

Entwicklung im Alter und die Rolle von Altersbildern für Gesundheit und Langlebigkeit

Zusammenfassung

Historisch betrachtet ist die Lebensphase „Alter“ die jüngste Lebensphase. Steigende Lebenserwartung und die Einführung der Rentenversicherung haben seit Ende des 19. Jahrhunderts dazu beigetragen, dass aus einem kurzen Lebensabend nach Beendigung des Arbeitslebens eine eigenständige nachberufliche Lebensphase geworden ist, die es mit neuen Inhalten, Kontakten und eigener Tagesstruktur zu planen gilt. Der Beitrag zeigt auf, dass sich dadurch auch die gesellschaftliche Vorstellung von Entwick-

lung verändert hat und nach heutiger Vorstellung als ein lebenslanger Prozess verstanden wird. Altersbilder, das heißt gesellschaftliche Vorstellungen von alten Menschen (Altersstereotype) und Vorstellungen vom eigenen Älterwerden und Altsein bestimmen dabei mit, wie Menschen ihr Leben gestalten, wie sie alt werden und wie alt sie werden. Anhand von aktuellen Forschungsbefunden wird erläutert, auf welche Weise Altersbilder zu Gesundheit und langem Leben beitragen.

Development in old age and the role of images of aging for health and longevity

Summary

Historically, the life stage „old age“ is the youngest period of life. Increasing life expectancy and the introduction of a pension scheme have contributed to fact that since the end of the 19th century, a short evening of life after work life became an independent period of life. Today, this life after retirement often lasts one or more decades and needs to be filled with content, social contacts and new daily structure. The present paper describes that this has also led to an altered idea of development: In the past, development mostly referred to childhood and youth, whereas changes in the second half of life were solely attributed to the aging process. Nowadays, development is considered as lifelong process, which also includes aging. Images of aging, that is, societal views of old people (age stereotypes) and individual views on own aging are influencing factors for the way individuals shape their lives, how they grow old and how long they may live. In recent years, a number of longitudinal studies have shown that individuals with more positive age stereotypes and a more positive view on own aging have better health and

live longer than those with more negative views. Three mechanisms seem to explain this remarkable effect on health: Individuals with more positive views on aging and old age have lower physiological (stress) levels, higher psychological resources and better health behavior. The paper concludes with some considerations on the meaning of views on aging for individuals with mental or multiple disabilities.

Schlüsselwörter

Entwicklungspsychologie, Lebensspanne, Altersstereotyp, Sicht auf das eigene Älterwerden, Gesundheitsverhalten, Selbstregulation, Ziele

Korrespondenzadresse:

Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych. Susanne Wurm
Institut für Psychogerontologie
Kobergerstrasse 62, 90408 Nürnberg