

## **Soziale Teilhabe: Ein wichtiger Faktor für Gesundheit im Alter**

**Impulsreferat zum Workshop  
„Teilhabe und bürgerschaftliches Engagement“  
Bayreuth, 15.7.2021**

**Dr. med. Michael Schüler**

„Liebe Jugend von gestern und vorgestern, liebe Senioren von morgen und übermorgen,...“

Frau Prof. Ursula Lehr, die große Altersforscherin aus Heidelberg hatte mit dieser Begrüßung in einem Vortrag deutlich gemacht, dass wenn wir über alte Menschen sprechen, im Grunde nie uns selbst meinen. – Alt sind immer die Anderen, nicht wir. – Diese Denkweise zieht sich durch das ganze Leben, das hört auch bei den Hochbetagten nicht auf. Und weil wir alle noch nicht 80 waren und nicht wissen, wie das ist, sollten wir viel mehr mit den alten Menschen sprechen und viel weniger über sie!

Wen genau meinen wir denn da eigentlich, wenn wir von alten Menschen oder etwas freundlicher von Senioren sprechen? Wer gehört schon dazu, wer noch nicht?

Ich war z.B. als langjähriger Besitzer einer Bahncard doch seltsam berührt, als ich vor einigen Jahren von der Bahn die Mitteilung erhielt, ich sei jetzt 60 und hätte ab sofort Anspruch auf die Seniorenbahncard zum halben Preis.

Auch das früher immer angeführte Renteneintrittsalter ist völlig willkürlich und wird den Senioren überhaupt nicht gerecht. Der Beginn des Ruhestands ist zwar ein Einschnitt im Leben, sagt aber weder etwas aus über die Bedürfnisse noch über das Befinden.

Daraus folgt, dass feste Altersgrenzen überprüft und im Grunde aufgehoben werden müssen. 65jährige fühlen sich heute 12 bis 15 Jahre jünger, 75jährige immer noch 8 bis 10 Jahre und sind es medizinisch auch zumeist. – Insofern verbietet es auch die Vielfalt der Lebensumstände alter Menschen, alle in die beiden bekannten Gruppen der sog. jüngeren Alten von 65 bis 80 und die sog. alten Alten von 81 bis ultimo einzuteilen. Zwei 80jährige Menschen können sich in völlig unterschiedlichen Lebensbedingungen befinden. Denken wir nur an Konrad Adenauer, der mit 73 zum Bundeskanzler gewählt wurde und dann 14 Jahre regierte, also erst mit 87 Jahren zurücktrat.

Ab wann sind wir also alt, gehören zu den Senioren, für die jetzt ein Gesamtkonzept erarbeitet wird? – Doch sicher nicht mit den ersten weißen Haaren. Vielleicht wenn die ersten Zipperlein anfangen? Das hieße ja dann alt=krank. Wie wir gleich noch sehen werden, kann das keinesfalls Allgemeingültigkeit haben.

Zwar weiß die Altersmedizin, dass bei alternden Menschen nach dem 65. Lebensjahr im Schnitt alle 6 bis 8 Jahre eine weitere chronische Krankheit dazukommt, die jeweils nicht schwer beeinträchtigen muss, aber eben auch nicht mehr weggeht. Denken wir an Altersdiabetes, Herz-Kreislaufprobleme oder Abnutzungsbeschwerden der Gelenke. – Andererseits ist seit langem bekannt, dass die subjektive Lebenszufriedenheit während der Pubertät bis ca. 25 Jahre und zwischen 50 und 60 Jahren besonders niedrig ist und in der Altersgruppe von 65 bis 80 Jahren unabhängig vom gesundheitlichen Status wesentlich höher liegt.

Man hat die Menschen in Deutschland in großen Untersuchungen wiederholt selbst befragt: übereinstimmend sagen heute die meisten Menschen ab etwa 85 Jahren, sie seien jetzt alt. Auf die Frage „wie alt möchten Sie werden?“ kam durchweg die Antwort 85 bis 90 Jahre. Aber auch die Höchstbetagten sagten „morgen noch zu leben wäre schön“. Auf die Frage „wie wird Ihr Leben in 10 Jahren sein?“ antworteten die Jungen „besser“, die mittelalten Erwachsenen „na ja...“ und die Älteren meist „schlechter“. Zur Gegenwart machten allerdings alle drei Gruppen gleich gute Aussagen.

Fazit: es gibt nicht das höhere oder hohe Alter als statische Festmarke. Altsein ist kein Merkmal für irgendetwas. In einer Gesellschaft des langen Lebens gibt es nur unendlich viele alternde Individuen. Denn je älter ein Mensch wird, desto individueller und einmaliger wird er und damit immer weniger vergleichbar mit anderen, genauso alt gewordenen Mitmenschen. Insofern gibt es immer nur das Altern, also das immer älter werden im Sinne eines dynamischen Prozesses in der Zeit. – Immerhin steigt derzeit die Lebenserwartung in Deutschland jedes Jahr um 2,5 Monate. Die Altersgruppe der über 80jährigen ist weltweit die Gruppe, die am schnellsten wächst.

In unserer Gesellschaft wird deshalb häufig und sehr hässlich von „Überalterung“ gesprochen. Warum sagt niemand „Unterjüngung“?

Dass dieses „immer älter werden“ ja durchaus auch sehr positive Entwicklungen bedeutet, zeigt die englische Sprache sehr schön, hier sagt man „people grow older“.

Um dieses persönliche Wachsen im Alter zu ermöglichen, ist es für die Kommune wie für den Einzelnen wichtig, vom häufig überwiegenden Fürsorgegedanken hin zu wechseln zu einer individuell orientierten Sicht auf die Autonomie und Selbstbestimmungsfähigkeiten alter Menschen.

Eigenverantwortliches Leben im Alter bedeutet, dass Menschen durch ihr eigenes Verhalten, aber auch durch Rahmenbedingungen seitens der Kommune in die Lage versetzt werden, bis ins höchste Lebensalter hinein ein möglichst selbständiges Leben zu führen. –

Natürlich gibt es Risikogruppen, die im Alter in besonderer Weise mit Grenzen konfrontiert sind. Demenzerkrankungen z.B. können dieser Eigenverantwortlichkeit Grenzen setzen. Aber auch hier kann man durch gute Ausgestaltung der räumlichen und sozialen Umwelt und durch kontinuierliches Training von Kognition und sozialen Funktionen dazu beitragen, dass Menschen auch mit einer mittelschweren Demenz in Grenzen ein Leben daheim führen können.

Ich habe gemeinsam mit einigen Mitstreitern 2006 die Alzheimer Gesellschaft BT/KU gegründet, die seitdem ein wichtiges Beispiel für bürgerschaftliches Engagement bietet. Hier tragen ehrenamtlich sowohl Fachleute wie Laien in hohem Maße engagiert Sorge für die fortgesetzte soziale Teilhabe dementer Menschen am gesellschaftlichen Leben und, was genauso wichtig ist, für die Teilhabe der oft an ihren Grenzen tätigen, pflegenden Angehörigen. Und wenn es nur darum geht, sich für einige Stunden um die Betroffenen zu kümmern, damit Angehörige mal ohne schlechtes Gewissen zum Friseur gehen oder mit Freunden eine Tasse Kaffee trinken gehen können. Weiterhin leistet sie für diese Mitglieder der Gemeinde immens wichtige Aufgaben der Öffentlichkeitsarbeit durch Infoveranstaltungen sowie Schulungen künftiger Laienhelfer, die sich dann ihrerseits ehrenamtlich engagieren.

Ich möchte noch einen anderen, mir sehr wichtig erscheinenden Aspekt einbringen.

Vor ziemlich genau 54 Jahren haben 4 hoffnungsvolle junge Männer in Großbritannien diese Frage gestellt: „will you still need me, will you still feed me – when I’m 64?“ – Heute würden sie wahrscheinlich eher fragen „when I’m 84“, also dem durchschnittlichen Eintrittsalter in ein Altersheim. Die zentrale Frage aber ist gleich aktuell geblieben: wird es für mich, wenn ich alt bin, einen Anderen geben, der mich einerseits braucht und der mich andererseits füttert?

Everybody has a need to be needed. Das ist völlig altersunabhängig.

Und das erscheint mir als eine der wichtigsten Gewissheiten, die Menschen im hohen Alter brauchen, um gesund zu bleiben und an der Gesellschaft weiter teilhaben zu können: Dieses Gefühl, noch gebraucht zu werden, egal wo und wie und andererseits bei Notwendigkeit jemand anderen brauchen zu dürfen, d.h. auch auf andere angewiesen sein zu dürfen.

Ein Meilenstein in beide Richtungen ist in Bayreuth die Seniorengenossenschaft J.A.Z. mit ehrenamtlichen Mitgliedern zwischen 14 und 96 Jahren, der Möglichkeit, Zeitkonten zu schaffen und dem Angebot gegenseitiger Unterstützung und Hilfe in beiderlei Richtungen – jung für alt genauso wie alt für jung.

Das noch Gebrauchtwerden trotz eigener Einschränkungen ist ein wichtiger Faktor für das gesund bleiben im Alter. Ob ich nun gebraucht werde als dritter Mann beim Skat oder als Helfer in der Familienpflege spielt keine Rolle. Entscheidend sind die Freiwilligkeit und die Zufriedenheit mit der Aufgabe und natürlich die gesellschaftliche Anerkennung.

So kann ich auch als alter Mensch eingebunden sein und bleiben beispielsweise in der dankbaren Aufgabe der Zusammenarbeit mit professionell Pflegenden und unterstützenden Laienhelfern und anderen bürgerschaftlich Engagierten im Sinne einer „caring community“, nicht nur mit dem reinen Schwerpunkt auf Pflege, sondern als allgemein sorgende, sich gegenseitig kümmernde und fürsorgende Gemeinschaft.

Wer sich im Alter sozial engagiert, ein Ehrenamt bekleidet, lebt erwiesenermaßen länger und zufriedener, hat Teil am gesellschaftlichen Leben und kann damit auch bei Verwitwung der Einsamkeit im Alter leichter entgehen. – Leider sind viele ehrenamtliche Angebote noch immer zu wenig bekannt und werden damit oft auch zu wenig gewürdigt.

Hier genießt Bayreuth mit seinem Freiwilligenzentrum ein immens wichtiges Angebot zur Förderung und Vermittlung von Ehrenamt.

Zum Stichwort „Ehrenamt“:

jeder Dritte über 14 Jahren in Deutschland engagiert sich ehrenamtlich mit steigender Tendenz in den vergangenen 20 Jahren. Die meisten Engagierten sind übrigens Studenten und Senioren, in Großstädten nahezu gleich viel wie auf dem Land. Die Bereitschaft zum Ehrenamt im Ruhestand steigt beständig an. Ältere engagieren sich meist auch für Ältere. –

Eine Studie mit über 12.000 über 65 jährigen zeigte eindeutig, dass eine ehrenamtliche Tätigkeit einen günstigen Einfluss auf das Wohlbefinden und die Selbsteinschätzung des eigenen Gesundheitszustands hatte.

Viele Akteure und Einrichtungen auch in BT könnten Ihr Angebot ohne die ehrenamtlich tätigen Älteren gar nicht aufrechterhalten. Dennoch hat die Pandemie gezeigt, dass dieses Engagement auch sehr fragil ist.

Ich möchte an dieser Stelle nicht alle Angebote zur Teilhabe in BT aufzählen, das wird später detailliert erfolgen. Zweifellos ist BT in Bezug auf Seniorenarbeit und Angeboten zur Teilhabe sehr gut aufgestellt und wird viele andere Kommunen in den Schatten stellen.

Worauf ich abschließend hinweisen möchte ist die Sorge um die Erreichbarkeit besonders der alleinstehenden, zumeist alten Bürger, die eher selten ihr Zuhause verlassen und eher von Einsamkeit mit all ihren gesundheitlichen Risiken bedroht sind.

Immerhin ein gutes Drittel aller über 65jährigen Bayreuther ist verwitwet oder ledig. – Sicher sind nicht alle deswegen alleinstehend, aber viele dieser alten Menschen werden eher die in BT durchaus guten bis sehr guten Angebote nicht wahrnehmen können, weil die meisten davon auf einer Komm-Struktur basieren.

Wenn zum gesellschaftlichen Alleinsein noch Einschränkungen der Mobilität hinzukommen, drohen diese Menschen abgehängt zu werden und vereinsamen.

Der deutsche Alterssurvey bezifferte 2017 11 bis 15 % vereinsamte alte Menschen mit deutlichem Anstieg bei den Hochbetagten.

Vereinsamte und sozial isolierte Menschen haben eine schlechtere Gesundheit, vernachlässigen sich oft körperlich, sie rauchen vergleichsweise häufiger, haben eher Übergewicht und bewegen sich weniger. – Beschrieben sind Häufungen an erhöhtem Blutdruck und Altersdiabetes. An psychischen Beschwerden stehen Schlafstörungen, Angstzustände, Depressivität und kognitiver Abbau im Vordergrund.

Einsamkeit im Alter ist auch kostspielig, bekannt ist eine deutlich erhöhte Inanspruchnahme der Einrichtungen des Gesundheitswesens. –

Bayreuth ist auch hier in einer ungewöhnlich glücklichen Lage mit seinen hoch angesehenen aufsuchenden Angeboten der mobilen Seniorenberatung und der präventiven Hausbesuche. Beide dienen vorbildhaft der Betreuung eher wenig mobiler, alleinstehender alter Menschen, sie beugen Vereinsamung vor und ermöglichen darüber hinaus oft ein möglichst langes Verbleiben können dieser Menschen in den eigenen vier Wänden.

Meine Damen und Herren,

erlauben Sie mir abzuschließen mit einem etwas abgewandelten Zitat eines Märchens der Gebrüder Grimm, das ich sehr schätze – den Bremer Stadtmusikanten.

Auch hier sind die vier Helden in ein sehr hohes Alter gekommen und niemand wusste mehr, etwas mit ihnen anzufangen. Sie haben sich zusammengeschlossen und sich ihre Ressourcen bewusst gemacht.

Und das Motto dieser Vier kann auch für unser heutiges Workshopthema gelten:

„Kommt mit uns nach Bayreuth, etwas Besseres als die Einsamkeit werden wir hier überall finden!“

Vielen Dank.