

# Bewährte Interventionen und neue Entwicklungen: Zur zweiten Auflage der »Angewandten Gerontologie«

*Hans-Werner Wahl, Clemens Tesch-Römer und Jochen P. Ziegelmann*

## Gerontologie – auch eine angewandte Wissenschaft

Es ist wohl einer der ältesten Menschheits-träume, Altern als gestaltbar, ja, gar als potentiell umkehrbar zu betrachten, wie dies sinnbildlich in dem bekannten Gemälde »Der Jungbrunnen« von Lucas Cranach dem Älteren aus dem Jahre 1546 zum Ausdruck kommt. Bisweilen hat man den Eindruck, dass derartige »Jungbrunnen-Phantasien« heute aktueller denn je sind, und die mittlerweile recht etablierte »Anti-Aging«-Medizin gehört zum alltäglichen Versorgungsbild, etwa im Bereich des »sichtbaren« Alterns, adressiert von der Dermatologie und Kosmetikindustrie. Die Gestaltung eines guten und »aktiven« Alterns ist angesichts der weiter steigenden Lebenserwartung sicher für alternde Individuen und unsere Gesellschaft als Ganzes zu einem zentralen Anliegen geworden (Kruse & Wahl, 2010). Merkmale von Lebensqualität wie ein hohes subjektives Wohlbefinden, soziale Integration und gesellschaftliche Partizipation sind ebenso angesprochen wie die mit dem langen Leben verbundenen Kosten, sei es im Bereich der sozialen Sicherungssysteme oder im Bereich des Gesundheitswesens. Es geht offensichtlich weniger um Quantität im Sinne einer sich stetig weiter verlängernden mittleren Lebensspanne, als um die Qualität einer noch nie in der Menschheitsgeschichte so weit ausgedehnten Altersphase mit vielen neuen Potentialen, aber auch neuen Risiken. Dabei

sind einseitige Sichtweisen und Zerrbilder des Alterns, wie etwa die ausschließliche Wahrnehmung von Defiziten oder Potentialen, oder Vorstellungen permanenter »Anti-Aging-Maßnahmen« oder gar Phantasien einer »Alterslosigkeit« des menschlichen Erwachsenenlebens wohl nicht sehr hilfreich.

Ursula Lehr (1979) umriss bereits vor über drei Jahrzehnten das Feld der Interventionsgerontologie als das »Insgesamt der Bemühungen, bei psychophysischem Wohlbefinden ein hohes Lebensalter zu erreichen«. Diese Anwendungskomponente gerontologischen Wissens wurde und wird als ein essentieller Bestandteil der Gerontologie und sogar zunehmend als Bewertung von Forschungsqualität betrachtet (Stichworte sind hier Implementierung und »Translation«). Baltes und Baltes (1992) haben Gerontologie definiert als »Beschreibung, Erklärung und Modifikation von körperlichen, psychischen, sozialen, historischen und kulturellen Aspekten des Alterns und des Alters, einschließlich der Analyse von alternsrelevanten und alternskonstituierenden Umwelten und sozialen Institutionen« (S. 8). In dieser Definition ist erstens die Modifikation von Altern und Alter (also von Prozess und Ergebnis) ausdrücklich erwähnt, es wird zweitens herausgestellt, dass diese Modifikationsbestrebungen nicht nur körperlicher Art und

somit etwa rein medizinische Veränderungszugänge nicht hinreichend sind, um die Bandbreite einer Interventionsgerontologie zu beschreiben. Drittens wird gesagt, dass Altern und Alter im Hinblick auf Beschreibung, Erklärung und Modifikation auch den Einbezug von Umweltbedingungen bis hin zu sozialen Institutionen voraussetzen. Hintergrund der Interventionsgerontologie ist demnach nicht zuletzt die Überzeugung, dass sich auch der Verlauf des sogenannten normalen Alterns durch geeignete Maßnahmen verbessern lässt. Der klassische Begriff des »environmental enrichment«, der sich nur schwer übersetzen lässt, scheint, nicht zuletzt aufgrund neuer Befunde, eine Renaissance zu erfahren (Hertzog et al., 2008). Negative Entwicklungen des Alterns sowie pathologische Prozesse im Alter, wie beispielsweise Demenz werden nicht länger als unbeeinflussbares »Naturgeschehen« oder als erblich determinierte Abläufe gesehen, sondern als Wirkungen eines ganzen Bündels von Faktoren, von denen zumindest einige nachhaltig beeinflussbar sind und damit zu dauerhaften Verbesserungen von Alternsverläufen führen können (Rowe & Kahn, 1998).

Solche Vorstellungen waren in der Gerontologie allerdings nicht immer selbstverständlich, und ein gewisser Interventionspessimismus ist auch heute alles andere als eine Seltenheit (Wahl & Zank, 2006). In den 1950er und 1960er Jahren beherrschte ein Defizitbild des Alters das Forschungsgeschehen und das Feld der praktischen Altenhilfe, das relativ wenig Raum für positive Veränderungen bot. In den 1970er und 1980er Jahren hat sich dann vor allem in den USA ein regelrechter »Interventionskult« des Alters entwickelt, der von der Hoffnung getragen wurde, einen Großteil der Verlustphänomene des Alter(n)s vermeiden oder rückgängig machen zu können. Als Grundlage für diesen Interventionsoptimismus konnte auf

Forschungsbefunde und Trainingsstudien recurriert werden, in denen die hohe Plastizität des Alters im Bereich der geistigen Leistungsfähigkeit und im Bereich alltäglicher Handlungsfertigkeiten belegt wurde. Es folgte eine Distanzierung von einer allzu biologisch determinierten Sicht des Alters; stattdessen wurde die Umweltabhängigkeit von Alternsverläufen und damit auch die Veränderbarkeit des Alterns durch Veränderungen in der sozialen und räumlichen Umwelt in den Vordergrund gerückt. Im gleichen Atemzug fand auch eine Aufwertung der Interventionsforschung statt. »Gero-Interventionen« wurden nun verstanden als zielgerichtete und planmäßige Einflussnahme auf den Alternsverlauf, die unabdingbar einer theoretischen Orientierung, einer empirischen Prüfung und auch einer ethischen Reflexion bedürfen. War diese Neuorientierung sehr stark durch Arbeiten aus der psychologischen und sozialen Gerontologie geprägt, so erhielt zeitlich parallel auch die Rehabilitationsperspektive innerhalb der Geriatrie starken Auftrieb. Insgesamt wirken beide Impulse der interventionsgerontologischen Forschung und Praxis der 1970er und 1980er Jahre, der eher psychologische und sozialwissenschaftliche sowie der eher medizinisch-geriatriische, bis heute positiv nach. Allerdings hat sich in den 1990er Jahren das Bild weiter ausdifferenziert und das »Janusgesicht« des Alters (Baltes, 1989) hat auch im Bereich der Anwendung seinen Niederschlag gefunden. Auf der einen Seite steht spätestens seit den 1990er Jahren ein breites Spektrum von auf die Veränderung des Alterns zielenden Interventionsmöglichkeiten zu Verfügung, die auf einer fundierten theoretischen Grundlage basieren und sich auch empirisch bewährt haben. Auf der anderen Seite zeichnen sich Grenzen der Intervention ab, etwa im Bereich der geriatrischen Rehabilitation bei ausgeprägter somatischer Multimorbidität, bei dementi-

ellen Erkrankungen oder bei lebenslang wirksamen ungünstigen Lebenslagemerkmalen (z. B. niedrige Bildung, lange Pha-

sen der Arbeitslosigkeit im Erwerbsleben, fehlende Alltagskompetenzen). Wo stehen wir heute?

## Angewandte Gerontologie gestern, heute und morgen: Neue Einsichten

Im Jahre 2000 erschien das Buch »Angewandte Gerontologie in Schlüsselbegriffen« (hrsg. von Hans-Werner Wahl und Clemens Tesch-Römer) mit der Zielsetzung, den Stand der Forschung und Praxis zu Beginn des 21. Jahrhunderts möglichst vollständig zu beleuchten. Dieses Buch entwickelte sich zu einem vielzitierten und vielgebrauchten Nachschlagewerk der gerontologischen Interventionsforschung und -praxis im deutschsprachigen Raum. Allerdings wird die Halbwertszeit neuen Wissens und neuer Erkenntnisse auch im Bereich der gerontologischen Interventionen zunehmend kürzer, und zudem treten neue Konzepte und Sichtweisen immer rascher auf die Bühne der wissenschaftlichen Diskussion. So wurde das Aktualisierungsbedürfnis immer dringlicher, und es wurde auch schnell deutlich, dass auch das Gesamtkonzept des Buches im Sinne einer »völlig neubearbeiteten Neuauflage« fortzuschreiben bzw. zu optimieren war. Warum?

Im Bereich der gerontologischen Interventionsforschung ist es in den zurückliegenden zehn Jahren in vielfacher Hinsicht zu Fortschritten gekommen. Einige Beispiele: In Bezug auf kognitive Trainings sind große randomisierte Studien auf den Weg gebracht worden, von denen nunmehr auch Ergebnisse vorliegen. Die Thematik der Verbesserung der Lebensqualität von alten Menschen mit dementiellen Erkrankungen ist intensiv bearbeitet worden und hat heute einen gegenüber der Situation im Jahr 2000 deutlich erweiterten Erkenntnis- und Praxis-

stand erreicht. Studien zur Rolle physischer Aktivität im Alter unterstreichen deren Bedeutung nicht nur im Hinblick auf die Prävention von körperlichen Erkrankungen, sondern auch bezüglich Wohlbefinden und vor allem kognitiven Leistungen. Es sind zwischenzeitlich auch zu praktisch allen wesentlichen Bereichen der Interventionsforschung im Laufe der zurückliegenden zehn Jahre systematische Reviewarbeiten bzw. Meta-Analysen erschienen. Ferner besitzen wir heute zum ersten Mal substantielle Evidenz dafür, dass und wie Interventionen hirnnorganisch »wirken«. Auch die Methodologie der Interventionsforschung hat sich erheblich verbessert, und damit ist die Belastbarkeit von Ergebnissen bedeutsam angewachsen. Schließlich hat sich auch auf der Ebene der praktischen Anwendung von Interventionen viel getan. So werden neue Versorgungswege und -formen beschritten (Beispiele: präventiver Hausbesuch, Wohngemeinschaften für Demenzkranke, Technik in der Pflege), und Kohorteneffekte auf der Seite der alten Menschen rücken Interventionsformen und deren Inanspruchnahme in ein neues Licht (Beispiele: Kundenorientierung in der Pflege, veränderte Einstellungen gegenüber Psychotherapie, Nutzung des Internet als Medium zur Gesundheitsvorsorge).

Für die Interventionsgerontologie halten wir die bereits erwähnte Unterscheidung von Interventionen, die das normale Altern unterstützen und Interventionen, die eher das pathologische Altern adressieren, für

nach wie vor überaus bedeutsam. Gerade in einer Zeit, in der zwar immer mehr Menschen alt und sehr alt werden, jedoch vielfach Anlass zu der Annahme besteht, dass die Potentiale des Alterns nicht ausreichend genutzt werden, sind Interventionen in Richtung des »normativen« Alterns, das deutlich weiter optimiert werden kann (bisweilen wird von erfolgreichem Altern gesprochen), hoch aktuell geworden. Andererseits sind die Gruppen mit schwerwiegenden Einbußen (prototypisch: Demenzerkrankungen) und gravierende Formen von Multimorbidität vor allem aufgrund des schnellen Anstiegs der Hochaltrigen quantitativ in starkem Maße angewachsen und verlangen nach neuen Interventionsantworten. Nicht zuletzt ist es jedoch auch wichtig, auf das immer wieder vernachlässigte und tabuisierte Thema »Sterben und Tod als eine Herausforderung des Alterns« einzugehen und auch hier aufzuzeigen, welche Möglichkeiten der Intervention es gibt.

Auch die in der Neuauflage noch stärker hervortretende Lebenslauforientierung in der Interventionsforschung und -praxis ist keineswegs neu, hat jedoch durch das heute immer normativer werdende »lange Leben und Altern« zusätzlich an Brisanz gewonnen. So muss sich heute die Interventionsgerontologie immer mehr an einer lebenslangen Entwicklungsperspektive orientieren, beispielsweise durch frühzeitige Interventionen in den Bereichen körperlichen und kognitiven Trainings; aber auch im Sinne einer bereits früh im Leben anzueselnden Beratung im Hinblick auf Lebensplanung und -gestaltung, welche sich den Veränderungen, die sich im Lebenslauf der Menschen ergeben, anpasst. Gleichzeitig darf angesichts der Notwendigkeit, sich möglichst früh im Leben auf das Alter vorzubereiten, das Thema Hochaltrigkeit nicht aus dem Blick gelassen werden. Insofern werden in verschiedenen Kapiteln des vorliegenden Bandes besondere Aspekte der Intervention bei Hochaltrigen diskutiert.

## Die »neue« Angewandte Gerontologie

Mit der Veränderung des Titels des Buches »Angewandte Gerontologie: Interventionen für ein gutes Altern in 100 Schlüsselbegriffen« möchten wir deutlicher als in der Erstauflage die grundlegende Ambition von Gero-Interventionen zum Ausdruck bringen: Altern zu verbessern und zu optimieren. Damit kommt der Angewandten Gerontologie eine zentrale Rolle im Rahmen einer stark alternden Gesellschaft wie der deutschen zu. Die Zahl 100 in unserem Titel weist darauf hin, dass wir die Beitragsanzahl deutlich erhöht haben (Erstauflage: 68). Der Hauptgrund liegt darin, dass aus unserer heutigen Sicht eine Behandlung des weiten Felds der Interventionsgerontologie eines solch umfassenden Zugangs bedarf,

um für ein Maximum an unterschiedlichen Zielgruppen attraktiv zu sein.

Grundsätzlich war es unser Ziel, die gute Substanz der ersten Auflage zu erhalten, diese jedoch auch in bedeutsamer Weise fortzuschreiben. In der Konsequenz stellt sich das Konzept der zweiten Auflage deutlich anders als jenes der ersten dar. Neu sind die folgenden Aspekte: Eine wichtige Zielrichtung der Neuauflage besteht darin, die Interventions- und Anwendungsrelevanz der Beiträge noch weiter zu erhöhen. Gleichzeitig ist es uns sehr wichtig, die notwendige Lebenslauforientierung der Interventionsgerontologie sowie die bereits angesprochene Unterscheidung von Interventionen in Richtung des normalen versus

pathologischen Alterns noch deutlicher als in der ersten Auflage zu machen. Noch stärker als in der Erstauflage ist es uns ferner ein Anliegen, den Blickwinkel unterschiedlicher Disziplinen (z. B. Psychologie,

Soziologie, Geriatrie, Pflege, Epidemiologie, Pädagogik, Sozialrecht und Politik) auf die Interventionsgerontologie einzubringen. Das Buch gliedert sich in die folgenden Abschnitte und inhaltlichen Schwerpunkte:

- |   |
|---|
| <b>Teil I Grundlagen und Basiskonzepte</b>  |
| Grundlagen und Herausforderungen gerontologischer Intervention                          |
| Interventionsgerontologische Basiskonzepte  |
| Sozialpolitische Rahmenbedingungen  |
| <b>Teil II Interventionszugänge auf individueller Ebene</b>                             |
| Prävention im Lebenslauf  |
| Unterstützung bei Herausforderungen des Alterns und Lebensendes                         |
| Körperliche Aktivität, Alltagskompetenz und Freizeit                                    |
| Kognitive Gesundheit und Krankheit  |
| Emotionale Gesundheit, Depression und verwandte Erkrankungen                            |
| Psychotherapie  |
| Rehabilitation  |
| <b>Teil III Interventionen in der Nahumwelt älterer Menschen</b>                        |
| Interventionen zur Förderung sozialer Beziehungen und sozialer Eingebundenheit          |
| Interventionen in der professionellen und informellen sozialen Pflegeumwelt             |
| Interventionen in der räumlichen und technischen Nahumwelt                              |
| <b>Teil IV Interventionen im Quartier und in der kommunalen Umwelt älterer Menschen</b> |
| Quartier- und gemeindebezogene Interventionszugänge                                     |
| Wohnen und Infrastruktur  |
| Partizipation und Engagement: Chancen und Risiken                                       |
| <b>Teil V Methodenfragen</b>  |
| Interventionsinstrumente und Datenanalyseverfahren                                      |
| Gesundheitsökonomie   |
| Evaluationsmethodologie und Implementierungsforschung                                   |

In den Beiträgen der zweiten Auflage haben wir stärker darauf geachtet, ob und wie die behandelten Interventionsmethoden im deutschen Versorgungssystem umsetzbar und finanzierbar sind. Ganz bewusst haben wir für die Neuauflage auch einen jüngeren Kollegen und Experten der gerontologischen Interventionsforschung, Jochen P. Ziegelmann, als dritten Herausgeber hinzugenommen. Wir möchten auf diesem Wege unseren Anspruch unterstreichen, dass in der Neuauflage alle wesentlichen Entwicklungen der neueren und neuesten Interventionsforschung sowie deren kritische Einschätzung zum Zuge kommen.

Wir ziehen im Übrigen den Begriff der *Angewandten Gerontologie* dem der Interventionsgerontologie vor, weil wir denken, dass damit das Spektrum potentiell interventionsrelevanter Befunde und Erkenntnisse besonders weit umrissen werden kann. Interventionsgerontologie geht eher von den verfügbaren Maßnahmen aus und beschreibt deren theoretische Begründung und empirische Bewährung. Angewandte Gerontologie dagegen geht eher von der Befundlage der klassischen grundlagenwissenschaftlichen Bereiche und Disziplinen der Gerontologie aus und fragt nach deren Veränderungspotential.

## Anvisierte Leserschaft

Wir möchten mit diesem Buch in gewisser Weise einen Spagat zwischen Wissenschaft, Lehre und Anwendung wagen. So soll das Buch grundlagenwissenschaftlich tätigen Wissenschaftlern in den unterschiedlichsten Bereichen der Alterns- und Lebenslauf-forschung Hilfestellungen bieten, sich umfassend über die gerontologische Interventionsforschung zu informieren sowie, wie dies zunehmend geschieht, Interventionskomponenten in eigene Forschungsprojekte (seien sie experimentell oder korrelativ) einzubauen. Das Buch richtet sich auch an Studierende der Gerontologie und pflegewissenschaftlichen Studiengänge an Universitäten und Fachhochschulen im deutschsprachigen Raum und ist insbesondere durch seine klare Strukturierung und knappen Beiträge dazu auch sehr gut geeignet. Ansprechen möchten wir ferner mit dem Buch auch Professionelle, die in der gesamten Bandbreite von Interventionsaufgaben tätig sind und die den Anspruch haben, ihr praktisches Handeln in einen breiteren Kontext der Verbesserung von Alternsverläufen einzuordnen und zu reflektieren. Angesprochen werden sollen beispielsweise Personen in einschlägigen Funktionen (z. B. Stadtplanung, Gesundheitsplanung, Pflegeplanung, Verkehrsplanung) in Gemeinde, Bund und Land, Akteure in Wohlfahrtsverbänden und Gesundheitskassen und Professionelle auf unterschiedlichen Ebenen in Pflegeeinrichtungen sowie geriatrischen und psychiatri-

schen Institutionen, bis hin zu einer Reihe von zunehmend auch altersrelevanten Berufen und Feldern wie z. B. Architekten, Psychotherapeuten, Personalchefs und Tourismusunternehmen. Dabei geht es uns allerdings nicht um die Vermittlung von detailliertem Interventionshandlungswissen, sondern darum, Grundlagen der Angewandten Gerontologie so zu vermitteln, dass in den unterschiedlichsten Bereichen konkrete Interventionen hoch informiert geplant, durchgeführt und bewertet werden können. Es ist der Ansatz des Buchs, all diesen Akteuren und sonstigen Buchinteressenten einen ganzheitlichen Zugang zum Thema Intervention zu vermitteln und damit auch die notwendige, aber immer noch zu wenig stattfindende Vernetzung zwischen Disziplinen und Professionen zu befördern.

Das Buch nimmt auch Bezug auf die Beobachtung, dass alte Menschen wie Professionelle heutzutage einer großen Zahl von Veränderungsoptionen gegenüberstehen und dass sich das Bild vom Älterwerden ständig wandelt. Die »neuen Alten« von heute und erst recht die alten Menschen von morgen und übermorgen haben andere Erwartungen an Unterstützung, Hilfe und gesundheitliche Versorgung, die ernst genommen werden müssen. Zu all diesen Aspekten will das Buch eine kritische Orientierung für unterschiedliche Gruppen von Professionellen und vielleicht auch für ältere Menschen selbst bieten.

## Danksagung

Wir möchten abschließend dem Kohlhammer Verlag, speziell Dr. Ruprecht Poensgen und Ulrike Merkel, sehr herzlich für die

überaus angenehme Kooperation und exzellente fachliche Beratung danken. Ohne diese Unterstützung wäre dieses Projekt

mit Sicherheit nicht zustande gekommen. Dr. Jochen P. Ziegelmann wurde während der Entstehungszeit dieses Werkes mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (Fostering Lifelong Autonomy and Resources in Europe: Behaviour and Successful Aging: FLARE-BSA) gefördert.

Bedanken möchten wir uns ferner bei Ursula König und Rebecka Andrick für das hochkompetente, etwa zwei Jahre dauernde Management bei der Entstehung des Buches. Schließlich danken wir auch allen Autorinnen und Autoren, die bei diesem Buch mitgewirkt haben, sehr herzlich.

## Literatur

- Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (1992). Gerontologie: Begriff, Herausforderung und Brennpunkte. In P. B. Baltes & J. Mittelstraß (Hrsg.), *Zukunft des Alterns und gesellschaftliche Entwicklung*. Akademie der Wissenschaften zu Berlin. Forschungsbericht 5 (S. 1–34). Berlin: de Gruyter.
- Baltes, P. B. (1989). Das Doppelgesicht des Alterns. In *Jahrbuch 1989 der Max-Planck Gesellschaft* (S. 41–60). München: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hertzog, C., Kramer, A. F., Wilson, R. S. & Lindenburger, U. (2008). Enrichment effects on adult cognitive development: Can the functional capacity of older adults be preserved and enhanced? *Psychological Science in the Public Interest*, 9 (1), 1–65.
- Kruse, A. & Wahl, H.-W. (2010). *Zukunft Altern. Individuelle und gesellschaftliche Veränderungen*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Lehr, U. M. (1979). Gero-Intervention – das Insgesamt der Bemühungen, bei psychophysischem Wohlbefinden ein hohes Lebensalter zu erreichen. In U. Lehr (Hrsg.), *Interventionsgerontologie* (S. 1–49). Darmstadt: Steinkopff.
- Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York: Pantheon Books.
- Wahl, H.-W. & Tesch-Römer, C. (Hrsg.). (2000). *Angewandte Gerontologie in Schlüsselbegriffen*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Wahl, H.-W. & Zank, S. (2006). Interventionsgerontologie. In W. D. Oswald, U. Lehr, C. Sieber & J. Kornhuber (Hrsg.), *Gerontologie. Medizinische, psychologische und sozialwissenschaftliche Grundbegriffe* (3. Auflage; S. 225–230). Stuttgart: Kohlhammer.