

Haben Sie noch Sex oder spielen Sie schon Golf? Männliche Sexualität im Alter

Prof. Dr. Walter Hollstein
Soziologe, Basel

Männer altern anders

Sehr geehrte Damen und Herren,

das heutige Thema ist doppelt negativ belastet. Zum einen ist Altern in unserer jugendzentrierten Gesellschaft ein Problem, das lieber umgangen wird; zum anderen trifft das noch verstärkt auf Männer zu – Altern mit den diversen Verzichtleistungen widerspricht der traditionellen Männerrolle diametral.

Das mag eine Erklärung dafür sein, dass alte Männer oder ältere Männer in der Literatur kaum vorkommen. Es gibt über sie praktisch keine empirischen Studien, keine Sekundärliteratur, keine Reflexion, und es gibt auch in der Belletristik kaum Auseinandersetzung mit dem Thema Männer und Altern.

Die erste wissenschaftliche Arbeit zum Thema ist im deutschen Sprachraum 1986 veröffentlicht worden, ein längerer Aufsatz in einer gerontologischen Zeitschrift mit dem Titel «Der Mann im Alter, das unbekannte Wesen?». Im Aufsatz selbst ist diese Frage durchaus bejaht worden: Alte und alternde Männer sind in der Tat unbekannte Wesen. Was sicher auch nicht unsymptomatisch ist oder war, ist, dass der Verfasser dieses Aufsatzes eine Verfasserin war, Insa Fooken. Sie hat in der Folgezeit noch das ein oder andere zum Thema Mann geschrieben. Das ist dreißig Jahre her. In diesen dreißig Jahren hat sich auf dem Gebiet der Männerforschung einiges geändert, zum Beispiel was die Väterfrage angeht und die Auseinandersetzung mit dem Thema Gesundheit oder der Vereinbarkeitsfrage. Was hingegen Männer und Altern angeht, da hat sich leider kaum etwas getan. Die Forschungslage, die Auseinandersetzung mit diesem Thema, ist nach wie vor dürftig. Altersforschung konzentriert sich auf Frauen oder sie ist geschlechtsneutral. Es gibt – im Gegensatz zu allen anderen Themen, die Männer betreffen, wie Arbeit oder Sexualität oder Trennung – auch wenig sogenannte Betroffenheitsliteratur zum Thema «Altern». Das einzige Buch aus dem deutschsprachigen Raum, das ein Mann über seinen eigenen Prozess des Alterns geschrieben hat, stammt von Manfred Arndt: „Ich atme den Abendstern“. Bezeichnend ist vielleicht auch, dass er offenbar für das Buch keinen Verlag gefunden hat, es ist erschienen als «book on demand». letztendlich im Selbstverlag.

Diese Dürftigkeit der Primär- und Sekundärliteratur zu unserem Thema steht im Widerspruch zu den gesellschaftlichen Realitäten. Obwohl die Lebenserwartung von uns Männern immer noch im gesellschaftlichen Durchschnitt fünf Jahre und ein paar Monate geringer ist als die von Frauen, werden auch wir wesentlich älter als früher. Das ist die quantitative Seite. Die qualitative Seite ist, dass wir auch besser und angenehmer älter werden. Darauf komme ich noch zu sprechen.

Generell ist Altern aber – wie schon eingangs erwähnt – kein Thema, das irgendwie Konjunktur hätte. Es ist wohl nach wie vor richtig, was Simone de Beauvoir in ihrem Standardwerk über das Alter bemerkt hat: «In der Gesellschaft besteht eine Übereinkunft, das Alter mit Schweigen zu übergehen». Nun wird man sich fragen müssen, warum dem so ist. Das Thema ist mit Ängsten besetzt, mit Verdrängungsstrategien, mit Umgehungspfaden. Denn die Auseinandersetzung mit dem Alter bedeutet die eigene und ganz persönliche Auseinandersetzung mit Verlust, mit Trauer, mit Tod und anderen eher unangenehmen Themen. Zudem gibt es soziale Gründe. Unsere Epoche ist nicht alterszentriert. So wie es noch in der griechischen Antike gewesen ist, dass alte Männer einen hohen Stellenwert hatten und dass

alte Männer als weise Männer für das Staatswesen wichtig waren, so sind alte Menschen heute eher kein Thema oder aber Witzfiguren, vielleicht bestenfalls noch mit Mitleid behaftet. Unsere Epoche ist jugendzentriert, das heißt: Zeitgeistdenken, Konsumverhalten, Freizeit. Lebensperspektive sind auf Junge und Jungsein ausgerichtet. Betty Friedan hat das 1995 in ihrem Buch *Mythos Alter* thematisiert, und sie hat diesen Jugendlichkeitswahn unserer Gesellschaft auch dafür verantwortlich gemacht, dass das Alter in den Industriestaaten entweder kein Thema ist oder vorwiegend als defizitär beschrieben wird. Sie forderte eine Besinnung auf die spezifischen Qualitäten des Alters, das nicht mehr von Maßstäben des Jugendkults beherrscht sein dürfe. «Je mehr wir unser Alter verleugnen, um als jung zu gelten, desto mehr befestigen wir im Grunde dieses Schreckensbild des Alters».

Das haben sich gerade männliche Autoren nicht zu Herzen genommen. Von ihnen gibt es eigentlich nur negative Darstellungen vom Altern, wie z.B. die frühe Biografie von Jean-Paul Sartre, *„Die Wörter“*, wo er sich ganz schrecklich über das Altern auslässt. Als eine Schrecklichkeit aus dem deutschsprachigen Raum wäre das Buch von Jean Amery zu nennen, der sehr detailliert, fast naturalistisch beschreibt, wie er ins Altern eintritt, beim Rasieren morgens seinen Falten gegenübersteht, zum Lesen eine Brille nehmen muss, wie ihm das Treppensteigen schwer fällt. Er zieht daraus einen sehr persönlichen Schluss: Wenn diese Defizite zunehmen, wolle er das nicht mehr ertragen, weil er das unwürdig finde, er werde sich dann umbringen, und das hat er ja auch getan.

Meine erste These ist, dass alles, was mit diesem Vermeiden von Auseinandersetzung mit Alter bei uns Männern zu tun hat, kausal mit der traditionellen Männerrolle verknüpft ist. Denn diese Männerrolle verbietet im Grunde alles, was mit Schwäche, Krankheit, Alter und Tod zu tun hat.

Nachfolgend eine klassische Beschreibung der Männerrolle, die in etwas anderer Weise zuerst vom amerikanischen Soziologen Robert Brannon formuliert wurde:

«No sissy stuff»: Der Junge und spätere Mann muss alles vermeiden, was auch nur den Anschein des Mädchenhaften, Weichen und Weiblichen hat. Seine männliche Identität erreicht er ausschließlich in der eindeutigen Absetzung vom anderen Geschlecht.

«The big wheel»: Der Junge und spätere Mann muss erfolgreich sein. Erfolg stellt sich ein über Leistungen, Konkurrenz und Kampf. Erfolg garantiert Position, Status und Statussymbole («tolle Klamotten», teures Auto u.a.). Nur wer Erfolg hat, ist ein richtiger Mann.

«The sturdy oak»: Der Junge und spätere Mann muss wie eine Eiche im Erdreich – im Leben verwurzelt sein. Er muss seinen Mann stehen – zäh, unerschütterlich, hart, jedem Sturme trotzend, sich immer wieder aufrichtend, unbesiegbar.

«Giv’em hell»: Der Junge und spätere Mann ist wie ein Pionier im Wilden Westen oder ein Held auf dem Baseball-Feld. Er wagt alles, setzt sich rückhaltlos ein, ist aggressiv und mutig, heftig und wild; er der «winner», der Sieger.

Dementsprechend werden Jungen sozialisiert, um wettbewerbsbetont, leistungsorientiert und kompetent zu sein. Schon achtjährige Jungen haben dieses männliche Credo von Leistung, Konkurrenz und Gefühlsdistanz verinnerlicht. Sie wissen, dass sie kämpfen, arbeiten und sich anstrengen müssen und dass sie nicht schwach und mädchenhaft sein dürfen, wenn sie Männer werden wollen, die sie ja werden müssen. Kurz zusammengefasst: die traditionelle Männerrolle besteht aus Leistung, Härte, Macht, Distanz, Distanz auch zu sich selbst, Gefühllosigkeit, Kampf und ein Stück Gewalt. In der verschärften Version sind das die sieben maskulinen Imperative, wie sie Herb Goldberg formuliert hat:

1. Je weniger Schlaf ich benötige,
2. je mehr Schmerzen ich ertragen kann,
3. je mehr Alkohol ich vertrage,
4. je weniger ich mich darum kümmere, was ich esse,
5. je weniger ich jemanden um Hilfe bitte und von jemandem abhängig bin,
6. je mehr ich meine Gefühle kontrolliere und unterdrücke und
7. je weniger ich auf meinen Körper achte, desto männlicher bin ich.

Neue Untersuchungen über den männlichen Lebensstil, das Schlafverhalten, Besuche bei Ärzten und Therapeuten, das Gesundheitsverhalten im Allgemeinen, den Alkoholkonsum, die Essgewohnheiten, den Umgang mit Gefühlen und den Selbstbezug zum eigenen Körper bestätigen diese Befunde aus den frühen siebziger Jahren. Da hat sich – trotz aller Appelle – sehr, sehr wenig geändert.

Wenn man entsprechend dieser Männerrolle lebt, ist eigentlich klar, dass alles, was mit Altern zu tun hat, im Grunde verdrängt werden muss. Die traditionelle männliche Sozialisation – noch ein bisschen weiter gedacht und resümiert –, ist kontraproduktiv für den Altersprozess. Männer haben aufgrund ihrer Erziehung große Mühe, sich gegenüber anderen Menschen emotional zu öffnen, zum Beispiel über ihre Schwächen und Probleme zu sprechen. Männer haben es bisher auch nicht zur Genüge gelernt, ihre Probleme und Ängste mit anderen Männern zu teilen und sich bei ihnen emotionale Unterstützung zu holen. Unser soziales Netzwerk ist nach wie vor fast ausschließlich arbeits- und wettbewerbsorientiert, und das wird vor allem im Alter prekär, wenn diese Stützen von Arbeit und Wettbewerb wegfallen. Da Männer während ihres Erwerbslebens den Bereich der Beziehungspflege außerhalb der Arbeitsbeziehungen sträflich vernachlässigen, stehen sie nach der Pensionierung oft isoliert da. Eine häufige Erfahrung ist, dass Männer, wenn sie in Rente oder Pension gehen, in der eigenen Familie eine Art Fremdkörper geworden sind und sich nicht mehr richtig integrieren können.

Männer sind für sich selbst relativ wenig offen. Wenn man so stark auf Leistung fixiert wird, fällt anderes, was zum Leben vielleicht wichtiger ist wie Innerlichkeit und Selbstbezug, entweder ganz unter den Tisch oder es ist nur rudimentär ausgebildet. Nicht umsonst spricht auch die Männerliteratur vom männlichen Gefühlspanzer. Männer fühlen häufig ihre eigene Wertigkeit nicht aus sich heraus, sondern bestimmen sie über Gratifikationen von Seiten der Außenwelt. Wenn diese Gratifikationen wegfallen und sie dann wirklich mit sich selber konfrontiert sind und ihnen in dieser Konfrontation dann weitgehend nur ein Vakuum gegenübersteht, dann wird es halt prekär. Die männliche Selbstmordrate, die ja viermal höher ist als die von Frauen, ist in zwei Lebensaltern besonders hoch: das eine Mal in der Pubertät und das andere Mal nach der Pensionierung, also nach dem 65. Lebensjahr.

Männer suchen in solchen und anderen Krisensituationen viel zu wenig um Hilfe nach. Immer noch sagen sehr viele Männer bei Befragungen, dass sie deshalb nicht zum Arzt gehen, weil das schon ein Eingeständnis weiblicher Schwäche sei. Männer entwickeln für manifeste Schwierigkeiten – aus der Angst heraus, für schwach gehalten zu werden – ein großes Arsenal von Verdrängungsstrategien. Damit erweist sich die traditionelle Männlichkeit, so wie ich sie vorgestellt habe, in der zweiten oder dritten Lebenshälfte für uns als hinderlich und inadäquat zur Bewältigung der Jahre, die uns dann noch bevorstehen. Das ist auch ein Ergebnis einer der ganz wenigen empirischen Studien über ältere und alte Männer von Francois Höpflinger aus der Schweiz, die dort im Auftrag der Pro Senectute gemacht worden ist.

Höpflinger fordert als Konsequenz, wie andere das auch tun, ein neues Männerbild, das humaner, das weniger streng und damit auch alters- gerechter ist. Als vor rund fünfzig Jahren im kalifornischen Berkeley das erste «Men's Center» entstand, hieß es damals im Gründungsmanifest: «Wir als Männer möchten unsere volle Menschlichkeit wiederhaben... Wir möchten uns selbst gern haben; wir möchten uns gut fühlen und unsere Sinnlichkeit, unsere Gefühle, unseren Intellekt und unseren Alltag zufrieden erleben.» In diese Richtung muss es gehen, wenn Männer und Alter besser zusammenkommen wollen.

Um sinnvoll altern zu können, wäre auch eine grundsätzlich andere Einstellung von Männern zum Leben gut. Wenn man sich Einstellungen von Frauen und von Männern zum Leben anschaut, wird man feststellen müssen, dass Männer sehr pragmatisch sind. Sie schauen für sich selber nicht sehr über den Tag hinaus, machen sich auch keine Gedanken darüber, wo sie eigentlich eingebunden sind und wo das Ganze einmal hinführen wird. Die Metaphysik fehlt sozusagen. Auch darauf komme ich noch mal zurück. Ein weiteres, was dazugehören würde, und auch da ist die traditionelle männliche Sozialisation hinderlich, wäre, dass wir lernen, dass auch das Scheitern zum Leben gehört. Mit Cesars Worten «Ich kam, sah und siegte» durchs Leben zu gehen, dürfte auf Dauer wenig erfolgversprechend sein. Das Leben

ist wohl von seiner Struktur her eher in dem Satz zu fassen: «Ich kam, sah und scheiterte». Verluste sind nun einmal etwas, was unabdingbar zu jedem Leben gehört. Aber Verluste sind etwas, das, so wie die männliche Sozialisation aussieht, nicht vorkommen darf. Männlichkeit ist Sieg und Erfolg, und das ist etwas, was sich dann rächt.

Frauen können, auch das ist empirisch belegt, mit dem Alter generell besser umgehen als Männer. Dafür gibt es sechs Gründe. Der eine ist, dass Frauen generell flexibler sind, aufgrund ihrer anderen Rolle, die mehr Flexibilität verlangt. Frauen haben in ihrem Leben mehr Identifikations- und Interessensobjekte als Männer. Auch da belegen Untersuchungen, dass im Regelfall unsere Hobbys nicht eine Kompensation sind oder eine Alternative zu dem, was wir beruflich machen, sondern sehr eng mit unserem Beruf verbunden und eigentlich seine Weiterführung sind. Wenn der Beruf dann nicht mehr ist, wird es auch mit dem Hobby schwierig. Frauen haben größere soziale Netze als Männer, Frauen sind gesünder und vor allen Dingen haben sie einfach ein sehr viel kompetenteres Gesundheitswissen als Männer. Frauen haben die bessere Selbstkenntnis und auch den höheren Selbstbezug. Das hat jetzt nichts damit zu tun, dass ich Frauen idealisieren will. Das ist einfach die Realität.

Das heißt jetzt nicht, dass sämtliche Männer mit dem Alter schlecht zurechtkommen. Das, was es an empirischer Männerforschung gibt – wie zum Beispiel die Studie aus der Schweiz oder auch Daten der Männerpolitischen Grundsatzabteilung in Österreich –, zeigt, dass es zwei große Gruppierungen von Männern gibt. Die eine zeichnet sich aus, wie die Soziologie in ihrer seltsamen Sprache sagt, durch eine ausgeprägte Unauffälligkeit bezüglich materieller und sozialer Lebensaspekte. Das heißt auf gut Deutsch: Diesen Männern geht es materiell gut, diesen Männern geht es auch sozial gut. Sie sind meistens noch eingebettet in eine langjährige Partnerbeziehung. Die Wahrscheinlichkeit, Witwer zu werden, ist um einiges geringer als die Wahrscheinlichkeit, Witwe zu werden. Das wäre dann der etwas makabre Vorteil des früheren Sterbens. Problematisch ist bei dieser Gruppe von Männern höchstens ein ungenügendes Gesundheitsverhalten und eine fehlende Autonomie in der Versorgung der eigenen Bedürfnisse. Es handelt sich dabei um die Jahrgänge von 1920/1930. Wie vor allen Dingen die Schweizer Studie belegt, weisen diese Männer eine zu starke Abhängigkeit von der Partnerin auf. Das heißt zum Beispiel: Diese Männer sind einigermaßen hilflos, wenn die Frau kurzzeitig oder grundsätzlich nicht vorhanden ist.

Die andere Gruppe von Männern steigt zahlenmäßig an, zum Teil dramatisch. Das sind Männer, die schon während ihres Berufslebens wirtschaftliche und soziale Desintegrationsprozesse erlebt haben, das heißt Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, vielleicht auch Arbeitslosigkeit, die häufig Partnerschaftsprobleme hatten, häufig auch Suchtprobleme, Gesundheitsprobleme. Das wirkt sich dann im Alter dahingehend aus, dass diese Männer sehr wenig integriert sind, dass sie häufig zu Isolation neigen und dass diese Isolationsneigung dann noch mal ihr Suchtpotential oder ihre schon bestehende Sucht verstärkt.

Ältere Männer sind heute Männer der Jahrgänge 1920/1930. Das sind Männer, die sehr häufig nicht in der Lage sind, selbständig zu haushalten, weil sie es nie gelernt haben. Das wird sich perspektivisch ändern, weil jüngere Männer heute kochen können und die Waschmaschine bedienen und bügeln etc. Bei den alten Männern heute ist das noch ein Problem, vor allem, wenn die Ehepartnerin weggeht oder stirbt. Da haben wir nach wie vor den Befund, dass es Witwer sehr schwer haben. Das trifft in jeder Hinsicht zu, metaphysisch wie pragmatisch. Die durchschnittliche Lebenserwartung von Witwern im deutschsprachigen Raum ist nach dem Tod ihrer Gattin noch acht Monate. Anders bei den Frauen: Bei Witwen ist es häufig sogar so, dass sie noch einmal ein neues Leben beginnen. Nicht umsonst spricht man in der Operette von den «lustigen Witwen». Wenn der Mann verstorben ist, die Ehe offenbar auch mit vielen Zwängen und Beschränkungen verbunden war, können die Frauen noch mal umsetzen, was sie während ihrer Ehe nicht realisieren konnten.

Bei Witwern gibt es noch ein weiteres Problem, worauf zum Beispiel Höpflinger aufmerksam macht: Es tritt die Situation ein, dass Witwer in Kindheitsstrukturen zurückfallen, weil unsere Kindheit ein Stück weit durch ein weibliches Ghetto geprägt worden ist: Mutter, Tanten, Oma, Lehrerinnen, Kindergärtnerin etc. Und im Alter ist das wieder genauso: Pflegeinstitutionen sind Fraueninstitutionen – von den Pflegekräften her und von den Bewohnerinnen her.

Selbst, wenn man noch Zuhause ist – die Pflegedienste, die dann kommen, das sind zu 99 Prozent Frauen.

Es gibt eine interessante sogenannte Bonner Längsschnittstudie von Ursula Lehr über das Alter. Darin ist ein ganz wichtiges Ergebnis enthalten, nämlich, dass die Männer, die sich schon im Jugend- und Erwachsenenalter um soziale Kontakte gekümmert haben, a) länger leben als die anderen und b) auch besser leben. Nach Ursula Lehr werden diese Männer getragen von Gefühlen der inneren Verbundenheit, der Akzeptanz und des Vertrauens im zwischenmenschlichen Bereich, während die anderen isoliert und unzufrieden sind sowie latent depressiv.

Es gibt – in meiner Optik – drei Ansätze, Alter zu begreifen. Der eine ist der defizitäre Ansatz, den zweiten habe ich jetzt einfach mal «verklärend» genannt und der dritte wäre der realitätsgerechte. Der defizitäre Ansatz ist von Betty Friedan sehr ausführlich dargestellt worden. Er besteht – kurz formuliert – darin, dass Alter als Negativum, als Einschränkung, als Krankheit gesehen wird. Der verklärende Ansatz wäre, Alter etwas euphemistisch oder euphorisch zu betrachten. Manfred Arndt sagt zum Beispiel: «Im Alter muss man den inneren Ruf hören und ihm folgen». Was auch immer das ist. Es gibt auch in der Anthroposophie solche Ansätze, wo gesagt wird, das Ich sei von der Natur aus nicht dazu geschaffen, seiner eigenen Willkür zu folgen, sondern das Ich sei sozusagen mit der metaphysischen Aufgabe versehen, irgendwann zur inneren Ganzheit zu kommen. Das heißt, dass im Alter eben ansteht, alles zu leben, was man bis dahin nicht gelebt hat. Auch da habe ich meine Zweifel. Ich denke, wenn man nicht gelernt hat, bestimmte Dinge zu leben, dann ist es auch schwierig, sie plötzlich zu entdecken und auch noch umzusetzen. Ein Beispiel für diesen verklärenden Ansatz, der auch sehr stark in der Jungschen Psychologie vertreten ist, ist der Tiefenpsychologe James Hillman, ein amerikanischer Jungianer. Er hat ein Buch geschrieben, „Vom Sinn des langen Lebens“, wo nicht geschlechtsspezifisch differenziert wird. Es ist ein sehr schönes Buch, weil es auch die anderen Seiten von Alter zeigt, nicht nur die defizitären, aber es ist stellenweise auch problematisch. Hillman geht zum Beispiel so weit zu sagen, letztendlich sei auch die Demenz ein Gottesgeschenk und durchaus sinnvoll, weil der alte Mensch durch Demenzprozesse eigentlich erlöst würde von dem ganzen Wust unwichtiger Informationen und auf das Wesentliche beschränkt würde.

Der realistische Ansatz wäre der, zu argumentieren, dass wir zwar weniger werden, aber weniger kann auch mehr sein. Jemand, der das vertritt, ist Paul Baltes vom Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung, einer der eminenten Altersexperten. Er hat eine der wichtigsten und sehr lang angelegten Altersstudien gemacht, die sogenannte Berliner Altersstudie. Paul Baltes und sein Team sprechen von der «adaptiven Ichplastizität». Damit ist ganz simpel gemeint, dass alte Menschen durchaus eine sehr große Fähigkeit haben, sich anzupassen, sich neu anzupassen. Die Berliner Altersstudie nennt hauptsächlich drei Fähigkeiten oder Mechanismen: die Selektion, die Optimierung und die Kompensation. Paul Baltes hat das sehr schön dargelegt am Beispiel des Pianisten Arthur Rubinstein. Er erzählt, wie Rubinstein, als er 80 geworden ist, gefragt wurde, wie er es noch schaffe, in diesem hohen Alter so exzellente Konzerte zu geben, die überhaupt nicht schlechter seien als früher, vielleicht sogar besser. Rubinstein antwortete, er würde zum einen weniger Stücke spielen als früher. Da kommentiert Baltes, das sei ein wunderbares Beispiel für Selektion. Zum zweiten, sagte Rubinstein, würde er diese wenigen Stücke sehr viel intensiver üben als früher. Da nun wiederum sagt Baltes: Das ist Optimierung. Und drittens, so Rubinstein, würde er langsame Sätze so langsam interpretieren, dass die schnellen Sätze dem Hörer einfach schneller erscheinen müssten, weil er nicht mehr in der Lage sei, so schnell zu spielen wie früher. Und da sagt Baltes: Das ist ein wunderbares Beispiel für Kompensation. Ich denke, wenn man das alles beherzigt, dann ist das vielleicht gar kein schlechtes Rezept. Im Übrigen auch in jüngeren Jahren.

Was Sexualität angeht, nimmt bei uns Männern die Erektionsfähigkeit ab, oder anders formuliert, die Standfestigkeit von unserem Penis. Das ist vielleicht technisch gesehen nicht mehr so ein großes Problem, weil der Phallus machbar geworden ist, es gibt Viagra. Ob das nun durchgängig ein Glück ist, ist noch eine andere Frage. Mein Urologe hat mir unlängst

von einem älteren Ehepaar erzählt, das bei ihm in der Praxis war. Der Mann wollte Viagra verschrieben haben, die Frau machte jedoch hinter seinem Rücken eine abwehrende Handbewegung. Beim Gespräch mit dem Arzt kam heraus, dass die Frau mit der Entwicklung eigentlich ganz zufrieden war. Sie meinte, dass die Sexualität viel zärtlicher geworden sei und nicht mehr auf das Eine konzentriert. Sie wolle also gar nicht, dass ihr Mann Viagra nehme.

Ich habe fünf Gründe benannt, warum Frauen besser altern können als Männer. Es gibt noch einen sechsten Grund aus der medizinischen Gerontologie. Sie vertritt die These, dass Frauen deshalb besser altern, weil sie sich bereits mit den Wechseljahren und damit also vor dem eigentlichen Altern mit Prozessen von Verlust und Defiziten sowie körperlichen Veränderungen auseinandersetzen müssten, während Männer den körperlichen Alterungsprozess erst ab dem 60. Lebensjahr erleben würden. Ich sehe das nicht unbedingt so, aber es ist medizinisches Wissen.

Die sozialen Einschränkungen im Alter betreffen Rollenverlust, Kontaktverlust und Machtverlust. Die Vorteile sind, dass das Alter einfach ein Stück Unabhängigkeit vermittelt und auch vermitteln kann, ein Stück Souveränität. Man hat im Alter natürlich auch eine Menge Lebenserfahrung, was Sicherheit und Selbstvertrauen gibt. Man ist von beruflichen Zwängen befreit, hat ein viel größeres Zeitbudget zur Verfügung und kann den Tageslauf autonom planen, wobei man auch da gelernt haben muss, ihn eben planen zu können. Es ist gar nicht so einfach, wenn man plötzlich 24 Stunden zur Verfügung hat und eigentlich keine Termine mehr. Termine machen ja auch eine gewisse Struktur. Nicht umsonst sind Terminkalender von Männern so wahnsinnig voll, inzwischen auch die von Frauen. Im Alter kann man endlich tun, was man will, und es besteht die Chance zur Vervollkommnung. Als Erwerbstätige sind wir reduziert auf einen kleinen Teil unserer Fähigkeiten. Mit der Freizeit und der Freiheit im Alter können wir Neues entwickeln, aber auch das setzt natürlich immer voraus, dass man dazu überhaupt in der Lage ist. Es sind keine Automatismen, und ich denke, ganz wichtig ist die Distanzierung von Rollenzwängen. Um es an einem blöden Beispiel festzumachen: Der Banker muss nach der Pensionierung auch nicht mehr mit Krawatte und Anzug aus dem Haus, sondern kann im Jogginganzug raus.

Man kann sagen, dass Älterwerden heute nicht mehr per se mit Einschränkung, Hässlichkeit, Hilflosigkeit und Krankheit verbunden ist. Es gibt eine spannende Studie des Interfakultären Zentrums für Gerontologie an der Universität Genf, auch eine Langzeitstudie. Da wurde zum Beispiel festgestellt, dass vor fünfzehn Jahren jeder fünfte alte Mensch die eigene Wohnung nur mit fremder Hilfe verlassen konnte, und heute ist es nur noch jeder Achte. Vor einigen Jahrzehnten waren viele Menschen zwischen 75 und 80 auf Hilfestellung beim Waschen, Kochen und so weiter angewiesen. Das ist heute nicht mehr der Fall. Man kann also sagen – das stimmt auch mit den Ergebnissen der Berliner und der Genfer Studie überein –, dass heute die Jahre bis 80, 83, maximal 85 – von Ausnahmefällen abgesehen – eine ganz angenehme, gut lebbare, häufig zufriedenstellende Lebenszeit und Lebensform sind. Problematisch, im gesellschaftlichen Durchschnitt gesehen, wird es ab dem 85. Lebensjahr. Da beginnen die Einschränkungen und Schwierigkeiten.

Die praktische Altenarbeit stellt vier Verhaltensregeln auf, gut mit dem Alter umzugehen

- pro-aktives Verhalten, d.h. aktiv auf das Leben zugehen, aus Situationen lernen und auch neue Verhaltensmuster anwenden;
- Flexibilität;
- Zielorientiertheit und
- eine positive Grundeinstellung.

Wobei die positive Grundeinstellung im Alter, wenn es also darum geht, mit bestimmten Einschränkungen umzugehen, wohl das ist, was am Wichtigsten ist und was trägt. Das betrifft auch die eigene Grundüberzeugung, das Leben überhaupt als sinnvoll zu empfinden. Das Leben ist dann sinnvoll, wenn man noch in der Lage ist, es durch eigene Ziele zu strukturieren und wenn es durch eigene Wertvorstellungen gehalten wird. Vielleicht ist das ein Grund, warum so viele alte Menschen, speziell alte Frauen, in den Kirchen sind. Leben ist sinnvoll,

Fachtagung am 18. November 2014 in Hannover

wenn man die Gewissheit hat, es kontrollieren zu können, und es ist sinnvoll, wenn ein Grundgefühl besteht, irgendwie noch nützlich zu sein. Das kann noch so kleine Dienste betreffen, und sei es in einem Pflegeheim die Servietten zu falten.
Ich schließe mit einem Satz von C. G. Jung: «Letzten Endes gilt man nur wegen des Wesentlichen, und wenn man das nicht hat, ist das Leben vertan».

(verkürzte Nachschrift des Referats in Hannover)