

Tagung über die Facetten des Alterns

Nützliche Vorsorge, ärgerliche Fernbedienungen

Warum kann Schimpfen kreativ sein? Was ist ein episodisches Gedächtnis? Welchen doppelten Nutzen hat die Vorsorge? Und wie zeigt man dem inneren Schweinehund die Rote Karte? Auf diese Fragen gab es Antworten bei der Informationsveranstaltung „Das Alter(n) verstehen“, die vom Institut für Psychogerontologie (IPG) an der Friedrich-Alexander-Universität organisiert wurde.

Die IPG-Referenten beleuchteten bei der Tagung, die das IPG in Kooperation mit dem Seniorenamt konzipierte, in Kurzvorträgen die späte Lebensphase aus verschiedensten Blickwinkeln. Es war ihnen wichtig, nicht nur negative Seiten zu zeigen. Leben bedeute Entwicklung, sagte etwa Johanna Tiedtke – dies sei zu jeder Zeit, nicht nur im Alter, mit Gewinnen und Verlusten verbunden.

Der Führerschein muss nicht unbedingt zu den altersbedingten Verlusten gehören, findet Jürgen Kaiser. Zwar hätten Autofahrer über 60 in Kreuzungs- oder Abbiegesituationen mehr Probleme, aber sie verhielten sich regeltreuer und agierten weniger aggressiv am Steuer als jüngere Fahrer, erläuterte der Professor. Auch ergebe sich aus den Statistiken entgegen der landläufigen Meinung nicht, dass Senioren am Steuer besonders häufig an Unfällen beteiligt sind, sagte Kaiser, der daher von einer „gefühlten Risikogruppe“ sprach. Zudem sei Mobilität und mithin soziale Teilhabe wichtig. Kaiser mahnte aber eine realistische Selbsteinschätzung an – denn wenn Seh- und Hörfähigkeit nachlassen, habe das freilich schon Einfluss auf das Fahrvermögen.

Falls jedoch das Gedächtnis nachlässt, kann man dem mit verschiedenen Trainingsmöglichkeiten begegnen, erklärte Manuel Schindler. Wobei Schindler betonte, dass es das Gedächtnis gar nicht gebe, vielmehr existierten verschiedenste Gedächtnisfunktionen. Als Beispiele nannte er das episodische Gedächtnis, das die individuelle Lebensgeschichte bewahrt, sowie das semantische Gedächtnis, welches Faktenwissen beherbergt.

Ein gutes Gedächtnis benötigt man auch, um zu wissen, für welche Funk-

tionen die vielen Tasten auf Fernbedienungen oder Mikrowellen gut sind. Pelin Celik betonte in ihrem Vortrag zur „Produktentwicklung in einer alternden Gesellschaft“, dass sie diese Geräte für heillos überfrachtet hält, gerade den älteren Nutzern sei damit nicht geholfen. „Ist nicht Reduzierung das bessere Design?“ Es könne nicht sein, dass man einen Volkshochschulkurs braucht, um einen Fahrkartenautomaten bedienen zu können. Für eine Untersuchung sucht sie Menschen, die „kreativ schimpfen“, die also ihre Erlebnisse mit technischen Geräten schildern und Probleme benennen.

Johanna Tiedtke wiederum arbeitet an einer Studie, die sich mit dem Wohlbefinden am Lebensende beschäftigt. Noch immer werde das Thema Tod und Sterben in der öffentlichen Debatte vernachlässigt, findet sie. Menschen, die Angst vor diesen Themen und der Zukunft insgesamt haben, beschäftigen sich weniger damit und betreiben weniger Vorsorge, ging aus dem Vortrag von Felix-Nicolai Müller hervor. Müller benannte neben den Vorkehrungen für das Lebensende vier weitere Vorsorge-Felder: Finanzen, Pflege, Wohnen und auch das soziale Netz; wer sich im Alter Hobbys suche, könne damit das Problem der Einsamkeit bekämpfen. Vorsorge, so Müller, helfe doppelt – zum Nutzen in der Zukunft gesellt sich der in der Gegenwart, denn es lebt sich leichter, wenn man sich gewappnet weiß.

Ein weiteres Vorsorgefeld ist die Gesundheit: Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt auch über 65-Jährigen, sofern es noch geht, 150 Minuten moderate bis anstrengende körperliche Betätigung pro Woche. Doch da kann der besagte Schweinehund dazwischen kommen. Ann-Kristin Beyer stellte Strategien vor, um diesen zu vertreiben. So helfe es, genaue (Trainings-)Pläne zu machen oder über die Aktivitäten Protokoll zu führen. Auch könnte es für Senioren eine Option sein, im Ruhestand Sportarten aus der Jugend wieder auf zu nehmen: „Greifen Sie auf, was Ihnen früher Spaß gemacht hat. Vielleicht Kegeln oder Wandern.“ Und wenn sich der Spaß einstellt, trollt sich auch der Schweinehund.

Marco Puschner