

Von der Janusköpfigkeit des Alterns -

Empirische Befunde zu Potentialen und Grenzen des Lebens im höheren Alter

Frank Oswald

Goethe-Universität Frankfurt, Fachbereich Erziehungswissenschaften

I**A****W** Interdisziplinäre
Alternswissenschaft

Vortrag im Rahmen der Vortragsreihe Gerontologie der Universität des 3. Lebensalters,
Sommersemester 2012: Die Rolle des älteren Menschen in der Gesellschaft, 7. Mai 2012

1. Altern als gesellschaftliches und individuelles Phänomen



2. Drei Beispiele für die „Janusköpfigkeit“ des Alterns

janusköpfig = zwiespältig, doppelgesichtig

3. Ausblick und gemeinsame Diskussion

1. Altern als gesellschaftliches und individuelles Phänomen

2. Drei Beispiele für die „Janusköpfigkeit“ des Alterns

3. Ausblick und gemeinsame Diskussion

1. Altern als gesellschaftliches und individuelles Phänomen

Altern als gesellschaftliches Phänomen, z.B.:

■ Demographischer Wandel als globale Herausforderung

- vgl. zu Globalisierung, Urbanisierung, Zunahme von Ungleichheiten
(z.B. Scharf, 2010; Walker et al. 2011: „FuturAge - A Roadmap for Ageing Research“)

Demografischer Wandel

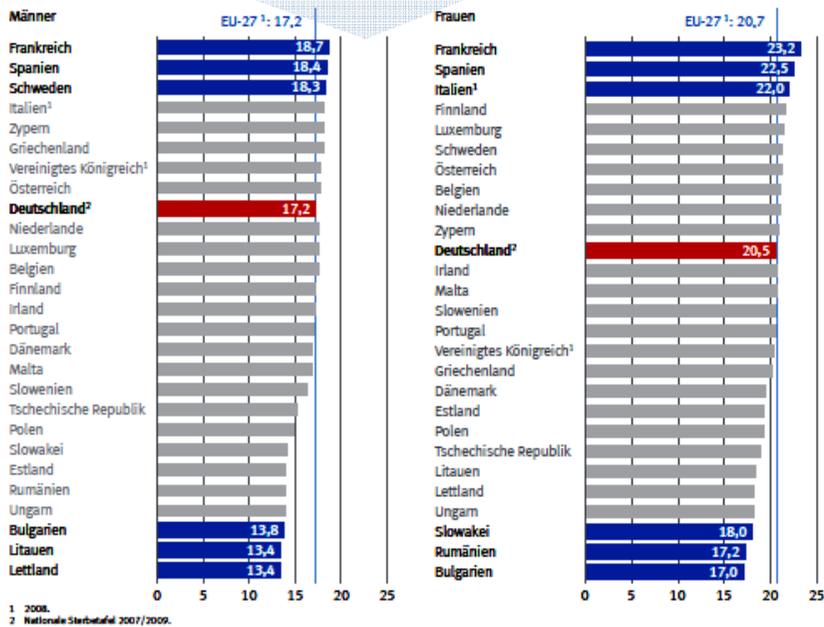


- Familie als Gemeinschaft stärken
- Motiviert, qualifiziert und gesund arbeiten
- Selbstbestimmtes Leben im Alter
- Lebensbedingungen auf dem Land und in Städten
- Grundlagen für nachhaltiges Wachstum und Wohlstand sichern
- Handlungsfähigkeit des Staates erhalten



Demografischer Wandel

Abb 5.3 Femere Lebenserwartung von 65-jährigen Männern und Frauen 2009 in Jahren

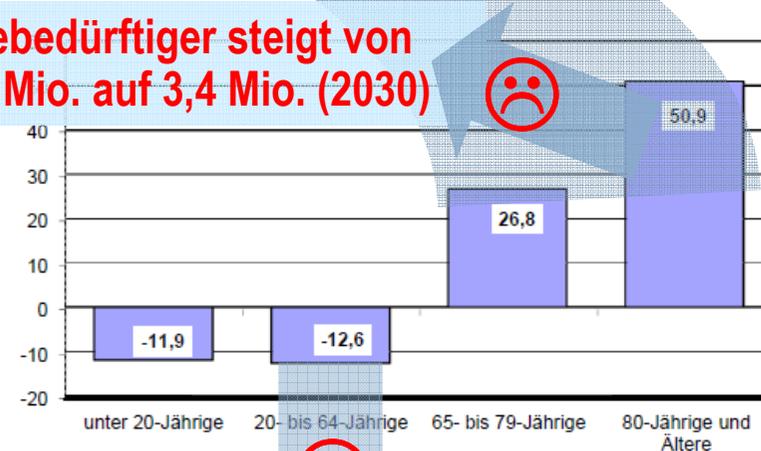


Quelle: Statistisches Bundesamt, Im Blickpunkt: Ältere Menschen in Deutschland und der EU, 2011

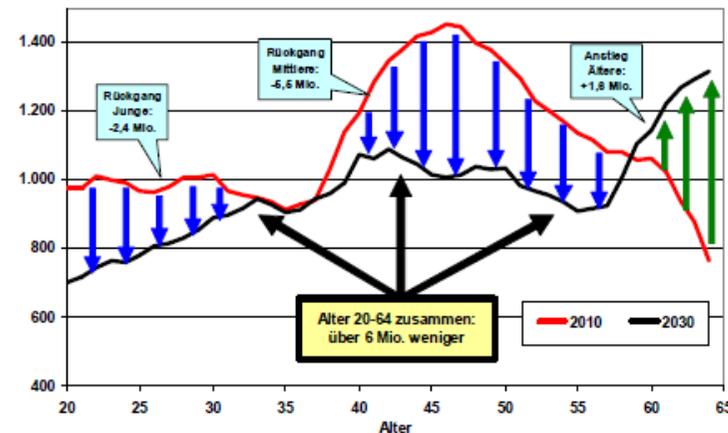
♂: 17,2

♀: 20,5

Entwicklung der Bevölkerungszahl nach Altersgruppen
Veränderung 2030 gegenüber 2010 in Prozent



Altersstruktur der Bevölkerung im Alter 20 bis 64 Jahren
in 2010 und in 2030



Quelle: Statistisches Bundesamt, 12. Koordinierte Bevölkerungsvorausberechnung, Variante 1-W2

Quelle: BMI, Demographiestrategie der Bundesregierung „Jedes Alter zählt“, 2012

1. Altern als gesellschaftliches und individuelles Phänomen

Altern als gesellschaftliches Phänomen, z.B.:

■ Demographischer Wandel als globale Herausforderung

- vgl. zu Globalisierung, Urbanisierung, Zunahme von Ungleichheiten
(z.B. Scharf, 2010; Walker et al. 2011: „FuturAge - A Roadmap for Ageing Research“)

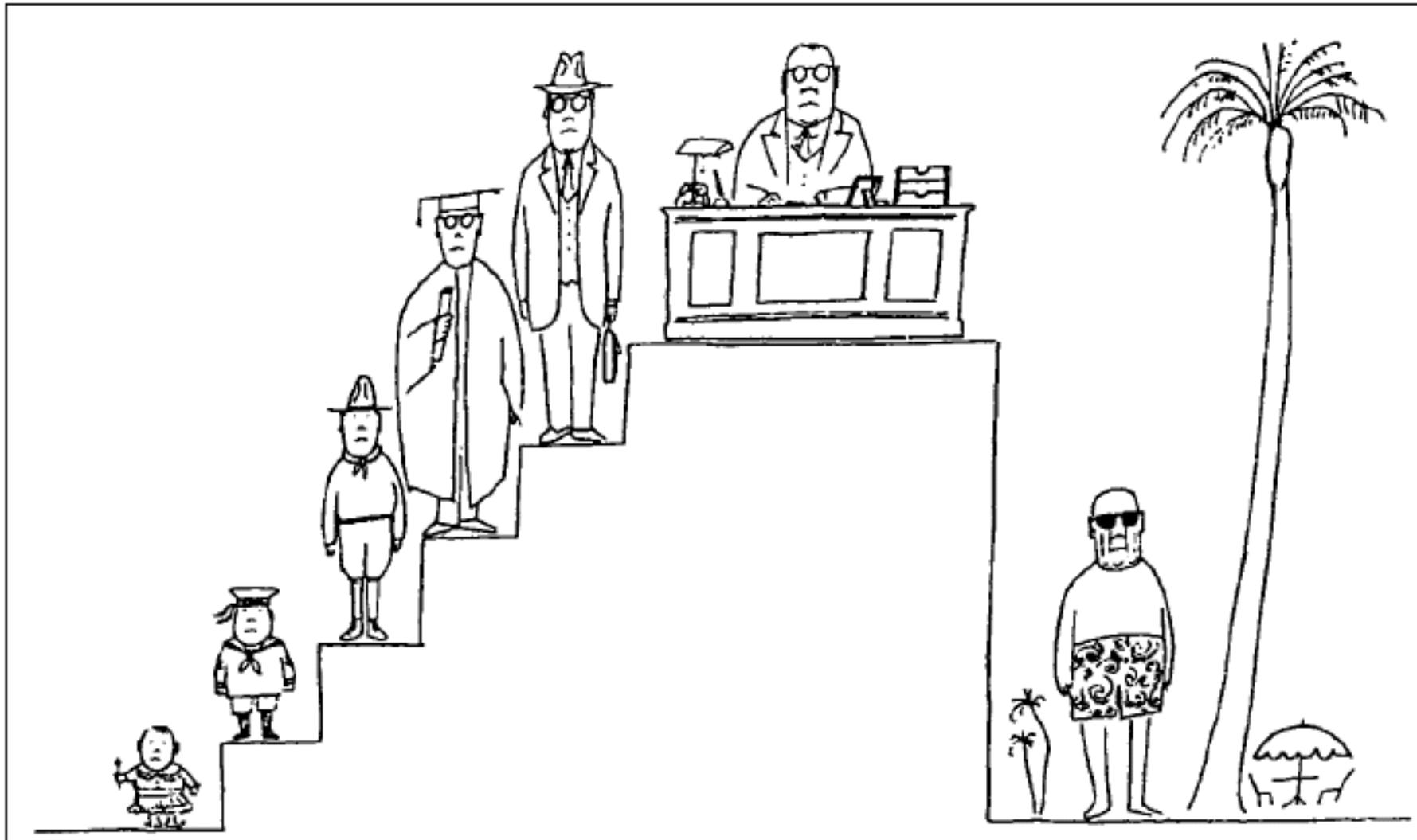
■ Diskussion von Altersnormen: Was ist alt?

- keine Einheitsbiographien mehr, aber dennoch normativer „Druck“
(z.B. Lessenich & van Dyck, 2010: „Die Aufwertung des Alters. Eine gesellschaftliche Farce“)

1. Altern als gesellschaftliches und individuelles Phänomen



1. Altern als gesellschaftliches und individuelles Phänomen



Aus: Saul Steinberg „Lebenstreppe“

1. Altern als gesellschaftliches und individuelles Phänomen

Altern als gesellschaftliches Phänomen, z.B.:

■ Demographischer Wandel als globale Herausforderung

- vgl. zu Globalisierung, Urbanisierung, Zunahme von Ungleichheiten
(z.B. Scharf, 2010; Walker et al. 2011: „FuturAge - A Roadmap for Ageing Research“)

■ Diskussion von Altersnormen: Was ist alt?

- keine Einheitsbiographien mehr, aber dennoch normativer „Druck“
(z.B. Lessenich & van Dyck, 2010: „Die Aufwertung des Alters. Eine gesellschaftliche Farce“)

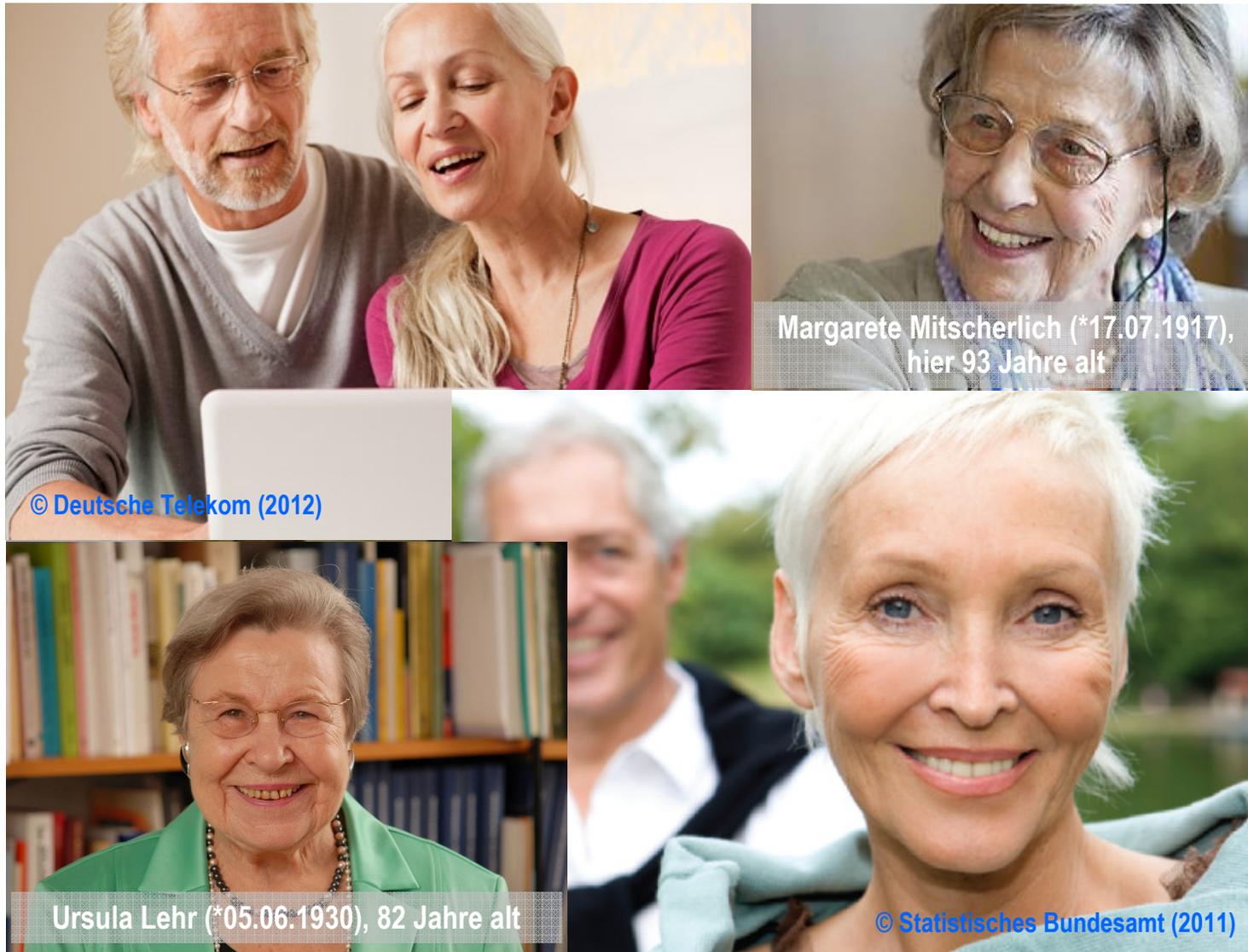
■ Diskussion von Altersgrenzen: Wer ist alt?

- „Drittes“ vs. „Viertes“ Alter, „Silver Surfer“, „Baby Boomer“, oder AARC
(z.B. Baltes & Smith, 1999; Diehl & Wahl, 2009: „Awareness of Age-related Change“)

1. Altern als gesellschaftliches und individuelles Phänomen



1. Altern als gesellschaftliches und individuelles Phänomen



1. Altern als gesellschaftliches und individuelles Phänomen



1. Altern als gesellschaftliches und individuelles Phänomen

Altern als individuelles Phänomen, z.B.:

■ Altern als Prozess mit Entwicklungspotentialen und -risiken

- ist orientiert an Kompetenzen und Potentialen (z.B. Baltes, Lehr)
- umschließt gesunde und krankhafte Verläufe (und Übergänge)
- ist verankert in der individuellen Biografie und in der Alltagswirklichkeit
- beinhaltet objektive Bedingungen und subjektives Erleben
- variiert abhängig von sozial-räumlichen Kontexten (Wohnen, Lernen)

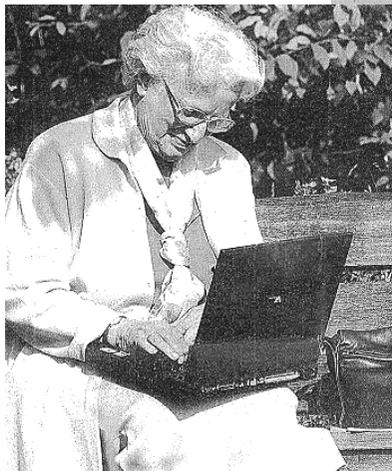
■ Altern ist...

- heute zumindest teilweise gestaltbar (nicht mehr „Altersschicksal“)
- geprägt durch die Gleichzeitigkeit von Möglichkeiten und Grenzen →

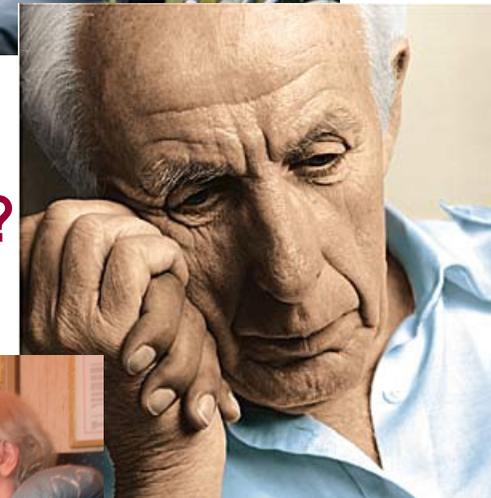
1. Altern als gesellschaftliches und individuelles Phänomen



III. Alter (60-80)?

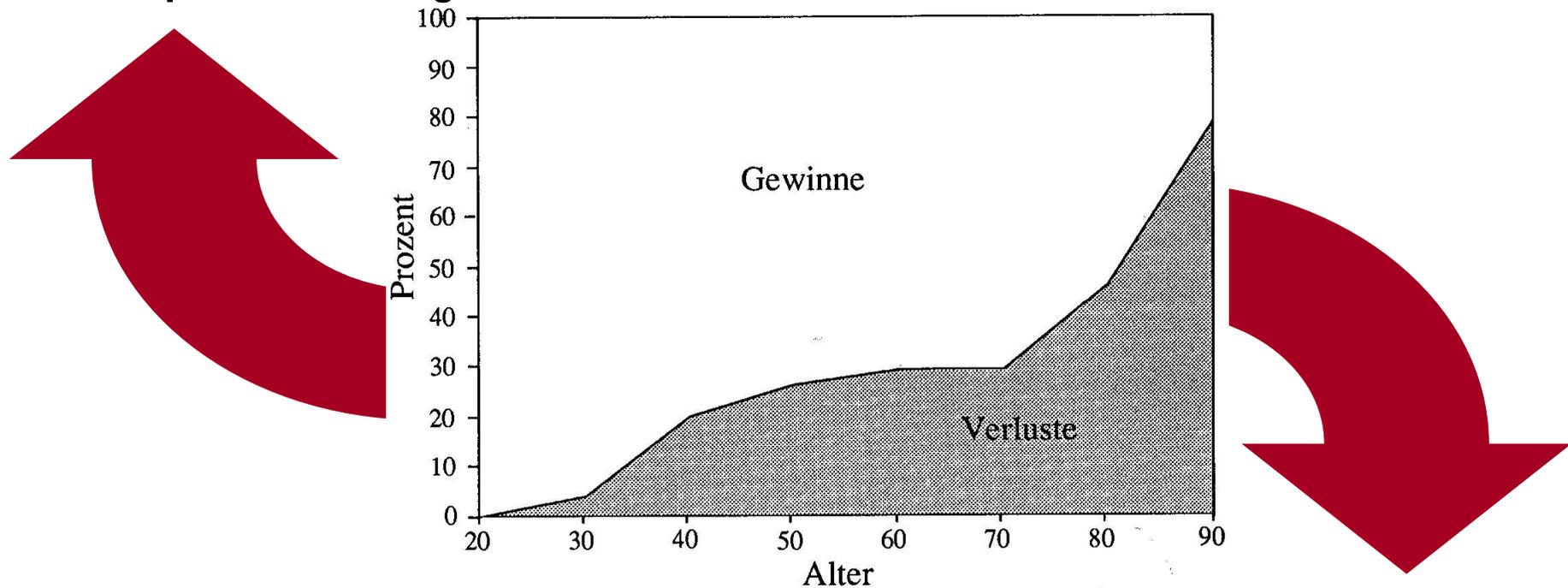


IV. Alter (80+)?



1. Altern als gesellschaftliches und individuelles Phänomen

- Verhaltenskompetenz
- Gesundheit stabil
- Kontinuität / Stabilität
- Kompensation möglich

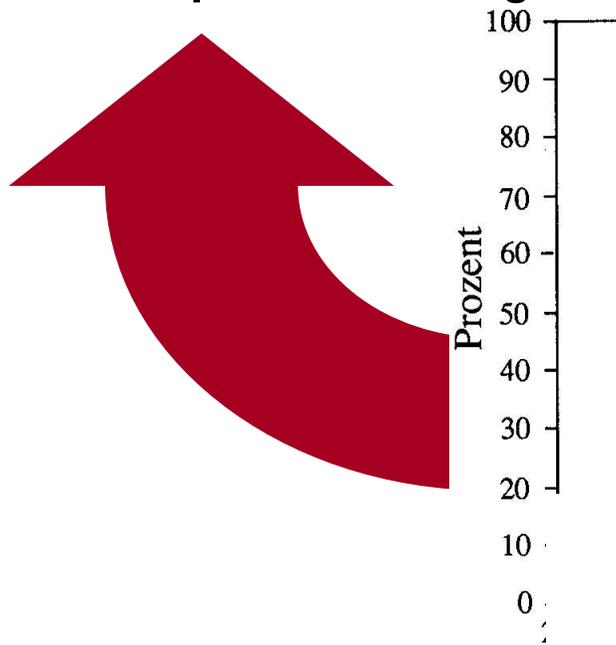


Nach Baltes & Smith, 1999; Heckhausen, Dixon & Baltes, 1989

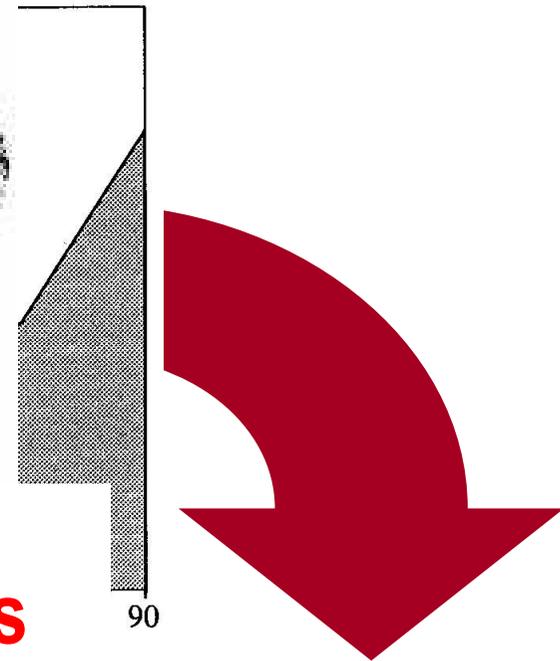
- Hilfsbedürftigkeit erhöht
- Multimorbiditätsrisiko
- Häufung von Verlusten
- Anpassungsprobleme

1. Altern als gesellschaftliches und individuelles Phänomen

- Verhaltenskompetenz
- Gesundheit stabil
- Kontinuität / Stabilität
- Kompensation möglich



**Gleichzeitigkeit =
Janusköpfigkeit des
Alter(n)s**



bedürftigkeit erhöht

- Multimorbiditätsrisiko
- Häufung von Verlusten
- Anpassungsprobleme

Nach Baltes & Smith, 1999; Heckhausen, Dixon & Baltes, 1989

Inhalt

1. Altern als gesellschaftliches und individuelles Phänomen
- 2. Drei Beispiele für die „Janusköpfigkeit“ des Alterns**
3. Ausblick und gemeinsame Diskussion

2. Drei Beispiele für die „Janusköpfigkeit“ des Alterns

■ Wohlbefinden und soziale Kontakte

(Sind alte Menschen einsam und unglücklich?)

■ Gesundheit und Langlebigkeit

(Sind die Gene unser Schicksal?)

■ Einstellung zum Altern und zur Endlichkeit

(Wann kommt die „Anti-Ageing“ Pille?)

- Unausweichlichkeit (-) vs. Gestaltbarkeit (+)
- Grenzen (-) vs. Möglichkeiten (+)
- Risiken (-) vs. Potentiale (+)



Bei Interesse: • Carstensen, L. (2009). A Long Bright Future. / • Kruse, A., & Wahl, H.-W. (2010). Zukunft Altern.

2. Drei Beispiele für die „Janusköpfigkeit“ des Alterns

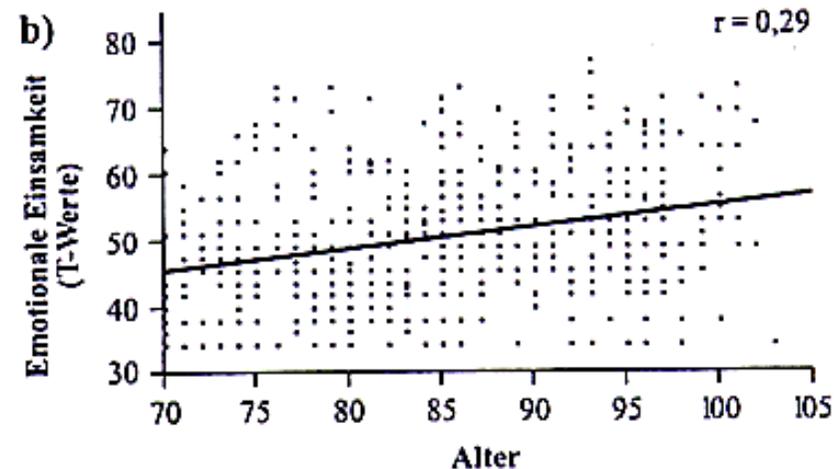
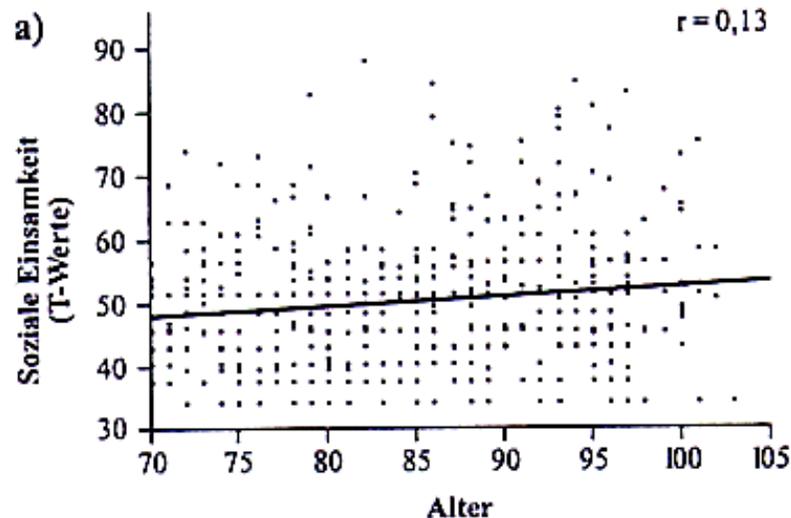
■ Wohlbefinden und soziale Kontakte

- Altern geht einher mit zunehmenden Abbauprozessen („normales Altern“)
- Altern geht einher mit zunehmenden Krankheitsrisiken (z.B. Demenz)
- Altern geht einher mit Verlustrisiken (Einsamkeit, Kontakte, Verwitwung)

2. Drei Beispiele für die „Janusköpfigkeit“ des Alterns

Befunde zur Einsamkeit im Alter

- Etwa 1/3 der über 60-jährigen gibt an, sich manchmal oder öfters einsam zu fühlen (nur bei einem Fünftel der jüngeren Menschen)
- Korrelation mit Alter nach Befunden der Berliner Altersstudie:



Aus: Smith & Baltes, 1996. In Mayer & Baltes (Hrsg.). *Die Berliner Altersstudie*.

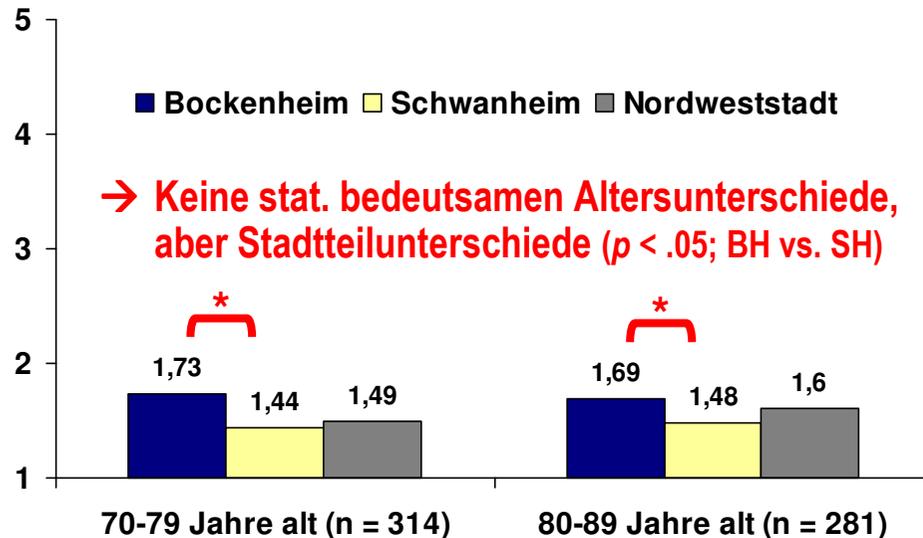
2. Drei Beispiele für die „Janusköpfigkeit“ des Alterns

Befunde zur Einsamkeit im Alter

- Alters- und Stadtteilunterschiede nach Befunden aus BEWOHNT:

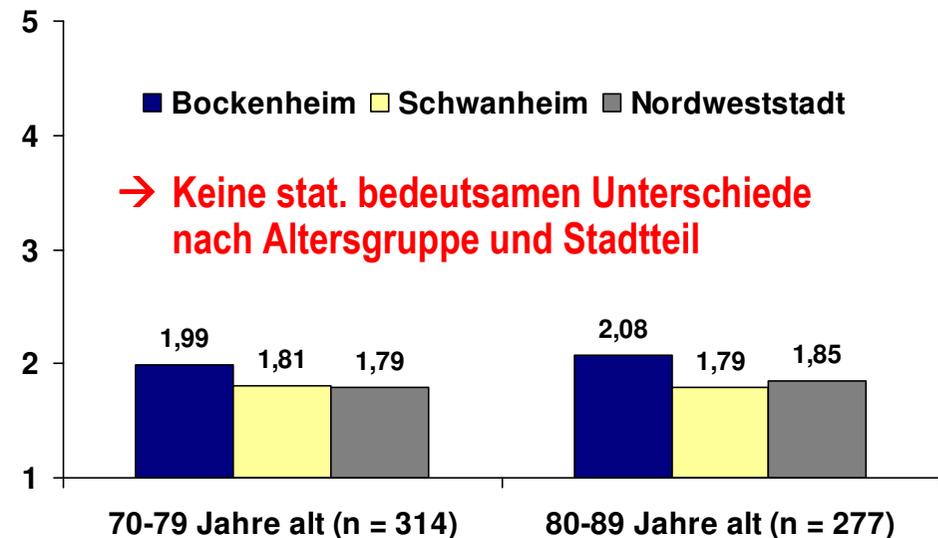
Soziale Einsamkeit

(nach Döring & Bortz, 1993; 1-5, niedrige Werte = niedriges Einsamkeitserleben)



Emotionale Einsamkeit

(nach Döring & Bortz, 1993; 1-5, niedrige Werte = niedriges Einsamkeitserleben)



Aus: Projekt BEWOHNT (BHF-BANK Stiftung), Oswald, Kaspar, Frenzel-Erkert, unveröff. Daten

2. Drei Beispiele für die „Janusköpfigkeit“ des Alterns

■ Wohlbefinden und soziale Kontakte

- Altern geht einher mit zunehmenden Abbauprozessen („normales Altern“)
- Altern geht einher mit zunehmenden Krankheitsrisiken (z.B. Demenz)
- Altern geht einher mit Verlustrisiken (Einsamkeit, Kontakte, Verwitwung)

→ „Ageing is not for Sissies.“ (Alter ist Nichts für Schwächlinge)

+ Altern geht einher mit stabilem / hohem Wohlbefinden („Paradoxon“)

2. Drei Beispiele für die „Janusköpfigkeit“ des Alterns

- Lebenszufriedenheit bleibt stabil trotz negativer Veränderungen

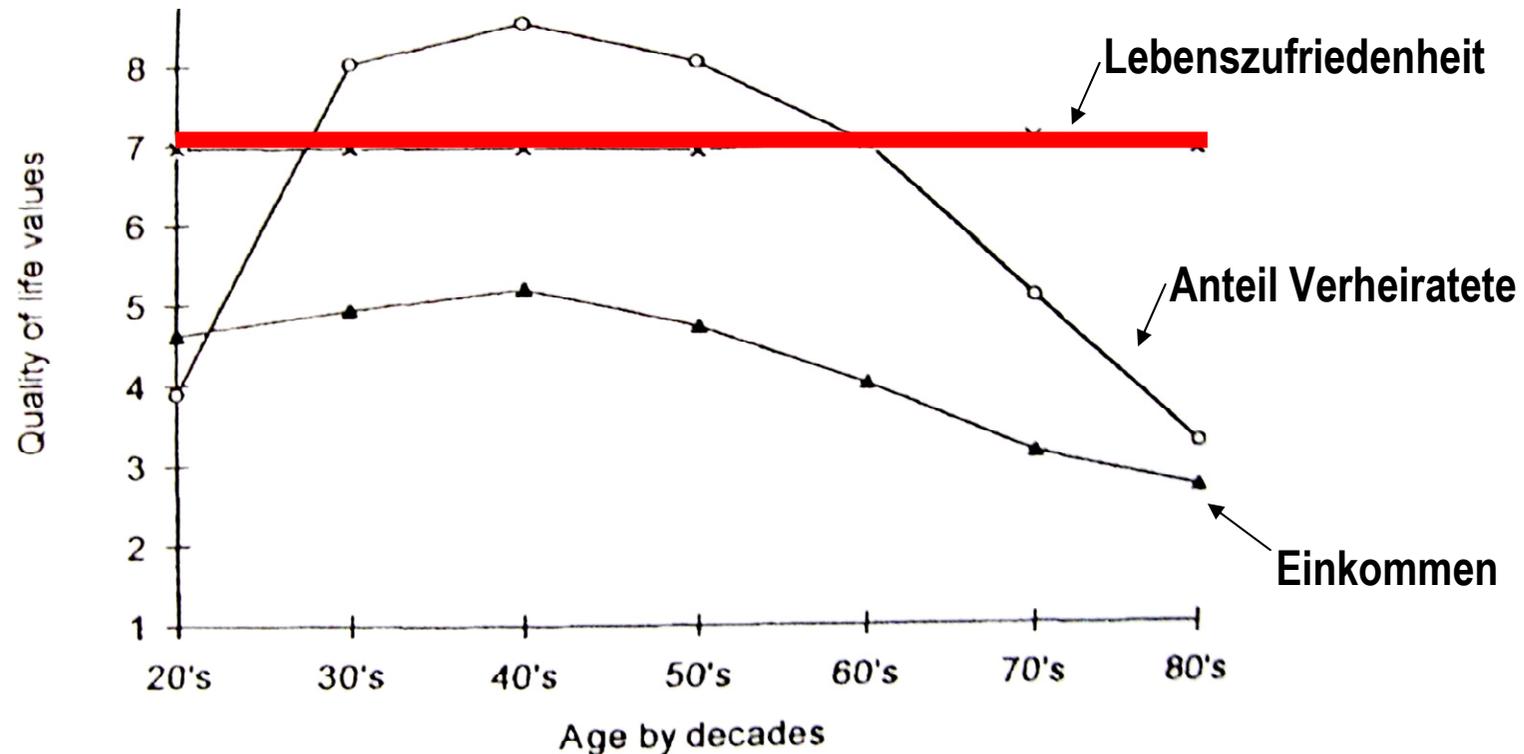


Figure 3. Subjective well-being and resources across the adult life span.

Aus: Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

2. Drei Beispiele für die „Janusköpfigkeit“ des Alterns

■ Wohlbefinden und soziale Kontakte

- Altern geht einher mit zunehmenden Abbauprozessen („normales Altern“)
- Altern geht einher mit zunehmenden Krankheitsrisiken (z.B. Demenz)
- Altern geht einher mit Verlustrisiken (Einsamkeit, Kontakte, Verwitwung)

→ „Ageing is not for Sissies.“ (Alter ist Nichts für Schwächlinge)

- + Altern geht einher mit stabilem / hohem Wohlbefinden („Paradoxon“)
- + erprobte Problemlösestrategien setzen sich durch (Erfahrung)
- + Positive Bewertung des hohen Alters / Lebens im Rückblick (Akzeptanz)
- + Positiver Affekt stabil bis ins sehr hohe Alter (z.B. BASE)
- + Langjährige Beziehungen werden positiver bewertet (neue Freiheiten)
- + Soziale Kontakte werden weniger, aber emotional bedeutsamer (SES)

→ „The best years come late in life.“ (Carstensen, 2009, S. 16)

2. Drei Beispiele für die „Janusköpfigkeit“ des Alterns

■ Gesundheit und Langlebigkeit

- Altern ist auch genetisch determiniert (Puca et al., 2001); Zwillingsforschung (Cherkas et al., 2008); 79% Demenzrisiko bei eineiigen Zwillingen (Gatz et al., 2006)
- Hochaltrige Eltern als Indikator für Langlebigkeit

- + Einfluss der Gene ist begrenzt (s.o.) (Disposition \neq Vorhersage)
- + Lebenserwartung: Gewonnen Jahre = gesunde Jahre (COM: Fries, 1980; Kroll & Ziese, 2009; Motel-Klingebiel, Wurm & Tesch-Römer, 2010: DEAS)

- + Einfluss gesundheitsförderlichen Verhaltens bis ins sehr hohe Alter (Vaillant, 2009; Knoop et al., 2004)

- + **Ernährung / Gewicht** (omega-3 Fettsäuren, Antioxidantien, ...)
- + **Bewegung** (3 x 90 Minuten / Woche), Yoga, Tai-Chi, Gehirnjogging, ...
- + **Drogen** (nicht Rauchen und wenig Rotwein)
- + **Stabile Beziehung, Bildung, Problemlösestrategien**

→ **Mitgestaltung von Langlebigkeit!** „Take away my food and let me run“ (Sehl, 2001)

→ **Aktivität um jeden Preis / Widerständigkeit?** (Lessenich & van Dyck, 2010)

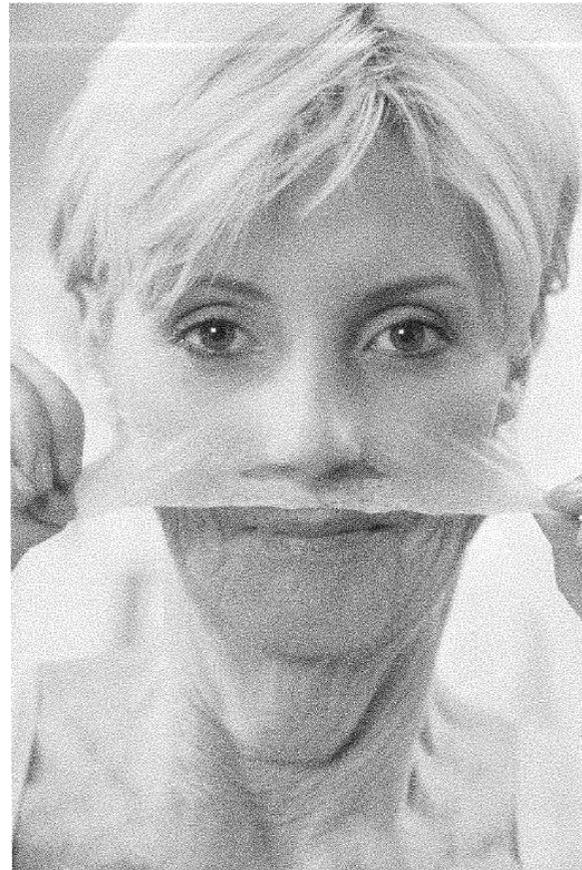
2. Drei Beispiele für die „Janusköpfigkeit“ des Alterns

■ Einstellung zum Altern und zur Endlichkeit

- Sterben und Tod sind unausweichlich (*media in vita in morte sumus*)
- Gesellschaftliche Verleugnung: Das „Anti-Ageing“ Versprechen

**Es gibt keine
empirischen Belege
für „Anti-Ageing“
Produkte!**

**Versuchen wir es
doch deshalb lieber
mit „Pro-Ageing“**



2. Drei Beispiele für die „Janusköpfigkeit“ des Alterns

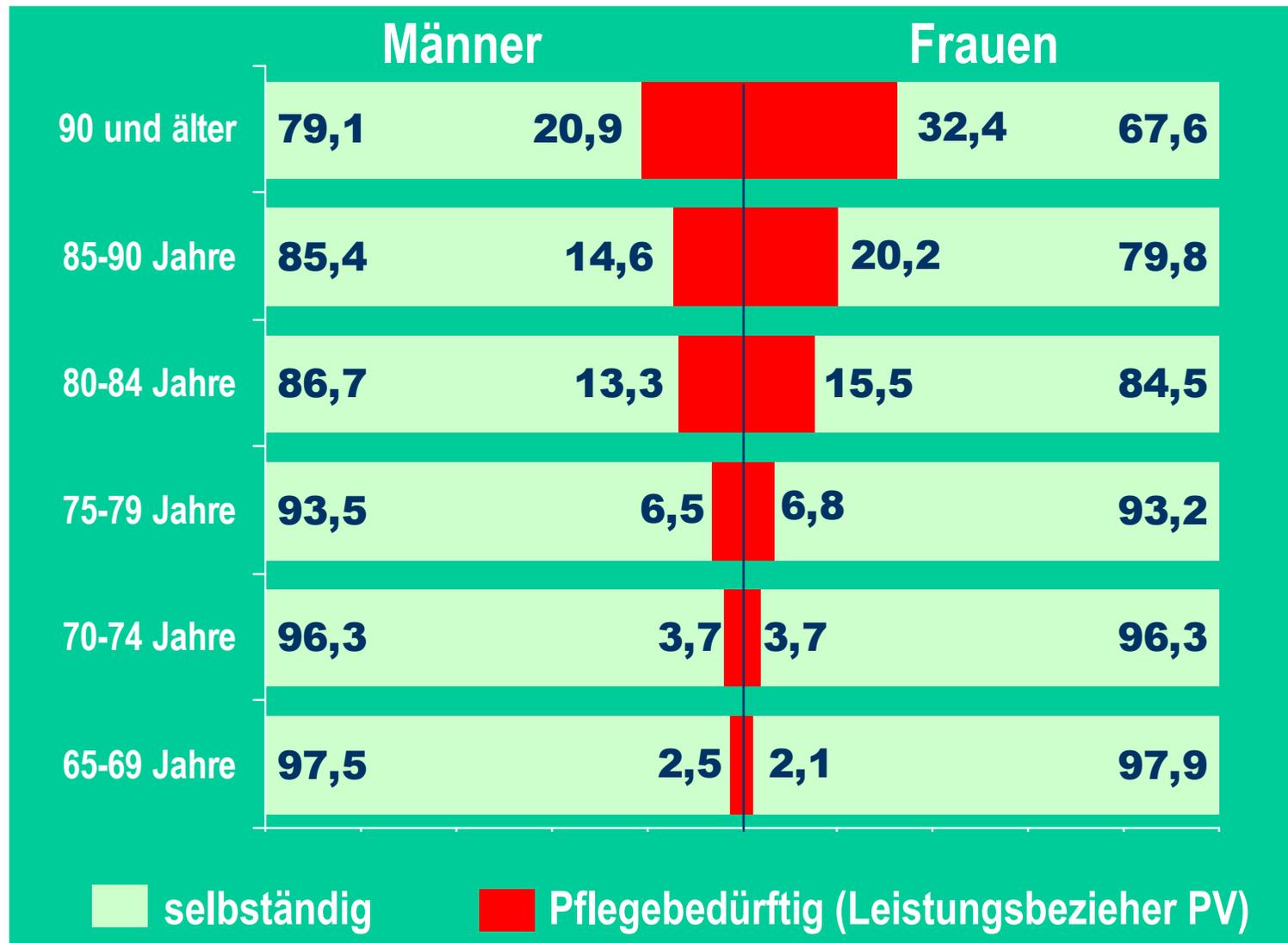
■ Einstellung zum Altern und zur Endlichkeit

- Sterben und Tod sind unausweichlich (media in vita in morte sumus)
- Gesellschaftliche Verleugnung: Das „Anti-Ageing“ Versprechen
- Individuell: Stärken in der Anpassung / Schwächen in der Vorbereitung

→ **Die Kunst, das eigene Altern annehmen zu können** (auch Unselbständigkeit?!)

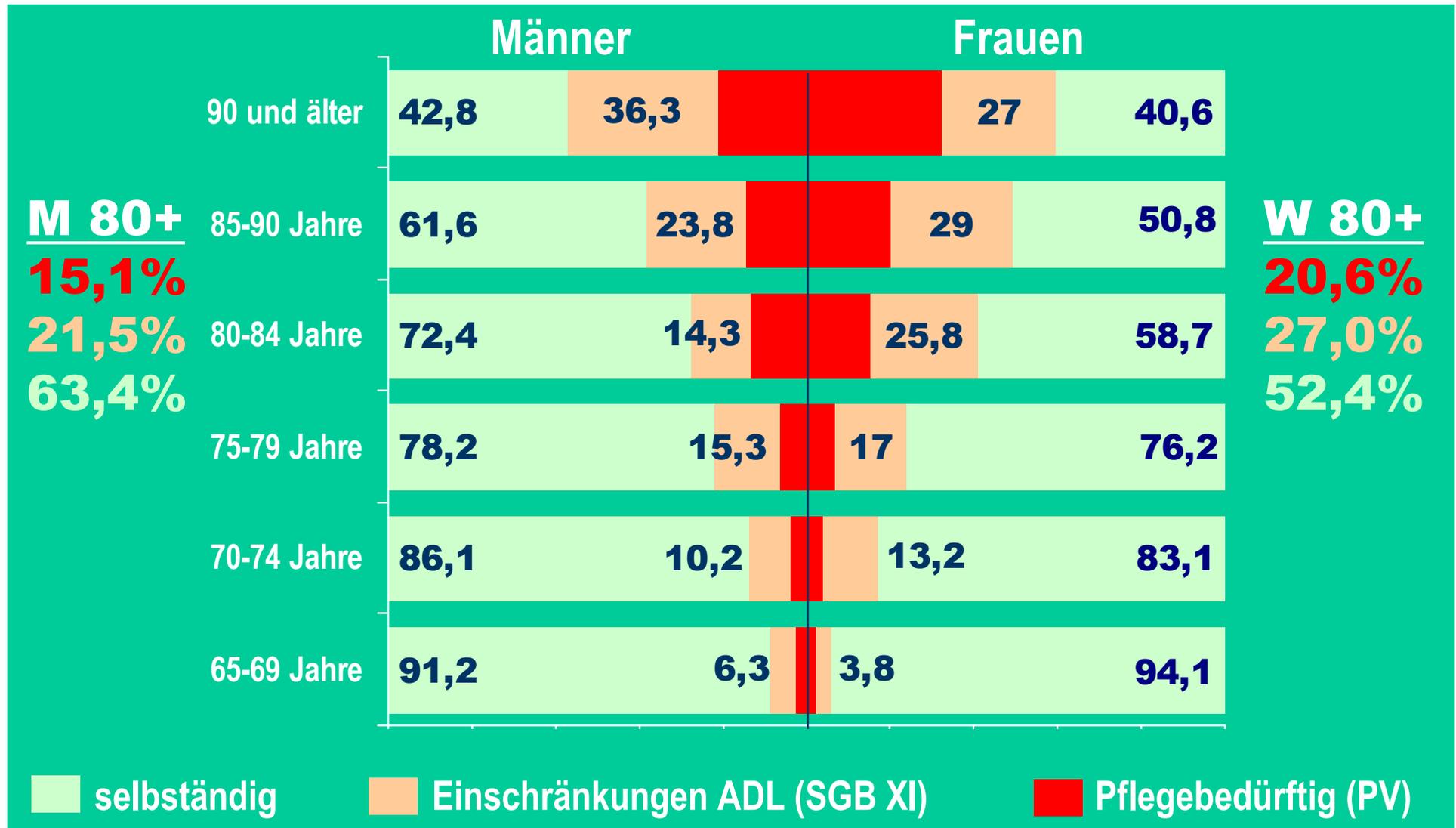
- + Wie möchte ich im Alter sein? (Rollen, Leitbild, Aufgaben)
- + Vorsorge für die eigene Pflege („Baby Boomer“, III., IV. Alter)

Selbständigkeit und regelmäßiger Pflegebedarf privatwohnender Älterer, Jahresende 2002 (in %)



Aus: Infratest Sozialforschung, Repräsentativerhebung MuG 3 (2005)

Selbständigkeit und regelmäßiger Pflegebedarf privatwohnender Älterer, Jahresende 2002 (in %)



Aus: Infratest Sozialforschung, Repräsentativerhebung MuG 3 (2005)

2. Drei Beispiele für die „Janusköpfigkeit“ des Alterns

■ Einstellung zum Altern und zur Endlichkeit

- Sterben und Tod sind unausweichlich (media in vita in morte sumus)
- Gesellschaftliche Verleugnung: Das „Anti-Ageing“ Versprechen
- Individuell: Stärken in der Anpassung / Schwächen in der Vorbereitung

→ Die Kunst, das eigene Altern annehmen zu können

- + Wie möchte ich im Alter sein? (Rollen, Leitbild, Aufgaben)
- + Vorsorge für die eigene Pflege („Baby Boomer“, III., IV. Alter)
- + „Gewohnheiten“ (Bindung an das Quartier, Mobil bleiben: zu Fuß, ÖPNV)
- + Soziale Netze bei DINKS, Singles (Nachbarschaftsrolle, Verantwortung)
- + Umgang mit Einbußen: Training? (Ängste, Techniknutzung → Demenz!)
- + Das Lebensende (kein Tabu! Wie, wo, möchte ich [nicht] sterben?)
- + Leben bis zum Tode (media in morte in vita sumus)

→ Gestaltung von 2-3 Jahrzehnten (in Zukunft 3-4) nach der Rente

Inhalt

1. Altern als gesellschaftliches und individuelles Phänomen
2. Drei Beispiele für die „Janusköpfigkeit“ des Alterns
- 3. Ausblick und gemeinsame Diskussion**

3. Ausblick und gemeinsame Diskussion

- Altern heute kann als mitgestaltbar, bunt und vielgesichtig angesehen werden → Differentielle Sicht des Alter(n)s
- Aufgabe für die Altersforschung: Differentielle Sicht in die Gesellschaft tragen
- Aufgabe für den einzelnen: Differentielles Altern leben (Freiheiten = Unsicherheiten!) → Mut statt Angst (Demenz!)
- Aufgabe für die Gesellschaft: Rahmenbedingungen schaffen, z.B. im Quartier: Möglichkeiten, Gemeinschaft zu leben, neue Verantwortungen zu übernehmen, Übergänge zu gestalten

3. Ausblick und gemeinsame Diskussion

Erklärung der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) zum 10. Deutschen Seniorentag

- **JA zu einem möglichst gesunden Älterwerden**
- **JA zu einem lebenslangen Lernen**
- **JA zu einem engagierten Alter**
- **JA zu einer Gesellschaft des Miteinanders**
- **JA zu einem selbstbestimmten Wohnen**
- **JA zu einem Alter in sozialer Sicherheit**
- **JA zu einem würdevollen Sterben**

Hamburg, den 5. Mai 2012

<http://www.deutscher-seniorentag.de/>

