

Theorien des Alterns

Merkmale von Theorien I

Schulze (1980) formuliert
**grundlegende Merkmale einer wissenschaftlichen Theorie
im sozialen Feld.**

- 1) **Daten:** Theorien berufen sich nicht alleine auf persönliche Eindrücke und Erfahrungen. Sie versuchen, ihre Annahmen und Aussagen mit empirischen Daten zu stützen.
- 2) **Konzepte:** Sie versuchen ein Modell zu konstruieren, das einen logischen Zusammenhang erstellt zwischen den einzelnen Erscheinungen und betonen, dass solche Konzepte nur Konstruktionen der Wirklichkeit sind und nicht die Wirklichkeit selbst.
- 3) **Reflexion:** Theorien versuchen die einzelnen Schritte, die zu ihrer Konstruktion geführt haben, zu kontrollieren und für andere nachvollziehbar zu machen.

(Fortsetzung)

- 4) **Diskussionen:** Theorien setzen ihre Annahmen und Aussagen anderen Einwänden, widersprechenden Tatsachen und Erfahrungen aus.

- 5) **Fragen und Kritik:** Sie betrachten ihren Gegenstand kritisch, aber im Sinne einer neugierigen, konstruktiven Kritik, die noch offen und auf eine Erweiterung unserer Vorstellungen und Pläne gerichtet ist.
(Schulze, 1980, S. 40)

Merkmale von Theorien II

Ordnungssysteme

- Theorien sind Systeme von Begriffen, Definitionen und Aussagen
- Sie dienen dazu, Erkenntnisse und Vorstellungen zu ordnen

Konstruktionen

- Theorien sind Konstruktionen oder Modelle der Wirklichkeit. Theorien bilden die Wirklichkeit also nicht ab, sondern bilden die Wirklichkeit nach.

Darstellung

- Theorien bestehen aus symbolischen Darstellungen, in der Regel wird die Sprache verwendet. Daraus folgt: Notwendigkeit der begrifflichen Klarheit!

Überprüfbarkeit

- Theorien sind in der Regel nicht direkt überprüfbar; empirisch überprüfbar sind die aus Theorien abgeleiteten Hypothesen.

Grundstruktur

- Erklärende Theorien haben die Form "Wenn/weil x, dann y". Beispiel: "Die Leistungen alter Menschen in Intelligenztests sind schlechter als die junger Menschen, weil die kognitive Verarbeitungsgeschwindigkeit im Alter geringer ist".

Theorie und Empirie

Die Empirische Analyse dient

- der Grundlegung und Erstellung von Theorien
- der Überprüfung von aus Theorien abgeleiteten Hypothesen.

- Wissenschaftliche Aussagen müssen

- widerspruchsfrei
- intersubjektiv überprüfbar und
- falsifizierbar sein.

Kriterien für die Bewertung einer Theorie

- **Gegenstandsbereich:** Theorien zu Entwicklung und Altern können sich beziehen auf Zellen, Organe, Körper, Person, Gruppen und/oder Gesellschaften.
- **Geltungsbereich:** Theorien sollten so allgemein wie möglich gelten
- Gegenüber dem Anspruch universeller Gültigkeit der Naturwissenschaften („trifft zu auf alle Menschen in allen Gesellschaften zu allen historischen Zeiten“) herrschen in den Sozialwissenschaften „middle range theories“ vor.
- **Konsistenz:** Aussagen einer Theorie (sowie Ableitungen daraus) sollten in sich widerspruchsfrei sein.
- **Sparsamkeit:** Eine Theorie sollte mit möglichst wenigen Annahmen und Parametern auskommen („Ockham's razor“).
- **Empirische Bewährung:** Die Theorie sollte mit der Wirklichkeit in Einklang (bzw. in möglichst geringem Widerspruch zur Wirklichkeit) stehen.

Gerontologische Theorien

Generelles Schema:

Veränderungstheorien

Universalistisch

differentiell

thematisch vs.
Meta-Persp.

thematisch vs.
Meta-Persp.

Kontinuitätstheorien

thematisch vs.
Meta-Persp.

thematisch vs.
Meta-Persp.

(nach Wahl/Heyl 2004: 154ff.)

Biologische Theorien des Alterns

Fragen

- Warum altern wir? Warum ist uns nicht eine längere Lebensdauer (vielleicht 250 Jahre) oder eine kürzere Lebensdauer (möglicherweise nur 7 Jahre) zugebracht?
- Warum leben wir noch eine erhebliche Zeit nach Beendigung der reproduktiven Phase?

Perspektiven

- (a) *Perspektive der Evolutionstheorie*: Welchen evolutionären Sinn machen Tod (Weiterentwicklung durch Fortpflanzung, Vermeidung der Überbevölkerung) und Alterung als Prozess des intrinsischen, progredienten und generellen körperlichen Abbaus über die Zeit?
- (b) *Perspektive der Alternsmechanismen*: Welche molekularen und physiologischen Faktoren bewirken Altern und Tod?

Zwei große Theorieklassen

- Altern als deterministisches Programm
- Altern als stochastischer Prozess

Biologie des Alterns: Beispiele

- Zelltheorien
- Theorie der freien Radikale
- Reparatur-Mechanismus-Theorie
- Immunologische Theorien
- *Ernährung*: Der Hypothalamus fungiert nach einer weiteren biologischen Theorie als eine Uhr, die das Alter in der Anzahl der vom Körper umgesetzten Kalorien misst.

Sozialgerontologische Fragen aus der Alternsbiologie

Sollte man in den Körper eingreifen?

- Altern und Sterben als natürliche Grenze oder als Herausforderung für Technik und Medizin? (Eingriffe in Organe, Zellen bzw. Gene können Individuen helfen, aber stellen auch Eingriffe in die Individualität einer Person dar).
- Sollte man statt dessen ausschließlich Verhaltensänderung betreiben
- (Gesundheitsförderung, Prävention, Rehabilitation)?
- Unterscheidet sich eigentlich die Perspektive der Altersbiologie von jener der „Anti-Aging“-Bewegung?

Unterscheidung zwischen Altern und Krankheit?

- Gibt es eine klare Grenze zwischen „normalem“ (biologischem, physiologischem) Altern und pathologischem (krankhaftem) Altern?
- Wenn ja: Prävention und Gesundheitsförderung sinnvoll.
- Wenn nein: Begleitung bei der Bewältigung von (Alters-)Krankheiten sinnvoll.

Sozialwissenschaftliche Alternstheorien

Ausgangspunkt

- Gesellschaftlichen Strukturen und Institutionen sowie Werte und Normen bestimmen als "soziale Tatsachen" den Lebenslauf der Menschen. Ebenen:
- Makroebene: Gesellschaftliche Institutionen, kulturelle Normen und „Beliefs“
- Mikroebene: Handlungs- und Interaktionsebene (Individuen)
- Integration: Interaktion von Makro- und Mikroebene

Soziologische Fragen zum Altern

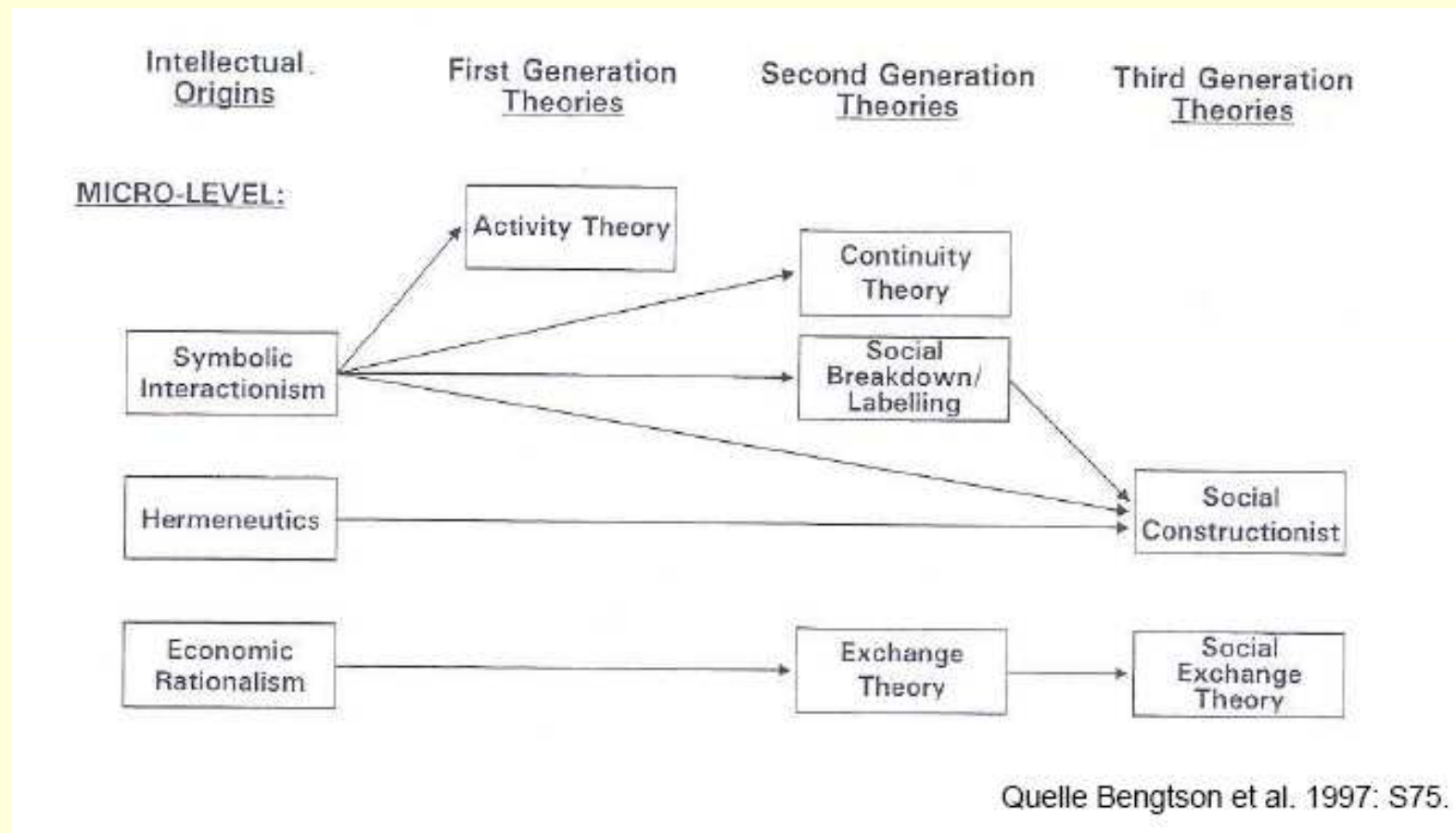
- Ist Alter Grundlage für gesellschaftliche Ordnung (Makro-Ebene)?
- Verändert sich mit dem Alter die soziale Ungleichheit (Makro-Ebene)?
- Verändern sich mit dem Altern die Integration in soziale Netzwerke und das System der sozialen Unterstützung (Meso-Ebene)?
- Bestimmt Alter die Interaktion zwischen Personen (Mikro-Ebene)?
- Welche Faktoren strukturieren den Lebens(ver)lauf, die biographischen Orientierungen und Generationenbeziehungen?

Sozialwissenschaftliche Alternstheorien

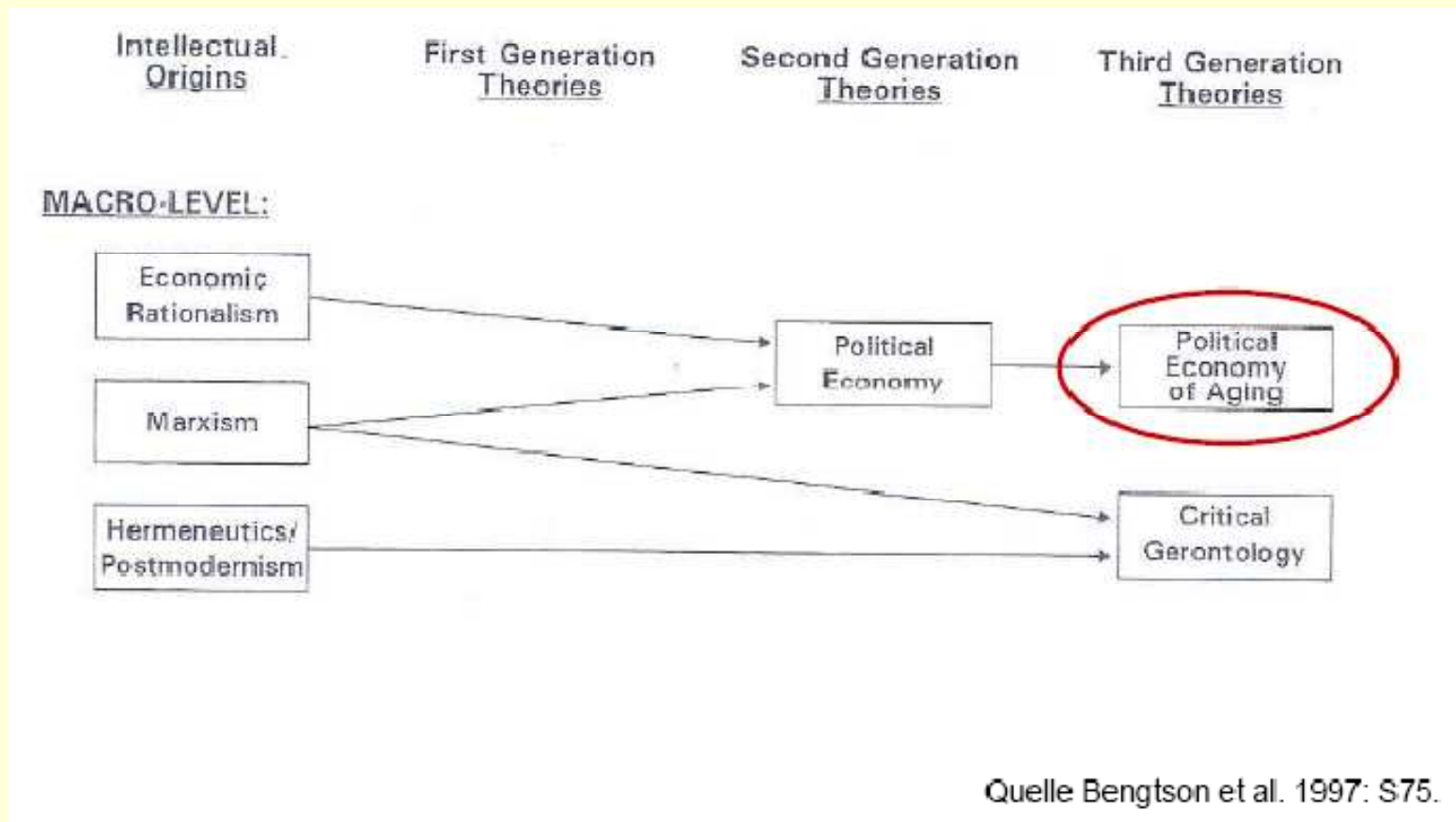
Psychologische Fragen zum Altern

- Ist die kognitive Leistungsfähigkeit vom Altern abhängig?
- Wie hängen Altern und Persönlichkeitsentwicklung zusammen?
- Welche Mechanismen führen zu einem „erfolgreichen Altern“?
- Welche Prozesse führen zu Unterschieden im subjektiven Alternserleben?
- Von welchen Faktoren hängt die Bewältigung kritischer Lebensereignisse im Alternsprozess ab?
- Welche emotionalen Prozesse sind mit dem Alternserleben verbunden?

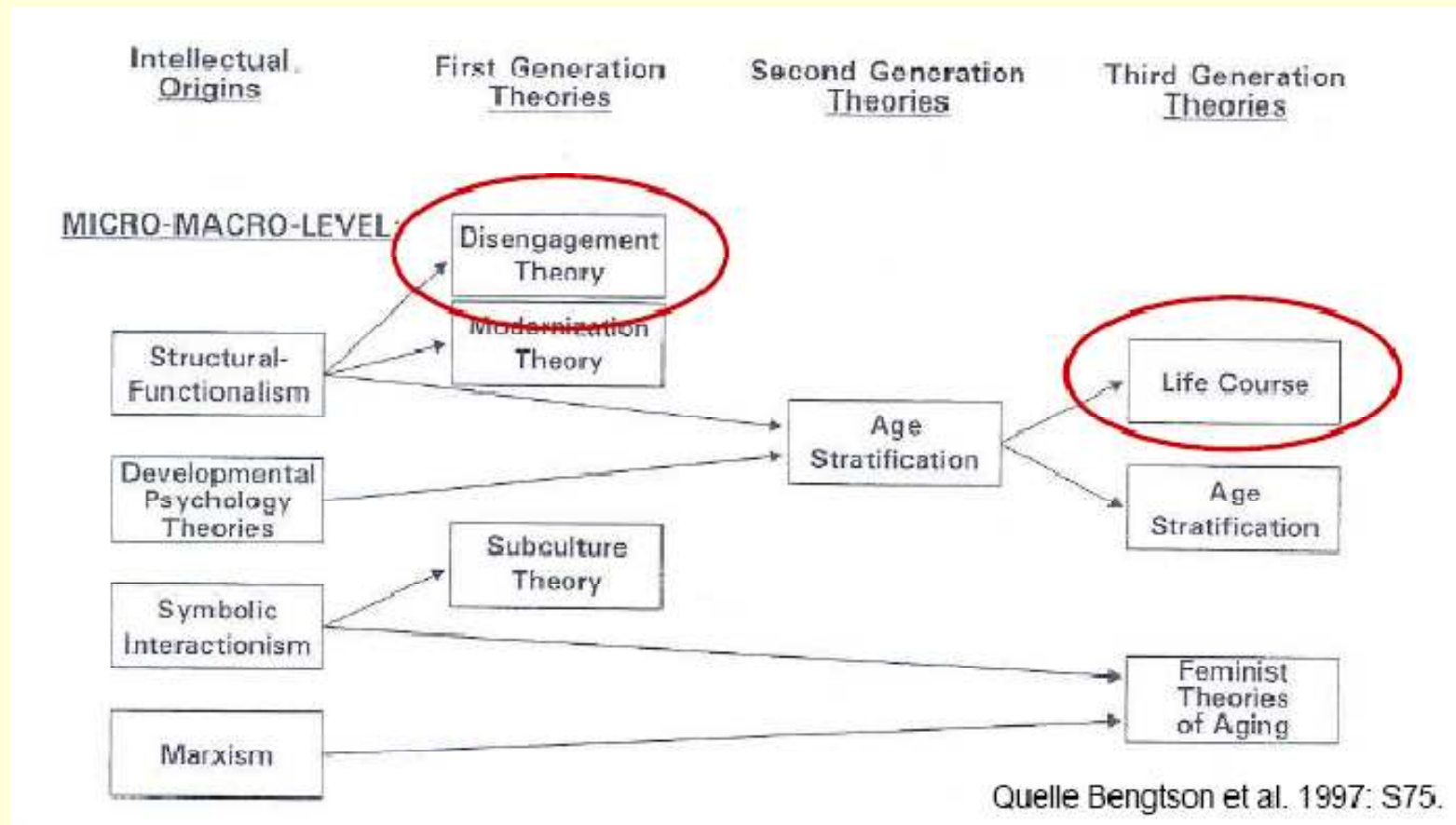
Mikro-Theorien des Alterns



Makro-Theorien des Alterns

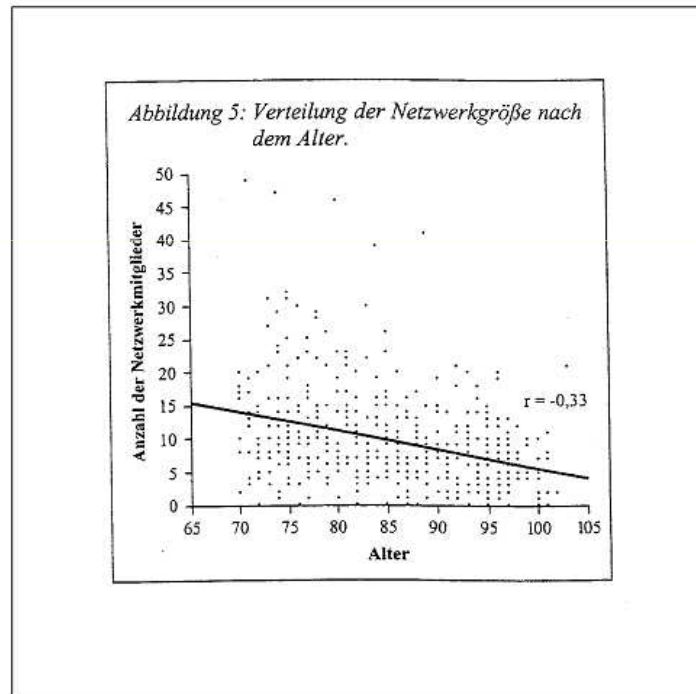


Integrative Theorien des Alterns

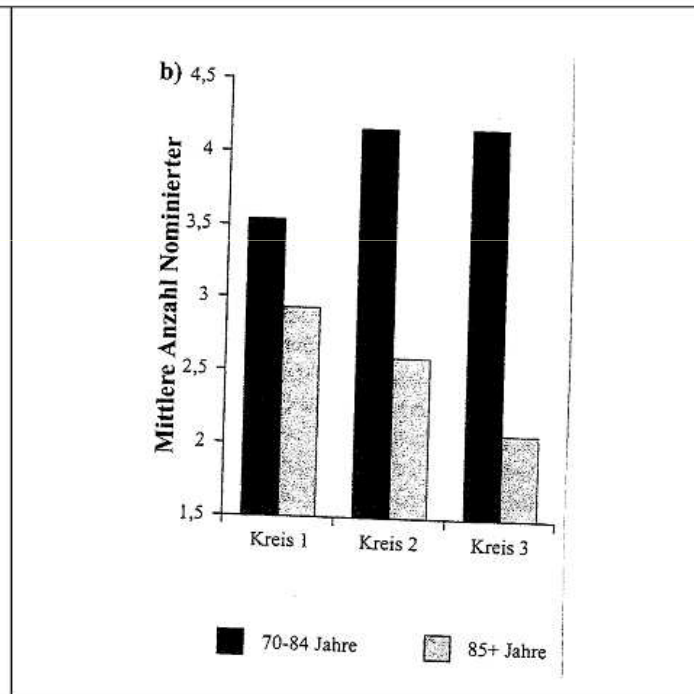


Befund: Abnehmende Netzwerkgröße; Verringerung sozialer Rollen

Netzwerkgröße nach Alter



Netzwerkgröße nach Alter und Kreis



BASE: Altersunterschiede der Netzwerkgrößen

Der Aktivitätsansatz

- **Kernaussage:** Die sozialen und psychischen Bedürfnisse ändern sich mit dem Altern nicht. Subjektives Wohlbefinden und Zufriedenheit stellen sich dann ein, wenn eine Person aktiv ist, etwas leistet und von anderen gebraucht wird.
- Definition „erfolgreichen Alterns“ nach Havighurst (1963): „innerer Zustand der Zufriedenheit und des Glücks“ – dieser Zustand kann nur erreicht oder aufrecht erhalten werden, wenn Aktivitäts- und Interaktionsmöglichkeiten auch nach dem Verlust von Beziehungen und Rollen vorhanden sind bzw. durch neue ersetzt werden.
- Weil die Gesellschaft diesen Ersatz nicht bereitstellt, werden ältere Menschen aus dem gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen und in eine zwangsweise Passivität gedrängt.
- Die ursprüngliche Fassung der Aktivitätstheorie stammt von Cavan, Burgess, Havighurst & Goldhamer (1949) und von Havighurst und Albrecht (1953). In den 1970er Jahren modifizierte die Aktivitätstheorie ihren Ansatz dahingehend, dass neben der Aktivität die soziale Involviertheit zu einer weiteren wichtigen Voraussetzung für Zufriedenheit im Alter wurde Longio & Karl (1982)

Die Disengagement-Theorie

- **Kernaussage:** Nach *Cumming & Henry (1961)* streben sowohl die gesellschaftliche Umwelt als auch das Individuum selbst mit zunehmendem Alter nach einem sukzessiven Rückzug aus sozialen Rollen und Aufgaben.
- **Voraussetzung:** Krankheit und Tod des Individuums werden mit zunehmendem Alter immer wahrscheinlicher. Dies reduziert die Bereitschaft zum Engagement der Individuen und bedroht das „reibunglose Funktionieren“ gesellschaftlicher Organisationen.
- Altern ist deshalb geprägt von "**Disengagement**" (Rückzug aus gesellschaftlichen Rollen) durch gesellschaftliche Ruhestandsmechanismen *und* freiwilligem Rückzug des Individuums aus sozialen Verpflichtungen.
- Disengagement ist für das gesellschaftliches Funktionieren notwendig. Stimmen gesellschaftliche und individuelle Bereitschaft zum Disengagement überein, resultiert hohe Lebenszufriedenheit.
- Henry (1964) hat den Ansatz mit der „theory of intrinsic disengagement“ radikalisiert.

Vergleichende Einschätzung

- **Gesellschaft:** Mit zunehmendem Alter verlassen Menschen gesellschaftliche Positionen; Altersgrenzen haben diesen Prozess institutionalisiert.
- **Individuum:** Auf individueller Ebene gilt die Disengagement-Theorie in ihrem allgemeinen Anspruch als widerlegt, ohne dass die Aktivitätstheorie bestätigt worden wäre. In der Studie von *Kolland (1996)* entsprechen 61% der Befragten der Aktivitätstheorie. Mehr als ein Drittel entspricht diesem Muster jedoch nicht. Kolland unterscheidet entsprechend vier Aktivitätstypen: a) die zufriedenen Aktiven; b) die Ruheständler; c) die unzufriedenen Aktiven; d) die unzufriedenen Inaktiven.
- **Relativierungen** beider Positionen: Havighurst (1963): „compensatory engagement“; Lehr & Dreher (1969): vorübergehendes Disengagement. *Lehr & Minnemann (1987)*: Beide Theorien können je nach den konkreten Rollen, der spezifischen Persönlichkeitsstruktur und der jeweiligen Lebenssituation zutreffend sein oder nicht.

Fragen

- Beide Theorien werden in der ursprünglichen Form nicht mehr vertreten, aber sie haben bis heute Nachwirkungen, z.B. für die Angebote der Altenarbeit.
- Bedeutet sozialer Rückzug Isolation und soziale Exklusion?
- Oder ist er freiwillig und erfordert Rücksichtnahme und Schutz?
- Wird ein zurückgezogenes Leben im Alter illegitim und letztlich stigmatisiert, wenn „Aktivität“ zum herausragenden Bewertungsmaßstab wird?
- Oder wird eine minimalistische Altenpolitik dadurch legitimiert, dass die Alten „für sich allein sein wollen“?

Nachfolge- / Alternativansätze

- **Kontinuitätstheorie** (*Atchley 1989*): Die Erhaltung innerer und äußerer Strukturen stellt den sichersten Weg dar, den Alternsprozess zu meistern, Wohlbefinden und soziale Integration aufrecht zu erhalten. (Aktivität ist jedoch wichtig für Kompetenzerhaltung und Gesundheit.)
- **Sozio-emotionale Selektivitätstheorie** (*Carstensen 1983*): Die quantitative Reduktion sozialer Interaktionen geht mit der Konzentration auf die qualitativ wichtigen Beziehungen einher.
- **Selektive Optimierung mit Kompensation** (*Baltes/Baltes 1989*): Altern ist heterogen, es kann normal, optimal und pathologisch verlaufen, ist aber immer durch zunehmende Verluste der Entwicklungsfähigkeit geprägt. „Erfolgreiches Altern“ heißt deshalb Ausschöpfen der Kapazitätsreserven bei Kompensation der Leistungseinbußen /-verluste.

Weiterentwicklung: Theorie der Gerotranszendenz

- Aus phänomenologisch-hermeneutischer Perspektive und mit Anleihen aus dem Zen-Buddhismus wird Altern (v.a. in den späten Phasen) als Entwicklung der Fähigkeit zur Transzendenz beschrieben (Tornstam 1994).
- **Gerotranszendenz:** Rückgang des Egozentrismus, Erfahrung der Zusammengehörigkeit mit vorhergehenden und zugleich mit künftigen Generationen, Rückgang des Interesses an materiellen Dingen und oberflächlichen sozialen Beziehungen, Neudefinition des Verhältnisses von Leben und Tod. Die konkrete Ausformung ist Resultat der biographischen Erfahrungen.
- Gerotranszendenz bedeutet nicht Rückzug aus der Gesellschaft, kann aber als solcher mißverstanden werden.
- Günstige Auswirkungen auf Altersbilder und Berufspraxis in der Altenarbeit und Pflege konnten empirisch nachgewiesen werden (Tornstam 1996).
- Kritik: Gerotranszendenz als kohortenspezifisches Phänomen, das nicht universalisierbar ist (Solem 1995).

Stigmatisierungstheorie (Alter als Stigma)

- **Voraussetzung:** Negatives Altersbild / Altersstereotyp
- **Zeichen des Alterns:** Das Individuum zeigt Anzeichen des Alters: Graue Haare, ein nachlassendes Gedächtnis, geringere Ausdauer.
- **Stigma:** Die soziale Umwelt zeigt auf die Person und sagt: "Der dort ist alt!" (Etikettierung, Stigmatisierung)
- **Selbsterfüllende Prophezeiung:** Die Person glaubt diesem Urteil und beginnt sich so zu verhalten, wie es das negative Altersstereotyp vorschreibt. Daraufhin erklärt die soziale Umwelt: "Jetzt sieht man es deutlich – es wird von Tag zu Tag schlimmer".
- („fremdbestimmte Selbstverursachung, *Rosenmayr*)
- **Sozialer Zusammenbruch:** Dieser Teufelskreis setzt sich bis zum "sozialen Zusammenbruch" der Person fort.

Alter als Stigma: Empirie

- **„Secondary Baby Talk“:** In vielen Situationen werden alte Menschen behandelt, als wären sie inkompetent. Beispiel: Herabwürdigende Sprache in Pflegeheimen, „erlernte Abhängigkeit“.
- **Folgerung:** Die Aufrechterhaltung der Kompetenz alter Menschen bedingt, dass das soziale Umfeld seine negativen Vorurteile gegenüber alten Menschen aufgibt. Generationenübergreifende Aktivitäten können Stigmatisierungsprozesse mindern.
- **Allerdings:** Es gibt auch eine paradoxe positive Wirkung des negativen Altersstereotyps: „Alt bin nicht ich, sondern die anderen – und die verhalten sich wirklich wie ‚alte Leute‘!“

Die Lebenslauf-Perspektive

- „Here the emphasis is on the interaction between historical events, personal decisions, and individual opportunities and on how experiences early in life affect subsequent outcomes“ (*Quadagno 2002: 13*).
- Der Lebenslauf vereint **zwei Perspektiven**:
 - Außenperspektive: Abfolge von Lebensereignissen, die wir als Beobachter feststellen können
 - Innenperspektive: biographische Orientierungen und Erfahrungen aus der Sicht des Individuums

Lebenslauf / Biographie

Lebenslauf als Oberbegriff (Kohli)
unterteilt sich in

Lebensverlauf (Mayer)

- Ablauf von Ereignissen
- Ereignissequenzen
- anonym
- objektiv
- quantifizierend

Biographie

- (Fischer/Rosenthal; Kohli)
(eigenerlebt:
Autobiographie)
- Erleben von Ereignissen
 - Reflexion des Ereignisablaufs
 - persönlich
 - subjektiv
 - qualitativ

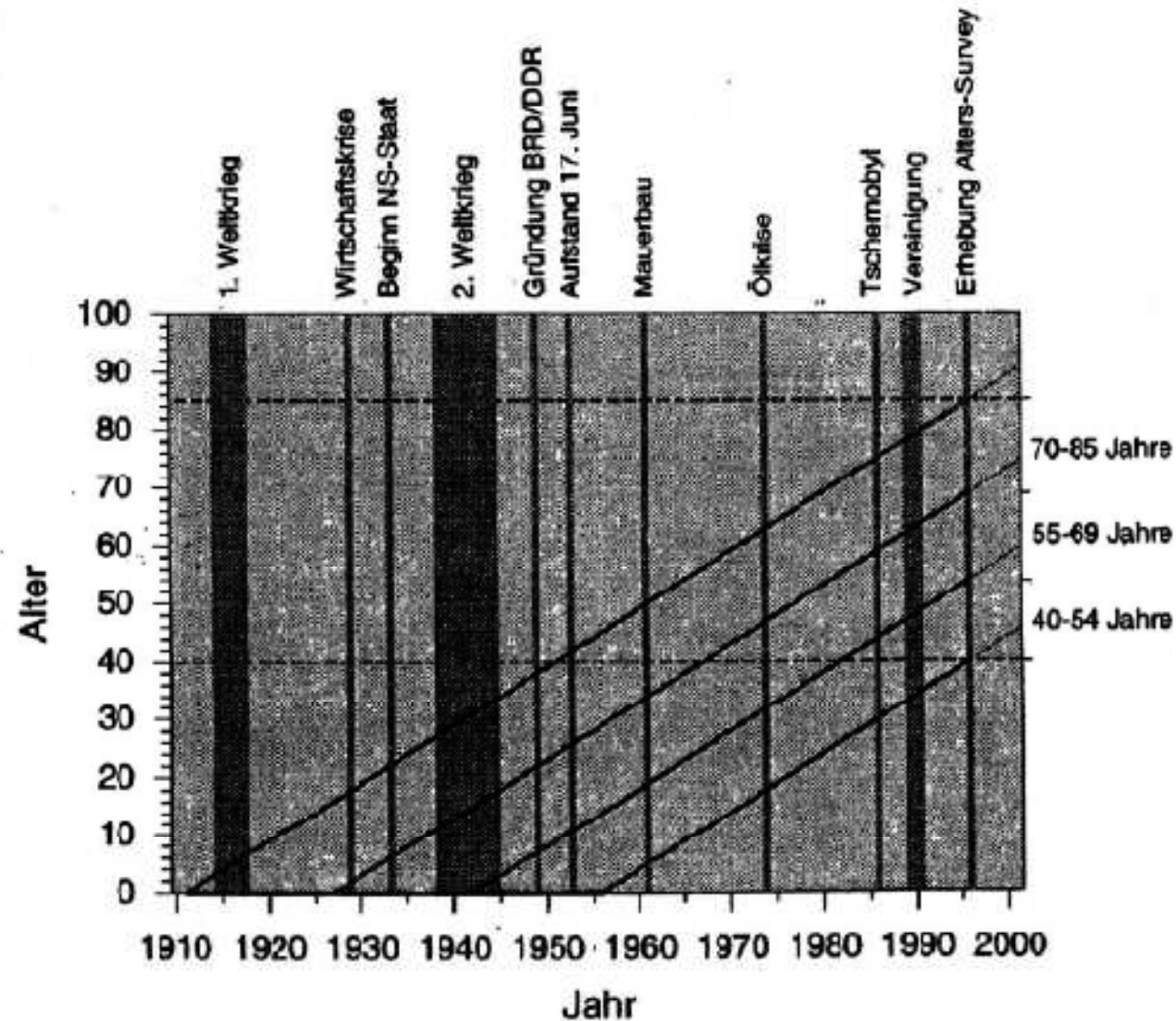
Gemeinsame Merkmale:

- Zeitliche Dimension Merkmalen / Erfahrungen
- Dynamik von Strukturen
- Entwicklung von Personen, Lebenslagen und sozialen Strukturen
- Methodisch: Orientierung an Längsschnittstudien; Kohorten / Generationen; Verläufen von Ereignissen

Lebenslauf: Elemente

- **Lebensphasen:** Lebensphasen strukturieren die Biographien und bedeuten die Zuordnung sozialer Merkmale und Rollen nach Lebensalter.
- **Übergänge und Statuspassagen** können durch institutionelle Regelungen konstituiert sein (Volljährigkeit, Rentengrenze), aber auch durch soziale Normen (Auszug aus dem Elternhaus), individuelle Entscheidungen (Scheidung) und biologische Prozesse (Menopause). Sie führen immer zu einem Wechsel der Position und einer Veränderung des sozialen Netzwerkes. Übergänge in späteren Lebensphasen sind zunehmend irreversibel.
- **Altersgrenzen** regeln den Ein- oder Ausschluss aus sozialen Zusammenhängen und Berechtigungssystemen.
- **Gesellschaftlicher Wandel:** Gesellschaftlicher Wandel führt zu unterschiedlichen Lebensläufen unterschiedlicher Kohorten.

Kohortenspezifische Erfahrungen



Institutionalisierung des Lebenslaufs

- Die Theorie der Institutionalisierung des Lebenslaufs (Kohli 1985) zeichnet die historische Entwicklung des modernen Verständnisses des Lebenslaufs nach. Sie enthält vier Komponenten:
- **Verzeitlichung:** die Entwicklung biographischer Perspektiven als Grundlage für Entscheidungen („biographische Vergesellschaftung“)
- **Chronologisierung:** die Verallgemeinerung einer kalendarischen Definition des Alters und standardisierter Übergänge zwischen Lebensphasen
- **Individualisierung:** die Individuen als Entscheidungszentren und Verantwortungsträger für den Verlauf ihres Lebens
- **Dreiteilung** des Lebenslaufs mit der Erwerbsarbeit als Zentrum (Vorbereitung-, Erwerbs- und Ruhephase).

Lebenslauf: Empirie

- **De-Institutionalisierung des Lebenslauf:** Strenge Institutionalisierung bis in die 1960er Jahre, danach Auflösung von „Normalbiographien“ (stärker im Familienzyklus als im Erwerbszyklus).
- **Ruhestandsgrenzen:** Die Anpassung von Altersstrukturen (z.B. Ruhestandsgrenzen) an verlängerte Lebenserwartung ist seit einiger Zeit und aktuell sehr stark in der politischen Diskussion.
- **Kippt die Dreiteilung des Lebenslaufs?** Anstelle einer Sequenz von „Bildung, Arbeit, Freizeit“ ein Nebeneinander von Bildungs-, Arbeits- und Freizeit-Abschnitten im Lebenslauf?

