

# Lebensgestaltung im Alter und ihre Herausforderungen

**Prof. Dr. habil. Thomas Klie**  
Freiburg/Berlin/Tutzing  
**Generationentag**  
**30.10.2019**  
Lahr

»Wenn ich alt bin, werde ich Lila tragen und einen roten Hut ...«

„Wenn ich eine alte Frau bin, werde ich lila tragen,  
mit einem roten Hut, der nicht dazu passt und mir  
nicht steht ...“ (Jenny Josoph)

## „Späte Freiheiten“



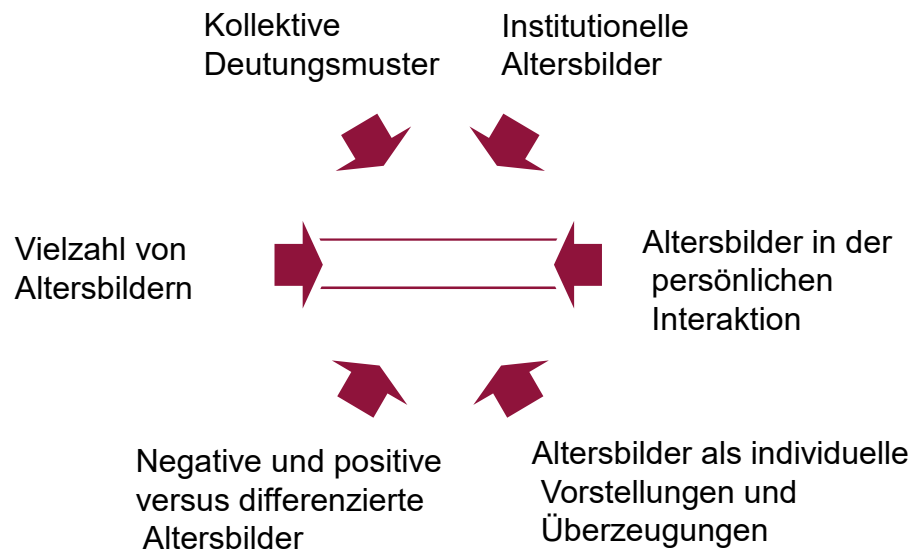
- Zwischen Zumutung und Chance
- Altern als Entwicklungsaufgabe

## Altersbilder – innere und äußere Barrieren



- Eröffnen und schließen  
Handlungsspielräume

## Altersbilder - Unterscheidungen



## Von wegen altes Eisen: Potenziale des Alters

- Gesunde Lebensjahre
- Plastizität
- Kristalline Intelligenz
- Kreativität
- Motivation

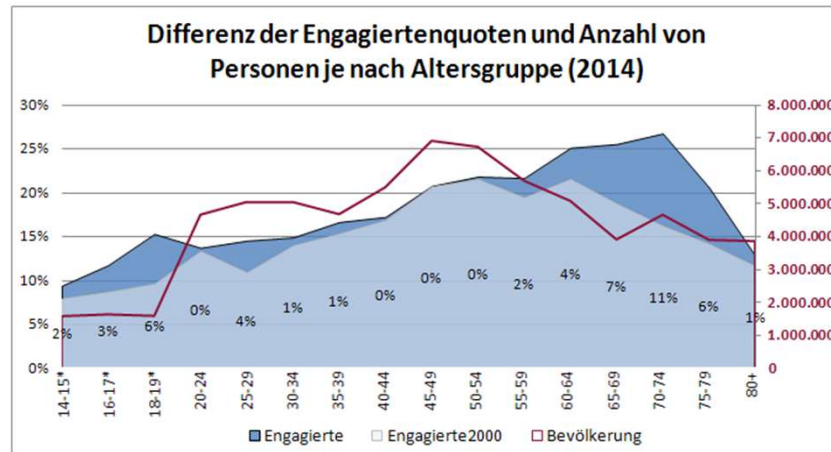
## Selbständigkeit: Wer rastet, der rostet

- Bewegung
  - Körperlich
  - Geistig
- Bedeutung für andere
  - Psychologisch
  - Seelische Gesundheit
- Soziale Netzwerke
  - Beruflich
  - Privat
  - Im Engagement
- Spirituell
  - Der größere Zusammenhang

## Von wegen Eigennutz: Generativität

- Nachfolgende Generationen im Blick
- Träger von kulturellem Wissen und Fähigkeiten
- Historische und generationale Wurzeln
- Weitergeben, bewahren, ermöglichen

## Engagiert wie nie



## Wer sich engagiert

- Viele Bekannte, großes Engagement
- Bei guter Gesundheit doppelt so häufig engagiert
- Soziale Einbindung fördert Engagement
  - An sportlichen Aktivitäten
  - Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen
  - Interesse an politischen und gesellschaftlichen Fragen
- Mobilität: Größerer Anteil von Autofahrern
- Höherer Bildungsabschluss älterer wirkt sich positiv auf Engagement aus.
- Altersbilder entfalten Einfluss auf Engagement im „Fernraum“ und Dimensionen des „aktiven Alterns“
- Religiöser Hintergrund macht Engagement wahrscheinlicher



## Wechselwirkungen

- Engagement wirkt der Verkleinerung des Bekanntenkreises entgegen
- Gesundheit profitiert von der Tätigkeit für andere und den damit verbundenen Aufgaben und Aktivitäten
- Freude und Erfüllung im Engagement wird zum wichtigen „Daseinsthema“
- Verantwortung für die „Weltgestaltung“ und Gestaltung des Sozialen stärkt Resilienz

## Das hohe Alter: von wegen “Pflegefall”

- Anteilnehmen am Leben der anderen
- Bedeutsam sein; Bedeutung schenken

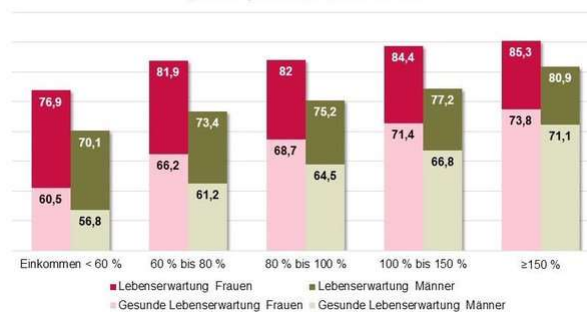
## Alter/n ist verschieden

- Lebenslauf
- Lebenslagen
- Lebenswelten

## Soziale Ungleichheit und Lebenserwartung

**(Gesunde) Lebensjahre ab 50 nach Einkommensgruppen**

Quelle: RKI „Gesundheit in Deutschland“ 2015



# Alter ein soziales Schicksal

## Lebenslage ressourcentheoretisch



- Person
  - Kompetenzen
    - Alltagskompetenzen
    - Kognitive Kompetenzen
    - Psychische Kompetenzen
  - Gesundheit
- Welt
  - Ökonomische Ressourcen
  - Infrastrukturelle Ressourcen
  - Soziale (netzwerkorientierte) Ressourcen
  - Wohnen
  - Verkehr
  - Technik

Rahmenbedingungen

# Leitbilder

## für eine Gesellschaft des langen Lebens



- Selbständigkeit
- Selbstverantwortlichkeit
- Mitverantwortlichkeit
- Akzeptanz von Abhängigkeit



## Gesundheit (im hohen Alter)

- „Gesundheit als Kraft zum Menschsein in Krankheit“ (Rieger 2013)



## Kränkung – Demütigung – Kunst der Sorge

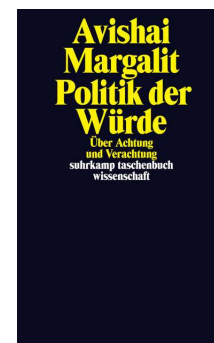
„Eine Gesellschaft ist dann anständig, wenn ihre Institutionen die Menschen nicht demütigen.“ (A. Margalit: Politik der Würde, 13)

### *Demütigung*

Verletzung der Selbstachtung  
 Entzug von Selbstkontrolle  
 Ausschluss aus der menschlichen  
 Gemeinschaft

### *Kunst der Sorge*

Erfahrung von Nicht-Demütigung in der  
 Kränkung  
 „Erhebung“ über das Leid – „Trost“



## Altersbilder & Caring Community

- Vulnerabilität akzeptieren
  - Akzeptanz von Abhängigkeit
- Relationale Autonomie
  - Selbstverantwortung in Beziehungen
- Sorgepolitik als Ringen um Bedingungen guten Lebens
  - Mitverantwortung
- Gesundheit durch Teilhabe
  - Selbstständigkeit



## Herausforderung: demographischer Wandel

- Er ist mit einem grundlegenden sozialen und kulturellen Wandel verbunden
  - Mobilität
  - Zuwanderung
  - Wertewandel
  - Individualisierung
  - Digitalisierung
- Er ist eingebettet in den Prozess eines weitreichende Klimawandel
- Er kennt unterschiedliche Herausforderung für die Generationen
  - Chancen und Risiken für Jugendliche
  - Vielfalt von Anforderungen in der Lebensmitte
  - Gestaltungsaufgabe Alter

Danke für Ihre Aufmerksamkeit

