

## Berichte vom Freitagabend bis Samstag vom Kongress 2010 «Neues Alter»

### Das Alter in heiteren Szenen - Auftakt zum Kongress 2010 am Freitagabend



*Die Spielleiterin Karin Gisler interviewt Gäste im Publikum. Die Geschichten werden dann von der Schauspieltruppe improvisiert.*

Foto: Alle Fotos: Markus Hässig, Sinus Fotoagentur Aarau

**Einen vergnüglichen Einstieg in das komplexe Thema des Kongresses bot am Freitagabend das Zürcher Playback-Theater. Vier Schauspielerinnen und Schauspieler und ein Musiker unter der Leitung und Moderation von Karin Gisler brachten spontan Geschichten und Gedanken auf die Bühne, welche das Publikum in Bezug auf das Alter beschäftigten – seien es körperliche Beschwerden, die zunehmende Vergesslichkeit oder die Sorge um die künftige Wohnsituation.**

Karin Gisler umrahmte den Abend zusammen mit dem Pianisten Stefan Rüfenacht auch mit zwei Liedern «Wenn I mal alt bi» und «Min Wäg». Einen vergnüglichen Einstieg in das komplexe Thema des Kongresses bot am Freitagabend das Zürcher Playback-Theater. Vier Schauspielerinnen und Schauspieler und ein Musiker unter der Leitung und Moderation von Karin Gisler brachten spontan Geschichten und Gedanken auf die Bühne, welche das Publikum in Bezug auf das Alter beschäftigten

– seien es körperliche Beschwerden, die zunehmende Vergesslichkeit oder die Sorge um die künftige Wohnsituation. Zwei ältere Gäste aus dem Publikum erzählten der Moderatorin auf der Bühne sogar eine Geschichte aus ihrem Leben, die von der Schauspieltruppe in witzigen und nachdenklichen Szenen umgesetzt wurden. Das Publikum nickte immer wieder zustimmend, lachte und applaudierte begeistert.

## **Podiumsdiskussion über das neue Altern**

Der Abend wurde von Brigitta Rotach, Theologin und Gesprächsleiterin der «Sternstunden» des Schweizer Fernsehens, moderiert, die auch die anschliessende Podiumsdiskussion leitete. Über die Frage «Wie verändert das neue Alter unsere Gesellschaft und uns selbst?» diskutierten Prof. Dr. François Höpflinger, Titularprofessor für Soziologie an der Universität Zürich, Dr. theol. Elisabeth Moltmann-Wendel, Dr. Hans-Peter Zehnder, CEO und Verwaltungsratspräsident der Zehnder Group AG und Claudia Bandixen, Kirchenratspräsidentin der Reformierten Landeskirche Aargau. Das Gespräch, an dem sich auch das Publikum beteiligte bewegte sich immer wieder zwischen den beiden Ebenen die diesen Abend und den ganzen Kongress prägten: Die Veränderungen des Alters haben Konsequenzen, über die unsere Gesellschaft, die Politik, die Wirtschaft und viele gemeinnützige Organisationen, auch die Kirchen, noch viel mehr nachdenken muss – das Altern ist aber immer auch ein unausweichlicher Teil des eigenen Lebenslaufs, zu dem sich die Referentinnen und viele Kongressteilnehmer sehr persönlich äusserten.

*Beatrice Koch / Frank Worbs*

## Das Alter nicht neu erfunden, aber neue Perspektiven entwickelt - Bericht vom Samstag



*Das Publikum im fast voll besetzten Saal des Kongresshauses macht mit am Kongress zum neuen Alter*

Foto: Alle Fotos: Markus Hässig, Fotagentur Sinus Aarau

**Noch nie wurden so viele Menschen so alt wie heute. Welche Auswirkungen diese Entwicklung auf die Gesellschaft hat, diskutierten Fachleute aus verschiedenen Bereichen und der reformierten Kirche an einem Kongress am 5. und 6. November in Aarau. Organisiert hatte den Anlass die Reformierte Landeskirche Aargau.**

«Körperliche Beschwerden, Demenz und Pflegebedürftigkeit, hohe Kosten, Überalterung: Das Älterwerden ist mit meist negativen Vorstellungen verbunden. Tatsächlich hat sich aber eine Gruppe von «neuen Alten» zwischen 60 und 80 Jahren entwickelt, die diesen Lebensabschnitt aktiv gestalten möchte und aufgrund der guten Gesundheit auch kann. Das «neue Alter» war Thema des Kongresses «Das Alter neu erfinden – ein Megatrend und seine Auswirkungen», den die Reformierte Landeskirche Aargau am Wochenende durchführte. Im Kultur- und Kongresshaus Aarau diskutierten Fachpersonen aus Wirtschaft, Kirche, Soziologie und Psychologie. Der Haupttenor am Ende des Kongresses, an dem rund 350 Personen teilnahmen, lautete: Gesellschaft, Wirtschaft, Politik und nicht zuletzt «die Alten» selbst müssten lernen, das Alter nicht nur als Problem, sondern auch als Chance auf neue Lebensstile und Formen des Zusammenlebens zu verstehen. Moderiert wurde der Anlass von Brigitta Rotach, Theologin und Gesprächsleiterin der Sendung «Sternstunden» des Schweizer Fernsehens.

Ausgangspunkt des Kongresses war die demografische Entwicklung: Die Bevölkerung wird immer älter – und das häufig bei guter Gesundheit und sicheren finanziellen Verhältnissen. «Noch nie konnten die Menschen so gut alt werden wie heute», betonte der St. Galler Soziologieprofessor Peter Gross in seinem Einstiegsreferat zum Kongress. Und noch nie lebten so viele Generationen miteinander, was durchaus positiv sei: «Diese Generationenverbände bilden ein robustes gesellschaftliche Rückgrat.» Die Lebenserwartung steigt, die Zeit nach dem Ende des Berufslebens wird immer länger. Für diese Zeit gebe es keine Vorbilder oder Rollenbilder.

Diese Zeit müsse neu «gestaltet» werden, bestätigte auch François Höpflinger, Soziologieprofessor an der Uni Zürich, an einer Podiumsdiskussion am Freitagabend. Auffällig ist: «Die Diskrepanz zwischen biologischem und gefühltem Alter wird grösser. Je älter man tatsächlich ist, desto weniger nimmt man das eigene Alter wahr.» Das gelte insbesondere für die so genannten «Babyboomer», die Nachkriegsgeneration, die einen beispiellosen wirtschaftlichen Aufschwung miterlebt hat und gewohnt ist, ihr Leben selbst zu bestimmen. «Die Babyboomer fühlen sich immer jung, auch wenn sie alt sind», sagte Höpflinger, der selbst zu dieser Generation gehört. Werbung und Institutionen müssten daher in neuen Kategorien denken, um ihre Produkte und Dienstleistungen zu verkaufen. «Bei <Altersresiden> fühlen sich Leute bis 80 Jahren nicht angesprochen.»

## Jeder altert anders

Wann ist jemand überhaupt alt? Mit 60, mit 80 oder erst im Zustand der Pflegebedürftigkeit? «Das Alter gibt es nicht», sagte Martin Mezger, Theologe und Fachmann für praktische Altersfragen, in seinem Referat «Alter und Alltag» am Samstagvormittag. Jeder altere anders: «Das Alter betrifft Individuen, die nur eines gemeinsam haben, nämlich dass sie früher geboren wurden als andere.» Das Leben sei ein «Wildwuchs», und das gelte logischerweise auch für das Alter: «Man wird im Alter nicht plötzlich zu einem bestimmten Typus Mensch, zum Senior.» In diesem Sinn seien «drittes» und «viertes Lebensalter» oder «Hochbetagte» lediglich Hilfsbegriffe, derer sich Fachleute bedienen, um die Thematik einzuordnen. Eines allerdings lasse sich allgemein beobachten, meinte Mezger: «Je älter wir werden, desto mehr werden wir uns selbst – mit allen guten und schlechten Eigenschaften.»

Umfragen belegen, dass die Zufriedenheit der Bevölkerung mit steigendem Alter zunimmt, ja nach 60 Jahren sogar am höchsten ist. Trotzdem ging es am Kongress in Aarau nicht darum, das Alter schönzureden. Schliesslich sei Altern tatsächlich nicht immer lustig, sagte die Psychologin Julia Onken in ihrem mit Spannung erwarteten Schlussreferat über die «Kunst des Älterwerdens». Körperliche Schwächen sind real, ebenso das Problem der Finanzierbarkeit. Die Frage sei, wie mit dieser Realität umzugehen sei. «Wichtig ist, dass man diese Klischees nicht einfach nachbetet, dass man nicht immer auf den alten Trampepfaden im Gehirn bleibt», sagte Onken. Viele ältere Menschen – und das betrifft vor allem die Frauen – haben Mühe, die körperlichen Veränderungen, den Zerfall der Schönheit, zu akzeptieren. «Im Spiegel sehe ich eine alte Frau, im Inneren fühle ich mich aber noch jung», beschreibt Onken ihre Erfahrungen. Das bedeute jedoch, dass das innere Bild unvergänglicher sei als das äussere – und damit wichtiger. Es sei besser, die



Zeichen des Älterwerdens zu akzeptieren, statt sie mit allen Mitteln zu bekämpfen. «Das heisst auch, dass man zu sich selbst Ja sagt», so Onken.

## Die Grazie des Sitzens und Liegens entdecken

In eine ähnliche Richtung gingen die Ausführungen der 84-jährigen evangelischen Theologin und Autorin Elisabeth Moltmann-Wendel aus Tübingen. Sie plädierte dafür, «die Dinge der Jugend mit Grazie aufzugeben». Auch in der Jugend sei nicht alles nur einfach gewesen: «Die Jugend ist eine Zeit voller Zwänge und Druck». Das Alter könne hier eine neue Freiheit bieten, indem man gut zu sich selbst ist, die Grenzen des Körpers anerkennt und sich das Leben selbst einfacher mache. «Man braucht nicht mehr alles mitzumachen.» Gleichzeitig warnte sie vor Klischees, die einen selbst einschränken: «Ich finde es schade, wenn jemand etwas nicht tut, nur weil er denkt, das gehöre sich nicht für sein Alter.»

Die körperlichen Einschränkungen des Alters könne man in einer neuen Philosophie der Körperhaltungen positiv fassen: Würde im Erwachsenenalter das aufrechte Stehen als wichtigstes Zeichen der Selbstständigkeit und Leistungsfähigkeit angesehen, so müsse man im Alter einmal das Sitzen zumindest «mit aufrechtem Kopf» selbstbewusst ausführen, wenn die Beine nicht mehr so mitmachen. Und schliesslich gelte es, die «Grazie des Liegens» zu entdecken, mit dem sich der Kreis zum Säugling am Anfang des Lebens schliesse. Und das Liegen verweist auf die Kraft und Ausstrahlung des liegenden Gotteskindes in der Weihnachtsgeschichte, in dem die grosse christliche Verheissung liegt.

Mit zunehmender Lebenserwartung steigt auch der Anteil der Pflegebedürftigen. «Sie werden immer noch als Randgruppe behandelt», meinte Martin Mezger. Dabei sei die Gruppe mittlerweile so gross, dass man nicht umhin komme, sie als vollwertigen Teil der Gesellschaft zu akzeptieren und ihre Anliegen ernst zu nehmen. Und Elisabeth Moltmann-Wendel betonte: «Pflegebedürftigkeit sollte einfach zum Leben gehören. Schliesslich sind wir alle vollkommen pflegebedürftig, wenn wir zur Welt kommen».

## Neue Räume öffnen

Auch für die Kirche stellt sich die Frage, wie sie auf die Bedürfnisse der «neue Alten» eingehen soll. «Wir brauchen einen neuen Zugang zu den älteren Menschen», erklärte Claudia Bandixen, Kirchenratspräsidentin der Reformierten Landeskirche Aargau in ihrem Begrüssungswort. Ralph Kunz, Theologieprofessor an der Universität Zürich, nannte als Beispiele für die neue kirchliche Altersarbeit das Erzählcafé und die Schreibwerkstatt. Beides wird in einzelnen Kirchgemeinden bereits mit Erfolg durchgeführt. Es handelt sich um generationenübergreifende Anlässe, an denen sich die Teilnehmer aktiv beteiligen. «Die Leute kommen, weil sie Interesse an dem Angebot haben, nicht, weil sie alt sind.» Die bisherige Praxis der kirchlichen Altersarbeit mit Carfahrten, Diavorträgen und Seniorennachmittagen finde sicher auch immer noch ihr – immer älter werdendes – Publikum. «Aber es braucht einen Wandel.» Die Alten werden die Kirche nicht neu erfinden, aber sie werden ganz neue Räume in ihr öffnen, prophezeite Kunz.

Am Samstag fanden neben den Referaten insgesamt fünf Seminare – zwei davon in den Sälen des Kinos Schloss – statt. Sieben Fachleute diskutierten zusammen mit den Referentinnen und Referenten aus dem Hauptprogramm und den Kongressteilnehmerinnen und -teilnehmern über Themen wie «Religion und Spiritualität im Alter» oder «Sucht, Einsamkeit, Gewalt – die Schattenseiten des Golden Age», «die gesellschaftliche und ökonomische Auswirkungen», die Konsequenzen für kirchliche Angebote und die Frage «wie gehen Frauen und Männer mit Gesundheit, Sex und Gebrechlichkeit im Alter um?».

## **Der Politik zuvorkommen**

Dass sich die reformierte Landeskirche Aargau mit den «Veränderungen des Alters» ein aktuelles Thema für ihren diesjährigen Kongress ausgesucht hat, bescheinigte ihr die Aargauer Regierungsrätin Susanne Hochuli in ihrem Grusswort. Ihr Department werde im kommenden Frühling einen Kongress zum selben Thema durchführen, liess die Gesundheitsdirektorin verlauten. «Hier ist uns die Kirche zuvorgekommen.» Die Reformierte Landeskirche Aargau selbst wird sich an der Synode am 19. Januar 2011 ausführlich mit dem Thema «Das Alter neu erfinden» und seinen Auswirkungen für die Kirche beschäftigen.

*Beatrice Koch / Frank Worbs*

## Programm

Moderation: Brigitta Rotach (Redaktion Sternstunden, Schweizer Fernsehen)

### Freitag, 5. November

18 Uhr Apéro

19 Uhr Szenische Improvisation mit dem Playback-Theater Zürich,

anschliessend Podiumsdiskussion über das neue Alter

mit Claudia Bandixen, Kirchenratspräsidentin Aargau, Prof. Dr. François Höpflinger, Professor für Soziologie, Dr. theol. Elisabeth Moltmann-Wendel und Dr. Hans-Peter Zehnder, CEO und Verwaltungsratspräsident der Zehnder Group AG.

Leitung: Dr. theol. Brigitta Rotach

### Samstag, 6. November

8.30 Uhr Eintreffen

9.00 Uhr Einführung: Claudia Bandixen, Präsidentin des Kirchenrats

Grusswort: Regierungsrätin Susanne Hochuli, Departement Gesundheit und Soziales

9.30 Uhr Referat 1, Soziologie: «Alter – Glücksfall oder Katastrophe?»  
Grundsatzfragen und soziologische Aspekte

Prof. Dr. rer. pol. Peter Gross

Autor und Publizist, em. Ordinarius für Soziologie an der Universität St. Gallen (HSG), geb. 1941. Bekannte Bücher «Die Multioptionsgesellschaft» (1994), «Jenseits der Erlösung – Die Wiederkehr der Religion und die Zukunft des Christentums» und «Glücksfall Alter – alte Menschen sind gefährlich, weil sie keine Angst vor der Zukunft haben» (2007)

10.20 Uhr Pause

10.40 Uhr Referat 2, Theologie: «Gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf – Altern mit Gott»

Dr. theol. Elisabeth Moltmann-Wendel

Evangelische Theologin, geb. 1926 in Herne, theologische Vortrags-, Lehr- und Forschungstätigkeit im In- und Ausland, Mitarbeiterin in der Ev. Akademie Tutzing.

Bekannte Bücher: «Ein eigener Mensch werden. Frauen um Jesus» (1980), «Das Land, wo Milch und Honig fliesst» (1985), «Wenn Gott und Körper sich begegnen» (1989), «Als Frau und Mann von Gott reden» (zus. m. Jürgen Moltmann) und «Gib die Dinge der Jugend mit Grazie auf» (2009).

11.30 Uhr Referat 3, Altersforschung: «Alter und Alltag - was kommt, wenn das Alter kommt»

Martin Mezger VDM

Reformierter Theologe und Publizistikwissenschaftler, Spezialist für angewandte Altersfragen, geb. 1949. Martin Mezger war Direktor von Pro Senectute Schweiz (1995–2004) und leitete ein grosses Alters- und Pflegeheim (2004–2008). Heute berät er mit seiner focusALTER GmbH öffentliche und private Institutionen, die im Altersbereich tätig sind. Ausserdem leitet er die Geschäfts- und Fachstelle der Hatt-Bucher-Stiftung, die sich für die Lebensqualität der älteren Menschen in der Schweiz engagiert.

12.15 Uhr Mittagspause mit Lunch im Kongresshaus

13.30 Uhr Sechs parallele Seminare in den Sälen 1, 3, 4 und 5

sowie im Kino Schloss in den Sälen 1 und 2

15.00 Uhr Pause

15.30 Uhr Kurzreferate: Thesen von Referenten mit selektiven Berichten aus zwei Seminaren (je 15 Minuten)

16.10 Uhr Referat 4, Psychologie: «Der Horizont ist weiter, als du sehen kannst – von der Kunst des Älterwerdens»

Julia Onken

Dipl. Psychologin, Psychotherapeutin, Autorin, Ausbildung in Gesprächs-, Gruppen- und analytischer Paartherapie, gründete 1987 das Frauenseminar Bodensee.

Julia Onken gehört zu den bekanntesten und erfolgreichsten Sachbuchautoren in der Schweiz. In ihren Büchern behandelt sie sowohl gesellschaftspolitische als auch psychologische Themen. In ihrem Buch «Altweibersommer» sucht sie nach dem Sinn des Älterwerdens, das zur Entdeckung einer völlig neuen Dimension des Daseins führen kann.

Bekannte Bücher: «Spiegelbilder», «Vatermänner», «Feuerzeichenfrau», «Altweibersommer», «Liebespingpong», «Herrin im eigenen Haus».

17.15 Uhr Schluss der Tagung