

Erfolgreich altern – ein umstrittenes Konzept jenseits der Ökonomie



Prof. Dr. Jonathan Bennett
Dozent für Gerontologie
Berner Fachhochschule
jonathan.bennett@bfh.ch



Prof. Dr. Stefanie Stefanie Becker
Leiterin Institut Alter
Berner Fachhochschule
stefanie.becker@bfh.ch

Altern und Erfolg – zwei zunächst gegensätzlich erscheinende Begriffe. Dennoch haben sie die Alternswissenschaft lange Zeit geprägt. Wenn es so etwas wie erfolgreiches Altern gibt, heisst dies im Umkehrschluss, dass Altern auch scheitern kann? Und wer beurteilt anhand welcher Kriterien, was ein Erfolg und was ein Misserfolg ist?

Gut gemeintes Konzept

Das Konzept des erfolgreichen Alterns geht auf Forschungsarbeiten aus den 1990er-Jahren zurück. Die Forscher beschäftigten sich mit der Frage, wie ein erstrebenswerter Zustand im Alter aussehen müsste. Erfolgreiches Altern zeige sich in der möglichst langen Vermeidung von Krankheit und Behinderung, in der Aufrechterhaltung von körperlicher und geistiger Funktionalität sowie in der anhaltenden Beteiligung an sozialen und produktiven Aktivitäten. Die Autoren wollten

in die Nähe der ökonomischen Verwendung des Begriffs «Erfolg» gerät. Aber sind Krankheit und Behinderung, körperliche und geistige Einschränkungen Ausdruck eines gescheiterten Alterns? Müssen vielleicht sogar schon der Eintritt ins Pensionsalter, das Aufgeben des aktiven Erwerbslebens und der Beginn der damit verbundenen «gesellschaftsökonomischen Belastung» als Scheitern gelten? Kann ein Pensionär oder ein Mensch mit Demenz also gar nicht erfolgreich alt sein oder altern? Diese Fragen machen deutlich, dass der Begriff

Die Chancen für ein erfolgreiches Altern sind ungleich verteilt.

damit insbesondere aufzeigen, in welche Richtung die Medizin und die Gesundheitswissenschaften allgemein zu arbeiten hätten, um älteren Menschen ein langes Leben in guter Gesundheit zu ermöglichen. Und sie wollten dem bisher stark vorherrschenden Defizitmodell des Alter(n)s ganz bewusst etwas entgegensetzen.

Die Problematik

Der Ansatz ist zweifellos als wichtiger Beitrag zur Entwicklung der Gerontologie zu betrachten, eine enorme Vielzahl an Forschungsaktivitäten wurde durch ihn stimuliert. Andere Konzepte und Modelle, die die Potenziale und Chancen des Alterns aufzeigen, wurden entwickelt und bestimmen die aktuelle Alternsforschung seither wesentlich mit. Dennoch ist das Konzept des erfolgreichen Alterns bis heute umstritten. Dies hat damit zu tun, dass es einerseits unweigerlich die Frage nach seinem Gegenteil aufwirft und andererseits leicht

des erfolgreichen Alterns stark wertend ist und – auch wenn dies nicht der ursprünglichen Intention entspricht – die älteren Menschen unter Erfolgs- oder Produktivitätszwang bringt.

Das Konzept klammert dabei die Tatsache aus, dass nicht jeder Mensch gleich gute Voraussetzungen antrifft, um erfolgreich oder – um es treffender zu sagen – gesund, gut und zufrieden altern zu können. Die Chancen für ein so verstandenes «erfolgreiches» Altern sind ungleich verteilt. Damit ist einerseits angesprochen, dass es eine erbliche Komponente des Alterungsprozesses gibt, die für den einzelnen Menschen nur beschränkt beeinflussbar ist. Andererseits gehören zu den förderlichen oder hinderlichen Faktoren für ein «erfolgreiches» Altern Ressourcen wie finanzielle Mittel und Bildung.



Die vergessene subjektive Dimension

Aber was sagen eigentlich die vom Altern «Betroffenen» selbst dazu? Wie beurteilen sie ihren Erfolg beim Altern? Für die älteren Menschen ist noch eine weitere, meist vernachlässigte Dimension im Alternsprozess entscheidend. Man könnte sie als psychologische Gesundheit bezeichnen. Im Gegensatz zu den objektivierbaren Kriterien ist damit eine subjektive Erlebenskomponente gemeint. Man spricht in diesem Zusammenhang auch oft vom Wohlbefinden oder von subjektiver Lebensqualität. Interessanterweise muss das Wohlbefinden nicht zwingend mit den objektiven Kriterien des «erfolgreichen» Alterns korrelieren. Insbesondere scheint es nicht so zu sein, dass körperliche Einschränkungen automatisch zu einem geringen Wohlbefinden führen – zumindest nicht, wenn wichtige soziale Kontakte nach wie vor möglich sind. Selbst im schwierigen Bereich der Lebensqualität bei Demenz konnte gezeigt werden, dass die Betroffenen durchaus mit grossem subjektivem Wohlbefinden altern können. Umgekehrt kann negatives subjektives Erleben auch ohne alterungsbedingte geistige Einschränkungen erfahren werden. Dies beispielsweise im Kontext der Erwerbsarbeit, wo eine ökonomische Interpretation von Erfolg vorherrscht und Ältere nachweislich weniger von Weiterbildungen profitieren oder in die Frühpension entlassen werden. Ein zentraler Faktor für Personalentwicklungskonzepte ist daher die Förderung der Lernkompetenz Älterer, die es ermöglicht, dass ältere Arbeitnehmende selbst bei verlängerter Lebensarbeitszeit zufrieden und erfolgreich für ihren Arbeitgeber arbeiten können.

Zufriedenheitsparadoxon

Mit dem Begriff des «Zufriedenheitsparadoxons im Alter» wird in der Gerontologie eine psychische Adaptationsleistung bezeichnet, die älteren Menschen subjektives Wohlbefinden selbst bei nachteiligen Lebensbedingungen wie beispielsweise (objektiv) schlechter Gesundheit ermöglicht.

Der eigentliche Erfolg – paradoxe Zufriedenheit

Es gehört zu den typischen Erscheinungsformen einer noch recht jungen Disziplin wie der Gerontologie, dass sie mit Begrifflichkeiten wie dem «erfolgreichen Altern» Ziele und Erwartungen verbindet, die als gesellschaftlich erstrebenswert erscheinen. Genauso typisch ist, dass solche normativen Setzungen im Laufe der Zeit kritisch hinterfragt werden. So bemängelt die Kritische Gerontologie die Entstehung einer neuen Norm des produktiven, voll funktionstüchtigen, gesellschaftlich engagierten älteren Menschen und erkennt darin eine erneute Verdrängung und Stigmatisierung des Alterns. Bewusst stellt die Kritische Gerontologie dieses normativ fordernde Altersbild infrage, das im öffentlichen Diskurs über die bis zum Lebensende fitten, produktiven und konsumierenden Alten sichtbar wird.

Wirklicher Erfolg im Alter entsteht da, wo Kriterien für die Beurteilung von Erfolg und Misserfolg, für Gelingen und Misslingen nicht normativ mit dem chronologischen Lebensalter oder mit objektiven Aspekten von geistiger und körperlicher Gesundheit in Verbindung gebracht werden, sondern wo subjektives Wohlbefinden und Zufriedenheit als erstrebenswerte Ziele betrachtet werden. Zweifellos ist allein die höhere Lebenserwartung ein gesellschaftlicher Erfolg. Wenn es einem Menschen darüber hinaus gelingt, sich aus dem Konzept des jungen und mittleren Erwachsenenalters, nach dem Erfolg (ökonomische, monetäre) Leistung bedeutet, weiterzuentwickeln und trotz erfahrenen Einschränkungen bis zuletzt mit grösstmöglicher Zufriedenheit zu leben, dann können wir auch treffend von «erfolgreichem» Altern sprechen. Doch noch wird ein solch «erfolgreiches» Altern im Sinne von «zufrieden trotz Einschränkungen und Verlusten» als paradoxer Zustand verstanden. Laut Duden ist mit dem Begriff «Paradoxon» eine Aussage gemeint, die (scheinbar oder tatsächlich) einen unauflösbaren Widerspruch beinhaltet: «erfolgreich» Altern.

Quellen

- Baltes, M.M./Kohli, M./Sames, K.: Erfolgreiches Altern, Bedingungen und Variationen. Huber, Bern, 1989.
- Becker, S./Kaspar, R./Kruse, A.: Heidelberger Instrument zur Erfassung der Lebensqualität demenzkranker Menschen (H.I.L.DE.). Huber, Bern, 2010.
- Bennett, J./Riedel, M.: Was beeinflusst die Lebenszufriedenheit im hohen Alter? In: Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie 46(1) (2013). S. 21–26.
- Phelan, E. A./Anderson, L. A./Lacroix, A. Z./Larson, E. B.: Older Adults' Views of "Successful Aging" – How Do They Compare with Researchers' Definitions? In: Journal of the American Geriatrics Society 52(2) (2004). S. 211–216. doi:10.1111/j.1532-5415.2004.52056.x.
- Rowe, J. W./Kahn, R. L.: Successful Aging. The Gerontologist 37(4) (1997). S. 433–440. doi:10.1093/geront/37.4.433.
- Stamoß-Rosßnagel, C./Lloyd, K.: Lebenslanges Lernen fördern. Gezielter Aufbau von Lernkompetenz. In: DGFP e.V. (Hg.): Personalentwicklung bei längerer Lebensarbeitszeit. Ältere Mitarbeiter von heute und morgen entwickeln. Band 105. W. Bertelsmann Verlag, Bielefeld, 2012. S. 55–63.