Katharina Wiegmann / / Menschen, die bewegen

»Wir geben das Eisessen nicht auf, und hier kommen die News: Wir geben auch das Vögeln nicht auf!«

8. November 2018

Auch wenn uns der Kapitalismus etwas anderes weismachen will – wir haben allen Grund, uns auf das Altsein zu freuen.

Altersarmut, einsame Tage im Altenheim, Alzheimer – wer das Alter vor allem für eine traurige Angelegenheit mit vielen Risiken und Nebenwirkungen hält, sollte dringend mit Ashton Applewhite sprechen. *1

Die 66-Jährige aus Brooklyn, New York, hatte selbst lange Angst vor dem Älterwerden, bis sie sich damit befasst hat, woher ihre Ängste eigentlich kommen und ob sie der Realität standhalten.

Fakt ist: Alt werden wir im Normalfall alle, sogar immer älter.

Zumindest in Deutschland scheint die zweite Lebenshälfte und selbst die Zeit des Ruhestands eigentlich nichts zu sein, wovor man sich fürchten müsste. Glaubt man dem deutschen Alterssurvey aus dem Jahr 2014, #1 ist ein Großteil der älteren Menschen relativ gesund, materiell gut versorgt, zufrieden mit der eigenen Wohn- und Arbeitssituation sowie den sozialen Kontakten.

Menschen, die eine negative Einstellung gegenüber dem Älterwerden haben, leben im Durchschnitt 7,5 Jahre kürzer als diejenigen, die dem Ganzen positiv entgegensehen. #2 Negativbilder können also zur selbsterfüllenden Prophezeiung werden. Aber warum hat das Alter überhaupt ein so schlechtes Image?

Ashton Applewhites Antwort: Die westliche Kultur ist geprägt von »*Ageism*«, also von Altersdiskriminierung. *2 Und der hat sie den Kampf angesagt.

Ich bin 33 Jahre alt. Wie hast du dir das Leben mit 66 vorgestellt, als du in meinem Alter warst?

Ashton Applewhite: Als ich in deinem Alter war, hatte ich ein 1-jähriges Baby und keinerlei Ambitionen, Schriftstellerin zu werden. Es ist unmöglich, sich vorzustellen, wie es ist, alt zu sein, wenn du ein Kind bist, und es ist immer noch schwer, wenn du im mittleren Alter bist. Ich habe auf jeden Fall nicht viel darüber nachgedacht. Vor allem mit einem kleinen Baby bist du ziemlich im Hier und Jetzt gefangen.

Seit einigen Jahren engagierst du dich gegen Altersdiskriminierung. #3 Wie wurdest du zur Anti-Aging … oh, entschuldige! Ich meine: zur Anti-Ageism-Aktivistin?

Ashton Applewhite: Dieser Versprecher passiert mir auch die ganze Zeit! Ich habe mit Mitte 50 angefangen, über das Altern zu schreiben, weil ich Angst davor hatte, alt zu werden.

Es begann als ein Projekt über ältere Menschen, die arbeiten. Dazu hatte mich meine Schwiegermutter inspiriert, die mit ihrem Mann einen Betrieb führte, obwohl beide schon über 80 waren. Sie meinte: Warum schreibst du nicht über etwas, das uns die Leute die ganze Zeit fragen – wann geht ihr endlich in Rente? Ich begann also, Menschen über 80 zu interviewen, die noch arbeiten.

Rückblickend war das ein Weg, über das Alter nachzudenken, ohne sich mit den negativen Aspekten beschäftigen zu müssen.

In dieser Zeit habe ich aber schnell herausgefunden, dass all diese unheimlichen Dinge, die wir über das Alter zu wissen glauben, nicht auf Fakten basieren. Ich wurde zur Aktivistin gegen Altersdiskriminierung, weil ich mich fragte: Warum gibt es diese Diskrepanz zwischen dem, was wir glauben über das Alter zu wissen, und der Realität?

Wie sehen denn diese »unheimlichen Vorstellungen« vom Alter aus?

Ashton Applewhite: Ich würde mich als Realistin bezeichnen. Manche Teile deines Körpers werden nicht mehr mitmachen. Menschen, die du dein ganzes Leben lang gekannt hast, werden sterben. Das sind die einzigen 2 unvermeidlichen Dinge. Natürlich kann dir auch das Geld ausgehen, #4 oder du kannst einfach Pech im Leben haben. Über diese Aspekte und Gefahren des Älterwerdens kann man sich zu Recht Sorgen machen.

Das Problem ist, dass wir fast ausschließlich von diesen Aspekten hören. Das Alter wird als Verfall dargestellt und nicht als der unglaublich bereichernde Prozess, der es auch ist. Ich habe noch nie jemanden getroffen, der wirklich die Zeit zurückdrehen wollen würde.

Wirklich?!

Ashton Applewhite: Na ja, du müsstest dann ja deine Vergangenheit auslöschen. Wir sind das Produkt all unserer Erfahrungen. Wir würden die Person aufgeben, die wir sind, wenn wir uns für eine jüngere Version unserer selbst entscheiden.

»Diese Kultur will, dass du endlich anfängst, dich mit Botox behandeln zu lassen!«

Ich denke manchmal, dass ich viel reisen muss, solange ich noch jung bin, weil es später bestimmt weniger Spaß macht. Oder dass es vielleicht bald schon zu spät sein könnte, noch eine neue Sprache zu lernen. Warum denken wir so

schlecht über die älteren Versionen unserer selbst?

Ashton Applewhite: Weil wir Altersdiskriminierung internalisiert haben. Schon als Kinder werden wir mit negativen Botschaften über das Altern bombardiert. In Kinderbüchern und Cartoons, aber natürlich auch in der Werbung sehen wir nie ältere Menschen, die interessante Sachen machen. Wir sehen keine älteren Leute, die sexy sind. Die Jugend hat das Monopol auf alles, was Spaß macht. Ältere Menschen humpeln und nehmen Pillen. Wie sollte dein Blick auf das Alter also nicht einseitig sein?

Die meisten von uns leben in einer Gesellschaft, die nach Alter segregiert. Wenn du nicht das Glück hast, in einem Umfeld zu leben, das dich viel mit älteren Menschen in Kontakt bringt, [#5] ist es schwer, Stereotype als solche zu identifizieren.

Das Wichtigste ist das, was du gerade machst: Du musst dir deine Voreingenommenheit bewusst machen [#6] und deine Einstellungen gegenüber dem Älterwerden ehrlich reflektieren. Dann wirst du erkennen, dass du solange ein Teil des Problems bist, bis du damit anfängst, diese Botschaften infrage zu stellen und darüber nachzudenken, woher sie kommen.

Woher kommen sie denn?

Ashton Applewhite: Sie kommen aus einer Kultur, die will, dass du endlich damit anfängst, dich mit Botox behandeln zu lassen! Dieses Zeug wird an Frauen zwischen 20 und 40 vermarktet, damit sie keine Falten bekommen und vielleicht irgendwann so aussehen wie ich. Denn das wäre ja furchtbar!

Du siehst doch super aus!

Ashton Applewhite: Stimmt, danke! Ich sehe super aus, aber ich sehe auch wie 66 aus. Der Punkt ist natürlich, dass diese Kultur uns Dinge verkaufen will – Diäten, [#7] Haarfarben – und uns vor allem daran hindern, mit uns selbst zufrieden zu sein. Mit zufriedenen Menschen macht niemand Profit.

Das Patriarchat spielt natürlich auch eine Rolle, denn solange Frauen damit beschäftigt sind, althergebrachten Stereotypen davon zu entsprechen, was eine Frau attraktiv für Männer macht, unterstützen sie eine diskriminierende Machtstruktur.

»Wir Frauen müssen die Bewegung gegen Altersdiskriminierung anführen«

Ist das Älterwerden für Frauen schwerer als für Männer?

Ashton Applewhite: Natürlich! Wir sind mit einer Kombination aus Altersdiskriminierung und Sexismus konfrontiert. Es gibt einen Doppelstandard: Männer gewinnen mit dem Alter an Ansehen, Frauen sind irgendwann »verbraucht«. Wir stärken diesen Doppelstandard, wenn wir darum konkurrieren, möglichst jung auszusehen; wenn wir einen Raum betreten und alle Frauen im Kopf nach ihrem Alter sortieren und bewerten.

Wir ältere Frauen stärken den Doppelstandard, wenn wir jüngere Frauen nicht unterstützen, weil wir uns bedroht fühlen; ihr jüngeren Frauen bestärkt ihn, wenn ihr euch von älteren Frauen fernhaltet und eure kulturelle Macht ausspielt. Wir Frauen müssen die Bewegung gegen Altersdiskriminierung anführen, aber wir müssen uns erst mal von allem befreien, was wir gelernt haben.

Wie könnte das aussehen?

Ashton Applewhite: Wenn du Freundschaften zu älteren Frauen wie mir aufbaust, wirst du verstehen, dass es Dinge am Altern gibt, die ich nicht mag, aber dass ich es meistens ziemlich gut finde. Ich bin glücklicher, als ich es jemals war, ich bin selbstbewusster als früher. Ich habe genauso viel Spaß, ja, viel mehr Spaß als damals mit kleinen Kindern oder als Ehefrau. Es wird nicht alles schlimmer!

In welchen Gesellschaftsbereichen begegnet uns Altersdiskriminierung?

Ashton Applewhite: Ich lebe in Brooklyn, einer Gegend von New York, die eher jugendlich geprägt ist. Es ist hier wirklich sehr ungewöhnlich, in einem Café oder in einer Bar Menschen unterschiedlichen Alters zusammen zu sehen. Es ist natürlich nicht so, dass diese Läden Schilder raushängen, auf denen steht: »Alte Menschen müssen draußen bleiben!«, aber mein Partner und ich sind oft die ältesten Menschen im Raum, oft um Jahrzehnte älter als die anderen.

Schau dir die Werbeplakate und Werbespots an! Stell dir mal vor, wie es wäre, wenn Werbung wirklich alle Altersgruppen abbilden würde, die das Produkt dann auch nutzen.

Älteren Menschen fällt es schwerer, Jobs zu finden. Arbeitgeber halten sie für weniger produktiv und denken, dass es ab einem bestimmten Alter schwerer fällt, neue Abläufe oder den Umgang mit neuen Technologien zu lernen. [#8] Ist da nicht etwas Wahres dran?

Ashton Applewhite: Vielleicht braucht eine ältere Person länger dafür, sich mit neuen Technologien vertraut zu machen. Aber nicht, wenn sie mit etwas zu tun hat, was sie schon kennt. Im Großen und Ganzen sind ältere Menschen genauso effizient.

Jüngere Gehirne können manche Anforderungen besser verarbeiten als ältere, aber in älteren Gehirnen sind einfach schon mehr Daten gespeichert, die es zu verarbeiten gilt. Das heißt aber auch, dass wir mehr Informationen zur Verfügung haben und deshalb komplexe Entscheidungen besser evaluieren können. Dazu kommt: Wir drehen nicht mehr so schnell durch und können Emotionen besser regulieren.

Der Punkt ist: Ein Team, das altersmäßig durchmischt ist, funktioniert am besten. [#9] Dann können die speziellen Fähigkeiten der Jugend mit denen des späteren Lebens ausbalanciert werden.

Was sind die absurdesten Klischees über ältere Menschen?

Ashton Applewhite: In den USA gibt es gerade eine furchtbare Werbekampagne, die junge Menschen dazu bringen sollte, bei den Midterm-Wahlen ihre Stimme abzugeben. Unter den jungen Leuten gibt es eine große Gruppe von Nichtwählern. Die Kampagne versuchte sie mit Sprüchen wie diesem zu ködern: »Die Baby-Boomer wollen, dass du zu Hause bleibst!« In einem Video sieht man ältere, weiße Menschen in meinem Alter, die sagen: »Uns ist der Klimawandel egal« oder »Ich erinnere mich nicht daran, welche Leben zählen«. [*3] In anderen Worten: Ich bin zu senil oder zu gleichgültig, um mich um den Klimawandel oder Rassismus zu scheren. Jedes dieser Stereotype verletzt mich. Klar, es ist Satire. Aber stell dir mal vor, in dieser Kampagne wären Männer abgebildet, die sagen: »Wir wollen, dass Frauen zu Hause bleiben! Du gehörst an den Herd!« Diese Kampagne macht mich wirklich wütend.

An dieser Stelle befindet sich in der Originalansicht das eingebettete Video "Dear Young People, Don't Vote: A Knock the Vote PSA". Den Direktlink zum Video findest du am Ende dieser PDF-Datei unter »Medien« (Nummer I).

Diese Kampagne wurde im Vorfeld der Midterm-Wahlen von der Organisation ACRONYM bei sozialen Medien verbreitet. Sie sollte junge Menschen dazu bringen, ihre Stimme für progressive Kandidaten abzugeben.

»Wenn du Altersdiskriminierung in dir selbst erkennst, fängst du an, sie auch bei anderen zu erkennen«

Du hast schon angesprochen, dass es Gemeinsamkeiten zwischen Sexismus, Rassismus und Altersdiskriminierung gibt. Verstärken sie sich gegenseitig?

Ashton Applewhite: Jedes Vorurteil bringt Menschen gegeneinander in Stellung. Ein perfektes Beispiel ist die endlose und ermüdende Diskussion darüber, wer die bessere Mutter ist: diejenige, die mit ihrem Kind zu Hause bleibt, anstatt arbeiten zu gehen? Die wahren Probleme liegen doch ganz woanders: Frauen verdienen immer noch weniger als Männer.

Alle Formen von Unterdrückung sind intersektional [*4] und verstärken sich gegenseitig. Deshalb erfahren Frauen Altersdiskriminierung anders und schlimmer als Männer, und deshalb erfahren Women of Color [*5] noch mehr Diskriminierung. Wenn du dann noch eine körperliche Einschränkung hast, musst du aus einem viel tieferen Loch nach oben klettern. Das alles müssen wir ganzheitlich angehen.

Wie können wir uns am besten solidarisch mit Menschen zeigen, die stärker von Diskriminierung betroffen sind?

Ashton Applewhite: Der erste Schritt ist der, den du gerade machst: Konfrontiere dich mit deinen Vorurteilen. Die Leute, die diese unglaublich verletzende Werbekampagne zu den Midterm-Wahlen [#10] entworfen haben, waren sich gar nicht bewusst, dass sie verletzend ist.

Wenn du Altersdiskriminierung in dir selbst erkennst, fängst du an, sie auch bei anderen zu erkennen. Es ist also wichtig, an der Bewusstseinsbildung zu arbeiten. Der nächste Schritt ist dann, dass du innehältst und dich und deine Voreingenommenheit als Produkt deiner Kultur begreifst. Es ist ein gesellschaftliches Problem, kein persönliches. Und wir können etwas dagegen tun.

»Menschen bleiben auch im Alter sexuelle Wesen«

Ich habe den Eindruck, Sexualität im Alter ist ein gesellschaftliches Tabu – wie siehst du das?

Ashton Applewhite: Daran habe ich auch schon gedacht, als du mich nach den schlimmsten Stereotypen gefragt hast. Der sexlose Senior ist sicher eines davon. Wir geben Eisessen nicht auf, wir geben das Singen nicht auf, und, hier kommen die News: Wir geben auch das Vögeln nicht auf!

Ältere Frauen hören manchmal auf damit, das ist ein kompliziertes

Thema. Ich verallgemeinere jetzt sehr, aber wenn du dein ganzes Leben lang Schuhe getragen hast, die wehtun, Diäten gemacht und versucht hast, den Männern zu gefallen, sagen viele Frauen im Alter: Das war's jetzt, endlich bin ich befreit vom männlichen Blick. Das ist befreiend und fantastisch. Für viele Frauen, die sich so entscheiden, ist das der beste Lebensabschnitt. Sex kann dabei eine Rolle spielen, oder auch nicht.

Aber jeder möchte berührt werden, #11 ob sexuell oder nicht – warum sollten wir das aufgeben? Menschen bleiben auch im Alter sexuelle Wesen und für viele Frauen wird Sex auch besser.

Und für Männer?

Ashton Applewhite: Auch für Männer, wenn sie eine breitere Vorstellung davon zulassen, was Sex eigentlich ausmacht. Wenn du der Idee anhängst, dass Sex gleichbedeutend ist mit 30-minütiger Penetration durch einen Schwanz, der härter ist als ein Baseballschläger – sorry, das wird wirklich nichts mehr. Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber für mich ist das ohnehin nicht der Sex, den ich am liebsten mag. Das ist der Sex, den die Pornoindustrie mag, aber sicher nicht der, der sich am besten anfühlt. Wenn wir älter werden, werden wir auch besser darin, ehrlich zu kommunizieren, was wir mögen und was wir nicht mögen.

Das klingt gut!

Ashton Applewhite: Ich habe jedenfalls noch Spaß! Und jetzt habe ich mich gerade altersdiskriminierend verhalten, weil ich »noch« gesagt habe. Das impliziert ja, dass es für jemanden in meinem Alter außergewöhnlich wäre, sexuell aktiv zu sein. Es ist wirklich schwer, mit diesen Gewohnheiten zu brechen.

Wie würde eine Gesellschaft ohne Altersdiskriminierung aussehen?

Ashton Applewhite: Es wäre eine Gesellschaft, in der alle Altersgruppen zusammenleben und in der jede ihre Aufgaben und Verantwortlichkeiten hat, damit der Beitrag aller bis ans Lebensende gewürdigt wird. Das heißt auch, dass Kinder ein Recht auf Würde, Privatsphäre und eine Stimme

haben – sie sind nämlich genauso von Altersdiskriminierung betroffen.

Diese Rechte sollten dann auch nicht mit zunehmendem Alter ablaufen. Natürlich sollte jemand nicht mehr Auto fahren, der kognitiv beeinträchtigt ist. #12 Aber die betreffende Person sollte das Recht zur Mitsprache haben und als menschliches Wesen respektiert und behandelt werden.

Ich habe eine Theorie über den Ursprung von Altersdiskriminierung: An der Wurzel sitzt unsere Angst vor dem Tod. #13 Müssen wir uns dieser Angst zuerst stellen?

Ashton Applewhite: So habe ich früher auch gedacht, jetzt bin ich anderer Meinung. Die Angst vor dem Tod ist menschlich, die haben wir alle. Natürlich erinnern uns ältere Menschen an unsere Sterblichkeit, aber wenn du mich anschaust, siehst du zwar eine ältere Frau, du denkst aber wahrscheinlich nicht, dass ich schon mit einem Fuß im Grabe stehe. Ich glaube, dass wir die Angst vor dem Sterben und die Angst vor dem Älterwerden verbinden, ist eine Funktion von Altersdiskriminierung, nicht ihr Grund. Diese Ängste sind kulturell konstruiert.

Es gibt ja auch Kulturen, in denen ältere Menschen einen höheren sozialen Status haben und in denen sich Menschen auf das Altsein freuen. Ich war gerade mit einigen amerikanischen Ureinwohnern auf einer Konferenz und eine von ihnen sagte: »Ich kann es kaum erwarten, Großmutter zu werden!« In ihrer Gemeinschaft werden ältere Menschen bedient, jeder hört ihnen zu, sie werden verehrt.

Die Angst vor dem Älterwerden nimmt, genau wie die Angst vor dem Tod, mit zunehmendem Alter ab. Sehr alte Menschen leben im Hier und Jetzt, weil sie wissen, dass die Zeit begrenzt ist.

An dieser Stelle befindet sich in der Originalansicht das eingebettete Video "Let's end ageism | Ashton Applewhite". Den Direktlink zum Video findest du am Ende dieser PDF-Datei unter »Medien« (Nummer II).

In diesem TED-Talk vom August 2017 spricht Ashton Applewhite darüber, warum die Angst vor dem Alter viel bedrohlicher ist als das Alter selbst.

Zusätzliche Informationen

*1 Ashton hat allerdings viel zu tun – unseren Skype-Termin haben wir über einen Monat im Voraus vereinbart. Ab März 2019 wird ihr Buch »This Chair Rocks« wieder erhältlich sein, ihr Manifest gegen Altersdiskriminierung, das sie zunächst im Eigenverlag herausbrachte, dessen Rechte sie nun aber an das Verlagshaus Macmillan verkauft hat.

*2 Ich verwende im Folgenden den Begriff Altersdiskriminierung als Übersetzung von »Ageism«. Wie bei anderen Diskriminierungsformen wie Rassismus oder Sexismus geht es darum, dass Menschen aufgrund äußerer Merkmale in eine bestimmte Schublade gesteckt werden. Es geht dabei um eine strukturelle (und oft unbewusst reproduzierte) Form von Diskriminierung, die bestimmte Merkmale negativ assoziiert oder mit Klischees auflädt.

*3 Black Lives Matter ist eine Protestbewegung, die sich gegen Rassismus und Gewaltverbrechen an Afroamerikanern in den USA einsetzt. Begonnen hat die Protestbewegung im Jahr 2013 mit der Verwendung des gleichnamigen Hashtags (#hashtagBlackLivesMatter) bei sozialen Medien. Auslöser war der Freispruch des amerikanischen Polizisten George Zimmerman, der zuvor den afroamerikanischen Teenager Trayvon Martin erschossen hatte.

*4 Das Konzept der Intersektionalität (engl. Schnittmenge, Überschneidung) kommt ursprünglich aus den Gender Studies und erklärt die mehrdimensionale Diskriminierung aufgrund unterschiedlicher Merkmale. Klassische Kategorien sind dabei Geschlecht, Ethnizität und Klasse, aber auch Nationalität, Sexualität und Alter können entsprechende Kategorien sein. Intersektionalität beschreibt die Verschränkung und Wechselwirkung davon.

*5 »People of Color« ist, genauso wie »Women of Color«, eine selbstbestimmte Bezeichnung von und für nicht-weiße Menschen, die in einer mehrheitlich weißen Gesellschaft leben und aufgrund ihrer Hautfarbe oder Religion rassistische Anfeindungen erfahren. Der Begriff, der bereits im Jahr 1781 erstmals nachweislich gebraucht wurde, wurde in den 1960er-Jahren durch die sogenannte Black-Power-Bewegung in den USA politisch geprägt. Mithilfe dieses Begriffs werden seitdem grenzüberschreitende Bündnisse von Mitgliedern unterdrückter Communitys gefördert, die durch eine von Weißen dominierte Machtstruktur ausgegrenzt werden. Es wird sich dadurch explizit gegen rassistische und kulturelle Spaltungsversuche sowie diskriminierende Fremdbezeichnungen der weißen Mehrheitsgesellschaft gewehrt. PoC umfasst alle Menschen, die zu unterschiedlichen Anteilen afrikanische, asiatische, lateinamerikanische, arabische, jüdische, indigene oder pazifische Migrationsgeschichten haben.

Quellen und weiterführende Links

#1 Deutscher Alterssurvey 2014: Zentrale Befunde (PDF)
https://www.dza.de/fileadmin/dza/pdf/DEAS2014_Kurzfassung.pdf

#2 Bulletin der WHO: A global campaign to combat ageism (englisch, 2017)
http://www.who.int/bulletin/volumes/96/4/17-202424/en/

#3 Auf Ashton Applewhites Homepage gibt es jede Menge Informationen zu ihren Aktivitäten und Altersdiskriminierung (englisch)
https://thischairrocks.com/

#4 David Ehl weiß, wie wir am besten für das Alter vorsorgen können
https://perspective-daily.de/article/601

#5 Laura Kingston hat ein Mehrgenerationen-Wohnprojekt in Brandenburg besucht
https://perspective-daily.de/article/590

#6 Warum denkst du, dass du recht hast? Maren Urner und Han Langeslag haben eine Antwort
https://perspective-daily.de/article/215

#7 Maren Urner stellt das Menü zur Weltrettung zusammen
https://perspective-daily.de/article/182

#8 Naegele, De Tavernier und Hess über Altersdiskriminierung am Arbeitsplatz (englisch, 2018)
https://bit.ly/2F6mbCE

#9 Was uns die Wissenschaft über das perfekte Team verrät, beschreiben Maren Urner und Han Langeslag hier
https://perspective-daily.de/article/407

#10 David Ehl hat vor der Wahl über mögliche Konsequenzen geschrieben
https://perspective-daily.de/article/659

#11 Katharina Ehmann schreibt darüber, warum Körperkontakt lebenswichtig ist
https://perspective-daily.de/article/531

#12 Frederik v. Paepcke fragt: Sind Senioren gefährlicher als Terroristen?
https://perspective-daily.de/article/111

#13 Juliane Metzker findet: Es ist Zeit, über den Tod zu reden!
https://perspective-daily.de/article/433