



HOW TO: 6 IMPULSE FÜR VIELFÄLTIGERE ALTERSBILDER

Was macht „junge“ Menschen aus? Was macht „alte“ Menschen aus? Junge Menschen sind sprunghaft und unzuverlässig, alte Menschen starrsinnig und festgefahren?! Beides sind Beispiele für unhaltbare, einseitig negative Stereotype. Über die gesamte Lebensspanne nehmen Unterschiede zwischen Menschen zu: Nie ist Vielfalt größer als im Alter! Ist also das Lebensalter überhaupt ein hilfreicher und zulässiger Anhaltspunkt, um Menschen einzuschätzen und zu beurteilen?

Unsere Antwort ist: Auf keinen Fall! Einseitig negative Stereotype werden oftmals unbewusst verinnerlicht und dadurch zu einer Bremse dafür, dass wir uns neue Ziele setzen, gut vorsorgen und uns um unsere Gesundheit kümmern, sei es als einzelner Mensch oder als Gesellschaft. Über die gesamte Lebensspanne sind Altersbilder ein wichtiger Motor für individuelle und gesellschaftliche Entwicklung und für die Solidarität zwischen den Generationen.

➔ Was wir daher brauchen, sind facettenreiche Altersbilder, die dem jeweils aktuellen Kenntnis- und Forschungsstand entsprechen und durch eine hohe kulturelle Wertschätzung gestützt werden. Durch vielfältige Altersbilder können wir Entwicklungsspielräume eröffnen, das Vorsorgeverhalten und die Versorgung verbessern sowie Gesundheit und Lebensqualität über die gesamte Lebensspanne fördern.

Angestoßen vom wissenschaftlichen Netzwerk „Altersbilder“ (siehe unten) haben wir – Wissenschaftler:innen, Praktiker:innen und Stakeholder:innen – diese Impulse für vielfältige Altersbilder in einem Workshop im Dezember 2022 entwickelt. Wir verstehen sie als Selbstverpflichtung und rufen dazu auf, sich anzuschließen und die Impulse in Denken, Entscheiden und Handeln zu überführen.

DIE ALTERNDE GESELLSCHAFT STÄRKEN

Menschen aller Lebensalter in ihrer Vielfalt sichtbar machen

Ältere Menschen werden, wenn überhaupt, in problematischen Extremformen dargestellt, d.h. oft als schwach, hilfsbedürftig und gesichtslos oder aber als aktive „Golden Ager“. Wir brauchen eine häufigere und authentischere Darstellung der ganzen Altersvielfalt in verschiedensten Medien, von Fachjournalen bis Tagespresse, Hörfunk und Fernsehen sowie in den sozialen Medien. Es gilt z.B. bei den Rundfunkräten auf realistische Altersbilder hinzuwirken. Wir wollen uns für Role Models einsetzen, mit denen sich Menschen aller Lebensalter identifizieren können.

Gut zu wissen:

Das Alter spielt keine Rolle dafür, wie kreativ, energiegeladen oder weise wir selbst uns einschätzen. Die Vorurteile halten sich jedoch hartnäckig.¹

Auf systemische Probleme hinweisen und Veränderungen anstoßen

Als alter Mensch einen Kredit bekommen? Im mittleren Lebensalter noch verbeamtet werden? Weiterarbeiten nach dem Renteneintrittsalter? Zäsuren aufgrund des chronologischen Lebensalters können Menschen viele Steine in den Weg legen. Zugleich erfahren Engagement und Wirken außerhalb der Erwerbstätigkeit zu wenig Anerkennung, obwohl auch in diesem Rahmen ein volkswirtschaftlicher Nutzen erzielt wird. Zudem: Die Zahl der Ruheständler:innen, die Unternehmen gründen, steigt. Zu jung? Zu alt? Diese Urteile sind oft vorschnell, einseitig und überholt. Damit wir uns als Gesellschaft weiterentwickeln können, darf das Alter per se nicht entscheidend sein. Wir wollen Altersgrenzen hinterfragen und aufweichen.

Teilhabe ermöglichen und eine positive Alternskultur prägen

Trotz großer Fortschritte sind die Möglichkeiten, sich gesellschaftlich einzubringen, immer noch ausbaufähig. Dies gilt besonders auch für die zweite Lebenshälfte. Vorhandene Angebotsstrukturen müssen sichtbarer und wesentlich besser vernetzt und finanziert werden. Auch bedarf es weiterer Anreize, teilzuhaben und teilhaben zu lassen. Die Auseinandersetzung mit Fragen des Älterwerdens und des Zusammenlebens der Generationen sollte fest in Kitas, Schulen, Hochschulen, Ausbildungs- und Fortbildungscurricula sowie in Unternehmensphilosophien verankert werden und z.B. Teil eines Qualitätsmanagements sein. Besonders dringlich ist diese Auseinandersetzung auch in Bereichen der medizinischen bzw. Gesundheitsversorgung und im Handeln kommunaler Verwaltungen. Wir wollen alle Menschen anregen, zu reflektieren. Gleichzeitig wollen wir sie ermutigen, sich zu engagieren und möglichst gemeinsam aktiv mitzugestalten.



MITEINANDER REDEN UND GEMEINSAM HANDELN

Einen breiten Dialog starten

Außerhalb der Familie sind persönliche und vor allem private Kontakte zwischen den Generationen nach wie vor eher selten. Um einseitige Altersstereotype zu entkräften, brauchen wir mehr bedeutsame Interaktionen zwischen Menschen jeden Alters. Alle Generationen sollten nicht übereinander oder über „die Jungen“ oder „die Alten“ sprechen, sondern miteinander, dabei gemeinsame Interessen entdecken und mehr gemeinsames Engagement entwickeln. Dies gilt erst recht, wenn es um Entscheidungen geht, die jüngere oder ältere Generationen selbst betreffen. Den Austausch auch über die Disziplinen, Professionen und Akteursgruppen hinweg sehen wir als unsere Aufgabe.

Gut zu wissen:

Der Austausch zwischen Personen unterschiedlicher Altersgruppen muss auf Augenhöhe stattfinden, am besten mit Gelegenheiten sich gegenseitig zu beeindrucken oder positiv zu überraschen.²

Stereotype und Ageismus klar benennen und dagegen eintreten

Gut zu wissen:

Wenn ein „junges, dynamisches Team“ neue Kolleg:innen sucht, ist das ein Ausdruck von Ageismus³ - Unvorstellbar, dass hier stattdessen „männlich“ oder eine ethnische Gruppe stehen könnte.

Diskriminierung auf Grund des Alters ist die häufigste Form von Diskriminierung. Sie geschieht z.B., wenn junge Menschen klein gehalten werden und alte Menschen nicht die passenden Weiterentwicklungsmöglichkeiten oder eine suboptimale Versorgung erhalten. Gleichzeitig wird die Diskriminierung auf Grund des Alters selten als problematisch empfunden, sondern als „normal“ hingenommen. Wir wollen

Menschen für Ageismus und für die damit einhergehenden Ungerechtigkeiten in allen Lebensbereichen sensibilisieren, sie anregen, sich dagegen zu wehren und sie abzubauen und bestenfalls zu beseitigen.

Krankheit, Tod und Sterben enttabuisieren

Lebensbeginn und Lebensende haben gemeinsam, dass sie aus dem Alltag ausgelagert werden. Geboren und gestorben wird meistens – letzteres entgegen der eigenen Wunschvorstellungen – nicht im häuslichen und familiären Umfeld, sondern in medizinischen Einrichtungen. Während neues Leben oft positiv verklärt wird, werden Tod und Sterben tabuisiert. Diese Tabus engen unsere Altersbilder ein und behindern eine produktive Auseinandersetzung mit dem Älterwerden. Wir wollen Raum für Gespräche über das Leben im hohen Alter, das Sterben und den Tod schaffen.



- 1 Bowen, CE, Spuling, S, Kornadt, AE, & Wiest, M (2020). Young people feel wise and older people feel energetic: Comparing age stereotypes and self-evaluations across adulthood. *European Journal of Ageing*, 17, 435–444. <https://doi.org/10.1007/s10433-019-00548-4>
- 2 Kornadt, AE, Kessler, E-M, Wurm, S, Bowen, CE, Gabrian, M, & Klusmann, V (2020). Views on ageing: A lifespan perspective. *European Journal of Ageing*, 17, 387–401. <https://doi.org/10.1007/s10433-019-00535-9>
- 3 Rothermund, K., Klusmann, V., & Zacher, H. (2021). Age discrimination in the context of motivation and healthy aging. *Journals of Gerontology: Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 76 (S2), S167–S180. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbab081>

AUTOR:INNEN UND MITZEICHNENDE

Dr. Christof Ammermann, Forschungskommission am C-G-Jung-Institut Zürich

Dr. Ann-Kristin Beyer, Universitätsmedizin Greifswald

Dr. Anne Blawert, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Annette Bomba, Kuratorium Deutsche Altershilfe

Dr. Andreas Edel, Population Europe, Max Planck Institute for Demographic Research

Dr. Beate Grossmann, Bundesvereinigung Prävention und Gesundheitsförderung e.V.

Karin Haist, Körper-Stiftung

Ria Hinken, Gründerin der Initiative Alterskompetenz

Susanne Kabitz, Führungskräfte-Training, auch sinnerfüllt 60+

Dr. Roman Kaspar, CERES Universität zu Köln

Prof. Dr. Eva-Marie Kessler, MSB - Hochschule für Gesundheit und Medizin

Prof. Dr. Matthias Kliegel, Geneva Aging Research Center (CIGEV)

Prof. Dr. Verena Klusmann-Weißkopf, Leitung des wissenschaftlichen Netzwerks Altersbilder, Hochschule Furtwangen/Universität Konstanz

Monika Koch, Projekte & Beratung für Führungskräfte

Prof. Dr. Anna E. Kornadt, Université du Luxembourg

Dr. Katharina Mahne, Ruhestandscoach

Christin Meißner, Freie Journalistin

Susanne Möthe-Gundlack, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Prof. Dr. Tobias Müller, knowAGE-Podcast / Kolping Hochschule Gesundheit und Soziales

Jun.-Prof. Nanna Notthoff, Ph.D., Universität Leipzig

Caroline Rehner, Kuratorium Deutsche Altershilfe

Prof. Dr. Emanuel Richter, Emeritus der RWTH Aachen

Prof. Dr. Michaela Riediger, Friedrich-Schiller-Universität Jena

Martina Röder, Deutscher Pflegeverband

Prof. Dr. Klaus Rothermund, Ageing as Future, Friedrich-Schiller-Universität Jena

Elke Schilling, Gründerin der Initiative Silbernetz

Patrick Schraps, AOK PLUS - Die Gesundheitskasse

Prof. Dr. Mark Schweda, Carl-von-Ossietzky Universität Oldenburg

Loring Sittler, ehem. Leiter des Generali Zukunftfonds

Dr. Svenja M. Spuling, Deutsches Zentrum für Altersfragen

Dr. Elmar Stracke, Alter, was geht? Podcast, Universität Bayreuth

Prof. Dr. Hans-Werner Wahl, Netzwerk Altersforschung, Universität Heidelberg

Dr.in Anna Wanka, Goethe Universität Frankfurt

Sebastian Wegner, Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen

Dr. Markus Wettstein, Humboldt-Universität zu Berlin

Dr. Maja Wiest, Fürst Donnersmarck-Stiftung zu Berlin

Dr. Maria Wirth, Friedrich-Schiller-Universität Jena

Dr. Julia K. Wolff, IGES Institut Berlin/Universitätsmedizin Greifswald

Antje Wunderlich, Antidiskriminierungsstelle des Bundes

Dr. Jenna Wünsche, Deutsches Zentrum für Altersfragen

Prof. Dr. Susanne Wurm, Universitätsmedizin Greifswald



Im **wissenschaftlichen Netzwerk „Altersbilder“** (gefördert von der Deutschen Forschungsgemeinschaft von 2016 bis 2022) beschäftigen wir uns mit der Entstehung und Entwicklung von Altersbildern und ihren Konsequenzen über die Lebensspanne. Dabei nehmen wir vornehmlich eine psychologische Perspektive ein. Zentrales Ergebnis: Einseitig negative Altersbilder behindern unsere persönliche und gesellschaftliche Entwicklung. Wir brauchen differenziertere, facettenreiche Altersbilder. Ein wichtiges Mittel hierzu: Mehr und vielfältiger über uns und das Älterwerden nachdenken und sprechen.

Website:

<http://www.health.uni-konstanz.de/images-of-aging>

Unser Video über Altersbilder:

<https://youtu.be/dSuOwo02RWI>



Leitung & Kontakt:

Prof. Dr. Verena Klusmann

klwe@hs-furtwangen.de

verena.klusmann@uni-konstanz.de