

Staudinger, U. M. (2007). Zukunft des Alter(n)s. In U. v. d. Leyen (Ed.), *Füreinander da sein. Miteinander handeln. Warum die Generationen sich gegenseitig brauchen* (pp. 69-87). Stuttgart: Herder.

Ursula M. Staudinger

Die Zukunft des Alter(n)s

Im Jahre 2050 werden nach demografischen Trendberechnungen die über 60-Jährigen einen Anteil von 40 Prozent der Bevölkerung in Deutschland ausmachen. Dies ist ein Novum in der bisherigen Menschheitsgeschichte, und wie so häufig macht Neues zunächst Angst. Ob diese neue Altersmischung ausschließlich als Problem, wie es oft in den Medien den Anschein hat, oder auch als Chance begriffen werden kann, liegt neben dem Verhalten der Einzelnen auch ganz wesentlich an der Gestaltung unserer Institutionenwelt und der materiellen Umwelt. Diese These wird untermauert durch Befunde aus der Entwicklungspsychologie dieser Lebensspanne, die das psychologische Kompetenzprofil alter Menschen sowie die Plastizität menschlicher Entwicklung bis ins hohe Alter hinein belegen.

Neustrukturierung des Lebenslaufs: Bildung, Arbeit

Ein Beitrag zur Auflösung der wachsenden Doppel-, Dreifach- und Vierfachbelastung durch Arbeit, Familie und Bildung in den mittleren Jahren und der Unterforderung oder sogar Ausgrenzung des höheren Alters könnte und sollte in der systematischen Einbeziehung der im letzten Jahrhundert hinzu-

gewonnenen 30 Lebensjahre in die Strukturierung des Lebenslaufes jedes Einzelnen liegen. Als provozierende Denkfigur sollte man sich beispielsweise einmal die demografische Definition des mittleren Lebensalters vor Augen führen, als das Alter, in dem die Hälfte einer Kohorte tot ist. Diese Grenze hat sich nämlich in den modernen Gesellschaften inzwischen auf das Alter von ca. 78 bis 80 Jahren verschoben, wohingegen sie noch zu Beginn des letzten Jahrhunderts bei etwa 40 Jahren lag. Diese gewonnenen (mehr als) 30 Jahre können in der Zukunft zweifellos nicht mehr, wie im Nachkriegsdeutschland üblich geworden, ausschließlich als eine Phase verstanden werden, in der man sich ausruht und „das Leben auslaufen lässt“. Dazu ist diese Phase zu lang geworden. Mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit werden zukünftige Kohorten alter Menschen länger gesünder sein, und sie werden einen (schon heute spürbaren) massiven Wunsch nach gesellschaftlicher Partizipation haben. Es muss uns gelingen, unsere Bildungsinstitutionen (einschließlich ihrer Finanzierung) und unseren Begriff von Arbeit so zu flexibilisieren, dass wir ein Leben lang immer wieder Bildungsphasen verschiedenster Art einschließen können, genauso wie wir durch die Etablierung altersgerechter Formen von Arbeit wesentlich länger beruflich tätig sein können und wollen. Es geht also nicht darum (wie es in der öffentlichen Diskussion immer wieder nahegelegt wird), fast 50 Jahre als der viel beschworene Dachdecker zu arbeiten, sondern darum, im Laufe eines Berufslebens immer wieder andere Berufstätigkeiten auszuüben. Der Grundsatz kann nicht mehr lauten: „Am Anfang lernen wir, dann arbeiten wir und am Schluss ruhen wir uns aus.“ Vielmehr muss sich das Lernen – auch das formelle – durch das gesamte Leben zie-

hen, denn wie sollten wir sonst in der Lage sein, der sehr schnellen Veränderung der lebens- und berufsrelevanten Wissensbestände gerecht zu werden? Ein so veränderter Lebenslauf könnte auch dazu führen, dass die Generationen in Bildung und Arbeit stärker durchmischt würden. Die Investition in ältere Arbeitnehmer durch Weiterbildung (die angesichts der Befundlage zu ihrer Leistungsfähigkeit auch durchaus sinnvoll ist, siehe unten) wird die Regel anstatt (wie es gegenwärtig in Deutschland noch der Fall ist) die Ausnahme sein. Der in einer nicht fernen Zukunft zu erwartende Mangel an qualifizierten Arbeitskräften wird ein solches Investitionsverhalten der Betriebe in vielen Branchen unumgänglich machen (auch wenn man sich dies bei den gegenwärtigen Arbeitslosenzahlen nur schwer vorstellen kann).

Die Zäsur des Rentenalters sollte aus Gründen des Schutzes für die Ausscheidenden, aber auch für die Nachwachsenden beibehalten werden, doch sollte es viele Formen der bezahlten Arbeit danach geben, deren Ausübung nicht bestraft, sondern steuerlich attraktiv gestaltet wird. Eine solche systematische Integration der gewonnenen 30 Jahre in den gesamten Lebenslauf schließt bei entsprechendem institutionellem Rahmen (z. B. Kinderbetreuung, Arbeitszeit- und Bildungskonten) auch eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie ein. Wenn es um die Zukunft des Alter(n)s geht, gilt es aber auch zu berücksichtigen, welche Auswirkungen möglicherweise dauerhaft veränderte Reproduktionsmuster und Lebensstile auf soziale Beziehungen, auf die Familie und auf die Lebensführung im Alter (Abhängigkeit bzw. Unabhängigkeit, soziale Netzwerke, Pflege) haben können. Die Demografie sagt uns, dass im Moment die über 90-Jährigen die am schnellsten an-

wachsende Gruppe in der Gesellschaft sind.⁴⁵ Dies ist, was den Bedarf an Pflege angeht, eine wichtige Größe, denn die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass in diesem Alter, also jenseits von 90 Jahren, auch in Zukunft das Ausmaß der funktionalen Einschränkungen einen solchen Grad erreicht, dass eine unabhängige Lebensführung zumindest erschwert ist.

Was bedeutet es also ganz konkret, wenn eine Gesellschaft fast so viele über 60-Jährige wie unter 60-Jährige umfasst? Und man muss ja noch hinzufügen, dass bei den unter 60-Jährigen der Anteil der Personen im frühen und mittleren Erwachsenenalter zunehmen und der Anteil der Kinder und Jugendlichen abnehmen wird und dass die über 60-Jährigen aus gleichen Anteilen von unter und über 80-Jährigen bestehen werden. Wie verändert das unser Erleben auf der Straße und im täglichen Leben? Wie verändert sich das soziale Leben? Um sich dies vorstellen zu können, muss man sich vor Augen führen, was wir im Alter können und nicht können, wollen und nicht wollen und wie weit dies beeinflussbar ist.

Unser Kompetenzprofil im Alter und seine Plastizität

Intellektuelle Leistungsfähigkeit

Altersveränderungen in den intellektuellen Fähigkeiten beruhen auf einem komplexen Zusammenspiel biologischer und kultureller Einbußen und kulturell vermittelter Zugewinne.⁴⁶ Das „Altern der Intelligenz“ ist dementsprechend kein einheit-

⁴⁵ Maier & Vaupel 2003.

⁴⁶ Baltes, Lindenberger & Staudinger 2006.

licher Prozess, sondern Individuen und Fähigkeiten altern in einer jeweils sehr unterschiedlichen Weise. So gibt es Personen, die auch im hohen Alter noch sehr kreativ und geistig beweglich sind, aber ebenso auch solche, deren kognitive Funktionen mit dem Alter stark nachlassen. Gleiches gilt für unterschiedliche Fähigkeiten: Zum Beispiel lässt die Geschwindigkeit von Wahrnehmungs- und Denkprozessen, aber auch die Fähigkeit, gleichzeitig mehrere Informationen zu erinnern und diese zu verknüpfen, in der Regel ab dem 25. bis 30. Lebensjahr nach.⁴⁷ Fähigkeiten hingegen, die auf Wissen und Lebenserfahrung aufbauen, zeigen Stabilität und können sogar unter bestimmten Bedingungen bis ins hohe Alter Zugewinne aufweisen.⁴⁸ Diese Veränderungen auf der Verhaltensbene stehen in Zusammenhang mit neuronalen Veränderungen im Gehirn (synaptische Verknüpfungen, Transmitter, Anzahl der Neuronen), wobei nicht alle Veränderungen im Gehirn biologischer Natur sind, sondern manche auch die Konsequenz von sich mit dem Alter ändernden Verhaltensweisen.

Neben diesen unter bisherigen kulturhistorischen Bedingungen zu beobachtenden Alterstrends muss berücksichtigt werden, dass sich kognitive Leistungen durch Training und Übung beträchtlich steigern lassen. Diese Reserven wurden in zahlreichen Untersuchungen sowohl zu den Leistungen in den üblichen Intelligenztestaufgaben als auch zu den Gedächtnisleistungen bestätigt.⁴⁹ Anhand von Längsschnittdaten lässt sich zeigen, dass das Ausmaß dieser Leistungssteigerung ungefähr dem in der Altersspanne von 60 bis 80 beobachteten Leistungs-

⁴⁷ Z.B. Lindenberger & Kray 2005.

⁴⁸ Z.B. Staudinger & Baltes 1996.

⁴⁹ Zum Überblick vgl. Baltes, Lindenberger & Staudinger 2006.

rückgang entspricht. Allerdings ist dies nicht so zu verstehen, dass eine Umkehrung des bereits erfolgten Abbaus stattfindet, sondern es handelt sich dabei um den Erwerb von Strategien, die es erlauben, den Abbau auszugleichen oder zumindest abzumildern. Dies ist anders bei Interventionen, die die körperliche Ausdauerleistung von Personen steigern und damit auch signifikant die kognitive Leistungsfähigkeit erhöhen.⁵⁰ Bei solchen Interventionen finden tatsächlich biologische Veränderungen in den altersanfälligen Bereichen des Gehirns statt.

Interessant ist auch eine weitere Form des dauerhaft wirkenden kognitiven „Trainings“, die noch zu wenig als solche zur Kenntnis genommen wird: Ein negatives Altersstereotyp wirkt sich sehr nachteilig auf die Selbsteinschätzung und das Selbstwertgefühl der Älteren und in der weiteren Konsequenz auch auf die kognitive Leistungsfähigkeit aus.⁵¹ Umgekehrt konnte auch gezeigt werden, welche leistungssteigernde Wirkung die Aktivierung eines positiven Altersstereotyps (z. B. weise) bei alten Menschen hat. Die Wirkung eines verinnerlichten negativen Altersbildes geht so weit, dass die Überlebenszeit um sieben Jahre verkürzt wird im Vergleich zu Personen, die ein positives Altersselbstbild haben (kontrolliert für Gesundheit, sozio-ökonomische Faktoren und Wohlbefinden).⁵²

Ebenso erbrachten Untersuchungen zu berufsbezogenen Trainingsergebnissen, dass ältere Arbeitnehmer bis zum Alter von 70 von im Berufskontext durchgeführten Trainingsmaßnahmen profitieren.⁵³ Und wir wissen, dass Personen, die

⁵⁰ Kramer et al. 1999.

⁵¹ Wentura & Rothermund 2005.

⁵² Levy 1996; Levy et al. 2002.

⁵³ Vgl. Kubeck, Delp, Haslett & Daniel 1996.

einen kognitiv anspruchsvollen Beruf ausgeübt haben, eine höhere kognitive Leistungsfähigkeit aufweisen als eine vergleichbare Kontrollgruppe.⁵⁴ Es scheint, dass der Neigungswinkel des Verlaufs des kognitiven Abbaus zwar auch für diese Gruppe unverändert ist, aber er findet auf einem höheren Leistungsniveau statt. Der Transfer der Trainingsmaßnahmen auf nicht trainierte Aufgaben ist allerdings sehr begrenzt. Es konnte auch gezeigt werden, dass der Interventionserfolg im sehr hohen Alter stark verringert ist und sich gar nicht mehr einstellt, wenn die Zielperson gleichzeitig die Anzeichen einer beginnenden Demenz zeigt.⁵⁵

Angesichts der für das hohe Lebensalter typischen hohen Erkrankungszahlen für *Demenz* (Alzheimer und andere Demenzformen) scheint es sinnvoll, den Befund der reduzierten oder gar nicht mehr vorhandenen kognitiven Leistungsreserve detaillierter zu diskutieren. Es gibt beispielsweise Befunde, die zeigen, dass bei verlängerten Präsentationszeiten auch demente Personen von Trainingsmaßnahmen profitieren. Ebenso konnte man zeigen, dass sich auch demente Personen in ihren Leistungen verbessern können, wenn man ihre früheren Kenntnisse in die kognitive Aufgabe einbezieht. Diese Befunde belegen, dass die kreative Anwendung und Kombination von Methoden auch im Bereich von Krankheit im Alter noch Raum für Leistungsverbesserungen lässt.⁵⁶

Wie steht es nun mit geistigen Leistungen im Bereich der Lebenserfahrung und dem Umgang mit schwierigen Lebensproblemen? (In der höchsten Ausprägung spricht man hier

⁵⁴ Z. B. Schooler 1990.

⁵⁵ Lindenberger & Kray 2005.

⁵⁶ Kopelman 1985; Lipinska, Bäckman & Herlitz 1992.

auch von Weisheit.) Es zeigt sich, dass in einem Altersbereich von 25 bis 75 Jahren trotz nachlassender Leistungen im Bereich der Kognition kein Abbau in der Urteilsfähigkeit im Bereich schwieriger und existenzieller Lebensprobleme zu beobachten ist. Dieser Befund ist inzwischen in mehreren Studien mit insgesamt über 600 Versuchsteilnehmern bestätigt worden.⁵⁷ Allerdings muss auch festgehalten werden, dass mit zunehmendem Alter im Durchschnitt keine Zunahme in den weisheitsbezogenen Leistungen festzustellen ist. Weitergehende Untersuchungen haben gezeigt, dass es nicht ausreicht, älter zu werden, um weise zu werden. Es ist darüber hinaus etwa notwendig, dass die üblichen kognitiven Abbauperscheinungen schwächer ausgeprägt sind als im Durchschnitt und dass ein bestimmtes Persönlichkeitsprofil vorliegt, das etwa durch Offenheit für neue Erfahrungen, Flexibilität, Kreativität, Interesse am eigenen Wachstum (alles Eigenschaften, die im Durchschnitt mit dem Alter einen Abbau zeigen) charakterisiert ist. Außerdem spielen natürlich die Erfahrungskontexte, in denen man im Laufe des Lebens gestanden hat, und die Unterstützung oder Anleitung, die man im Umgang mit Lebensproblemen erfahren hat, eine wichtige Rolle.⁵⁸

Welche Konsequenzen haben diese Befunde für die gegenwärtige und die zukünftige Gesellschaft? Hier gilt es zunächst zwischen den gegenwärtig und den zukünftig alten Kohorten zu unterscheiden, denn es ist keineswegs sicher, dass die gegenwärtig beobachteten Entwicklungsverläufe auch in Zu-

⁵⁷ Staudinger & Baltes 1996.

⁵⁸ Staudinger 1999.

kunft Bestand haben werden. Was die *gegenwärtig alten Kohorten* angeht, so gibt es Stärken, von denen eine alternde Gesellschaft profitieren könnte (Erfahrung), dies aber noch nicht im vollem Umfange tut, da Ältere nach dem Eintritt in den Ruhestand noch zu wenige institutionalisierte Möglichkeiten der gesellschaftlichen Partizipation in Form von bürgerschaftlichem Engagement oder auch von Arbeit haben. Es gibt auch Schwächen in der kognitiven Entwicklung, die man allerdings durch geeignete Maßnahmen abmildern kann. Notwendig sind jedoch „Trainingsmaßnahmen“, die in den Alltag integriert sind und dadurch dauerhaft zur Anwendung kommen und die eine hohe ökologische Validität haben – also beispielsweise wechselnde kognitive Anforderungen im Berufsalltag oder dann auch im nachberuflichen Alltag. Die *zukünftig Alten* könnten aufgrund hoffentlich verbesserter Breitenbildung, kognitiv anspruchsvollerer Arbeitsanforderungen und eines besseren Gesundheitszustandes im Alter kognitiv besser dastehen, als dies gegenwärtig der Fall ist.

Was die Alzheimer-Demenz betrifft, die in den hohen Altersgruppen eine sehr hohe Prävalenz aufweist,⁵⁹ kann man nur spekulieren, welche Erfolge die genetische Forschung hier in den nächsten Jahren erzielen wird und welche Therapien sich daraus entwickeln lassen. Die obigen Ausführungen hinsichtlich der Plastizität zeigen allerdings, dass auch in solchen Zuständen geeignete, wenn auch aufwendige Interventionen Erfolge zeitigen. Insofern ist eine gute Ausbildung des Altenpflegepersonals unerlässlich.

⁵⁹ Helmchen et al. 1999.

Funktionsfähigkeit im Bereich der Persönlichkeit

Die kognitiven Voraussetzungen stellen nur einen Teil der psychischen Vorbedingungen dar, die es zu berücksichtigen gilt, wenn wir über die Auswirkungen einer Alterung der Gesellschaft nachdenken. Sowohl für die gesellschaftliche Partizipation als auch generell für ein gelungenes Leben sind die persönlichenbezogenen Voraussetzungen ebenso zentral.

Eine Vielzahl von nationalen und internationalen Studien belegt, dass das Selbstwertempfinden, das subjektive Wohlbefinden oder die Überzeugung, das eigene Leben direkt oder unmittelbar kontrollieren zu können, im Alter generell wenig oder gar nicht beeinträchtigt sind.⁶⁰ Bis zur Schwelle zwischen dem dritten (60-85) und viertem Lebensalter (> 85) stellt das Alter, pointiert gesagt, keinen Risikofaktor für Lebensqualität und Wohlbefinden dar. Erst im hohen Alter sind merkliche Einbußen nach derzeitigem Wissensstand nicht nur zunehmend unabwendbar, sondern auch kaum mehr kompenzierbar.

Dies wird dann zu einem erstaunlichen Befund, wenn man ihm die gut belegte Tatsache gegenüberstellt, dass entwicklungsbedingte Abbauprozesse und Funktionseinbußen in vielen Lebens- und Funktionsbereichen schon ab der Lebensmitte sichtbar werden. Dieser augenscheinliche Widerspruch zwischen „intaktem“ Selbstgefühl und objektiv wie subjektiv zu registrierenden Leistungsverlusten lässt sich psychologisch dann auflösen, wenn man die Kraft der Persönlichkeit zu Umstrukturierungs- und Anpassungsprozessen als Antwort auf oder in Erwartung von sich ändernden Lebensbedingungen

⁶⁰ Baltes, Lindenberger & Staudinger 2006.

berücksichtigt. Inzwischen steht nämlich zweifelsfrei fest, dass wir mit zunehmendem Alter an dieser Kraft eher gewinnen als verlieren. Hierbei sind sowohl Persönlichkeitseigenschaften als auch Selbstregulationsmechanismen mit einzu beziehen. Wir verändern beispielsweise die Vergleichsgruppe, wenn wir unseren Gesundheitszustand bewerten, das heißt, wir vergleichen unseren Gesundheitszustand nicht mit unserem eigenen von vor zehn Jahren, sondern mit dem Gesundheitszustand von Altersgenossen, die in einer noch schlechteren Verfassung sind. Oder wir senken das Anspruchsniveau bei der Beurteilung eigener Leistungen. Wir sind aber auch besser als früher in der Lage, unerreichbare Ziele aufzugeben.⁶¹

Die Persönlichkeitseigenschaften zeigen im Verlauf des Erwachsenenalters im Durchschnitt eine zunehmende soziale (An-)Passung (d. h. höhere emotionale Stabilität, Umgänglichkeit, Gewissenhaftigkeit), aber ebenso – für viele vielleicht überraschend – einen Verlust an Persönlichkeitsreife und Offenheit für Neues.⁶² Es ist gegenwärtig noch nicht abschließend geklärt, in welchem Maße sich diese Abnahme der Offenheit durch das Stellen neuer Aufgaben im Alter und damit durch die Konfrontation alter Menschen mit neuen Kontexten abpuffern lässt. Eine erste Interventionsstudie, die im Rahmen des vom Bundesfamilienministerium geförderten Modellprojektes EFI (Erfahrungswissen für Initiativen) durchgeführt wurde, gibt jedoch erste Hinweise darauf, dass sich die Offenheit für neue Erfahrungen durch die Konfrontation mit neuen

⁶¹ Vgl. auch Staudinger 2000.

⁶² Staudinger 2005.

Herausforderungen, für die man aber vorher „fit“ gemacht wurde, in der Tat erhöhen lässt.⁶³ Insofern scheint es nicht abwegig, dass sich zukünftige Generationen aufgrund veränderter Sozialisations- und Lebensbedingungen ihre Offenheit für Neues und ihre Flexibilität im Alter bewahren können.

Altersvergleichende Untersuchungen haben gezeigt, dass die Anstrengung, die wir in Form von Gedanken und Handlungen in bestimmte Lebensbereiche investieren, mit dem Alter kaum abnimmt. Die Inhalte, in die wir diese Energie investieren, verändern sich aber während des Lebens sehr wohl.⁶⁴ Betrachten wir den Emotionshaushalt, so zeigt sich auch da, dass die negativen Emotionen nicht etwa mit zunehmendem Alter zunehmen, sondern dass sie gleichbleiben. Ab etwa dem 80. Lebensjahr lässt sich allerdings eine Abnahme in der berichteten Häufigkeit der positiven Emotionen feststellen.⁶⁵

Welche Konsequenzen haben diese Befundmuster für eine alternde Gesellschaft? Eine Gesellschaft ohne alte Menschen wäre um vieles ärmer. Mit zunehmendem Alter sind wir umgänglicher, verlässlicher und emotional stabiler, also zunehmere Zeitgenossen im sozialen Umgang. Mit zunehmendem Alter sind wir besser in der Lage, unsere Grenzen zu erkennen und dann entsprechend auch Ziele umzudefinieren oder andere Wege der Zielerreichung zu suchen, anstatt mit dem Kopf durch die Wand zu gehen, wie dies in jüngeren Jahren häufig der Fall ist. Eine Gesellschaft mit mehr alten Menschen als bisher könnte also eine entspanntere Gesellschaft sein als diejenige, die wir heute gewohnt sind.

⁶³ Mühlig-Versen & Staudinger 2007.

⁶⁴ Staudinger & Schindler 2002.

⁶⁵ Staudinger et al. 1996.

Wir sorgen uns im Alter auch zunehmend mehr um andere, speziell die Jüngeren, die bleiben, wenn wir selbst abtreten. Leider sieht unsere Gesellschaft bisher noch zu wenig natürliche Räume vor, in denen sich Menschen unterschiedlicher Generationen im Alltag automatisch begegnen, aber auch etwas zusammen tun – und dies, obwohl sich in solchen Kontakten eine natürliche entwicklungsoptimierende Intervention verbirgt, und zwar sowohl für die Jüngeren als auch für die Älteren. Wenn die Situation so gestaltet ist, dass die Älteren im Kontakt mit der jüngeren Generation etwas weitergeben können, so erfahren sie hierdurch eine Stärkung ihres Selbstwertgefühls, die sich wiederum positiv auf andere belehrungsbereiche auswirkt.⁶⁶ Durch den Kontakt mit Jüngeren werden wir im Alter auch mit neuen Kontexten und Realitäten konfrontiert, die eventuell im Widerspruch mit den eigenen Erfahrungswelten stehen. Dieser Widerspruch kann dann aufgearbeitet werden, und das kann zu neuen Einsichten führen. Umgekehrt bedeutet der Kontakt für die jüngere Person, dass der Umgang mit der Großelterngeneration weniger durch Konkurrenz gekennzeichnet ist als der mit der Elterngeneration. Dadurch können ältere Menschen leichter als Rollenmodelle akzeptiert werden, und es ist leichter, von ihnen zu lernen. Insofern könnten hier speziell für Jugendliche Chancen für die Identitätsfindung und die Entwicklung der Selbstregulation liegen.

⁶⁶ Kessler & Staudinger (im Druck).

Soziale Beziehungen im Alter

Es gehört zu den typischen Erfahrungen im Alter, dass mehr und mehr Personen, mit denen man durchs Leben gegangen ist, sterben und dass man dadurch auch geteilte Vergangenheit verliert. Zu diesen Erfahrungen gehört insbesondere der Verlust des Ehe- oder Lebenspartners bzw. der Partnerin. Der daraus entstehenden Gefahr der Vereinsamung und der Leere gilt es zu begegnen. Ebenso lässt sich feststellen, dass das soziale Netzwerk zu einer Belastung werden kann – wegen der Unterstützungsleistungen, die durch eine wachsende Anzahl an Krankheiten etwa gleichaltriger und älterer Bekannter erforderlich werden – und dass gleichzeitig das eigene Unterstützungsreservoir schrumpft.

Soziale Beziehungen und soziale Unterstützung können sowohl helfen als auch belasten. Trotz der gerade genannten Belastungen im Bereich der sozialen Beziehungen gibt es jedoch keine Hinweise darauf, dass im Alter größere Einsamkeit vorherrschen würde. Als Ausnahme muss hier allerdings das sehr hohe Alter genannt werden. Mehr als die Hälfte der über 80-Jährigen klagen über Einsamkeit. In den Jahren davor herrscht eher größere Zufriedenheit mit den eigenen sozialen Beziehungen vor als im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter. Mit zunehmendem Alter wird der Austausch von Emotionen immer wichtiger für uns. Mit dem Alter wächst das Bedürfnis nach Alleinsein und Privatheit, und es kann gerade auch die Dialektik zwischen Zusammensein und Alleinsein als eine Ressource genutzt werden. „Allein sein“ im Alter ist also keineswegs gleichzusetzen mit „einsam sein“.⁶⁷

⁶⁷ Antonucci 2001.

Im Falle chronischer Erkrankungen scheint die schützende Wirkung sozialer Unterstützung sogar noch stärker zu sein als bei akuten Erkrankungen. Es ist interessant, dass die erwartete Unterstützung eine stärkere Korrelation zum subjektivem Wohlbefinden aufweist als die tatsächlich erhaltene Unterstützung.⁶⁸ Personen mit höherer Selbstwirksamkeit erhalten mit höherer Wahrscheinlichkeit Unterstützung von anderen. Hier kann es also zu sich negativ verstärkenden Schleifen der Hilflosigkeit kommen. Ebenso haben emotional labile oder auch depressiv verstimmte Personen langfristig geringere Chancen, soziale Unterstützung zu erhalten. Die ungünstige Implikation dieser Dynamik ist, dass diejenigen, die Unterstützung besonders nötig hätten, sie mit geringerer Wahrscheinlichkeit bekommen. Diese Befunde sind auch deshalb für das Alter relevant, weil depressive Verstimmtheiten im Alter durchaus nicht selten sind.⁶⁹

Umgekehrt konnte jedoch auch gezeigt werden, dass der Glaube der unterstützenden Person an die Fähigkeiten des zu Unterstützenden auch dessen Selbstbild positiv beeinflussen kann. Das Forschungsprogramm von Margret Baltes⁷⁰ hat eindringlich diese positiven wie negativen Kreisläufe am Beispiel der unabhängigen Durchführung bestimmter Selbstpflegeaktivitäten bei älteren Menschen nachweisen können. In dem Maße, in dem das Pflegepersonal Unabhängigkeit zutraut und unterstützt, wird die alte Person auch eher unabhängiges Verhalten zeigen und umgekehrt. Natürlich sind solche Verhaltensmuster aufseiten des Pflegepersonals auch im Zusam-

⁶⁸ Schwarzer & Leppin 1992.

⁶⁹ Helmchen & Reischies 2005.

⁷⁰ M. Baltes 1995.

menhang mit institutionellen Beschränkungen (etwa durch den Patienten-Personal-Schlüssel) begrenzt.

Verschiedene Arten von Beziehungen werden üblicherweise zu verschiedenen Unterstützungsleistungen herangezogen. Engen und intimen Beziehungen, also etwa der mit dem Lebens- oder Ehepartner, kommt dabei eine besondere Schutzfunktion zu.⁷¹ Die Multifunktionalität solcher Beziehungen macht sie im Vergleich besonders hilfreich, denn im Unterschied zu Freundschafts- oder Nachbarschaftsbeziehungen bieten sie potenziell in jeder kritischen Situation Unterstützung. Es zeigt sich allerdings auch, dass gerade in solchen engen Beziehungen die Schwierigkeiten und Probleme des unterstützenden Partners ebenso in die Situation mit eingebracht werden. Die Gefahr der Überlastung solcher multiplexen Beziehungen ist zu bedenken. Es kann deshalb besser sein, verschiedene Arten der Unterstützungsleistung aufzuteilen, auch wenn der Familienangehörige (Ehepartner oder Kind) die Supportivfunktion behält. Wenn sich etwa bei Pflegebedürftigkeit sowohl die instrumentelle als auch die emotionale Unterstützung bei einer einzigen Person konzentriert, führt das vielfach zur Erschöpfung und möglicherweise auch zu einer Erkrankung der unterstützenden Person. Personen ohne Familie oder familienähnliche Bezüge sind allerdings, was die sozialen Stützsysteme angeht, keineswegs ohne Hilfe. Vielmehr lässt sich in solchen Fällen beobachten, dass im Verlaufe des Lebens „Wahlverwandtschaften“ gebildet wurden, die vergleichbare Leistungen erbringen können.⁷²

⁷¹ Dykstra 1993.

⁷² Lang, Staudinger & Carstensen 1998.

Schließlich hat sich gezeigt, dass die Reziprozität im Geben und Nehmen von Unterstützung noch mehr als die erhaltene Unterstützung Vorhersagekraft für das subjektive Wohlbefinden hat.⁷³ Diesen positiven Effekt geleisteter Unterstützung gilt es zu berücksichtigen, wenn über mögliche Interventionen im Alter nachgedacht wird. Reziprozität muss dabei nicht unbedingt innerhalb einer einzelnen sozialen Interaktion und auch nicht innerhalb einer Beziehung über die Zeit erreicht werden, sondern kann sich aus der Gesamtheit der ausgetauschten Unterstützungen in einem Netzwerk und über die Lebenszeit ergeben. Interessant sind auch soziologische Untersuchungen zur geschichtlichen Entwicklung der Reziprozitätsnorm, die sich entgegen landläufigen Stereotypen bis in die jungen Kohorten hinein zu erhalten scheint.

Im Hinblick auf das höhere Alter ist es vielleicht überraschend, dass bis zum Alter von ca. 85 Jahren die Balance zwischen geleisteter und erhaltener Unterstützung ausgeglichen erscheint; erst danach überwiegt die erhaltene Unterstützung, obwohl auch dann noch von den sehr alten Menschen beträchtliche Unterstützungsleistungen erbracht werden. Die Inhalte instrumenteller Unterstützung verändern sich dabei im Lebensverlauf. Ältere Menschen leisten innerhalb ihrer Familien beträchtliche finanzielle Unterstützung und helfen bei der Kinderbetreuung, umgekehrt erhalten sie selbst meist gesundheitsbezogene Unterstützungsleistungen. Emotionale Unterstützung scheint dagegen im Lebenslauf ein eher stabiles Element des Unterstützungssystems zu sein.

⁷³ Antonucci 2001.

Aus diesen Befunden wird deutlich, dass wir zum einen nicht davon ausgehen müssen, dass soziale Stützsysteme zusammenbrechen, wenn die Familie im klassischen Sinne weniger häufig ist. Vielmehr zeigen die Befunde, dass sich der Mensch neue Netzwerke der Wahlverwandtschaft schafft. Zum Zweiten wird deutlich, dass wir das Primat des „Verbleibens in der häuslichen Umgebung um jeden Preis“ überdenken sollten. Die Kosten einer solchen „Scheinunabhängigkeit“ können für die betroffene Person, die Angehörigen und damit letztlich für die Volkswirtschaft sehr hoch sein. Vielmehr sollte man an Modelle denken, die einen frühzeitigen Wechsel in Wohnumgebungen fördern, die dann später eventuell einsetzende Stufen der Abhängigkeit ohne erneuten Wohnortwechsel auffangen können. Der selbst gewählte frühzeitige Wechsel ermöglicht die optimale Nutzung und Gestaltung des neuen Lebensumfelds. Wenn dagegen der Wechsel zu einem späteren Zeitpunkt aus unabweisbarer Notwendigkeit stattfindet, stehen oft keine Ressourcen für die Anpassungsleistung mehr zur Verfügung. Allerdings bedarf es hier einer Veränderung des Ansehens wie auch der Realität vieler solcher Einrichtungen. Hier liegt auch eine Herausforderung für den Städtebau. Es müssen mehr innovative Konzepte betreuten und generationsdurchmischten Wohnens verwirklicht werden. Es spricht vieles dafür, Pflegeleistungen, das heißt instrumentelle Hilfe, und emotionale Unterstützung nicht von der gleichen vertrauten Person zu bekommen. Instrumentelle Hilfe im Alltag geht mit viel Stress einher, der dazu führen kann, dass die wertvolle emotionale Unterstützung dadurch belastet wird und dann nicht mehr geleistet wird. Weiterhin ist es sehr wichtig, darauf zu achten, dass es auch in der Interaktion mit

abhängigen älteren Menschen für diese die Möglichkeit der Reziprozität gibt. Unterstützungsleistungen sollten nicht so gestaltet sein, dass sie noch verbleibende Unabhängigkeit verhindern, anstatt sie zu fördern.

Zukünftige ältere Generationen werden mit hoher Wahrscheinlichkeit im Durchschnitt nicht mehr so begütert sein wie die heutigen Alten.⁷⁴ Die gegenwärtig so reichlich fließenden Transferleistungen von der älteren zur jüngeren Generation werden dann zurückgehen oder ganz ausbleiben. Hinzu kommt, dass die zukünftig Alten, also etwa die 68er-Generation und die ihr folgenden, mit hoher Wahrscheinlichkeit weniger bescheiden und zurückhaltend sein werden als die gegenwärtigen Alten der Vorkriegs- und Kriegsgeneration. Dies hat Konsequenzen für das Sparverhalten, für den Lebensstil und auch für das Konsumverhalten. Die sogenannte „Silver Economy“ wird in Deutschland noch um einiges an Bedeutung gewinnen.⁷⁵

⁷⁴ Wagner et al. 1996.

⁷⁵ Gerling & Conrad 2002.