

1 Bildungsberatung in einer neuen Kultur des Alters

Das Alter(n) ist nicht nur eine biologische und soziale, sondern auch eine kulturelle Tatsache. Altern ist ein heterogenes Phänomen, das von Werturteilen und Weltanschauungen bestimmt wird. Es ist eine vielgestaltige Weise der Vergesellschaftung von Individuen, an der das ökonomische, soziokulturelle und politische System dauernd arbeiten. Die *Gestaltung* der Lebensverhältnisse erfolgt vor dem Hintergrund der ungleichen Verteilung von Lebenschancen. Unterschiedliche Einkommen, Vermögen, Bildung und Gesundheit sind Ausdruck dieser Verteilungsprozesse. Das Augenmerk in diesem Kapitel gilt nicht nur den strukturellen Bedingungen, sondern auch den Potenzialen und Handlungen der Individuen.

Bildungsberatung angesichts einer solch neuen Gestaltung des Alterns stellt ein Angebot dar, das die spezifischen Bedingungen der Lebensgestaltung in der nachberuflichen Phase als Ausgangspunkt von Bildung und Beratung im Alter versteht. Die vielfältigen und teilweise widersprüchlichen Bedeutungen des Alters in der Moderne sind der Ausgangspunkt der Bildungsberatung für ältere Menschen. Das erste Kapitel beschäftigt sich deshalb eingehend mit dieser neuen Kultur des Alters und den Bedeutungen des Alters, die damit einhergehen: Welche gesellschaftlichen und sozio-demografischen Veränderungen provozieren neue und alternative Konzepte zum Leben im Alter? Ist das Alter die Fortsetzung der bisherigen Lebensgeschichte, welche die Eigenschaften und Ressourcen eines Menschen und seinen soziokulturellen Hintergrund spiegelt? Welche Erkenntnisse und Überlegungen stützen die Vorstellung von einer *neuen Kultur des Alters*? Können tiefgreifende Persönlichkeitsveränderungen im Lebenslauf stattfinden und wie kommt es dazu? Wie vollzieht sich die Arbeit an der neuen Kultur des Alters? Mit welchen Handlungen/Materialien wird diese neue Kultur des Alters hergestellt? Und: Welche Ausgangspunkte ergeben sich dadurch für die Konzeption von Bildung und Beratung im Alter?

1.1 Für eine neue Kultur des Alters

Die Gegenwartsgesellschaft ist von einem fundamentalen kulturellen Wandel begleitet, der sich in einer hohen Fluidität, Unbestimmtheit und Reflexivität äußert. Dieser hat einen Perspektivenwechsel weg von sozialen Strukturen und materiellen Lebensbedingungen hin zu einer stärker kulturellen Sicht des Alters vollzogen. Als

besonders pronomierte Vertreter einer kulturellen Sicht des Alters gelten Christopher Gillear und Paul Higgs (2000). Dabei handelt es sich um eine Betrachtungsweise, welche die älteren Menschen als aktiv Handelnde sieht, die auf die neue pluralistische Kultur der Gesellschaft sowohl reagieren als auch zu ihr beitragen. Es kommt zu einem Wechsel von einer organisierten und klassenorientierten Lebensordnung zu individuellen und *privateren* Lebensstilen. Je älter die Menschen werden, desto verschiedener sind sie voneinander. Viele ältere Menschen gestalten ihr Leben nach dem Ende ihrer Erwerbstätigkeit aktiv und selbstbestimmt. Das Ausscheiden aus dem Berufsleben ist zwar ein wesentlicher Übergang von der Erwerbs- in die Altersphase, sie ist aber nur für eine Minderheit mit dem Gefühl verbunden, alt zu sein. Über die kulturelle Sicht des Alters und Alterns soll das Subjekt in den Vordergrund gerückt werden.

In den Biowissenschaften wird die Vermutung geäußert, der entscheidende Fortschritt bei der Gestaltung des Alterns bestehe darin, das genetische Programm des Alterns zu verstehen. Diese Grundannahme muss bezweifelt werden, denn ein ausgeprägtes genetisches Programm des Altwerdens existiert wahrscheinlich nicht. Die Langlebigkeit wird ganz wesentlich von umweltbezogenen Lebensbedingungen und Lebensformen bestimmt. Auch auf individueller Ebene gelten Umwelt- bzw. Kulturfaktoren als wesentlich. Der Molekularbiologe Caleb Finch schreibt (2007, S. 306): »Genetic influences on aging are not strong at later ages [...]. This implies the importance of environmental factors.« Also: Genetische Einflüsse sind nicht so stark, was das Alter angeht. Je länger das Leben, desto notwendiger wird eine kulturelle Betrachtung (Fry 2000).

Das Kulturelle trägt eine entscheidende Verantwortung dafür, was als die moderne Menschwerdung, die Vollendung des evolutionär Unvollendeten, aber auch das künftige Überleben des *Homo sapiens* bezeichnet wird. Dass die Genetik des Alters nicht stark vorgeformt ist, lässt sich darauf zurückführen, dass die sich über Tausende von Jahren erstreckende evolutionäre Entwicklung des menschlichen Genoms vor allem auf die Phase des Wachstums und der Reproduktion und nicht auf das Alter ausgerichtet war. Prozesse der genetischen Selektion und des genetischen Fortschritts sind eine Sache der ersten Lebenshälfte.

Die Zunahme der Lebenserwartung während der letzten hundert Jahre ist kaum als Konsequenz genetischer Veränderungen zu verstehen. Sie ist vor allem eine Konsequenz der soziokulturellen Entwicklung, also der Verbesserung von materiellen, psychischen, sozialen, ökonomischen und medizinischen Faktoren. Hierbei spielten das Gesundheitsverhalten und die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Medizin und Verhaltenswissenschaften eine besondere Rolle. Auch heute ist es so, dass *Veränderungen im Lebensstil* den größten unmittelbaren Fortschritt in der Lebenserwartung versprechen. Der amerikanische Mediziner James Fries (1983) schätzt beispielsweise, dass durch falsche Ernährung, fehlende Lernprozesse, Rauchen, wenig Bewegung und überstarken Alkoholkonsum mehr als sechs Jahre potenzieller Lebenserwartung verlorengehen. Im menschlichen Verhalten und Handeln und nicht nur in der Veränderung des Genoms liegen die entscheidenden Quellen des Fortschritts in den Bereichen Gesundheit und Lebenserwartung der Bevölkerung, zumindest was die mittelbare Zukunft angeht.

Warum braucht es eine neue Kultur des Alters?

Erstens braucht es eine neue Kultur des Alters, weil das Alter(n) nicht nur eine biologische und soziale, sondern auch eine *kulturelle Tatsache* ist. Eine kulturelle Verortung ist deshalb vonnöten, weil die Lebensphase Alter eine neue Phase im Verlauf des Alterns und sowohl individuell als auch gesellschaftlich mit Unsicherheiten versehen und wertmäßig wenig festgelegt ist. Diese neue Lebensphase kann als Dividende in einer Gesellschaft der Langlebigkeit verstanden werden, die es in eine Kulturdividende umzuformen gilt.

Zweitens braucht es eine neue Kultur des Alters, weil Alter bis heute weitgehend mit dem Ausscheiden aus der Berufstätigkeit gleichgesetzt wird. Das Ausscheiden aus dem Erwerbsleben wurde immer wieder mit Statusverlust assoziiert. Das Ruhestandskonzept beinhaltete, dass jetzt alles getan und nichts mehr zu tun sei und nichts mehr getan werden könne. Die Arbeitskraft ist ausgeschöpft, die betreffenden Personen sind für Tätigkeiten im monetär ausgerichteten Wirtschaftskreislauf nicht mehr zu gebrauchen, sie müssen daher durch Transferzahlungen erhalten werden. Alter wird aus dieser Sicht durch die Strukturbedingungen der Erwerbsarbeit definiert. Diese Definition ist vor dem Hintergrund der deutlichen Zunahme von Lebenszeit und der Länge der Lebensphase Alter unzureichend und beeinträchtigt ein gelingendes Leben im Alter. Es braucht eine Neubestimmung der späten Lebensphase in Hinsicht auf ein *Tätig-Sein*, das über eine bloße Aktivitätsorientierung im Sinne von Erwerbstätigkeit hinausgeht. Laut Aristoteles führt nur eine bestimmte Art und Weise des Tätig-Seins zu Glück, nämlich ein vernunftgemäßes Leben (Mahr 2016).

Drittens braucht es eine neue Kultur des Alters und des Alterns, weil Belastungsdiskurse über das Alter das Gelingen des Lebens im Alter infrage stellen. Vor dem Hintergrund wohlfahrtsstaatlicher Veränderungen und der wachsenden Zahl älterer Menschen wird eine Zunahme finanzieller Belastungen prognostiziert. Der Belastungsdiskurs führt zu Formen der Altersdiskriminierung, die über die Ausgrenzung älterer Beschäftigter hinausgehen. Wenn hier von einer neuen Kultur des Alters die Rede ist, dann ist damit gemeint, dass Prozesse des Alterns gesellschaftlich wie individuell *gestaltbar* sind und durch entsprechende Strukturen ältere Menschen ein mitverantwortliches Leben führen.

Viertens braucht es eine neue Kultur des Alters, weil das Alter selbst gewissermaßen am Verschwinden, eine gleichsam altersblinde Gesellschaft entstanden ist. Die Alten wollen nicht (mehr) alt werden. Mode kennt kein Alter mehr, Haut, Haar und Hüften kennen keine Jahresringe. Die Lebenseinstellung ist ausschließlich jugendlich. Schon in den späten 1970er-Jahren hat Bernice Neugarten von einer *alters-irrelevanten* Gesellschaft gesprochen (Neugarten 1979a). Die Differenz zwischen den Generationen wird eingebnet, und noch nie fühlten sich die Alten der Jugend so nahe. Gleichzeitig sind sie den jungen Menschen sehr fern. Für eine neue Kultur des Alters spricht, die Verlängerung der Lebenszeit und die dadurch mögliche Heterogenität und Pluralität nicht einzubauen und eine kontrast- und alterslose Melange herzustellen. Die ältere Generation, so das Argument, muss wieder alt und souverän sein wollen, damit die Jungen etwas an ihr finden können.

In der Folge sollen drei sozialwissenschaftliche bzw. gerontologische Ansätze für eine neue Kultur des Alters herangezogen werden. Diese sind

- Identität und Subjektivität (Steinfert 2010; Twigg & Martin 2015a; Keupp 2015)
- Körper und Körpergestaltung, Visualität (Twigg & Martin 2015a; Featherstone & Hepworth 1991; Schroeter 2014)
- Lebenskunst und gelingendes Altern (Grebe 2013; Fiehler 2012)

1.2 Identität im Lebenslauf, Identität im Alter

Identitätsrelevante Vorstellungen vom Alter stehen in einem engen Zusammenhang mit den jeweiligen gesellschaftlichen und ökonomischen Imperativen (Keupp 2015). Diese Imperative haben sich von der modernen zur spätmodernen Gesellschaft stark verändert. An die Stelle von Rückzug und wohlverdientem Ruhestand sind Aktivität und Engagement getreten. Es sind Imperative, die von gerontologischen Aktivitätskonzepten begleitet werden. Aus dieser Perspektive stellen sich nach Heiner Keupp zwei zentrale Fragen: Wie kann vor dem Hintergrund dieser gesellschaftlichen Bedingungen und Imperative eine selbstbestimmte Altersidentität entstehen, die nicht heteronom bestimmt ist? Und wie kann Altersidentität am Lebensende aussehen, wenn Aktivitäts- und Anti-Aging-Konzepte ihre Bedeutung verlieren?

Wird unter Identität das Erleben einer Einheit der eigenen Person verstanden, dann ergeben sich aus einer soziologischen Perspektive eine Reihe von Herausforderungen aufgrund des tiefgreifenden Wandels sozialer Institutionen und Wertvorstellungen im Zuge des Modernisierungsprozesses. Durch den Strukturwandel der Gesellschaft verlieren Vorstellungen an Aussagekraft, denen zufolge Identität ein Individuum unverwechselbar und klar von der Umwelt und anderen abgrenzt. Identitäten sind, wie das Amartya Sen (2007, S. 34) formulierte, »entschieden plural« und die Bedeutung einer Identität muss nicht die Bedeutung einer anderen Identität zunichtemachen. Kein Mensch ist eine Insel. Jeder reale Mensch gehört in Wirklichkeit vielen sozialen Gruppen an. Und jede dieser Gruppen kann dem Individuum ein Gefühl von Zugehörigkeit und Loyalität vermitteln. Die Eingebundenheit in eine Seniorengruppe schließt nicht aus, auch einer anderen Gruppe oder auch mehreren Gruppen anzugehören. Daher sind für eine neue Kultur des Alter(n)s plurale Zugehörigkeiten und soziale Kontexte zu postulieren. Die Identitätsarbeit besteht darin zu entscheiden, welche unserer Identitäten bedeutsam sind, und die relative Bedeutung der verschiedenen Identitäten abzuwägen (Sen 2007, S. 38).

Wird mit der Vorstellung von Identität und Subjektivität stärker auf die Handlungsfähigkeit des Individuums hingewiesen, wird die Plastizität menschlichen bzw. gesellschaftlichen Handelns hervorgehoben. Sichtbar wird diese Plastizität in

kunsthandwerklicher Tätigkeit, in Fotografie und in (autobiografischen) Romanen. Diese Ausdrucksformen ermöglichen es, das Alter zu reflektieren, zu verstehen und zu verändern. In diesem Kontext ist es vor allem die Expansion der Konsumkultur, die eine neue *Arena* geschaffen hat, in der Subjektivität gelebt und gestaltet wird. Alter und Altern werden mit diesem Erkenntniszugang nicht (mehr) primär als etwas objektiv Gegebenes, als ein *von außen* zu betrachtendes Phänomen verstanden, sondern als etwas Subjektives, als etwas, das die Menschen selbst gestalten (Steinfort 2010). Zu erfassen versucht wird die Individualität über Autobiografien oder Erzählungen. Die wesentliche Blickverschiebung, die das zur Folge hat, weshalb von einer neuen Kultur des Alters gesprochen werden kann, geht in Richtung *Diversität des Alters*. Menschen gleichen sich im höheren Lebensalter nicht zunehmend aneinander an und bilden auch keine homogene soziale Gruppe, sondern weisen vielmehr größere Unterschiedlichkeit auf als in jüngeren Lebensjahren. Altern ist als Prozess zu verstehen und nicht als ein fixierter, unveränderlicher Status.

Wie könnte Identitätsarbeit im Zusammenhang mit einer neuen Kultur des Alters aussehen? Das Ziel einer solchen Identitätsarbeit sollte auf die innere Selbstschöpfung von Lebenssinn gerichtet sein (Keupp 2015). Während in früheren gesellschaftlichen Epochen auf vorgefertigte Identitätsmuster zurückgegriffen wurde, die aus Religionsgemeinschaften, Parteien und Klassenzugehörigkeiten stammten, geht es in der Spätmoderne um die Fähigkeit zur Selbstorganisation und zum Selbsttätigwerden. Es geht um Identitätsarbeit. Identitätsarbeit ist dabei nicht mehr Anpassung an bestehende (nicht hinterfragbare) Normen, sondern Passungsarbeit zwischen einer enttraditionalisierten Gesellschaft und der Eigensinnigkeit der Individuen. In dieser Passungsarbeit entstehen nicht zwingend konsistente Muster und eine in sich gleichbleibende Identität, sondern multiple Identitäten. Es entsteht weder eine stabile Identität über den gesamten Lebenslauf, noch kommt es zu Entwicklungsphasen, wie sie Erik Erikson formuliert hat. Identitätsarbeit ist vielmehr ein ständiger Herstellungsprozess, der nicht das Ziel der Anpassung hat, sondern eine Passung sucht zwischen den individuellen Wünschen und der gesellschaftlichen Realität.

Damit die Identitätsarbeit im Alter gelingt, braucht es eine Reihe von Ressourcen. Zu diesen Ressourcen zählt *Sinn*. Und dieser ist im Alter bzw. hohen Alten prekär. Zum einen liegt das daran, dass nur wenig aus einem Reservoir allgemein geteilter Werte gezogen werden kann, weil die lange Lebensphase Alter eine neue historische Gestalt ist. Zum anderen liegt es auch daran, dass die Sinnkonstruktion als individuelles Projekt verstanden wird. Eine weitere Ressource ist Anerkennung. »Ohne Kontext der Anerkennung«, schreibt Heiner Keupp (2015, S. 40), »ist Lebenssouveränität nicht zu gewinnen.« Anerkennung ist in der Spätmoderne nicht selbstverständlich, sie muss erworben werden. Beispielsweise hat hinsichtlich der Anerkennung des Alters, der Anciennität aufgrund der Erfahrung im Erwerbsleben, jedenfalls ein Entwertungsprozess stattgefunden. Eine mögliche Alternative zur Erwerbsarbeit bildet die Freiwilligenarbeit. Sie bietet Anerkennung und Sinnstiftung. Eine dritte Ressource ist Zugehörigkeit. Es handelt sich dabei um das Wir-Element der Identität. Gelingende Identitätsarbeit braucht soziale Inklusion. Wird diese soziale Inklusion im gesellschaftlichen Nahraum verortet, dann geht es in

einer neuen Kultur des Alters um *posttraditionale Ligaturen* (Keupp 2015). Gemeint sind damit soziale Beziehungen jenseits familialer oder nachbarschaftlicher Einbettung. Es geht um Rollenverteilungen, die individuelle Bedürfnisse in den Vordergrund stellen, und um Beziehungen, in denen Aufgaben und Grenzen ausgetauscht werden.

1.3 Körper und Körpergestaltung

Für eine neue Kultur des Alters braucht es einen Blick auf den *Körper* und das Körpererleben. Dieser Zugang ist eng an das Konzept *Embodiment* geknüpft, welches von Shaun Gallagher (2005) eingeführt wurde. Der Begriff Embodiment wird in den Humanwissenschaften verwendet, um die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche zu betonen. Psychische Zustände drücken sich nicht nur im Körper bzw. in einer bestimmten Körperhaltung aus, sondern es zeigen sich auch Wirkungen in umgekehrter Richtung: Körperzustände beeinflussen psychische Zustände. Grundlegend gilt, so Tschacher und Storch (2012, S. 259), dass die Perspektive des Embodiments fordert, psychische und kognitive Variablen ausdrücklich mit Bezug auf den Körper zu sehen und zu untersuchen. Verlangt ist Achtsamkeit für ein bewusstes körperliches Erleben im Hier und Jetzt. In diesem Zusammenhang wird auch von einem *corporeal turn* gesprochen. Es scheint nicht nur zuzutreffen, dass der Körper die Plattform für emotionalen und psychischen Ausdruck ist, gewissermaßen *Spiegel der Seele* – auch der umgekehrte Fall ist möglich: Die Psyche ist ebenso *Spiegel des Körpers*. Psychische Vorgänge sollten daher stets als körperlich eingebettet konzeptualisiert werden (ebd., S. 262).

Für die Altersforschung wird das Zusammenspiel zwischen dem Körper und seiner soziokulturellen Konstitution fruchtbar gemacht. Dabei befasst sich die Forschung etwa mit der Bedeutung von Anti-Aging-Praktiken in ihrer Wirkung bzw. in ihrer Bedeutung für den Körper. Die Körper älterer Menschen werden diszipliniert und zu einem Ort für Fitness und Gesundheit. Gesund zu altern ist zu einem moralischen Imperativ geworden. Das subjektive Gefühl älterer Menschen, nicht alt, sondern jung zu sein, wird auf den Körper übertragen. Der alternde Körper wird dem Jugendlichkeitsgefühl anzupassen versucht. Dies geschieht über Kosmetik, chirurgische Eingriffe und Fitness-Training.

Altern und körperliche Veränderungen stehen in engem Zusammenhang. Wie sehr dabei die sichtbaren körperlichen Veränderungen mit Prozessen des Alterns verknüpft werden, zeigt sich in zahlreichen Schriften und Abhandlungen seit der Antike. Um Aristoteles zu zitieren, der als Vertreter einer frühen Anti-Aging-Perspektive gesehen werden kann: »Das Moment der Schönheit des höheren Alters verwirklicht sich gerade im Fehlen von Krankheit und Schmerz.« (Zitiert nach Mahr 2016, S. 72)

Die Omnipräsenz des *Visuellen* wirkt stimulierend auf eine neue Kultur des Alters. Während das Verbale die zentrale Figur für die Moderne ist, wird die visuelle

Kultur als wesentlich für die Postmoderne gesehen (Twigg & Martin 2015a). Zusammen mit der bereits besprochenen veränderten Sichtweise auf den Körper führt dies zu einer Einstellung gegenüber dem eigenen Alter, die widersprüchlich ist. Das körperliche Altern wird verschleiert. Diesen Vorgang haben Featherstone und Hepworth (1991) als *Maskieren des Alterns* bezeichnet.

Das Konzept *Mask of Ageing* (Featherstone & Hepworth 1991) beschreibt die Strategie älterer Menschen, ihre Identität vom biologischen Alterungsprozess, der sich an körperlichen Veränderungen manifestiert, abzugrenzen. Das *wahre*, jugendlich gebliebene Ich wird von einem alternden, an Funktionalität verlierenden Körper *maskiert*. Die Lebensphase Alter ist in ihrer kulturellen Konstruktion dadurch bestimmt, sich nicht alt zu fühlen. Ältere Menschen fühlen sich zumeist jünger als sie es dem Kalender nach sind bzw. möchten sie auf jeden Fall jünger erscheinen. Die *Maskierung* des Alters kann über Konsum, Gymnastik, Schönheitschirurgie, Kosmetik oder Diätetik etc. erfolgen. Zwar kann die Befassung mit dem eigenen Selbst/Körper protektive Wirkungen haben, aber es bedeutet doch anderes, wenn in westlichen (modernen) Gesellschaften der alternde Körper gefürchtet und abgewertet wird. Es gibt eine enge Beziehung zwischen dem physischen Abbau, der Sichtbarkeit des Alters und dem reduzierten Status älterer Menschen in der Gesellschaft. Dieser Status wird zu verhindern versucht. Als erfolgreiches Altern gilt das Nicht-Altern. Als *Role model* gelten jene, die jünger aussehen als sie tatsächlich sind.

Interessant sind in diesem Kontext die Forschungsarbeiten von Julia Twigg (2015) zu Mode und Alter. Sie sieht Kleidung im Zusammenhang mit der Altersordnung in der Gesellschaft, das heißt, es gibt kulturelle Erwartungen, was dem Alter angemessen ist und was nicht. Für Frauen im Alter gilt: länger, höher im Nacken, weniger herzeigen, dunkler, weniger Farbe. Die Veränderung des Kleidungsstils soll Invisibilität erzeugen. Es ist der Jugendlichkeitskult in der Kleiderordnung, der zur sozialen Exklusion des Alters geführt hat. Aber es zeigt sich auch Wandel. Die Babyboomer verweigern eine solche *Rückzugshaltung*, sie tragen weiter Jeans und jugendliche Kleidung. Heute möchte niemand zu jung oder zu alt aussehen – aber jedenfalls nicht so wie die Eltern.

Allerdings stellt Twigg auch fest, dass es mit der Neuorientierung der Mode im Alter zwar zu einem jugendlichen Stil gekommen ist, dieser aber erst recht wieder ein defizitäres Alter abbildet und keineswegs als neue Kultur des Alters bezeichnet werden kann. Denn es ist eine Mode, die darauf ausgerichtet ist, nicht alt auszusehen, das Alter also zu verweigern. Aber nicht nur diese Distanzierung vom Älterwerden, sondern auch die Hegemonialmacht der Jugend in Fragen der Mode ist problematisch für das Entstehen einer neuen Alterskultur. Denn die Kleidung der alten Menschen wird nicht jugendlicher. Nicht die Alten bestimmen, was sie anziehen, sondern die Kleidungsstile werden von den Jüngeren (dem Zentrum des Modehandelns) zu den Älteren (der Peripherie des Modehandelns) diffundiert.

Aber es sind nicht nur Altersbilder und ökonomische Aspekte der Mode, welche die Bekleidung im Alter bestimmen. Dazu kommen noch biologische Aspekte. Denn die körperlichen Veränderungen im Alter führen dazu, dass sich auch das Aussehen verändert. Die Taille ist nicht mehr so schmal, der Bauch expandiert und die Schultern bewegen sich nach vorne. Wie reagieren die Modedesigner darauf?

Sie versuchen, die Kleidung diesen Veränderungen anzupassen – allerdings mit dem Effekt, dass diese Kleidung nicht als angemessen, sondern als defizitär wahrgenommen wird. Die Reaktion darauf ist, wie nicht anders zu erwarten, dass verschleiert wird. Damit entsteht wiederum eine Kleidermode, die nicht zu einem neuen Selbstbewusstsein älterer Menschen führt, sondern erst recht zu einer Leugnung des eigenen Älterwerdens. Um dieser Entwicklung vorzubeugen, wird der Körper *bearbeitet*, es wird abgenommen, Sport betrieben und der Schönheitschirurgie vertraut.

Einen ganz anderen *Ausweg* schlägt Julia Twigg vor. Sie regt an, nicht die biologischen Veränderungen als Problem zu sehen, welche es zu kontrollieren gilt, sondern zu einem Verhalten zu kommen, das einen eigenen Ausdruck kreiert. Das Ergebnis wäre dann ein anderes Altern jenseits von Tradition und Jugendlichkeitskult.

1.4 Lebenskunst – Gelingendes Altern – Selbstsorge

Die neue Kultur des Alters umfasst eine Vielzahl von Prozessen der Kultivierung, die zu Strukturen des selbstbestimmten Verhaltens und zu einer Anerkennung der älteren Generation in der Gesellschaft führen können. Gefragt und gefordert ist *Lebenskunst* (Grebe 2013). Die Lebenskunst erweckt deshalb gegenwärtig großes Interesse, weil von ihr eine Antwort auf gesellschaftliche Individualisierung und Pluralisierung erwartet wird. Entlassen aus der bequemen Lage gewährleisteter Integration und Identität über den Status des Ruhestands müssen Individuen nun wählen, aushandeln und koordinieren. Welche Bilder, Formen, Stile und Rollen des Alterns ist das Individuum bereit, für sich zu akzeptieren, und welche nicht? Es will jedenfalls nicht in Schubladen gesteckt oder über kategoriale Zuordnungen bestimmt werden. *Best Ager*, *Third Ager* und *Silver Traveller* sind stets die anderen, sie werden in einer Kultur des Individualismus als inakzeptabel zurückgewiesen.

Im Zentrum einer gelingenden neuen Kultur des Alters stehen die Fähigkeiten zur Selbstorganisation, zur Verknüpfung von Ansprüchen auf ein gutes und authentisches Leben – letztlich die innere Selbstschöpfung von Lebenssinn. Das alles sollte in einem förderlichen soziokulturellen Rahmen stattfinden. Dieser Rahmen kann aber die individuelle Konstruktion der inneren Gestalt nie ganz abnehmen. In diesem Zusammenhang sei Leopold Rosenmayr (2013) zitiert: »Das Ich muss im späten Leben mehr und mehr selber zur Selbsterneuerung beitragen. Dazu muss man das Ich ausdrücklich [geragogisch, Anm. d. Verf.] stärken. Sonst bleibt das Ich, leider auch das ›aufgeklärte‹, in einem Gefängnis von ›Wiederholungszwängen‹ stecken.« (2013, S. 249)

Unter *gelingendem Altern* wird verstanden, dass eine Person mit den individuellen und gesellschaftlichen Veränderungen und Erfahrungen, die das Alter mit sich bringt, zurechtkommt (Fiehler 2012). Gelingendes Altern ist entweder eine Zielsetzung oder eine Zuschreibung von außen. Es geht nicht um eine Fortschreibung

der Lebensverhältnisse der mittleren Generation bzw. des mittleren Lebensalters, sondern um reflexive Veränderung. Damit wird einerseits Annahmen der Aktivitäts- und Kontinuitätstheorie entgegengetreten, die von einer (notwendigen) Fortsetzung von Lebenskonzepten der Mitte des Lebens ausgehen, andererseits soll damit klargestellt werden, dass Altern kein ungewollter und selbstlaufender Prozess ist. Die Gestaltung des Lebens liegt im Blickpunkt dieses Ansatzes. Der Prozess des Alterns wird in seinem konstruktiven Charakter beschrieben und analysiert. Gelingendes Altern liegt in der Fluchtlinie des Lebens, ist aber nicht einfach gegeben, sondern wird erstrebt (Dierken 2012). Gelingendes Altern passiert nicht einfach. Es ist etwas, das erarbeitet und hergestellt werden muss. Wie geschieht das?

Als zentraler Ort für die Herstellung eines gelingenden Alterns wird das Gespräch mit anderen gesehen, in dem die alterstypischen Veränderungen und Erfahrungen bearbeitet und auf diese Weise zugleich verarbeitet und angeeignet werden können (Fiehler 2012).

Konstrukte gelingenden Alterns, die sich auf gerontologisch gesicherte Evidenz berufen, verbinden die grundsätzliche Akzeptanz des Älterwerdens (Pro-Aging) mit dem kontinuierlichen Bemühen um eine gesundheitsbewusste, sozial eingebundene und von sinnhaften Aktivitäten erfüllte Lebensführung (Zeman 2012).

In eine ähnliche Richtung geht das von Helen Güther und Hermann Brandenburg (2015a) vorgestellte Konzept von »Human Flourishing«, wobei sich die beiden Autoren auf die Arbeiten von Bruce Jennings (2000) beziehen. Es geht darum, Potenziale aufzudecken, die einen sinnhaften Lebensvollzug ermöglichen. Um das zu erreichen, braucht es zwei Formen der Befähigung, nämlich einerseits die Person selbst in ihrem aktiven, individuellen Sein zu fördern (*life-ability*) und andererseits materielle und qualifikatorische Ressourcen (*livability of environment*) bereitzustellen.

Zur Lebenskunst im Alter gehört also die Sorge um sich (*life-ability*). Heinrich Grebe (2013) zeigt auf Basis von qualitativen Interviews, dass etwa die entschiedene Vermeidung bestimmter Erinnerungen ein wichtiges Mittel der Selbstsorge darstellt. Nicht immer ist die grenzenlose Selbstenthüllung eine sinnvolle Selbstsorge. Zur Selbstsorge gehört auch, sich gegen gut gemeinte Hilfen und Eingriffe von Bekannten, Angehörigen und Freunden zur Wehr zu setzen.

Die gerontologische Forschung hat wiederholt nachgewiesen, dass persönliche Einstellungen zum Alter ausschlaggebend für ein gutes Leben bzw. Lebenszufriedenheit sind. Wer positiv denkt und Gutes erwartet, kann sein Leben viel eher positiv und gut gestalten als jemand, der pessimistisch ist. Erwin Ringel (1987) meinte, dass die Hauptaufgabe des menschlichen Lebens darin besteht, eine positive Einstellung zu sich selbst zu gewinnen.

Wohin soll die Sorge um sich führen? Ihre Wirkung besteht in Selbsterheiterung, in Selbstakzeptanz, in Selbstaufwertung. Auf gesellschaftlicher Ebene gilt es, die Selbstsorge hochbetagter Menschen stärker wahrzunehmen, sie anzuerkennen und ihr einen größeren Spielraum zu geben. Konkret würde das bedeuten, ältere Menschen nicht primär als hilfs- und pflegebedürftig zu sehen, sondern als Vertreter ihrer selbst (Grebe 2013, S. 156). Diese Vorstellung findet sich praktisch im Konzept der personenzentrierten Pflege von Tom Kitwood (2013). Kitwood wollte damit das Personsein von Menschen mit Demenz rehabilitieren und eine Pflege

installieren, die auf ein sinnbezogenes Sein ausgerichtet und nicht aufgabenorientiert ist. Es geht darum, auch unter Bedingungen von Demenz *Selbstaktualisierung* und *Sinnbezogenheit* zu unterstützen. Alltagspraktisch gehören zu dieser Selbstaktualisierung Humor, jemanden zum Sprechen zu haben, und das Gefühl, gebraucht zu werden.

1.5 Die Kraft der Veränderung im Lebenslauf

Veränderung im Alter verlangt – so wie in der Jugend – eine neue Wertebereitschaft. Karl Mannheim (1928) ging vor fast einem Jahrhundert noch davon aus, dass die in der Jugendphase vorhandene Wertebereitschaft und Wertübernahme das ganze Leben hindurch erhalten bleiben. Diese generationelle Wertekonsistenz hat inzwischen jedoch abgenommen. Es ist zu einer gewissen Ent-Profilierung der Generationen gekommen. Diese beruht auf einer stärkeren Selbstdeutung der älter werdenden Generationen und einer gewissen inneren Beweglichkeit im Verhalten. Diese innere Beweglichkeit ist im Lichte der eigenen Erfahrungen zu sehen. Und sie entsteht eher, wenn die Bereitschaft besteht, andere als die bisher gelebten Werte im Leben zu realisieren. Findet ein Vorausplanen, eine Vorausschau statt, dann ist das eigentliche Thema nicht das Altern, sondern die Lebensführung und Entfaltung. Altern – und das ist wichtig – erscheint dann nicht als der bedingende, nicht als der zentrale Lebensprozess.

Für die innere Beweglichkeit und Bereitschaft zu Veränderungen reicht die Lebenserfahrung wohl kaum aus. Sie kann als Lebensanschauung vermutlich nicht allein der Orientierung im Alter dienen. Schwierige Lebensphasen wie Krankheiten, Krisen und Ängste können damit nicht zureichend bearbeitet werden. *Damit etwas entstehen kann, muss sich etwas verändern.* Damit die Lebenserfahrung die Beweglichkeit für Veränderungen nicht einschränkt und angesichts des in seiner Richtung rasch wechselnden Drucks von außen in eine selbstbestimmte Lebensauffassung umgesetzt wird, braucht es Begleitung, braucht es Bildungsprozesse. Lustvolles Altern verlangt die Bereitschaft zur Veränderung und auch die Fähigkeit und den Willen, sich zu wandeln. Wandlung heißt, Fantasie zulassen, Neues erleben und schaffen. »Das war immer so« oder »Das habe ich immer so gemacht« sind Haltungen, die generell, vor allem aber im Alter, gemieden werden sollten. Was lässt sich daraus ableiten?

Erhebliche Schwierigkeiten gibt es noch damit, die Entwicklungsfähigkeit und die Potenziale des vierten Lebensalters zu bezeichnen. Der radikale Anstieg der mittleren Lebenserwartung und die hohe Rate des Überlebens jenseits des 80. Lebensjahres sind weder medizinisch noch sozial ausreichend eingebettet. Hier gibt es Defizite. Die Lebenserwartung läuft uns gewissermaßen davon. Die Kultur hat diese Langlebigkeit noch nicht erfasst.

Empirisch lassen sich mittlerweile im späten Lebensalter Persönlichkeitsveränderungen nachweisen. Nach einer deutsch-amerikanischen Untersuchung (Specht,