

urteilt. In Altersheimen bzw. Pflegeanstalten wohnen rund 1% der 60- bis unter 75jährigen (4300 Männer und 9600 Frauen) sowie in der Gruppe der über 75jährigen 5800 Männer (4%) bzw. 25.700 Frauen (ca. 8%).

Die Vereinsamung älterer Menschen ist ein spezifisch städtisches Problem. Während in Gemeinden bis 5000 Einwohner weniger als 10% der Männer bzw. weniger als ein Drittel der Frauen in Einpersonenhaushalten leben, steigt der Anteil in Wien auf 19% (Männer) bzw. 53% (Frauen). In der Bundeshauptstadt leben 161.000 über 60jährige allein in einer Wohnung, davon 136.700 Frauen. Über 75jährige sind es hier immer noch 71.300 Personen, davon 61.000 Frauen. Der Anteil der in Heimen lebenden Senioren Wiens entspricht dem Österreichdurchschnitt.

Man muß sich allerdings davor hüten, das Leben in Einpersonenhaushalten mit Vereinsamung zu identifizieren; wenn für den Alleinstehenden genügend soziale Kontakte zur Umwelt bestehen, wird er sich sicherlich nicht einsam fühlen.

Ähnlich ist die Situation in der zweitgrößten Gemeinde Österreichs, der steirischen Landeshauptstadt Graz: Hier leben nach den Ergebnissen der Volkszählung 1981 15% der männlichen und 42% der weiblichen Senioren in Einpersonenhaushalten, von den über 75jährigen 23% der Männer und 50% der Frauen.

In den nächsten 30 Jahren wird sich auch in Wien die Haushaltsstruktur der über 60jährigen kaum ändern. Rund jeder fünfte Wiener und jede zweite Wienerin im Pensionsalter werden zu Beginn des nächsten Jahrhunderts allein in einer Wohnung leben. Zur Jahrtausendwende sind es etwa 25.000 Männer und 110.000 Frauen, 2015 werden es 31.000 Männer und 114.000 Frauen sein. Der Bevölkerungsrückgang Wiens wird also auch weniger ältere Menschen in Einpersonenhaushalten mit sich bringen. Dafür wird aber die Zahl der Senioren in den Umlandgemeinden Wiens steigen, eine Folge der nun schon längere Zeit anhaltenden Abwanderung aus Wien. Zahlreiche Menschen haben sich in den vergangenen Jahren im Umkreis der Großstadt einen Wohnsitz geschaffen, wo sie auch ihren Lebensabend verbringen wollen. Diesen Personenkreis werden in Zukunft die Pfarren in den Gemeinden rund um Wien zu betreuen haben.

Tabelle 3: *In Einpersonenhaushalten lebende Senioren nach dem Geschlecht 1981–2015*

Jahr	Einpersonenhaushalte von 60- und Mehrjährigen zusammen männlich weiblich			
1981	abs.	443.522	68.585	374.937
	in %	30,5	12,8	40,8
1985	abs.	454.690	69.370	385.320
	in %	30,2	12,7	40,1
1990	abs.	463.386	74.526	388.860
	in %	29,9	12,8	40,2
2000	abs.	469.318	93.473	375.845
	in %	29,5	14,5	39,8
2010	abs.	505.314	111.540	393.774
	in %	28,9	14,9	39,3
2015	abs.	523.201	117.224	405.977
	in %	28,9	15,0	39,4

Quelle: ÖStZ, Volkszählung 1981, Haushaltsprognose.

Walter Dirks

Mein Traum von den lebendigen Alten

Drei negative und drei positive Erfahrungen des Altseins*

Dieser Tage habe ich einen neuen Trick entdeckt: Wenn ich aus dem allzu tiefen Sessel heraus will, stütze ich mich vorn an beiden Lehnen ab und erhebe mich nicht nach oben, sondern nach vorn vortretend, sozusagen schräg vorwärts, als wenn ich laufen wollte. Es geht viel besser so. Es gibt noch mehr solcher Tricks, unwichtige meist, aber viele. Merke: Wenn man alt wird, muß man sich zu helfen wissen. Weil ich versuchen will, in diesen kleinen Schwierigkeiten möglichst ohne Hilfe auszukommen, ohne fremde Hilfe, aber auch – in Grenzen – ohne Liebeshilfe aus der Nähe, so sind mir solche Tricks wichtig. Sie bringen im übrigen jedesmal ein kleines Erfolgs-Erlebnis mit. Das ist auch nicht schlecht.

* Es handelt sich um eine stark gekürzte, auf die Schilderung der negativen und positiven Erfahrungen beschränkte Fassung eines Beitrages, der im Sammelband „Die neuen Alten. Erfahrungen aus dem Unruhestand“ 1985 im Kreuz Verlag erschienen ist (hrsg. v. H. J. Schultz).

Das Alter ist eine schöne Jahreszeit; aber das Alter ist auch Spätherbst auf den Winter zu, beides. Jedenfalls erfahre ich es so, teils/teils – oder auch abwechselnd. Damit aber die Rede ihre Ordnung habe, habe ich mir vorgenommen, zuerst vom Belastenden zu sprechen, dann vom Erfreulichen.

Drei negative Erscheinungen belasten und bedrohen mich mehr als früher. Die erste ist natürlich der Tod. Ich kann es nicht lassen, beim Zeitunglesen die Todesanzeigen zu beachten – ich gebe zu: Das ist verdächtig. Wenn der Tod von Kindern und Jugendlichen angezeigt wird, rührt es mich: Ich kann nicht leugnen, daß mich das hohe Alter sentimentaler gemacht hat. Wenn alte Menschen „nach langem schweren Leiden“ oder „völlig unerwartet“ aus dem Leben geschieden sind, besonders natürlich alte Männer, denn ich bin ja selber einer von ihnen, dann vergleiche ich ihr Alter mit meinem eigenen.

Ich reagiere als Uralter ein bißchen arrogant, wenn die End-Siebziger es nicht so weit gebracht haben wie ich. Aber die gleichaltrigen oder älteren Männer empfinde ich als meine Kameraden; da zuckt es manchmal in mir: Sehr bald werde ich so tot sein wie sie, „nach langem schweren Leiden“, gar auf der Intensivstation, oder „völlig überraschend“ – oder aber auch nur so, eben tot, und zwar nach einem Vorgang, vor dem ich mehr Angst habe als vor dem Tod selbst, nämlich nach dem Sterben.

Aber warum vom Tod reden, warum so umständlich vom Tod reden? Ganz einfach: weil der häufige Gedanke an den Tod ganz entschieden zu unserem Thema gehört, zur Erfahrung, zum täglichen Leben des alten Menschen.

Natürlich wäre es vernünftig und würdig, den Tod anzunehmen und das Sterben auch. Den Tod ja, da bin ich manchmal soweit. Ich stelle ihn mir vor, meinen Tod, und manchmal nehme ich ihn tatsächlich an, mindestens im Bewußtsein; daß in der Tiefe doch eine Angst lauert, muß ich annehmen.

Ich bin also fast sicher, daß ich bei der Wahrheit bleibe, wenn ich sage, daß ich dabei bin, den Tod einzuüben. Auch das Sterben? Ich versuche es immer wieder. Manchmal tut mir die stoische Formel Beethovens gut:

„Muß es sein? Es muß sein!“ So unendlich viele Menschen haben das Sterben annehmen müssen, und was dieser oder jener fertiggebracht hat, sollte ich doch auch fertigmachen: selbst qualvolles Leiden anzunehmen, sogar etwas besonders Schlimmes: das Siechtum.

Manchmal gelingt es mir, den Gottesglauben und den Christusglauben aufzurufen. Dann gelingt mir eine Annahme, die stiller ist als die stoische; sie ist nicht mehr trotzig, sondern friedlich. Dann bin ich sogar dankbar, dankbar fürs Leben und für den guten Augenblick.

Der zweite der negativen Alterszustände ist Müdigkeit. Es ist mißlich, auf die Frage, ob ich müde bin, sagen zu müssen: „Ich bin geradezu von Beruf müde.“ Die Müdigkeit kann wie ein Fluidum sein, das alle Fasern der Seele, des Kopfes, des Herzens durchdringt. Die Alterserschöpfung, die mich manchmal überfällt, nimmt mir alle produktiven Möglichkeiten, auch die kleinste, verschließt mir die Augen vor vielem, was gut und wahr und was schön ist. Müdigkeit grenzt an die Depression an, in der ich angesichts der schönsten Tatsachen, etwa wenn der Blick plötzlich auf eine lichte Wolke am Himmel fällt oder auf ein Kindergesicht, nur zu sagen oder zu denken weiß: „Na, und?!“

Dann kann sogar der Gedanke an den Tod etwas Tröstliches haben: Komm, süßer Tod – bring endlich Ruhe, endlich den vollen Frieden. Aber ein anderes Mal ist die Müdigkeit zum Heulen. Habe ich zu klagen, dann eben über sie: über Erschöpfung, übers Ende, übers Ende aller guten Dinge.

Die häufige Müdigkeit ist sodann eine der Altersmalaisen, die ich unter dem Gesamtnamen „Minderung“ zusammenfassen möchte, die dritte, die ganz und gar unvermeidliche negative Erfahrung des Alters. Ich schaffe beim Wandern nicht die dreißig Kilometer der guten Jahre, nicht die fünfzehn Kilometer des rüstigen Alters, sondern nur noch die Hälfte davon. Das Reisen wird immer anstrengender. Hatte ich früher die Wahl zwischen einem halben Dutzend gut bewährter Ferienplätze, zu denen es mich immer wieder hinzog, und einem vollen Dutzend anderer, auf die ich besonders neugierig war, so bleibt von dem halben Dutzend vertrauter

Ferienheimaten nur noch die Hälfte übrig, von den Neuerwerbungen nur noch die eine oder andere.

Beschränkungen an allen Enden, und ich kann jede Woche eine neue registrieren. Im Straßenverkehr sieht die Altersstarbrille immer noch vieles, was geradeaus liegt, aber nicht, was seitwärts droht: die Ellenbögen fremder Leute oder unter mir die Stolperstufe; das Ohr aber kann die Richtung, aus der ein Auto hupt, nicht mehr sicher bestimmen. Aber auch die anderen Sinne, vor allem das Riechen und Schmecken, sind reduziert, am wenigsten offenbar der Tastsinn. In den Apfel hineinbeißen, seinen Duft einatmen: vorbei. Das sind elementare Verluste für einen, der gerne gelebt und genossen hat. Manchmal überfällt mich der Gedanke, daß mir viele dieser Beschränkungen verborgen bleiben. Ich habe selbst den Eindruck, vom Schwarzwald aus durch die Starbrille die Alpenkette völlig richtig, genau, erschöpfend zu sehen, aber die Begleiter sehen offenbar mehr, ich konnte das lange nicht recht glauben. Kaum Kontrolle gibt es fürs Akustische. Das ist mir, dem Musizierenden und dem Musikhörer, eine besonders peinliche Vorstellung. Da mein linkes Ohr so gut wie taub ist, kann vom vollkommenen Stereo-Hören keine Rede mehr sein. Was aber die hohen Frequenzen betrifft, die ich, wie der Ohrenarzt feststellt, nicht mehr wahrnehme, so nehme ich auch ihr Defizit nicht wahr. Ich muß also voraussetzen, daß ich in dem, was als herzbewegende Kombinationen geordneter schwingender Luft an mein rechtes Ohr dringt, keineswegs die Musik höre, wie sie gemeint ist. Und ich habe keine Möglichkeit, das Fehlende zu ergänzen, ja es auch nur als Fehlendes festzustellen. Ein irritierendes Gefühl. Auch andere Beschränkungen, so muß ich annehmen, erkennen die Angehörigen, die Freunde, die Nachbarn lange, bevor ich ihrer bewußt werde. Denkt etwa auch mein Kopf schon schwerfälliger, als ich es selber weiß, bin ich am Ende ein Greis und weiß es nicht?

Die Kombination aller dieser Beschränkungen aber wird als ein einheitlicher Vorgang erlebt, als Verlust an Vitalität, an Lebendigkeit, sozusagen als leib-seelische Schrumpfung. Da schwindet viel, und noch

viel mehr wird schwinden. Das ist es: Minderung ist der Name des Prozesses, den der Alternde erfährt. Er wird von Vierteljahr zu Vierteljahr langsamer, schwächer, unsicherer, auch hilfsbedürftiger. Das Leben selbst schwindet ihm dahin.

Drei Erfahrungen machen das trübe Bild heller. Drei sind es wieder, wie bei den negativen Erfahrungen.

Erstens gibt es immer wieder auch Verbesserungen. Der Prozeß verläuft nur im Ganzen abwärts; dazwischen gewinnt man Verlorenes zurück, kann sich an Lebensäußerungen freuen, die man schon endgültig abgeschlossen hatte. Ich war geradezu verblüfft, als ich kürzlich im Hochgebirge wieder einmal dreihundert Meter Höhenabstand schaffte, nachdem ich mich drei Jahre lang mit langsamen hundert Metern zufriedengegeben hatte. Das sind kräftige Freuden. Ein paar Jahre lang – es ist schon lange her – hatte ich mich schon im Sitzen rasiert, vor einem Extraspiegel; jetzt rasiere ich mich wieder stehend, schon seit Jahren. Der Prozeß der Verarmung, der Schwächung verläuft in einer Wellenlinie schräg abwärts. Daß sich die Grundrichtung durchsetzt, das anzunehmen muß ich allerdings zu lernen versuchen. Aber die kleinen Aufwärtsetappen sind ein wahrer Trost – dadurch wird für die Vorstellung der nächsten Jahre vieles wieder offen, und daß wir der Zukunft gegenüber offen sein können, ist doch ein Indiz des Lebens.

Die zweite Erfahrung: Minderung kann als Entlastung empfunden werden, war und ist jeweils oft eine Entlastung. Da ist eine Zeitströmung hilfreich: daß wir zu lernen beginnen, uns von der Fixierung an die Leistung frei zu machen. Daß ich müde sein *darf*, daß ich loslassen *kann* und loslassen *darf*, daß ich einverstanden bin mit der verminderten Leistungsfähigkeit, das macht aus dem Verzicht einen Gewinn. Aber freilich rede ich mir da auch etwas ein, lasse die Trauben, die zu hoch hängen, als daß ich sie noch erreichen könnte, eben saure Trauben sein. Das haben Sie wohl schon gemerkt, daß ich mir vieles zurechtdenke, zum eigenen Wohl. Aber wer wird behaupten wollen, daß ich das nicht darf? Marscherleichterungen müssen erlaubt sein, wenn die Kraft zum Tragen abnimmt.

Die dritte positive Erfahrung: Da wächst Neues. Wurden die Finger ungeschickt beim Klavierspielen, so entdeckte ich kürzlich, daß mir manchmal ein Stück Klaviermusik, das allerdings technisch nicht zu schwierig sein durfte, besser geriet als je zuvor. Offenbar ist die Sensibilität gewachsen.

Es ist ja keineswegs so, daß der gute Klavierspieler die gedruckten Noten unmittelbar in die Muskelleistung der Arme und Finger umsetzt wie ein Stenotypist die Buchstaben der Vorlage; sondern da gibt es, wenn es recht zugeht, eine Zwischenstation zwischen dem Bereich der Noten, die als mehr oder weniger eindeutige Zeichen die Absicht des Komponisten festhalten, und den ausführenden Organen, den Fingern. Dieses Mittlere, dieses Vermittelnde ist die Klangvorstellung, in die einer teils bewußt, teils unbewußt die Noten erst umsetzt, bevor diese seine Vorstellung die Bewegung der Finger lenkt. So kann es kommen, daß es dem alten Herrn gelingt, aus den Zeichen eine differenziertere oder überhaupt wahrere Klangvorstellung im Gehirn oder in der Seele oder zwischen Kopf und Herz zu erzeugen, und der folgen dann die Finger, obwohl sie nicht mehr so gelenkig sind wie früher.

Hat das Klischee von der Altersweisheit etwa in solchen Erfahrungen sein Recht? Das müßte dann etwas zwischen Gelassenheit und Sensibilität sein. Und es sollte, es könnte dazu führen, daß man's besser macht, daß ich's besser mache als je im Leben. Schön wär's und schön ist es.

Ich bin, Sie merken es, gewaltig ins Positive geraten, aber das wollte ich ja auch. Ich war imstande, ich wiederhole das Wort, das Alter als eine schöne Jahreszeit zu empfinden. Diesen Eindruck hatte ich vor allem, seitdem ich achtzig Jahre alt geworden war. Ich hatte als Siebziger begonnen, mich als Greis zu sehen; jetzt verstehe ich mich ganz einfach als alten Mann, ein wenig, nicht sehr viel allerdings, auch als älteren Herrn.

Ein „Senior“ dagegen bin ich nicht. Der Himmel bewahre mich, der Himmel bewahre die alten Leute davor. Allzu simple unter den Altenbetreuern haben mir den Ausdruck verleidet – er ist ohnehin eine Erfindung der Werbung.

Ich bin 83 Jahre alt. Erfahrung habe ich also sogar, was den Vorgang des Alterns selbst

betrifft: zehn Jahre lang Erfahrung mehr als die Mittsiebziger. Erfahrung sollte ja wohl der beste Ertrag des Alters sein, seine Ernte. Bin ich davon durchdrungen?

Vielleicht bin ich als einziger von drei Brüdern und von einem halben Dutzend Vettern in zwei Kriegen aufgespart worden, damit ich mich mit beiden Kriegen und mit ihrem verhängnisvollen Zusammenhang auseinandersetzen und diese meine Erfahrungen als beteiligter und betroffener Zeitgenosse weitergeben kann und soll. Ich tue das immer noch.

Damit bin ich wieder beim Altersthema. Als einer, der das Schreiben zum Beruf gemacht hat, bin ich in der glücklichen Lage, das Datum meiner Pensionierung selbst festzulegen: Ich kann meinen Beruf auch im Alter ausüben, ich übe ihn nun über sechzig Jahre aus. Das ist Erfahrung, nicht nur was die Arbeit an Zeitungen, an Zeitschriften und beim Rundfunk betrifft, sondern besonders, was den Inhalt betrifft, und der konzentriert sich auf die Vorgeschichte, Geschichte und Nachgeschichte zweier Weltkriege – und die Verhinderung des dritten. Diese Erfahrung ist mein Kapital, mit ihm kann ich wuchern, noch im höchsten Alter.

Es ist schmerzlich, daß so viele Berufe mit der Rente gänzlich abbrechen. Die Zeit zwischen dem 59. Lebensjahr und dem Tod, zwei Jahrzehnte oder mehr, ist zu lang, als daß wir sie als Lebensrest verschwenden dürfen.

Von da aus ist mir klargeworden, wie nützlich für uns der Bund der Alten und der Jungen wäre, wie nützlich er, ich erfahre es Woche für Woche, doch auch bereits ist, und die großen Alten der Nation erfahren es offenbar auch. Der Bund der Enkel und Großväter, derer, die noch nicht voll im Getriebe der Interessen und Karrieren stehen, und derer, die dieses Getriebe hinter sich haben – dieser Bund lebt, im kleinen, in vielen einzelnen, doch wohl auch schon in recht vielen. Die Alten, die nicht verdrängt oder vergessen haben, was zwischen 1914 und 1984 passiert ist, und die geschichtsoffenen Jungen zwischen zwanzig und vierzig hören in unserem Land aufeinander, sprechen miteinander, verbünden sich. Das ist eine tröstliche, eine kräftige Erfahrung meines Alters.

Aber da fehlt noch viel. Vor allem, daß sich die Alten selbst verbünden. In ein paar Jahren werden wir ein Drittel der Bevölkerung sein. Wir müßten uns unserer latenten Macht bewußt werden, und dazu wiederum müßten wir uns solidarisieren.

Ich träume den Traum von den lebendigen Alten.

Claude Bridel

Den Jahren Leben zufügen: Die Senioren-Universität in der heutigen Welt

Der evangelische Theologe Bridel, der viele Jahre hindurch im Weltrat der Kirchen mitgearbeitet hat und Mitglied des Vorstandes des (kath.) Internationalen Diakonatszentrums war, hat sich in den vergangenen Jahren besonders um den Ausbau der Senioren-Universität von Lausanne und um die internationale Zusammenarbeit der „Uni.3“ verdient gemacht. Er schildert im folgenden die Anliegen, die zur Gründung der Senioren-Universitäten geführt haben – insbesondere eine Abkehr von der bloßen Betreuung älterer Menschen –, und beschreibt die Chancen und Probleme, die diese Einrichtungen begleiten. – Neben den zwei hier vorgestellten Formen der „Uni.3“ könnte als dritte Form auf Bemühungen hingewiesen werden, wie sie etwa in Österreich laufen, den älteren Menschen den Zugang zur Universität zu erleichtern, ohne eine eigene Einrichtung für sie zu schaffen. red

Die westliche Welt altert in einem immer schneller werdenden Rhythmus. Während der Geburtenrückgang für die berufliche Ablösung große Schwierigkeiten in einigen Jahren voraussehen läßt, trägt die längere Lebenserwartung – am andern Ende des menschlichen Lebens – zur Bildung einer sozialen Schicht von unproportionierter Größe bei. Die Alterspyramide kehrt sich unwiderruflich um und läßt die Laienstatistiker zum Schluß kommen, daß es fortan in unseren Ländern nicht genug Junge und zu viele Alte gibt! Zugegeben, daß solche Feststellungen

nicht weit führen, wenn man bei diesen enttäuschten und grausamen Formulierungen stehenbleibt. Ist die Müdigkeit unserer Zivilisation so groß, daß wir die Kraft nicht mehr aufbringen können, diese Situation in positivem Sinne zu meistern?

Überlassen wir anderen die Aufgabe, die nötigen Maßnahmen zu studieren und den Anteil der „Aktiven“ in unseren Gesellschaften zu vergrößern (etwa durch Geburten-Politik, Organisation der Arbeit, Verlängerung der Erwerbstätigkeit durch Erhöhung des Rentenalters, neue wirtschaftliche Solidaritäten unter den Generationen etc.). Durchaus bewußt, wie paradox solche Perspektiven für diejenigen sind, die sie vornehmen müssen in einer Zeit, wo die Jugendarbeitslosigkeit eine harte Tatsache ist, wenden wir uns der anderen Seite des Problems des Alters zu, das die Verantwortlichkeiten der Gesellschaft der immer größer werdenden Zahl ihrer alten Menschen gegenüber betrifft. Indem wir hier das Blickfeld noch mehr einschränken, begnügen wir uns, uns über den Status der alten Menschen, die im Besitz ihrer vollen geistigen, auch körperlichen Kräfte sind, Gedanken zu machen: Sie bilden für einige gute Jahre eine nicht zu unterschätzende Größe. Die Frage stellt sich somit, gemäß einer bekannten Formulierung im Titel dieses Artikels, wie folgt: Ist es möglich, da, wo sich Jahre dem Leben hinzufügen, diesen Jahren Leben zu geben? Das Projekt der Senioren-Universität versteht sich, für seinen Teil, als eine bejahende Antwort auf diese Frage, die sich seit einiger Zeit als dringlich erweist.

Kurze Geschichte eines großen Projektes

Die den Älteren unserer Gesellschaft entgegengebrachte Aufmerksamkeit besteht natürlich nicht seit gestern, sie ist eine eigentliche Charakteristik der gesunden Zivilisationen aller Zeiten. Vom Rahmen der traditionellen Familie bis in die Entwicklung der Stadt bietet die Geschichte zahllose Beweise des Respektes, mit welchem die Alten behandelt wurden, und der bedeutenden Rolle, die sie als Wahrer der Erinnerungen der Völker und als erfahrene Weise gespielt haben. So sehen wir sie, seit dem frühesten Altertum, ihre altersbedingten Schwächen mit