



Statements der referierenden Experten

zum Thema

„Aktives Altern – Selbstbestimmung oder Leistungsdruck?“

Der Umgang mit älteren Menschen ist oft durch das Paradigma der Defizitorientierung geprägt. Im Vordergrund stehen dabei die Aspekte Betreuung, Begleitung und Fürsorge. Angesichts der demografischen Entwicklung und der neuen Lebensphase des dritten Alters, das häufig bei guter Gesundheit noch viel Gestaltungsspielraum eröffnet, verändern sich jedoch die Perspektiven und Haltungen. In der gerontologischen Forschung treten Ressourcenorientierung und Empowermentstrategien in den Vordergrund und von den aktiven Älteren wird erwartet, dass sie ihr Leben selbstbestimmt und selbständig führen. Autonomie und Selbstsorge treten als Werte stark hervor. Dabei kann jedoch aus der Freiheit, aktiv und selbstbestimmt altern zu dürfen, auch der verlängerte Leistungsdruck, aktiv und gesund altern zu müssen, werden. Kann diese Erwartung nicht eingelöst werden, wird dies als persönliches Versagen eines Einzelnen gedeutet. Die Tendenzen einer Überforderungskultur können z.B. bereits im Gesundheitsbereich und im Kontext der Forderungen nach lebenslangem Lernen entdeckt werden.

Welchen Grad an Autonomie und Selbstsorge kann die Gesellschaft von älteren Menschen erwarten? Was für Strategien gibt es, damit die Balance zwischen Fürsorge und Selbstsorge gehalten wird? Wie können ältere Menschen zur Selbstbestimmung befähigt werden? Welche Rolle spielen die Medien in dem Spannungsfeld Selbstbestimmung – Leistungsdruck? Inwiefern können die Ressourcen Älterer sinnvoll eingebracht werden?





Statement von Professor Dr. Martina Kumlehn,
Lehrstuhl für Religionspädagogik der Universität Rostock



Umdenken notwendig: Ressourcen- statt Defizitorientierung

Für den Umgang mit älteren Menschen galt lange Zeit das Paradigma der Defizitorientierung. Dabei standen Aspekte wie Betreuung, Begleitung und Fürsorge im Fokus, die Verluste im Gesundheitsbereich und Aktivitätsspektrum ausgleichen sollten. Diese Denkweise erscheint heute jedoch angesichts der demografischen Entwicklung und der Lebensphase des dritten Alters, das nach der Berufstätigkeit häufig bei relativ guter Gesundheit noch viel Gestaltungsspielraum eröffnet, als weitgehend überholt.

Im Kontext der gerontologischen Forschung treten daher Ressourcenorientierung und Empowermentstrategien in den Vordergrund. Dem korrespondieren neue gesellschaftliche Leitbilder von „gelingendem Altern“: Von aktiven Älteren wird erwartet, dass sie ihr Leben selbstbestimmt und selbständig führen, sich neue Felder der Teilhabe erschließen und sich sinnerfüllte Tätigkeiten suchen. Autonomie und Selbstsorge stehen als Werte – auch aus der Perspektive der Älteren – sehr weit oben.

Lebensgestaltung gemäß dem Motto „Alles kann, nichts muss“

Allerdings ist diese Entwicklung ambivalent zu sehen. Aus der Freiheit, aktiv und selbstbestimmt altern zu *dürfen*, kann der bis ins hohe Alter verlängerte Leistungsdruck erwachsen, dies zu *müssen*. Kann ein älterer Mensch den gesellschaftlichen und individuellen Erwartungen nicht entsprechen, wird dies als persönliches Versagen gedeutet. Insbesondere im Gesundheitsbereich, der Fitness- und Wellnesskultur sind Ansprüche an das attraktive und aktive Altern und Optimierungsstrategien medial vermittelt omnipräsent. Im Bereich der Anforderungen an lebenslanges Lernen können ebenfalls Verheißungen möglicher Entwicklung bis ins hohe Alter und der Zwang, immer Neues lernen zu müssen, um gesellschaftlich nicht isoliert zu sein, gleichermaßen wahrgenommen werden.

Zur Erkennung von Chancen und Grenzen der Selbstbestimmung bedarf es einer Selbstreflexivität

Sollen Chancen und Grenzen der Selbstbestimmung ausgelotet werden, sind der Selbstbestimmungs- und Autonomiebegriff differenziert zu betrachten. Selbstbestimmung ist ein anspruchsvolles Programm, das Formen der Selbstreflexivität voraussetzt. Es ist allererst zu fragen, was der Mensch noch will angesichts dessen, was er noch kann! Selbstbestimmung braucht Formen der Selbstbildung. Bildung meint dabei mehr als lebenslanges Lernen, nämlich vor allem die Auseinandersetzung mit den Fragen nach Lebenssinn und der Bedeutsamkeit des eigenen Tuns. Ältere Menschen müssen Räume und Angebote finden, um sich mit ihrem eigenen Gewordensein, ihren Wünschen und Fähigkeiten auseinanderzusetzen zu können.

Selbstbestimmung und Abhängigkeit müssen individuell in Balance gehalten werden

Im Zusammenhang von philosophischen Lebenskunstkonzepten und theologischer Ethik ist zudem zu betonen, dass die Erfahrungen von Selbstbestimmung und Abhängigkeit immer relational und relativ zu bestimmen sind. Selbst- und Fürsorge sind nicht alternativ zu denken, sondern bleiben aufeinander verwiesen. Selbstbestimmung ohne Leistungsdruck ist nur möglich, wenn die Spannungsfelder von Freiheit und Abhängigkeit, Aktivität und Passivität, Neuaufbruch und Abschied immer neu ausbalanciert werden.

Statement von Professor Dr. Eric Schmitt,
Stellvertretender Direktor des Instituts für Gerontologie der Universität Heidelberg

Das Konzept der Generativität als Potenzial Älterer

Das Konzept der Generativität bezieht sich auf das Leben im mittleren und hohen Erwachsenenalter. Es beschreibt die Weiterentwicklung einer verantwortungsvollen Person, die nicht nur an das eigene Ich, sondern auch an nachfolgende Generationen denkt. Der Gedanke der eigenen Mitverantwortung für eine lebenswerte Welt und für ein gelingendes gesellschaftliches Zusammenleben wie auch das Bedürfnis etwas ‚zurückgeben‘ bestehen dabei insbesondere auch im hohen Erwachsenenalter.



Erkennen und Nutzen von Potenzialen durch Auseinandersetzung mit dem eigenen Ich und Anderen

Häufig werden die Potenziale älterer Menschen unterschätzt – von der Gesellschaft, aber auch von diesen selbst. Dazu tragen nicht zuletzt gesellschaftliche Altersbilder bei. Dennoch bietet beispielsweise selbst die Verletzlichkeit im sehr hohen Alter – im Sinne von Erkrankungen, Konfrontation mit Grenzsituationen, abnehmender Leistungsfähigkeit, schnellerer Ermüdbarkeit, Krisen im sozialen Umfeld – ein Potenzial. Verletzlichkeit gehört zum menschlichen Leben, und deren Erfahrung sowie die Auseinandersetzung mit dieser können von Relevanz für das Umfeld sein. Die Erkenntnis von zunehmenden Einschränkungen und Endlichkeit kann zu neuen Einsichten in das menschliche Leben führen. Durch generatives Verhalten können aufkeimende Fragen wie zum Beispiel jene nach dem Sinn des Lebens praktisch beantwortet werden. Im Kontakt mit anderen Menschen kann dies eine produktive Komponente sein, zum Beispiel, wenn es um Belastungsverarbeitung oder die Lebensgestaltung geht. Folglich sollten die Potenziale des Alters neu akzentuiert, Altersbilder differenziert und der Produktivitätsbegriff überdacht werden.

Appell an ein aktives Altern notwendig

Man kann die Potenziale Älterer jedoch nicht grundsätzlich einfordern. Jeder hat das Recht auf Ruhe im Ruhestand. Dennoch sollten Gelegenheitsstrukturen für die Mitverantwortung älterer Generationen geschaffen und für die Idee eines aktiven Alterns geworben werden. Dabei umschreibt aktives Alter sehr unterschiedliche Formen verhaltensbezogener (praktischer, instrumenteller), seelischer und geistiger Aktivität. Wichtig ist die Stärkung der Leitbilder von Mitverantwortung und lebenslangen Lernen. Insgesamt muss der gesellschaftliche Bedarf verdeutlicht werden.