

# Einladung zu einem neuen Blick aufs Alter

Wir müssen verrückt sein. Ein Buch übers Alter und über Altenpflege, wer soll, ja, wer will das lesen? Beide Begriffe sind Reizwörter, denen der Mensch des 21. Jahrhunderts lieber aus dem Weg geht. Niemand will alt sein. Niemand will gepflegt werden. Wir wollen jung bleiben, so lange wie es geht. Wir wollen aktiv und selbständig leben, möglichst bis zum Ende unserer Tage.

Alt sind höchstens die anderen. Unsere Eltern oder Großeltern. Die Nachbarin mit ihrem Rollator. Dieser Schauspieler, der jetzt Alzheimer haben soll. Für uns selbst hätten wir gerne eine Ausnahme. 60 ist das neue 40, sagt man doch jetzt. „Alter ist nur eine Zahl.“, hören wir von anderen. Also alles gar nicht so schlimm? Schön wäre es. Warum fahren wir hoch, wenn uns Jüngere als „alt“ bezeichnen? Warum fühlen wir uns beklommen, wenn wir an unser Leben in zehn, zwanzig, dreißig Jahren denken? Irgendetwas scheint da in uns zu arbeiten. Ein bohrendes Gefühl. Die Frage, was alt sein für uns heißen wird.

Denken wir nun noch das Thema Altenpflege hinzu. Wann immer es uns begegnet, in den Medien, in Gesprächen, fühlen wir uns unangenehm berührt. Pflege riecht. Pflege kostet. Pflege nervt. Wer gepflegt wird, ist praktisch fast tot. Die Frau X ist jetzt ein Pflegefall, sagen wir und schreiben die Betroffene ab. Die wird nicht mehr. Die können wir vergessen.

Hoffnung? Freude? Glück? All das verbinden wir auf keinen Fall mit Pflege. Und unvorstellbar erscheint uns, dass Pflege kein Endzustand sein muss. Dass sie einen Weg zurück ins Leben darstellen kann.

Eine neue positive Haltung gegenüber älteren Menschen, ein radikal anderes Konzept von Pflege und damit die Chance auf ein glückliches Leben im Alter – darum geht es uns in diesem Buch. Für uns hängt das alles zusammen. Weil unsere Gesellschaft das Alter, oder genauer: die Alten, diskriminiert, ist unsere heutige Altenpflege in einem so beklagenswerten Zustand. Und weil die Pflege so schlecht ist, ist die Lebensqualität vieler alter Menschen so gering.

Allein das Image der Pflege ist erschreckend. Laut einer bundesweiten Umfrage der Deutsche Stiftung Patientenschutz (2022) würden 30 % der Befragten lieber Suizid begehen, als in ein Pflegeheim zu ziehen, wenn eine häusliche Pflege nicht möglich ist. Und auch bei den Menschen, die im Pflegesystem arbeiten, ist die Gefühlslage kaum besser. Jeder zweite Beschäftigte in der Pflegebranche denkt angeblich an den Ausstieg. In den Medien taucht Pflege nur mit Warnschildern auf. *Vorsicht, Missstände! Achtung, Beitragserhöhung!*

Selbst in Filmkomödien kommt Pflege nicht gut weg. Im deutschen Blockbuster „Fack ju Göthe“ präsentiert ein Berufsberater einer Schulklasse zwei Berufsbilder mit Nachwuchssorgen. Den Jungs empfiehlt der Berater, Klärwerker beim örtlichen Wasserversorger zu werden. Den Mädels legt er eine Ausbildung zur Altenpflegerin nahe. Die Klasse kringelt sich vor Lachen bei dem Gedanken, wie beides wohl riechen mag.

Aber im Ernst: Die Pflege in Deutschland hat kein Problem. Sie ist das Problem. Es liegt nicht am Geld. Es hat nichts mit dem Fachkräftemangel zu tun. Es geht nicht um Strukturen und Prozesse. Die Ablehnung, die das Pflegesystem von allen Seiten erfährt, gründet auf Gedanken und Gefühlen. So wie bei einem Eisberg nehmen wir nur die Spitze wahr. Unser Unbehagen zum Beispiel, wenn wir uns mit dem Thema Pflege beschäftigen müssen. Doch leider reicht der Eisberg weit tiefer. Er ist ein Gigant aus Vorurteilen, Klischees und negativen Asso-

ziationen, aus Ängsten, Grübeleien und dummen Sprüchen. Es ist der Eisberg der Altersdiskriminierung.

Wir behandeln alte Menschen schlecht, weil wir uns selbst für unser Altwerden verachten. Die Alten halten uns den Spiegel vor: Schau, so wirst auch du einmal sein. Auch du wirst grau und faltig aussehen. Auch du wirst etwas humpeln, schlecht sehen und kaum noch von den Jungen beachtet werden. Was für eine Demütigung. Wir können sie nicht auf uns sitzen lassen. Jedes graue Haar, jedes Fältchen nährt die Angst in uns, bald zum alten Eisen zu gehören. Zu einer Bevölkerungsgruppe, der wir alles absprechen, worauf wir uns so viel einbilden. Kraft, Schönheit, Erfolg, Lebendigkeit.

Das Kind in uns ist tief gekränkt. Es wehrt sich gegen den Gedanken, alt zu werden. So herumlaufen wie die seltsamen Gestalten aus der Seniorenfreizeitstätte nebenan? No way.

Aus dieser Ablehnung des Alters erwächst nichts Gutes. Der Zustand der Altenpflege ist für uns der sichtbare Beleg hierfür. Aus negativem Denken wird negatives Handeln. Höchste Zeit also, den Teufelskreis zu unterbrechen und alten Menschen ein besseres Leben zu ermöglichen.

Wie das gelingen kann? Dazu hätten wir ein paar Ideen.

Als Sozialunternehmer treiben uns die Themen Alter und Pflege seit mehreren Jahrzehnten um. Anfang der 1980er Jahre ging es in Berlin-Spandau los, mit einem ganz normalen Pflegedienst. Mitte der 1990er Jahre kam dann die große Pflegereform. Plötzlich wurde Pflege zum Business, der Wettbewerb nahm zu, überall schossen Pflegedienstleister wie Pilze aus dem Boden. Wir mussten uns etwas einfallen lassen. Wir brauchten einen USP, ein Alleinstellungsmerkmal.

Die Frage, die uns leitete, war: Was wünschen sich pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen am meisten? Mehr Sauberkeit und Hygiene? Gesünderes Essen? Freundlicheren Service? Wir sprachen mit vielen Betroffenen. Die Antwort, die wir am häufigsten hörten, überraschte uns: Nein, die Menschen wollten nicht mehr „satt, sauber, trocken“. Die meisten Pflegebedürftigen hatten eine große Sehnsucht. Sie vermissten ihre Freiheit, ihre Unabhängigkeit. Einfach mal wieder einen Kaffee trinken gehen mit der besten Freundin. Im Garten sitzen und lesen. Im Supermarkt einkaufen. So wie früher. Diese Wünsche bewegten die Menschen, denn kaum etwas wiegt wohl schwerer als der Verlust der Eigenständigkeit. Auf die Hilfe anderer angewiesen sein, die einfachsten Verrichtungen nicht mehr alleine erledigen können, vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen sein.

Wir hatten verstanden. Die bisherige Form der Altenpflege konnte nicht die Lösung sein. Sie hielt die Menschen in der Unfreiheit. Sie versorgte, aber sie förderte nicht. Was wir brauchten, war ein neuer Ansatz, der auf Rehabilitation setzt. Auf mehr Motivation und Bewegung, mehr Freude am Leben.

So entwickelten wir den Ansatz „Coaching statt Pflege“ und eine neue Phase unserer Arbeit begann. Wir bauten mehrere Heime in Berlin und im Umland auf, die das neue Konzept umsetzten. Wir schulten das Personal um, von reiner Versorgung auf Reha-Arbeit. Und während wir noch mitten im Aufbau waren, stellten sich bereits die ersten Erfolge ein. Wir erlebten alte Menschen, die wieder neue Kraft schöpften. Die wieder ohne fremde Hilfe spazieren gehen, essen, sich ankleiden konnten. Die selbst gesteckte Ziele erreichten, die sie zuvor für unerreichbar gehalten hatten. Das alles waren keine Wunder. Es waren die Ergebnisse eines veränderten Blicks aufs Alter – und eines neuen Handelns in der Pflege. Wenn Sie an dieser Stelle denken „Die können mir viel erzählen“, dann verstehen wir das völlig. Wir sind Skepsis und Widerstände gewohnt.

Sie begleiten unsere Arbeit seit jeher. Einen Teil unserer Zeit verbringen wir deshalb damit, andere Menschen zu überzeugen und für unsere Sache zu gewinnen. Zum Glück ist die Gesellschaft heutzutage nicht mehr ganz so altersfeindlich wie vor Jahren noch. Es tut sich etwas.

Wir laden Sie ein, bei diesem Wandel mitzuwirken. Ob Sie nun selbst schon „zu den Alten gehören“, auf dem Weg dahin sind oder sich um ältere Menschen in ihrem Umfeld kümmern.

Dieses Buch ist keine Bibel. Wir predigen nicht, wir wollen aufklären, inspirieren, aktivieren. Es wird um die Diskriminierung des Alters gehen, um den (vermeintlichen) Kampf gegen das Altern, um schlechte Pflege, um erste Anzeichen von neuen positiveren Altersbildern, um die heilende Kraft von Motivation und Bewegung, und nicht zuletzt um die Chance auf einen neuen Umgang mit dem Alter und alten Menschen.

Wir hoffen, dass Sie als Leserin oder Leser mindestens diese eine Einsicht gewinnen werden: Ein glückliches Leben im Alter ist möglich, für meine Eltern, meine Verwandten und Freunde, meine Partnerin, meinen Partner, für mich selbst einmal.



# 1      Alter ist nichts wert

Ein Berliner Sonntagnachmittag mit Regenwolken und Wind. Da könnte man doch mal wieder ins Museum gehen, denken wir uns. Alte Meister anschauen vielleicht, passend zum Thema. Schnell sind zwei Tickets für die Gemäldegalerie gebucht und los geht es. Das Kulturforum liegt etwas versteckt hinter den Neubauten des Potsdamer Platzes: Philharmonie (Karajan!), Neue Nationalgalerie (Mies van der Rohe!) und eben auch, ganz bescheiden im Hintergrund, die Gemäldegalerie mit Werken von Dürer, Vermeer, Botticelli & Co.

Wir lassen uns durch die Räume treiben, bewundern romantische Landschaftskunst, üppige Blumenstilleben und erhabene Marienfiguren. Vor einem Gemälde bleiben wir länger stehen. Ein recht bekanntes Werk von Lucas Cranach dem Älteren. Vor fast 500 Jahren hat er es gemalt. „Der Jungbrunnen“ zeigt einen ebensolchen, ein rechteckiges Becken, fast wie ein Swimmingpool. Auf der linken Seite steigen alte Frauen hinein, auf der rechten Seite entsteigen sie dem Brunnen in verjüngter Form. Die Landschaft unterstreicht das Ganze. Auf der Seite des Alters ist sie grau, bergig und steinig. Auf der Seite der Jugend blüht die Natur auf, ein wahrer Lustgarten. Die Männer müssen sich der Prozedur übrigens nicht unterziehen, sie verjüngen sich allein durch den Umgang mit jungen Frauen. Cranachs Werk wird aber eine gewisse Ironisierung dieser damals nicht gerade unüblichen Sichtweise unterstellt.

Bei aller künstlerischen Leichtigkeit und Ironie bleibt der Eindruck: So richtig cool war das Alter schon Mitte des letzten Jahrtausends nicht. Die alten Frauen sind grau, matt und faltig, teils mangelt es ihnen sogar an Mut und Kraft, in das Becken zu steigen. Ganz anders sieht es

in der anderen Hälfte des Bildes, auf der „jungen Seite“ aus. Hier tobt das pralle Leben, hier strahlen die Teints. Ein Sinnbild für die Art und Weise, wie wir bis in die heutige Zeit hinein das Alter wahrnehmen: als bittere, traurige Realität, der wir entfliehen möchten. Sei es durch einen Jungbrunnen, sei es durch Abgrenzung von „den Alten“.

Lassen Sie uns über die negativen Bilder vom Alter und über die damit verbundene Altersdiskriminierung sprechen. Es ist ein großes Wort, ein starker Vorwurf, den wir da erheben. Doch die Weise, wie wir im Alltag über alte Menschen und das Altsein denken und reden, lässt kaum einen anderen Schluss zu: Wer alt ist, wird belächelt, unterschätzt, übersehen und im schlimmsten Fall abgeschoben. Die erschreckendste Erkenntnis ist aber, dass alte Menschen sich auch selbst diskriminieren. Warum das so ist, dem wollen wir in diesem Kapitel nachgehen.

### Ein Versuch, Alter zu definieren

Beginnen wir mit einer recht harmlosen Frage. Was ist Alter eigentlich? Im ersten Moment fällt uns die Antwort leicht: Alter ist die Phase des Lebens, in der unser Körper abbaut. In der sich alles rückwärts entwickelt. Statt Wachstum und Entwicklung bemerken wir nun Verfall und Niedergang. Die Muskeln schrumpfen, die Haare fallen aus, das Gedächtnis lässt nach.

Es geht um den Abbau und Verfall von körperlichen, geistigen und sozialen Fähigkeiten. Eine Rückentwicklung, oder anders gesagt, eine Art seitenverkehrtes Spiegelbild der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Deren Lernen und Kompetenzzuwachs empfinden wir als völlig natürlich und normal. Diese Vorstellung projizieren wir auf den



Prozess des Älterwerdens. Wir empfinden diesen als ebenso natürlich und der Norm entsprechend.

Damit wäre das Alter einigermaßen gut beschrieben, oder? Wenn es nur so einfach wäre. Je mehr wir darüber nachdenken, umso unschärfer wird diese grobe Definition des Alters. Weitere Fragen kommen uns in den Sinn. Zum Beispiel, ab wann sind wir eigentlich alt? Eine kurze Recherche, was die Wissenschaft hierzu sagt, zeigt uns: Eine natürliche bzw. biologische Schwelle, die den Übergang zum Alter markiert, gibt es nicht. 50., 60., 70. oder 80. Geburtstag? Wir sind nicht ab einer bestimmten Anzahl an Lebensjahren alt.

Das Alter schleicht sich irgendwie an, versteckt sich im Schatten, tritt erst dann plötzlich hervor, wenn uns jemand als „alt“ bezeichnet oder entsprechend behandelt. Das kann zum Beispiel der nette junge Mann in der U-Bahn sein, der uns seinen Platz anbietet. Ein echter Schock. Sehen wir wirklich so aus, als könnten wir nicht mehr auf zwei Beinen stehen? Nun, ein solches Erlebnis mag noch viele Jahre entfernt sein. Aber es wird kommen, in dieser oder einer anderen Form.

Was ist Alter dann, wenn wir es nicht einfach an einer Zahl oder an einer Schwelle des Lebens festmachen können? Wenden wir uns wieder an die Wissenschaft. Aber nicht an die Biologie, sondern an die Soziologie. Diese hält eine Definition bereit, die Sie vielleicht überraschen wird: *Alter ist ein soziales Konstrukt*. Das heißt vereinfacht gesagt, dass wir Menschen das Alter erfunden haben. So wie die Kindheit oder die Mittelschicht. Es handelt sich um Konstrukte, die einen bestimmten Zweck erfüllen. Der Begriff der Kindheit etwa hilft uns zu verstehen, dass Kinder nicht einfach kleine Erwachsene sind, wie man bis ins Mittelalter hinein dachte. Wir behandeln sie anders, schützen und fördern sie besonders. Über die Jahrhunderte hinweg hat sich unsere Vorstellung von Kindheit entwickelt und gewandelt. Und auch heute gibt es keineswegs eine weltweit einheitliche Vorstellung von ihr.

Wie sieht das mit dem Alter aus? Wozu dient uns dieses Konstrukt? Gebraucht wird es vor allem von denen, die sich (noch) nicht in diesem Lebensabschnitt wähen. In Abgrenzung zu dem, was man nicht ist, nicht werden möchte. Altsein verweist auf die Nähe zum Tod. Das erzeugt Angst in uns. Vielleicht fürchten wir uns aber noch mehr vor dem Verlust an gesellschaftlicher Relevanz. Als Alte gehen wir keiner Erwerbsarbeit mehr nach. Wir leisten nichts mehr. In einer Gesellschaft, in der Leistung das Goldene Kalb ist, ist das fast so schlimm wie tot sein.

Interessanterweise ist „das Alter“ in Deutschland erst seit den Bismarck'schen Sozialreformen und der Einführung einer Rentenversicherung ein Thema (Kollewe, 2016). Damals, Ende des 19. Jahrhunderts, stieg die Zahl älterer Menschen an. Dank besserer ökonomischer und sozialer Bedingungen erhöhte sich die Lebenserwartung. Die Wissenschaft befasste sich stärker mit den Alten. Je mehr Alte es gab, umso intensiver wurde über sie geforscht und diskutiert. Bis in die heutige Zeit hinein, in der wir ganz selbstverständlich vom Alter als Lebensphase sprechen – und diese deutlich von der wertschaffenden Erwerbsphase des Lebens abgrenzen.

An dieser Stelle als Einschub ein kleines Gedankenexperiment: Was wäre wohl, wenn jeder Mensch bis zu seinem Tode der arbeitenden Bevölkerung angehören würde? Würden sich dann der Begriff *Alter* und die damit verbundenen Klischees auflösen? Gehen wir davon aus, dass sie sich zumindest stark wandeln würden.

### So sehen wir (und andere) das Alter

Einige Male haben wir den Begriff *Altersbild* schon verwendet. Ein einziges Bild vom Alter gibt es nicht. In unseren Köpfen schwirrt eine

Vielzahl von ihnen herum. Zusammengesetzt ergeben sie, vereinfacht gesagt, unsere Alterswahrnehmung.

Wir glauben gerne, dass in anderen Gesellschaften, Kulturen und Ländern ganz andere Bilder vom Alter dominieren. In Asien, da gelten alte Menschen noch etwas! Sie werden verehrt und umsorgt, weil man sie so schätzt. Oder war das in Südamerika? Jedenfalls wähnen wir uns im weltweiten Vergleich in Sachen Altersdiskriminierung eher auf einem vorderen Platz. Woanders sei man mitfühlender mit den Alten als in unserer „westlichen“ Gesellschaft, so meinen wir zumindest. Laut einer Studie der Robert Bosch Stiftung (2009) sieht die Lage aber weitaus differenzierter aus.

Untersucht wurden die jeweiligen Altersbilder in sieben Ländern: Brasilien, Frankreich, Großbritannien, Japan, Kanada, Norwegen und den USA. Die Ergebnisse überraschen. Negative wie auch positive Assoziationen fanden sich in allen untersuchten Gesellschaften. Alter bedeute Gewinne und Verluste, Stärken und Schwächen, Potenziale und Belastungen für die Gesellschaft. Länder, in denen Alter in erster Linie mit Weisheit und Lebenserfahrung assoziiert werde, fand das Forschungsteam wider Erwarten nicht. Die Altersphase, das sogenannte „vierte Lebensalter“, wurde in den sieben Ländern zwar nicht als „inferiore Phase“, also minderwertige Lebensphase, gesehen, dennoch gab es starke Unterschiede beim Umgang mit ihr. Vor allem Brasilien und den USA attestierte man einen starken Hang zu „Anti-Aging“ und „Jugendwahn“. In Japan zeigte sich ein recht ambivalentes Bild. Zwar wurde im öffentlichen Diskurs gerne dem Alter gehuldigt. Aber auch hier gaben die Menschen wie in den beiden zuvor genannten Ländern viel Geld für Schönheitsoperationen und Anti-Aging-Produkte aus.

In welchem Maße Alter als negativ gesehen wurde, schien nach Ansicht des Forschungsteams stark von der sozialen Schicht anzu-

hängen. Je geringer die finanziellen Ressourcen, je niedriger der Bildungsstand, umso negativer die Altersbilder der Befragten.

### Unser Denken und unsere Sprache sind altersfeindlich

Kehren wir zurück in die Realität unseres gesellschaftlichen Alltags. Ach, so schlimm ist das alles gar nicht mit der Altersdiskriminierung? Hören wir uns doch einfach einmal an, wie wir übers Alter reden. Reflektieren wir kritisch, was uns durch den Kopf geht, wenn wir über das Altsein nachsinnen.

Negative Sprachbilder und Formulierungen rund um das Altsein und alte Menschen gibt es wie Sand am Meer. Eine kleine Auswahl:

- „Da sieht man schnell alt bei aus.“
- „Du alter Sack.“
- „Ihr Vorschlag wirkt recht altbacken.“
- „Der geht ja schon wie ein Rentner.“
- „Sie hat ihre besten Tage hinter sich.“
- „Dort hinten sitzt die Stützstrumpffraktion.“
- „Ich will noch nicht zum alten Eisen gehören.“
- „Alt und verkalkt ...“

Zum Beleidigen und Verspotten von reiferen, aber auch jüngeren Menschen eignet sich die Referenz „alt“ scheinbar ideal. Wie viele Witze und dumme Sprüche wurden über den ehemaligen US-Präsidenten Joe Biden gemacht? Ihn als „Greis“ zu bezeichnen, gehörte da noch zu den netteren Bemerkungen. Und Frauen, die in der Öffentlichkeit stehen,