

Aktiv - auch noch im hohen Alter?

Autor(en): **Kelt, Kasper**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **64 (1986)**

Heft 2

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-721863>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Aktiv – auch noch im hohen Alter?

Seit einigen Jahren versuchen alle Medien, den Betagten ihre Lebensform mundgerecht zu machen. Teils aus materiellen, teils aus humanen Gründen setzen sie sich ein für ein «aktives Alter». Von den verschiedensten Seiten wird dafür die Werbetrommel gerührt. Die Rentner(innen) werden geradezu überhäuft mit Vorschlägen für eine aktive Lebensgestaltung; sie alle aufzuzählen würde zu weit führen. Immerhin sei darauf hingewiesen, dass man sich in den Altersheimen ständig bemüht, den Lebensabend der Pensionäre angenehm und sinnvoll zu gestalten: Sie können Andachten, Vorträge oder Filmvorführungen besuchen; es werden Konzerte und Unterhaltungsabende veranstaltet; sie werden eingeladen, sich an Jass- und Schachrunden, an Bastelkursen oder am Altersturnen zu beteiligen. Es gibt auch gemeinsame Ausflüge mit kleineren Wanderungen. Dazu kommt, dass auch viele Reisebüros, die eine Marktlücke entdeckt haben, «aktive Seniorenferien» vorschlagen. Und seit neuestem gibt es Seniorenuniversitäten.

All das (und manches mehr) soll dazu beitragen, die Betagten auch geistig fit zu erhalten, sie nicht in Apathie und Isolierung absinken zu lassen. Man will ihre Unternehmungslust und Kontaktfreudigkeit aktivieren; sie sollen sich nach Möglichkeit nicht nur für das körperliche Befinden interessieren, sondern in mannigfachen Betätigungen manueller oder geistiger Art eine gewisse Befriedigung finden. Die Anregungen sollen dazu führen, dass auch alte Menschen noch am aktiven Leben teilhaben können, sei es lernend oder mehr spielerisch, sei es sportlich (sogar Jogging wird vorgeschlagen!) oder nur geniessend (was auch eine Art von Aktivität sein kann). Das ist alles schön und gut. Aber es hat nur Geltung für Leute, die am Anfang ihres Rentnerdaseins stehen. Für die 62- bzw. 65jährigen, bis hin zu den 70-, vielleicht 75jährigen mögen solche Anforderungen zur Aktivität durchaus angehen. Wer jedoch noch älter ist, wird nicht viel damit anfangen können, abgesehen von Ausnahmefällen, in denen besonders Rüstige noch Erstaunliches zu leisten imstande sind.

Ich lebe seit einiger Zeit in einem Altersheim. Unter den sehr alten, oft körperlich und/oder geistig behinderten Frauen (sie sind weitaus in der Überzahl) gehöre ich mit meinen Achtzig zu

den jüngeren Pensionären. Ich habe hier Gelegenheit zu beobachten, welcher Art die Wünsche und Bedürfnisse des Grossteils der Bewohner (innen) sind. Die meisten wollen gar nicht mehr in einen sogenannt aktiven Lebensrhythmus einbezogen werden, um aus der Monotonie des Alltags herauszugelangen. Sie sind's zufrieden, wenn sie noch die Gottesdienste oder ein Konzert besuchen können; auch für ein paar Besorgungen oder einen kleinen Spaziergang sind sie gerne bereit. Aber nach den Mahlzeiten streben sie alle (ich inklusive) auf ihr Zimmer, wo sie lesen, sich Handarbeiten vornehmen oder eine Weile fernsehen. Und wo sie sich sehr häufig, auch tagsüber, nochmals zum Schlafen hinlegen. Der hübsche, wohnliche Aufenthaltsraum bleibt unbenutzt, und irgendwelche Wechselgespräche kommen kaum je zustande, höchstens beim Essen; sie beziehen sich dann fast ausschliesslich auf den Gesundheitszustand, den Schlaf, die Verpflegung und das Wetter. Von Wünschen nach mehr Aktivität ist nie die Rede. Ich habe den Eindruck, diese hochbetagten Menschen möchten am liebsten möglichst unbehelligt bleiben und sich in ihrem kargen verbliebenen Lebensraum nach eigenem Gutdünken einrichten. Die, welche so beharrlich für eine vermehrte Aktivität werben, sollten davon Abstand nehmen, sich auch an die in sehr hohem Alter stehenden Rentner(innen) zu wenden. Deren Bedürfnisse und Interessen sind viel eingeschränkter, als man gemeinhin wahrhaben will. Das müsste, so finde ich, von den Anbietern einer aktiven Altersbetätigung respektiert werden.

Kasper Kelt

Nachwort der Redaktion

Die 60- bis 90jährigen stellen keine einheitliche Altersgruppe dar. Auch die Bedürfnisse der jüngeren Menschen gehen – je nach Alter – weit auseinander. Immerhin zeigt die Erfahrung, dass eine massvolle «Beschäftigungstherapie» auch im höheren Alter durchaus sinnvoll sein kann – sofern die Betroffenen dies wünschen. Wir denken vor allem an das leichte Altersturnen, das heute in manchen Heimen angeboten wird und vielen Pensionären hilft, ihren Körper länger beweglich zu erhalten. Im übrigen sind wir dankbar für Stellungnahmen zum Artikel von Herrn K. K. Rk.