



# Zukunft des Alterns

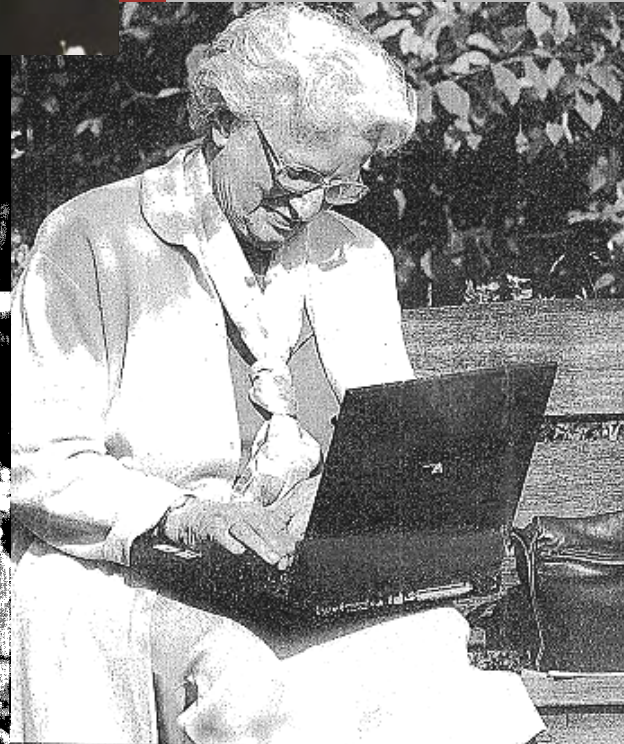
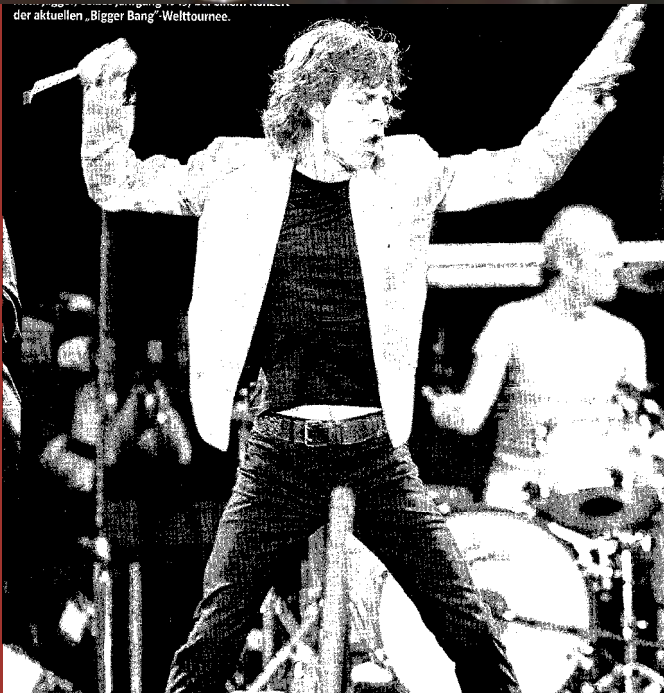
Hans-Werner Wahl  
Universität Heidelberg

Parlamentarischer Abend der Liga Hessen  
15. November 2011

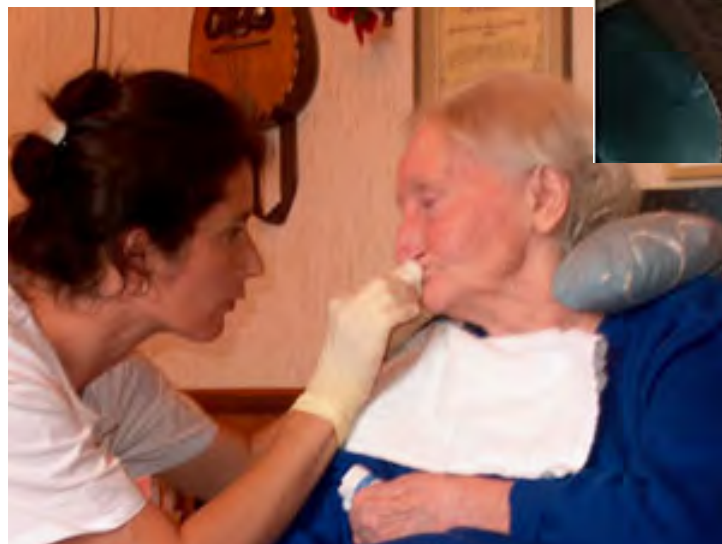
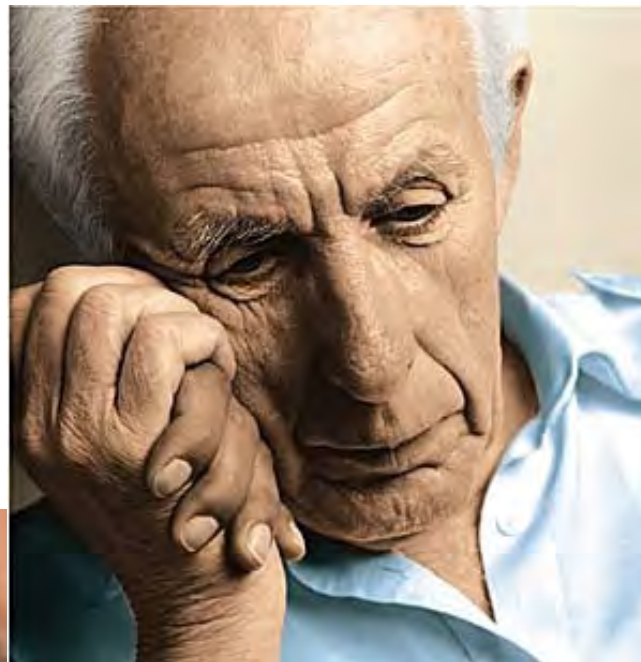
# Lebenslauf und Altern – Individuelle und gesellschaftliche Veränderungen



Aus: Mey, G. (Hrsg.).(2005). Jung und alt. Perspektiven im städtischen Raum. Köln: Kölner Studien Verlag.



# Bilder des Alterns: auch Kompetenzverlust und Pflegebedürftigkeit...



# Was ist Altern? Einige Grundlagen

- Wir sind nicht nur in einer Hinsicht alt – wenn wir vom Alter eines Menschen sprechen, dann haben wir häufig sehr *unterschiedliche „Alter“* im Auge.
- Bemerkenswerte Vielfalt des Alter(n)s → Alte Menschen als überaus *heterogene Gruppe*.
- Altern ist ein Prozess, der nur in einer *Lebensspannen-Perspektive* verständlich wird.
- Altern ist ein *gesellschaftlicher Prozess*, der in historisch sehr kurzer Zeit unsere Gesellschaften „eingeholt“ hat → *„Alter ist noch jung“*.

- Noch nie gab es eine Gesellschaft solch langen Lebens, aber noch nie gab es auch ein solch umfassendes und differenziertes Wissen zu Altern und zu seinen gesellschaftlichen Gestaltungsmöglichkeiten.
- Altern erscheint in diesem Bild auf *allen* fundamentalen Analyseebenen (biologisch, psychologisch, gesellschaftlich) als ein höchst komplexes Geschehen, dessen größter „Feind“ die Suche nach einer „Einfachstruktur“ ist.

# Eine zentrale Doppel-Botschaft

Die vielfachen *Stärken* des heutigen Alterns  
in größtmöglicher Klarheit herausstellen  
und gleichzeitig den Alternsprozess als das zu akzeptieren,  
was er in seinem Kern ist:  
eine Lebensgestalt mit erhöhter Wahrscheinlichkeit  
von *Verlusterfahrungen* und *Grenzsituationen*.

# Eine zentrale Doppel-Botschaft

Die *Doppelbotschaft* der gleichzeitigen Stärke und Schwäche des Alters differenziert und nachhaltig in die unterschiedlichsten Bereiche der Gesellschaft und Politik zu vermitteln, ist eine der vornehmsten Aufgaben der heutigen Altersforschung.



*Fakten* der psychologischen Altersforschung

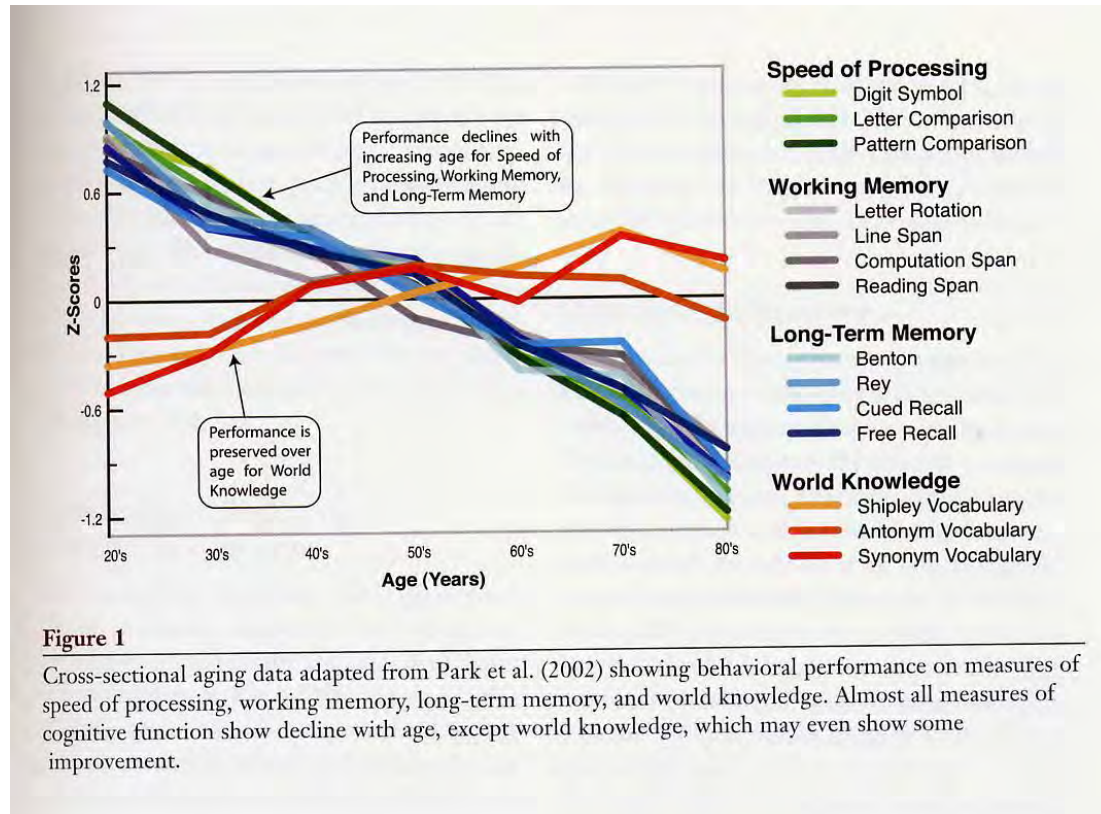
(die viel mit der Zukunft des Alterns zu tun haben)

### *Take Home Message 1:*

Unsere geistige Leistungsfähigkeit geht mit dem Altern nicht komplett in den Keller – die Mehrzahl der Älteren kompensiert Verluste relativ optimal. Solche Alltagskompetenzen müssen gestärkt werden. Vorhandenes „Lebenswissen“ der Älteren muss stärker nachgefragt werden.

# Geistige Leistungsfähigkeit

Veränderung und Stabilität stehen nebeneinander.



Ein bedeutsamer Teil an kognitiven Verlusten kann im alltäglichen Leben bis ins höchste Alter recht effizient ausgeglichen werden.

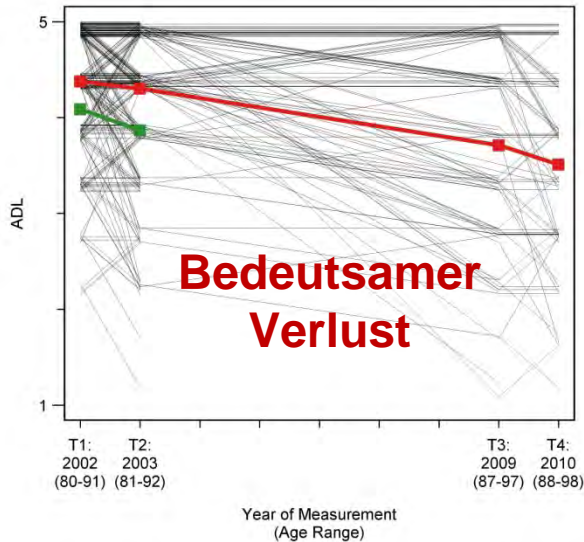
(Park & Reuter-Lorenz, 2009)

## *Take Home Message 2:*

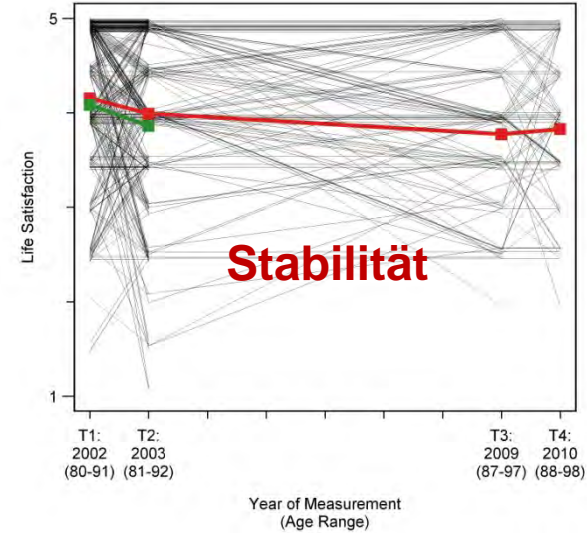
Ältere Menschen sind nicht depressiver als Jüngere – ganz im Gegenteil. Sie verstehen es besonders gut, ihr Wohlbefinden trotz eintretender Verluste hoch zu halten.

# Alltagskompetenz und Wohlbefinden im sehr hohen Alter

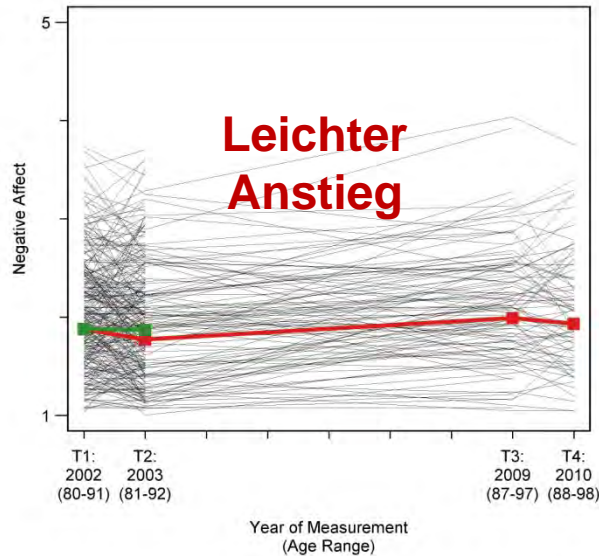
Alltagskompetenz



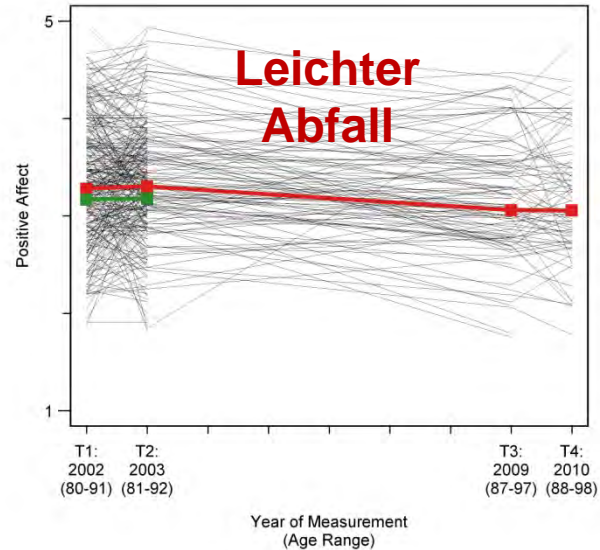
Lebenszufriedenheit



Negativer Affekt



Positiver Affekt



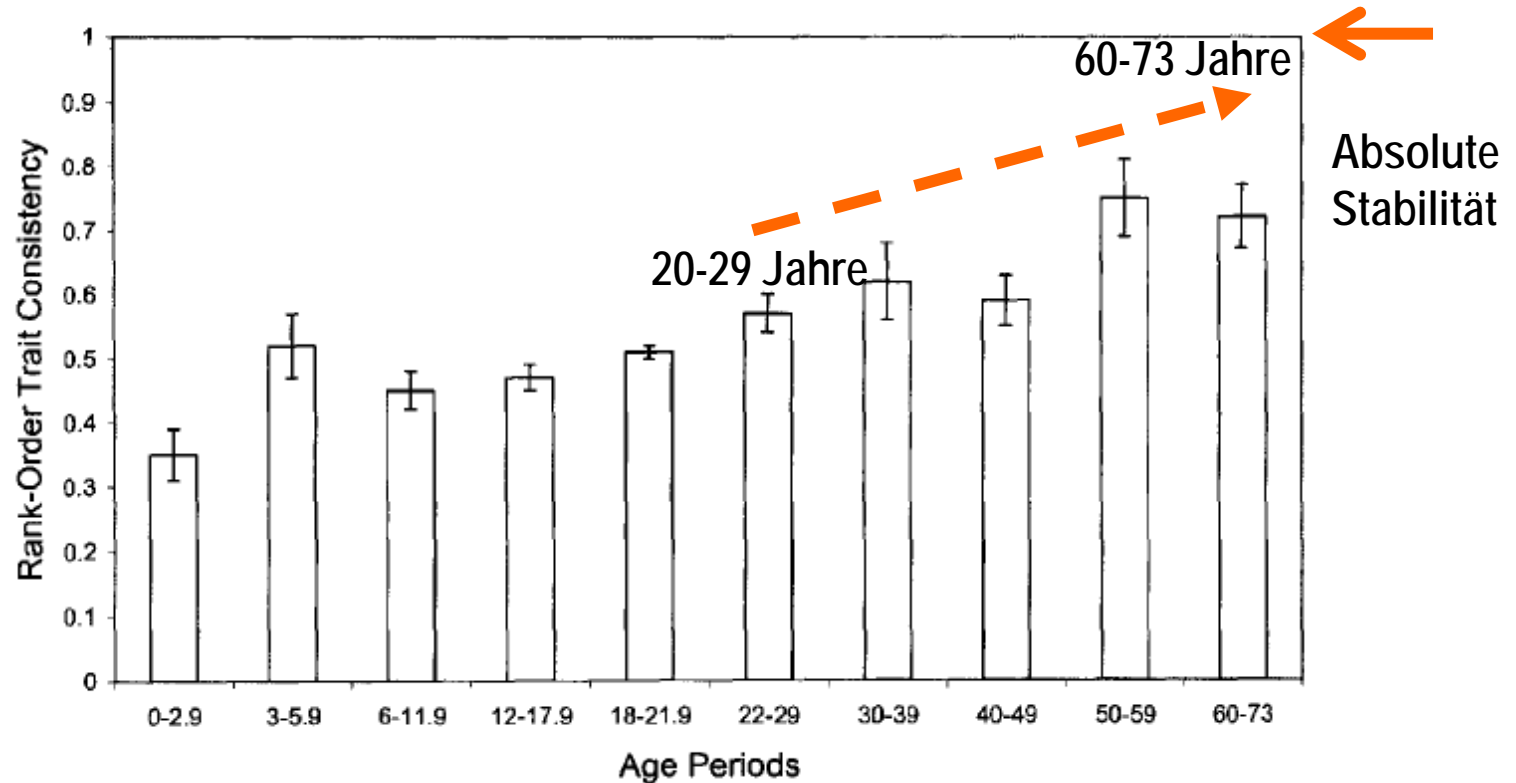
(Wahl & Schilling, in Druck)

### *Take Home Message 3:*

Unsere Persönlichkeit bleibt vom jungen Erwachsenenalter an bis ins höchste Alter relativ stabil. Das bedeutet aber nicht, dass wir uns nicht auch spät im Leben bzw. im Alter weiter entwickeln können.

# Stabilität und Wandel der alternden Persönlichkeit

Klassische Befundlage (n = 152 Längsschnittstudien): Zunehmende Stabilität mit fortschreitendem Alter.



Aber auch: Bis ins höchste Alter sind Veränderungen möglich -  
Beispiel: Neue Erfahrungen machen Ältere offener für Neues.

(Baltes et al., 2006; Roberts & DelVecchio, 2000)

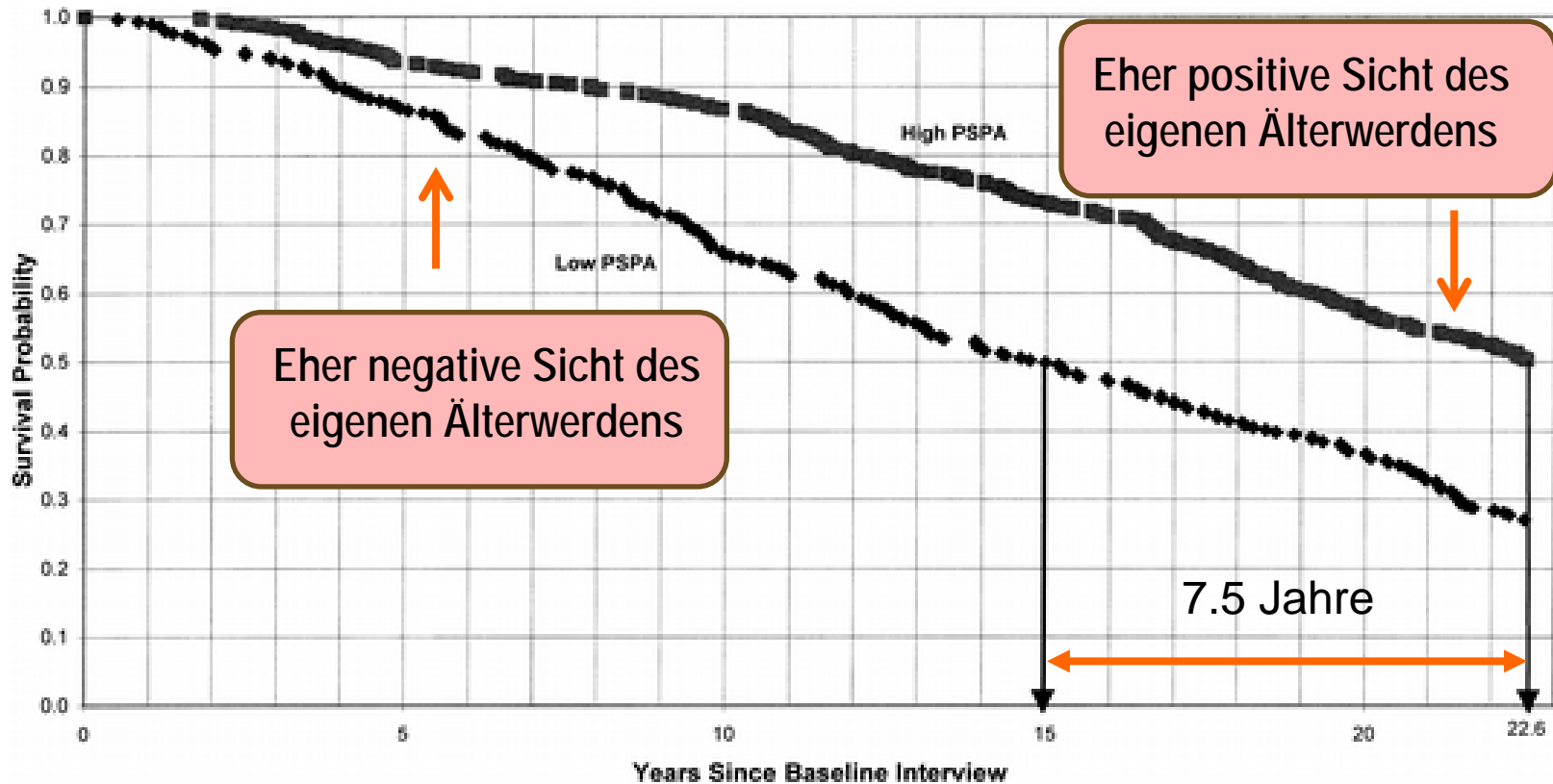
### *Take Home Message 4:*

Bewertungen des eigenen Älterwerdens sind bedeutsam. Sie werden noch vielfach von negativen Altersstereotypen geprägt. Wir brauchen eine deutlich positivere Bewertung des Alters.



# Bedeutung der Bewertung unseres eigenen Alterns

Positive Bewertungen des eigenen Älterwerdens stehen in einem bedeutsamen Zusammenhang mit Lebensdauer.



(Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 261-270.)

Weitere *Fakten* der Altersforschung

(die viel mit der Zukunft des Alterns zu tun haben)

# Weitere Fakten der Altersforschung

## *Ältere Menschen:*

- werden immer gesünder.
- engagieren sich immer mehr für andere.
- stehen neuen Entwicklungen immer offener gegenüber.
- werden zunehmend zu einem "Marktfaktor".
- in der Arbeitsgesellschaft sind keine Bedrohung des Industriestandorts Deutschland.
- sehen sich neuen Anforderungen gegenüber (z.B. Übergang vom jungen ins alte Alter).
- stehen erheblichen Lebensrisiken und schwierigen Entscheidungen gegenüber.
- benötigen kulturell-politischen Input, um die Potenziale ihrer Lebensphase voll zu entfalten – und die Risiken zu begrenzen.

*Trumpfkarten* und *Szenarien* der Zukunft des Alterns



Demografie-  
Szenario

# Demografie-Szenario

- Lebenserwartung steigt weiter – Ein Menschheitstraum wird immer „wahrer“ – Durchschnittsalter: 27 (1910), 35 (1950), 40 (1990), 50 (2030).
- Alter gewinnt eine immer stärkere eigene Lebensgestalt – „Alt müsste man sein“.
- Immer mehr ältere Menschen werden zu einer sinnbildlichen „Lebensgarantie“ für die Jüngeren.
- Lebenslaufbildung und Generationenwissen werden zu einem bedeutsamen Unterrichtsfach.



Demog  
Szena

Gesundheits-  
Szenario

# Gesundheits-Szenario

- Potentiale alter Menschen im Alltagsbereich verbessern sich weiter; z.B. finanzielle Dinge regeln, öffentliche Verkehrsmittel benutzen → 1991 – 2002 → deutliche Kompetenzzuwächse bei heute Hochaltrigen.
- Allgemeine Verbesserung der gesundheitlichen Situation geht weiter → Ein Argument, was man nicht überziehen darf.
- Risiken des hohen Alters sind sehr bedeutsam, aber auch Veränderungen in deren Sichtweise (z.B. neue Sicht von Demenz).





Demografie-  
Szenario

Gesundheit  
Szenario

Interventions- und  
Präventions-  
Szenario

# Interventions- und Präventions-Szenario

- Interventionspotentiale sind sehr ausgeprägt und werden immer stärker genutzt (Stichwort Plastizität).
- Körperliche und psychische Erkrankungen und deren Folgen werden immer besser behandelt werden.
- Trainingsmodelle (kognitives Training, Bewegungsintervention) entfalten bedeutsame Wirkung.
- Zu einem bedeutsamen Grad sind wir „unseres eigenen Alters Schmied“.
- Vorsicht mit zu viel Optimismus → neue Risikofaktoren bei nachfolgenden Generationen.



Demografie  
Szenario

Gesundheit  
Szenario

Intervention  
Prävention  
Szenario

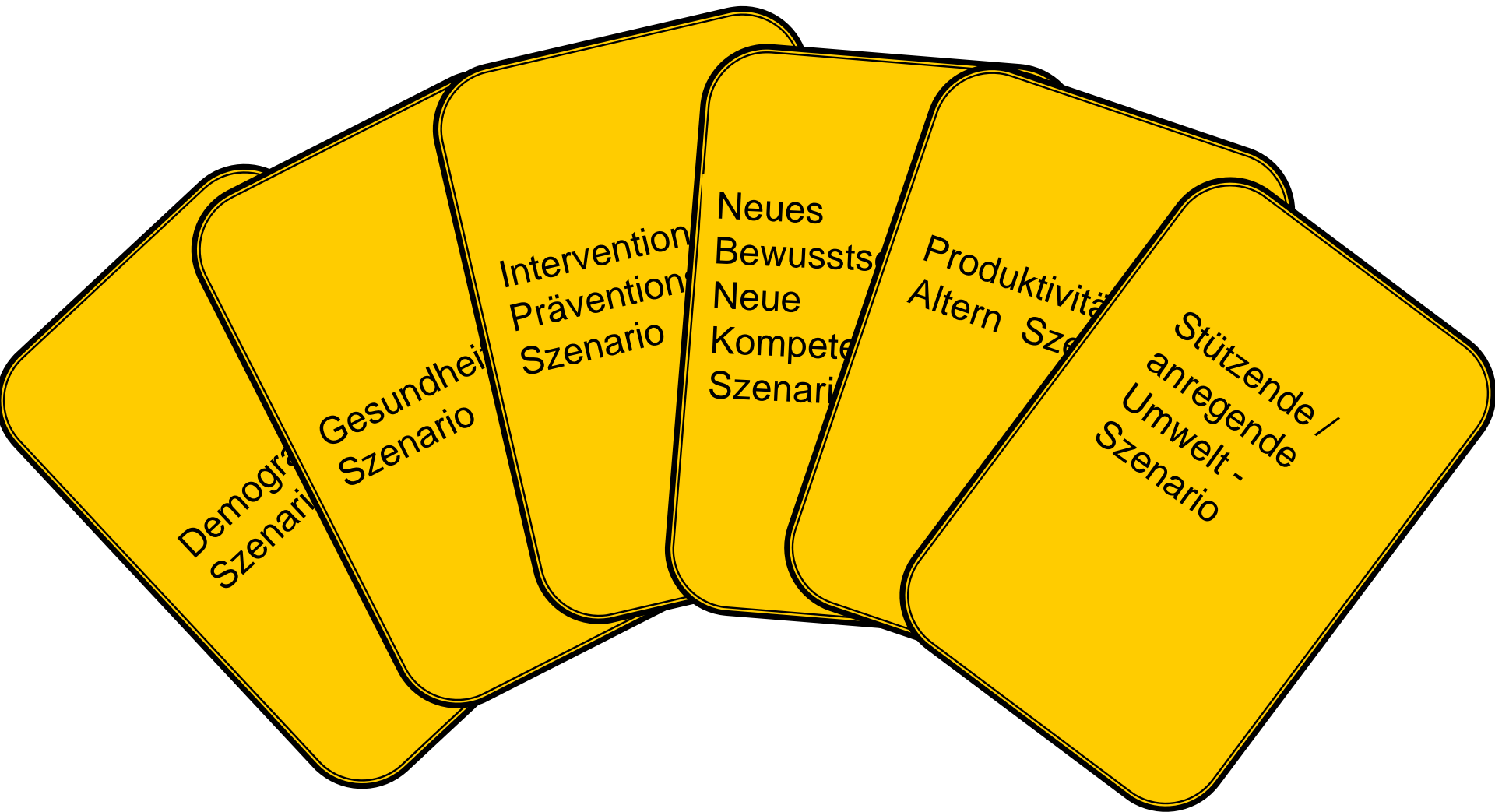
Neues  
Bewusstsein /  
Neue  
Kompetenzen  
Szenario

- Alter will „wirksam“ sein – kann „wirksam“ sein; alte Menschen werden zunehmend selbstbewußt.
- Immer mehr Ältere werden keine / wollen keine „Alten“ mehr sein → „fortgeschrittene Erwachsene“.
- Immer mehr Ältere werden immer mobiler.
- Wissen um ökonomische und politische Bedeutung – Wirtschaftsfaktor Alter wächst deutlich an.
- „Ageism“ bringt zunehmend wirtschaftliche Nachteile mit sich.



# Produktivität des Alters - Szenario

- Austausch zwischen den Generationen – Monetäre Transfers von „alt“ nach „jung“ werden hoch bleiben.
- Ältere werden immer häufiger durch Ältere gepflegt werden (das Dritte Alter pflegt das Vierte Alter).
- Ehrenamtliches Potential der Älteren steigt an.
- Wissen, Erfahrung und Expertise der Älteren werden vielfältig in die Gesellschaft eingebracht bzw. von dieser abgeholt.
- Kompetenzen der Älteren werden in einer immer stärker alternden Arbeitswelt mehr Beachtung und Förderung finden.



# Wohnen im Alter – Szenarien

- Wohnen als sichtbarer Ausdruck eines „neuen Alters“.
- Neue Wohnformen gewinnen für immer mehr Ältere an Attraktivität.
- Wohnen im Privathaushalt als weiterhin primärer Ort des Alterns – Potentiale der Wohngestaltung und der Wohnanpassung werden voll ausgeschöpft.
- „Sonderwohnformen“ bleiben bedeutsam, werden sich aber wandeln.
- Möchten wir „Seniorenendörfer“? [„Retirement Communities“]



# Altern in unserer Gesellschaft: Vom gemächlichen Fluss zum brodelnden Strom: Notwendige Weichen für die Zukunft unserer alternden Gesellschaft HEUTE stellen



# Wissen über Altern

# 1

- Frühe Vermittlung in der Bildungssozialisation
  - An Vielfalt von Akteuren
    - An Ältere selbst

# Kreativitätsfördernde Rahmenbedingungen

## 2

- Es gibt sie – die Kreativität auch im Alter
  - Alternde Arbeitsgesellschaft
  - Mitverantwortung und Solidarität

# Engagement und Expertise

## 3

- **Zivilbürgerliches Engagement der Älteren**
  - **Ungenutzte Potenziale**
  - **Erfahrungswissen**

# Miteinander der Generationen

# 4

- In der Familie
- Ausserhalb: Wider die Marginalisierung
  - Generationenpolitik fördern

# Menschenfreundliche Umwelten

# 5

- Umwelten menschen-, nicht altenfreundlich
- Umfassendes Umweltverständnis / Umweltkultur
  - Wohn- und Lebensformen

# Konsumentenverhalten und Wirtschaftskraft Alter

# 6

- Zentrale Themen (Gesundheit, Wohnen, Technik usw.)
- Ältere als Marktakteure stärken (z.B. auch in der Pflege)
  - Gute Rahmenbedingungen fördern

# Prävention

A large, bold red number '7' is centered over an aerial photograph of a railway track. The track consists of multiple parallel rails and gravel beds, curving through a landscape. The number '7' is the central focus of the slide.

- Lebenslange Prävention als Maßstab
- Bedeutung für Altersverläufe unterschätzt
- Präventionsdenken muss deutlich gestärkt werden



# Gesundheit, Krankheit und Pflege



- Umfassendes Verständnis von Gesundheit
- Mehrdimensionales und synergiereiches Pflegekonzept
- Differenziertes Verständnis von Pflegebedürftigkeit

# Endlichkeit und Grenzen des Daseins



- **Sterben und Tod: Themen einer alternden Gesellschaft**
  - Vorbereitung auf das Ende als "neue" Aufgabe
  - Für Ältere, Institutionen, Gesellschaft, Politik

# Altersforschung neu positionieren

An aerial photograph of a large stadium, likely the Mercedes-Benz Arena in Stuttgart, Germany. The stadium is filled with spectators, and the pitch is visible. A large, bold red number '10' is overlaid on the center of the image, partially obscuring the stadium's seating areas.

# 10

- Mut zu vielfältigen Vermittlungsstrategien
- Mehr Investment in "Implementation Research"
- Neue Felder aktiv besetzen (z.B. Technik und Alter)

# Resümee zur Zukunft des Alter(n)s

- (1) Die Zukunft unserer alternden Gesellschaft ist immer noch deutlich negativ akzentuiert (Überalterung, Alterslast, Altersexplosion, Altenproblem, Altersheim Deutschland usw.).
- (2) Hinsicht Altern existiert in unserer Gesellschaft ein „Zukunftsgestaltungsdefizit“.
- (3) Unsere Gesellschaft braucht einen Pluralismus an Zukunftphantasien zu Altern – Ausgewogene Zukunftsentwürfe fallen weiterhin schwer.
- (4) Wir brauchen eine Gesellschaft, die sich (auch) auf ihr Älterwerden freut bzw. sich allmählich zu freuen lernt.
- (5) Der einseitige Belastungsdiskurs muss einer ausgeglichenen Sichtweise des Alterns weichen.

# Herzlichen Dank!

**Louise Bourgeois**  
**(1911 – 2010)**

