

Grosses schöpferisches Potenzial im Alter

Veranstaltungsreihe Was wünschen sich Menschen im höheren Lebensalter und wie kann die Gesellschaft von ihnen profitieren? Das fragten die Lebenshilfe Balzers und das Haus Gutenberg. Erste Antworten lieferte der Experte Prof. Andreas Kruse aus Heidelberg.

Michael Winkler
mwinkler@medienhaus.li

Man spricht gerne von den «neuen Alten», um die veränderte Lebensführung der Nachkriegsgeneration im Alter zu beschreiben. Diese Alten wollen nicht mehr nur umsorgt und gepflegt werden. Sie wollen aktiv an der Gesellschaft teilhaben, mitwirken und anderen Menschen helfen. Die Gemeinden – so steht es in der Verfassung – müssen deshalb in erster Linie finanziell befähigt werden, öffentlichen Raum schaffen zu können, damit der Austausch zwischen Jungen und Alten möglich wird. Das könnte man als die Kurzzusammenfassung des rund 1,5-stündigen Referats von Andreas Kruse verstehen.

Der Leiter des Instituts für Gerontologie in Heidelberg referierte am Haus Gutenberg vor vielen Interessierten zum Thema «Selbst- und Mitverantwortung der «neuen Alten» in einer bunten Gesellschaft». Und Kruse muss es wissen, denn immerhin berät er als verantwortlicher Autor des «Altenberichts» auch den deutschen Bundestag. Mit seinen wissenschaftlich fundierten Ausführungen betonte er, wie wichtig es ist, die Alten nicht nur auf ihre Verletzlichkeit zu reduzieren, sondern auch ihre Reife zu nutzen.

Nervenzellen erneuern sich auch bei Hochbetagten

Die neusten Erkenntnisse der Wissenschaft belegen nämlich die These, dass auch Menschen



Heinz Schaffer (Lebenshilfe Balzers) und Gabriela Köb (Haus Gutenberg) empfangen den Referenten Professor Andreas Kruse (v. l.).

im hohen Alter, die teilweise unter stark einschränkenden chronischen Krankheiten leiden, grosse schöpferische Leistungen vollbringen können. Es wurde sogar der Beweis erbracht, dass Nervenzellen auch bei Hochbetagten nachwachsen können. Das heisst, es sind Lernprozesse möglich. Um im Alter «fit» zu bleiben und eine hohe Lebensqualität zu geniessen, müssen aber gewisse Grundvoraussetzungen bestehen.

Denn der Prozess des Alterns sei der Spiegel des Lebens: Wer körperlich, psychisch und sozial aktiv war bzw. ist, geniesst Vorteile. Zum Beispiel zeigt die Forschung, dass bei aktiven Menschen Symptome einer Demenz deutlich später eintreffen. «Menschen können bis ins hohe Alter

hohes Lernpotenzial, Kreativität und Produktivität abrufen», erklärt Andreas Kruse. Selbst Krankheiten können diese Eigenschaften nicht ausschliessen.

Wie möchte ich altern und wo möchte ich sterben?

Menschen wollen ihr Leben im hohen Alter möglichst selbstverantwortlich leben und Mitverantwortung für ihre finale Lebensgestaltung übernehmen. Deshalb wird es entscheidend, welches Umfeld sich in diesem bietet. «Wir legen zwar in einer Patientenverfügung fest, unter welchen Bedingungen die Maschinen abgeschaltet werden. Aber wir machen uns zu wenig Gedanken darüber, wo und mit wem wir die Zeit im Alter verbringen», lautet eine von Kruses zentralen Thesen. Damit rät



Die Ausführungen von Andreas Kruse stiessen auf grossen Zuspruch. Auch einige Politiker interessieren sich für die Lebensgestaltung im Alter. Bilder: Dainel Schwendener

er gleichzeitig, sich früh mit dem Alter auseinanderzusetzen um dann in einem optimalen Umfeld eine hohe Lebensqualität zu haben.

Menschen, die sich täglich in einem Umfeld bewegen, das sie schätzen und mit dem sie sich gerne sozial auseinandersetzen, haben eine grössere Widerstandsfähigkeit. «Isolation und Einsamkeit haben hingegen die gleichen Auswirkungen wie exzessiver Alkoholkonsum und Zigarettenkonsum», warnt der Gerontologe, das Wort «Autonomie» falsch zu verstehen. Denn viele würden die Autonomie «wie eine Monstranz» vor sich hin tragen und dann im eigenen zu Hause vereinsamen.

Das neue Alter brauche, um sich mit Jüngeren auszutauschen, öffentlichen Raum. Andreas Kruse

brachte das Beispiel eines Altenheimes, das architektonisch zwar ungeheuer kunstvoll daherkam, aber vollkommen ohne Leben gefüllt erschien. Das sei schrecklich gewesen. Auf Anraten rief die Institution eine Theatergruppe ins Leben. Das Haus wurde so mit Interaktion gefüllt und die Einwohner waren viel zufriedener und die Lebensqualität wurde verbessert.

Eine neue Bürgerschaft ist gefordert

Der Dialog der Generationen sieht Andreas Kruse als grosse Chance. Tauschen sich nämlich junge mit älteren Menschen aus, können beide Seiten etwas aus diesem Dialog lernen. Bürger, die sich freiwillig mit sterbenden Menschen im Hospiz auseinan-

dersetzen, würden immer wieder betonen, dass das für sie zu einer besseren Lebensqualität führe. Das sei kein Zufall. Besonders kleine Gemeinden profitieren davon, dass man sich kennt und sich so organisieren könne, dass man auch aufeinander schaut und miteinander spricht. Bereits an den Schulen soll man ansetzen und diese Vorteile für alle Generationen intensiver hervorheben. Dann sei die Tatsache, dass Menschen in ein höheres Lebensalter kommen, eine grosse Chance für die ganze Gesellschaft.

Am Ende führt das zur Schlussfolgerung, dass die «neuen Alten» auch eine Art von neuer Bürgerschaft benötigen, die mit ihnen in den Austausch treten. Dann ist der Gewinn für beide Seiten unermesslich hoch.