



Gelassen, aktiv und–in Würde altern

Dr. phil. Lothar Schattenburg
Vortrag an der Psychosomatische Klinik
Bad Neustadt/Saale–Abt. für Rehabilitation

Stand: 3-2010



Lebensabschnitte

Die moderne Entwicklungspsychologie spricht heute von **4 Phasen**:

- 1. Lebensphase: bis 50 Jahre
- 2. Lebensphase: 50- 60 Jahre
- 3. Lebensphase: 60 – 75 Jahre
- 4. Lebensphase: 75
- Das „**junge Alter**“: 60 bis 80 Jahre



Ziel des Vortrages

- Es gibt kein Älterwerden ohne Einbußen und Verluste.
- **Dennoch**: Wir fokussieren auf ein **aktives Altern**.
- Auf Leistungen, die im Alter möglich sind. Die Altersforschung spricht von den „**Gewonnenen Jahren**“.
- Auf die **Würde**, die **auch** mit diesem Lebensabschnitt verbunden ist.



Bild vom Altern

- Die „**schönen und interessanten**“ Seiten des Alterns sollen bewusster in den Blick genommen werden.
- „Wir wollen uns doch nicht aufschwätzen lassen, das Alter sei nichts wert“ (H. Hesse).
- Das Bild vom Alter und Altern hat sich heute grundlegend geändert – und zwar in:
Richtung Aktivität.



Ein paar Zahlen (aus Schirrmacher, 2004)

- Zum ersten Mal in der Menschheitsgeschichte wird in Europa die Zahl der Älteren größer sein als die der Kinder.
- Die deutsche Bevölkerung wird bis 2050 um ca. 12 Millionen abnehmen auf 67 Millionen. Ohne Zuwanderung würde der Rückgang 23 Millionen betragen.
- Ohne Zuwanderung würde sich die Bevölkerungszahl in Deutschland bis zum Jahre 2080 um die Hälfte vermindern.



Lebenserwartung

- Die Zahl der Jugendlichen verändert sich bis **2050** von 17,7 auf unter 10 Millionen und die Zahl der über 80-Jährigen verdreifacht sich.
- Jedes **2. kleine Mädchen** heute hat eine Lebenserwartung von 100 Jahren.
- Jeder **2. kleine Junge** eine von 95 Jahren
- Mensch in der Steinzeit wurde keine 40.
- Diese Entwicklung bedeutet **eine kulturelle Revolution** (Schirrmacher, 2004)



Neues Gefühl zum Altern

- Die heutige Generation hat ein ganz **anderes Gefühl zum Altern** als die unserer Eltern und Großeltern, nämlich: das Alter nicht als ein Triumph des Überlebt-Habens oder als ein Glück zu begreifen, sondern als eine „**normale Entwicklungsphase**“, die sehr vielen Menschen zu Gute kommt.



Konstruktive Haltung zum Alter

- Studien (s. Schirmmacher, S. 100) haben gezeigt, dass **die negative Besetzung und Stigmatisierung des Alters** tatsächlich zu negativen Haltungen führt:
- Verlust des Selbstbewusstseins, Kontrollverlust, Reduzierung der Kreativität und Denkleistung.



Gesundheit im Alter

- Die modernen Studien zeigen: dass ältere Menschen, zumindest was die unter 80-Jährigen betrifft – nicht automatisch **schlechter, unkonzentrierter, ineffizienter und unzuverlässiger arbeiten.**
- Die persönliche Zufriedenheit alter Menschen ist größer als angenommen (Schirmacher, 2004).
- **Depressionen nehmen im Alter nicht automatisch zu.** Ab 80 nimmt allerdings die Gefahr zu, an Alzheimer zu erkranken.



Das gefühlte Alter

- Frauen und Männer zwischen 70 und 100 sind Teilnehmer der Berliner Altersstudie (Baltes).
- Sie haben übereinstimmend angegeben, sich um **12 Jahre jünger zu fühlen als ihr wirkliches Alter** und
 - haben sich durchschnittlich 9,5 Jahre jünger aussehend eingestuft.
 - 22% der 70- bis 79-Jährigen und der 90- bis 94-Jährigen **äußerten den Wunsch, den 80. bzw. den 100. Geburtstag zu erleben.**



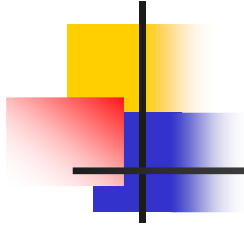
Leistungen im Alter

- Entwicklungspsychologen um Paul Baltes haben gezeigt in ihren Studien:
- In der Spanne zwischen 20 und 70 Jahren lässt nur ein Teil dieser Fähigkeit nach, z.B. die Geschwindigkeit. Der Wortschatz bleibt gleich oder wächst sogar.
- Andere Studie zeigen, dass **ältere Menschen oft sozial kompetenter, konfliktfähiger und zuverlässiger sind**- ein Grund für manche Unternehmen, diese auch anzustellen.



Zeitgefühl beim Altern

- Wir sprechen vom „Herbst des Lebens“:
- „Wie ist mir doch die Zeit davongelaufen!“
- „Wie lange ist es her, dass wir einander kennen? Zwanzig Jahre? Du liebe Zeit, was hatte ich damals noch für Pläne, was hatte ich nicht alles tun wollen, was ungetan blieb.“
- „Was möchte ich gerne jetzt noch vollbringen, wenn mir nur Zeit gegönnt wäre!“





Versöhnung mit der Zeit

- Im Altern hat der Mensch nun oft das Bedürfnis:
- „Das Geschehene soll ungeschehen“ und das, was nicht passiert ist, soll nun doch passieren!
- Hier geht es um das Bejahen und die **Versöhnung mit unserer Biographie.**



Bewertung durch die Umwelt

- In der Jugend wird uns Kredit eingeräumt: Wir können noch das und jenes werden. **Die Zukunft ist offen.**
- Im Alter sind wir nun das, was wir sind. Es wird nicht mehr gefragt, was kannst Du tun? Alle stellen fest: Das hast Du getan! **Die Zukunft wird kleiner.**
- Nicht nur wir, sondern auch die Umwelt zieht Bilanz. Darunter leiden viele Menschen.



Neuer aktiver Umgang mit dem Alter

- Rente mit 67 kann Sinn machen für den, der sich noch fit fühlt. Viele Menschen wollen noch im Alter arbeiten, sei es in normalen Arbeitsverhältnissen oder im Ehrenamt.
- Heute spricht viel dafür, dass immer weniger Menschen sich in den „**Ruhestand**“ verabschieden wollen.
- So arbeiten in Japan mehr Menschen jenseits der 70.



Neuer aktiver Umgang mit dem Alter

- „Man ist so alt wie man sich fühlt“.
- Die 70-Jährigen sind heute so gesund wie früher die 60-Jährigen.
- Die 50-Jährigen fühlen sich so, wie früher die 40-Jährigen.
- Die alternden Menschen haben durch das Internet einen ganz neuen Zugang auf die Gesellschaft. Diese „**technologischen Alten**“ (Schirmacher, 2004) werden sich aktiv beteiligen.



Neuer aktiver Umgang mit dem Alter

- Die alternden Menschen interessieren sich vermehrt für die **Technologie**. Und umgekehrt: Für den Älteren werden gezielt Technologien entwickelt: z.B. ein **Handy** leuchtet auf dem Display immer wieder auf, um das unzuverlässige Kurzzeitgedächtnis aufzufrischen. Es wird z.B. daran erinnert, eine Person anzurufen.
- **Abrufen von medizinischen Daten** über neue Technologien usw.



Entwicklungen im Alter

- Altern ist nicht nur eine Entwicklung zum Tode, sondern auch eine zum „Überleben“.
- Das Krebsrisiko nimmt in hohem Alter ab.
- Ein Mensch kann z.B. mit 90 Jahren gesünder
- und schöpferischer sein als mit 80.



Das dreifache L und ein S im Alter:

Der Mensch kann Jahre gewinnen durch:

- **L**aufen
- **L**ernen
- **L**ieben
- Und zu ergänzen durch ein
- **S**=Spielen





Beschäftigung mit dem Tod

- Freud sagte einmal: „Im Unbewussten ist jeder von seiner Unsterblichkeit überzeugt“.
- Jeder Mensch ist damit konfrontiert, zu seinem Tod eine Haltung zu gewinnen, sei es religiös oder weltlich.
- Im Prozess des Alterns steht ein
- **Los-lassen** bzw. ein
- **Los-lassen-müssen.**



Zitat

- „Wer weiß schon,
ob das Sterben nicht eigentlich das Leben
und das Leben nicht eigentlich das Sterben
ist.“

Unbekannter attischer Tragödiendichter,
zitiert nach Michael de Ridder (2010).



Zur Würde des Alterns

Der **moderne Life-Style** setzt auf:

- medikamentöse (s. Sexualität)
- Schönheitschirurgische und
- anvisierte genetische Eingriffe in das Erbgut.
- „Jung bleiben mit den Jungen“ (**For ever young**) ist sympathisch, aber:
- Es wird nicht funktionieren. Man darf im Alter auch schwächer werden.



Zur Würde des Alterns:

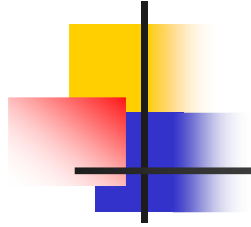
- **Beispiel:** Eine ältere Patientin bei uns in der Klinik (über 70) erzählt mir in der Gruppentherapie, dass sie in ihrer Familie nicht altern darf, denn:
- Alle zu Hause erwarten die **starke und lebenslustige Großmutter**, die sich erfolgreich um ihre Familie und Enkel zu kümmern hat.
- Der Mensch spürt sich **irgendwann** altern. Er und Sie kann sich nicht ständig in einer aufgeregten und vom Jugendwahn gekennzeichneten Gesellschaft aufreiben.



Fazit des Vortrages

- Der Mensch ist in der Entwicklung des Alterns zwangsläufig damit konfrontiert, zwei Aspekte in eine Balance zu bringen:
- **das aktive und gelassene Mit-Tun und**
- **die Würde des Los-Lassens.**

- Améry, J. (2004). Über das Altern. Revolte und Resignation. Klett-Cotta.
- Irle, M. (2009). Älter werden für Anfänger. Rowohlt.
- Kruse, A. (2007). Das Letzte Lebensjahr. Kohlhammer.
- Mayer, K.U. & Baltes, P.B. (Eds.).(1999). Die Berliner Altersstudie. Berlin.
- Otten, D. (2008). Die 50+ Studie. Wie die jungen Alten die Gesellschaft revolutionieren. Rowohlt, Reinbeck.
- Radebold, H.+ H. (2009). Älterwerden will gelernt sein. Klett-Cotta.
- Ridder de, M. (2010). Wie wollen wir sterben? Ein ärztliches Plädoyer für eine neue Sterbekultur in Zeiten der Hochleistungsmedizin. DVA.
- Schirmacher, F. (2004). Das Methusalem-Komplott. Blessing.



Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!