

AB: Lebensphase ALTER

AES 9

Im Alter gibt es keine aufeinanderfolgenden Phasen der Entwicklung wie bei kleinen Kindern. Die Altersforschung hat festgestellt, dass es im Alter große Unterschiede zwischen den Menschen gibt. Diese zeigen sich im körperlichen, seelischen, geistigen und sozialen Bereich. In allen Lebensphasen gemeinsam steht das Bedürfnis, kompetent zu sein. Dadurch wird die persönliche Entwicklung befördert. Zur Kompetenz gehören alle lebenspraktischen Fähigkeiten und sozialen Fertigkeiten, die ein Mensch zur gelungenen Gestaltung seines Lebens befähigt.

Fähigkeiten	Steigerung möglich	weitgehende Erhaltung	häufige Veränderungen
körperliche	Geschicklichkeit	Widerstandsfähigkeit bei Dauerbelastung	Muskelkraft, Hörsinn Beweglichkeit, Sehvermögen, Tastsinn
geistige	Urteilsfähigkeit, Ausdrucksvermögen, positive Einstellung zu Arbeit	Allgemeinwissen, Langzeitgedächtnis, Lernfähigkeit	geistige Beweglichkeit, Reaktionsvermögen, Abstraktionsvermögen, Kurzzeitgedächtnis
psychische	Kommunikationsfähigkeit, Beständigkeit	Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, Widerstandsfähigkeit	psychische Belastbarkeit, Risikobereitschaft
soziale	Teamfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Zuverlässigkeit	Bedürfnis nach Nähe	

① Fülle den Lückentext mit den passenden Begriffen aus.

eigenständig 1x erhalten 2x gesund 1x gleich 1x nachlassen 1x steigern 2x
Unterschiede 1x verschlechtern 1x

Im Alter gibt es große _____ zwischen den einzelnen Menschen. Je nach dem, welche Erfahrungen sie im Laufe ihres Lebens gemacht haben, sind sie im Alter unterschiedlich _____ und _____. Manche Eigenschaften können sich _____, während andere Eigenschaften eher _____. Die Fähigkeit, eine positive Einstellung zur Arbeit zu haben, kann sich _____. Das Reaktionsvermögen und das Kurzzeitgedächtnis hingegen können sich _____ . Bei vielen älteren Menschen bleibt das Bedürfnis nach Nähe weitgehend _____. Auch das Allgemeinwissen und die Konzentrationsfähigkeit bleiben _____. Man kann also nicht sagen, dass alle Menschen _____ älter werden.

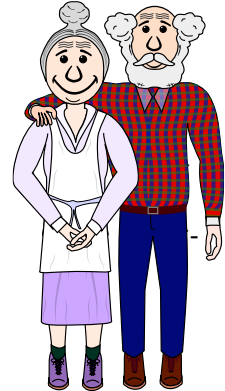


AB: Lebensphase ALTER

AES 9

Viele Menschen bemerken mit 60, 70 oder 75, dass sie den Alltag anders erleben. Die Veränderungen im Gefühlshaushalt (Psyche) sind individuell verschieden, aber durch drei Grundlinien charakterisiert:

- Die Ausschläge zwischen entgegengesetzten emotionalen Polen werden kleiner, also zwischen himmelhoch jauchzend und tief betrübt.
- Charaktereigenschaften und Persönlichkeitsmerkmale, die die Person schon als jungen Menschen auszeichneten, verstärken sich.
- Introvertiertes, also abschirmendes, zögerndes Verhalten nimmt eher zu, während offenes Verhalten eher abnimmt.



Die Veränderungen der Emotionalität des alternden Menschen werden leider oft verzerrt wahrgenommen, nämlich als „Abbau“ in Richtung Depression, Traurigkeit und Unzufriedenheit mit dem Leben. „Wie könnte es anders sein, wenn man den langsamen 'Verfall' des eigenen Körpers miterlebt?“, werden sich viele junge Menschen fragen. Diese Perspektive ist jedoch irreführend. Richtig ist, dass die Zufriedenheit mit Gesundheit und auch Sexualität mit zunehmendem Alter abnimmt, wie eine repräsentative Befragung von 2000 Frauen und Männern aus dem Jahr 2012 zeigt. Entscheidend ist aber auch, dass in anderen Bereichen wie Wohnen und Finanzen sowie bei Männern in der Partnerschaft die Zufriedenheit im Alter steigt. Insgesamt bleibt deshalb die Lebenszufriedenheit bis ins hohe Alter weitgehend konstant und erfährt erst kurz vor dem Tod einen Einbruch.

Wichtig für diese Stabilität sind soziale und persönliche Ressourcen. Dagegen bedrohen Arbeitslosigkeit, geringes Einkommen, fehlende feste Partnerschaft, soziale Isolation, Persönlichkeitsmerkmale wie Perfektionismus, starke Leistungsorientierung und eine negative Selbsteinschätzung und -wahrnehmung die Lebenszufriedenheit im Alter.

Zufriedenheit steigt bei...	Zufriedenheit lässt nach bei...

② Wie kann ein zufriedenes Leben im Alter gelingen? Beschreibe mithilfe des Textes.

