

M 4.3 Eine Kultur des Pro-Aging entwickeln

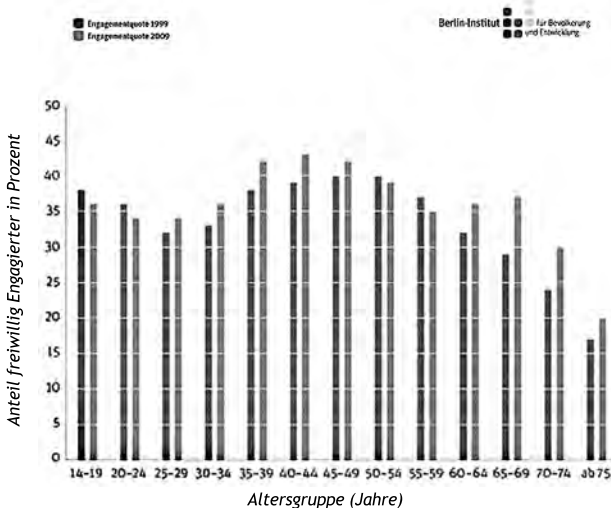
Lange hat sich die etablierte Gerontologie im europäischen Kontext nicht ernsthaft mit der Anti-Aging-Bewegung auseinandergesetzt. Vielleicht ändert sich das etwas. Darauf weist jedenfalls die Beobachtung hin, dass in letzter Zeit ein Gegenbegriff, der des Pro-Aging, zunehmend aufgegriffen wird. Der Heidelberger Gerontologe Andreas KRUSE versteht darunter „das Bemühen des Menschen, das körperliche und seelisch-geistige Altern durch eigenes Handeln positiv zu beeinflussen. Dabei ist die Erkenntnis grundlegend, dass körperliche und seelisch-geistige Prozesse bis in das hohe Alter ein Maß an Veränderungskapazität („Plastizität“) aufweisen. Dadurch bieten sich dem Menschen Handlungsspielräume, deren Verwirklichung als ein Merkmal des selbstverantwortlichen Lebens anzusehen ist.“ Zu Pro-Aging zählt Kruse ferner noch drei weitere Aspekte hinzu: „Erstens die differenzierte Wahrnehmung der eigenen Entwicklungsmöglichkeiten und Entwicklungsgrenzen. Zweitens die Akzeptanz von Entwicklungsgrenzen, in der sich auch die Bewusstwerdung der eigenen Begrenztheit, Verletzlichkeit und Endlichkeit sowie der Integration dieser Seiten des Lebens in den eigenen Lebensentwurf widerspiegelt. Und drittens die differenzierte Sicht unserer Gesellschaft auf die Stärken und Schwächen im Alter und die in unserer Gesellschaft bestehende Bereitschaft, die Stärken des Alters zu nutzen und gleichzeitig Menschen bei der Bewältigung der Schwächen zu unterstützen.“

Hier wird eine andere Sicht auf das Alter erkennbar als beim Ansatz des Anti-Aging: eine, die Altern als körperlichen und als seelisch-geistigen Prozess mit Entwicklungsmöglichkeiten und -grenzen versteht und als zu menschlichem Leben gehörend bejaht (Pro-Aging); eine, die die Eigenverantwortung des Menschen in der Gestaltung (nicht Bekämpfung oder Überwindung!) seines Alters ins Zentrum setzt, sondern im Sinne einer Lebenskunst des Alters die menschliche Begrenztheit, Verletzlichkeit und Sterblichkeit akzeptiert und in den eigenen Lebensentwurf integriert; eine schließlich, die die Verantwortung der Gesellschaft weder in einer Verdrängung des Alters (Anti-Aging, ageism) noch in einer Verlängerung der Lebenserwartung ihrer Glieder (prolongevity) sieht, sondern darin, alte Menschen in ihren Möglichkeiten als vollwertige Glieder der Gesellschaft ernst zu nehmen und ihnen dort solidarisch Unterstützung zu bieten, wo sie es brauchen, um mit spürbar werdenden Grenzen möglichst gut leben – und irgendeinmal auch sterben! – zu können.

Heinz Rügger, Alter(n) als Herausforderung. Gerontologisch-ethische Perspektiven, © Theologischer Verlag Zürich 2009, S. 107 ff.

Engagementquoten nach Altersgruppen, 1999 und 2009

Datengrundlage: Freiwilligensurvey



Im Zeitraum zwischen 1999 und 2009 sind die Engagementquoten bei Menschen ab 65 Jahren deutlich gestiegen. Dies deutet auf eine immer bessere Gesundheit der Senioren hin sowie auf eine hohe Motivation, auch nach Ende der Erwerbstätigkeit etwas für die Gesellschaft zu leisten. Leichte Rückgänge des Engagements gab es hingegen bei den Personen unter 60 Jahren.

Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung, Newsletter DEMOS, Ausgabe 161, 28.10.2013

Arbeitsaufträge zu M 4.1 bis M 4.3

- Erläutern Sie, was Rügger unter „Plastizität des Alters“ versteht (M 4.1).
- Recherchieren Sie z.B. auf der deutschsprachigen Internet-Plattform zu Anti-Aging-Medizin und Prävention, www.antiagingnews.net, zu den dort anzutreffenden Vorstellungen vom Alter und Altern.
- Vergleichen Sie Ihr Recherche-Ergebnis mit der Position von Rügger zu Anti-Aging (M 4.2).
- Diskutieren Sie Rüggers Forderung nach einer „sachkritischen Beschäftigung mit dem Phänomen Anti-Aging als Beitrag zu einer fundierten Kultur des Alterns“.
- Erarbeiten Sie die Merkmale von „Successful-Aging“ (M 4.2) und „Pro-Aging“ (M 4.3).
- Diskutieren Sie „Successful Aging“ und „Pro-Aging“ vor dem Hintergrund Ihrer Erarbeitung zu einer biblisch-theologisch begründeten „Kultur des Alterns“ (M 3.11).