

Vortrag
Seminar
Beratung
Weiterbildung
Biografien
Ü100-der Film

Dagmar Wagner M.A.

Mobil 0172/8 605 603

dagmarwagner@aelderwerden.net

www.aelderwerden.net

München und

63607 Wächtersbach, Höchster Weg 10



Kurzzusammenfassung des Vortrags von Damar Wagner, M.A., Diplom Hochschule für Fernsehen und Film München, Cand. M.Sc. Gerontologie, FAU Erlangen-Nürnberg vom 14. Oktober 2022 anlässlich des 49. Martinstift-Symposiums Diakoniewerk Österreich:

Altersbilder auf dem Prüfstand:

Warum eine Gesellschaft des hohen Alters nur mit einer positiven Einstellung zum Alter(n) gelingt!

Aktualität von Altersbildern

Das Alter ist „jung“, eine Errungenschaft des 20. Jahrhunderts, denn da hat die Wissenschaft vieles erfolgreich zur Behebung eventueller physischer Altersmängel getan: Prävention, Reha, der Einsatz von künstlichen Gelenken, Ernährungsberatung. Wir sind tatsächlich fitter als früher, und wir werden so alt wie noch nie.

Durchschnittliche Lebenserwartung in AU:

Frauen 83,8 Jahre

Männer 78,8 Jahre

2020: 19,5% der Österreicher sind älter als 65 Jahre.

2030: 25% der Österreicher sollen älter als 65 Jahre sein (Prognose).

Was ist das Alter?

Das ‚eine‘ Alter gibt es nicht, denn es ist so vielfältig wie die Menschen und das Leben selbst. Das Altern ist ein Prozess, ein beständiges Älterwerden, das keine klaren Grenzen oder einen festen Termin kennt. Und die Wege des Älterwerdens sind wirklich nie identisch, sondern von Mensch zu Mensch verschieden.

Drei Altersphasen

Das Dritte Alter gilt als das junge Alter mit 65-80 Jahren. Es wird als das normale Altern bezeichnet, wo man sein Leben mit ein paar Einschränkungen und der Erkenntnis, dass man eben älter wird, weiterlebt.

Das Vierte Alter beginnt mit 80 Jahren und dauert durchschnittlich 5-10 Jahre. Hier treten vermehrt Pflegebedarf, Mobilitäseinschränkungen und Mehrfacherkrankungen ein. Pflege, Hilfe werden nötig.

Das Fünfte Alter beschreibt die letzten Jahre vor unserem Tod, den Sterbeprozess.

Körperfixierung von Altersbildern

Es gibt kein Alter und Altern unabhängig von unseren Altersbildern, und diese sind stark körperfixiert. In unserem Kulturkreis bedeutet Älterwerden für viele eine sehr starke Konzentration auf den Körper. Und diese Körperzentriertheit erklärt auch die häufige

Antwort auf die Frage: Möchten Sie ‚steinalt‘ werden, vielleicht sogar 100 Jahre alt werden?

In der Regel lautet die Antwort:

„Solange ich gesund bin.“

oder

„Im Prinzip gerne – aber eben nicht unbedingt, sondern nur, solange Körper und Geist mitmachen. Abhängig will ich nicht sein, immer autonom bleiben.“

In einer radikalen Konsequenz wird daraus manchmal sogar:

„Lieber tot als scheinot.“

Hier zeigt sich die Gesundheits- und Körperfixierung von Altersbildern. Die vierte und fünfte Lebensphase wird für viele Menschen zum Schreckensbild. Krankheit, Bettlägrigkeit, Pflegebedürftigkeit, Demenz sollen im Alter vermieden werden. Bei der Analyse von Patientenverfügungen zeigt sich, dass bei Nichtbehinderten „eintretende Hilfsbedürftigkeit“ ein immer wiederkehrendes Argument für die Einstellung lebenserhaltender Maßnahmen ist. Das Angewiesensein auf fremde Menschen, die Angst, nicht mehr eigenverantwortlich über sein Dasein bestimmen zu können, scheint für viele den Lebenswert auf null zu reduzieren. Hohes Alter bedeutet für viele also Behinderung.

Älterwerden mit einer lebenslangen Behinderung

Menschen mit einer lebenslangen schweren Behinderung leben schon lebenslang mit den sogenannten möglichen Einschränkungen des hohen Alters wie Pflegebedürftigkeit, Mobilitätseinschränkungen, Abhängigkeit was oft von Scham und Intimitätsverletzung begleitet wird. Möglicherweise erleben diese Menschen den Übergang ins Alter weniger belastend als andere Personengruppen, weil sie mit diesen Einschränkungen schon immer konfrontiert sind. Trotzdem wird Menschen mit Behinderungen im Alter noch weniger als anderen zugetraut, diese Lebensphase als Chance für neue Erfahrungen von Teilhabe erleben zu können, wenn schon die »alten Alten« als unproduktiv betrachtet werden, und sich nicht viele ältere Menschen auch selbst so sehen.

Betrachtet man Menschen mit Behinderungen, die altern, verknüpfen sich Alter(n)sbilder und Behinderungsbilder – und verstärken sich wechselseitig. Sie sind in der Regel einem doppelt defizitären Blick ausgesetzt, denn sie werden nicht nur als »alt« sondern auch noch als »behindert« wahrgenommen.

Trendwende: Active Ageing und die Konzentration auf die Potenziale des Alter(n)s

In der Altenpolitik und -arbeit verabschiedet man sich seit einiger Zeit von der Körperfixierung und der traditionellen Ruhestandsorientierung, und betont neuerdings die „Potenzialentfaltung und -nutzung“, weil das individuell wie gesellschaftlich sehr nützlich ist: Ruhestand bedeutet kein Rückzug mehr.

Zum neuen „Active Ageing“ gehört, dass die „Potenziale des Alters“ erkannt und die Ressourcen der Älteren mobilisiert werden. Ältere Menschen sind aufgerufen, sich nicht zurückzulehnen, sondern am Ball zu bleiben.

Potenziale

Tatsächlich verfügen ältere wie hochaltrige Menschen über bedeutende Potenziale, die der Öffentlichkeit kaum bekannt sind. Denn der Prozeß der Persönlichkeitsentfaltung hört nie auf. Altern heisst auch „sich entwickeln“ dürfen! Jeder kann sich noch ändern und dazulernen!

Unser Wissen, das wir im Beruf, in der Schule/Ausbildung und in unserem Leben als Erfahrung gesammelt haben, bleibt uns lange erhalten. Und dieses Wissen wird vernetzt, in Zusammenhang gebracht. So ziehen Ältere neue Schlüsse und gewinnen neue Erkenntnisse.

Das Denken älterer Menschen ist langsamer, aber dafür sind Ältere überlegter, weniger impulsiv und ziehen keine vorschnellen, übereilten Schlussfolgerungen. Weil ihr „Denken“ länger dauert, treffen sie eine „durchdachtere“ Entscheidung.

Ältere entwickeln auch eine größere seelische Stärke durch Innenschau. Sie stellen sich die Frage nach dem Schicksal und dem Sinn ihres und des Lebens. Dabei akzeptiert man seine Fehler, Schwächen und alles, was unerfüllt bleibt. Das macht seelisch stark.

Außerdem ist der Gemütszustand älterer Menschen positiver als in jüngeren Jahren. Ältere Menschen haben weniger negative Gefühle, gehen besser mit schwierigen zwischenmenschlichen Situationen um, können besser negative Gefühle relativieren. Und entwickeln als Bonbon obendrauf noch mehr Humor.

Altersbilder: Selbst- und Fremdbilder

Das Alters-Selbstbild meint unsere persönliche Sicht auf unser Alter:

Was ist Ihre persönliche Einstellung zum eigenen Älterwerden und Alter? Wie sehen Sie sich als älter werdende Person: Können Sie ihr Alter annehmen oder lehnen Sie es ab? Was erwarten Sie vom Alter? Sehen Sie eher die Chancen oder die Gefahren? Die Einschränkungen oder die dazugewonnene Freiheit? Den Verlust an körperlicher Fitness oder die Lebenserfahrung?

Das Alters-Fremdbild:

Altersfremdbilder meinen allgemeine gesellschaftliche Vorstellungen und Wissen über das Alter(n) und alte Menschen. Fremdbilder werden stark durch die Medien geprägt. Die Medien beeinflussen Altersbilder stärker als wir die Medien. Altersfremdbilder enthalten nicht nur Überzeugungen davon, wie alte Menschen sind, sie enthalten auch Vorstellungen davon, wie alte Menschen sein sollen. Wissenschaftlich erwiesen ist: Es dominieren negative Vorstellungen zum Alter und zu alten Menschen.

Der Einfluss von Altersbildern auf unser Leben

Das Altersselbstbild beeinflusst die Lebenszufriedenheit im Alter:

Die (früheren) Altersselbstbilder einer Person prägen ihr tatsächliches Leben - auch erst später - im Alter. Für Personen, die eher positive Altersselbstbilder haben, findet sich in den nachfolgenden Jahren eine Zunahme ihrer Lebenszufriedenheit. Bei Personen mit negativen Altersselbstbildern nimmt die Lebenszufriedenheit dagegen ab.

Positive Vorstellungen vom eigenen Alter - also unsere Selbstbilder - sind eine Motivationsquelle, um das eigene Alter zu planen und entsprechende Vorkehrungen zu treffen. Negative Altersselbstbilder verhindern die Motivation, sich überhaupt mit dem eigenen Alter auseinanderzusetzen, und sich auf die möglichen Veränderungen im Alter vorzubereiten. Negative Altersselbstbilder blockieren die Vorbereitung auf das Alter.

Altersselbstbilder sind demnach selbsterfüllende Prophezeiungen, die einen direkten Einfluß auf unser Leben im Alter haben.

Personen mit positiven Altersselbstbildern erleben mehr positive Ereignisse im Alter. Negative Altersselbstbilder ziehen negative Ereignisse nach sich, sind ein Risikofaktor für mangelnde Vorbereitung aufs Alter und führen zu altersbezogenen Ängsten.

Altersselbstbilder bestimmen also unsere tatsächliche Entwicklung im Alter, noch bevor sich unser ALTERN überhaupt vollzogen hat. Altersselbstbilder sind die Ursache für die Art und Weise, wie wir Altern.

Altersfremdbilder

Die Wirkung von gesellschaftlichen Altersbildern, den Altersfremdbildern ist nicht eindeutig nachzuweisen. Altersfremdbilder werden überwiegend über die Darstellung älterer Menschen in den Medien gebildet. Es deutet manches darauf hin, dass diese einen Einfluss auf unsere Altersselbstbilder haben, also auf die Zuschauer:innen abfärben, aber das ist nicht eindeutig nachweisbar. Denn ältere Menschen schirmen sich oft mit einem seelischen „Abwehrschirm“ gut ab gegen diese negativen Einflüsse, gegen negative Altersklischees und Vorurteile.

Fazit:

Es ist unsere eigene Einstellung zum Altern, die unseren Alterungsprozess beeinflusst. Unsere Zufriedenheit und Gesundheit im Alter hängt auch davon ab. Positive Altersbilder fangen in allererster Linie mit und in uns selber an.

Copyright: Dagmar Wagner

Literatur:

Neueste Studien von Frieder R. Lang, Stephan Lessenich, Klaus Rothermund: Altern als Zukunft - eine Studie der Volkswagen Stiftung. 2022 (Als kostenloses Download.)