

# 1

---

## **Leben im Alter – vielfältig, bunt und herausfordernd**

- ✓ Vielfalt des Lebens im Alter – neue Lebensentwürfe und Altersbilder
- ✓ Gelingendes Altern – eine individuelle Gestaltungsaufgabe
- ✓ Altern digital – Megatrend Digitalisierung beeinflusst den Prozess des Alterns

## 1.1 Altern heute verlangt nach Gestaltung und braucht soziale Bezüge

Altern heute ist ein dynamischer und spannender Prozess, der geprägt ist von großen individuellen Unterschieden, als Ergebnis von lebenslangen biografischen Einflüssen und Faktoren, die unsere persönliche Entwicklung maßgeblich bestimmen. Diese für unser Leben so bestimmenden Rahmenbedingungen sowie die bisher im eigenen Leben verpassten Chancen und Optionen sind ganz maßgeblich für unser Leben im Alter von hoher Relevanz. Trotzdem sind wir als Individuen auch dann, wenn wir die Phase beruflicher und familiärer Verpflichtungen hinter uns gelassen haben, durchaus in der Lage, unser Leben neu auszurichten, uns neu zu positionieren und Korrekturen vorzunehmen (vgl. Pinter, Weiss, Papousek & Fink, 2014)

Im Sinne einer Differenzierung und als Antwort auf die wachsende Zeitspanne nach Beruf und Familienzeit dominiert heute das Bild vom *gestalteten Leben* im Alter, das möglichst sinnvoll gefüllt werden kann und soll. Diese Orientierung auf Fragen der Sinnfindung im Alter stellt die Lebensgestaltung als Ergebnis von Reflexion und als begreifbares Kontinuum im Leben in den Mittelpunkt. Dabei wird der alternde Mensch vor dem Hintergrund seiner unter biografischen Bedingungen erworbenen Ressourcen und Kompetenzen als Gestalter seiner Umwelt gesehen. Altern kann damit zur Herausforderung und zur neuen Chance werden (Kricheldorf, 2020b, 2019; Kocka & Staudinger, 2011).

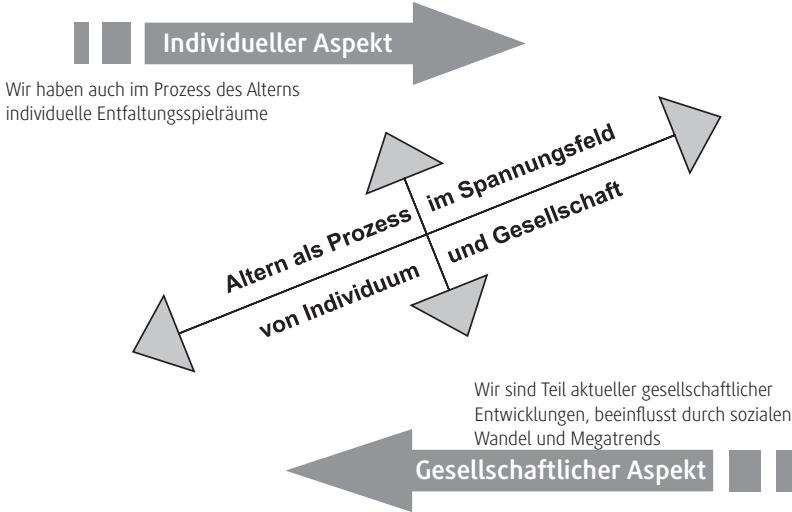
Die Frage, wie wir uns in der Gesellschaft des langen Lebens verorten, wie offen wir auf gesellschaftliche Veränderungen reagieren und damit auf der »Höhe der Zeit« bleiben wollen, ist eine ganz *persönliche* Entscheidung. Sie fällt sicher manchen Menschen mit guten Startbedingungen in die nachberufliche Phase leichter als denen, die dafür weniger günstige Voraussetzungen mitbringen. Aber wichtig und lohnend darüber nachzudenken, wie dieser lange Lebensabschnitt sinnvoll gestaltet werden kann, ist es bei aller Unterschiedlichkeit der

individuellen Bedingungen allemal. Und dies gilt für alle Menschen, die die kollektive Erfahrung von Veränderungen im Prozess des Alterns für sich möglichst gut bewältigen wollen. Einfach abzuwarten, was da so kommen mag, ist wenig konstruktiv und kann in die Sackgasse von Frustration führen, die wiederum ein guter Nährboden für Krankheit ist und den Weg in Pflegebedürftigkeit und Abhängigkeit ebnet.

Dieser Entscheidungsprozess ist auch ein Ergebnis von Reflexion, möglichst im Dialog mit anderen Menschen – das macht es einfacher und verschafft neue Sichtweisen. Der *interpersonelle Austausch*, auch mit Menschen anderer Generationen, kann für die Gestaltung des eigenen Lebens im Alter wertvolle Impulse liefern, weil die eigene Positionierung durch die unter Umständen differierenden Perspektiven sowie durch die dadurch mögliche Abwägung von Gemeinsamkeiten und Unterschieden leichter fällt. Diese sind ein typischer Ausdruck gesellschaftlicher Verhältnisse und Bedingungen in der jeweiligen Zeit. Insofern haben diese sozialen Bezüge eine hohe Relevanz, weil Menschen gleicher Geburtsjahrgänge durchaus vergleichbare kollektive Erfahrungen gemacht haben.

Parallel zu diesen eher schicksalhaften Einflüssen, die wir nur wenig selbst beeinflussen können – die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie waren und sind dafür ein deutliches Beispiel –, haben wir jedoch im gesamten Lebenslauf, und damit auch im Prozess des Alterns, immer auch persönliche Gestaltungsspielräume. Wir selbst können Weichen stellen, die unser weiteres Leben prägen. Wir haben also im Prozess des Alterns immer individuelle Entscheidungsmöglichkeiten, sind aber gleichzeitig auch Teil der gesellschaftlichen Entwicklungen. Altern vollzieht sich damit also immer im Spannungsfeld von Individuum und Gesellschaft und gestaltetes Leben im Alter verlangt deshalb nach reflektierten Entscheidungen (► Abb. 1.1).

Das gestaltete Leben im Alter verlangt nach Entscheidungen



**Abb. 1.1:** Altern im Spannungsfeld von Individuum und Gesellschaft

## 1.2 Die Vielfalt des Alters – motivierend oder limitierend für den Zugang zur digitalen Welt?

Die Ausdifferenzierung des Alters führt zu veränderten Bildern vom alten Menschen, seinem Erscheinungsbild, den ihm zugeschriebenen Verhaltensweisen und Eigenschaften sowie seinen Lebenswelten und -bezügen. Altersbilder sind damit immer soziale Konstruktionen, deren individuelle und kollektive Ausgestaltung von gesellschaftlichen und kulturellen Strömungen, Rahmenbedingungen, Erwartungen und ermöglichen Rahmenbedingungen abhängig sind. Sie sind mit unterschiedlichen Deutungen und Bewer-

tungen verbunden, die das Ausmaß der Pluralität einer Gesellschaft widerspiegeln.

Die Differenziertheit und Diversität des Alters zeigt sich in Deutschland deutlich in den verschiedenen thematischen Orientierungen der Altersberichterstattung des Bundes, die seit 1993 regelmäßig in jeder Legislaturperiode erstellt wird. In diesem Kontext werden jeweils aktuelle seniorenpolitische Themenschwerpunkte und Fragestellungen, die mit dem Prozess des Alterns eng verbunden sind, aufgegriffen, analysiert und in Berichtsform bearbeitet. Zum jeweils aktuellen Themenschwerpunkt wird eine Kommission aus Sachverständigen gebildet und damit beauftragt, einen Altersbericht zu erstellen, der dann im Deutschen Bundestag präsentiert, beraten und beschlossen wird. Diese Form der Altersberichterstattung ist mittlerweile eine gute Tradition geworden und stellt eine wichtige Entscheidungsgrundlage für die Seniorenpolitik des Bundes dar. Inzwischen sind acht solcher Berichte erschienen (► Tab. 1.1)

**Tab. 1.1:** Die Altersberichterstattung des Bundes – Erscheinungsjahr und Themenschwerpunkte

Reihenfolge	Titel	Erscheinungsjahr
Erster Altersbericht	<b>Die Lebenssituation älterer Menschen in Deutschland</b>	1993
Zweiter Altersbericht	<b>Wohnen im Alter</b>	1998
Dritter Altersbericht	<b>Alter und Gesellschaft</b>	2001
Vierter Altersbericht	<b>Risiken, Lebensqualität und Versorgung Hochaltriger – unter besonderer Berücksichtigung demenzieller Erkrankungen</b>	2002
Fünfter Altersbericht	<b>Potenziale des Alters in Wirtschaft und Gesellschaft – Der Beitrag älterer Menschen zum Zusammenhalt der Generationen</b>	2006
Sechster Altersbericht	<b>Altersbilder in der Gesellschaft</b>	2010

**Tab. 1.1:** Die Altersberichterstattung des Bundes – Erscheinungsjahr und Themenschwerpunkte – Fortsetzung

Reihenfolge	Titel	Erscheinungsjahr
Siebter Altersbericht	<b>Sorge und Mitverantwortung in der Kommune – Aufbau und Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften</b>	2016
Achter Altersbericht	<b>Ältere Menschen und Digitalisierung</b>	2020

Der aktuelle Achte Altersbericht widmet sich dem hochaktuellen Thema »Digitalisierung und ältere Menschen«. Er wurde von der dazu berufenen Expertenkommission erarbeitet und über das zuständige Bundesministerium (BMFSFJ) an die Bundesregierung übergeben, die dazu eine Stellungnahme erarbeitet hat. Im August 2020 konnte der Achte Altersbericht vom Bundeskabinett beschlossen und dem Deutschen Bundestag zugeleitet werden, der sich damit im November 2020 abschließend beschäftigt hat. Bei der Bildung und Beauftragung der entsprechenden Sachverständigenkommission konnte noch niemand ahnen, wie viel Brisanz das gewählte Thema im Kontext der weiteren Entwicklungen durch die Auswirkungen der Corona-Pandemie erhalten würde. Sind Online-Konferenzen, Homeoffice und Online-Lehre zwischenzeitlich aus dem Alltag vieler Menschen nicht mehr wegzudenken, bestimmt die Digitalisierung als prägender Megatrend auch die aktuellen Debatten um soziale und digitale Teilhabe im Alter maßgeblich mit. Die Frage des individuellen Zugangs zur digitalen Welt wird so zu einem wichtigen Bedingungsfaktor für ein gelingendes Altern. Insofern ist der Titel dieses Buches zwar sehr zugespielt und provokativ, verweist aber auf die große Bedeutung von digitalen und analogen Netzwerken. Es geht also darum, gut vernetzt zu sein, um im Alter nicht sozial abgehängt zu werden.

Maßgeblich mitbestimmt durch die Altersberichte entstehen neue und in Teilen sehr voraussetzungsvolle Erwartungen und Orientierungen an die Lebensphase Alter. So sollen die älteren Menschen

heute Mitverantwortung übernehmen und ihre Potenziale zum Wohl von »Wirtschaft und Gesellschaft« vielfältig einbringen. In dieser Weise formulierte es bereits der Fünfte Altenbericht als eine übergreifende Zielsetzung (► Tab. 1.1; BMFSFJ, 2005) und er stand damit für eine neue Ausrichtung und deutliche Gegenposition zu früheren Schwerpunktsetzungen der Altersberichte. Auch in den nachfolgenden Legislaturperioden knüpften diese an die eher potenzialorientierte Sichtweise auf das Alter an, die sich explizit mit den Altersbildern in der Gesellschaft (Sechster Altenbericht; BMFSFJ, 2014) und mit Sorge und Mitverantwortung in der Kommune und dem Aufbau und der Sicherung zukunftsfähiger Gemeinschaften beschäftigen (Siebter Altenbericht; Deutscher Bundestag, 2016). Insgesamt wurde so in den letzten 15 Jahren ein wachsender Erwartungshorizont an die älteren Generationen formuliert und medial vermittelt.

Dies ist einerseits sehr zu begrüßen, beinhaltet aber durchaus andererseits die Gefahr, dass wir das materiell gut abgesicherte und an eher bürgerlichen Werten orientierte Altern für verbindlich erklären, es also generalisieren. Und es birgt hohe Risiken, weil dadurch große Gruppen in der Altersbevölkerung eher ausgeschlossen werden, obwohl wir darum wissen, dass das Erleben sozialer Ungleichheit einen erheblichen Einfluss auf die Lebensqualität im Alter hat.

Besonders bei den über 60-Jährigen, deren Bildungs- und Erwerbsbiografien von lebenslanger Benachteiligung geprägt sind, wie bei Menschen mit Migrationshintergrund, solchen mit brüchigen Erwerbsverläufen und mit langen Zeiten in prekären Beschäftigungsverhältnissen, muss vor diesem Hintergrund von einer doppelten sozialen und strukturellen Ungleichheit ausgegangen werden. Diese kann zur multidimensionalen Ungleichheit werden, weil auch die Kompetenzen in Bezug auf Selbstreflexion und Partizipation ungleich verteilt sind und stark von Bildungsabschluss und Status beeinflusst sind.

Von den positiven neuen Altersbildern profitieren also in erster Linie die Älteren, die in ihrem Lebensverlauf ohnehin zu der Gruppe der Privilegierteren zu zählen sind. Bei den unter eher defizitären Bedingungen gealterten Bevölkerungsgruppen dominiert hingegen

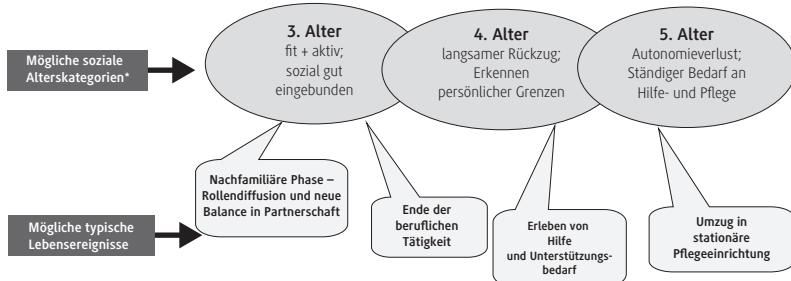
eine negative Form der Selbstzuschreibung, die von einem Mangel an Kompetenzüberzeugung und von einem sehr eingeschränkten Erleben von Selbstwirksamkeit geprägt ist. Dieses Phänomen wird im Kontext der Debatte um Alter und Technik als Gefahr der digitalen Spaltung der Gesellschaft (Digital Divide) beschrieben. Es kann aber auch als »interventionsgerontologisches Dilemma« bezeichnet werden (Rüßler, Heite & Stiel, 2013, S. 306 f.). Damit wird beschrieben, dass von den gerontologischen Interventionen, die auf Stärkung von Selbstorganisation, soziale Teilhabe und Partizipation zielen, häufig eher die Personengruppen profitieren, denen es daran viel weniger mangelt. Das gilt auch in ähnlicher Weise für Ansätze und Projekte, die die digitalen Einstellungen und Kompetenzen älterer Menschen positiv beeinflussen sollen.

Das Konzept der »Lebensphasen« differenziert den Lebenslauf in eine kontinuierliche Folge von regelmäßig auftretenden, unterscheidbaren Abschnitten, die unser Leben strukturieren (vgl. Kricheldorf 2020b, 2011). In der Gerontologie wird, je nach Autorenschaft mehr oder weniger ausdifferenziert, vom Dritten und Vierten Alter oder darüber hinaus auch noch vom Fünften Alter gesprochen (Laslett, 1995; Kricheldorf, 2020b). Diese Form der Periodisierung bezieht sich auf Zeiträume, die nicht zwingend dem kalenderischen Alter folgen, sondern in denen die Veränderungen der äußeren Bedingungen, des Verhaltens und der Einstellungen eine größere Relevanz erhalten. Es handelt sich also um soziale Alterskategorien, die die lange Lebensphase Alter in der folgenden Logik unterteilen (► Abb. 1.2).

Übergänge zwischen diesen Lebens- oder Altersphasen werden theoretisch und empirisch unterschiedlich gefasst. Sie werden als »Statuspassagen«, »Statusübergänge« oder auch als (kritische) Lebensereignisse beschrieben (Kricheldorf, 2011; Sackmann, 2007). Mit dem Konzept der Statuspassagen wird einerseits aus einer Makroperspektive die Verknüpfung des individuellen Lebens mit der Gesellschaft und ihren Institutionen thematisiert. Andererseits beschreibt es aus einer Mikroperspektive die subjektive Seite der Bewältigung von Übergängen durch einzelne Personen und ihr soziales Umfeld.

### Der Blick aufs Alter – differenzierende Perspektiven

- unterschiedliche Individuen und Lebensgeschichten
- unterschiedliche Lebensmuster
- unterschiedliche Lebenslagen

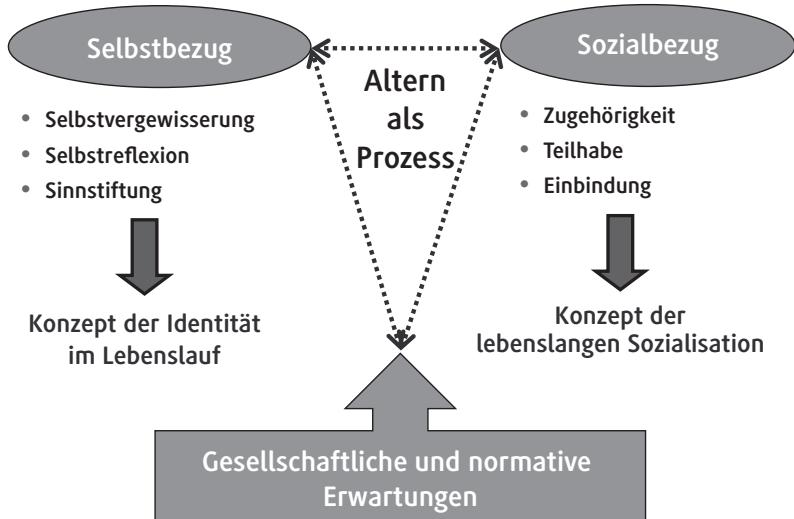


\*Soziale Alterskategorien – unabhängig vom kalendarischen Alter

**Abb. 1.2:** Soziale Alterskategorien zur Strukturierung des Lebens im Alter

Dabei geht es auch um das Herstellen einer individuellen Balance in Bezug auf die sog. neuen Freiheiten in der nachberuflichen Phase. Diese sind in einer Art Trias, die sich zwischen der Aktualisierung der eigenen Identität, dem gewünschten Ausmaß sozialer Bezüge und den gesellschaftlich formulierten, normativen Erwartungen an die wachsende Gruppe älterer und alter Menschen verortet, immer wieder neu auszuloten. Wobei dabei immer stärker, wie oben schon ausgeführt, die Logik einer gesellschaftlichen Nützlichkeitsdebatte in den Blick kommt (► Abb. 1.3).

Vor dem Hintergrund des Spannungsfelds, das sich für den Prozess des Alterns aus dieser Trias ergibt, lassen sich deutliche Bezüge zu gelingender vs. gescheiterter Teilhabe älterer Menschen ableiten, die im Kontext der Digitalisierung auch zur digitalen Teilhabe führt oder diese verhindert. Das Konzept der Identität im Lebenslauf verweist auf die Notwendigkeit, dass die Nutzung neuer Technologien und Medien für ältere Menschen vor allem dann als sinnstiftend erlebt wird und attraktiv ist, wenn diese in der Logik des Selbstbezugs für die Gestaltung und Bewältigung des eigenen Alltags als hilfreich erlebt werden. Wenn also Technik das eigene Leben erkennbar erleichtert



**Abb. 1.3:** Altern in der Trias zwischen Selbstbezug, Sozialbezug und gesellschaftlichen Erwartungen

oder bereichert, wenn sich der ältere Mensch in der Logik neuer Rollen und Aufgaben, die das Ergebnis von Reflexion und Selbstvergewisserung sind, neu positionieren kann und als handlungsfähig erlebt, wenn er sich in seinen Anliegen ernst genommen fühlt, wird er seinen individuellen Prozess des Alterns in der digitalen Welt als motivierend erleben und auch Spaß daran haben. Damit können ganz konkrete Erfahrungsräume und gelingende Anwendungen als wirkungsvolle Push-Faktoren gewertet werden. Der Erfolg gängiger Kommunikations-Apps entspricht genau dieser Logik, denn sie sind einfach zu erlernen, sie funktionieren gut, vermitteln Erfolgserlebnisse und sie erleichtern und bereichern den Alltag.

Damit haben diese Anwendungen auf den gängigen mobilen Endgeräten wie Smartphones, Tablets und PCs auch eine wichtige Funktion für den Sozialbezug, denn sie ermöglichen aktive Teilhabe und vermitteln das Gefühl von Zugehörigkeit und sozialer Einbindung. Das