

„Das Gefühl, gebraucht zu werden“

Der Gerontologe und Leiter des neuen Kompetenzzentrums, Franz Kolland, erklärt im Gespräch mit GESUND&LEBEN, warum es so wichtig ist, auch im Alter noch eine Aufgabe zu haben.



Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland,
Leiter des Zentrums für
Gerontologie und Gesund-
heitsforschung

Warum ist es wichtig, in den späteren Lebensjahren aktiv zu sein?

Die Frage nach der Aktivität im Alter ist in der Altersforschung in den 1960er-Jahren aufgekommen. Man setzte sich damals damit auseinander, ob die Pension und der Rückzug günstig oder problematisch für ein langes und gesundes Leben seien. Zwei Studien sind damals in Auftrag gegeben worden. Herausgekommen ist, dass nur der, der die Aktivität des mittleren Alters auch später aufrechterhält, ein erfülltes Leben führt. Tätig bleiben im Ruhestand – aktives Altern quasi – wirkt sich also günstig auf die Qualität des Lebens aus.

Warum sollte man sich nicht zurückzulehnen?

Wenn der Mensch nichts tut und nur im Liegestuhl liegt, wird er depressiv und krank. Bewegung spielt eine wichtige Rolle. Darm, Herz und Kreislauf zum Beispiel brauchen die körperliche Aktivität, um gut zu funktionieren. Wichtig ist aber auch die soziale Aktivität. Menschen, die viele Kontakte haben, ziehen sich nicht zurück. Im Vergleich zu demjenigen, der nichts tut, gibt es hier schon Unterschiede in der Lebenserwartung.

ZENTRUM FÜR GERONTOLOGIE UND GESUNDHEITSFORSCHUNG

NÖGUS-Vorsitzender Landesrat Mag. Martin Eichtinger und der Rektor der Karl Landsteiner Privatuniversität Dr. Rudolf Mallinger eröffneten das österreichweit erste Kompetenzzentrum für Gerontologie und Gesundheitsforschung in Krems. Ziel ist es zu erforschen, wie wir unsere moderne Gesundheitsversorgung optimal für die Bedürfnisse der Generation ab 60 weiterentwickeln können.

Gesundes Altern brauche bedarfsorientierte Gesundheitsangebote in der Gesundheitsförderung, Rehabilitation und Kuration, sagt ao. Univ.-Prof. Dr. Franz Kolland, Leiter des Kompetenzzentrums für Gerontologie und Gesundheitsforschung. Mit dem „NÖ Gesundheitsbarometer Alter“ wird eine Datenbasis über die Gesundheit der niederösterreichischen Bevölkerung ab 60 Jahren vorliegen. Daraus können Entscheidungsgrundlagen für Gesundheitsangebote, Strukturen und Prozesse bis hin zu finanziellen Prognosen geliefert werden. Die gesundheitliche Situation der über 60-Jährigen (z. B. chronische Erkrankungen, Pflegebedarf), Lebensgewohnheiten und -bedingungen in ihrem Alltag (z. B. soziale Teilhabe, Unternehmungslust und Möglichkeiten für wohnortnahe Aktivitäten) wird darin erhoben. 2019 sollen 1.200 Personen zu den Themen gesunder Lebensstil, Versorgungsbedarf bei Krankheit oder Behinderung, Pflege und Potenzial digitaler Angebote für ältere Menschen befragt werden.

Wie sehr spielt das Thema Sinn hinter der Aufgabe eine Rolle?

Zwischen dem erfüllten Altern und dem Gefühl, gebraucht zu werden, also einer sinnstiftenden Tätigkeit nachzugehen, gibt es eindeutig einen Zusammenhang. Nur etwas zu tun, weil man aktiv sein möchte, also zum Beispiel laufen zu gehen, auch wenn es keinen Spaß macht, ist falsch. Es funktioniert wahrscheinlich eine Zeit lang, bis man sein Ziel erreicht hat, danach gibt man meistens wieder auf. Macht das, was ich mache, aber Sinn, möchte ich etwas erleben, führt das dazu, dass ich es länger ausübe. Und intensiver.

Warum kommt bei manchen Menschen im Ruhestand – körperlich oder psychisch – der Absturz?

Männer haben damit oft ein Problem. Sie sehen sich als Maschine und hinterfragen nichts. Gerade Menschen, die handwerklich tätig sind, denken weniger darüber nach, was kommt, wenn die Arbeit getan ist. Und dann folgt oft der Absturz. Bei Frauen ist das anders, denn sie kümmern sich über weite Strecken um die Kinder und reflektieren mehr. Und sie haben Hausarbeit zu tun, also etwas Sinnvolles, das bleibt, so lange man lebt. Bei Männern steht der Gelderwerb im Vordergrund. Im Ruhestand kommen oft depressive Verstimmungen auf. Sich erst mit 66 die Sinnfrage zu stellen, kann sehr schwierig sein.

Was kann man tun, damit es nicht so weit kommt?

Man sieht sich am besten die eigene Biographie an und knüpft daran an. Wer beispielsweise früher gerne im Kirchenchor gesungen hat, kann das wieder ausüben. Oder man sucht eine Möglichkeit, sich zu bilden, besucht einen Kurs oder liest ein Buch. Wer schon neben der Arbeit Hobbys hat, dem erscheint das Leben auch in jüngeren Jahren sinnvoller. Ungünstig ist es, erst nach dem langen Erwerbsleben plötzlich freie Zeit zu haben – und das nicht gewohnt zu sein.

40 Prozent aller Pensionisten gaben bei einer Untersuchung an, dass ihnen langweilig ist bzw. sie nichts tun. Tun sie wirklich nichts?



Nein. Wenn sie länger überlegen, kommen sie meist drauf, dass das gar nicht so wenig ist, was sie den Tag über so machen. Lesen zum Beispiel oder den Garten pflegen. Was ihnen aber nach dem vollen Arbeitsleben plötzlich fehlt, ist Wertschätzung. Manche machen 60 Jahre lang im Alltag dasselbe; im Ruhestand fehlt ihnen dann oft der Sinn hinter dem, was sie tun.

Wo findet man sinnstiftende Tätigkeiten?

Ein Ehrenamt oder Freiwilligentätigkeit ist gut. 40 Prozent der Menschen sind ohnehin freiwillig tätig, sei es bei der Feuerwehr oder in der Kirche. Leider gibt es überall Altersgrenzen. Hier braucht es unbedingt ein Umdenken, denn die Menschen sind heute im Alter kognitiv und körperlich viel fitter. Wichtig dabei: Sie wollen gefragt werden, ob sie eine Aufgabe übernehmen.

Wie wirkt es sich auf den Körper aus, im fortgeschrittenen Alter aktiv zu sein?

Grundsätzlich ist es so: Gesundheit wird mit einer Aufgabe anders erlebt. Statistisch gesehen hat jeder zweite über 70 mehrere Krankheiten, an denen er leidet. Aber: Optimismus, Zufriedenheit und eine positive Weltsicht führen dazu, dass diese Leiden nicht als Krankheiten wahrgenommen werden. Diese Menschen fühlen sich um sechs bis zehn Jahre jünger, als sie sind. Egal ob sie einen hohen Blutdruck haben oder schwer hören – all das wird anders bewertet, wenn man einen erfüllten Alltag erlebt. Sie gehen anders damit um und es kommt zu keiner Depression.

Gilt das für alle Menschen oder gibt es auch welche, die einfach nichts mehr tun möchten? Und ist das dann auch in Ordnung?

Ja, denn es gibt verschiedene Varianten. Der Grundsatz lautet: Je älter wir werden, desto unterschiedlicher werden wir. Es gibt Menschen, die gehen in Pension und wollen ihre Ruhe haben. Früher war das oft der Fall, wenn Menschen schwer körperlich arbeiten mussten. Damals galt es als Wohlstand, nichts mehr machen zu müssen. Andere gehen nicht in Pension, sie arbeiten einfach weiter. Und 15 bis 20 Prozent fangen etwas Neues an, sie machen Ausbildungen oder gehen auf zahlreiche Veranstaltungen. Das sind die „neuen Alten“.

DANIELA RITTMANSBERGER ■

„Wenn der Mensch nichts tut, wird er depressiv und krank.“



Mit 84 Jahren beim NÖ Frauenlauf - Laura Seyfried ist sportliches Vorbild. Landesrätin Christiane Teschl-Hofmeister gratulierte im Herbst der Seniorin Laura Seyfried persönlich, weil sie mit 84 Jahren als älteste Teilnehmerin den NÖ Frauenlauf absolviert hat. „Sie zeigt uns, wie hoch die Lebensqualität auch im höheren Lebensalter sein kann und ist ein wichtiges Vorbild für Jung und Alt.“