

Gelingendes Älterwerden – ein unmögliches Unterfangen?

Aging Successfully – An Impossible Undertaking?

Renate Hutterer-Krisch & Renate Riedler-Singer

Themenschwerpunkt Gelingendes Älterwerden

Zusammenfassung

Acht erfahrene Berufskolleginnen befassen sich mit der Frage des gelingenden Älterwerdens. Ist es möglich, dass Älterwerden gelingt oder misslingt? Oder mehr oder weniger? Besser oder schlechter? Mit dieser Frage befasst sich dieser Beitrag. Der Zugang erfolgt qualitativ mittels Introspektion und freier Assoziation in Form von unstrukturierten Interviews von älter gewordenen Berufskolleginnen. Abschließend werden die Rückmeldungen der Kolleginnen diskutiert. Für größtmögliche Offenheit wurden für die Veröffentlichung Pseudonyme verwendet. Die Namen der Befragten sind den Autorinnen bekannt.

Abstract

Eight experienced professional colleagues address the question of successful aging. Is it possible for aging to succeed or fail? Or more or less? Better or worse? This article addresses this question. Access is qualitative through introspection and free association in the form of unstructured interviews with older professional colleagues. Finally, the feedback from colleagues is discussed. To ensure the greatest possible openness, pseudonyms were used for publication. The names of the respondents are known to the authors.

1. Einleitung

Älterwerden gelingt auf jeden Fall! Somit wäre eine weitere Erörterung bereits überflüssig. Schließlich ist es ein biologischer Vorgang, den alle durchmachen. (Ausgenommen sind zeitweise nur eingefrorene Embryonen.) Doch bedarf es einer besonderen Begabung oder spezieller Mittel, um dieses unausweichliche Gelingen auch zu einem guten Gelingen zu machen? Zahlreiche Anti-Agingprodukte befinden sich um teures Geld auf dem Markt und versprechen mit ihren verlockenden Werbungen das Gegenteil. Denn jung und schön bleiben ist heutzutage besonders gefragt. Trotz ihres fortgeschrittenen Alters gelobt und öffentlich gewürdigt werden nur wenige Persönlichkeiten, die herausragende Aktivitäten zeigen. Mit sportlichen Superlativen aufzuwarten, gilt, und das sehen wir täglich in den Medien, als bejubelns- und bewundernswert. Informationen über alte Menschen mit achtzig und darüber sind nicht zuletzt wegen Verschleißerscheinungen und Langsamkeit wenig interessant. Irgendwie fallen ältere Menschen in unserer schnelllebigen Umgebung schon aus der Zeit, abgesehen für Behelfseinrichtungen, die mit dieser Zielgruppe Geschäfte anbahnen wollen.

Die Grenzen des eigenen und partnerschaftlichen Handelns werden realistischer und passen sich den gesundheitlichen Begebenheiten im Alter an. Ältere Menschen reduzieren ihre Reisen, wenn es ihnen zu anstrengend wird oder sie aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr reisen können.

Dass sich die Generationsrollen verschieben und Abschiede häufiger werden, sind unausweichliche, schwierige und schmerzliche Herausforderungen des letzten Abschnitts im menschlichen Lebenszyklus. Die Erhaltung eines Stückchens Autonomie bei der Anpassung ans Älterwerden ist ein immer wieder zu erbringender Balanceakt. Gleichgewicht halten ist somit nicht nur aus statischen Erwägungen gefragt.