

# Älter werden als Frau – Lust auf Leben statt Angst vorm Alter(n)

## Growing Older as a Woman – The Desire for Life Instead of Fear of Age and Aging

Esther Sandrieser-Hubich

### Themenschwerpunkt Gelingendes Älterwerden

#### Zusammenfassung

Das Thema Älterwerden beschäftigt Frauen seit jeher. Als wesentliches Merkmal, das mit sichtbarem Alter(n) in Verbindung gebracht wird, gilt das Aussehen einer Person, insbesondere dann, wenn es sich um eine Frau handelt. Vor allem soziale Medien verstärken diesen Trend. Älternde und ältere Frauen scheinen auf diesen Plattformen vor allem nur dann in Erscheinung zu treten, wenn sie aus dem gesellschaftlichen Altersbild fallen. „Normales Altern“ verfügt in der Gesellschaft weder über Reiz noch über positive Konnotation. Frauen begegnen mit zunehmendem Alter besonderen Herausforderungen, weil die stereotype Sicht das Älterwerden bei Frauen hauptsächlich mit dem Verlust von positiv besetzten Attributen wie z. B. Fruchtbarkeit und Attraktivität verbindet. Wie können PsychologInnen ihre Klientinnen unterstützen, den Alternsprozess optimistischer anzunehmen und zu erleben? Es gilt, den Fokus weg von der Defizitorientierung hin zu der Lust auf das individuelle Definieren und Gestalten des Älterwerdens als Frau zu lenken.

#### Abstract

Women have always been concerned with the issue of aging. The main characteristic associated with visible aging is a person's physical appearance, especially when it is a woman. Social media, in particular, is reinforcing this trend. Aging and older women seem to appear on these platforms above all when they deviate from the social aging norm. "Normal aging" has neither appeal nor positive connotations in society. Women face particular challenges as they get older, because the stereotypical view mainly associates aging in women with the loss of positive attributes such as fertility and attractiveness. How can

*psychologists support their clients to accept and experience the aging process more optimistically? It is important to shift the focus away from deficit orientation towards the desire to individually define and shape getting older as a woman.*

#### 1. Einleitung: Alter und Geschlecht als gesellschaftliche Kategorien

„Für ihr Alter ist sie aber top in Form.“ „Ganz schön alt geworden in den letzten beiden Jahren.“ „In dem Alter würde ich das aber nicht mehr tragen.“ „Nochmal etwas ganz Neues anzufangen, sehr mutig, und das in ihrem Alter.“ „Schau, die hat doch sicher was machen lassen.“ „In dem Alter dürfen Frauen das schon.“

Vielleicht kommen Ihnen diese Sätze bekannt vor, die Gedanken und Aussagen über Frauen, ihr Alter(n) und entsprechende Erwartungen sowie Zuschreibungen betreffen. Sie spiegeln stereotype Ansichten und Einstellungen darüber wider, wie Frauen im Alternsprozess zu sein bzw. nicht zu sein haben. Altern meint im vorliegenden Artikel die Entwicklungs- und Veränderungsprozesse, die Frauen über die Jahre erleben bzw. durchleben. Dabei findet Altern über die gesamte Lebensspanne, beginnend mit der Geburt, statt (Baltes et al., 2006). Das Altern begleitet uns im Leben ständig, betrifft jede bzw. jeden und der demographische Wandel ist allgegenwärtiges Thema. Dennoch scheint Altern immer noch als abstraktes Phänomen zu gelten (Schuett, 2014). Lückenhaftes Alter(n)swissen trifft dabei auf Stereotype, Rollenbilder, Klischees und Vorurteile, sowohl in Bezug auf das Alter(n) als auch auf das Geschlecht – und insbesondere auf die Kombination von Alter und Geschlecht. Alte(rnde) Frauen betreffen andere Zuschreibungen als alte(rnde) Männer. Aufgrund der teilweise großen geschlechtsspezifischen Unterschiede in