

Gegen die Einsamkeit im Alter

INTERVIEW. Altersforscher Franz Kolland über den Verlust der Rollen, die Anti-Aging-Gesellschaft und wieso man lebenslang lernen sollte.

Von Sonja Saurugger



Warum ist Einsamkeit und soziale Isolation gerade ein Thema des Alters? Sehen wir hier ein gesellschaftliches Problem, weil wir alte Menschen in Heime abschieben – oder trägt auch der alte Mensch selbst zu dieser Entwicklung bei? **FRANZ KOLLAND:** Wissenschaftlich gesehen trifft beides zu. Einerseits geht das Altern damit einher, dass sich der Mensch immer mehr aus der Gesellschaft zurückzieht. Das hat damit zu tun, dass Rollen verloren gehen: Man ist nicht mehr berufstätig, die Kinder sind aus dem Haus, der Partner ist vielleicht schon gestorben. Manche Menschen arbeiten aktiv gegen diesen Rollenverlust und sind bemüht, aktiv zu bleiben. Wir wissen auch, dass aktivere Menschen eine höhere Lebensqualität und Zufriedenheit mit dem Leben haben.

Und wie trägt die Gesellschaft zur Vereinsamung im Alter bei? Wir haben ein problematisches

Altersbild. Die Gesellschaft ist heute sehr jugendorientiert, das hat dann auch im Begriff „Anti-Aging“ seinen Niederschlag gefunden. Demgegenüber steht die Ablehnung des Alters. Ältere Menschen bringt das in eine ungünstige Situation, das führt zum sozialen Ausschluss. Alte Menschen ziehen sich zurück, weil sie in der Gesellschaft nicht mehr wertgeschätzt werden. Sie haben den Eindruck: Wenn ich in den Supermarkt gehe, bin ich anderen Leuten an der Kassa lästig, wenn ich in öffentlichen Verkehrsmitteln langsam ein- und aussteige, bin ich ein Ärgernis.

Gerade in den letzten Tagen haben auch Skandale um Miss-handlungen im Pflegeheim für Schlagzeilen gesorgt. Ist das ein extremer Auswuchs dieser Altersfeindlichkeit, die den früheren Respekt vor dem Alter abgelöst hat?

Für mich ist es ein problematischer Zugang zu sagen: Früher

war alles besser, es wird alles schlechter. Ich glaube nicht, dass sie heute in einem Heim viel schlechter behandelt werden oder dass Gewalt in einem Heim häufiger ist als früher. Aber unbestritten ist, dass das Senioritätsprinzip gesellschaftlich an Bedeutung verloren hat. Wir begrüßen ältere Menschen nicht mehr zuerst, man steht in der Straßenbahn nicht mehr selbstverständlich auf, wenn eine ältere Person da ist. Man muss aber auch sehen, dass das Senioritätsprinzip auch Nachteile mit sich gebracht hat.

Wenn man Menschen nur aufgrund ihres Alters und ihrer grauen Haare bevorzugt, führt das auch zur Diskriminierung. Eine Wiederbelebung des Senioritätsprinzips ist daher nicht das Ziel einer modernen Altenpolitik.

Was wäre ein solches Ziel?

Wir werden heute so alt, dass wir für diese Lebensphase ganz neue Vorstellungen brauchen. Noch vor einigen Jahrzehnten sind sehr wenige Menschen viel älter als 80 Jahre geworden. Heute ist das eine große Grup-



Franz Kolland, Altersforscher

Zur Info

Franz Kolland ist Soziologe an der Universität Wien mit dem Forschungsschwerpunkt Gerontologie (Altenbildung, Kultur des Alters).

Morgen, Sonntag, dem Tag der älteren Menschen, hält Kolland den Festvortrag bei einer Veranstaltung der Elisabethinen Graz. Anmeldungen zum Vortrag sind noch möglich. Tel. 0676 - 88 70 63 88 8.



Einsam im Alter. Das muss nicht sein

pe. Wir müssen als Gesellschaft die Frage beantworten: Was heißt es, 80 Jahre alt zu sein? Viele dieser Menschen brauchen neue Vorstellungen und Aufgaben, zum Beispiel in der Ehrenamtlichkeit oder im kreativen Handeln.

Kann man sich auch selbst vor der Einsamkeit im Alter schützen?

Sie sollten sich ab 50 um neue Freunde bemühen! Wenn Sie nicht spätestens ab der Lebensmitte anfangen, neue soziale Kontakte zu pflegen, werden Sie, wenn Sie alt genug werden, irgendwann alleine dastehen. Aus der Schulzeit und Jugend bleiben nur wenige übrig, mit wem sollen Sie dann reden, wenn Sie keine neuen Kontakte geknüpft haben? Wir dürfen auch nicht denken, dass Einsamkeit im Alter eine Grauslichkeit der Gesellschaft ist. Zum Teil sind das natürliche Vorgänge, das menschliche Umfeld wird einfach dünner.

Wird es nicht immer schwieriger, mit jüngeren Generationen in Kontakt zu kommen, Stichwort Digitalisierung?

Ja, das wird sich noch verschärfen. Aber viele passen sich dabei recht gut an – und die anderen müssen es als Lernprozess sehen. Das lebenslange Lernen bezieht sich ja nicht nur auf die berufliche Weiterbildung. Das gute Altwerden kann nur funktionieren, wenn wir uns auch selbst verändern und immer dazulernen. Wenn wir das aber blockieren, wird es schwierig.

Was kann man als Familie tun, in der eine hochbetagte Oma lebt, um diese Lebensphase möglichst gut für beide Seiten zu gestalten?

Es gilt: Fördern durch Fordern. Barrierefreiheit ist dort gut, wo sie die Verletzungsgefahr reduziert, aber eine völlig barrierefreie Umwelt im Alter wäre ungünstig! Man sollte sich auch im Alter schon immer ein bisschen bemühen, was zu tun, und sich ein bisschen anstrengen.

Ich erklär dir meine

Kinder und ihre besonderen We



Mama, ich w heute bei Ta Gerda das Proberhäsc **Johanna Karner**, im Kindergarten, Versuchskaninch

Mama, salzen!

Valentina Ladenhauf, 2, aus Feldbach, rügt ihre Mama, weil diese auf das Nabelpuder vergessen hat



Bei der Sold übertragung der eine Sold Foto von Ma ihrem Hand Papa seinen

Florian Hamer, 4 über Datenübertr

Papa, warum du waschen?

Eh Freibad gehen.

Emilia Maierhofer, 2, Pöllau, denkt pragmatisch und setzt aufs Duschen im Freibad



Mama, wo ko eigentlich de Schweinsbra beim Schweif raus?

Klemens Kargl, 3

Mitmachen! Schicken Sie die Weisheit (e Kinder bitte mit Foto, Name, Alter und Ad **kindermund@kleinezeitung.at**. Jedes hier mit einem Spruch veröffentlicht wird ein Drei-Monate-Kinderzeitung-Probeab Überraschung.