



**KATHOLISCHE  
HOCHSCHULE FREIBURG**

**IAF – INSTITUT FÜR ANGEWANDTE  
FORSCHUNG, ENTWICKLUNG UND  
WEITERBILDUNG**

# **Aufbruch in ein gelingendes Altern**

**Diakonisches Werk im Landkreis Lörrach  
Fachtag „Die Zukunft des Alterns“**

**28. November 2018**

**Prof. Dr. Cornelia Kricheldorf**



# Demografische Veränderungen und gesellschaftlicher Wandel

Der gesellschaftliche Wandel - geprägt von den Dynamiken der Postmoderne - vollzieht sich aktuell auf sehr unterschiedlichen **Ebenen** und in vielfältigen **Ausprägungen** in Form von

- Transformationsprozessen
- Differenzierungsprozessen
- Globalisierungsprozessen

**Sozialer Wandel**

**Demografischer Wandel**

**Neue Themen und Herausforderungen  
im Prozess des Alterns**

# Merkmale des Alterungsprozesses

## Altern heute ist

- ein dynamischer Prozess
- ein lebenslanger, biografisch verankerter Prozess
- abhängig von der sozialen und ökologischen Umwelt
- ein geschlechtsspezifisch unterschiedlich verlaufender Prozess
- geprägt von großen Unterschieden zwischen den Individuen
- verbunden mit Entwicklungspotenzialen und Grenzen

Dabei sind **objektives** und **subjektives** Altern oft nicht deckungsgleich



# Alter – differenzierende Perspektiven

- unterschiedliche Individuen + Lebensgeschichten
- unterschiedliche Lebensmuster
- unterschiedliche Lebenslagen

Mögliche soziale Alterskategorien\*



**3. Alter**  
fit + aktiv

**4. Alter**  
zurück-  
gezogen

**5. Alter**  
pflege-  
bedürftig

Partnerschaft  
und neue  
Herausforderungen

Mögliche typische Ereignisse



Ende der  
beruflichen  
Tätigkeit

Erleben von  
Hilfe und  
Unterstützungs-  
bedarf

Einzug in  
stationäre  
Pflege-  
einrichtung

\* Alterskategorien – unabhängig vom kalendarischen Alter





# Gelingendes Leben im Prozess des Alterns

## individueller Aspekt

Wir haben beim Altern  
individuelle Entfaltungsspielräume

Wir sind Teil der  
gesellschaftlichen Entwicklungen

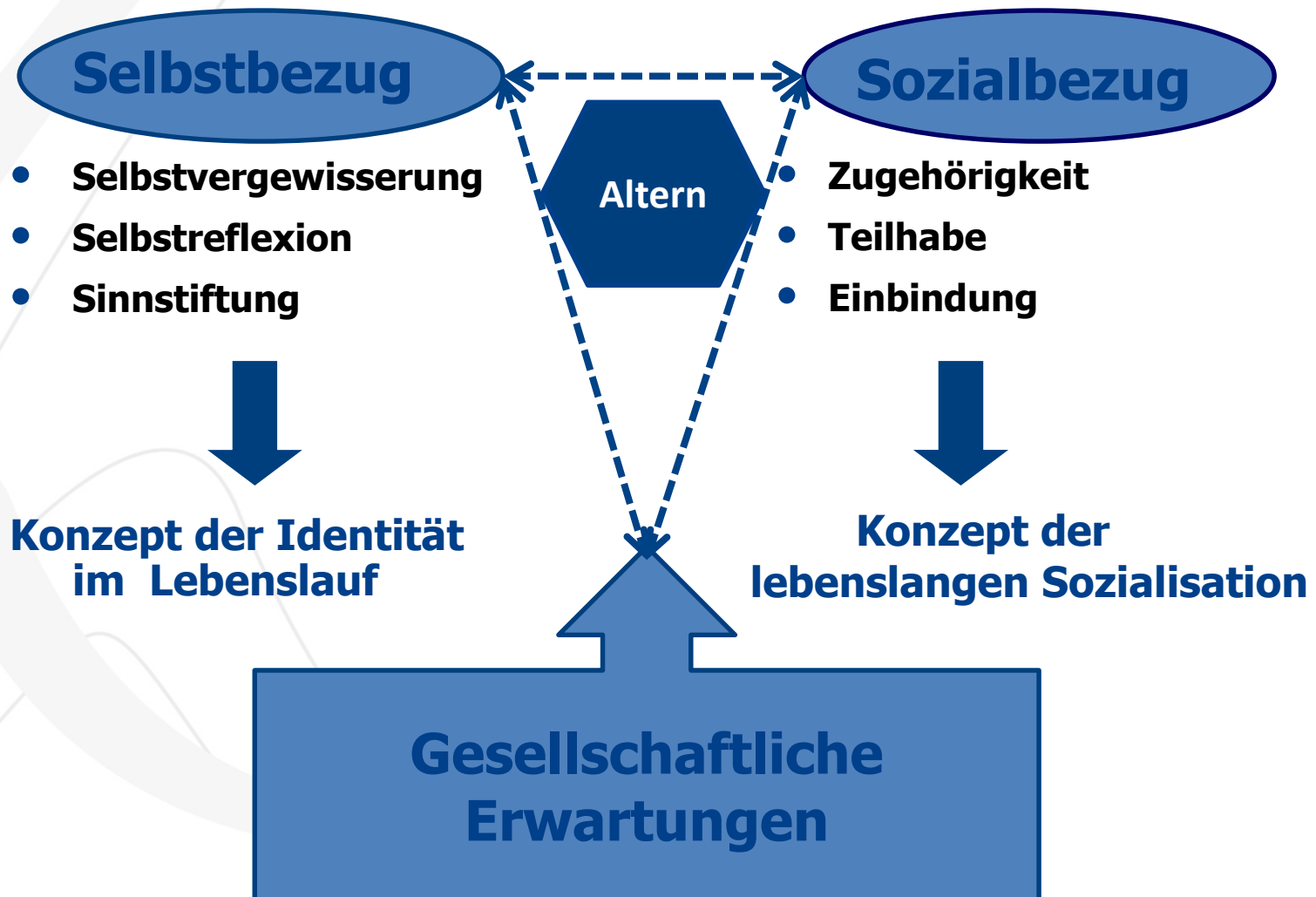
## gesellschaftlicher Aspekt

Altern vollzieht sich also im Spannungsfeld von Individuum  
und Gesellschaft

Der Prozess des Alterns ist damit verbunden mit vielfältigen  
Risiken und Chancen



# Altern im Spannungsfeld von Individuum und Gesellschaft



# Typische Übergänge im Prozess des Alterns als mögliche Lebenskrisen und Entwicklungschancen

## Empty Nest

**Auszug der Kinder** - verbunden mit der Notwendigkeit der Neuorientierung

- sich verändernde zeitliche Ressourcen
- neue Rollenverteilung in der Partnerschaft
- Gefahr von erlebter Sinnentleerung.

Damit sind in erheblichem Umfang **Neuorientierungsprozesse** verbunden, die mit einer Anpassung der individuellen Bedingungen und Ziele sowie mit der Strukturierung des veränderten Alltags verbunden sind.

**Entwicklungschancen**, im Sinne neuer Sinnstrukturen, ergeben sich in diesem Kontext durch die bewusste Neugestaltung familiärer Beziehungen oder durch die verstärkte Pflege von Kontakten und Bindungen mit nahe stehenden Personen.

# Typische Übergänge im Prozess des Alterns als mögliche Lebenskrisen und Entwicklungschancen

## Großeltern- schaft

Führt zu **Veränderungen in der Eltern-Kind-Relation** und bewirkt **neue Generationenbeziehungen**

- neue Formen des Eingebunden-Seins – weniger Zeit zur freien Verfügung
- neue Aufgaben, je nach räumlicher Nähe zu den Enkelkindern.

Verbunden mit der Strukturierung neuer Aufgaben entstehen **Lernherausforderungen**, die einerseits an die eigene Elternschaft anknüpfen und sich andererseits - auch im Sinne neuer gesellschaftlicher Einflussfaktoren und Strömungen - davon auch bewusst distanzieren können.

Entwicklungsherausforderungen im Sinne von **Neuorientierung** reflektieren die veränderten Eltern-Kind-Beziehungen und lösen im Idealfall alte Muster und unter Umständen belastete Rollenkonstellationen ab.





# Typische Übergänge im Prozess des Alterns als mögliche Lebenskrisen und Entwicklungschancen

## Verlusterleben in Partnerschaft

**Kritisches Lebensereignis**, das massiv von Verlustgefühlen geprägt sein kann

- Veränderung der äußeren Lebensumstände
- emotionale Herausforderung
- Bewältigung von Trauer
- oft eine deutlich verminderte soziale Teilhabe.

Es geht also im Sinne einer **Entwicklungschance** darum, wieder ins Leben zurückzufinden und sich über Aufbau und Pflege von Kontakten sozial neu zu verorten.

# Typische Übergänge im Prozess des Alterns als mögliche Lebenskrisen und Entwicklungschancen

Erleben von schwerer  
Krankheit oder  
Pflegebedürftigkeit

Gekennzeichnet durch **Beeinflussung der individuellen Lebensqualität:**

- Erfahren von Begrenzungen
- Verengung der möglichen Optionen für die Gestaltung des weiteren Lebens.
- Veränderungen im Selbstbild sowie in der Identität

Stellt eine **umfassende Entwicklungsherausforderung** dar, im Sinne der Auseinandersetzung mit den jeweils verbleibenden individuellen Lebensperspektiven und Möglichkeiten (vgl. Baltes & Baltes - SOK-Theorie).



# Typische Übergänge im Prozess des Alterns als mögliche Lebenskrisen und Entwicklungschancen

## Umzug in eine Pflegeeinrichtung

Das Erleben von ausgeprägter **körperlicher und/oder kognitiver Beeinträchtigung** ist dabei häufig gekoppelt an **Erfahrungen von Abhängigkeit**, die das Leben dominieren und bisherige Haltungen und Einstellungen überlagern.

- Minderung oder des Verlust von Autonomie,
- Aufgabe der eigenen Häuslichkeit
- Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit

Diese Veränderung als **Entwicklungsherausforderung im hohen Alter** zu begreifen, ist in der Praxis noch wenig verbreitet, bietet aber viele sinnvolle Ansatzpunkte und trägt maßgeblich zur Verbesserung der Lebensqualität bei.



# Typische Übergänge im Prozess des Alterns als mögliche Lebenskrisen und Entwicklungschancen

## Nachberufliche Phase

**Wendepunkt im Lebenslauf**, maßgeblich gekennzeichnet durch

- die Option auf eine Zeit der neuen Freiheit, entsprechend der neuen Altersbilder, die auf Aktivität und Produktivität setzen
- erlebte Verluste, beispielsweise der beruflichen Identität oder von sozialen Kontakten, die mit dem Berufsleben verbunden waren
- Abschied von der damit verknüpften Tagesstruktur.

Die Frage der Neuorientierung nach dem Berufsleben wird in der Sozialen Gerontologie als **weichenstellender Prozess** beschrieben, der als **Entwicklungsaufgabe** so bearbeitet werden muss, dass sich eine tragfähige neue Balance im Leben ergibt und dessen Bewältigung auf den weiteren Prozess des Alterns konstruktiv vorbereitet.



**Typ 2:**  
„Aktive Neuorientierung“

**Typ 3:**  
„Anknüpfen an  
Interessen und  
Aufgaben“

## Grundhaltungen

in der Statuspassage zwischen Erwerbsleben und  
nachberuflicher Phase

**Typ 1:**  
„Abwarten was kommt“

**Typ 4:**  
„Fortsetzen beruflicher  
Tätigkeit“

**Typ 5:**  
„Rückzug in die  
Privatheit“



## Typ 1: „Abwarten was kommt“

Die abwartende Grundhaltung in der Statuspassage kann unterschiedliche Hintergründe und Ursachen haben:

- **Ausdruck biografischer Erfahrungen**, die eigenes Engagement nicht notwendig oder möglich machten und im Vertrauen auf andere Personen, wie beispielsweise den dominanteren Partner, Vorgesetzte oder zuständige Institutionen, **keine eigenen Pläne und Erwartungen** für das eigene Altern entstehen ließen.
- **Entwicklungschance:** "Abwarten was kommt" kann eine bewusste "Auszeit" bedeuten, mit dem Ziel der **Bilanzierung** und um zunächst **zur Ruhe zu kommen**, die für einen Neuanfang benötigt wird.
- **Risiko:** Die potenzielle Gefahr dabei ist das zu lange Verharren in dieser Übergangshaltung, was zu einer Art lähmendem Verharren führt, das dann schwer aus eigener Kraft wieder überwunden werden kann und häufig direkt in ein sehr defizitäres Altern bis hin zur Altersdepression führen kann.
- Wenn dann nicht rechtzeitig ein entscheidender Impuls von außen kommt, beispielsweise über Beratungsangebote oder zugehende Formen der Bildung, ist der Weg bereitet für Rückzug und soziale Ausgrenzung.



## Typ 2: „Aktive Neuorientierung“

- Dies bedeutet in diesem Kontext, sich der Herausforderung offensiv zu stellen, die der Ausstieg aus dem Berufsleben mit sich bringt und alle gebotenen Möglichkeiten für sich in Betracht zu ziehen. Dabei werden **die institutionellen Angebote und Strukturen der Unterstützung gesucht und genutzt** sowie persönliche Ressourcen gezielt eingesetzt.
- **Entwicklungschance:** Aus dieser Grundhaltung kann sich ein dauerhafter konstruktiver Lebensstil im Alter entwickeln, der bis ins hohe Lebensalter tragfähig bleibt und der sensibel und aufgeschlossen macht für jeweils notwendige Adaptionsleistungen, die das weitere Altern mit sich bringen kann.
- **Risiko:** Verfallen in Aktionismus, der eine wirkliche Neuorientierung verhindert und leicht zu einer Verzettelung, bis hin zur totalen Erschöpfung, führen kann.
- Deutliche Grenzen ergeben sich auch durch mangelhafte infrastrukturelle Bedingungen im ländlichen Raum.



## Typ 3: „Anknüpfen an Interessen und Aufgaben“

- Interessen, Aufgaben oder ein wichtiges Hobby, also Aktivitäten, die **schon länger eine wichtige Rolle im Leben** gespielt haben, werden vor dem Hintergrund verbesserter zeitlicher Ressourcen intensiviert.
- **Entwicklungschance:** Dieses Anknüpfen an vertraute Aktivitäten kann für die Bewältigung der Statuspassage sehr hilfreich sein, weil es Kontinuität vermittelt. Dies gilt vor allem dann, wenn damit die **Einbindung in Gruppen und soziale Netzwerke** verbunden ist.
- **Risiko:** Es geht also nicht um die Aktivität an sich. Vielmehr birgt der Rückzug auf Interessen und Aufgaben, die für sich alleine ausgeübt werden, in sich auch die **potenzielle Gefahr der Selbstausgrenzung**.
- Diese Gefahr besteht im städtischen stärker als im ländlichen Bereich, wo die Angebotsstruktur zwar insgesamt sehr begrenzt ist, was in einigen Interviews auch problematisiert wird. Andererseits haben in einem funktionierenden ländlichen Gemeinwesen unterschiedliche **Formen eher informeller Nachbarschaftsnetzwerke** oft Tradition und haben einen wichtigen, in der Biografie verankerten Stellenwert für Einbindung und Aktivitäten des einzelnen älteren Menschen. Dies gilt aber nur dort, wo sich soziale Strukturen erhalten haben und keinem Strukturwandel unterliegen.



## Typ 4: „Fortsetzen beruflicher Tätigkeit“

- Bei älteren Menschen, **in nicht selbständigen Anstellungsverhältnissen**, in der Regel **nur eine temporäre Übergangshaltung**. Aus Interviews wird deutlich, dass das Weiterarbeiten, nach Erreichen der gesetzlichen Altersgrenze, für die Betroffenen oft Konfliktpotenzial in sich birgt. Das Gefühl nicht mehr „richtig dazu zu gehören“ wird beschrieben.
- **Entwicklungschance:** Wenn möglich, können gleitende Übergänge hilfreich sein. Der Übergang gelingt oft besser, wenn er nicht abrupt erfolgt. **Beispiel:** Selbstständige können selbst entscheiden, wann sie das Erwerbsleben abschließen. **Aber:** subjektiv stichhaltige Gründe können immer gefunden werden, um das Weitermachen vor sich selbst und anderen zu rechtfertigen.
- **Risiko:** Die Auseinandersetzung mit der Bewältigung der Statuspassage wird dadurch oft zu lange hinausgeschoben und nicht unbedingt einfacher, weil die **Neuorientierung für die Altersphase so oft vermieden wird**.
- **Das Altern wird für die eigene Person negiert.** Wahrgenommene körperliche Veränderungen werden verdrängt oder bagatellisiert und Altersaktivitäten von Gleichaltrigen häufig belächelt. Je länger diese Grundhaltung dominierend ist, umso schwieriger gestaltet sich eine Auseinandersetzung mit den veränderten Anforderungen des Alters im Sinne einer konstruktiven Neuorientierung.
- In der Folge bedeuten **Krankheit und damit verbundene Einschränkungen** dann häufig den totalen psychischen Zusammenbruch im Sinne einer **narzisstischen Kränkung der Persönlichkeit**.

## Typ 5: :„Rückzug in die Privatheit“

- Vier unterschiedliche Begründungsschemata sind für die ins private zurückgezogene Lebensform als **Chance und Risiko** gleichermaßen erkennbar:
  - Bei älteren Menschen im ländlichen Raum spielt die defizitäre Angebotsstruktur eine wesentliche Rolle sowie die damit unmittelbar notwendige Mobilität, die zur Teilhabe an Aktivitäten und zur Einbindung in geragogische Settings notwendig ist.
  - Familiäre Verpflichtungen (Betreuung der Enkel, familiäre Pflege) werden übernommen
  - Rückzug wird auch als Ausgleich für die Belastungen der Berufs- und Familienphase bewusst gesucht oder
  - findet als Folge eines unfreiwilligen Ausstiegs aus dem Erwerbsleben statt, der häufig verbunden ist mit massiven Kränkungen.
- **Entwicklungschance:** Bewusstes Erleben von Entlastung - Beziehungen im sozialen Nahraum können besser gepflegt werden
- **Risiko:** Die **ausschließliche Orientierung auf die Familie** als Instanz für alle Bedürfnisse, Schwierigkeiten und Konflikte wird spätestens dann massiv als defizitär und eher resignativ wahrgenommen, wenn eine gravierende Veränderung eintritt, beispielsweise durch den Tod des Partners oder bei Hilfe- und Unterstützungsbedürftigkeit im eigenen Umfeld.



# Grundhaltungen in der Statuspassage

Typ 1 „Abwarten was kommt“	Typ 2 „Aktive Neuorientierung“	Typ 3 „Anknüpfen an Interessen und Aufgaben“	Typ 4 „Fortsetzen beruflicher Tätigkeit“	Typ 5 „Rückzug in die Privatheit“
Erst mal zur Ruhe kommen; alles ergibt sich zur richtigen Zeit;	Neuer Status, neue soziale Kontakte und Bindungen	Mit Interessen und Aufgaben sind soziale Kontakte verbunden	„Alt werden nur die anderen“ – Statuspassage wird vermieden	Konzentration auf Familie als Lebensmittelpunkt
<b>oder aber</b>	<b>oder aber</b>	<b>oder aber</b>	<b>oder aber</b>	<b>oder aber</b>
Zu langes Warten führt zu lähmendem Verharren – enttäuschter Rückzug wenn nichts passiert	Potenzielle Gefahr der Überforderung und Verzettelung	Intensive Pflege von Einzelinteressen kann zur Selbstausgrenzung führen	Neuorientierung findet nicht statt oder stellt sich später	Unzufriedenheit und Langeweile können zu Resignation und Krankheit führen

## Ansatzpunkte für Beratung und Bildungssettings

<b>Niedrigschwellige, auch zugehende Formen von Beratung und Bildung</b>	<b>Beratung und Bildung im Kontext von Engagement</b>  <b>Biografische Reflexion in Gruppen</b>	<b>Unterstützung selbstorganisierter Netzwerke</b>	<b>Anknüpfen an Expertenwissen und beruflicher Kompetenzen</b>	<b>Niedrigschwellige, auch zugehende Formen von Beratung und Bildung</b>
--------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

# Bedeutung von Statuspassagen

Insgesamt ergibt sich aus der Betrachtung der typischen Lebensereignisse die **Bedeutung der Gestaltung von Übergängen**, also von **Statuspassagen** im Alter.

Diese sind zentrale Entwicklungsherausforderungen in der individuellen Biografie, deren gute Bewältigung die **Voraussetzung für ein gelingendes Altern** darstellt.

- Es geht in diesem Kontext vor allem darum, sich **sozial neu zu verorten**, wenn die bislang tragenden Rollen und die damit verbundenen Kontakte weg brechen.
- Mit der kontinuierlich steigenden Lebenserwartung **wächst das Ausmaß frei gestaltbarer Zeit** nach der Berufs- und Familienphase – das braucht Struktur und ist gleichzeitig ein individueller Gestaltungsauftrag.
- Dieses Privileg, in einer Gesellschaft des langen Lebens zu altern, erfordert also Kreativität und verlangt nach **reflektierter Entscheidung** hinsichtlich der eigenen Lebensgestaltung.
- Durch entsprechende **Beratungsangebote** werden diese Entwicklungsherausforderungen sinnvoll begleitet und unterstützt und über **Bildungsprozesse** werden die dafür notwendigen **Kompetenzen** erworben



# Gelingendes Altern aus gerontopsychologischer Sicht

- Entwicklungspsychologisch-biografische Perspektive, basierend auf dem Konzept „**Entwicklung der Identität im gesamten Lebenslauf**“



- Entwicklungsaufgaben im höheren Lebensalter nach Erikson:

**Generativität versus Stagnation**

**Integrität versus Verzweiflung**



# Selektive Optimierung mit Kompensation

Paul und Margret Baltes\*



\*Quelle: DZA Berlin

**Selektion:** Auswahl von biografisch erworbenen und für die einzelne Person besonders bedeutsamen Interessen und Aufgaben über Bildung

**Optimierung:** Konzentration auf und Intensivierung dieser bewusst ausgewählten Interessen und Aufgaben als Bildungsaufgabe

**Kompensation:** dadurch Ausgleich für erlebte Verluste und Einbußen

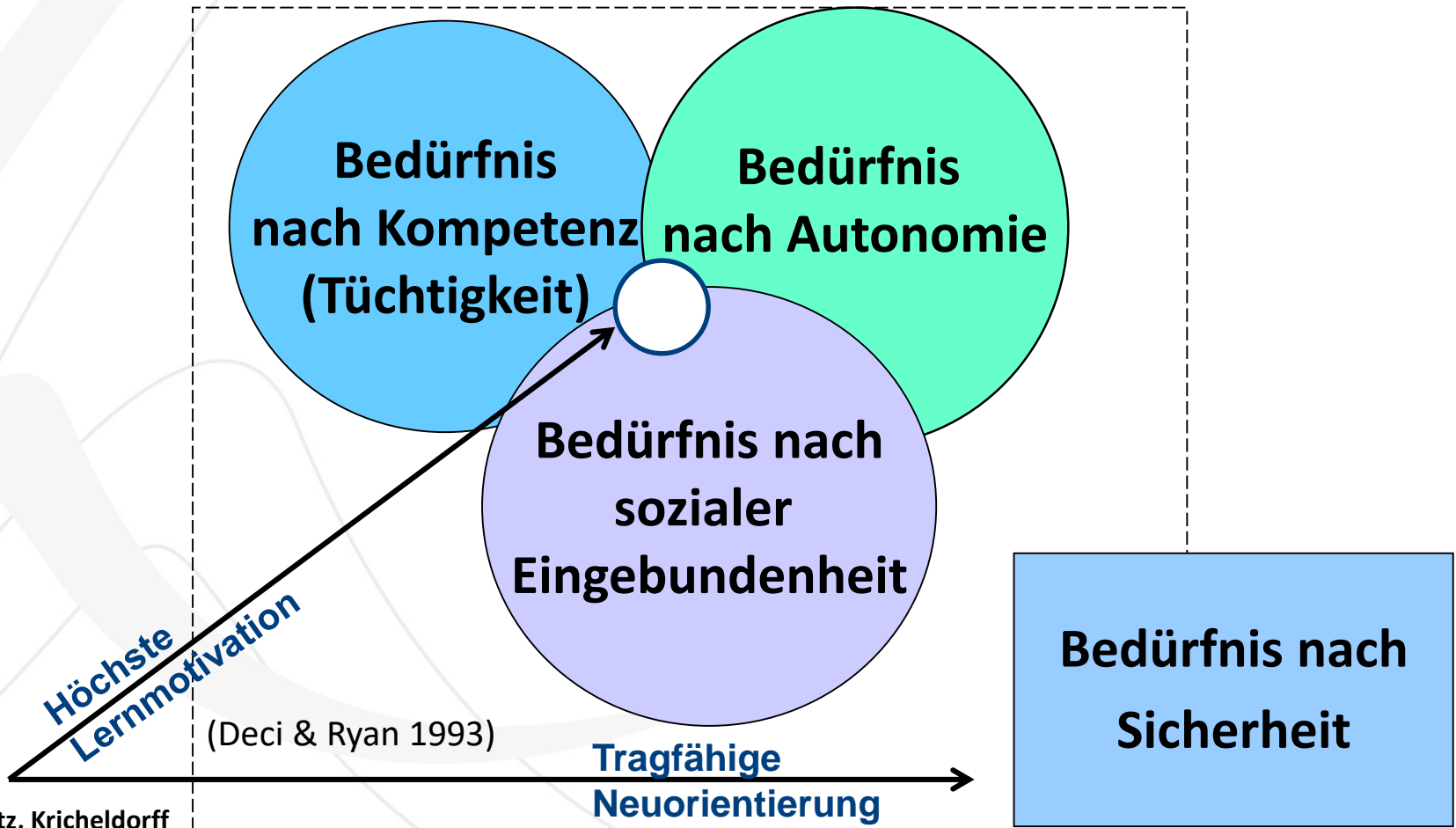
**Diese Kompensation ist vor allem wirksam bei der Bewältigung und Gestaltung von Übergängen im Leben (Statuspassagen)!!**





# Motivationsentwicklung im Prozess des Alterns

nach der Selbstbestimmungstheorie von Deci und Ryan





# Zusammenfassendes Fazit





- Für die praktische Beratungs- und Begleitungsarbeit, aber auch für entsprechende Bildungsangebote ergibt sich aus diesen Überlegungen und Theorien ein klarer Auftrag:
- Es geht im Kern darum „**Menschen zu befähigen, sich mit ihren Möglichkeiten und Fähigkeiten in ihrem jetzigen und späteren Leben in der Gesellschaft zu behaupten und Handlungsräume und -optionen zu erweitern**“. (Friesenhahn/Braun/Ningel 2014:10)
- Der **Aufbruch in ein gelingendes Altern** ist also immer eng verknüpft mit einer reflektierten Auseinandersetzung mit aktuellen Veränderungen und Entwicklungsherausforderungen.
- Daraus ergeben sich Entscheidungen, die in die Zukunft weisen und auch **das hohe Alter antizipieren**.
- Die **Aufgabe von Beratung und Bildung** ist es, den ermöglichenden Rahmen dafür zu schaffen.



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**



## Zitierte Literatur

Bubolz-Lutz, E.; Gösken, E.; Kricheldorff, C.; Schramek, R. (2010) Geragogik – Bildung und Lernen im Prozess des Alterns. Das Lehrbuch. Stuttgart

Baltes P.B.; Baltes, M.M. (1990) Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation. In: Baltes PB, Baltes MM (Hrsg) Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences. Cambridge University Press, Cambridge, S 1–34

Baltes, M.M.: Baltes, P.P.(Hrsg) (1986). The psychology of control and aging. Erlbaum, Hillsdale

Baltes, M.M.; Carstensen, L.L .(1996) Gutes Leben im Alter: Überlegungen zu einem prozeßorientierten Metamodell erfolgreichen Alterns. Psychologische Rundschau 47:199–215

Erikson, E.H. (1959): Identity and the life cycle. International University Press, New York. (dt. (1977): Identität und Lebenszyklus. Frankfurt: Suhrkamp)

Erikson, E.H. (1982): The life cycle completed. Norton, New York. (dt. (1988): Der vollständige Lebenszyklus. Frankfurt am Main: Suhrkamp

Friesenhahn, G., J./Braun, D./Ningel, R. (Hrsg.) (2014): *Handlungsräume Sozialer Arbeit. Ein Lern- und Lesebuch*. Opladen u.a.: Budrich.

Filipp, S.H.(2010): Kritische Lebensereignisse. Weinheim: PVU.

Filipp S.H.; Aymanns, P. (2010): Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens. Kohlhammer, Stuttgart 2010.

Kricheldorf, C. (2016) Übergangsberatung: Neuorientierung auf dem Weg in die nachberufliche Phase. In: Gieseke W, Nittel D (Hrsg.) Handbuch Pädagogische Beratung über die Lebensspanne. Weinheim/ Basel: 340-348.

Kricheldorf, Cornelia (2014): Grundlagen der Biografiearbeit – Biografie und Identität. In: Zentrum für Medizinische Bildung Bern (Hrsg.): Biografiearbeit in der Aktivierungstherapie. Bern: h.e.p.-Verlag, S. 13-32

Kricheldorf, C.(2012) Soziale Arbeit in gerontologischen Handlungsfeldern und im Gesundheitswesen. In: Kricheldorf, C.; Becker, M.; Schwab, J.E. (Hrsg): Handlungsfeldorientierung in der Sozialen Arbeit. Kohlhammer: Stuttgart, 83–105

Kricheldorf, C. (2011): Vom Erwerbsleben ins Engagement – Grundhaltungen in der Statuspassage zur nachberuflichen Phase und deren Verknüpfung mit geragogischen Konzepten und Settings. In: informationsdienst altersfragen. 38. Jg., Heft 05-2011:12-19.

Schramek, R., Kricheldorf, C., Schmidt-Hertha, B., Steinfurt-Diedenhofen, J. (2018): Alter(n) - Lernen - Bildung: Ein Handbuch. Kohlhammer: Stuttgart

Kricheldorf, C.; Klott, S. (2017): Altersbildung und Soziale Arbeit. In: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 50/5:434-438