

Im Gespräch mit Andreas Kruse

Niemand ist eine Insel, nur für sich selbst

Wie hat die Corona-Pandemie den Alltag älterer Menschen verändert und welche Strategien haben sie gefunden, um damit umzugehen? Dazu hat die Gesundheitsjournalistin Karen Hartig im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Expertinnen und Experten befragt, die sich beruflich mit Fragen des Älterwerdens beschäftigt haben und nun selbst auf ein reichhaltiges Leben zurückblicken können.



Andreas Kruse, Foto: Patricia Kühfuss

Ein Gespräch mit Prof. Dr. Andreas Kruse über Ideen für die nächste Corona-Welle, mitverantwortliches Handeln und die Kraft der Kommunikation

Andreas Kruse promovierte in Psychologie und habilitierte sich an der Universität Heidelberg.

Zunächst baute er an der Universität Greifswald

das Institut für Psychologie auf, folgte jedoch 1997 seiner Mentorin Ursula Lehr als Leiter des Instituts für Gerontologie in Heidelberg. Diese Position hat er bis heute inne. Seit 2003 ist Andreas Kruse Vorsitzender der Altenberichtscommission der Bundesregierung und verantwortlicher Autor der Altenberichte. Er ist überzeugt: „Auch das Alter ist mit Kreativität verbunden. Es ist nie zu spät, etwas Neues anzufangen und das Leben bis zum letzten Moment zu gestalten.“

 Hören Sie sich das Gespräch im Podcast an.

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/corona-covid-19/hoerbeitraege-zum-leben-in-zeiten-von-covid-19/>

Karen Hartig fragt: Herr Professor Kruse, Sie sind 64 Jahre alt und stehen voll im Berufsleben. In welcher Lebenssituation hat Sie die Ankunft der Pandemie in Deutschland erwischt? Wie haben Sie den Anfang erlebt?

Andreas Kruse antwortet: Dass ein Lockdown kommen würde, hatte ich in Teilen vermutet. Uns als Universität hat es natürlich deswegen sehr berührt, weil wir die gesamte Lehre – und auch einen großen Teil unserer Interaktion mit den Studentinnen und Studenten – digital gestalten mussten. Das ist ja bis heute der Fall. Der Lockdown hat mich persönlich im Zusammenhang mit meiner intensiven Lehrtätigkeit erreicht und natürlich auch meine Familie – ich bin verheiratet, habe Kinder und Enkelkinder. Aber vor allen Dingen im Hinblick auf unsere Forschung. Diese ist sehr intervieworientiert. Das heißt, wir suchen Frauen und Männer in ganz unterschiedlichen Kontexten auf, bis in die Palliativversorgung hinein, und sprechen mit ihnen sehr ausführlich. Das alles mussten wir erheblich, in einzelnen Forschungsprojekten sogar ganz zurückschrauben.

Wir haben ein sehr schönes Projekt, wir nennen es Townhall Meeting. Das bedeutet, dass wir pflegende Angehörige von demenzkranken Menschen ins Rathaus einladen, damit sie dort mit der Stadtverwaltung, Bürgermeister, Bürgermeisterin, Dezernenten und Experten sprechen können. Auf diese Art und Weise wollen wir die Lebenssituation von pflegenden Angehörigen und demenzkranken Menschen stärker in die Öffentlichkeit bringen. Das sind natürlich alles Dinge, die wir im Augenblick nicht machen können beziehungsweise in den letzten Monaten nicht machen konnten.

Haben Sie als beruflich sehr aktiver Mensch eine Form der Entschleunigung spüren oder gar genießen können oder hat Sie die Situation primär am Arbeiten gehindert?

Mich hat das überhaupt nicht gehindert. Das ist eigentlich das, was mich manchmal etwas selbstkritisch auf meine Lebenssituation blicken lässt. Meine Familie, unser Freundeskreis, aber auch das Institut sind sehr stark vom Gedanken bestimmt „Einer trage des anderen Last“. Beziehungsweise jene Menschen nicht aus den Augen zu verlieren, die weniger haben, die eben nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Das sind die Dinge, die mich persönlich und auch meine Familie immer umgetrieben und beunruhigt haben. Wir selbst können mit der Pandemie gut umgehen, wir haben die gesamte digitale Technologie, haben ein sehr gutes Netzwerk, wir können mit unseren Kindern und Enkelkindern telefonisch oder digital ganz wunderbar Kontakt halten, wir sind materiell abgesichert.

Was mich sehr beschäftigt und berührt ist die Tatsache, dass es viele Menschen gibt, denen dies nicht möglich ist, die in hohem Maße um ihre materielle Existenz bangen beziehungsweise um diese kämpfen. Dass wir ältere Menschen haben, die sich zum Teil erheblich zurückziehen mussten oder unter dieser Situation sehr gelitten haben. Dass wir junge Menschen haben, die verunsichert sind, weil sie nicht wissen, wie ihre wirtschaftliche und berufliche Zukunft sein wird. Daher war für mich der Aspekt, den ich öfters in Diskussionen gehört habe, „Hat die COVID-19-Krise nicht auch etwas Positives?“ immer zweitrangig. Für mich hat sie erst einmal etwas Erschütterndes, weil es viele Menschen gibt, die unter dieser Krise sehr leiden.

Es gibt für mich einen Punkt, bei dem ich denke, dass unsere Gesellschaft vielleicht etwas lernen könnte: In einer derartigen Krise merken wir, wie verletzlich, wie fragil, wie endlich wir sind. Wir merken, wie wichtig es ist, dass wir gerade in dieser Verletzlichkeit, in dieser Fragilität ein deutlich höheres Maß an Solidarität verwirklichen – innerhalb unserer Gesellschaft, aber eben auch auf internationaler Ebene. Das sind Punkte,

die uns vielleicht zum Nachdenken bringen könnten, wie wir eigentlich unsere Existenz leben wollen. Und vor allen Dingen, dass das Leben nicht ein „immer weiter“ ist.



Das heißt, Ihre Wahrnehmung der Welt hat sich seit Beginn der Krise verändert. Freuen Sie sich jetzt über andere Dinge, vielleicht über kleinere Dinge? Und vor allem: Hat das Wort Zusammenhalt eine neue Bedeutung bekommen? Meinen Sie, dass Menschen nach dieser Krise insgesamt freundlicher zueinander sein werden? Man sagt ja immer: Krise ist auch eine Chance. Wird das Leben nach der Krise Ihrer Meinung nach anders, wird es möglicherweise sogar besser sein?

Ich finde Ihre Frage sehr wichtig. Ich bin mir nicht ganz sicher, ob dem so sein wird, weil wir in unserer Gesellschaft eine gewisse Nervosität beobachten können, auch im Kontakt der Menschen zueinander. Die Frage ist, wie wir die Erfahrungen, die Erlebnisse, die wir im Kontext mit COVID-19 machen, mittelfristig und langfristig verarbeiten werden. Wie über diese Krise in der Gesellschaft, im öffentlichen Raum gesprochen werden wird. Mir ist sehr wichtig, immer wieder darauf hinzuweisen, dass wir nicht einzelne Bevölkerungsgruppen oder Menschen vergessen dürfen, sondern dass es unser Ziel sein muss, immer auch auf den Mitmenschen zu achten.

Das ist ein Punkt, den wir jetzt noch einmal publik machen müssen, weil wir sehr dazu neigen, älteren Menschen zu unterstellen, sie könnten nicht so gut selbstverantwortlich handeln. Aus diesem Grund müssen sie sich zurückziehen, weil man ihnen überhaupt nicht die Fähigkeit, die Bereitschaft und den Wunsch zuordnet, auch mitverantwortlich zu handeln. Das bedeutet zum Beispiel, etwas für andere Menschen zu tun. Das ist ein Punkt, den wir in der Öffentlichkeit stark machen möchten: Alle Menschen sind auf eine bemerkenswerte Art und Weise in der Lage, selbstverantwortlich zu handeln. Also darauf zu schauen, dass sie sich nicht infizieren, dass sie sich vor Risiken schützen. Aber zugleich sind viele ältere Menschen auch bereit und in der Lage, mit-

verantwortlich zu handeln. Das heißt, immer auch das Schicksal des anderen Menschen im Auge zu haben. Das ist eine Erkenntnis, die wir auch in der COVID-19-Krise haben werden. Und das zeigt uns eine Menge über die Kompetenzen und Potenziale des hohen Alters.



Stichwort Kompetenzen und Potenziale: Sie vertreten ja vehement die These „Alter ist nicht Krankheit“. Und Sie widersprechen auch, wenn ältere Menschen pauschal als schutzbedürftige Gruppe definiert werden. Hier müsse stärker differenziert werden, sagen Sie. Wie könnte das gehen?

Wir haben immer daran Anstoß genommen, dass man alte Menschen in einer verallgemeinernden Art und Weise als Risikogruppe deklariert hat. Genauso wie man Menschen mit Vorerkrankungen zur Risikogruppe gemacht hat. Das hat uns immer überrascht, zum Teil auch irritiert. Aus diesem Grund haben wir gesagt, dass man nicht ein bestimmtes Lebensalter wählen und sagen kann, ab dem ist ein Mensch alt beziehungsweise gehört zur Risikogruppe. Das widerspricht allen Erkenntnissen der gerontologischen Forschung. Und das widerspricht auch den Erfahrungen, die wir im Umgang mit alten Menschen im öffentlichen Raum machen.

Wir sind der Meinung, dass man in dem Maße, in dem wir uns in der Forschung jedes Individuum, jede Person sehr genau anschauen – mit ihren Stärken, ihren Kräften, aber auch mit ihren potenziellen Schwächen – dies natürlich auch im Zusammenhang mit COVID-19 tun muss. Das heißt, man kann nicht einfach einem Menschen sagen: „Du gehörst einer bestimmten Altersgruppe an, du bist jetzt 75 oder 80 Jahre alt, aus diesem Grund musst du dich zurückziehen“ und ihn gar nicht danach fragen, wie sein subjektives Gesundheits- und Kompetenzerleben ist, über welche Ressourcen er verfügt, welche Verhaltensstrategien er im Lauf des Lebens entwickelt und welche Vorerkrankungen er hat. Vor dem Hintergrund dieser Erfahrungen, die man im Gespräch mit einer Person hat, muss man sich die Mühe machen, einen differenzierten Katalog

von Empfehlungen zu entwickeln, wie sich die Person besser schützen kann. Und vor allen Dingen, was die Person tun kann, um begleitende Angebote in Anspruch zu nehmen, die sie motivieren, aktivieren und stimulieren.



In einem Ihrer Bücher schreiben Sie: „70-Jährige, die regelmäßig körperlich und geistig trainieren, können eine höhere Leistungsfähigkeit aufweisen als 50-Jährige, die nur eine geringe körperliche und geistige Aktivität zeigen.“ Zumal das Selbstbild der älteren Generation überwiegend ein ganz anderes ist: Menschen über 65 Jahre, das sind doch die Best Ager, die Babyboomer. Diese Menschen fühlen sich ja nicht alt. Wie kann man also das gesellschaftliche negative Bild von älteren Menschen, das in Zeiten von Corona noch ein bisschen negativer geworden ist, besser zusammenfügen mit dem Bild, das ältere Menschen von sich selbst haben?

Wir haben ja schon seit vielen Jahren die Erkenntnis, dass die gesellschaftlichen Bilder des Alters deutlich schlechter sind als das, was ältere Menschen für unsere Gesellschaft tun, was ältere Menschen für ihre eigene Lebensführung tun können und als die Kreativität im Alter. Die gerontologische Forschung hat sich immer sehr darum bemüht, in der Öffentlichkeit darzulegen, wie wichtig es ist, dass wir unsere Bilder vom Alter tiefgreifend reflektieren und auch revidieren. In der Hinsicht, dass wir sagen: Nur das Faktum, dass wir älter werden, führt nicht dazu, dass wir unsere Kreativität verlieren. Im Gegenteil: Wir können sogar vor dem Hintergrund unserer Lebenserkenntnisse und unserer reflektierten Lebenserfahrung dazu beitragen, dass wir mit zunehmendem Lebensalter bestimmte Formen der Kreativität in stärkerem Ausmaß entwickeln und zeigen.

Die Tatsache, dass wir älter werden, führt nicht notwendigerweise dazu, dass unsere physiologischen Leitungskapazitäten dramatisch zurückgehen. Durch gute physische Aktivität können wir die Leitungskapazitäten trotz eines leichten Rückgangs weitgehend erhalten. Wir können unser Denken bis ins hohe Lebensalter hinein immer

und immer wieder schärfen. Das heißt, wir müssen aufpassen, dass wir nicht den Fehler begehen und einer Person Kompetenzen, also auch Lernkompetenzen oder Gesundheitskompetenzen, absprechen, nur weil sie ein bestimmtes Lebensalter hat. Das ist für mich sehr wichtig.

Es ist vielleicht der Gerontologie, vielleicht auch den alten Menschen selbst oder jenen Vereinigungen und Organisationen, die alte Menschen vertreten, immer besser gelungen, dieses gesellschaftliche Bild des Alters zu korrigieren, dass wir es primär als ein Prozess zunehmender Defizite, Verluste und Einbußen sehen. Die Gefahr besteht bei COVID-19, dass jetzt unter dem Stichwort Risikogruppen – alte Menschen müssen geschützt werden, alte Menschen leben im Heim – diese Korrekturen, die wir in den vergangenen Jahren erfolgreich vornehmen konnten, nach und nach rückgängig gemacht werden und Alter wieder in der Weise interpretiert wird, wie das noch vor einigen Jahrzehnten der Fall war.



Zu all dem kommt ja noch das Wort Vertrauen. Das Vertrauen in sich selbst und in andere. Das scheint mir auch eine größere Rolle zu spielen. Wie haben Sie als einer der führenden deutschen Altersforscher die politischen Entscheidungsträger erlebt?

Da würde ich gerne eine kleine Vorbemerkung machen. Es gab einen sehr großen Psychologen und Psychoanalytiker, Erik Homburger Erikson, der mal gesagt hat: „Das Vertrauen in politische Institutionen, wie übrigens auch in andere gesellschaftliche Institutionen, ist überaus wichtig für die Identität eines Menschen.“ Das bedeutet, für die Art und Weise, wie eine Person sich selber wahrnimmt und definiert. Das gilt laut Erikson vor allem für das Jugendalter, aber es gilt im Kern auch für die nachfolgenden Lebensalter. Deswegen ist Ihre Frage sehr wichtig: Haben Menschen Vertrauen in politische Institutionen, weil dies ein wichtiger Rahmen ist für eine gewisse Zuversicht, für einen gewissen Optimismus, mit dem man in die Zukunft blickt?

Eigentlich kann man sagen, wie bedeutende politische Entscheidungsträger – ich möchte zuvorderst Bundeskanzlerin Merkel nennen – uns durch diese COVID-19-Krise geführt haben, das verdient alle Achtung. Ich erinnere mich an die Rede von Frau Merkel zu Beginn des Lockdowns, als sie deutlich gemacht hat, dass auch sie nicht ganz sicher ist, wie mit diesem Phänomen umzugehen ist und mit welchen Konsequenzen es weiterhin verbunden sein wird. Aber dass sie zusammen mit ihrem Kabinett alles versuchen wird, auch die materielle Existenz der Menschen zu sichern und den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Ich habe viele politische Entscheidungsträger gehört in Zeiten von COVID-19, die sich in dieser Art und Weise zu unserer Demokratie und zur Bedeutung von Selbst- und Mitverantwortung geäußert haben.

Das ist etwas, was uns Menschen guttut, weil wir den Eindruck haben, unsere demokratisch verfassten Institutionen sind kompetent und arbeiten effektiv. Dass auf den unterschiedlichen politischen Ebenen auch Entscheidungen gefällt wurden, die man kritisch bewerten kann, darf nicht verschwiegen werden, sollte aber auch nicht überbewertet werden. Solche Entscheidungen sind ja aus einer gewissen Notsituation heraus geboren worden. Wie sich politische Institutionen an uns gewandt haben, wie sie gehandelt haben, das hat mir wirklich Respekt eingeflößt.

Es gibt noch etwas wo ich denke, da hätte man positiver handeln müssen: die internationale Solidarität. Ich habe noch den Auftritt des italienischen Ministerpräsidenten Giuseppe Conte im Fernsehen in Erinnerung. Der sagte: „Wo bleibt die Solidarität innerhalb der Europäischen Union?“ Ich bin froh, dass die Bundesregierung jetzt ihre Einstellung geändert hat zum wirtschaftlichen Solidaritätspakt, der in der Europäischen Union verwirklicht werden muss. Was wir nicht vergessen sollten: Wir haben eine menschliche Katastrophe an der griechisch-türkischen Grenze. Da spricht heute kein Mensch mehr davon, aber die existiert. Das Flüchtlingsdrama muss uns in Zukunft wieder viel stärker beschäftigen.

Ebenso die Frage der Klimakatastrophe, die sich allmählich abzeichnet. Das sind Dinge, mit denen wir uns auseinandersetzen müssen. Auch wenn wir jetzt eine COVID-19-Krise haben, sollten wir immer im Blick behalten, dass es noch ganz andere Krisen gibt, die schon in der Mitte unserer Gesellschaft sind, auch wenn wir sie vielleicht noch nicht richtig wahrnehmen – aber die werden uns irgendwann einholen. Da könnte es hilfreich sein, wenn wir uns daran erinnern, wie Politik und Gesellschaft mit einer Krise wie COVID-19 umgegangen sind und wie wir unsere Gesellschaft für solche Krisen sensibilisieren müssen.



Mehr als die Hälfte der älteren Menschen lebt allein. Wochenlang konnten sie keinen Besuch bekommen. Menschen im Pflegeheim wurden stark isoliert. Wir alle brauchen aber Resonanz, um uns selbst als lebendig zu spüren. Ohne diese Resonanz, vereinsamen wir dann? Und vor allem: Was sind die Folgen dieser Einsamkeit?

Es gibt sehr gute Arbeiten, national und international, die uns zeigen, dass das Gefühl der Einsamkeit in allen Altersgruppen ein sehr bedeutsamer Risikofaktor für die psychische und körperliche Gesundheit ist. Das gilt im hohen Alter erst recht. Wenn Sie mit älteren Menschen zu tun haben, die über ein ausgeprägtes Einsamkeitserleben berichten, dann wissen Sie, dass Sie es hier mit einer Risikogruppe zu tun haben, mit Blick auf die Psyche und die körperliche Gesundheit. Wir sind ohne Beziehungen eigentlich nicht denkbar. Das Leben ist immer ein Leben in Beziehungen und die fehlende Ansprache durch andere Menschen ist etwas, was der psychischen Gesundheit eines Individuums in höchstem Maße schlecht bekommt.

Das ist ein Punkt, über den wir viel intensiver nachdenken müssen. Und das beginnt damit, dass wir uns bewusst werden: Leben ist leben in Beziehungen. Leben ist nicht das Leben eines Solipsisten, der nur für sich ist und sich von seiner Umwelt völlig loslöst. Das ist etwas, was man auch in gesellschaftlichen und politischen Erklärungen klar machen muss. Man muss immer wieder hinzufügen: „Bitte achten Sie darauf, dass Sie in

Beziehungen zu anderen Menschen bleiben. Bitte schauen Sie, wie Sie die Beziehungen zu anderen Menschen aufrechterhalten können. Bitte fordern Sie beispielsweise auch in einer Institution ein, dass sie alles dafür tut, dass die Kontakte erhalten bleiben.“

Denn niemand ist eine Insel, nur für sich selbst, das merken wir in solchen Krisen besonders. Das ist ein Punkt, wo wir mit Blick auf junge Menschen, aber vor allem auch alte Menschen gesagt haben, dass man hier ganz andere Angebote unterbreiten muss. Zum Beispiel Treffen mit ausreichend Sicherheitsabstand oder dass man Angehörige, die vorher getestet wurden, in stationäre Einrichtungen hineinführt, mit Schutzmaßnahmen, damit sie nicht mit anderen Bewohnern in Kontakt kommen oder dass man eine gute digitale Plattform bietet, damit sich Menschen beispielsweise über Skype oder andere digitale Technologien verständigen können. Das sind Sachen, an denen wir unbedingt arbeiten müssen, damit so etwas bei einer neuen Krise sichergestellt ist.



Rund um das Thema Einsamkeit: Menschen sind ja auch Wesen, die umarmt werden wollen, die Berührung brauchen. Wenn jetzt der Entzug von Berührung dazukommt, verschärft das die Vereinsamung?

Berührung ist natürlich schon etwas sehr Wichtiges. Man spricht beispielsweise, wenn es um gute Medizin und gute Pflege geht, davon, dass diese Medizin beziehungsweise Pflege auch eine gewisse Leiborientierung haben. Das bedeutet, dass wir uns den Körper immer als beseelt vorzustellen haben. Es gibt übrigens bis in die Anfänge der Philosophie hinein die Vorstellung, dass unser Geist in allen körperlichen Ausdrucksformen lebt und eben auch die Berührung eine zutiefst geistige Dimension trägt.

Wenn aber nun eine besondere Risikosituation besteht und man vorsichtig sein muss, dass man sich nicht durch den unmittelbaren Kontakt infiziert, dann wird man mit der betreffenden Person darüber sprechen müssen, dass diese leibliche Berührung, die in der Pflege und sicherlich auch in der medizinischen Diagnostik absolut notwendig ist,

etwas zurücktritt und man sie durch eine emotional fundierte Ansprache ersetzt. Das ist sehr wichtig, dass man das thematisiert. Natürlich wird man irgendwann die gesundheitlichen Schutzmaßnahmen mit dem tiefen Bedürfnis des Menschen nach Berührung des Leibes beziehungsweise Berührung durch das Wort verbinden müssen. Aber wenn man das in Übereinstimmung bringen will, dann muss man sagen, dass die körperliche Berührung im Augenblick nicht möglich oder deutlich geringer ist. Viel lässt sich über das berührende Wort kompensieren.



Was sagen Sie zu erwachsenen Menschen, die ihren alten Eltern verbieten, selbst in den Supermarkt zu gehen? Das gab es in den vergangenen Monaten ja wohl häufiger, als man sich vorstellen möchte.

Das ist im Grunde genommen schon Bevormundung. Man muss wirklich aufpassen, dass man nicht meint alten Menschen, nur weil sie ein höheres Lebensalter besitzen, etwas vorschreiben zu können. Der entscheidende Punkt ist, dass wir im Gespräch mit einem Menschen darüber nachdenken, wie er sich mit seiner Kompetenz besser schützen kann: Gibt es bestimmte Situationen, die er vielleicht meiden sollte, weil er eine Vorerkrankungen hat? „Wenn du der Meinung bist, dass es gut ist, diese Situationen zu meiden, können wir dir bestimmte Aufgaben abnehmen?“ Ratschlag kann nur aus einem guten Gespräch geboren werden, in dem deutlich wird, dass der Gesprächspartner des alten Menschen alles dafür tut, seine Lebensqualität zu erhalten. Dass er seine Kompetenz, seine Selbstständigkeit behalten und vor allen Dingen selber darüber entscheiden kann, wie er seinen Alltag lebt.

Wenn wir von diesem Ziel weggehen und sagen, wir wollen einer Person etwas vorschreiben, dann ist das im Grunde genommen wie eine Beleidigung. Wir beleidigen die betreffende Person, weil wir ihr mit auf den Weg geben, dass sie selbst nicht mehr über ihre Lebensführung entscheiden kann. Das ist ja ein Witz, weil wir es bei vielen alten Menschen mit Menschen zu tun haben, die im Laufe ihrer Biografie wirklich unter

Beweis gestellt haben, wie man in Krisensituationen lebt. Deswegen sage ich Nein zu jeglicher Form von Bevormundung. Stattdessen müssen wir gemeinsam mit der Person gute Strategien entwickeln.



Das hat ja auch mit Vernunft zu tun und mit Einsicht. Jetzt ist es so, dass aus Vernunftgründen auf Alltagsgewohnheiten verzichtet werden muss, zum Beispiel auf Chorproben und auf andere gewohnte Aktivitäten. Wie schwer ist es Ihnen eigentlich gefallen, bestimmte Gewohnheiten aufzugeben? Der wöchentliche Kirchgang zum Beispiel ist für viele ältere Menschen ein fest etabliertes Strukturelement, das gibt es zurzeit nicht. Haben Sie da eine Empfehlung?

Was den Kirchgang angeht, da fangen ja die Kirchen an, Lösungen zu entwickeln, dass man nur eine begrenzte Anzahl von Personen in die Kirche hineinlässt. Das ist sicherlich ein kluges Verfahren, weil man auch da mit der Anforderung zu kämpfen hat, wie man eine Übereinstimmung zwischen Schutzmaßnahmen auf der einen Seite und Kontinuität der Lebenspraxis auf der anderen Seite zusammenbekommt. Ich muss Ihnen ganz offen sagen: Ich, meine Familie und auch die Kolleginnen und Kollegen im Institut haben versucht, unsere Kontakte im hohen Maße zu individualisieren. Das heißt, mit Personen zu telefonieren, über Skype zusammenzukommen, E-Mails auszutauschen. Also viele Kontakte jetzt eben in eine andere Form zu übertragen, ohne sie dabei auszudünnen. Klar, ich habe die Bildungsressourcen und auch die materiellen Ressourcen, um das zu tun.

Mit Blick auf alte Menschen haben wir auch in der Altersberichtscommission der Bundesregierung gesagt, dass die Ausstattung mit Technologie, die die Menschen in die Lage versetzt, mit anderen Menschen digital zu kommunizieren, wie ein fundamentales Recht für jeden Bürger und jede Bürgerin ist. Das würde bedeuten, dass wir uns darüber Gedanken machen müssen, inwiefern die Haushalte mit einer derartigen Technologie ausgestattet werden können. Wenn Haushalte das selbst bezahlen können, werden sie

das tun und haben es vielleicht schon getan. Wenn Haushalte das nicht selbst bezahlen können, bedürfen sie der Unterstützung durch die öffentliche Hand. Was eine gute digitale Technologie bedeutet, sehen wir bei COVID-19 sehr deutlich. Es reicht nicht aus, dass wir Menschen ein Gerät hinstellen, sondern es ist wichtig, dass wir sie darin unterstützen, dieses Gerät auch entsprechend zu nutzen. Ich glaube, dass die Frage der Digitalisierung durch COVID-19 noch einmal sehr an Aktualität gewonnen hat.



Beim Thema Vernunft rühren wir ja auch an das Thema Familie. Sie haben ja auch Kinder, sind Großvater von Zwillingen. Wie sehr hat Ihnen das reale Zusammensein mit Ihren Enkeln gefehlt? Oft sind es ja auch die Enkel, die ihre Großeltern schmerzlich vermissen, das darf man nicht vergessen.

Wir haben versucht, das etwas mit Videokonferenzen zu kompensieren, das war unser Glück. Und wir haben gemerkt, dass solche Videokonferenzen wirklich guttun. Wenn man dann noch einen Brief schreibt oder sich E-Mails schickt, dann hat man schon eine relativ gute Kommunikation. Da unsere Tochter in England lebt, war das zum Teil schon schwierig, sie hier nach Deutschland zu bekommen. Da wurden die Videokonferenzen einmal mehr sehr bedeutsam.

Sie haben völlig recht, hier mit dem Begriff der Vernunft zu arbeiten. Wenn man seine Sinne beieinanderhat, wenn man in der Lage ist, sein eigenes Handeln selbstkritisch zu reflektieren, weiß man: Du wirst jetzt auf bestimmte Formen von Interaktion zurückgreifen müssen, die anders sind als die früher gehandhabten, aber du wirst auch froh sein, dass du solche Formen der Interaktion wählen kannst, die das recht gut kompensieren. Es gibt nicht wenige alte Menschen, die die Erfahrung gemacht haben, dass sie in der Auseinandersetzung mit der Krise ganz schön kompetent waren. Auch, was die Formen der Interaktion anbelangt, das haben wir immer wieder gehört.

Es gibt noch ein ganz profanes Gefühl – Langeweile. Wenn man keine Abwechslung hat als älterer Mensch, dann breitet sich schon mal Langeweile aus.

Es ist ein unangenehmes Gefühl, besonders für Menschen in Quarantäne oder im Krankenhaus oder für alleinlebende Ältere. Da kann der Alltag ohne Abwechslung durchaus zur Belastungsprobe werden. Wie bekommt man solche langen Tage herum, wenn man aus Vorsicht überwiegend allein zu Hause ist oder wenn man merkt, dass man einfach unzufrieden wird?

Deswegen halte ich es für so wichtig, dass man sich zunächst einmal auf mögliche Kontakte besinnt und sich die Frage stellt, ob es Menschen gibt, mit denen man regelmäßig Kontakt hatte und mit denen man den Kontakt wieder intensivieren will. Das ist für mich etwas sehr Bedeutsames. Da kommen wir zum Punkt der Eigeninitiative, die wir nutzen müssen. Zweitens sollte man die neuen Medien nicht unterschätzen. Wenn man Medienkompetenz besitzt, kann man über die Medien am öffentlichen Leben teilnehmen und Kommunikation pflegen. Drittens sollte man sich mit Menschen darüber verständigen, ob man sich unter Einhaltung der Abstandsregeln in der Natur trifft.

Ich glaube, das sind schon ganz gute Möglichkeiten, wie man solche Gefühle der Langeweile vermeidet, vielleicht auch aus einer aktuell erlebten Vereinsamung herauskommt.



Kreativität könnte auch ein Punkt sein. Sie selbst sind ja ein großer Liebhaber von Johann Sebastian Bach, über den haben Sie sogar ein Buch geschrieben. Bach hatte ja Diabetes, er wurde nach und nach blind und hatte einen Schlaganfall. Trotzdem schrieb er in den letzten Jahren vor seinem Tod noch die h-Moll-Messe, dieses gewaltige Werk. Haben Sie als Altersforscher von Bach gelernt, dass man selbst in Krisenzeiten im Alter noch kreativ sein kann?

Wenn man die Möglichkeit hat, solche Felder der Kreativität zu finden, dann sollte man sie auch unbedingt beackern. Das heißt, wenn Menschen im Laufe ihres Lebens Dinge gelernt haben, die sie in die Lage versetzen, kreativ zu sein, zu malen, Musik zu machen, sich in der Natur zu bewegen, die Schönheit der Natur zu bewundern, andere Menschen zu inspirieren und zu motivieren, dass sie vielleicht auch ein bisschen aus ihrer Reserve herauskommen, dann sollte man alles dafür tun, um diese Formen von Kreativität im Alter aufrechtzuerhalten.

Sie fragen mich, was ich aus meiner Beschäftigung mit Johann Sebastian Bach gelernt habe. Ich habe etwas gelernt, was ich auch in vielen Studien zum Thema hohes Alter, in Studien zum Thema schwere Erkrankung und in Studien zur Sterbebegleitung gelernt habe: Die körperliche Entwicklung sagt nicht unbedingt vollumfänglich die seelisch-geistige Entwicklung voraus. Das heißt, die körperliche Entwicklung folgt anderen Entwicklungsgesetzen als die seelisch-geistige. Übersetzt heißt das: Man kann auch bei einer schweren Erkrankung, wenn man in einem guten Umfeld lebt, das einen durch soziale Kontakte unterstützt, und wenn man medizinisch-pflegerische gut versorgt ist, eine erhebliche seelisch-geistige Kreativität unter Beweis stellen.

Das erleben wir zum Teil sogar in der Hospizarbeit, das schwerstkranke, sterbende Menschen noch mal etwas Schöpferisches entwickeln, beispielsweise in der Art und Weise, wie sie mit jenen Menschen sprechen, die sie medizinisch, pflegerisch und sozial unterstützen. Ich will sagen: Der Ausgangspunkt ist die Reflexion, das Nachdenken des Menschen über sich selbst, das Hineinhören in sich selbst – sozusagen das Prozesshafte der eigenen Psyche zu erkennen und wahrzunehmen. Wenn man das einmal tut, wirklich in sich selbst hineinhört mit dem Ziel, die schöpferischen Bereiche der eigenen Person wahrzunehmen und dann den Mut hat, sich ihnen zuzuwenden, dann kann man in der Tat bis ins hohe Lebensalter eine große Kreativität zeigen.

Was vermissen Sie momentan am meisten? Was wünschen Sie sich so schnell wie möglich zurück?

Dass möglichst viele Menschen wieder in einer gesicherten Existenz leben und wir eine hohe Solidarität praktizieren. Was ich mir besonders wünsche, ist das selbst- und mitverantwortliche Handeln von Menschen aller Generationen – und die Erkenntnis, dass wir hier auch von alten Menschen viel lernen können.



Zum Abschluss hätte ich noch eine kleine Frage: Wenn Sie für unsere Zuhörerinnen und Zuhörer einen Rat hätten oder eine Weisheit, wie man diese Zeiten gut meistern kann, welcher wäre das?

Auf die eigenen schöpferischen Kräfte schauen und sich fragen: Was kann ich meinen Mitmenschen Gutes tun? Und vor allen Dingen sich immer der Tatsache bewusst sein, dass viele gesellschaftlichen Bilder des Alters, die heute vermittelt werden, im Grunde genommen nichts anderes als Vorurteile sind. Bewahre dir deinen eigenen Optimismus, bewahre dir den Glauben an deine Kräfte und versuche, dies zu leben. Sei nicht und werde nicht egozentrisch. Denke immer daran, dass der Mensch keine Insel für sich allein ist, sondern dass er nur in Beziehungen zu anderen Menschen ein gutes Leben verwirklichen kann.



Bewahre dir deinen eigenen Optimismus, bewahre dir den Glauben an deine Kräfte. Ein besseres Schlusswort kann es nicht geben, lieber Herr Kruse. Ganz herzlichen Dank für dieses informative Gespräch.