

6 Älter werden – in der Selbst- und Fremdwahrnehmung

6.1 Strukturwandel des Alters und Bilder von alten Menschen

Die statistische Lebensmitte

Die Lebensmitte lässt sich als dasjenige Alter definieren, in welchem die bisher gelebte Lebenszeit der statistisch noch zu erwartenden Lebenszeit entspricht. Die in der Tabelle genannten Zahlen für die Schweiz können auch für Deutschland und Österreich als Orientierungspunkte gelten.

Geburtsjahrgang	Statistische Lebensmitte Frauen	Statistische Lebensmitte Männer
1900	39	36
1920	41	38
1940	43	40
1960	44	41

(Aus: Menthonnex, J. & Wanner, P. (1998). Tables de mortalité longitudinale pour la Suisse. Générations 1880–1980. Bern: Bundesamt für Statistik)

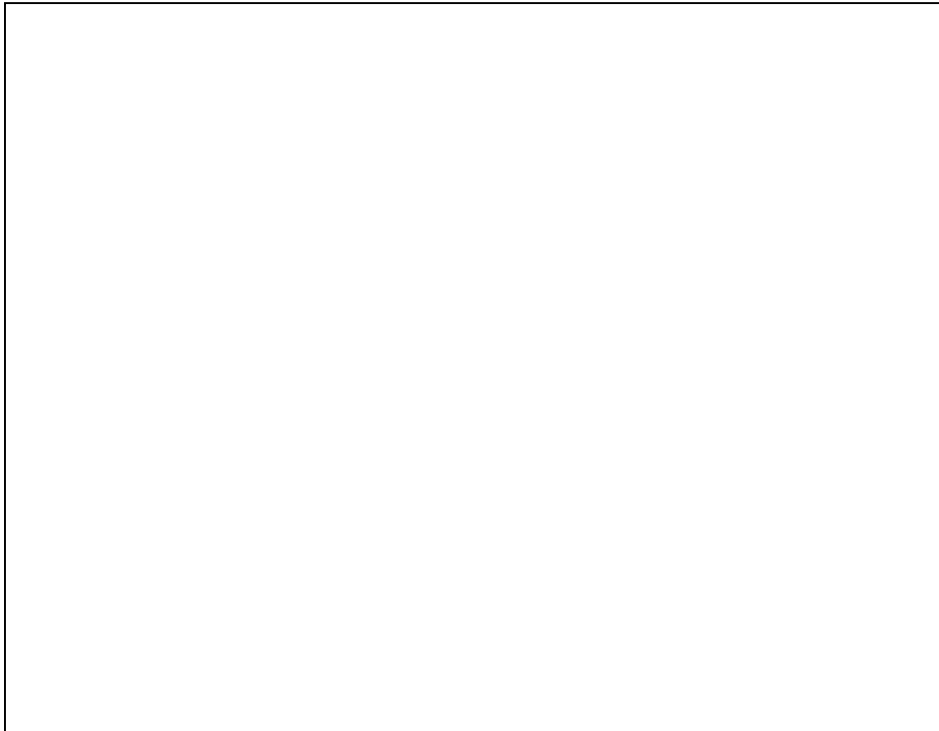
Nehmen Sie sich etwas Zeit für eine ganz persönliche Reflexion: Wo stehen Sie gerade in Ihrem Lebensfluss? Ist Ihre statistische Lebensmitte noch weit weg? Stehen Sie kurz davor. Befinden Sie sich gerade in der Midlife-Übergangsphase? Oder haben Sie diese schon hinter sich? Was bedeutet das für Sie, für ihr aktuelles Befinden und ihre zukünftige Lebensplanung? Später Geborene können ihre statistische Lebensmitte dem Trend folgend einschätzen.

6.2 Altern als Veränderungsprozess

Selbsterkundung des Gesichts: das eigene Altersbild reflektieren

Was entdecken Sie, wenn Sie sich die Zeit für eine kurze Selbstbespiegelung im wahrsten Sinne des Wortes nehmen und Ihr Gesicht in einem Spiegel betrachten? Sorgenfalten? Eine „Verbitterungsarchitektur“? Lachfältchen?

Lösen Sie sich einen Moment lang von Meinungen und Bewertungen, die Sie zu Ihrem Gesicht haben. Nehmen Sie das Gesicht wahr als Antlitz eines Menschen und versuchen Sie es zu ergründen. Betrachten Sie die Bewegungen des Mundes (nach oben, nach unten), die Form der Wangen. Nehmen Sie Linien und Falten wahr, die sich andeuten oder ausprägen. Übertragen Sie die Beobachtungen in die Gesichtszeichnung. Bringen Sie dabei ruhig auch etwas Farbe zwischen die Druckerschwärze des Buches, indem Sie Buntstifte oder Wachsmalkreiden benutzen.



Verstärken Sie nun durch Mimik oder in Ihrer Vorstellung auffällige Linien, Falten, Bewegungsrichtungen Ihres Gesichts. Empfinden Sie dabei gefühlsmäßige Veränderungen, tauchen bestimmte Gedanken auf? Wenn ja, tragen Sie dies neben den jeweiligen Linien in Ihrer Zeichnung ein. Was sagt dieses Gesicht, wenn Sie sich Zeit nehmen, es zu betrachten? Notieren Sie Ihre Beobachtungen.

Bei den meisten Menschen sind die rechte und linke Gesichtshälfte nicht genau gleich. Erforschen Sie dies einmal in Ihrem eigenen Gesicht. Ist die eine Hälfte kleiner oder größer? Sind die Augen verschieden groß? Blicken Sie unterschiedlich? Sind die Mundwinkel gleich? Ist die Linien- und Faltenbildung unterschiedlich? Noch genauer kann man seine Gesichtshälften wahrnehmen, wenn man bei einem von vorn aufgenommenen Foto einen Spiegel in die Mitte des Gesichtes stellt und so einmal die rechte und einmal die linke Hälfte verdoppelt. Dabei entstehen oft zwei Gesichter. Lassen Sie sich genügend Zeit, die beiden Gesichter zu betrachten, und notieren Sie Ihre Beobachtungen. Wie sieht Ihr linkes Gesicht aus? Was sagt es, drückt es aus? Wie sieht Ihr rechtes Gesicht aus? Was sagt es, drückt es aus?

(Aus: Teegen, F. (1988). Ganzheitliche Gesundheit. Der sanfte Umgang mit uns selbst. Reinbek: Rowohlt)

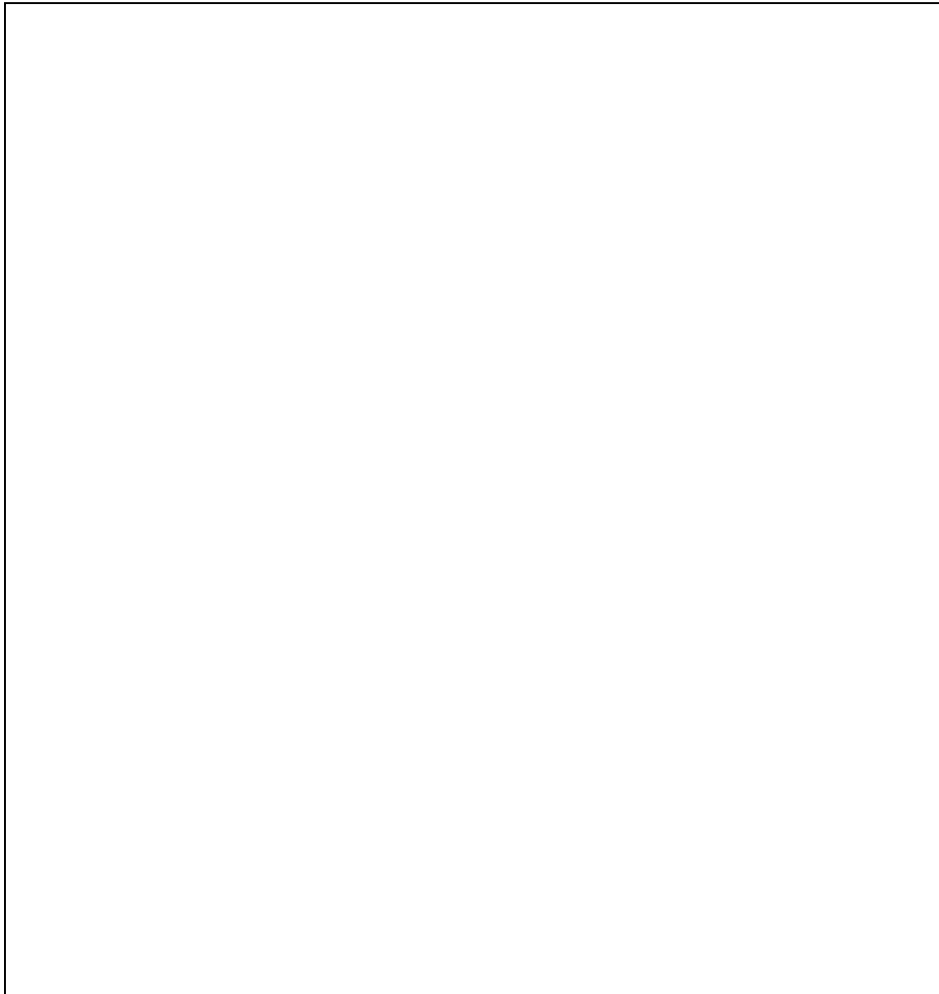
6.3 Soziale Netzwerke im Alter

Mein soziales Netzwerk

Machen Sie sich ein Bild von Ihrem aktuellen sozialen Netzwerk.

Mit dem Kreisdiagramm-Instrument lassen sich anschaulich die sozialen Beziehungen eines Menschen abbilden. Je nach Grad der emotionalen Nähe werden die Bezugspersonen einem der drei Kreise zugeordnet. Zum inneren Kreis gehören Menschen, zu denen die größte emotionale Nähe besteht, wie z. B. Lebenspartner, enge Verwandte, enge Freunde; im mittleren Kreis sind emotional etwas entferntere Verwandte, Freunde, Arbeitskollegen, Nachbarn zu finden; im äußeren Kreis Menschen, mit denen man zwar häufiger zu tun hat, die aber gefühlsmäßig nur eine untergeordnete Rolle spielen. Um sich ein Bild von ihrem sozialen Netzwerk zu machen, gehen Sie folgendermaßen vor:

- ▶ Erster Schritt: Kreisdiagramm zwei mal ausdrucken.
- ▶ Zweiter Schritt: Tragen Sie in die drei Kreise des einen Blattes Ihre aktuellen sozialen Netzwerkpartner ein.
- ▶ Dritter Schritt: Wandern Sie in Ihrer Phantasie in die weite Zukunft, wenn Sie 75 oder 80 Jahre alt sein werden und stellen Sie sich vor, wie Ihr soziales Netzwerk dann aussehen wird. Wer wird aller Wahrscheinlichkeit nach nicht mehr dabei sein, wer wird vielleicht neu dazugekommen sein? Tragen Sie die Personen in das zweite Kreisdiagramm ein.



1 = Intimste Vertraute

Wir können über alles sprechen; die andere Person ist auch da, wenn es mir nicht gut geht.

2 = Freundschaftlich Nahestehende

Wir können über vieles, auch kritische Themen, offen diskutieren; wir helfen und unterstützen einander

3 = Gute Bekannte

Wir können uns gut unterhalten und auch einmal gemeinsam etwas unternehmen

4 = Entfernte lockere Bekanntschaften

Wir kennen einander eher oberflächlich, wissen wenig über Privates von einander

6.4 Persönlichkeit alternder Menschen

Wahrnehmungstempo

Testen Sie, wie es um Ihre Wahrnehmungsgeschwindigkeit und Konzentrationsfähigkeit derzeit steht.

Notieren Sie alle weiblichen Vornamen, die Sie entdecken. Es sind über 30. Welche Vornamen kommen öfter vor? Lassen Sie sich nicht von der Menge an Buchstaben ablenken. Los geht's!

Zzgharahildeklorianasbefizeeptnzaeiztnediem
 ariaeceijkafxcghjtrzasasusannesutputenamehör
 rzuharmonikaabtibettinadögijhimargaretelamns
 galdiiirismehehelgamatilmkatharinafglöämjsa
 nnasusannemarianneneiosnxpetramkihgddsna
 dgjjanandandreannmocicuursukjkshjäülnursula
 nmnbnbfriedanmkjvjiikurttnkvkpeternbhbbc
 hristabjjfirijohannahansbnmmartinabdhiajko
 rokarolinekatrinnxjavebnnmymverenammanhb
 vdanielajosefnmnheptereandresnxmanuelasauj
 slajbararakslkjnelisabethnbmyncadrianammar
 ionjshjfknbfertherbertnbhldlknjhfhzitatshritax
 cbbjuliahhkhkdhshdhjdhdjjjjlk
 Karadnpljjdlisabennxbnorasusbnnncnmariks

(Aus: Österreichischer Bundesverband für Gedächtnistraining.
www.gedaechtnistraining-oebv.at)

Im Alter lässt das Wahrnehmungstempo nach. Bei der fluiden Intelligenz gibt es infolge biologischer und sensorischer Veränderungen Einbußen. Mit Erfahrung lässt sich vieles wettmachen: Vielleicht arbeitet man langsamer, dafür aber genauer und mit Technik, um die weiblichen Vornamen herauszufiltern.