Telefon (089) 53 06-410
blickpunkt@merkur.de

„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.

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

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.

Vielerorts 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 Lebensgestaltung wird notwendig. Wir brauchen Modelle, wie wir die Erfahrenen 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. Eine 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 einem 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

DAS SAGEN DIE SENIOREN ZU IHREM ENGAGEMENT

„Das Helfen macht mir Spaß“

Brigitte Buhl, 76 Jahre, aus München:

Brigitte Buhl
ist bei der Nachbarschaftshilfe.

Sie ist in ihrem Element: In roter Schürze steht Brigitte Buhl in der Küche des Maikäfertreffs in München-Ramersdorf und streicht routiniert Mürbteig auf ein Blech. Dann drückt sie die Teigkarte ihren beiden jüngeren Helferinnen in die Hand. Die beiden Frauen aus Somalia und dem Irak werden an diesem Freitagvormittag in die Geheimnisse des deutschen Apfelkuchens eingeweiht. „Damit wir in Zukunft für Kindergeburtstage nicht immer teuren Kuchen kaufen müssen“, sagt eine der beiden Frauen. Frau Buhl beobachtet wohlwollend das Geschick ihrer Lehrlinge. Zwanzig Minuten später duftet es im Maikäfertreff nach gebackenen Äpfeln und karamellisiertem Zucker.

„Ich bin gerne unter Leuten“, erzählt Buhl. Früher betrieb sie ein Geschäft in der Münchner Innenstadt, seit ihrer Rente engagiert sie sich in der Nachbarschaftshilfe. Jahrelang kochte sie für bedürftige Rentner im Rahmen eines Mittagstisches, der von „LichtBlick Seniorenhilfe e.V.“ finanziert wird. „Das Helfen macht mir Spaß“, sagt sie, „außerdem freue ich mich über die kleine Aufwandsentschädigung, die meine Rente aufstockt.“

„Ich bin gut im Risikomanagement“

Gisela Grigull, 69 Jahre, aus Schondorf:

Gisela Grigull
unterstützt Gründer.

„Viele Jahre lang war ich bei Nixdorf Computer beschäftigt. Informatik habe ich mir quasi ‚on the job‘, also als Autodidakt, beigebracht. Dann kam die große Welle der IT, und ich bin zum Sparkassen- und Giroverband Bayern gewechselt. Dort war ich Referatsleiter in der Finanzinformatik.

Als ich in Rente gegangen bin, habe ich mich gefragt: Warum soll ich mein Wissen nicht weitergeben? Die große Palette an Erfahrung im Finanz- und IT-Bereich kann ich schließlich auch an Start-ups weitergeben. Seit 2016 bin ich bei den Aktivsenioren vorwiegend in der Existenzberatung tätig.

Zu unseren monatlichen Sprechtagen kommen Start-ups oder Gründer, mit denen ich Businesspläne bespreche und Geschäftsmodelle analysiere. Ich denke, dass ich den jungen Leuten vor allem das Risikomanagement voraushabe.

Sie überlegen sich keine Strategien für den Fall, dass etwas schief läuft. Einige Menschen haben wir auch schon davon abgehalten, ins kalte Wasser zu springen – weil ihnen die Erfahrung und die Basis für ihre Idee fehlten.“

„Dankbarkeit ist der größte Lohn für mich“

Helmut Schaller, 75 Jahre, aus Heimstetten:

Helmut Schaller
berät Jungunternehmer.

„50 Jahre lang waren Bau, Marketing und Vertrieb mein Leben. Bei einem bekannten Münchner Baumaschinenhersteller habe ich mich bis zum Vertriebsleiter hochgearbeitet. Ich hatte Glück: Kontinuität über fünf Jahrzehnte, alles auf Kundenzufriedenheit ausgerichtet, viel Vertrauen.

Nun bin ich in der Rente und will meine Erfahrungen an die nächste Generation weitergeben. Beim Verein AktivSenioren berate ich ehrenamtlich Gründer, Start-ups und Unternehmensnachfolge-Vorgänge.

Die Vielfalt ist herausfordernd, hält mich aber zugleich fit, weil ich mich in jede Branche und jedes Thema einarbeiten muss. 50 Jahre Bau – und plötzlich bin ich Kosmetikerin, ein fahrbarer Koch, ein Foodtruck-Anbieter!

Mit den Gründern spreche ich über ihre Geschäftsideen und Marketingmaßnahmen. Die Dankbarkeit der Leute ist am Ende der größte Lohn für mich.“

Von wegen Ruhestand!
Die Aktivsenioren Bayern beraten ehrenamtlich Existenzgründer und kleine und mittlere Unternehmen.

SPENDENAKTION

Oberbayern gegen Altersarmut

Eine warme Mahlzeit pro Tag, etwas weniger Sorgen am Monatsende, ein erhobener Kopf im Supermarkt: Schon mit 35 Euro im Monat spenden Sie, liebe Leserinnen und Leser, echte Lichtblicke für Rentner in Not. Unter dem Motto „Oberbayern gegen Altersarmut“ suchen der „Münchner Merkur“ und die „Sparda-Bank München“ Paten für bedürftige Senioren aus unserer Region. Eine Patenschaft kostet nur 35 Euro im Monat. Über die Laufzeit entscheiden Sie als Spenderinnen und Spender.

Erster Verein, der Rentner unterstützt

„2003 waren wir der erste Verein in Deutschland, der sich finanziell für bedürftige Rentner eingesetzt hat – und das tun wir bis heute“, sagt Lydia Staltner, Chefin des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe. „Allein in den vergangenen drei Jahren haben wir rund 11 600 Rentnern geholfen.“

Ein Herz und eine Seele: Vereinschefin Lydia Staltner (r.) mit der Rentnerin Johanna Ostermeier.

Darunter sind vor allem Frauen. Denn: „Altersarmut betrifft insbesondere Frauen! Sie verdienen weniger und arbeiten oft in Teilzeit, um die Kinder großzuziehen. Häufig sind sie auch für die Pflege der Eltern zuständig“, sagt Staltner. Sie sagt auch: „Nur, wenn wir alle zusammen helfen, können wir Altersarmut nachhaltig bekämpfen.“

Schenken auch Sie ein bisschen Würde

Sie können ältere Menschen in Not als Pate oder mit einer einmaligen Spende unterstützen! Überweisungen gehen bitte auf das Spendenkonto des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe (Schweigerstr. 15, 81541 München) bei der Sparda-Bank München – mit BLZ 700 905 00. IBAN: DE 307 0090 50 0000 4901010; BIC: GENODEF1S04. (Für eine Spendenquittung geben Sie bitte Ihre Anschrift an.) Oder spenden Sie online, die Adresse lautet: www.seniorenhilfelichtblick.de/spendenformular-patenschaft/ Als gemeinnütziger Verein leitet dieser stets die volle Summe an die bedürftigen Senioren weiter. Weitere Informationen finden Sie ebenfalls im Internet, unter: www.seniorenhilfelichtblick.de.

Seit 11 Jahren gemeinsam gegen Altersarmut
Sparda-Bank
www.sparda-m.de
Münchner Merkur
HEIMATZEITUNGEN
LichtBlick Seniorenhilfe e.V.