

Psychologie für Soziale Berufe

Hans-Werner Wahl

# **Psychologie für die Arbeit mit Menschen höheren Lebensalters**

**BELTZ** JUVENTA

# Psychologie für Soziale Berufe

Herausgegeben von

Eva Wunderer | Christiane Heigermoser

Psychologie ist die Lehre vom Verhalten, Erleben und den mentalen Prozessen des Menschen. Sie schaut auf das Individuum, begreift den Menschen jedoch auch in seinen sozialen Zusammenhängen, als aktiven Teil eines größeren Systems. Psychologie beschreibt und erklärt, wie Menschen denken, fühlen, handeln und sich in Gruppen und Systemen bewegen; wie sie Probleme zu lösen versuchen und sich daraus möglicherweise Störungsbilder ergeben. Sie entwickelt Interventionen und versucht Vorhersagen über zukünftiges Verhalten zu treffen.

In Sozialen Berufen Tätige haben mit Menschen zu tun – was also liegt näher als die Psychologie? Sei es in der Diagnostik, in der Erklärung von Erleben, Verhalten, Problemen und Störungen, in der Beratung und Behandlung, in der Anwendung von Forschungsmethoden oder bei der professionellen Selbstsorge, überall fließt psychologisches Wissen ein.

Neben der Lebenslage nehmen Soziale Berufe die Lebensweise ihrer Klient\*innen in den Blick. Diese Reihe führt beide Sichtweisen gewinnbringend zusammen und macht die Psychologie für Soziale Berufe nutzbar. Dies geschieht durch die Auswahl der Bände der Reihe wie auch durch didaktische Mittel: Anknüpfungen an die Praxis, Fallskizzen und Handlungsempfehlungen als Grundlage für Reflexionsanstöße für in Sozialen Berufen Tätige.

Und so hoffen wir als Reihenherausgeberinnen, dass Sie als Leser\*in psychologische Sachverhalte, die Sie aus dem Berufs- oder Studienalltag kennen, einordnen können, zugleich aber neue entdecken und neugierig werden, Menschen zu verstehen; dass Sie Erlebnisse und Ereignisse aus verschiedenen psychosozialen Perspektiven betrachten, reflektieren und hinterfragen; dass Sie Ihre „professionelle Brille“ durch eine psychologische Färbung anreichern.

Hans-Werner Wahl

**Psychologie für die Arbeit  
mit Menschen höheren  
Lebensalters**

**BELTZ** JUVENTA

## Der Autor

Prof. Dr. Hans-Werner Wahl ist Psychologe, Seniorprofessor und Projektleiter am Netzwerk Altersforschung der Universität Heidelberg. Zuvor leitete er von 2006 bis 2017 die Abteilung für Psychologische Altersforschung am Psychologischen Institut der Universität Heidelberg. Seine Forschungsschwerpunkte umfassen die Untersuchung von Wechselwirkungen zwischen Altern und Technologien, psychologische Anpassungsprozesse im späten Leben und die Rolle subjektiven Alternserlebens und Altersstereotypen.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:  
ISBN 978-3-7799-6201-4 Print  
ISBN 978-3-7799-5501-6 E-Book (PDF)

1. Auflage 2023

© 2023 Beltz Juventa  
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim  
Alle Rechte vorbehalten

Herstellung: Ulrike Poppel  
Satz: text plus form, Dresden  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza  
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100)  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

|            |   |
|------------|---|
| Einleitung | 11  |
| I          | ALTERN HEUTE UND PSYCHOLOGISCHE<br>ALTERNSFORSCHUNG                                   |
| 1.         | Altern in Veränderung – individuell und gesellschaftlich 18                           |
| 1.1        | Altern heute zwischen Gewinnen und Verlusten –<br>Ihre Meinung ist gefragt 18         |
| 1.2        | Wie sich Älterwerden verändert hat – und weiter verändert 21                          |
| 1.3        | Ein paar Zahlen zur heutigen Situation und Lage<br>älterer Menschen 23                |
| 1.3.1      | Lebenserwartung 23  |
| 1.3.2      | Gesundheitliche Beeinträchtigungen und Lebensrisiken<br>im Alter 24                   |
| 1.3.3      | Sozialstrukturelle Ressourcen und Risiken 26  |
| 2.         | Psychologische Alternsforschung: Was sie will<br>und anbietet 28                      |
| 2.1        | Gegenstand der psychologischen Alternsforschung 28                                    |
| 2.2        | Ein theoretisches Rahmenmodell psychologischen Alterns<br>als Wegweiser 31            |
| 2.2.1      | Altern als Teil des gesamten Lebens 33  |
| 2.2.2      | Lang ist's her: Ferne und nahe Einflüsse auf Entwicklung<br>im höheren Lebensalter 39 |
| 2.2.3      | Älterwerden ist kein Inseldasein:<br>Rolle historisch-kultureller Einflüsse 42        |
| 2.2.4      | Gelingendes Altern 46   |
| 2.3        | Methoden der psychologischen Alternsforschung –<br>warum sie wichtig sind 47          |
| 2.3.1      | Wissenschaftlich Erkenntnisse benötigen gesicherte<br>und objektive Methoden 47       |
| 2.3.2      | Unterschiedliche Forschungsstrategien –<br>immer zusammen sehen 48                    |
| 2.3.3      | Quantitative und qualitative Forschungsmethoden:<br>Ein hilfreiches Duo 53            |

|       |  |    |
|-------|--|----|
| II    | RESSOURCEN FÜR GELINGENDES PSYCHISCHES ALTERN  |    |
| 3.    | Individuelle Ressourcen und Risiken gelingendes Alterns  | 58 |
| 3.1   | Geistige Leistung – (k)eine Freundin des Alterns   | 58 |
| 3.1.1 | Unterschiedliche Formen der geistigen Leistung:<br>Mechanik versus Pragmatik                                   | 59 |
| 3.1.2 | „Wie heißt nochmal unsere Nachbarin?“ –<br>Gedächtnis und Altern   | 62 |
| 3.1.3 | Bedeutung einer Lebensspannenbetrachtung<br>für die geistige Entwicklung                                       | 64 |
| 3.1.4 | Bedeutung des sozialen und kulturell-historischen<br>Kontexts für die geistige Entwicklung                     | 64 |
| 3.2   | Wer bin ich geworden? Wer war ich schon immer? –<br>Entwicklung der Persönlichkeit bis ins hohe Lebensalter    | 66 |
| 3.2.1 | Was ist Persönlichkeit?  | 66 |
| 3.2.2 | Persönlichkeit und Älterwerden   | 69 |
| 3.2.3 | Bedeutung einer Lebensspannenbetrachtung<br>für die Persönlichkeitsentwicklung                                 | 71 |
| 3.2.4 | Bedeutung des sozialen und kulturell-historischen Kontexts<br>für die Persönlichkeitsentwicklung               | 73 |
| 3.3   | Subjektives Erleben des Älterwerdens: Ich bin so alt,<br>wie ich nicht bin                                     | 74 |
| 3.3.1 | Subjektives Alter: Ich bin so alt, wie ich mich fühle  | 76 |
| 3.3.2 | Subjektive Sichtweisen und Bewertungen des eigenen Alterns<br>sind bedeutsam für Lebensqualität und Gesundheit | 77 |
| 3.3.3 | Bedeutung einer Lebensspannenbetrachtung<br>für das subjektiv erlebte Altern                                   | 78 |
| 3.3.4 | Bedeutung des sozialen und kulturell-historischen Kontexts<br>für Alterssichtweisen                            | 80 |
| 3.4   | Sinnerleben, Spiritualität, Generativität  | 81 |
| 3.4.1 | Sinn und Spiritualität   | 81 |
| 3.4.2 | Anderen helfen, das Gefühl, gebraucht zu werden<br>und „produktiv“ sein  | 82 |
| 3.4.3 | Die Zeit nach dem eigenen Tod als Sinnquelle vor dem Tod:<br>Generativität                                     | 83 |
| 4.    | Umweltressourcen und -risiken für gelingendes Altern   | 86 |
| 4.1   | Psychologische Aspekte von sozialen Beziehungen<br>im höheren Lebensalter                                      | 86 |
| 4.1.1 | Soziale Beziehungen sind ein „Mehrzweck-Werkzeug“<br>für gelingendes Altern                                    | 86 |
| 4.1.2 | Objektive und subjektive Aspekte von sozialen Beziehungen  | 87 |

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 4.1.3 | Forschungsergebnisse zu sozialen Beziehungen und Einsamkeit im höheren Lebensalter                                    | 89  |
| 4.1.4 | Zärtlichkeit und Sexualität im späten Leben   | 91  |
| 4.1.5 | Bedeutung einer Lebensspannenbetrachtung für soziale Beziehungen im höheren Lebensalter                               | 93  |
| 4.1.6 | Bedeutung des sozialen und kulturell-historischen Kontexts für soziale Beziehungen im späten Leben                    | 94  |
| 4.2   | Psychologische Aspekte von gebauter und natürlicher Umwelt  | 95  |
| 4.2.1 | Wohnen im höheren Lebensalter – objektiv  | 96  |
| 4.2.2 | Ein psychologisches Modell von Wohnen im höheren Lebensalter  | 98  |
| 4.2.3 | Menschen höheren Alters und Klimakrise  | 100 |
| 4.2.4 | Bedeutung einer Lebensspannenbetrachtung für Wohnen und Wohnerleben   | 101 |
| 4.2.5 | Bedeutung des sozialen und kulturell-historischen Kontexts für Wohnen im höheren Lebensalter                          | 103 |
| 4.3   | Psychologische Aspekte einer immer stärker digitalisierten Person-Umwelt-Wechselwirkung (auch) im höheren Lebensalter | 103 |
| 4.3.1 | Was digitale Technologien leisten können (und was nicht)  | 105 |
| 4.3.2 | Zur Psychologie der Techniknutzung durch Ältere   | 109 |
| 4.3.3 | Bedeutung einer Lebensspannenbetrachtung für Techniknutzung im höheren Lebensalter                                    | 110 |
| 4.3.4 | Bedeutung des sozialen und kulturell-historischen Kontexts für Techniknutzung durch Ältere                            | 111 |
| <br>  |   |     |
| III   | PSYCHOLOGISCHE HERAUSFORDERUNGEN –<br>WEGE UND UMWEGE GELINGENDEN ALTERNS   |     |
| 5.    | Kritische Lebensereignisse spät im Leben  | 116 |
| 5.1   | Wann sind Lebensereignisse spät im Leben „kritisch“?  | 116 |
| 5.2   | Durchstarten: Psychologie des Übergangs in die nachberufliche Lebensphase   | 118 |
| 5.3   | Aushalten: Psychologie von Krankheit, Multimorbidität und Pflegebedürftigkeit im höheren Lebensalter                  | 122 |
| 5.4   | Eine der schlimmsten Lebenserfahrungen: Psychologie der Verwitwung  | 125 |
| 5.5   | Zur Psychologie des Wohnortwechsels im späten Leben – nicht ausschließlich, aber oft ins Pflegeheim                   | 130 |

|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 6.    | Entwicklungsregulationsprozesse: Wie Ältere ihr Leben stabilisieren und optimieren                | 134 |
| 6.1   | Entwicklungsregulation im späten Leben – Potenzial und Grenzen                                    | 134 |
| 6.2   | Gutes Altern heißt auch, Verlusten zu widerstehen (Resilienz)                                     | 136 |
| 6.3   | Die Kunst alltäglichen Alterns: Selektive Optimierung mit Kompensation                            | 138 |
| 7.    | Entwicklungsergebnisse: Erreichtes, nicht Erreichtes, Verlorenes                                  | 141 |
| 7.1   | Alles gut? – Entwicklung von Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit                                 | 141 |
| 7.1.1 | Das Wohlbefindens-Paradox des höheren Lebensalters  | 142 |
| 7.1.2 | Warum Zufriedenheit und Wohlbefinden im höheren Alter ziemlich stabil bleiben                     | 143 |
| 7.2   | Alles schlecht? – Verlust von Autonomie, Kontrolle und Teilhabe                                   | 145 |
| 7.2.1 | Unselbständig werden – oder gemacht werden?   | 145 |
| 7.2.2 | Kontrollüberzeugungen und gutes Altern  | 146 |
| IV    | ÜBERGREIFENDE THEMEN MIT HOHER RELEVANZ FÜR DIE ALTERNSPSYCHOLOGIE                                |     |
| 8.    | Ein sperriges Tandem: Drittes versus Viertes Alter  | 151 |
| 9.    | Keine überzogenen Nivellierungen zwischen den Geschlechtern auch spät im Leben: Gender und Altern | 155 |
| 10.   | (K)ein Tabu: Lebensende und Sterben aus der Sicht der Alternspsychologie                          | 159 |
| 10.1  | Sterbeorte heute – Was ist daran psychologisch?   | 160 |
| 10.2  | Die Psychologie von Sterben und Tod (Thanatopsychologie)  | 161 |
| 10.3  | Zur Psychologie individuellen Sterbens  | 163 |
| 10.4  | Die „Distanz vom Tod“-Forschung in der Alternspsychologie   | 165 |

---

|        |  |     |
|--------|--|-----|
| V      | GELINGENDES ALTERN PROFESSIONELL FÖRDERN:<br>PSYCHOLOGISCHE INTERVENTIONSGERONTOLOGIE    |     |
| 11.    | Allgemeines zu psychosozialen Interventionen   | 170 |
| 11.1   | Stärkung individueller Ressourcen von älteren Menschen                                   | 172 |
| 11.1.1 | Kognitives Training im höheren Lebensalter   | 172 |
| 11.1.2 | Psychotherapie bei und psychosoziale Beratung<br>von älteren Menschen                    | 175 |
| 11.1.3 | Förderung von Selbständigkeit, Autonomie und<br>Krankheits-Selbstmanagement              | 176 |
| 11.1.4 | Interventionen zur Förderung von körperlicher Aktivität                                  | 178 |
| 11.2   | Stärkung umweltbezogener Ressourcen von älteren Menschen                                 | 179 |
| 11.2.1 | Stärkung der sozialen Integration und der sozialen Umwelt<br>älterer Menschen            | 179 |
| 11.2.2 | Interventionen in der physisch-räumlichen<br>und technisch-digitalen Umwelt              | 181 |
|        | Schluss-Impuls   | 184 |
|        | Feedback-Teil: Hat sich was getan bei Ihnen?   | 185 |
|        | Ihr Wissen zu psychologischem Altern:<br>Was haben Sie richtig, was falsch eingeschätzt? | 186 |
|        | Glossar  | 189 |
|        | Literatur  | 196 |

---

# Einleitung

Dieses Buch geht von der Annahme aus, dass im Zuge des Älterwerdens unserer Bevölkerung den sozialen Berufen heute, aber erst recht in der Zukunft, eine gesellschaftlich und individuell höchst zentrale Aufgabe zufällt. Die psychologische Altersforschung, so die weitere grundlegende These dieses Buches, kann (muss!) dabei verschiedene wichtige Rollen spielen. So benötigen soziale Berufe unabdingbar auch das Rüstzeug der Psychologie, um mit ihrem Fachwissen, ihren Fachkompetenzen und Fachfertigkeiten das gesellschaftliche Älterwerden mindestens in zweifacher Weise mitzugestalten. Es geht zum einen darum, die Risiken des Älterwerdens heute zu erkennen und dafür Sorge zu tragen, dass z. B. sozial oder gesundheitlich schlechtergestellte Ältere nicht abgehängt, sondern verbliebene Potenziale nutzbar gemacht werden. Ebenso wichtig ist es zum anderen, den eigenen Blick auch klar auf die verbliebenen Ressourcen – sozial, gesundheitlich und psychisch – von Menschen im fortgeschrittenen Erwachsenenalter zu richten, diese frühzeitig und umfassend zu erkennen und professionelle Fördermöglichkeiten anzubieten. Hierbei steht im Mittelpunkt, Gesundheit, Autonomie und Wohlbefinden so lange wie möglich zu erhalten bzw. die verletzliche Phase des sehr hohen Alters so vorzubereiten, dass sie nicht in Einsamkeit, Hilflosigkeit, depressiven Verstimmungen oder einem totalen Kontrollverlust endet. Soziale Berufe sind insofern in Bezug auf Menschen höheren Lebensalters nicht nur „Feuerwehr“, wenn schwierige Lebenskrise bereits eingetreten sind, sondern sie können auch wichtige Aufgaben der Prävention und von „Empowerment“ des Alters in unserer Gesellschaft übernehmen. Die Orte professionellen Handelns reichen dabei vom Allgemeinkrankenhaus (wo immer mehr Ältere auf den Stationen erscheinen) bis hin zu Pflegeheimen, Wohlfahrtsverbänden, Kommunen und Unternehmen mit immer mehr älteren Arbeitnehmer:innen. Nur wenn soziale Berufe ein genuiner und eigenverantwortlich handelnder Teil eines „professionellen“ Umgangs unserer Gesellschaft mit dem immer größer werdenden Anteil der Älteren werden, dürfte der demografische Wandel am Ende unser Gemeinwesen nicht gefährden oder gar überfordern, sondern befruchten und, in einer positiven Zukunftssicht, sogar im Sinne einer Kultur des Miteinanders aller Generationen weiter anreichern.

Ich lade Sie nun herzlich ein, diese These einer zentralen Aufgabe sozialer Berufe in Bezug auf eine Mitgestaltung psychosozialer Fragen in Bezug auf Menschen höheren Lebensalters durch das ganze Buch hindurch mit mir zusammen mit Inhalt der psychologischen Altersforschung zu füllen und aus-

zudifferenzieren. Vier Rahmenaspekte sind mir dabei im Diskurs mit Ihnen besonders wichtig:

*Erstens* sollten wir (ich nehme mich hier keineswegs aus) immer wieder die in unseren professionellen Köpfen ablaufenden Altersbilder hinterfragen. Altern ist leider in unserer westlichen Kultur tief negativ kodiert, und ich habe es aufgegeben, Voraussagen dazu zu treffen, wann wir diesen Zustand endlich überwunden haben. Stattdessen müssen wir uns hier immer wieder positionieren, unser Handeln kritisch beobachten, auch unsere Stimme erheben, wenn wir selbst Zeuge von altersdiskriminierenden Äußerungen werden. Eines aber sei schon jetzt gesagt: Ein Defizitbild des Alterns, also die Vorstellung, dass Älterwerden primär und nahezu ausschließlich mit Verlusten verbunden ist, mit dem Tod als endgültigen Verlust des Lebens, werden Sie in diesem Buch nicht finden.

### **„Alt“ – meine Positionsbestimmung**

**Vorsicht bei dem Begriff „alt“:** Wir sollten mit dem Wort „alt“ bzw. „alte Menschen“ vorsichtig umgehen. Wir wissen aus vielen Studien, die vor allem in der psychologischen Altersforschung durchgeführt wurden, wie schnell selbst eine subtile Darbietung des Begriffs „alt“ negative Altersbilder und -erwartungen auslösen kann. Ich bin sicherlich nicht davor gefeit – und Sie auch nicht. Immer wieder laufen wir in die Falle „alt“ – mit den entsprechend unguten und oftmals pessimistischen Konnotationen. Aus diesem Grund versuche ich in diesem Buch, den Begriff „alt“ möglichst zu vermeiden. Und spreche stattdessen von Menschen im höheren Lebensalter bzw. älteren Menschen. Das ist kein Etikettenschwindel, sondern eine ganz bewusste Wahl, die eben das kulturell überlernte Wort „alt“ (nur „alt“ besitzt die negativen Konnotationen) vermeidet.

**Menschen höheren Lebensalters:** Gibt es eine fest definierte Grenze für „höheres Lebensalter“? Die psychologische Altersforschung würde sagen: Nein. Es gibt aber gesellschaftliche Einordnungen, denen wir uns alle nicht entziehen können. Und es gibt subjektive Sichtweisen zum eigenen und fremden Älterwerden. Alt sind die anderen, so eine immer wieder zu findende „Weisheit“ des Älterwerdens. Die Deutschen selbst fühlen sich im Mittel nach einer Repräsentativerhebung im Auftrag des Deutschen Instituts für Altersvorsorge aus dem Jahr 2018 (→ Netz<sup>1</sup>) etwa ab dem Alter von 70 Jahren als „alt“. Das Statistische Bundesamt

---

1 Mit dem Hinweis „→ Netz“ möchte ich, hier beginnend, darauf aufmerksam machen, dass Sie im Internet problemlos weitere gute und abgesicherte Informationen und Details zu jeweils angesprochenen Personen und Sachverhalten finden. Es würde zu weit

---

legt seit einigen Jahren die Grenze bei 67 Jahren, weil dies gegenwärtig das gesetzliche Alter zum Übertritt in die nachberufliche Phase in Deutschland ist. Wir meinen in diesem Buch mit Menschen höheren Lebensalters Personen jenseits von 67 Jahren: Sie sind in der Regel nicht mehr im Job, und sie sind nahe an der Grenze, die unsere Gesellschaft derzeit als „alt“ betrachtet.

**Menschen im hohen Alter:** Ferner nutze ich die Begriffe „hohes Alter“ und „Viertes Alter“ immer dann, wenn es um Menschen jenseits von 80 oder 85 Jahren geht. Menschen hohen Alters zeichnen sich im Mittel durch besondere gesundheitliche und soziale Belastungen aus, aber es wäre auch hier völlig verkehrt, einer Defizitsicht freien Lauf zu lassen. Der Begriff des „hohen Alters“ meint die allerletzte Lebensphase, gekennzeichnet durch Verluste, aber auch Gewinne. Was können Gewinne in einer solch extremen Lebensphase sein, könnten Sie fragen. Die vorläufige Antwort, die später vertieft wird: Überhaupt „so“ alt geworden zu sein, positive Emotionalität zu bewahren, auch Humor, die Enkel und Urenkel aus vollem Herzen zu genießen, Grenzen des Lebens anzuerkennen, und das eigene Leben in seiner „unendlichen Größe“ und gleichzeitig, mit einem weiten kosmologischen Blick, seiner „unendlichen Kleinheit“ besser zu verstehen.

*Zweitens* möchte ich das gesamte Buch hindurch für eine Sichtweise lebenslanger Entwicklung werben. Das Argument ist, dass es gerade für soziale Berufe sehr bedeutsam ist, stets das gesamte Leben eines Menschen, seine Biografie und seinen Werdegang, im Blick zu behalten, und sich nicht vorschnell auf einen Lebensabschnitt zu konzentrieren. „Alter“ beginnt nicht mit 65 oder 85 Jahren, sondern ist Ausdruck eines bereits seit der Geburt laufenden Entwicklungsprozesses. Im höheren Alter müssen wir – frei nach dem Lebenslaufforscher E. H. Erikson – gewissermaßen das sein, was wir geworden sind. Wir können unserer Lebensgeschichte nicht entfliehen, sind ihr aber auch nicht komplett ausgeliefert. Solange wir leben, gibt es Zukunft, die wir gestalten können.

Deshalb wird *zum Dritten* in diesem Buch anhand von robusten Theorien und empirischen Ergebnissen der psychologischen Altersforschung auch argumentiert, dass Menschen bis zum Tod immer auch „Agent:innen ihrer eigenen Entwicklung“ (frei nach Lerner & Ross-Buschnagel, 1981) bleiben, d. h. ihren weiteren Entwicklungsverlauf bis zu einem gewissen Grade selbst in der Hand behalten. Dass dies unterschiedlichen Menschen höheren Lebensalters unterschiedlich gut gelingt, ist selbstredend und gerade für soziale Berufe ganz entscheidend: Nicht alle älteren Menschen erkranken an Demenz (→ Netz),

---

führen, darauf in diesem Buch im Detail einzugehen. Sie sind dazu eingeladen. Ich verzichte auch auf die direkte Nennung von Links, die schnell veralten.

werden einsam oder verzweifeln an körperlichen oder sozialen Verlusten wie der Verwitmung, aber einer Untergruppe der über 65-Jährigen, etwa 20 %, gelingt es nur schwer, ihr psychosoziales Gleichgewicht aufrechtzuerhalten.

Und dies hat *viertens* auch mit Kontexten zu tun, denn Menschen höheren Lebensalters führen ja kein Inseldasein, sondern sie sind eingebettet in soziale Beziehungen, Familienbeziehungen, Nachbarschaften (Quartier), in Kommunen (eher ländlich oder urban), auch in die jeweils favorisierte Seniorenpolitik eines Landes und Sichtweisen und Erwartungen der Gesellschaft. So geht es in sozialen Berufen immer auch um die Umweltbedingungen von älteren Menschen, z. B. hoch belastete pflegende Angehörige, eine ungenügende gesundheitliche Versorgung, eine Wohnung etwa im vierten Stock ohne Fahrstuhl oder ein fehlendes WLAN im Pflegeheim. Umgekehrt sollte der Blick auch auf Schutzfaktoren in der Umwelt gerichtet werden, z. B. ein dichtes soziales Hilfsnetzwerk, eine intensive Beziehung zu Enkel:innen, eine gute verkehrstechnische Anbindung der Wohnung oder die Fähigkeit, das Internet zur Unterstützung des eigenen Älterwerdens sinnvoll zu nutzen.

Vor diesem Hintergrund bietet das vorliegende Buch einen gut verständlichen Überblick der aktuellen Alternspsychologie mit ihren vielfältigen Unterstützungspotenzialen für soziale Berufe. Gemäß den eben herausgestellten vier „Meta-Perspektiven“ auf Altern geht es immer wieder um negative Altersbilder und -stereotype, vor denen leider auch soziale Berufe nicht gefeit sind, die lebenslange Entwicklungsperspektive wird immer wieder eingefordert, es geht immer wieder darum, wie ältere Menschen ihre Entwicklung selbst und gemäß ihren persönlich bedeutsamen Zielen mitgestalten können, und es zieht sich als roter Faden durch das Buch, Altern als kontextuelles Phänomen zu sehen und nicht nur als individuelle Aufgabe, individuellen Erfolg oder auch individuelles Scheitern. Diese Meta-Sichtweisen „hinter“ („meta“) dem eigentlichen Alltagsälterwerden und auch hinter konkreten Forschungsergebnissen werden angereichert mit neuesten Befunden der psychologischen Altersforschung, z. B. zu kognitiver Entwicklung, zu Persönlichkeit und zu sozialen Beziehungen. Blicke auf von Befunden der Alternspsychologie getriebenen Interventionen runden das Bild ab.

Noch eine kleine „Warnung“: Das Buch, ich als Autor, wir suchen ziemlich intensiv den Austausch mit Ihnen als Leser:innen.<sup>2</sup> So werden Ihnen vielfache Möglichkeiten angeboten, sich selbst, Ihr bisheriges Wissen zu Menschen höheren Lebensalters und Ihre Meinung zu Grundfragen des Älterwerdens einzubringen („Anregung zur Selbst-Reflexion“). Auch werden viele Praxistipps angeboten. Gleichzeitig bekommen Sie eventuell Lust, Ihr Wissen zu wissen-

---

2 Im Buch wird durch unterschiedliche Piktogramme auf diese und weitere Elemente hingewiesen.

---

schaftlichen Ergebnissen zum Thema Altern anhand einzelner Studien und/oder eines vertiefenden Literaturstudiums zu erweitern („Forschungs-Highlight“; „Lesetipps“). Ferner zieht sich durch das gesamte Buch ein „Altersquiz“, dessen richtige Lösungen am Schluss des Buches als Rückmeldung für Sie zu finden sind. Die zitierte Literatur ist zu einem größeren Teil in englischer Sprache. Das muss so sein, denn wir als Altersforscher:innen publizieren heute unsere wichtigsten Ergebnisse international. Aber: Es gibt keine Empfehlung von meiner Seite, dies alles zu lesen. Das Buch selbst und die ausgewählten Literaturtipps genügen vollständig. Nur sollten Sie als Leser:in auch durch die ausführliche Zitation der englischsprachigen Literatur sicher sein, dass alles, was ich sage, auch belegt ist.

Abschließend noch ein Wort in eigener Sache. Zu Recht wird ja in den letzten Jahren viel über Plagiat und Selbst-Plagiat gesprochen. Ich möchte an dieser Stelle ganz offensiv mitteilen, dass ich an vielen Stellen des Buches auf Teile meiner früheren Texte zurückgegriffen habe, einfach weil ich denke, ich hab's damals gut ausgedrückt. Ich möchte mich nicht mit leicht und nicht zum Besseren veränderten Texten abquälen. Das fände ich albern. Positiv gewendet: Ich habe mit diesem Buch die Chance ergriffen, frühere Textteile aus meiner Feder nochmals zu neuen Ufern zu führen und in ganz neuer Weise für Sie zusammenzuführen.

# I Altern heute und psychologische Altersforschung

# 1. Altern in Veränderung – individuell und gesellschaftlich

## 1.1 Altern heute zwischen Gewinnen und Verlusten – Ihre Meinung ist gefragt

Haben Sie schon einmal einen älteren Menschen gesehen, der sein Glück kaum fassen konnte? Oder einen Älteren mit zwei Smartphones vor sich auf dem Tisch, mit beiden arbeitend? Oder in der U-Bahn fahrend? Oder auf der Techno-Party tanzend? Oder in einer digitalen Partneragenturwerbung? Oder im Fitnessstudio? Oder am Fahrkartenautomat? Oder in „Wetten, dass...“? Oder bei einer „Fridays for Future“-Demonstration? Falls ja, so war dies wohl alles andere als typisch für unsere immer älter werdende Gesellschaft.

Haben Sie schon einmal junge Menschen mit einem Rollator gesehen? Oder die örtliche Tageszeitung lesend? Oder persönlich am Bankschalter? Oder das laufende TV-Programm schauend? Oder im Taxi nach Hause fahrend? Oder auf einer Bank im Park sitzend? Oder im örtlichen Traditionscafé den guten Kuchen genießend? Oder im Akademiekonzert am Samstagabend einer Aufführung von Mozarts Schicksals-Sinfonie folgend? Falls ja, so war dies wohl alles andere als typisch für unsere „jugendliche“ Gesellschaft.

Alles ist möglich und in der Realität anzutreffen, aber die Welten unterschiedlicher Lebensalter trennen sich doch in unserer Gesellschaft ziemlich deutlich und die Überlappungen halten sich in engen Grenzen. Wo beispielsweise können sich jüngere und ältere Menschen im öffentlichen Raum begegnen *und* sich austauschen? Wohl nur an wenigen Orten. Das ist sehr schade, denn das Miteinander der Generationen scheint doch ein sehr wesentlicher Faktor eines gut funktionierenden Gemeinwesens zu sein. Stattdessen treffen wir immer noch häufig auf ein Bild, das nur die Jugendzeit positiv bewertet und idealisiert und das hohe Lebensalter als eine Art ungueter und unfroher „Restlaufzeit“ behandelt, die wir halt leider auch durchlaufen müssen vor dem großen Schlusspunkt.

Wie sieht das bei Ihnen aus? Ich lade Sie ein, doch einmal die beiden folgenden Kästen mit Ihren Sichtweisen zu füllen. Welche Gewinne des Älterwerdens sehen Sie selbst?

**Anregung zur Selbst-Reflexion:**

Bitte schreiben Sie einmal für sich selbst fünf Sachverhalte auf, die Sie als klare Gewinne des Älterwerdens betrachten:



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Und nun die andere Seite der Altersmedaille: Was sind nach Ihrer Meinung die wirklich bedrohlichen Verluste des Älterwerdens?

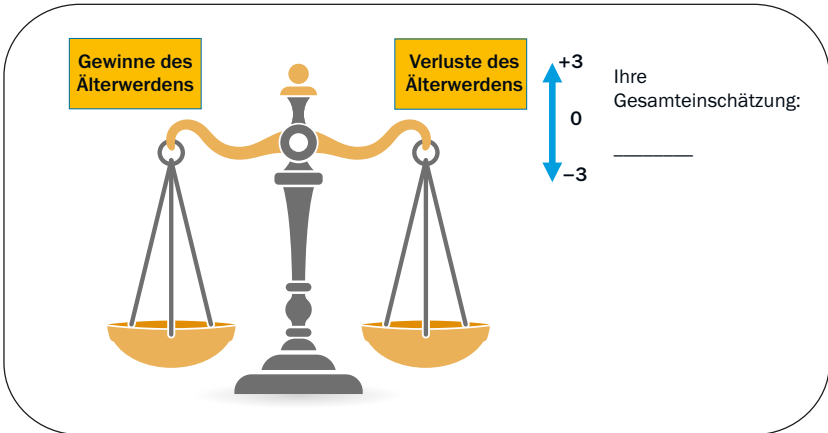
**Anregung zur Selbst-Reflexion:**

Bitte schreiben Sie nun einmal für sich selbst fünf Sachverhalte auf, die Sie als die bedrohlichsten Verluste des Älterwerdens ansehen:



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Nun möchte ich Sie fragen, wie Sie selbst in diesem Moment die Gesamtbilanz zwischen Gewinnen und Verlusten im Zuge des Älterwerdens sehen. „+3“ würde bedeuten, dass Sie Gewinne eindeutig im Übergewicht sehen; „-3“ würde bedeuten, dass Sie Verluste eindeutig im Übergewicht sehen; „0“ würde eine Balance zwischen Gewinnen und Verlusten signalisieren. Bitte notieren Sie Ihren Wert in der folgenden „Alterswaage“:



Und schließlich noch eine Frage im Hinblick auf Ihre eigene (vorgestellte) berufliche Zukunft, für den Fall, dass Sie auch mit älteren Menschen zu tun haben werden: Wo, würden Sie sagen, könnten Sie in einer solchen Situation besonders wichtige Beiträge leisten?



#### Anregung zur Selbst-Reflexion:

Bitte schreiben Sie nun einmal für sich selbst drei Sachverhalte auf, von denen Sie glauben, dass sie besonders wichtig in der professionellen Arbeit mit älteren Menschen sind:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ich weiß natürlich nicht, was Sie im Einzelnen aufgeschrieben haben. Ich könnte mir allerdings vorstellen, dass Ihnen die Verluste schneller aus der Feder flossen als die Gewinne des Älterwerdens, und Sie diese in höherem Maß

mit dem Älterwerden verbinden würden. Ich könnte mir auch vorstellen, dass Sie in einer vorgestellten späteren Berufssituation des Arbeitens mit Menschen höheren Lebensalters eher an Verluste (z. B. Einsamkeit entgegenwirken, materielle Not verhindern oder lindern, Krankheitsfolgen abmildern) gedacht haben als an die Stärkung von Ressourcen (z. B. lernen, seine Rechtsansprüche noch besser durchzusetzen, digitale Kompetenzen verbessern, zu einer größeren Vernetzung von Älteren untereinander beitragen). Vielleicht sind Ihre Antworten aber auch ganz anders ausgefallen. Nehmen Sie Ihre Antworten nun bitte mit in die weitere Lektüre.

## 1.2 Wie sich Älterwerden verändert hat – und weiter verändert

Mediale Inszenierungen dahingehend, was heute Altern bedeutet, sind allgegenwärtig. Bitte überlegen Sie einmal, welche Darstellungen des Alterns Ihnen in Erinnerung geblieben sind oder Eindruck auf Sie gemacht haben.

### Anregung zur Selbst-Reflexion:

Ihre Erinnerungen an Bilder/Fotografien/Karikaturen usw. von Menschen höheren Lebensalters in den Medien:

---



---



---



Wiederum weiß ich natürlich nicht, was Sie sich notiert haben, aber es könnte Überschneidungen mit den folgenden Überlegungen geben: Es könnten Ihnen zum Ersten Bilder eines leistungsstarken Alters in den Sinn gekommen sein. In diesen Bildern kommt zum Ausdruck, dass ältere Menschen zu Dingen fähig sind, die vor noch nicht allzu langer Zeit nicht denkbar waren.

- Nur ein Beispiel: Der Weltrekord im 100m-Lauf für 60-jährige Männer liegt derzeit bei 11,7 Sek., während der entsprechende Rekord der jungen Männer bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit im Jahre 1896 mit 12,0 Sek. langsamer ausfiel.
- Ein zweites Bild könnte das selbstbewusste und gleichzeitig sich selbst als „alt“ negierende Alter sein. Ein besonders prägnantes Beispiel ist die in-