

Ü 55: Wie Saarbrücker alt werden wollen

Ab Mitte 50 rückt für viele der Ruhestand Stück für Stück näher. Ausstellung zeigt, was Menschen für diese Zeit vorhaben.

VON ISABELL NINA SCHIRRA

ST. ARNUAL Älter werden soll bloße Kopfsache sein? Eine steile These. „Älter werden = Kopfsache?“ heißt auch eine Ausstellung, die die Pädagogisch-Soziale Aktionsgemeinschaft (Pädsak), das ist die Gemeinwesenarbeit auf dem Wackenberg, mit Menschen im Alter zwischen 55 und 69 entwickelt hat. Die Ausstellung gehört zum Projekt „Gesund ü 55“. Dabei arbeitet die Stadt Saarbrücken zusammen mit der Techniker Krankenkasse.

Es sei unüblich, sich bei der Gesundheitsförderung der Altersgruppe von 55 bis 69 zuzuwenden, sagt Angelika Kraus vom Amt für soziale Angelegenheiten, die Initiatorin von „Gesund ü 55“. Dabei sei gerade diese „Übergangsphase im Leben“ spannend. Die einen sind noch in den letzten Berufsjahren, andere stecken schon im „Loch nach der Rente“. Viele hätten sich bereits um kranke Eltern oder Enkel zu kümmern. Die Scheidungsrate sei in dieser Altersspanne am höchsten.

Und alle müssten sich fragen: „Was möchte ich noch im Leben?“ Kraus sagt, vor 50 Jahren habe es diese Frage noch nicht gegeben, sagt Kraus. Wer im Rentenalter noch fit war, sei trotzdem eher an den Rand der Gesellschaft geraten.

Heute dagegen hätten die Menschen noch „viel Zeit“, und die Lebensentwürfe, die sich daraus ergeben, seien „so vielfältig, wie die Menschen selbst“, sagt Kraus.

Als Teil der Saarbrücker Gemeinwesenarbeit haben die Pädsak-Akteure Kontakt zu fast allen Altersklassen. Sie hätten Menschen aus der Gruppe 55 bis 69 einfach mal gefragt, was Alter und Älter werden für sie bedeuten, was sie mit ihrer Zeit anfangen möchten und was sie bereits tun, um gesund zu altern.

Bert Roman, Fotograf und Mitarbeiter der Pädsak, hat die Befragten, darunter Regionalverbandsdirektor Peter Gillo, abgelichtet. Aus den Porträts, kombiniert mit den Alterseurteilen der Menschen, entstand eine Ausstellung im Café der Pädsak. Roman betont, er habe auf „digitale Retusche verzichtet“ und „niemanden auf jugendlich getrimmt“. Das braucht es auch nicht.

Vor den Wänden des Cafés blicken keine müden, alten Augen. Vielmehr zeugen die Porträts von Neugierde, Lebensfreude und Motivation. Dies spiegeln auch die Antworten: Für die Beteiligten gehören „Arbeit und Anstrengung“, „soziale Kontakte“, „Begeisterungsfähigkeit“ und „körperliches Training“ zum gesunden Altern. Viele wünschen sich aber „Beratung und Unterstützung“, „eine altengerechte Umgebung“ sowie „passende Sportangebote“.

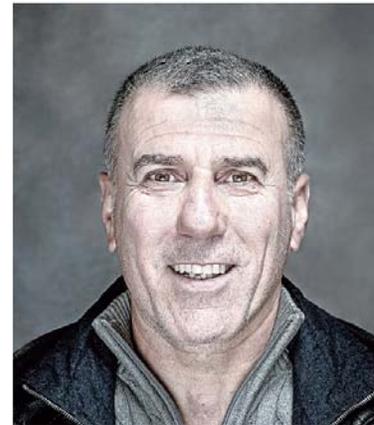
Hans-Werner S. (61) wünscht sich beispielsweise „Fitnessgeräte, wie sie in Burbach an der Saar stehen“. Sein Rezept fürs Alter: „Sport, Spazieren, Kontakte.“ Mit den gängigen Bildern vom Altsein hat das alles wenig gemeinsam.

Angelika Kraus bemerkt, dass an der „Kopfsache“ mehr dran sei, als sie bei der Konzeption des Projektes gedacht habe. „Gesundheitsförderung mit Kursen wie Zumba oder Yoga ist nicht das Zentrum der Sache. Es geht auch um die Frage, welches Bild von Alter und Altern wir haben“, sagt sie. Die Ausstellung lade zum Hinterfragen ein, dazu, das „Skript des Alterns umzuschreiben“, sagt Eva Jung-Neumann von der Pädsak. Fertige Rezepte gibt es dort nicht, Denkanstöße und Vorbilder jedoch allemal.

.....
Die Ausstellung ist montags bis freitags von 10 bis 15 Uhr im Café der Pädsak, Rubensstraße 64, zu sehen.



Andreas Golde. FOTO: BERT ROMANN



Bahig Stiffo. FOTO: BERT ROMANN



Claudia Gebhardt. FOTO: BERT ROMANN



Edeltrud Meckel. FOTO: BERT ROMANN



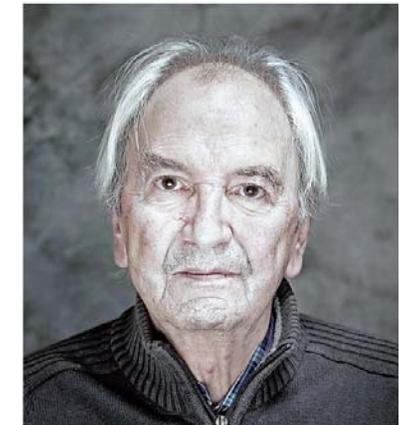
Elfriede Alt. FOTO: BERT ROMANN



Galina Korzova. FOTO: BERT ROMANN



Hans Werner Schaus. FOTO: BERT ROMANN



Heinrich Meyer. FOTO: BERT ROMANN



Jakob Nissan. FOTO: BERT ROMANN



Peter Gillo. FOTO: BERT ROMANN



Maria Luise Wachter. FOTO: BERT ROMANN



Martina Spina. FOTO: BERT ROMANN