

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“?***

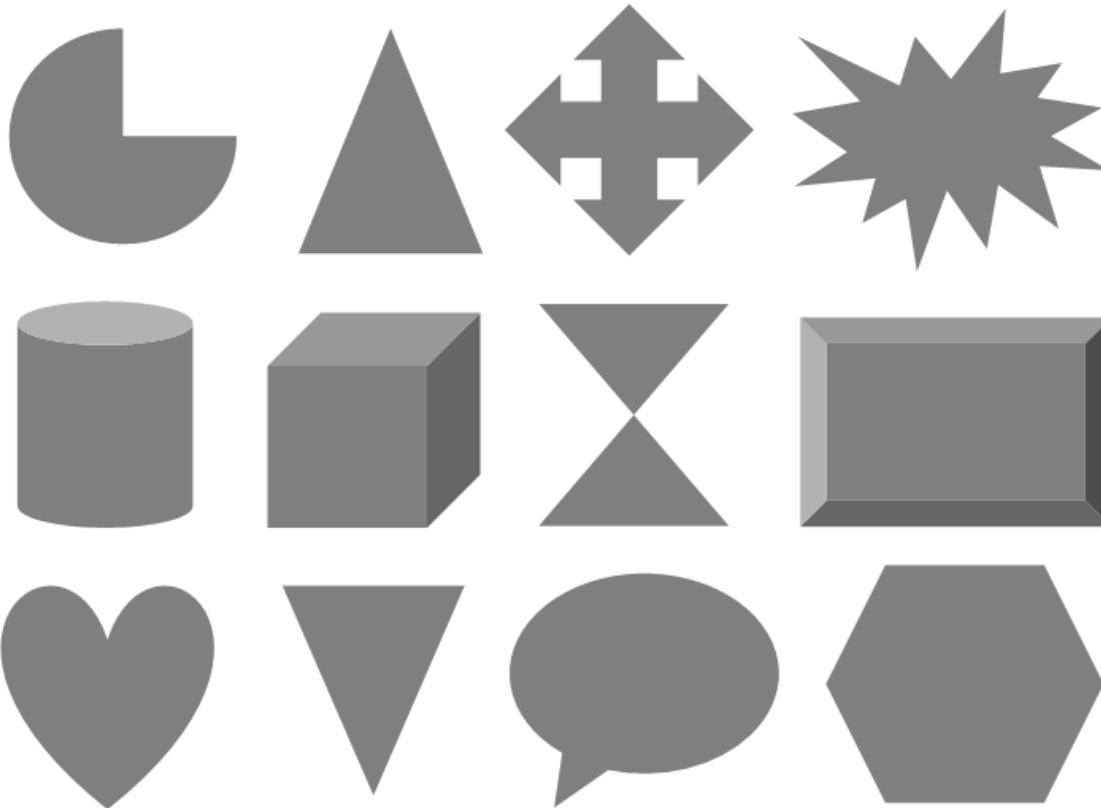
***Wählen Sie eine Figur, die Ihrer  
Meinung nach das „Altsein“ am  
besten widerspiegelt!***

# 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!**



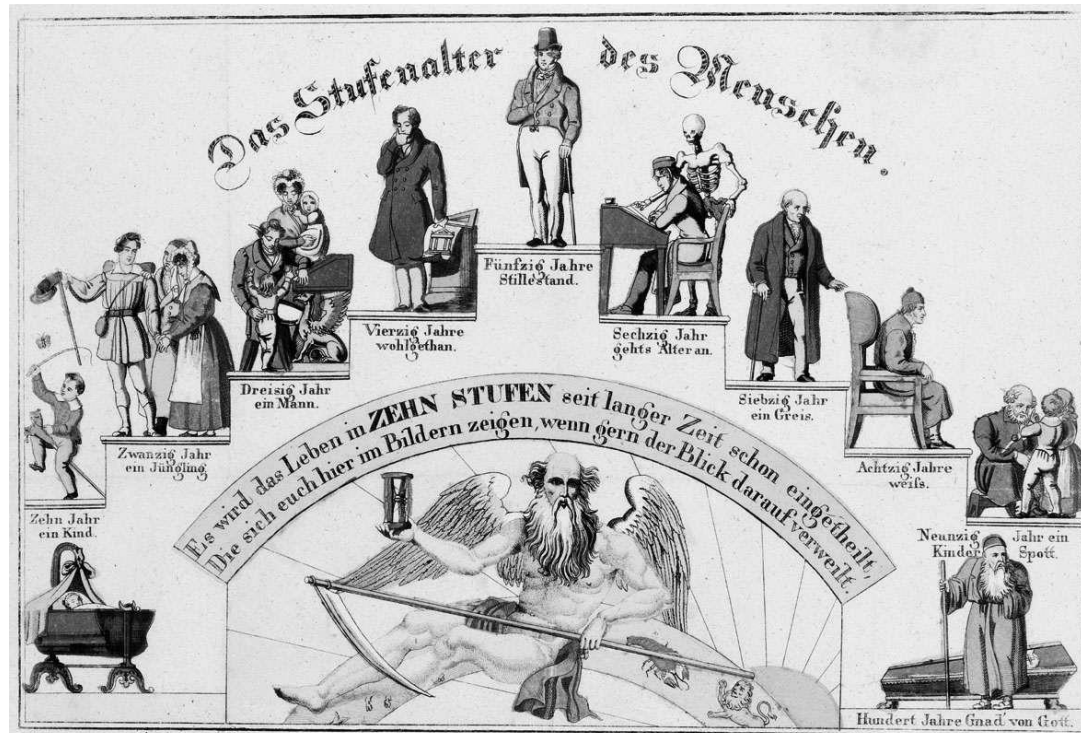
# 2. Alter(n)

## Altern als lebenslanger Prozess



Altern ist  
Entwicklung und  
multifaktoriell!

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



© wikipedia.org

## 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)



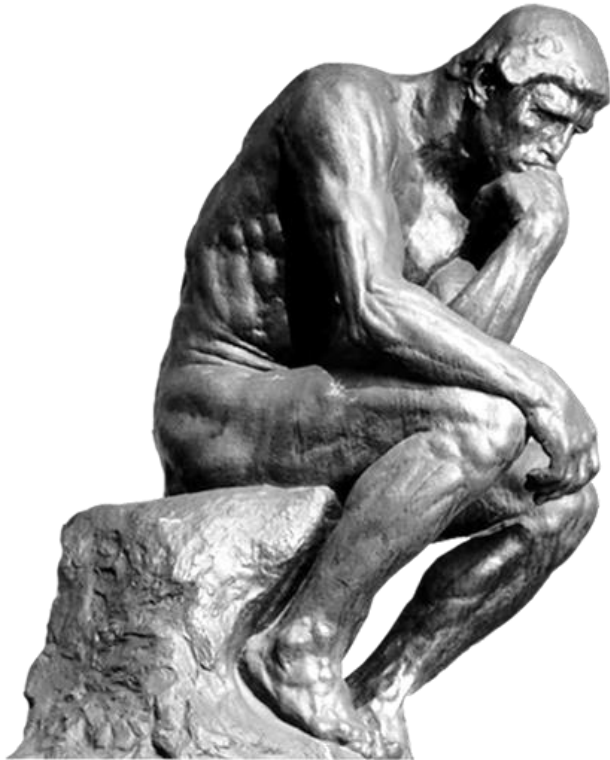
© welt.de

# 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](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!***

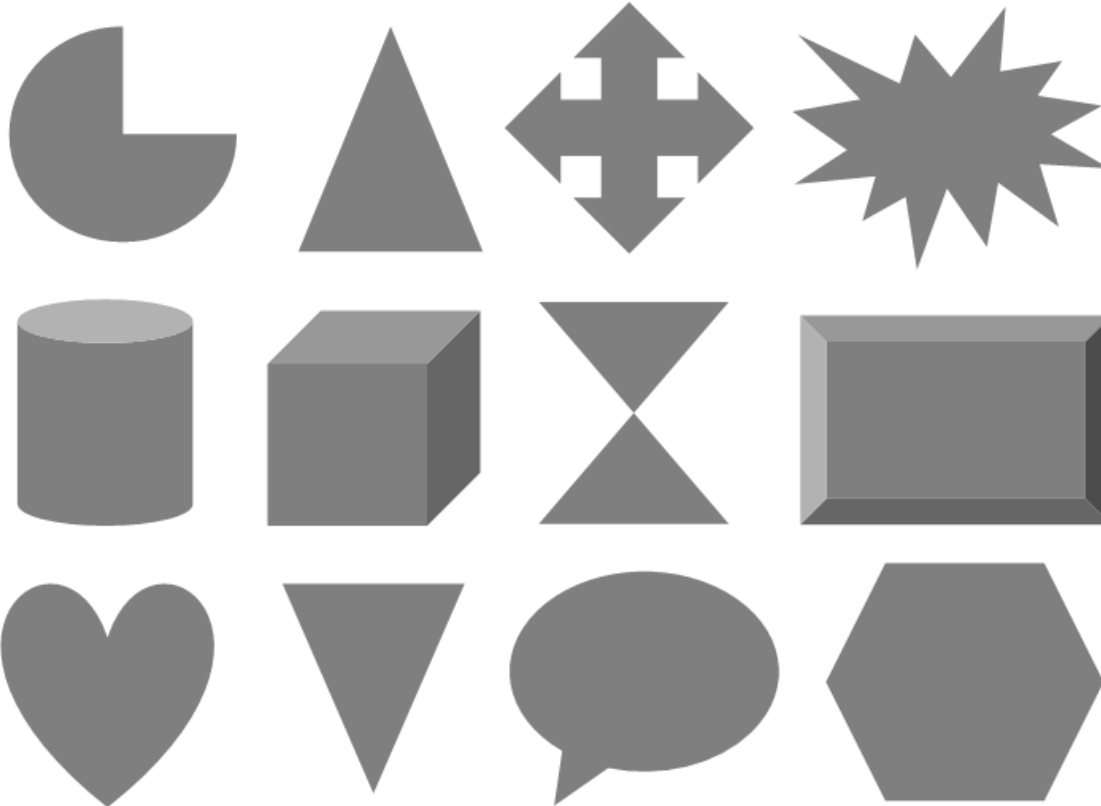
***Wählen Sie nun noch einmal  
eine der geometrischen  
Figuren, die Ihrer Meinung  
nach „Altern“ am besten  
widerspiegelt!***

# 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](mailto:stefanie.wiloth@gero.uni-heidelberg.de)

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