

Information

6. Oktober 2026

Vielfalt des Alter(n)s: Älterwerden hat viele Gesichter

Rund 250 Gäste feierten den Internationalen Tag der älteren Menschen im Hamburger Michel

Wie unterschiedlich Menschen älter werden, welche Chancen die gewonnenen Lebensjahre eröffnen, und welche gesellschaftlichen Voraussetzungen es braucht, damit alle diese Jahre gut gestalten können: Darum ging es bei der Festveranstaltung zum Internationalen Tag der älteren Menschen am 1. Oktober 2026 im Bachsaal des Gemeindehauses St. Michaelis. Rund 250 Besucherinnen und Besucher waren der gemeinsamen Einladung des Landes-Seniorenbeirats Hamburg (LSB) und der DGB Senioren gefolgt. Unter dem Motto „Vielfalt des Alter(n)s“ wurde nachgedacht, diskutiert, gesungen, gelacht und deutlich gemacht: Das eine Alter gibt es nicht.



Sabine Illing, Vorsitzende des Landes-Seniorenbeirats, und Peter Petersen, Sprecher der DGB Senioren eröffneten die Festveranstaltung

Raus aus der Schublade

Bereits zur Eröffnung brachten Sabine Illing, Vorsitzende des Landes-Seniorenbeirats, und Peter Petersen, Sprecher der DGB Senioren, einen zentralen Gedanken des Tages auf den Punkt: Ältere Menschen sind keine homogene Gruppe. Lebensgeschichten, Fähigkeiten, Bedürfnisse, Interessen und finanzielle Möglichkeiten unterscheiden sich, und mit ihnen die Art, wie Menschen ihre späteren Lebensjahre erleben und gestalten. Deshalb dürften Ältere weder pauschal als „vulnerabel“ betrachtet noch auf Defizite reduziert werden. Zur Vielfalt gehöre aber auch die soziale Realität. Peter Petersen lenkte den Blick insbesondere auf Altersarmut und steigende finanzielle Belastungen. Wer nur wenig Geld zur Verfügung habe, dessen Möglichkeiten zur gesellschaftlichen Teilhabe und zur

eigenen Lebensgestaltung seien zwangsläufig eingeschränkt. Die soziale Lage dürfe deshalb bei allen Diskussionen über ein gutes Leben im Alter nicht ausgeblendet werden.



Mitten im Leben und mitten in der Gesellschaft

Hauptpastor Alexander Röder schlug in seinem Grußwort einen weiten historischen Bogen. Ausgehend von einem biblischen Bild älterer Männer und Frauen, die auf den Plätzen Jerusalems sitzen, beschrieb er eine Vorstellung vom Älterwerden, die bis heute aktuell ist: Ältere Menschen ziehen sich nicht zwangsläufig aus dem öffentlichen Leben zurück. Sie beobachten, diskutieren, begegnen anderen und bleiben Teil der

Gemeinschaft. Wie das ganz praktisch aussehen kann, zeige sich auch rund um den Michel: bei gemeinsamen Mahlzeiten und Ausflügen, Informationsveranstaltungen, digitalem Lernen, Kulturangeboten und vielfältigen Möglichkeiten zum ehrenamtlichen Engagement. Röder wandte sich dabei ausdrücklich gegen die Vorstellung, bestimmte Dinge seien für ältere Menschen grundsätzlich nicht mehr möglich. Auch digitale Fähigkeiten könnten erlernt, neue Aufgaben übernommen und frühere Interessen wiederentdeckt werden. Dass Engagement keine Altersgrenze kennt, machte Pastor Alexander Röder auch persönlich deutlich. Mit Blick auf seinen eigenen bevorstehenden Ruhestand erzählte er von seinen Plänen, sich künftig unter anderem als Lesepate zu engagieren und wieder Führungen anzubieten. Gemeinschaft, Aufgaben und Begegnungsmöglichkeiten seien wichtige Voraussetzungen, um Einsamkeit vorzubeugen und auch im höheren Lebensalter aktiv am gesellschaftlichen Leben beteiligt zu bleiben.



„Alter ist kein Verfallsdatum für Neugier“



Auch Sozialsenatorin Melanie Schlotzhauer stellte die Vielfalt der Lebensentwürfe in den Mittelpunkt ihrer Ansprache. Schon die Frage, wann ein Mensch eigentlich „alt“ sei, lasse sich nicht allein anhand einer Jahreszahl beantworten. Menschen fühlten sich unterschiedlich, verfügten über unterschiedliche Fähigkeiten und hätten weiterhin unterschiedliche Interessen und Perspektiven. Die Vielfalt eines Menschen ende schließlich nicht „mit der Zahl der Geburtstagskerzen“. Melanie Schlotzhauer sprach von einem „Möglichkeitenraum“, der sich auch in späteren Lebensphasen immer wieder neu eröffne. Nicht alles sei noch möglich, manches erfordere mehr Aufwand oder Unterstützung. Entscheidend sei jedoch, Chancen und Gestaltungsmöglichkeiten nicht vorschnell

aufgrund des Lebensalters abzuschreiben. „Alter ist eben kein Verfallsdatum für Neugier“, formulierte die Senatorin. Gleichzeitig verschwieg sie die Herausforderungen nicht. Steigende Lebenshaltungskosten, Pflege, Fachkräftemangel, Digitalisierung und Bürokratie beträfen viele ältere Menschen unmittelbar. Für Hamburg hob sie die Bedeutung wohnortnaher Strukturen hervor. Die Stadt erprobe derzeit unterschiedliche Wege, wie gutes Älterwerden und Pflege im Quartier gelingen können. Das Ziel: Wohnumfeld, Begegnungsangebote, häusliche Versorgung und stationäre Einrichtungen stärker zusammendenken.

Gewonnene Jahre, aber nicht für alle unter gleichen Bedingungen

Den inhaltlichen Schwerpunkt des Tages setzte Jens-Peter Kruse, stellvertretender Vorsitzender der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen. In seiner Festrede plädierte er zunächst dafür, die gestiegene Lebenserwartung nicht als gesellschaftliches Problem zu betrachten. Die zusätzlichen Lebensjahre seien vielmehr „geschenkte Jahre“. Für viele Menschen beginne mit dem Ruhestand heute eine lange Lebensphase von 18 bis 20 Jahren, die gestaltet werden wolle. Die Mehrheit verbringe diese Zeit aktiv und wolle sich weiterhin einbringen.



Gerade deshalb greife es zu kurz, von *den* Älteren zu sprechen. Jens-Peter Kruse unterschied verschiedene Phasen des Alters: Zeiten weitgehender Selbstständigkeit und Aktivität, Phasen mit

zunehmendem Unterstützungsbedarf und Lebensabschnitte, in denen Pflege notwendig werde. Wann diese Phasen beginnen und wie lange sie dauern, sei von Mensch zu Mensch höchst unterschiedlich. Das kalendarische Alter sage deshalb immer weniger darüber aus, was ein Mensch kann, braucht und wie er sein Leben führt. Zugleich warnte Jens-Peter Kruse vor einseitigen Altersbildern. Während ältere Menschen in der Corona-Pandemie pauschal zur „Risikogruppe“ erklärt worden seien, drohe inzwischen mitunter das andere Extrem: das Ideal des stets fitten, aktiven und leistungsfähigen älteren Menschen. Auch dieses Bild werde der Realität nicht gerecht. Gefragt seien Altersbilder, die die gesamte Bandbreite zeigen – Fähigkeiten und Erfahrungen ebenso wie Krankheit, Unterstützungsbedarf, Schwäche und Verlust. Niemand dürfe an einem Ideal des „fitten Alters“ gemessen und abgewertet werden, wenn er diesem nicht entspricht. Besonders nachdrücklich machte Jens-Peter Kruse deutlich, dass Vielfalt nicht romantisieren werden dürfe. Menschen starten mit sehr unterschiedlichen Voraussetzungen in ihre späteren Lebensjahre. Einkommen, Bildung, Gesundheit und soziale Lage beeinflussen nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die Lebenserwartung. Altersarmut, Behinderungen, Seh- und Hörbeeinträchtigungen oder Demenz gehörten deshalb ebenso zur Wirklichkeit des Älterwerdens wie Aktivität und neue Freiräume.



Auch Herkunft und Identität müssten stärker berücksichtigt werden. Eine Seniorenpolitik, die für sich beanspruche, die Interessen älterer Menschen zu vertreten, müsse Menschen mit Migrationsgeschichte ebenso erreichen wie queere ältere Menschen und andere Gruppen, die bislang in Seniorenorganisationen teilweise wenig sichtbar seien. Vielfalt anzuerkennen bedeute, allen Menschen diskriminierungsfreie Teilhabe zu ermöglichen – unabhängig von Geschlecht, Herkunft, sozialer Lage oder Lebensweise.

Für Jens-Peter Kruse folgt daraus auch ein Auftrag an die Seniorenvertretungen selbst: Sie müssen auf diejenigen zugehen, die nicht von allein zu ihnen kommen. Denn die entscheidende Frage

laute nicht nur, was die Gesellschaft für ältere Menschen tun könne, sondern ebenso, was ältere Menschen mit ihren Fähigkeiten und Erfahrungen für die Gesellschaft beitragen können. In seinem Schlussgedanken vertiefte Kruse diesen Aspekt noch einmal: Menschen brauchen Aufgaben, Verantwortung und das Gefühl, gebraucht zu werden – unabhängig vom Lebensalter. Eine Gesellschaft müsse älteren Menschen deshalb nicht nur Unterstützung anbieten, sondern ihnen auch etwas zutrauen und von ihnen etwas erwarten. Sich einzubringen und mit dem eigenen Engagement etwas verändern zu können, gehöre zu den sinnstiftenden Kräften des Lebens.



„Zusammen“ – ein Motto, das passte

Dass Vielfalt nicht nur Gegenstand von Reden sein muss, zeigte das weitere Programm. Für einen der emotionalen Höhepunkte sorgte Omas United, der Chor der Omas gegen Rechts aus Bergedorf. Mit viel Energie und sichtbarer Freude brachten die Sängerinnen ihre Haltung auf die Bühne. Unter anderem interpretierten sie „Zusammen“ der Fantastischen Vier und machten mit einer eigenen Textzeile deutlich, wofür sie stehen: für Freiheit,

Demokratie und Menschlichkeit. Das Publikum dankte ihnen mit Standing Ovationen.

Für eine ganz andere Facette des Tages sorgten anschließend „Die Ladies und der Dieter“. Das Improtheater für Seniorinnen und Senioren aus Altona bewies mit Spielfreude, Spontaneität und viel Humor, dass auch Lachen bestens zum Thema Vielfalt des Älterwerdens passt. Die Theatershow sorgte im Bachsaal für beste Stimmung.



Auch im Foyer setzte sich das Thema Vielfalt fort. Gut besucht war unter anderem der Stand von MiA e. V. Der seit 2009 anerkannte Hamburger Betreuungsverein richtet seine Arbeit insbesondere an Menschen mit Migrationshintergrund.



Die stellvertretenden LSB- Vorsitzenden
Ananda Rupasinghe (l.) und Reingard Wagner



Die Besucher ließen die Veranstaltung bei einem Imbiss im
Foyer des Bachsaals ausklingen



Zum Abschluss griff Sabine Illing noch einmal den Gedanken auf, die eigenen Lebensjahre so gut wie möglich zu gestalten – im Wissen darum, dass sich Krankheit, persönliche Krisen oder andere Veränderungen nicht planen lassen. Sie dankte allen Mitwirkenden und Gästen für einen Tag, der das Älterwerden nicht auf Probleme reduziert, sondern seine vielen Seiten sichtbar gemacht

hatte. Bei einem gemeinsamen Imbiss und vielen angeregten Gesprächen im Foyer klang die Veranstaltung aus. Dabei setzte sich fort, was den Vormittag geprägt hatte: Begegnung, Austausch und die Erfahrung, dass es sehr viele unterschiedliche Wege gibt, älter zu werden.

Landes-Seniorenbeirat Hamburg, Brandstwiete 1, 20457 Hamburg, Tel.: 040 / 42837-1934, E-Mail: lsb@lsb-hamburg.de, www.lsb-hamburg.de

Fotos ©: LSB/Anke Fischer-Limbach, Detlef Baade, Sabine Illing, Michael Tschiggerl; Dmitrij Leltschuk/St.Michaelis