



1 | Mutter Günther, Kinder Ryan, Robin, Zoe **2** | Psychologe Thönneßen, Lebensgefährtin Steiger **3** | Ehepaar Duhme **4** | Genossenschaftlerin Greifenberg

In alter Freundschaft

DEMOGRAFIE Die Babyboomer werden alt – und werden wohl anders leben als die Generationen vor ihnen. Viele haben keine Angehörigen, die sich eines Tages kümmern könnten, ihre Freunde werden ähnlich hilfsbedürftig sein, Pflegekräfte rar. Das letzte Drittel des Lebens aber muss neu gedacht werden, mithilfe von Soziologie, Psychologie, Altersforschung und Politik.

Johannes Thönneßen wusste schon mit Mitte fünfzig, wie sein Dasein im Alter auf keinen Fall aussehen sollte. Er wollte, so erzählt er es, nicht allein in seinem großen Haus sitzen, seine Kinder sollten ihn nicht nur aus Pflichtgefühl besuchen kommen, und wenn ihm einst die Kräfte schwänden, wollte er nicht ins Heim.

Und so begann Thönneßen, Psychologe und Unternehmensberater, vor knapp zehn Jahren, seinen Traum vom glücklichen Altern umzusetzen. Mit ein paar Gleichgesinnten plante er in einer Genossenschaft den Bau eines Mehrgenerationenhauses im nordrhein-westfälischen Dormagen. 2018 zogen sie ein.

Jetzt sitzt Thönneßen, 65, mit seiner Lebensgefährtin Edda Steiger, 59, Steuerberaterin, am Esstisch seiner offenen Küche in Wohnung 7 im Erdgeschoss des »Nawodo«, das steht für »Nachbarschaftliches Wohnen Dormagen«. Er sagt: »Ich lebe hier genauso, wie ich es mir gewünscht habe.« Er habe schon immer mit Freunden zusammenwohnen wollen im Alter, aber das Projekt gehe weit über das hinaus, was er sich anfangs erhofft habe.

Thönneßen freut sich über das zwanglose Miteinander der Generationen, den großen Garten und die vielen Kinder, die etwa am letzten Schultag durch die Anlage stromern und ein paar Nachbarn ihre Zeugnisse zeigen. »So ist man ein bisschen Opa, ohne Opa zu sein«, findet er.

Das Haus am Latoursgarten 1 hat 23 Wohneinheiten, alle sind belegt, die Bewohnerschaft ist zwischen einem und knapp 90 Jahren alt. Am Rand eines Neubaugebiets sticht das Bauwerk mit seinen bunten Briefkästen, den an die Fassade gelehnten Kinderrädern, den vielen tönerne Pflanzentöpfen ins Auge. Die umlaufenden Balkone sind nicht voneinander abgetrennt, das erleichtert gegenseitige Besuche. Am Anfang, erzählt

Thönneßen, hätten manchmal Nachbarn aus dem Viertel gefragt: »Seid ihr die von der Sekte?«

Nicht nur seine Art zu wohnen unterscheidet Thönneßen von den meisten Menschen seiner Generation. Vor allem hat er sich schon beizeiten mit der Frage beschäftigt, wie sein Leben im Alter aussehen soll.

Die Mehrheit der sogenannten Babyboomer, jener Bevölkerungsgruppe, die zwischen der Mitte der Fünfziger- und dem Ende der Sechzigerjahre geboren wurde, scheidet den Herausforderungen des Lebensabends eher nach dem Motto »Kommt Zeit, kommt Rat« entgegenzualtern.

Mehr als die Hälfte der Boomer lebt in Eigenheim oder Eigentumswohnung. Ein Drittel, das sind rund 6 Millionen Menschen, allein.

Wenn sie dort eines Tages Hilfe brauchen oder einen Platz im Heim, dürfte es eng werden mit den Fachkräften. Bis 2035 könnten laut Institut der Deutschen Wirtschaft die Zahl der Menschen, die auf Pflegeleistungen angewiesen sind, auf mehr als 4 Millionen steigen – das hieße, dass bis zu 150 000 zusätzliche Altenpflegerinnen und -pfleger gebraucht würden.

Die Boomer-Generation laufe »blind in die Pflegekatastrophe«, mahnen die Autoren um den deutschen Soziologen Thomas Druyen von der Sigmund-Freud-Privatuniversität Wien in ihrer »PflegeStudie22«. Knapp 80 Prozent der 1063 dafür befragten Bundesbürgerinnen und -bürger im Alter von 54 bis 68 Jahren gaben an, keine konkreten Pläne für den Fall zu haben, dass sie später Hilfe im Alltag benötigen.

Die Wird-schon-werden-Haltung entspricht der Lebenserfahrung einer Generation: »Die historisch begünstigten Lebensbedingungen der Babyboomer waren options- und variantenreich«, heißt es im Presstext zur Umfrage – daher stelle sich die Frage,

»wie diese Generation mit einer vermeintlich ausgewogenen Perspektive umgeht: der eigenen Pflege- oder Hilfsbedürftigkeit«.

Auch wenn sie keine Pflege brauchen, müssen die Boomer auf andere soziale Beziehungen bauen als ihre Vorfahren. Die traditionelle Familie hat an Bedeutung verloren, viele Ehen werden geschieden, die Kinder, wenn es welche gibt, führen oft weit entfernt von den Eltern ihr eigenes Leben.

Diese Abwanderung hat Oliver Huxhold, Psychologe am Deutschen Zentrum für Altersfragen in Berlin, in nüchternen Zahlen gefasst: 1996 lebten noch etwa 38 Prozent der erwachsenen Nachkommen in der Nachbarschaft oder am Wohnort, 2014 waren es nur noch rund 26 Prozent. Und: Je höher der Bildungsstand der Eltern, desto unwahrscheinlicher ist es, dass die Kinder in ihrer Nähe bleiben.

Das muss nicht heißen, dass diese Eltern sich einsamer fühlen als frühere Generationen. Die Qualität der Familienbande, so Psychologe Huxhold, sinke nicht allein durch den räumlichen Abstand, der zwischen den Verwandten liegt. Zumal ein Mangel an persönlichen Begegnungen durch technische Möglichkeiten ausgeglichen werden könne – die Familienchatgruppe auf dem Smartphone zum Beispiel.

Und wer heute in Rente geht, ist oft fitter als Ruheständler aus früheren Generationen, die Lebenserwartung steigt. An die Stelle konventioneller familiärer Bande rücken zudem Freunde und Bekannte. Solche Beziehungen, sagt der Kasseler Soziologe Janosch Schobin, können – weil selbst gewählt – sogar von höherer Qualität sein als die zu Verwandten.

»In unseren Befragungen geben immer mehr Menschen an, dass sie auch nicht verwandte Personen, also Freunde, zu ihren engsten und wich-

5,9
Millionen
der über
65-Jährigen
wohnen
allein, das ist
jeder Dritte.

Mehr als
50
Prozent
der Babyboomer
leben
im Eigentum.

Quellen: Destatis, Körber-Stiftung



Mehrgenerationenwohnkomplex »Nawodo« in Dormagen, Ehepaar Schwedesky mit Hund Frodo: »Seid ihr die von der Sekte?«

tigsten Beziehungen zählen«, ergänzt Wissenschaftler Huxhold. Das ist gut: Huxhold hat auch nachgewiesen, dass sich im Alter wohler fühlt, wer oft etwas mit Freunden unternimmt.

Derlei auf Freiwilligkeit fußende Netzwerke, das haben Forschende wie Huxhold und Schobin in verschiedenen Untersuchungen belegt, übernehmen inzwischen mehr und mehr jene Unterstützungsleistungen, die früher von Angehörigen älterer Menschen kamen: Freunde kaufen ein, räumen die Wohnung auf oder leisten einfach Gesellschaft.

Dennoch kann der Bedeutungsschwund der klassischen Familien auch Einsamkeit im Alter wahrscheinlicher machen. Bundesfamilienministerin Lisa Paus lässt deswegen gegenwärtig eine »Strategie gegen Einsamkeit« entwickeln. »Einsamkeit betrifft viele Menschen«, erklärt die Grünenpolitikerin, »häufig sind es die Älteren unter uns, deren Partner oder Partnerin gestorben ist, deren Freundeskreis kleiner wird oder die nicht mehr mobil genug sind, um das Haus zu verlassen.«

Mit sinkender Mobilität schrumpft der Freundeskreis: »Wir wissen bisher noch nicht genau, wie belastbar die Unterstützung von Freunden ist, wenn es hart auf hart kommt«, sagt Altersforscher Huxhold, etwa wenn Freund oder Freundin hilflos werden oder dement. Den drohenden Pflegenotstand werden diese Beziehungen ohnehin nicht abwenden – allein deswegen, weil meist Menschen ähnlichen Alters miteinander befreundet sind, was dann auch synchrone Vergreisung bedeutet.

Günstig wäre es, wenn potenzielle Helfer gleich nebenan wohnten. Das Familienministerium hat Ende 2020 das Modellprogramm »Leben wie gewohnt« aufgelegt. Entstehen sollen »Wohnformen, die das gemeinschaftliche und generationenübergreifende Zusammenleben ermöglichen«. Auch Mehrgenerationen-Initiativen werden gefördert,

gegenwärtig etwa entstehen Wohnanlagen in Kassel und Frankfurt am Main.

»Es ist wichtig, dass Menschen im Alter an Orten leben, wo es unaufwendige Möglichkeiten gibt, mit anderen Menschen abseits der Familie in Kontakt zu kommen«, sagt Forscher Huxhold.

Christiane, 62, und Harald Schwedesky, 63, zogen deswegen aus ihrem Haus im nahe gelegenen Jüchen nach Dormagen, als ihre vier Kinder erwachsen waren. Mit Hund Frodo leben sie jetzt in Wohnung 14. »Es ist oft anstrengend, sich mit so vielen verschiedenen Menschen auseinanderzusetzen«, sagt Christiane Schwedesky, »ein Kuschelverein ist das hier nicht.« Aber als sie jüngst wegen Zugausfällen nachts am Kölner Haupt-



bahnhof strandete, fand sich in der Hauschatgruppe sofort ein Nachbar, der sie abholen kam.

In der Nawodo-Gemeinschaft ist Hilfe untereinander selbstverständlich, doch niemand muss sich verpflichtet fühlen. Gegenseitige Pflege ist nicht vorgesehen. Bislang ist sie auch nicht nötig. Für den betagtesten Mitbewohner übernehmen die Nachbarn die Einkäufe – sie besorgen dann auch jene Gummibärchen, die der fast Neunzigjährige an die Kinder des Hauses ausgibt, wenn sie vom Balkon aus an seine Tür klopfen. Eins pro Tag und Kind, so ist die Regel.

In Wohnung 4 lebt Christa Greifenberg, 61, Gründungsmitglied der Genossenschaft. Wegen einer Erkrankung sitzt sie im Elektrollstuhl, sie braucht Hilfe im Alltag, die sie von einer persönlichen Assistentin bekommt. »Die Nachbarn sehen an mir, dass man hier auch mit körperlichen Einschränkungen gut leben kann«, sagt sie. Greifenberg kümmert sich um die Auswahl potenzieller Zuzügler, wenn eine Wohnung frei wird, und sie berät Interessierte, die ähnliche Projekte planen. Eine Delegation der Dormagener Grünen ließ sich auch schon herumführen.

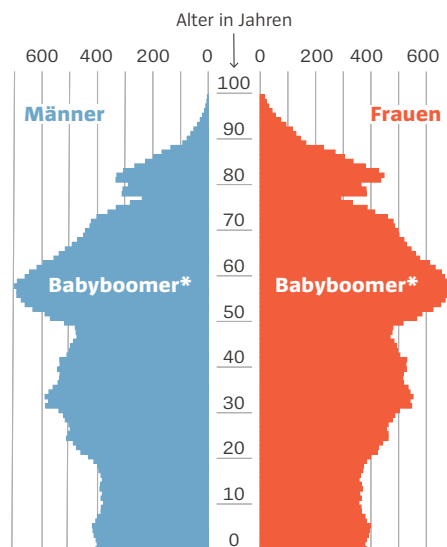
»Für mich ist diese Wohnform wie ein Sechser im Lotto«, sagt Greifenberg. Sie kennt die Familienidylle im Reihenhaushaus, sagt sie, »aber jetzt passt diese Form des Zusammenlebens für mich am besten.«

Auch Forscher Schobin sieht generationenübergreifendes Wohnen als Zukunftsmodell – zumal sich die Ansprüche der künftigen Alten ändern dürften. »Wer heute im Pflegeheim ist, wurde noch im oder kurz nach dem Zweiten Weltkrieg sozialisiert«, sagt er, »spätere Generationen werden sicher mit einem höheren Anspruch an die eigene Autonomie in solche Einrichtungen kommen.«

Gemeinschaften wie die in Dormagen könnten dann eine Lösung sein, sagt der Soziologe, allerdings womöglich nur für eine bestimmte Klientel, die sich solche Wohn-

Wackelige Pyramide

Verteilung der Altersgruppen in der Gesamtbevölkerung in Deutschland 2021, in Tausend



* geburtenstarke Jahrgänge der Nachkriegsgeneration

Quelle: Destatis

projekte mit viel Engagement selbst aufbaue. Und, mahnt der Forscher, es sei zu spät, sich erst nach einer passenden Bleibe umzuschauen, wenn die eigene Gebrechlichkeit nicht mehr zu leugnen sei. »Solche Wohnformen brauchen einen frühen Übergang.«

So sehen es auch Kornelia und Günter Duhme, 64 und 73 Jahre alt. »Erst mit 70 einzuziehen ist für meine Begriffe zu spät«, sagt Günter Duhme, auch weil dann die Möglichkeiten, sich zu engagieren, weniger würden: »Manche Aufgaben, die wir am Anfang hatten, müssen wir jetzt an Jüngere abgeben«, sagt seine Frau.

In ihrer Wohnung, Nummer 13 im Dormagener Wohnprojekt, sind fast alle Wände in Rosa lasiert, das Sofa ist knallrot. Die Wandfarbe musste von der Nachbarschaft genehmigt werden, da sich die Flächen im Fall eines Auszugs nur mit Aufwand wieder weiß streichen lassen.

Für die Duhmes war das kein Problem – wer im Nawodo lebt, muss ohnehin Anhänger der Basisdemokratie sein. Von der Auswahl neuer Mitbewohnerinnen und Mitbewohner bis zur Anschaffung eines Pizzaofens für den Garten oder der Überdachung der Mülltonnen – für jede Entscheidung gibt es Arbeitsgruppen und am Ende eine, oft langwierige, Konsenssuche mit allen aus dem Haus.

Kornelia und Günter Duhme, die bis vor Kurzem jeweils eine Praxis für ärztliche Psychotherapie in Witten betrieben, lebten schon lange mit anderen Familien zusammen, die Kinder wuchsen in einem großen Haus mit offenen Türen auf. Als dort »nur noch die alten Leute« übrig waren, zog das Paar nach Dormagen.

Die beiden machen sich keine Illusionen darüber, dass die Gemeinschaft auch an Grenzen stoßen kann. »Wie gehen wir damit um, wenn jemand hier im Haus an Demenz erkrankt?«, fragt Kornelia Duhme. Für sie und ihren Mann sei das Haus die beste Form zu leben – doch die letzte Stufe könne auch ein Pflegeheim sein, wenn es die Umstände erforderten. »Es wäre nett, wenn wir hier sterben könnten«, sagt sie, »aber dass wir beide einfach auf der Couch einschlafen, ist nicht realistisch.«

Und doch ist es das, was sich fast jeder wünscht: zu Hause bleiben bis zum Schluss, nicht aus der gewohnten Umgebung gerissen werden, wenn das Leben beschwerlicher wird. »Ageing in Place« ist daher ein Modebegriff im Städtebau. Die Idee: Gebäude und Umfeld werden seniorenfreundlich gestaltet – Aufzüge und breite Türen in den Wohnungen, Ärz-

te und Läden in der Nachbarschaft, ein Generationenmix von Bewohnerinnen und Bewohnern, die sich gegenseitig unterstützen und nicht alle gleichzeitig hilfsbedürftig werden.

Am Müggenberg im sauerländischen Arnberg gibt es das schon. »Hier kann jeder gut leben – von der Geburt bis zum Tod«, sagt Herbert Herrig von der Arnberger Wohnungsbau-genossenschaft. Er steht im Gemeinschaftsraum des neuen Quartierzentrums, eines Multifunktionsraums mit Küchenzeile, den die Menschen vom Müggenberg für private Feiern buchen können. Zweimal im Monat gibt es feste Treffen der Gemeinschaft, vor Kurzem fanden ein Spielenachmittag und Grünkohlessen statt.

Hier, im Stadtteil Neheim im Nordwesten der Stadt, entsteht ein neues Wohnviertel, die ersten Häuser sind bezogen, barrierearm, alle haben einen Aufzug.

Ein paar Stockwerke über dem Quartierzentrum sitzen zwei alte Damen am Esstisch und blättern in der Lokalzeitung: Willkommen in der Senioren-WG – auch solche Wohnformen gehören zum Konzept der Stadt.

Einmal in der Woche kommen die Kinder aus der Kita im Nachbarhaus zu Besuch, dann basteln oder singen Alt und Jung gemeinsam. Die WG bietet zehn Zimmer, die miteinander verbunden werden können wenn etwa ein Ehepaar einzieht. Betreiber der WG ist die Caritas, es gibt Pflegerinnen und Pfleger – trotzdem sieht die Unterkunft eher nach großer Wohnung aus als nach Seniorenheim.

Wenn Dormagen ein Beispiel ist für eine Utopie vom glücklichen Gemeinschaftsaltern einer experimentierfreudigen Klientel, dann ist Arnberg die pragmatische Variante für jedermann. Früher als viele andere Gemeinden hat die 73 000-Einwohner-Stadt in Südwestfalen den Umgang mit dem demografischen Wandel als zentrale Aufgabe begriffen. Seit fast 20 Jahren gibt es eine »Fachstelle Zukunft Alter«, ihr Leiter ist seit 2020 der vergleichsweise junge Martin Polenz, 43, studierter Stadtgeograf.

Inzwischen gilt die Stadt als Beispiel dafür, wie es gut laufen kann für die alternde Bevölkerung. Das Berlin Institut für Bevölkerung und Entwicklung lobt Arnberg in einer Broschüre über »kommunale Strategien für die Babyboomer-Generation«, eine indische Journalistin berichtete aus der vielleicht »alternsfreundlichsten Stadt der Welt«, Anfang März ließen sich kanadische Gerontologinnen herumführen.

Hilfe!

Pflegebedürftige Personen in den jeweiligen Altersgruppen in Deutschland 2021, in Prozent

65 bis unter 70 Jahre

5,7

70 bis unter 75

9,3

75 bis unter 80

16,7

80 bis unter 85

30,4

85 bis unter 90

54,1

90 und älter

81,6

Quelle: Destatis

Viele kleine Projekte sorgen dafür, dass man sich in Arnberg als älterer Mensch gebraucht fühlen kann. Rund 25 sind es gegenwärtig, von Kooperationen zwischen Kitas und Einrichtungen für Demenzzranke über das Generationenmagazin »Sicht« bis zum Projekt »SeniorTrainer«: Alle Arnbergerinnen und Arnberger zwischen 60 und 70 Jahren werden von der städtischen Engagementförderung ermutigt, sich einzubringen; auch ein Speeddating zum Knüpfen neuer Kontakte gab es schon.

Bald sollen zwei Mitarbeitende dazukommen, die »präventive Hausbesuche« machen. Alle Arnbergerinnen und Arnberger bekämen dann kurz nach dem 80. Geburtstag ein Besuchsangebot – und erhielten neben Glückwünschen auch Unterstützungsangebote. »Viele Menschen zögern zu lange, bis sie im Alter Hilfe annehmen«, sagt Polenz.

Oft sind es aber auch die Älteren, die die Rolle der Helfenden übernehmen. In einem Raum im Mehrgenerationenhaus – das in diesem Fall kein Wohnhaus ist, sondern eine Begegnungsstätte – sitzt Karola Hilborne-Clarke und sortiert selbst ausgedrucktes Lehrmaterial. Die 79-Jährige war früher Lehrerin, jetzt gibt sie Deutschkurse für Geflüchtete, heute etwa kommen vier Geschwister aus Afghanistan zusammen mit ihrer Mutter.

»Mir geht es gut«, sagt die Seniorin, »ich kann und möchte etwas Sinnvolles machen.« Sie freut sich über die Fortschritte der Kinder. »Wer als alter Mensch in Arnberg glaubt, er könne sich nicht einbringen«, sagt Hilborne-Clarke, »der hat sich nicht richtig informiert.«

Auch im Dormagener Wohnprojekt profitieren die Jüngeren von den Alten. In Wohnung 9 leben Stefanie und Chris Günther mit ihren Kindern Ryan, 6, Zoe, 5, und Robin, 2. »Wir waren schon immer WG-Menschen«, sagt Stefanie Günther, 36, Cutterin beim Fernsehen, »hier fühlen wir uns alle superwohl.«

Den Günthers ist wichtig, dass sie ihre Kinder auch mal bei Nachbarn lassen können, dass immer jemand da ist, der im Notfall einspringt, etwa wenn für Ryan die Schule ausfällt. Zu ihrem Freundeskreis im Haus, sagt Stefanie Günther, gehören jetzt gleichermaßen ältere und junge Menschen.

Dann endet das Gespräch. Robin braucht eine neue Windel, und Ryan will noch mal los, mit seinen Geschwistern über den Balkon zur Wohnung des ältesten Hausbewohners, Gummibärchen holen.

Julia Koch

»Wie gehen wir damit um, wenn jemand im Haus an Demenz erkrankt?«

Kornelia Duhme