

Fachvortrag im Rahmen des digitalen DGSF Verbandstags

Freitag, 01.04.2022, 09:00 Uhr

„Was heißt schon *alt*?“

Eine (Lebens-)Frage zwischen Verletzlichkeit und Potenzial

Dr. phil. Stefanie Wiloth (Dipl. Gerontologin)

Institut für Gerontologie
Universität Heidelberg

1. Einführendes

Eine kleine „Aktivierungsübung“



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

***Was ist schon alt?
Was verstehen Sie unter
„Altsein“?***

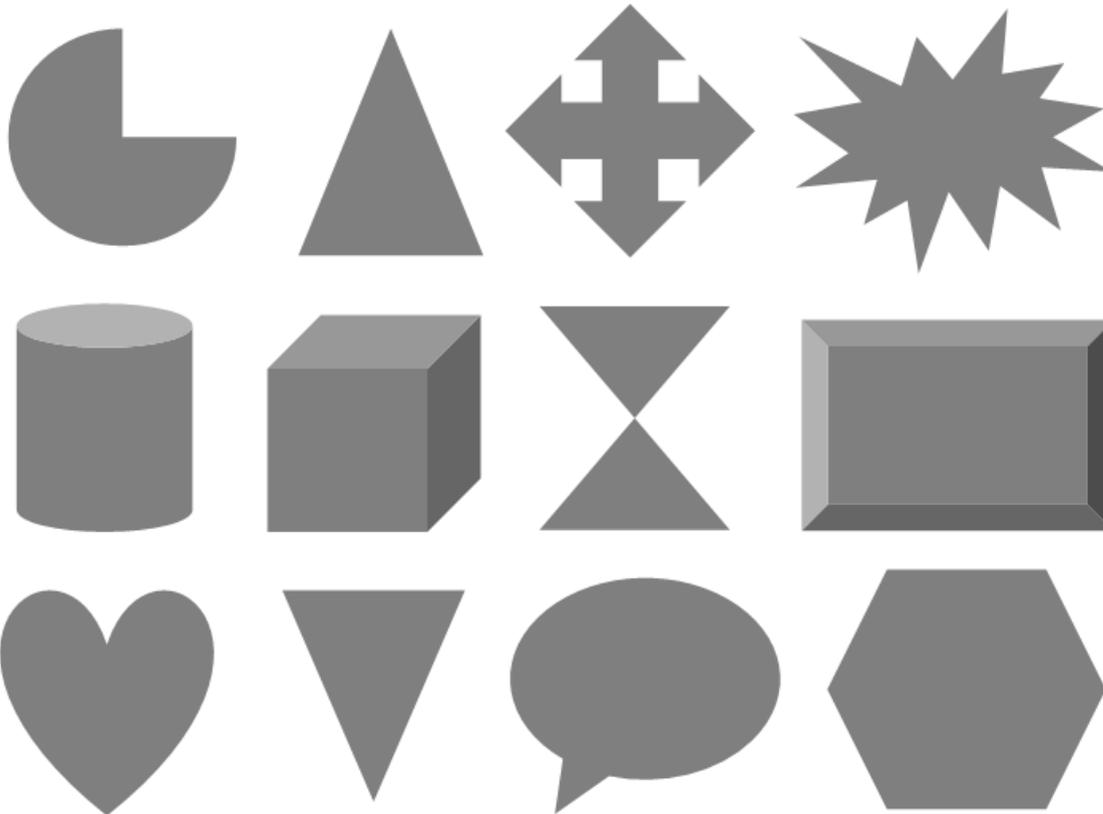
***Wählen Sie eine Figur, die Ihrer
Meinung nach das „Altsein“ am
besten widerspiegelt!***

1. Einführendes

Eine kleine „Aktivierungsübung“



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386



1. Einführendes

Ihr Lernziel für heute...



Nach dem Vortrag kennen und verstehen Sie die für den Umgang mit älteren Menschen **relevanten Alternstheorien**, indem sie ihre Kernaussagen umfassend beschreiben und erklären können.

Sie wissen, was „**Altwerden**“ bedeutet, indem Sie die **Lebenslaufperspektive** skizzieren und die Bedeutung individueller und gesellschaftlicher Gestaltungsfähigkeit erläutern können.

Vor diesem Hintergrund entwickeln Sie auch ein **differenziertes Bild des (eigenen) Alter(n)s**, indem sie insbesondere eine **Verlust- und Potenzialperspektive** konzipieren.

Sie verstehen die Bedeutung der für **Resilienz** notwendigen **Kommunikation**, indem Sie die wandelnden **Lebensmotive** und die notwendigen Rahmenbedingungen erläutern können.

Sie können ihr Wissen anwenden, indem sie das Gelernte in den Kontext Ihrer eigenen Alltagspraxis stellen und **Ansätze für den Umgang mit älteren Menschen** kritisch reflektieren und ableiten können.

2. Alter(n)

Was ist schon alt?



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Das biologische und chronologische Alter



© www.wikipedia.org

Emma Wiese (???)



© dpa-infocom GmbH, Foto: Frank Rumpenhorst

Ingeborg Wolf (???)

Wie alt sind die
Damen?

Wir beurteilen immer das *biologische Alter*, also den aktuellen Verfalls- bzw. Leistungszustand!

Das chronologische Alter zu schätzen, ist gar nicht so einfach!

2. Alter(n)

Was ist schon alt?



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Das biologische und chronologische Alter



© www.wikipedia.org

Emma Wiese (103)
im Jahr 1973



© dpa-infocom GmbH, Foto: Frank Rumpenhorst

Ingeborg Wolf (103)
im Jahr 2019

Bis ca. zum 85. Lebensjahr befindet man sich an einem späteren Abschnitt des Lebenslaufs, nicht mehr, nicht weniger!

Altern statt Alter!

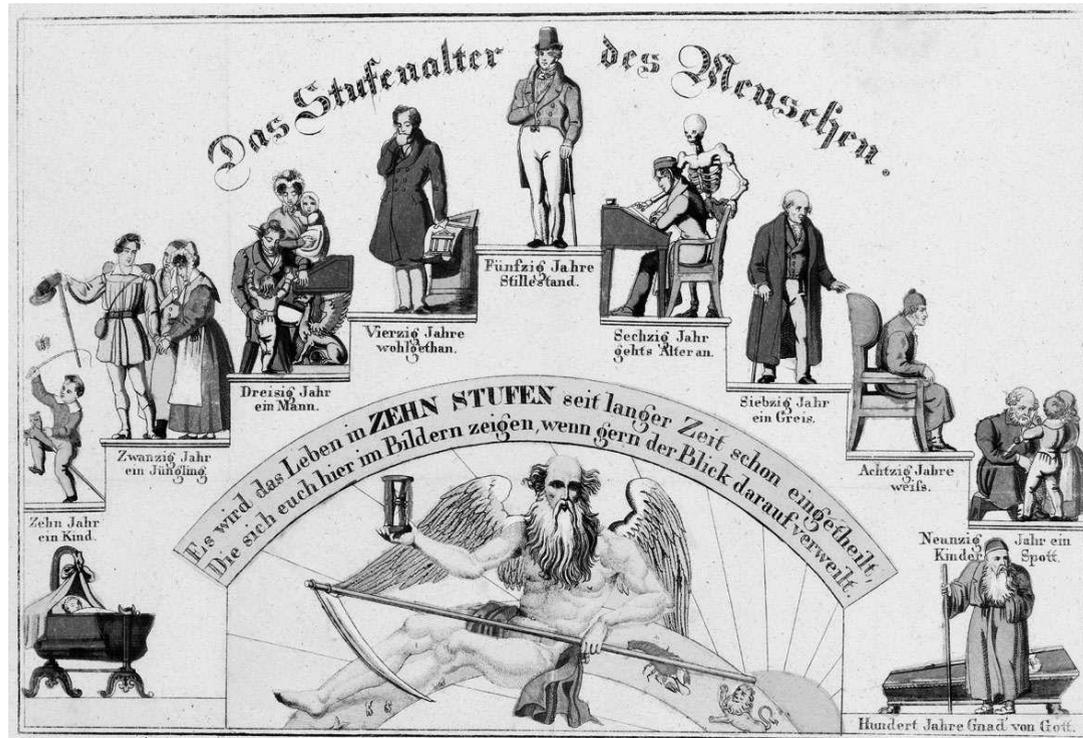
2. Alter(n)

Altern als lebenslanger Prozess



Altern ist
Entwicklung und
multifaktoriell!

Entwicklung
vollzieht sich
lebenslang und
wie wir altern,
hängt von sehr
vielen Faktoren ab.



2. Alter(n)

Altern als lebenslanger Prozess



*In welchen Situationen
bzw. woran merken Sie,
dass Sie altern?*

2. Alter(n)

Altern als multidimensionaler Prozess



Die Dimensionen des Alter(n)s



Wir altern nicht nur biologisch, sondern auf **verschiedenen Ebenen** bzw. Altern vollzieht sich in unterschiedlichen Bereichen.

2. Alter(n)

Altern als Prozess des kontinuierlichen Abbaus



Das Defizitmodell und die Verluste des Alterns

- Alle Lebensvorgänge sind von begrenzter Zeit.
- Altern als **ständig fortschreitender körperlicher, seelischer und geistiger Abbau** und Verschleißprozess.
- Leistungsrückgang nach dem „**Adoleszenz-Maximum**“ in sämtlichen Lebensbereichen.



Leonard Hayflick (1961)

Edward Lee Thorndike et al. (1928)

2. Alter(n)

Altern und die zunehmende Verletzlichkeit



Zunehmende „Brüchigkeit“



©<https://pixabay.com/>

- **Anfälligkeit** gegenüber Erkrankungen bzw. verschiedenen Stressoren/Noxen.
Sichtbar werden **körperlicher, kognitiver und psycho-sozialer Schwächen.**
Geringe Kompensationsfähigkeit gegenüber Verlusten.

Andreas Kruse (2017)

2. Alter(n)

Altern als multidirektionaler Prozess



Gewinne und Potenziale des hohen Lebensalters

- **Introversion und Introspektion:**
Intensive Auseinandersetzung mit sich selbst und Lebensrückblick.
- **Neugier, Offenheit** für Neues
- **Sorge** bzw. gesellschaftliches Engagement, **soziale Integrität**
- **Wissensweitergabe, Erfahrungsschatz** und **Generativität**

Cummings & Henry (1961)
Andreas Kruse (2017)
Abraham Maslow (1954)



© welt.de

2. Alter(n)

Altern als multidirektionaler Prozess



Die Plastik der Person



©<https://pixabay.com/>

- Plastizität meint die Fähigkeit eines Organismus, **eintretende Verluste zu kompensieren.**
- Auf Zellebene (z. B. **neuronale Plastizität**) und im ganz **konkreten Alltagsgeschehen.**
- Wir sind kein Spielball der Biologie und der Genetik! **Genetische Ausstattung determiniert nicht die menschliche Entwicklung.**

Ursula Lehr (1979)

Kaare Christensen & JW Vaupel (1996)

2. Alter(n)

Altern als dynamischer Anpassungsprozess



Selektion – Optimierung – Kompensation

S

- Konzentration auf bestimmte ausgewählte **(Lebens-)Ziele**
- **Neubestimmung oder Umformulierung** von Zielen, Bedürfnissen und Wünschen

O

- (Neu-)Erwerb und/oder Verbessern von **zielrelevanten, internalen / externalen Mitteln, Ressourcen und Handlungsweisen**

K

- bewusste oder unbewusste **Reaktion auf Verluste**
- **Wiederherstellung oder Aufrechterhaltung** des gewohnten Funktionsstands / Situation

Paul und Margaret Baltes (1990); Paul Baltes (1999); Ursula Staudinger (2000), H.W. Wahl & V. Heyl (2015)

2. Alter(n)

Altern als dynamischer Anpassungsprozess



Zentrale Bedürfnisse älterer Menschen

1. Innerern Verarbeitung

„Changing the Self“
Selbstgestaltung

- Die Sorge vor einem Verlust der Selbstständigkeit
- Bemühen um die Erhaltung von Selbstbestimmung
- Introversion - nach innen gerichteter Auseinandersetzung mit sich selbst
- Lebensrückblick, Selbstreflexion und Ich-Integrität

2. Äußeren Auseinandersetzung

„Changing the World“
Weltgestaltung

- Eingebundensein in soziale Beziehungen
- Austausch mit anderen Menschen
- Erfahrung, von anderen Menschen geschätzt und gebraucht zu werden
- Mitverantwortliche Lebenshaltung und Generativität

Quelle: Generali Hochaltrigenstudie; https://www.uni-heidelberg.de/md/presse/news2014/generali_hochaltrigenstudie.pdf

2. Alter(n)

Altern als dynamischer Anpassungsprozess



Resilienz als spezifische Form der Plastizität



© fundresearch.de

Resistenz: der Sturm wirkt sich kaum auf den stabilen Baum aus.

Regeneration: die Belastung des Sturms wirkt kurzfristig auf den Baum ein, er biegt sich, kehrt aber schnell wieder in seinen Ursprungszustand zurück.

Rekonfiguration: er Baum wird sich nach einiger Zeit in seinem Wachstum so anpassen, dass er weniger anfällig für zukünftige Stürme ist.

2. Alter(n)

Eine erste (Selbst-)Reflexion



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

***Reflektieren Sie nun Ihr
eigenes Alter(n)sbild!***

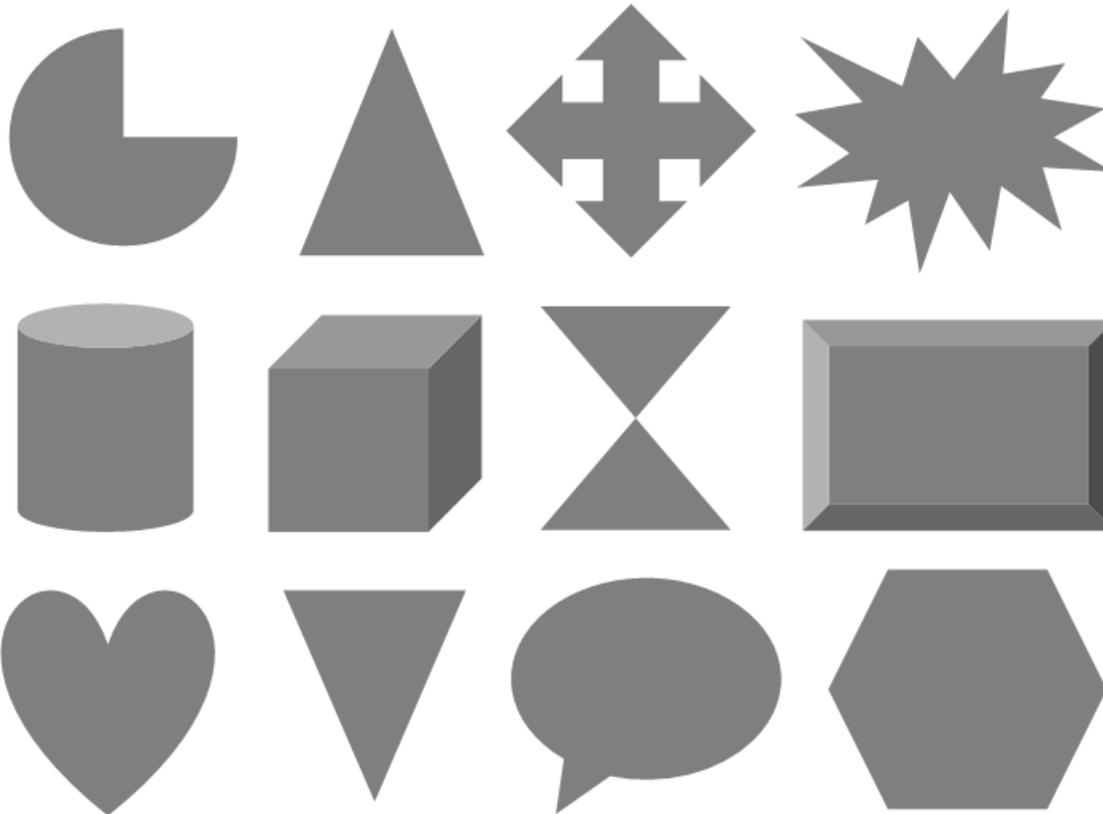
***Wählen Sie nun noch einmal
eine der geometrischen
Figuren, die Ihrer Meinung
nach „Altern“ am besten
widerspiegelt!***

2. Alter(n)

Eine erste (Selbst-)Reflexion



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386



3. Implikationen

Gestaltungsmöglichkeiten des Alterns



Perspektive des Individuums

Welche Gestaltungsmöglichkeiten hat das Individuum, um sich mit seinem eigenen Altern auseinanderzusetzen?



Perspektive der Gesellschaft / Kultur / Politik

Welche Gestaltungsmöglichkeiten können entwickelt und dargeboten werden, die den Einzelnen in seiner Gestaltung des Alterns unterstützen?



Perspektive der Intervention / Versorgung

Inwiefern kann man durch spezifische Interventionsansätze dazu beitragen, dass eine individuelle und gesellschaftliche Gestaltung des Alterns gelingt?

3. Implikationen

Gestaltungsmöglichkeiten des Alterns



Perspektive des Individuums

Welche Gestaltungsmöglichkeiten hat das Individuum, um sich mit seinem eigenen Altern auseinanderzusetzen?

Perspektive der Gesellschaft / Kultur / Politik

Welche Gestaltungsmöglichkeiten können entwickelt und dargeboten werden, die den Einzelnen in seiner Gestaltung des Alterns unterstützen?

Perspektive der Intervention / Versorgung

Inwiefern kann man durch spezifische Interventionsansätze dazu beitragen, dass eine individuelle und gesellschaftliche Gestaltung des Alterns gelingt?

3. Implikationen

Individuelle Gestaltungsmöglichkeiten



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Die Lebensuhr tickt und unsere Lebenszeit läuft ab...



<https://pixabay.com/photos/clock-pocket-watch-gold-valuable-2905507/>

aber die Geschwindigkeit stellt jeder Mensch selbst für sich ein!

JW. Rowe & RL. Kahn (1987), Ursula Staudinger & Werner Greve (2001)

3. Implikationen

Der Einsatz internaler Ressourcen





3. Implikationen

Gestaltungsmöglichkeiten des Alterns

Perspektive des Individuums

Welche Gestaltungsmöglichkeiten hat das Individuum, um sich mit seinem eigenen Altern auseinanderzusetzen?

Perspektive der Gesellschaft / Kultur / Politik

Welche Gestaltungsmöglichkeiten können entwickelt und dargeboten werden, die den Einzelnen in seiner Gestaltung des Alterns unterstützen?

Perspektive der Intervention / Versorgung

Inwiefern kann man durch spezifische Interventionsansätze dazu beitragen, dass eine individuelle und gesellschaftliche Gestaltung des Alterns gelingt?

3. Implikationen

Der Einsatz externaler Ressourcen



3. Implikationen

Der Einsatz externer Ressourcen



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Netzwerkorientierung statt (nur) Person-Zentrierung



<https://pixabay.com/photos/play-stone-network-networked-1237457/>

- Neuausrichtung der Begleitung Älterer mit Blick auf ihre Bedürfnislage
- Förderung von Bezogenheit und soz. Beziehungen im Zentrum
- Existenz sozialer Beziehung nicht nur zwischen Älteren und Dienstleistern
- Einbezug des gesamten Beziehungsnetzes (!) notwendig

3. Implikationen

Der Einsatz externaler Ressourcen



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Soziale Integration und Partizipationsmöglichkeiten schaffen



<https://pixabay.com/photos/gear-technology-union-mechanism-546165/>

- Schaffung von Möglichkeitsräumen und sozialen Kontexten ist essentiell
- Möglichkeiten der Weltgestaltung müssen eröffnet werden
- Ältere als Sorgeempfangende *und* (!) Sorgegebende verstehen
- Kluft zwischen Freiraum zur Selbstgestaltung und Angebotszwang schließen



3. Implikationen

Gestaltungsmöglichkeiten des Alterns

Perspektive des Individuums

Welche Gestaltungsmöglichkeiten hat das Individuum, um sich mit seinem eigenen Altern auseinanderzusetzen?



Perspektive der Gesellschaft / Kultur / Politik

Welche Gestaltungsmöglichkeiten können entwickelt und dargeboten werden, die den Einzelnen in seiner Gestaltung des Alterns unterstützen?



Perspektive der Intervention / Versorgung

Inwiefern kann man durch spezifische Interventionsansätze dazu beitragen, dass eine individuelle und gesellschaftliche Gestaltung des Alterns gelingt?

3. Implikationen

Ein Interventionsbeispiel



Rathausgespräche für mehr Partizipation & Wertschätzung



1. Gespräch

- Max. 10 pflegende Angehörige von MmD
- Erleben, Gefühle, Bedarfe, Wünsche
- 45 Minuten



2. Gespräch

- Max. 10 kommunale Akteure
- Gefühle, Versorgungslandschaft, Wünsche
- 30 Minuten



3. Gespräch

- Dialog und Austausch zwischen beiden Gruppen
- Reflexion und Ideengenerierung
- 30 Minuten

Wiloth et al. (2019)

4. Empfehlung

Ausgestaltung einer Gesprächs- und Lernkultur



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

Lernen für ein besseres Miteinander aller Generationen



<https://pixabay.com/photos/to-learn-pupil-laptop-internet-3653430/>

- Ziel: Um- und Dazulernen (mit Blick auf Altern) als transformatives Lernen
- Lernen im Rahmen der eigenen Tätigkeit und durch soziale Interaktion
- Das offene und empathische Gespräch als zentrales Werkzeug
- Vertieftes Verständnis des eigenen Tuns und des Selbst

5. Abschluss

Was gelernt?



UNIVERSITÄT
HEIDELBERG
ZUKUNFT
SEIT 1386

#Was heißt schon alt?

***Schreiben Sie ein # in den
Chat, das aussagt, was Sie
vom heutigen Input zum Thema
für sich persönlich
mitgenommen haben?***



***„Was alle angeht, können
nur alle lösen.“***

(Friedrich Dürrenmatt)

Vielen herzlichen Dank!

Bleiben Sie gesund und offen für Neues!

Dr. phil. Stefanie Wiloth (Dipl. Gerontologin)

Institut für Gerontologie
Universität Heidelberg
Bergheimer Straße 20
69115 Heidelberg

Telefon: 06221 54 8129

Email: stefanie.wiloth@gero.uni-heidelberg.de

Webseite: <https://www.gero.uni-heidelberg.de/>