

Altersbilder

Sensibilisierung für vorurteilsbewusste
Begegnungen mit Lebensaltern und
Altersthemen

GeFa Fachtag 2024

Martina Jakubek
Referentin für Alter- und Generationen
in der Evang.-Luth. Kirche in Bayern
Dipl.-Soz.Päd. (FH), Diplom-Supervisorin (FH),
Systemische Beraterin (DGSF), Gemeindeberaterin



Altersbilder

Verena Klusmann (Uni Hamburg):

Die mangelnde Differenzierung dieser Altersgruppe ist eine überspitzte, aus wissenschaftlicher Sicht nicht haltbare Vereinfachung...

Netzwerk Altersbilder der Uni Konstanz:

... ältere und alte Menschen (werden) zumeist als eine kaum differenzierte Risikogruppe betrachtet – als vulnerabel, hilflos und des gesellschaftlichen Schutzes bedürftig.

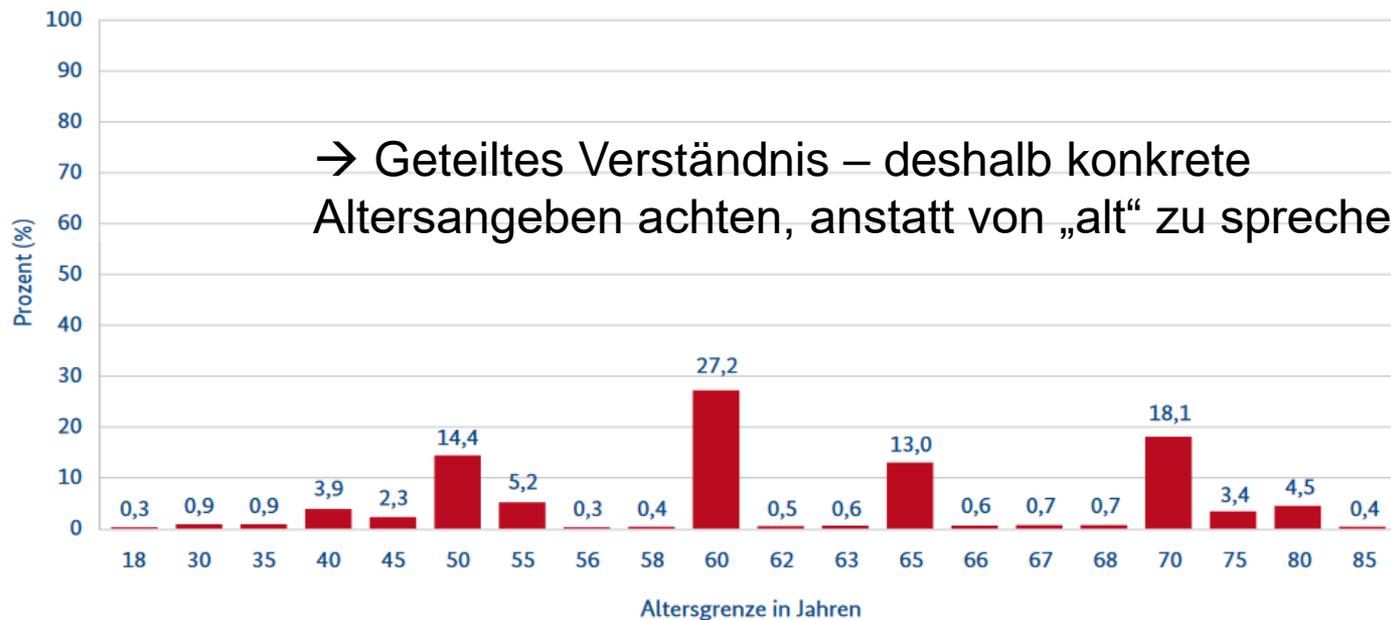


Altersbilder

- *Ab welchem Alter werden Menschen in unserer Gesellschaft als alt bezeichnet?*

Abbildung 1: Gesellschaftliche Wahrnehmung von Altersgrenzen in Häufigkeiten

Ab welchem Alter werden Menschen in unserer Gesellschaft als alt bezeichnet?



(Studie: Ageismus - Altersbilder und Altersdiskriminierung in Deutschland -Eva-Marie Kessler, Lisa Marie Warner | www.antidiskriminierungsstelle.de)



Altersbilder

- *Was schätzen Sie: Wie viel Prozent der Gesamtbevölkerung in Deutschland sind über 70 Jahre?*

18,2 Prozent

- *Was denken Sie, kommen schwere Depressionen bei alten Menschen im Durchschnitt häufiger, genauso oft oder seltener vor als bei jungen Menschen?*

nicht häufiger, sondern laut manchen Studien eher seltener

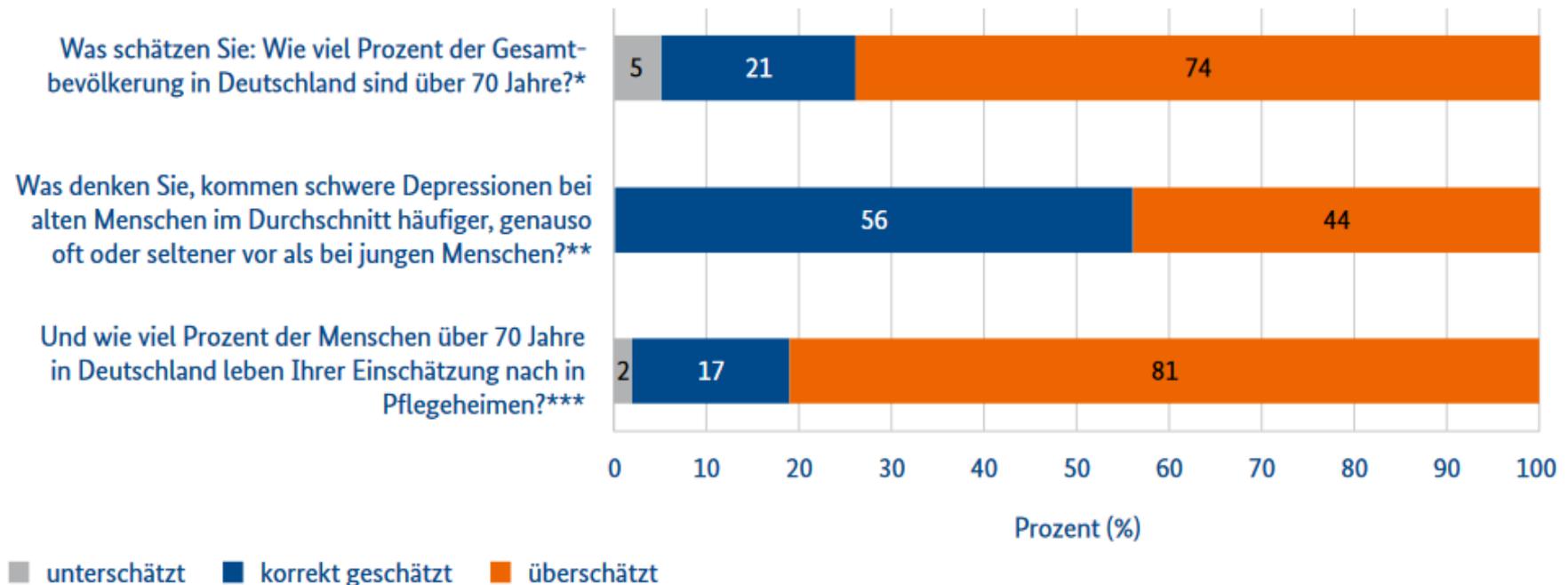
- *Und wie viel Prozent der Menschen über 70 Jahre in Deutschland leben Ihrer Einschätzung nach in Pflegeheimen?*

6 Prozent



Altersbilder

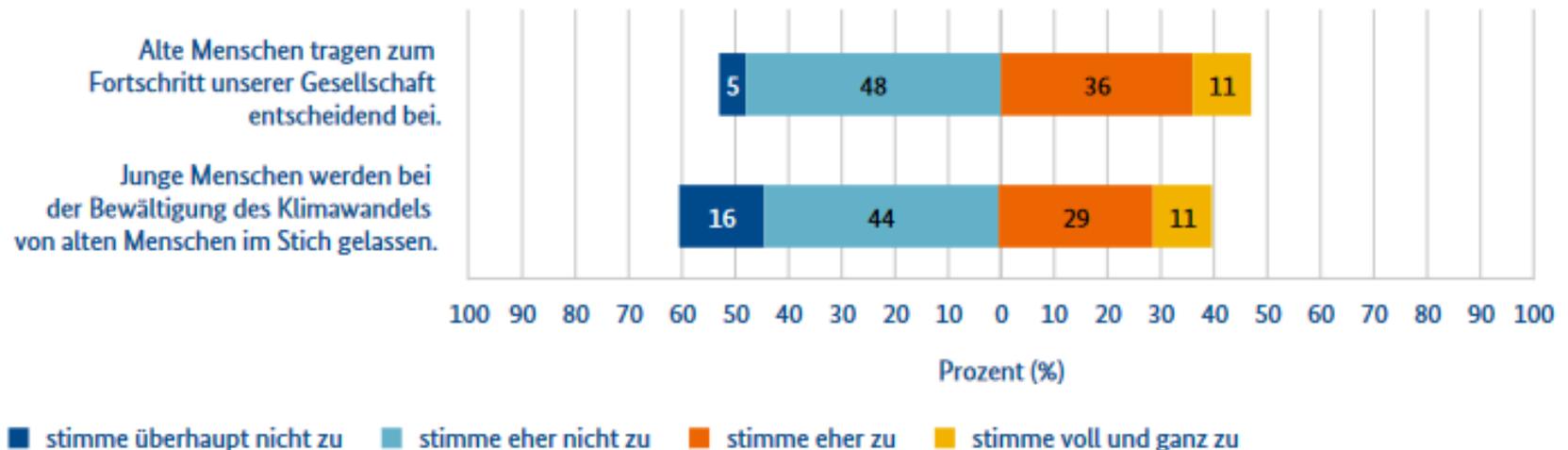
Abbildung 2: Faktenwissen über alte Menschen und den demografischen Wandel



Altersbilder

- *Alte Menschen tragen zum Fortschritt unserer Gesellschaft entscheidend bei.*
- *Junge Menschen werden bei der Bewältigung des Klimawandels von alten Menschen im Stich gelassen.*

Abbildung 5: Wahrnehmung des gesellschaftlichen Beitrags alter Menschen



Altersbilder

Eva-Marie Kessler / Lisa Marie Warner

- Die Vermittlung von Faktenwissen über den demografischen Wandel ist wichtiger Teil der öffentlichen Bildung
- potenzielle Spannungen zwischen den Generationen... im gesellschaftlichen und politischen Diskurs thematisieren und insbesondere sehr junge Erwachsene und sehr alte Menschen daran teilhaben lassen
- Begriffe wie „Überalterung“ oder „Pflegebelastung“ können zu einer Überschätzung beitragen

https://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/forschungsprojekte/DE/Studie_Ageismus_Altersdiskr_Dtl.html



Altersbilder

- Beziehen sich auf **alle Lebensalter**
- **Negative Altersbilder** werden schneller aktiviert
- **Potenzialorientiertes Altersbild** hebt die Lebenserwartung um 7,5 Jahre, insbes. auf Grund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- beruhen auf
 - persönlichen Erfahrungen
 - Prägungen aus der Kindheit
 - dem kulturellen Hintergrund
 - Kommunikation (Micro-Kommunikation)



Altersbilder

beeinflussen

➤ institutionell:

Gesetze (z.B. Generationenvertrag), soziale Normen, Strategien von Institutionen (*Forschung, Altersgrenze für Verbeamtung, Wahlämter...*)

➤ zwischenmenschlich:

Kommunikation, z.B. **Abwertung** aufgrund des Alters („Das ist ziemlich gut für jemanden in deinem Alter“, „Du bist zu jung, um das zu verstehen“, oder **Bevormundung** („Du musst erstmal erwachsen werden“, „Ihr Älteren/Jüngeren seid schuld an...“) („patronizing talk“ - Vereinfachung des Vokabulars und der Grammatik, höhere Lautstärke, Oberflächlichkeit, übertriebene Positivbewertung und die Beschränkung auf alterstypische Themen, bevormundende Äußerungen...)

➤ innerpsychisch:

Die verinnerlichte Voreingenommenheit und der Glaube, dass man etwas aufgrund des eigenen Alters nicht tun sollte oder könnte („Ich bin zu alt, um eine neue Karriere zu beginnen“; „Ich bin zu jung für ..., man wird mich nicht ernstnehmen“).



Altersbilder

Ageismus/Ageism (Altersdiskriminierung):

- geprägt in den 1960er Jahren von dem US-amerikanischen Gerontologen und Psychiater Robert N. Butler
- als „Stereotype (wie wir denken), Vorurteile (wie wir fühlen) und Diskriminierung (wie wir handeln) gegenüber anderen oder sich selbst aufgrund des Alters“ (WHO)

*„Ageismus ist die
Kampfansage an das
zukünftige Selbst“*

Dr. Eva-Marie Kessler

Ageismus auch bei Psychotherapeuten*innen

- Sie zeigen
- negativere Gefühle
 - geringere Behandlungsbereitschaft
 - weniger Hoffnung auf Therapieerfolg

Kessler & Blachetta (2018)

Kessler, Grünewald & Schäfer (2020)



Altersnormen

Normen sind:

- Annahmen darüber, wie Menschen (im höheren Lebensalter) sein sollen
- bestimmen, wie wir bewerten
- liefern dafür die Begründung
- schaffen Bilder davon, wie wir im Alter leben wollen/sollen

(nach Prof. Dr. Klaus Rothermund, Mitglied in der Fachkommission zum Neunte Altersbericht "Alt werden in Deutschland - Potenziale und Teilhabechancen")



Altersnormen

Bleib fit:

Bewunderung:

erstrebenswert für uns selbst, wirkt positiv, suggeriert die Möglichkeit, man könne auch im Alter fit sein

Aber:

fitte Alte sind jung geblieben und noch nicht wirklich Alte.

Im hohen Alter gilt diese Norm nur noch sehr begrenzt.



Altersnormen

Sei bescheiden:

Ansprüche zurückschrauben, Platz machen für die nächste Generation,
keine Kosten verursachen, Rentenkassen schonen, Medizin nicht
ausnutzen

Aber: das nimmt Lebensdauer und Leistung als Bezugspunkt für Wert

→ Untergräbt die Würde!



Altersnormen

*Weisheit ist
„Expertenwissen in Bezug auf die
fundamentalen Tatsachen des
menschlichen Lebens“.*
Paul Baltes (1939–2006), deutscher Psychologe

Sei weise:

Ältere sollen verstanden haben:

- Geld, Ruhm und Erfolg können nicht mitgenommen werden
- das Alter mit seiner Begrenztheit und Vergänglichkeit kann nicht umgangen werden

Für ein gutes Leben brauchen wir tatsächlich Weisheit:

LOSLASSEN, sich selbst nicht mehr ernst nehmen, Blick auf das Unvergängliche, das Transzendente

selbstbestimmt LOSLASSEN wird als Selbstwirksamkeit erlebt

→ **Kann nicht als Norm gesetzt werden**



Altersnormen

Diesen drei Normen liegt die gesellschaftliche Altersnorm zugrunde:

„Falle niemanden zur Last“

**...zur Last fallen ist die
größte Sorge älterer
Menschen**



Altersnormen

Die gesellschaftliche Altersnorm: „*Falle niemanden zur Last*“
führt zu **Aktivem Alter oder Rückzug / Bescheidenheit**

Altersbild	aktives Alter „positiv“	Rückzug „negativ“
Frei gewählt – bereichernde Wirkung		
Nicht frei gewählt - diskriminierende Wirkung		



Altersbilder

Stecken auch in den Vorstellungen von „Generationen“
Generative Entwicklung wird nicht internalisiert

Die alten und sehr alten Menschen (Traditionalisten)

geb. vor 1940

„traditionell“
„Wir werden hineingeboren“
„Die unauffällige Generation“

Die „68er“

geboren ca. 1940 bis 1950

„kritisch“
„Wir sind dabei – wir sind dagegen“



Altersbilder

Die „Babyboomer“

geboren ca 1955 bis 1969

„Leben und leben lassen“

„die geliebte Generation“

Generation X oder Generation Golf,
geboren ca 1965 - 1980

„Wir wählen aus der Vielfalt“

„die verlorene Generation“

Generation Y oder Millennials,

geb. ca. 1981-1994

„Digital Natives“; „die vernetzte Generation“

Generation Z:

geboren zwischen 1995 und 2010

„die anything goes - Generation“



Altersbilder

Generation Alpha geb. ab 2010

Generation Beta (Gen β) folgt, geboren ab ca. 2022–2025

„Early Adopter“

*„Weiterwischen“ (Swipen),
bevor sie die ersten Wörter
sagen*



(Alters-)Bilder

Wahrnehmung (oder besser *Wahrgebung**)

- ist nicht die Wirklichkeit
- sondern das Ergebnis, das unser Gehirn auf Grund von Reizen unter Einfluss von Vorerfahrungen, Glaubenssätzen, Kontext und Emotionen erzeugt

*Dr. Gunther Schmidt



(Alters-)Bilder

Wir glauben, das Gehirn dient dazu,

- „die“ Realität zu erkennen
- die Wahrheit zu beurteilen
- das Handeln bewusst zu planen, Ideen zu verwirklichen...

Die Neurobiologie weiß,

- dass das Gehirn dazu da ist, sich in der Welt zurecht zu finden
- dass es die Wahrscheinlichkeit des eigenen Überlebens fördern soll
- dass es helfen soll, sich fortzupflanzen

Deshalb kann das Gehirn besonders gut:

- **Gefahren erkennen** → Flucht, Todstellreflex und Angriff
- **Mitgefühl für die eigene Gruppe** → sich fortpflanzen und die eigene Art erhalten



(Alters-)Bilder

(Alters-)bilder und Vorurteile dienen der schnellen Orientierung

Vorurteile sind im Voraus festgelegte Einstellungen, meist verbunden mit feindseligen Gefühlen



Altersbilder

Altersbilder differenzieren

durch den Blick auf die (Anpassungs-)leistung im Laufe des Lebens

- Denken: netzwerkartig, systemisch, digital...
- Wertewandel: von Eindeutigkeit zu sowohl als auch...
- Ökologische / soziale Katastrophen: von der Hoffnung zur Zukunftsangst
- Zeiterleben: Von Sicherheit und Rhythmus zur Hyperaktivität
- Institutionen: von unumstößlich zu „bieten keine Sicherheit mehr“
- Glaube: keine Sicherheit mehr - Traditionsabbruch

Steht der Brockhaus für lineares Denken, für ein sortierendes Ordnen von A bis Z, wird es morgen nicht mehr darum gehen, Wissen und Information möglichst exakt zu klassifizieren, zu gliedern und zu kategorisieren." Ulrich

Weinberg: *Network Thinking*



Altersbilder

Altersbilder differenzieren

durch den Blick auf die Lebensform, die jedes Lebensalter treffen kann

Autonom:

Hier können die alltäglichen Lebensvollzüge selbständig und ohne fremde Hilfe bewerkstelligt werden. → Ehrenamt, selbstbestimmte Teilnahme, Selbstorganisation...

Fragil:

Hier werden verschiedene Hilfs- und Serviceleistungen in Anspruch genommen, das Leben aber selbst bewältigt → Nachbarschaftshilfe, Fahrdienste...

Kurativ:

Hier steht die Hilfebedürftigkeit im Vordergrund (Zunahme von Demenz und Multimorbidität) → Diakonie, Angehörige...

Palliativ:

Schmerzfreiheit, Abschiede, Akzeptanz, Fürsorge stehen Vordergrund → Palliative Versorgung, Begleitung Angehöriger, Hospiz, ...

(nach Helmut Bachmeier)



Altersbilder

Altersbilder differenzieren

durch Faktenwissen, z.B.:

Studie im Fachjournal *Psychology and Aging* (Humboldt-Universität Berlin)

1990 und 2013 wurden jeweils eine Gruppe 75-Jähriger untersucht.

Die zweite Gruppe wirkte dabei gemessen am kognitiven Leistungsvermögen rund 19 Jahre jünger (!)

Meta-Analyse im Fachjournal *Development Review* (Nottingham-Trent-Universität)

Menschen bleiben heute kognitiv länger fit als noch vor wenigen Jahrzehnten.

Aus SZ 28. Juni 2024: Alterspsychologie: „Es ist ein großartiges Gefühl, mit sich selbst ausgesöhnt zu sein“



Altersbilder

Altersbilder differenzieren

durch Zuversicht aufs eigene Altern, z.B.:

Paradox des subjektiven Wohlbefindens im höheren Alter:

Trotz körperlicher, sozialer, kognitiver Verluste fühlen sich Menschen im höheren Lebensalter wohl (Ursula M. Staudinger)

Weil/wenn

- Konzentration auf persönlich bedeutsame Dinge und Menschen möglich ist
- realistische Ziele und Aufgaben gefunden werden
- Verluste positiv reinterpretiert werden
- Unterstützung/ Hilfsmitteln angenommen werden
- Fokus auf Wohlbefinden im Hier und Jetzt



Altersbilder

Altersbilder differenzieren

durch die Annahme von Verletzlichkeit

Verletzlichkeit

- betrifft alle Menschen
- ist Grundlage für Empathie
- hilft, sich weiterzuentwickeln
- braucht das Gefühl, geschätzt und anerkannt zu sein

Verletzlichkeit annehmen heißt

- Abschied vom Mythos, alles sei kontrollierbar
- Gleichgültigkeit überwinden; achtsamer Umgang
- Sorge-Kultur und Solidarität

Wir sind alle verbunden:

ohne Respekt vor der Verletzlichkeit verletzen wir uns selbst

In Anlehnung an: Giovanni Maio:
Ethik der Verletzlichkeit



Altersbilder

Altersbilder differenzieren
durch Biografie- und Zeitwissen



Altersbilder

Altersbilder differenzieren

durch Achtsamkeit auf Sprache

Alterskomplimente

- Geregelte Muster bei intergenerationalen Interaktionen (Musterwissen):

die Älteren: Kompliment-Initiierung („fishing for compliments“), indem sie Status oder Zeiterlebnisse darstellen; negative Attribute benennen.

Gründe: Ausdruck von Unsicherheit; Hoffnung auf Solidarität; Hoffnung auf eine positive Selbstdarstellung; Hoffnung auf die Herstellung einer positiven Identität

die Jüngeren: folgen der stillschweigenden Aufforderung, sich überrascht zu zeigen bzw. zu widersprechen.

Gründe: die Absicht, unvoreingenommen und offen zu sein

- reagieren auf das Negativbild vom Alter
 - thematisieren Aussehen, Fitness, Gesundheit, Selbständigkeit, Aktivität(en), Interesse an der Welt...
- Zirkulärer Prozess: Negative Altersbilder werden als geteiltes Wissen explizit oder implizit aufgerufen und damit ständig erneuert und gefestigt.

„Das finde ich aber toll,
dass Sie sich **noch (!?)**
so interessieren.“



Altersbilder

Altersbilder differenzieren

durch Handeln in der Praxis

- Vielfältige Bilder sichtbar machen: Ältere sind so vielseitig wie alle Menschen
- Generationen miteinander in Kontakt bringen: Vorurteile abbauen
- Ageism benennen – Widerstandskraft zeigen (Angst vor Exklusion stellen)
- Krankheit, Tod, Sterben, Behinderungen enttabuisieren

*Altersfalten
sind das neue Piercing
(Greta Silver)*



Altersbilder

<http://www.health.uni-konstanz.de/images-of-aging>



**forum alter &
generationen**
Amt für Gemeindedienst in der
Evang.-Luth. Kirche in Bayern



Altersbilder



Nicht so:



Besser so:



Jede Kommunikation beinhaltet winzige Mikro-Botschaften. Diese definieren permanent die Stellung des Gegenübers

<https://www.ekd.de/eafa-arbeitshilfen-69372.htm>



Mein letztes Altersbild

DANKE

*Das Wort **alt** kommt von **alan**.*

*Es bedeutet **nähren, aufziehen, wachsen, erwachsen, zudem reich an Lebensjahren und durch altern wertvoll geworden.***

<http://www.verlag-gespraechsforschung.de/2004/alter/257-277.pdf>



**forum alter &
generationen**
Amt für Gemeindedienst in der
Evang.-Luth. Kirche in Bayern

