

**Vortrag „Die neuen Altersbilder“ von Barbara Wackernagel-Jacobs auf der Festveranstaltung am 30.09.2022 zum Internationalen Tag der älteren Menschen vom Landes-Seniorenbeirat Hamburg und den DGB Senioren Hamburg**

GEKÜRZTE VERSION UND IN AUSSCHNITTEN

Meine sehr geehrten Damen und Herren,  
ich danke Ihnen sehr für die Einladung. Sie erwarten einen ‚Festvortrag‘, wie es in der Einladung steht. Über Altersbilder, über **neue Altersbilder**.



Ich möchte Sie zunächst einmal mit einigen persönlichen Erfahrungen konfrontieren:

Als ich fünfzig und Jahre später sechzig wurde, kamen die ersten Irritationen, als ich, wie wahrscheinlich viele von Ihnen, zu hören bekam: Mach Dir nichts draus, bist ja noch fit, siehst ja noch gut aus. Aha, **Zuschreibung** zu einer 50- oder 60-jährigen und demgegenüber mein gefühltes, mein reales oder zumindest nach außen gezeigtes Befinden. **Zugeschrieben** – wird mir /Ihnen das Altersbild von anderen, was die oder wir in den Köpfen haben, was man so gemeinhin denkt über ein bestimmtes Alter. Hier begann erstmals, mein Selbstbild und Fremdbild über das Alter auseinander zu rutschen.

Als ich in meinen ersten 60er Jahren war, wurde ich regelrecht beklommen, dass meine Generation in Zeitungen nur im Zusammenhang mit Pflege- und Demenzproblemen vorkam, über die Nöte der Rentenversicherung berichtet wurde, über die zunehmende Zahl der Älteren in unserer Bevölkerung. Stichwort: Überalterung. Es war nicht so, dass ich dachte: das geht mich nichts an. Aber ich dachte, da muss es doch noch etwas Anderes geben: Das gab es schon auch, nämlich Werbung im Vorabendprogramm mit Rad fahrenden älteren Menschen, die alle so glücklich strahlten, weil sie kleine körperliche Schmerzen mit wunderbaren Salben sofort ‚wegbekamen‘ und ansonsten meist zufrieden mit ihrer Freizeit schienen.

Das war auch nicht meine Vorstellung, mein Ding.

Immerhin entstand damals daraus der Impuls, zu lesen, zu diskutieren, zu recherchieren, Gespräche mit Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen zu führen und letztlich einen Dokumentarfilm zu machen – über einen ANDEREN Blick auf das Älterwerden, einen POSITIVEN Blick. Dieser Film „Sputnik Moment“, eine Stunde lang, kam sehr gut an, wurde ca.

250mal in Deutschland gezeigt, noch heute, wird viel diskutiert, lief auch bei Phönix und bei der Lufthansa im Bordkino der Langstreckenflüge!!! Das war 2015 und Folgejahre – bis Corona kam.

2019, ich war dann Ende 60, wollte ich Blut spenden und wurde damit konfrontiert, dass dies – trotz massivem Blutkonservennotstand – man mir in meinem Alter nicht mehr „zumuten möchte“, wörtlich. Wir haben auf unserer Website „Neue Altersbilder“ dazu einen Kommentar geschrieben, denn es ist so, dass obwohl das Deutsche Rote Kreuz im Jahr 2009 – nach Gutachten von Wissenschaftlern – die Altersgrenze aufgehoben hat, dies die Praxis ist.

2020 war der Beginn der Corona-Jahre und zunächst wurden durch das Robert-Koch-Institut schlagartig alle Älteren ab 50-60 zur ‚Hochrisikogruppe‘. Die Schweiz legte diese Grenze bei 65 fest. Andere Wissenschaftler oder Willkür?

Die Zahlen und Statistiken zeigten aber andere Krankheitsverläufe: In großem Risiko waren Hochaltrige in Pflegeeinrichtungen. Die Fünfziger bis Endsechziger waren statistisch nachgewiesen prozentual weniger von der Sterblichkeit betroffen. Schauspieler und Schauspielerinnen in dieser Altersgruppe wurden nicht mehr engagiert, Versicherungen übernahmen für sie keine Haftung – unabhängig von ihrem Gesundheitszustand oder den Vorerkrankungen.

Dieser Pandemie-Beginn war eine Zeit, in der wir wenig wussten über diese Krankheit und die Folgen, es gab noch keine Impfung, Hilflosigkeit und Panik gaben sich die Hand und so wurde aus Schutzbedürfnis oder -verpflichtung schnell fast eine Diskriminierung. Zumindest ein Rückfall in alte Altersbilder.

Ich will darüber nicht richten, aber doch darauf hinweisen, wie schnell sich Einschätzungen, zarte gesellschaftliche Veränderungen wieder drehen oder ändern können.

Warum diese kurzen Blitzlichter? Im Laufe dieser Jahre – nach der ersten Irritation und nach Recherche und Überprüfung – hat sich meine Einschätzung sehr stabilisiert, dass wir auf das **Älterwerden** ganz anders schauen sollten, andere Diskurse führen sollten, dass wir uns dem Thema, nennen wir es **in der Tradition der vergangenen Jahre „Seniorenpolitik“** – wobei das nicht mehr mein Begriff ist – mit **neuer Perspektive, mit neuen Themenschwerpunkten, mit anderem Fokus** nähern sollten. Und auch vonseiten der Politik die Dinge ganz anders bewerten und gewichten sollten.

Um zu neuen Altersbildern zu kommen, müssen neue wissenschaftliche, demografische Fakten auch neue Impulse und neues Denken auslösen für die gesellschaftliche Debatte und das Zusammenleben der Generationen.

Ich sage das vor dem Hintergrund, dass ich in den 90er Jahren politisch mitverantwortlich war für die sog. Seniorenpolitik in meinem Bundesland Saarland, an der Entstehung der Pflegeversicherung mitgearbeitet habe, bei der Entstehung der Seniorenbeiräte, Seniorenbüros, bei der Entstehung der ersten AGs 60 plus oder wie auch immer sie hießen. Altentagesstätten waren plötzlich ein Fortschritt, die ‚Senioren‘ gerieten in den Fokus.

In dieser Zeit war das auch in der Tat Fortschritt: Alles absolut richtig, sinnvolle Entwicklungen, enorm hilfreich in dieser Zeit und den Folgejahren.

**Aber der Schwerpunkt war Hilfe, Stützung beim Prozess des Schwächerwerdens.**

**Ich möchte die Frage stellen: was hat sich seit dieser Zeit den 80/90er Jahren entwickelt, wie haben sich die Diskurse über das Älterwerden entwickelt, wie müssen wir die Dinge politisch weiterentwickeln?**

Zunächst greife ich noch mal kurz das Stichwort im Titel auf: Was sind **Altersbilder**? Das Thema war schon 2010 Schwerpunkt eines Altenberichts der Bundesregierung, im 6. Altenbericht.

**„Altersbilder sind individuelle und gesellschaftliche Vorstellungen vom Alter, vom Altern, von älteren Menschen“** – zitiert nach diesem 6. Altenbericht.

.....

**Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Altersbilder**

**Aber: Sie haben eine soziale Funktion und eine reale Wirkung.**

**Altersbilder enthalten fast immer „Annahmen“ über Alter und Altern.**

Und diese Annahmen, die können **richtig** oder **falsch** sein.

Aber: die können wissenschaftlich überprüft werden.

Falsche Annahmen über das Alter können zu Belastungen für die Älteren oder älter werdenden Menschen werden. Z.B. **„Ältere sind weniger leistungsfähig“** - hat negative Auswirkungen auf Unternehmensstrategien, Personalverantwortliche, Arbeitsvermittler

**Umgekehrt: Richtige und positive Infos/ Aussagen zum Altern z.B. aus der Wissenschaft**

können ermutigen, Altersbilder verändern, Ängste mindern, Optimismus auslösen.

Altersbilder zeigen sich **in der Kommunikation** und Ritualen: ich erinnere an die erwähnten Geburtstagswünsche....

Ich erzähle auch gerne das Beispiel von Präsident Trump: Wenn Trump zu Madame Macron sagt, „You’re in good shape“, so erfahren wir, was er eigentlich von einer 64-jährigen Frau (damals war sie so alt) denkt, welches Alters- Bild er hat.

Altersbilder werden zu **Stereotypen**, wenn die Menschen nach der Zugehörigkeit zu einer Gruppe - hier: der Älteren - oder eines Jahrgangs beurteilt werden: ist Über 60, also ist er oder sie automatisch so.....

Altersbilder sind in allen Köpfen **auch in den Köpfen von Politiker/innen**, sie prägen deren Haltung, Sichtweise, Schwerpunktsetzung (und das fließt in **Parteiprogramme – und ich sage: in alle Parteiprogramme. ....**

**Altersbilder sind in den Köpfen der Arbeitgeber, der Unternehmer**, wer in welchem Alter noch etwas Neues lernen kann. Das findet sein Pendant in den Handelnden in der Arbeitsvermittlung! Und natürlich in der Diskussion der Gewerkschaften

**Journalisten/innen haben ihre Altersbilder.** Und diese haben auch die Macht, das in Texten und Bildern zu propagieren.

Und Altersbilder sind nicht nur in den **Köpfen**, sondern werden auch zu Regelungen und **Gesetzen**: Der umlagefinanzierten Rentenversicherung in Deutschland z.B. mit den **festen** Altersgrenzen liegt ein klares Altersbild zugrunde: **nämlich ab wann ein Mensch „ruhen“ sollte**, also ohne Arbeit leben sollte. ....

Altersbilder zeigen sich in der Sprache und Schlagzeilen: Überalterung, Rentnerberg, Krieg der Generationen, der Begriff der ‚Demografie‘ wird häufig nah zu dem Begriff ‚Problem‘ angewandt.....

Meine These: Wir **alle, jeder und jede von uns, hat** „Bilder“ im Kopf - unsere schlechten persönlichen Erfahrungen wirken als **Angstmacher**, die guten als **Ermütigung**.

**Die spannende Frage ist: Wie ändern wir Altersbilder? Wie lernen wir um?** Was ist heute zeitgemäß? Wie schaffen wir es, **neue Fakten, neue Realitäten** aufzunehmen? Wie gelingt ein **Perspektivwechsel?**

Denn ich glaube: wenn wir uns **mit dieser Frage, der Änderung** unserer **Altersbilder und unseren Einstellungen** zu dem Älterwerden nicht persönlich, strategisch und damit

**strukturell, also auch politisch**, befassen, werden die Entwicklungen nicht vorangehen.

.....

**Wie geht Einstellungsänderung? Ein komplexes sozialpsychologisches Thema, denn Einstellungen können sowohl kognitiv, also über den Verstand, aber auch affektiv, über Emotionen, Wertvorstellungen geprägt sein.**

.....

Um diesen Knoten zu lösen empfehle ich zwei bzw. drei Ansätze:

1. Zum Thema „Älterwerden“ braucht es **sachliche Informationen, Aufklärung über den Stand der Wissenschaft, über neue wissenschaftliche Erkenntnisse zum Altern.....**
2. Auf der anderen Seite braucht es **emotionale Ansprache**, eine Möglichkeit, sich auch persönlich mit einem Thema zu identifizieren. ....

Der 3. Aspekt ist mehr eine Strategie: Es braucht **Nachhaltigkeit**, in dem Fall heißt das **Redundanz**, stetes **wiederholen, aus verschiedenen Perspektiven wiederholen.....**

**Zum ersten Punkt: Was sind die wissenschaftlichen Fakten, die wir zur Kenntnis nehmen sollen, für die wir uns interessieren sollten?**

+In den letzten 100 Jahren ist die **Lebenserwartung** um 30-40 Jahre gestiegen, Frauen über achtzig, Männer leicht unter 80.....

+Die Lebenserwartung steigt immer noch.....

+Wir sind **länger gesund und fit**. ....

+Die **Pflegebedürftigkeit** geht ab dem Alter von 80/85 deutlich hoch – aber nicht ab 50! - .....

+Bei dem **Demenzrisiko** verhalten sich die Zahlen ähnlich. ....

+Und – für **mich eine der wichtigsten wissenschaftlichen Erkenntnis**: alle modernen Gerontologen sagen, dass es ist offensichtlich entscheidend ist, dass **ältere Menschen eine Aufgabe** behalten.....

+Und dazu passend: es ist wichtige Erkenntnis der Wissenschaft, dass die Lernfähigkeit älterer Menschen nicht nachlässt, sie verändert sich, lernen braucht in Teilen mehr Zeit, ist aber trainierbar.....

**Wie kommen diese Erkenntnisse in politisches und bürgerschaftliches Handeln, wie ändern sie unser aller Haltung?**

Jedes Bundesland hat mittlerweile ein Ministerium mit Verantwortung für ältere Menschen, Senioren. Fast alle Kommunen verfügen über Seniorenbüros, über Seniorenbeiräte, Gremien, Mitwirkungsrunden. Auf der Landesebene Landessenorenbeiräte. Manche Bundesländer, eher eine Minderheit, haben ein Seniorenmitwirkungsgesetz für Ältere, so Sie hier in Hamburg. Es gibt die BAGSO, die Bundesarbeitsgemeinschaft für Seniorenorganisationen und vieles mehr....

Also eine Infrastruktur ist vorhanden.

Aber ich glaube, es ist Zeit, **die Inhalte zu erweitern.**

**Mein Hauptargument ist, dass alle bisherige Politik für Ältere in den vergangenen 30 Jahren das herankommende Alter, das Älterwerden überwiegend als Problem, als Abbau, als Schwächung, als mögliche Risikoanhäufung gesehen haben und aus der Fürsorge – sozialstaatlich absolut wichtig - heraus gehandelt haben.**

.....

Aber ich glaube, dass es angesichts der sehr guten Befindlichkeit der neuen Jahrgänge über 60, angesichts des Älterwerdens der Babyboomer-Generation an **optimistischen, anregenden, ermutigenden Schwerpunktsetzungen** noch fehlt.

.....

Ich glaube, dass die Schaffung eines **wertschätzenden gesellschaftlichen Klimas** und der **optimistische Blick auf das Älterwerden** in allen seinen Aspekten eine politische Aufgabe werden muss – weniger verankert in gesetzlicher Grundlage, sondern in der **Prioritätensetzung.**

Dieses Denken muss die Inhalte in den Gremien und Beiräten ab sofort bestimmen

.....

**Und damit komme ich zu dem 2. Punkt der Einstellungsänderungen: Wie schaffen wir den Perspektivwechsel so, dass er nicht nur im Kopf, sondern auch im Bauch stattfindet? Wie regen wir den positiven Blick an?** Was kann quasi die Software sein? Neben/parallel zu einer vorsorgenden, seriösen und sozialstaatlich wichtigen Themen wie Pflege- und Demenzpolitik, Politik gegen Altersarmut und Einsamkeit .....

.....

**Zahlreiche Strategien auf Landes- und kommunaler Ebene, zielgenau und je nach Kommune und Landesstruktur zu entwickeln**

.....

**Ich würde eines NICHT tun: Fordern, dass alle länger arbeiten MÜSSEN.**

Dies löst so viele **Ängste** aus.... denn viele haben noch die **Frühverrentungen der 80er** Jahre im Kopf, wo **ohne soziale Skrupel**, angeblich um die Jungen in den Arbeitsmarkt zu bringen, **50-jährige mit Abfindung nachhause geschickt** wurden – ohne zu fragen, wie es denen langfristig ging, in welche Depression sie gefallen sind.

.....

Aber wir sollten **die Regeln flexibilisieren für all die, die weiterarbeiten möchten**. Die **flexible und unbürokratische Möglichkeit** des Weiterarbeitens, länger Arbeitens, die Möglichkeit des Aussetzens und wieder Weitermachens muss deutlich verbessert werden und gesellschaftsfähig gemacht werden. Er erschließt sich mir seit Jahren nicht, warum der sog Rentenkorridor, in Skandinavien die Möglichkeit bis in die 70er Jahre zu arbeiten, **aber nicht zu müssen**, nicht eine interessante Variante ist. Denn Untersuchungen haben auch nachgewiesen, dass die Altersbilder in diesen Ländern deutlich positiver sind, da ältere Menschen sichtbar sind, in den Bussen zur Arbeit fahren, selbstverständlicher Teil der Gesellschaft sind. Es liegen bereits so kluge Reformvorschläge auf dem Tisch. Wieso geht keiner ran? Parteipolitische Reflexe? Wo bleibt mutige Gestaltung??!!

Und lassen Sie mich gegen Ende noch einen Satz zu dem für mich immer wieder irritierenden Begriff der **Teilhabe in diesem Zusammenhang** sagen: Teilhabe muss ich organisieren, wo jemand aus dem System herausgefallen ist. Das Ziel muss sein, dass Teilhabe immer da ist.

.....

**Es gibt eine unbestrittene Erkenntnis bei all den Wissenschaftler/innen: Dass für das gute Älterwerden dazu gehört, eine Aufgabe zu behalten. Das muss nicht bezahlte Arbeit sein, kann aber, kann Ehrenamt sein, familiäre Zuständigkeit. „You need every morning a reason to get out of your bed“, sagt Linda Fried, Professorin und Psychiaterin in New York.**

Ich würde gerne als Anregung noch einen Ausflug in die Frauenpolitik machen:

Wie haben sich die **Frauenbilder** geändert? **Langsam!** Auch in meinem Kopf gab es lange ein schlechtes Gewissen, dass ich als Mutter immer **auch** gearbeitet habe. Ich habe keine Vorbilder gehabt, wir taten es zum ersten Mal, wir – Jahrgang 1950 - waren hier Avantgarde und mussten mit „Versuch und Irrtum“ Wege finden.

Auch hier war und ist es eine Mischung aus **Kognition, Emotion, politischer Gestaltung** von oben und **Bewegung von unten, der Frauen selbst**. Aber immer mit Blick auf eine **spannende Zukunft, auf Chancen**, die darin stecken.

**Für das Thema der Älteren heißt es, Themenwechsel oder Themenerweiterung!!**

bei Politik, in den Mitwirkungsgremien, Unterstützung durch solch spannende Stiftungen wie die Körber Stiftung, Themenwechsel bei uns allen im Kopf.

Für uns als Ältere gilt es erneut, wir sind die ersten, noch nie waren so viele Ältere fit, interessiert, involviert. Dieses längere Leben, „It’s a gift of time“ sagt Laura Carstensen, ein Geschenk an Zeit. „Let’s make midlife longer“. Das sind doch gute Aussichten.

Lassen wir uns **nicht von Angst treiben, sondern von Neugierde und Optimismus**.

Eine Langzeitstudie in USA hat gezeigt, dass Menschen mit einer optimistischen Grundhaltung auf die weiteren Jahre etwa **7 Jahre länger leben**.

**Neue Altersbilder beginnen in unserem Kopf**. Darauf haben **wir** alle Einfluss.

Wir, die Älteren, sollten **noch mal Avantgarde** werden.

Es geht weniger um permanente Selbst-Optimierung, eher um den **Einsatz unserer guten körperlichen und geistigen Möglichkeiten für das Zusammenleben aller**.

© alle Rechte: Barbara Wackernagel-Jacobs 2022

Film: Sputnik Moment – 30 gewonnene Jahre, carpe diem Film & TV Produktion, 2015

Buch: Das Buch zum Film – Sputnik Moment, herausgegeben von Barbara Wackernagel-Jacobs, 2016