

Die Lebensphase Alter

Emma Boom recherchiert, ob es Ansätze gibt, das öffentliche Altersbild positiv zu verändern. Sie möchte wissen, wie Alter(n) und Gesundheit zusammenhängen. Ist Alter etwa eine Krankheit? Wie wahrscheinlich ist es, im Alter pflegebedürftig zu werden?

Positive Altersbilder

Es gibt Initiativen, das Altersbild in der Öffentlichkeit zu wandeln. Sie lassen hoffen, dass die Gesellschaft und die älter werdenden Menschen motiviert werden, sich „dem Alter“ nicht ausgeliefert zu fühlen, sondern selbstwirksam an Konzepten mitzuwirken. Beispiel:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2023):

„Altern – ältere Menschen – demographischer Wandel“ in Sprache und Bild – ein Kommunikationsleitfaden

[\(externer\) Link zum Kommunikationsleitfaden \(PDF\)](#)

Der Kommunikationsleitfaden richtet sich vor allem an Medienschaffende, ist aber für alle Menschen interessant, denn er sensibilisiert anschaulich für die medialen Altersbilder und zeigt Möglichkeiten auf, an der eigenen Kommunikation über die ältere Generation und nicht zuletzt über sich selbst zu arbeiten.

Mit einem ähnlichen Anliegen:

Evangelische Arbeitsgemeinschaft für Altenarbeit der EKD und forum alter im Amt für Gemeindedienst der evang.-Luth. Kirche in Bayern (2023):

Runzelrabatt und Grufti: Ein Leitfaden für alle, die über's Alter(n) schreiben, reden oder nachdenken wollen

[\(externer\) Link zum Leitfaden \(PDF\)](#)

Emma Boom ist sich nicht sicher, ob sie die dort verwendeten Bebilderungen so viel besser findet, aber immerhin, das Problem ist erkannt!

Das 3. und das 4. Lebensalter

Wird der Beginn der Lebensphase Alter mit dem Eintritt in den Ruhestand gleichgesetzt, so kann die Lebensphase 30-40 Jahre dauern.

Wenn Emma Boom an die ersten 40 Jahre ihres Lebens denkt: Wie lang und vielfältig waren diese!

1-Orientierung: Die Lebensphase Alter

Um die Heterogenität dieser langen Phase besser differenzieren zu können, unterscheiden die Sozialwissenschaften das 3. und das 4. Lebensalter:

Das **3. Lebensalter** umfasst nach dieser Unterscheidung den aktiven Ruhestand ab einem Alter von 60-65 Jahren. Menschen in dieser Lebensphase gelten als körperlich und geistig fit, gestalten ihr Leben aktiv und selbstbestimmt. Sie engagieren sich häufig sozial, verfolgen Hobbys, reisen oder übernehmen ehrenamtliche Aufgaben. Diese Phase steht im Zeichen der persönlichen Entfaltung und Autonomie.

Das **4. Lebensalter** beschreibt nach dieser Unterscheidung das hochaltrige Leben ab ca. 80-85 Jahren. Die Lebensgestaltung gilt als weniger durch aktive Selbstverwirklichung geprägt, sondern stärker durch den Umgang mit Alterungsprozessen, Abhängigkeit und gesundheitlichen Herausforderungen. Die Grenzen zwischen diesen Phasen sind fließend. Nicht jeder wird mit 85 gebrechlich, und nicht jeder bleibt bis 80 topfit. Ebenso gibt es Hochaltrige, die einerseits bestimmte Unterstützungsbedarfe haben, sich andererseits aber dennoch ehrenamtlich engagieren. Sicher ist nur, dass mit zunehmendem Alter die Wahrscheinlichkeit für gesundheitliche Herausforderungen steigt.

Damit eröffnen sich Ressourcen: *Hans-Werner Wahl* sieht es als hilfreich an, wenn wir das „Dritte Alter in stärkerem Maße als bisher auch als Chance begreifen würden, uns auf die Herausforderungen des Vierten Alters möglichst gut vorzubereiten“ (Wahl 2024, S. 146). Sein Buch „Positive Alternspsychologie“ richtet sich vorrangig an die Wissenschaft, ist aber für alle Menschen, die sich mit dem Alter und dem Altwerden beschäftigen, interessant, da es Mut macht und verständlich geschrieben ist.

Wahl, Hans-Werner (2024):

Positive Alternspsychologie. Die Stärken der zweiten Lebenshälfte

Verlag: Beltz Juventa

Empfehlenswert ist auch das Buch von *Pasqualina Perrig-Chiello*. Sie beschreibt die verschiedenen Lebensübergänge innerhalb der Lebensphase Alter:

Perrig-Chiello, Pasqualina (2024):

Own your Age. Die Psychologie der Lebensübergänge nutzen. Stark und selbstbestimmt in der zweiten Lebenshälfte

Verlag: Beltz

Emma Boom fühlt sich dem 3. Lebensalter zugehörig. Sie möchte ihre Ressourcen nutzen, um sich auf ihr 4. Lebensalter vorzubereiten. Wann wird das bei ihr beginnen? Hoffentlich nicht so bald.

1-Orientierung: Die Lebensphase Alter

Alter(n), Gesundheit und Krankheit

Altern ist zunächst ein biologischer Abbauprozess, aber keine Krankheit. Nicht alle Menschen werden im Alter so krank, dass sie einen größeren Unterstützungsbedarf haben. Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, im Alter pflegebedürftig zu werden?

Im „Pflege-Report 2024“ werden einige Zusammenhänge dargestellt:

Schwinger, Antje u.a. (2024):

Pflege-Report 2024. Ankunft der Babyboomer: Herausforderungen für die Pflege

[\(externer\) Link zum Pflege-Report beim Verlag](#)

Die beiden folgenden Tabellen von S. 271 und 273

Danach hängt die Wahrscheinlichkeit von Pflegebedürftigkeit u.a. von der Altersgruppe und dem Geschlecht ab:

Anteil der Pflegebedürftigen (an den gesetzlich Versicherten):

Altersgruppe	Gesamt	Frauen	Männer
60-64	4,4 %	4,8 %	4,6 %
65-69	6,5 %	7,0 %	6,7 %
70-74	10,6%	10,4 %	10,5 %
75-79	19,5%	16,2 %	18,1 %
80-84	35,2%	25,9 %	31,5 %
85-89	56,9%	41,7 %	51,3 %
90+	73,9%	60,9 %	70,3 %

Die Pflegebedürftigkeit verteilt sich dabei wie folgt auf die 5 Pflegegrade:

Pflegegrad	Anteil
1	14,6 %
2	40,3 %
3	28,4 %
4	11,9 %
5	4,7 %

Es werden also nicht alle Menschen pflegebedürftig und nicht alle pflegebedürftigen Menschen haben schwere oder schwerste Beeinträchtigungen (Pflegegrade 3-5). Andererseits gibt

1-Orientierung: Die Lebensphase Alter

es eine nicht unerhebliche Wahrscheinlichkeit, im Alter pflegebedürftig zu werden. Diese steigt besonders im 4. Lebensalter und ist bei Frauen höher als bei Männern.

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen medizinischer, funktioneller und subjektiver Gesundheit. Nicht jede medizinische Diagnose bzw. funktionelle Beeinträchtigung führt dazu, dass sich ein alter Mensch krank fühlt. Er guckt zunehmend weniger auf festgestellte Krankheiten, sondern darauf, wie gut er sich damit arrangieren kann.

Emma Boom fühlt sich fit und gesund. Doch sie kann jederzeit krank und pflegebedürftig werden. Sie hofft, sich durch eine Vorbereitung darauf damit besser arrangieren zu können, so dass zumindest ihre subjektive Gesundheit davon profitieren kann.