Revolution der zweiten Lebenshälfte – Auch mit 50+ noch jung sein

In einer individualisierten Altersgesellschaft ist bei der Beratung und Behandlung älterer Menschen das subjektive Alter oftmals wichtiger als das kalendarische. Die Nachkriegsgenerationen der 1950er- und 1960er-Jahre haben in ihrer ersten Lebenshälfte gravierende wirtschaftliche, soziale und kulturelle Veränderungen miterlebt, die Auswirkungen auf ihr Verhalten und ihre Lebensweise bis hin zur persönlichen (Zahn-) Gesundheit im Alter haben.

Die späteren Lebensphasen der Menschen unterliegen heute einer doppelten Bewegung. Gewissermaßen kann von einer „doppelten Revolution der zweiten Lebenshälfte" gesprochen werden:
Zum einen weisen neue Generationen älterer Menschen in mancherlei Hinsicht ein anderes Gesicht auf als frühere Generationen, da die neuen Generationen während ihrer Jugendjahre und ihrem Erwachsenenalter andere gesellschaftliche Rahmenbedingungen erfahren haben als ihre Eltern. Neue Generationen älterer Männer und Frauen sind beispielsweise besser ausgebildet als frühere Generationen, und mit dem Älterwerden der ersten Wohlstandsgenerationen („Babyboomer"), welche durch die Aufschwungsphase der Nachkriegsjahrzehnte geprägt wurden, treten auch im späteren Leben aktivere soziale und gesundheitliche Verhaltensweisen auf. Die sozialen, kulturellen und gesundheitlichen Befindlichkeiten von Frauen und Männer unterscheiden sich deshalb auch im höheren Lebensalter in bedeutsamer Weise von früheren Generationen.
Zum anderen unterliegt das Altern selbst einem raschen gesellschaftlichen Wandel; sei es, weil sich die Übergänge in die nachelterliche und nachberufliche Lebensphase verändern oder, weil neue gerontologische Kompetenzmodelle und medizinische Interventionen neue Möglichkeiten zur Gestaltung späterer Lebensphasen eröffnen. Nachberufliche Lebens- und Wohnformen, aber auch Gesundheits- und Ernährungsverhalten unterliegen damit einer verstärkten Dynamik, und Verhaltensweisen – wie Sport, Lernen, Verkehrsmobilität usw. –, welche früher primär jüngeren Erwachsenen offen standen, werden heute zu den zentralen Voraussetzungen eines „erfolgreichen Alterns" gezählt. Entsprechend wird die zweite Lebenshälfte aktiver gestaltet als dies früher der Fall war. Gleichzeitig zeigt sich eine Tendenz, das „Alt sein" später anzusetzen oder gar zu bekämpfen, etwa im Rahmen von „Anti-Aging"-Bestrebungen. In diesem Rahmen zeigt sich ein verstärktes Auseinanderfallen von chronologischem Alter (= Alter in Lebensjahren) und subjektiv-gefühltem Alter. Zunehmend mehr Menschen im Alter zwischen 50 und 80 Jahren stufen sich selbst nicht als „alt" ein.

Unterschiedliche Lebensschicksale verschiedener Generationen

Menschen, die zu unterschiedlichen Zeiten geboren werden, erleben andere gesellschaftliche Lebensum-

paro®
SWISS

Bis 20 % bessere Reinigung!

Für professionelle Interdentalpflege

paro®3star-Grip

konventionell

paro®3star-Grip

Bestellen Sie Ihren Gratis-Testblister im Web!
www.paropharm.de

Vertrieb Deutschland:

paropharm
Ihr Partner für Swiss Quality

Paropharm GmbH
Julius-Bührer-Str. 2
78224 Singen
Tel. 0180 13 73 368

SPECIALISED SWISS DENTAL CARE ✚

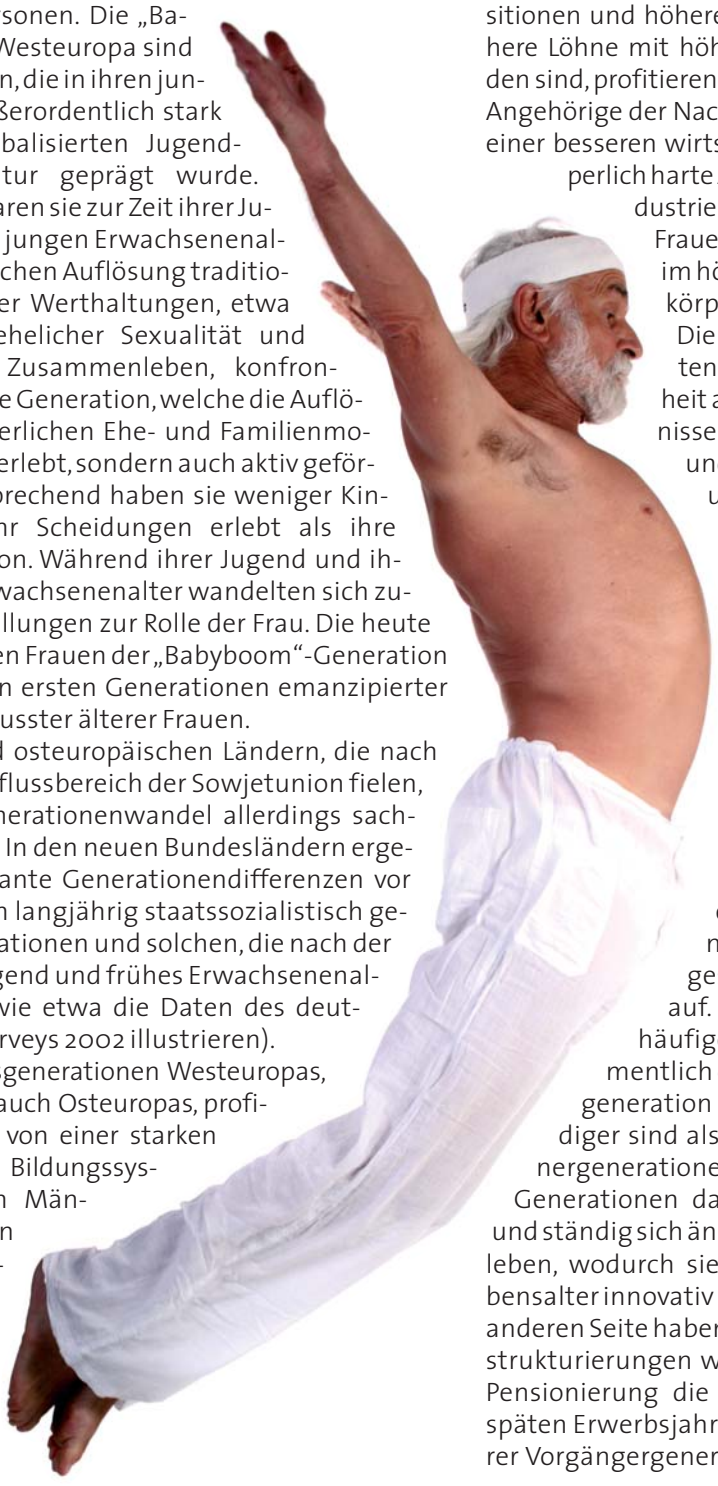
stände. Dementsprechend erfahren Männer und Frauen aus verschiedenen Geburtsjahrgängen ein unterschiedliches Lebensschicksal. Deutliche Unterschiede sind namentlich zwischen Vorkriegs- und Nachkriegsgenerationen zu beobachten, da diese Generationen unter anderen wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Bedingungen aufwuchsen.

Die ersten Nachkriegsgenerationen (Babyboomers), vor allem Westeuropas, wuchsen in einer einmaligen Friedens- und Wohlstandsperiode auf. Entsprechend erwähnen beispielsweise in der Schweiz nur 22 % der zwischen 1950 und 1959 Geborenen eine harte Jugend erlebt zu haben, dazu stehen im Vergleich gut 40 % der zwischen 1920 und 1935 geborenen Personen. Die „Babyboomer" in Westeuropa sind eine Generation, die in ihren jungen Jahren außerordentlich stark von einer globalisierten Jugend- und Musikkultur geprägt wurde. Gleichzeitig waren sie zur Zeit ihrer Jugend und ihres jungen Erwachsenenalters mit der raschen Auflösung traditioneller familiärer Werthaltungen, etwa bezüglich vorehelicher Sexualität und vorehelichem Zusammenleben, konfrontiert. Es ist diese Generation, welche die Auflösung des bürgerlichen Ehe- und Familienmodells nicht nur erlebt, sondern auch aktiv gefördert hat. Entsprechend haben sie weniger Kinder, aber mehr Scheidungen erlebt als ihre Elterngeneration. Während ihrer Jugend und ihrem jungen Erwachsenenalter wandelten sich zudem die Vorstellungen zur Rolle der Frau. Die heute älter werdenden Frauen der „Babyboom"-Generation gehören zu den ersten Generationen emanzipierter und selbstbewusster älterer Frauen.

In zentral- und osteuropäischen Ländern, die nach 1945 in den Einflussbereich der Sowjetunion fielen, verlief der Generationenwandel allerdings sachgemäß anders. In den neuen Bundesländern ergeben sich markante Generationendifferenzen vor allem zwischen langjährig staatssozialistisch geprägten Generationen und solchen, die nach der Wende ihre Jugend und frühes Erwachsenenalter erlebten (wie etwa die Daten des deutschen Alterssurveys 2002 illustrieren).

Die Nachkriegsgenerationen Westeuropas, teilweise aber auch Osteuropas, profitierten zudem von einer starken Expansion des Bildungssystems, wodurch Männer und Frauen dieser Generation weitaus häufiger eine höhere Fachausbildung oder ein universitäres Studium absolvieren konnten als ihre Eltern oder Großeltern. So weisen in Deutschland 18 % der zwischen 1945 und 1952 Geborenen einen Abiturabschluss auf, gegenüber 10 % der früher Geborenen. Von der Bildungsexpansion der Nachkriegsjahre profitierten – mit Zeitverzögerung – auch die Frauen. Die höhere schulisch-berufliche Bildung jüngerer Generationen führt heute bei der Teilnahme an Bildungsveranstaltungen in der zweiten Lebenshälfte zu einem „Nachfragesprung". Besser ausgebildete Generationen weisen mehr Karrierechancen auf, und verhältnismäßig viele Schweizer und Schweizerinnen sowie westdeutsche Frauen und Männer der Nachkriegsgenerationen konnten eine berufliche Aufwärtsmobilität – mit besseren Berufspositionen und höherem Einkommen – erleben. Da höhere Löhne mit höheren Rentenansprüchen verbunden sind, profitieren viele – wenn sicherlich nicht alle – Angehörige der Nachkriegsgenerationen im Alter von einer besseren wirtschaftlichen Absicherung. Da körperlich harte Arbeiten in Landwirtschaft und Industrie seltener wurden, leiden weniger Frauen und Männer dieser Generation im höheren Lebensalter an vorzeitigen körperlichen Abbauerscheinungen. Die Babyboomer erreichen das Rentenalter vielfach in besserer Gesundheit als ihre Eltern. So weisen die Ergebnisse der deutschen Alterssurveys 1996 und 2002 bereits für einen Kohortenunterschied von nur sechs Jahren darauf hin, dass nachfolgende Geburtsjahrgänge weniger Erkrankungen aufweisen als frühere Geburtsjahrgänge. Gleichzeitig sind diese Generationen auch in ihren Lebens- und Konsumbedürfnissen anspruchsvoller und wählerischer.

Mit dem Älterwerden der ersten Nachkriegsgenerationen – die in ihren jungen Jahren von einer globalen Jugendbewegung beeinflusst wurden – treten in der nachberuflichen Lebensphase insgesamt aktivere Verhaltensformen auf. Der „Ruhestand" entwickelt sich häufiger zum „Unruhestand", wobei namentlich die Frauen der ersten Nachkriegsgeneration selbstbewusster und eigenständiger sind als etwa ihre Mütter. Jüngere Rentnergenerationen sind auch stärker als frühere Generationen daran gewohnt, in einer mobilen und ständig sich ändernden globalen Gesellschaft zu leben, wodurch sie häufiger auch im späteren Lebensalter innovativ und lernbereit verbleiben. Auf der anderen Seite haben berufliche und betriebliche Umstrukturierungen wie auch Fragen einer vorzeitigen Pensionierung die Babyboom-Generation in ihren späten Erwerbsjahren stärker berührt, als dies bei ihrer Vorgängergeneration der Fall war. Ebenso zeigen



sich für die Babyboom-Generation die Grenzen des Wohlfahrtsstaates schärfer als für ihre Eltern, weil gerade das Altern dieser Generation entscheidend zur demografischen Alterung beiträgt bzw. beitragen wird.

Neue Modelle des Alterns – für neue Generationen im Alter

Der angeführte Generationenwandel der zweiten Lebenshälfte wird durch die Tatsache verstärkt, dass auch die späteren Lebensphasen (späte Familien- und Berufsphasen und nachberufliches Leben) einem ausgeprägten gesellschaftlichen Wandel unterliegen. Durch ein gesundheitsförderndes Verhalten (angemessene Ernährung und genügend Bewegung, aber auch durch gute soziale Kontakte und regelmäßiges Gedächtnistraining usw.) kann die gesunde Lebenserwartung bis weit ins Rentenalter hinein ausgedehnt werden. Während früher das Altern passiv hingenommen werden musste, wird es heute vermehrt als Prozess verstanden, der aktiv gestaltbar ist, wie gerontologische Konzepte zur „Plastizität des Alters" andeuten. Gerade bei der Babyboom-Generation berühren die zuerst bei jungen Erwachsenen beobachtbaren Prozesse von Individualisierung, Pluralisierung und Dynamisierung von Lebensvorstellungen und Lebensverläufen immer stärker auch die späteren Lebensphasen. Ausdruck davon sind etwa zunehmende Scheidungsraten bei langjährigen Paaren, vermehrte Häufigkeit von Zweitbeziehungen im Alter, aber auch eine erhöhte Wohnmobilität nach der Pensionierung.

Nicht bei allen, aber bei einer größeren Gruppe älterer Frauen und Männer führen neue Modelle eines aktiven und kreativen Alterns auch zu einer bedeutsamen Neugestaltung der nachberuflichen Lebensphase, namentlich was das „dritte Lebensalter", das gesunde Rentenalter, betrifft. Der Lebensstil 65- bis 74-jähriger Menschen, teilweise aber auch über 75-jähriger Menschen, hat sich in der Schweiz seit den 1980er-Jahren in Richtung einer mehr aktiven Lebensgestaltung verschoben, und der Anteil älterer Menschen, die nach der Pensionierung einen passiven oder zurückgezogenen Lebensstil führen, ist gesunken. In Deutschland ist dieser Trend aktuell noch weniger ausgeprägt. Analysen zur Freizeit im Pensionsalter lassen wenig neue Muster erahnen. Vielmehr wird eine Polarisierung in Aktive und Inaktive sichtbar. Wo sich allerdings auch in Deutschland klare Veränderungen des dritten Lebensalters zeigen, ist beim Verkehrs- und Reiseverhalten. Mehr ältere Menschen verbringen kürzere oder längere Zeit fern ihres Wohnorts; eine Entwicklung, die dazu geführt hat, dass „reisende Senioren" gerade zur „Inkarnation" eines aktiven Alters geworden sind.

Die neuen Modelle eines aktiven, erfolgreichen, kreativen und produktiven Alterns haben jedoch nicht dazu beigetragen, dass traditionelle Defizit-Vorstellungen zum Alter verschwanden. Vielmehr ist zu beobachten, dass sich Menschen länger als jugendlich und später als alt einschätzen. Festzustellen ist nicht eine erhöhte Akzeptanz des Alters, sondern eher eine Veränderung der Verhaltensweisen immer mehr älterer Menschen in Richtung eines „jüngeren Verhaltens".

Die Ausdehnung einer teilweise auf jung ausgerichteten Lebensweise bis ins Rentenalter führt dabei zu zwei gegensätzlichen Trends: Einerseits entstehen dadurch vermehrte Möglichkeiten, sich auch in der zweiten Lebenshälfte neu auszurichten. Die Pensionierung bedeutet nicht mehr Ruhestand und Rückzug, sondern sie ist eine Lebensphase mit vielfältigen und bunten Möglichkeiten, um sich beispielsweise auch hinsichtlich der Wohnverhältnisse neu einzurichten. Das Alter ist nicht eine Phase nur von Defiziten und Verlusten, sondern auch eine Phase, wo sich neue Chancen ergeben und bisher vernachlässigte Kompetenzen – etwa bezüglich sozialer Kontakte, Gartenarbeiten, Bildung usw. – ausgelebt werden können. Andererseits entstehen damit neue soziale Zwänge, das sichtbare körperliche Alter zu verdrängen oder gar zu bekämpfen. Lebenslanges Lernen, möglichst lange Aktivität, aber auch ein möglichst langer Erhalt der körperlichen Gesundheit und Fitness werden zu neuen Normvorstellungen eines „erfolgreichen Alterns". Die „Anti-Aging"-Bewegung – als Bestrebung, das körperliche Altern aufzuhalten oder zumindest zu verzögern – verstärkt den Druck, sich möglichst lange „jung" zu geben.

Fazit

Die doppelte Dynamik der zweiten Lebenshälfte (mehr ältere Menschen, aber neue Generationen und neue Modelle) haben beträchtliche Auswirkungen auf dentalhygienische und zahnmedizinische Beratung und Behandlung: Neue Generationen älterer Menschen haben höhere Ansprüche an Zahngesundheit, und gleichzeitig wird der Wunsch, möglichst lange „jung" zu bleiben, ausgeprägter. Lebenslang an neue Technologien, Moden und Produkten gewohnt – und psychologisch oft geschult – handelt es sich bei älteren Menschen zudem immer häufiger um selbstbewusste und informierte ältere Kunden und Kundinnen, die wünschen altersgerecht beraten, aber ja nicht als „alt" eingestuft zu werden. ■

KONTAKT

Prof. Dr. François Höpflinger
Universität Zürich
Soziologisches Institut
Andreasstr. 15
8050 Zürich-Oerlikon, Schweiz
E-mail: hoepflinger@bluemail.ch
Web: www.hoepflinger.com