

---

# Altern als Perspektive für die Lebensgestaltung

DGSF 01.04.2022 | Zoom



[martina@jakubek-beratung.de](mailto:martina@jakubek-beratung.de)



# Altern als Perspektive für die Lebensgestaltung

Wenn ich alt bin, werde  
ich Lila tragen und einen  
**roten Hut ...**  
Jenny Joseph

## WHO

45 – 60 Jahre:	alternder Mensch
60 – 75 Jahre:	älterer Mensch
75 – 90 Jahre:	alter Mensch
90 – 100 Jahre:	sehr alter Mensch
ab 100 Jahre:	langlebiger Mensch



# Altern als Perspektive für die Lebensgestaltung

*(Helmut Bachmeier)*

## Autonom:

Hier können die alltäglichen Lebensvollzüge selbständig und ohne fremde Hilfe bewerkstelligt werden. → Ehrenamt, selbstbestimmte Teilnahme, Selbstorganisation...

## Fragil:

Hier werden verschiedene Hilfs- und Serviceleistungen in Anspruch genommen, das Leben aber noch selbst bewältigt werden. → Nachbarschaftshilfe, Fahrdienste...

## Kurativ:

Hier steht die Pflegebedürftigkeit im Vordergrund (Demenz und Multimorbidität) → Pflegedienste, Angehörige...

## Palliativ:

Schmerzfreiheit, Abschiede, Akzeptanz, Fürsorge stehen Vordergrund

→ Palliative Versorgung, Begleitung Angehöriger, Hospiz, ...



# Altern als Perspektive für die Lebensgestaltung

**Autonome  
Lebensgestaltung**

**fragiles Leben,  
Abhängigkeit**

**Kuratives und  
palliatives Leben,  
Pflege**

Wie diese Lebenssituationen erlebt und bewertet werden, ist subjektiv. Das Erleben ist neben den objektiven Bedingungen auch von den Altersbildern (Zuschreibungen, die übernommen werden) als auch Selbstkonzepten abhängig



# Altern als Perspektive für die Lebensgestaltung

## Niemand ist mit 100 gesund

Dennoch sind die meisten

- im Alltag nicht oder nur **gering eingeschränkt**
- nicht oder **wenig kognitiv eingeschränkt**
- mit dem **Leben zufrieden**
- mit **Sterben und Tod** einverstanden
- voller Lebenswillen, **Optimismus**, sehen Lebenssinn und **Selbstwirksamkeit**
- haben **Ziele**

*Aufgabe:  
Endlichkeit annehmen*

*»Ich bin bereit, jeden Tag zu gehen –  
nur heute und morgen nicht!«*



---

# Altern als Perspektive für die Lebensgestaltung

## Bisherige Vorstellungen von Senioren(arbeit)

- um Alte muss man sich "kümmern"
- entstand in den 1960ern für Menschen, die teils noch im 19. Jh. geboren wurden
- bietet Orte für Kontakt und Bildung
- ist bedürfnisorientiert
- definiert Zielgruppen
- defizitäres Altersbild



# Altern als Perspektive für die Lebensgestaltung

## Negative Stereotype zu älteren Menschen

eingeschränkte Gedächtnisleistung, Aufnahmefähigkeit und Koordinationsfähigkeit

risikoscheu

können bei technischen Entwicklungen nicht mithalten, digitale Analphabeten

halten an Altbewährten fest

sind teurer als jüngere Mitarbeitenden

sind müde, langsam und unmotiviert, gesundheitliche Probleme

Investieren mehr Zeit in Familie und Freunde



---

# Altern als Perspektive für die Lebensgestaltung

„Altersbilder sind individuelle und gesellschaftliche Vorstellungen

- vom Alter (Zustand des Altseins)
- vom Altern (Prozess des Älterwerdens)
- von älteren Menschen (die soziale Gruppe älterer Personen).“

Der „Sechste Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland“ von 2010, „Altersbilder in der Gesellschaft“





# Altern als Perspektive für die Lebensgestaltung

## Altersbilder

- können sowohl positiv als auch negativ sein.
- **entstehen** vor dem jeweiligen kulturellen Hintergrund
- beruhen zugleich auf **persönlichen Erfahrungen und Prägungen aus der Kindheit**
- Werden **subtil** weiter gegeben
- Prägen Erleben, Verhalten, Gesundheit, ...
- **Negative Altersbilder** werden schneller aktiviert
- **Potenzialorientiertes Altersbild** hebt die Lebenserwartung um 7,5 Jahre



# Altern als Perspektive für die Lebensgestaltung

## Gemachtes Alter(n) durch negative Altersbilder

### Wahrnehmung (oder besser Wahrgebung)

- ist nicht die Wirklichkeit
- sondern das Ergebnis, das unser Gehirn auf Grund von Reizen unter Einfluss von Vorerfahrungen und Emotionen erzeugt



# Altern als **Perspektive** für die Lebensgestaltung

LEHRE UNS BEDENKEN, DASS WIR STERBEN MÜSSEN,  
AUF DASS WIR KLUG WERDEN.  
-PSALM 90:12 L1912

Herr, lehre uns bedenken,  
dass wir sterben müssen,  
auf dass wir klug werden,  
Psalm 90, Vers. 12

Schweren Herzens, aber dankbar für die schöne,  
lange, gemeinsame Zeit, müssen wir Abschied  
nehmen von

**Karl Horn**  
\* 14. 11. 1924 † 25. 7. 2012

In Liebe und Dankbarkeit:  
Margarete Horn  
Roland, Renate, Claus, Antje und Jessica  
Klaus, Hildegard, Andreas und Veronika

64395 Brensbach/Wersau, Hornsmühle 1  
Die Trauerfeier findet am Dienstag, dem 31. Juli 2012,  
um 14 Uhr auf dem Friedhof in Wersau statt.

„Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“  
Psalm 90,12

**Dr. Wolfgang Klein**  
\* 30. Juli 1928 † 16. August 2020

Nach einem langen Leben unter diesem Motto ist unser Papa seiner geliebten Frau Konstanze nun in die Ewigkeit gefolgt.  
Wir bleiben traurig zurück.

Karola Kraus geb. Klein  
mit Bernhard, Konstantin und Karina  
Silvia Perbandt geb. Klein mit Christian  
Annette Alexander geb. Klein mit Joachim, Philipp und Joelle

Die Beerdigung findet am Montag, dem 31. August 2020, um 10.00 Uhr auf dem Spandauer Friedhof „In den Kissen“, Pronierstraße 82, 13589 Berlin, statt.



---

# Altern als **Perspektive** für die Lebensgestaltung

## Die alten und sehr alten Menschen

- bezeichnen sich selbst als „alt“
- gemeinsame Werte, ähnliches Schicksal (Kindheit im Krieg, Verzicht, Wirtschaftswunder)
- Bindungen über das Leben hinweg; Gemeinschaft gibt Halt
- eigene Bedürfnisse können zurückgestellt werden
- selbstloses Handeln, Zupacken, Aufopferung, Sparsamkeit



# Altern als **Perspektive** für die Lebensgestaltung

## Die alten und sehr alten Menschen

1. Erfüllung in **emotional tiefen Begegnung**
2. Intensive Beschäftigung mit der Lebenssituation und **Entwicklung nahestehender Menschen**
3. Erfüllung im **Engagement** für andere Menschen
4. Bedürfnis, **gebraucht zu werden** und geachtet zu sein
5. Sorge vor dem **Verlust der Autonomie**

*Ausführliche biographische Interviews mit N=400 Frauen und Männern im Lebensalter von 85 bis 98 Jahren, Thomas Klie / Andreas Kruse, Freiburg, (2016?)*



100-Jährige engagiert sich am Geburtstag für Kinderhilfswerk



# Altern als **Perspektive** für die Lebensgestaltung

## Die „68er“

70+ (geboren ca. 1940 bis 1950)

„kritisch“

„Wir sind dabei – wir sind dagegen“

Entdeckung eigener  
Gestaltungsfreiheit

Eigene Bedürfnisse und  
Werthaltungen gewinnen  
an Bedeutung

Gefühl des Aufbruchs und  
der Machbarkeit,  
Widerstand

Traditionen werden nicht  
fortgeführt

Keine homogene Gruppe



# Altern als Perspektive für die Lebensgestaltung

## Die „Babyboomer“

50 + (geboren ca. 1955 bis  
1965,

in Dtl.; in USA und Schweiz ab 1946)

„Leben und leben lassen“

Friedens-Bewegte Ostermärsche,  
Vietnamkrieg

Hare Krishna-Bewegte Sinnsuche, neue  
Spiritualität

Öko-Bewegte Ölpreisschock,  
Umweltschutzgedanke manifestiert sich

Anti-Apartheid-Bewegte „Kauft keine  
Früchte aus Südafrika!“, Mahnwachen und  
Flugblätter

Frauen-Bewegte  
Geschlechtergerechtigkeit

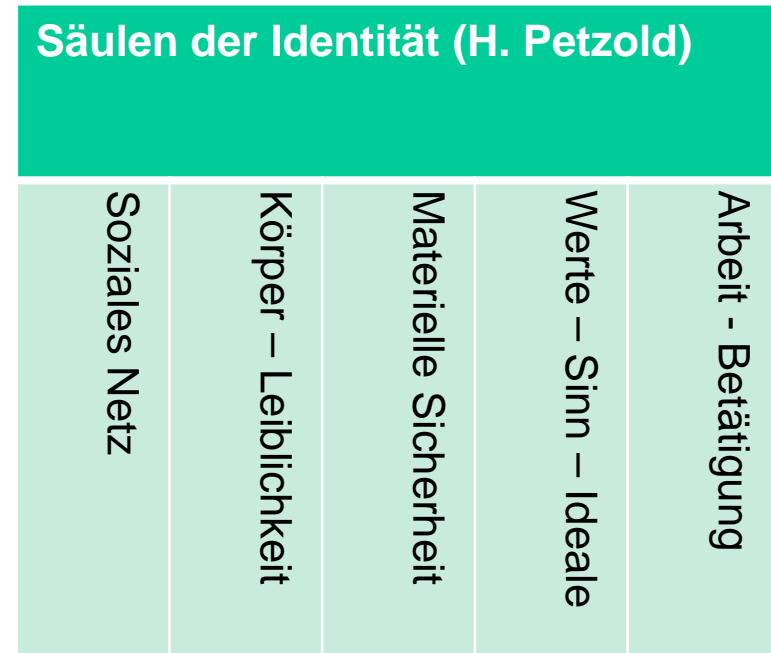


# Altern als Perspektive für die **Lebensgestaltung**

## Wie gelingt es, die Identität zu bewahren, wenn

- gesellschaftliche Altersbilder nicht zum Erleben passen?
- die Altersgrenze von 65 Jahren  
Leistungsminderungen unterstellt?
- die Verletzlichkeit zunimmt?
- die Rente nicht ausreicht?
- das soziale Netz brüchig wird?
- die Kinder ihre eigenen Wege gehen?
- ....

### Säulen der Identität (H. Petzold)





---

# Altern als Perspektive für die **Lebensgestaltung**

Ein Mensch ist ein Mensch durch  
andere Menschen;  
in Isolation kannst du nicht Mensch  
sein;  
Mensch bist du nur in Beziehung zu  
anderen Menschen.

Bischof Desmond Tutu



# Altern als Perspektive für die **Lebensgestaltung**

„früher“ waren Beziehungen  
„gottgegeben“

Luther hat zum ersten mal die damals  
völlig normalen Zwangsbeziehungen  
hinterfragt

Die „68ern“ ist die Generation, die in den  
westlichen Ländern um die freie  
Beziehungsgestaltung gerungen hat

Heute werden Beziehungen in  
Freundschaften und  
Netzwerken gelebt

Sie müssen immer wieder neu  
ausgehandelt werden

Voraussetzung: stabile Beziehung zu sich  
selbst und ein gutes  
„Gefühlsmanagement“ zwischen  
Bindung und Freiheit



---

# Beziehungen sind Grundbedürfnis



GESEHEN  
WERDEN

**Als wertvolle Person wahrgenommen werden**

(kann ich von anderen erfahren, von Gott wahrgenommen werden, kann in der Gemeinschaft versichert werden)



---

# Beziehungen sind Grundbedürfnis



ORIENTIERUNG  
HABEN

**Wissen, wohin und zu wem ich gehöre, wohin ich mich entwickeln kann, wird mit anderen „ausgehandelt“, z.B. Werteorientierung, Vorbilder, soziales Lernen...)**



---

# Beziehungen sind Grundbedürfnis



„Die Welt“ verbessern, etwas von mir zeigen, anerkannt werden



# Altern als Perspektive für die **Lebensgestaltung**

Lernen und Anpassen  
an die  
**gesellschaftliche  
Transformation**

Steht der Brockhaus für lineares Denken, für ein sortierendes Ordnen von A bis Z, wird es morgen nicht mehr darum gehen, Wissen und Information möglichst exakt zu klassifizieren, zu gliedern und zu kategorisieren." Ulrich

Weinberg: *Network Thinking*



# Altern als Perspektive für die **Lebensgestaltung**

## Lernen und Anpassen an **Lebensereignisse**

### Introversion

vertiefte Auseinandersetzung des Menschen mit sich selbst; Dankbarkeit; Auseinandersetzung mit der Biografie, das eigene Alter annehmen

### Offenheit

Empfänglichkeit für neue Eindrücke, Erlebnisse und Erkenntnisse, die aus dem Blick auf sich selbst wie auch aus dem Blick auf die umgebende soziale und räumliche Welt erwachsen;  
**Umgang mit der Zeit:** „späte Freiheit“ oder „rollenlose Rolle“?

### Generativität

Motiv, sich in eine Generationenfolge gestellt zu sehen und in dieser Generationenfolge Verantwortung zu übernehmen (Sinnerfüllung), nicht von Früher auf heute schließen

*»Grenzsituationen des Leidens, des Verlustes, des Sterbens lassen sich als solche nicht verändern, sie erfordern eine Veränderung des Menschen, die auch eine neue Einstellung zu sich selbst und zu seiner Existenz verlangt« (Kruse2012)*



# Altern als Perspektive für die **Lebensgestaltung**

## Anpassen durch selektieren – optimieren – kompensieren

selektive Optimierung mit Kompensation  
(SOK) nach Baltes & Baltes 1990

- Gehirn kann ein Leben lang Neues lernen
- Im Alter geht es nicht mehr so einfach

**Artur Rubinstein** wird zu seinem 80. Geburtstag gefragt, wie er es denn schaffe, auch in diesem Alter noch so brillant Klavier spielen zu können.

### **Seine Antwort:**

Er habe erstens sein Repertoire verringert: **selektieren**

Die übrigen Stücke übe er jetzt noch intensiver als früher: **optimieren**

Er gesteht sich ein, dass er nicht mehr so schnell spielen kann. Deshalb verlangsamt er vor schnellen Passagen das Tempo: **kompensieren**





# Altern als Perspektive für die Lebensgestaltung

## Rahmenbedingungen für die ältere Generation

- In Beziehungsnetze denken
  - Welche Beziehungen werden (wo für) gelebt, gesucht, vermisst, organisiert...?
  - Welche Relevanz hat die Initiative (Gemeinde, Einrichtung...) für die Menschen?
  - Welche Relevanz haben die Menschen für die Initiative (Gemeinde, Einrichtung...)?
- selbstbestimmtes Engagement ermöglichen
- Altersbild ist potenzialorientiert
- auf „gesehen werden“, „wirksam sein“, „Orientierung haben“ achten

