

Von alten Säcken und niedlichen Grossmütterchen

Risiko Altersdiskriminierung im alltäglichen Sprachgebrauch

Gaby Hasler Herzberg



© gettyimages / Westend61

„Älter werden ist nichts für Feiglinge!“ Tatsächlich; wer alt wird, muss sich mit irreversibel veränderten Lebensumständen und Fähigkeiten auseinandersetzen. Oft bestimmt das Umfeld mit, inwieweit Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit möglich bleiben. Leider agiert das Umfeld oft unbedacht – über die Sprache. Die Sprache legt die Haltung der Sprechenden offen. Ob man will oder nicht. Spannend wird es dann, wenn die Sprache die Haltung von Fachleuten im Altersbereich verrät.

Produkte und Dienstleistungen ähneln einander immer mehr. Der wirtschaftliche, gesellschaftliche und technologische Wandel vollzieht sich zunehmend rascher, und die Halbwertszeit des Wissens verkürzt sich laufend. Beinahe täglich stehen wir vor neuen Herausforderungen. Die Menschheit muss sich stetig anpassen, weiterentwickeln und in einem geänderten Umfeld

behaupten. Dieser Zeitgeist hat einen Namen: Agil. Glücklicherweise, wer mit diesem Tempo mithalten kann. Man muss jung sein, flexibel, beweglich. Und wer das nicht ist? Oder nicht mehr?

Mit dem Begriff „Alter“ definieren wir nicht nur die Summe der gelebten Jahre, sondern auch einen Lebensabschnitt, dem eine Anzahl Fähigkeiten zugeschrieben wird. Meist mit dem Zusatz „verbleibend“. Alt sein ist eine Herausforderung. Es ist schwierig, als alter Mensch zu leben. So denken wir, die wir noch nicht alt sind. Und manchmal handeln wir auch so. Zumindest mit der Sprache. Dafür gibt es einen neudeutschen Begriff: Ageism – die Diskriminierung von Menschen aufgrund ihres Alters.

Bemerkenswert dabei ist, dass ausgerechnet Fachleute in Betreuung und Pflege nicht davor gefeit sind, ihre Haltung allzu oft und in aller Deutlichkeit preiszugeben – bewusst oder unbewusst. Nämlich im alltäglichen Sprachgebrauch. Nicht wenige Stilblüten fallen der praxiserprobten Altersinstitution-Besucherin auf, wie sich im Weiteren zeigt. Aber auch der ganz alltägliche Umgang mit den Mitmenschen beweist, dass sich Ageism oft im Gebrauch der Sprache versteckt.

Fundstücke gesprochener Altersdiskriminierung

„So langsam werde ich dement“, entfährt es der Kursleiterin der Abendschule. Ihre fortschreitende Schwangerschaft macht ihr zu schaffen. Sie hat einen Teil ihrer Unterlagen vergessen. Die kleine fortschrittliche Landgemeinde am Rand des Kantons beschafft sich eine Gemeinde-App. Ein Kommentar auf der Strasse: „Die App ist komplett nutzlos. Was ist mit den Alten? Die können das doch gar nicht.“ „Ich bin zu alt für diesen Sch...“, postuliert der 35-jährige Manager, nachdem er sich beim Fussballturnier den Knöchel verstaucht hat. „Der ist auch schon alt, sicher um die Dreissig“, sagt eine Pflegefach-Lernende zu ihrer Kollegin. Die beiden Teenager unterhalten sich über einen Fachlehrer. Ein anderes Gespräch ereignet sich beim Abendessen der Leitungspersonen eines Sommerferienlagers. Der charmante Endzwanziger sagt zur Lagerleiterin, (Mitte vierzig): „Erstaunlich, Du riechst gar nicht wie eine alte Frau.“

In diesen kleinen Stilblüten aus dem Alltag verstecken sich die Weltbilder über das Alter. Aber auch die Fachleute bringen Ähnliches zustande: „Bei uns in der Aktivierung ist es immer etwas schwierig, weil es stärkere und schwächere Bewohner_innen dabei hat.“ Oder: „Digitale Geräte für die Aktivierung anschaffen? Nein, das brauchen unsere Alten nicht. Wie sollen die das denn überhaupt begreifen?“ Und: „Es ist bedauernswert. Sie braucht den Rollator nur schon, um ans Waschbecken zu kommen.“

Bedauern oder bewundern

In der Tat: Was „alt“ bedeutet, ist eine Frage der Perspektive. Oder des Standpunktes. Vielleicht auch des eigenen Alters. Die meisten Menschen in unseren Breitengraden haben eine persönliche Vorstellung davon, was alt bedeutet. Und wo die Eintrittsschwelle zu diesem „alt“ ist. Damit verbunden – weil es dieses „alt“ mitdefiniert – ist ein Portfolio von Fähigkeiten, die man dem alten Menschen zuschreibt, oder – und dies ist häufiger – auch abspricht. Genauer: Wer dies und das nicht mehr kann, ist eben alt. Schwupp, schon hat die Falle zugeschnappt: In den Wörtchen „nicht“ und „mehr“ respektive „nicht mehr“ ist bereits der Teufel herauszuhören, der bekanntlich im Detail steckt. In diesem „nicht mehr“ schwebt ein Bedauern mit. Es ist anscheinend bedauernswert, dass dieser Mensch aufgrund seines hohen Alters das gewohnte Lebenstempo nicht mehr mitmachen kann. Ein gehauchtes „leider“, begleitet von einem nachlässigen Schulterzucken, tut dabei sein Übriges.

Ein weiteres beliebtes Paar bilden die Komplizen „nur“ und „noch“ beziehungsweise ihr gemeinsamer Auftritt „nur noch“. Auch sie drücken aus, was begrenzt, eingeschränkt oder verunmöglicht. Aus Sicht des fitten, jüngeren Menschen (vgl. Kasten).

Wer einer Menschengruppe Fähigkeiten abspricht, diskriminiert sie, keine Frage. Aber wie steht es mit dem Gegenteil? Folgende Gesprächsfetzen legen es offen: „Der Heinz schreibt noch fast jede Woche für die Lokalzeitung. Über die Gemeindeversammlungen in den umliegenden Dörfern. Erstaunlich. Schliesslich ist der auch schon 84.“ „Die Marion wandert seit 14 Tagen auf dem Jakobsweg. Sie macht dabei jeden Tag um die dreissig Kilometer. Respekt, und das mit 73.“ Wer alte Menschen für ihre „aussergewöhnlichen, unerwarteten“ Fähigkeiten bewundert, wertet damit die Mehrheit ihrer Altersgenossinnen und -genossen ab. Weil ebendiese Fähigkeit dieser Altersgruppe im Allgemeinen nicht mehr zuzutrauen ist.

Schubladiesieren oder verniedlichen

Altersdiskriminierung ist selten vorsätzlich. Dafür ist sie umso verbreiteter. Natürlich ist es nicht böse gemeint, aber unbedacht daher gesagt, wenn Situationen mit betagten Menschen kommentiert werden. So wird der ältere Herr, der grossen Wert auf sein Äusseres legt, ganz schnell zum „alternden Playboy“. Und sein Zimmernachbar im Altersheim, der sich gerne nach jungen, attraktiven Damen umdreht, flugs zum „Lustgreis“. Auf der anderen Seite wird die betagte Heimbewohnerin mit ihrer Häkelarbeit, die ihr so Freude macht, plötzlich zum „süssen Grosi“ ...

„Jöööh ...!“ (ein schweizerdeutscher Ausruf des Entzückens, meist beim Anblick von Hundewelpen oder Katzenbabies) hört man gerne, wenn man ein Gespräch unter Betreuungsfachpersonen verfolgt. Meist geht es um Geschichten über Heimbewohner_innen. Über Menschen, die alt sind, und doch in ungewohnter, erzählwürdiger Form ihr Leben leben. Das betagte Ehepaar beispielsweise, dass „immer noch“ jeden Tag Hand in Hand spazieren geht, „wie zwei Jungverliebte“, lösen einen „Jöööh“-Moment aus. Wieso auch nicht: Schliesslich sind sie seit 62 Jahren verheiratet. Warum soll eine Liebe nicht so lange halten?

Gerade das Verniedlichen von alten Menschen ist eine Unart, die sich im professionellen Umfeld gerne zeigt. Es sei die Frage erlaubt: Wer gibt den Menschen jungen oder mittleren Alters das Recht, alte Menschen als niedlich oder herzlich abzustempeln?

„Herunterbrechen“ als Allheilmittel

Es scheint ein Phänomen der Altersbetreuung zu sein: Wenn betagte Menschen mit dem alltäglichen Leben und seiner Geschwindigkeit nicht mehr zurechtkommen, muss man Anforderungen an sie „herunterbrechen“. In diesem Ausdruck steckt hoffentlich nicht so viel Aggression, wie man beim ersten Hinhören vermuten möchte. Und doch: Wer im Vollbesitz seiner körperlichen und geistigen Kräfte ist, hat das Sagen. Wer fit ist, bestimmt, was normal ist. Und: Wer noch alles kann, gibt sich gerne die Gnade, lässt

sich herab, den alten Menschen ihr Leben zu vereinfachen. Man bricht die Welt für sie herunter. So, dass sie mitkommen. Weil sie ohne Unterstützung nicht mehr dazu fähig sind.

Es ist nichts Falsches daran, alten Menschen ein selbstwirksames und selbsthandelndes Leben zu ermöglichen. Es ist aber sicher falsch, es aus der Haltung „Wir sind richtig, Ihr seid es nicht mehr“ zu tun.

Die Sprache ist Ausdruck der Haltung. Wie wäre es, den Begriff „herunterbrechen“ durch „mass-schneiden“ zu ersetzen? Ganz konkret eine Lebenshilfe zu geben, die dem Individuum angepasst ist, und nicht einer Altersgruppe?

Macht Altern Angst?

So viel ist sicher: Wer lebt, altert. Diese beiden Prozesse sind untrennbar miteinander verbunden. Irgendwann tritt der Moment ein, an dem man erste Alterserscheinungen wahrnimmt. Vielleicht noch nicht mal bei sich selbst. Sondern bei den Eltern, Verwandten oder Nachbarn. Der Entscheid ist rasch gefällt: So möchte man nicht werden. So erscheint das Leben, auf das man zugeht, nicht mehr ganz so lebenswert.

Wiederherstellen, reparieren, dem gängigen Tempo anpassen: Es scheint Ausdruck des Zeitgeistes zu sein, allen Lebensbereichen den makellosen, perfekten Takt des Alltags aufzwingen zu wollen. Ganz nach dem Motto „schnell und aktiv ist gut, bedächtig und geruhsam ist schlecht“. Weil nur ein schnelles Leben es erlaubt, alle verfügbaren Annehmlichkeiten zu geniessen. Und die nach Möglichkeit alle gleichzeitig. Wer alt wird, kann das nicht mehr.

Vielleicht erkennt der fitte, junge Mensch am alternden Menschen, dass es eine Lebensrealität gibt, die nicht mehr dem gegenwärtigen Anspruch gerecht wird. Und man wird sich bewusst, dass man mit jedem einzelnen gelebten Tag auf diese Realität zugeht. Ja, das macht Angst.

Aber wer sagt, dass ein Leben im Rhythmus des Alters schlecht sein soll? Wer gibt jemandem das Recht, das Tempo und die Komplexität des Lebens, wie es heute zeitgemäss ist, als die einzig richtige Daseinsform hinzustellen? Ganz sicher ist es eine spezielle Herausforderung, die eigene Lebensweise im „Herbst des Lebens“ anzunehmen und zu gestalten. Mit allen gesundheitlichen Herausforderungen. Mit all dem Gelebten und Erlebten. Mit den Erfahrungen über Verlust, Trauer und Ähnlichem.

„Älter werden ist nichts für Feiglinge.“ Alt werden und das eigene Leben selbst zu bestimmen. Das müssen jene

wohl erst mal für sich selbst schaffen, die sich heute erlauben, das Lebenstempo für andere zu bestimmen.

Gedanken schaffen Sprache

Es braucht zuerst eine Selbstreflexion über die eigene Haltung. Und dann erfordert es ein Umdenken, damit sich Sprache verändert. Man kann nicht alles reparieren. Eine Demenz, eine Hörbehinderung oder ein anderes Gebrechen, sie sind nun mal da. Es gibt Lebensumstände, die sich nicht wiederherstellen lassen. Die Aufgabe lautet: Befähigen; Kompromisse eingehen; annehmen, was da ist.

Statt der Formulierung „Sie kann sich nur noch mit dem Rollator fortbewegen“, könnte man auch sagen: „Der Rollator ermöglicht es ihr, sich selbständig in ihrer Wohnung zu bewegen.“ Anstelle von „langsam“ passt auch „im eigenen Tempo“. Wo „das kann er leider nicht mehr ...“ ein Bedauern ausdrückt, wirkt „anderes gelingt ihm ganz gut“ unterstützend und motivierend.

Wenn älter werden nichts für Feiglinge ist, dann braucht es eben eine Portion Mut. Auch von denen, die alternde Menschen begleiten. Mut zum Umdenken. Mut, sich selbst zuzuhören. Mut, die richtigen Worte zu wählen. Mut, diese Worte klar auszusprechen.

Die Website alzheimer.ch lässt Altersbetroffene und Fachleute mittels Blog-Artikeln zu Wort kommen. Esther Spinner ist eine von ihnen. Sie ist Schriftstellerin aus Zürich mit Vergangenheit in der Krankenpflege. In ihrem Beitrag „Alt werden, alt sein“ wirft sie einen Blick auf die Stigmatisierung des Alters.
<https://alzheimer.ch/magazin/blogs/esther-spinner/>
Sämtliche Blogbeiträge – sowohl von Esther Spinner als auch von den anderen Schreibenden – sind äusserst lesenswert.



Gaby Hasler Herzberg ist dipl. Pflegefachfrau HF, dipl. Erwachsenenbildnerin HF und Spielpädagogin. Ihr Schwerpunkt liegt in der Weiterbildung von Fachpersonen im Bereich Alter und Demenz.

www.spielbar.ch