

Erwachsenenleben 2.0

Der verdrängte Lebensabschnitt

Immer mehr Möglichkeiten und Aktivitäten werden angeboten, um Menschen bis ins hohe Alter Engagement und Lernen zu erleichtern. Durch diese Fixierung auf das Leben im fortgeschrittenen Alter wird dabei häufig übersehen, dass sich auch der Lebensabschnitt zwischen 50 und 70 Jahren fundamental verändert hat und eine grundlegende Neuorientierung erfordert.

Fast täglich wird in den Medien darüber berichtet, dass sich die durchschnittliche Lebenserwartung in den letzten Jahrzehnten erhöht hat. Anders ausgedrückt: Die Lebensdauer von Menschen nimmt weiter zu. Doch welcher Teil des Lebens verlängert sich dabei eigentlich? Einerseits wird häufiger erwähnt, dass sich das Jugendalter ausgedehnt hat. Andererseits geht man davon aus, dass sich der Lebensabschnitt Alter verlängert hat. Wie sind diese Annahmen zu erklären?

Alt genug oder zu alt für das „normale“ Leben?

Noch immer wird das Ende der Jugend mit dem Eintritt und der Anfang des Alters mit dem Austritt aus dem „regulären“ Berufsleben begründet. Dabei wird selten definiert, wie ein solches „reguläres“ Leben heute eigentlich auszusehen hat. Stattdessen glauben viele Menschen an überholte Stufenmodelle, die von einer aufstrebenden (beruflichen) Entwicklung bis 50 Jahre ausgehen. Nach diesem Höhepunkt geht es dann wieder bergab, so die Annahme, da es ab diesem Zeitpunkt zu einem – insbesondere beruflichem – Entwicklungsstillstand bzw. einer rückläufigen Entwicklung komme. Gerade zu Zeiten massiver Frühberentungen erschien es vor diesem Hintergrund bis vor wenigen Jahren als nur logisch, dass man bei der Konzeption von Einrichtungen der Altenarbeit bereits Menschen ab 50 Jahren dem „Alter“ zuordnete.

Dahinter verbirgt sich die unausgesprochene Meinung, dass sich bereits ab 50 die zu bewältigenden, individuellen und beruflichen Anforderungen reduzieren sollten, da es bereits ab diesem Alter zu einem altersbedingten Abbau der generellen Leistungsfähigkeit komme. Diese defizitäre Theorie basiert auf der tief verwurzelten Überzeugung, dass Menschen nach sehr ähnlichen Biografiemustern leben, die ihren Entwicklungsverlauf uniform vorhersagbar machen. So glauben immer noch viele Menschen, dass man in seinem Leben nicht sehr häufig den Arbeitgeber wechselt, man in dauerhaften Beziehungen lebt, im jüngeren Erwachsenenalter Kinder bekommt, überwiegend an einem bestimmten Ort lebt oder eine Berentung bereits ab 57 Jahren anstreben sollte. Würde das Leben der meisten Menschen tatsächlich entsprechend diesem Muster ablaufen, dann ließen sich daraus ein „normaler“ Entwicklungsverlauf sowie die daraus resultierenden Anforderungen an und Belastungen bei Menschen zwischen 50 und 70 Jahren ableiten.

Doch spätestens wenn man mit Menschen dieser Altersgruppe spricht und diese über ihre immer unterschiedlicheren Lebensformen und individuelleren Biografien erzählen, wird deutlich, dass es einen solchen genormten Lebenslauf („Normalbiografie“) eigentlich nicht mehr gibt. Menschen werden heute nicht nur immer älter, sondern auch immer unterschiedlicher. Dieser Pluralismus der Lebensstile erklärt die großen Unterschiede in der körperlichen Gesundheit und psychischen Belastbarkeit, der allgemeinen Leistungsfähigkeit und den bestehenden Kompetenzen von Menschen zwischen 50 und 70 Jahren. Ebenso vielfältig und verschieden sind die Herausforderungen und Erwartungen, die eher unreflektiert und unausgesprochen an diese Altersgruppe gestellt werden.

Leben heute im fortgeschrittenen Erwachsenenalter

Die Realität der heute 50- bis 70jährigen Menschen hat sich im Vergleich zu früher fundamental verändert und wird sich weiterhin verändern. Die Anzahl der Frühberentungen wird sich zunehmend verringern, da das in Luxemburg durchschnittliche Pensionseintrittsalter mit 57 immer mehr an gesellschaftlicher Akzeptanz verliert und viele Menschen durch längere Ausbildungszeiten später in das Berufsleben eintreten. Auch fühlen sich Menschen dieser Altersstufe immer seltener den „Alten“ oder „Senioren“ zugehörig und wollen daher oft gar nicht die gesellschaftlich hoch angesehene Arbeitswelt verlassen. Ein in den nächsten Jahren anwachsender Prozentsatz wird sich außerdem eine Frühberentung finanziell nicht mehr erlauben können oder gar nicht bewilligt bekommen. Aktuelle Studien von CEPS/INSTEAD verweisen darauf, dass einerseits ein von der EU gewollter steigender Prozentsatz der Beschäftigten zwischen 50 und 65 in Luxemburg zu verzeichnen ist. Andererseits zeigen sie, dass über 50jährige im Vergleich zu jüngeren Arbeitnehmern eine höhere Anzahl von chronischen Muskel-Skelett-Erkrankungen und eine höhere Belastung bei lang anhaltendem Stress bewältigen müssen.

Es fällt auf, dass die heutige Lebenssituation der 50- bis 70jährigen vor allem im Hinblick auf den immer notwendigeren Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit belastend erscheint. Dabei hat sich das Leben dieser Altersgruppe auch außerhalb der Arbeitswelt sehr stark verändert. Nicht nur Arbeitgeber, auch Wohnorte und Freundeskreise werden häufiger gewechselt, die individuelle Mobilität hat stark zugenommen, mehr Menschen ab 50 haben noch Kinder unter 12 Jahren, Menschen trennen sich auch nach langjährigen Ehen und beginnen neue Beziehungen. Der innere Druck zur beruflichen Neuorientierung und längerer Beschäftigung bedrückt immer mehr Menschen dieser Altersgruppe, da sie oft gar keine bewältigbaren Perspektiven sehen. Einerseits kommt es zu Mehrfach-Belastungen durch Arbeit, Enkel, Kinder und der Versorgung der ebenfalls älter werdenden Angehörigen. Andererseits nähern sich die Lebensweisen und Interessen von Menschen dieser Altersgruppe den Lebensformen jüngerer Erwachsener an. Immer mehr Menschen über 50 Jahre spielen ganz selbstverständlich Internetspiele oder nutzen neue Kommunikationsformen und Medien, übersehen dabei allerdings oft die damit verbundenen Belastungen für die eigene Aufmerksamkeitskapazität und Konzentrationsfähigkeit.

Das Leben ab 50 dreht heute keineswegs „langsamer“, sondern die Erwartungen der Gesellschaft und des Einzelnen sind stark angestiegen. Man soll möglichst problemlos drohende Arbeitslosigkeit, einen beruflichen Neuanfang oder Umstrukturierungen am Arbeitsplatz bewältigen, seine Kinder, Enkel, Eltern und Nachbarn unterstützen und versorgen, engagiert im Ehrenamt sein, sich nach einer Trennung einen neuen Freundeskreis aufbauen etc. Und das, ohne durch ständig verfügbar machende Kommunikationstechnologie, Zeitmangel, parallel zu bewältigende Aufgaben, rauerem Umgangston in einem schwierigerem Arbeitsumfeld oder kleine „Wehwechen“ beeinträchtigt zu sein. Eine mögliche Überforderung wird dabei kollektiv gelehnet, auch und vor allem oftmals von den potentiell betroffenen Menschen selbst.

Diese allgemeine Verdrängung der Belastungen in diesem Lebensabschnitt lässt sich damit erklären, dass die beschriebenen Einschränkungen direkt mit dem negativ besetzten Begriff „alt“ in Verbindung gebracht werden. Um jeden Preis soll ein „coming out“ als alter Mensch vermieden werden, da altersbedingte Leistungseinbußen häufig direkt mit der Verdrängung aus der gesellschaftlich relevanten Welt und dem Verlust von Status in Verbindung gebracht werden. Sichtbare „Symptome“ des Alters zwischen 50 und 70 können die Grundlage von subtilen Mobbingattacken bilden. So können

Vergesslichkeit, Nervosität oder überstandene schwerere Krankheiten von Vorgesetzten oder konkurrierenden Mitarbeitern auch zur Diskreditierung als „alt“ - sprich nicht mehr voll leistungsfähig oder „motiviert“ – benutzt werden. Es ist nicht verwunderlich, dass Menschen zwischen 50 und 70 Jahren aus mehr oder weniger berechtigter Angst vor solchen Attacken viele Informationen für eine bewusste Vorbereitung auf die Chancen, aber auch Belastungen des fortschreitenden Lebens gerne überhören oder sogar aggressiv ablehnen. Denn wer sich interessiert, könnte schon verdächtig „alt“ sein.

Körperlich betrachtet sind viele Menschen dieser Altersgruppe heute allein schon durch ihre veränderten Berufsbiografien weniger „verbraucht“. Gerade äußerlich sehen sie durch Kosmetik, Mode, gesundheitsbewusste Lebensführung und Medizin bis zu 20 Jahre jünger aus. Dies spiegelt sich unter anderem auch in Beziehungen zwischen Partnern mit hohem Altersunterschied wider (mehr als 20 Jahre, was eigentlich die Zeitspanne einer Generation darstellt), wo der jüngere Partner zum Statussymbol und zur Bestätigung der eigenen Zeitlosigkeit wird. Die Faszination für vermeintlich andauernde Jugendlichkeit verstärkt zusätzlich, dass Menschen im fortgeschrittenen Erwachsenenalter die bewusste Auseinandersetzung mit veränderten Lebensbedingungen und Belastungen verdrängen und möglichst bis zur Zeit nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben hinausschieben.

Symptome eines „burn-outs“, von Magen-, Schlaf- und Suchtproblemen, depressiven Verstimmungen, seelischer Überforderung oder einer zunehmenden sozialen Isolation werden häufig verheimlicht und nicht als Teil altersbezogener Veränderungen interpretiert. Menschen wollen nicht in die „Altenecke“ gesteckt werden und überschätzen nur zu gerne die eigene mentale und psychische Kraft sowie ihre real existierenden sozialen Unterstützungssysteme. Vielleicht ist das Besondere an dieser Lebensphase, dass altersbedingte Veränderungen körperlicher Natur heutzutage besonders sichtbar bekämpft werden können, eben weil sich Arbeit, Medizin und die Einstellung zur Gesundheitsförderung in den letzten Jahrzehnten sehr verändert haben.

Doch die veränderten Belastungen der heutigen Zeit erfordern bereits im jüngeren Erwachsenenalter ein Umdenken, um der Gefahr der Isolation, der mentalen und psychischen Überlastung entgegenzuwirken. Diese entsteht nicht nur durch die Anforderungen der Arbeitswelt. Heute müssen Menschen in allen Lebensbereichen immer mehr stressauslösende Informationen aufnehmen und verarbeiten. Zusätzlich vermischen sich die verschiedenen Lebensbereiche immer mehr und erfordern die Entwicklung der sozialen Kompetenz, die Vielzahl von Informationen und Aufgaben selektieren, organisieren und effizient bearbeiten zu können. Spätestens in reiferen Jahren - im Erwachsenenalter 2.0 – werden die dazu notwendigen inneren Kräfte und sozialen Ressourcen zu entscheidenden Faktoren, um trotz allgemein gestiegener Erwartungen ein glückliches Leben führen und seine gewonnenen Jahre sinnstiftend nutzen zu können.

Sind Menschen ab 50 Jahren heute tatsächlich gesünder und leistungsfähiger?

Auch früher waren Menschen ab 50 noch sehr leistungsfähig. Pablo Picasso, Marie von Ebner-Eschenbach, Alexander von Humboldt, Albert Schweitzer, Johann Wolfgang von Goethe und viele andere bekannte Persönlichkeiten schufen ihre bedeutendsten Werke oft erst mit 60, 70 Jahren oder noch später. Doch im Allgemeinen waren Gesundheit und Lebenserwartung geringer. Das erklärt sich dadurch, dass im vorletzten Jahrhundert deutlich weniger Alte überhaupt ein gesichertes Auskommen im fortgeschrittenen Lebensalter hatten und viel mehr Menschen im reiferen Alter gezwungen waren, unter schlechten Bedingungen zu leben und zu arbeiten. Noch Ende des 19. Jahrhundert brachte man weniger

privilegierte ältere Menschen im „Armenhaus“ unter. Durch Mangelernährung sowie einer schlechten medizinischen und pflegerischen Versorgung war nicht nur die Lebenserwartung deutlich geringer, sondern körperliche Alterserscheinungen wurden ab 50 Jahren deutlich sichtbarer. So hatten etwa Tagelöhner, Arbeiter oder Knechte und Mägde in dieser Zeit keinerlei finanzielle Absicherung im fortgeschrittenen Alter und starben oft aufgrund von Obdachlosigkeit und Unterernährung.

In dem Sinn lässt sich die lang anhaltende Leistungsfähigkeit bekannter Persönlichkeiten zu einem großen Teil auf deren bessere materielle Situation zurückführen. Wir wissen zwar viel über die spät geschaffenen Werke von Johann Wolfgang von Goethe. Doch wir lesen wenig darüber, wie er von seinen Hausangestellten unterstützt wurde und dass er sich eine kostspielige medizinische Versorgung sowie eine gesundheitsfördernde Ernährung leisten konnte. Daneben fallen die langlebigeren „Giganten“ der Vergangenheit allerdings durch einige scheinbar nebensächliche Gemeinsamkeiten auf: Neugierde, Schaffensdrang und selbstbestimmte Tätigkeit. Ihre Vorstellung vom Alter wurde nicht davon bestimmt, dass sie zu einem bestimmten Zeitpunkt das Renten-Alter erreichen müssten oder könnten.

Betrachtet man vor diesem Hintergrund die heutigen 50 – 70jährigen, dann ist es nicht verwunderlich, dass etwa beruflich Selbstständige oder Professoren ihre Lebensgestaltung deutlich weniger vom voraussichtlichen Pensionseintrittsalter abhängig machen. Umgekehrt gibt es aber auch heute nach wie vor Menschen, die eine fremdbestimmte Tätigkeit ausüben und sich mit dem Pensionseintrittsalter vor allen Dingen eine Befreiung erhoffen. Sie überschätzen auch häufig die altersbedingten Einbußen in der eigenen Leistungsfähigkeit. Gerade Arbeiten wie z.B. in der industriellen Produktion oder im Baugewerbe können die Motivation des Einzelnen zur Erwerbstätigkeit deutlich verschlechtern. Noch immer manövrieren sich viele Menschen zwischen 50 und 70 in eine Art „Warteschleife“, in der sie versuchen, ihre berufliche und private Lebenssituation zu „halten“ und sich gleichzeitig schon auf ein Leben ohne Erwerbsarbeit einzustimmen. Dabei wird insbesondere von Männern das Leben nach der Pensionierung und die damit erwartete Freiheit häufig idealisiert. Doch gerade Personen mit einer fremdbestimmten beruflichen Vergangenheit scheinen im Alter eher passiv und zurückgezogen zu leben

Insgesamt kann man sagen, dass sich heute die körperliche Gesundheit bei Menschen in jeder Altersstufe verbessert hat. Menschen ab 50 Jahren haben aufgrund staatlich geregelter Kranken-, Renten- und Pflegeversicherungssysteme einen Anspruch auf medizinische sowie pflegerische Versorgung und können sich aufgrund ihrer materiellen Situation oft gesünder ernähren. Nach wie vor gibt es zwar Unterschiede in der materiellen Ausgangslage des Einzelnen und den körperlichen Belastungen durch verschiedene berufliche Tätigkeitsfelder. Trotzdem besteht bei weniger als drei Prozent der Menschen unter 70 Jahren überhaupt eine Pflegebedürftigkeit. Selbst zwischen 85 und 90 Jahren benötigen weniger als 40 % Pflegeleistungen. Diese Zahlen verstärken allerdings nur die kollektive Illusion, dass keine oder kaum altersbedingte Veränderungen bei Menschen zwischen 50 und 70 Jahren vorkommen, da nur wenige körperliche Einschränkungen sichtbar werden. Allgemein wird unterschätzt, dass sich in dieser Altersstufe vor allem psychisch und sozial bedingte Veränderungen ergeben. Neue Bedingungen in der familiären und beruflichen Situation (z.B. bei Auszug der Kind, Umzug, Versetzung) reduzieren nach und nach die Anzahl tiefergehender sozialer Kontakte und beeinflussen die gesamte Alltagsgestaltung. Es erfordert eine enorme Willenskraft und psychische Stärke, um sich selbst zu motivieren und über sich zu bestimmen, insbesondere, wenn man sich jahrzehntlang an Vorgaben der Arbeitswelt orientiert hat. So war es vielleicht immer selbstverständlich wegen der Kinder oder der Arbeit früh aufzustehen. Doch „nur“ wegen sich selbst aufzustehen, fällt Menschen oft ungleich schwerer.

Alles ist eine Frage der Motivation und des Selbstwertgefühls

Die Beschäftigung mit dem Alter wird noch immer von einer prinzipiellen Fixierung auf physiologische Leistungsfähigkeit und die noch ausgeübte Berufstätigkeit bestimmt. Daher betrachtet die Allgemeinheit vor allem Aussehen und zufriedenstellende Leistung im Beruf als die wesentlichen Indikatoren zur Einschätzung des eigenen Alters bzw. der vermeintlichen Jugendlichkeit. Obwohl sogenannte „weiche“ Faktoren in der noch bevorstehenden Restlebenszeit von ca. 30 – 40 Jahren für den Alternsprozess eine besondere Bedeutung haben, werden psychologisch und sozial bedingte Veränderungen zwischen 50 und 70 Jahren kaum beachtet bzw. gar nicht wahrgenommen. Dabei wird gerade diese Altersstufe besonders stark von der psychisch belastenden „Geschwindigkeitsillusion“ betroffen, die sich nicht nur in dem Produktionsprinzip „just in time“ in der Arbeitswelt zeigt, sondern durch eine beschleunigte Kommunikation mittels moderner Informationstechnologien auch jegliches soziales Miteinander beeinflusst. Absprachen und sogar Treffen dürfen nicht zu lange dauern und die Vermischung privater und beruflicher Kommunikation ist heute gesellschaftlich deutlich akzeptierter als vor 20 Jahren.

Doch auch „Kurz“-Nachrichten beinhalten häufig stressauslösende Reize, die Erholungsphasen unterbrechen und häufig mit der Erwartung nach schneller Antwort verbunden sind. Dabei wird die früher einmal zur Erholung konzipierte „Frei“-Zeit heute zu einer zusätzlichen Belastung, die von Menschen in jedem Alter mehr „gemanagt“ als genossen wird. Bei Menschen ab 50 kann zusätzlich eine chronische Belastung durch den Druck zur „Jugendlichkeit“ und der Verheimlichung altersbedingter Belastungen kommen. Die Verdrängung eventueller Symptome spiegelt sich auch durch einen auf vermeintliche Symbole der Jugend ausgerichteten Konsum wider. Eventuelle „Nebenwirkungen“ wie z.B. die eines wenig altersgerechten Sportwagens werden vollständig geleugnet und im Sinne einer Tautologie als Beweis der eigenen Jugendlichkeit ausgelegt.

Will man die gewonnenen Jahre in unserer Gesellschaft des langen Lebens auch zukünftigen Generationen erhalten, so ist der Mut des Einzelnen und der Gesellschaft gefordert, altersbedingte Veränderungen zwischen 50 und 70 Jahren sachlich feststellen zu dürfen. Nur dann wird es möglich, grundlegende Orientierungshilfen für ein Leben in dieser Altersstufe geben zu können, die das Fundament des Lebens und Wohlbefindens im höheren Alter bildet. Diese zwei Jahrzehnte bieten die Entwicklungschance, sich psychologisch und sozial auf ein längeres Leben vorzubereiten, da sich die „weichen“ und körperlich nicht sichtbaren Veränderungen in jüngeren Jahren entscheidend auf die stabile Motivation zu einer selbstbestimmten, partizipierenden und aktiven Lebensführung im fortgeschrittenen Alter auswirken. In diesem Zeitfenster, welches durch schleichende familiäre und berufliche Veränderungen gekennzeichnet ist, wird die Basis für das zukünftige soziale Netz gelegt.

Dazu sind vor allen Dingen eine ausgeprägte Motivation und ein neues Selbstbewusstsein bei Menschen zwischen 50 und 70 Jahren notwendig. Denn gesellschaftlich betrachtet, wird ihnen bereits eine sehr hohe Bedeutung zugeschrieben, da Menschen in diesem Alter durch Politik und Medien als die zentralen Leistungsträger in Beruf, Familie und sozialem Engagement propagiert werden. Gleichzeitig erfordert die allgemein gestiegene Lebenserwartung neue psychologische und soziale Kompetenzen, um nicht bereits „verbrannt“ in das höhere Alter einzusteigen. Es gibt keinen Grund, dass zu beobachtende, altersbedingte Veränderungen dem Einzelnen angelastet werden oder zu Abwertung führen. Stattdessen sind grundlegende Anpassungsleistungen erforderlich, die einen neuen Umgang mit dem Erwachsenenleben 2.0

und seinen Veränderungen ermöglichen. Die Rückmeldungen vieler Menschen in dieser Lebensphase verweisen z.B. darauf, dass

- sich Erholungszeiten verlängern (z.B. nach einer Feier, Überstunden)
- sich Empfindlichkeit verstärkt (z.B. im Umgang mit Kritik oder abwertenden Äußerungen)
- sich die eigene Selbstwahrnehmung verzerrt (z.B. Selbsteinschätzung der eigenen Wirkung)
- Stress und die damit einhergehende Belastung nicht erkannt werden (z.B. durch ständige Erreichbarkeit und hohe Erwartungen an schnelle Rückmeldung)
- Beziehungen sich außerhalb des Berufslebens schleichend reduzieren und häufig nicht durch neue Kontakte ersetzt werden
- Menschen „verloren“ gehen (z.B. durch Krankheit, Tod, aber auch Mobilität, Trennung etc.)
- Beziehungen eher konsumiert und nicht mehr im Sinne einer Schicksalgemeinschaft intensiviert werden (z.B. die Anzahl der Bekannten ist durchaus hoch, während Anzahl der Freunde sinkt)

Wenn es gelingt, solche Veränderungen im eigenen Leben wertfrei benennen und feststellen zu dürfen, dann bietet dieses Bewusstsein die Chance, noch rechtzeitig neue psychologische Kompetenzen zu entwickeln und einer sozialen Vereinzelung frühzeitig entgegenzuwirken. Dann könnte eine neue Kultur im Umgang mit moderner Kommunikation und der eigenen Sensibilität entwickelt werden. Anstatt gebannt nur auf das „alte“ Alter mit seinen zu erwartenden Defiziten zu schauen, wird es Zeit, das Erwachsenenleben 2.0 als Basis für die gewonnenen Jahre unseres längeren Lebens zu betrachten. Schon in dieser Phase wird das soziale Netzwerk für die Zukunft im Alter entwickelt oder eben ausgetrocknet. Die psychische Anpassungsleistungen, die nun einmal alle altersbedingten Veränderungen bei Menschen erfordern, können in diesen jüngeren Jahren leichter in das allgemeine Verhaltensrepertoire aufgenommen und verinnerlicht werden. Außerdem bietet dieser Lebensabschnitt noch genügend Zeit, sich neben der Arbeitswelt vollständig neue soziale Räume zu erschließen, um gesellschaftlich wirksam werden zu können.

Ein solcher Paradigmenwechsel im Denken einer ganzen Altersstufe ist die Voraussetzung, dass wir die gewonnenen Jahre bei besserer körperlicher Gesundheit nicht bitter mit psychischen Problemen und sozialer Isolation bezahlen müssen. Darauf zu vertrauen, dass wir für 20 Jahre das Alter „weg“-konsumieren oder –leugnen können, ist für das zukünftige Leben umso gefährlicher, da die Verantwortung für ein erfolgreiches Altern immer mehr auf den Einzelnen zurückfällt. Die staatliche Altersvorsorge wird in der Zukunft nur noch einen Mindeststandard sichern können. Es gibt daher für jeden Menschen spätestens ab 50 Jahren Grund genug, sich mit seiner Generation neu zu „verbünden“ und ein tragfähiges soziales Netz zu knüpfen. Wenn es endlich gelingt, die kollektive Phobie vor altersbedingten Veränderungen zu überwinden, dann ist es vielleicht in der Zukunft endlich erlaubt, auch schon vor der Pensionierung sein Alt-Werden mit anderen zu teilen und neue Perspektiven zu entwickeln.