

# „Es gibt viel, das Ältere weitergeben können“

INTERVIEW Altersforscher fordert, Geben und Nehmen zwischen Alt und Jung zu fördern

München – Wie beeinflusst eine sinnstiftende Tätigkeit im Alter die Lebensqualität und die Gesundheit? Prof. Dr. Frieder R. Lang, Psychogerontologe und Altersforscher an der Universität Erlangen-Nürnberg, im Interview.

**Warum sind Rentner für unsere Gesellschaft so wertvoll, Herr Lang?**

Durch die Teilhabe älterer Menschen gewinnt unsere Gesellschaft an Stabilität. Das wissen wir aus Studien. In der Tierwelt und in einfachen Nomadenstämmen haben wir beobachtet, dass die bloße Anwesenheit Älterer das Zusammenleben positiv beeinflusst. Die Produktivität der Gruppe vergrößert sich, genauso wie die Bereitschaft, Kinder zu bekommen.



Prof. Dr. Frieder Lang ist Altersforscher an der Uni Erlangen-Nürnberg.

**Vielorts ist es aber nicht so einfach für ältere Menschen, das Gehör der Jüngeren zu finden.**

Innerhalb der Familie gibt es viel Gutes zu berichten über die Weitergabe von Wissen und Know-how. Wir müssen die Teilhabe der Älteren aber auch außerhalb der Familie verbessern. Wenige Menschen haben Kontakt zu Älteren außerhalb ihres Verwandtschaftskreises. In den meisten Betrieben und Vereinen fehlt eine Kultur der Mentorenschaft, in der das Geben und Nehmen zwischen Jung und Alt gepflegt wird.

**Warum ist das auch in der Wirtschaft so wichtig?**

Der immer schnellere Wandel führt zu einem Verlust an Wissen. Wenn Menschen in den Ruhestand gehen, nehmen sie ihr Wissen mit. Leider hat unsere Gesellschaft noch kein gutes Modell entwickelt, wie Senioren auch in einer sich schnell wandelnden Wirtschaftswelt teilhaben können. Im Alter verändert sich die Belastbarkeit, und eine andere Form der persönlichen Zeit- und Le-



Profitieren voneinander: Brigitte Buhl (Mitte) zeigt bei der Nachbarschaftshilfe Frauen, wie man Apfelkuchen backt.

bensgestaltung wird notwendig. Wir brauchen Modelle, wie wir die Erfahrungen in den Konzernen, Betrieben und Vereinen trotzdem besser einbinden können.

**„Im Grunde wissen wir, was richtig ist im Umgang mit älteren Menschen: Wertschätzung und Offenheit.“**

**Wie kann das Wissen älterer Menschen genutzt werden?**

Viele Senioren wollen auch nach dem offiziellen Ruhestand noch weiterhin ihrer beruflichen Tätigkeit nachgehen, zumindest zeitweise. Ei-

ne individuelle Einbindung auf freiwilliger Basis sollte weiterhin möglich sein, ohne die Rentenansprüche zu kürzen. Andere Senioren wollen sich lieber ehrenamtlich engagieren. In den Berechnungen aus dem Freiwilligen-Survey der Bundesregierung sehen wir, wie viel Produktivität durch ältere Menschen nach dem Ende ihrer Laufbahn geleistet wird.

**Was ist mit jenen, die als Maurer oder Hausfrauen körperlich gearbeitet haben?**

Natürlich dürfen wir Erfahrung und Wissen nicht nur auf akademische Tätigkeiten reduzieren. Auch wer ein Handwerk beherrscht, bringt wertvolle Erfahrungen mit – selbst wenn es die körperliche Gesundheit nicht immer

zulässt, jede Tätigkeit selbst durchzuführen. In Vereinen, in der Kirche oder der Kommune können Senioren ihre Erfahrungen an junge Menschen weitergeben. Manchmal geht es dabei um sehr einfaches Wissen, das aufgrund der Digitalisierung verloren geht. Wie kann man Sauerkraut oder Butter herstellen? Es gibt sehr viel, das Ältere weitergeben können.

**Wie profitieren Ältere von ihrem Engagement?**

Es ist unumstritten: Wer im Alter einer sinnstiftenden Tätigkeit nachgeht, ist glücklicher und wird gesünder alt. In der Mentorenrolle erleben Senioren das Gefühl, gebraucht zu werden.

**Wie sieht unsere Gesellschaft Ältere?**

In den letzten 100 Jahren hat sich die durchschnittliche Lebenserwartung verdoppelt. Das verändert auch unseren Blick auf ältere Menschen zu Hause, in Unternehmen und in Vereinen. Wir haben beobachtet, dass Medien in den letzten 100 bis 150 Jahren immer mehr dazu neigen, ein negatives Altersbild zu transportieren. Die Darstellung des Alters wird immer negativer, obwohl wir eigentlich wissen, dass wir auf ein positives Altersbild hinarbeiten müssen.

**Das heißt, wir diskriminieren ältere Menschen?**

Altersdiskriminierung ist die Folge negativer Sichtweisen auf das Alter. Es ist eine Form von Geringschätzung, die sich darin ausdrückt, den Älteren etwas vorenthalten zu wollen. Wenn ein Arzt zu ei-

nem älteren Patienten sagt, „Für Ihr Alter geht es Ihnen doch sehr gut“, dann ist das bereits eine Form der Altersdiskriminierung.

**Ist bei uns der Gedanke verloren gegangen, dass „Ältere“ wie in anderen Kulturen die „Weisesten“ sind?**

Oftmals wird geglaubt, in asiatischen Ländern werde das Alter mehr geschätzt als im Westen. Es gibt die Vorstellung vom weisen alten Chinesen oder Buddhisten, der verehrt wird. Das ist meiner Kenntnis nach ein Mythos, wenn auch ein nützlicher: Er zeigt, dass wir im Grunde wissen, was richtig ist im Umgang mit älteren Menschen, nämlich Wertschätzung und Offenheit.

Interview: Anja Reiter