



Moment

SONDERBEILAGE DER TIROLER TAGESZEITUNG

Nr. 89 – April 2012



Auch im Alter gilt es, das Leben selbstschöpferisch zu gestalten. Foto: Shutterstock

Liebe Leserin!
Lieber Leser!

Können Sie sich noch an Ihre Kindheit erinnern, als Ihnen 30-Jährige uralt vorkamen? Mitte der 40er angekommen, lässt einen das vielleicht (noch) schmunzeln. Doch wie sehen die Gedanken an das eigene Alter aus? Wie sieht man aus der Perspektive der Lebensmitte die ältere Generation? Das Alter und auch das Altern selbst sind eine Herausforderung, der sich zu stellen nicht einfach ist. Für diese Ausgabe des Moment haben wir Expertinnen und Experten gefragt, wie sie das Alter betrachten, es selbst leben und welche Möglichkeiten für einen erfüllten dritten Lebensabschnitt sie sehen.

Christa Hofer

Nutze Dein Alter – auf dem Weg zum Meisterstück des Lebens

Das Alter ist sehr anspruchsvoll geworden, da in hohem Ausmaß persönliche Sinnfindung angesagt ist.

Das Alter, die Lebensphase nach der Pensionierung, hat sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt. Im Alter von 65 hat man noch eine durchschnittliche Lebenserwartung von 20 Jahren. Das Alter dauert also länger als Kindheit und Jugend zusammen. Zudem ist man heute länger körperlich und geistig fit als früher. Im Alter wird man weitgehend von der Erwerbsarbeit und Erziehung von Kindern entbunden, was einen enormen Zugewinn an selbstständig zu gestaltender Freizeit ergibt. Während die Gesellschaft für die vorangehenden Lebensabschnitte viele Vorgaben und Lebensaufgaben wie Schule, Ausbildung, Militär, Familie oder Beruf geliefert hat, sind für das Alter kaum Erwartungen, Rollen oder Aufgaben vorgegeben.

Wer will ich sein?

Das Leben in Pension ist gesellschaftlich unterbestimmt, der alte Mensch erhält große Freiräume. Er kann weitgehend selbstbestimmt entscheiden, wofür er

seine Zeit verwendet, wofür er Interesse entwickeln will und welchem Mitmenschen er seine Zeit schenken will. Er muss sich bei der Pensionierung fragen: Wer will ich für die nächsten Jahrzehnte werden und wie nutze ich mein Alter? Das Alter ist sehr anspruchsvoll geworden, da in hohem Ausmaß persönliche Sinnfindung angesagt ist und man sich nicht an gesellschaftlichen Normen orientieren kann. Das heutige Alter ist eine neue Erscheinung und fast ein Luxusprodukt unserer Gesellschaft, die für einen Teil der Bevölkerung keine anderen Visionen als den „Ruhestand“ geliefert hat.

Diese Ausgangslage ermöglicht es, dass es im Alter zu einer Diversifizierung der Lebensstile kommt. In anderen Lebensphasen sind die Menschen viel einheitlicher in ihrer körperlichen Entwicklung und bedingt durch die Erwerbsarbeit in der Gestaltung des Alltags. Die Tagesabläufe der alten Menschen zeichnen sich aus durch eine Vielfalt von verschiedenen Tätigkeiten wie: Hobbies, Arbeit, Bildung, soziale Beziehungen, freiwilliges Engagement, Familie, Reisen, Medienkonsum, Natur, Sport, Muße u. a. Die Freiräume werden aber von den Pensionierten sehr un-



Foto: FH Bern

Urs Kalbermatten ist wissenschaftlicher Leiter des Kompetenzzentrums für Gerontologie an der Berner Fachhochschule.

terschiedlich genutzt. Es gibt eine Spannweite vom traditionellen Ruheständler bis zum vielseitig Engagierten. Dies sei mit der Aussage eines 93-jährigen Mannes illustriert: „Vor 30 Jahren hatte ich eine Arbeit, seither bin ich niemand mehr.“ Es finden sich aber auch ältere Personen, die sich über eine Vielzahl von Tätigkeiten und Interessen identifizieren.

Seinen Sinn finden

Die Kunst des Alters besteht wohl darin, aus der Fülle der Angebote und Möglichkeiten für sich persönlich Sinn zu gewinnen.

Der ältere Mensch muss sich selber entscheiden, welche Tätigkeiten ihm Sinn bereiten. Dabei geht es um mehr als zwischen Ruhestand oder Aktivismus zu wählen. Es stellt sich die zentrale Frage unserer christlichen Kultur, wie wir unsere Talente nutzen. Hier können keine allgemein gültigen Rezepte geliefert werden. Die Antwort ist das Ergebnis einer persönlichen Entscheidung. Dabei spielen nicht mehr Leistung, Produktivität oder Gelingen die zentralen Kriterien, sondern die Frage: Was liebe ich, was will ich erleben, was ist für mich wertvoll oder wofür will ich mich begeistern? Seine Talente nutzen, stellt einen kreativen Akt dar. Was will ich werden? Der Sinn des Lebens ist ein stets wandelnder Prozess. Man ist im Leben immer ein Werdender. Und so muss man sich auch im Alter selbstschöpferisch sein Leben gestalten.

Dieser Prozess steht auch dann an, wenn neue Herausforderungen auftreten wie Abbauprozesse, chronische Krankheiten, Heimeintritt, Verlust der Selbstständigkeit, Sterben von Angehörigen oder in Anbetracht des eigenen Todes. Auch hier bleiben Gestaltungsspielräume und Sinnsuche, die man allein oder mit Unterstützung anderer Menschen nutzen

kann oder auch nicht. Eine der Hauptkenntnisse der Alterswissenschaft besagt, dass die Wahl des Lebensstils in einem hohen Ausmaß über Lebensdauer, Gesundheit und Vitalität im Alter bestimmen und nicht so sehr die Vererbung. Der persönliche Anteil ist also größer als der Einfluss der Erbanlagen, wie man bisher gerne annahm. Somit wächst auch die Verantwortung für das eigene Leben.

Mit Neuem befassen

Altern heißt, nach Maßgabe der eigenen Möglichkeiten Mitverantwortung für seine Lebensgestaltung, die Mitmenschen und die Umwelt wahrnehmen. Wie der einzelne Mensch dies löst, ist von anderen Menschen nicht zu bewerten, da die Sinnfindung im Leben individuell ist. Die Gesellschaft kann nur Visionen liefern, was alles möglich ist. Die Lebensaufgabe des Alters ist herausfordernd sowohl in ihren Möglichkeiten wie auch in ihren Grenzen, sie kann zum persönlichen Meisterstück des Lebens werden. Wer ins Alter eintritt, sollte bereit sein, sich mit Neuem auseinander zu setzen. Der ältere Mensch muss aufbrechen zu neuen Taten und zu neuen geistigen Haltungen.

BEZIEHUNGEN

Gemeinsam leben. In Hallein-Rif/Salzburg wurde vor 25 Jahren ein Atriumhaus gebaut, in dem mehrere Generationen leben. **Seite 2**

WISSENSCHAFT

Dem Altern auf der Spur. In Würde altern ist auch in der biomedizinischen Altersforschung (Biogerontologie) das oberste Ziel. **Seite 2**

PORTRÄT

Kein Ruhestand. Msgr. Martin Tschurtschenthaler ist auch mit 84 Jahren kein bisschen müde, anderen Freude und Glauben zu schenken. **Seite 3**

PSYCHOLOGIE

Individualität. Wie aktiv wir das Alter genießen können, hängt vor allem von der jeweiligen Grundhaltung ab, die der Einzelne mitbringt. **Seite 3**

INTERVIEW

Expertinnen des Kümmerns. Mag. Elisabeth Stögerer-Schwarz über den spezifischen Beitrag von Frauen im Generationenvertrag. **Seite 4**

WISSENSCHAFT

Gesund altern durch Forschung

In Würde altern – auch in der biomedizinischen Altersforschung (Biogerontologie) sei das das oberste Ziel, betont Beatrix Grubeck-Loebenstein. Die Direktorin des Instituts für Biomedizinische Altersforschung in Innsbruck will mit ihrem Team durch Forschung einen Beitrag zu gesundem Altern leisten. Die Lebenserwartung steigt rapide an. Aufgrund dieser Tatsache würden altersassoziierte Erkrankungen wie Demenz oder Herzerkrankungen häufiger auftreten. „Es gibt immer mehr 80-, 90- und 100-Jährige“, sagt die Wissenschaftlerin. „Unser Ziel ist, dass viele Frauen und Männer möglichst lang fit bleiben. Nur so kann gewährleistet werden, dass Pflegebedürftige, die es immer geben wird, optimal betreut werden.“ Hierzu seien weitere Schritte seitens der Politik nötig, etwa die Errichtung von Betreuungseinrichtungen oder die Ausweitung sozialer Dienste.

Zurzeit arbeitet Grubeck-Loebenstein an einem verbesserten Grippe-Impfstoff für ältere Menschen. Der momentan verwendete Impfstoff wirke bei älteren Personen nämlich nicht so gut wie bei jungen. „Das Immunsystem verändert sich im Lauf des Lebens, die Konsequenzen werden ab einem Alter von ca. 60 Jahren bemerkbar“, sagt die Biogerontologin. Die Alterung des Immunsystems bedeute, dass Frauen und Männer im Alter für Krankheiten wie Lungenentzündung anfälliger sind.

Die Altersforschung sei interdisziplinär. Neben der biogerontologischen Forschung betreffe sie viele Bereiche, u.a. die Sozialwissenschaften, die Demographie und das Produkt-Design, erklärt die Naturwissenschaftlerin. Einerseits verfolge die biomedizinische Altersforschung Kurzzeitziele, wie die oben erwähnte Verbesserung des Grippe-Impfstoffs, andererseits gehe es um Langzeitziele. Dazu gehört die Beeinflussung des physiologischen Alterungsprozesses durch Maßnahmen wie z.B. die „kalorische Restriktion“. Der erhoffte Effekt: Durch niedrige Kalorienzufuhr altern die Zellen langsamer, was zu längerem Leben und zu gesundem Altern führt. „Dieser Effekt wurde bei vielen Spezies nachgewiesen, allerdings noch nicht beim Menschen“, sagt Grubeck-Loebenstein. Die Wissenschaft arbeite an der Entwicklung eines Medikaments, das genau dieselben molekularen Mechanismen auslöst, die bei reduzierter Kalorienaufnahme in Gang gesetzt werden, auch wenn normal gegessen wird.



Gesund altern – durch soziale Kontakte sowie körperliche und geistige Fitness.

Foto: Shutterstock

Grubeck-Loebenstein sieht die „kalorische Restriktion“ beim älteren Menschen kritisch, da die Gefahr einer Unterernährung bestehe. „Neue Maßnahmen zur Prävention und Heilung von Erkrankungen des Alters können durch ein besseres Verständnis der biologischen Alterungsprozesse entwickelt werden“, sagt die Direktorin. Außerdem verweist sie auf die „drei L der Altersforschung: Lieben, Laufen und Lernen“. Soziale Kontakte, körperliche sowie geistige Fitness würden viel zu gesundem Altern beitragen.

ANDREA HUTTEGGER

andrea.huttegger@kommunikation.kirchen.net



DIÖZESE
INNSBRUCK

Moment

20. April 2012 – Sonderbeilage



ERZDIÖZESE
SALZBURG

Gründungsherausgeber: Komm.-Rat Joseph S. Moser, April 1993 f.;
Herausgeber: Gesellschafterversammlung der Moser Holding AG;
Medieninhaber (Verleger): Schlüsselverlag J. S. Moser GmbH;
Hersteller: Intergraphik Ges. m. b. H.;

Sonderpublikationen, Leitung: Stefan Fuisz; Redaktion: Karin Bauer, Heike Fink, Christa Hofer, Walter Hölbling, Andrea Huttegger, Urs Kalbermatten, Wolfgang Kumpfmüller, Daniela Pirchmoser, Romana Pockstalter. Diözese Innsbruck, Abteilung OA: Karin Bauer. Erzdiözese Salzburg, Amt für Kommunikation: Wolfgang Kumpfmüller.

Anschrift für alle: Ing.-Eitzel-Straße 30, 6020 Innsbruck, Postfach 578,
Tel. 0 512/53 54-0, Fax 0 512/53 54-3577. moment@dibk.at



Lotte Riedlsperger, Felix Steinlechner mit Tochter Maja, Alma Hübner mit ihren Kindern Rosa und Yolanda und Sabrina Blaßnig mit Söhnchen Paul frühstücken im „gemeinsamen Wohnzimmer“.

Foto: eds

Es geht um Beziehungen

In Hallein-Rif/Salzburg wurde vor 25 Jahren ein Atriumhaus gebaut, in dem mehrere Generationen leben.

Dienstag, zehn Uhr: Der fünf Monate alte Paul springt vergnügt auf Lotte Riedlspergers (72) Schoß herum. Die beiden stehen nicht – wie der erste Eindruck vermuten lässt – in einem Oma-Enkel-Verhältnis, sie sind quasi Mitbewohner. Paul und Lotte leben in einem Atriumhaus in Hallein-Rif/Salzburg. Im lichtdurchfluteten Gemeinschaftsraum, dem Atrium, treffen sich heute einige Bewohner zum Brunch. „Es ist wie unser gemeinsames Wohnzimmer“, sagt Gabi Pöhacker, die 1985 mit ihrer weiteren Familien das Haus bezog, das vorher gemeinsam geplant und gebaut wurde.

Das Atrium ist der helle Mittelpunkt des Hauses. In dem Raum finden immer wieder Veranstaltungen und spontane Aktionen statt. „Niemand ist gezwungen, dabei zu sein“, sagt Pöhacker. Ein gemeinsames Frühstück ist nicht selten. Nach und nach versammeln sich heute einige Nachbarn um den gedeckten Tisch vor dem Kamin. „Wir sind wie

eine riesige Familie“, sagt Sabrina Blaßnig, während sie nach der Marmelade greift. Die junge Mutter wohnt mit Partner Felix Steinlechner und den Kindern Paul und Maja in dem Haus. Felix ist hier aufgewachsen. „Ich habe meine Kindheit und Jugend sehr genossen“, erzählt er. Auch für seine Kinder wünscht sich der Vater diese Bedingungen. „Die Kleinen haben immer jemanden zum Spielen und es sind ständig Erwachsene da.“ Außerdem werde die Sozialkompetenz gefördert.

Toleranter Umgang

„Es geht um Beziehungen“, sagt Alma Hübner. Ihre Mitbewohner nicken zustimmend. „Wenn sich z.B. Nachbarn nicht gut verstehen, fällt es oft schwer, sich herauszuhalten, da man eng Tür an Tür wohnt“, so Hübner. Respekt und Toleranz hätten im Haus hohe Priorität. „Es ist einfach wichtig, dass kommuniziert wird“, weiß Felix Steinlechner. Als Teenager habe er sein Zimmer angrenzend an das Schlafzimmer einer älteren Nachbarin gehabt. Laute Musik und späte Nachtruhe des jungen Mannes brachten den einen oder anderen Konflikt mit sich. „Wir haben darüber geredet und für ‚Positiv-Kontakte‘ gesorgt,

z.B. bei Kaffee und Kuchen“, erzählt Steinlechner. Die Bewohner hier würden lernen, mit Konfliktsituationen umzugehen. Lotte Riedlsperger kennt diesen Lernprozess. Oft habe sie mit sich gehandelt, ob sie sagen soll, wenn ihr etwas nicht passt. „Mittlerweile weiß ich besser, wie ich in solchen Situationen reagieren soll“, sagt die 72-Jährige.

Die Siedlung in Hallein-Rif besteht aus drei Höfen, die unterirdisch miteinander verbunden sind. Jeder Hof hat sein eigenes Atrium, alle ähneln sich, sind aber nicht identisch, so gibt es im Nordhof einen massiven Steinboden, in den anderen beiden Atrien Holzböden. „Wir haben lange gebraucht, bis wir uns auf den geeigneten Boden einigen konnten“, erinnern sich Gabi und Lotte an die schier endlosen Diskussionen in den 1980-ern. Sie entschieden sich damals für dieses Wohnmodell, weil es einerseits viel Gemeinschaft biete, andererseits sich die Bewohner jederzeit in ihre vier Wände zurückziehen könnten. „Wir wollten eine Art Wohngemeinschaft, die Privatsphäre zu wahren, war uns aber auch sehr wichtig“, sagt Pöhacker.

Elf Wohnungen befinden sich im Nordhof. Im Atrium wird oft Geburtstag gefeiert,

zu Ostern und Weihnachten teilweise gemeinsam gegessen und für Kulturbegeisterte gibt es Theatervorstellungen. Im Keller gibt es weitere Gemeinschaftsräume wie den Aufenthaltsraum für Jugendliche, Wellness-Freunde gehen in die Sauna. „Es treffen verschiedene Lebens- und Erziehungsphilosophien aufeinander, das ist nicht immer einfach“, sagt Sabrina Blaßnig. Damit das Zusammenleben im Haus gut funktioniert, seien Regeln notwendig, die bei Hof- oder Elternsitzungen besprochen werden würden, außerdem könnten Infos an einer Wand im Atrium angebracht werden.

Zufriedener Blick

Im Nordhof in Rif löst sich die Runde langsam auf. Einige Bewohner ziehen sich in ihre Wohnungen zurück, andere brechen auf, um Erledigungen zu machen. „Für ruhebedürftige Menschen wäre es hier nichts“, geben Gabi und Lotte zu, die zufrieden auf ihre 25 Jahre im Atriumhaus zurückblicken. „Wenn wir alt sind, nehmen wir uns vielleicht sogar eine gemeinsame Pflegekraft“, lachen die beiden.

ANDREA HUTTEGGER
andrea.huttegger@kommunikation.kirchen.net

EUROPÄISCHES JAHR DES AKTIVEN ALTERNS UND DER SOLIDARITÄT ZWISCHEN DEN GENERATIONEN

Im Alter mehr vom Leben haben

Die Europäer leben nicht nur länger, sie sind auch gesünder als jemals zuvor. Dies stellt ein wichtiges Potenzial für Gesellschaft und Wirtschaft dar.

Ab 2012 wird in Europa die Bevölkerung im erwerbsfähigen Alter abnehmen, während die Zahl der über 60-Jährigen jährlich um etwa zwei Millionen zunehmen wird. Der stärkste Umschwung wird zwischen 2015 und 2035 erwartet, wenn die sogenannten „Babyboomer“, die geburtenstarken Jahrgänge, in den Ruhestand

treten werden. Die Möglichkeiten für aktives Altern und insbesondere für ein unabhängiges Leben im Alter können europaweit noch verbessert werden. Dabei müssen so unterschiedliche Bereiche wie Beschäftigung, Gesundheitsversorgung, Sozialdienste, Erwachsenenbildung, Freiwilligentätigkeit, Wohnungswesen, IT-Dienstleistungen und Verkehr einbezogen werden.

Vor diesem Hintergrund wurde Mitte Jänner das „Europäische Jahr des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen“ mit einer zweitägigen Konferenz in Kopenhagen gestartet. Ziel des Aktions-

jahres ist es, die Aufmerksamkeit auf das Thema des aktiven Alterns zu richten, insbesondere im Hinblick auf die Beschäftigung, die gesellschaftliche Beteiligung und das unabhängige Leben älterer Mitmenschen. Im Rahmen der Initiative sollen Interessenvertreter und politische Entscheidungsträger dazu ermutigt werden, in diesem Bereich konkrete Maßnahmen zu setzen. Bei diesen Maßnahmen kann es sich sowohl um rechtliche Reformen (beispielsweise zur Beseitigung von Hürden bei der Beschäftigung älterer Menschen) handeln als auch um Untersuchungen und öffentliche Debatten, die das

Bewusstsein der Allgemeinheit schärfen sollen. So haben Städte und Gemeinden die Möglichkeit, am Programm für altersfreundliche Städte der Weltgesundheitsorganisation teilzunehmen, Unternehmen werden ermutigt, die Arbeitsbedingungen für ältere Mitarbeiter zu verbessern, und soziale Organisationen angehalten, den Freiwilligendienst für ältere Mitbürger zu fördern. Am Ende des Jahres werden die erfolgreichsten Initiativen auf nationaler und europäischer Ebene geehrt.

INFOS IM INTERNET:
http://europa.eu/ey2012/ey2012.jsp?langId=de

Im Dienst der Mitmenschen sein, solange es geht

Msgr. Martin Tschurtschenthaler hat sein Leben Gott und den Nächsten verschrieben. Auch mit seinen 84 Jahren ist der Priester kein bisschen müde, anderen Freude, Gesellschaft und Glauben zu schenken.

Obwohl ein Priester mit 75 Jahren in den Ruhestand gehen könnte, war Msgr. Martin Tschurtschenthaler auf Wunsch des damaligen Bischofs Dr. Alois Kothgasser bis 77 Pfarrer in Petrus Canisius/Innsbruck. „Mit 77 Jahren bin ich als Pfarrer sozusagen weggetreten, erklärte mich aber bereit, in der Altenseelsorge weiterzumachen und auch das Referat der Mesnergemeinschaft, das ich damals schon seit 35 Jahren geleitet habe, weiterzuführen“, erzählt Tschurtschenthaler. Seither wohnt er gemeinsam mit Altprobst Gotthard Egger in einer kleinen Priestergemeinschaft in der Innsbrucker Innenstadt, denn beide hatten den Wunsch, von dort aus zu helfen, wo es möglich ist und solange sie gesundheitlich dazu in der Lage sind.

Viel Schönes erleben

„Jeden Tag feiere ich eine hl. Messe. Ich bin gerne noch bereit, als Aushilfe einzuspringen, weil ich immer noch so viel Schönes erlebe: Am Ostersonntag feierten wir beispielsweise eine eiserne Hochzeit – das sind 65 Ehejahre – im Pradler Wohnheim“, freut sich Tschurtschenthaler. Nach zehn Missionsreisen ist er nach wie vor als Leiter des Tiroler Mesnerreferats aktiv, bei dem sich fast ausschließlich ältere Menschen engagieren. Außerdem besucht der rüstige 84-Jährige viele ältere Mitmenschen, sucht das Gespräch mit ihnen, bringt ihnen interessante Zeitschriften mit und



Msgr. Martin Tschurtschenthaler hilft auch mit 84 Jahren noch da, wo es nötig ist. Foto: Pirchmoser

vor allem auch Gott näher. „Für Priester gibt es heutzutage keine Pension mehr. Ich bleibe so lange, wie mir Gott die Gesundheit dazu schenkt, und solange ich es kann“, ist er überzeugt und seine Lebensfreude und Begeisterung für den Einsatz für andere springt wie ein Funke auf alle, die ihm begegnen, über.

Dennoch stößt der engagierte Priester aber auch an seine Grenzen: „Bei 185 Menschen bin ich nun auch ein bisschen überfordert. Da kann man nicht mehr unermüdlich von Tür zu Tür gehen – vor allem nicht

in meinem Alter“, meint Tschurtschenthaler nachdenklich. „Da ich nicht mehr jünger werde, habe ich nun Aussicht auf Hilfe bekommen. Ich hoffe, das klappt“, sagt der Seelsorger, denn er ist nach wie vor froh, dass er helfen kann: „So viele ‚Vergelt's Gott‘ wie bei meiner jetzigen Tätigkeit habe ich in all den Jahren zuvor nicht gehört – und das, obwohl ich schon 61 Jahre lang Priester bin.“

Dankbarkeit erfahren

Die Motivation für den unermüdlichen Einsatz im Dienst der Altenseelsorge

schöpft Tschurtschenthaler aus der Dankbarkeit, die er täglich erfährt: „Es ist so schön, weil die älteren Menschen so unendlich dankbar sind, sich freuen, wenn jemand einfach nur da ist, und andererseits auch mir beispielsweise bei den Messen helfen. Solange man wirklich Menschenliebe so praktizieren kann, dass man andere erfreut und tröstet, ist die Seelsorge für mich erfüllend und ich kann mir nichts Schöneres vorstellen.“

DANIELA PIRCHMOSE
pirchmoser.daniela@gmail.com

TERMINE ZUM THEMA

Anregungen für ein aktives Alter

Das Alter ist heute eine normale Lebensphase geworden, die bis zu einem Drittel des Lebens dauern kann. Es stellt sich die Frage, wie gestalte ich diese Lebensphase mit oder ohne Krankheiten? Worin finde ich Freude und Lebensinn? Die Antwort muss zwar jeder selbst finden, aber Denkanstöße und Anregungen dazu bietet das Katholische Bildungswerk Tirol mit einer Reihe von Vorträgen mit renommierten Referenten im Mai und Juni.

Mit „Nütze dein Alter“ macht Dr. Urs Kalbermatten, Professor an der Berner Fachhochschule, der älteren Generation Mut, neben allen

altersbedingten Problemen auch die Vorteile des Alters zu sehen und zu genießen. Zu hören ist Kalbermatten am Montag, 23. April, um 19 Uhr im Gemeindezentrum Wiesing, am Dienstag, 24. April, um 20 Uhr in Lienz im Bildungshaus Osttirol, am Mittwoch, 25. April, um 20 Uhr im Alten Widum in Landeck, am Donnerstag, 26. April, um 14 Uhr im Pfarrstadl Breitenwang und am Freitag, 27. April, um 19 Uhr im Haus der Begegnung in Innsbruck.

Gertraude Steindl, langjährige Generalsekretärin der Aktion Leben und nunmehr deren ehrenamtliche Präsidentin, und Clemens Steindl, bis 2011 Präsident des Katho-

lischen Familienverbandes, reflektieren in ihrem Buch „Ruhestand für Anfänger“ durchaus humorvoll die ersten Jahre des Ruhestands nach einem für beide Partner erfolgreichen Berufsleben. Buchpräsentation mit den Autoren: 8. Mai, 20 Uhr, in Schönberg in der Bücherei im Gemeindehaus und am 9. Mai, 19 Uhr, in Innsbruck in der Tyrolia Buchhandlung, Maria-Theresien-Straße 15.

Am 19. Juni, 14.30 Uhr, Innsbruck, Kolpinghaus, spricht Ingeborg Ladurner „Von der Chance sich zu wandeln“ (mit WEB-Forum).

ROMANA PÖCKSTALLER
romana.pockstaller@dibk.at



Dem Alter auch mit Humor begegnen. Foto: Shutterstock

PSYCHOLOGIE

Grundhaltungen zum Altern

„Alt werden wir alle einmal“, heißt es so schön und – gute Gesundheit vorausgesetzt – stimmt das auch in zunehmendem Maß. Wie wir aber altern, wie glücklich und aktiv wir das Alter genießen können, hängt vor allem von der jeweiligen Grundhaltung ab, die der einzelne Mensch mitbringt. Besonders dem Übergang vom Erwerbsleben in die nachberufliche Phase wird in einer Studie des Instituts für Angewandte Forschung, Entwicklung und Weiterbildung (IAF) der Katholischen Hochschule Freiburg große Bedeutung für ein gelingendes Altern beigemessen, da diese Phase für den Menschen eine große Entwicklungsaufgabe darstellt. Muss er doch seinen alten Status verlassen, sich neu orientieren und die innere Balance erst wiederfinden.

Fünf verschiedene Grundhaltungen, die im Laufe des Alterns durchaus wechseln können, wurden in der Freiburger Studie als Leittypen beschrieben.

Typ 1 wartet zunächst einmal ab, was kommt. Das kann sinnvoll sein, um zur Ruhe zu kommen. Eigenes Engagement musste oder konnte diese Person auch in ihrem bisherigen Leben nicht zeigen, weshalb sie auf einen Impuls von außen wartet. Kommt dieser jedoch nicht rechtzeitig, führt diese Haltung oft zu Rückzug und sozialer Ausgrenzung.

Typ 2 orientiert sich mit dem Beginn des Ruhestands neu und stellt sich aktiv auf die Veränderung ein. Er macht sich ein Bild über die gebotenen Möglichkeiten und nützt die Angebote. Falls übermäßiger Aktionismus und Erschöpfung vermieden werden können, kann sich aus dieser Grundhaltung ein konstruktiver Lebensstil entwickeln, der bis ins hohe Alter tragfähig bleibt. Mit dem Anknüpfen an Interessen und Aufgaben, die schon länger eine Rolle in seinem Leben spielen, begegnet **Typ 3** den Herausforderungen des Alters. Damit sind meist auch soziale Kontakte und die Einbindung in soziale Gruppen verbunden. Widmet sich der Betroffene jedoch ausschließlich Interessen, die für sich alleine ausgeübt werden, birgt dies die Gefahr der Selbstaussgrenzung. Hier zeigt sich auch ein Stadt-Land-Gefälle: Zwar gibt es in ländlichen Gegenden generell weniger Angebote für ältere Menschen als in der Stadt, jedoch funktionieren dort oft noch ver-



Soziale Kontakte pflegen. Foto: Shutterstock

schiedenste Formen informeller Nachbarschaftsnetzwerke, die vor Isolation schützen können.

Typ 4 setzt ungeachtet des bereits erreichten Pensionsalters die berufliche Tätigkeit fort und vermeidet so eine Neuorientierung für die Altersphase. Das eigene Altern wird negiert, körperliche Veränderungen werden verdrängt und Altersaktivitäten Gleichaltriger oft belächelt. In der Folge bedeuten Krankheit und damit verbundene Einschränkungen häufig den totalen psychischen Zusammenbruch im Sinne einer narzisstischen Kränkung der Persönlichkeit. Je länger diese Grundhaltung anhält, desto schwieriger wird letztendlich eine Auseinandersetzung mit der veränderten Lebenssituation. Sich ganz ins Privatleben zieht sich **Typ 5** zurück; sein Lebensmittelpunkt ist fortan die Familie. Entweder gibt es keine alternativen Angebote oder der Betroffene hat familiäre Verpflichtungen übernommen. Möglich ist aber auch ein Rückzug als bewusster Ausgleich zu Stress und Hektik des Berufslebens oder weil der Ausstieg aus dem Erwerbsleben unfreiwillig oder mit massiven Kränkungen verbunden war. Die ausschließliche Orientierung auf die Familie kann aber schnell Unzufriedenheit und Langeweile bedeuten. Unabhängig vom Typ bedeutet der Übergang in den Ruhestand eine große Herausforderung, die, gut gemeistert, das Tor zu einer erfüllten und glücklichen Lebensphase sein kann.

ROMANA PÖCKSTALLER
romana.pockstaller@dibk.at

Frauen als Meisterinnen der Solidarität und des sich Kümmerns

Mag. Elisabeth Stögerer-Schwarz, Leiterin des Fachbereichs Frauen und Gleichstellung des Landes Tirol, beschäftigt sich schon lange mit dem spezifischen Beitrag von Frauen im Generationenvertrag und bezeichnet sie als „Kümmerner-Expertinnen“.

Wie würden Sie die Rolle der Frauen im Generationenvertrag beschreiben?

Elisabeth Stögerer-Schwarz: Frauen sind Solidaritäts-Meisterinnen, Expertinnen im Kümmern um Kinder und Angehörige. Sie fühlen sich intensiv verantwortlich für die Fürsorge, Pflege und Alltagsbewältigung der nachkommenden wie der vorausgehenden Generation. Durch ihr intensives solidarisches Denken und Handeln knüpfen sie ein tragfähiges Netz für den Familienverband. Frauen leisten dafür unbezahlte und unbezahlbare Arbeit. Wir haben hier die große Herausforderung, diese Leistungen von Seiten der Gesellschaft zu unterstützen.

ZUR PERSON

Mag. Elisabeth Stögerer-Schwarz ist seit 1990 Leiterin des Fachbereichs Frauen und Gleichstellung des Landes Tirol. Nach ihrem Studium der Germanistik und Theologie war Stögerer-Schwarz Universitätsassistentin am Institut für Kirchengeschichte an der Theologischen Fakultät in Innsbruck. Die gelernte Bibliothekarin arbeitete als Lehrerin und in der Erwachsenenbildung, bevor sie 1990 zum Land Tirol wechselte. Stögerer-Schwarz ist verheiratet und lebt in Zirl, wo sie sich von 1992 bis 2004 als Gemeinderätin engagierte.



Foto: Land Tirol/Berger



Persönliche Verantwortung heißt hinschauen auf andere und deren Bedürfnisse.

Foto: Shutterstock

Es gilt eine politische Verantwortung wahrzunehmen?

Stögerer-Schwarz: Durchaus. Im Leben von Frauen gibt es zentrale Wendepunkte, die lebenslange Wirkungen entfalten. Nach der Geburt eines Kindes aus dem Beruf auszusteigen und nach der Familienphase z.B. in Teilzeit wieder zu arbeiten, hat natürlich Auswirkungen auf Einkommen und Pension. Und es gibt ja auch schon viele familienunterstützende Maßnahmen wie beispielsweise die Anrechnung von Kinderbetreuungszeiten für die Pension, Kinderbetreuungsmöglichkeiten oder die Möglichkeit von Elternteilzeit.

Politikfelder wie Arbeitsmarkt, Bildung, Sozialpolitik sind hier weiterhin angesprochen. Aber man kann den Staat nicht ausschließlich verantwortlich machen. Individuelle Verantwortlichkeiten können wir nicht abgeben. Die Spielregeln in unseren Beziehungen und Rollenverständnissen brauchen zwischen den Geschlechtern und Generationen eine kontinuierliche Diskussion um Rollenaufteilungen, um Bilder im Kopf und Kulturen,

wie wir ein Miteinander leben.

Verantwortung

Also auch ein Mehr an Unterstützung für die Solidaritäts-Meisterinnen im privaten Bereich?

Stögerer-Schwarz: Ja, persönliche Verantwortung heißt hinschauen auf andere und deren Unterstützungsbedarfe. Dazu wünsche ich mir auch Männer aktiver in die Verantwortung, wobei man schon sagen muss, dass jüngere Männer ihrerseits gerne eine engagiertere Rolle in der Familienarbeit übernehmen.

Erleben Frauen für ihr Engagement Anerkennung?

Stögerer-Schwarz: Orden und Ehrungen als institutionalisierte Kultur der Wertschätzung bleiben Frauen oft versagt, unter anderem weil sie hier die Spielregeln nicht mitspielen können. Männer als Vereinsobmänner sind in der Wahrnehmung leichter zugänglich als jene Frauen, die z.B. für einen Basar Kuchen backen. Sie engagieren sich stiller. Da könnte es durchaus Überlegungen für Anerkennung über den Muttertag hinaus geben.

Aber was erhalten Frauen unabhängig von Medaillen?

Stögerer-Schwarz: Im Beziehungsbereich erhalten Frauen durchaus Anerkennung, Liebe, Nähe, Wertschätzung. Sie pflegen wohlthuende familiäre und außerfamiliäre Beziehungen und Freundschaften. Wobei die Balance von Geben und Nehmen, von Schenken und Beschenktwerden ein lebenslanger Lernprozess ist. „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ hat eben diesen zweiten Teil im Satz. Nur so kann Solidarität und Beziehungsarbeit auf Dauer funktionieren.

Erleben Sie eine Generationensolidarität von Männern zu Frauen hin?

Stögerer-Schwarz: Was ich im beruflichen Kontext immer wieder erlebe, sind Väter von klugen und begabten Töchtern, die offener für Frauenthemen werden. Durch ihre Töchter, die Einschränkungen und ungleiche Chancen erleben, entwickeln sie einen guten „gender view“, setzen eine reflektierte Geschlechterbrille auf. Ihre persönliche Betroffenheit schafft einen Blick für strukturelle Bedingungen und

Benachteiligungen. Sie unterstützen dann oftmals in ihrem beruflichen Umfeld Frauen. Hier sind ältere Männer tolle Mentoren – männliche Kümmerner.

Freiwilligenarbeit

Welche Solidaritätsleistungen werden von Frauen abseits des Generationenvertrags außerhalb der Familie eingebracht?

Stögerer-Schwarz: Hier muss ganz wesentlich die organisierte Freiwilligenarbeit genannt werden. Frauen sind stark im sozialen, kirchlichen und Bildungsbereich engagiert. Im informellen Bereich der Freiwilligenarbeit, wie z.B. der Nachbarschaftshilfe, entsprechen die Hilfsleistungen vermutlich den gängigen Rollenbildern: Männer helfen beim Schneeschaukeln und Frauen passen auf die Kinder auf oder übernehmen den Einkauf für die Nachbarin.

Hier unterstützen Frauen auch andere Frauen.

Stögerer-Schwarz: Natürlich unterstützen Frauen auch andere Frauen, jüngere wie ältere. Was ich hier besonders schön finde, ist, dass es neben der Entlastung in

der Familie viel Austausch und Aussprache in Bezug auf Rollenverständnis und die persönliche Entwicklung gibt. Immerhin haben wir über 30 Jahre Emanzipationsgeschichte hinter uns. Leider wird medial häufig ein einfaches Bild vermittelt: jung, hübsch, dynamisch – eine Karrierefrau, die alles im Griff hat. Aber die Vielfalt ist ja das Spannende und es gibt noch zu wenige Identifikationsmöglichkeiten etwa mit älteren Frauen. Da wünsche ich mir eine größere Fülle und Vielfalt an sichtbaren role models.

Das EU-Jahr des aktiven Alterns: Ist das ein Appell an die Alten, die nachfolgende Generation mehr zu unterstützen?

Stögerer-Schwarz: Aus Studien wissen wir, dass FrühpensionistInnen sich eher wenig in der organisierten Freiwilligenarbeit engagieren. Vielleicht gibt es ein stärkeres Bedürfnis, sich um sich selbst zu kümmern. Wahrscheinlich ist im Älterwerden schon so was wie Ich-Zeit notwendig. Viele stellen sich die Frage zwischen gesellschaftlicher Nützlichkeit und der Erlaubnis, nur für sich selber aktiv zu sein. Für mich heißt aktives Altern, ein für sich selber produktives Schaffen aufrechtzuerhalten, ein sinnvolles Tun zu haben – mit individuell großen Unterschieden. Strukturell müssen wir für gesellschaftliche Teilhabemöglichkeiten sorgen. Manche Menschen ziehen sich zurück, andere bleiben gerne in öffentlichen Funktionen.

Was wünschen Sie sich für Frauen und Männer für die nächsten Jahre?

Stögerer-Schwarz: Ich wünsche mir, dass es für beide Geschlechter eine Bandbreite an erfüllenden Möglichkeiten gibt, dass sie die eigenen Fähigkeiten wechselseitig zur Verfügung stellen und so eine Vielfalt an gelebter Solidarität das Leben beider Geschlechter bereichert und erleichtert.

DAS INTERVIEW FÜHRTE HEIKE FINK heike.fink@chello.at

UMFRAGE: Wie stellen Sie sich Ihr Leben im Alter vor?

Wenn ich mir über mein Leben im Alter Gedanken mache, sind diese für mich nicht wirklich greifbar. Mit meinen 16 Jahren ist es nur schwer vorstellbar, wie es denn sein wird. Ich wünsche mir allerdings, dass sich meine Familie auch so um mich kümmert, wie es bei meiner Oma der Fall ist. Geistig sowie körperlich gesund zu sein, das wäre schön. Dass mich jemand besuchen kommt, jemand mit mir einkaufend geht und einfach für mich da ist, wenn ich ihn brauche. Nicht alleine alt zu werden und meine Liebsten um mich zu haben, ja so stelle ich mir Altwerden vor!



Foto: Pirchmoser

Tobias Pirchmoser kommt aus Thiersee und ist Schüler an der HTL Imst.

Die Freiheit, aus fast unendlichen Möglichkeiten zu wählen! Geistige und körperliche Gesundheit durch Weiterbildung und sportliche Aktivitäten zu gewährleisten, Partnerschaft, Familie und Freunde, das Engagement in Netzwerken, die Übernahme von sozialer Verantwortung. Reisen, der Besuch von kulturellen Veranstaltungen und die Freude an einem selbstständigen und eigenverantwortlichen Leben, in dem ich alle Chancen und Freiheiten nutzen kann, die durch die bisherigen beruflichen Verpflichtungen oftmals eingeschränkt wurden.



Foto: Tom Benz/Tiroler Festspiele Erl

Maria-Theresia Müller, Geschäftsführende Direktorin/Prokuristin der Tiroler Festspiele Erl.

Obwohl viele in meinem Alter (59 Jahre) sich bereits mit der Pensionierung und dem Alter auseinandersetzen, ist dies für mich überhaupt kein Thema. Ziel eines jeden muss es doch sein, weiterhin im Alter eine sinnvolle Arbeit oder Tätigkeit zu haben, im Rahmen seiner geistigen und körperlichen Möglichkeiten.

Meine Aufgabe sehe ich sehr stark in der Weitergabe von Erfahrungen an Jüngere aller Altersstufen. Ich hoffe, gesund zu bleiben und Zeit für ausreichend sportliche Aktivitäten in der Natur genießen zu können.



Foto: Fa. Holzmanufaktur und Vitrinenbau Auer

Heinrich Auer ist Geschäftsführer der Fa. Holzmanufaktur und Vitrinenbau Auer e.U.