

Aktives Altern und Bürgerschaftliches Engagement – eine Herausforderung in Zeiten des demografischen Wandels¹

Leben in der Zeit des demografischen Wandels

Der demografische Wandel und seine Folgen sind nicht ohne die älteren Menschen gestaltbar. Ältere Menschen sind nicht nur als Privatpersonen in Familien, nicht nur als Marktteilnehmer und Marktteilnehmerinnen und Wahlbürger und Wahlbürgerinnen gefragt, sondern zunehmend auch als „aktive Mitgestalter der Gesellschaft“. Mit diesen Worten beginnt im Sechsten Altenbericht das Kapitel „Altersbilder und Rollenmodelle in der Zivilgesellschaft“.

Wir leben heute in einer alternden Welt. Immer mehr Menschen erreichen ein immer höheres Lebensalter – eine Tatsache, über die wir uns freuen sollten. So nahm die Lebenserwartung von Frauen und Männern von 1889 bis 2008 um 42 bzw. 40 Jahre auf 82,4 bzw. 77,2 Jahre zu. Dabei ist der Anteil der „gesunden“ Lebensjahre („Disability free life expectancy“), die man in Unabhängigkeit und Selbstständigkeit verbringt, in den letzten Jahrzehnten stark angestiegen und wird weiter ansteigen („Compression of morbidity“). Aber auch immer weniger Kinder erblicken bei uns das Licht der Welt; die sinkenden Geburtenzahlen sollten uns nachdenklich stimmen. Es gibt in Deutschland eine Entvölkerung ganzer Regionen unseres Landes, deren Konsequenzen man vielfach noch nicht wahrhaben will: Sparkassen und Postämter müssen schließen, Schulen müssen zusammengelegt werden, der öffentliche Nahverkehr wird reduziert, Einkaufsläden und Arztpraxen „lohnen“ sich nicht mehr, zurückgehender Wasserverbrauch verteuert die Abwasser-Entsorgung; man spricht vom „Rückbau“ oder der „Rückentwicklung“ ganzer Gegenden. Den noch „wachsenden Regionen“ vor allem im Süden und Südwesten unseres Landes und den Metropolen stehen schrumpfende Regionen vorwiegend im Nordosten und Osten unseres Landes gegenüber. Junge Menschen wandern aus in wirtschaftlich begünstigte Regionen, vorwiegend nach Baden-Württemberg und Bayern, ältere bleiben für viele Jahre und Jahrzehnte zurück und einige sind auf Personen angewiesen, die ihnen zur Hand gehen.

Der demografische Wandel ist in aller Munde. Wie können wir ihm begegnen, welche Herausforderungen bringt er für jeden Einzelnen, die Gesellschaft, für unsere Städte und Kommunen? Wir sollten das bürgerschaftliche Engagement zur Entfaltung

¹ Eröffnungsbeitrag der Regionalkonferenz „Engagement bewegt Generationen“ von BAGSO und BAS am 19./20. Mai 2011 in der Körber-Stiftung in Hamburg im Rahmen des Europäischen Jahres der Freiwilligentätigkeit 2011. Dokumentation im Internet: www.bagso.de

führen, unsere Gesellschaft braucht den Einsatz Älterer. Ihre Lebenserfahrung, ihre Kompetenz, ihr Wissen, die besonderen Expertenfähigkeiten – und auch die Zeit und Geduld, die Ältere einzusetzen bereit sind – können Chance und Motor für gesellschaftliche Veränderungen sein.

Das Leitbild des „Aktiven Alterns“

Noch vor 50 Jahren wurde die Pensionierung, der Renteneintritt, mit 65 Jahren als „Anfang vom Ende“ erlebt und von den meisten Menschen gefürchtet. Heute wird er als Beginn einer neuen aktiven Lebensphase gesehen und geradezu herbeigesehnt. Altersbilder sind im Wandel. Auch wenn die Gruppe der Hochbetagten oder Langlebigen, die der über 80-Jährigen, weltweit die am stärksten wachsende Bevölkerungsgruppe in den nächsten Jahren sein wird, ist es problematisch, an der üblichen Einteilung, von den sog. „jungen Alten“ und ab 80 oder 85 Jahren von den „alten Alten“ zu sprechen, festzuhalten. Manch einer ist schon mit 55 oder 60 Jahren ein „alter Alter“, andere sind noch mit 90 „junge Alte“. Das „functional age“ ist ausschlaggebend, die Funktionsfähigkeit verschiedener körperlicher und seelisch-geistiger Fähigkeiten. Und diese Funktionsfähigkeiten sind keinesfalls an ein chronologisches Alter gebunden, sondern werden von biologischen und sozialen Faktoren, die während eines ganzen Lebens einwirken, mitbestimmt. Hier sind Schulbildung, berufliches Training, Lebensstil und Reaktionen auf Belastungen ausschlaggebend.

Ein generelles Defizit-Modell des Alterns ist in Frage zu stellen; es wurde durch viele Studien widerlegt. Altern muss nicht Abbau und Verlust von Fähigkeiten und Fertigkeiten bedeuten. Je älter wir werden, umso weniger sagt die Anzahl der Jahre etwas aus über Fähigkeiten, Fertigkeiten, Verhaltens- und Erlebnisweisen. Altern ist stets das Ergebnis eines lebenslangen Prozesses mit ureigenen Erfahrungen. Statt Altersnormen gibt es Alternsformen! So hat das Alter viele Gesichter: Da ist der ältere Mensch, der noch im hohen Alter allein seinen Alltag meistert, und da ist der kranke, hilflose Mensch, der auf Hilfe und Unterstützung angewiesen ist. Langlebigkeit verpflichtet zu einem gesunden Altwerden, zur Selbst- und Mitverantwortung: Körperliche und geistige Aktivität, gesunde Ernährung und soziale Aktivität sind wesentliche Voraussetzungen für ein gesundes und kompetentes Älterwerden. Funktionen, die nicht gebraucht werden, verkümmern: Was rastet, das rostet.

Aktiv zu altern ist heute geradezu Verpflichtung: für jeden Einzelnen, für sich selbst etwas zu tun (Selbstverantwortung) und auch für andere: „Gut tun – tut gut“ (Mitverantwortung), wie auch für die Gesellschaft, die die entsprechenden Rahmenbedingungen und Möglichkeiten dazu schaffen muss. Unsere Gesellschaft des langen Lebens braucht heute das bürgerschaftliche Engagement – nicht als Ersatzleistung für verschiedene Dienste, sondern als Ergänzungsleistung.

Den Wandel gestalten – auch durch bürgerschaftliches Engagement

Die Zeit der „roleless role of the aged“, der „rollenlosen Rolle des älteren Menschen“, ist vorbei. 1961, vor bald einem halben Jahrhundert, hat der Soziologe Tartler die „Rollen- und Funktionslosigkeit älterer Menschen“ aufgezeigt, die aufgrund gesellschaftlicher und technischer Entwicklung gegeben war. Die Rollenerwartungen an ältere Menschen gehen heute über die familiären Rollen hinaus. Jede Generation ist auch außerhalb der Familie auf die anderen Generationen angewiesen. Es kommt „auf die Fähigkeit, Nachbar zu sein“ an (Sechster Altenbericht, Kap. 4). Suchen und übernehmen wir unsere „Rolle“! Mittlerweile gibt es eine Reihe von vorbildlichen und zukunftsorientierten Projekten, die eine Vielzahl von übernommenen Aufgaben, Funktionen und Rollen älterer Menschen deutlich machen. Ihr freiwilliges Engagement reicht von Unterstützungsleistungen in der Familie und der Nachbarschaft über freiwillige Aktivitäten in Sportvereinen, Kirchengemeinden und Politik und sonstige Formen bürgerschaftlichen Engagements bis hin zum traditionellen Ehrenamt. Bibliotheken und Schwimmbäder können länger offen gehalten werden, Besuchsdienste in Familien, Heimen und Krankenhäusern begleiten Bedürftige und entlasten pflegende Angehörige, Nachbarschaftshilfen unterstützen im Haushalt und bei Behördengängen und „Großelterndienste“ schaffen Freiräume für Familien. Mentoren betreuen junge Menschen in Fragen der Bildung und Ausbildung, Mediatoren entschärfen Konfliktsituationen in Schulen, Patenschaften fördern die Lese- und Schreibkompetenzen jugendlicher Migranten, Seniorenakademien nutzen das Wissen der Älteren, ehrenamtlich Engagierte geben PC- und Internet-Kurse.

Das Bild des aktiven Alters enthält Autonomiespielräume zur Persönlichkeitsentfaltung und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe und Mitgestaltung. Gleichzeitig besteht die Gefahr, dass das bürgerschaftliche Engagement Älterer instrumentalisiert wird, wenn es die begrenzte Leistungsfähigkeit des Sozialstaates kompensieren soll. Sich freiwillig zu engagieren, kann man jedoch nicht anordnen; der Impuls muss von den Älteren selbst kommen. Ihr Einsatz kann nicht außengesteuert sein oder über Institutionen erfolgen. Es gilt, Ältere zu motivieren, Funktionen wahrzunehmen, die sie selbst als sinnvoll erleben, und das freiwillige Engagement zu fördern, ohne dass einem „sozialen Pflichtjahr“ für Seniorinnen und Senioren das Wort geredet wird.

Motivationen und Barrieren

Der Mensch – nicht nur der ältere – braucht eine Aufgabe und das Gefühl, gebraucht zu werden für eine Lebensqualität in jeder Altersstufe. Sinnvolles zu tun, korreliert sehr hoch mit Lebenszufriedenheit. Man hat eine Aufgabe, kann anderen Menschen helfen, eine Freude machen. Zugleich ist man selbst herausgefordert, seine eigenen Fähigkeiten zu trainieren, und erhält sich selbst damit fit – vorausgesetzt, das Ehrenamt überfordert einen nicht und bringt einen nicht in Stress. Lernanforderungen

durch Weiterbildung können teils als motivierend, teils als hemmend erlebt werden. Engagierte haben Kontakt mit anderen Menschen, arbeiten gemeinsam an einer Aufgabe und können sich aussprechen. Ein Angebot, das den eigenen Interessen entgegenkommt, wird eher angenommen, wie auch Erfahrungen ehrenamtlicher Tätigkeit in früheren Lebensabschnitten stärker motivieren. Auch aus diesem Grund sollte die Vereinbarkeit von Beruf und Engagement ebenso erleichtert werden und eine zeitliche Flexibilität des Einsatzes möglich sein. Die Tätigkeit sollte anerkannt und ihr Erfolg sichtbar gemacht werden, wie dies z. B. Zertifikate leisten.

Zeitprobleme können Barrieren sein. Darunter zählen – durchaus berechnete – Freizeitaktivitäten, aber auch ein Gebrauchtwerden im familiären Bereich bei Kindern, Enkeln und vielleicht auch noch bei den eigenen alten Eltern. Es gibt auch die „Scheu, sich zeitlich festzulegen“ und zu festen Terminen zur Verfügung stehen zu müssen. Nach dem Ende der Berufstätigkeit fühlt man sich endlich frei, zeitlich ungebunden und möchte das ausnutzen. Ein weiteres Problem kann der eigene schwankende Gesundheitszustand sein bzw. bestimmte gesundheitliche Probleme, mit denen man selbst mehr oder minder zu kämpfen hat, auch wenn Einzelbeobachtungen zeigen, dass mit der Übernahme einer als sinnvoll erlebten Tätigkeit manche Probleme verschwinden oder nicht mehr so stark erlebt werden. Ein weiterer Grund mag in einem negativen Selbstbild liegen: Man traut sich die Tätigkeit nicht zu und hat Angst vor Blamage. Manche Frauen und Männer, die kurz vor dem Berufsende stehen, formulieren die Scheu, speziell „irgendetwas mit Alten“ zu tun zu haben, so: „alt werde ich selbst früh genug“. Spricht hieraus die Angst vor dem eigenen Altwerden?

Engagement kostet nicht nur Zeit, in der Regel verursacht es auch Kosten für die Aktiven. Auch kann eine eingeschränkte Mobilität Engagement hindern oder beeinträchtigen. Es gibt aber auch Barrieren, die nicht beim Einzelnen liegen: Verwaltungsvorschriften und mangelnder Versicherungsschutz können zu Unsicherheit führen. Auch spielt die Erreichbarkeit des Einsatzortes eine Rolle. Die Angst, eine ehrenamtliche Tätigkeit würde zum Stellenabbau beitragen, macht diese wenig attraktiv. Auch besteht mancherorts eine Rivalität zwischen hauptamtlichen Kräften, die als „Professionelle“ gelten, und ehrenamtlich Engagierten. In einigen Bereichen verhindert auch immer noch – direkt oder indirekt – das vorherrschende negative Altersbild das Engagement Älterer: Diese werden seltener bei Vorstandswahlen berücksichtigt oder es bestehen feste Altersgrenzen wie bei der Telefonseelsorge oder der Schöffentätigkeit.

Es gilt, Barrieren zu ergründen und abzubauen und Motivationen zu stärken - unter anderem durch:

- Schaffung und Verbesserung geeigneter Rahmenbedingungen in den Kommunen und den Ausbau einer engagementfördernden Infrastruktur wie Seniorenbüros und Mehrgenerationenhäuser
- eindeutige Informationen, ein klares Aufgabenprofil
- zeitliche Begrenzung der Tätigkeit und projektbezogenes Handeln
- organisatorische Hilfen wie den Einsatz einer Ehrenamtskoordinatorin
- Klärung der Versicherungsleistungen
- Unkostenerstattung und Auslagenersatz
- Fortbildungsmöglichkeiten
- Gestaltung des Verhältnisses der hauptamtlichen Kräfte und der Freiwilligen
- klare Absprachen zur Konfliktlösung
- gesellschaftliche Anerkennung des Engagements und Zertifikate.

Freuen wir uns über die zunehmende Langlebigkeit – und versuchen wir alles, damit aus den gewonnenen Jahren erfüllte Jahre werden. Sehen wir nicht nur die Grenzen des individuellen Alterns und die der alternden Gesellschaft, sondern sehen wir auch die Möglichkeiten – und nutzen wir diese: Carpe diem!

Prof. Dr. Dr. h.c. mult. Ursula Lehr war von 1988-1991 Bundesministerin für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit. Seit 2009 ist Lehr Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO).

Kontakt: kontakt@bagso.de