

Chancen in der Hochaltrigkeit

10. Alterstagung Bodensee 23. 11.2016
Alter als Chance? Chance Alter!
Beitrag von Urs Kalbermatten

Themenübersicht

1. Hohes Alter
2. Wert des hohen Alters
3. Chancen im hohen Alter
4. Chance Potenziale zu entfalten

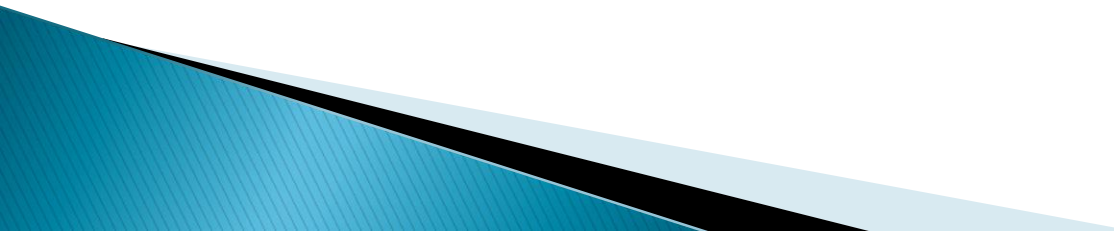


1. Was ist mit Hochaltrigkeit gemeint?

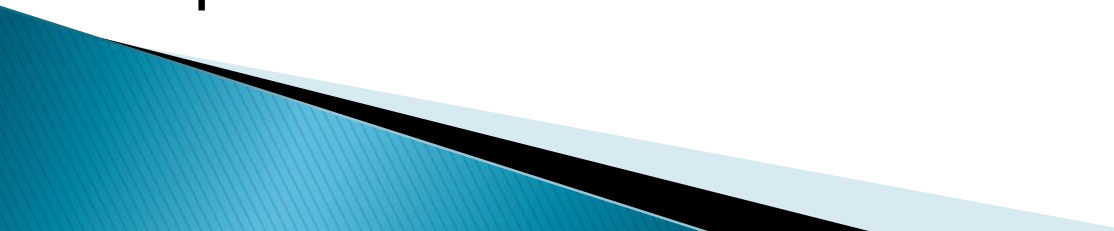
- ▶ Mit Hochaltrigkeit ist der Lebensraum 80+ gemeint. Dieser ist charakterisiert durch die erhöhte Auseinandersetzung mit Lebensübergängen und Grenzsituationen wie: Verwitwung, Heimeintritt, chronische Krankheiten, Abbauprozessen, eigener Tod.
- ▶ Hinweis: Da fast die Hälfte der Bevölkerung vorher stirbt, kommen diese Vorgänge auch unter 80 vor. – Lebenserwartung 80+:

	1981	2001	2014
Männer	72.4 J	77.4 J	81.0 J
Frauen	79.2 J	83.1 J	85.2 J

Kann man da noch von Chance sprechen? – Ja!

- ▶ Erstens bedeutet Chance, so lange (80+) unser höchstes Gut zu haben, nämlich das Leben, was nicht allen vergönnt ist. Ohne Leben – keine Chancen.
 - ▶ Chance, die Herausforderungen dieser Lebensphase anzunehmen und anzupacken.
 - ▶ Neben den körperlichen auch geistig-psychische und soziale Möglichkeiten zu sehen und zu nutzen.
- 

Hindernis: Bild der Hochaltrigkeit

- ▶ Die sozialen Repräsentationen liefern Vorstellungen, die es nicht erstrebenswert machen hochaltrig zu werden.
 - ▶ Die Möglichkeiten des Einzelnen und der Gesellschaft werden klar unterschätzt.
 - ▶ Krankheitsbilder sind dominant.
 - ▶ Die Einteilung in Hochaltrige führt zu einer Diskriminierung, die das Positive zu wenig in Erscheinung treten lassen.
 - ▶ Sicherlich handelt es sich um eine anspruchsvolle Lebensphase. Sie sollte aber adäquater positioniert werden.
- 

2. Der Wert der Hochaltrigkeit



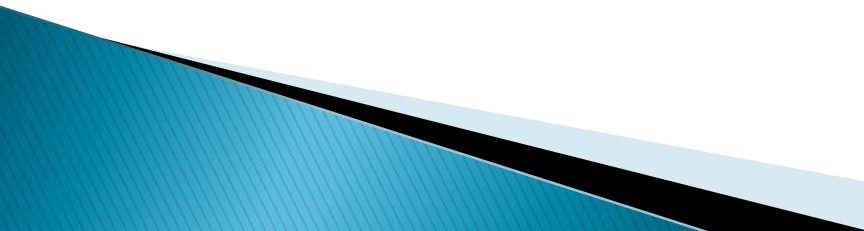
Studie: Positive Werte der Hochaltrigkeit aus der Sicht von Jugendlichen, 65+, 80+

- ▶ In dieser Studie wurden vor allem ideelle, spirituelle und soziale Werte als Grund für Lebenszufriedenheit im hohen Alter genannt.
- ▶ Hochaltrigkeit hat einen Wert und Akzeptanz bei Individuum und Gesellschaft:
Gegenseitiges Lernen (Intergenerativität) und Weitergabe; Wissen wird vergrößert durch Auseinandersetzung mit Werden und Vergehen; Erfahrungsaustausch und Auseinandersetzung mit Lebenslage.

Fortsetzung positive Sicht: Was bringt Hochaltrigkeit?

- ▶ Musse, Entschleunigung
 - ▶ Erweiterung der Alltagsgestaltung
 - ▶ Neue Interessen
 - ▶ Persönlichkeitsentwicklung nutzen
 - ▶ Lebenszeit nutzen
 - ▶ Herausforderungen begegnen
 - ▶ Menschlichkeit und Zwischenmenschlichkeit
 - ▶ Auseinandersetzung mit Sterben und Tod
 - ▶ Normalität, Gleichbehandlung aller
 - ▶ Achtung der Würde
- 

Positive Werte der Hochaltrigkeit aus der Sicht der Fachliteratur

- ▶ Weisheit, Sicht des Wesentlichen, Weitsicht
 - ▶ Gelassenheit, Verträglichkeit, Offenheit
 - ▶ Spiritualität, Lebenssinn, positive Lebensbewertung
 - ▶ Adaptativer Umgang mit Verlusten, Erfahrung mit Härten des Lebens, robuste Person
 - ▶ Emotionale Reifung: Güte, Abgeklärtheit
 - ▶ Selbstvergewisserung was gut ist, Lebenswille
 - ▶ Selektionsprozesse zur Optimierung
 - ▶ Rückgriff auf Ressourcen, Aktivitäten
 - ▶ Weitergabe (Wissen, Werte, Unterstützung)
 - ▶ Generativität, Verlässlichkeit, Bindung
- 

Zusätzliche Aspekte, was wertvoll am hohen Alter ist – offene Chancen

- ▶ Staunen über das Leben und eigenes Unwissen
- ▶ Schätzen von Schönheiten, kleinen Sachen
- ▶ Lebensphilosophie, Träume, Ideen
- ▶ Bereitschaft auch die Schwere zu akzeptieren
Durchhaltevermögen, Beharrlichkeit
- ▶ Mitverantwortung, Unterstützung annehmen
- ▶ Die Einfachheit der Existenz (echte Werte)
begreifen ohne Beruf, Status, Geld, Vermögen
- ▶ Sinnfindung und Begeisterung (Liebe zu
Erkenntnis, eigene Person, Mitwelt, Geistiges)
- ▶ Entschleunigung, Faulenzen, Naturerleben, ohne
Stress, Meditieren

Negative Werte in Gesellschaft und Fachliteratur

Das hohe Alter hat in der Gesellschaft keinen hohen Stellenwert und bringt nicht erstrebenswerte Zustände wie:

- ▶ Abbauprozesse, chronische Krankheiten
 - ▶ Pflegefall, Unselbstständigkeit
 - ▶ Kostenfaktor Krankenkassen, Rentensystem
 - ▶ Unsicherheit, Ängste
 - ▶ Hohes Alter als gesellschaftliche Belastung
 - ▶ Multimorbidität, Sterbephase
 - ▶ Leiden zu ertragen hat keinen Sinn
- 

Fazit: Negative Werte werden vermehrt thematisiert als positive

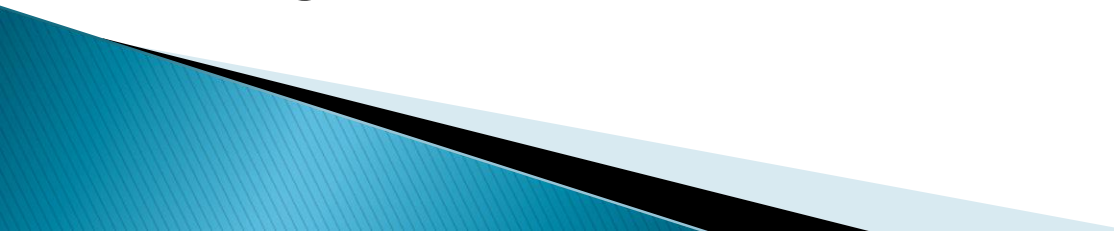
- ▶ Körperliche und materielle Werte haben in der Gesellschaft einen hohen Stellenwert, die letzte Lebensphase wird weitgehend darauf reduziert und wird dadurch wie entwertet.
 - ▶ Geistige Werte werden weniger thematisiert. Hochaltrigen werden Zukunft, Kreativität und Potenziale abgesprochen.
 - ▶ Defizite gehören zum hohen Alter – geistige, psychische Prozesse aber auch, ihnen sollte mehr Beachtung geschenkt, da hier die hochaltrigen Menschen gefördert werden können.
 - ▶ Der Wert des hohen Alters bildet die Grundlage für die Arbeit mit hochaltrigen Menschen.
 - ▶ Keine Verherrlichung: Sind Individuen, folglich nicht alle sind weise, gelassen, reif usw.
- 

3. Was könnte Chance im Kontext von Hochaltrigkeit heissen?

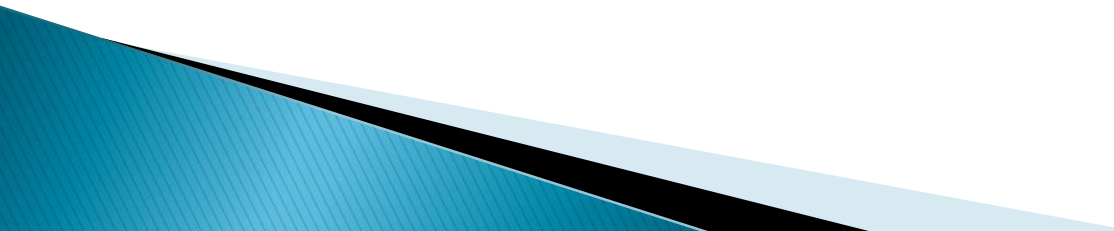
- ▶ Ich verstehe hier Chance *nicht* als:
 - Günstige Gelegenheit, Ereignis
 - Glücksfall
 - Erfolg haben
 - Risiko eingehen



Chancen durch Planung und Wahl des Handelns:

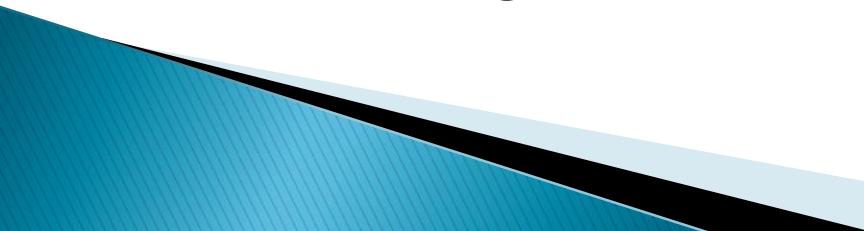
- ▶ Der Kern der Chance liegt in zielgerichteten **Handlungen**, die man unternimmt, für neue Situationen gewappnet zu sein und in Lebensübergängen zu erkennen, welche neuen Handlungen möglich sind.
 - ▶ Herausforderungen annehmen, nicht verdrängen. **Handlungsspielräume** erkennen und wahrnehmen.
 - ▶ **Antizipatorische** Fähigkeiten: sich auf Übergänge vorzubereiten, neue Handlungen vorgängig einzuleiten, auszuprobieren
 - ▶ und auch schwierige Lebenslagen in sein Leben integrieren. (Neue Identität)
- 

Chance heisst, Möglichkeiten und Freiheitsgrade nutzen!

- ▶ Chance wahrnehmen, das Leben abzurunden.
 - ▶ Auch die letzten Herausforderungen zu akzeptieren und sich ihnen stellen.
 - ▶ Nicht mit Demut oder Unmut sondern mit **Lebensmut** kritische Situationen anzugehen.
 - ▶ Sich als stets Werdende bei Abbauprozessen und chronischen Krankheiten mit der neuen Lage zu identifizieren.
- 

Carpe senectutem altum

Nutze die Chancen des hohen Alters

- ▶ Das hohe Alter zu erleben, ist die Chance, alle Lebensphasen zu durchlaufen. Begegnung mit der Frage: Wie schaffe ich das, wenn ich auf Grenzsituationen treffe?
 - ▶ Das nackte Leben steht im Vordergrund, nicht mehr Beruf, Geld, Ansehen u.a. – Welche Perspektive eröffnet sich dann? Unsicherheit und Neugier begleiten uns.
 - ▶ These: Der Vorbereitete hat mehr Chancen!?
 - ▶ These: Der Lebensstil bestimmt in höherem Ausmass Gesundheit und Lebensdauer als die Vererbung!?
- 

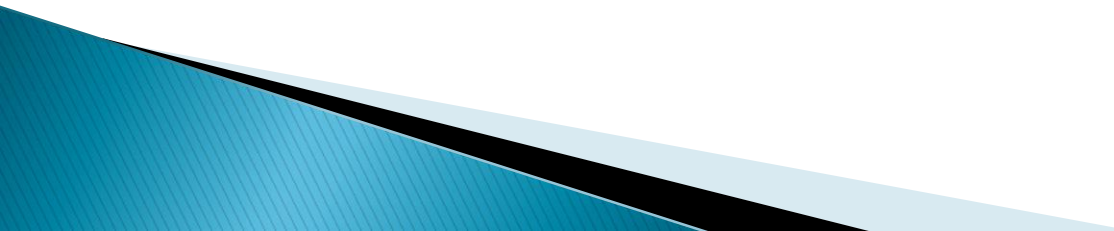
4. Chance Potenziale zu entfalten

- ▶ **Geistig** sich auf neue Themen und Interessen einlassen.
 - ▶ **Umwelt** und **Wohnsituation** optimieren.
Wohne ich richtig, wenn ich behindert bin oder den Führerschein abgebe.
 - ▶ **Nicht auf Bisherigem beharren** – nichts bleibt, wie es ist. Entscheid zwischen Ankämpfen und **Annehmen**.
 - ▶ **Wahlen** zu treffen, Alternativen erkennen.
 - ▶ **Unterstützung** annehmen können.
- 

Selbstkreativität ist gefragt

Kreativ seine sich wandelnden Lebenslagen anzugehen. Jede Person konstruiert seine Lebenslage mit, andere Interpretation.

Hochaltrigkeit erfordert eine kreative Auseinandersetzung mit Grenzen und Stärken und stellt eine ***anspruchsvolle*** Lebensphase dar, die es nach subjektiven Kriterien zu gestalten gilt.



Der Mensch ist immer ein **Werdender**

- ▶ Neue Facetten zur Person integrieren.
- ▶ Wie gestalte ich mein Leben unter der neuen Bedingung als Kranker, Sterbender? (Jeder reagiert anders. Kaum vorhersagbar, wer sich gut in seinen Grenzen akzeptieren wird.)
- ▶ Der Einzelne schafft seine Gestalt, was er aus dem hohen Alter macht. Wir haben eine Vielfalt der Lebensgestaltung im hohen Alter.
- ▶ Von Selbstaufgabe, Gleichgültigkeit zur Lebenskunst trotz der Schwere, Schönes und Gutes nutzen.
 - Im hohen Alter zeigt sich, zu was der Mensch fähig ist. Meisterstück des Lebens?

Der kreative Blick für Neues

Hochaltrigkeit
hat
Zukunft!
Gestalten wir
sie mit.

