen, ist es wichtig, sich früh mit dem Älterwerden auseinanderzusetzen (Abschn. 2.1 und 2.4). Darum geht es in Kap. 2. Sie setzen sich in diesem Kapitel auch damit auseinander, wie Sie mit den schweren Seiten des Alters umgehen können (Abschn. 2.3). Wie bereits weiter oben erwähnt, spielen die Verantwortungsdimensionen Selbst- und Mitverantwortung in unser aller Leben eine gewichtige Rolle. Was sich im Einzelnen dahinter verbirgt und welche Handlungsfelder sich dadurch für jeden Einzelnen von uns ergeben, ist Gegenstand von Abschn. 2.5 und 2.6.

In Kap. 3 geht es um das menschliche Miteinander im Privat- und Berufsleben. Neben einigen Übungen und Tipps zur guten Kommunikation erfahren Sie auch, warum unsere Mitmenschen so wichtig für unser Lebensglück sind und wie das Miteinander im reiferen Alter (noch besser) gelingen kann.

Weil der Beruf für sehr viele Menschen eine so wichtige Rolle spielt und wir einen Großteil unserer Lebenszeit bei der Arbeit verbringen, soll das

³Die Zitate von Berufstätigen im Alter von 45 Jahren und älter (45+) wurden von mir während meiner Gespräche und Seminare notiert und festgehalten. Um eine besserer Lesbarkeit zu erreichen, wurden sie teilweise schriftsprachlich umformuliert.

(späte) Berufsleben in Kap. 4 näher beleuchtet werden, vor allem hinsichtlich der Frage: Wie bleiben wir auch im reifen Erwerbsleben gesund, kompetent und motiviert (Abschn. 4.1 und 4.2)? Zu guter Letzt setzen Sie sich in Abschn. 4.3 mit den letzten Berufsjahren sowie mit der Pensionierung auseinander.

Die wichtigsten Ergebnisse können Sie in Kap. 5, dem Schlusswort, noch einmal komprimiert nachlesen.

2

Die zweite Lebenshälfte

Zusammenfassung Das Alter(n) hat viele faszinierende Facetten. Älterwerden ist etwas, das jeden betrifft – ein unausweichlicher Prozess. Gleichzeitig bietet es viele Gestaltungsmöglichkeiten. Um gut zu leben und zu arbeiten, sollten wir uns frühzeitig mit dem Älterwerden und dem Alter auseinandersetzen.

Doch wann ist man überhaupt „alt“? Welche Potenziale und Belastungen bringt das Alter mit sich? Kann man sich auch noch in der zweiten Lebenshälfte entwickeln? Wie wird man weise? Wie lässt sich das Leben sinnvoll gestalten, wenn die gesteckten Ziele bereits erreicht sind? Warum sind Selbstverantwortung und Mitverantwortung wichtige Schlüsselkompetenzen für das gute Älterwerden? Was dürfen wir von unserer privaten und beruflichen Zukunft erwarten, wenn unsere Gesellschaft zunehmend altert? Diesen und weiteren Fragen soll im vorliegenden Kapitel nachgegangen werden.

Wir alle werden mit jedem Tag, mit jeder Stunde, Minute, Sekunde älter. Viele Menschen beunruhigt dieser Gedanke. Alter und Älterwerden setzen sie mit Einschränkungen, Schwächen und Verlusten gleich. Doch dieses negative Altersbild geht – zum Glück – an der Wirklichkeit vorbei.¹

Ja, das Alter kann Belastungen und Verletzlichkeiten mit sich bringen (Abschn. 2.3), aber es wartet auch mit einer Menge Potenzialen und Stärken

¹ Altersbilder sind soziale Konstruktionen. Das heißt, sie sind von der jeweiligen Gesellschaft und deren historischer Situation geprägt und können sich dadurch auch ändern. So gibt es ganz unterschiedliche Altersbilder, die zu unterschiedlichen Zeitpunkten vorherrschen. Sie geben die Vorstellungen wieder, die über höhere Lebensjahre, das Älterwerden und die Gruppe der Älteren vorherrschen und in zahlreichen kulturellen und sozialen Erscheinungen zum Ausdruck kommen (vgl. BMFSFJ 2010).

auf (Abschn. 2.2). Die zweite Lebenshälfte hat einen großen Vorteil: Wir haben bereits viel erlebt und erreicht, auf das wir (hoffentlich stolz, gelassen und zufrieden) zurückblicken können. Zugleich bleibt uns angesichts der immer längeren durchschnittlichen Lebensdauer noch genug Zeit, um Versäumtes nachzuholen, Neues auszuprobieren, uns weiterzuentwickeln und neue Ziele für die kommenden 20, 30 oder gar 40 Jahre zu stecken.

Wir sind heute freier als jemals zuvor, können unser Leben vielfach so gestalten, wie es unseren Vorstellungen entspricht. Dazu müssen wir uns fragen: Wo stehe ich jetzt? Was ist bisher geschehen? Wo will ich noch hin? Was ist mir wichtig? Was macht ein sinnvolles und erfülltes Leben für mich aus? Wo und wie ist Rücksicht auf mein Umfeld gefragt? Diese Fragen der Selbst- und Mitverantwortung sowie 14 Handlungsfelder für ein gutes Leben werden in Abschn. 2.5 und 2.6 näher vorgestellt. In diesem wie in allen anderen Kapiteln finden Sie immer wieder Denkanstöße und praktische Tipps, die Ihnen bei der Suche nach eigenen Antworten helfen können.

Es gibt kein Patentrezept für ein gutes und glückliches Alter, doch Gesundheit gehört sicherlich zu den wichtigen Grundpfeilern eines guten Lebens. Die fünf Säulen des gesunden Älterwerdens sind daher Gegenstand von Abschn. 2.4. Je früher wir damit beginnen, unser Alter(n) vorzubereiten, umso besser. Dann steht einer glücklichen und erfüllten zweiten Lebenshälfte nichts mehr im Wege.

Wann beginnt die zweite Lebenshälfte?

Geht man davon aus, dass man zwischen 80 und 90 Jahre alt wird, beginnt spätestens mit 45 Jahren die zweite Lebenshälfte. 45 Jahre ist eine große Zeitspanne. In ihr haben wir viel erlebt und Erfahrungen über uns, unsere Umwelt und das Leben im Allgemeinen gesammelt. Wir haben bereits viele unserer selbst gesteckten Ziele erreicht. Nun können wir darüber nachdenken, was noch vor uns liegt. Dieses Nachdenken hilft uns, unser Leben bewusster zu gestalten und die Zeit richtig zu nutzen.

Die zweite Lebenshälfte – ist das schon alt?

Wann wir alt sind, das kann niemand genau sagen, denn Alter ist keine feste Größe und die Zahl der Lebensjahre sagt nur bedingt etwas über uns aus.

Häufig wird aber von dem sogenannten dritten und vierten Lebensalter gesprochen. Das dritte Lebensalter ist die Zeit zwischen 65 und 80 Jahren. Das sind häufig die gesunden und aktiven Jahre im Alter. Die nachberufliche Lebensphase kann hier vielfältig genutzt werden. Das trifft für das vierte Lebensalter nur bedingt zu. Die Jahre ab 80 sind häufig von zunehmender Gebrechlichkeit geprägt. Das muss jedoch nicht unbedingt eintreffen, denn der

Mensch trägt verschiedene Alter in sich. Und wie wir noch feststellen werden, kann auch trotz zunehmender Einschränkungen durchaus Lebensqualität gegeben sein. Dafür kann man übrigens viel tun (Abschn. 2.4).

Wussten Sie, dass der Mensch verschiedene Alter in sich trägt?

- das Alter der Organe,
- das Alter des Bewegungsapparates,
- das Alter des Gehirns,
- das Alter des äußeren Erscheinungsbildes,
- das Alter der Erfahrungen und des damit verbundenen Lebenswissens.

Alter wird in all diesen Punkten unterschiedlich erlebt und gelebt und kann teilweise auch ganz individuell durch Akzeptanz, Kleidung, Wortschatz und ähnliche Aspekte ausgedrückt werden. Im Schnitt fühlen sich ältere Menschen zehn Jahre jünger, als ihr biologisches Alter angibt (Rosenmayr 2006).

Statt immer wieder auf das kalendarische Alter zu achten, sollten wir lieber die Lebensphase in den Blick nehmen, die aktuelle Lebenssituation (beruflich und privat, körperlich, psychisch und sozial), in der wir uns selbst oder in der sich andere Menschen befinden. Dann werden wir unser Können und Nicht-Können weniger auf unser Alter schieben und offener für die vielen Gestaltungsmöglichkeiten sein.

Der Prozess des Alterns

Das sagen Berufstätige 45+

„Der Charme am Alter ist, dass es nicht von heute auf morgen geht. Man hat die Chance, sich Dinge anzueignen. Es ist ein Prozess, auf den man sich einrichten kann.“

Diese Worte machen deutlich: Älterwerden ist kein plötzliches Ereignis, sondern ein langsamer Prozess, der sich in kleinen und großen Dingen zeigen kann. Das hat den Vorteil, dass wir die Möglichkeit haben, uns auf die langsame Veränderung einzustellen und uns anzupassen. Wir wachsen in das Alter hinein und können damit vertraut werden. Das Altsein mit etwa 80 oder 90 Jahren kann eine große Fülle mit sich bringen: die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben, der dankbare Blick zurück und die Fähigkeit, die natürlichen Verluste, die das Alter mit sich bringen kann, zu akzeptieren.

Das sagen Berufstätige 45+

„Alles altert. Sogar Steine altern. Auch leblose Dinge altern.“

Denkanstoß

Denken Sie an Ihr persönliches Älterwerden. In was sind Sie hineingewachsen? Wo haben Sie sich entwickelt? In was haben Sie sich so eingearbeitet, dass es Ihnen völlig vertraut ist? Vielleicht möchten Sie erste Gedanken notieren und ab und an – auch im Laufe der Bearbeitung dieses Buches – weiter ausführen.

Das sagen Berufstätige 45+

„Als junger Mensch ist man vielleicht noch eher auf Partys unterwegs und es kann nicht lange und heftig genug sein. Das Bedürfnis habe ich jetzt schon gar nicht mehr. Das ist schon so ein natürlicher Prozess, wo mein Körper sagt: Auch die einfachen Dinge sind schön. Im Garten sitzen, einen Tee trinken. Dieses Nichtstun genießen. Man vertreibt seine Zeit anders als ein junger Mensch. Und ich sehe, dass meine Eltern noch mal ein Stück ruhiger leben und damit auch zufrieden sind. Das hat ihnen ja auch keiner gesagt. Sie machen es einfach.“

Unsere äußere Entwicklung wird durch unsere Körperhaltung, das äußere Erscheinungsbild, die Haut etc. für andere Menschen sichtbar. Die innere Entwicklung können wir hingegen nicht einsehen. Allerdings kann unser Inneres nach außen strahlen. Fühlen wir uns wohl „in unserer Haut“? Häufig sieht man das einem Menschen an. Stehen wir zu unserem Alter oder sind wir darauf bedacht, es hinter modischer Kleidung oder durch andere Mittel zu verbergen? Was strahlen wir aus, wenn wir jemand anderem zuhören? Begegnen wir ihm mit Interesse?

Unsere im Laufe der Jahre gesammelten Erfahrungen können unser Erscheinungsbild durchaus verändern. Wir können aber auch bewusst etwas für unsere innere Entwicklung tun, indem wir offen und interessiert durch die Welt gehen, über das Leben reflektieren und versuchen, es immer besser zu verstehen. Dann nähern wir uns auch ein bisschen der Weisheit im Alter, von der so oft gesprochen wird (vgl. Abschn. 2.1.2.3).

Das sagen Berufstätige 45+

„Das Positive am eigenen Älterwerden ist, dass ich an der Lebenseinstellung weiter dran arbeite und da durchaus positive Entwicklungen spüre. Und das kompensiert dann die Verluste zum Teil. Wenn ich an meine Zeit mit 25 denke, das war für mich keine so einfache Zeit. Weil ich mir da häufig selber im Wege stand. Das war mir oft gar nicht bewusst. Jetzt sehe ich, was da nicht so gut gelaufen ist und mache das anders. Da bin ich doch ein Stück weit gewachsen. Das innere Wachsen!“

Das sagen Berufstätige 45+

„Multitasking ist nicht mehr meine Sache, und das spüren wohl auch andere. Da bin ich wohl einer, der Langsamkeit zunehmend entdeckt. Was ist das für ein Gefühl, wenn man spürt: ‚Ah, an der Stelle bin ich gerade wieder langsamer?‘ Das hat ja auch was mit der Einstellung zu mir selbst zu tun, während ich das wahrnehme. Es entsteht ein indirekter Druck, da einem ja bewusst ist, dass damit gewisse Arbeiten und Projekte mehr als früher auf die längere Bank geschoben werden. Aber ich sehe dieses bewusste Tun von mir auch als gesunden Filter für mich. Ich entdecke nämlich dabei, dass ich genau bei diesem Tun die Spreu vom Weizen trenne. Das ist ein fast hilfreicher Prozess, nicht nur für mich, sondern auch letztlich für die Sacharbeit: Wichtiges von Unwichtigem zu trennen.“

Ältere sind sehr unterschiedlich!

Je älter Menschen werden, desto mehr können sie sich von anderen Gleichaltrigen unterscheiden. Warum ist das so?

Aufgrund ihrer vielfältigen Erfahrungen entwickeln sich Menschen im Alter immer unterschiedlicher. Es gibt keine Altersgruppe, die so heterogen ist wie die späte Lebensphase. So gibt es eine besondere Vielfalt an älteren Persönlichkeiten in unserer Gesellschaft. Das wird auch noch dadurch verstärkt, dass Menschen hierzulande viele Entfaltungsmöglichkeiten haben und sich weitestgehend frei entwickeln können.

Danach sind durch die vielen unterschiedlichen Älteren auch viele verschiedene Potenziale gegeben. Das Alter wird damit so bunt wie nie zuvor. Das wird auch auf das Miteinander der Generationen Einfluss haben und neue Chancen eröffnen.

Das Alter ist ein Teil von uns

„Das gehört zu mir“, „So bin ich“, „Das war mir schon immer wichtig“ etc., sind Sätze, die darauf hinweisen, dass wir einzigartig sind und ganz bestimmte Eigenschaften haben, die uns von anderen unterscheiden. Unsere Identität entwickelt sich ein Leben lang. Wir verändern uns. Gleichzeitig streben wir nach Kontinuität. So sind auch noch im Alter viele Interessen, Bedürfnisse und Fähigkeiten in uns, die wir bereits als Kinder in uns getragen haben. Manches konnten wir weiterentwickeln. Manches möchte sich noch entfalten.

Unsere Erfahrungen und damit unser Alter ist Teil von uns. Sich selbst mit seinem Alter zu akzeptieren bedeutet sich selbst mit seinen Erfahrungen und mit seinem gelebten Leben zu akzeptieren. Dazu gehört auch die innere und äußere Veränderung. Akzeptiere ich die körperlichen Veränderungen als Teil von mir? Als etwas, das zu mir gehört, unabwendbar? Kann ich diese

Veränderung wertfrei und als naturgegeben betrachten und annehmen? Oder wehre ich mich dagegen? Pflege ich meinen Körper in dem Bewusstsein, dass er älter werden *darf*?

Unsere Gesellschaft ist dabei, sich dem Thema Alter neu zu öffnen. Es wird sozusagen neu verhandelt. Dass Altern eine „neue Erfahrungsdimension“ ist, gerät aber in den Hintergrund, wenn die eigene Person als „alterslos“ verstanden wird und das Altern mit seinen Veränderungen verdrängt wird. Daher sollte Altern etwas sein, das wir als Teil unseres Menschseins begreifen. So können wir zu einer „mehr individuellen Identität im Alter“ (Peters 2013) finden. Unser „Selbst“ wird durch das Alter nicht anders. Es zeichnet sich durch Kontinuität aus, dem etwas Neues hinzugefügt wird. Identität in diesem Sinne schließt Offenheit mit ein – so wie sie die heutige Gesellschaft ermöglicht. Die Offenheit, die aktuelle Lebensphase und Lebensmöglichkeit anzunehmen und als erweiterte Erfahrungsdimension zu verstehen, gewinnt somit an Bedeutung (vgl. Peters 2013).

Jeder nimmt das Alter auf seine Weise an. Und Sie? Nehmen Sie sich Zeit für den folgenden Denkanstoß.

Denkanstoß

Akzeptieren Sie Ihr eigenes Älterwerden? Blicken Sie dabei auch auf die positiven Veränderungen? Haben Sie immer noch ähnliche Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche und Fähigkeiten wie in der Jugend und erleben gleichzeitig, dass Sie in allen Punkten dazugelernt haben?

Altern lernen bedeutet, dass wir unser Älterwerden mit all seinen Facetten annehmen und es in unser Leben und Dasein integrieren. Die Potenziale des Alters verstehen und leben. Das Alter annehmen heißt aber auch, die Endlichkeit des Lebens zu akzeptieren und zu integrieren. Zudem dürfen wir in die menschliche Fähigkeit des Neubewertens vertrauen. Dieses Potenzial ist besonders älteren Menschen gegeben und bei Verlusten bedeutsam.

Damit wir unser Alter in uns integrieren und annehmen können, benötigt es aber auch den entsprechenden Umgang mit Alternsprozessen durch andere Menschen. Doch das Alter hat leider noch viele Tabus. Beispielsweise gibt es gewisse Krankheiten, die im Alter zunehmen, über die man lieber nicht sprechen will (Stichwort: Inkontinenz). Wir sollten uns damit auseinandersetzen, wie es wohl den Leuten gehen mag, die darunter leiden. Es ist nicht nur das körperliche Leiden selbst, mit dem sie konfrontiert werden. Auch Scham kann eine große Rolle spielen, wodurch die Situation der Betroffenen erschwert wird. Wir benötigen einen angemessenen Umgang mit den

Veränderungen und möglichen Krankheiten im Alter. Hierfür braucht es auch eine angemessene Sprache. Achten wir zukünftig auf unsere Wortwahl. Reden wir bspw. im Zusammenhang mit Alter über „Verfall“? Ist das korrekt oder fördert es nicht eher die Angst und verhindert einen guten Umgang mit den oft nur ganz natürlichen Prozessen? Was stellen wir uns unter einer wertschätzenden Haltung in Bezug auf das Alter und ältere Menschen vor?

Denkanstoß

Welche Worte fördern negative Bilder vom Alter? Notieren Sie die Begriffe, die Ihnen einfallen und versuchen Sie sie in Zukunft zu vermeiden. Vielleicht fällt Ihnen auch ein anderes Wort dafür ein, das die Verletzlichkeit besser beschreibt. Denken Sie auch über positive Zuschreibungen und Worte über das Alter nach. Achten Sie während des Lesens dieses Buches darauf.

Das Alter in das eigene Leben zu integrieren bedeutet auch, den Kampf gegen das Alter aufzugeben. Gerade weil die Lebensphase Alter heute länger ist als je zuvor, ist es wichtig, sie anzunehmen und zu gestalten. Erwachsen werden bedeutet dann, den Wunsch nach dauerhafter Jugend aufzugeben und die Facetten der erfahrenen Lebensjahre verantwortlich in den Blick zu nehmen. Dabei wird auch die Verletzlichkeit als Teil des Lebens begriffen. So kann jede Lebensphase hilfreich sein, um Schritt für Schritt reifer zu werden und das eigene Leben zu vollenden. Wir sind aufgefordert, Alter als etwas, im wahrsten Sinne des Wortes, „Normales“ zu begreifen. Und in diesem Begreifen können wir schließlich uns selbst und anderen wertschätzend begegnen.

Damit wird nicht nur von der Gesellschaft gefordert, die Älteren zu integrieren, sondern gerade von jedem Einzelnen selbst. Das ist eine „Integrationsleistung“. Sie bedeutet schließlich auch, dass wir in uns selber einander Widerstrebendes verbinden, auch wenn Spannungen und Paradoxien erhalten bleiben (Rosenmayr 2006).

„Alter in sich integrieren“ (Rosenmayr 2006) kann man auf verschiedene Weise. Möchten Sie die folgenden Aspekte betrachten und überlegen, wie Sie sie in Ihren Alltag einbauen können und wollen? Haben Sie Ergänzungen?

- Die eigenen natürlichen Veränderungen anschauen und annehmen. Sich bewusst machen, dass Leistung und Schönheit subjektiv sind.
- Eine innere Haltung zu den Werten von Langsamkeit und Genügsamkeit entwickeln. Leistung und Produktivität in diesem Sinne neu definieren.
- Sich mit Gesundheit neu auseinandersetzen und sich aktiv für die eigene Gesundheit einsetzen. Dazu gehört auch Selbstdisziplin, Übung und Geduld (vgl. Abschn. 2.4).

- Tun und Seinlassen: Die eigenen Kräfte stärken und erweitern. Gleichzeitig die Kräfte zum eigenen Schutz einschätzen und anpassen. Das heißt, an verschiedenen Stellen bewusst Verzicht üben. Selbstverantwortliche Ziele setzen, die die eigenen Stärken und Schwächen in den Blick nehmen (vgl. Abschn. 2.4.1).
- Andere Menschen in ihrer natürlichen Veränderung anerkennen und akzeptieren.
- In Zeiten von Wettbewerb und Stress Gesundheit und Alltag mehr und mehr miteinander verbinden. Belastungen des Alltags durch Entlastung und Regeneration ausgleichen (vgl. Abschn. 2.4 und 4.2.2.2).
- Das eigene Wissen als „Brücke zwischen den Generationen“ nutzen (vgl. Abschn. 3.2.3.2). Nicht zur Selbsterhöhung gegenüber den Jüngeren einsetzen. Das Trennende zwischen den Generationen ansprechen, im Wunsch des gegenseitigen Verstehens. Konflikte auch als Chancen verstehen (vgl. Abschn. 3.1.3).
- Die gesellschaftlichen Forderungen an die neuen Alten verstehen und mitverantwortlich der jüngeren Generation zur Seite stehen (vgl. Abschn. 2.2.2.3).

Das sagen Berufstätige 45+

„Im Älterwerden hat man doch auch das Recht auf ein schönes ruhiges Leben. Dass man keine Höchstleistung mehr bringen muss, sondern sich vielleicht auch ein bisschen in dem heimisch fühlen kann, was einem da noch guttut.“

Dem Körper im Älterwerden Achtsamkeit schenken

Achtsamkeit kann als Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand verstanden werden. Eine der in der Forschungsliteratur am häufigsten zitierten Definitionen stammt von Kabat-Zinn, emeritierter Professor an der University of Massachusetts Medical School in Worcester. Er unterrichtet Achtsamkeitsmeditation, um Menschen zu helfen, besser mit Stress, Angst und Krankheiten umgehen zu können. Er bezeichnet Achtsamkeit als eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll ist, sich auf den gegenwärtigen Moment bezieht (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft) und nicht wertend ist.

Wer nun denkt, das bedeute, sich ständig mit sich selbst zu beschäftigen, der irrt. Es geht weder um eine „Selbstoptimierung“ noch um das ständige Kreisen um uns selbst. Stattdessen geht es darum, neben Tätigkeit und Anspannung auch Zeit für Entspannung und Nur-da-Sein zu finden. Achtsamkeitsübungen sind übrigens auch für unsere Konzentration förderlich.

Achtsamkeit üben kann als Vorbereitung auf das Alter bedeutsam sein. Es geht darum, altersbezogene Veränderungen als natürlichen Prozess anzunehmen

und weniger zu werten, dem eigenen Körper z. B. bei der Körperpflege Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken oder auch Achtsamkeit und Zärtlichkeit in der partnerschaftlichen Begegnung zu leben. Achtsamkeit für den Körper, der sich fortwährend im Wandel befindet, kann auch durch Entspannungstechniken (vgl. Abschn. 4.2.2.2) gefördert werden und das Körperbewusstsein nachhaltig stärken.

Denkanstoß

Was erwarten Sie von Ihrem Körper im Älterwerden? Gehen Sie mit Ihrem Körper im Älterwerden achtsam um? Nehmen Sie die Veränderungen als natürlichen Prozess an?

Bei der Frage, ob wir uns auf das Alter vorbereiten können, geht es auch darum, was wir von unserem Körper im Älterwerden erwarten. Wie gehen wir mit den Veränderungen um? Wie stehen wir zu Falten, wie reagieren wir auf weniger Beweglichkeit und so weiter. Unser Körper hat uns nun viele Jahre durch das Leben getragen. Konzentrieren wir uns nun im Älterwerden auf das, was nicht mehr funktioniert? Oder das, was noch alles geht? Ist das Glas halb voll oder halb leer?

Sollten wir feststellen, dass uns die Wertschätzung für den eigenen Körper nicht oder nur wenig gelingt, können wir hierfür etwas tun. Eine „Mangelein-stellung“ gegenüber unserem Körper wird oft schon in jüngeren Jahren in uns festgelegt. Aber alte Muster können aufgelöst werden. Es ist ein Prozess und es benötigt Übung und oft auch Geduld. Dabei sollten wir nicht vergessen, dass der Mensch bis in das hohe Alter lernfähig bleibt und auch hier ein neues Bewusstsein entwickeln kann, welches Einfluss auf unser Älterwerden hat. Älterwerden kann eine Chance sein, alte Muster aufzulösen. Auf den folgenden Seiten finden Sie viele Denkanstöße und Übungen, um Ihr eigenes Älterwerden anzunehmen.

Was sehen und fühlen wir beim Anblick äußerlich gebrechlicher Menschen?

Stellen Sie sich vor, Sie sehen eine ältere Frau, die mit gebückter Haltung und langsamen Schrittes über die Straße geht. Welche Gedanken und Gefühle kommen Ihnen spontan? Lesen Sie im Anschluss an Ihre Gedanken den darauffolgenden Abschnitt.

Wenn wir ältere Menschen, die körperlich gebrechlich wirken, sehen, neigen wir dazu, von dem äußeren körperlichen Bild auf den ganzen Menschen zu schließen. Wir spüren Mitleid, denken angstvoll über das Alter nach, sehen wenig Lebensqualität, möchten helfen oder uns abwenden, weil uns das Bild Angst macht. Wie wird es mir im Alter gehen? Aber auch ein äußerlich

gebrechlicher Mensch kann eine große Kraft in sich tragen. Hinterfragen wir unser Menschenbild: Welches Bild haben wir von Menschen, die langsamer sind und nicht mehr so viel „Leistung“ erbringen können? Denken wir nur noch an Defizite? Stellen wir den Wert des Daseins und vielleicht sogar die Würde in Frage?

Möglicherweise führt diese ältere Frau ein sehr zufriedenes Leben, denn sie nimmt ihre körperlichen Einschränkungen an, sie geht bewussten Schrittes und ist froh über ihre Selbstständigkeit, die sie noch im hohen Alter leben kann. Sie trägt möglicherweise schöne Erinnerungen in sich. Sie ist dankbar für das erfüllte Leben, das sie leben durfte. Sie hat ihren Frieden geschlossen mit den schweren Seiten des Lebens. Vielleicht hat sie ihren Partner verloren, aber auch das in ihr Leben integriert und angenommen. Sie weiß, dass Freude und Leid Teil des Lebens sind. Möglicherweise fühlt sie Sinn im Altern, nimmt es als natürlichen Teil des Lebens an und erlebt sich in diesem Prozess neu. Wir wissen nicht, wie es dieser Frau geht. Doch sollten wir nicht von dem äußeren Körperbild auf den ganzen Menschen schließen. Das Erleben und die Fähigkeiten des Alters sind vielfältig (vgl. Abschn. 2.2).

Was Sie tun können!

Wenn Sie in Zukunft älteren Menschen begegnen, die gebrechlich wirken, so versuchen Sie sich nicht allzu sehr vom äußeren Erscheinungsbild beeindrucken zu lassen. Bleiben Sie offen gegenüber den vielfältigen Potenzialen, die in diesem Menschen schlummern können.

2.1 Altern(n) vorbereiten

Das sagen Berufstätige 45+

Glauben Sie, dass man sich auf das Alter vorbereiten kann? *„Ja, auf jeden Fall. Indem man sich frühzeitig Dinge überlegt, die einem neben der Arbeit Spaß machen. Die auch durchzuführen sind, wenn man nicht mehr ganz fit ist.“*

2.1.1 Älter werden in einer alternden Gesellschaft

Wenn sich eine Gesellschaft verändert, betrifft das jeden Einzelnen. Sprechen wir vom demografischen Wandel, nehmen wir ganz besonders die zunehmende Alterung der Gesellschaft in den Blick. So steigt auch das Durchschnittsalter der Belegschaften in den Betrieben. Parallel schrumpft der

Personenkreis im erwerbsfähigen Alter. Die Veränderungen haben auf das Privat- und Berufsleben von uns allen Einfluss. Welche positiven oder negativen Effekte damit verbunden sind, hängt letztlich von uns allen ab.

Die Notwendigkeit, Arbeit menschengerecht und damit auch altersgerecht zu gestalten, ist angesichts des demografischen Wandels gestiegen. Unternehmen, Führungskräfte und jeder Einzelne muss fragen: Wie können wir möglichst lange gesund, qualifiziert und motiviert arbeiten? Diese Frage ist auch daher von Bedeutung, da wir schließlich viel Zeit bei der Arbeit verbringen und uns dabei wohlfühlen möchten. Zudem wollen wir gesund in die Rente gehen. Wie das gelingen kann, erfahren Sie in Abschn. 4.2.

Weniger Jüngere, mehr Ältere

Die Gesellschaft altert vor allem deshalb, weil zwei Phänomene zusammenwirken (vgl. Schröder-Kunz 2019):

Höhere Lebenserwartung: Menschen leben heute länger als je zuvor. Verantwortlich dafür sind ein gesünderer Lebenswandel und der technisch-medizinische Fortschritt.

Sinkende Geburtenrate: Auch wenn es über die Jahre hinweg gewisse Schwankungen gibt, ist die Geburtenrate in Deutschland seit Jahrzehnten konstant niedrig. In Deutschland liegt sie seit Anfang der 1970er-Jahre unter der Sterberate.

Durch die Zuwanderung in den vergangenen Jahren hat sich die Gesellschaft merklich verjüngt und vergrößert. Für die Arbeitswelt ist das eine große Chance, denn nun stehen den Unternehmen und Organisationen oftmals mehr (junge) Fachkräfte zur Verfügung.

Unsere Gesellschaft wird dennoch deutlich älter. 2060 wird voraussichtlich jeder Dritte 65 Jahre oder älter sein (vgl. Kühn 2017). Die Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen nimmt von 21,9 auf 18,5 Prozent ab. Die mittlere Altersgruppe zwischen 30 und 49 sinkt von knapp über 50 auf unter 45 Prozent. Einzig die Gruppe der über 50-Jährigen wird deutlich von 25,5 Prozent auf 33,6 Prozent zunehmen (ddn o. J.).

Die Alterung beeinflusst die Art, wie wir leben und arbeiten. Es wird dabei in vielerlei Hinsicht darauf ankommen, wie sich die neuen Alten entwickeln und unsere Gesellschaft mitgestalten. Im Vergleich zu anderen kontinental-europäischen Ländern hat Deutschland eine der niedrigsten Beschäftigungsquoten der 55- bis 64-Jährigen. Das ist unter anderem Folge der bisherigen „Vorruhestandspraxis, einer stark ausgeprägten Frühverrentungsbereitschaft, der nach wie vor hohen Zahl gesundheitsbedingter Frühverrentungen wie auch einer unzureichenden Gleichstellung von Frauen, einer ungenügenden

Weiterqualifizierung und nicht zuletzt einer gravierenden betrieblichen Altersdiskriminierung“ (BMFSFJ 2005). Durch die bessere Gesundheit älterer Arbeitnehmer, aber auch dank altersgerechter Arbeitsgestaltung (z. B. technische Assistenz bei schwerer körperlicher Arbeit) können Menschen heute länger arbeiten (Abschn. 4.3).

Wirtschaft und Politik müssen daher neue Signale setzen hinsichtlich des Bildes von Alter und des Wertes der Arbeit. Ebenso müssen altersgerechte Rahmenbedingungen in Unternehmen und Organisationen geschaffen werden. Gestaltungsfelder, wie z. B. Arbeitszeit oder Arbeitsablauf und -organisation, aber auch die sozialen Beziehungen sind von Bedeutung. Über die sieben Gestaltungsfelder erfahren Sie mehr in Abschn. 4.1.

Die Hausforderungen sind groß! Denn wenn wir die oben genannten Zahlen betrachten, wird deutlich: Unseren Lebensstandard können wir nur halten, wenn alle mit anpacken. Betroffen werden die Älteren und Jüngeren sein, wenn uns das nicht gelingt. Denn wer soll die vielen Älteren pflegen? Und wie sollen die wenigen Jungen die viele Arbeit schaffen? Es handelt sich hierbei um komplexe Fragen, die nicht durch einfache Antworten zu lösen sind. Sicher ist aber: Wenn sich jeder der Herausforderung selbst- und mitverantwortlich stellt, kann eine neue Form des Miteinanders entstehen, das für unsere Gesellschaft insgesamt einen Gewinn darstellen kann.

Neben der Verlängerung der Lebensarbeitszeit hat sich auch die Phase des aktiven Ruhestandes ausgedehnt. Wenn die Alten den Jungen zahlenmäßig weit überlegen sind, muss sich die Gesellschaft mit den Themen Altern und Altsein mehr auseinandersetzen. Ein erster Schritt besteht darin, zu erkennen, wie vielfältig „Alter“ sein kann. Oft neigen Generationen dazu, sich gegeneinander abzugrenzen. Es gibt kaum Kontakte untereinander. An dieser Stelle muss ein Umdenken stattfinden, die Beziehungen zwischen den Generationen müssen gestärkt werden (Kap. 3). Da gerade im Arbeitsleben verschiedene Generationen zusammentreffen, ist hier eine Chance gegeben, und das gegenseitige Verständnis kann gelernt werden. Die Frage muss immer wieder lauten: Wie können wir voneinander lernen und uns gegenseitig unterstützen? (Schröder-Kunz 2019)

Die „neuen“ Alten

Das sagen Berufstätige 45+

„Ich glaube, was das Älterwerden angeht, da muss auch noch unsere Gesellschaft dran arbeiten. Dass wir nicht alles auf das Körperliche reduzieren.“

Gehören Sie zu den Jahrgängen, die zwischen 1955 und 1969 geboren sind? Dann gehören Sie zu den geburtenstarken Jahrgängen. Sie, aber auch die angrenzenden Generationen werden die „neuen“ Alten sein. Es gab schon immer ältere

Menschen. Jetzt wird es jedoch immer *mehr* ältere Menschen geben und sie werden sich von den früheren Generationen der Älteren unterscheiden.

Wie werden die „neuen“ Alten sein?

Sie bringen aufgrund der gesunden Lebensführung und des medizinisch-technischen Fortschritts andere Ausgangslagen für das Alter mit als die vorangegangenen Älteren. Ein heute 70-Jähriger ist in der Regel fitter als ein 70-Jähriger vor noch 30 Jahren. Lag die Lebenserwartung für jemanden, der 1970 geboren wurde, noch bei knapp 71 Jahren, so sind es für jemanden, der heute geboren wird, ca. 80 Jahre. Das sind Durchschnittswerte. Ob die höhere Lebenserwartung auch aktiv genutzt werden kann, hängt von verschiedenen Faktoren ab: vom Einkommen, von physischer und psychischer Belastung und vom sozialen Netzwerk. Geringes Einkommen, wenige soziale Kontakte, psychische Belastung und ein ungesunder Lebensstil verkürzen die Lebenserwartung.

Die „neuen“ Alten müssen aber auch mit ihren Erfahrungen betrachtet werden. Manche Soziologen sprechen davon, dass aufgrund der Erfahrung der Babyboomer als Masse (z. B. überfüllte Klassenräume) ein Konkurrenzverhalten besteht. In den 1980er-Jahren haben sie als Schüler und Studenten die Friedensbewegung und die Umweltbewegung stark beeinflusst und ein starkes politisch-gesellschaftliches Engagement gezeigt. Im Vergleich zu vorangegangenen Generationen bezeichnen manche Soziologen die Babyboomer in Deutschland als eine eher glückliche Generation. Es sind die Kriegsenkel, die Kriege nur aus Erzählungen erfuhren. Wahre Niederlagen mussten diese Generation und die angrenzenden Jahrgänge nach Ansicht der Soziologen nicht hinnehmen.

Wie werden sich diese Erfahrungen auf die späte Lebensphase auswirken? Wie werden die „neuen“ Alten mit der persönlichen Erfahrung von Leistungseinbußen zurechtkommen? Wie werden sie ihr älter werdendes Aussehen annehmen? Was werden sie tun, wenn sie (massenhaft) in den Ruhestand gehen? Wie werden sie die Endlichkeit des Lebens annehmen? Diese Fragen können heute noch nicht beantwortet werden. Doch ein Bewusstsein kann geschaffen werden. Dabei können die „neuen“ Alten, allein aufgrund ihrer großen Zahl eine Menge bewegen. Durch die Möglichkeit, gesünder und aktiver zu leben, ergeben sich für sehr viele von ihnen vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten im Alter!

Denkanstoß

Können die zukünftigen bzw. neuen Alten als Trendsetter bezeichnet werden? 88 % der Teilnehmer meiner Schulung „Gutes Leben und Arbeiten in der zweiten Lebenshälfte“ sind sich bewusst, dass ihre Generation zu den Trendsettern der neuen Alten gehört. Daher halten sie es für wichtig, informiert zu sein und wollen aktiv mitwirken!

Was denken Sie?