

Im Gespräch mit Altersforscherin und Bundesministerin a.D. Ursula Lehr

»LANGLEBIGKEIT IST DER SCHÖNERE BEGRIFF«

DIE: Frau Ministerin a. D., vor einigen Tagen sind Sie 87 Jahre alt geworden; was bedeutet für Sie »Lernen im Alter«?

Lehr: Lassen Sie mich das mit einer Anekdote beantworten. Als ich 1988 Ministerin wurde, habe ich im Haus alle im Einsatz befindlichen Schreibmaschinen durch Computer ersetzen lassen. Daraufhin gab es eine Personalratsversammlung und 200 Unterschriften mit der Botschaft: »Über-50-Jährigen darf nicht mehr zugemutet werden, sich auf den Computer umzustellen!«

DIE: Das heißt, mit 50 war man alt, und Lernen wurde als Zumutung verstanden?

Lehr: Ja! Das hat sich verschoben. Sagen Sie heute mal einem 60-Jährigen, er gehört zu den Senioren! Der sagt Tschüss. Das Alter beginnt heute in der allgemeinen Vorstellung mit 80 oder 85. Das wird dadurch begünstigt, dass man die Begriffe der Hochaltrigkeit und des 4. Lebensalters eingeführt hat.

DIE: Helfen diese Begriffe, ein genaueres Verständnis und eine größere Akzeptanz von Alter zu bekommen?

Lehr: Ich weiß nicht. Warum unterscheidet man zwischen »älteren« und »alten« Menschen? Alter und seine Auswirkungen sind hochindividuell. Warum muss man noch zwischen Alten und Hochaltrigen unterscheiden? Schlimm finde ich den Begriff des 4. Lebensalters, weil er der Diskussion um Pflege entstammt und so mit einem »Pflegealter« zusammengebracht wird.

DIE: Welche Begriffe würden Sie denn bevorzugen?



Foto: BAGSO

Prof. Dr. Dr. h.c. Ursula Lehr, Jg. 1930, ist stellvertretende Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO). Sie gehört zu den Wegbereitern der modernen Gerontologie in Deutschland und war unter Helmut Kohl Bundesministerin für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit. Für die DIE-Redaktion sprachen **Dr. Peter Brandt** und **Jan Rohwerder** mit ihr über Altersbilder und über Teilhabe und Bildung als Rezepte gegen Exklusion.

Lehr: Wir haben alle ein Krabbelalter, ein Zahnalter und ein Schulalter. Wir haben vielleicht noch alle ein Rentenalter, aber wir haben sicher nicht alle ein Pflegealter. Früher haben wir Studien gemacht zu »Langlebigkeit«, das klingt doch viel netter. Aber um nochmal auf mein Eingangsbeispiel zurückzukommen: Nicht nur die Altersbilder haben sich verändert, man mutet den Alten heute mehr zu – mit Recht!

DIE: Die Zumutung, mit über 50 Jahren Computer-Kompetenzen zu erwerben, sichert für die Betroffenen natürlich

auch so etwas wie Teilhabe. Was bedeutet »Teilhabe« für Sie?

Lehr: Da würde ich erstmal ganz einfach sprechen von Teilhabe am alltäglichen Leben. Mitverfolgen, was in der Politik geschieht, was auf dem kulturellen Gebiet passiert. Informiert sein und orientiert sein über das Zeitgeschehen ist alles. Zeitung lesen – und nicht nur Todesanzeigen; wenn man das nicht mehr kann, dann Fernsehen schauen oder Radio hören.

DIE: Das gilt aber doch nicht nur für ältere Menschen ...

Lehr: ... das stimmt. Man kann älteren Menschen auch raten, neugierig zu bleiben, aufgeschlossen zu sein für alles Neue und nicht gleich alles abzulehnen, nur weil es neu ist – aber auch das ist nicht nur eine Frage des Alters.

DIE: Ist Teilhabe im Alter schwieriger?

Lehr: Teilhabe kann im Alter schwieriger werden, wenn die Mobilität eingeschränkt ist, wenn man schlechter sehen oder hören kann.

Wenn man darüber nachdenkt, was Teilhabe erschwert, ist es aber wichtig, nicht nur körperliche Schwierigkeiten in den Blick zu nehmen, sondern auch die Rahmenbedingungen. Nehmen Sie die Mobilität, da kann die Einschränkung auch daher kommen, dass die Infrastruktur fehlt – wenn keine öffentlichen Verkehrsmittel vorhanden sind oder keine Parkplätze am Zielort, bin ich in meiner Mobilität schon eingeschränkt. Man könnte dann zwar auf ein Taxi ausweichen, aber das muss man sich leisten können. Es können aber auch Kleinigkeiten in der Umgebung sein, die mich daran hindern, aus dem Haus zu

gehen – lose Gehwegplatten beispielsweise können schon ausreichen, dass manche Ältere sich nicht mehr sicher fühlen und lieber zuhause bleiben. Das wird auch bei der Vorsorge zu wenig beachtet.

DIE: Wie meinen Sie das?

Lehr: In der Wissenschaft sprechen wir nicht nur von Prävention in Hinblick auf Hygiene oder Ernährung, sondern auch in Hinblick auf eine »präventive Umweltgestaltung« oder »umweltbezogene Prävention«. Das heißt, die Umwelt muss so gestaltet sein, dass sie einerseits Barrieren erkennt und ausräumt, andererseits aber auch zu Aktivitäten motiviert. Aktivierend wäre beispielsweise, wenn in Museen die

wichtiger. Da spielt der Wunsch nach Kontakten, nach Begegnungen eine sehr große Rolle. Und hier kommen Bildungsangebote ins Spiel, denn über gemeinsames Lernen, gemeinsames Sich-Bilden, gemeinsame Interessen kann man gut Kontakte knüpfen. Auch wenn Seniorennachmittage mit Kaffee und Kuchen und einem kleinen Programmangebot oft etwas geringgeschätzt werden, so ermöglichen sie den meist alleinlebenden alten Menschen ein Stück Teilhabe, für viele sehr zurückgezogen lebende und oft finanzschwache Seniorinnen und Senioren sind sie der Höhepunkt der Woche. Dass sich die Ansprüche der Angebote an der Zielgruppe und deren Voraussetzungen orientieren

müssen, wissen wir in der BAGSO, deren Vorsitzende ich lange Jahre war. In den BAGSO-Verbänden haben wir ein sehr breites Spektrum: von den niedrigschwelligen Seniorenclub-Angeboten in den Kirchen-

gemeinden und denen der Wohlfahrtsverbände bis zu Qualifikationen im Bereich der Seniorenarbeit: *SeniorTrainer*, Ausbildungen zu Gedächtnistrainern oder zu Seniorentanzleitern. Alle haben ihre Berechtigung.

DIE: Sollten entsprechende Angebote für ältere Menschen den Lern- und Bildungscharakter explizit machen?

Lehr: Bildung und Lernen sind für bildungsgewohnte ältere Menschen Begriffe, die oft negativ besetzt sind, die Erinnerungen an Schule und Versagensängste, an Sich-Blamieren hervorrufen. Wichtig ist, dass bei den Bildungsangeboten der Nutzen deutlich wird, z. B. beim Gedächtnistraining, bei dem es ja nicht nur um die Verbesse-

rung der Merkfähigkeit geht. Zu merken, dass es mir gut tut, meine kleinen grauen Zellen in Schwung zu bringen, mich wieder einmal anzustrengen, zu erleben, dass ich durchaus etwas gegen Konzentrationsschwäche und für die Verbesserung der sog. Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit tun kann – das hat oft auch Auswirkungen auf andere Bereiche. Ich erlebe, dass ich durch mein Handeln etwas bewirken und verändern kann, eine für viele ältere Menschen wichtige Erkenntnis. Außerdem bewirken Kurse wie diese, dass ich mich wieder einmal – allein und mit anderen – mit »Gott und der Welt« beschäftige. Was nicht zu unterschätzen ist: Die Übungen machen Spaß und es wird viel gelacht, was von den Teilnehmenden sehr geschätzt wird.

DIE: Es käme also darauf an, bei der Ansprache zwischen bildungsgewohnten und bildungsgewohnten Menschen zu unterscheiden?

Lehr: Ja. Insgesamt müssen sich die Themen an der Lebenswirklichkeit der Menschen orientieren, die Gruppen sollten nicht zu groß sein, so dass auch Menschen, die es nicht gewohnt sind, sich in einer Gruppe zu äußern, den Mut entwickeln, dies zu tun. Meiner Erfahrung nach sollten Kursangebote für Menschen, die lange nicht gelernt haben, für Anfänger, eher homogen sein. Später dann, wenn sie sich sicherer fühlen, gehen viele auch gern in Kurse, die altersgemischt sind. Auch der *Lernort* spielt für bildungsgewohnte Menschen eine Rolle. Viele würden nie einen Kurs in der VHS belegen, wird dieser aber in einer ihnen vertrauten Umgebung angeboten, z. B. der Seniorenbegegnungsstätte, die sie besuchen, sinkt die Hemmschwelle deutlich. Bildungsgewohnte ältere Menschen sind in der Regel auch an Teilhabe interessiert, und zwar sowohl in Bezug auf Teilhabe im »egoistischen« Sinn – also in Form von Freizeitgestaltung, als Genießen von Kultur und Reisen – als auch im Sinn der Teilhabe durch freiwilliges Engagement.



Foto: DIE

Angaben zu den Exponaten – wie heißt der Künstler, wann hat er das Bild gemalt, wie hat er es genannt – nicht in Visitenkartengröße in der Nähe des Bodens angebracht sind. Warum kann man die nicht im DIN-A5-Format direkt neben das Bild hängen? Dann könnte man im Vorbeigehen viel mehr lernen, viel mehr mitnehmen – auch das sichert Teilhabe!

DIE: Welche präventiven Maßnahmen sichern Teilhabe jenseits der physischen Faktoren?

Lehr: Funktionen, die nicht geübt werden, verkümmern. Das gilt für körperliche Funktionen, aber auch für geistige oder soziale Funktionen. Gerade Letztere werden im Alter immer

DIE: Davon, dass sich viele ältere Menschen ehrenamtlich engagieren, profitiert auch die Gesellschaft. Manchmal, so scheint es uns, werden gesellschaftliche Erwartungen schon zur Zumutung, wenn Ältere beruflich oder ehrenamtlich aktiv bleiben, die eigene Gesundheit im Blick haben und noch im Alter »beitragen« sollen. Müssen sich Ältere für den wohlverdienten Ruhestand schon rechtfertigen?

Lehr: Teilhabe darf nie erzwungen werden. Wichtig sind Angebote, die Teilhabe reizvoll machen. Außerdem sollte Teilhabe nicht nur im Sinne des Sich-Engagierens verstanden werden. Teilhabe heißt auch, dass ich mir in der nachberuflichen Phase zugestehe, endlich einmal »nur« etwas für mich zu tun, vielleicht mit anderen Men-



Foto: DIE

schen zusammen reisen, ins Theater gehen, lesen, einen Kochkurs für gesunde Ernährung buchen, wandern, schwimmen und saunieren ... Es darf keine Verpflichtung zum Engagement geben, wohl aber Angebote zur Aktivität auch im gemeinnützigen Sinn, wobei sich diese auch z. B. auf kleine Räume wie Nachbarschaften beschränken kann.

DIE: Wodurch ist Teilhabe im Alter gefährdet? Welche Exklusionsrisiken sehen Sie?

Lehr: Die zunehmende Digitalisierung fast aller Lebensbereiche stellt sicherlich eine große Gefahr dar insofern, als ältere Menschen, die nicht mit den neuen Medien vertraut sind, immer stärker ausgegrenzt werden. Deshalb bemühen wir uns in der BAGSO, auch das den Menschen nahe zu bringen – auch wenn wir sicherlich nicht alle erreichen. Aber die Möglichkeit, am Computer zu sitzen und zu googeln, ist für viele Ältere das moderne Lernen. Mal eben nachgucken, wo denn Kambodscha liegt – eingetippt, zack, da hat man's!

DIE: Also ist die Digitalisierung zwar ein Exklusionsrisiko, aber sie bietet auch neue Chancen?

Lehr: Ja, auf jeden Fall! Vor einigen Jahren habe ich ein Seniorenheim besucht und eine 94-jährige Frau kennengelernt, die sich gerade ihren ersten Computer gekauft hatte. Warum? Nun, sie hatte dem zwölfjährigen Sohn der Heimleiterin erzählt, dass sie es so schade findet, dass sie so wenig am Leben ihres eigenen Sohnes teilhaben kann, der nach Australien ausgewandert war. Ihr Kontakt war auf ein Telefonat pro Monat reduziert. Da hat der Zwölfjährige über seine Mutter Kontakt mit dem Sohn der alten Frau aufgenommen, ist ein paar Tage später mit seinem Laptop zu ihr gegangen, und dann haben die beiden mit Australien geskypet. Die Frau war so begeistert und glücklich, dass sie ihren Sohn sehen und mit ihm – zumindest virtuell – durch sein Haus gehen konnte! Kurz danach hat sie sich selbst einen Computer gekauft und innerhalb von zwei Wochen gelernt, mit dem Laptop umzugehen – E-Mail, skype, googeln. Wie sie selbst sagte: von Brockhaus zu Wikipedia!

DIE: Also wurde die Teilhabe am alten familiären Leben durch die neuen digitalen Möglichkeiten wieder ein Stück reak-

tiviert. Kann Ihrer Ansicht nach Erwachsenenbildung allgemein dabei helfen, Menschen auf eine Spur zu bringen, zufrieden und gelassen auf ihr Leben zu blicken?



Foto: DIE

Lehr: ... vielleicht zufriedener und gelassener. Dies können nach meiner Erfahrung insbesondere Veranstaltungsformen bewirken, die Raum lassen bzw. bewusst geben für persönliche Gespräche, für Reflexionen des Lebens bzw. bestimmter Lebensphasen. In der Regel sind dies Veranstaltungen, die sehr interaktiv angelegt sind. Ein Beispiel für biografisch-orientierte Bildung ist die Übung »Wenn ich an mein Leben denke wie an einen Baum«:

Die Wurzeln: Woraus habe ich in meinem Leben Kraft geschöpft?

Die Blüten: Wovon träume ich noch? Diese Frage ist eine wichtige bei der Vorbereitung auf den »Ruhestand«.

Die Früchte: Was habe ich geschafft, was habe ich geleistet, was ist mir gelungen? Durch diese fast spielerische Übung kann in der Gruppe, im Gespräch eine neue Sichtweise entstehen, die mir z. B. das Erziehen von Kindern als eine große Leistung vor Augen führt, eine – so weiß ich aus vielen Seminaren – für manche Teilnehmerin völlig neue »Erkenntnis«, die auch zu einer größeren Zufriedenheit führen kann oder zu mehr Gelassenheit, in dem Sinne, dass ich mich daran erinnere, wie hart es oft war, welche Probleme es gab und dass ich sie überwunden habe. Daraus kann ich auch Zuversicht entwickeln für die Zukunft und die auf mich zukommenden Belastungen.

DIE: Wir danken Ihnen für das interessante Gespräch!