

Leseprobe aus Wahl, Psychologie für die Arbeit mit Menschen höheren
Lebensalters,
ISBN 978-3-7799-6201-4 © 2023 Beltz Juventa in der Verlagsgruppe Beltz,
Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-6201-4](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-6201-4)

Inhalt

Einleitung	11	
I	ALTERN HEUTE UND PSYCHOLOGISCHE ALTERNSFORSCHUNG	
1.	Altern in Veränderung – individuell und gesellschaftlich	18
1.1	Altern heute zwischen Gewinnen und Verlusten – Ihre Meinung ist gefragt	18
1.2	Wie sich Älterwerden verändert hat – und weiter verändert	21
1.3	Ein paar Zahlen zur heutigen Situation und Lage älterer Menschen	23
1.3.1	Lebenserwartung	23
1.3.2	Gesundheitliche Beeinträchtigungen und Lebensrisiken im Alter	24
1.3.3	Sozialstrukturelle Ressourcen und Risiken	26
2.	Psychologische Alternsforschung: Was sie will und anbietet	28
2.1	Gegenstand der psychologischen Alternsforschung	28
2.2	Ein theoretisches Rahmenmodell psychologischen Alterns als Wegweiser	31
2.2.1	Altern als Teil des gesamten Lebens	33
2.2.2	Lang ist's her: Ferne und nahe Einflüsse auf Entwicklung im höheren Lebensalter	39
2.2.3	Älterwerden ist kein Inseldasein: Rolle historisch-kultureller Einflüsse	42
2.2.4	Gelingendes Altern	46
2.3	Methoden der psychologischen Alternsforschung – warum sie wichtig sind	47
2.3.1	Wissenschaftlich Erkenntnisse benötigen gesicherte und objektive Methoden	47
2.3.2	Unterschiedliche Forschungsstrategien – immer zusammen sehen	48
2.3.3	Quantitative und qualitative Forschungsmethoden: Ein hilfreiches Duo	53

II	RESSOURCEN FÜR GELINGENDES PSYCHISCHES ALTERN	
3.	Individuelle Ressourcen und Risiken gelingendes Alterns	58
3.1	Geistige Leistung – (k)eine Freundin des Alterns	58
3.1.1	Unterschiedliche Formen der geistigen Leistung: Mechanik versus Pragmatik	59
3.1.2	„Wie heißt nochmal unsere Nachbarin?“ – Gedächtnis und Altern	62
3.1.3	Bedeutung einer Lebensspannenbetrachtung für die geistige Entwicklung	64
3.1.4	Bedeutung des sozialen und kulturell-historischen Kontexts für die geistige Entwicklung	64
3.2	Wer bin ich geworden? Wer war ich schon immer? – Entwicklung der Persönlichkeit bis ins hohe Lebensalter	66
3.2.1	Was ist Persönlichkeit?	66
3.2.2	Persönlichkeit und Älterwerden	69
3.2.3	Bedeutung einer Lebensspannenbetrachtung für die Persönlichkeitsentwicklung	71
3.2.4	Bedeutung des sozialen und kulturell-historischen Kontexts für die Persönlichkeitsentwicklung	73
3.3	Subjektives Erleben des Älterwerdens: Ich bin so alt, wie ich nicht bin	74
3.3.1	Subjektives Alter: Ich bin so alt, wie ich mich fühle	76
3.3.2	Subjektive Sichtweisen und Bewertungen des eigenen Alterns sind bedeutsam für Lebensqualität und Gesundheit	77
3.3.3	Bedeutung einer Lebensspannenbetrachtung für das subjektiv erlebte Altern	78
3.3.4	Bedeutung des sozialen und kulturell-historischen Kontexts für Alterssichtweisen	80
3.4	Sinnerleben, Spiritualität, Generativität	81
3.4.1	Sinn und Spiritualität	81
3.4.2	Anderen helfen, das Gefühl, gebraucht zu werden und „produktiv“ sein	82
3.4.3	Die Zeit nach dem eigenen Tod als Sinnquelle vor dem Tod: Generativität	83
4.	Umweltressourcen und -risiken für gelingendes Altern	86
4.1	Psychologische Aspekte von sozialen Beziehungen im höheren Lebensalter	86
4.1.1	Soziale Beziehungen sind ein „Mehrzweck-Werkzeug“ für gelingendes Altern	86
4.1.2	Objektive und subjektive Aspekte von sozialen Beziehungen	87

4.1.3	Forschungsergebnisse zu sozialen Beziehungen und Einsamkeit im höheren Lebensalter	89
4.1.4	Zärtlichkeit und Sexualität im späten Leben	91
4.1.5	Bedeutung einer Lebensspannenbetrachtung für soziale Beziehungen im höheren Lebensalter	93
4.1.6	Bedeutung des sozialen und kulturell-historischen Kontexts für soziale Beziehungen im späten Leben	94
4.2	Psychologische Aspekte von gebauter und natürlicher Umwelt	95
4.2.1	Wohnen im höheren Lebensalter – objektiv	96
4.2.2	Ein psychologisches Modell von Wohnen im höheren Lebensalter	98
4.2.3	Menschen höheren Alters und Klimakrise	100
4.2.4	Bedeutung einer Lebensspannenbetrachtung für Wohnen und Wohnerleben	101
4.2.5	Bedeutung des sozialen und kulturell-historischen Kontexts für Wohnen im höheren Lebensalter	103
4.3	Psychologische Aspekte einer immer stärker digitalisierten Person-Umwelt-Wechselwirkung (auch) im höheren Lebensalter	103
4.3.1	Was digitale Technologien leisten können (und was nicht)	105
4.3.2	Zur Psychologie der Techniknutzung durch Ältere	109
4.3.3	Bedeutung einer Lebensspannenbetrachtung für Techniknutzung im höheren Lebensalter	110
4.3.4	Bedeutung des sozialen und kulturell-historischen Kontexts für Techniknutzung durch Ältere	111
III	PSYCHOLOGISCHE HERAUSFORDERUNGEN – WEGE UND UMWEGE GELINGENDEN ALTERNS	
5.	Kritische Lebensereignisse spät im Leben	116
5.1	Wann sind Lebensereignisse spät im Leben „kritisch“?	116
5.2	Durchstarten: Psychologie des Übergangs in die nachberufliche Lebensphase	118
5.3	Aushalten: Psychologie von Krankheit, Multimorbidität und Pflegebedürftigkeit im höheren Lebensalter	122
5.4	Eine der schlimmsten Lebenserfahrungen: Psychologie der Verwitwung	125
5.5	Zur Psychologie des Wohnortwechsels im späten Leben – nicht ausschließlich, aber oft ins Pflegeheim	130

6.	Entwicklungsregulationsprozesse: Wie Ältere ihr Leben stabilisieren und optimieren	134
6.1	Entwicklungsregulation im späten Leben – Potenzial und Grenzen	134
6.2	Gutes Altern heißt auch, Verlusten zu widerstehen (Resilienz)	136
6.3	Die Kunst alltäglichen Alterns: Selektive Optimierung mit Kompensation	138
7.	Entwicklungsergebnisse: Erreichtes, nicht Erreichtes, Verlorenes	141
7.1	Alles gut? – Entwicklung von Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit	141
7.1.1	Das Wohlbefindens-Paradox des höheren Lebensalters	142
7.1.2	Warum Zufriedenheit und Wohlbefinden im höheren Alter ziemlich stabil bleiben	143
7.2	Alles schlecht? – Verlust von Autonomie, Kontrolle und Teilhabe	145
7.2.1	Unselbständig werden – oder gemacht werden?	145
7.2.2	Kontrollüberzeugungen und gutes Altern	146
IV	ÜBERGREIFENDE THEMEN MIT HOHER RELEVANZ FÜR DIE ALTERNSPSYCHOLOGIE	
8.	Ein sperriges Tandem: Drittes versus Viertes Alter	151
9.	Keine überzogenen Nivellierungen zwischen den Geschlechtern auch spät im Leben: Gender und Altern	155
10.	(K)ein Tabu: Lebensende und Sterben aus der Sicht der Alternspsychologie	159
10.1	Sterbeorte heute – Was ist daran psychologisch?	160
10.2	Die Psychologie von Sterben und Tod (Thanatopsychologie)	161
10.3	Zur Psychologie individuellen Sterbens	163
10.4	Die „Distanz vom Tod“-Forschung in der Alternspsychologie	165

V	GELINGENDES ALTERN PROFESSIONELL FÖRDERN: PSYCHOLOGISCHE INTERVENTIONSGERONTOLOGIE	
11.	Allgemeines zu psychosozialen Interventionen	170
11.1	Stärkung individueller Ressourcen von älteren Menschen	172
11.1.1	Kognitives Training im höheren Lebensalter	172
11.1.2	Psychotherapie bei und psychosoziale Beratung von älteren Menschen	175
11.1.3	Förderung von Selbständigkeit, Autonomie und Krankheits-Selbstmanagement	176
11.1.4	Interventionen zur Förderung von körperlicher Aktivität	178
11.2	Stärkung umweltbezogener Ressourcen von älteren Menschen	179
11.2.1	Stärkung der sozialen Integration und der sozialen Umwelt älterer Menschen	179
11.2.2	Interventionen in der physisch-räumlichen und technisch-digitalen Umwelt	181
	Schluss-Impuls	184
	Feedback-Teil: Hat sich was getan bei Ihnen?	185
	Ihr Wissen zu psychologischem Altern: Was haben Sie richtig, was falsch eingeschätzt?	186
	Glossar	189
	Literatur	196

Einleitung

Dieses Buch geht von der Annahme aus, dass im Zuge des Älterwerdens unserer Bevölkerung den sozialen Berufen heute, aber erst recht in der Zukunft, eine gesellschaftlich und individuell höchst zentrale Aufgabe zufällt. Die psychologische Altersforschung, so die weitere grundlegende These dieses Buches, kann (muss!) dabei verschiedene wichtige Rollen spielen. So benötigen soziale Berufe unabdingbar auch das Rüstzeug der Psychologie, um mit ihrem Fachwissen, ihren Fachkompetenzen und Fachfertigkeiten das gesellschaftliche Älterwerden mindestens in zweifacher Weise mitzugestalten. Es geht zum einen darum, die Risiken des Älterwerdens heute zu erkennen und dafür Sorge zu tragen, dass z. B. sozial oder gesundheitlich schlechtergestellte Ältere nicht abgehängt, sondern verbliebene Potenziale nutzbar gemacht werden. Ebenso wichtig ist es zum anderen, den eigenen Blick auch klar auf die verbliebenen Ressourcen – sozial, gesundheitlich und psychisch – von Menschen im fortgeschrittenen Erwachsenenalter zu richten, diese frühzeitig und umfassend zu erkennen und professionelle Fördermöglichkeiten anzubieten. Hierbei steht im Mittelpunkt, Gesundheit, Autonomie und Wohlbefinden so lange wie möglich zu erhalten bzw. die verletzliche Phase des sehr hohen Alters so vorzubereiten, dass sie nicht in Einsamkeit, Hilflosigkeit, depressiven Verstimmungen oder einem totalen Kontrollverlust endet. Soziale Berufe sind insofern in Bezug auf Menschen höheren Lebensalters nicht nur „Feuerwehr“, wenn schwierige Lebenskrise bereits eingetreten sind, sondern sie können auch wichtige Aufgaben der Prävention und von „Empowerment“ des Alters in unserer Gesellschaft übernehmen. Die Orte professionellen Handelns reichen dabei vom Allgemeinkrankenhaus (wo immer mehr Ältere auf den Stationen erscheinen) bis hin zu Pflegeheimen, Wohlfahrtsverbänden, Kommunen und Unternehmen mit immer mehr älteren Arbeitnehmer:innen. Nur wenn soziale Berufe ein genuiner und eigenverantwortlich handelnder Teil eines „professionellen“ Umgangs unserer Gesellschaft mit dem immer größer werdenden Anteil der Älteren werden, dürfte der demografische Wandel am Ende unser Gemeinwesen nicht gefährden oder gar überfordern, sondern befruchten und, in einer positiven Zukunftssicht, sogar im Sinne einer Kultur des Miteinanders aller Generationen weiter anreichern.

Ich lade Sie nun herzlich ein, diese These einer zentralen Aufgabe sozialer Berufe in Bezug auf eine Mitgestaltung psychosozialer Fragen in Bezug auf Menschen höheren Lebensalters durch das ganze Buch hindurch mit mir zusammen mit Inhalt der psychologischen Altersforschung zu füllen und aus-

zudifferenzieren. Vier Rahmenaspekte sind mir dabei im Diskurs mit Ihnen besonders wichtig:

Erstens sollten wir (ich nehme mich hier keineswegs aus) immer wieder die in unseren professionellen Köpfen ablaufenden Altersbilder hinterfragen. Altern ist leider in unserer westlichen Kultur tief negativ kodiert, und ich habe es aufgegeben, Voraussagen dazu zu treffen, wann wir diesen Zustand endlich überwunden haben. Stattdessen müssen wir uns hier immer wieder positionieren, unser Handeln kritisch beobachten, auch unsere Stimme erheben, wenn wir selbst Zeuge von altersdiskriminierenden Äußerungen werden. Eines aber sei schon jetzt gesagt: Ein Defizitbild des Alterns, also die Vorstellung, dass Älterwerden primär und nahezu ausschließlich mit Verlusten verbunden ist, mit dem Tod als endgültigen Verlust des Lebens, werden Sie in diesem Buch nicht finden.

„Alt“ – meine Positionsbestimmung

Vorsicht bei dem Begriff „alt“: Wir sollten mit dem Wort „alt“ bzw. „alte Menschen“ vorsichtig umgehen. Wir wissen aus vielen Studien, die vor allem in der psychologischen Altersforschung durchgeführt wurden, wie schnell selbst eine subtile Darbietung des Begriffs „alt“ negative Altersbilder und -erwartungen auslösen kann. Ich bin sicherlich nicht davor gefeit – und Sie auch nicht. Immer wieder laufen wir in die Falle „alt“ – mit den entsprechend unguten und oftmals pessimistischen Konnotationen. Aus diesem Grund versuche ich in diesem Buch, den Begriff „alt“ möglichst zu vermeiden. Und spreche stattdessen von Menschen im höheren Lebensalter bzw. älteren Menschen. Das ist kein Etikettenschwindel, sondern eine ganz bewusste Wahl, die eben das kulturell überlernte Wort „alt“ (nur „alt“ besitzt die negativen Konnotationen) vermeidet.

Menschen höheren Lebensalters: Gibt es eine fest definierte Grenze für „höheres Lebensalter“? Die psychologische Altersforschung würde sagen: Nein. Es gibt aber gesellschaftliche Einordnungen, denen wir uns alle nicht entziehen können. Und es gibt subjektive Sichtweisen zum eigenen und fremden Älterwerden. Alt sind die anderen, so eine immer wieder zu findende „Weisheit“ des Älterwerdens. Die Deutschen selbst fühlen sich im Mittel nach einer Repräsentativerhebung im Auftrag des Deutschen Instituts für Altersvorsorge aus dem Jahr 2018 (→ Netz¹) etwa ab dem Alter von 70 Jahren als „alt“. Das Statistische Bundesamt

1 Mit dem Hinweis „→ Netz“ möchte ich, hier beginnend, darauf aufmerksam machen, dass Sie im Internet problemlos weitere gute und abgesicherte Informationen und Details zu jeweils angesprochenen Personen und Sachverhalten finden. Es würde zu weit

legt seit einigen Jahren die Grenze bei 67 Jahren, weil dies gegenwärtig das gesetzliche Alter zum Übertritt in die nachberufliche Phase in Deutschland ist. Wir meinen in diesem Buch mit Menschen höheren Lebensalters Personen jenseits von 67 Jahren: Sie sind in der Regel nicht mehr im Job, und sie sind nahe an der Grenze, die unsere Gesellschaft derzeit als „alt“ betrachtet.

Menschen im hohen Alter: Ferner nutze ich die Begriffe „hohes Alter“ und „Viertes Alter“ immer dann, wenn es um Menschen jenseits von 80 oder 85 Jahren geht. Menschen hohen Alters zeichnen sich im Mittel durch besondere gesundheitliche und soziale Belastungen aus, aber es wäre auch hier völlig verkehrt, einer Defizitsicht freien Lauf zu lassen. Der Begriff des „hohen Alters“ meint die allerletzte Lebensphase, gekennzeichnet durch Verluste, aber auch Gewinne. Was können Gewinne in einer solch extremen Lebensphase sein, könnten Sie fragen. Die vorläufige Antwort, die später vertieft wird: Überhaupt „so“ alt geworden zu sein, positive Emotionalität zu bewahren, auch Humor, die Enkel und Urenkel aus vollem Herzen zu genießen, Grenzen des Lebens anzuerkennen, und das eigene Leben in seiner „unendlichen Größe“ und gleichzeitig, mit einem weiten kosmologischen Blick, seiner „unendlichen Kleinheit“ besser zu verstehen.

Zweitens möchte ich das gesamte Buch hindurch für eine Sichtweise lebenslanger Entwicklung werben. Das Argument ist, dass es gerade für soziale Berufe sehr bedeutsam ist, stets das gesamte Leben eines Menschen, seine Biografie und seinen Werdegang, im Blick zu behalten, und sich nicht vorschnell auf einen Lebensabschnitt zu konzentrieren. „Alter“ beginnt nicht mit 65 oder 85 Jahren, sondern ist Ausdruck eines bereits seit der Geburt laufenden Entwicklungsprozesses. Im höheren Alter müssen wir – frei nach dem Lebenslaufforscher E. H. Erikson – gewissermaßen das sein, was wir geworden sind. Wir können unserer Lebensgeschichte nicht entfliehen, sind ihr aber auch nicht komplett ausgeliefert. Solange wir leben, gibt es Zukunft, die wir gestalten können.

Deshalb wird *zum Dritten* in diesem Buch anhand von robusten Theorien und empirischen Ergebnissen der psychologischen Altersforschung auch argumentiert, dass Menschen bis zum Tod immer auch „Agent:innen ihrer eigenen Entwicklung“ (frei nach Lerner & Ross-Buschnagel, 1981) bleiben, d. h. ihren weiteren Entwicklungsverlauf bis zu einem gewissen Grade selbst in der Hand behalten. Dass dies unterschiedlichen Menschen höheren Lebensalters unterschiedlich gut gelingt, ist selbstredend und gerade für soziale Berufe ganz entscheidend: Nicht alle älteren Menschen erkranken an Demenz (→ Netz),

führen, darauf in diesem Buch im Detail einzugehen. Sie sind dazu eingeladen. Ich verzichte auch auf die direkte Nennung von Links, die schnell veralten.

werden einsam oder verzweifeln an körperlichen oder sozialen Verlusten wie der Verwitwung, aber einer Untergruppe der über 65-Jährigen, etwa 20 %, gelingt es nur schwer, ihr psychosoziales Gleichgewicht aufrechtzuerhalten.

Und dies hat *viertens* auch mit Kontexten zu tun, denn Menschen höheren Lebensalters führen ja kein Inseldasein, sondern sie sind eingebettet in soziale Beziehungen, Familienbeziehungen, Nachbarschaften (Quartier), in Kommunen (eher ländlich oder urban), auch in die jeweils favorisierte Seniorenpolitik eines Landes und Sichtweisen und Erwartungen der Gesellschaft. So geht es in sozialen Berufen immer auch um die Umweltbedingungen von älteren Menschen, z. B. hoch belastete pflegende Angehörige, eine ungenügende gesundheitliche Versorgung, eine Wohnung etwa im vierten Stock ohne Fahrstuhl oder ein fehlendes WLAN im Pflegeheim. Umgekehrt sollte der Blick auch auf Schutzfaktoren in der Umwelt gerichtet werden, z. B. ein dichtes soziales Hilfsnetzwerk, eine intensive Beziehung zu Enkel:innen, eine gute verkehrstechnische Anbindung der Wohnung oder die Fähigkeit, das Internet zur Unterstützung des eigenen Älterwerdens sinnvoll zu nutzen.

Vor diesem Hintergrund bietet das vorliegende Buch einen gut verständlichen Überblick der aktuellen Alternspsychologie mit ihren vielfältigen Unterstützungspotenzialen für soziale Berufe. Gemäß den eben herausgestellten vier „Meta-Perspektiven“ auf Altern geht es immer wieder um negative Altersbilder und -stereotype, vor denen leider auch soziale Berufe nicht gefeit sind, die lebenslange Entwicklungsperspektive wird immer wieder eingefordert, es geht immer wieder darum, wie ältere Menschen ihre Entwicklung selbst und gemäß ihren persönlich bedeutsamen Zielen mitgestalten können, und es zieht sich als roter Faden durch das Buch, Altern als kontextuelles Phänomen zu sehen und nicht nur als individuelle Aufgabe, individuellen Erfolg oder auch individuelles Scheitern. Diese Meta-Sichtweisen „hinter“ („meta“) dem eigentlichen Alltagsälterwerden und auch hinter konkreten Forschungsergebnissen werden angereichert mit neuesten Befunden der psychologischen Altersforschung, z. B. zu kognitiver Entwicklung, zu Persönlichkeit und zu sozialen Beziehungen. Blicke auf von Befunden der Alternspsychologie getriebenen Interventionen runden das Bild ab.

Noch eine kleine „Warnung“: Das Buch, ich als Autor, wir suchen ziemlich intensiv den Austausch mit Ihnen als Leser:innen.² So werden Ihnen vielfache Möglichkeiten angeboten, sich selbst, Ihr bisheriges Wissen zu Menschen höheren Lebensalters und Ihre Meinung zu Grundfragen des Älterwerdens einzubringen („Anregung zur Selbst-Reflexion“). Auch werden viele Praxistipps angeboten. Gleichzeitig bekommen Sie eventuell Lust, Ihr Wissen zu wissen-

2 Im Buch wird durch unterschiedliche Piktogramme auf diese und weitere Elemente hingewiesen.

schaftlichen Ergebnissen zum Thema Altern anhand einzelner Studien und/oder eines vertiefenden Literaturstudiums zu erweitern („Forschungs-Highlight“; „Lesetipps“). Ferner zieht sich durch das gesamte Buch ein „Altersquiz“, dessen richtige Lösungen am Schluss des Buches als Rückmeldung für Sie zu finden sind. Die zitierte Literatur ist zu einem größeren Teil in englischer Sprache. Das muss so sein, denn wir als Altersforscher:innen publizieren heute unsere wichtigsten Ergebnisse international. Aber: Es gibt keine Empfehlung von meiner Seite, dies alles zu lesen. Das Buch selbst und die ausgewählten Literatortipps genügen vollständig. Nur sollten Sie als Leser:in auch durch die ausführliche Zitation der englischsprachigen Literatur sicher sein, dass alles, was ich sage, auch belegt ist.

Abschließend noch ein Wort in eigener Sache. Zu Recht wird ja in den letzten Jahren viel über Plagiat und Selbst-Plagiat gesprochen. Ich möchte an dieser Stelle ganz offensiv mitteilen, dass ich an vielen Stellen des Buches auf Teile meiner früheren Texte zurückgegriffen habe, einfach weil ich denke, ich hab's damals gut ausgedrückt. Ich möchte mich nicht mit leicht und nicht zum Besseren veränderten Texten abquälen. Das fände ich albern. Positiv gewendet: Ich habe mit diesem Buch die Chance ergriffen, frühere Textteile aus meiner Feder nochmals zu neuen Ufern zu führen und in ganz neuer Weise für Sie zusammenzuführen.

I Altern heute und psychologische Altersforschung

1. Altern in Veränderung – individuell und gesellschaftlich

1.1 Altern heute zwischen Gewinnen und Verlusten – Ihre Meinung ist gefragt

Haben Sie schon einmal einen älteren Menschen gesehen, der sein Glück kaum fassen konnte? Oder einen Älteren mit zwei Smartphones vor sich auf dem Tisch, mit beiden arbeitend? Oder in der U-Bahn fahrend? Oder auf der Techno-Party tanzend? Oder in einer digitalen Partneragenturwerbung? Oder im Fitnessstudio? Oder am Fahrkartenautomat? Oder in „Wetten, dass...“? Oder bei einer „Fridays for Future“-Demonstration? Falls ja, so war dies wohl alles andere als typisch für unsere immer älter werdende Gesellschaft.

Haben Sie schon einmal junge Menschen mit einem Rollator gesehen? Oder die örtliche Tageszeitung lesend? Oder persönlich am Bankschalter? Oder das laufende TV-Programm schauend? Oder im Taxi nach Hause fahrend? Oder auf einer Bank im Park sitzend? Oder im örtlichen Traditionscafé den guten Kuchen genießend? Oder im Akademiekonzert am Samstagabend einer Aufführung von Mozarts Schicksals-Sinfonie folgend? Falls ja, so war dies wohl alles andere als typisch für unsere „jugendliche“ Gesellschaft.

Alles ist möglich und in der Realität anzutreffen, aber die Welten unterschiedlicher Lebensalter trennen sich doch in unserer Gesellschaft ziemlich deutlich und die Überlappungen halten sich in engen Grenzen. Wo beispielsweise können sich jüngere und ältere Menschen im öffentlichen Raum begegnen *und* sich austauschen? Wohl nur an wenigen Orten. Das ist sehr schade, denn das Miteinander der Generationen scheint doch ein sehr wesentlicher Faktor eines gut funktionierenden Gemeinwesens zu sein. Stattdessen treffen wir immer noch häufig auf ein Bild, das nur die Jugendzeit positiv bewertet und idealisiert und das hohe Lebensalter als eine Art ungueter und unfroher „Restlaufzeit“ behandelt, die wir halt leider auch durchlaufen müssen vor dem großen Schlusspunkt.

Wie sieht das bei Ihnen aus? Ich lade Sie ein, doch einmal die beiden folgenden Kästen mit Ihren Sichtweisen zu füllen. Welche Gewinne des Älterwerdens sehen Sie selbst?

Anregung zur Selbst-Reflexion:

Bitte schreiben Sie einmal für sich selbst fünf Sachverhalte auf, die Sie als klare Gewinne des Älterwerdens betrachten:



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Und nun die andere Seite der Altersmedaille: Was sind nach Ihrer Meinung die wirklich bedrohlichen Verluste des Älterwerdens?

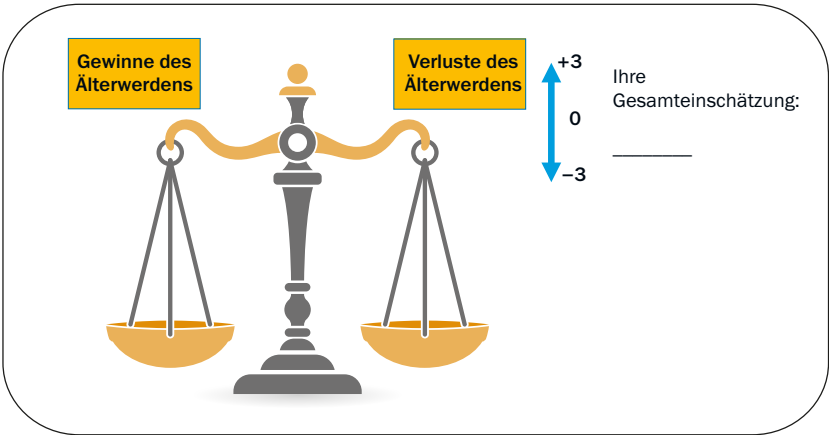
Anregung zur Selbst-Reflexion:

Bitte schreiben Sie nun einmal für sich selbst fünf Sachverhalte auf, die Sie als die bedrohlichsten Verluste des Älterwerdens ansehen:



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Nun möchte ich Sie fragen, wie Sie selbst in diesem Moment die Gesamtbilanz zwischen Gewinnen und Verlusten im Zuge des Älterwerdens sehen. „+3“ würde bedeuten, dass Sie Gewinne eindeutig im Übergewicht sehen; „-3“ würde bedeuten, dass Sie Verluste eindeutig im Übergewicht sehen; „0“ würde eine Balance zwischen Gewinnen und Verlusten signalisieren. Bitte notieren Sie Ihren Wert in der folgenden „Alterswaage“:



Und schließlich noch eine Frage im Hinblick auf Ihre eigene (vorgestellte) berufliche Zukunft, für den Fall, dass Sie auch mit älteren Menschen zu tun haben werden: Wo, würden Sie sagen, könnten Sie in einer solchen Situation besonders wichtige Beiträge leisten?



Anregung zur Selbst-Reflexion:

Bitte schreiben Sie nun einmal für sich selbst drei Sachverhalte auf, von denen Sie glauben, dass sie besonders wichtig in der professionellen Arbeit mit älteren Menschen sind:

1. _____

2. _____

3. _____

Ich weiß natürlich nicht, was Sie im Einzelnen aufgeschrieben haben. Ich könnte mir allerdings vorstellen, dass Ihnen die Verluste schneller aus der Feder flossen als die Gewinne des Älterwerdens, und Sie diese in höherem Maß

mit dem Älterwerden verbinden würden. Ich könnte mir auch vorstellen, dass Sie in einer vorgestellten späteren Berufssituation des Arbeitens mit Menschen höheren Lebensalters eher an Verluste (z. B. Einsamkeit entgegenwirken, materielle Not verhindern oder lindern, Krankheitsfolgen abmildern) gedacht haben als an die Stärkung von Ressourcen (z. B. lernen, seine Rechtsansprüche noch besser durchzusetzen, digitale Kompetenzen verbessern, zu einer größeren Vernetzung von Älteren untereinander beitragen). Vielleicht sind Ihre Antworten aber auch ganz anders ausgefallen. Nehmen Sie Ihre Antworten nun bitte mit in die weitere Lektüre.

1.2 Wie sich Älterwerden verändert hat – und weiter verändert

Mediale Inszenierungen dahingehend, was heute Altern bedeutet, sind allgegenwärtig. Bitte überlegen Sie einmal, welche Darstellungen des Alterns Ihnen in Erinnerung geblieben sind oder Eindruck auf Sie gemacht haben.

Anregung zur Selbst-Reflexion:

Ihre Erinnerungen an Bilder/Fotografien/Karikaturen usw. von Menschen höheren Lebensalters in den Medien:



Wiederum weiß ich natürlich nicht, was Sie sich notiert haben, aber es könnte Überschneidungen mit den folgenden Überlegungen geben: Es könnten Ihnen zum Ersten Bilder eines leistungsstarken Alters in den Sinn gekommen sein. In diesen Bildern kommt zum Ausdruck, dass ältere Menschen zu Dingen fähig sind, die vor noch nicht allzu langer Zeit nicht denkbar waren.

- Nur ein Beispiel: Der Weltrekord im 100m-Lauf für 60-jährige Männer liegt derzeit bei 11,7 Sek., während der entsprechende Rekord der jungen Männer bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit im Jahre 1896 mit 12,0 Sek. langsamer ausfiel.
- Ein zweites Bild könnte das selbstbewusste und gleichzeitig sich selbst als „alt“ negierende Alter sein. Ein besonders prägnantes Beispiel ist die in-

zwischen über 100-jährige Modedesignerin *Iris Apfel* – am 23.11.2019 im Spiegel-Titelthema mit den Worten zitiert: „Sterben? Ohne mich!“.

- Ein drittes Bild könnte das umtriebige und „emsige“ Alter sein, ein Alter, das mit unendlich vielen Gestaltungsideen daherkommt, vom Motorradfahren bis zum Englischkurs, vom Freiwilligenengagement bis zur Reise zweimal im Jahr auf einem Kreuzfahrtschiff, vom Theaterspielen bis zu Yoga.
- Ein viertes Bild könnte das innovationsfreudige und stetig nach neuen Aufgaben und Zielen suchende Alter sein – offen für Digitalisierung, neue Wohnformen, „späte“ Existenzgründungen und vieles mehr. (Siehe dazu auch die Broschüre „Aktiv in den Ruhestand“, Wahl, 2018, *Techniker Krankenkasse*.³⁾

Diesem produktiven, selbstbewussten, umtriebigen und innovativen Alter gegenüber könnten Bilder des Verlusts und der Verletzlichkeit vor Ihrem inneren Auge auftauchen. Menschen höheren Lebensalters mit Demenz, in Pflegebedürftigkeit.

Aber: Sind dies nicht alles Zerrbilder des heutigen Alters, Ausnahmereisnerungen? Vielleicht vergessen auch wir Wissenschaftler:innen bisweilen, ebenso wie viele Medien, das „stinknormale“ Älterwerden ohne große Ausschläge in die eine oder andere Richtung. Das Altern vielleicht in bescheidenen Verhältnissen, ohne viele Ansprüche, völlig unauffällig?

Und schließlich könnte es sein, dass Sie auch an Altern in anderen Kulturen gedacht haben. Man kann sich ja durchaus fragen, ob Altern in anderen Ländern vielleicht deutlich anders aussieht als in „westlichen“ Kulturen. Vieles spricht z. B. dafür, dass in asiatischen Kulturen älteren Menschen in selbstverständlicher Weise mehr Respekt entgegengebracht wird. Eine eigene Studie (Pinquart & Wahl, 2021) hat gezeigt, dass das in westlichen Kulturen, vor allem in den USA ausgeprägte „Sich-Jünger-Fühlen-als-man-ist“ im asiatischen Raum deutlich weniger stark ausgeprägt ist. Dies könnte ein Indiz dafür sein, dass ältere Menschen im asiatischen Raum keine Notwendigkeit spüren, sich vom eigenen Alter zu distanzieren.



Kurz zusammengefasst: Altern heute besitzt viele Gesichter. Die Unterschiede zwischen Älteren sind enorm. Ja, Menschen höheren Lebensalters sind gar die in sich heterogenste und diverseste Altersgruppe in unserer Gesellschaft überhaupt – keine oder keiner wie der oder die andere, das gilt vor allem in Bezug auf

3 Kursiv gesetzte Literaturangaben sind *Open Access*, d. h. Sie können sie kostenfrei herunterladen.