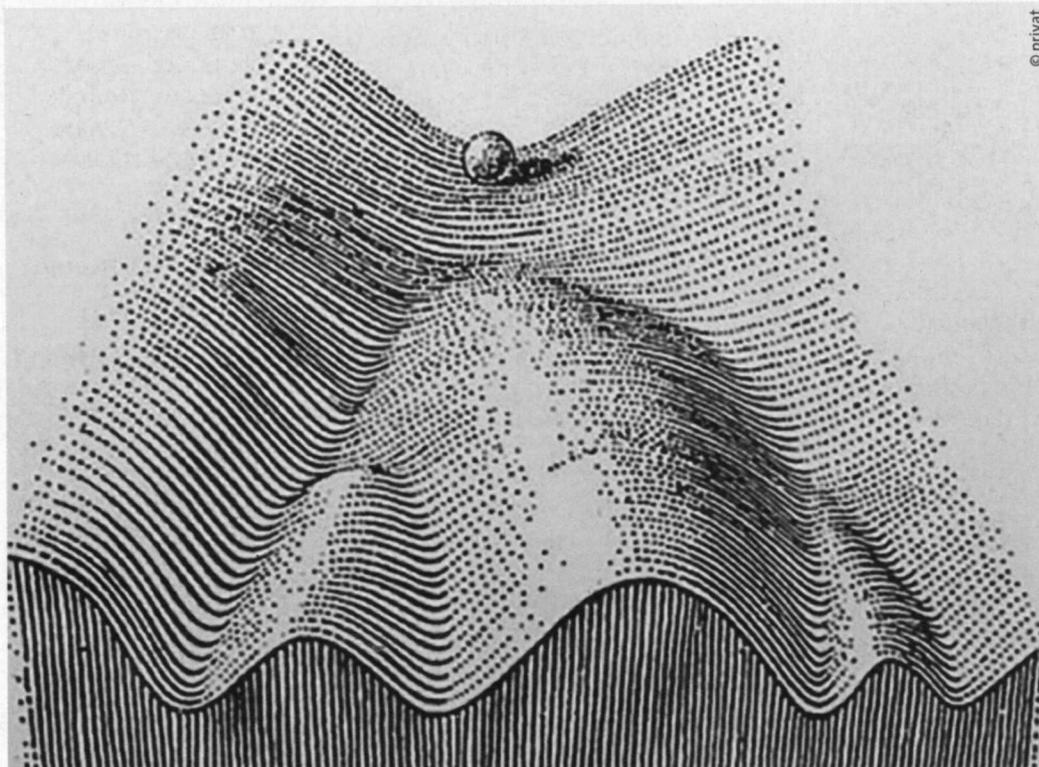


Altersbilder

„Denn wer da hat, dem wird gegeben“

Die einen reisen, machen Sport, sind ehrenamtlich aktiv und haben nie Zeit – die anderen schauen aus dem Fenster oder in den Fernseher und kommen fast nie aus dem Haus. *Warum entscheiden sich anscheinend so viele Ältere zwischen diesen beiden Extremen?*

weitere Unterschiede nach sich ziehen, was die Unterschiedlichkeit noch weiter vergrößert. Bessere Bildung sowie ein gesicherter ökonomischer Familienhintergrund führen zu besseren Berufsaussichten, erfolgreicherem Karrierewegen, mehr Interessen und Möglichkeiten, geringeren gesundheitlichen Belastungen, gesünderem Leben und so weiter. Die anfänglichen Unterschiede nehmen also im Leben zu. Man kann das soziologisch als das Matthäus-Prinzip beschreiben (Dannefer, 2003): „Wer da hat, dem wird gegeben.“ Natürlich sind es nicht nur die äußeren Umstände, sondern ganz wesentlich auch in der Person selbst verankerte Merkmale wie zum Beispiel Ehrgeiz, Motivation, Gewissenhaftigkeit, Intelligenz, die sich im Leben auswirken und dann ähnliche kumulative Effekte haben. Im Ergebnis trägt das alles dazu bei, dass Unterschiede in Fähigkeiten, Möglichkeiten, Ressourcen und Lebensumständen im Laufe des Lebens immer größer werden. Im hohen Alter sind die Unterschiede dann am größten, sie spiegeln die kumulierten Effekte von Lebensgeschichten wider, die sich Stück für Stück aufbauen und verfestigen. Und natürlich hält die Gesellschaft eben sehr unterschiedliche Entwicklungs-



> Conrad Waddingtons „epigenetische Landschaft“

Die etwas polarisierte Darstellung – hier die Aktiven, da die Passiven – bildet die Wirklichkeit wahrscheinlich nicht ganz angemessen ab. Natürlich gibt es die beiden Extreme der äußerst engagierten wie auch der gänzlich passiven älteren Menschen. Da es für diese beiden Formen der Lebensgestaltung im Alter aber entsprechende Stereotype gibt (Prototypen des Alterns), die genau diesen Vorstellungen entsprechen, bleiben uns solche

Menschen aber vermutlich eher im Gedächtnis haften beziehungsweise neigen wir dazu, Menschen aus dem mittleren Bereich in eine der beiden Schubladen zu stecken, wodurch der vielleicht etwas übertriebene Eindruck entsteht, dass es nur oder vor allem diese beiden Extreme gibt.

■ Unterschiede verstärken sich im Alter

Abgesehen von diesen Verzerrungen und Über-

spitzungen in der Wahrnehmung gibt es allerdings auch Gründe, die für eine tatsächlich stärkere Polarisierung im hohen Alter sprechen. Unterschiede zwischen Menschen nehmen mit dem Alter zu. Im früheren Erwachsenenleben eingeschlagene Pfade laufen im Alter immer weiter auseinander, was daran liegt, dass Ressourcen und Belastungen, die zu einer früheren Lebensphase ungleich verteilt waren, dann in der Folge



© Marco Urban

> Der Autor
Prof. Dr. Klaus Rothermund ist Professor für Psychologie an der Friedrich-Schiller-Universität Jena und stellvertretender Vorsitzender der 9. Altersberichts-kommission der Bundesregierung. Auf dem 3. Bundesseniorenkongress im Oktober 2023 hielt er einen Festvortrag zum Thema „Altersbilder, Altersnormen, Altersgrenzen – wie unsere Vorstellungen vom Alter soziale Teilhabe im Alter beeinflussen“.

Es sind also nicht nur die angesammelten Ressourcen, Möglichkeiten und Interessen, die sich einfach ins hohe Alter fort-schreiben, sondern zu-sätzlich auch die Erwar-tungen, die man bezüglich möglicher Veränderungen an das Leben im Alter richtet, die dann im Alter Realität werden. Insbe-sondere Einschnitte und Transitionen, also Über-gänge, bieten Gelegenheit für eine Neuausrichtung und Veränderung. Wer sich im Alter ein Leben voller Aktivität wünscht und vorstellt, der hat gute Chancen, es auch entspre-chend zu leben. Wer dage-gen beim Alter vor allem an Rückzug, Entspannung und Erholung denkt, der wird im Alter auch einen

entsprechend passiveren Lebensstil pflegen.

Prof. Klaus Rothermund

pfade für ihre Mitglieder bereit. Die „Wände“ zwi-schen diesen Pfaden werden immer höher. Die ge-niale Grafik von Conrad Waddington zur soge-nannten „epigenetic land-scape“* stellt genau das dar: Grundsätzliche Ver-änderungen des einmal eingeschlagenen Lebens-pfades sind möglich, aber die Anstrengungen, die man dafür aufwenden müsste, werden immer größer, je weiter der Pro-zess fortgeschritten ist.

großes soziales Netzwerk, viel Mobilität, Kontakte. Kaum jemand fängt im hohen Alter bei null an und wird dann auf einmal aktiv.

Allerdings bestätigen Aus-nahmen die Regel. Und da kann man sich auch Abwei-chungen von dem Stabili-tätspfad vorstellen: Zum Beispiel haben wir in einer kürzlich publizierten Unter-suchung gezeigt (de Paula Couto et al., 2022), dass die Vorstellungen vom Alter, die man vor der Rente hat-te, vorhersagen, wie sich das Freizeitverhalten nach dem Übergang in die Rente ändert. Personen, die posi-tive Vorstellungen vom Freizeitbereich im Alter hatten (viel Freizeit, weni-ger Verpflichtungen, viele Möglichkeiten), zeigten eine deutliche Zunahme an Aktivitäten nach dem Ein-tritt in den Ruhestand, während Personen mit ne-gativeren Vorstellungen nicht von dem mit dem Renteneintritt verbunde-nen Zugewinn an Zeit pro-fitierten – ihr Freizeitenga-gement stagnierte.

■ **Eigenes Altersbild entscheidend**

Mit dem sozialen und pri-vaten Engagement verhält es sich genauso: Die meis-ten älteren Menschen, die im Alter ein hohes Niveau an sozialer und sonstiger Aktivität zeigen, waren schon im früheren Leben sozial engagiert und erfolg-reich, verfügen über ein

* epigenetische Landschaft; hier: Die in Form einer Land-schaft schematisch darge-stellten Entwicklungspfade eines Lebewesens.

MEDIRENTA
CLASSIC



Beihilfe – leicht gemacht!

Fachliche Beratung und echte Hilfe

Vielen Beihilfeberechtigten wächst die umständliche Arbeit mit ihren Krankenkostenabrechnungen über den Kopf, und wenn die Pflege dazu kommt, sind die Angehörigen rasch überfordert. Wer kann hier helfen?

Mit unserem Komplet-Service sind Privatversicherte, Beamte und deren Angehörige in besten Händen: Wir übernehmen für unsere Mandanten alle Vorgänge rund um die Krankenkosten-abrechnungen, Pflege- und Gesundheitsaufwendungen.

- ✓ Ein Ansprechpartner für alle Angelegenheiten
- ✓ Echte Entlastung – dauerhaft und zuverlässig

Vertrauen Sie auf unsere Kompetenz und unsere Erfahrung aus 40 Jahren Tätigkeit als Beihilfeberater und zugelassener Rechtsdienstleister – bundesweit.

Rufen Sie uns an: 030 / 27 00 00

www.medirenta.de

