

Arbeit ist eben nur das halbe Leben

**Gesellschaft – Welche Erkenntnisse der Autor des Buches
»Männer altern anders« als alter Mann gewonnen hat**

VON STEPHAN ZENKE

REUTLINGEN. Man sieht sich immer zweimal im Leben: »Männer altern anders« betitelte vor 16 Jahren der Reutlinger Sozialwissenschaftler Professor Dr. Eckart Hammer sein erstes Buch. Damals druckte der GEA dazu ein Interview mit der Überschrift »Männersache« ab. Heute ist Hammer selbst ein alter Mann geworden, feiert demnächst seinen 70. Geburtstag. Die Gelegenheit mit einem Altersforscher darüber zu sprechen, welche Erkenntnisse er in diesem Lebensabschnitt gewonnen hat, und wieso er sich heute im Landessenorenrat engagiert.

Locker in Jeans und Sakko erscheint der einst an der Evangelischen Fachhochschule Reutlingen-Ludwigsburg lehrende

Professor in der Redaktion. Alt wirkt der verheiratete Vater von drei Kindern und Großvater von zwei Enkeln keinesfalls. Was sagt er als im Wortsinne Fachmann zur wachsenden Zahl von Grauköpfen in der Gesellschaft? »Das ist zunächst einmal etwas, über das wir uns alle freuen können. Wir werden deutlich älter als unsere Vorfahren, haben das große Glück im Durchschnitt über 80 zu werden«, beginnt er mit den Erfreulichkeiten, »die Kehrseite ist: Deutschland ergraut. Wir haben demografische Probleme. Das merken wir etwa auf dem Arbeitsmarkt sowie bei der Pflege. Wir haben auch mit der Alterssicherung der jüngeren Generation Probleme«. Würde er sein Buch über das andere Altern der Männer heute anders schreiben?



DER REUTLINGER SOZIALWISSENSCHAFTLER PROFESSOR DR. ECKART HAMMER ERFORSCHT DIE ALTERNDE GESELLSCHAFT MIT EINEM BESONDEREN BLICK AUF MÄNNER. FOTO: ZENKE

»Grundfragen und Haltungen veralten nicht so schnell«

»Es gibt keinen Grund, etwas zu verändern. Was mir auch bei meinen Vorträgen und Seminaren bestätigt wird, die auf diesem Buch basieren«, sagt Hammer. Sein Terminkalender ist gut gefüllt mit Veranstaltungen wie »Atempause im Schwarzwald« oder »Das Beste kommt noch – Männer im Unruhestand«. Als Coach und Männerberater, Führungskräftetrainer und Referent zu Altersthemen ist der Mann gut unterwegs. Es ist keine Behauptung im luftleeren Raum, wenn er nüchtern feststellt: »Trends, Grundfragen und Haltungen veralten nicht so schnell.« Weswegen die grundsätzlichen Gedanken seiner »Gebrauchsanweisung« für ein gelingendes Altwerden für die Herren der Schöpfung nach wie vor Gültigkeit hätten.

Männer altern nach seinen Worten immer noch anders als Frauen. Zur Begründung verwendet Hammer ein Modell der Psychologen Hilarion Petzold und Hildegund Heintz. Die beiden beschreiben fünf »Säulen der Identität«: Arbeit, soziales Netz, Körperlichkeit, materielle Sicherheit sowie Werte und Sinn. Diesbezüglich ticken die Geschlechter gänzlich verschieden, was der Wissenschaftler vor allem auf die Arbeitsbiografien zurückführt.

»Die Unterschiede haben viel zu tun mit der Erwerbstätigkeit. In dem Maße, in dem Frauen in Vollzeit tätig sind, bekommen sie vielleicht ähnliche Probleme wie Männer«, so Hammer. Dann verknüpften sie beispielsweise auch ihr Selbstwertgefühl sowie ihre Bedeutung mit dem Job. »Aber es gibt natürlich auch noch mehr Unterschiede. Rollenbilder haben sich teilweise verändert. Dazu der Umgang mit Körper und Gesundheit, das Sozialverhalten. Männer haben etwa einen kleineren Freundeskreis«, sagt der Wissenschaftler. Die beste Freundin der Frau ist häufig, aber der beste Freund des Mannes eher selten – und schon gar nicht werde mit dem über alles gesprochen. Spannend könne es in den kommenden Jahren werden. »Die nach 1968 geborenen Babyboomer sind anders geprägt«, analysiert der Reutlinger, »die stellen überkommene Rollenbilder infrage.« Die Säulen der Identität in der Gegenwart mit ihm durchzusprechen, führt zu weiteren Perspektiven auf das Altwerden der Männer in sich dramatisch und teils krisenhaft verändernden Zeiten.

Die aktuelle Diskussion über ein immer längeres Arbeitsleben und einen späteren Renteneinstieg hält Hammer »durchaus für eine Chance. Arbeit ist für Männer ungeheuer wichtig. Wenn jetzt mehr ältere Männer gefragt sind, ist das eine Gelegenheit so lange tätig zu sein, wie man will. Teilzeitregelungen sind ein guter Weg in den Ruhestand zu gleiten«. Bedenklicher sei das Thema Vereinzelung in der Gesellschaft, die statistisch gesehen weiter zunimmt.

»Ab einem Alter von 85 Jahren steigt die Einsamkeit«

»Einsamkeit ist ein Problem. Sie ist deutlich während der Corona-Pandemie angestiegen. Da sind manche Menschen aus sozialen Beziehungen rausgeflogen – Frauen und Männer«, so seine Beobachtung. Gemeint sind dabei etwa Vereine, die ihr Engagement einschränken mussten, wodurch sich dann ganze Gruppen in Luft aufgelöst hätten. »Statistisch gesehen steigt Einsamkeit ab einem Alter von 85 Jahren steil an. Wenn man keinen Führerschein mehr hat, die Wege zu weit werden«, sagt Hammer. In diesem Zusammenhang sei die Digitalisierung eine sehr zweischneidige Angelegenheit.

»Wir vom Landesseniorenrat bieten zahlreiche Kurse an. Je älter wir werden, umso wichtiger wird das Internet als Fenster zur Welt«, nennt der Sozialwissenschaftler die erfreulichen Seiten von Computer, Smartphone & Co. »Fatal ist, dass immer mehr Dienstleistungen digitalisiert werden«, kommt er dann auf die Schattenseiten zu sprechen. Kennt jede und jeder: Auf einmal gibt es nur noch einen Kundendienst in der App, erfordern Fahrkartenbestellungen ein Mailkonto, und so weiter. »Wir vom Landesseniorenrat kämpfen dafür, dass alles auch analog verfügbar ist«, betont der ehrenamtliche Landesvorsitzende dieser Interessenvertretung, »eine gute Digitalisierung führt zu einem Mehr an menschlicher Begegnung«. Bei einem anderen Stützpfeiler für ein attraktives Alter empfiehlt Hammer möglichst viel Eigenverantwortung.

»Wir sind mit verantwortlich für unsere Gesundheit. Das gilt im Alter mehr als zuvor«, betont er. Gerade weil das Gesundheitswesen unter immer mehr Pflegefällen ächzt, es immer weniger Fachpersonal und Ärzte gibt. Im Bezug auf die materielle Sicherheit zeichne sich für die Rentner ein Wandel ab.

»Wir haben jetzt die reichste Altengeneration aller Zeiten«, stellt der Forscher fest, »aber wir haben rund 20 Prozent in Armut lebende oder armutsgefährdete Alte. Die Frauenarmut ist größer«, rechnet Hammer vor. Für die Zukunft erwartet er mehr materielle Not im Alter, »alle Menschen, die heute nur den Mindestlohn erhalten, werden später in Altersarmut leben«, sagt der Wissenschaftler. Das Einkommen spielt dann auch eine Rolle, bei dem was Hammer gerade alten Männern empfiehlt: Sich Projekte zu suchen, die Sinn machen.

»Manche können sich das nicht leisten, weil sie dazuverdienen müssen«, so eine Folge der zunehmenden Ungleichverteilung. Für ihn ist das Altersprojekt sein Engagement im Landesseniorenrat, der in diesem Jahr seinen 50. Geburtstag feiert. Für andere könne es sehr gut ein soziales Ehrenamt sein, »denn Leben ist Begegnung. Das Ehrenamt bedeutet Menschen zu begegnen, etwas für andere Menschen und den Zusammenhalt unserer Gesellschaft zu tun«. Wobei es im Kern weniger auf den Wohlstand ankomme: »Was meinem Alter einen Sinn gibt, ist nicht eine Frage des Geldes, sondern welche Bedeutung man für andere hat.« Womit der Blick auf die eigene Beziehung fällt.

»Partnerschaft pur im Alter ist eine große Herausforderung«

Sehr gerne verweist der Altersforscher auf Szenen aus LORIOTS Film »Papa Ante Portas«. Da wird der Ruhestand des Ex-Direktor Heinrich Lohse für seine Frau zur Katastrophe, denn der Herr »verlagert seine Tätigkeit in den privaten Bereich«. Damit stellt er das bislang zufriedene Leben seiner Frau Renate auf den Kopf, richtet nur Chaos an. »Partnerschaft pur im Alter ist eine große Herausforderung. Man braucht auch etwas anderes, muss das Haus verlassen«, sagt Hammer. Damen wissen das offenbar, wie die Verkaufsstatistik seines Buches »Männer altern anders« nach über einem Jahrzehnt zeigt.

»Es sind vorwiegend Frauen, die das Buch gekauft und gelesen haben. Viele Frauen haben Angst davor was passiert, wenn er nach Hause kommt – und nicht mehr geht«, hat der Autor festgestellt. Seine Gedanken zum eigenen 70. Geburtstag wirken anregend: »Das ist auch für mich ein Anlass, über meine Lebensbalance nachzudenken. Ob mein Lebenskonzept noch zum Alter passt, was ich noch mit meiner mutmaßlichen Restlebenszeit anfangen möchte«. Dann bringt er einen Begriff ins Gespräch, der gerade langjährigen Ehemännern irgendwie vertraut vorkommen könnte. »Es gibt in der Altersforschung den Begriff der resignativen Reife. Zu bejahen, was nicht mehr geht – aber offenzubleiben für Neues«, sagt Eckart Hammer, »die Revolution im Alter halte ich für unpassend. Man sollte nicht irgendwelchen Träumen hinterher laufen«. Das bedeute auch, dieses Lebenskapitel ernst zu nehmen. »Ein Missverständnis ist es, das Programm für die Ruhestands-Flitterwochen mit dem Ruhestand zu verwechseln.« Wenn die Weltreise gemacht, das Haus renoviert und der Garten frisch rausgewischt ist – was dann, sei die entscheidende Frage. Darauf sollten Männer rechtzeitig Antworten suchen. (GEA)

www.prof-hammer.de