

Buchen

Kreissenorenrat Die Gerontologin Ulla Reyle war zu Gast / Thema war „Alternative Wohnformen für Frauen und Männer in der dritten Lebensphase“ / Podiumsdiskussion

„Langes Leben muss man lernen“

28. Juni 2019 Autor: [Martin Bernhard](#)



Bürgermeisterin Sabine Schweiger (mit Mikrofon) moderierte eine Podiumsdiskussion mit (von links) Rentnerin Anna Schick, Bernd Ebert vom Kreissenorenrat, Kindergartenleiterin Ulrike Link, Michael Winnewisser, Heimleiter des Helmut-Galda-Hauses, und Cornelia Krüger-Lang vom Projekt Henschelberghof in Mosbach.

„Langes Leben muss man lernen“ Die Gerontologin Ulla Reyle sprach am Mittwochabend auf Einladung des Kreissenorenrats vor rund 50 zumeist älteren Menschen im Wimpinasaal Buchen.

„Was man sich als junger Mensch unter Altern vorstellt, entspricht nicht unbedingt der Wirklichkeit“, sagte Bernd Ebert, Vorsitzender des Kreissenorenrats Neckar-Odenwald, in seiner Begrüßung. Deshalb organisiere man seit vier Jahren die Veranstaltungsreihe „Lebenstraum – Alterswirklichkeit“. Dieser Abend war „Alternativen Wohnformen für Frauen und Männer in der dritten Lebensphase“ gewidmet. Auch Benjamin Laber, Beigeordneter der Stadt Buchen, betonte, wie wichtig es sei, sich mit dem Älterwerden auseinanderzusetzen. Früher landeten pflegebedürftige alte Menschen als Endstation im Altersheim. Heute existierten andere Wohnformen als Alternative. „Ziel ist ein selbstbestimmter und würdiger Lebensabend“, sagte Benjamin Laber.

„Wir werden vermutlich alle sehr viel älter, als wir es uns vorstellen können“, stellte die Tübinger Gerontologin Ulla Reyle zu Beginn ihres Vortrags fest. Auf kurzweilige Weise ging sie auf die Folgen des Alterns und einer alternden Gesellschaft ein. Jeder altere anders. Denn jeder befinde sich in einer anderen Lebenssituation. Altwerden sei deshalb von einer hohen Individualisierung geprägt. Außerdem seien ältere Menschen heute fitter als früher. „Die 70 ist die neue 60“, sagte Reyle. Sie warnte vor einer zu frühen „Entberuflichung“ und sprach von einer „Feminisierung“ des Altseins. Frauen würden älter als Männer und lebten häufiger allein.

„Unterjüngung“

Auch wenn immer mehr alte Menschen in unserem Land leben werden, so lehnt die Gerontologin den Begriff „Überalterung“ als diskriminierend ab. „Wir haben zu wenige Kinder“, stellte sie fest. „Diese Entwicklung müsste also korrekt ‚Unterjüngung‘ genannt werden.“ Um mit möglichst hoher Lebensqualität zu altern, riet Reyle ihren Zuhörern, möglichst lange autonom zu bleiben und zum Beispiel auch als älterer Mensch vielfältige Kontakte zu pflegen. Seine Gesundheit sollte man durch Bewegung und eine gute Ernährung fördern und seine kognitiven Ressourcen stärken. Außerdem sollten sich auch ältere Menschen auf das Internet einlassen. Denn es biete die Möglichkeit, mit Menschen in Kontakt zu treten, auch wenn die Körperkräfte nachließen.

Ulla Reyle ging auch auf den Begriff des „Phantom-Selbsts“ ein. Dieser bedeute, dass das Altersempfinden von Menschen abweiche. Viele fühlten sich um etwa zehn Jahre jünger. Andererseits werde das Altern von Männern in den Medien positiver dargestellt als das von Frauen. Auch gelinge es Männern im Alter zwischen 50 bis 65 häufiger, eine neue, meist jüngere Partnerin zu finden, als Frauen in diesem Alter einen neuen Partner.

„Im Alter beschäftigen uns die Themen von früher“, sagte Ulla Reyle und teilte die Altersstufen in Zehn-Jahres-Kohorten ein. Die 90-jährigen seien von Kriegserlebnissen in ihrer Jugend geprägt. Die 80-Jährigen hätten als Kriegskinder eigene Bedürfnisse zurückstellen müssen. Die 70-Jährigen seien als heutige Alt-68-er besonders durchsetzungsfähig. Die Babyboomer von vor 60 Jahren dagegen hätten die Erfahrung gemacht, dass sie schon immer zu viele gewesen und deshalb tendenziell zu kurz gekommen seien.

Auch auf die Herausforderung des Ruhestands ging die Gerontologin ein: „Die Männer kehren ins Reich der Frau zurück.“ Dort seien allerdings schon alle Rollen belegt. Sie riet Ehepaaren in dieser Lebensphase, Raum zwischen sich zu lassen. Jungen Menschen riet Reyle dazu, sich rechtzeitig zu überlegen, wie man im hohen Alter Leben möchte. Dabei spiele das Wohnumfeld eine wichtige Rolle. Ein mehrstöckiges Reihen- oder ein großes Einfamilienhaus könne zur Last werden. „Ein Umzug mit Entrümpelung braucht Trauerarbeit und Eingewöhnung“, stellte die Gerontologin fest. Deshalb sollte man diese Maßnahme zeitig angehen. Auch sollte man mit seinen Kindern über eine mögliche Pflegebedürftigkeit sprechen. „Eine Entpflichtung der Kinder von der Pflege ist ein Zeichen von reifer Elternliebe“, stellte Ulla Reyle fest.

Gesprächsrunde

In der sich anschließenden Gesprächsrunde auf der Wimpinasaal-Bühne befragte Susanne Schweiger, Bürgermeisterin von Aglasterhausen, fünf Personen, die in unterschiedlicher Weise mit dem Thema Alter befasst sind. So lebt der 72-jährige Kreissenioresenratsvorsitzende Bernd Ebert in Erlenbach in einem Haus aus dem 17. Jahrhundert, das nicht barrierefrei ausgebaut ist. In seinem Dorf ist er als Ortsvorsteher sozial stark eingebunden. Sollte er aus Altersgründen in dem Haus nicht mehr wohnen könnten, will er es verkaufen und umziehen. In der Seniorenarbeit setzt er sich auf politischer Ebene für ein selbstbestimmten Leben von alten Menschen ein.

Ulrike Linke leitet den Kindergarten „Regenbogen“ in Buchen. Sie hat vor 16 Jahren ein Reihenhaus mit mehreren Etagen gekauft und dort vor kurzen die Räume vergrößert. Gemeinsam mit ihrem Mann denkt sie darüber nach, ab wann es sinnvoll wäre, in eine kleinere Wohnung zu ziehen. Michael Winnewisser, Geschäftsführer der EVA-Seniorendienste und Leiter des Helmuth-Galda-Hauses, sieht einen hohen Bedarf an wohnortnahen Wohn- und Pflegeplätze für alte Menschen. Bei der Wahl einer passenden Einrichtung sollte man sich auch von seinem Gefühl leiten lassen. Ein Heim sollte über eine gute und wohnliche Atmosphäre verfügen. Rentnerin Anna Schick aus Mosbach hat im Alter von 77 Jahren ihr Familienhaus verkauft und ist in eine Mietwohnung mit 84 Quadratmeter Fläche gezogen. „Ich bin froh, dass ich den Absprung rechtzeitig geschafft habe“, sagte sie. Cornelia Krüger-Lang dagegen hat sich gemeinsam mit ihrem Mann für eine ganz andere Wohnform entschieden. Sie wird mit weiteren vier Ehepaaren und drei Singles als „Hausgemeinschaft Henschelberghof“ ein großes Haus für alle bauen. Erste Überlegungen dazu tätigte sie bereits im Alter zwischen 50 und 60 Jahren. „Man muss sich früh auf den Weg machen, um Menschen zu finden, die mitmachen“, stellte sie fest.

Fränkische Nachrichten, Freitag, 28.06.2019

Newsticker Odenwald-Tauber

Im Alter selbstbestimmt leben und wohnen

Manchmal kann der Umzug in einer kleine Wohnung die richtige Lösung sein – Podiumsdiskussion des Kreissenorenrats

Buchen. (afi) Das Thema „Leben und Wohnen im Alter“ lockte am Mittwoch viele Zuhörer in den Wimpinasaal. Veranstalter war der Kreissenorenrat, der die Veranstaltungsreihe „Lebenstraum – Alterswirklichkeit“ fortsetzte. Als Vorsitzender des Kreissenorenrates betonte Bernd Ebert, dass sich jeder Gedanken über seine Zukunftsgestaltung machen müsse.

Der Buchener Beigeordnete Benjamin Laber unterstrich, dass aufgrund der steigenden Lebenserwartung das Thema für immer mehr Menschen an Relevanz gewinne. „Auch im Rathaus beschäftigen uns alternative Wohnformen.“

Für den Impulsvortrag war Ulla Reyle, Gerontologin aus Tübingen, geladen. Zu Beginn verdeutlichte sie, dass es lange Zeit nicht selbstverständlich war, alt zu werden. Jeder Einzelne, aber auch die Gesellschaft müsse sich mit diesem Thema auseinandersetzen. „Unser langes Leben wird von Altersbildern geprägt, das heißt, jeder von uns hat bestimmte Vorstellungen, die auch durch unsere Eltern und Großeltern geprägt sind, wie das Altern aussieht“, so die Gerontologin.

Im Sinne der Daseinsfürsorge sei zum einen ein selbstfürsorglicher Lebensstil, der damit einhergehe, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ein autonomes Leben solange es geht zu ermöglichen und auch die kognitiven Ressourcen zu stärken. Zum anderen sei die soziale Teilhabe essenziell. „Kontakte zu pflegen – auch generationsübergreifend – ist im Alter enorm wichtig. Nachbarn werden uns zwar später nicht pflegen können, doch sind sie im Notfall da, um einen Notarzt zu rufen“, so die Referentin. Ein weiterer Punkt der Daseinsfürsorge hänge auch mit der Bereitschaft, Hilfsmittel zu akzeptieren, zusammen.

„In jeder Lebensphase muss der Mensch Entwicklungs- und Entfaltungsaufgaben lösen“, so Reyle. Dazu gehöre auch die Frage, wie man im Alter wohnen möchte. Häufig bestehe ein Zwiespalt zwischen dem Wunsch, so lange wie möglich im eigenen Haus zu bleiben und dem Problem, dass das Eigenheim nicht altersgerecht gestaltet sei.

Sich zu verkleinern oder in ein Senioren- oder Pflegeheim umzuziehen, bedeute stets auch Trauerarbeit: „Es lebt sich besser mit leichtem Gepäck, aber das Haus loszulassen, ist nicht einfach“, unterstrich die Gerontologin. Mit dem Hinweis „Entpflichtung der Kinder von der Altenpflege ist ein Zeichen der Elternliebe“ schloss die Referentin.

Die Podiumsdiskussion moderierte Sabine Schweiger, die Bürgermeisterin in Aglasterhausen ist. Sie versuchte aus Bernd Ebert herauszukitzeln, warum gerade er, der sich eingehend mit dem Thema beschäftige, in einem Haus, das unter Denkmalschutz steht, nicht altersgerecht ist und in einem Dorf liegt, wohne. Der Kreissenorenrats-Vorsitzende stellte klar, dass die Familie, aber auch sein politisches Engagement eine tragende Rolle dabei spielen würden, dass er von dort nicht weggezogen sei. Im Falle dessen, dass sich beim ihm oder seiner Frau eine Pflegebedürftigkeit einstelle, wäre sicher, dass sie ausziehen.

Um die Seite der jungen Generation zu beleuchten, war Ulrike Link, die Leiterin der Kindertagesstätte „Regenbogen“ Buchen anwesend. „Von den 62 Familien in unserer KiTa wohnen lediglich neun in Miete – allerdings mit der Tendenz, ein eigenes Haus zu suchen“, erzählte die Erzieherin.

Daraufhin beleuchtete Schweiger die Problematik zwischen dem knappen Wohnungsangebot einerseits und den vielen Häusern, in denen ältere Menschen alleine wohnen und mit der Haus- und Gartenpflege kaum hinterher kommen, andererseits. Für Link, die in einem Reihenhauses wohnt, sei klar, dass sie später mit ihrem Mann in eine Wohnung umziehen werde: „Es ist sicherlich schwer, den Zeitpunkt dafür zu finden.“

Das dies gelingen kann, zeigte Anna Schick, die sich im Alter von 77 Jahren von ihrem Haus trennte und in eine altersgerechte Wohnung umzog. „Ursprünglich hatte ich mich auf die Warteliste für betreutes Wohnen setzen lassen, doch dann hat sich das mit der Wohnung ergeben. Bislang vermisse ich kein Betreuungsangebot.“

Michael Winnewisser, der Geschäftsführer der Eva-Seniorendienste und der Heimleiter des Helmuth-Galda-Hauses differenzierte zwischen den verschiedenen Möglichkeiten des Lebens im dritten Lebensabschnitt: „Im ländlichen Raum findet das betreute Wohnen hauptsächlich in Form von Seniorenheimen, in denen man ein Zimmer mieten kann, statt. In Großstädten werden in Seniorenresidenzen für gutes Geld kleine Wohnungen angeboten. Das ist ein Luxus, den sich nicht jeder leisten kann“, so der gelernte Altenpfleger. Oftmals sei das betreute Wohnen auch nicht das letzte Mal, dass man die Koffer packe, da viele pflegebedürftig würden und dann auf einen Platz im Pflegeheim angewiesen seien.

Abgesehen von den bekannten Angeboten gibt es auch ein Projekt der alternativen Wohnform in Mosbach, das sich „Henschelberghof“ nennt und bei dem 13 Personen gemeinsam ein Haus bauen, in dem sie ihren Lebensabend verbringen möchten.

Dazu gehört Cornelia Krüger-Lang, die sich bereits in ihren fünften Lebensjahrzehnt mit dem Thema eingehend beschäftigt hat und für die diese Hausgemeinschaft ihre Vorstellung vom Älterwerden am besten widerspiegelt. „Ich kann nur empfehlen, sich frühzeitig auf den Weg zu machen, mit anderen zu sprechen und sich mit den verschiedenen Möglichkeiten auseinanderzusetzen.“

Die Moderatorin schloss den Abend mit dem Ratschlag: „Isolieren Sie sich nicht; bleiben Sie im Gespräch und seien Sie offen für neue Ideen, um ihre Zukunft glücklich und selbstbestimmt zu gestalten!“