

Den Jungen zur Information,  
der Generation 60+ zur Unterstützung!

# Senioren besser verstehen

Tipps für ein seniorenfreundliches Deutschland

von

Otto Buchegger, Tübingen

Ausgabe 2009

[www.seniorenfreundlich.de](http://www.seniorenfreundlich.de)

Dieses Buch enthält - in Auszügen - die wichtigsten Kapitel der Internetpräsenz [www.seniorenfreundlich.de](http://www.seniorenfreundlich.de).

Eine Garantie für die Ratschläge und Hinweise kann nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

<p>Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <a href="http://dnb.d-nb.de">http://dnb.d-nb.de</a> abrufbar</p>
--

Umschlaggestaltung und Grafik: Otto Buchegger

Impressum

© 2009 Otto Buchegger, Tübingen, [www.seniorenfreundlich.de](http://www.seniorenfreundlich.de)

Herstellung und Verlag:  
Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN - 9783837071047

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort zu dieser Buchausgabe .....	4
Meine „seniorenfreundliche“ Vision .....	5
Senioren in Deutschland .....	6
Seniorenmarketing .....	14
Alternde Gesellschaft.....	34
Seniorenfreundliche Politik.....	48
Seniorenaktivitäten.....	52
Erfahrung .....	59
Seniorenfreundliche Arbeitsplätze .....	69
Besser - Schlechter.....	83
Tipps für den Seniorenalltag .....	91
Der Ruhestand.....	105
Gesellschaft.....	110
Partnersuche .....	116
Seniorenuniversität.....	129
Seniorenprodukte .....	134
Wahrnehmung .....	137
Sehen.....	141
Hören.....	146
Wohnen .....	149
Dienstleistungen für Senioren.....	161
Finanzberatung.....	170
Reisen.....	173
Toiletten .....	183
Seniorensport .....	189
Literatur.....	195

## **Vorwort zu dieser Buchausgabe**

Als ich 1994 (mit 50 Jahren) in den vorzeitigen Ruhestand verabschiedet wurde, habe ich mir ein neues Tätigkeitsfeld gesucht, in dem meine Kompetenz mit zunehmendem Alter ebenfalls wächst. Was lag da näher, als sich mit dem Thema Seniorinnen und Senioren zu beschäftigen, das in Deutschland damals noch als völlig uninteressant angesehen wurde.

15 Jahre später hat sich vieles geändert. Das Thema Seniorinnen und Senioren ist topaktuell, das Wissen darüber aber immer noch lückenhaft. Die Medien versuchen krampfhaft, dieses komplexe Thema aufzubereiten, aber es gelingt ihnen oft nur schlecht. Es wurde schlicht zu lange ignoriert.

Ich habe mich deshalb entschlossen, 2009, im Jahre meines 65. Geburtstages, die inzwischen umfangreiche Internetpräsenz zu diesem Thema als Paperback zu veröffentlichen.

Zwei Ziele will ich damit erreichen: Erstens bei den jüngeren Menschen, die entweder unsere Alten pflegen, sie betreuen, aber auch mit ihnen Geschäfte machen wollen und die über neue Dienstleistungen nachdenken, aus der persönlichen Sicht eines betroffenen Seniors zu informieren.

Und zweitens, dem rasch anwachsenden Anteil der Alten in unserer Bevölkerung, Mut zu machen und sie zu unterstützen. Sie sollen wissen, dass sie nicht alleine mit ihren Problemen sind und dass sie politisch bedeutungsvoll sind. Sie müssen nur ihre Wünsche formulieren und ihre Stimme erheben, statt sich nur auf das Jammern zu beschränken!

## Meine „seniorenfreundliche“ Vision

**Senioren:** Rechtzeitig auf seniorenfreundliche Produkte umsteigen und Wünsche für seniorenfreundliche Produkte und Dienstleistungen formulieren. Feedback geben, wo auf diesem Gebiet noch versagt wird. Lebenslange Weiterbildung und Tätigkeit anstreben und selbst neue Dienstleistungen für die eigene Altersgruppe anbieten. Synergien nutzen, durch die Pflege der Netzwerke, die in einem langen Leben aufgebaut wurden.

**Firmen:** Ältere Arbeitnehmer einstellen, ihr Wissen und ihre Erfahrung sind unentbehrlich. Neue Arbeitsbereiche schaffen, die man sinnvoll lebenslang ausfüllen kann.

**Designer und Konstrukteure:** Vorschläge für mögliche Produkte entwickeln und Senioren zum Testen der Produkte einsetzen.

**Presse und Medien:** Über seniorenfreundliche Produkte und Dienstleistungen berichten, auch über Vorschläge und Wünsche dazu.

**Politiker:** Nach seniorenfreundlichen Produkten und Dienstleistungen fragen oder sie einfordern. Rahmenbedingungen für aktives Altern schaffen.

Ich bin überzeugt, dass es sich nicht nur menschlich lohnt, unseren Alten, die unseren Wohlstand geschaffen haben, dafür respektvoll zu danken, sondern es ist auch ein gutes Geschäft, ihre Wünsche und Anforderungen zu kennen und zu stillen.

# Senioren in Deutschland

Eine generelle Bemerkung am Beginn: Wo immer in diesem Buch „Senioren“ steht, sind „Seniorinnen und Senioren“ gemeint. Die korrekte Form „Seniorinnen und Senioren“ nimmt schlicht und einfach zu viel Platz weg und würde den Preis des Buches unnötig in die Höhe treiben.

Bedingt durch unseren Wohlstand, lange Friedenszeiten und Fortschritte in Hygiene, Medizin und Technik werden wir in den reichen Ländern so alt, wie nie zuvor. Aber dies ist nicht nur erfreulich, wie jede andere Änderung birgt auch sie Probleme, mit denen die Gesellschaft erst lernen muss umzugehen. Damit dies reibungsloser als bisher passiert, dazu dienten meine Seniorenfreundlich – Seiten im Internet und jetzt auch dieses Buch „Senioren besser verstehen“. Meine Strategie ist, über Informationen ein besseres Verständnis für das Alter zu bewirken, aber auch ein Sprachrohr für Seniorenbelange zu sein und zwar auf eine angenehme Weise.

Das Thema „Alte“ oder „Senioren“ wird von vielen Klischees geprägt, Tabus verhindern eine offene Diskussion, die Wissenschaft hat die Alten bisher noch zu wenig entdeckt, ein realistisches Bild ist eher selten. Es ist vor allem die Unwissenheit, die zu einem falschen „Altenbild“ führt.

Das Ziel muss sein, dass Senioren „geliebt“ und nicht „gefürchtet“ werden, dass sie „respektiert“ werden und nicht nur „toleriert“. Nur dann wird ihre Welt seniorenfreundlich sein und nur dann haben sie eine Chance „erfolgreich zu altern“. Senioren bieten mit ihrer Erfahrung so viel an Wissen, Können und Menschlichkeit, sie haben so viele Kontakte und haben so viel Kaufkraft, dass sie - mit einigen

Ausnahmen - durchaus mit anderen Gesellschaftsgruppen konkurrieren können und nicht extra geschützt werden müssen, wie es manche Gutmenschen immer meinen und dabei alles nur schlechter machen. Denn wenn niemand aufgrund seines Alters benachteiligt werden darf, darf logischerweise auch niemand deswegen bevorzugt werden, und das finde ich unangebracht.

In unserer Gesellschaft herrschen viele unzutreffende Vorurteile über alte Menschen. Geprägt von politischen Lügen, Ignorieren und Verdrängen von Fakten, persönlicher Bequemlichkeit, meist aber Unkenntnis, um nicht zu sagen Dummheit, haben sich gerade zu aktuellen Renten- und Gesundheitsfragen, die die Seniorinnen und Senioren besonders interessieren, unzählige Fehlmeinungen etabliert, die, in unserer, unflexiblen Gesellschaft, fatale Folgen haben können.

## Gelungenes Altern

Solide Finanzierung

Viel Freiheit und wenige Abhängigkeiten

Interesse, Neugierde, Optimismus

Lebenssinn, Lebensaufgabe

Dichtes soziales Netz, auch mit Jüngeren

Mediterrane Kost

Bewegung

Realität ist, dass wir lange arbeiten müssen, dass es keine Wunderlösungen zu den Renten geben wird, aber auch, dass die meisten alten Menschen sehr gesund leben. Meine Seniorenfreundlich-Präsenz im Internet versucht hier Denkanstöße zu geben, lebenslange Weiterbildung zu

fördern, Synergien durch Netzwerke zu schaffen und den Wachstumsmarkt Senioren zu unterstützen.

Senioren, die das Internet nutzen (die SILVER SURFER), haben eine überdurchschnittliche Bildung und sie leben gesundheitsbewusst. Sie sind wissbegierig, kommunikationsfreudig und reiselustig. Ältere Frauen und Männer gehen kompetent und gleichberechtigt online. Die Zahl der Internetbenutzer über 60 wächst ständig. Aber sie leben in einer Welt, die vielleicht seniorengerecht, aber meist nicht wirklich seniorenfreundlich ist.

Mir kommt es auf diesen feinen Unterschied an. Denn es ist der Unterschied zwischen überleben können oder mit Freude das Leben zu genießen. Als Jahrgang 1944 zähle ich mich zu den Senioren und ich habe meine Möglichkeiten im Internet genutzt, mehr für die Menschen ab 60 zu erreichen. Ihre Zahl ist groß und ständig wachsend, sie verfügen zum Teil über große Finanzmittel, aber sie leben z.T. auch an der Armutsgrenze. Sie sind auf jeden Fall politisch bedeutungsvoll, wenn sie selbst dies auch nicht immer so sehen.

Gerade das Medium Internet hat ein hohes Potenzial, die Menschen in ihrem Ruhestand zu unterstützen. Denn es ist ein wunderbares Mittel zur Weiterbildung, gegen die Einsamkeit, eine unerschöpfliche Auskunft, von medizinischen Fragen bis zur Ahnenforschung, ein unschlagbares Hilfsmittel um Reisen zu planen, sich umfassend über fast jedes Fachgebiet zu informieren und es erlaubt auch die Überbrückung der Sprachlosigkeit zwischen den Generationen. Und selbstverständlich bietet es auch eine Plattform zur Selbstdarstellung. Wer von den Senioren es noch nicht entdeckt hat, sollte sich bemühen, es nachzu-

holen. Es lohnt sich!

Es entstehen der Gesellschaft hohe soziale Kosten, wenn die Anforderungen der Senioren nicht erfüllt werden. Denn die Unfähigkeit z.B. Lebensmittel nicht mehr öffnen zu können, kann leicht dazu führen, dass Menschen ihre Selbständigkeit aufgeben müssen.

Arbeitsgemeinschaften, Verbände, Verbraucherorganisationen, politische Organisationen haben die Bedeutung der Senioren längst erkannt und sie stellen auch Wissen für sie und deren jüngere Betreuer bereit. Aber kommerzielle Organisationen, vom Einzelhändler bis zum Großkonzern, von der Tageszeitung bis zum Fernsehsender, sie tun sich immer noch schwer, in Seniorenkategorien zu denken. Sie verstehen die Bedürfnisse alter Menschen kaum oder ignorieren sie sogar bewusst. Demografische Daten scheinen für sie noch nicht zu existieren.

Dabei lernen jene Menschen, die direkt mit Seniorinnen und Senioren zu tun haben, meist schnell, dass es sich nicht nur menschlich, sondern auch finanziell lohnt, auf sie einzugehen. Aber je größer die Firma, je jünger die Mitarbeiter, desto schwieriger wird es, ohne Hilfe die Bedürfnisse älterer Menschen zu erkennen und zu befriedigen.

Es sind seit den ersten Tagen meiner Datensammlung (noch im alten Jahrhundert) große Schritte nach vorne passiert. Inzwischen haben die permanenten Diskussionen um Gesundheit und Rente viele Entscheider auf die gravierenden Änderungen in unserer Gesellschaft aufmerksam gemacht.

Verstärkt wird auf „Design for all“ geachtet, nämlich darauf,

dass Produkte für alle Lebensabschnitte generell attraktiv sein können. Dadurch passiert keine Stigmatisierung, die nicht nur den Alten geschadet hat, sondern auch den Anbietern vieler Spezial - Senioren - Produkte, denn sie wurden kaum gekauft.

Die große Schwierigkeit ist das Verständnis für alte Menschen. Die Brücke zwischen den Generationen ist zum Teil unüberbrückbar geworden, sehr zum Nachteil für unsere Gesellschaft. Aber auch für unsere Wirtschaft. Es ist für viele Anbieter ein großes Problem geworden, einen Weg für ihre Produkte zu potenziellen Kunden über 60 zu finden. Das Seniorenmarketing ist immer noch verbesserungsfähig

Als selbst Betroffener will ich hier Abhilfe schaffen und aus meiner persönlichen Sicht die Lage der Seniorinnen und Senioren schildern. Meine eigene Situation mag nicht typisch für die Mehrheit meiner Altersgenossen sein, dafür aber ist mein Engagement ohne kommerzielle Interessen und dies ist sicherlich ein großer Vorteil.

Alle Senioren gleich einzuschätzen wird nicht richtig sein. In der großen und weiter wachsenden Gruppe der Menschen über 60 wird man stets differenzieren müssen. Früher war die Altersphase der Zeitraum zwischen Fruchtbarkeit und Tod. Mit der Zäsur der Pensionierung hat man dann das Alter als den Zeitraum zwischen Berufstätigkeit und Lebensende definiert. Aber auch dies ist noch viel zu grob.

Ich differenziere in dem Maß, in dem sich Menschen durch ihre körperlichen Veränderungen eingeschränkt fühlen. Während man zu Beginn des Ruhestands oder mit 60 noch vieles kompensieren oder überspielen kann, entweder durch

Hilfen, Erfahrung, Auswahl oder langsames Tempo, wird dies ab 70 nicht mehr so leicht möglich sein. Ab 80 ist es dann sehr wahrscheinlich, dass man für viele Lebensbereiche handfeste Unterstützung brauchen wird, eventuell dann sogar in ein Heim gehen will.

60+

Altersbedingte Einschränkungen können noch kompensiert werden

70+

Altersbedingte Einschränkungen sind nicht mehr kompensierbar und verändern das Leben

80+

Hilfebedürftigkeit wird sehr wahrscheinlich

Gelegentlich werden die Senioren ab 60 oder auch schon die ab 55 als die „Jungen Alten“ bezeichnet, die schon über 80 als die „Alten Alten“. Ich bevorzuge den zusätzlichen 70er Checkpoint. Er ist für mich als das Ende der Berufsfähigkeit wichtig. Viele geistige Arbeiter werden bis dahin noch gut arbeiten können, aber dann mit 70 doch kürzer treten wollen.

Natürlich sind die individuellen Unterschiede sehr gravierend und sie sind letzten Endes ausschlaggebend für die Lebensqualität. Aber als grobe Richtschnur fand ich meine Altersdifferenzierung durchaus passend, wurde sie mir doch in vielen Gesprächen immer wieder bestätigt. Sie ist nicht als starr anzusehen, sondern wird sich mit weiter zunehmender Lebenserwartung erneut ändern.

Das Selbstbild der Alten wird von ihrem Selbstwertgefühl bestimmt. Es wird einerseits durch ein langes Leben geprägt, bekommt aber durch herausragende Ereignisse oft dramatische Veränderungen. Beispiele dafür sind eine schwere Krankheit (wie Krebs), der Tod eines Ehepartners oder Kindes und das Nachlassen der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit innerhalb kurzer Zeit, das man dann auch selbst bemerkt. Der langsame Altersprozess aber kommt weniger ins Bewusstsein.

Eine andere Differenzierung, die sonst eine größere Rolle spielt, ist die nach Geschlechtern. Im Alter werden - bis auf den Kraftvorteil der Männer - die Unterschiede geringer. Auch Männer beschäftigen sich mit Kochen und Haushalt und auch Frauen müssen in allen Bereichen selbständig sein, leben sie doch häufig als Single. Man wird mehr aktive, ältere Frauen bei Kultur- und Sozialveranstaltungen finden und mehr Männer bei Politik oder Sport. Aber an Gesundheit, Garten, Enkelkinder, Reisen, Tiere und Medien sind beide interessiert.

Wesentlicher als Geschlechtsunterschiede scheint mir die Bildung zu sein. Wer schon gebildet ist, hat wesentlich mehr Interesse, sich weiter zu bilden und bleibt dadurch aktiv.

Insgesamt fällt mir auf, dass die Stigmatisierung des Alters in meinen Augen geringer wird. Das hängt damit zusammen, dass alte Menschen ganz anders auftreten, als früher. Sie fühlen sich auch besser und sie können sich auch wehren, wenn man ihnen negative Eigenschaften zuschreibt, die nicht stimmen. Viele Meinungsmacher werden inzwischen selbst alt und fördern das Interesse an Altersfragen.

Der wichtigste Faktor aber ist das Erkennen der Wirtschaft, dass man diese Klientel besser hegen und pflegen muss. Man hat aus einigen Fehlern der Vergangenheit gelernt (z.B. keine „Seniorenteller“ anbieten, sondern eine „Kleine Portion“) und man macht damit gute Erfahrungen. Spezielle Kaufhäuser für Senioren testen den Markt, viele Menschen überlegen sich, Dienstleistungen für Senioren anzubieten.

Ganz wichtig waren dabei auch äußerliche Merkmale, die inzwischen anders wahrgenommen werden. War früher der Stock das klassische Stigma des Alters, so hat dieser mit dem Nordic Walking eine sportliche Note bekommen.

Auch Einkaufswagen, Rollator und Kopfbedeckung werden besser akzeptiert, weil man erkennt, dass sie sehr praktisch sind, moderne Hörgeräte werden inzwischen auch von Jugendlichen, die sich ihr Gehör durch den zu lauten Kopfhörer ruiniert haben, eingesetzt und sind kaum sichtbar. Wo man sie sieht, könnte man sie auch als MP3 Spieler ansehen. Es gibt inzwischen sogar ein spezielles Seniorenhandy bei dem nicht mehr diskutiert wird, ob es sinnvoll ist, höchstens, ob der Preis stimmt.

Als eindeutiges Stigma könnte man die Seniorensymbole ansehen (bei mir das 60+, ausgesprochen „Sechzig PLUS“), aber ich sehe, dass die diversen Symbole verstärkt eingesetzt werden, ein Zeichen dafür, dass sie besser als früher besetzt sind. Sie werden eher als Gütezeichen betrachtet und weniger als Abstempelung einer gesellschaftlichen Schicht.

Meine Wahrnehmung mag subjektiv sein, immerhin gehöre ich der Gruppe an, die angeblich stigmatisiert wird, aber ich glaube nicht, dass meine Wahrnehmung ganz falsch ist.

Sicherlich gibt es noch viele Bereiche, die bessere gesellschaftliche Akzeptanz verdienen würden, um diese abzustellen, dazu dient auch dieses Buch, aber der Trend spricht eindeutig für eine seniorengerechtere Gesellschaft, auch wenn die Medien, an Hand von Einzelbeispielen, dies reißerisch gerne anders darstellen.

## **Seniorenmarketing**

Als Zielgruppe für Produkte und Dienstleistungen werden die Senioren immer mehr geschätzt. Aber wie sieht nun dieser Markt konkret aus? Und was muss man beim Seniorenmarketing besonders beachten?

Man muss beachten, dass man „Senioren“ oder „ältere Menschen“ nicht einfach definieren und kategorisieren kann. Es sind Menschen aus vielen verschiedenen Lebensabschnitten (50+, 55+, 60+, 70+, 80+, hochbetagt), die leicht einen Zeitraum von 40 Jahren überdecken können, mit extrem verschiedenen Vorerfahrungen, extrem verschiedener Bildung, von naiv bis kritisch, unterschiedlichsten Einkommen und auch den verschiedensten Interessen. Gemeinsam sind ihnen nur die bekannten körperlichen Defizite, dafür kann man noch am ehesten eine Klassifizierung angeben.

60+ und 70+ werden gerne auch als dritter, 80+ und hochbetagt (80++) als vierter Lebensabschnitt bezeichnet. Meine Trennlinie zwischen 60+ und 70+ ist die Fähigkeit, eine qualifizierte Arbeit ausführen zu können.

Eine andere Einteilung kennt Ältere (60-75), Alte (75-90), Hochbetagte (90-100) und Langlebige (über 100). Interessant ist, dass beim Altenimage zwischen den Gruppen

und den Individuen unterschieden wird. Negative (Vor-) Urteile bekommen vor allem Gruppen, die alten Einzelpersonen bekommen eher mehr positive Urteile. Auch die Schuldzuweisungen in Bezug aufs Alter sind eher negativ. Vergisst ein Junger etwas, dann war er abgelenkt, macht das gleiche ein Alter, dann ist er senil.

Fremdbild und Selbstbild unterscheiden sich stark. Viele Alte schätzen Gleichaltrige viel älter ein und sie fühlen sich auch viel jünger, als es im Pass steht. Sie halten sich auch in wichtigen Kategorien wie Kreativität, Fleiß, Sozialem Engagement und Toleranz viel besser als ihre Altersgenossen.

Unsere Gesellschaft tut sich immer noch schwer, geeignete Namen für diese Zielgruppen zu finden, vor allem Bezeichnungen, die positiv besetzt und allgemein akzeptiert sind.

Gerne verwendet werden „Opa und Oma“, Junggebliebene, oder Namen, die auf die Jugend dieser Gruppen hinweisen, wie Alt-68er (in den USA Baby-Boomer). Im Internet spricht man von „Silver Surfern“ (hier werden die grauen Haare zu Silber, manchmal auch zu Platin), will man den Leuten das Geld aus der Tasche ziehen, dann sind sie plötzlich „Best Ager“. Eine sehr passende Bezeichnung, wenn man die riesigen Vermögen sieht, die vererbt werden.

Spielt man auf die Erfahrung an, dann sind sie „Gereifte Menschen“ (Seasoned People). Die neutralste Form wäre die Jahrgangsbezeichnung (60+ in 2008 sind die Geburtsjahrgänge vor 1948), aber dies wird vielen Frauen peinlich, die ihre Jugend als ihr Kapital ansehen und ihr Alter verheimlichen. Kohorten (Menschen gleichen Jahrgangs) haben für Senioren weniger Aussagekraft, weil die Lebens-

läufe zu unterschiedlich sind. Interessant sind auch die negativen Bezeichnungen. Man spricht dann von Rentnern (z.B. Deutschland als „Rentner Demokratie“, in der „die Alten die Jungen ausplündern, weil sie übermäßigen, politischen Einfluss bekommen“). Eher schon Schimpfworte sind Greise, Grufties, Zombies und Uhus („unter Hundert“) für die Hochbetagten.

Gelegentlich vermeidet man den Altersbezug, obwohl er ganz offensichtlich ist. Dann werden die Seniorenschuhe „Komfortschuhe“, Seniorenautos sind „bequeme Autos“, der Seniorenurlaub wird ein „Wellnessurlaub“, die Seniorenuniversität ist ein „Studium Generale“, die Seniorenmahlzeit wird zur „Single Portion“. Statt einer seniorenfreundlichen Lösung spricht man von „Design for all“.

Es stimmt, dass viele Produkte, die als „Seniorenprodukte“ angekündigt waren, gefloppt haben. Aber es war in meinen Augen nicht nur die Bezeichnungen schlecht, sondern auch die Produkte, die nicht gepasst haben.

Schlecht sind nur jene Bezeichnungen, die explizit auf die körperlichen Defizite oder Behinderungen Bezug nehmen. Wer will schon an einer „Kukidentreise“ (wie eine Bekannte die Seniorenreisen nennt) teilnehmen? Dass viele Menschen im Alter ihre Zähne verlieren, daran will keiner erinnert werden!

Wir definieren in unserer Gesellschaft nun leider das Alter überwiegend durch die Defizite. Für erfolgreiches Marketing ist dies hinderlich. Zum Glück kann man mit etwas Kreativität eine ganz andere Sicht der Dinge bekommen, wie ich beispielhaft an folgendem Modell zeigen werde.

Defizitmodell	Eher Neutral	Positiv besetzt
Sieht schlecht	Brillenträger	Beatles Generation

Will ich (im Jahre 2008) Menschen ansprechen, die eine Brille tragen müssen, dann könnte ich ganz einfach sagen, „Sie sehen schlecht“. Das Wort „schlecht“ aber ist eindeutig negativ. Etwas neutraler wäre der Begriff „Brillenträger“, denn auch schon Kinder müssen gelegentlich eine Brille tragen. Es drückt auch aus, dass diese Menschen etwas besitzen, nämlich eine Brille, und Besitz wird in unserer Gesellschaft eher positiv bewertet.

In den „Klub der Brillenträger“ kommt man etwa mit 40 Jahren. Überlegt man, was vor ungefähr 40 Jahren (d.h. 1968) zu Ende ging, dann war es die Beatles Ära. Also (fast) alle, die heute altersbedingt eine Brille tragen müssen, gehören der Beatles Generation an! An diese Zeit wollen sie gerne erinnert werden und so kann man sie auch ansprechen!

Ich bleibe aber auf meinen Seiten bei den Bezeichnungen Senioren (das sind Menschen in Deutschland, die über 60 Jahre alt sind), manchmal verwende ich auch Alte, das für mich eine Ehrenbezeichnung ist (wie z.B. im Ältestenrat) und für 80++ verwende ich auch die Bezeichnung Hochbetagte. Interessant in diesem Zusammenhang ist eine Unlogik der deutschen Sprache, bei der „Ältere“ jünger als „Alte“ sind!

Sprunghaft steigen wird die Akzeptanz dieses Begriffs, wenn er mit finanziellen oder anderen Vorteilen verbunden ist. Es gibt nur wenige Menschen, die einen „Seniorenra-

batt“ ablehnen. Die meisten werden ihn nicht nur freudig akzeptieren, sondern selbstbewusst vermehrt ihn auch verlangen!

Es ist schwierig, wenn nicht sogar unmöglich, große gleichartige Gruppen (Zielgruppen) für diese langen Zeitabschnitte zu definieren. Jeder Senior ist einzigartig, wie eine Schneeflocke auf ihrem langen Flug. Es wird noch lange dauern, bis wir alte Menschen wirklich verstehen. Erst wenn die Altersforscher selbst so alt werden wie ihre Klientel, erwarte ich ein realistisches Bild, mit wenig Tabus und wenig Vorurteilen.

Generell aber gilt, es gibt in unserer Gesellschaft immer mehr Senioren und Seniorinnen, nicht nur relativ, sondern auch absolut. Es kommen immer wieder neue dazu und ihre Struktur verändert sich permanent, jedoch nicht schnell. Viele von ihnen sind Singles. Es gibt mehr alte Frauen als Männer. Auf vielen Gebieten sind die Interessen ähnlich, vor allem wenn sie als Singles leben. So interessieren sich beide für Enkelkinder, Garten, Haustiere, Kochen, Reisen, Finanzen und auch Religion.

Geschlechtsspezifische Unterschiede werden geringer, andere Faktoren wie Bildung und Einkommen werden wichtiger. Am ehesten kann man Unterschiede bei der Kultur ausmachen, dafür interessieren sich Frauen mehr als Männer, besonders wenn es um Literatur geht. Männer hingegen bleiben den Fragen der Technik und der Politik eher treu.

Viele Hochbetagte haben schon Senioren als Kinder! Will man sie mit neuen Medien erreichen, so geht das nur noch über die Enkelkinder oder die Betreuer.

Geschäftsmodelle für Senioren als Kunden müssen einfach und leicht verständlich sein. Wer Angebote nicht versteht, nimmt sie nicht an.

Ebenso muss auf Kündigungsfristen mehr Rücksicht genommen werden. Lebensumstände können sich im Alter schneller ändern. Da machen ultralange Laufzeiten manchmal wenig Sinn!

Wer mit und für Senioren arbeitet, hat mit der Lebenslinie ein wichtiges Hilfsmittel. Zusammen mit einem Lexikon über das vergangene Jahrhundert oder anderen Zeitquellen kann man dann gut die prägenden Zeiträume mit verfolgen und so die Denkweise und Gefühle besser verstehen.

Ich veranschauliche das an Hand des Musikgeschmacks. Er wird etwa 10 bis 25 Jahre nach der Geburt festgelegt. Wer 1940 geboren ist, wird also sein ganzes Leben lang die Musik der Jahre 1950 - 1965 schätzen. Jeder wichtige Lebensbereich hat seine prägenden Zeiträume, z.B. für Finanzen und Immobilien sind es die Jahre zwischen 30 und 40. Erfahrungen, die in diesen Zeiträume gemacht werden, werden nicht leicht vergessen und auch nur noch selten verändert. Wer sich für die prägenden Zeiträume interessiert, muss nur den Gesprächen der Alten zuhören!

Wichtig für das Seniorenmarketing ist nun die Tatsache, dass es in jedem dieser Zeiträume Chancen gegeben hätte, die nicht ergriffen werden konnten. Versäumtes oder Verpasstes nachzuholen, ist daher eine der wichtigsten Quellen der Motivation für noch fitte Seniorinnen und Senioren. „Ich wollte immer schon einmal ...“ kann nun endlich Realität werden. Wünsche werden jetzt erfüllt!

Andere prägende Zeiträume sind die Jahre des größten Berufserfolgs oder die Höhepunkte der Macht. Ebenfalls prägend sind größere Krisen, wie Geburten, Tod eines nahen Angehörigen, Konkurs der Firma, Scheidung oder schwere Krankheiten, mit langen Rehabilitationsphasen.

Frühere Generationen hatten auch noch Kriegserlebnisse zu verarbeiten. Diese Erzählungen haben mich als Kind unheimlich fasziniert und sie waren auch einer der Gründe, warum ich mich schon als Jugendlicher gerne mit Senioren unterhalten habe.

Werden Menschen dement, dann verlieren sich die meisten Zeitbezüge und sie fühlen sich so, wie sie sich mit 25 Jahren gefühlt haben!

### **Gedanken zum Seniorenmarketing**

Da alte Menschen auch mal jünger waren, könnte man meinen, dass man nur die Marketingmethoden früherer Zeiten anwenden muss, um sie weiterhin als Kunden zu erreichen. In einigen Bereichen mag dies stimmen, vor allem dort, wo man schon über Jahre einen persönlichen Kontakt etabliert hat, aber man darf nicht vergessen, dass die Menschen sich verändert haben, bzw. dass das Umfeld sich drastisch verändert hat.

Sie erfahren ihre Tipps eben nicht mehr „en passant“ von Arbeitskollegen, sie sind nicht mehr so einfach zu begeistern, weil sie schon oft in ihrem langen Leben frustriert wurden, sie trauen nicht mehr so leicht Menschen, die sie nicht kennen, weil sie zu oft schon belogen wurden, sie verstehen nicht mehr alle technischen Details eines Prospek-

tes, weil sie sich gar nicht mehr für diese Details interessieren.

Aber sie sind nicht dumm und sie sind auch nicht hilflos. Sie lassen sich nicht unterkriegen und sie haben ein realistisches Bild von ihrer Umwelt. Viele haben zwar Probleme mit englischen Ausdrücken der Werbung, aber sie haben genau so wie die Jungen Zugriff zum Internet, sie können sich informieren, sie können vergleichen und sie sind lernfähig.

Sie stehen weniger unter Zeitdruck etwas zu kaufen, sie haben mehr Zeit für Vergleiche, sie müssen nicht immer das Neueste haben, sie wissen inzwischen, was sie wirklich brauchen und können auch mal verzichten, weil sie gelernt haben, dass Besitz nicht nur erfreut, sondern auch leicht zur Belastung werden kann.

### **Wie und wo findet man Seniorenscouts?**

Dieser Begriff für „Testpersonen im Seniorenalter“ scheint sich zu etablieren, obwohl er nicht eindeutig und auch nicht aussagekräftig ist. Noch sind Seniorenscouts kein etablierter Beruf (mit dem man auch Geld verdienen kann) und das erschwert den Zugriff zu ihrem Wissen.

Als gute Kontaktbörse haben sich Seniorenportale erwiesen. Auch lokale Seniorenorganisationen sind hilfreich. Wenn alles nicht klappt, dann ist immer noch der/die eigene Opa / Oma besser, als gar nichts.

Ich wurde gelegentlich bei der Suche um Hilfe gebeten und habe festgestellt, dass viele ältere Bekannte dabei ganz gerne (im Gegensatz zu Umfragen und Interviews) mitmachen. Es wird als willkommene Abwechslung angesehen und för-

dert das Selbstbewusstsein, auch wenn es (noch) kein Geld gibt.

Langfristig aber wird der professionelle Seniorenscouts sowohl eine kurze Ausbildung für diese Tätigkeit brauchen und er wird auch angemessen bezahlt werden müssen.

### **Einfachheit**

Imagefragen sind nicht mehr so wichtig, praktische, alltagstaugliche und preiswerte Angebote werden dafür umso wichtiger. Wo einfache Lösungen gesucht werden, kommt nicht nur zum Tragen, dass das Lernen nicht mehr so schnell und leicht klappt, sondern auch die Erkenntnis der Reife, dass man eben nicht jeden Firlefanz braucht.

### **Vertrauen und Respekt**

Für Senioren sind Vertrauen und Respekt zwei Faktoren, die besondere Beachtung finden müssen. Während Respekt leichter und schneller gelernt werden kann, wenn man sich nur bemüht, ist Vertrauen nur langfristig zu erlangen. Von wenig Respekt zeigt, wenn man z.B. von rauchenden oder Kaugummi kauenden, mit Metall gespickten Verkäuferinnen bedient wird oder wenn man warten muss. Der fehlende Respekt ist einer der Hauptgründe, warum ältere Kunden auch ältere Verkäufer wünschen. Es sind nicht die Falten oder andere Äußerlichkeiten, die sie so attraktiv machen, sondern ihr gutes Benehmen und ihre Erfahrung im Umgang mit Menschen. Selbstverständlich könnten dies aber auch junge Menschen lernen, wenn sie nur Wert darauf legen.

So richtig vertrauen alte Menschen nur noch wenigen, Familienmitglieder, wie die Kinder und Enkel, können dazu gehören, wenn das Verhältnis nicht gestört wurde. Ganz

wichtig sind langjährige Freunde und Bekannte, aber leider nimmt diese Zahl durch die steten Todesfälle ständig ab. Vertrauen haben auch langjährige Geschäftspartner wie Firmenbesitzer, ältere Verkäufer und langjährige Berater. Aber auch Markennamen, die schon lange bekannt sind, genießen einen Vertrauensvorschuss.

Änderungen in diesen Bereichen sind nicht förderlich. Während es jungen Menschen völlig egal ist, von wem sie bedient werden und sie sogar die Abwechslung schätzen, wollen alte Menschen immer die gleichen, bewährten Ansprechpartner haben.

### **Geringes Risiko**

Entscheidungen werden im Alter kritischer, weil Fehler nicht mehr so leicht korrigiert werden können. Dies gilt besonders für Finanzfragen, geringes Risiko ist viel wichtiger als hohe Rendite. Alte Menschen sehen oft auch ganz realistisch, dass ihre Lebensspanne beschränkt ist und sie denken in vielen Fragen daher viel egoistischer als andere. „Nach mir die Sintflut“ oder „Ich erlebe das sowieso nicht mehr“ höre ich immer wieder, aber nicht von allen. Viele denken durchaus auch an die Konsequenzen von Entscheidungen über ihren Tod hinaus.

Entscheidungen werden daher auch besser abgewogen. Man fragt nach Testergebnissen und vor allem nach Erfahrungen in der Peergroup, seien es nun das Altenkränzchen, die tägliche Kaffeerrunde, der Saunafreundeskreis oder die Mitsänger im Chor. Hat sich etwas in diesen Gruppen bewährt, so wird es leicht und schnell nachgemacht, selbst wenn es neu und revolutionär ist.

Als Beispiel möchte ich hier die Billigflieger anführen, sicherlich nicht ein typisches Seniorenangebot. Nachdem ich einige als Vielreisender getestet und für gut befunden hab, fliegen jetzt viele meiner Freunde und Bekannten ebenfalls damit und sind begeistert.

Die Billigflieger sind auch ein gutes Beispiel, wie der Wissenstransfer von Enkeln oder Kindern zu den Alten abläuft. Die Enkel buchen zuerst den Flug und nehmen die Oma mit. Die Oma bezahlt den Flug und ist beeindruckt von den niedrigen Preisen. Die Oma leckt Blut und lernt selbst via Internet den nächsten Flug zu buchen.

Wer alte Menschen als Kunden ansprechen will, muss das Vertrauen einer Gruppe oder eines Führers dieser Gruppe gewinnen. Spricht man Einzelpersonen an, wird man eher auf Ablehnung stoßen. In der Gruppe fühlt man sich sicherer und trifft eher Entscheidungen. Pfiffige Verkäufer wissen dies schon lange, und wenden es bei Kaffeefahrten an. Dort können selbst schlechte Qualität und unverschämt hohe Preise nicht vor dem Kauf abschrecken.

## **Medien**

Neben den persönlichen Kontakten sind sicherlich das Fernsehen (mit den Fernsehzeitschriften), die Tageszeitung, Journale (z.B. Apotheken Umschau) und das Internet die wichtigsten Medien, mit denen man Senioren erreicht. Über die etablierten Medien gibt es genügend Literatur, wer sich im Detail informieren will.

Das Radio füge ich hier nicht an, obwohl es von vielen - nicht nur im Auto - gehört wird. Denn dort müsste man sich zu sehr konzentrieren, um Werbebotschaften aufzunehmen.

Es läuft wie ein guter Gesellschafter im Hintergrund, aber um zu informieren ist es zu schnell und man kann keine zusätzlichen Informationen (wie z.B. URLs) zeigen.

Mindestens einmal täglich angeschaut werden im Fernsehen Nachrichten und Wetterberichte. Spielfilme am Nachmittag sind beliebt bei Senioren, ebenso Sportsendungen. In den Tageszeitungen sind Todesanzeigen und lokale Nachrichten der Hit. Auch Kreuzworträtsel, Sudoku und Bilderrätsel sind unterhaltsam. Immer interessant sind das Schicksal der Stars von früher, der Adel und die Royals der Welt.

Themen die Alte ansprechen sind u.a. Gesundheit, die Renten, Reisen, der Garten, Tiere, Enkelkinder und die Vergangenheit. Was es früher alles gab und was früher besser war, darüber wird stundenlang diskutiert. Mit zunehmendem Alter wird der Frauenanteil immer größer und damit werden auch Themen wichtiger, die Frauen besonders interessieren. Dazu gehört auch das leichtere Schließen von Kontakten unter Gleichaltrigen.

Nun noch einige persönliche Erfahrungen mit dem Internet. Es überbrückt in einzigartiger Weise die Kluft zwischen den Generationen. Aber es muss in seiner Erscheinungsform auf Alte Rücksicht nehmen, will man es für Seniorenmarketing einsetzen. Flashende Banner, zu kleine Schriften, dunkle Hintergründe, mangelnder Kontrast sind für die Zielgruppe der 60+ ungeeignet.

Gut akzeptiert werden die „Google Anzeigen“. Mit Google Adwords können auch Jungunternehmer die Zielgruppe der surfenden Alten erreichen. Sie müssen nur die richtigen Reizwörter dazu finden und lernen, wie man die Senioren

gezielt ortsabhängig anspricht. Denn viele Dienstleistungsangebote machen nur Sinn, wenn man die Kunden in der Nähe hat, man kann z.B. kaum „Fernmassagen“ anbieten.

Einige relevante Themen sind hier erwähnt, andere wird man in Schulungen von Fachfirmen lernen. Mit den Google Anzeigen erreicht man vielleicht heute noch nicht immer die Senioren direkt, aber wohl ihre Familienangehörigen, die aber oft auch mit den Problemen ihrer Eltern und Großeltern vertraut sind.

Wichtig sind erklärende Hintergrundinformationen. Denn alte Menschen wollen immer viel wissen, bevor sie sich entscheiden. Allerdings setzt auch bei den Alten bei Erotik oft die Vernunft aus.

Eine wichtige Eigenschaft von Infos im Netz ist auch, dass sie leicht ausdrückbar ist und der Ausdruck auch die Informationen hat, wie man ihn wieder im Netz findet. Es muss dazu nicht immer eine spezielle Printversion geben, es genügt, wenn man über Markierungen oder lokales Speichern ein brauchbares Dokument erzeugen kann. Mehr dazu auf [www.seniorenfreundlich.de](http://www.seniorenfreundlich.de)!

Es wird noch lange (ich schätze bis 2035) Seniorinnen und Senioren geben, die keinen direkten Zugang zum Internet haben werden. Es sollte also für diese Gruppe auch einen „nichtdigitalen“ Zugriff zu Informationen geben, wenn sie davon abhängig sind.

Auch auf die zeitliche Komponente ist Rücksicht zu nehmen. Botschaften, die am aktiven Vormittag die Alten erreichen, haben bessere Chancen, dass sie umgesetzt wer-

den, als jene, die in den eher passiven Nachmittags- und Abendzeiten kommuniziert werden.

### **Marktanalysen**

Will man alte Menschen um ihre Meinung befragen, dann kann man Telefoninterviews und lange Fragebögen, die man selbst ausfüllen muss, vergessen. Denn sie sind oft viel zu schwierig auszufüllen oder können nicht mehr richtig gelesen werden. Telefoninterviews werden wegen des häufigen Missbrauchs prinzipiell abgelehnt. Akzeptabel sind lediglich persönliche Interviews, von Angesicht zu Angesicht, oder auch interaktive Fragebögen im Netz. In jedem Fall müssen die Fragen kurz, prägnant und einfach zu beantworten sein.

Selbst wenn die alten Menschen noch bestens in der Lage wären ihre Meinung zu äußern, so fehlt manchmal aber auch einfach das Interesse, selbst noch mitgestalten zu wollen. Lieber jammern sie. Frustration und Resignation, oft dann positiv umformuliert als „Zufriedenheit“, gelegentlich sicher auch Egoismus, sind große Hindernisse bei der Marktforschung mit alten Menschen.

Wer Interviews mit Senioren macht, muss immer den Einfluss des Mediums bedenken. Um an einem Telefoninterview teilzunehmen, muss man auch ein Telefon haben (oder es benützen). Ich benutze es z.B. nicht mehr, weil es mich zu oft gestört hat. Ähnliches gilt fürs Internet und alle anderen Medien.

Mit zunehmendem Maße werden auch bei uns alte Menschen (vor allem die Wohlhabenden) die Dienste eines so genannten „Concierge“ (eigentlich „Hausmeister“ oder „Hotelportier“) in Anspruch nehmen. Das sind entweder

Menschen oder auch Firmen, die den alten Menschen Besorgungen abnehmen oder ihnen auch nur den Kauf vereinfachen, indem sie ihnen immer das beste, günstigste, das für sie geeignete Produkt empfehlen und gleich besorgen oder bei Dienstleistungen diese arrangieren.

Selbstverständlich kann dies nicht nur ein Mensch vor Ort sein, sondern auch z.B. ein spezialisierter Dienstleister oder auch eine Internetseite, man spricht dann von „Concierge Marketing“. Diese Concierges spielen eine Schlüsselrolle im Marketing, weil sie durch ihre vielen Aufträge und Erfahrungen besser als alle anderen die Bedürfnisse alter Menschen kennen und auch wissen, wie man sie stillen kann.

Die Probleme der Alten treten vor allem dann auf, wenn man das alte Produkt, an das man sich gewöhnt hat, aufgeben muss oder auch bei anderen Neuerungen. In diesen Situationen wird man sich dann gerne an vertraute Ansprechpartner wenden.

Ich glaube nicht, dass man mit Umfragen, wie sie bisher abgelaufen sind, im Seniorenbereich viel erreichen kann. Die Alten meckern zwar, aber sie wollen und können u.U. auch nicht mehr formulieren, was sie konkret stört. Sicherlich hängt das auch mit dem Bildungsgrad zusammen, je mehr gebildet, desto besser das Feedback.

Der einzige Weg sind meiner bescheidenen Meinung „usability labs“, wo man beobachtet, wie die Seniorinnen und Senioren mit den Produkten umgehen oder das Feedback von Betreuern, die für ihre Klienten die Wünsche formulieren. Auch Verkaufszahlen von den diversen Seniorenhops scheinen mir aussagekräftige Daten zu liefern oder die

Kommentare in den diversen Foren, wo sich Alte austauschen.

Sehr oft klaffen Wunsch und Realität weit auseinander. So kaufen sich Senioren immer noch niedrige Sportwagen, weil sie sich damit ihre Jugendträume erfüllen, können aber damit nicht mehr fahren. Werden sie aber „gezwungen“, ein seniorenfreundliches Auto einzusteigen, z.B. weil sie mit jemandem andern mitfahren müssen, dann stellen sie überrascht fest, dass das auch für sie gut wäre.

### **Internet**

Die Beteiligung kann man stark steigern, wenn man moderne Marketing Methoden einsetzen, z.B. Google Adwords. Damit erreicht man mit geringem finanziellem Aufwand sehr viele Menschen aus der Zielgruppe.

Der nach meiner Meinung optimale Weg, mit Einbeziehung des Internets, ist:

1. Eine Homepage, auf der der Sinn der Befragung erklärt wird und auf der es sowohl Formulare zum Runterladen, als auch eine Online-Umfrage gibt. Das Einschicken muss gratis und anonym möglich sein („Porto zahlt Empfänger“).
2. In den Medien, vor allem aber auch in den Foren, darauf hinweisen.
3. Mit Google Adwords (oder ähnlichen Produkten) Werbung für diese Befragung machen.
4. Die Ergebnisse den Beteiligten zukommen lassen, wenn sie das gewünscht haben.

5. Es liegt in der Natur des Internets, dass man dafür längere Zeiträume vorsehen muss.

Hinderlich sind alle Fragen, die den Datenschutz betreffen, dazu gehören Adressen aller Art, aber auch die Frage nach dem Einkommen oder irgendeiner Zugehörigkeit. Angaben zu Alter und Geschlecht sind kein Problem.

Der Aufwand darf 15 Minuten keinesfalls übersteigen. Je kürzer die Befragung, desto größer die Chance, dass daran teilgenommen wird. Ich habe meine wenigen Umfragen immer als Interview bei einer Tasse Kaffee und im Cafehaus gemacht, das kam meist gut an. Aber selbst unter diesen optimalen Bedingungen war meine Erfolgsrate nur etwa 50%, d.h. die Hälfte der Angesprochenen, die mich sogar persönlich gekannt haben, hat prinzipiell abgelehnt, darüber zu reden.

Je älter die Befragten waren, umso geringer war ihre Bereitschaft sich befragen zu lassen. Für mich war das immer das sichere Anzeichen, dass Menschen „mental alt“ werden.

### **Seniorenspezifische Angebote**

Sicherlich wird das Spektrum an Angeboten größer werden, wenn man erst mal erkannt hat, wie groß der Markt ist. Aber Vorsicht, die Art und auch Zahl der speziell für Senioren verfügbaren Dienstleister wird nicht sehr groß steigen, erwarte ich. Dafür gibt es viele Gründe, unter anderem auch die speziellen deutschen Einschränkungen, die praktisch auf Berufsverbote hinauflaufen.

Es wird eher eine Erweiterung aller bestehenden Anbieter in Richtung „Seniorenfreundlichkeit“ stattfinden. So wird es

wahrscheinlich nie „Seniorenbäcker“ geben, wohl aber Bäcker, die als seniorenfreundlich bekannt sind und deshalb mehr Geschäft mit alten Leuten machen, als andere.

Wenn man erst mal mit den Senioren ins Gespräch kommt und erkennt was ihre Bedürfnisse sind, dann ist die Erweiterung in Richtung „Seniorenservice“ eine ganz natürliche und selbstverständliche Angelegenheit.

So wird es wahrscheinlich kaum spezielle „Seniorenbuchhandlungen“ geben, wohl aber Buchhandlungen, die sich auf Seniorenbedürfnisse einstellen und z.B. Hörbücher und Bücher in Großdruck anbieten. Oder auch keine „Seniorenjuristen“, wohl aber Spezialisten für Testamente.

Ich denke, der Grundgedanke wird klar. Etablierte Anbieter von Produkten, sowie Händler und Dienstleister erweitern ihr Angebotsspektrum und bieten auch Waren und Dienstleistungen an, die bevorzugt von Senioren nachgefragt werden. So ist das Risiko für Anbieter minimal, denn man kann ja alles Mal auf kleiner Flamme ausprobieren und sehen, wie es läuft. Und es entfällt auch die so gefürchtete Stigmatisierung für die Senioren („da gehen nur alte Leute hin“ oder „das ist nur was für Alte“).

Ganz anders allerdings wird sich die Internetwelt entwickeln. Dort ist die zielgerichtete Seniorenspezialisierung kein Nachteil, weil die Kontakte ohnehin anonym passieren. So wird das junge Medium Internet der Hauptumschlagplatz für viele Senioren - Angebote werden, erwarte ich. Dies verträgt sich auch gut damit, dass es ohnehin oft die Kinder oder Enkelkinder sind, die spezielle Anschaffungen tätigen.

Sicherlich werden einige ganz spezifische Berufe entstehen, z.B. Spezialisten, die (wie in einem bescheidenen Maße auch ich) andere beraten, was Senioren wünschen. Aber ich denke, dies wird sich im Rahmen halten. Hier sind oft Seniorenverbände, Altenklubs, Begegnungsstätten u.ä.m. vielleicht die besseren Berater, weil sie nicht nur altersspezifische, sondern auch lokale Besonderheiten berücksichtigen können.

Wer also im weitesten Sinne ein „Anbieter“ ist, sollte sich gelegentlich fragen:

- Habe ich schon heute Kunden, die Senioren sind?
- Wenn ja, was muss ich tun, damit diese mehr von mir abnehmen?
- Wenn nein, was verhindert, dass auch Ältere zu mir kommen?

In jedem Falle muss ich also über die Altersstruktur Bescheid wissen und ich muss Wege finden, mit meinen Kunden ins Gespräch zu kommen, damit ich das kostbare und alles entscheidende Feedback bekomme!

Eine alte Marketingweisheit sagt, dass sich Senioren viel jünger fühlen (bis zu 15 Jahren), als sie es wirklich sind und man sie deshalb wie Jüngere ansprechen muss. In manchen Bereichen wird dies auch so bleiben, aber generell wird sich diese Haltung ändern, mit dem Maß, wie sich das Selbstverständnis der Senioren ändert.

Die Änderungen sehe ich heute schon bei Entscheidungen, die viel Geld kosten, z.B. bei der Wohnung, bei Campingmobilen oder auch bei Autos. Dort fällt man nicht mehr auf

die Eitelkeit rein, sondern überlegt kühl, ob man mit seiner Entscheidung für einen langen Zeitraum, idealerweise bis zum Lebensende, auch leben kann.

Im Sommersemester 2008 war an der Universität Tübingen im Rahmen des Studiums Generale (das allen Studierenden und Bürgern offen steht) eine sehr interessante und gelungene Vorlesungsreihe „Alter und Altern“. Das Interesse war groß, ein mittelgroßer Hörsaal gut gefüllt. Aber es kamen fast nur Experten und direkt Betroffene (nämlich Alte) und zwar waren es überwiegend ältere Frauen (über 60 Jahre). Logischerweise haben diese wenig dazu gelernt, sondern im Wesentlichen nur eine Bestätigung ihres Wissens und Zustandes gefunden. Studenten, aktive Banker, Kaufleute, Juristen oder Unternehmer sind mir nicht aufgefallen.

Dies sagt mir, dass bei allem Medienwirbel, der heute um die demographische Entwicklung gemacht wird, es noch ein langer, weiter Weg sein wird, bis wir als Gesellschaft Senioren wirklich verstehen werden.

# Alternde Gesellschaft

Die Menschen in Deutschland werden immer älter, sie haben immer weniger Kinder und mehr junge Familien wandern aus, als Menschen aus dem Ausland zuziehen. Die Folge ist eine „Alternde Gesellschaft“ in Deutschland. Dies ist ein Megatrend, also eine Entwicklung, der man kaum entkommen kann. Es lohnt sich deshalb darüber zu spekulieren, was damit auf uns zukommen wird. Die folgenden Überlegungen mögen zwar plausibel erscheinen, aber ich kann sie nicht belegen. Sie sollen vor allem dazu dienen, sich Gedanken zu machen, was mit der Alternden Gesellschaft in Deutschland passieren wird.

Meine generellen, langfristigen Prognosen

- Wir werden viel länger, aber anders, arbeiten.
- Wir werden weniger vererben.
- Wir werden uns schon in jungen Jahren um die eigene Altersvorsorge kümmern.
- Unsere Welt wird wesentlich seniorenfreundlicher (z.B. alle Neubauten sind barrierefrei, Tempo 130 auf der Autobahn).
- Deutschland wird endlich auch kinderfreundlich.
- Die Zwei-Klassen-Medizin wird selbstverständlich. Wir werden auf Kosten der Allgemeinheit nur noch eine medizinische Grundversorgung haben.
- Mehr Geld für Prophylaxe, weniger für Hypochonder.
- Wir werden Lösungen für die Behandlung der Demenz finden.
- Statt Seniorenunterhaltung wird es mehr Seniorenbildung geben.

Die alternde Gesellschaft wird übrigens generell immer weiblicher werden. Noch sterben Männer wesentlich früher als Frauen und es ist keine dramatische Änderung der Lage in Sicht. Ein weiterer, genereller Punkt ist das Nachlassen des Interesses an Sexualität. Die klassische Gender-Diskussion wird uninteressant, das Alter wird wesentlich mehr durch die Unterschiede in Bildung und Einkommen geprägt.

Meine Quelle ist die Beobachtung der Senioren in (West-) Deutschland, aber auch bei ihrem geballten Auftreten in den Seniorenhotels im Mallorca, wo viele von ihnen überwintern. Dieser Beitrag ist keine wissenschaftliche Untersuchung, sondern eher eine private Meinungsäußerung. Vielleicht ist er stellenweise zu pessimistisch. Aber ich hoffe, er ist trotzdem nützlich und anregend.

Ein großer Vorwurf ist der Egoismus, den man den Alten vorhält. Er ist auch ein gutes Beispiel, wie das Leben die Menschen geprägt hat. Eine ältere Bekannte hat mir erzählt: wie ich ein Kind war, musste ich tun, was mir meine Eltern gesagt haben, dann habe ich jung geheiratet und ich musste tun, was mein Mann wollte, dann kamen die Kinder und sie haben mein Leben bestimmt, später wurden die Eltern Pflegefälle und ich musste mich um sie kümmern. Erst jetzt, mit 66 Jahren, kann ich tun, was ich will!

Um es gleich vorwegzunehmen, unsere Lebensumstände werden sich durch die alternde Gesellschaft eher verschlechtern, als verbessern. Die Grundlage dieser Behauptung leite ich von den Individuen selbst ab. Ältere Menschen haben ein schärferes Profil, ihre Eigenschaften werden ausgeprägter, wie mir scheint, überwiegend in die negative Richtung gehend. Wer als junger Mensch sparsam war, wird

im Alter geizig, wer gerne den Ton angegeben hat, wird machthungrig, wer gerne diskutiert hat, streitsüchtig. Die Liste ließe sich beliebig fortsetzen. Starrheit, Sturheit, Passivität, Desinteresse an der Zukunft sind damit eher anzutreffen, als Toleranz, Flexibilität und Aktivität.

Diese Behauptung gilt natürlich nicht generell, es gibt immer erfreuliche Ausnahmen. Und man kann dieser Entwicklung auch gegensteuern, konkrete Vorschläge befinden sich dazu auch hier. Und ich hoffe auch darauf, dass es weiterhin chic sein wird, mental jung zu bleiben. Da kann so ein Spiegelbild, wie dieser Beitrag und ist er auch nicht erfreulich, doch ganz unterstützend sein.

## **Finanzen**

Nur reiche Gesellschaften werden alt. Es bedarf, unter anderem, guter Ernährung, guter Bildung, einer guten medizinischen Versorgung, um alt werden zu können. Da dies alles Geld kostet, bleibt generelles hohes Alter den Armen unserer Welt versagt. Wenn man übrigens einen Schnelltest, ohne Kenntnis von Statistiken, machen will, wie wohlhabend Gesellschaften sind, dann muss man sich nur die Zähne alter Menschen ansehen. Sie sagen erstaunlich viel aus.

Wenn wir also spekulieren wollen, dass „Alternde Gesellschaften“ ärmer werden, dann passiert dies von einem relativ hohen Niveau aus gesehen. Es leuchtet ein, dass je weniger Menschen arbeiten, umso weniger auch erwirtschaftet wird. Aber kann nicht auch das angesammelte Vermögen der Alten zum Wohlstand beitragen? Oder deren Wissen und Erfahrung? Eine Bank hat keine anderen Ressourcen und kann davon gut leben!

Und wer sagt, dass alte Menschen generell nicht mehr produktiv sind? Vielleicht ist nur unser Lebenslayout falsch? Aber unbestritten ist, dass Pflegefälle arm machen, auch wenn einige daran gut verdienen können.

Ich würde - zugegebenermaßen ohne gründliche Analyse - schätzen, dass „Alternde Gesellschaften“ nicht mehr viel reicher werden. Sie werden bestenfalls auf hohem Niveau stagnieren oder leicht wachsen. Ihre Wirtschaft wird kaum mehr dynamisch zunehmen, relativ gesehen, werden sie also verarmen.

Ähnlich sieht die Situation für ein Individuum aus, zumindest in Deutschland. Unser gängiges Lebensmodell ist, mit etwa 60 in Rente oder in Pension zu gehen und dann etwa noch 20 Jahre (für Männer) oder etwas länger für Frauen ohne zusätzliches, nicht mehr wesentlich wachsendes Einkommen zu leben.

Diese Zeit muss finanziert werden. Denn sonst bleibt noch zuviel Leben übrig, wenn das Geld zu Ende ist, wie es ein Philosoph formuliert hat. Wir sind gerade dabei uns vom Generationenvertrag in Stufen zu verabschieden, der nach dem Kriege eingeführt wurde, weil alles kaputt war und mehr auf Selbstfinanzierung umzusteigen. Aber ich will hier gar nicht groß in alle Facetten der Rentendiskussion einsteigen, Tatsache ist, dass wir im Alter mit viel weniger Geld auskommen müssen.

So wird nun, ganz egal, wie gut die Ausgangslage der Best-Ager auch war, dass viele zu den Reichsten gehörten, ihr subjektiver Eindruck werden, dass sie immer ärmer werden. Jede Steuererhöhung, jede Inflation, und sei sie noch so

gering, jeder teure medizinische Fortschritt, sie alle verringern den finanziellen Spielraum der alten Menschen.

Es ist also kein Wunder, dass sie immer mehr sparen werden (müssen), dass Geiz und Neid die Medien beherrschen werden. Ein Rentner mit 1100 Euro Rente (das war 2004 der Durchschnitt für deutsche Männer, etwa 650 Euro für Frauen) wird sehr empfindlich für Vergleiche, z.B. mit Pensionen (deren Zukunft mir allerdings auch ziemlich unsicher erscheint) oder Gehälter aktiver Führungskräfte.

Zwei nette Beispiele für Seniorensparbarkeit  
aus den Seniorenhotels in Mallorca

Der Bildzeitungsvorleser: Um sich die Kosten für diese Hauptinformationsquelle zu sparen, liest einer für eine kleine Gruppe die Schlagzeilen vor. Sind sie interessant, wird der ganze, kurze Abschnitt vorgelesen.

Der Bildzeitungsabstauber: Bevor die Putzfrau kommt, mit dem Lift ins oberste Stockwerk fahren und dann beim Heruntergehen die im Treppenhaus abgelegten Zeitungen mitnehmen.

Nun wäre dies weiter nicht so tragisch, wenn dies nicht dem Populismus Tür und Tor öffnet. Da in der Wählerschaft der Anteil alter Menschen stark wächst, kann man mit einfachen, aber falschen Rezepten leicht viele Stimmen gewinnen. Für die Gesellschaft insgesamt führt dies dann zu schlechten Entscheidungen, die unser Land ärmer machen werden.

Wir sehen dies heute schon an den vielen Reformstaus, die notwendige Reformen nicht mehr politisch durchsetzbar machen und sehr viel Geld kosten, wenn wir dadurch weniger wettbewerbsfähig sind.

Zusammenfassung: Was nun das Geld anbelangt, so wird die „Alternde Gesellschaft“ nicht mehr viel reicher werden, Individuen werden relativ gesehen sich immer ärmer vorfinden und sich als Verlierer fühlen, Neidthemen werden die Medien beherrschen und schmerzhaft Entscheidungen, die in die Zukunft gerichtet sind, werden sich verzögern.

### **Mobilität**

Je älter Menschen werden, desto kleiner wird in der Praxis ihr Aktionsradius. Gesundheitliche Einschränkungen (z.B. Arthrose oder Inkontinenz) sind meist der Hauptgrund, aber auch fehlendes Geld, mangelnde Motivation und Reisebegleitung führen dazu, dass die Schritte in die große, weite Welt entweder immer kleiner werden oder man sich nur noch auf bekannte Ziele beschränkt.

Das heißt nun nicht, dass Senioren wenig reisen, ganz im Gegenteil. Wenn die Generation 60+ merkt, dass es bald nicht mehr so laufen wird wie früher, beginnt ein wahrer Reiseboom, der meist damit endet, dass man sich dann auf einer Reise übernimmt, die Strapazen nicht mehr schafft und etwas ernüchtert kürzer tritt.

Mit 70+ wird dann schon mit etwas mehr Vernunft verweist, innerhalb der Grenzen, die man schon schmerzlich erfahren hat. Oft ist auf diesen Reisen schon medizinische Betreuung notwendig, für 80+ wird dies schon sehr häufig der Fall sein. Für viele ist dies dann auch der Grund nicht mehr ins

Ausland zu fahren oder nur noch zu Zielen mit deutschsprachiger Infrastruktur, z.B. nach Mallorca oder auf die Kanaren.

Zum Lebensende überlegen sich auch viele Menschen auf Dauer in eine wärmere Gegend zu ziehen, das bedeutet im Normalfall eine Übersiedlung ins Ausland. Hierzu hat es schon viele Versuche gegeben, mit häufig großer Enttäuschung. Leider verfügt Deutschland, wie die USA, über keine heißen Regionen, wie Florida oder Arizona, wo man innerhalb des vertrauten Staatsgebietes das Leben beschließen kann.

Es sind zwei Hauptgründe, die zu Schwierigkeiten führen. Erstens die Sprachkenntnisse. Im Alter lernt man keine neue Sprache mehr. Selbst wenn es, wie auf Mallorca deutsche Ärzte und Pflegepersonal gibt, außerhalb dieses geschützten Bereiches wird man Mallorqui sprechen müssen. Kann man dies nicht, wird man noch mehr vereinsamen. Kommt dann auch noch Demenz dazu, dann ist das Unheil vorprogrammiert.

Das zweite Problem sind die nicht vorhersehbaren Kosten. Selbst wenn manche Länder heute mit niedrigeren Kosten locken, so wird sich das mit großer Wahrscheinlichkeit ändern. Da das Einkommen der Alten etwa konstant bleibt, werden sie immer weniger Geld zum Leben zur Verfügung haben. Natürlich gilt dies auch für den Aufenthalt in Deutschland, aber hier können sie doch auf das soziale Gewissen ihrer Umgebung und auf ihre Bürgerrechte hoffen. Im Ausland, und sei es auch innerhalb der EU, wird dies viel schwieriger. Die deutschen Alten dort haben keine effektive Lobby, sie werden immer eine Minderheit bleiben.

Kein Wunder, dass dann viele doch wieder zurückkommen wollen, was allerdings auch nicht ganz einfach ist, hat man hier alle Zelte abgebrochen. Wer auswandert, muss dies also früh genug tun, damit er oder sie sich im neuen Umfeld auch integrieren kann, mit 60 erscheint es mir zu spät.

Aber auch wenn die Senioren in Deutschland bleiben, so können sie doch von der Mobilität im Vereinten Europa profitieren. Ich sehe ein großes Potenzial für uns Pflegekräfte aus dem Osten zu rekrutieren, zumindest solange, wie dort das Lohnniveau noch niedrig ist.

Unsere kulturelle Verbundenheit, gute deutsche Sprachkenntnisse, zum Teil noch bedingt durch frühere deutsche Auswanderer in den Osten oder durch heutige deutsche Investoren in Osteuropa, nahe räumliche Distanz, sie alle sind förderlich dafür. Es müssen nur die bürokratischen Hemmnisse aufgehoben werden. Aber Kostendruck und die Einsicht, dass deutsche Arbeitsplätze dadurch kaum gefährdet werden, werden hier die Lage entschärfen.

Dies allein reicht nun nicht aus, um die Senioren in Deutschland zufrieden zu stellen. Auch wenn das Wetter hier spürbar wärmer wird, man genügend Wellnessangebote bekommt, die fast vergessen lassen, dass bei uns das Klima nicht immer gut ist, so wird eine Alternde Gesellschaft weitere Forderungen haben.

Unsere Verkehrsmittel sind häufig nicht seniorenfreundlich. Das beginnt schon bei manchen Taxis, in denen man viel zu niedrig sitzt. Busse haben oft zu wenige Haltegriffe, bei der Deutschen Bahn muss man zu oft umsteigen.

Es fehlt an öffentlichen Toiletten, ein großes Hindernis für Mobilität. Sitzbänke zum Ausruhen werden im öffentlichen Raum nicht aufgestellt, weil man sonst zu viele andere soziale Schichten anlockt, die niemand vor der Haustüre haben will. Parks erscheinen nicht immer sicher genug.

Gehwege sind für Menschen mit einem Rollator oft zu holprig, Wege im Winter zu wenig gestreut, an steilen Abschnitten oder Treppen fehlen Handläufe.

Ein weiteres, großes Hindernis ist die Raserei auf deutschen Autobahnen, die für Senioren viel zu viel Stress verursacht. Zum Glück erkennt man jetzt langsam auch den Zusammenhang der Raserei mit Umweltproblemen, so dass ich kein Prophet bin, wenn ich auch für Deutschland ein generelles Tempolimit voraussage.

Im Prinzip ist die Situation für Senioren ziemlich ähnlich wie für die Rollstuhlfahrer. Der Unterschied aber liegt in der Lautstärke, in denen die Interessen jeweils vertreten werden. Weil Rollstuhlfahrer und andere Behinderte meist noch in jüngeren, erwerbsfähigen Jahren sind, werden ihre Anliegen eher gehört, die Bedürfnisse von Alten aber gerne unter den Tisch gekehrt. Es liegt also noch ein weiter Weg vor uns, ein seniorenfreundliches Deutschland zu gestalten.

Die viele Mobilitätseinschränkungen haben weit reichende Folgen für unsere Gesellschaft. Die Ausstattungen für Wohnungen sind ein gutes Beispiel dazu. Wer viel zuhause ist, gibt auch mehr Geld dafür aus. Das Auto wird eher durch seinen Nutzen, als durch sein Prestige Bedeutung haben.

Zusammenfassung: Alternde Gesellschaften werden eher in

Wohnungen als in Autos investieren wollen. Trotz kontinuierlich abnehmender Mobilität werden Reisen ein wichtiges Freizeitvergnügen bleiben. Vor allem Deutschland selbst wird durch den Klimawandel davon profitieren. Alte Menschen wollen lieber hier als im Ausland alt werden.

## **Recht**

Wollte ich früher als Manager einen schnellen Überblick über die Gesundheit von Firmen haben, dann musste ich nur feststellen, wer dort das Sagen hatte. Waren es keine Kaufleute oder Ingenieure mehr, sondern überwiegend Juristen, dann war das Ende nicht mehr weit. So ähnlich scheint es auch mit dem Alter zu sein, je älter die Menschen werden, desto häufiger brauchen sie Juristen. Eine alternde Gesellschaft ist gut für die Juristen.

Es geht dabei weniger um den Rechtsbeistand bei notwendigen Verträgen, wie Testamenten und Verfügungen, nein ganz einfach, Alte streiten gerne. Sie wissen viel und haben damit oft Recht. Nun denken sie aber sie haben immer Recht und kommen zwei verschiedene Ansichten zusammen, dann knirscht es heftig.

Das passiert immer unter Menschen, aber andere Alterstufen gehen anders damit um. Sie gehen sich z.B. aus dem Weg. Wenn dies nun wegen mangelnder Mobilität nicht mehr so gut möglich ist, dann kann die kleinste Meinungsverschiedenheit zum Riesenproblem werden.

Würde jede Auseinandersetzung die Menschen wirklich betreffen, dann könnte ich dies noch besser verstehen, aber oft geht es wirklich nur ums Recht. Die endlosen politischen Diskussionen alter Männer sind ein gutes Beispiel dafür.

Dabei sollten sie doch gelernt haben, dass verschiedene Ansichten in komplexen Situationen gar kein Widerspruch sein müssen. Aber fehlende Toleranz oder Machtspiele hindern sie an dieser Einsicht.

Nicht nur untereinander nehmen die Streitsucht und zuweilen sogar die Bösartigkeit zu, auch zwischen den Generationen kommt es zu Auseinandersetzungen, oft mit tragischen Folgen. Die Kinder erfüllen z.B. nicht die strengen Maßstäbe der Alten und sollen dann dafür bestraft werden. Oft sind die Schwiegerkinder ein Anlass, einen dauerhaften Bruch in der Familie zu riskieren. Oder die Kinder rächen sich für schlechte Behandlung in der Kindheit und Jugend.

Ein häufiger Grund für Streitigkeiten sind Passivität und Langeweile. Wer zuviel Zeit hat, kommt leicht auf abwegige Gedanken. Viele Rechtsfälle zwischen Nachbarn könnten verhindert werden, wenn die Streithähne nur was Ordentliches zu tun hätten.

Auch ein Nachlassen der Sinne kann zu Streitigkeiten führen. Wer nichts hört und trotzdem kein Hörgerät benutzt, muss sich nicht wundern, wenn er nichts mehr mitbekommt und dann die Tatsachen falsch interpretiert.

In der Alternden Gesellschaft wird es also mehr Streit geben. Aber wo bleiben denn die „weisen Alten“, die in Gesellschaften, die nicht senil werden, so hoch verehrt werden? Haben wir denn diese verloren? Nein, sicherlich haben wir sie auch, aber hören wir ihnen auch zu, haben sie eine herausragende Position? Ich fürchte, unsere Weisen gehen im immer noch vorhandenen Jugendlichkeitswahn unter und in den Medien, wenn sie auftreten, werden sie

respektlos verheizt, meist nur um eines Gags oder einer höheren Quote willen.

Von einem meiner Lehrer habe ich einen weisen Rat bekommen, den ich hier gerne weitergebe. Wie er emeritiert wurde, habe ich ihn besucht und gefragt, wie er denn mit der neuen Situation zu Recht komme: Seine Antwort: Gut, aber ich habe schnell gelernt warum, ich muss nur den ganzen Tag den Mund halten!

Wie kann man nun dieser absehbaren Entwicklung gegensteuern? Bei unserem vielschichtigen Rechtssystem beginne ich am besten beim Individuum selbst. Seine erste Frage müsste sein: Betrifft mich das persönlich und tatsächlich? Wenn nicht, dann rege ich mich darüber auch nicht auf und mische mich nicht ein.

Ich erspare mir viel Ärger, in dem ich in einigen Bereichen Medienabstinenz ausübe. Wer keine Leserbriefe liest (und auch keine schreibt), wer die privaten Fernsehsender meidet, wer sich an seine Shitlist hält (d.h. unerfreuliche Kontakte nicht weiter pflegt), wer telefonisch nur noch für seinen Familie und Freunde erreichbar ist, der kann auch damit gut leben, dass „die Liste der A...löcher“ mit jedem Jahr länger wird, wie es ein Freund von mir drastisch ausdrückt.

Zusammenfassung: Die Zunahme an Streit wird unsere Gesellschaft belasten und sie wird Gegenmaßnahmen gegen ein Übermaß davon entwickeln. Aber nur durch eine Änderung der persönlichen Einstellung wird man Frieden finden. Es gibt zum Glück genügend Alternativen, seine Kontakte so gestalten, dass auch im Alter der Streit mit seinen negativen Folgen nicht überhand nimmt.

## **Medizin**

Im Großen und Ganzen gesehen, hat unsere Medizin ihr Ziel, dass „die Menschen gesund alt werden“, erreicht. Welche neuen Aufgaben kommen nun damit auf sie zu?

Ich sehe vor allem zwei Bereiche: erstens das an einem langen Leben erprobte Wissen zur Vorbeugung einzusetzen und zweitens das Leben am Ende mit besserer Lebensqualität zu versehen.

Der Reparaturbetrieb funktioniert inzwischen so gut, dass sekundäre Fragen viel wichtiger werden, wie die Kosten, wer Zugang zu den Segnungen bekommen soll, aber auch die Hinwendung zu grundsätzlichen Fragen, z.B. wie man das Leben alter Menschen mit Sinn füllen kann.

Menschen, die alt werden können, sind eine große Datengrundlage für die moderne Medizin. Sie wendet sich damit auch Themen zu, die früher wegen der geringen Anzahl nur geringe Bedeutung hatten, die Alzheimer Krankheit ist ein gutes Beispiel dafür. Mit jedem alten Menschen steigt unser Wissen, welche genetischen Vorteile er hatte und wie sein Lebenswandel unterstützend oder auch hinderlich war.

Es war vielfach der Einsatz technischer Mittel, die unser Leben verlängert haben, leider manchmal aber auch unmenschlich haben erscheinen lassen. Vor allem die bildgebenden Verfahren, mit ihren Riesenmaschinen, werden im Rückblick für die vielen neuen Erkenntnisse verantwortlich gemacht werden können.

Aber auch die modernen Zentralfächer mit der Biochemie, Mikrobiologie, der Genetik, und die sie begleitenden,

wichtigen praktischen Einrichtungen der Hygiene sind als Grundpfeiler anzusehen. Auch die heute besser möglichen Informationswege haben geholfen. Ich möchte auch gerne unsere lange Zeit in Frieden mit unseren Nachbarn, unseren Wohlstand, und unsere Neugierde, das Leben besser verstehen zu wollen, hier anführen.

Die Medizin hat die Alternde Gesellschaft mit geschaffen und geformt. Ich denke, jeder der alt wird, ist ihr dafür dankbar.

Zusammenfassung: Die Medizin hat ihr wichtigstes Ziel, uns gesund alt werden zu lassen, erreicht. Sie wird sich in Zukunft hoffentlich stärker um die Lebensqualität am Lebensende und darum kümmern, dass ihre Segnungen möglichst vielen Menschen, auch außerhalb unseres Kulturkreises, zugute kommen können.

-----

Eine kurze Humor-Pause, mehr dazu auf der Internetpräsenz

Warum räumen Rentner so selten auf? Wenn zuviel Platz frei wird, deponieren ihre Kinder sofort ihr Zeug bei ihnen!

Was ist der größte Vorteil als Student an der Seniorenuniversität? Wenn man schwänzt, werden die Eltern nicht mehr verständigt!

Warum sagen Rentner oft, dass sie zwar die Arbeit nicht vermissen, aber die Leute schon, mit denen sie gearbeitet haben? Für die ganze Wahrheit sind sie zu höflich!

# Seniorenfreundliche Politik

Wer hier ausschließlich ein Plädoyer für eigene Seniorenparteien erwartet, wird enttäuscht werden. Ich halte wenig von Single-Issue Parteien, der Platz für die Senioren ist in den Volksparteien, sind es nun die CDU/CSU oder die SPD oder in der kleineren Fraktion der LIBERALEN. Parteien zu wählen, die mit „Generationengerechtigkeit“ den Alten offen den Kampf angesagt haben, dafür muss man schon sehr senil sein.

Eigene Seniorenparteien würden zu stark polarisieren und damit eher zur Verhinderung von Problemlösungen beitragen. In unserer komplexen Gemeinschaft ist Kooperation wichtiger als Konfrontation. Diese Situation könnte sich allerdings ändern, wenn die Volksparteien konsequent nicht in der Lage sind, die Belange alter Menschen gut zu vertreten.

Alle radikalen Parteien, ob jetzt Linkspartei oder Rechtsradikale, sind für Senioren schlecht, denn sie gefährden wichtige Werte wie Frieden, Sicherheit oder Stabilität, also werden vernünftige Menschen sie auch nicht wählen, auch nicht, um damit ihren Protest auszudrücken.

Dass sie trotzdem immer wieder auch von Alten gewählt werden, hat vor allem nostalgische Bedeutung. Ich kann sie verstehen, die Erinnerungen an die Jugend, die Träume von besseren Menschen und Zeiten, sie werden eben gerne weiter geträumt, und die erlebte Realität wird dabei total vergessen. Auch hier ist der Hinweis auf Senilität angebracht. Politisch ist dies kein großes Problem. Eine lebendige Demokratie verträgt einige „Ewiggestrige“.

Besonders schlecht sind für Seniorinnen und Senioren Parteien, die keine Rücksicht auf wirtschaftlichen Erfolg nehmen. Preis- und Währungsstabilität sind notwendig, soll die Rente ihre Bedeutung behalten. Da wir heute im wesentlichen vom Ersparten leben müssen und nur noch wenig neu dazu verdienen können, ist es nicht nur relevant, sondern lebensnotwendig, keine signifikante Inflation zu haben und Rechtssicherheit mit den Verträgen zu haben, die wir abschließen mussten, um für das Alter vorzusorgen.

Ebenfalls wichtig ist es, Zukunftsperspektiven zu schaffen. Systeme, in denen sogar die Jungen Zukunftsangst eingeimpft bekommen, sind auch schlecht für alte Menschen. Leider sind gerade die Deutschen dafür sehr anfällig und ihre Bereitschaft sich über alles und jedes Sorgen zu machen, wird immer mehr zum Problem. Aber wenn man kein Risiko für die Zukunft eingeht, dann geht es schnell bergab. Wenn nur noch die Verhinderer Gehör finden, dann können wir uns alle begraben lassen.

Lebendigkeit braucht den Wandel. Natürlich hätten die Alten gerne eine Maximalversorgung, aber ich denke eine Optimalversorgung tut es auch. Für viele von uns ist es wichtiger, dass es möglichst vielen in der Gesellschaft gut geht, als nur den Alten. Denn wir alle haben auch Kinder und Enkelkinder, deren Schicksal uns genau so wichtig ist, wie unser eigenes. Dass wir aber für unsere lebenslange Arbeit nicht betrogen werden wollen, das ist doch selbstverständlich.

Wichtig erscheint mir ein flexiblerer Übergang als heute in den Ruhestand. Es müsste möglich sein, individuelle Sonderlösungen zu finden, die sowohl die Frührente, wie

auch Weiterarbeiten bis ins hohe Alter ermöglichen. Dazu gehört auch ein Modus, der es ohne Gesichtsverlust erlaubt, im Alter weniger anstrengende und einfachere Arbeiten übernehmen zu können. Hier ist gerade noch in Deutschland ein langer Weg zu gehen, vor allem auch im Bewusstsein der Menschen, aber auch in den Rahmenbedingungen, die die Politik schaffen muss und kann. Ein Blick ins Ausland (z.B. Japan und USA) ist hilfreich dabei.

Der deutsche Weg heute, mit unmenschlichen Anstrengungen bis zur Rente und dann in die totale Bedeutungslosigkeit, ist sowohl ungesund, wie auch volkswirtschaftlich nicht vertretbar. Ein schrittweiser Rückzug aus dem Erwerbsleben wäre wesentlich menschlicher.

Seniorenfreundliche Politik ist für mich innere Stabilität und Frieden. Wirtschaftlicher Erfolg und positive Zukunftsorientierung. Flexibles, pragmatisches Handeln, ohne Ideologie. Gute freundschaftliche Kontakte zu unseren Nachbarn in Europa, besonders zu denen, in deren Ländern wir auch gerne Urlaub machen und die uns kulturell nahe stehen.

Seniorenfreundliche Politik, das ist auch die Förderung von Mobilität. Kein Stress mehr auf der Autobahn, durch generelles Tempolimit (auf 130 km/h), eine wesentlich höhere Toilettendichte in öffentlichen Räumen als heute, Zugverbindungen mit möglichst wenig Umsteigepunkten, Billigflieger zu den sonnigen Ferenzielen.

Seniorenfreundliche Politik, das sind Krankenkassen, die sich Alte auch noch leisten können, stabile Renten und vorher planbare Altersversorgung.

Seniorenfreundliche Politik, das ist aber auch Förderung von Innovation, vom Telefon für Senioren bis zu besseren Wohnmöglichkeiten, die das Zusammenleben auch noch im Alter gewährleisten können. Also nicht nur technische Innovation, die den Alten das Leben erleichtert, sondern auch kulturelle und soziale Neuerungen, die mindestens ebenso wichtig sind.

Viele Veränderungen oder auch nur simple technische Produkte sind nur durch politischen Druck erreichbar. Das muss gar nicht spektakulär ablaufen. Es genügt schon oft die richtige Frage zum richtigen Zeitpunkt zu stellen. Jeder Politiker, der eine Messe, Show oder Ausstellung eröffnet, braucht doch nur laut und gezielt nach den Seniorenangeboten fragen und sich diese zeigen lassen. Wer dies nicht tut, der sollte auch von Senioren nicht mehr gewählt werden.

Welche der Volksparteien sind nun die besten Vertreter der Belange der Senioren? Ich werde hier keine Empfehlung abgeben, denn die politische Formung durch ein langes Leben wird ohnehin den Ausschlag dafür geben, wo das Kreuzchen in der Wahlkabine hingeworfen wird. Alte Menschen wechseln ohnehin kaum noch die Partei ihres Vertrauens.

Aber soviel, dass man seine eigenen Feinde nicht (mehr) wählt, dazu kann auch ich sicher raten. Und dass man unfähige Politiker abwählt, auch wenn einem das Parteibuch sympathisch wäre, das gilt auch für Senioren. Die ewige Ausrede, dass es andere nicht besser machen würden, passt schlecht in einer flexiblen Demokratie. Wer so denkt, hat die Zukunft mit einer Hoffnung auf Besserung schon abgeschrieben.

Eine wichtige Aufgabe für Senioren, sehe ich in der eigenen Mitgestaltung der Politik. Unsere viele Zeit und die lange Lebenserfahrung sollte besser genutzt werden. Warum nicht auch für politische Aufgaben? Zum Beispiel in der Lokalpolitik, das wäre doch für einige Alte eine schöne und befriedigende Aufgabe. Mitgestaltung war immer noch der beste Garant dafür, dass eigene Interessen nicht übersehen werden.

### Zusammenfassung und Checkliste

- Keine Seniorenparteien, keine radikalen Parteien
- Friede, Sicherheit oder Stabilität
- Flexibler Übergang in den Ruhestand
- Bezahlbare Krankenkassen
- Seniorenfreundliche Wohnungen
- Aktive Mitgestaltung der Politik

## Seniorenaktivitäten

Unser Wohlfahrtsstaat zwingt viele von uns im Alter - zum Glück - nicht mehr zum Gelderwerb. Trotzdem wollen manche alte Menschen noch gerne arbeiten, einfach um interessante Beschäftigung zu haben und um gegen Einsamkeit geschützt zu sein. Und natürlich auch, um der Gesellschaft, in der sie eingebunden sein wollen, einen Nutzen zu bringen.

So ist der Schwerpunkt dieser Arbeiten dann auch nicht mehr der Verdienst, sondern andere Aspekte werden wichtiger, wie Freiheit bei der Gestaltung der Arbeit, Anerkennung, nette Kontakte, kein Termin-Stress, keine Schwierigkeiten mit Vorgesetzten oder keine Formalitäten.

Auch wollen alte Menschen der Jugend keinen Arbeitsplatz wegnehmen, jedoch sollten auch keine neuen Unkosten entstehen, denn dafür ist meist kein Geld mehr da, weder bei den Senioren, noch in der Gesellschaft. Ich sammle hier Aufgabengebiete die diese Randbedingungen erfüllen und die mir so im Laufe der Zeit unterkommen, damit man sich Anregungen für eigene Aktivitäten holen kann.

### **Gemeinde-Dienste**

In jeder Gemeinde, sei sie jetzt groß oder klein, gibt es Aufgaben, die nützlich wären, die aber niemand bezahlen will. Entweder weil sie nicht wichtig genug erscheinen oder weil einfach kein Geld dafür da ist. Trotzdem wird das Leben in den Gemeinden stark verbessert, findet sich jemand, der diese Arbeiten durchführt. Ich nenne hier nur zwei Aufgabengebiete, die sich bewährt haben, mit etwas Kreativität können sicher viele weitere Bereiche gefunden werden.

Wer z.B. gerne Rad fährt, wird mit der Funktion eines Fahrradbeauftragten sehr glücklich werden. Er kann dann alle Straßen seines Ortes abfahren und auf Radhindernisse hinweisen, wie falsch ausgerichtete Kanaldeckel, zu hohe Kanten bei Auf- und Abfahrten, falsche Beschilderungen etc. Meist kostet die Behebung dieser Schäden die Gemeinden nicht allzu viel, aber wenn sich niemand findet, der aus Radfahrersicht auf diese Schwachstellen hinweist, werden sie im Laufe der Zeit zum Ärgernis oder vielleicht sogar zur gefährlichen Unfallursache.

Wer gerne am Abend oder in der Nacht spazieren geht, kann dabei die Beleuchtungen überprüfen und ausgefallene Beleuchtungskörper melden. Auch hier hat der Kontrolleur

selbst einen Nutzen, denn neben dem Spaziergang sorgt seine Arbeit für Sicherheit in seinem Ort.

Immer mehr Wetter-Messstationen müssen geschlossen werden, weil es zu teuer wird, sie zu besetzen. Hier wäre ein weiteres ideales Feld für gebildete Senioren. Sie könnten helfen, die schon viele Jahre lang erstellten Messreihen weiter zu führen.

Kluge Gemeindeväter und -mütter werden diese ehrenamtlichen Aktivitäten im Dienste der Gemeinde mit dem Ersatz der Unkosten fördern und gelegentlich reichlich Anerkennung (die ja bekanntlich nichts kostet) aussprechen.

### **Studieren und Lehren**

Viele wollen die Zeit im Alter nützen, um sich weiter zu bilden. Leider aber sind dafür Alte nicht mehr so gut ausgestattet wie Junge, nicht umsonst heißt es, „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“. Also wird ein richtiges Studium für viele nicht mehr in Frage kommen, wohl aber ein spezielles Angebot einer Seniorenuniversität.

In größeren Städten wird man vielleicht mit dem Volkshochschulprogramm glücklich, in Universitätsstädten wird man immer einzelne Vorlesungen finden, die man gerne besucht und unabhängig von einem Prüfungsergebnis daraus Nutzen zieht.

Aber oft vergessen wird, dass auch das Lehren mindestens genau so viel Spaß macht, wie das Lernen. Fast jeder hat im Laufe des Lebens spezielle Fertigkeiten erlangt, die es wert sind, weiter gegeben zu werden. Meist mangelt es nur an Gelegenheiten oder an Anstößen einfach damit zu beginnen.

Dabei gibt es sogar Organisationen, die sich auf diese Vermittlung spezialisiert haben, wie z.B. den Senior Experten Service (SES).

Wer sich mehr engagieren will, kann als Business-Angel ganz praktisch beim Aufbau neuer Firmen helfen und u.U. damit auch finanziell profitieren. Unter dem Motto „Alt hilft Jung“ oder „Senioren helfen Junioren“ finden sich im Internet Angebote, die vielleicht interessant sein könnten.

In unserer rasch sich ändernden Zeit werden einige als „Letzte ihres Fachs“ aus dem Berufsleben ausscheiden. Es liegt dann nahe, das ungeheure Fachwissen, das mit ihnen verloren geht, zu dokumentieren und eventuell für Schauzwecke in einer Art „Museum“ zu zeigen. So haben einige Kollegen von mir mit dem Haus zur Geschichte der IBM Datenverarbeitung in Sindelfingen nicht nur einen großen Schatz an Hardware und Know-How bewahrt, sondern auch ein schönes und befriedigendes Hobby gefunden.

Aber oft bedarf es nur offener Augen und etwas Mut und Kreativität, um eigene Lösungen zu entdecken. Wer z.B. passabel Klavier spielt und Singen kann, wird auch Leiter eines Seniorenchors werden können. Wer sich mit dem Computer besser als seine Alterskollegen auskennt, kann damit individuelle „Kurse“ für diese geben. Wer ein Hobby gut beherrscht, kann damit andere Gleichgesinnte begeistern und sich mit ihnen weiter entwickeln.

Das Wichtigste an all diesen Aktivitäten ist die Gesellschaft anderer. Da es keine Großfamilien mehr gibt, sind wir auf diese Kontakte angewiesen. Selbstverständlich kann man diesen Wunsch sehr vielfältig und noch gezielter ausbauen.

## **Freizeitorganisatoren**

In meiner Nachbarschaft in Böblingen und Sindelfingen hat man mit dem Konzept der „Mittleren Generation“ sehr gute Erfahrungen gemacht. Hier bieten Frühpensionäre, die es in diesem Raum aufgrund der Industriestruktur reichlich gab, und auch Voll-Berufstätige ein umfangreiches Freizeit-Programm an, das kaum Wünsche offen lässt. Geschickt hat man sich nicht auf Senioren festgelegt und spricht mit der Wahl des Namens „Mittlere Generation“ einen breiten Teilnehmerkreis an, was ich für sehr wichtig halte.

Auch hat man es unterlassen, sich eine feste Struktur in Form eines Vereins oder einer Firma zu geben, was ebenfalls wichtig ist. Es genügt doch, als „Freundeskreis“ zusammen zu kommen, mit dem Internet hat man eine passende, flexible und offene Management-Struktur zur Unterstützung und die meisten Absprachen sind ohnehin im Konsens zu treffen.

Wenn man sich die Angebote anschaut, dann lernt man, wie diese Aktivitäten in der Praxis funktionieren. Einige, wenige zentrale Ansprechpartner und mehrere Organisatoren, die eigenständig spezielle Projekte, wie Reisen, Wanderungen, Radtouren, Aufführungen etc. planen. Eine große Teilnehmergruppe kann davon profitieren!

Ich selbst habe früher gerne Essreisen organisiert. Hier wurde immer nur für eine kleine Gruppe geplant, mit ganz geringem Risiko, aber mit viel Freude. Gerade erfahrene Senioren können solche Aufgaben bestens übernehmen. Klein beginnen, und hat eine Idee starke Nachfrage, dann kann man ja auf professionelle Unterstützung z.B. durch ein Reisebüro zurückgreifen.

Auch Kulturfahrten, Städtereisen, Firmenexkursionen, Wanderungen und andere Ausflüge eignen sich gut für privat organisierte Unternehmungen. Erfahrungsgemäß basieren sie fast alle auf einem „Stammtisch“, einer Gruppe von Menschen, die sich regelmäßig, aber unverbindlich, trifft und die dann meist als Ideenschmiede und zentrale Informationsstelle funktioniert. Umgekehrt kann man aber auch andere regelmäßige Treffen in Stammtische umwandeln, in dem z.B. eine Saunabelegschaft oder eine Musikerguppe auch Aktivitäten außerhalb ihres ursprünglichen Tätigkeitsbereichs einmal versucht.

### **Biographien und Familienforschung**

Es liegt in der Natur des Alters, dass es gerne zurückblickt. War doch sicher ein großer Aufwand nötig, um etwas zu schaffen und aufzubauen und da kann dann schon auch etwas Stolz angebracht sein. Aber auch Nostalgie spielt eine große Rolle, das Schwärmen von früher, als man noch fitter und erfolgreicher war.

Deshalb ist die Beschäftigung mit seinem eigenen Leben durchaus sinnvoll und auch - wenn es im Rahmen bleibt - für andere interessant. Gerade am Beginn des Ruhestands wird man dafür besonders aufgeschlossen sein und man sollte zumindest den Versuch starten, doch seine Biografie zu schreiben. Fast jedes Leben wird interessant genug dafür sein, jedoch wird nicht jeder die Fähigkeiten haben, darüber auch informativ zu schreiben.

Aber die Nachkommen lesen auch einfache Aufzeichnungen gerne, allerdings nicht gerade in ihren jungen Jahren. Deshalb hat jede Biografie ihren Nutzen und ihre Leserschaft, auch wenn diese klein bleiben wird. Ich habe viele Men-

schen zum Niederschreiben animiert und viele waren mir dann für diesen Tipp sehr dankbar. Nicht alle natürlich, einige haben schnell damit aufgehört und waren auch nicht mit Interviews davon zu überzeugen, aus ihrem Leben zu erzählen. Sie wollten einfach nicht mehr über Vergangenes reden, was sicherlich einzusehen ist.

Auch Familienforschung ist eine beliebte Beschäftigung für Senioren. Motiviert sie doch mit den Verwandten in Kontakt zu bleiben oder neue zu finden, kleine oder größere Reisen zu unternehmen und sich mit der eigenen Herkunft zu beschäftigen. Gerade das Internet mit neuen technischen Möglichkeiten hat diesem Hobby großen Auftrieb gegeben. Da es im Netz viele Berichte dazu gibt, kann ich mir ersparen, hier mehr darüber zu schreiben.

### **Fotografieren und Archivieren**

Beide Aktivitäten benötigen viel Zeit und auch Wissen, werden aber nicht unbedingt als wichtig oder dringend angesehen. Deshalb werden sie oft vernachlässigt und Wichtiges gerät in Vergessenheit.

Mit der Digitalfotografie haben auch Hobbyfotografen ein wunderbares Hilfsmittel bekommen, sehr viel Nützliches für die Gesellschaft zu leisten. Wenn sie dann ihre Fotos zu Archiven zusammenfügen, werden sie viele dankbare Abnehmer dafür bekommen, eventuell damit sogar auch Geld verdienen können. Und können sie ihre Ergebnisse auch im Internet publizieren, dann können sie damit vielleicht berühmt werden, eines der höchsten Ziele alter Menschen.

Hat man eine Attraktion in seinem Heimatort, dann kann man anbieten, Touristen mit ihren eigenen Kameras vor dem

„Motiv“ zu fotografieren. Dies wird immer sehr geschätzt und die heutigen Kameras sind so einfach zu bedienen, dass man es auch ruhig wagen kann.

In dieses Aktivitätsfeld gehören auch Beiträge zu Wikipedia. Diese Internet - Datensammlung ist nicht nur interessanter Lesestoff, sondern lädt auch dazu ein, selbst Wissen beizutragen. Die Technik dafür ist sehr einfach und kann auch von Senioren leicht erlernt werden, der Nutzen für die Menschheit aber ist groß. Es wäre gut, wenn mehr Menschen mit Erfahrung und Verantwortung sich dort beteiligen würden.

## **Erfahrung**

Will man über alte Menschen was Nettes sagen, dann erklärt man sie als „erfahren“. Ich frage mich hier, was denn diese Erfahrung tatsächlich wert ist und wie man sie z.B. in der Berufswelt so einsetzen kann, dass das Alter andere Defizite (wie verminderte Leistungsfähigkeit und Lernfähigkeit) ausgleichen kann.

Die Erfahrung, die man den Seniorinnen und Senioren zuspricht, ist die Summe aller aus Wahrnehmungen, Sinnesindrücken und kognitiven Prozessen der Auseinandersetzung mit der Umwelt und sich selbst erworbenen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, also das, was im Gedächtnis haften bleibt, abrufbar ist und schließlich angewendet werden kann.

Je länger nun jemand lebt, je aktiver er oder sie sich mit der Umwelt auseinandergesetzt hat, je abwechslungsreicher der Lebenslauf war, je anerkannter seine Fertigkeiten, vielleicht

sogar seine Meisterschaft war, je besser das Gedächtnis ist, desto größer wird seine Erfahrung sein.

Je besser jemand nun diese kommunizieren kann, sie als abstrakte und damit übertragbare Lernerfahrung oder Wissen vermitteln kann, je sympathischer er oder sie und je glaubwürdiger damit jemand ist, desto höher wird der Wert dieser Erfahrung angesetzt werden können.

Hat sich aber die Umwelt stark verändert, dann ist die gewonnene Erfahrung nicht mehr viel wert. Zumindest glaubt unsere Gesellschaft dies, weil sie nur den augenblicklichen, lokalen Nutzen sieht. Aber selbst in diesem Fall sollte man auf diese Erfahrung nicht verzichten, wie ich zum Schluss noch zeigen werde.

### **Was macht die Erfahrung alter Menschen so kostbar?**

Ich sehe viele verschiedene Aspekte und es wird eine lange Liste dazu folgen. Personalchefs sollten sie sich genau anschauen. Es wird ihre Wahrnehmung von Alter schärfen, vielleicht sogar verändern. Auch Menschen, die ab 50 nochmals ein neues Betätigungsfeld suchen, finden damit Anregungen, wo ihre Stärken liegen könnten.

Immer genannt werden Arbeitsmoral, Disziplin und Loyalität. Aber meiner Meinung sind andere Facetten viel wichtiger. Der wichtigste Zugewinn ist sicherlich die Menschenkenntnis. Menschen als Spezies verändern sich - selbst in historischen Zeiträumen gesehen - nur wenig, sind aber komplizierte Wesen und nicht unbedingt leicht zu verstehen. Je länger sich nun jemand in dieser Kunst übt, um so mehr wird er darüber wissen.

Eine andere wichtige Erfahrung ist das Erkennen von Zyklen. Alte Menschen haben so viele Entwicklungen gesehen, die erfolgreich gestartet sind, Höhepunkte hatten und nach gar nicht so langer Zeit dann wieder in der Versenkung verschwunden sind. Sie werden damit zu neutraleren Beobachtern, können bessere Prognosen machen und vor großem Schaden bei Falscheinschätzung bewahren.

Das Identifizieren von Zyklen ist nur ein Beispiel von Systemwissen, für das Ältere viel besser gerüstet sind. Sie können Lösungen besser verstehen, weil sie auch die Probleme schon gehabt haben. Selbst hochintelligente Junge haben Schwierigkeiten, abstrakt, ohne Lebenserfahrung, sich dieses wichtige Wissen anzueignen.

Alte Menschen, die lange berufstätig waren, haben oft ein ausgeprägtes Verständnis für Qualität. Sie wollen auf ihre Arbeit stolz sein und fühlen damit viel mehr Verantwortung, dass sie das Richtige auch richtig machen.

Alte Menschen sehen zwar schlechter als junge, aber dennoch haben sie meist den besseren Durchblick, weil sie wissen, worauf sie achten müssen. Ihre vielen Fehler in der Vergangenheit erweisen sich als gut angelegtes Lehrgeld.

Eine weitere wichtige Eigenschaft, die fast jeder alte Mensch erwerben muss, ist das Management des Wechsels (Change Management). Jeder Umzug, jeder Berufswechsel, jeder Familienzuwachs, jeder Todesfall, jede Krise, jede Chance hat diese Fähigkeit, u.U. auch zu improvisieren, verbessert.

Manche Probleme löst man am besten durch Aussitzen. Dazu haben Junge oft einfach nicht die Nerven, es fehlt ihnen auch an Erfahrung, wann diese Strategie optimal ist. Alte Haudegen tun sich da viel leichter.

Alte Menschen tun sich zwar schwer, neue Sprachen zu lernen, aber in einem langen Leben haben viele von ihnen große Sprachkenntnisse angesammelt. So ist es nicht ungewöhnlich, bei ihnen zumindest rudimentäre Kenntnisse von mehreren Sprachen anzutreffen. Viele Auslandsreisen, Urlaube, Dienstabordnungen, aber auch Auswandern, Flucht und Vertreibung haben dazu beigetragen.

Alte Menschen sind oft unterhaltsame Plauderer und die glaubwürdigeren Erzähler. Man unterstellt ihnen eher, dass sie - mit tiefer Stimme, breiten Schultern und mehr Autorität - authentisch berichten. Junge müssen schon sehr viel mehr schauspielerisches Talent aufbringen, um ähnliche Effekte zu erzielen.

Ein großer Vorteil kluger Alter ist eine bessere Selbsteinschätzung. Sie kennen ihre Grenzen besser, wissen was gut, auch was schlecht für sie ist und sie haben so eine besser Basis für Zufriedenheit.

Ältere als Partner sind meist stabiler, leichter einschätzbar, man weiß, was man bekommt. Sie können geduldiger, großzügiger, offener und ehrlicher sein. Für blöde Spielchen fehlt es ihnen inzwischen an Motivation. Kontakt zu ihnen ist so leichter und weniger anstrengend, aber auch weniger aufregend und spannend.

Viele alte Menschen verfügen über hervorragende Umgangsformen, sind kluge Diplomaten und sie werden damit geachtete Vermittler, Schiedsrichter, Moderatoren oder Schlichter.

Manche Senioren sind erstaunlich ungebunden. Keine Kinder und keine Eltern mehr zu versorgen, eine Wohnung, die man zusperren kann und die keine Betreuung braucht. Auch auf längsten Dienstreisen kann der Ehepartner mitfahren oder wenn Überstunden gebraucht werden, können sie viel flexibler reagieren. Auch die Ausfälle durch Krankheit sind oft erstaunlich niedrig.

Da Senioren nicht mehr auf jeden Modegag reinfallen, werden sie zu besseren Beurteilern dafür, was praktisch ist. Da praktische Lösungen auf die Dauer alles andere überleben, ist dies eine sehr wichtige Fähigkeit.

Auch für Vereinfachungen können sie zu den besseren Experten werden. Lange Beobachtung findet leichter den Sinn einer Einrichtung und langer Frust hat alle Schwierigkeiten des bestehenden Systems offenbart. So kann aus der Analyse bei kreativen Menschen auch leicht eine glückliche Synthese werden.

Alte Menschen sind meist die besseren Bewahrer von Kultur. Sie haben alle ihre Facetten erlebt, vielleicht auch manchmal sogar selbst experimentiert und wissen, was die kulturellen Bedürfnisse ihrer Mitmenschen befriedigt.

Dazu gehört auch, dass sie, falls sie musikalisch tätig waren, im Alter oft erst zu ihrer größten Meisterschaft auflaufen. Solange sie noch körperlich in der Lage sind, ihr Instrument

zu bedienen, wird jedes Jahr zusätzliche Kenntnisse und Fertigkeiten bringen.

Auch wenn sie selbst nicht mehr in der Lage sind zu spielen, ihre Urteilskraft wird über die Jahre ebenfalls zunehmen. Das Nachlassen der Sinne im Alter (wie Schwerhörigkeit oder schlechtes Sehen) kann lange Zeit mit Hilfen gut kompensiert werden.

Alte Menschen sind gute Archivare. Viele von ihnen können noch problemlos altdeutsche Schriften (Kurrent, Sütterlin) lesen. Ihr umfangreiches Wissen über vergangene Zeitabschnitte, vielleicht sogar als Zeitzeuge erworben, macht es ihnen leichter, Daten und Fakten richtig einzuordnen.

Alte Sammler wissen unheimlich viel über ihr Sammelgebiet, Details, die man in keinem Katalog oder Sachbuch finden wird. Auch der Umfang ihrer Sammlungen ist oft beachtlich. Sie haben lange Zeiträume gut genutzt, um ihr Gebiet zu ergänzen, zu erweitern und auch zu beschreiben.

Kontaktfreudige alte Menschen können sehr viel in Netzwerken beitragen. Ihre vielen Kontakte, gepaart mit Fachwissen, ermöglichen oft Projekte, die ohne sie kaum möglich wären.

Alte Menschen können leichter diskret sein, als junge. Sie müssen nicht mit jedem Wissen gleich herausplatzen, sie haben die Vorteile von Diskretion und Verschwiegenheit selbst erfahren und gelernt und sind oft besser in der Lage damit umzugehen. Geheimnisse belasten sie weniger.

Last but not least können alte Menschen die besseren Experten für andere alte Menschen werden, wenn sie in der Lage sind, über den eigenen Tellerrand zu schauen. In einer Gesellschaft, die ganz dringend nach Experten zu diesem Thema sucht, wird dies die wichtigste Erfahrung werden, die kommerziell von Bedeutung ist.

### **Die negativen Erfahrungen**

Leider ist der langen Liste der positiven Effekte der Erfahrung auch ein Gegenstück an negativen Aspekten gegenüber zu stellen. Nicht nur Erfolge und Lernerfahrungen haben ein Leben geprägt, sondern auch Misserfolge, Verluste und Schmerzen.

Einige davon haben zu Vermeidungsstrategien geführt, manche vielleicht auch zu Bösartigkeit und Rache. Auf jeden Fall ist damit eine Schwächung eingetreten, das lange Leben hat sie nicht stärker, sondern schwächer werden lassen und manche werden deshalb den besonderen Schutz der Gesellschaft benötigen.

Richtig eingeschätzt, kann auch diese Erfahrung einen großen Wert für die Gesellschaft bekommen. Man benutzt sie als Seismograph für die Auswirkung von Veränderungen. Die besondere Sensibilität der Schwachen kann frühzeitig, oft vielleicht gerade noch rechtzeitig, größer werdende Probleme aufzeigen.

Man sollte also nicht nur die oft geäußerten Probleme der Alten als Jammern oder Pessimismus abtun, sondern immer auch hinterfragen, wo sie vielleicht früher als andere erkennen, dass sich hier ein Problemchen zu einem ausgewachsenen Problem entwickelt.

### **Wenn die Erfahrung zum Problem wird**

Die Erfahrung der Alten sollte als Ressource verstanden werden, die es angemessen auszuschöpfen gilt. Wenn Senioren Berater der Gesellschaft sind, dann muss diese aber auch die Option haben, nicht nur auf sie zu hören. Denn nicht die Berater tragen die Verantwortung, sondern die Entscheider.

Da alte Menschen sich oft zu großen Egoisten entwickeln, können sie Gefahr laufen, dass sie ihre lange Erfahrung nur zu ihrem eigenen Wohl einsetzen, meist besteht es darin, die eigene Macht zu festigen. Die Geschichte, aber auch die aktuelle Weltsituation, bietet viele Beispiele dazu, man denke nur an das unglückliche Castro Regime auf Kuba. Aber auch in kleinerem Rahmen werden Alte zu Gesellschaftsbetonierern, Haustyrannen, Firmendiktatoren und Bremsern jeder Weiterentwicklung.

Hier wird dann die Erfahrung zum Problem und sie führt zu Verfestigungen, Starrheit, Verkrustung und schließlich auch zum Untergang. Im persönlichen Bereich kommt es dann zu Brüchen, Tragödien, ja sogar zu Katastrophen.

Der Ausweg, den viele Firmen gehen, ist ein strenges Alterslimit für Top- Entscheider, meist sind es 60 Jahre. Ich halte dies für eine gute Richtlinie, die ich auch persönlich versuche einzuhalten. Wer 60 ist, sollte die Verantwortung bald in jüngere Hände abgeben. Wer dies geschickt macht, wird seine Rolle als geschätzter Berater behalten, sich aber von der Last des operativen Geschäftes befreien.

Er wird antworten, wenn er gefragt wird, seine Meinung aber nicht mit allen Mitteln den anderen aufdrängen wollen.

Wem dies zuwenig ist, der kann ja ein neues Tätigkeitsfeld beginnen, in dem er, entweder alleine oder mit anderen Gleichaltrigen, sich nicht an die allgemeinen Regeln halten muss. Ein gutes Vorbild sind für mich die emeritierten Professoren. Immer noch Teil der Institute, mit den Vorzügen ihre Infrastruktur mit benutzen zu können, können sie sich viel freier entfalten, wenn sie sich nicht einmischen!

### **Wenn die Erfahrung nicht mehr aktuell ist**

Gerade der Computereinsatz hat hier viel verändert. Früher noch begehrter Spezialist als Schriftsetzer und heute total überflüssig. Viele Handwerker existieren nicht mehr, weil es die Produkte nicht mehr gibt, die sie hergestellt haben. Manche Berufszweige haben sich durch Streiks solange unbeliebt gemacht, bis man sie durch Maschinen ersetzt hat.

In vielen Fällen wird nichts anderes übrig bleiben, als damit zu leben. Vielleicht etwas zu trauern oder in Nostalgie zu schwelgen. Aber in einigen Fällen geht es auch anders und ich habe gute Beispiele dazu erlebt.

Wer in der Lage ist, sein Berufsbild so zu beschreiben, dass es der Nachwelt noch etwas nützt, wird oft dabei Hilfe und Unterstützung, in jedem Fall aber Anerkennung in der Gesellschaft finden.

Schöne Beispiele sind für mich die Fernsehsendungen und Bücher mit den Titeln „Die letzten ihrer Zunft“, wo man versucht, dieses Wissen zu konservieren. Auch viele Firmenarchive und Firmenmuseen zeugen davon, wie sinnvoll es sein kann, scheinbar überholte Erfahrung zu bewahren.

Man sollte auch nicht vergessen, dass nicht alle Länder dieser Welt von Hochtechnologien leben. Die Seniorenhandwerker, die im SES mitarbeiten, sind gelegentlich ein gutes Beispiel, dass auch einfachere Technologien dankbare Abnehmer finden.

### **Zusammenfassung**

Die Erfahrungen, die wir mit unseren alten Menschen angesammelt haben, sind ein großer menschlicher, kultureller und auch ökonomischer Schatz. Kluge Gesellschaften nutzen ihn entsprechend und zapfen dieses Wissen auch an und bewahren es.

Gerade Jugendliche sollten nicht vergessen, dass sie den Wohlstand, in dem sie leben, mit den schönen Dingen, die sie umgeben, ihren Vorfahren und deren Leistungen verdanken. Alte können durchaus stolz auf ihre Leistungen sein. Diese Genugtuung wird ihnen helfen, leichter den Führungsanspruch in jüngere Hände zu geben und verstärkt zu Seniorenarbeitsplätzen zu wechseln, anstelle dass sie in einen (passiven) Ruhestand gehen.

Ich sehe meine lange Liste an positiven Eigenschaften im Alter als einen Beitrag zum Kompetenzmodell des Alters an. Ich weiß selbstverständlich, dass eine Alternde Gesellschaft neue Probleme haben wird, aber je mehr wir darüber wissen, desto leichter sind diese dann auch zu lösen.

## Seniorenfreundliche Arbeitsplätze

Es ist bezeichnend für unsere Einstellung zum Alter, dass wir in Deutschland landläufig unter „Seniorenarbeit“ nur die Betreuung von Senioren verstehen. Hier in diesem Beitrag aber werden Überlegungen für „Seniorenfreundliche Arbeitsplätze“ oder „Seniorenarbeitsplätze“ angestellt, ähnlich wie wir bei „Kinderarbeit“ auch die Arbeit „durch Kinder“ und nicht „mit Kindern“ verstehen. Oder anders gesagt, welche Bedingungen müssen erfüllt werden, dass ältere Arbeitnehmer weiterhin gerne und mit Nutzen arbeiten, unter Umständen lebenslang?

Selbstverständlich werden vor allem finanzielle Motive zuerst im Vordergrund stehen, aber dies allein wäre kurz-sichtig. Wir können auf Grund der demografischen Entwicklung davon ausgehen, dass wir die Alten brauchen werden, weil es zuwenig Nachwuchs gibt und weil wir auch mit Zuwanderung das Problem nicht entscheidend lösen werden können.

Wir werden also nicht nur wegen der Finanzierung des Alters länger arbeiten müssen, sondern weil uns die Arbeitskräfte fehlen werden. Mit zurzeit hoher Arbeitslosigkeit ist dies nur schlecht vorstellbar, aber es wird mit großer Sicherheit dazu kommen, denn demographische Prognosen haben eine hohe Trefferquote. Ihr Problem ist, dass man sie nicht glauben will, weil die Änderungen sehr langsam vor sich gehen und man dadurch oft erst zu spät aufwacht.

Auch sind sie Überlagerungen von exponentiellen Vorgängen (S-Kurven) und dafür haben wir, ein schlechtes Verständnis. Unsere Gedanken-Welt ist eher linear und einfach, die Realität aber ist es nicht. Sie ist sehr kompliziert.

So ist dieser Beitrag auch durch einen Vortrag eines Politikwissenschaftlers aus Tübingen beeinflusst, durch den ich nicht nur zum ersten Mal eine - in meinen Augen - korrekte Schilderung der Situation in Deutschland erfahren habe, sondern auch einige plausible Lösungsansätze.

Mein Ansatz ist allerdings nicht wissenschaftlicher Natur, sondern beruht auf Beobachtungen an mir selbst und vielen meiner Altersgenossen. Wir alle haben festgestellt, dass wir zwar im klassischen Sinne nicht mehr berufstätig sind, aber alle gerne arbeiten und aktiv sind. Bei Altenarbeit kommt es mir also nicht nur darauf an, unser Leben zu finanzieren, sondern ihm auch einen Sinn zu geben. Es ist einfach zuviel Rentner-Wissen ungenützt und viele Alte werden zur Untätigkeit verdammt.

Dieser Aspekt scheint mir bei allen Überlegungen der wichtigste zu sein, denn er ist nicht nur lebensverlängernd, sondern bestimmt auch wesentlich die Qualität dieses Lebensabschnitts. Dass dies nicht nur eine Fiktion ist, zeigt ein berühmtes Beispiel, nämlich die Firma Vita Needles, bei Boston MA, mit einem Durchschnittsalter der Mitarbeiter von 74 Jahren.

### **Wer arbeitet schon gerne bis zum Tode?**

Ich frage mit Absicht so provokant, denn letzten Endes wird sich diese Frage auch so stellen. Wer die Antwort „niemand“ erwartet, irrt häufig.

Der Kabarettist Mathias Richling (geb. 1953) wurde mit 52 Jahren gefragt, was er denn in der Rente machen wird und er hat die Antwort gegeben, dass er sich gar nicht vorstellen kann, jemals in Rente zu geben. Offenbar macht ihm die

Arbeit soviel Spaß, dass er nicht auf die Idee kommen würde, sich auch auf ein Leben ohne Arbeit einzustellen. Bernie Ecclestone, Mister Formel 1, weit über 70 Jahre alt (geb. 1930) und übrigens einer der reichsten Männer Großbritanniens, hat eine ähnliche Antwort gegeben. Wir müssen uns also fragen, was fasziniert diese Menschen an ihrer Arbeit und warum wollen sie damit nicht aufhören?

Als Gegenbeispiel führe ich meinen Vater an, der als Werkzeugschlosser in einem Staatsbetrieb schon ab seinem 50. Lebensjahr ständig von seiner Pensionierung geträumt hat, diese dann mit 60 auch erreicht hat und wenige Monate danach gestorben ist. Er war wirklich am Ende seiner Möglichkeiten und ihm wäre es vergönnt gewesen, schon früher in den Ruhestand zu gehen.

Ich kenne auch viele Lehrer, die von ihrem Beruf so ausgelaugt sind, dass es für sie unmöglich erscheint, bis zum regulären Rentenalter zu arbeiten. Es sind also nicht nur körperliche Anforderungen, die die Menschen in den Ruhestand flüchten lassen. Sind sie aber dann im Ruhestand, dann entwickeln sie eine unglaubliche Aktivität.

Realistisch gesehen werden nicht viele Menschen weit über die 70 hinaus arbeiten können. „Rente mit 70“ wird vielleicht das Modell der Zukunft sein. Allerdings erst dann, wenn es auch die entsprechenden Arbeitsplätze gibt. Solange dies nicht der Fall ist, wird auch die jetzt schon propagierte Rente mit 67 nur eine versteckte Rentenkürzung darstellen.

Was ich hier schildere, mag unrealistisch klingen, aber ich hoffe doch, dass die Gedanken wenigstens anregend sind.

Wir brauchen diese Denkweise vor allem in den Betrieben, die in Zukunft attraktiv für Seniorenarbeitnehmer sein wollen. Wie gesagt, im Augenblick mögen sie wegen der hohen Arbeitslosigkeit noch lächerlich erscheinen, aber wenigstens unsere Politiker sollten sich mit diesen Fragen lebenslanger Arbeit beschäftigen, denn ohne politische Unterstützung wird der notwendige Gesellschaftswandel nicht stattfinden.

### **Der Ruhestand**

Auch wenn wir lange arbeiten werden, so bin ich trotzdem dafür, eine Zäsur ab einem Alter von 55 – 65 Jahren einzuführen und diese auch Ruhestand zu nennen und eine Rente als Grundsicherung zu bezahlen. Je nach Berufsbild wird man dann entweder kürzer treten, oder den Beruf - am besten natürlich ohne Imageverlust - ganz wechseln. In jedem Fall sollte man sich auch eine längere Ruhepause von einem halben bis zu einem ganzen Jahr erlauben, um sich an die neue Lebenssituation des Ruhestands anzupassen.

Für viele ist dieser Zeitabschnitt ein großer Umbruch, die Zeit, wo die Kinder aus dem Haus gehen, die Eltern sterben, die Wohnung seniorengerecht umgestaltet werden muss, wo man Dinge ordnen muss, die man im deutschen Berufsstress (immer gleiche Leistung, in immer kürzerer Zeit oder immer mehr Leistung, mit immer weniger Mitarbeitern) ständig hinausgeschoben hat. Manchmal sind auch Operationen fällig, für die man Zeit haben muss, damit die Rehabilitation gut verläuft.

Aber irgendwann hat man dies alles erledigt und noch so viel Leben vor sich, das mit Inhalt gefüllt werden will. Man hat zwar viel Zeit, aber doch nicht so viel Geld, sie so zu genießen, wie es die Werbung versprochen hat. Wer z.B.

schon mit 55 Jahren in Vorruhestand geht, hat erst die Hälfte seines erwachsenen Lebens erreicht, sollte er oder sie mit 90 Jahren sterben (jeweils 35 Jahre abgelaufen und noch 35 Jahre vor sich!), ein Alter, das immer realistischer wird, vor allem für Frauen.

Was tun, wenn die Briefmarkensammlung endlich geordnet oder verkauft ist, die Wohnung renoviert ist, man chinesisch kochen kann, die Traumreise mit der transsibirischen Eisenbahn gemacht und dokumentiert ist, das Fremdsprachenstudium abgebrochen wurde, weil man gemerkt hat, dass man nicht mehr 200 Vokabeln pro Woche auswendig lernen kann?

Wirklich in den Ruhestand, ins totale Nichtstun überwechseln, nur noch den Hund Gassi führen und die Tauben füttern (was inzwischen fast überall verboten ist), wissend, dass mit fehlenden Herausforderungen auch der Tod immer näher kommt? Man weiß doch noch so viel (zumindest alles besser als die anderen), hat so viel Erfahrung, kennt so viele wichtige Kontakte, weiß, was die Menschen wirklich bewegt!

Soll diese ganze Investition wirklich nur noch brach liegen? Viele sagen sich dann, eigentlich könnte ich ja noch ganz gut arbeiten, allerdings so wie früher darf es nicht mehr sein. Als Kompensation kann man immer die niedrigen Lohnforderungen angeben. Die Grundsicherung kommt durch die Rente. Die Einkommen durch die Seniorenarbeit sind nur Zubrot. Der wahre Gegenwert der Arbeit ist Gesellschaft und Lebenssinn!

## **Der ideale Seniorenarbeitsplatz**

Nein, so wie früher darf die Arbeit tatsächlich nicht mehr sein, mit einem Idioten von Chef, mobbenden jüngeren Kollegen, ständig unter Zeitdruck, auch nach dem Urlaub nicht erholt, erschöpft von anstrengenden Reisen, mit angestrengten Augen, die nicht mehr alles lesen können, was einem vorgesetzt wird.

Aber wenn ich mir anschau, was Senioren noch alles zuwege bringen, dann schließe ich daraus, dass es trotzdem noch viel zu tun gäbe, was Senioren mit ihrer Erfahrung und ihrer hohen Arbeitsethik leisten könnten.

Ich führe hier Kriterien an, die überwiegend für mich gelten, aber kann mir vorstellen, dass diese auch für andere Menschen attraktiv sind. Aber da wir Menschen verschieden sind, haben meine Mitsenioren vielleicht andere Punkte, die für sie wichtig sind. Leider kenne ich noch keine objektiven Forschungsergebnisse aus Deutschland dazu, aber dies wird sich sicherlich ändern.

## **Kein Chef**

Die Antwort auf diese Forderung könnte die Selbständigkeit sein und tatsächlich werden manche Senioren auch im Ruhestandsalter noch selbständige Unternehmer. Aber für viele andere kommt dies nicht Frage, denn sie eignen sich nicht dafür.

Alte Menschen brauchen sehr viel Freiheit und sie benötigen aufgrund ihrer Erfahrung keine detaillierte Führung mehr. Es genügt ihnen, wenn sie eine Aufgabenstellung bekommen und dann selbständig arbeiten können. Brauchen sie doch Hilfe, dann erwarten sie, dass man geduldig mit ihnen

umgeht. Am ehesten werden noch hochrangige Chefs akzeptiert. Es ist also nicht falsch, ebenfalls ältere Chefs für Seniorenarbeiter vorzusehen.

### **Keine schwere körperliche Arbeit**

Auch wer noch sehr fit ist, bekommt im Alter Probleme mit schwerer Arbeit. Viele Menschen haben Rückenprobleme und jede körperliche Anstrengung lässt sie schnell dauerhaft krank werden.

Aber leichte körperliche Arbeiten sind kein Problem und herausfordernde geistige Arbeiten schon gar nicht. Unsere Arbeitsbereiche brauchen ohnehin immer weniger Schwerstarbeiter, Maschinen haben uns die Kräfte zehrenden Anstrengungen abgenommen.

### **Kein Zeitdruck, mit flexiblen Arbeitszeiten und mit einem Mittagsschlaf**

Idealerweise kann sich ein Seniorenarbeiter die Zeit selbst einteilen. Ich würde dazu ausschließlich den Vormittag wählen, also eine Halbtagsstelle. Andere werden eine andere Form der Teilzeit haben wollen. Ich wollte z.B. nie mehr auf meinen Mittagsschlaf verzichten. Dass damit trotzdem beste Ergebnisse erzielt werden können, kann man immer wieder beobachten. Kein Zeitdruck bedeutet auch, dass Pausen gemacht werden können, wann immer sie notwendig sind. Ist die Arbeit nicht durch Anwesenheit geprägt, sondern durch Ergebnisse, dann wird auch dies kein Problem sein.

Wir wissen von älteren Inhabern von Ehrenämtern, dass es absolut notwendig ist, einen Ersatz zu haben, der einspringt, wenn man verhindert ist. Bei Seniorenarbeitsplätzen genügt diese einfache Redundanz nicht mehr. Es hat sich bewährt,

relevante Position mit bis zu vier (!) Inhabern zu besetzen, damit sie zuverlässig ausgefüllt sind.

### **Keine jungen Kollegen als Konkurrenten**

Die Harmonie über große Altersdistanzen fehlt oft. Zu verschieden sind die Tempi, zu groß ist vielleicht auch der Neid, wenn man die Gehälter kennt. Senioren werden zwar auch immer mit jüngeren Kollegen zusammen arbeiten müssen, aber besser ist es, wenn sie sich mit etwa Gleichaltrigen zusammen tun. Das Problem ist auch dann gelöst, wenn sie Einzelpositionen einnehmen. Sie arbeiten dann „außer Konkurrenz“. Hilfreich ist auch, Senioren auf Positionen zu bringen, wo sie niemanden in der Karriere im Weg stehen. Die wenigsten haben damit ein Problem. Ihre große Zeit ist ohnehin vorbei, jetzt kommt es ihnen nur noch darauf an, gute Beiträge zum Gesamterfolg zu leisten und Spaß an der Arbeit zu haben.

### **Lebenslanges Lernen**

Nur durch kontinuierliche Weiterbildung kann die Beschäftigungsfähigkeit alter Menschen erhalten bleiben. Darunter versteht man u.a. die Fähigkeiten, eine Beschäftigung zu finden, zu halten und auch wieder wechseln zu können. Da alte Menschen anders lernen als Junge (langsamer, mehr Hintergrundinformationen sind notwendig, mehr Übung ist notwendig, Versuch und Irrtum funktioniert nicht), wird es dafür spezieller Angebote bedürfen.

Als wichtigste Schlüsselqualifikation hat sich für mich der Umgang mit dem Computer und dem Internet herausgestellt. Wer erst einmal dazu Zugang hat, dem wird lebenslanges Lernen leicht gemacht.

### **Keine zu große Verantwortung**

Ich finde es richtig und keine Form der Diskriminierung, dass Topmanager in der Industrie mit 60 abtreten müssen. Man schützt damit sie selbst, aber auch ihre Organisationen vor großen Fehlern. Ich würde mir eine ähnliche Regel auch für unsere Spitzenpolitiker (nicht für Abgeordnete) wünschen. Alten Menschen fehlt oft der Mut, sie sind nicht mehr unbedingt an der Zukunft interessiert, aber es mangelt oft auch einfach an der Kraft, diesen permanenten Stress durchzustehen. Dafür sind Jüngere wirklich die bessere Wahl.

### **Keine großen finanziellen Investitionen, nur geringes Risiko**

Ich würde jedem Senior abraten, zu große finanzielle Risiken einzugehen. Der Schritt in den Abgrund ist kurz und mit den beschränkten Möglichkeiten des Alters sind Fehler nicht mehr zu korrigieren. Also bedeutet er oft das Lebensende oder einen radikalen Abstieg. Davon sollte man die Finger lassen.

### **Kein ständig neues, rasch wechselndes Detailwissen**

Damit sind alte Menschen überfordert, dies können Junge sehr viel besser und diese sollte es in unserer arbeitsteiligen Gesellschaft auch tun. Die Stärken alter Arbeitnehmer sind der Überblick, die Menschenkenntnis, die große Erfahrung mit komplexen Situationen, geschaffen durch viele eigene und beobachtete Fehler in der Vergangenheit, und das Erkennen von Superzeichen (den Sinn in vielen, als nicht zusammenhängend erscheinenden Symptomen, erkennen).

## **Altersbedingte Einschränkungen dürfen kein großes Hindernis sein**

Grundsätzlich sollte für Seniorenarbeiter es leicht sein, Ersatz zu bekommen, denn die Wahrscheinlichkeit, dass sie temporär oder dauerhaft ausfallen, ist größer als bei anderen, viel jüngeren Arbeitnehmern.

Anbei einige Beispiele für typische altersbedingte Einschränkungen und ihre Kompensation. Wer schwerhörig ist, sollte wenig telefonieren müssen, wer schlecht sieht, wenig lesen müssen. Wer es nicht mehr kann, sollte keine anstrengenden Reisen mehr machen müssen.

All diese Faktoren spielen keine große Rolle, wenn die Firma nur genügend Mitarbeiter beschäftigt. Da die Löhne niedrig sein können (Grundsicherung hat man durch die Rente) kann man sich als Arbeitgeber diese Redundanz leisten.

## **Erfreuliche Menschenkontakte**

Wer schon ein ganzes Berufsleben alle Schwierigkeiten menschlichen Auskommens hat mitmachen müssen, der sollte wenigstens im Seniorenjob die Wahl haben, mit wem er noch zusammen arbeiten will.

## **Seniorentätigkeiten**

Nach der Ausschlussliste im vorhergehenden Teil werden sich viele fragen, welche Tätigkeiten denn da noch für die Senioren übrig bleiben. Es können noch viele werden, da es aber das Berufsbild des Seniorenarbeiters noch nicht formal gibt, kann ich auch keine Berufe anführen.

In diesem Zusammenhang mag es interessant sein, dass wir noch gar keine deutschen Worte haben, die den Sachverhalt treffen. Eine Google-Abfrage nach dem Begriff „Seniorenarbeitsplatz“ hat im Juli 2006 genau zwei Hits ergeben, von denen nur einer zum richtigen Problemkreis gezählt werden kann. Auch 2008 war der Begriff noch nicht etabliert.

Wir sind also noch weit entfernt von den Anforderungen, die auf uns zukommen werden. Ich habe das Problem so gelöst, dass ich nur Tätigkeiten angebe, ohne den Beruf dahinter zu beschreiben. Manchmal gebe ich auch Beispiele zur Veranschaulichung an. Es entstehen gerade bei uns täglich neue Dienstleistungen, manche davon können auch Senioren gut ausfüllen.

Leider gehört die Pflege alter Menschen nicht dazu, für diesen Knochenjob braucht es zu viel Kraft. Aber manche Servicefelder, wie Butler, Trauerbegleiter sind natürlich für andere Alte optimal.

Einige der Seniorenjobs werden den Charakter von Studentenaushilfejobs haben, weil auch manche Senioren zeitlich und örtlich sehr flexibel sind. So kenne ich alte Menschen, die wie Studenten Autos für Mietwagenfirmen zurück bringen oder Schiffe in entlegene Häfen überführen.

Manche Arbeiten schreien danach, dass man sie im Tandem ausführt, damit hohe Verfügbarkeit der Dienstleistung gegeben ist. Die Tandempartner können auch extrem ungleich sein. Zum Beispiel sind mein Sohn und ich ein gutes Tandem in Bezug auf Digitale Dienstleistungen. Er kennt die Details, ich kann sie gut, den mir gleichaltrigen Menschen, vermitteln.

Ein großer Vorteil alter Menschen ist der Vertrauensvorsprung, den sie oft genießen. So betreut ein Altersgenosse Wohnungen von Menschen, die im Urlaub sind und er pflegt in Abwesenheit der Bewohner ihre Gärten, zu denen er Zutritt hat. Da man ihn schon lange kennt, hat er sich einen guten Ruf aufbauen können und man vertraut ihm.

Auch spielt die Autorität des Alters eine große Rolle. Ratschläge gestandener Fachleute werden besser akzeptiert, als die jüngerer Kollegen. Jeder der einmal in die Fußstapfen so einer Autorität gefolgt ist, weiß wie schwer es ist, sie auszufüllen. Gerade im Verkauf, wo schnell entschieden wird, ist Autorität ein großer Vorteil und ich sehe auch am Erfolg der Seniorenfreundlichen Einkaufszentren, dass es sich lohnt alte Mitarbeiter, die sich wirklich auskennen, einzustellen.

Viele der Seniorenarbeitsplätze werden Dienstleistungen sein, aber dies muss nicht immer gelten. Wir haben mit den erfolgreichen Behinderten-Einrichtungen gesehen, dass auch Menschen mit gravierenden Einschränkungen hervorragende Produkte erzeugen können.

Kreative Senioren finden selbst Nischen, in denen sie neue Aktivitäten ausprobieren und zur Geschäftsidee weiter entwickeln. Dabei lohnt sich ein Blick über die Grenze in andere reiche Länder mit einem hohen Altenanteil, wie Holland, Frankreich, Österreich, Schweden, die Schweiz oder die USA. Japan wäre das beste Vorbild, leider sind dort die Kulturunterschiede zu groß, um Ideen unverändert übernehmen zu können

Die entscheidende Frage, die Seniorenarbeit von dem uns gut bekannten Ehrenamt unterscheidet, ist die Bezahlung. Während man beim Ehrenamt höchstens die Spesen ersetzt bekommt, erwartet der Seniorenarbeiter auch einen Lohn oder ein Honorar.

Ich denke, dass auch hier der Markt den Lohn bestimmen wird, aber es erscheint mir wichtig, dass man ihn nicht von vornherein senkt, nur weil „man alt ist“. Wir drücken nun mal in unserer Gesellschaft Anerkennung durch Geld aus, und wer gute Arbeit leistet, kann auch guten Lohn fordern.

Es ja gerade der Sinn dieser Arbeit, auch die Vitalität alter Menschen zu erhalten und dies kann nicht durch Almosen ausgedrückt werden. Manche werden allerdings im Laufe ihres Lebens ein so großes finanzielles Polster aufgebaut haben, dass sie wirklich nur noch zum Spaß arbeiten und auf die Entlohnung entweder verzichten oder den Gegenwert ihrer Arbeit spenden.

### Beispiele für Tätigkeitsfelder

- Praxisbezogene Lehre, Unterrichten von Erwachsenen
- Beraten (Business Angel)
- Organisieren
- Beurteilen, Testen, Kritisieren, Vermitteln, Schlichten, Richten
- Überzeugen, Verkaufen
- Kontrollieren, Qualitätssicherung, Überprüfen, Aufpassen
- Ordnen, Aufräumen, Archivieren

- Zeitgeschichte dokumentieren, dazu gehören auch Firmengeschichten
- Entwerfen, Designen
- Fotografieren
- Reisen und darüber berichten
- Verteilen, Informieren, Publizieren
- Führen, Begleiten, Besorgen
- Unterhalten, Loben, Fördern
- Betreuen, Trösten, Seelsorge
- Schreiben, Erzählen, Vorlesen, Übersetzen
- Säubern, Pflegen, Restaurieren, Reparieren
- Patenschaften übernehmen, sich kümmern
- Forschen

Es gibt auch in Zeiten hoher Arbeitslosigkeit in Deutschland Mangel an speziellen Fachkräften. Wir sind inzwischen Auswanderungsland und der Zuzug von Migranten kann vielleicht zahlenmäßig den Abfluss kompensieren, aber auf keinen Fall in Bezug auf die Qualität. Grob gesagt, es gehen die Qualifizierten weg und es kommen Unqualifizierte nach.

Da die Politik lange brauchen wird, dies zu verändern, sind Personalchefs auf der Suche nach Hilfe gut beraten, sich auch des Altenpotenzials anzunehmen. Dort steckt oft mehr Wissen, als man sich vorstellen kann.

Immerhin hat man eine Generation in den (meist vorzeitigen) Ruhestand geschickt, die dieses Land erfolgreich aufgebaut und zu einer der führenden Industrienationen entwickelt hat. Macht man es nur richtig, dann kann man sie wieder zurücklocken! Befriedigende Arbeit lässt uns länger gesund leben!

Seniorenarbeit in der Öffentlichkeit kann leider auch peinlich werden. Manche Politiker, Entertainer und andere, die von der Macht nicht lassen können, wären besser beraten, sich aus dem Rampenlicht zurückzuziehen, damit sie die gute Erinnerung an sie nicht ganz zerstören.

Viele Menschen gehen über eine Phase der Arbeitslosigkeit in den Ruhestand. Auch diese Zeit kann gut für die Ausbildung zum Seniorenarbeiter genutzt werden. Ich würde vor allem schulen, wie man das Internet in all seinen Facetten optimal nützen kann. Diese Fähigkeit erscheint mir wirklich nicht nur der Schlüssel zu mehr Wissen, sondern auch zu besserer Kommunikation und zu vielen neuen Geschäftsideen zu sein.

Bei vielen praktischen Fragen wäre es hilfreich, man könnte in eine Hülle schlüpfen, die erlaubt für einige Zeit älter (noch schöner wäre auch jünger) zu sein. Es gibt diese Geräte als Alterssimulatoren tatsächlich und sie sind auch hilfreich für Jüngere, die schnell einmal die Welt aus der Sicht der Alten erleben wollen.

Leider aber ist ihr Anwendungsbereich sehr eingeschränkt. Ich habe deshalb einen anderen Weg gewählt, der sowohl Defizite (wie im Alterssimulator), wie auch Kompetenzaspekte vereint.

## **Besser - Schlechter**

Kompetenzen und Defizite im Alter

Was wird besser im Alter, was wird schlechter? Das sind die Grundfragen, die ich mit Hilfe vieler anderer Gleichaltriger hier zu beantworten versuche. Manches wird sich einfach

ändern und es wird dann auf die Sichtweise ankommen, ob es nun als schlechter oder besser eingestuft wird. Auf jeden Fall denke ich, dass diese Anregungen hilfreich sein werden, um Produkte, wie auch Dienstleistungen oder andere Angebote zu testen, ob sie tatsächlich seniorenfreundlich sind. Selbstverständlich ersparen auch sie nicht den Praxistest, denn nur mit konkreten Menschen einer Altersklasse und einer spezifischen Kultur wird man zu aussagekräftigen Ergebnissen kommen, aber sie schützen vielleicht vor Irrwegen und groben Fehlern.

### **Was wird schlechter?**

Es ist durchaus sinnvoll, mit einem Defizitmodell zu beginnen. Wissen wir doch, dass am Ende des Alterungsprozesses der Tod steht. In der Summe werden deshalb auch die Defizite überwiegen.

Aber wir sollten uns mit dieser Liste nur auf die Analyse beschränken und versuchen, damit Angebote besser an die Möglichkeiten der Senioren und Seniorinnen anzupassen. Sie eignet sich keinesfalls fürs Marketing, wo ein anderer Weg beschritten werden muss und die negativen Aspekte ins Positive umgemünzt werden müssen.

### **Körperliche Aspekte**

- Sehen (ohne Brille geht nichts mehr)
- Hören (Verständigungsschwierigkeiten sind häufig)
- Gehen, vor allem für Dickleibige (Knie oder Hüften versagen und schmerzen). Man braucht einen Stock.
- Aber Gehen oder Sitzen sind leichter als Stehen.
- Stufensteigen verursacht Schmerzen und wird deshalb vermieden.

- Aufstehen aus niedriger Position, z.B. aus der Badewanne, von niedrigen Stühlen oder Autositzen, wird ohne Hilfe fast unmöglich.
- Schmerzen bei vielen Bewegungen und Tätigkeiten, z.B. beim Bücken, Heben, Drehbewegungen der Hand oder des Kopfes beim Nachhintenschauen.
- Viele Speisen, Genussmittel oder Getränke werden nicht mehr vertragen.
- Toilettenbesuch wird häufiger notwendig.
- Schnellere Ermüdung tritt ein. Man setzt sich gerne hin.
- Empfindlichkeit gegen Luftzug und Temperaturschwankungen nimmt zu.
- Risiko für Inkontinenz, Diabetes, Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt und Krebs steigt stark. Ab 80 Jahren dann auch für die Demenz.
- Man kann die Balance auf einem Bein nicht mehr halten.
- Man bekommt leichter Schwindel, wenn man sich nach oben strecken muss.
- Man stürzt leichter und verletzt sich dabei schwerer.
- Das Durstempfinden nimmt ab, in der Folge wird zu wenig getrunken.
- Die Haut wird verletzlicher, rissiger, faltiger, insgesamt empfindlicher.
- Schnarchen und Blähungen werden häufiger.

### Geistige Aspekte

- Merken, auch von Namen (Namensgedächtnis), fällt schwer.

- Lernen, auch Auswendiglernen, wird viel schwieriger.
- Neue Sprachen zu lernen wird nahezu unmöglich, außer man ist darin trainiert.
- Erinnern an jüngste Vergangenheit wird zum Problem („habe ich heute die Tabletten schon eingenommen?“).
- Termine werden wegen zeitlicher Orientierungslosigkeit leicht übersehen oder vergessen.
- Aufmerksamkeit beim Autofahren sinkt.
- Konzentration über einen längeren Zeitraum wird schwieriger.
- Auf Aufregungen kann man gerne verzichten.

### Seelische Aspekte

- Depressionen nehmen zu.
- Verluste durch Betrug, Verlieren oder Verlegen werden häufiger und größer.
- Angewiesenheit auf Hilfe kann zum massiven Problem werden.

### Soziale Aspekte

- Einsamkeit nimmt drastisch zu: Kinder aus dem Haus, Partner hat eine Jüngere, Eltern sind gestorben.
- Beim Aufteilen des Erbes haben sich Verwandten total zerstritten.
- Freunde und Bekannte sterben oder sind nicht mehr in der Lage einen zu besuchen.
- Manche Hobbys kann man nicht mehr ausüben.

## Finanzielle Aspekte

- Langfristiges Schrumpfen der Einkommen durch Inflation.
- Ausgaben für die Familie werden größer, wenn die Enkelkinder kommen.

## Was wird besser?

Nicht alles wird mit zunehmendem Alter schlechter. Mit Erfahrung, Reduktion von Stress und vor allem mehr Zeit können sogar einige gesundheitliche Aspekte besser werden.

## Körperliche Aspekte

- Mehr Zeit für Vorsorge ist vorhanden.
- Bessere Schonung bei Krankheiten ist leicht möglich.
- Man weiß, was man nicht mehr tun sollte und was schadet und vermeidet es.
- Man braucht weniger Schlaf.

## Geistige Aspekte

- Geduld ist leichter aufzubringen.
- Mehr Zeit steht zur Verfügung.
- Weniger Hektik ist möglich.
- Man hat mehr Freiheit, seine Meinung zu äußern, muss weniger Rücksicht nehmen.
- Man studiert genauer die Todesanzeigen in der Zeitung.

## Seelische Aspekte

- Zufriedenheit ist leichter erreichbar, man weiß, was man wirklich braucht.
- Man kann stolz auf das Erreichte im Leben sein.
- Weisheit, als Summe vieler eigener und fremder Erfahrungen, wächst.
- Ehrungen und Anerkennungen häufen sich.
- Man kann für sich selbst, für seinen individuellen Geschmack und für seine eigenen Bedürfnisse kochen.

## Soziale Aspekte

- Niedrigere Kontaktbarrieren, besonders zu Gleichaltrigen.
- Manche, die einem das Leben schwer gemacht haben, sterben.
- Man kann zu allen Zeitpunkten reisen und so Kosten optimieren.
- Reisen wird eine Hauptbeschäftigung („Solange es noch geht“).

## Finanzielle Aspekte

- Einkommen sind zwar niedriger, aber auch stabiler.
- Kosten für den Weg zur Arbeit fallen weg.
- Teure, repräsentative Arbeitskleidung ist nicht mehr notwendig.
- Man braucht weniger zum Essen.

Was verändert sich?

Generell ist Wandel für alte Menschen eine größere Herausforderung. So kann der Verluste eines Gartens drastisch die Lebensfreude einschränken oder das Schließen eines nahen Geschäftes eine Katastrophe bedeuten.

Nicht jede Veränderung wird schlecht sein, auch wenn dies von außen oder in der Vorschau so empfunden wird. Bei manchen Dingen ist man später sogar froh, dass sie vorbei sind, man sich nicht mehr darum kümmern muss oder der Wegfall eine größere Freiheit bedeutet.

### Körperliche Aspekte

- Sexualität nimmt ab.
- Man verliert langsam seine Zähne.
- Der Tagesrhythmus ändert sich, längere Pausen werden eingelegt, häufige Schlafstörungen (Schlaflosigkeit, senile Bettflucht), relative Fitness am Morgen.
- Der Mittagsschlaf wird für viele absolut notwendig.
- Man nimmt leichter zu, wenn man mal über die Stränge haut.
- Man geht häufiger zum Arzt.

### Geistige Aspekte

- Übertriebene Gelassenheit, aber auch Nervosität.
- Der Aktionsradius nimmt drastisch ab.
- Neues wird immer weniger ausprobiert.
- Hintergründe werden wichtig.
- Die Zeit vergeht viel schneller als früher.

## Seelische Aspekte

- Das individuelle Persönlichkeitsprofil wird schärfer.
- Haustiere stehen oft im Zentrum des Interesses.

## Soziale Aspekte

- Die alten, bewährten Berater müssen durch jüngere ersetzt werden.
- Besonders schmerzlich ist dies bei den Ärzten, die einen lange begleitet haben.
- Manche liebgewordene Einrichtung schließt oder hört auf, was zur Verarmung des Alltags führt.
- Einfluss und Macht nehmen ab.
- Männer sterben früher als Frauen.
- Viele Frauen sind im Alter aktiver als gleichaltrige Männer.
- Du besuchst öfter den Friedhof.

## Finanzielle Aspekte

- Preise und Kosten spielen bei Entscheidungen eine Hauptrolle.
- Man bekommt nur noch erschwert Kredite.
- Die Wohnung, das Haus wird zu groß und der Unterhalt zu teuer.
- Die Privatkrankenversicherung wird zu teuer.
- Finanzielle Risiken müssen vermieden werden.
- Die Steuererklärung wird einfacher.

Was kann man daraus lernen?

Wer mit Hilfe der obigen Statements seine Angebote etc. testen will, der lese jeden Aspekt und frage sich, was er denn für sein konkretes Problem bedeuten könnte. Ist es fördernd, ist es hinderlich, oder ist es ohne Bedeutung?

Ich kenne z.B. einen Hotelier, der festgestellt hat, dass seine Katzen eine große Attraktion für ältere Besucher darstellen. Sie haben seine Tiere gerne gestreichelt und haben damit andere Unzulänglichkeiten des Ein-Sterne- Hotels gerne in Kauf genommen. Sein Hotel war extrem gut ausgebucht.

Mit hohen Ausgaben ist es leicht, „seniorenfreundliche“ Angebote zu machen, die allerdings auf Grund des hohen Preises kaum jemand in Anspruch nehmen werden kann und damit nicht wirklich seniorenfreundlich sind. Die Kunst wird sein, mit niedrigen Preisen und billigen Leistungen, die aber perfekt auf Seniorenbelange zugeschnitten sind, gleichzeitig gute Geschäfte und die Seniorinnen und Senioren glücklich zu machen!

## **Tipps für den Seniorenalltag**

Für dieses Kapitel hatte ich viele, gute Vorbilder, nämlich liebe, alte Menschen, die trotz ihrer Einschränkungen den Alltag bestens gemeistert haben. Ihnen danke ich gleich zu Beginn für das Überlassen ihrer unbezahlbaren Tipps.

Ich finde, es gibt nur wenige generelle Grundprinzipien, die man beachten sollte. Das Zauberwort für die meisten Aktivitäten heißt Routine und auch Disziplin, mit anderen Worten, das Gleiche immer auf die gleiche Art und Weise tun. Im Management würde man dies als Prozessmanagement be-

zeichnen. Man könnte auch sagen, das Bewährte muss stets geübt werden, um es lebendig zu erhalten. Die Routine vermittelt Sicherheit, besonders für Menschen, die vielleicht ohnehin große Selbstzweifel haben.

Das zweite Grundprinzip heißt Vereinfachen. Menschen mit großer Erfahrung wissen, worauf es ankommt und sie können sich überall auf das Wesentliche beschränken, eine Gabe, die sich die Jugend erst mühsam erarbeiten muss.

Entweder es geht leicht oder es geht gar nicht.

Das dritte Grundprinzip ist Dokumentieren oder einfacher ausgedrückt, Aufschreiben. Da auch viele Senioren Zugang zu Computern und Digitalkameras haben, bietet sich hierfür diese Technik an.

Stetes Lernen wird ebenfalls notwendig sein. Dabei kommt es weniger auf große, neue Wissensgebiete an, als auf die Neugierde, doch täglich Neues zu erfahren und immer wieder etwas auszuprobieren. Und stets gibt es was zu lernen, wenn man entdeckt, dass man jeden Fehler besser nur einmal machen und vor allem auch aus den Fehlern der anderen viel lernen kann.

Aktivität hält lebendig. Wer rastet, rostet tatsächlich. Hat auch ein Senioren - Alltag mehr Ruhepausen, so ist doch darauf zu achten, dass zuviel Passivität unterbleibt und man in Bewegung bleibt. Und ohne Spaß und Freude wird der Alltag grau bleiben. Da Freude gerade in Deutschland rar ist, muss man sich darum etwas bemühen.

Das Wichtigste zum Schluss sind die Kontakte mit anderen Menschen. Nicht nur zur Kommunikation, zum Informationsaustausch, sondern auch um sich als soziales Wesen, das auch Anerkennung bekommen möchte, fühlen zu können.

### Die wichtigsten 7 Säulen des Seniorenalltags

- Routine
- Vereinfachen
- Aufschreiben
- Lernen
- Aktivität
- Freude
- Kontakte

Meine Tipps für einen seniorenfreundlichen Alltag sind vielleicht etwas willkürlich in Tätigkeits-Gruppen gegliedert. Ich nenne sie die „10 Gebote des Seniorenalltags“.

Es ist Absicht, Erkenntnisse aus der Alzheimer Forschung hier mit zu verwenden. Sie sind auch für nicht demente Menschen nützlich, habe zumindest ich gefunden. Genauso wie die Tipps für die Alten gerne auch von intelligenten Jungen übernommen werden.

Häufig werden Senioren ermuntert, sich mit einem Gedächtnistraining fit zu halten. Wenn es nicht zu teuer kommt und - ganz wichtig - Spaß macht, ist dagegen nichts einzuwenden. Aber mehr Lebensqualität bringt es meiner Meinung nicht. Wann brauche ich schon Listen von 14 Items auswendig zu lernen, wenn ich sie mir aufschreiben kann?

Wesentlich effektiver erscheint es mir die wichtigsten Arbeitsabläufe im Alltag zu verändern, eventuell zu dokumentieren und solange zu üben, bis sie verinnerlicht sind. Das Ziel ist erreicht, wenn „OHNE ZU DENKEN“ alles optimal abläuft.

Ein gutes Beispiel war meine alte, schon ziemlich demente Mutter, die trotzdem sicher gekocht hat (mit Gas!), weil sie gar nicht nachdenken musste, wie es geht.

Wer Alzheimer bekommt, kann mit Gedächtnistraining, wie zurzeit auch noch mit Medikamenten, den Gehirnverfall nur für kurze Zeit verzögern. Was aber „instinktmäßig“ passiert, hält viel länger!

Die 10 Seniorengelübte

1. Nichts vergessen
2. Nichts verlieren
3. Nichts verlegen
4. Nicht vereinsamen
5. Nicht verdummen
6. Nicht vergammeln
7. Nicht einrosten
8. Nicht gefährden
9. Nichts hinausschieben
10. Nicht verarmen

### **Nichts vergessen**

„Die schwächste Tinte ist stärker als das beste Gedächtnis“ sagt zu Recht ein chinesisches Sprichwort. Es ist keine Schande, sich etwas zu notieren. Im Gegenteil, hat man ge-

lernt, zuverlässig Daten zu notieren und sie auch wieder zu finden, dann wird vieles so einfach, dass auch mit leichter Demenz sich der Alltag bewältigen lässt.

Diese Erinnerungshilfen müssen sehr einfach sein und es müssen auch ganz wenige sein, denn sonst ist man schnell in den Hilfsmitteln so verstrickt, dass sie mehr schaden als nützen. Je nach Lebensumständen werden verschiedene Hilfsmittel notwendig sein. manches, was auch schon im Berufsleben nützlich war, eignet sich auch für den Ruhestand.

### **Kalender**

Am besten ist nur einer und deshalb muss man ihn auch mitnehmen können. Bei zu vielen Kalendern gehen entweder Termine verloren oder man muss zuviel koordinieren. Wer mit Senioren Termine vereinbart, erinnert kurz vorher nochmals daran, entweder per Telefon oder per E-Mail.

Zur Kalenderroutine gehört, dass man ihn jeden Tag mindestens einmal zur Hand nimmt und ihn anschaut. Sonst hilft das ganze Termine notieren nichts. Wer seine Zeit strukturiert, behält leichter die Übersicht. Ich stehe zwar jeden Tag zur gleichen Zeit auf, aber am Sonntag koche ich nie zu Mittag, sondern gehe essen. Dadurch bekommt schon der Sonntag einen eigenen Platz in der Woche und auch andere Wochentage haben ihre Bedeutung und helfen so die Zeit zu strukturieren.

### **Namenslisten**

Zu den häufigen Problemen von Senioren gehört das immer schlechter werdende Namensgedächtnis. Ein Tipp eines erfahrenen Managers, der dafür bewundert wurde, dass er

sich alle Namen merken kann: Pro Gruppe sich eine Namensliste zulegen und diese sich kurz vorher anschauen, bevor man auf die Leute trifft.

Wer z.B. einmal pro Woche in einem Chor singt, geht kurz vor der Chorstunde noch einmal alle Namen durch und begrüßt dann seine Mitsänger herzlich mit Namen. Hilfreich sind solche Listen besonders, wenn man ein Foto mit dem Namen assoziieren kann. Das Nennen von Namen ist dann auch für die Zuhörer hilfreich, die damit ebenfalls ihr Gedächtnis auffrischen.

### **Tabletteneinnahme**

Manchmal hilft die Pharmaindustrie mit Datumspackungen. Wo sie versagt, gibt es in der Apotheke oder im Seniorenhandel die Tablettenbox oder die Tablettendose. Bei kritischen Medikamenten kann man auch die Einnahme zusätzlich notieren, denn es ist nicht ungewöhnlich, dass man schon nach 10 Minuten nicht mehr sicher ist, ob man die Medizin genommen hat.

In weniger kritischen Fällen wird es genügen, die Tabletten stets zur gleichen Zeit einzunehmen. Ist dieser Termin z.B. 18h, dann sollte man wirklich genau um 18h die Pille schlucken, denn dies merkt man sich leichter, als wenn man sie irgendwann „am Abend“ einnimmt!

### **Zwecktaschen**

Wer für jeden Zweck eine eigene Tasche verwendet, reduziert die Gefahr, etwas zu vergessen. So habe ich jeweils z.B. für die Sauna, für den Sport, für den Chor, eine eigene Tasche, in der alles drin ist, was ich für den speziellen

Zweck brauche. Dies kostet zwar ein bisschen mehr, ist aber sehr praktisch.

Muss ich etwas unbedingt beim Weg aus der Wohnung mitnehmen, dann stelle ich es vor die Ausgangstür oder hänge es an den Türgriff. Dies wird dann sicherlich nicht mehr vergessen!

### **Nichts verlieren**

Die einfachste Art nichts zu verlieren ist nichts mitzunehmen. Nun ist dies nicht immer möglich, aber je weniger man mitnimmt, um so eher wird man die Übersicht behalten. Es gehört zur Routine, dass man sich Checkpunkte angewöhnt, an denen man überprüft, ob man noch alles dabei hat. Bei Radtouren haben wir dies immer am Berggipfel gemacht, denn nach einer Abfahrt nochmals hochzufahren, das wollte jeder vermeiden. Bei Reisen mache ich die Überprüfung immer bei Hotelwechsel oder vor der Abfahrt.

Man kann vieles wirklich verlustsicher machen, z.B. durch kleine Ketten oder Bänder. So hilft z.B. schon ein Gummiband über die Geldbörse, dass sie nicht so leicht gestohlen werden kann, weil sie damit weniger leicht rutscht.

Den Schlüsselbund immer in der gleichen Stelle in der Jacke oder in der Handtasche zu haben, unterstützt das Überprüfen. Es ist auch nicht klug, immer alle Schlüssel mitzunehmen. Man kann mit entsprechenden Clips seinen Schlüsselbund für eine spezielle Aufgabe zurechtschneiden. Unklug ist es allerdings zu viele Schlüsselbunde zu haben, da verliert man zu leicht wieder die Übersicht.

Ich habe zwei, einen für den Alltag, den ich je nach Bedarf fürs Radfahren erweitern kann und einen fürs Reisen, der nur aus Haustür- und Wohnungsschlüssel besteht. Ein Reservebund ist bei einem Nachbarn, damit der Schaden klein bleibt, falls das Original doch einmal verloren gehen sollte.

### **Nichts verlegen**

Wer oft etwas suchen muss, der verliert viel Zeit, die man sich leicht sparen kann. Mit etwas Routine bekommt jedes Teil seinen festen Platz, wo man es sofort findet. Dies wird erleichtert, indem man den Platz markiert, oder wo es sich einrichten lässt, das Teil an einer Schnur oder Kette dort fest anbindet.

So muss ich nie nach einem Kamm suchen, denn er ist beim Spiegel festgebunden, nie nach dem Schlüsselbund, denn er hat seinen festen Platz, die Nottaschenlampe ist dort, wo ich sie auch im Dunkeln finde. Besonders Augenmerk ist neben den Schlüsseln der Geldbörse zu widmen, denn sie braucht man sicher, wenn man aus dem Hause geht.

Das häufige Brillensuchen habe ich dadurch reduziert, in dem eine an jedem Platz, wo es notwendig ist, eine eigene Lesebrille, für den Lesezweck optimiert, liegt.

### **Nicht vereinsamen**

Es ist in unserem Seniorenchor guter Brauch, dass viele sich zur Begrüßung umarmen. Da viele von uns Singles sind, kommen sie so zu Sozialkontakten, die für sie sonst kaum möglich sind. Dies erscheint mir überhaupt nicht „aufgesetzt“ oder gekünstelt zu sein. Auch wenn es nicht immer wirklich ganz herzlich zu sein mag, es schafft doch eine

herzliche Atmosphäre. Auch sind die meisten „per DU“ untereinander. Auch dies ist hilfreich.

Von den Kontakten sind die regelmäßigen zu bevorzugen. Sie erlauben besseren Erfahrungsaustausch und wenn man mal fehlt, wird man vermisst, was u.U. ganz wichtig sein kann, damit jemand zum Nachschauen kommt.

Hilfreich ist, wenn jemand einen „transparenten Tagesablauf“ hat, d.h. man immer weiß, wo man ihn oder sie finden kann. Dies kann man fördern, in dem man mitteilt, wo man hingeht. Es gehört zu meinen Alltagsroutinen, stets meinem Sohn mitzuteilen, wohin ich gehe und bei Reisen einen detaillierten Reiseplan zu erstellen, damit ich erreicht werden kann.

Ebenfalls grüße ich prinzipiell alte Menschen, die mit einem Rollator durch die Gegend fahren. Sie freuen sich auch stets darüber, haben mich aber auch sicherlich gleich wieder vergessen. Ein längeres Gespräch kommt dabei selten zustande. Aber ich denke, sie fühlen sich für einen Augenblick wieder in die Gesellschaft zurück integriert und mein Aufwand ist gering.

### **Nicht verdummen**

Auch alte Menschen können und müssen in ihre Zukunft investieren, d.h. lernen und sich weiterbilden. Nur wird ihre Vorgangsweise ganz anders als in der Jugend sein müssen. Ihr Lernen gleicht eher einem Training, mit kleinen Lerneinheiten, viel Übung, mit einem Trainer und in einem Kurs. Und selbstverständlich mit stetem Auffrischen, bis es wirklich sitzt!

Ihr Lernen dient auch nicht mehr der Berufsausbildung oder der Familiengründung, sondern vor allem der Erhöhung der Lebensqualität, der Kommunikation, eventuell auch der Verbesserung der Finanzsituation. Mir tun die Menschen leid, die partout am Alter Versäumtes der Jugend nachholen wollen, auch wenn dies gar nicht mehr in ihre Situation passt.

Mit Bedauern sehe ich diese „Alten Säcke“ (so werden sie tatsächlich von den Kommilitonen genannt) ein reguläres Studium beginnen, das sie im Normalfall nicht zu Ende bringen können. Dabei würden sie sich in einer speziellen Seniorenuniversität viel wohler fühlen.

Wer die Chance hat zu lehren, sollte diese unbedingt wahrnehmen. Auch Lehren hält fit und fördert die Kommunikation.

Die häufigsten Defizite haben Senioren bei der Handhabung technischer Geräte. Man muss nun nicht mehr bei jedem neuen Gerät mitmachen, aber Computer, E-Mail, Internet, Handy und Digitalkamera sind auch für Senioren sehr nützlich und es lohnt sich oft, in sie zu investieren.

Aber auch das Lesen von Fahrplänen und Stadtplänen vermittelt Sicherheit, auch ohne Auto mobil bleiben zu können und muss u.U. erst wieder gelernt werden.

### **Nicht vergammeln**

Wer genügend Sozialkontakte hat, wird weniger Gefahr laufen zu vergammeln, als Einzelgänger, die nichts unternehmen und nur zu Hause bleiben. Aber die Gefahr ist für Senioren groß. Man macht dann doch viele Kompromisse,

vereinfacht vielleicht zu viel (ich kenne Alte, die nur noch einen einzigen Teller benutzen!), und fehlt das soziale Feedback, dann fühlt man sich sogar wohl dabei.

Für Körperpflege gibt es genügend Tipps. Aber auch andere Bereiche im Alltag verlangen Sorgfalt und Pflege. Die Kleidung gehört dazu, die Wohnung, der Garten, eventuell auch das Auto.

Mein Rezept sind kleine Schritte. Jeden Werktag nehme ich mir eine kleine Hausarbeit vor, die dem Aufräumen, Reinigen, Ausmisten etc. dient. Ein Kalender schafft Übersicht für Routinearbeiten, wie Bettwäsche wechseln, Tiefkühlschrank abtauen und reinigen, Treppenhaus reinigen etc.

Ich versuche dazu täglich maximal eine Stunde einzusetzen. Dies belastet mich kaum, lässt mich immer noch genügend Raum für meine vielfältigen, anderen Tätigkeiten und sorgt doch für ein akzeptables Niveau in der Wohnung, so dass auch Gäste überraschend kommen können.

Ein Spiegel an der Wohnungstür, in den man gucken muss, wenn man die Wohnung verlässt ist hilfreich, um die größten Schnitzer im Gesicht zu entdecken, wie Zahnpastareste oder anderes, was man selbst nicht bemerkt, aber in den Augen der anderen sehr störend wirkt.

### **Nicht einrosten**

Ohne körperliche Aktivität können wir nicht gesund alt werden. Leider werden mit den vielen Zipperlein auch die Widerstände größer, sich zu bewegen. Also hilft auch hier nur etwas Disziplin.

Man mache sich einen einfachen, leicht durchführbaren Wochen-Plan für seine Fitness und hält diesen dann streng durch, auch wenn die Lust dazu vielleicht gerade nicht so groß ist. Unternimmt man alles mit Freunden, dann steigen die Chancen, dass man den inneren Schweinehund besser überwindet.

Ein zuckerkrankter Freund, für den die Bewegung lebensnotwendig ist, hat sich mit einem einfachen Trick gezwungen, täglich mindestens eine halbe Stunde zu gehen. Er hat sein Auto so weit von seinem Arbeitsplatz abgestellt, dass er täglich 2 mal 15 Minuten zu Fuß gehen musste. Ähnliches kann auch jeder sonst in sein Umfeld übertragen (z.B. Treppen steigen statt den Aufzug nehmen oder Freunde persönlich, statt am Telefon, sprechen).

### **Nicht gefährden**

Sich selbst nicht und auch nicht seine Umwelt. Nur sicher über die Kreuzung gehen. Führerschein rechtzeitig abgeben. Keine Risikosportarten. Bei kritischen Transaktionen immer die Brille aufsetzen. Gute Schuhe tragen, in denen man nicht leicht stürzt. Stolperfallen aus dem Weg räumen. Helles Licht bevorzugen. Nur Verwandte, Freunde, Nachbarn oder Bekannte in die Wohnung lassen.

Wer vermeiden will, im Bus zu stürzen, der gehe immer schon beim Halten eine Station vorher zum Ausgang und hält sich dann für die restliche Fahrtstrecke dort fest.

### **Nichts hinauschieben**

Die Gefahr wächst dann mit jedem Tag, es nicht mehr zu erleben oder es nicht mehr tun zu können. Weniger der plötzliche Tod ist das Problem, als vielleicht ein Sturz und

seine langwierigen Folgen oder ein Schlaganfall oder andere Umstände in der Familie, die man gar nicht steuern kann, wie Pflege- oder Todesfälle.

Wer im Alter Dinge hinausschiebt, belügt sich dabei oft selbst und leidet dann darunter. Darum lieber die Wünsche heute und rechtzeitig erfüllen oder sie ganz abzuschreiben, als sie immer vor sich her zu schieben.

### **Nicht verarmen**

Kontoauszüge regelmäßig kontrollieren. Bargeld von Automaten nur während der Schalteröffnungszeiten abheben. Damit reduziert man die Gefahr an manipulierte Geräte zu gelangen.

Keine Geschäfte am Telefon und an der Haustür. Man erspart sich viele Probleme, wenn man die Telefonnummer nicht veröffentlicht. Besser lebt man ohne Kundenkarten und man sollte auch nicht an Gewinnspielen oder Preisaus-schreiben teilnehmen.

Keine riskanten Investitionen machen. Riskant ist alles, was unwahrscheinlich hohe Renditen abwirft und was man selbst nicht genau versteht.

Klare Grenzen in finanziellen Angelegenheiten mit Kindern und Enkelkindern. Mit den Kindern über die Finanzsituation reden. Es ist besser, wenn Klarheit darüber herrscht, als dass falsche Erwartungen nicht erfüllt werden.

Zum Thema Geld hier noch einige generelle Tipps:

- Vorsicht bei Landsleuten („guten Freunden“) im Ausland.
- Bei wichtigen finanziellen Transaktionen einen Zeugen mitnehmen.
- Achtung: Viele „Berater“ sind nur „Verkäufer“!
- Keinen sehr viel jüngeren Partner heiraten.
- Keine Parteien wählen, die das Alter nicht respektieren.

Die Wissenschaft hat sich generell mit dem Thema beschäftigt, wie man am (übrigens in allen Alterstufen) erfolgreich mit Defiziten umgeht. Oft zitiert wird das SOK Prinzip (Selektion, Optimierung und Kompensation) von Paul Baltes (SOC). Salopp gesagt heißt es, weniger zu tun, besser gesagt auszuwählen, was wichtig ist und Abschied nehmen vom Unwichtigen (Selektion), es dafür gründlicher zu tun (Optimierung) und das, was man gar nicht (mehr) kann, durch anderes, was man (noch) kann, zu ersetzen (Kompensation).

Alten Menschen kommt entgegen, dass sie mit ihrer Erfahrung bei Selektion und Kompensation leichter zu Lösungen kommen als andere. Sie können daher trotz Defizite bei körperlicher Fitness und geistiger Beweglichkeit weiterhin erfolgreich in der Gesellschaft agieren, sofern sie es nur wollen und die Gesellschaft ihnen den Raum dazu gibt.

## Der Ruhestand

Sehnsüchtig erwartet, aber - um ehrlich zu bleiben – manchmal durchaus auch gefürchtet wird er, der Ruhestand, oft auch als Unruhestand bezeichnet, der letzte Lebensabschnitt, den man noch aktiv gestalten kann. Sicherlich sind die Lebensumstände bei jedem Rentner und Pensionär verschieden, aber es gibt trotzdem einige allgemeine Tipps, die ich hier zusammenfasse.

Mein wichtigster Rat: Alle notwendigen Entscheidungen sehr früh treffen. Sowohl die geistige, wie auch die körperliche und finanzielle Beweglichkeit werden in den kommenden Jahren schnell geringer werden und jede Veränderung wird deshalb später nur schwieriger. Dazu gehören notwendige Operationen, die vielleicht vorher wegen Berufsstress immer wieder hinausgeschoben wurden. Je früher operiert wird, desto geringer ist das Risiko und - das ist noch viel wichtiger - umso beschwerdefreier wird dann der Ruhestand werden.

Extrem wichtig ist auch die Wahl des Wohnorts oder der Wohnung. Man sollte sich kritisch fragen, ob man auch unter den Aspekten des neuen Lebens noch passend wohnt. Im Alter spielt die Nähe zum Arbeitsplatz keine Rolle mehr, dafür aber werden Kontakte, das Freizeitangebot und die medizinische Betreuung umso wichtiger.

Ich persönlich ziehe deshalb im Alter Städte (speziell kleine Universitätsstädte) vor, in denen man leichter diese wichtigen Randbedingungen erfüllt bekommt, aber dies wird bei jedem verschieden sein. Jedoch, je früher man umzieht, desto eher wird man noch befriedigende neue Kontakte

schließen können, also ist auch diese Entscheidung vordringlich.

Das gleiche gilt für Wohnung oder Haus. Hier ist auch das neue Einkommensniveau wichtig, das auf jeden Fall niedriger, manchmal sogar erschreckend niedrig, sein wird. Also rate ich frühzeitig umzuziehen. Der Platzbedarf ohne Kinder wird sehr viel geringer sein und frühzeitiges Ausräumen hat noch nie geschadet, im Gegenteil es bringt neue Freiheiten. In jedem Fall sollte die neue Unterkunft behindertengerecht sein, ein Umstand der selbst auch heute immer noch vergessen wird und bei allem Verkleinern doch noch Platz für die Notunterkunft eines Enkelkinds oder einer Betreuungsperson oder eines Gastes bietet.

Auch sollte man bedenken, dass man eventuell ohne Auto auskommen muss. Sehbehinderungen werden immer wahrscheinlicher und der gute Anschluss an den öffentlichen Verkehr ist deshalb wichtig. Entscheidend kann auch die Nähe der Kinder oder Enkelkinder sein. Jedoch in unserer mobilen Zeit, wird auf deren nahen Wohnort kaum mehr Verlass sein. Wichtiger ist also die Möglichkeit eines Pflegedienstes, die allerdings heute in Deutschland fast überall gegeben ist.

Zu den vordringlichen Aufgaben gehört auch eine drastische Vereinfachung der Finanzen. Immobilien, die man nicht selbst nutzt, verkaufen oder verrenten, Versicherungen durchforsten und an die neuen Bedürfnisse anpassen (hierzu wird man unabhängige Fachleute brauchen). Zugehörigkeiten zu Vereinen sind kritisch zu überprüfen, eventuell auch Abos zu kündigen.

Nicht jeder wird gleich in Rente gehen können. Um eventuelle Sonderregelungen in Anspruch nehmen zu können, muss man peinlichst auf alle Fristen und Ausnahmen achten. Oft sind die Auskünfte und Ratschläge der diversen Experten in Ämtern und Behörden gefährlich irreführend, mit verheerenden Folgen für die Betroffenen. Also besser alle Auskünfte mit anderen Betroffenen überprüfen.

Entrümpeln, das heißt, alles in Ruhe verkaufen, was man nicht wirklich täglich oder oft braucht und was sich so in einem langen Leben angesammelt hat. Auf Flohmärkten hat man daran sogar Spaß. Bei Neuanlagen von Vermögen mehr auf Sicherheit und weniger auf Rendite achten. Im Gegensatz zu den folgenden Tipps (die ich auf einer Postkarte gefunden habe) sollte man beim Geld durchaus misstrauisch bleiben.

#### Vorsätze alternder Männer

- Keine junge Frau heiraten.
- Nicht launisch, mürrisch, habgierig, rechthaberisch, starrköpfig und misstrauisch werden.
- Nicht immer die gleichen, alten Geschichten erzählen.
- Den Körper und das Aussehen pflegen.
- Ratschläge nur geben, wenn man danach gefragt wird.
- Nicht mit den Erfolgen der Vergangenheit prahlen.

Das größte Problem im Alter sind aber nicht Armut oder Gesundheit, sondern die Einsamkeit. Es lohnt sich daher, diesem Aspekt besondere Aufmerksamkeit zu widmen und

bei allen Entscheidungen sich zu fragen, wird die neue Umgebung mir helfen, damit umzugehen?

Besonders gravierend ändern sich die Umstände, wenn man im Alter ins Ausland zieht. Einen alten Baum verpflanzt man schlecht, hier sollte man besonders vorsichtig sein. Vor allem wenn man nicht die Landessprache spricht oder die Gesetzeslage nicht kennt, würde ich die Finger davon lassen. Lieber immer einen langen Urlaub dort machen, das ist viel günstiger und sicherer!

Ganz einfach wird sich das Problem lösen, das viele Vorurheständler als das größte ansehen. Nämlich, was werde ich den ganzen Tag tun? Die Erfahrung mit vielen Bekannten zeigt, dass sich der neue Lebensrhythmus schnell einspielt. Stimmen die Rahmenbedingungen, dann findet der kluge und aktive Pensionär oder die Pensionärin schnell das, was ihn/sie interessiert, begeistert und auch im Alter noch Anerkennung und eventuell ein kleines Nebeneinkommen bringt.

Das wichtigste dabei ist, aus dem Haus und unter die Leute zu gehen. Auch wer noch kein Hobby hat, braucht nicht zu verzweifeln. Wer mit offenen Augen sich unsere Gesellschaft anschaut, wird vieles finden, was sich als Hobby oder Beschäftigung eignet. Es gibt unendlich viel Arbeit zu tun, die hohe Arbeitslosigkeit sagt darüber nichts aus. Sie bedeutet nur, dass bei uns Arbeit zu teuer ist, wer als Senior wenig dafür verlangt oder sie sogar gratis macht, wird sich nicht über Langeweile beklagen können.

Auch Weiterbildung im Alter ist gut möglich, wenn auch mit anderen Schwerpunkten, siehe dazu meine Anregungen

zur Seniorenuniversität. Reisen und Sport sind ebenfalls gute Alternativen.

Relativ oft enden in den ersten Jahren des Ruhestands auch schon lang andauernde Ehen. Paare stellen fest, dass sie sich auseinander gelebt haben und der Wegfall der Zwänge der Vergangenheit gestattet neue Freiheiten.

Wer nicht mehr berufstätig ist, wird auch feststellen, dass Krankheiten ein geringeres Problem werden. Dass alte Menschen dem Gesundheitswesen so viel mehr kosten, ist ein Ammenmärchen, das immer wieder gerne tradiert wird. Für einzelne Hypochonder mag dies gelten, aber teuer ist nur die Pflege für das letzte Jahr vor dem Tode, egal ob der jetzt mit 50, 70 oder mit 90 kommt.

Man kann im Alter seine Krankheiten besser ausheilen, man kennt sich besser und kann sich daher auch schonen, man hat mehr Zeit für Vorsorge und auch für gesunden Sport. Mit dem Stress fallen viele Leiden weg, wer nicht täglich zu Stoßzeiten die überfüllte Straßenbahn benutzen muss, steckt sich weniger leicht an.

Unfälle durch Risikosportarten oder durch das Rasen mit dem Auto werden seltener, es bleibt Zeit für Bewegung an der frischen Luft, speziell, wenn man einen Hund hat. Man braucht den Arzt nicht mehr aufzusuchen, um sich krankschreiben zu lassen. Alte Menschen lassen sich konsequenter impfen, sie übertreiben nicht mehr so häufig beim Essen oder Trinken und leben mit ihrer langen Erfahrung dadurch auch oft gesünder.

Zu den befriedigendsten Aktivitäten gehören die Kunst, für die man jetzt Zeit hat, so wie die Weitergabe von Wissen an junge Menschen oder auch an Gleichaltrige. Nicht jeder wird gleich ein Business - Angel oder Senioren-Entertainer werden wollen und können, aber jeder kann seinen kleinen Beitrag für eine bessere Zukunft in unserer Gesellschaft leisten. Auch im Alter und sei es nur für die Familie oder für Freunde und Bekannte!

Ein Gedanke noch für aktive Personalchefs, die dieses Buch lesen. Ehemalige Firmenmitarbeiter geben ausgezeichnete „Seelsorger“ für die aktiven Mitarbeiter ab. Sie verstehen deren Probleme, aber sie mischen sich nicht mehr ein. Sie sind so besser als manche Psychologen geeignet, Ballast von der Seele der Berufstätigen zu nehmen.

Die Kosten für die Firmen für diese Einsätze halte ich für gering, denn viele Ehemalige würden dies ganz gerne tun, vielleicht sogar freiwillig. Den Nutzen fürs Betriebsklima schätze ich als sehr hoch ein, nach den vielen Gesprächen zu schließen, die ich in dieser Richtung geführt habe.

## **Gesellschaft**

Wie oft höre ich den Satz „Ich würde dies ja gerne machen, wenn ich nur den passenden Partner dazu hätte“ oder „Ich finde niemanden, mit dem ich dies und das machen könnte“. Nicht nur alte Menschen sagen es, auch junge Menschen klagen über passende Gesellschaft oder mangelnde Kontakte, aber sie finden dann doch leichter eine Lösung.

Ich habe zum Thema „Freunde finden“ viel geschrieben, auch viel Feedback dazu bekommen und das meiste wird auch für Ältere noch stimmen. Es lohnt sich deshalb

sicherlich, diese Texte auf [www.buchegger.de](http://www.buchegger.de) nochmals zu lesen. Aber es gibt doch einige seniorenspezifische Aspekte, die hier nochmals zu erörtern sind.

Wahrscheinlich ist es unsere lange Lebenserfahrung, die das größte Hindernis im Finden geeigneter Kontakte ist. Eigentlich sollte es gerade umgekehrt sein, unsere Lebenserfahrung sollte doch aus uns allen wahre Kontaktexperten gemacht haben.

Aber Todesfälle, Scheidungen, manche Konflikte innerhalb der Familie, z.B. mit den Schwiegerkindern, haben uns den Schwung genommen. Manche sind verbittert geworden, vermeiden sogar die Kontakte zu den Nachbarn, brechen bewusst Kontakte zu Freunden ab, weil sie sich hintergangen fühlen.

Manche fühlen sich einfach zuhause am wohlsten, gehen nicht mehr so oft aus dem Hause und spüren so gar nicht die „schleichende Einsamkeit“, die sie schon längst eingefangen hat. Natürlich könnte hier der „Ideal-Partner“ dies alles ändern, aber leider gibt es ihn nicht.

### **Das Mehrgenerationencafe**

Ich trinke fast täglich in einer italienischen Bar meinen Kaffee. Die Kinderfreundlichkeit des Besitzers hat daraus einen Treffpunkt der Generationen gemacht. Für junge Mütter mit ihren Kindern im Vorkindergartenalter wurde es zum Treffpunkt, weil man dort Windeln wechseln konnte. Es gibt für die Kleinsten einen „Kindercappuccino“, d.h. etwas Milchschaum in einer Mokkatasse mit Kakaopulver drauf.

Kleinkinder und Senioren reden und spielen miteinander, manchmal gehen sie auch zusammen zum nahen Spielplatz und die Mütter genießen es, wenn der Nachwuchs für einige Minuten nicht an ihnen zerrt. Dies alles passiert ohne Organisation, nur durch persönliche Kontakte, mit einem freundlichen Wirt, an einem rauchfreien Ort. Sehr empfehlenswert und kann überall nachgemacht werden, wo man sich gut kennt!

### **Das Alleinleben hat auch Vorteile**

Krankheiten und Schmerzen haben uns empfindlich gemacht, vielleicht zu empfindlich, um erfreuliche Kontakte zu haben oder um Unterhaltung zu genießen. Die „Liste der Menschen, mit denen ich nichts mehr zu tun haben will“, wird erschreckend lange. Der Sex klappt nicht mehr so wie früher, Männer werden impotent, Frauen finden sich nicht mehr so attraktiv. So kommen viele Alte zu dem Schluss, dass es für sie besser ist, alleine zu leben, als mit den Partnern, die sich für sie noch anbieten. Für manche wird dies auch stimmen, aber sicher nicht für alle!

Mit einigen wichtigen Lernprozessen und Einsichten will hier weiterhelfen. Sie mögen zu abstrakt erscheinen und sie sind sicherlich auch nicht perfekt zu realisieren, aber oft hilft es auch schon den Ansatz zu erkennen, damit man besser mit den Situationen zu Recht kommt.

### **Erwarte nichts von den Kindern**

Sie sind inzwischen groß und selbständig, haben ihre eigenen Probleme, in die du dich besser nicht einmischst. Denn damit hilfst du nur selten, sondern schadest u.U. nur. Dein Geld würden sie zwar gerne haben wollen, aber deine Gesellschaft ist nicht immer so willkommen, wie du es dir

vorstellst. Sich nur auf die Kinder zu konzentrieren wird dich einsam machen.

### **Man braucht mehrere Freunde**

Ein Partner oder ein Freund alleine wird nicht genügen. Um nicht alleine zu sein, bedarf es besonders im Alter eines Netzwerks. Selbst in guten Ehen wird ein Partner überfordert sein, alle Ansprüche seines Gegenübers zu erfüllen. Man darf nicht vergessen, dass früher die Berufskollegen viele wichtige Rollen gespielt haben und diese Kontakte jetzt wegfallen. Also muss eher in Netzwerken, als in Partnerschaften, gedacht werden. Auch werden Partner im Alter durch Krankheiten oder sogar Todesfälle eher ausfallen, auch dies spricht für die soziale Absicherung durch mehrere Kontakte.

### **Nähe ist besonders wichtig**

Sicherlich kann man heute durch das Telefon oder das Internet auch mit weit entfernten Menschen guten Kontakt halten, aber wer schaut nach, wenn man nach einem Sturz auf dem Boden liegt und nicht mehr das Telefon erreicht? Freundliche Menschen in der Nachbarschaft sind deshalb besonders wichtig, denn nur durch sie kann man leicht die persönlichen Kontakte pflegen, die man täglich brauchen wird.

### **Gesellschaft ist wichtiger als Sex**

Während in jungen Jahren Partnerschaften fast immer von sexuellen Interessen bestimmt werden, werden im Alter andere Interessen mindestens genau so wichtig, wenn nicht sogar wichtiger. Ich schätze, dass nette, unterhaltsame Gesellschaft, informative Gespräche, angenehme Reisebegleitung, Zuverlässigkeit bei Verabredungen, Ehrlichkeit

oder Loyalität einige entscheidende Faktoren sind. Für andere Menschen werden andere Kriterien zusätzlich wichtig sein. Wer sich also nur auf äußere Attraktivität bei der Wahl seiner Kontakte festlegt, trifft vielleicht die falschen Entscheidungen.

### **Nette Gesellschaft kann man auch kaufen**

Wer im Alter noch Geld hat, sollte es für die Lösung seiner Probleme auch ausgeben. Geld ist immer attraktiv und kann für gute Gesellschaft sorgen. Nicht so vordergründig, dass man damit die „Zuneigung“ von Menschen kauft, wie es viele Kontaktanzeigen suggerieren, sondern z.B. durch die Finanzierung von Projekten, die nette Gesellschaft versprechen, Anerkennung bieten oder einfach das Leben bunter und abwechslungsreicher machen.

### **Nicht nur Gleichaltrige**

Kontakte mit ausschließlich Gleichaltrigen werden im Alter zum großen Problem. Wer das Glück (oder Pech) hat, sehr gesund zu sein, wird dadurch sehr einsam werden. Wie bei allen anderen Gruppen auch ist eine gemischte Altersstruktur seiner Kontakte die bessere Altersversicherung.

### **Haustiere**

Haustiere können gerade im Alter das Leben sehr viel angenehmer werden lassen. Hunde für noch aktive Menschen und Katzen für Menschen, die lieber im Hause bleiben.

### **Internet**

Internetforen für Senioren könnten gute Kontakte ergeben. Aber auch hier treten Schwierigkeiten auf. Ich zitiere aus einem geschlossenen, früher sehr erfolgreichen Forum:

„Streitigkeiten, Machtkämpfe und Doppelprofile haben extrem viel Zeit, Arbeit und Nerven gekostet. Dieser unbezahlte Arbeitsaufwand war nicht länger tragbar.“

Dies scheint mir übrigens typisch zu sein. Menschen, die „mental alt“ ist, streiten viel und haben ihre Freundlichkeit verloren. Sie sind an Neuem nicht mehr interessiert, wollen immer Recht haben und sind kaum noch lernfähig. Sie reden zu viel und tun zu wenig.

### **Neue Lebensformen**

Die meisten der hier erwähnten Probleme hätten wir nicht, wenn es auch heute noch Großfamilien oder wohlwollende „Dorfgemeinschaften“ gäbe. Aber Wohlstand, Mobilität, der Drang nach Selbstentfaltung und Freiheit haben sie aussterben lassen. Vielleicht aber gibt es neue Lebensformen, die trotzdem die Vorteile von Großfamilien bieten, ohne dass alle miteinander verwandt sind.

Henning Scherf gibt in seinem Buch „Grau ist bunt“ gute Anregungen, wie man, entsprechenden Wohlstand vorausgesetzt, sich auch beim Alleinleben gut vernetzen kann. Wichtig sind institutionalisierte Hilfe (wie „einer kocht, alle kommen zum Essen“), gemeinsame Projekte und Interessen, regelmäßige, gemeinsame Aktivitäten und gemeinsamer Bekanntenkreis.

Hat man genügend Vertrauen, dass man die Schlüssel austauscht (und man so im Notfall in der Wohnung nachschauen kann), dass man auch die Freunde und Kinder der Nachbarn kennt und weiß, wie man sie informieren kann, eventuell das Auto teilt oder gemeinsame Ausflüge

oder Urlaubsreisen unternimmt, dann wird man sich sehr sicher in seinem sozialen Netz fühlen.

Die Frage nach der Gesellschaft im Alter wird von vielen Organisationen aufgenommen und es werden auch viele verschiedene Lösungen angeboten. Oft muss man nur den ersten Schritt machen, sich etwas informieren und dann vielleicht einfach versuchsweise teilnehmen.

Auch wenn einige dieser Organisationen den Kontakt zu den Alten suchen, um damit selbst einen Nutzen zu haben, z.B. sie als Wähler zu gewinnen, so sind sie meist doch eine ganz brauchbare Alternative. Gerade mit Gleichgesinnten wird man leichter die viele Zeit, die man hat, besser nutzen können.

## **Partnersuche**

Lange Zeit wurde dieses Thema einfach verdrängt. Man lebte damit, dass alte Menschen eben einsam waren. Aber die Zeiten haben sich geändert. Mit der hohen Lebenserwartung steigt auch bei vielen Älteren der Wunsch nach neuen Partnern. Denn nicht nur deren Zahl steigt kontinuierlich, auch der Single-Anteil nimmt stetig zu. Es ist heute nicht ungewöhnlich, dass sich nach vielen Ehejahren Paare scheiden lassen oder trennen, weil sie neue Freiheiten nutzen wollen und weil sie es satt haben, die bisherige Partnerschaft, für die sie zu viele Kompromisse eingegangen sind, weiter zu führen.

Dazu kommen noch die Witwen und Witwer, die nach ihrer Trauerzeit wieder den Anschluss an ein aktiveres Leben suchen. Auch Menschen, die ihr bisheriges Leben bewusst als Single gelebt haben, verspüren vielleicht dann im Ruhe-

stand - mit viel Zeit und Muße - doch den Wunsch nach Bekanntschaften mit mehr Gemeinschaft und Geborgenheit.

Partnervermittlungen, Partnerbörsen, Partneragenturen, Dating Börsen und Dating Cafés, sie alle haben den Trend erkannt und bieten ihre Dienste an. Die Partnersuche für Senioren und Seniorinnen hat aber ihre eigenen Probleme.

Man könnte meinen, dass ältere Menschen, mit ihrer langen Erfahrung und stetem sozialen Training, es ganz leicht haben, wieder Kontakt zu finden. Aber für viele erweist sich gerade diese Erfahrung als das größte Hindernis für neue Kontakte. Denn Alte wissen vor allem, was sie nicht mehr wollen und sie gehen nicht mehr die Kompromisse ein, die ihnen vielleicht helfen würden, leichter Anschluss zu finden. Dann fehlen auch viele Motivatoren, die in der Jugend die Partnersuche so dringlich gemacht haben. Die Kinderfrage ist endgültig beantwortet, Sex ist weniger wichtig geworden oder spielt überhaupt keine Rolle mehr. Man hat sich sein Leben komfortabel eingerichtet und will die guten Seiten des Singlelebens auch nicht mehr leicht aufs Spiel setzen.

Endlich kann man über seine Zeit wirklich frei entscheiden! Keine Kinder mehr, für die man verantwortlich ist, keine Berufszwänge mehr, wenige andere Verpflichtungen, wenn auch schon die Eltern gestorben sind. Warum soll man sich in dieser fast idealen Situation wieder neue Zwänge aufhalsen?

In manchen Situationen aber wird doch der Wunsch nach Partnerschaft akut. Bei vielen Frauen ist es vor allem die finanzielle Situation, bei der ein Partner Erleichterung verspricht, denn Männer haben im Alter aufgrund ihrer

längeren Berufstätigkeit doch meist mehr Geld zur Verfügung und das Leben zu zweit kann viel preiswerter werden.

Bei Krankheiten wäre es besser, noch jemanden mit in der Wohnung zu haben, den man leichter um Hilfe rufen kann. Viele kulturelle Aktivitäten, vom Kinobesuch bis zur Studienreise, machen in Gemeinschaft einfach mehr Spaß. Alleine zu feiern ist schlicht unmöglich und wer gerne reist, stellt schnell fest, dass das Reisen als Paar wesentlich billiger wird und nebenbei gesagt auch viel sicherer ist.

Männer, die es nicht gelernt haben, für sich selbst zu sorgen, benötigen dann auch noch die Unterstützung im Haushalt, jemanden, der für sie kocht, die Wäsche macht und die Wohnung in Ordnung hält. Es sind also durchaus ganz praktische Gründe, die für neue Partnerschaften sprechen. Aber der wichtigste Grund wird doch die nette Gesellschaft sein, die Freude am Zusammensein, mit jemandem, mit dem man sich wohl fühlt.

Waren frühere Beziehungen primär Liebesbeziehungen, die zum Teil auch vernünftig sein mussten, so ist im Alter das Verhältnis eher umgekehrt. Vernunft spielt die größere Rolle, aber auch die Liebe hat noch ihren Platz.

Einen Freund, eine Freundin, loyal, unterhaltsam und hilfsreich, die den immer schwieriger werdenden Seniorenalltag leichter und angenehmer ertragen lassen, das wünschen sich viele.

Mein Modell für Partner in verschiedenen Lebensabschnitten empfiehlt für alte Menschen ebenfalls wieder alte Partner (und einen wesentlich jüngeren Bekanntenkreis).

Nur keine junge Frau heiraten, das haben sich zwar schon viele alte Männer vorgenommen, aber sich dann allerdings doch nicht daran gehalten.

Aber warum klappt es denn oft nicht mit gleichaltrigen Partnern? Ein Freund hat das Dilemma kurz und prägnant so zusammengefasst:

- Die Frauen, die ich kriegen kann, sind nicht mehr attraktiv für mich.
- Für die Frauen, die ich haben will, bin ich nicht mehr attraktiv genug.

Gleichaltrig bedeutet als nicht mehr automatisch „Gleich attraktiv“ oder „gleichwertig“. Das war in der Jugend doch ganz anders! Ich halte „Gleichheit“ durchaus für ein wichtiges Argument für eine gelungene Partnerschaft, aber offenbar ist „gleiches Alter“ nicht immer die richtige Basis, wenn es um einen Neuanfang geht.

Nun hat eine individuelle Persönlichkeit viele Faktoren, Alter ist nur ein einziger davon. Ein wesentlicher ist Vermögen, das man gut gegen Alter (oder ist es Jugend) eintauschen kann. Wer will nicht der Armut entfliehen? Aber auch Lebensumstände, wie ein Leben in einem sicheren Land, sind attraktiv.

Wer kennt nicht die Storys von den Ausländerfrauen, die deutsche Männer suchen. Also haben diese Frauen, ob sie jetzt aus Polen, Russland oder aus Ostasien kommen, nicht nur persönliche Vorlieben, sondern durchaus auch die Staatsbürgerschaft in einem wohlhabenden und sicheren Land im Sinn.

Deutsche Frauen spüren schon relativ früh, dass es schwierig wird, gleichaltrige oder gar jüngere Partner zu finden. Auf Kontaktanzeigen werden sie vor allem Antworten älterer Männer bekommen. Für sie sind diese meist viel zu alt, auch wenn die Unterschiede oft gar nicht so gravierend sind.

Die Attraktivität schlägt sich im Alter auf die Seite der Männer. Gerade attraktive Frauen, die in jungen Jahren eine Riesenauswahl an Verehrern hatten, leiden dann stark darunter. Der Grund sind weniger objektive Kriterien, in meinen Augen vergeht Schönheit nicht mit dem Alter, sondern ganz im Gegenteil, das Alter hat seine eigene Ästhetik, als das Selbstverständnis in unserer Gesellschaft, die Frauen stets „als jung und schön“ dargestellt sehen will. Objektiv gesehen jedoch gilt, dass es im Alter weniger Männer gibt, aus dem einfachen Grund, weil sie früher sterben.

Ein wichtiger Punkt für harmonische Beziehungen unter alten Menschen sind die Weltanschauungen. Wenn sie sich zu stark unterscheiden, dann klappt es nicht mehr. Eine alte linke Socke passt nicht mehr in einen alten, rechten Stiefel. Parteizugehörigkeit und Religion werden für manche wichtiger, dafür fallen andere Streitpunkte, wie die Kindererziehung, weg.

Je näher Menschen sich dem Tode fühlen, desto wichtiger werden für sie langfristige, gesellschaftliche Fragen. Man könnte sagen, sie werden konservativer in ihrem Weltbild, weniger flexibel und auch weniger tolerant. Für ihr nahes Umfeld wünschen sie sich Übereinstimmung. Es ist daher nur vernünftig, wenn sie sich Partner aus diesen Umfeldern suchen, z.B. bei der gemeinsamen Partearbeit oder in der gemeinsamen Kirche.

Ich kenne einige (durchaus glückliche) Paare im fortgeschrittenen Alter, die den gemeinsamen Alltag meiden. Sie haben beide ihre eigene Wohnung, getrennte Einkommen und Finanzen, sind nicht (miteinander) verheiratet, aber sie verbringen Urlaube zusammen, genießen die Freizeit miteinander und vergnügen sich gemeinsam. Vielen gelingt es so, die Vorteile von Single- und Eheleben zu kombinieren, ohne größere Nachteile.

Waren früher primär finanzielle Gründe für solche „Ehen ohne Trauschein“ verantwortlich, z.B. dass jemand seine Rente oder Unterhaltszahlung behalten wollte, so sehe ich vermehrt andere Ursachen dafür. Einer liegt sicherlich im veralteten deutschen Eherecht, aber wichtiger scheint mir die Erkenntnis zu sein, dass zu viel gemeinsamer Alltag leicht Beziehungen töten kann.

Man nervt sich zu viel, man stört sich zu viel, man engt sich zu sehr ein, kontrolliert zu viel, meckert zu viel, mischt sich zu viel ein, macht den anderen nieder, das alles ist auf die Dauer nicht gut.

Gesunde, alte Menschen verändern sich nicht mehr grundsätzlich, ihr Charakter bleibt ziemlich konstant. Das ist auf der einen Seite tröstlich, denn hat man eine kostbare Antiquität gefunden, dann bleibt sie auch so. Aber viele Menschen glauben, mit ihrer Liebe sich den neuen Partner so zu Recht richten zu können, wie sie es wollen. Das klappt selbst in der Jugend nur selten und im Alter überhaupt nicht mehr. Aus einer Barockkredenz kann man kein Ikea Regal zimmern, wie viel Aufwand auch immer man in dieses Unterfangen investiert.

Man muss die Menschen so nehmen, wie sie sind. Wenn sie sich verändern, dann leider zum Schlechten, wenn der Charakter durch Krankheiten (z.B. Alzheimer oder Krebs) stark beeinflusst wird.

Was tun, wenn etwas furchtbar stört? Man hat nur zwei Möglichkeiten

- Man geht diese Partnerschaft nicht ein.
- Man reduziert seine Erwartungen und lebt mit den Fehlern des anderen.

Die dritte Möglichkeit, nämlich diese Eigenschaft abzustellen, gibt es nicht. Besonders bei manchem Suchtverhalten wird dies schon am Anfang das Ende der Bekanntschaft darstellen.

Süchte im Alter sind entweder ein großes Bindeglied, wenn z.B. - wie in Deutschland häufig - beide rauchen oder beide trinken, oder sie sind eine unüberwindbare Barriere. Nun gibt es nicht nur diese beiden Laster. Sucht im Alter kann viele Gesichter haben. Dazu gehört auch Religionssucht, politische Macht, ein Ehrenamt, das einen auffrisst, Sammelwut oder ein Hobby, das alles dominiert. Sie alle stellen Zustände dar, ohne die der Betroffene nicht mehr leben kann und die man entweder bewundert und teilt oder ablehnt.

Vor jeder Partnersuche muss man selbst folgende Fragen beantworten

- Wer bin ich?
- Warum suche ich?
- Wen suche ich?

Hat man diese Hausarbeit gemacht, dann kommt die eigentliche Partnersuche oder Partnerwahl. Sie wird sich im Wesentlichen auf die Fragen reduzieren

- Wie suche ich?
- Wo suche ich?
- Wie erkenne ich, dass ich den Richtigen, die Richtige gefunden habe?

Die ersten beiden Fragen, wer ich bin und warum ich suche, wird ein alter Mensch relativ leicht beantworten können. Vielleicht hilft auch die Familie dabei oder Freunde, auf jeden Fall stellen sie keine allzu große Hürde dar.

Schwieriger ist: Wen suche ich? Ich habe mir bei solchen Problemen immer mit einem Kriterienkatalog geholfen und dabei Kriterien in MUSS und SOLL unterteilt. Bei den MUSS Kriterien mache ich weniger Kompromisse, bei den SOLL Anforderungen bin ich flexibler.

Wie konkreten Kriterien werden bei jedem Menschen anders aussehen. Folgende Checkliste hilft vielleicht:

- Gesundheit
- Humor, unkompliziert
- Mag mich
- Alter
- Aussehen
- Wohnung
- Loyalität
- Lebendigkeit, Beweglichkeit
- Intelligenz

- Zeit
- Sex
- Politik
- Geld / Versorgung
- Kinder / Enkelkinder / Familie
- Haustiere (z.B. Hunde)
- Suchtverhalten
- Toleranz
- Lebensanschauung, Religion

Alle diese Punkte sind zu interpretieren und nur der, der sie aufschreibt, kann sie richtig bewerten. Nehmen wir z.B. Intelligenz. Ich habe in meinem ganzen Leben so viel unter Dummheit gelitten, dass ich mir das dauerhafte Zusammenleben mit einem dummen Menschen (vor allem wenn er zusätzlich noch sehr selbstsicher ist) nicht mehr vorstellen kann, also ist es ein Ausschlusskriterium.

Oder Zeit. Was habe ich vom nettesten aller möglichen Partner, wenn er oder sie keine Zeit hat? Gar nichts.

Warum steht Sex auch auf der Liste, wo er doch für viele im Alter keine Rolle zu spielen scheint? Hier ist es eher ein Symbol oder Synonym für Lebensfreude, Nähe, Intimität. Wer Sex grundsätzlich ablehnt, ist in meinen Augen schon dem Tode zu nahe.

Warum steht Liebe nicht auf der Liste? Sie ist zu schwer zu beurteilen, finde ich, also lasse ich sie weg. Was aber ganz wichtig ist, dass jemand mich so mag, wie ich bin. Erst dann wird das Leben einfach.

Vieles ist subtiler. Eine Weisheit unter alten Männern sagt: keine Lehrerin, keine Frau mit früheren Doppelnamen, keine Hundebesitzerin und keine mit rot gefärbten Haaren als neue Partnerin. Das alles sind nun Beispiele für Selbstsicherheit, manche werden sie abschrecken, mich würden sie es nicht.

Warum ist unkompliziert so wichtig? Wenn man weiß, wie kostbar die Zeit wird, weil sie erstens im Alter viel schneller verrinnt und weil man weiß, dass die verbleibende Lebensspanne eher kurz ist, dann ist kein Platz mehr für Spielchen, Zickigkeit, auch nicht für Unehrllichkeit. Entweder es geht einfach, oder es geht einfach nicht.

Wer einen alten Menschen als Partner will, der muss auch seinen Anhang akzeptieren. Dazu gehört vor allem seine Familie, die meist nur noch Kinder und Enkelkinder oder andere nahe Verwandte sind. War das Verhältnis zu ihnen sehr nahe, dann wird es auch wichtig sein, dass auch sie die neue Partnerschaft unterstützen. Wenn es nicht gelingt, die neue Partnerschaft als Bereicherung darzustellen, sondern sie zur unliebsamen Konkurrenz wird, dann sinken die Chancen auf Erfolg stark.

Es wird keine idealen Partner geben, die alle Punkte positiv erfüllen werden. Also wird diese Checkliste eher dazu dienen, Partnerkandidaten zu vergleichen und den oder die Beste zu küren.

Wenn ich nun weiß, wen ich will, dann wird die Frage, wo und wie ich danach suche, sehr viel leichter. Denn erstens gibt es diese Menschen schon alle, und wenn ich mir hier die Erfahrung anderer alter Menschen zunutze mache, dann

leben sie mit großer Wahrscheinlichkeit auch alle in meiner Umgebung und ich habe sie alle schon einmal getroffen.

Warum ist dies so? Menschen mit gleichen Interessen treffen sich, selbst in den Megametropolen, immer wieder. Wer also ein ganzes Leben aktiv war und nicht zu oft seinen Lebensort gewechselt hat, wird genügend Menschen kennen, die als Partner in Frage kommen.

Vielleicht muss man sich nur einmal das Notizbuch mit seinen Adressen oder seine Handynummern durchschauen. Vielleicht gibt es eine Gelegenheit, z.B. ein Geburtstagsjubiläum, seine vielen Singlebekannten, gemeinsam einzuladen. Hat man dabei selbst keinen Erfolg, so hat man vielleicht andere zusammen gebracht.

Im Alter wird man sich meist auf die lokalen Kontakte beschränken. Einen alten Baum kann man nicht mehr leicht umsetzen. Viele kehren deshalb auch in die Heimat ihrer Jugend zurück und schaffen sich dort wieder eine vertraute Umgebung und wärmen ihre Jugendbekanntschaften auf. Vielleicht klappt es dann sogar mit der Jugendliebe, die man beim ersten Versuch nicht gewinnen konnte.

In der „Praxilogie“ wird man viel zur Partnersuche finden. Die wichtigsten Punkte für Seniorinnen und Senioren wiederhole ich hier nochmals:

- Aus dem Haus gehen
- Viele Kontakte
- Dauerkontakte oder wiederholbare Kontakte suchen
- Verfügbarkeit signalisieren
- Chancen nützen und Gelegenheiten ergreifen

- Nett und gepflegt sein
- Nicht verbissen sein
- Die Erwartungen und Ansprüche reduzieren

Sehr erfolgreich sind Kontakte und Situationen, wo man von vornherein viele gemeinsame Interessen hat, wie Weiterbildung und Hobbys, bei denen man sich unverbindlich gut kennen lernen kann. Sie ersetzen die Berufskontakte, die im aktiven Leben die besten Ehestifter waren.

Ein bisschen Pragmatismus ist auch notwendig. Wer sich nur in Kreisen mit festen Paaren bewegt, immer nur den Sonderling spielt, ständig jammert und schimpft, braucht sich nicht zu wundern, wenn er oder sie alleine bleibt.

Wie hilfreich sind nun Vermittler, ob es nun Bekannte oder Freunde sind, oder kommerzielle Anbieter, wie Eheagenturen oder die vielfältigen Angebote im Internet? Da ich selbst Single bin und auch viele Singlekontakte habe, konnte ich mich oft über dieses Thema unterhalten. Eine einheitliche Linie für Erfolg oder Misserfolg konnte ich leider nicht feststellen. Manchmal hat es geklappt und manchmal eben nicht. Gerade die Internetagenturen versprechen hier viel. Sie können sicherlich einige Vorzüge aufweisen, wie mehr Angebote und Vorauswahl. Aber trotz aller Fortschritte in der Psychologie, Gefühle, wie z.B. Sympathie, kann man schlecht codieren und abgleichen. Selbst die bisher besten Online-Agenturen haben den Stein der Weisen noch nicht gefunden.

Dazu kommt noch, dass vielleicht viele, mögliche Kandidaten das Internet noch gar nicht nutzen. Ein Problem sind die Distanzen. Sicherlich kann man die Suche lokal ein-

grenzen, oft aber nicht eng genug und manche erliegen der Versuchung und jagen einem Phantom nach, das für die Praxis zu weit weg liegt.

Ein weiteres Problem sind die Kosten. War die Suche dauerhaft erfolgreich, dann wird man zwar gerne auch das Geld dafür auslegen, aber häufig wird das Ergebnis sein: „Außer Spesen nichts gewesen!“.

Häufig machen sich Tandems auf die Suche, z.B. zwei Freundinnen. Natürlich macht dies die Suche einfacher und auch unterhaltsamer. Ob diese Strategie allerdings im Alter auch erfolgreich ist, da habe ich meine Zweifel. Es kann gut sein, dass der zweite Mensch für Außenstehende eher abschreckend wirkt und somit die Kontaktaufnahme erschwert. Wenn schon einen Begleiter, dann jemanden, der weder als Konkurrent, noch als Abschreckung erscheint, sondern als Sympathieträger. Zum Beispiel die Enkelkinder, ein Haustier oder warum nicht auch ein Buch?

Wie erkennt man nun, dass man am Ziel angelangt ist? Dies wird für Alte leichter werden, als für Junge, die stets Zweifel haben werden, ob nicht eine andere Wahl die bessere gewesen wäre. Verbringt man erfolgreich einen Urlaub miteinander, kann sich man sich gut unterhalten und amüsieren, kann man Alltagsstress, wie Einkaufen leicht absolvieren, verbringt man viel Zeit miteinander und fühlt sich dabei wohl, dann ist die Partnersuche erfolgreich zu Ende.

Kluge Alte entkoppeln Angelegenheiten, die im Alltag große Probleme machen, wie Finanzen oder Konflikte mit Kindern und Enkelkindern und mischen sich nicht mehr ein. Es ist wesentlich klüger, diesen emotionalen Aufwand in

gemeinsame Freuden zu investieren, immer wissend, dass das Leben eben nicht mehr unendlich ist und man die verbleibende Zeit lieber mit Freude, als mit Konflikten füllt.

### **Zusammenfassung**

Die Schöne an der Senioren Partnersuche ist, man sieht schnell, was man bekommt. Man muss nicht mehr wie in der Jugend spekulieren, wie sich der Mensch entwickeln wird, sein Leben hat seinen Charakter deutlich gezeigt und er wird sich auch nicht mehr ändern. Männer haben eine größere Auswahl, weil es mehr Seniorinnen als Senioren gibt. Ver-nunftargumente werden dominierend sein. Wünsche kann man offener äußern. Je näher die neuen Partner wohnen, desto besser. Auch im Alter sind Gleichheit, vor allem gleiche Interessen, ein wichtiges Bindeglied. Größtes Hindernis für neue Partnerschaften ist die Erfahrung. Nur wer Kompromisse eingehen kann und will, wird sich von diesen Vorurteilen befreien können. Wie in der Jugend, so bekommt man auch im Alter den Partner nicht alleine, sondern immer auch eine Familie mit dazu.

## **Seniorenuniversität**

Junge Studierende sehen die immer häufiger anzutreffenden Frühpensionäre und Rentner nicht immer gerne in den Vorlesungen. Sie entpuppen sich dort oft als Besserwisser („Coreferenten“), nehmen manchmal den jungen Leuten buchstäblich den Platz weg und werden deshalb auch als unerwünschte Konkurrenz angesehen.

Ich selbst habe im Ruhestand an vielen Spezialvorlesungen teilgenommen und war deshalb meist gerne willkommen, weil die oben genannten Probleme dort nicht relevant waren

und ich mich gelegentlich als Tutor für die Prüfungsvorbereitungen eingesetzt habe. Aber im Allgemeinen wird eine Trennung zwischen Ausbildung und Weiterbildung durchaus sinnvoll erscheinen.

Die Voraussetzungen der unterschiedlichen Gruppen Jugend und Senioren sind einfach zu verschieden, als dass für beide der gleiche Lehransatz passen würde. Senioren haben viel mehr Erfahrung, in der Gruppe wissen sie fast immer mehr als der Lehrer (ein Grundphänomen aller Erwachsenenweiterbildung), aber sie sind extrem viel langsamer im Lernen, vor allem wenn es um das Auswendiglernen geht.

Im Allgemeinen wird deshalb das eingeschlagene Tempo (zum Beispiel bei Fremdsprachen) an der Uni die Senioren total überfordern. Anders ausgedrückt, sie würden die jungen Leute bremsen und das kann doch nicht der Sinn der Sache sein. Aber noch viel schwerwiegender als die verschiedenen körperlichen und geistigen Fähigkeiten scheint mir das verschiedene Grundinteresse zu sein. Während bei jungen Menschen vor allem die Ausbildung zu einem Beruf im Vordergrund steht (oder zumindest stehen sollte), werden die Motive der Senioren ganz andere sein.

Der Hauptgrund für den Weg zur Uni im Alter ist die Erfüllung ungestillter Wünsche der Kindheit und Jugend. Wie oft habe ich gehört: Wir hatten kein Geld um zu studieren, ich musste früh eine Familie ernähren, ich konnte zum Studium nicht in eine andere Stadt fahren etc.

Aber ebenso wesentlich scheint mir der Wunsch nach interessantem Kontakt zu sein, die Befriedigung von Neugierde, die sinnvolle Nützung der Zeit, die dann oft reichlich vor-

handen ist, und der Erwerb von nützlichem Wissen, der das Leben leichter und angenehmer werden lässt, auch wenn damit kein Gelderwerb mehr verbunden ist.

In diese letztere Kategorie fallen viele Veranstaltungen, wie sie heute meist von Volkshochschulen angeboten werden. Allen voran die Computer- und Internetkurse, aber auch Kurse zum Umgang mit dem Handy, gehören dazu. Dieses für den Alltag nützliche Wissen wird man an deutschen Unis - auch in Zukunft - kaum finden.

Die meisten Anforderungen für interessierte Laien und damit auch für Senioren werden Einführungsvorlesungen erfüllen. Aber im Gegensatz zum überwiegend vorhandenen Aufbau heutiger Vorlesungen wird dann auch immer ein Ausblick gewünscht, z.B. mit den aktuellen Forschungsthemen und -schwerpunkten. Alte Menschen wollen viel mehr Hintergrundwissen bekommen und sind nicht immer mit nur einer Lehrmeinung zufrieden. Dafür muss nicht unbedingt jedes Detail-Thema vertieft oder bewiesen werden.

Das „Studium Generale“, eine Veranstaltungsreihe der Universität Tübingen wurde zwar nicht als Seniorenuniversität geplant, aber es hat sich für diese Zuhörerschaft als fast optimal erwiesen. Deshalb gebe ich ihm auch größeren Raum, als es der lokalen Bedeutung entspricht.

Im Konzept des Studiums Generale der Uni Tübingen wird immer ein Hauptthema vorgegeben. In Ring-Vorlesungen wird dann an einem Wochentag, immer am Abend zur gleichen Zeit, meist von verschiedenen Referenten, das Thema behandelt. Dieses Konzept hat sich m.M. nach sehr

bewährt, denn es erlaubt auch einmal wegzubleiben und trotzdem der ganzen Reihe folgen zu können.

Jede Vorlesung ist mehr oder weniger für sich abgeschlossen, oft kann sogar dann auch die Reihenfolge verändert werden, was sich auch für die Referenten als günstig erweist. Zusammengefasst wird der Ring von einer Einführungsvorlesung und einer zusammenfassenden Schlussvorlesung, beide meist von den Veranstaltern des Ring-Themas gehalten.

Ein anderer Bereich, der von Senioren besonders geliebt wird, sind Exkursionen, Studienreisen und Studienfahrten. Hier wird nicht nur das Fachinteresse gestillt, sondern auch die Reiselust und der Wunsch nach Kontakten und Abwechslung. Senioren haben nicht nur die Zeit dazu, sondern sie sind auch willens dafür Geld auszugeben, das sie zwar nicht allzu reichlich haben. Aber sie haben gelernt, für Sinnvolles und Wichtiges Geld zu investieren.

Wer sich Gedanken über eine Seniorenuniversität macht, hat mit diesen beiden Vorgaben (Ringvorlesungen und Studienfahrten) einen guten Start, denke ich. Auf jeden Fall sollten beide Veranstaltungen offen auch für Nicht-Senioren sein, denn es besteht überhaupt kein Grund, den Interessentenkreis dafür einzuschränken, solange nur die Bedürfnisse der primären Zielgruppe erfüllt werden. Die Begegnungsstätte für Ältere in Tübingen (der „Hirsch“) hat dies schon lange erkannt.

Ich denke auch, dass es angebracht ist, für die Veranstaltungen einer Seniorenuniversität etwas Geld zu verlangen. Denn im Gegensatz zu der Ausbildung junger Menschen,

die man als Investition in die Zukunft der Gesellschaft ansehen wird, ist die Weiterbildung und Unterhaltung alter Menschen nicht so leicht zu rechtfertigen. Natürlich wird man nie die Deckung aller tatsächlichen Kosten verlangen können, aber dass Teilnehmer einen kleinen Beitrag leisten, werden alle einsehen. Und dieser Beitrag (z.B. 2 € pro Abend - Veranstaltung) kann durchaus den Unterschied ausmachen, ob jetzt eine Veranstaltung stattfindet oder nicht.

Auch wenn ich mir mit dem folgenden Hinweis Feinde machen werde: Ich halte nichts von Zeugnissen oder Abschlüssen für Veranstaltungen einer Seniorenuniversität. Als Leistungsnachweis sind sie überflüssig. Da es aber auch bei alten Menschen durchaus noch Siegertypen gibt, kann man ja freiwillige Wettbewerbe oder Olympiaden anbieten, bei denen sich diese dann hervor tun können.

Und zum Schluss möchte ich noch auf die große Selbsthilfebereitschaft vieler Senioren hinweisen. Wo immer möglich sollten sie selbst einen hohen Grad an Verantwortung für Organisation ihrer Veranstaltungen übernehmen können. Denn obwohl sie vielleicht gelegentlich die professionelle Hilfe eines Büros brauchen werden, sind viele von ihnen durchaus in der Lage, selbst auch noch umfangreiche Veranstaltungsreihen zu managen. Ihre guten Kontakte aus der zurückliegenden Berufszeit werden dabei besonders hilfreich sein können.

Lediglich ein Aspekt scheint mir dabei besonders wichtig zu sein. Alle Funktionen sollten im Tandem, zu zweit, besetzt sein, denn sonst werden krankheitsbedingte Ausfälle schnell die Kontinuität unterbrechen.

Ich wünsche mir, dass meine Gedanken dazu beitragen, das Weiterbildungs- Angebot für Senioren, das sich z.B. in der Schweiz großer Beliebtheit erfreut, auch in Deutschland zu vergrößern und ihnen damit mehr Lebensqualität geboten wird. Bildungshungrige und aktive Senioren könnten durchaus ein gutes Beispiel für lernunwillige Jugendliche abgeben. Und vielleicht kann sogar die eine oder andere gemeinsame Veranstaltung mit Jung und Alt den Dialog zwischen den Generationen wieder etwas verbessern.

## **Seniorenprodukte**

Viele Produkte - vor allem, aber nicht nur, aus der Elektronikbranche - sind für alte Menschen oder auch Behinderte viel zu kompliziert. Wer einmal alte Menschen beobachtet hat, wie schwer sie mit den Produkten zurechtkommen, kann sich nur über die unendliche Arroganz der Industrie ärgern. Dabei würden gerade alte Menschen viel Freude mit diesen Produkte haben können, sie haben Zeit und auch genügend Geld dafür.

### **Die Grundfehler sind:**

zu kleine Dimensionen, zu kleine Aufschriften, zu dunkle Farben, zu viele Symbole, zu wenig (deutscher) Text, zu viele (meist unnötige) Funktionen und damit zu teuer, schwere, zu kraftvolle Handhabung, man muss sich zur Bedienung bücken, man weiß nicht, was man tut, die Produkte lassen die Menschen wie Idioten aussehen.

Ingenieure sollten beim Entwurf folgendes berücksichtigen: Leichte Erlernbarkeit (ease of learning) ist bei Senioren viel wichtiger als leichte Benutzbarkeit (ease of use). Selbstverständlich sind beide Ziele anzustreben, aber bei Konflikten ist es besser, dass ein Produkt leicht zu erlernen ist, als

dass es schnell zu bedienen ist. Zeit haben die Senioren genug, aber das Merken fällt schwer!

Müssen weitere Kompromisse gemacht werden, dann sind einfach Funktionen wegzulassen. So viel wie nötig, so wenig wie möglich, ist hierfür eine gute Devise. Auch das trägt zum leichteren Erlernen bei. Auch Automatik ist deshalb eine Hilfe, selbst wenn dadurch nicht alle Optionen auszureizen sind.

Man darf nicht vergessen, dass Senioren ja das Produkt nicht nur einmal erlernen und dann alle Funktionen behalten, sondern nach einer längeren Benutzungspause immer wieder alles aufs Neue lernen müssen, weil sie auch wieder leichter vergessen. Trial and Error (Lernen durch Versuch und Irrtum) funktioniert daher für die Generation 60+ nicht so gut wie bei den Jungen.

Bei Software kontrollierten Produkten (das sind heute viel mehr als man denkt) lohnt es sich meist nicht, eine für Senioren spezifische Software zu entwickeln. Stimmen die geometrischen Dimensionen (Größe!) des Produktes, dann genügt es meist durch Vorinstallation, Vorkonfiguration und vereinfachte, aber ausführliche Bedienungsanleitungen daraus ein Seniorenprodukt zu machen. Dadurch müssen Seniorenprodukte nicht viel teurer als Standardprodukte werden!

Es ist in vielen Bereichen durchaus möglich, ein „Design for all“ zu erhalten, das nicht nur dem „Senior life style“ entspricht, sondern einem weiten Altersbereich. Man nennt es dann „demografiefest“, das heißt, es funktioniert auch mit dem demografischen Wandel. So entfällt eine allfällige Stig-

matisierung, die weder für die Benutzer noch für die Hersteller von Vorteil war. Wer z.B. barrierefrei baut, tut nicht nur etwas für Rollstuhlfahrer, sondern auch für den Kinderwagen.

Im Alter wird die Haptik (wie sich etwas anfühlt, der Tastsinn) immer wichtiger. Wenn Menschen schlecht sehen, wenn sie sowohl im wörtlichen, wie auch im übertragenen Sinn immer dünnhäutiger werden, dann meiden sie Produkte, die sich nicht gut anfühlen, sei es, dass sie z.B. zu kalt (aus Metall) oder zu scharfkantig sind oder dass sie nicht gut in der Hand liegen, auch wenn sie gut aussehen sollten.

Es gibt zwar auch technische Geräte, die das Altsein simulieren. Am einfachsten erscheint es mir aber immer noch, routinemäßig Senioren als Tester von Produkten einzusetzen und dabei immer auch Arthrose-Patienten testen lassen! Da viele Politiker auch schon zu den Senioren gerechnet werden können, sollten sie bei allen Eröffnungen, Führungen und Besichtigungen immer gezielt nach Seniorenprodukten fragen. Dieses würde viel bewirken!

Es dürfte sich doch herumgesprochen haben, dass alte Menschen häufig sehr schlecht sehen, weniger Kraft zur Bedienung haben und manchmal zittern, sich alles schlechter merken und sich nicht so leicht bewegen können. Trotzdem wollen sie an unserem Leben teilnehmen und könnten es auch, wenn nur die Gesellschaft auf ihre Wünsche besser eingehen würde. Leider fehlt dazu der notwendige politische Druck.

Da die Alterseinschränkungen langsam und schleichend kommen, versäumen es viele Senioren rechtzeitig auf für sie

besser geeignete Produkte umzusteigen. Das gilt im Großen für Wohnungen, genauso wie für Autos, aber auch im Kleinen für andere Geräte. Die Folge ist, dass sie lieber auf Produkte verzichten, als neue Geräte beherrschen zu lernen. Wer als Senior nicht in diese Falle tappen will, sollte sich immer frühzeitig für Seniorenprodukte interessieren.

Auch für die Entwickler von Seniorenprodukten gilt, was vorher schon viele Entwickler von Produkten für Behinderte gelernt haben. Ihr Produkt ist keineswegs auf diese Zielgruppe beschränkt! Einfachheit, Robustheit, Zuverlässigkeit sind allgemeine Qualitätsmerkmale, die auch sonst ihre Liebhaber finden.

Oft muss ein bestehendes Qualitätsprodukt nur eine bessere Bedienungsanleitung bekommen oder eine leichter zu öffnende Verpackung, um als Seniorenprodukt geeignet zu sein. Man muss nur daran denken!

Auf konkrete Produktvorschläge gehe ich in diesem Buch nicht ein, denn es ändert sich zu viel. Wer Aktuelles dazu lesen will, muss zu [www.seniorenfreundlich.de](http://www.seniorenfreundlich.de) wechseln!

## **Wahrnehmung**

Schon mit 40 treten auch bei Normalsichtigen Sehprobleme auf und die erste Brille wird fällig. Sie bedeutet einen großen Einschnitt in die Lebensqualität der Betroffenen. Lange Zeit versuchen die Menschen deshalb immer wieder ohne Brille auszukommen, obwohl sie sich dabei schaden.

Umgekehrt, wer diese Menschen mit visuellen Botschaften erreichen will, sollte nicht annehmen, dass sie eine Brille tragen, obwohl sie sie nötig haben. Zwei Hauptfehler wer-

den nach meiner persönlichen Erfahrung bei der visuellen Präsentation besonders häufig gemacht.

- Die Schriften sind zu klein.
- Die gebotenen Szenen sind zu dunkel.

Der erste Punkt ist zwar allgemein bekannt, aber wird trotzdem gerade auf Verpackungen immer wieder vernachlässigt. Der Grund ist, dass soviel Unnötiges angegeben werden muss, dass für die wichtige Information (z.B. Kochdauer) nicht mehr genügend Platz bleibt.

Der zweite Punkt scheint aber völlig unbekannt zu sein. Denn anders kann ich mir nicht vorstellen, dass Szenen in Filmen, in Theater, Darstellungen in Museen häufig in Halbschwarz angeboten werden. Wer dies macht, kann sie ebenso weglassen. Sie werden von älteren Menschen nicht mehr wahrgenommen. Junge Regisseure und Museumsleiter, wenn ihr gegen diese Regeln verstößt, kommt das Seniorenpublikum nicht mehr zu euch!

Dazu gehören auch schwarze Hintergründe, z.B. auf Internetseiten oder in Illustrierten. Sie werden abgelehnt. Ebenso sind Fahrpläne und Hinweisschilder im Halbdunkel nicht mehr wahrnehmbar, auch nicht mit passender Brille.

Auch zu schnelle optische Reize überfordern die Senioren. Der MTV-Stil begeistert nur Jugendliche, alte Menschen ermüden dabei so schnell, dass sie abschalten und nichts mehr wahrnehmen.

Bei den akustischen Reizen gilt ähnliches. Bekannt ist, dass man mit älteren Menschen etwas lauter reden sollte. Aber

ebenso wichtig ist, dass man langsamer mit ihnen redet und auch Redepausen einlegt. Hier wird fast immer gesündigt und keine Rücksicht auf die Seniorenbesonderheiten genommen.

Aber auch nicht toleriert wird zu große Lautstärke, z.B. bei Konzertmusik. Ebenso störend sind Nebengeräusche, die nicht mehr weggefiltert werden können. Die Umgebung sollte also eher ruhig sein und der Pegel darf nie extrem sein, sondern nur etwas lauter als der Durchschnitt. Dann fühlen sich alte Menschen wohl und nehmen alles gut wahr.

Bei anspruchsvollen Präsentationen (z.B. Führungen) gelten für Senioren andere Schwerpunkte. Während junge Menschen (aus Zeitmangel und auch wegen mangelnder Einsicht) sich gerne nur mit den Fakten abgeben wollen, sind alte Menschen sehr viel mehr an Hintergrundinformationen, geschichtlichen Zusammenhängen, langfristigen Entwicklungen und Strömungen interessiert. Sie wollen auch mehr Zeit aufwenden und in jedem Fall selbst Fragen stellen oder eigene Einsichten dazufügen. Wenn es geht, wollen sie im Sitzen und nicht im Stehen zuhören!

Wer Internetseiten für die Zielgruppe der Senioren entwickeln will, sollte sie zumindest „barrierefrei“ gestalten. Damit trifft man zwar nicht alle Kriterien, aber doch ganz wichtige.

Wenn die Sinne schwächer werden, müssen die Signale stärker werden, damit die Kommunikation klappt. Technisch kann man dies durch vermehrte Redundanz und höheren Störabstand beschreiben. Was heißt dies nun?

Höherer Störabstand bedeutet z.B., dass man lauter redet. Damit wird der Pegel des Signals (Rede) höher als der Pegel der Umgebungsgeräusche. Aber hier stößt man schnell an Grenzen. Wenn jemand wirklich schwerhörig ist, dann bringt dies kaum noch was. Genauso, wenn jemand fast blind ist, dann nützt auch das hellste Licht nicht mehr viel.

Besser ist es, zusätzlich die Redundanz zu erhöhen und zwar mit mehreren Sinneskanälen. Konkret könnte dies heißen, optische und akustische Signale parallel einzusetzen. Dies wird auch häufig in täglichen Anwendungen genutzt, wie z.B. beim Telefon, das nicht nur klingelt, sondern auch blinkt. Dort setzen wir auch taktile Signale (die über die Haut gehen) ein, wie die Vibration.

Nicht vergessen sollte man den Signalweg über den Geruch. Er wird vor allem zum Locken verwendet, wer kann z.B. schon dem Geruch von frischen Brötchen widerstehen, kann aber auch warnen, wie die verbrannte Milch in der Küche.

Aber auch innerhalb eines Signalweges kann man redundant verfahren, das heißt mehr Informationen anbieten, als unbedingt notwendig ist. Am einfachsten kann man dies bei optischen Hinweisen zeigen. Dort kann man nicht nur die Form der Signalschilder variieren, sondern auch Farbe, Beschriftung, ob sie blinken etc. Zu feine Unterscheidungen werden allerdings weniger wahrgenommen und auch die Farbe verliert im Alter an Bedeutung.

Die Fähigkeiten zum Riechen und Schmecken verändern sich im Alter, sie nehmen aus vielerlei Gründen ab. So sind vor allem Riechstörungen häufig. Insgesamt sind diese Störungen oft verantwortlich, dass alte Menschen mehr essen,

als sie brauchen und vor allem Süßes bevorzugen und deswegen auch zu dick werden.

Wahrnehmung erfolgt leichter, wenn sie mit wenig Stress geschieht. Stress reduziert die Aufnahmefähigkeit, macht den Informationskanal zu (channel overflow), wie man dies technisch ausdrückt. Für Senioren entsteht leicht Stress, wenn ihnen ihre Freiheit genommen wird, wenn sie z.B. nicht genügend Zeit bekommen. Was Jugendlichen vielleicht bei der Wahrnehmung zusätzliche Freude verursacht, einen Kick auslöst, kann bei Alten dazu führen, dass sie gar nichts mehr wahrnehmen, bzw. das angebotene Informationsangebot ablehnen.

Wie bei allen anderen Angeboten für Seniorenfreundlichkeit ist es auch hier angebracht, einen Test mit den Seniorinnen und Senioren machen. Es gibt inzwischen Seniorenscouts dafür. Erst danach wird man beurteilen können, was tatsächlich wahrgenommen wird.

Wahrnehmung wird sehr stark von der Vorerfahrung, von dem, was man schon kennt, geprägt. Da sich diese ständig ändert, wird auch in einigen Jahren sich das Bild für Senioren ändern. Wer 70 Jahre alt in 2007 ist, also 1937 geboren wurde, wird z.B. eine ganz andere Einstellung zu Bildschirminformationen haben, als ein 70 Jähriger in 2025, der 1955 geboren wurde und mit dem Computer aufgewachsen ist.

## **Sehen**

Unter den Problembereichen im Alter nimmt das Sehen sicherlich eine ganz wichtige Stellung ein. Auf Geriatrieseiten im Internet sind die medizinischen Gründe dafür auch

für Laien gut erklärt. Für unsere Betrachtungen hier genügt es zu wissen, dass alte Menschen vieles viel dunkler sehen und nicht mehr so scharf (selbst mit Brille), dass ihr Gesichtsfeld eingeengt ist, und dass sie länger brauchen, um schnelle optische Reize zu verarbeiten.

Neben den medizinischen Behandlungen, die immer besser und ausgefeilter werden, sind die Lösungen für die Erleichterung der Situation meist sehr einfach und trotzdem sehr wirkungsvoll.

Die wichtigste Hilfe ist, dass es hell genug ist. Im Abschnitt Wahrnehmung sind einige Negativbeispiele dazu aufgeführt worden. Diese sollte man vermeiden. Wer als Nichtsenior unsicher ist, ob es hell genug ist, setze sich eine starke Sonnenbrille auf und betrachte das optische Angebot nochmals.

Auch helle, bunte Farben und starke Kontraste helfen bei der Orientierung, wobei grün und blau nicht gut unterscheidbar sind. Die hilfreichen, weißen oder gelben Linien zum Markieren von Stufen (z.B. auf Rolltreppen) sind ein gutes Beispiel. Aber auch große, bunte Farbkleckse können eine ähnliche Hilfe bieten.

Beim Lesen helfen heute Computer mit ihren Bildschirmen, Texte und Bilder besser zu betrachten. Dabei sind mir persönlich Helligkeit und guter Kontrast wichtiger als die Größe. Denn durch mein eingeschränktes Gesichtsfeld muss ich bei einem großen Schirm (größer als 17 Zoll) meinen Kopf viel zu viel bewegen, was auch nicht angenehm ist. Wer viel mit dem Rechner arbeitet, braucht dafür eine spezielle Brille, die für Bildschirmdistanz (50-70 cm) und Schirmgröße optimiert ist. Gleitsichtbrillen und Lesehalb-

brillen sind ungeeignet. Leider scheint dies nicht allgemein bekannt zu sein, wie ich bei meinen Altersgenossen sehe!

Um sich beim Sehen nicht umdrehen zu müssen, bieten Videokameras (z.B. im Auto) oder auch ganz altmodische Spiegel wirklich Erleichterung. Optische Informationen in Augenhöhe und etwas darunter sind am angenehmsten. Muss man sich zum Sehen bücken oder aufschauen, besteht die Chance, dass man die Informationen übersieht.

Sind Texte nur mit Brille lesbar (mit Fonts kleiner als 16 Punkte), dann sind sie tiefer als 120 cm sinnlos. Bei einer Augenhöhe von z.B. 170 cm und einer Sichtreichweite der Brillen von 50 cm kann man leicht verstehen, warum dies so ist. Aus ähnlichen Gründen ist auch unbedingt der Boden von Stolperfallen frei zu halten.

Neben den Sehhilfen Brillen sind auch Lupen eine Hilfe. Vor allem wenn sie groß genug sind und eventuell auch eine eingebaute Beleuchtung haben. Dabei aber dürfen sie nicht zu schwer werden. Wer nun „Leihbrillen“ anbieten will, damit die Seniorenkunden z.B. im Restaurant die Speisekarte oder im Kaufhaus die Produktbeschreibungen lesen können, braucht keine große Auswahl anzubieten. Billige Lese-Brillen aus den Drogeriemärkten, in einer Stärke von 1,75 oder auch 2 Dioptrien, tun es.

Grelles Licht, z.B. das Blenden beim Autofahren, führt zu vorübergehender Blindheit und stellt eine große Gefahr dar. Die Beleuchtung soll zwar hell sein, aber nicht blenden. Die so beliebten Xenon-Leuchten sind ausgesprochen seniorenfeindlich, wenn andere sie benutzen. Hier ist die Industrie einen Irrweg gegangen.

Ansonsten muss der optische Sinn durch den Tastsinn, das Hören oder vielleicht sogar durch den Geruchssinn ergänzt oder substituiert werden. Damit kann man erstaunliche Erleichterung bringen und gravierende Folgeerscheinungen des schlechten Sehens, wie unsicheren Gang, reduzieren.

Beim Wandern helfen Stöcke, um nicht so leicht zu stürzen. Zum Glück hat das Nordic Walking diese jetzt auch im Alltag salonfähig gemacht. Hier hilft dann der Tastsinn, sich besser zu bewegen. Auch Geländer und Handläufe erfüllen die gleiche Aufgabe und machen so Treppen und Stufen problemloser. Und auch die Hilfe, dass man nicht nur mit den Beinen, sondern auch mit den Händen Kraft zum Bewegen hat, ist u.U. wichtig.

Zusätzlich wird dort gute Beleuchtung und farbliche Markierung der Stufen das Unfallrisiko reduzieren. Viele alte Menschen sehen nur noch auf einem Auge, das heißt sie können nur noch erschwert räumlich sehen und deshalb kurze Entfernungen nur schlecht einschätzen. Sie sind für diese Markierungen sehr dankbar. Mit Bewegungsmeldern kann man nicht nur für zusätzliches Licht sorgen, sondern auch akustische Warnungen geben.

Generell dürfen keine Stolperfallen angebracht sein, wie Teppiche, Kabel, oder niedrige Geräte die am Boden stehen. Auch die Gänge sollten leer sein. Stufen müssen die gleiche Größe haben. Ganz problematisch empfinde ich immer wieder Fahrräder auf Gehwegen, die gedankenlos abgestellt werden und im Halbdunkel kaum auszumachen sind.

Neben dem Tastsinn ist auch das Hören unterstützend, wenngleich dieses inzwischen auch nicht mehr so gut wie früher sein mag. Aber akustische Reize können optische gut unterstützen und so wechselseitig gemeinsam wirken. Wie gut akustische Informationen sind, kann man immer wieder an Blinden sehen, die ganz auf diese angewiesen sind.

Es gibt inzwischen viele Medieninhalte, die früher dem Buch oder der Zeitung vorbehalten waren, auch in akustischer Form. Bekannt ist das Hörbuch, das immer mehr Zuhörer findet, nicht nur unter den Alten, sondern auch bei Menschen, die z.B. Auto fahren müssen. Man kann sich Texte im Internet durch Programme vorlesen lassen und so mehr von der Welt erfahren.

Last but not least, kann man auch Düfte und Gerüche benutzen, um optische Informationen zu unterstützen. Die Werbung für Lebensmittelprodukte (z.B. beim Bäcker) macht dies schon lange. Aber das Feld für weitere Anwendungen ist groß und man muss sich dabei nicht nur auf die Sexuallockstoffe (z.B. in Form von Parfums) beschränken.

Besser als jede Theorie aber ist der Praxistest durch alte Menschen. Ich kann gar nicht oft genug darauf hinweisen, dass Menschen über 60 so verschieden sind von den Jugendlichen, dass nur ein Test mit der Zielgruppe Klarheit für die Akzeptanz von Produkten und Dienstleistungen bringen wird.

### Zusammenfassung

- Hell, starke Kontraste und große Buchstaben
- Aber Blendungen vermeiden, Schwarz vermeiden

- Alte Menschen sind fast immer Brillenträger
- Auf eingeschränktes Gesichtsfeld achten
- Stufen markieren, Stolperfallen vermeiden
- Barrierefreies Internet
- Sinneseindrücke kombinieren

## Hören

Die Wahrscheinlichkeit im hohen Alter schlecht zu hören ist groß, besonders für Männer. Meistens kann man Schwerhörige leicht daran erkennen, dass sie laut reden. Die Sünden der Jugend holen uns dann ein: Zu lautes Hören und schlechte Behandlung von Ohrenkrankheiten. Dazu kommt auch noch eine größere Anfälligkeit für Tinnitus. Mit dem Älterwerden der lärmgeschädigten Walkman-Generation wird die Zahl der Menschen, die durch schlechtes Hören beeinträchtigt werden, noch weiter extrem stark ansteigen.

Wie schon früher kurz erläutert, kann man durch geeignete Präsentation und Akustik einen gewissen Ausgleich schaffen. Etwas lauter, eine überdeutliche Aussprache und etwas langsamer (mit Pausen), tiefe Töne betonen (z.B. durch Männerstimmen, denn hohe Töne werden ohnehin nicht mehr wahrgenommen), Störgeräusche reduzieren (z.B. in den Räumen während einer Rede die Fenster oder Türen schließen), statt Gruppendiskussionen Einzelgespräche (auf die man sich besser konzentrieren kann), die Verwendung von Mikrofonen und Lautsprechern / Kopfhörern werden helfen, dass Senioren am akustischen Geschehen teilnehmen können. In einer größeren Gruppe gibt es immer Schwerhörige! Man muss also nicht fragen, ob man verstanden wird, sondern selbst testen, ob man laut genug ist.

Dies ist enorm wichtig, denn wir sind nicht nur isoliert und abgeschnitten von vielen Informationen, wenn wir nicht mehr gut hören, sondern wir leben auch viel gefährlicher, wie jeder Verkehrsteilnehmer weiß. Nicht umsonst hat die Natur das Hören auf „Dauerbetrieb“ eingestellt und wir hören deshalb auch im Schlaf. Sogar bis kurz vor dem Tode sind Menschen noch in der Lage zu hören, was für Gestaltung der letzten Stunden eines Sterbenden wichtig ist.

Das Internet ist eine gute Quelle sich über Hörprobleme und ihre Lösungen zu informieren. Es gibt sehr viele wissenschaftliche Daten, man kann es auch mit schweren Hörschäden benutzen (leider muss man aber immer noch gut sehen können, was vielleicht auch zum Problem wird), alle Anbieter von Hörgeräten oder Hörmitteln (wie man in der Schweiz dazu sagt) haben Informationen im Netz.

Am wichtigsten aber ist, dass Senioren selbst aktiv werden und das Problem anpacken. Nur sich abzukapseln, ist auf die Dauer keine Lösung. Es ist keine Schande im Alter schwerhörig zu werden, und man ist auch nicht alleine mit dem Problem. Mit einem Hörtest kann man das Problem quantifizieren und sich nachher behandeln lassen.

Man wird etwas Geduld und fachmännische Beratung brauchen, bis man das richtige Hörgerät hat und es auch richtig eingestellt ist und man mit dem Klang und Tragekomfort zufrieden ist. Leider ist dieser Prozess teuer und er wird dadurch zu einem größeren Problem für viele, die nicht viel Geld besitzen oder schlecht versichert sind. Obwohl ich immer wieder Klagen über Hörgeräte in meiner Umgebung höre, ganz aufgeben wollen sie diese Menschen dann doch nicht. Verschärft wird das Problem, weil viele Menschen

sich viel zu spät um Hörhilfen kümmern und sie dadurch den Sinn für normale Geräusche verlieren.

Gerade auf diesem technischen Sektor erwarte ich auch in Zukunft weitere Innovationen, die das Leben für alte Menschen lebenswerter machen. Aber auch schon die bestehenden Hilfsmittel können einen großen Unterschied für Betroffene und ihre Umgebung machen. So hat die Verwendung von Kopfhörern nicht nur Hörschäden verursacht, sondern auch viel zur Freude beim Musikgenuss oder Fernschauen beigetragen. Auch Klaviere und Pianos gibt es heute mit Kopfhörerausgang, so dass man nicht laut spielen muss (wie Beethoven), um die Musik auch laut zu hören. Leichte Kopfhörer, die auch gut Umweltgeräusche abschirmen und eine Lautstärkeregelung direkt in Kopfnähe haben, können bis ins hohe Alter die Freude an der Musik aufrecht erhalten, ohne die Umgebung mit lauten Tönen zu belästigen. Es gibt sie inzwischen auch drahtlos und zu vernünftigen Preisen. Ich verwende sie wegen meines Hobbys des Musiksammelns selbst oft und achte darauf, dass sie nicht zu laut eingestellt sind, damit mein gutes Gehör noch lange erhalten bleibt. Auch für Telefone gibt es Hörhilfen, für Wecker und Klingeln Ersatz mit optischen Reizen oder Vibrationen, einfach bei den Seniorenschops nachsehen.

Übrigens, Männer mit Bart werden schlechter verstanden, als ohne Bart. Denn ganz automatisch wird die Lippenbewegung als zusätzliche Information aufgenommen.

### Zusammenfassung

- Bei einem größeren Publikum sind immer Schwerhörige dabei

- Technische Hilfsmittel müssen eingesetzt werden
- Wer unnatürlich laut redet, ist meist schwerhörig
- Etwas lautere, überdeutliche Aussprache und etwas langsamer
- Umgebungsgeräusche drastisch reduzieren
- Akustische mit optischen Informationen kombinieren
- Früh auf Hörgeräte umsteigen!

## **Wohnen**

Wo und wie man im Alter wohnt ist nach Gesundheit und Finanzen das wichtigste aller Themen für Senioren. Gehören dazu doch auch die Themen Gesellschaft, Unterhaltung, Lebenssinn, Abwechslung, Sicherheit und vieles andere mehr.

Es hat viele Vorteile, wenn man im Alter in seinem Eigentum wohnt, auch wenn die eigene Immobilie nicht immer die beste Geldanlage sein wird. Man kann nicht gekündigt werden und genießt auch seine Freiheit, selbst wenn man in den Augen der anderen nicht mehr gesellschaftsfähig ist. Allerdings sind dabei einige Aspekte zu beachten. Oft wird zuerst ein Umzug oder Umgestaltung in eine altersgerechte Wohnung notwendig sein.

Wohnen: Wo? Wie? Mit wem?

Da man damit Geld verdienen kann, gibt es auch unzählige, kommerzielle Angebote und auch jede Menge Informationen dazu.

## **Praktische Tipps**

Früh den Umzug in die kleinere Wohnung planen. Je älter man wird, desto schwieriger wird alles. Sobald die Kinder aus dem Haus sind, kann man sich auf die neue Lebens- und Wohnform einstellen! Man muss bedenken, dass man bald keinen Kredit mehr zur Zwischenfinanzierung bekommen wird. Auch das spricht für frühe Entscheidungen!

Die neue Wohnung muss auf jeden Fall behindertengerecht sein (d.h. barrierefrei nach DIN 18025 oder die neue DIN 18040)! Der Lebensbereich beginnt schon auf der Straße. Von dort bis zum Schlafzimmer muss man auf den Zugang achten! Die meisten Probleme bei der baulichen Anpassung aber machen die Sanitärräume.

Die gesamte Wohnfläche auf einer Ebene, keine Treppen oder Stufen. Ein Meter breite Türstöcke, dann kommt man mit dem Rollstuhl auch durch.

Im neuen Umfeld muss man ohne eigenes Auto auskommen können.

Muss man größere Objekte verkaufen, dann besser die Käufer (Nachmieter) etwaige Renovierungen machen lassen.

Je genauer man weiß, was man braucht und man will, desto leichter wird man (oder der Makler) das neue Objekt finden.

Der Begriff „Betreutes Wohnen“ ist rechtlich nicht geschützt und daher zu flexibel. Man muss sich genau informieren, was darunter verstanden wird. Im Extremfall ist es nur eine Taste, die den Notruf wählt.

Das neue Objekt muss schon alle modernen energie-technischen Anforderungen erfüllen. Ansonsten muss man mit teuren, zusätzlichen Investitionen rechnen.

Rechtzeitig mit dem Entleeren des bisherigen Hauses, der zu großen Wohnung, beginnen! Es ist ein schwieriger, oft unterschätzter Prozess!

### **Mehrgenerationenhäuser (zum gemeinsamen Wohnen)**

Da die Tagesrhythmen von Jungen und Alten sehr verschieden sein können, muss auf eine gute Trennbarkeit der Lebensräume und damit auf die Möglichkeit einer (akustischen und visuellen) Isolierung geachtet werden.

Es ist nicht ungewöhnlich, dass Senioren mitten in der Nacht aktiv sind. Damit sie nicht stören, dürfen Böden nicht knarren, Fernseher und Radios müssen nahe an den Menschen sein oder Kopfhöreranschluss haben. Und es müssen die Sanitäreinrichtungen, ähnlich wie in Hotels, wo es das gleiche Problem gibt, geräuscharm sein.

Ganz wichtig ist auch die Lichtisolation. Licht, das die alten Menschen unbedingt brauchen, darf andere, die ihren Schlaf dringend nötig haben, nicht stören. Es bedarf also guter Türen, die nicht nur akustisch, sondern auch optisch gut isolieren.

Wichtig sind auch Signale oder Symbole, an denen man erkennt, dass man Mitbewohner in ihren Bereichen stören darf. Bei allem verstehbaren Wunsch nach Rückzugsmöglichkeiten muss es aber schöne Gemeinschaftsräume geben. Sie erst werden das Potenzial von Mehrgenerationenhäusern voll ausschöpfen.

Wichtig sind ein oder mehrere Gästezimmer im Hause, damit problemlos entweder Besuche oder temporäre Pflegekräfte im Hause wohnen können.

Viele diese Anforderungen sind in Neubauten leichter als in sanierten Altbauten erreichbar.

### **Seniorenfreundliche Wohnungen**

Dieses Problem hat immer schon existiert, aber durch die hohe Lebenserwartung auf der einen Seite und den Untergang der Großfamilie auf der anderen Seite hat es heute eine Dringlichkeit bekommen, wie nie zuvor. Dazu kommen speziell in Deutschland auch noch politische Blindheit und die Verdrängung des Problems bei den betroffenen Alten und auch ihren Kindern.

Es herrscht immer noch der Gedanke vor, für die wenigen Wochen zum Sterben wird sich schon „eine Lösung“ finden lassen und sonst kann alles so bleiben wie es ist. Leider ist die Realität eine ganz andere. Wir sind oft tatsächlich ratlos und unvorbereitet, wenn sich Probleme ergeben oder wenn Betreuung notwendig ist.

Die Probleme entstehen langsam, schleichend und werden immer mehr im Laufe eines Lebens gravierend und es gibt in der Gesellschaft keine verbindlichen Riten oder Vorschriften mehr, wie damit umzugehen ist. Das Grundproblem ist, dass sich die Anforderungen an das Wohnen im Alter ändern, aber die Bereitschaft sich zu verändern gleichzeitig abnimmt. Damit schlittern viele Betroffene in eine Falle, die dann nur noch als eine Katastrophe für alle Beteiligten bezeichnet werden kann.

Viel zu spät werden dann die notwendigen Anpassungen vorgenommen, unter großem Stress für die Alten, oft auch verbunden mit großen finanziellen Belastungen. Andere Kulturen oder andere Zeiten haben dafür bewährte Lösungen gefunden, die den Vorteil von großer Sicherheit hatten. So konnte man sich früher in Klöster einkaufen, wo man nicht nur wohnen konnte, sondern auch ernährt wurde und bei Bedarf auch gepflegt wurde. Alte Bauern in meiner Ex-Heimat Österreich sind in ein kleines Häuschen neben dem Hof eingezogen und haben dort bis zum Tod - im Schatten und Schutz der Kinder - leben können.

Gute Beispiele findet man auch in den USA, wo man sehr frühzeitig, meist mit Pensionsbeginn, den Wohnort wechselt, in ein besseres Klima umzieht und auch bei Bedarf Pflegeunterstützung in den Seniorenkolonien vorfindet.

Nun sind dies für uns in Deutschland meist keine Lösungen, weil wir weniger mobil sind, wir wollen im Ort bleiben, in dem wir immer gelebt haben. Wer dennoch in den Süden zieht, z.B. nach Mallorca wird u.U. dort trotz guter Infrastruktur dann Deutschland doch sehr vermissen.

Aber wir könnten lernen uns früher und grundsätzlicher als bisher um den Wohnort im Ruhestand zu kümmern. Dazu sind einige mentale Hürden zu überwinden und gesellschaftliche Veränderungen notwendig. Erstens, dass wir akzeptieren, mit anderen alten Menschen zusammen zu sein. Dies fällt vielen außerordentlich schwer, vor allem den Alten selbst. Es gibt nun Tricks diesen Nachteil zu mildern, z.B. dass man in eine Altenwohnanlage prinzipiell immer auch einen Kindergarten integriert, wie ich das z.B. in Frankreich gesehen habe.

Es wird auch dann leichter, wenn nicht nur Pflegefälle angehäuft werden, sondern auch schon „junge Alte“ ab 60 zusammen wohnen. Ebenfalls attraktiv sind Gleichgesinnte, z.B. ein Haus nur mit älteren Künstlern. Auf diese Weise kann leichter Kontakt geschlossen werden und man kann sich auch bei seinen Aktivitäten unterstützen.

Eine für mich persönlich interessante Variante ist das Wohnen von Senioren (mit akademischer Vergangenheit) in einem Studentenheim. Ich habe dies selbst schon in Österreich ausprobiert und war begeistert. Die Anforderungen sind (wie übrigens bei Seniorenautos auch) ähnlich und die Kommunikation zwischen jung und alt ist belebend für beide Gesellschaftsgruppen. Hier könnte man mehr experimentieren, es würde sich für alle lohnen, denke ich.

### **Was mir persönlich besonders wichtig ist**

Das Umfeld! Wer nicht in einem funktionierenden Dorf wohnt, wo Kontakte und Unterstützung selbstverständlich sind, sollte sich überlegen, ob nicht Innenstädte ein guter Wohnort für Alte sind. Wenn es in Fußdistanz genügend Geschäfte gibt, Anschluss an öffentliche Verkehrsmittel, Ärzte, man genügend attraktive Sitzgelegenheiten und Öffentliche Toiletten zur Verfügung hat, das kulturelle Angebot stimmt, dann sind Menschen mit immer geringer werdenden Aktionsradius dort gut aufgehoben.

Lebensqualität ist immer auch Beziehungsqualität! Das heißt, die Menschen in der nahen Umgebung sind die wichtigste Komponente! Ich würde am liebsten in einer Wohnung in einem Haus, zwar mit mehreren anderen Senioren, aber unbedingt auch mit jungen Familien mit Kindern wohnen. Ideal wäre ein freundlicher Hausmeister,

der nicht nur das Haus betreut, sondern auch eine kleine Einzimmer-Wohnung, die man für Pfleger oder Besucher preiswert mieten kann. Dies würde die vielen unnötigen Gästezimmer ersparen, die sonst schlecht genutzt sind.

Wichtig wäre mir ein Park in der Nähe, mit einem Kinder-spielplatz, als Treffpunkt. Alte Menschen schauen gerne kleinen Kindern beim Spielen zu. Auch ein rauchfreies Cafe sollte nicht weit sein, ebenfalls als Treffpunkt, aber auch als Rückzugsplatz.

Meine ideale Seniorenwohnung ist eher klein als groß und hat eine spezielle Möblierung, die den wenigen Platz gut ausnützt. Sie bedarf geringer Pflege und kann auch länger allein bleiben, wenn ich verreise. Das heißt, Blumen oder Haustiere gibt es zwar im Haus, aber außerhalb meiner Wohnung. Klein, das bedeutet auch geringe laufende Kosten. Die eigene Immobilie muss für den Seniorenstatus unbedingt schuldenfrei sein!

Aus der Wohnung hat man einen Blick auf eine lebendige Szene. Es muss nicht unbedingt ein „schöner“ Ausblick sein, aber der Blick aus dem Fenster muss stets Abwechslung bieten. Dies kann ein Platz sein, ein Park, auch eine ruhige Einkaufsstraße, und eine Fensterbank macht das Schauen bequem.

Wer ein Modell dafür sucht, könnte es (mit Henning Scherf) das „Dorf in der Stadt“ nennen. Kontakte und Distanzen wie im Dorf, aber die Infrastruktur (Kultur, Verkehr und medizinische Versorgung) einer Stadt.

## **Kosten**

Die nächste Hürde sind die hohen Kosten für seniorenfreundliches Wohnen. Auch hier muss ein Umdenken stattfinden, denn die Kosten müssten gar nicht so hoch sein, wenn von vornherein seniorenfreundlich gebaut wird und es damit genügend Wohnraum gibt, der von Senioren genutzt werden kann. Im Extremfall würden nur die Kosten eines Liftes zusätzlich zu Buche schlagen, alle anderen Ein- und Umbauten könnten entfallen, denn die Wohnräume können so gestaltet werden, dass auch Nichtsenioren sie nutzen könnten. Wir bauen heute viel zu unflexibel, Wohnungen können nicht bei Bedarf wachsen oder schrumpfen. Dazu kommen auch noch Schutzgesetze, die sich außerordentlich nachteilig auswirken. So wird bei heutigem - natürlich gut gemeintem - Mieterschutz kaum ein Senior nicht mehr gebrauchten Wohnraum vermieten, weil er sich mit großer Wahrscheinlichkeit damit nur Probleme schafft.

## **Betreuung und Pflege**

Ein großes Problem ist die Betreuung. Selbstverständlich kann man diese in Altenheimen optimieren oder in speziellen Altenanlagen besonders effektiv gestalten, aber dies ist oft gar nicht notwendig. Auch in größeren normalen Wohneinheiten kann z.B. ein Portier, eine Concierge viele Dienstleistungen für Senioren mit übernehmen und für Ausnahmefälle können mobile Dienste einspringen. Mit unseren technischen Möglichkeiten sollte es doch möglich sein alte Menschen viel besser zu vernetzen und ihnen so die Möglichkeit geben, sich auch bei eingeschränkter Mobilität besser gegenseitig unterstützen zu können.

Es gibt auch bei uns einige Versuche kreative Lösungen für das Wohnen im Alter zu finden, z.B. mit der Senioren -

WG. Ich bin allerdings skeptisch, dass man langfristig mit einigen Insellösungen ein auf uns zukommendes Massenproblem erfolgreich lösen wird. Dazu bedarf es schon größerer gesellschaftlicher Anstrengungen, vielleicht sogar unterstützt von Forschungsarbeiten, begleitet mit viel mehr Weitsicht und Kreativität.

Man wird dabei auch auf Migranten Rücksicht nehmen müssen, die andere Vorstellungen vom Altern haben als wir. Sie wollen vor allem in der großen Familie alt werden und lieben einen nahen Garten.

Meine Vision ist, dass die Gesellschaft endlich eine schrumpfende Bevölkerung mit hohem Altenanteil akzeptiert und durch entsprechende Planung die Alten auch selbstverständlich in ihre Wohnanlagen erfolgreicher als heute integriert.

Architekten, Ingenieure, Soziologen, Stadtplaner, Politiker und Finanziere dies ist eure Herausforderung für die Zukunft. Anlagen mit 800 - 1000 Betten auf der grünen Wiese mögen sich zwar besser rechnen, sind aber nicht seniorenfreundlich. Das Schöne an euren Lösungen ist, wenn ihr sie richtig macht, dann werdet ihr auch selbst in den Genuss davon kommen!

### **Der Umzug ins Altenheim**

Fast immer geschieht er zu spät und häufig ist er ein Chaos. Hauptverantwortlich sind das negative Image der deutschen Altersheime, die hohen Kosten, aber auch der Mangel an Heimen und Personal.

Es würde sich anbieten, für diese Lebensphase ein Berufs-

bild zu entwickeln, welches man in anderen Ländern findet und das dort verschiedene Namen hat, z.B. „Downsizer“.

Das ist jemand, der hauptberuflich die Umzüge ins Altenheim plant und durchführt und seine Erfahrung dafür einsetzt, dass alles gut läuft, menschenwürdig und ohne negative Überraschungen. Heute machen diese Erfahrungen sporadisch jüngere Familienmitglieder und sie können aus ihrem Einzelfall keine Lernsituationen schaffen.

Die Hauptaufgabengebiete sind beispielsweise

- Rechtzeitiges Finden und Finanzierung des Heimplatzes
- Einrichten des Heimzimmers, Organisation des Umzugs
- Auflösung der alten Wohnung, Verkauf der nicht mehr benötigten Sachen
- Beratung und Betreuung der Senioren und der Angehörigen (inkl. Kündigung von nicht mehr benötigten Verträgen und Versicherungen)

Die Aufgabengebiete überlappen sich und sind nicht streng getrennt. So kann der Hausstand schon vor dem Umzug reduziert werden und dadurch ein besserer Erlös erzielt werden. Für Möbel, Sammlungen etc. bekommt man immer einen besseren Preis, wenn man ohne Zwang und langsam verkauft.

Ein häufig gemachter, deutscher Fehler ist das Mitnehmen alter Möbel, die oft zu viel Platz brauchen und im Altersheim gar nicht mehr zweckmäßig sind. Hier ist es viel besser, neue Möbel zu kaufen und der Umzugsberater weiß,

wie man dies am besten macht.

Wer diese Aufgabe gut löst, wird sich eines großen Kundenpotenzials erfreuen. Wenn es gelingt, die Stimmung von „weg aus dem alten Platz“ zu „hin zum neuen Platz“ zu ändern, mit anderen Worten, wenn sich Senioren darauf freuen, endlich in die neue Umgebung kommen zu dürfen, dann wurde ein großes Problem perfekt seniorenfreundlich gelöst.

### **Einige Tipps, für Umzüge alter Menschen:**

Sei freundlich! Eigentlich scheint dies selbstverständlich zu sein, wenn man bedenkt, wie schwierig diese Situation ist. Lag die Haushaltsführung schon im Argen, dann sind Kritik und Kommentare unangebracht.

Mit dem Packen räumt auch gleich auf und säubert, was notwendig ist. Hilf beim Aussortieren! Alte Menschen heben zu viel auf. Und sie sträuben sich, wenn es ums Weggeben geht. Persönliche Erinnerungen, der früher hohe Anschaffungspreis und langjähriger Nutzen haben den Dingen eine Seele gegeben und man kann sie nicht leicht weggeben. Kann man sie aber einem weiteren Nutzen zuführen, jemanden eine Freude machen oder dafür noch Geld bekommen, dann fällt vieles leichter.

Fotos von der alten Wohnung sind ein schönes Souvenir und erlauben auch ein Gefühl zu bekommen, wie man die neue Wohnung ähnlich gestalten kann. Ein genauer Plan der neuen Wohnung hilft, den wenigen Raum optimal zu nutzen. Früh, langsam und in kleinen Schritten beginnen. Dies alles macht den emotionalen Abschied leichter.

Mit „unsentimentalen“ Räumen beginnen. Dazu gehören Keller, Dachböden, Badezimmer, eventuell auch Küchen. Schwierig sind Arbeitszimmer, Bibliotheken, Wohnzimmer und vor allem Sammlungen.

Eine seniorenfreundliche Umzugsplanung muss darauf Rücksicht nehmen, dass alles langsamer, mit Rücksicht auf Gefühle und beschränkter Leistungsfähigkeit ablaufen wird. Ein Umzugsunternehmen mag teurer sein, als die Hilfe der Familie, aber es wird insgesamt für die Familie alles viel leichter, wenn Profis die schwere Arbeit übernehmen und nicht zuviel mit Gefühlen belastet werden. Sei geduldig und höre dir die Storys an, die unwillkürlich beim Durchsehen der Wohnung hochkommen. Die Erinnerung ist wichtig zum Abschied nehmen und die Zeit dafür eine gute Investition. Mitarbeit hilft bei der Akzeptanz des neuen Umfeldes und verkürzt eventuelle Wartezeiten!

Alte Menschen von einem Umzug zu überzeugen, kann schwierig werden. Es werden verschiedene Interessen aufeinander prallen. Wenn man nicht nur seine eigene Position, sondern auch die des Gegenübers erkennt und akzeptiert, wird manches leichter. Ziel muss immer sein, die Gesamtsituation der Familie, ALT UND JUNG, zu verbessern.

Bei großer emotionaler Anspannung hilft Zuneigung, Ruhe und ehrliche Information. Lügen, Schönreden, aber auch Zwang und Druck sind nicht hilfreich.

Wer mitentscheiden darf, akzeptiert die Entscheidungen leichter. Wem man zuhört, der arbeitet besser mit. Viel Unterstützung bringt Zeit. Was wie ein Schock wirkt, wenn man überrascht und gezwungen wird, kann nach längerer

Nachdenkphase wie eine Erlösung sein, die man gerne mitmacht.

Wichtig ist, dass alle wissen, wie man in der neuen Situation weiter miteinander leben wird. Das schafft Vertrauen und lässt einen Blick in eine Zukunft zu, die insgesamt für alle besser oder zumindest ertragbar sein wird, auch wenn manches für den Senior, die Seniorin naturgemäß schlechter werden wird. Ich kenne in meinem Umfeld persönlich noch niemanden, der diesen Beruf tatsächlich ausübt. Ich habe nur die andere, negative Seite des Umzugs gesehen, mit Alten, die gedroht haben sich eher umzubringen, bevor sie ins Altenheim gehen werden. Und ich kenne auch wenige Fälle, wo dies tatsächlich passiert ist.

## **Dienstleistungen für Senioren**

Wenn ich früher berufstätige Menschen gefragt habe, was sie sich wirklich wünschen würden, dann war oft die Antwort: einen Butler. Besonders manche erfolgreiche, berufstätige Frauen, die auch ihre Familienverpflichtungen gut erfüllen wollten, waren ganz begeistert, dass zumindest jemand temporär im Privatleben ihnen ähnliche Dienste anbieten könnte, wie im Job die Sekretärin oder der Assistent.

War es für diese Menschen vor allem „Zeit“ und „Entspannung“, aber auch „Prestige“, die sie mit den Dienstleistungen kaufen wollten, dann haben alte Menschen gerade von der Zeit mehr als genug. Trotzdem wollen auch alte Menschen für sie typische Dienstleistungen und ich vermittele hier einige Gedanken dazu. Damit möchte ich vor allem fördern, dass Seniorendienstleistungen entstehen und flächendeckend angeboten werden.

Deutschland ist im Vergleich zu vielen anderen Ländern eine Service-Wüste, die USA sind ein Service-Himmel. Wenn man nun die Unterschiede zu beiden Regionen untersucht, dann ist der Hauptunterschied, dass die Deutschen für Dienstleistungen nicht bezahlen wollen oder können, während die Amerikaner für guten Service auch gerne Geld ausgeben. Aber auch unsere Traditionen mit Familie, die immer am selben Ort bleibt und die helfen muss, staatliche Überversorgung, hohe Lohnkosten und maßlose Regulierungen (die in der Praxis zu vielen Berufsverboten führen) machen viele Dienstleistungen entweder unbezahlbar oder verhindern sie ganz.

Wer nun in Deutschland Dienstleistungen für Senioren anbieten will, muss sich innerhalb dieser Rahmenbedingungen bewegen, denn sie werden sich kaum ändern. Zumindest ich werde alle die notwendigen Liberalisierungen nicht mehr erleben, davon bin ich überzeugt. Es genügt also nicht gute Ideen aus den USA zu importieren, sie müssen an unsere Lebensumstände angepasst werden und das kann schwieriger werden, als man denkt.

Dienstleistungen entstehen und bleiben nur, wenn sie sich „rechnen“, das heißt ihre Träger auch ernähren. Da sie immer mit Gratisanbietern aus der Familie, den Freunden und Nachbarn oder auch ehrenamtlichen Helfern konkurrieren und die entstehenden Kosten hoch sein werden, ist es gar nicht leicht, erfolgreiche Geschäftsmodelle dafür in Deutschland zu entwickeln.

Wer allerdings jetzt einsteigt, hat einige Vorteile

- Die Kunden (d.h. die Alten) werden täglich mehr.

- Wer früher kommt, kann schneller lernen, worauf es ankommt.
- Wer länger im Geschäft ist, kann länger Vertrauen aufbauen, ein wichtiger Teil des Erfolgs.
- Firmen, die Seniorenprodukte anbieten, lechzen nach besseren Vertriebswegen dafür, weil bei uns das Seniorenmarketing so unterentwickelt ist. Dies ist eine willkommene Chance natürlich auch für Dienstleister.
- Noch haben die Alten genügend Geld!

Trotzdem soll man die Risiken nicht verharmlosen. Vielleicht steigt man vorerst nur nebenberuflich in Seniorendienstleistungen ein. Speziell solange hier „Geiz ist geil“ gepredigt wird. Aber irgendwann wird man erkennen, dass „Geiz arm macht“, dann kann man ja voll umsteigen.

Als großer Vorteil haben sich die Möglichkeiten des Internets erwiesen. Damit kann man manche Dienstleistungen nicht nur lokal anbieten, sondern auch möglicherweise für den ganzen deutschen Sprachraum. Dies erhöht natürlich die Chancen für den Erfolg beträchtlich.

Aber es muss speziell bei Seniorendienstleistern immer auch einen Repräsentanten in der Nähe geben, einen „Menschen zum Anfassen“ mit dem man auch ohne E-Mail reden kann, der auch in die Wohnung kommt und der lange genug im Job bleibt, damit man sich auch ihn gewöhnen kann, damit man Vertrauen aufbauen kann.

Alte Menschen sind sehr kritische Verbraucher, wurden sie doch in einem langen Leben schon oft enttäuscht und betrogen. Klarer Nutzen und transparente Kosten sind daher ein

absolutes Muss für sie. Sie sind auch skeptisch gegenüber zu vielen Änderungen, weil sie gelernt haben, dass es dadurch immer nur schlechter wird. Sie wollen also auch Sicherheit und Kontinuität. Sie wollen einfache und praktische Lösungen, die sie auch verstehen und nachvollziehen können. Und sie wollen vor allem auch respektiert werden, denn die Gesellschaft verweigert den ihnen zustehenden Respekt. Wer Dienstleistungen für sie entwirft, muss diese Faktoren berücksichtigen.

### **Dienstleistungsbereiche**

Neben den medizinischen und Pflegedienstleistungen, auf die ich hier nicht weiter eingehe, weil sie ohnehin bekannt und vertraut sind, sind es vor allem folgende abstrakte Bereiche, die ich hier herausstreichen möchte:

- Gesellschaft, Kontakte, Abwechslung und Unterhaltung
- Know-how, Beratung und Training
- Kraft, Unterstützung bei speziellen Ereignissen, kleine Reparaturen
- Lebenssinn und Kontinuität

Diese Liste mag vielleicht nicht ganz den üblichen Erwartungen entsprechen, aber sie trifft meiner Meinung nach, worauf es wirklich ankommt, nämlich den Ersatz für die berühmte Großfamilie, die es bei uns schon lange nicht mehr gibt und die früher die Alten respektiert und sehr gut versorgt hat, wenn sie es sich leisten konnte.

Ein großer Unterschied der Generation 60+ zu jüngeren Jahrgängen, ist das Erhalten der Aktivität. Während es für Jüngere eher wünschenswert ist, dass sie alles abgenommen

bekommen, müssen Ältere in die Dienstleistung so eingebunden werden, dass sie aktiv bleiben. Denn nur mit Aktivität erhält ihr Leben Sinn. Nimmt der Dienstleister ihnen diese, dann hat er ein Hauptziel nicht berücksichtigt.

Ich nenne hier ein Beispiel aus dem Alltag, das Einkaufen. Mit schwindender Kraft wird es schwierig das Einge kaufte auch nach Hause zu tragen. Würde jetzt der Dienstleister den gesamten Einkauf übernehmen, dann brächte er seine Kunden auch um das Vergnügen in den Läden zu bummeln, mit anderen zu reden, auszuwählen und beim Bezahlen zu zeigen, dass man noch Geld hat. Er würde dann zwar das Problem des Tragens gelöst haben, aber weitere Probleme geschaffen haben, zum Beispiel die Einsamkeit noch weiter zu fördern und sie ist ohnehin schon das Hauptproblem vieler alter Menschen. Seniorenfreundlich wäre es nun, dafür zu sorgen dass das Einge kaufte sicher nach Hause gebracht wird, z.B. durch einen Lieferservice.

In diesem Zusammenhang muss ich den deutschen Pfandwahn anprangern. Er ist ausgesprochen seniorenfeindlich, weil die schweren Mehrwegbehälter gleich zweimal von den Senioren bewegt werden müssen. Und wie die Praxis zeigt, löst er auch kein Umweltproblem, sondern schafft nur neue Handelshindernisse und vernichtet Arbeitsplätze.

Um beim Einkaufen zu bleiben, eine angenehme Dienstleistung wäre eine „Garderobe fürs Einge kaufte“, eine Art Warenkorb oder Schließfach.. Man kauft etwas ein und gibt es dort ab, damit man frei ist für weitere Einkäufe. Damit entlastet man die Kunden, schafft aber auch ein neues Kommunikationszentrum, weil man sich dort nach Beendigung des Einkaufens treffen kann.

Ein anderes Beispiel aus dem Kaufhausbereich: In vielen anderen Ländern ist es üblich, dass in einem „Mall“, einem großen Einkaufszentrum, es immer einen „Food market“ gibt. Einen großen Bereich, in dem viele verschiedene (Fastfood-) Restaurants ihre Produkte anbieten und es einen großen, gemeinsamen Sitzbereich gibt. Da die Essensgewohnheiten von Oma und Enkel sehr verschieden sein können, wird es in einem normalen Restaurant schwierig, gemeinsam essen zu gehen. Aber in diesen Malls kann der Enkel sich seinen Burger holen und die Oma genießt Feines von einem Feinkostanbieter. Beide können dann genüsslich und generationsübergreifend zusammen essen und sich unterhalten.

Ein anderes Beispiel aus den USA-Fastfood Restaurants: Dort wird oft bei McDonalds ein sehr preiswerter Senioren-Kaffee (unter einem Dollar!) angeboten. Damit ermöglicht man, dass sich Senioren treffen und sich lange unterhalten können.

Seniorenfreundliche Dienstleistungen separieren also nicht Senioren von der Gesellschaft, sondern integrieren sie. Ich kann dies gar nicht oft genug wiederholen. Kontakte, Abwechslung, Unterhaltung, Eigenaktivität, darauf kommt es an und nicht auf Passivität und Schonung, um nur zwei Beispiele zu nehmen. Im Endstadiums eines Lebens, wenn es nur noch um Pflege geht, werden die Prioritäten sich dann verschieben, aber die meisten Senioren sind eben noch keine Pflegefälle und je aktiver sie bleiben, desto länger dauert es, bis sie welche werden.

Seniorenfreundliche Dienstleistungen unterstützen das Aktivsein von Senioren. Sie überbrücken altersbedingte

Schwierigkeiten und sie lassen so die Menschen länger autark leben.

### **Dienstleister als Seniorenexperten**

Auch junge Menschen, wenn sie nur intelligent genug sind, finden schnell heraus, was gute Seniorendienstleistungen sind. Mit diesem Wissen werden sie zu kostbaren Experten für unsere Gesellschaft, denn sie ermöglichen den Alten für Sinnvolles ihr Geld auszugeben und sie helfen den Anbietern von Produkten Kunden zu finden.

Mit „Concierge“ und anderen Begriffen wie „Smart services“ oder „Full-Life-Assistance“ hat man einen sprechenden Namen für diese Dienstleister gefunden. Wer diese Menschen informiert und für seine Produkte gewinnt, hat die Multiplikatoren des Marktes auf seiner Seite. Sie sind nicht durch mangelnde Computerkenntnisse limitiert und sind leicht über Internet-Services ansprechbar, zumindest im Prinzip.

Die Politiker versuchen einen anderen Weg, nämlich möglichst viele Senioren ans Netz zu bringen. Das ist im Prinzip nicht falsch, aber sogar wenn alle über 60 im Netz recherchieren könnten, wird es immer noch an vertrauenswürdigen Angaben fehlen, die nur von Experten kommen können. Eine Art Stiftung-Warentest, speziell für Seniorenprodukte und vor allem Seniorendienstleistungen, wäre eine gute Antwort für dieses Problem.

### **Konkrete Seniorendienstleistungen**

Über die Probleme beim Einkaufen habe ich ja weiter oben schon ein bisschen gesprochen. Aber nicht nur Waren ins Haus zu bringen kann schwierig werden, auch die Waren

wieder aus der Wohnung zu bekommen kann noch schwieriger sein.

Wir lösen dieses Problem, in dem wir alte Menschen in ihren überfüllten Wohnungen sterben lassen und dann entrümpeln. Oder wir machen einen schmerzhaften Schnitt, wenn nur ein Bruchteil der Wohnung dann ins Altersheim mitgenommen werden kann.

Beides ist nicht seniorenfreundlich. Besser wäre eine Beratung, wie die Wohnung entleert und seniorenfreundlich gestaltet werden kann, mit der Hilfe der Durchführung. Zum Beispiel, wie man die unzähligen Sammlungen verkauft, die Einrichtung reduziert und umgestaltet oder das Bad behindertenfreundlich macht. Alte Menschen sind mit diesen Aufgaben überfordert, die Kinder haben schon längst resigniert und sind an Verbesserungen nicht mehr interessiert. Aber ein Dienstleister kann hier wirklich einen Zugewinn an Lebensqualität bringen, wenn er geschickt, in einigen Schritten und mit dem nötigen Know-how die alten Menschen von ihrem Ballast befreit.

Ein anderer großer Sektor sind Computerdienstleistungen. Es wird kaum möglich sein, alle alten Menschen zu Computerexperten zu machen, aber da auch sie diese Dienste gelegentlich brauchen, fühlen sie sich ausgeschlossen. Eine Art Agentur (sie könnte auch für den Ebay Verkauf eingesetzt werden) oder ein Computerbüro (z.B. entstehend aus einem Reisebüro, Copyshop oder Internetcafe) würde hilfreich sein. Die Senioren suchen es z.B. auf, wenn sie eine spezielle Auskunft aus dem Netz wollen, eine Reise mit einem Billigflieger buchen müssen oder ein Digitalbild vom Enkel bearbeiten oder ausdrucken wollen.

Manche Altenklubs leisten solche Dienste, aber wie ich aus eigener Erfahrung weiß, bisher doch mehr schlecht als recht. Hier könnte man besser helfen und auch Geld dabei verdienen. Ein weiterer großer Bereich sind Finanzdienstleistungen, dazu gibt es mehr auf anderen Abschnitten.

Hat man täglich persönlichen Kontakt zu den Menschen über 60, hört man ihnen zu und nimmt man sie ernst, dann wird man sehen, wie nahezu unendlich die Möglichkeiten sind, mit Seniorendienstleistungen nicht nur den Menschen zu helfen, sondern auch Geld zu verdienen.

### **Das Hobby zum Beruf machen**

Vielfach entstehen neue Berufe aus Hobbys. Wann soll man nun entscheiden, dass das Hobby sich zum Beruf eignet? Warnungen dazu gibt es viele, aber richtige Unternehmer lassen sich davon kaum abhalten.

Wer noch jung ist, wer von der Familie oder vom Partner ernährt werden kann oder aus der Arbeitslosigkeit startet, wird höhere Risiken eingehen können, als jemand der dabei seinen sicheren Beruf aufgeben muss.

Wie kann man das Risiko zu scheitern minimieren? Ich kann hier nur einige allgemeine Hinweise geben, aber vielleicht sind auch diese schon nützlich.

1. Man sollte wissen, was man tut. Das heißt, man hat schon erfolgreich ausprobiert, dass die Geschäftsidee funktioniert, wenn auch nur im kleineren Rahmen.

2. Man kennt das Umfeld. Als Newcomer wird man zuviel Lehrgeld zahlen müssen und daran leicht scheitern. Kontak-

te aufzubauen ist sehr schwierig und dauert lange. Besser ist der dran, der sie schon hat und sie nur noch ausbauen muss.

3. Man ist gesund, flexibel und belastbar und hat die Unterstützung seiner Umgebung.

4. Man kann eine finanzielle Durstphase von einem Jahr durchstehen.

5. Man hat nicht nur das Fachwissen, sondern auch gute kaufmännische Grundkenntnisse.

6. Man braucht fast in jedem Fall juristischen Beistand, auch hier in Deutschland.

Es gibt noch viele weitere Aspekte, wie die Wirtschaftslage, in der man sich befindet, die Zukunftsfähigkeit der Geschäftsidee, die Konkurrenzsituation, die richtige Hausbank, potenzielle Konflikte mit Behörden und Vorschriften. Es wird deutschen Unternehmern nicht gerade leicht gemacht, sich selbständig zu machen. Wer diesen Hürdenlauf nicht gehen mag, sollte lieber bei seinem Hobby oder Nebenberuf bleiben.

## **Finanzberatung**

Ich mache keine Seniorenfinanzberatung und plane dies auch nicht für die Zukunft. Trotzdem erreichten mich Mails von Senioren, die Senioren-Finanzberatung wünschen (z.B. von den immer mehr werdenden Auslandsdeutschen) und ebenso auch von Finanzberatern (Honorarberatern), die zahlende Kunden aus dem Seniorenbereich für ihre Tätigkeit suchen und Schwierigkeiten haben, welche zu finden. Dies scheint mir ein sicheres Zeichen zu sein, dass es noch

keinen etablierten Markt für eine seniorenfreundliche Finanzberatung gibt. Es fehlt vor allem an Vertrauen und Transparenz. Banken haben zu oft versagt, einige wenige unseriöse freie Berater (oder sollte man sie nicht vielleicht besser Verkäufer nennen) haben zu viel Unheil angerichtet, als dass ein gutes Image hätte entstehen können. Dazu kommen noch die vielen Horrorberichte im Fernsehen und anderen Medien, die zusätzlich verunsichern, auch wenn sie mir gelegentlich sehr verzerrend erscheinen.

Den Weg zu den Senioren suchen alle, aber gerade in Finanzdingen sind diese sehr scheu geworden. Wie gesagt, zu oft betrogen, zu gutgläubig, abgezockt, falsch beraten, aber auch zu vorsichtig und vor allem auch zu unwissend. Dazu kommen noch die permanente Desinformation in den Medien und eine oft unfähige Politik, die auch nicht gerade Vertrauen erweckt. Ich erinnere nur an die Standardlüge einiger Jahrzehnte „Die Rente ist sicher“. Die Erfolgsstorys, die es auch gibt, werden diskret verschwiegen. Über Geld spricht man - in Deutschland - nicht, höchstens über Neid.

Sprechen Senioren mit ihren Kindern offen über die  
Finanzierung des Alters?

Ist man reich, hat man kein Problem, gute und seriöse Vermögensverwalter gibt es genügend und wer zu den Millionären gehört, kennt sie auch. Gehört man zur großen Anzahl der Rentnerinnen am Existenzminimum, dann erübrigt sich auch die Beratung, höchstens wie man sich entschulden kann, ist dann noch relevant.

Was fehlt, ist ein preiswertes Massenangebot an Honorarberatung für die immer mehr werdenden alten Menschen,

der „Best Ager“, die zwar etwas auf der „Hohen Kante“ haben, also für den Lebensabend vorgesorgt haben, die aber den Überblick über ihre Finanzen verlieren, von der Politik vernachlässigt werden, die fürchten Opfer der potenziellen Erben zu werden, aber auch Scheu haben, ihre Finanzverhältnisse Fremden offen zu legen. Sie verlieren dabei Geld, sind aber auch zu bequem, sich durch die Unmengen von Testzeitschriften und Verbraucherschutztipps durchzuarbeiten oder verstehen diese Tipps gar nicht mehr.

Wie keine Schneeflocke einer anderen gleicht, weil der Weg vom Himmel zur Erde für jede unterschiedlich ist, so hat auch ein Seniorenleben durch viele gemachte Erfahrungen eine einzigartige Prägung bekommen. Mit wenigen pauschalen Ratschlägen einzelner Experten ist es daher nicht getan. Die Lage ist viel komplexer, als sie sich für einzelne Fachberater darstellt. Um einen Vergleich zum Gesundheitswesen zu machen, im Finanzbereich gibt es nur „Fachärzte“, unzählige „Apotheken“, vielleicht auch einige „Wunderheiler“, aber keinen „Hausarzt“. Jeder muss sich selbst behandeln, außer er kann sich Privatbanking leisten.

Es fehlt in Deutschland die Kultur von „BROKERN“ (Honorarberatern), Menschen die für mich das beste Angebot erstellen und dafür bezahlt werden. Wir kennen meist nur „AGENTEN“, die Finanzprodukte vermitteln und dafür Provisionen einstreichen. Manche Steuerberater bieten diese neue Dienstleistung in Teilbereichen schon an, aber sie ist oft doch zu eng definiert. In anderen Ländern wird man misstrauisch, wenn man Finanzratschläge kostenlos bekommt („There is no free lunch“), hier kann man mit einem netten Lächeln und einem korrekten Auftreten immer noch die Leute um ihr Erspartes bringen.

Große Bereiche, die relevant für die alten Menschen sind, haben wichtige finanzielle Aspekte. Wohnen (Immobilien), Gesundheit (Versicherungen), Vererben (Testament) gehören dazu, aber auch Steuern, Verwalten von Sammlungen, Auflösen von Haushalten, Stiftungen, um nur einige zu nennen. Viele Senioren leben auch im Ausland und haben wenig Bezug zu aktuellen Fragen in Deutschland, wissen also schlicht und einfach nicht über neuere Entwicklungen hierzulande Bescheid.

Für alle diese Bereiche würde sich eine Finanzberatung anbieten, die bisher nur ganz rudimentär existiert. Auf meinen Internetseiten kann man mehr darüber lesen.

## **Reisen**

Seniorenreisen sollten immer wie Single-Reisen konzipiert werden. Viele alte Menschen, auch Ehepaare, wollen auch im Urlaub gerne ihr eigenes Zimmer, mit einem eigenen Bad.

Bewährt haben sich für mich Hotelreservierungen im Internet. Da das Angebot riesig und unübersichtlich ist, sollte man sich aber vor dem Buchen informieren, wie zufrieden andere Reisende waren

Gute Seniorenreisen regen an, sie machen neugierig und sie fördern Aktivitäten, die eventuell auch nach der Reise weiter gepflegt werden können. Auf jeden Fall lassen sie viel Raum für Kommunikation und kennen lernen. Ein bewährtes Vorbild aus den USA ist Elderhostel.

Unsicherheiten beim Reisen regen unnötig auf, sie würzen nicht mehr das Leben, sondern sie belasten es. Also muss

immer gut informiert werden und es sollte für alle Aktivitäten genügend Zeit eingeplant werden. Und ganz wichtig, für Unterhaltung und gute Stimmung muss stets gesorgt sein!

### Motivation für Seniorenreisen

- Die neue Freiheit genießen: Kinder aus dem Haus, Berufszwänge fallen weg, die Eltern sind verstorben, auch außerhalb der Ferien viel Zeit haben.
- Das Versäumte nachholen: „Ich wollte immer schon einmal ... „
- Verwandte (Kinder und Enkelkinder) und alte Bekannte besuchen.
- Abschied nehmen, solange es noch geht: „Zum letzten Mal die anstrengende Reise nach ..... machen.“
- Gesellschaft suchen, neue Menschen finden, neue Hobbys.
- Ausbrechen aus dem Alltag. Abwechslung von der Routine.
- Was Neues kennen lernen. Hintergründe erfahren, Wissen erweitern, Sprachkenntnisse festigen, Fremdes in Lokalaugenschein nehmen (Unabhängigkeit von den Medien).
- Geld sinnvoll ausgeben („Man kann ja nichts mitnehmen!“)
- Veränderungen beobachten. „Was ist aus den Stätten der Jugend geworden? Wie sieht das Kriegsgebiet jetzt aus?“
- Klimawechsel.
- Linderung, Erleichterung, Behandlung medizinischer Probleme.

- Testen des Fitnesszustandes („Ich will's noch einmal wissen!“)
- Abfeiern der Bonusmeilen, die man im Berufsleben erworben hat.
- Nicht langsam und qualvoll zuhause sterben wollen.

Pure Erholung ist - mit Ausnahme von Pflegenden Angehörigen - nicht mehr die Hauptmotivation! Rentner haben keinen Urlaub mehr - Rentner gehen auf Reisen!

### Hindernisgründe

- Geld
- Mangelnde Erfahrung mit dem Reisen (z.B. Fahrpläne lesen)
- Fehlende Reisebegleitung
- Berufstätigkeit des (jüngeren), Krankheit des (älteren) Partners
- Gesundheitliche Einschränkungen, medizinische Betreuung
- Überraschende Pflegefälle
- Garten, Pflanzen in der Wohnung
- Haustiere
- Ehrenämter
- Kein gültiger Pass
- Unflexible Stornobedingungen

Wie alle anderen Tätigkeiten auch, so werden Reisen durch finanzielle und körperliche Limits beschränkt. Da das Reisen anstrengend sein kann, werden vor allem die Altersbeschwerden im Laufe der Zeit den Aktionsradius immer kleiner machen, bis man dann dort landet, „dass es Zuhause am schönsten ist“. Zum Beispiel kann Inkontinenz dafür der

Grund sein, aber auch die Unkenntnis der neuen, modernen Reisemittel. Aber wer immer schon gereist ist, wird es auch im Alter noch gerne tun.

Während die Generation 60+ kaum Grenzen kennt, außer das Geld reicht nicht, wird 70+ schon einige Kompromisse eingehen und sich auf Reisen beschränken, wo es z.B. eine Reiseleitung gibt. Für 80+ wird dann oft eine persönliche Betreuung notwendig. Ist diese gut, dann hat die Reiselust nur wenige altersbedingte Grenzen.

Ich habe bei einer Rom-Reise eine alte Dame gesehen, die mit 90(!) ihren ersten Flug gemacht hat und zur Papstaudi-enz geflogen ist. Die Begleitung von Kindern und Enkel haben es problemlos möglich gemacht. Auch auf anderen Reisen habe ich oft die Kombination Großeltern - Enkel erlebt, sie scheint sich gut zu bewähren.

Bei meinen Städtereisen gebe ich oft an, ob eine Stadt „seniorenfreundlich“ ist. Was damit gemeint ist, sieht man in der folgenden Tabelle. Diese Kriterien gelten zwar für die Touristen und nicht für die Einwohner, aber es wird dabei doch viele Überlappungen geben. In einer Stadt, in der Senioren gerne wohnen, werden sich mit großer Wahr-scheinlichkeit auch ältere Touristen wohl fühlen.

Checkliste für seniorenfreundliche Städte (und andere Reiseziele)

- Genügend öffentliche Toiletten, gut beschildert (und gratis).
- Dichtes und preiswertes öffentliches Verkehrssy- stem, kein rücksichtsloser Verkehr, sichere Fußwege

- Viele gratis Sitzmöglichkeiten und Trinkwasserbrunnen. Lauben und anderer Sonnen/Regenschutz.
- Eben, wenige Treppen, Handläufe bei Steigungen, barrierefrei, kein Buckelplaster! Lifte und andere Hilfen bei Steigungen und großen Höhen, keine Baustellen.
- Kein extremes Klima, gute Luft, wenig Wind, Lauben die Schatten spenden, sichere Parks.
- Helle Beleuchtung in der Nacht, keine Stolperfallen
- Sicher, geringe Kriminalität, wenige No-Go Areas.
- Stadtinformationssystem, Übersichtspläne, Hinweise
- Cafes und Restaurants an Attraktionen, schönen Aussichten, mit akzeptablen Preisen und freundlicher Bedienung.
- Man versteht Deutsch, deutsche Aufschriften und Speisekarten, Inklusiv-Preise in Euro

### **Mit der Bahn**

Nicht nur das Preissystem der Bahn hat dazu geführt, dass ich nicht mehr mit ihr verreise, sondern vor allem auch die neuen Streckenführungen. Für Fahrten, die bisher mit dem Interregio ohne Umsteigen möglich waren, soll ich nun mehrfach den Zug wechseln. Dabei ist das Umsteigen das größte Hindernis für Seniorenreisen mit der Bahn überhaupt! Die neuen Regelungen hat ein ehemaliger Luftfahrtmanager erdacht und ich bin froh, dass er dafür auch gefeuert wurde. Denn sie zeigen, dass die Bahnmanager ihr Produkt aus der Sicht des Publikums kaum kennen und die Aufsicht durch die Politik mehr als mangelhaft ist.

Im Flugzeug ist das Umsteigen tatsächlich ein geringeres Problem, weil sich dort jemand um das Gepäck kümmert und die Anschlüsse nicht zeitlich so knapp bemessen sind.

Aber wie soll ein alter Mensch mit seiner sperrigen Reisetasche in 5 Minuten den Zug wechseln, wenn er schon solange braucht, um aus diesem überhaupt herauszukommen.

Also liebe Manager, das Umsteigen minimieren, das sollte die oberste Devise sein, wenn ihr weiterhin Senioren und Seniorinnen als Publikum haben wollt. Erst dann kommen die Tariffragen.

Die vorhandenen Automaten sind oft unbrauchbar und der Internet Auftritt der Bahn ist immer noch unzulänglich. Senioren brauchen daher gelegentlich einen menschlichen Ansprechpartner, um Tickets zu kaufen. Dafür (wie geplant) einen Bedienungszuschlag zu verlangen, war schlicht eine Frechheit, die zum Glück politisch unterbunden wurde.

Das Aussteigen wird wesentlich erleichtert, wenn man bei der Durchsage der nächsten Station die Ausstiegeseite mit angibt (z.B. „Ausstieg rechts“) und falls nötig, auch den Bahnsteig, an dem man ankommt!

Weiters wollen Senioren nur am Tage reisen und die Nacht in einem Hotel verbringen, in dem sie sich dann am Morgen auch genüsslich duschen können. Denn sie wollen auch aus dem Fenster schauen können und die Aussicht betrachten.

Weniger wichtig, vielleicht sogar hinderlich, ist dabei die Höchstgeschwindigkeit der Züge. Denn mit 250 km/h nur durch Tunnels oder über Brücken zu rasen ist langweilig. Wichtig ist dagegen Komfort, was zumindest Beinfreiheit und breite Sitze bedeutet.

### **Mit dem Bus**

Fast alle modernen, deutschen Reisebusse sind auch seniorenfreundlich. Auch bei ihnen gilt, Beinfreiheit und breite Sitze sind komfortabler. Die wichtigste Einrichtung aber ist die Bordtoilette. Ohne sie sollte man keine Seniorenreise unternehmen und auch gar nicht anbieten! Kein Wunder, dass bei diesem guten Angebot Seniorenreisen mit dem Bus so beliebt sind! Auch hier gilt für die Veranstalter: keine Seniorenfahrten in der Nacht!

Besonders Städtereisen sind mit dem Bus angenehm. Das Hotel ohne Umsteigen zu erreichen und dann vom reichen kulturellen Angebot vieler naher europäischer Städte zu profitieren, das ist nicht nur nach meinem Geschmack!

### **Mit dem Flugzeug**

Beinfreiheit und breite Sitze sind auch auf Flugreisen ein wichtiges Element für den Komfort! Aber auch der Preis spielt eine große Rolle, kein Wunder, dass auf vielen Billigfluglinien nicht nur ganz junge, sondern auch viele alte Menschen unterwegs sind.

Bei Charterreise wäre eine Verbesserung des Gepäcktransportes denkbar, so dass man seinen Koffer gleich bis ins Hotelzimmer transportiert bekommt. Innerhalb des EU-Raumes sind ja die Zollbarrieren weggefallen, warum also nicht den Koffer am Flughafen abgeben und ihn dann im Hotelzimmer erst wieder selbst aufmachen? Oder bei der Rückreise ihn im Hotel abgeben und ihn erst dann wieder am Zielflughafen in Empfang nehmen.

Äußerst unangenehm sind sehr frühe Flugzeiten. Wenn es für den Geschäftsreisenden ein großer Vorteil ist, dass sein

erster Flieger schon um 6h Morgen geht, so will der Senior am Morgen Zeit haben und seinen Flug erst ab 9h starten.

Senioren bevorzugen Plätze am Gang, um zwischendurch besser aufstehen zu können. Die Sicht aus dem Flugzeug ist ja ohnehin meist beschränkt und Starts und Landungen haben sie schon genügend in ihrem Leben mitbekommen.

### **Mit dem eigenen Kraftfahrzeug**

Wie ich jung war, habe ich immer davon geträumt, mit dem Campingbus durch Europa zu ziehen. Jetzt, wo ich mir so ein Fahrzeug auch leisten könnte und die Zeit dazu habe, denke ich etwas anders darüber.

Die in fast ganz Europa vorhandene hohe Kriminalität auf den Straßen und öffentlichen Plätzen erlaubt das Campieren nur noch auf gesicherten Campingplätzen. Der große Vorteil von Freiheit existiert nicht mehr so wie früher. Im Gegenteil, die sperrigen Dimensionen des eigenen Heims auf vier Rädern verhindern sogar manche Fahrten. Und will man nur auf Campingplätzen bleiben, so gibt es für den längeren Aufenthalt mit den dort fest installierten Mobilheimen inzwischen echte, wesentlich praktischere und billigere Alternativen.

Also genügt für den Urlaub über Land mit totaler Freiheit das eigene Auto. Mit B&B, Bed-and-Breakfast, lernt man mehr von Land und Leuten kennen, als mit jeder anderer Reiseform. Die Anzahl billiger Übernachtungshotels (meist französische Ketten) wächst ständig. Und wer sich nicht zuviel vornimmt, kann auf diese Weise sich sogar bestens erholen und dabei viel sehen und auch erleben!

### **Mit dem Boot**

Der Vollständigkeit nehme ich auch diese Reiseform auf. Ich habe es einmal mit einem Hausboot in Frankreich auf den Canal de Bourgogne ausprobiert und war begeistert. Allerdings ist dieses Vergnügen eher teuer und heute könnte ich es mir nur noch in einer kleinen Reisegruppe leisten.

Als Freund des Wassers habe ich auch Flussreisen mit dem Schlauchboot und dem Kanadier ausprobiert. Vielleicht hat der eine oder andere auch im Alter daran gefallen. Unsere Flüsse sind sehr sauber geworden, diese Fahrten sind heute wahrscheinlich attraktiver als früher und erschwinglich sind sie immer noch. Die deutsche Donau war und ist ein gutes Revier dafür. Auch Segel- und Yachttörns hätten ihren Reiz, für den Durchschnittsenior aber werden sie aber unerschwinglich teuer bleiben. Kann man sich allerdings als Gruppe organisieren, dann werden auch Yachturlaube für den einzelnen erschwinglich.

### **Mit dem Kreuzfahrtschiff**

Eine klassische Form der Seniorenreise, besonders beliebt am Nil, im Mittelmeer und in den Nordischen Gewässern. Wer die weite Anreise nicht scheut, kann auch das reiche amerikanische Angebot dazu ausschöpfen.

Ehrlich gesagt, habe ich es selbst noch nie ausprobiert, aber mir oft davon erzählen lassen. Bisher fühlte ich mich noch alt genug dazu und es hat mir auch das nötige Kleingeld dazu gefehlt. Aber für eine kurze Fahrt auf dem Rhein (in Deutschland) oder der Donau (in Österreich) langt auch das Seniorenbudget.

## **Zu Fuß**

Zum Schluss will ich auch noch einige Worte dazu verlieren. Mit genügend logistischer Unterstützung kann ich mir durchaus akzeptable Seniorenreisen auf Schusters Rappen vorstellen. Allerdings würde ich mein Gepäck nicht mehr - wie in jungen Jahren - selbst tragen wollen. Und die Route müsste wirklich interessant sein, mit preiswerten, aber guten Hotels und genügend Raststationen unterwegs.

Ausprobiert habe ich einmal Teile des Jakobswegs in Nordspanien. Ich war aber entsetzt, wie viele Menschen dort unterwegs waren und es hat mich abgeschreckt, es wieder zu versuchen.

Viele Regionen Deutschlands, Österreichs, Italiens oder der Schweiz mit ihren ausgezeichneten Wanderwegnetzen würden sich dafür anbieten. Vielleicht müsste man nur diese älteste Form des Reisens einfach wieder entdecken! Immerhin sind viele Seniorinnen und Senioren oft viel besser zu Fuß als viele Jüngere, die sich kaum noch bewegen und nicht in Übung sind.

Bewaffnet mit Handy, eventuell GPS und einem immer erreichbaren „Lotsen“ (ähnlich einem Fluglotsen), könnte ich mir viele Senioren vorstellen, die langsam und fotografierend, unbeschwert von großem Gepäck, wieder schauen lernen und dabei durchaus weite Strecken zurücklegen.

Der Clou scheint mir im „Lotsen“ zu liegen, der über Handy immer erreichbar ist, sich um das Gepäck kümmert und unterwegs Tipps gibt. Dieser würde auch im Unfallfall helfen und so den Vorteil und die Sicherheit einer Wandergruppe bilden, ohne allerdings selbst mitzugehen. Auf diese

Art und Weise könnten sich auch Einzelpersonen sicher auf die Reise machen.

### **Kurlaub**

Ich kenne einige Senioren, die ihren Urlaub immer mit einer Kur verbinden. Für sie hat dies viele Vorteile, nämlich beste Betreuung, immer nette Gesellschaft, und das gute Gefühl auch etwas für die Gesundheit zu tun. Wer immer zur gleichen Zeit an denselben Ort fährt, kann auf diese Weise auch gute Bekanntschaften pflegen und auch für eine feste Struktur im Jahresablauf sorgen.

Besonders beliebt scheint diese Form der Ortsveränderung für Menschen ab 70 zu sein, oder andere Seniorinnen oder Senioren, die eigentlich nicht mehr allzu gerne reisen. Vielleicht weil eine kleine Behinderung sie davon abhält, sie keine Reisebegleitung mehr finden, sie nicht besonders selbständig sind oder weil z.B. durch eine Diät oder auch durch Flugangst sie nicht mehr flexibel genug auf die Herausforderungen einer normalen Reise reagieren können. Da ist der Kurlaub sicher dann die optimale Alternative!

### **Toiletten**

Eine der häufigsten Planungssünden im Umgang mit alten Menschen ist das Nichtbedenken für das spezielle Verhalten älterer Menschen in Bezug auf Toiletten. Wer mit alten Menschen Geschäfte machen will, sie als Kunden oder Gäste erhalten will, wird schnell Probleme bekommen, wenn er - meist aus Unkenntnis - keine Rücksicht nimmt.

Ich rede hier gar nicht von speziellen Inkontinenzproblemen, nein, auch schon der gesunde ältere Mensch, egal ob nun Mann oder Frau, wird öfter als junge Menschen eine

Toilette aufsuchen müssen. Kommt dann noch eine spezielle Behandlung dazu, z.B. harntreibende Medikamente gegen hohen Blutdruck, dann erweist sich das Problem im wahrsten Sinne für viele als dringend.

Ich reise viel herum und ich kann zwei Extrembeispiele für schlechte und für gute Politik in diesem Zusammenhang nennen. Ein Beispiel für misslungene Planung sind die Balnearios auf Mallorca, jene 15 öffentlichen Toilettenanlagen zwischen S'Arenal und Can Pastilla, die nur im Sommer geöffnet sind. Als häufiger Besucher dieses ansonsten von Senioren sehr geschätzten Landstriches hörte ich oft, besonders von älteren Männern, dass sie nicht mehr hierher fliegen werden, weil es keine offenen, öffentlichen Toiletten gibt.

Das gute Gegenbeispiel ist Malta. Hier gibt es genügend WCs, sie sind gut beschildert, werden angemessen gepflegt und kosten meistens auch nichts. Nicht nur im Zentrum, nein, auch in den Außenbezirken, überall, wo Touristen hinkommen.

Generell sind kostenpflichtige Toiletten seniorenfeindlich, denn sie stören empfindlich das Entleerungsverhalten. Das Argument, dass man den Betrag dann bei der Konsumation abziehen kann ist fadenscheinig, denn man sollte immer auch nach dem Verzehr (und Bezahlen der Rechnung) die Toilette aufsuchen können. Venedig zeigt, wie man dieses Problem seniorenfreundlich löst. Dort haben ältere Bürger der Stadt Gratis-Eintritt zu den vielen Toiletten, die man für die Unmengen von Touristen bereitgestellt hat.

Über viele Jahre hat man Pissoirs abgebaut, dabei waren diese für die Männer unterwegs ausgesprochen praktisch. Zum Glück besinnen sich einige Städte (z.B. Hamburg) wieder auf diese segensreichen Einrichtungen. Heute spricht für sie, dass sie weniger anfällig für Drogenmissbrauch und sehr preiswert sind.

Wer nicht für genügend Toiletten sorgt, verhindert mit, dass alte Menschen ausreichend trinken. Die Folgen für die Gesundheit sind gravierend, viele Leiden, wie Verstopfung (Obstipation), könnten gelindert oder ganz vermieden werden, wenn genügend Flüssigkeit getrunken wird. Aber wie soll man auf 2 Liter Flüssigkeit täglich kommen, wenn man nicht weiß, wo man sie wieder ausscheiden kann. Politiker sollten dies bedenken! Senioren sind wichtige Wähler und ihre Gesundheit hilft viel Geld zu sparen!

Was sollten nun Planungsverantwortliche, die auch ältere Menschen einbeziehen wollen, bedenken?

1. Die Ausrüstung der Toiletten selbst ist weniger bedeutungsvoll. Fast jede mitteleuropäische Toilette wird die Basisbedürfnisse erfüllen. Die Sitze einer Seniorentoilette sollten nicht allzu niedrig sein. Es muss einen großen Eimer für Inkontinenzwindeln geben. Die Toiletten für die Allgemeinheit sollten immer über mindestens zwei getrennte „Töpfe“ verfügen. Schön ist es, wenn Pissoirbecken untereinander durch Trennwände getrennt sind.

2. Viel wichtiger ist das Vorhandensein dieser Seniorentoiletten. Sie müssen gut ausgeschildert sein. Schon am Eingang sollte man erkennen, wo sie sind. Es sollten mindestens zwei vorhanden sein. Alte Menschen mit Harn-

drang können auch oft die wenigen Minuten nicht mehr warten, bis der Topf frei wird.

3. Bei Veranstaltungen sollten Pausen so gelegt werden, dass man nach längstens einer Stunde bequem eine Toilette aufsuchen kann. Und es sollte sogar möglich sein, dass auch schon in kürzeren Abständen dies möglich ist. Weniger, dass dies wirklich notwendig ist, aber es würde den psychischen Druck wegnehmen. Wer diese biologischen Pausen vergisst, verliert die Menschen als Kunden.

4. Alle Verkehrsmittel, in denen man sich länger als eine Stunde aufhält, müssen über ein WC verfügen. Das gilt bei Zugfahrten auch schon für kürzere Zeiten, weil hier immer noch die Umsteigezeiten dazu kommen. Auch Fernbusse ohne WC sind für alte Menschen ungeeignet. Flugkapitäne sollten behutsamer damit umgehen, dass Toiletten nicht mehr aufgesucht werden können.

5. Bei Autobahnen sind alle 50 km Abstand Toiletten notwendig. Die deutsche Unsitte, auf Rastplätzen keine WCs anzubieten, stinkt tatsächlich zum Himmel. Aber auch die Toiletten in Raststätten müssen kostenfrei bleiben. Die wachsende Unsitte, Toilettengebühren zu verlangen, ist ausgesprochen seniorenfeindlich und darf nicht weiter einreißen. Ich boykottiere deshalb diese Raststätten und weiche auf die auch sonst viel angenehmeren Autohöfe aus.

6. Städte müssen nicht nur im Zentrum, sondern auch in den Vororten öffentliche Toiletten anbieten.

7. Kaufhäuser, Restaurants und Hotels bieten meist genügend Toiletten an und beschildern diese auch gut. Aber

andere Einrichtungen, wie Museen, Kinos, kleinere Firmen, Behörden und Ämter sind hier oft sehr nachlässig. Es lohnt sich für die Planer hier einmal Testpersonen, die noch nicht die örtlichen Besonderheiten kennen, vorzuschicken und einen „dringenden Fall“ nachspielen zu lassen.

8. Muss man mit Alzheimer Patienten rechnen, dann ist wichtig, dass die Verriegelung der Toilettentür ein bekannter Mechanismus ist oder dass es ganz offensichtlich ist, wie er funktioniert. Ebenso muss der Ausgang aus der Toilette als solcher (von innen) gekennzeichnet sein. Gerade bei Kaufhäusern ist es leicht, die Orientierung zu verlieren und es ist zwar nicht gefährlich, im Klo eingesperrt zu bleiben, wohl aber unangenehm und leicht zu vermeiden.

9. Wichtig ist auch, dass man von außen unterscheiden kann, ob eine Toilette geschlossen ist, weil sie besetzt ist oder weil sie nicht benützt werden soll. Ist dies unklar, wartet entweder jemand umsonst auf das Öffnen oder der, der die Toilette benutzt, wird durch Rütteln an der Tür bei seinem Geschäft unnötig gestört.

Wer Menschen ab 60 als Gäste, Kunden und Besucher gewinnen und halten will, der muss sich um die WCs kümmern. Bei Entscheidungen wird - sicher nicht immer ganz bewusst - die Qualität des Stillen Örtchens eine entscheidende Rolle spielen. Wer diesen Bereich vernachlässigt braucht sich nicht zu wundern, wenn die zahlende Klientel ausbleibt.

**Keine Kundentoilette = Keine 60+ Kunden**

Andererseits wird das Vorhandensein vieler und angenehmer WCs den Lebensradius alter Menschen groß halten. Es ist also beiden gedient, sich um diesen Tabubereich etwas mehr Gedanken zu machen.

Mir ist übrigens nicht bange, dass bald ein Umdenken passieren wird. Es wird schlicht der kommerzielle Druck sein, der in einer älter werdenden Gesellschaft erfahren lässt, dass ohne öffentliche Toiletten kein Business zu machen ist. Ich denke deshalb auch, ich werde es erleben, dass selbst Discounter, wie Aldi und Lidl, Kundentoiletten anbieten. Wer dies zuerst macht, hat den Konkurrenten schon abgehängt. Ob ich allerdings erlebe, dass man in den Toiletten auch einen Kleiderhaken finden werde, daran habe sogar ich Zweifel.

Maximalen Komfort versprechen Dusch-WCs, die inzwischen auch in Deutschland erhältlich sind. In Rom gehören sie zur Standardausrüstung der Hotels. Sie werden jeder Toilette einen Hauch von Luxus geben. Wer will so etwas nicht?

# Senioren­sport

Gute Kenner meiner Person wundern sich immer wieder über meine Sportaktivitäten. Obwohl heute wohlbeleibt, bin ich immer noch ziemlich fit, zumindest viel fitter als viele Jüngere. Darum darf ich aus persönlicher Erfahrung etwas über Sport schreiben, denke ich, auch wenn ich als Jugendlicher öfters mal eine Vier im Fach „Turnen“ hatte.

Alle Tipps zum Sport hier setzen voraus, dass man sich mit dem Arzt abgesprochen hat, besonders gilt das für die Sauna. Die Kriterien für meine Auswahl sind die gleichen, wie für andere Hobbys (spaßig, billig, vielfältig, gesund und überall und auch alleine möglich). Leistungssport mit Wettkämpfen halte ich im Alter für problematisch. Hingegen sind alle sozialen Aspekte des Sportes für Senioren viel wichtiger, als in jüngeren Jahren. In der Gruppe machen alle sportlichen Aktivitäten mehr Spaß und man kann sich auch helfen, sollte man Hilfe brauchen, was im Alter viel wahrscheinlicher als in der Jugend wird.

Das Zauberwort für die Lebensqualität im Alter heißt Bewegung, am besten in Gemeinschaft. Wer Senioren dazu motiviert, sich zu bewegen, der hält sie nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit. Es könnte dazu noch viel mehr Angebote geben, z.B. auch durch Outdoor Fitnessgeräte oder Sport-Parcours für Ältere!

## **Nordic - Walking**

Meine aktuelle Lieblingssportart, jetzt ganz unabhängig von allen gesundheitlichen Aspekten. Nordic Walking aus Finnland ist schnelles Wandern mit Stöcken, es vereint die Vorteile vom Skilanglauf (ohne dass man auf Schnee angewiesen ist und man keine Gefahr läuft auf dem Eis

auszurutschen und niederzufallen) mit dem des Laufens (aber ohne die Gelenke zu belasten).

Das einzig notwendige Sportgerät für Nordic-Walking sind Stöcke, die man sich aber auch billigst selbst anfertigen könnte. Trotzdem habe ich mir gute gekauft, weil sie leichter sind. Ich gehe - wegen des Dreckes - meist den gleichen asphaltierten Weg, brauche daher Gummipuffer an den Stockenden. Ein angenehmer Nebeneffekt der Stöcke ist, dass man damit auch ein Abwehrmittel gegen aggressive Hunde und deren rücksichtslose Hundehalter hat.

Es ist unglaublich, wie schnell man beim Nordic-Walking unterwegs ist. Wie mit Sieben-Meilen-Stiefeln fliegt man fast dahin, bis zu 8 km/h. Auch bergauf geht es wesentlich leichter. Was mich wirklich verwundert ist, dass sich diese wunderbare Sportart, die für Jung und Alt, Anfänger und Experten, gleichermaßen empfehlenswert scheint, nicht schon viel früher durchgesetzt hat.

Als einzigen kleinen Nachteil würde ich das Stockgeräusch nennen, das allerdings bei gleichmäßigem Gang auch zur angenehmen und motivierenden Begleitmusik werden kann. Wer alleine geht und sich deshalb beim Walken nicht unterhalten kann, der sollte sich den Kauf eines MP3-Players überlegen. Ist man auf sicheren Wegen (ohne Verkehr) unterwegs, kann man sich damit richtig in „Trance“ gehen.

## **Wandern**

Auch ohne Stöcke wird das Wandern seinen Reiz behalten. In der Gruppe erlaubt es beste Kommunikation, das Schauen wird durch keine andere Tätigkeit eingeschränkt, man kann

jederzeit fotografieren und es braucht außer guten Schuhen und passender Kleidung keine besondere Ausrüstung.

Mit der Mitnahme eines Handys bleibt man erreichbar und kann auch Hilfe holen. Zu jeder Zeit ist eine Pause möglich. Auf fremdem Terrain sollte man mindestens zu zweit gehen, um sich z.B. gegen Überfälle von Hunden wehren zu können. Leider gibt es nicht überall so schöne Wanderwege wie im deutschsprachigen Raum.

Wer beim Wandern Denksportaufgaben löst, tut angeblich auch was für sein Gehirn, deshalb nennt man es dann auch Brainwalking. Ich nehme mir beim Wandern immer ein kleines Schreibheft mit, weil mir dabei häufig gute Ideen kommen, die ich vergessen würde, wenn ich sie nicht gleich notiere.

### **Gymnastik**

Einmal pro Woche sieht mich für eine Stunde meine Gymnastikgruppe. Und jedes Mal fühle ich mich nachher viel besser als vorher. Das Erfolgsrezept meiner Gruppe: eine hervorragende, sehr sympathische Trainerin, sehr angenehme Mitturner, motivierende Musik, keine Hektik oder Kritik (jeder macht so gut mit, wie er oder sie kann), gar keine oder einfachste Hilfsmittel, weiche Matten, gute Altersstruktur und sehr niedrige Gebühren in einem Verein.

Die Übungen strengen mich zwar an, gelegentlich frage ich mich, warum dabei die Zeit nicht schneller vergeht, aber ich habe nachher nie Muskelkater und es hat sich auch noch nie jemand verletzt. So geht man immer wieder gerne hin und sei es nur, um mit den Freunden zu tratschen.

## **Tanzen**

Bei meinen Mallorca Aufenthalten stelle ich immer wieder fest, wie gerne Senioren, vor allem die Frauen, tanzen und wie gut es ihnen tut. Es werden nicht nur körperliche Fähigkeiten, wie der Gleichgewichtssinn, damit trainiert. Wer tanzt muss sich auch konzentrieren und vergisst so leicht seine kleinen und größeren Probleme. Und selbstverständlich sind auch die sozialen Kontakte, die damit erleichtert werden, gerade für die alten Leute besonders wichtig.

Wer das Seniorentanzen fördern will, muss unbedingt immer einen kleinen Tanzkurs dazu anbieten. Viele Tanzkenntnisse schlummern, verdeckt von langen Berufsjahren, wo man dafür keine Zeit hatte und sie müssen geweckt werden. Fast immer genügt es, die Hilfe von mutigen Senioren dazu in Anspruch zu nehmen, die dies gerne tun und so den anderen auf die Sprünge helfen, wieder selbst zu tanzen.

Besonders geeignet für Menschen, die intensiver tanzen wollen, sind Volkstänze, vor allem wenn man dazu keine gleiche Anzahl Männer braucht, denn an ihnen mangelt es doch schon oft. Kreistänze sind meist leicht zu lernen und mit ihnen ist man vom Zwang eines Tanzpartners befreit. Sie eignen sich gut für Tanzvorführungen, z.B. für andere Senioren. Tanzvorführungen von Senioren bekommen - wie Kinderaufführungen - immer einen besonders großen Applaus. In den Altersheimen wird man dann nur noch zuschauen, bei jüngerem Publikum kann man auch zum Mitmachen animieren!

Mein Favorit dabei: Troika, da tanzt jeder Mann mit zwei

Frauen, dies ist häufig auch das Verhältnis der Geschlechter im Alter. Und wenn die Beine nicht mehr mitmachen, es gibt auch Anleitungen für das Tanzen im Sitzen!

### **Boule, Petanque, Pentanca, Boccia**

Viele Namen für ungefähr das gleiche Spiel, nämlich mit großen Kugeln nahe an eine kleine Kugel zu kommen. Für mich ist Boule das Golf des kleinen Mannes. Es hat alle seine Vorzüge, aber keinen seiner Nachteile.

Plätze zum Spielen findet man leicht oder kann man auch mit niedrigen Kosten erstellen. Stört man sich am Bücken, dann kann man die Eisenkugeln auch mit einem Magneten hochziehen, sind die Kugeln für die Hände zu kalt, dann nimmt man zum Schutz dünne Lederhandschuhe oder ein Tuch. Jeder seniorenfreundliche Ort sollte entsprechende Anlagen zur Verfügung stellen.

### **Sauna**

Das Saunieren ist im strengen Sinne sicher keine Sportart, aber der Effekt der Sauna ist für mich mit den positiven Effekten des Sportes gleichzusetzen, mit der Ausnahme, dass die Verletzungsgefahr sehr viel geringer ist. Ich halte es wie die Finnen, wer zur Sauna hingehen kann, darf auch hineingehen. Jede gute öffentliche Sauna wird eine Lehrtafel ausgehängt haben, was man alles bedenken soll. Am besten geht man mit einem erfahrenen Saunagänger ein-, zweimal mit und schon ist man selbst Experte.

Ein großes Saunahandtuch als Unterlage, ein Bademantel und Badeschuhe, mehr braucht man nicht. Eine passende Sauna wird man in Deutschland inzwischen fast überall finden. Leider ist aber so ein Besuch nicht ganz billig,

trotzdem möchte ich auf meine wöchentliche Sauna, eine meiner vielen kleinen Freuden, die ich inzwischen schon viele Jahre lang genieße, nicht mehr verzichten.

### **Schwimmen und Wassergymnastik**

Das Schwimmen hat das klassische Image einer Seniorenbeschäftigung, weil es in jedem Kurort angeboten wird. Ich persönlich mag es in unseren öffentlichen Bädern wegen der Nebenerscheinungen, wie Austrocknen der Haut, Übertragung von Infektionen (man denke nur an Fußpilz) weniger gerne.

Aber wenn gute Wassergymnastik angeboten wird, dann ist auch für mich der Aufenthalt im Wasser fast zwingend. Viel unbeschwerter als an Land wird so die Mobilität gefördert und das Üben in der Gruppe ist auch meist lustig.

### **Fernsehgymnastik**

Senioren sitzen mit den Kindern sicher am meisten vor dem Fernseher. Bei schlechtem Wetter zum Beispiel ist der Fernseher auch für mich ein probates Mittel, um unterhalten zu werden. Diese Zeit kann für Gymnastik im Sitzen optimal genutzt werden. Wer dazu Anregungen sucht, dem empfehle ich u.a. die Übungen aus dem Buch von Ilse Buck „So bleiben Sie länger fit!“

Ich habe dazu zwei Geräte, die neben dem Fernsehsessel liegen und die ich bei jedem Sitzen auch einsetze. Das ist erstens ein Teraband, mit dem man wie mit einem Expander schöne Dehnübungen machen kann. Und für das Training der Finger und Handmuskeln ein dicker Gummiring, der zusammen gedrückt wird und der mich auch vor Sehnen-scheidenentzündungen bewahrt.

Freunde von mir schauen nur auf dem Ergometer (Zimmerfahrrad) sitzend fern, auch das ist eine Möglichkeit sich fit zu halten. Es gibt sicher noch weitere Trainingsarten vor dem Fernseher, mit etwas Kreativität wird jeder auch eine Bewegung für seinen Körper finden, und sei es nur das Stricken!

## **Singen**

Singen wird sicherlich nicht als Sportart angesehen, aber die Effekte sind ähnlich. Da es ein Lieblingshobby von mir ist, gibt es dazu eine eigene Seite im Internet dazu.

Eine weitere gute Seniorensportart ist Golf, das auch in Deutschland immer mehr Anhänger findet. Eine hierzulande fast unbekannte Sportart ist das britische Bowls, das auch bis ins hohe Alter gespielt werden kann. Sportmotivation kommt auch mit einer Waage zustande. Leider habe ich noch keine gesehen, die den Funfaktor hat, d.h. dass man sich wirklich gerne draufstellt.

Die Ziele des Seniorensports sind Fitness, Lebensqualität und soziale Kontakte. Höchstleistungen überlassen wir lieber den Jungen!

## **Literatur**

Dazu verweise ich auf das umfangreiche Link- und Literaturverzeichnis auf [www.seniorenfreundlich.de](http://www.seniorenfreundlich.de).

Man findet dort nicht nur Hinweise zur Literatur, sondern auch Links zu vielen nützlichen Senioreneinrichtungen!

## Der Autor

Dipl.-Ing, Dr.techn. Otto Buchegger, \* 1944 in Oberösterreich, heute Europäer mit Wohnort Tübingen, Internet-Publizist. Aufgewachsen in Linz, technisches Studium in Wien, 20 Jahre Tätigkeit als Softwarespezialist und Manager in einer Computerfirma. Seit April 2007 im aktiven Ruhestand.

Ab 1994 freier Berater, Business Angel und Autor. Schreibt über Alltagsprobleme, Managementfragen, Senioren und verfasst viel gelesene Reiseberichte.

Mehr von Otto Buchegger im Internet:

Die Kunst der Klugheit - [www.buchegger.com](http://www.buchegger.com)

Die Praxilogie - [www.praxilogie.de](http://www.praxilogie.de)

Buchegger Denkstelle - [www.buchegger.de](http://www.buchegger.de)

Die Weltanschauung der Globisten - [www.globismus.de](http://www.globismus.de)

Senioren besser verstehen - [www.seniorenfreundlich.de](http://www.seniorenfreundlich.de)

Reiseberichte aus EUropa und den USA - [www.euxus.de](http://www.euxus.de)

Tübingen Insider Tipps - [www.tuepps.de](http://www.tuepps.de)

Musik, die weiterleben soll - [www.inselliste.de](http://www.inselliste.de)

Aktuelle Arbeiten: [www.buchegger.de/otto-buchegger.html](http://www.buchegger.de/otto-buchegger.html)

Kontakt bitte per E-Mail: [www.seniorenfreundlich.de](http://www.seniorenfreundlich.de)

## TIPPS für die JUGEND (mehr dazu auf [www.praxilogie.de](http://www.praxilogie.de))

- Heirate jung und habe früh Kinder. Suche dir einen Partner, der dir ähnlich und gesund ist.
- Heirate nur mit Ehevertrag, der Verpflichtungen nach der Ehe ausschließt.
- Genieße Spaß mit Sex in vollen Zügen, aber mit Verantwortung.
- Gönn Dir ab und zu etwas oder mach etwas, was Dir einen richtigen Kick gibt. Achte aber darauf, dass es weder Deine Gesundheit, noch Deine (finanzielle) Lebensgrundlage nachhaltig ruiniert.
- Lerne kochen. Alle deine Lieblings Speisen solltest du selbst kochen können.
- Eine eigene Wohnung ist eine gute Investition. Dafür spare beim Auto.
- Benutze Privatkrankenversicherungen nur für Zusatzversicherungen.
- Suche dir eine Arbeit, die vor allem Spaß macht, wo der Chef nett ist und wo du immer wieder was dazulernst und so deinen Mehrwert steigerst.
- Lebe einige Zeit im Ausland und reise viel. Es bildet tatsächlich!
- Halte Kontakt zu guten Freunden verschiedenster Alterstufen.
- Lerne ein Musikinstrument. Sammle und bewahre die Musik, die du gerne hörst. Tanze bei jeder Gelegenheit.
- Betreibe regelmäßig, aber ohne Übertreibung, Sport.
- Iss wenig Fleisch. Lass die anderen rauchen!
- Lerne Massieren und wende dein Wissen auch praktisch an.
- Putze deine Zähne gut und lasse sie jährlich professionell reinigen.
- Trenne dich rechtzeitig von Dingen, die du nicht regelmäßig verwendest.
- Fahre so Auto, als würde es schon eine Geschwindigkeitsbeschränkung von 130 km/h auf deutschen Autobahnen geben.
- Keine Toleranz gegenüber Untoleranten. Verteidige die Trennung von Kirche und Staat.
- Engagiere dich für Europa als politische Einheit. Unterstütze lokale Initiativen, die du magst.
- Misstrau den Medien, informiere dich lieber persönlich und vor Ort. Versuche möglichst viele persönliche Gespräche zu führen.
- Gib dein Wissen großzügig weiter und lasse viele an den Erfolgen teilhaben.
- Sei nett zu alten Menschen. Der Lohn ist groß: Du lernst von ihrer langen Erfahrung!