

# Lebensgestaltung im Alter: Herausforderungen und Chancen

Mathias Allemand

## Gedankenimpulse

1. Wir sind Lebensgestalter\*innen
2. Das Gestaltungsspielfeld
3. Strategien der Lebensgestaltung
4. Als Lebensgestalter\*in älter werden

# I. Wir sind Lebensgestalter\*innen

## Lebensgestalter\*in

- Was will ich?
- Was treibt mich an?
- Was möchte ich erreichen?
- Was sind meine Träume?
- Wie gestalte ich mein Leben?

## Lebensgestalter\*in

- Aktive Rolle des Individuums als (Mit-) Produzent und Gestalter der eigenen Entwicklung
- Entwicklung – zumindest in Teilen - als Ergebnis persönlicher Erwartungen, Motive und Interessen
- Wichtig zu verstehen, was Menschen dazu bewegt, ihr Leben zu gestalten

## Merkmale von Lebensgestaltern

- Das Alltagsleben (mit)gestalten und Herausforderungen und Aufgaben bewältigen
- **Lebensziele**, Motive, Werte, Interessen, Träume, Zukunftspläne, Hoffnungen und Befürchtungen

## Lebensziele als Merkmale

- Fundament für eine beabsichtigte und erfolgreiche Lebensgestaltung bis ins hohe Alter
- Sich einen zukünftigen Zustand (oder ein Ereignis) vorstellen, der von der aktuellen Situation verschieden und erstrebenswert ist und erreichbar erscheint

## Orientierung

- Lebensziele verleihen dem Alltagshandeln, das von Routine beherrscht wird, Sinn und Orientierung
- Beispiel: Ziel «andere unterstützen» → Aufsuchen von sozialen Gelegenheiten

## Aktivierung

- Lebensziele fördern geistige, soziale und körperliche Aktivitäten, die mit Vitalität assoziiert sind und als Bestandteil eines erfüllten Lebens empfunden werden
- Beispiel: Ziel «neue Sprache lernen» → geistige und soziale Aktivitäten → neue Kulturen und Menschen kennenlernen

## Selbstbestimmung

- Die Fähigkeit, sich Lebensziele zu setzen und zu verfolgen, stellt eine wichtige Voraussetzung für selbstbestimmtes Handeln dar
- Beispiel: Ziel «öfters Sport machen» → aktive Einflussnahme aufs körperliche Wohlbefinden

## **Szene aus Film «Das Beste kommt zum Schluss» (2007)**

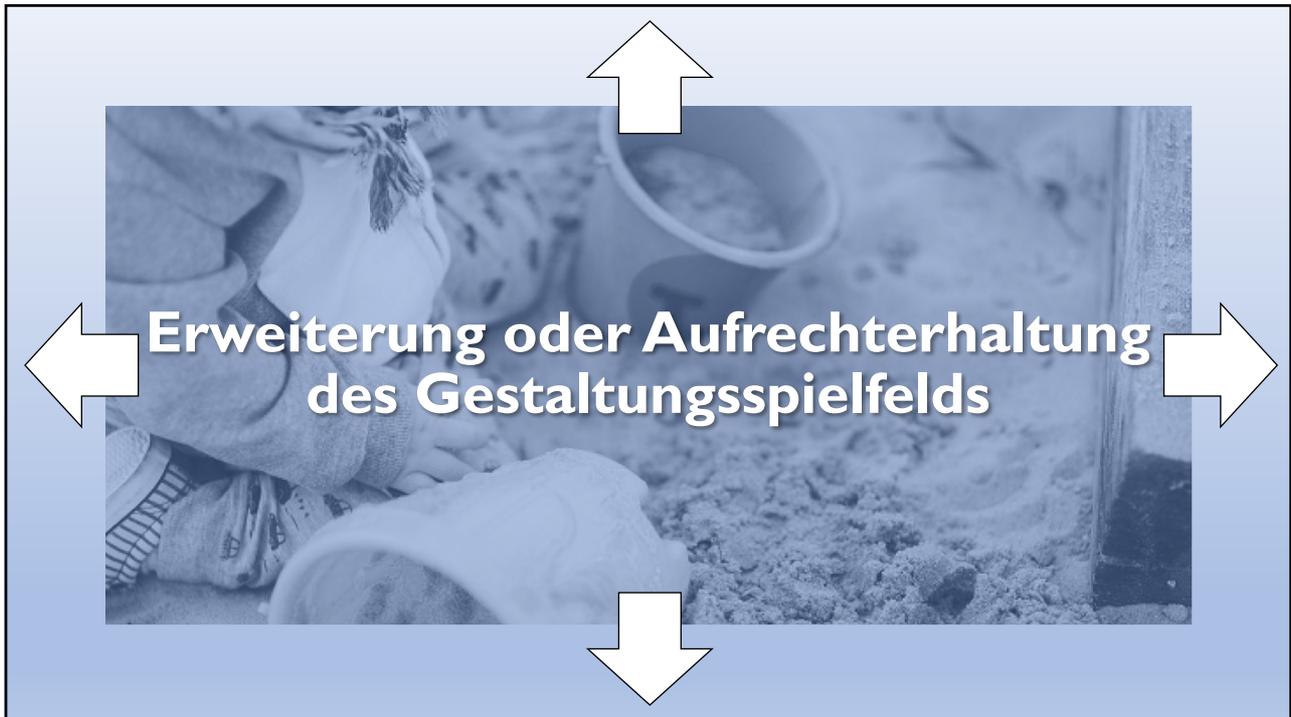
## **Selbstreflexion**

- **Wie sehr fühlen Sie sich als Lebensgestalter\*in?**
- **Welche Träume haben Sie und welche Lebensziele verfolgen Sie aktiv?**

## 2. Das Gestaltungsspielfeld

### Das Gestaltungsspielfeld

- **Alterstypische** Herausforderungen und Lebensumstände können die individuellen Gestaltungsmöglichkeiten erweitern oder begrenzen



## **Drittes Lebensalter**

- Junges Alter (ca. 65-79 Jahre)
- Kontinuität gegenüber dem mittleren Lebensalter
- Relativ hohe körperliche und geistige Kompetenz
- Aktives Altern und lebenslanges Lernen

## Viertes Lebensalter

- Hohes Alter/Hochaltrigkeit (ca. 80+ Jahre)
- Durch das Auftreten von mehreren Erkrankungen gekennzeichnet (Multimorbidität)
- Beeinträchtigung der Funktionen zur Aufrechterhaltung einer selbstständigen Lebensführung (z.B. Gehfähigkeit) und der geistigen Leistungsfähigkeit
- Soziale Verluste und Nähe zum Tod



## **Alterstypische Herausforderungen**

- Das Leben als eine Serie von «Lektionen, Herausforderungen und Aufgaben», die man lösen muss
- Spezifische Herausforderungen im späten Leben, z.B. Anpassung an körperliche Abbauprozesse, Umgang mit Verlusten und der begrenzten Lebenszeit



Havighurst (1948 / 1972)

## **Alterstypische Herausforderungen**

- Beziehungen: Nachlassen der Gesundheit und Tod des Lebenspartners und weitere Verlusterlebnisse
- Familienleben: Übernahme neuer sozialer Rollen (z.B. Grosseltern) und Rollen Anpassungen
- Soziales Leben: Etablierung einer expliziten Zugehörigkeit zur eigenen Altersgruppe



Hutteman et al. (2014)

## **Alterstypische Herausforderungen**

- **Arbeitsleben:** Pensionierung, neue Herausforderungen, reduziertes Einkommen
- **Abbauprozesse:** Abnahme der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit
- **Lebensbedingungen:** Schaffung zufriedenstellender, altersgerechter Lebensbedingungen



Hutteman et al. (2014)



## **Selbstreflexion**

- **Wie zufrieden Sie mit Ihrem Gestaltungsspielfeld?**
- **Was sind Ihre momentanen Herausforderungen mit Ihrem Gestaltungsspielfeld?**
- **Haben Sie bereits Einschränkungen oder Veränderungen in Ihrem Gestaltungsspielfeld erlebt?**

## **3. Strategien der Lebensgestaltung**

### **Strategien der Lebensgestaltung**

- **Wie gestalten Menschen ihr Leben, um glücklich, gesund und produktiv zu sein?**
- **Welche allgemeinen Strategien setzen Menschen ein, um Herausforderungen zu bewältigen?**

## **Strategie I: Festhalten**

- **Träume, Wünsche und Prioritäten werden gezielt verfolgt und daran festgehalten**
- **Investieren in Zeit, Energie und Ressourcen**
- **Hartnäckig festhalten an Lebenszielen, auch wenn die Umstände beschwerlich sind oder Schwierigkeiten in der Zielverfolgung auftauchen**



## **Prozesse des Festhaltens**

- **Aktive Veränderung der Umwelt gemäss den eigenen Wünschen, Zielen und Prioritäten (Situationen und Gestaltungsspielfeld verändern)**
- **Hartnäckige Zielverfolgung durch Anpassung der Umstände an die eigenen Ziele und Prioritäten; problemorientiertes Handeln**



Brandtstädter & Renner (1990); Heckhausen et al. (2010)

## Prozesse des Festhaltens

- **Selektion: «Man kann nicht auf zwei Hochzeiten zugleich tanzen»**
- **Optimierung: «Übung macht den Meister»**
- **Kompensation: «Wenn man nicht fischen kann, dann muss man jagen»**

## Strategie 2: Loslassen

- **Scheitern, Abschiede, Übergänge und Neuanfänge gehören auch zum Leben**
- **Das Leben aufräumen, unrealistische Lebensziele loslassen, Ausgedientes loswerden oder Belastendes abschütteln fällt oft schwer und ist schmerzhaft**

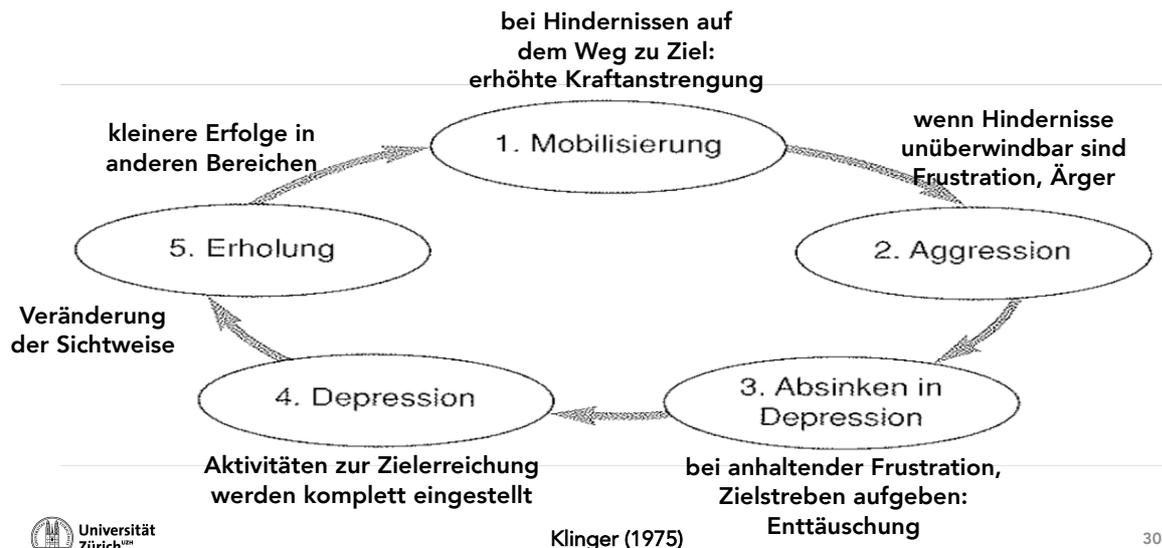
## Prozesse des Loslassens

- Anpassung eigener Ziele an die Gegebenheiten, wenn eine Anpassung der Situation nicht mehr möglich ist (sich selber verändern)
- Flexible Anpassung der Ziele und Prioritäten an die gegebenen Umstände



Brandstädter & Renner (1990); Heckhausen et al. (2010)

## Loslassen von Lebenszielen



## **Selbstreflexion**

- **Wie gestalten Sie Ihr Leben, um glücklich, gesund und produktiv zu sein?**
- **Welche Strategien und Aktivitäten setzen Sie ein?**
- **Mussten Sie sich von Lebenszielen verabschieden oder halten Sie sich hartnäckig daran?**

## **4. Als Lebensgestalter\*in älter werden**

## Veränderungen im Gestaltungsspielfeld

- **Beruf:** Besonders hohe Wichtigkeit im jungen und mittleren Erwachsenenalter
- **Freizeit:** Nimmt im späten mittleren und höheren Erwachsenenalter an Wichtigkeit zu
- **Gesundheit:** Nimmt ab dem mittleren Erwachsenenalter und besonders im höheren Alter an Wichtigkeit zu

## Veränderungen im Gestaltungsspielfeld

- **Partnerschaft:** Hohe Wichtigkeit im jungen Erwachsenenalter und darüber hinaus
- **Familie:** Nimmt an Wichtigkeit über das Erwachsenenalter hin zu
- **Freundschaft:** Nimmt im mittleren und höheren Erwachsenenalter an Wichtigkeit zu

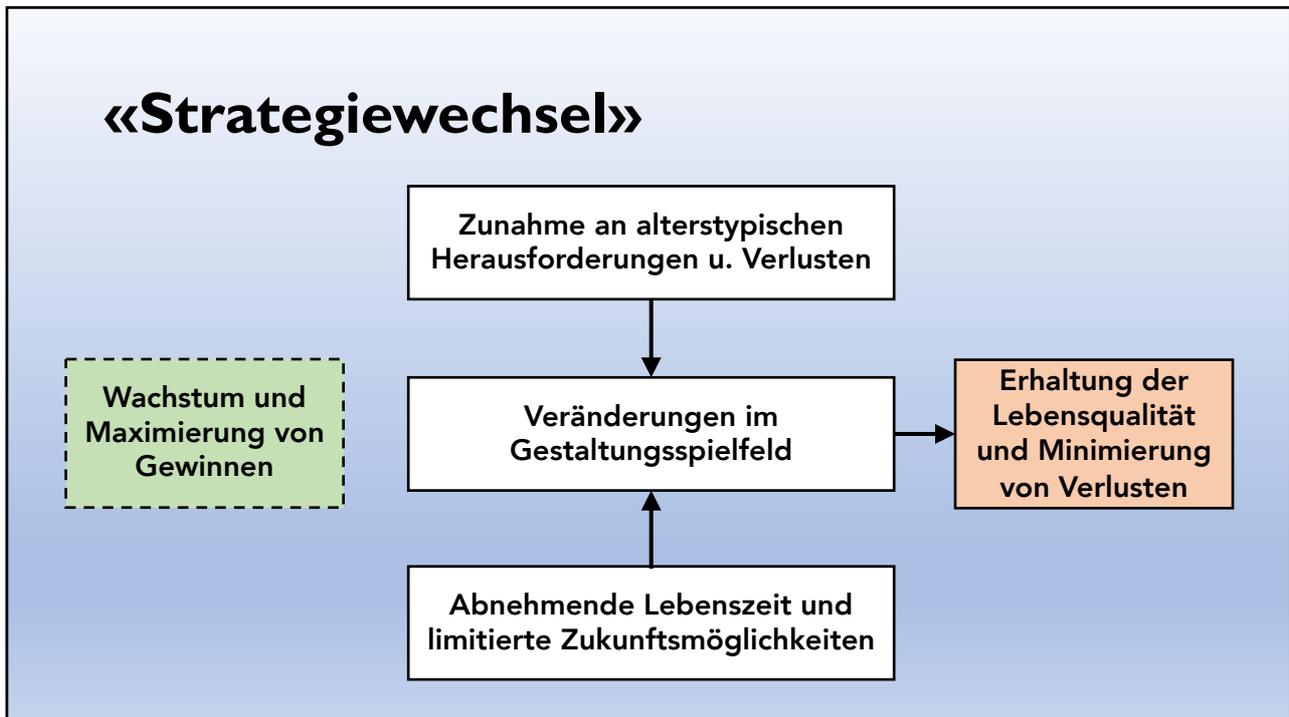
## Veränderungen von Lebenszielen

- Lebensziele sind nicht «in Stein gemeisselt», sondern verändern sich ein Leben lang
- Lebensziele werden von unserer Lebensphase und dem Alter beeinflusst
- Eine aktuelle Studie hat 973 Personen zwischen 18 und 92 Jahre untersucht (2 Jahre später: 637 Personen, 4 Jahre später: 573 Personen)

## Veränderungen von Lebenszielen

### Hauptbefunde

- **Jüngere Erwachsene: Wachstum und Gewinnmaximierung**
  - Persönliche Entwicklung, Status, Arbeit und soziale Beziehungen sind besonders wichtig und werden als realisierbar wahrgenommen
- **Ältere Erwachsene: Erhaltung und Verlustminimierung**
  - Erhalt von erreichten Erfolgen, Gesundheit und soziales Engagement für die nachfolgenden Generationen sind sehr wichtig



## Veränderungen der Lebensgestaltung

- Loslassen wird im hohen Alter immer wichtiger
- Festhalten ist möglich bis ins hohe Alter, hängt aber von der Ressourcenlage ab
- Je kürzer die eigene Lebenszeit wahrgenommen wird, desto wichtiger wird die Aufrechterhaltung der Lebensqualität
- Beide Strategien sind mit Wohlbefinden assoziiert

## **Szene aus Film «Das Beste kommt zum Schluss» (2007)**

## **Selbstreflexion**

- **Wie gehen Sie mit der Tatsache um, dass Sie als Lebensgestalter\*in älter werden?**
- **Glauben Sie, dass sich Ihre Lebensziele im Laufe des Lebens verändern werden?**
- **Wie sehr sind Ihre Lebensziele typisch für Ihre Altersgruppe?**

**«Verstehen kann man das Leben  
nur rückwärts, leben aber muss  
man es vorwärts.»**

**Sören Kierkegaard**

**Vielen Dank!**

**[m.allemand@psychologie.uzh.ch](mailto:m.allemand@psychologie.uzh.ch)**