

if:faktum

Chancengleichheit für Tiroler*innen



**Von wegen alt, hilflos
und unsichtbar**

Eine vielschichtige
Generation von Frauen
im Blick

Es ist nie zu spät

Von der Karriere nach
der Karriere

**Das Rückgrat der
Gesellschaft**

Der Umgang mit den
Älteren einer Gesellschaft

Frauen 60+

Rolemodels mit Zukunft

03 **Standpunkt**

Maria Grander, Dachverband der unabhängigen Seniorenvereine



04

Coverstory

Frauen 60+:
Rolemodels mit Zukunft

© ISTOCK.COM/STUDIOURTO



© PRIVAT

Mag.ª Eva Pawlata

Landesrätin für
Frauen und Gleichstellung

buero.lr.pawlata@tirol.gv.at
www.tirol.gv.at/diversitaet

Altern in Würde ist nicht nur persönliches Ziel

Es gibt eine Gruppe von Personen, die zahlenmäßig zwar das Sagen haben müsste, im öffentlichen Diskurs aber immer noch vernachlässigt wird: die Frauen im sogenannten „dritten Lebensalter“ – also jener Phase, die geprägt ist von der ausklingenden Berufstätigkeit und der nochmaligen Neuorientierung im Leben. Für die meisten Frauen ab 60 Jahren ändert sich aber nicht viel: Immer noch sind sie es, die unbezahlte Care-Arbeit leisten müssen – sei es, um eine*n pflegebedürftige*n Familienangehörige*n zu betreuen oder sich um die Enkelkinder zu kümmern.

Gerade jene Frauen, die aktuell zur Generation 60+ zählen, haben noch eine zusätzliche Bürde zu tragen: Sie waren zu einer Zeit im erwerbstätigen Alter, als Mädchen noch selten zu beruflichen Karrieren ermutigt wurden, als Frauen höchstens „dazuverdienten“ und sich um die Familie zu kümmern hatten. Das Resultat: Der Gender-Pension-Gap klafft gewaltig auseinander. Mit dem „Equal Pension Day“ wird jener Tag errechnet, an dem Männer bereits so viel Pension erhalten haben, wie Frauen erst bis Jahresende erhalten werden. Das heißt konkret: Ab diesem Tag bekommen Frauen rechnerisch keine Pension mehr, während Männer bis zum Ende des Jahres weiterverdienen. In Tirol fiel der „Equal Pension Day“ 2023 auf den 23. Juli, österreichweit fand der Aktionstag am 4. August statt.

Das viel zitierte „Altern in Würde“, das von vielen als hehres persönliches Ziel angestrebt wird, kann nur umgesetzt werden, wenn frau auch in den vorherigen Lebensphasen würdevoll behandelt wurde. Immer noch sind Frauen struktureller Gewalt ausgesetzt, die sich unter anderem in niedrigeren Löhnen, fest eingefahrenen Rollenbildern und Sexismus manifestiert. Altern in Würde kann daher kein persönliches Ziel sein, sondern bedarf eines gesamtgesellschaftlichen Blickes auf die Gleichstellung von Frauen – unabhängig davon, in welcher Lebensphase sie sich gerade befinden.

08 **Interview: Tanja Adamcik**

Über Potenziale einer alternden Gesellschaft

10 **„Es ist gut, sich zu stressen!“**

Renée Schroeder und ihre zweite Karriere

12 **Das Rückgrat der Gesellschaft**

Unser Umgang mit den Ältesten

14 **Von wegen „altes Eisen“**

Regina Stock und das SelbA-Training

16 **Maßgeschneiderte Angebote**

Freizeitgestaltung für Senior*innen

IMPRESSUM

if: Aktuelle Information zu Frauen- und Gleichstellungsthemen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie interessierte Frauen und Männer.
Medieninhaber und Herausgeberin: Land Tirol www.tirol.gv.at/diversitaet if: ist ein gemeinsames Projekt der Bundesländer Vorarlberg, Tirol, Salzburg und Burgenland und erscheint in vier Regionalausgaben.
Redaktion: Ursel Nendzig **Tirol-Redaktion:** Iris Reichkendl, Christina Pichler **Lektorat:** Coralie Riedler **Artdirection und Produktion:** Martin Jandrisevits, Titanweiß Werbeagentur GmbH **Druck:** Walstead Leykam Druck GmbH – Zweigniederlassung NP Druck **Auflage:** Tirol 3.700, Gesamtauflage 15.800 **Beratung, Konzept, Koordination der Produktion:** „Welt der Frauen“ Corporate Print für die Abteilung Gesellschaft und Arbeit, www.welt-der-frauen.at
Einwilligung zur Datenverarbeitung und Information nach Art. 13 DSGVO: Ich erteile dem Land Tirol/der Tiroler Landesregierung (Eduard-Wallnöfer-Platz 3, 6020 Innsbruck – Datenschutzbeauftragter: Dr. Norbert Habel, E-Mail: datenschutzbeauftragter@tirol.gv.at, Tel.: +43 512 508-1870) die ausdrückliche Einwilligung, meine personenbezogenen Daten zum Zweck des Versands des if: zu verarbeiten. Diese Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Diese Einwilligung kann jederzeit widerrufen werden. Senden Sie uns eine E-Mail an ga.diversitaet@tirol.gv.at. Mit der Kündigung Ihres Abonnements werden Ihre Daten unverzüglich gelöscht. Die bis zum Zeitpunkt des Widerrufs erfolgte Datenverarbeitung wird durch den Widerruf nicht berührt. Darüber hinaus besteht ein Beschwerderecht an die Datenschutzbehörde.

* Mit dem Genderstern (in der Fachwelt auch „Asterisk“ genannt) werden alle Geschlechter und Geschlechtsidentitäten benannt und die Geschlechtervielfalt jenseits eines binären Geschlechtermodells sichtbar gemacht.



3 Fragen an Ursula Costa

Wie können Frauen ihre sogenannte dritte Lebensphase bestmöglich gestalten und ihr Wohlbefinden erhalten bzw. erhöhen?

In jedem Lebensalter ist es für Wohlbefinden und (Betätigungs-) Gesundheit wesentlich, Dinge zu tun, die persönlich als sinnstiftend erlebt werden und Freude machen. Ein weiterer Ansatz kann es sein, zu überlegen, was frau schon immer tun wollte, sich jedoch nicht die Zeit und Aufmerksamkeit dafür genommen hat, und es nun zu verwirklichen. Mit Mut und Interesse dem Leben begegnen und aktiv den eigenen Alltag auf wohlthuende Weise im „Kleinen“ wie im „Großen“ zu gestalten – auch das kann Wohlbefinden erhalten bzw. erhöhen.

Wie geht frau positiv mit den einhergehenden körperlichen Veränderungen um?

Mit Wertschätzung gegenüber sich selbst, den eigenen Möglichkeiten und Grenzen, der eigenen Handlungsbiografie. Mit Mut, sich mit seinen Bedürfnissen, Anliegen und Notwendigkeiten anderen Menschen anzuvertrauen, die Hilfe anbieten. Mit einem Fokus auf das, was gelingt und möglich war und ist und wird.

Aus Ihrer Erfahrung: Gibt es Unterschiede, wie Frauen und Männer dem Älterwerden gegenüberstehen?

Die Übergänge vom Erwerbsleben ins Pensionsalter können grundsätzlich von Frauen wie von Männern als herausfordernd erlebt werden. In unserem ergotherapeutischen Programm „LEBENSFREUDE – im Alltag tun, was gut tut®“ durften wir sowohl Frauen als auch Männer darin bestärken, für sie wohltuende Handlungen (alleine oder auch mit anderen) stärker in ihren Alltag zu integrieren, eine gute, gesundheitsförderliche Balance zwischen Dingen, die sie tun müssen, und solchen, die sie tun möchten, zu finden. Und: ihren Träumen und Visionen zu trauen.

Prof.ⁱⁿ (FH) Mag.^a Dr.ⁱⁿ Ursula Costa

arbeitet in den Bereichen Therapieforschung, Implementation Sciences und Public Health an der fh gesundheit in Innsbruck. Menschen sämtlicher Lebensalter in Transitionsprozessen in ihrer Lebensqualität, biopsychosozialen Gesundheit und Resilienz zu stärken, ist ihr als Ergotherapeutin und Handlungswissenschaftlerin ein großes Anliegen.

54,3 Prozent aller in Tirol lebenden Personen über 60 Jahre sind Frauen.

Quelle: Demografische Daten Tirol 2022, Altersstruktur der Tiroler Wohnbevölkerung im Jahr 2023 nach Geschlecht

Länger arbeiten lohnt sich

Viele Frauen stehen mit Erreichen des Pensionsalters vor Entscheidungen. Ein Großteil war aufgrund von Betreuungspflichten gezwungen, während des Erwerbslebens in Teilzeit zu arbeiten, und ist daher mit einer geringen Pension konfrontiert. Oft fehlt den Betroffenen das Wissen, dass es sich lohnt, über das Regelpensionsalter hinaus zu arbeiten. Aus Gesprächen mit vielen Frauen weiß ich, dass ihnen nicht bewusst ist, welche Optionen sie haben, um länger zu arbeiten. Sie kennen die damit verbundenen Rahmenbedingungen nicht. Es braucht daher viel mehr Information und die Auseinandersetzung darüber, wie viel netto von der Pension bleibt. Es besteht auch die Möglichkeit, sich die verschiedenen Varianten ausrechnen zu lassen – je nachdem, wie lange man noch im Erwerbsleben bleiben will und kann. Gleichzeitig müssen Betroffene auch über Modelle der Freistellung und deren monetäre Auswirkungen informiert werden, wie etwa Pflegekarenz, Pflorgeteilzeit und Altersteilzeit.

Mir ist wichtig, dass das Potenzial von älteren Arbeitskräften nicht unterschätzt wird: Sie sind mit ihrem Wissen, ihrem Können und ihrer Berufserfahrung die Systemhalter*innen und auch eine Bereicherung in den Teams.

Tritt man dann endgültig aus dem Erwerbsleben aus, geht die Betreuungsarbeit in Familie für Frauen auch in der Pension weiter – sei es die Betreuung von Angehörigen oder die Aufsicht von Enkelkindern. Aus persönlicher Erfahrung kann ich sagen, dass es wichtig ist, sich nicht nur neue – oder bestehende – Pflichten aufzulegen, sondern sich abzugrenzen und auch Zeit für sich selbst einzuplanen und sich auch zu nehmen.



Maria Grander

ist Obmann-Stellvertreterin des Dachverbands der unabhängigen Seniorenvereine.

Auf Punkt und Komma

54,3
PROZENT



Längst ist das sogenannte „Alter“ nicht mehr negativ besetzt.

FRAUEN 60+

ROLEMODELS MIT ZUKUNFT

Von wegen alt, hilflos und unsichtbar: Frauen über 60 sind im sogenannten „besten Alter“ angekommen. Ein Blick auf die verschiedenen Aspekte einer vielschichtigen Generation von Frauen.

Wie sind sie, die über 60-jährigen Frauen? Wie leben sie, wie viel Geld haben sie, was sind ihre Probleme? Welche besonderen Themen beschäftigen sie? Und: Warum sollten wir uns damit überhaupt auseinandersetzen? Sind ältere Frauen etwa eine marginalisierte Randgruppe? Werden sie diskriminiert, ausgegrenzt? Die Antworten auf diese Fragen sind komplexer, als es scheint. Denn Frausein an sich bedeutet nach wie vor, von Benachteiligungen betroffen zu sein. Stichworte in diesem Zusammenhang sind die diversen Gender-Gaps: Frauen verdienen weniger als Männer, haben weniger Pension und übernehmen mehr unbezahlte Pflegearbeit. Ältere Frauen werden darüber hinaus der Kategorie „alt“ zugeschrieben, was ebenfalls dazu führt, benachteiligt zu werden. Laut einer Studie im Auftrag der Arbeiterkammer aus dem Jahr 2020, in

der Diskriminierungserfahrungen analysiert wurden, vermuten weit mehr Frauen als Männer, dass ihr Alter der Grund für Diskriminierung, etwa bei der Jobsuche, ist. Benachteiligungen summieren sich – ein bekanntes Phänomen.

Und wieder: Teilzeit

Die meisten Benachteiligungen sind mit Zahlen ausreichend belegt. Laut Statistik Austria ist das durchschnittliche Bruttojahreseinkommen von Frauen nach wie vor um rund 40 Prozent geringer als jenes von Männern. Der Großteil (drei Viertel) der Personen, die eine Ausgleichszulage zur Pension bekommen, sind Frauen, rund 40 Prozent der Pensionistinnen verfügen über keine Eigenpension. Hohe Teilzeitraten aufgrund von Betreuungspflichten führen zu geringeren Eigenpensionen und eingeschränktem finanziellen Spielraum. Mit der Folge, dass auch Gesundheit und Lebensqualität im Allgemeinen betroffen sind. Dies ist eine Wahrheit über Frauen ab 60. Es gibt aber noch eine andere, und die liest sich so: Frauen über 60 sind laut, selbstbewusst und quicklebendig. Sie sind Studentinnen, Künstlerinnen, Lese-Omas oder Managerinnen. Sie sind modebewusst, frech und sichtbar.

Sie sind selbstständig, verfügen über eigenes Geld und gestalten ihr Leben nach ihren eigenen Vorstellungen. Von wegen unsichtbar. Die Zeit der Frauen, die mit zunehmendem Alter langsam aus der öffentlichen Wahrnehmung verschwinden, ist vorbei. Heute sind Frauen ab 60 in der sogenannten „nachberuflichen“ Lebensphase, dem „jungen Alter“, nicht nur „mehr“ in ihrer Anzahl, sondern auch „mehr“, was ihre Bedeutung betrifft. Im Jahr 2019 wurde vom Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz ein Bericht zum Projekt „Frauen (60+) in Österreich“ herausgegeben. Das Projekt war der Versuch, diese bisher wenig beachtete Bevölkerungsgruppe kennenzulernen. (Der Bericht ist über www.sozialministerium.at downloadbar.)

Alter – was ist das?

Es herrschte lange ein sehr negativ besetztes Bild vom „Alter“. Darin geht es vor allem um körperlichen Verfall, Abnutzung, Krankheiten, Weitsichtigkeit und Demenz. Um Selbstständigkeit, die langsam weniger wird, um das große Schreckgespenst „Pflege“. Dem gegenüber steht nun das Bild, wonach mit Eintritt in diese Lebensphase sogar mehr Freiheit und Zeit zur Verfügung stehen. Zeit, die früher, als sie im Berufsleben standen oder sich erst um Kinder, dann um Enkel und schließlich um die eigenen Eltern kümmern mussten, für die meisten Frauen nicht vorhanden war. Es wäre also höchste Zeit für eine weitere Wahrheit über Frauen 60+. Nämlich die, dass sie mit all ihrer Le-

benserfahrungen, den positiven wie den negativen, mit ihrem Wissen und ihrer Besonnenheit eine große Bedeutung in der Gesellschaft verdienen.

Die Mitte fehlt

Die Bilder, die wir als Gesellschaft vom Alter entwickeln, sehen also ganz unterschiedlich aus und spiegeln vorherrschende Einstellungen und Meinungen wider. Altersbilder sind dabei wortwörtlich zu verstehen, denn ältere Frauen werden in Film, Fernsehen, in Medien und Werbungen einseitig dargestellt: Sie sind entweder sitzend, passiv, Nebendarstellerin – oder ganz im Gegenteil durchtrainiert, sexy, alterslos. Was fehlt, ist die Mitte: „normale“ Frauen über 60. Eine Studie mit dem Titel „Generation Aschenputtel“ der Hamburger Agentur VSF&P ging der Frage nach, ob und wie sich Frauen im Alter zwischen 50 und 65 von Werbung angesprochen fühlen. Mit dem Ergebnis: Nein, sie fühlen sich nicht verstanden und unsichtbar. Auch in Medien, TV-Serien oder am Theater spielen Frauen dieser Altersgruppe keine Rolle, so fassen es die Durchführenden der Studie zusammen. Als spannendes Ergebnis kristallisierten sich bei der Studie drei Frauentypen heraus, die „Resignierte“, die „Kämpferin“ und die „Gestalterin“. Letztere sei ein relativ neuer Frauentyp der Altersgruppe: Die „Gestalterin“ nimmt ihr Leben selbstbewusst und selbstbestimmt in die Hand und fordert eine neue, direkte Ansprache. Sie befreit sich selbst aus der Unsichtbarkeit und schafft sich eine neue Bühne.

Ein Blick auf die Statistik

ÄLTERE FRAUEN IN ÖSTERREICH – ZAHLEN, DATEN UND FAKTEN

In Österreich leben 1.289.383 **Frauen, die 60 Jahre und älter** sind.

Frauen stellten mit einem Anteil von 50,8 % die **Mehrheit der österreichischen Bevölkerung**.

Seit 1961 ist Österreichs **Bevölkerungszahl um mehr als 25 % gestiegen** und betrug Anfang 2021 8.932.664. Davon waren **4.535.712 (50,8 %) Frauen** und 4.396.952 (49,2 %) Männer. Der prozentuelle Anteil von Frauen und Männern an der Gesamtbevölkerung hat

sich in den vergangenen Jahrzehnten angeglichen.

Prognosen zufolge wird sich das **Bevölkerungswachstum weiter fortsetzen**. Im Jahr 2060 werden voraussichtlich 9.703.319 Menschen in Österreich leben.

Im Jahr 2021 lebten erstmalig **mehr Menschen über 65 Jahre als Kinder und Jugendliche unter 20 Jahren** in Österreich. Laut Prognose der

Statistik Austria wird bis zum Jahr 2050 ein weiterer Anstieg des Durchschnittsalters (bei Frauen und Männern) um rund 3,5 Jahre zu verzeichnen sein. Dieser Anstieg steht in engem Zusammenhang mit dem Rückgang der Geburtenzahlen in den vergangenen Jahrzehnten sowie einer stetigen Erhöhung der Lebenserwartung.

Frauen leben mit einer **Lebenserwartung von 83,8 Jahren** um durchschnittlich fünf Jahre länger als Männer.



**Fernab vom Klischee der Pensionistin:
voller Elan in einen neuen Lebensabschnitt**

Menopause macht unsichtbar

Als Zäsur im Hinblick auf die Sichtbarkeit wird häufig die Menopause angeführt. Bis 2025 werden weltweit über eine Milliarde Frauen in der Menopause sein – unglaublich, dass dieses Thema nach wie vor ein echtes Tabu ist. Mit dem Ende der Reproduktionsfähigkeit beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der häufig für Frauen mit dem Gefühl einhergeht, nutzlos, unsichtbar, wertlos geworden zu sein. Eine Aussage, gegen die sich nicht nur Aktivistinnen stellen, sondern viele der oben genannten „Gestalterinnen“. Auch die Künstlerin Margot Pilz gehört dazu und spricht darüber, wie es ihr mit der hormonellen Umstellung erging, unwillig, sich davon auf eine Art Abstellgleis verfrachten zu lassen. Der Dokumentarfilm „Sichtbar, stark und selbstbewusst – die Revolution der Frauen über 50“ holt Frauen vor die Kamera, die etwas zu dieser Lebensphase zu sagen haben. Darunter Adrineh Simonian, feministische Pornoproduzentin, die sagt: „Meine Eierstöcke sind in Pension und ich kann es mir gut gehen lassen“, TV-Moderatorin Katja Burkhard, der mit der Menopause das Ende ihrer Fernsehkarriere prophezeit wurde, oder die Adelige Sophie von Wessex. Sie übernahm die Schirmherrschaft für die Organisation „Wellbeing of Women“ und spricht offen über ihre Menopause. Der Tenor lautet: „Wenn schon die Gesellschaft nicht den Scheinwerfer auf uns richtet, tun wir es eben selbst!“

Best Ager und Silver Surfer

Als kaufkräftig, konsumfreudig und qualitätsbewusst gelten die sogenannten Best Ager oder auch – im Bezug auf die Nutzung von Onlinemedien – Silver Surfer. Eine Tatsache, die vor allem die Kosmetikbranche für sich nutzt – Anti-Aging-Produkte, Vitamine, Anti-Falten-

Cremes, Haarfärbemittel: Es sind vor allem Best Agerinnen, die in ihre Schönheit investieren wollen – weil es dem erwähnten Altersbild entspricht, zwar alt zu sein, aber nicht so auszusehen. Das Anti-Aging-Segment ist ein Millionenmarkt, der nach wie vor am Wachsen ist. Anti-Aging, so das Marktforschungsinstitut IRI, ist der stabilste Umsatzposten überhaupt – auch in wirtschaftlich weniger guten Jahren. Kein Wunder, dass Frauen wie Jane Fonda oder Iris Berben als Markenbotschafterinnen der „Age Perfect“-Linie eines bekannten Kosmetikgiganten arbeiten.

Es ist eigentlich nur logisch, dass sich als Gegentrend dazu das Pro-Aging entwickelt hat, das Altern als natürlichen Prozess versteht, den es nicht zu verstecken gilt. Die sogenannten Free Ager setzen diese Haltung fort, sie hadern nicht mit dem Leben im Alter, sondern erleben ihre neu gewonnene Lebenszeit bewusst, individuell und fernab von Pensionistinnen-Klischees. „Golden Mentors“ stehen mit ihrer Lebenserfahrung als weise Ratgeber*innen für jüngere Generationen zur Verfügung. Und so ist es durchaus ein willkommener Trend, dass Frauen, die heute 60+ sind, endlich die Freiheit haben, das Alter neu zu denken und die Jahre nach der Erwerbsarbeit frei, selbstbestimmt und mit Freude zu leben. ■

ROLE



Andrea Lagler

arbeitet bei der Diözese Eisenstadt und ist neben ihrer Tätigkeit bei der Kathol. Arbeitnehmer*innenbewegung die Hauptverantwortliche für die Katholische Frauenbewegung

(die sie auch ehrenamtlich leitet).

Frauen zu stärken, sich für ihre Rechte einzusetzen, um ein gutes Leben verwirklichen zu können – das sind einige ihrer Hauptanliegen. Andrea unterstützt dabei Frauen, ihre Begabungen zu entdecken und zu entfalten. In ihrer Freizeit liebt sie es, die Zeit mit ihrem dreijährigen Enkelkind zu verbringen.

Frauen über 60

ZUM NACHLESEN UND WEITERHÖREN



Inspirierende Geschichten

18 Porträts von wagemutigen, geradlinigen, geduldigen oder abenteuerlustigen Frauen zwischen 60 und 100, die berühren und überraschen: Da wird von einer Weltreise im Oldtimer berichtet und von einem Trip zu sibirischen Schamanen, von der Gründung der Plattform „Omas gegen

Rechts“ oder Punkband-Auftritten einer 90-jährigen Holocaustüberlebenden. Neue Lieben werden gewagt, lang gehegte Träume verwirklicht, ausgetretene Lebenspfade verlassen. *Elke Vesper, Lena Jacobsen: „Jetzt erst recht. Starke Frauen zwischen 60 und 100 erzählen von Leidenschaft, Neugier und anderen Wagnissen“, Knesebeck Verlag, 256 Seiten, € 29,50*

.....



Gebrauchsanweisung für die Menopause

Gynäkologin Jen Gunter liefert in ihrem Manifest alles, was man über Gewichtsschwankungen, Herz-Kreislauf-Implicationen, Schlafprobleme, Hormontherapien, Brustgesundheit, Sex und Libido, aber auch über die soziokulturelle Dimension

der Menopause wissen muss. Ein wissenschaftlich akkurates, humorvolles, feministisches Women-Empowerment-Buch über die wohl erklärungsbedürftigste Zeit im Leben einer Frau. *Jen Gunter, Christina Knüllig (Übers.): „Das Menopause Manifest – Meine Zeit der Stärke“, 464 Seiten, € 23,50*

.....



Nie zu spät

In diesem Roman blickt Protagonistin Henriette Lauber auf ein erfülltes Leben als Cutterin beim Film zurück. Heute lebt sie allein in einer kleinen Wohnung in Wien. Eines Tages macht sie die Bekanntschaft ihrer Nachbarin Linda. Für die jüngere Linda eröffnen sich neue Welten, sie beginnt, ihr Leben zu hinterfragen. Die Geschichte einer generationenübergreifenden Frauenfreundschaft und ein schonungsloser, aber ermutigender Blick auf das Älterwerden. *Erika Pluhar: „Gegenüber“, Insel Verlag, 337 Seiten, € 12,95*



Keine Zeit fürs Alter

In neun Kapiteln beleuchtet Marianne Koch physiologische wie psychische Aspekte, die das Altern mit sich bringt. Sie geht auf das Selbstbewusstsein ein, auf Ernährung und Bewegung, auf lebenslanges Lernen, das Problem der Einsamkeit, den Umgang mit Verlusten und zeigt, wie wichtig es ist, die Lust am Neuen nicht zu verlieren.

Marianne Koch: „Alt werde ich später: Neue Wege, um geistig und körperlich fit zu bleiben“, dtv, 160 Seiten, € 18,95

.....



Zwei weise Frauen

Hier unterhalten sich zwei weiße alte Frauen über dies und das, über ihr Leben und ihren Alltag, über das, was sie beschäftigt und nicht mehr interessiert. Bei Gaby und Beate (64 bzw. 73 Jahre alt)

dreht sich alles um inspirierende Geschichten, Herzenswärme und die Freude am gemeinsamen Plaudern. Die Jahre zwischen 30 und 60 sind ebenso lang wie zwischen 60 und 90! *Podcast: „Zwei weiße alte Frauen“*

.....



Der Wechseljahre-Podcast

Das Thema Wechseljahre beeinflusst viele Lebensbereiche. Von Ernährung, Job, Wechseljahren im Rampenlicht, Krafttraining und vielem mehr spricht Journalistin Daniela Ullrich in „Menomio“.

Sie möchte mit ihrem Podcast Frauen nicht nur ein gutes Gefühl geben, sondern ein Tabu brechen und zeigen, dass die Wechseljahre eine Chance sind und kein Problem.

Podcast: „Menomio – Der Podcast für glückliche Wechseljahre“

.....



Gute Zeiten, schlechte Zeiten

Ein Podcast, der inspirieren, motivieren, informieren, bilden und unterhalten möchte – in jeder Folge sind Menschen zu Gast, die von den guten und schwierigeren Facetten der „dritten Lebensphase“ erzählen: vom Marathon mit 66, der Weltreise mit 70, von der Angst vor dem Altwerden, von Krisen und innerer Zufriedenheit. *Podcast: „Gelassen älter werden“*

NUTZEN WIR DAS POTENZIAL!

Das Phänomen „Altsein“ hat sich in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten stark verändert. Welche Potenziale in einer alternden Gesellschaft schlummern und warum wir sie nutzen sollten, erzählt Psychologin und Pflegewissenschaftlerin Tanja Adamcik im Interview.

if: An wen richtet sich der Studiengang „Aging Services Management“?

Tanja Adamcik: Das Studium verbindet Managementkompetenzen zur Steigerung von Lebensqualität im Alter und den Einsatz neuer Technologien, ist also eine Kombination aus Wirtschaft, Gesundheit und Gerontologie. Es geht, das ist ganz wichtig, nicht im praktischen Sinne um die Betreuung und Pflege von älteren Menschen – diese Themen werden viel mehr aus Managementsicht beleuchtet. Unsere Studierenden kommen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich, aus wirtschaftlichen Richtungen, aus dem Versicherungswesen, von Gemeinden und vielem mehr.

Das Thema Alter ist ein sehr weites Thema. Wo liegen die Schwerpunkte in Ihrer Forschung?

Ein spannendes Feld ist etwa der Bereich Ethik, dazu gehört etwa Ageismus, die Diskriminierung von Personen aufgrund ihres Alters, dass man älteren Personen gewisse Kompetenzen abspricht, vor allem, wenn es um Digitalisierung und Technik geht. Altenbetreuung und Pflege sind ein weiteres Feld, mit dem ich mich beschäftige, speziell mit dem moralischen Stress in der Altenbetreuung: Wie geht es Personen in Pflege- und Betreuungsberufen in Situationen, in denen sie nicht ihren persönlichen Einstellungen oder moralischen Vorstellungen entspre-



Tanja Adamcik

Tanja Adamcik leitet den Bachelorstudiengang „Aging Services Management“ der Ferdinand Porsche FERNFH Wiener Neustadt. Seit zehn Jahren gibt es diesen in Österreich einzigartigen, berufsbegleitenden Studiengang. Er richtet sich an Studierende unterschiedlicher Berufsfelder, fokussiert die Bedürfnisse älterer Menschen und entwickelt innovative Konzepte für die Herausforderungen einer alternden Gesellschaft. www.fernfh.ac.at

chend handeln können? Erste Studien weisen darauf hin, dass das auch ein Grund dafür sein kann, warum Menschen den Pflegeberuf verlassen.

Altern Frauen anders als Männer?

Zum einen ist Alter sehr weiblich – einfach aus dem Grund, dass Frauen älter werden als Männer. Dabei sind sie aber leider nicht immer gesund. In Österreich ist die Lebenserwartung im internationalen Vergleich relativ hoch – 2022 geborene Männer werden durchschnittlich 79 und Frauen 84 Jahre alt –, jedoch liegt die Anzahl der gesunden Lebensjahre bei

uns deutlich unter dem EU-Durchschnitt von 64 Jahren, nämlich bei 57. Das bedeutet, dass Frauen von ihren 84 Jahren im Schnitt nur 57 in Gesundheit verbringen und wahrscheinlich zusätzlich noch die Pflege von Angehörigen übernehmen. Sehr viele Frauen sind dadurch mehrfach belastet. Dann kommt noch das Finanzielle hinzu. Denn wir wissen: Die hohe Teilzeitarate, die auch daher stammt, dass Frauen großteils die Care-Arbeit übernehmen, führt zu geringeren Pensionen.

Wie hat sich Altsein in den vergangenen Jahren oder Jahrzehnten verändert?

Die Lebenserwartung ist in den vergangenen Jahrzehnten weltweit gestiegen, der medizinische Fortschritt hat starken Einfluss darauf, dass man Krankheiten besser behandeln kann als früher. Auch das steigende Bewusstsein für Lebensstil, Ernährung, Bildung, Gesundheit ist wesentlich. Und, das darf man nicht vergessen, der technologische Fortschritt hat das Altsein stark verändert, etwa im Bereich Gesundheitsvorsorge, Diagnose oder Behandlung und bei der technischen Unterstützung, die Menschen dabei hilft, dass sie alleine zu Hause leben können. Ein einfaches Beispiel: Eine Smartwatch, die die Vitalfunktionen überwacht und einen Notruf absetzen kann, sorgt dafür, dass eine Person mithilfe von smarten Lösungen autonom und selbstbestimmt leben kann. In diesem Bereich tut sich viel, es gibt viele Möglichkeiten und Potenziale.

Apropos Potenziale: Welches Potenzial liegt in einer alternden Gesellschaft?

Wie können wir davon profitieren?

Aus meiner Sicht gibt es da sehr viele Aspekte. Vor allem von der Erfahrung und dem umfangreichen Wissen, das ältere

ROLE

Anita Maria Stocker

ist Bäuerin, berufstätig, verheiratet, Mutter von sechs Kindern, Großmutter von fünf Enkel*innen, Tanztrainerin und seit 2022 Vorsitzende des Landesverbands Seniorentanz Tirol. Mit ihrem Team von knapp 100 Tanzleiter*innen organisiert sie in allen Tiroler Bezirken Tanzgruppen. Zum Seniorentanz kam sie durch eine Freundin, die familiäre Atmosphäre und das Erlebnis, gemeinsam etwas zu lernen, überzeugten sie sofort. Menschen, die glauben, ab der Pension sei mit vielen Aktivitäten Schluss, will Anita umstimmen: „Das Alter bringt neue Herausforderungen, aber das Erlernen eines Tanzes bestärkt, dass man auch im Alter neue Dinge in Angriff nehmen kann.“



Auch nach der Pensionierung geben viele ihr wertvolles Know-how weiter – etwa in Vereinen oder ehrenamtlich.

Menschen über die Jahre gesammelt haben, können wir in vielen Bereichen profitieren: Wirtschaft, Bildung, Wissenschaft. Wir wissen, dass es für viele Menschen bei Pensionsantritt schwierig ist, so plötzlich aus dem Beruf auszuscheiden. Da wäre es wünschenswert, dass es vermehrt Übergangsmodelle gibt, um den Kontakt zwischen dem Unternehmen und der Person, die eben in Pension gegangen ist, aufrechtzuerhalten. Das kann sehr, sehr wertvoll sein. Ich kenne Unternehmen, die Personen, die in Pension gehen, in der Aus- und Weiterbildung von Lehrlingen oder neuen Mitarbeiter*innen einsetzen, wo sie mit einer wahnsinnigen Freude ihr Know-how weitergeben.

Viele Pensionist*innen würden gerne weiterhin arbeiten. Es lohnt sich aber wegen der hohen Lohnnebenkosten nicht: Sie müssen nach wie vor in die Pensionsversicherung einzahlen.

Ja, das ist sicher auch ein Punkt, an dem man ansetzen könnte. Viele würden gern

noch arbeiten, würden am Ende aber finanziell schlechter aussteigen und lassen es deshalb bleiben.

In welchen Bereichen könnten ältere Menschen noch mehr einbezogen werden?

Zum Beispiel bei der Entwicklung neuer Produkte oder Leistungen, die sie selbst betreffen, etwa im Bereich AAL, Active and Assisted Living, wo es um technische Unterstützung im Alltag geht. Früher haben sich Techniker*innen hingesetzt und für ältere Leute etwas entwickelt. Und sich dann gewundert, warum das nicht angenommen wird. Da ist es wichtig, die Personen, für die es gemacht wird, einzubeziehen. Genauso könnte man das im Gesundheitswesen handhaben. Außerdem wäre es toll, den Wissenstransfer zwischen den Generationen zu fördern, Generationen nicht mehr einzeln zu denken, sondern miteinander. Da gibt es aus meiner Sicht ganz viele Möglichkeiten, Potenziale älterer Menschen zu nutzen.

Wie würden Sie Lebensqualität im Alter definieren?

Aus meiner Sicht bezieht sie sich stark auf Wohlbefinden, auf Zufriedenheit, auf positive Aspekte des Lebens. Die Dimensionen, die – nicht nur aus meiner Sicht, sondern auch aus Studiensicht – stark einspielen, sind die psychische, physische und soziale Gesundheit. Soziale Beziehungen können die Familie sein, aber auch Freundschaften. Das Thema barrierefreies Wohnen spielt eine wichtige Rolle, genauso wie die wirtschaftliche Sicherheit, weil sie auch Selbstbestimmung und Autonomie bedeutet. Und auch Glaube, Lebenssinn, Spiritualität können dazu beitragen: Inwiefern glaube ich an etwas, kann ich gut mit dem Thema Lebensende umgehen? Lebensqualität zu definieren, ist von Person zu Person unterschiedlich, weswegen sie auch nicht einfach zu beforschen ist. Schließlich müsste man Parameter definieren, mit denen sie messbar wird – und diese sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. ■

„Es ist gut, sich zu stressen!“

Für ältere Semester

Fürs Studium ist man nie zu alt, lebenslanges Lernen ist das Stichwort. An Österreichs Universitäten gibt es einige Angebote für „Seniorenstudent*innen“. Allein in Wien studieren aktuell mehr als 2.200 Senior*innen. Der Frauenanteil ist hier höher als bei den sogenannten regulären Studierenden: Rund 62 Prozent (Stand 2018) sind weiblich. Das Bildungsangebot richtet sich großteils auch an Menschen ohne Matura.

– **Paris Lodron Universität Salzburg: Uni 55-PLUS**
www.plus.ac.at

– **Alpen-Adria-Universität Klagenfurt: Seniorstudium Liberale**
www.uni-klu.ac.at/senior

– **Universität Wien: Studium Generale**
www.postgraduatecenter.at

– **IMC Fachhochschule Krems: SeniorInnenuni**
www.senioreninnenuni.at

– **Vereinigung der Seniorenstudentinnen und -studenten:**
www.seniorenstudium.at



Auf den wilden Wiesen pflückt die frischgebackene Bäuerin Kräuter, stellt daraus Produkte her und erforscht ihre Wirksamkeit.

Seit sie im sogenannten „Ruhestand“ ist, ist Renée Schroeder umso aktiver. Nachdem ihre Tage als Universitätsprofessorin durchgetaktet waren, kann sie nun endlich tun und lassen, was sie will. Als Biochemikerin hat sie außerdem einen ganz eigenen Blick auf den Prozess des Alterns.

if: Nach Ihrer Pensionierung haben Sie sich auf einem Bergbauernhof nahe Abtenau eine zweite Karriere aufgebaut. Was genau machen Sie am Leierhof?

Renée Schroeder: Der Hof ist als Landwirtschaft gewidmet – deshalb mussten wir nicht nur vor dem Kauf die Landwirt*innenprüfung ablegen, sondern müssen ihn jetzt auch bewirtschaften. Das Projekt stammt von meinen Kindern, und ich habe dann mitgemacht.

Wir haben lange überlegt, wie wir diese Landwirtschaft nutzen könnten – und kamen auf die Idee, die vielen Kräuter, die hier wild wachsen, zu nutzen. Ich beschäftige mich mit den Heilkräutern – aber wissenschaftlich. Von Arbeiten nach Bauchgefühl halte ich gar nichts. Neben den Tees und Cremes, die ich herstelle und verkaufe, habe ich jetzt auch ein Forschungsprojekt mit einem Kollegen gestartet, dabei geht es um Wirkstoffe aus Pflanzen, die gegen dia-

betische Wunden helfen sollen. Ich kann noch nicht viel dazu sagen, außer dass es sehr vielversprechend aussieht.

Sie haben ein Buch über die Unsterblichkeit geschrieben. Warum ist das so ein wichtiges Thema für uns?

Seit der Mensch „Zukunft“ denken kann und merkt, dass er eines Tages stirbt, ist er unheimlich gekränkt. Das Leben nach dem Tod, all diese Ideen, gibt es ja nur, weil der Mensch ewig leben und sich eine Bedeutung geben will. Er ist also gekränkt, weil er ein Ende hat. Dabei sollten wir Menschen uns nicht so wichtig nehmen – ich sage immer: Wir sind im Grunde nur ein Biotop für Bakterien und die Welt wäre ohne uns eigentlich besser dran. Denn wir sind die einzigen Lebewesen, die sich nicht an ihre Umgebung anpassen, sondern umgekehrt die Welt nach unseren Bedürfnissen verändern.



Renée Schroeder

ist 70 Jahre alt – und startete nach ihrer Karriere als Universitätsprofessorin (sie leitete das Department für Biochemie und Zellbiologie der Universität Wien und ging 2018 in Pension) eine „Zweitkarriere“ als Bäuerin. Am Leierhof nahe Abtenau erzeugt sie aus Wildkräutern verschiedene Produkte und erforscht die Wirksamkeit der Pflanzen. Ihr Buch „Der Traum von der Unsterblichkeit“ ist im Brandstätter Verlag erschienen. www.leierhof.at

Beschäftigt Sie auch das Gegenteil der Unsterblichkeit – das Altern?

Es gibt relativ viele Forschungen dazu, was der Alterungsprozess eigentlich ist und wie man diesen stoppen oder reversieren könnte. Wenn wir altern, klumpen und entzünden sich alte Zellen, was die Ursache für viele Krankheiten ist. Um das zu stoppen, könnte man diese alten Zellen in den Selbsttod schicken. Nun gibt es viele verschiedene Wege, wie man das machen kann.

Welche zum Beispiel?

Es gibt Stoffe, die Senolytics heißen – „seno“ bedeutet alt und „lytic“ steht für auflösen –, die alte Zellen spezifisch in die Apoptose (kontrollierter Tod) schicken. Fasten, Sport, all das zielt darauf ab. Aber es wird auch sehr viel an pflanzlichen Stoffen geforscht, die den Alterungsprozess verlangsamen könnten und die man als Nahrungsergänzung zu sich nehmen kann. So ist zum Beispiel

im Waldstorchenschnabel ein Stoff, der gegen Alzheimer wirkt. Auch Stoffe im Ginseng sind bekannt für ihre Anti-Aging-Wirkung.

Nehmen wir an, dass wir eines Tages den Alterungsprozess tatsächlich stoppen können. Was dann? Leben wir alle ewig?

Nein, denn auch das Universum und die Erde haben ein Ablaufdatum, in 500 Millionen Jahren ist es auf der Erde ja ohnehin zu heiß. Es geht nicht um das ewige Leben, sondern darum, den Alterungsprozess zu beeinflussen. Es gibt Tiere wie die Hydra, ein Süßwasserpolytyp, die nicht altern, weil sie alte Zellen immer in den Tod schicken und die Stammzellen frische nachproduzieren. Sie stirbt aber trotzdem – weil sie gefressen wird, weil es Krankheiten gibt oder Unfälle. Die können auch wir Menschen nicht verhindern.

Möchten Sie denn ewig leben?

Mir würde es sehr taugen, 300 oder 500 Jahre alt zu werden. Die meisten finden die Vorstellung schrecklich – auch wenn sie nicht altern wollen, wollen sie nicht ewig leben –, aber ich bin neugierig, wie es mit der Menschheit weitergeht. Ob wir in eine neue Aufklärungszeit kommen oder zurück ins Mittelalter?

Wie gehen Sie mit dem Älterwerden um?

Mir wird immer klarer, dass es gut ist, sich zu stressen. Wer sich nicht stresst, ist weg. Denn der Körper braucht den Antrieb, einen Grund, aktiv zu sein. Ruhe ist das letzte, was jung hält. Stress hat einen schlechten Ruf, aber nur, weil es meist der falsche Stress ist. Ich kann die älteren Leute nicht verstehen, die in Frühpension gehen, um dann im Kaffeehaus zu sitzen und zu altern. Was mir so gefällt am Alter, ist, dass ich zeitlich überhaupt nicht mehr durchgetaktet bin. Ich kann mir den Tag frei einteilen und machen, wie ich will, wann ich will und was ich will. Dadurch entsteht eine unheimliche Kreativität. Und niemand kann mir mehr etwas vorschreiben.

Fühlen Sie sich denn überhaupt alt?

Es fängt schon hie und da an, zu zwicken. Alt zu sein, bedeutet auch, dass man anders leben muss, die Ernährung wird wichtiger, die Bewegung wird wichtiger, alles dauert ein bisschen länger. Aber das macht ja nichts! Ich habe Zeit, Koordinationsübungen zu machen, mich körperlich und geistig fit zu halten. Es gibt Tests, die das biologische Alter bestimmen können. Ich habe acht verschiedene Tests gemacht, und im Durchschnitt kommt 63 Jahre raus. Es gibt viele Faktoren, die dieses biologische Alter beeinflussen, dazu gehören die Genetik, die Lebensweise und natürlich auch das Sozialverhalten. Einsamkeit und Langeweile dienen mit Sicherheit nicht dem Anti-Aging. ■

DAS RÜCKGRAT DER GESELLSCHAFT



Laut Statistik Austria leisten mehr als die Hälfte aller Älteren Freiwilligenarbeit.

Sie leisten Care-Arbeit, versorgen Partner*innen, Kinder, Enkelkinder und übernehmen darüber hinaus noch Ehrenämter. Frauen ab 60 werden nicht umsonst als „Rückgrat der Gesellschaft“ bezeichnet.

Welche Rolle spielen alte Menschen in unserer Gesellschaft? Eine paradoxe Beobachtung ist die: Je mehr Ältere es gibt, desto weniger groß ist die Rolle, die sie spielen. Und gilt dies für ältere Menschen im Allgemeinen, kann es für ältere Frauen nur noch mehr zugespitzt werden: Sie scheinen nichts mehr wert zu sein. Ab Mitte 40 gilt man am Arbeitsmarkt schon als ältere Arbeitnehmerin. Alt sein, so scheint es, bedeutet vor allem eines: Last und Kostenfaktor zu sein.

Dieses allgemeine Bild lässt allerdings völlig außer Acht, dass ältere Menschen auch ein nicht unwesentlicher Wirtschaftsfaktor sind. Zahlen, die der Österreichische Seniorenbund veröffentlichte, zeigen, dass Seniorinnen und Senioren ehrenamtliche Tätigkeiten im Gegenwert von rund 2,5 Milliarden Euro pro Jahr leisten. Dazu kommt die Pflege von Angehörigen, die sich umgerechnet mit rund sechs Milliarden Euro jährlich beziffern lässt.

Doch nicht nur durch unbezahlte Arbeit tragen Senior*innen zur Wirtschaft bei. Jährlich leisten sie etwa 17 Milliarden an direkter und indirekter Steuer, außerdem entfällt, so die Zahlen der Statistik Austria, ein Drittel aller Ausgaben im privaten Konsum auf die Generation 60+, bis 2050 wird dieser Anteil sogar auf rund 40 Prozent klettern. Auch im Kampf gegen den Fachkräftemangel bietet die Generation der Best Ager eine interessante Perspektive: Laut einer Umfrage des Seniorenbundes Oberösterreich möchten zwei von drei in der Alterspension arbeiten – die hohen Lohnnebenkosten machen das aber wenig attraktiv (derzeit müssen für Einkünfte in der Pension ebenfalls Pensionsbeiträge gezahlt werden). Aber das ist eine andere Geschichte. ■

ROMODELLE

Karin Sophie Pfliegler

ist Musikreiseveranstalterin. Ihr Leben lang hat die 66-Jährige viel gearbeitet, einen Großteil als Selbstständige. „Gekämpft habe ich vor allem damit, dass ich für alles zu wenig Zeit und ständig das Gefühl hatte, nicht zu genügen – als Mutter, als Ehe- oder Geschäftsfrau“, sagt Karin Sophie Pfliegler. Ihr Mann kümmerte sich kaum ums Familienleben, sie musste alles allein schultern.

Nach 26 Jahren Ehe und der Scheidung stand sie vor dem Nichts, ohne Wohnung, dafür mit Pfändungen und einem Leben am Existenzminimum. „Aber ich habe mich wieder zurückgekämpft und bin heute eine sehr zufriedene, glückliche Frau, die das Leben mit Kindern und Enkeln schätzt.“



Altern weltweit

MAN GEHT DAVON AUS, DASS IM JAHR 2050 WELTWEIT MEHR ALTE (ÜBER 60 JAHRE) ALS JUNGE MENSCHEN LEBEN WERDEN. EIN BLICK AUF ANDERE KULTUREN UND IHREN UMGANG MIT DEN ÄLTESTEN DER GESELLSCHAFT.

USA: Reiche in die Wärme

Florida ist der Ort der Träume für viele ältere Amerikanerinnen und Amerikaner – allein schon wegen des angenehmen warmen Klimas. Die wenigsten Frauen in den USA können sich das jedoch leisten: Unterkünfte für Senior*innen kosten mehrere Tausend Dollar pro Monat. Davon vor allem Frauen im Lauf ihres Erwerbslebens weniger in die Altersvorsorge einzahlen (können), bleibt ihnen der Traum der ewigen Wärme des Südens verwehrt. Die niedrigen Pensionszahlungen sorgen in den USA außerdem dafür, dass heute mehr über 65-jährige Frauen als je zuvor weiterhin arbeiten: War vor 30 Jahren nur eine von zwölf Frauen über 65 berufstätig, wird es im Jahr 2024 jede fünfte sein.

Skandinavien: engagierte Senior*innen

Im Norden Europas ist es weitaus üblicher als in anderen europäischen Regionen, dass Seniorinnen und Senioren ehrenamtlich engagiert sind. Schweden zählt zudem weltweit zu jenen Ländern, in denen man am besten alt werden kann. Denn nicht nur engagieren sich ältere Menschen, sondern die Kommunen engagieren sich umgekehrt auch sehr für ihre älteren Bewohner*innen. Ein Großteil der älteren Schwed*innen gibt an, sich auf die Unterstützung von Freunden und Familienmitgliedern verlassen zu können. Ältere haben zudem eigene Interessensvertretungen und damit eine Lobby und Stimme, wenn es um ihre Anliegen geht.

Türkei: Mehrgenerationenhaushalte

Mehr als die Hälfte aller Türkinnen und Türken gaben bei einer Umfrage an, am liebsten mit mehreren Generationen unter einem Dach zu leben. Tatsächlich hat das Mehrgenerationenhaus für ältere Frauen viele Vorteile. Nicht nur erleben sie, in der Familie gebraucht zu werden, sondern profitieren auch gesundheitlich – allein schon dadurch, dass sie durch die Integration in eine Gemeinschaft dazu angeregt werden, ein aktiveres Leben zu leben. Psychische Belastungen, die durch das Alleinsein entstehen, werden durch das Zusammenleben mehrerer Generationen vermindert, was sich positiv auf Wohlbefinden und Gesundheit auswirkt.

Japan: im Dorf der 100-Jährigen

In Japan sind mehr als 90.000 der circa 125 Millionen Einwohner*innen über 100 Jahre alt. Im Dorf Ogimi ist der Anteil noch höher: Etwa 15 der 3.000 Dorfbewohner*innen sind 100 oder mehr Jahre alt, rund 170 in ihren 90ern. Nicht nur das besonders gesunde (kalorienarme, aber nährstoffreiche) Essen der Region ist dafür verantwortlich. Darüber hinaus finden dort auch ältere Bewohner*innen einen Lebenssinn, indem sie etwa bei lokalem Handwerk eingesetzt werden. Ältere Frauen sind etwa dafür zuständig, die Fasern, die zum Weben von Textilien verwendet werden, zu reinigen und Fäden aufzuspulen. So bleiben sie nicht nur sozial aktiv, sondern können ihr Einkommen aufbessern und helfen mit, die Wirtschaft der Region anzukurbeln.

China: Folgen der Einkindpolitik

Lange herrschte im bevölkerungsreichsten Land der Erde die Tradition vor, dass sich jüngere um ältere Familienangehörige kümmern. Diese Tradition wurde durch die Einkindpolitik aber nahezu verunmöglicht. Nicht nur gibt es immer weniger junge Menschen, es herrscht auch ein Mangel an Frauen in der entsprechenden Alterskohorte (die ab 1979 Geborenen), da Söhne als mehr wert galten und viele Mädchen abgetrieben oder zur Adoption ins Ausland freigegeben wurden. So zieht der einzige Sohn der Familie häufig weit weg, um Arbeit zu finden, und muss mit der konfuzianischen Tradition, nach der Kinder ihre Eltern respektieren und im Alltag unterstützen sollen, brechen. Erst 2015 wurde die Einkindpolitik aufgehoben.

Ghana: Selbstversorgung bis zum Schluss

In Ghana ist wie in einigen afrikanischen Staaten der Anteil von Menschen über 60 an der Gesamtbevölkerung relativ gering (nur sieben Prozent der Menschen sind über 60). Die Verteilung zwischen Land und Stadt ist jedoch sehr ungleich: Junge Menschen ziehen in die Stadt (oder ins Ausland), um Arbeit zu finden, ältere bleiben auf dem Land sich selbst überlassen. Weil es kein staatliches Rentensystem gibt, müssen nichtstaatliche Organisationen einspringen. Dabei ist in Ghanas Gesellschaft Familie ein hohes Gut. Vor allem Frauen sind bis ins hohe Alter die treibende Kraft in Haushalt, Familie und Gemeinde.

„Das Alter ist ein wichtiger Lebensabschnitt“



SelbA, selbstständig & aktiv, ist ein abwechslungsreiches, ganzheitliches Trainingsprogramm für alle, die aktiv für ihre Selbstständigkeit vorsorgen möchten. Dabei kommt aber auch der Spaß nicht zu kurz.

Mag.^a Regina Stock hat vor Kurzem ihren 60. Geburtstag gefeiert, doch mit der Stigmatisierung von Personen über 60 als Senior*innen will sie nichts zu tun haben.

Gesellschaftlicher Wandel und die Anhebung des Pensionsalters von Frauen führen dazu, dass sich auch die Einstellung gegenüber der älteren Generation ändert und man mit 60 keineswegs als „altes Eisen“ gilt. „Früher war das Leben mit 60+ anders, heute kann man nicht mehr sagen, mit 60 ist man alt“, stellt Stock klar, die wie viele

Frauen ihres Alters voll im Berufsleben steht. Sie arbeitet als Elternbildnerin, leitet Kinderturnkurse und ist begeisterte SelbA-Trainerin.

Wie würden Sie das SelbA-Training für Menschen beschreiben, die noch nie etwas davon gehört haben?

Das SelbA-Training ist ein ganzheitliches Gedächtnistraining für Senior*innen. Mit Hilfe von Bewegung, Kommunikation und biografischem Arbeiten lernen die Teilnehmer*innen, das Wohlbefinden ihres ganzen Körpers und der Seele zu steigern. Regelmäßiges Training wirkt dem normalen geistigen und körperlichen Abbauprozess nachweislich entgegen. Mir sind der ganzheitliche Aspekt und die soziale Komponente des SelbA-Trainings besonders wichtig. Gerade Rentner*innen fühlen sich durch den Verlust des Netzwerks Arbeit von großen Teilen des sozialen Lebens ausgeschlossen. Um auch mit geänderter Routine wieder im Leben Fuß fassen zu können, braucht man Menschen, die eine ähnliche Lebensweise haben. Um in kein Pensionsloch zu fallen, empfehle ich regelmäßige Termine, wie zum Beispiel ein SelbA-Gruppentreffen oder andere Orte, wo man sich verstanden und aufgehoben fühlen kann und Menschen findet, die die gleichen Wehwehchen haben.

Wer nimmt das Angebot in Anspruch?

Grundsätzlich sind alle älteren Menschen, die gerne beim SelbA-Training mitmachen wollen, willkommen. Bei SelbA gibt es keine sozialen Unterschiede und es ist nicht wichtig, welcher Religion oder politischen Partei sie angehören. Ebenso spielen ihre Ausbildung oder ihre berufliche Tätigkeit keine Rolle. In meiner Gruppe sind hauptsächlich soziale Menschen, die gerne etwas in Gesellschaft Gleichgesinnter machen. Bis auf einen Mann besuchen

allerdings nur Frauen meine Gruppe. Viele davon sind alleinstehende Witwen, die in der Gruppe merken, es geht auch anderen wie ihnen selbst.

Was sind Probleme, die Frauen im Alter haben, und wie hilft das SelbA-Training?

Durch die bis jetzt noch ungleichen Pensionsantrittsalter kommt es oft vor, dass Frauen schon in Pension sind, während ihre Partner noch berufstätig sind. Manche Partner der Teilnehmerinnen sind kürzlich verstorben. Dadurch sind diese Frauen mit viel Zeit alleine konfrontiert. Für diese Personen ist der soziale Aspekt des SelbA-Trainings im Fokus. Einige der Teilnehmerinnen haben Pflegeverpflichtungen gegenüber Angehörigen. Wenn man sich jeden Tag um jemanden anderen kümmert, braucht man dazu einen Ausgleich. Manchmal muss man dann einfach raus.

Warum, glauben Sie, sind Männer zurückhaltender, wenn es um die Teilnahme beim SelbA-Training geht?

Meiner Erfahrung nach besuchen Männer oft spezifische Kurse wie z. B. Sporttrainings. Manchmal werden Männer auch durch den Schwerpunkt auf das biografische Arbeiten abgeschreckt. In meiner Gruppe wird viel geredet, damit tun sich Männer oft schwer. Wir beschäftigen uns viel mit der eigenen Lebenserfahrung, was für die aktuelle ältere Generation oft mit (Nach-)Kriegserfahrungen verbunden ist. Frauen fällt es oft leichter, sich in der Gruppe öffnen zu können. Einige Personen haben Angst, sich durch die Teilnahme am SelbA-Training älter zu machen, als sie sich fühlen, und fürchten sich davor, mit Aussagen wie „Ach, du gehst da hin? Bist du etwa schon dement?“ konfrontiert zu werden. Natürlich ist es nie zu spät, präventiv dem körperlichen und geistigen Abbau im Alter vorzubeugen, aber solche Kommentare sind in Unwissenheit begründet.

Wie sieht eine Einheit des SelbA-Trainings bei Ihnen aus?

Meine Gruppe lässt sich gerne überraschen, dadurch gibt es immer ein abwechslungsreiches Programm. Wir machen viel Gedächtnistraining, Übungen



„Google ist nicht das alleinige Wissen, die Erfahrung macht das Leben und eine Gesellschaft aus.“
Regina Stock

für das Lang- und Kurzzeitgedächtnis. Wir arbeiten viel biografisch und üben auch mit Stadt, Land, Fluss, „Ich packe meinen Koffer“ und Stille Post spielerisch das Sich-Erinnern. Das mentale Training wird durch körperliche Aktivitäten unterstützt. Hier arbeiten wir viel mit Rhythmusübungen. Auch wenn man nicht bei jeder Übung mitmachen kann, genießen die Menschen die Gesellschaft anderer. Meine Gruppenteilnehmer*innen wollen auch zwischen den Gruppentreffen aktiv sein, darum gibt es auch Lustaufgaben für zu Hause.

Viele dieser Übungen können auch alleine zu Hause gemacht werden ...

Ja, aber macht man das? Man kann auch Yoga und Pilates zu Hause machen, leider fehlt es alleine zu Hause oft an der nötigen Motivation. Wenn man einen fixen Termin hat, noch dazu mit anderen Menschen, fällt es einem leichter, konsequent bei der Sache zu bleiben. Menschen kommen nicht nur als Individuum in den Kurs, sondern werden Teil einer Gruppe und unterstützen sich gegenseitig.

Wem würden Sie SelbA empfehlen?

Jede und jeder soll einmal ausprobieren, ob das SelbA-Training etwas für eine*n sein könnte. Schnuppern ist erwünscht, ganz unverbindlich. Egal, ob Mann oder Frau, egal, ob 60 oder 80. Auch wenn man herausfindet, es ist jetzt nicht das Richtige für mich, dann weiß ich trotzdem, dass ich später mitmachen kann. Interessierte sollen auch keine Scheu haben, es wird nichts nach außen getragen. Es gibt keine negative Bewertung. Etwas

ohne Leistungsdruck zu machen, ist für diese Generation etwas Neues und muss erst gelernt werden.

Für Sie als Trainerin – was nehmen Sie mit?

Was ich persönlich mitnehme, sind die vielen interessanten Geschichten von Menschen aus einer Zeit vor der meinen. Es gibt sehr viele mutige Menschen, die sich mit ihrer Lebensgeschichte auseinandersetzen. Das gibt mir Mut. Das Leben, auch im Alter, kann sehr schön sein. Soziale Kontakte sollte man pflegen, vor allem im Alter sind diese unersetzlich. Was ich immer wieder lerne, ist auch, dass Bewegung gesund ist. Durch meine Arbeit als SelbA-Trainerin habe ich eine neue Dankbarkeit für das Leben, dass man so viele Sachen machen kann, auch noch im Alter, und eine gewisse Stressbefreiheit. Es gibt eine Ruhe und Gelassenheit, die mit dem Alter kommt. Im Berufsleben muss immer alles zack, zack erledigt werden, doch eigentlich geht es auch anders. Ich lerne sozusagen präventives Entschleunigen für meine eigene Pensionszeit.

Was wollen Sie anderen noch mitgeben?

Das Alter ist ein wichtiger Lebensabschnitt. Ich kann von mir selbst sagen, die Altersweisheit gibt es wirklich. Man wird nicht blöder im Alter, sondern „gescheiter“. Das soll man wertschätzen und weitertragen. Die Altersweisheit darf man sich herausnehmen und den Jungen auch weitergeben. Google ist nicht das alleinige Wissen, die Erfahrung macht das Leben und eine Gesellschaft aus. Alles ist Lernen. Das ganze Leben ist Lernen. Auch im Alter nicht aufgeben, immer mit Interesse und Neugier dem Leben entgegengehen und es erforschen. Das Leben endet definitiv nicht mit 60!

Ich als ältere Frau will mitmachen – wie funktioniert das?

Digitalaffine Menschen können unter www.bildung-tirol.at/bereiche/selba/angebote/39-das-selba-training-nachschauen, wo das nächstgelegene SelbA-Training stattfindet. Alternativ wird einem auch telefonisch unter 0512 2230 4804 Auskunft erteilt. ■

Maßgeschneiderte Angebote

Von A wie aktives Altern bis Z wie Zeitspende, in Tirol gibt es zahlreiche Freizeitgestaltungsmöglichkeiten für Senior*innen, die im **Seniorenratgeber** des Landes Tirol gefunden werden können. Neben Informationen zu Testamentsberatung oder Senior*innenstudium werden auch innovative Angebote wie das Betreute Reisen aufgezeigt, um ältere Menschen in verschiedenen Lebensphasen bestmöglich zu fördern.



Für diejenigen, die auch im Alter die digitale Welt erkunden möchten, fördert das Land Tirol die sogenannten „**Computerias**“. Diese Einrichtungen dienen als Lern- und Begegnungsorte, an denen ältere Menschen ermutigt werden, sich aktiv mit Computer, Laptop, Internet und Co. und den neuesten Technologien auseinanderzusetzen. Die „Computerias“ bieten nicht nur die Möglichkeit, grundlegende IT-Kenntnisse zu erwerben, sondern fördern auch den sozialen Austausch und das gemeinsame Profitieren von Erfahrungen.

Die **Seniorenenquête** des Landes Tirol ist eine jährliche Veranstaltung, die speziell auf die Bedürfnisse der älteren Generation zugeschnitten ist. Diese Enquete bietet eine Plattform für Senior*innen, um sich aktiv in gesellschaftliche Debatten einzubringen, ihre Anliegen zu äußern und somit einen Beitrag zur Gestaltung von altersgerechten Rahmenbedingungen zu leisten. Bei den vergangenen Enqueten wurden Themen wie „Leben wir in einer (digitalen) Schein-Welt? Hausverstand vs. künstliche Intelligenz“, „Warum Frauen länger leben als Männer und was wir alle daraus lernen können“ oder „Alter hat Zukunft – gerne älter werden“ behandelt.

Insgesamt trägt das vielfältige Angebot in Tirol dazu bei, dass Senior*innen ihre Freizeit aktiv gestalten können und gleichzeitig die Möglichkeit erhalten, sich in einem sozialen Umfeld einzubringen.

Der Tiroler Seniorenratgeber ist unter folgendem QR-Code abrufbar:

