

**DAS ALTER HAT VIELE GESICHTER –
DOCH DIE JUNGEN SEHEN NUR DIE
FALTEN...**

**JAHRESTAGUNG TAVOLATA ZÜRICH AM 09. 03. 2013
PROF. DR. SIGRUN-HEIDE FILIPP
(UNIVERSITÄT TRIER)**



ÜBERSICHT

1. Die vielen Gesichter des Alters: „Alt“ ist nicht gleich „alt“
2. Von der Vielfalt in der Forschung zur „Einfalt“ im Alltag: Alte Menschen als *eine* „soziale Gruppe“
3. Altersstereotype: Bilder des Alters in den Köpfen der Menschen
4. Auswirkungen des Altersstereotyps auf den Umgang Jüngerer mit älteren Menschen
5. Negative Auswirkungen des Altersstereotyps auf ältere Menschen selbst
6. Positive Auswirkungen des Altersstereotyps auf ältere Menschen
7. Pfade zur Überwindung negativer Altersstereotype
8. Fazit

1)

DIE VIELEN GESICHTER DES ALTERS: BEFUNDE DER ALTERSFORSCHUNG

ZENTRALE BEFUNDE DER ALTERSFORSCHUNG

Das hohe Alter ist jener Lebensabschnitt ...

- 1) ...in dem die Verhaltens- und Leistungsunterschiede zwischen den Altersgleichen ein Maximum erreichen
- 2) ...in dem die Unterschiede zwischen den einzelnen Verhaltensbereichen innerhalb des Individuums immer größer werden
- 3) ...der seinerseits einer Differenzierung bedarf (zumindest grob vgl. „Drittes“ und „Viertes“ Alter)
- 4) ... in dem die Angabe des kalendarischen Alters weitgehend wertlos ist (besser „funktionales“ Alter)

→ *Alt ist nicht gleich alt!*

2)

VON DER VIELFALT ZUR „EINFALT“: ALTE MENSCHEN ALS EINE SOZIALE GRUPPE

ABER: MENSCHEN MÜSSEN IHRE SOZIALE WELT AUCH ORDNEN

Wir bringen **Ordnung** in unsere soziale Umwelt: wir gruppieren und kategorisieren andere Menschen

- spontan als „sympathisch - unsympathisch“ / „gefährlich - harmlos“ / „gut - schlecht“ / (= **Affektive Blitzlicht**-Bewertungen binnen $\frac{1}{4}$ sec.)
- und anhand basaler Orientierungsmerkmale wie **Alter**, Geschlecht, Hautfarbe, soziale Herkunft (=Markierzeichen; s. u.)

 *Damit einher geht die automatische Aktivierung des betreffenden „Bildes“ (**Stereotyps**)*

WAS SIND STEREOTYPE? „ÜBERZEUGUNGEN DAVON“ ...

... was Menschen einer bestimmten Gruppe charakterisiert (= Verallgemeinerungen und Vereinfachungen); sie sind

1. i. d. R. nicht bewusst (!)
2. in einer Gemeinschaft geteilt und weitverbreitet
3. bezogen auf unterschiedliche Gruppen:

Ethnische und/oder **nationale** Stereotype (z. B. „Deutsche sind humorlos“; „Sizilianer sind heißblütig“)

Geschlechterstereotype (z. B. „Frauen sind technisch unbegabt“; „Männer können nicht zuhören“)

Berufsgruppen (z. B. „Manager sind kalt“)

Altersgruppen (z. B. „Alte sind langsam“; „Jugendliche haben kein Benehmen“)

STEREOTYPE SIND FOLGENREICH

denn sie beeinflussen den Umgang mit Menschen der betreffenden Gruppe – zum Beispiel:

- Benachteiligung von **Frauen** in Führungsetagen („*nicht durchsetzungsfähig*“)
- Ausgrenzung bestimmter **Ausländer**gruppen im Siedlungswesen („*zu laut*“)
- Benachteiligung bestimmter **ethnischer Gruppen** auf dem Arbeitsmarkt („*zu faul*“)
- Bevorzugung **jüngerer** Bewerber („*viel lernfähiger*“)
- Benachteiligung **älterer** Menschen bei der Kreditvergabe („*kurze Lebenserwartung*“)
- Diskussion, ob **ältere** Kraftfahrer regelmäßige Fahrprüfungen ableisten sollen („*reagiert zu langsam*“)

STEREOTYPE SIND FOLGENREICH

Sie beeinflussen, wie die Menschen der betreffenden Gruppe selbst denken und handeln, nachdem bei ihnen das betreffende Stereotyp „aktiviert“ worden war:

- **Geschlechterstereotyp** „weiblich“/ „Frau“ →
Probanden schauen anschließend häufiger in den Spiegel (Frauen *und* Männer)
- **Ethnische Stereotyp** „African American“ →
Pbn verhalten sich zunehmend aggressiv gegenüber dem (weißen) Versuchsleiter (bei weißen *und* schwarzen Pbn)
- **Altersstereotyp** „alt“ →
Verlangsamung des Geh tempos im Vergleich zu vorher (bei Jungen *und* Älteren)

→ *Das Verhalten passt sich dem Stereotyp an!*

3)

ALTERSSTEREOTYPE: BILDER DES ALTERS IN DEN KÖPFEN DER MENSCHEN

ALTERBILDER IN DEN KÖPFEN DER JÜNGEREN: DER „ERSTE“ EINDRUCK VOM GEGENÜBER

- Das Gegenüber wird auf der Grundlage bestimmter Merkmale (unbewusst!) als „Alter Mensch“ kategorisiert und wahrgenommen (= Stereotypaktivierung).
- Bei diesen Merkmalen handelt es sich um „Markierzeichen“ des Alters („*age markers*“) wie z. B. faltige Haut oder Gangart, die
 - entweder deutlich sichtbar sind und/oder
 - verbal betont werden („Ach, in meinem Alter...)
und/oder
 - in der Situation besonders hervorstechend
(„Distinktheit“)

→ Beispiele

GANGART ALS ALTERSZEICHEN



FOTO: A.-K. MAYER

BEISPIELE FÜR „DISTINKTHEIT“

Die Situationsumstände lassen ein bestimmtes Merkmal besonders hervorstechen, machen die Person in diesem Kontext „distinkt“ und bestimmen, welcher Gruppe sie zugeordnet / wie sie kategorisiert wird.

Beispiele:

- **Geschlecht:** Die einzige *Frau* in der Vorstandsetage unter Männern
- **Ethnie:** Der einzige *Weiße* in einer afrikanischen Jazzband
- **Alter:** Der einzige *Seniorenstudent* im Hörsaal der Universität

ALTE MENSCHEN ALS *EINE* SOZIALE GRUPPE?

- Die Kategorisierung als „alt“ weckt bestimmte Vorstellungsbilder („Aktivierung des Altersstereotyps“)
- Mit „alt“ verbindet sich eine Reihe von für „die Alten“ typischen Eigenschaften (z. B. vergesslich, langsam, weise), die negative (und positive?) Seiten umfassen.
- Altersstereotype sind i. d. R. unbewusst, sie lassen sich natürlich (sprachlich) bewusst machen.
- Altersstereotype sind Verallgemeinerungen und Vereinfachungen, die dem Einzelfall nicht gerecht werden (müssen).

 *Altersstereotype widersprechen dem Postulat der Vielfalt – sie reflektieren „Einfalt“!*

WO LASSEN SICH (NEGATIVE) BILDER DES ALTERS AUFSPÜREN?

1. In der Arbeitswelt:

Benachteiligung / Diskriminierung Älterer

2. In der Gesellschaft allgemein:

Einseitige Präsentation des Alters und alter Menschen in den Medien, in der Werbung, in öffentlichen Reden

3. In den Köpfen der *jüngeren* Menschen:

Formen des alltäglichen Umgangs mit alten Menschen

4. In den Köpfen und im Erleben der älteren Menschen selbst: Das „gefühlte“ Alter

ALTERSBILDER IN DEN KÖPFEN DER ÄLTEREN: DAS „GEFÜHLTE“ ALTER

Alle Studien zeigen, dass Menschen sich deutlich jünger fühlen, als sie faktisch sind:

„Man ist nur so alt, wie man sich fühlt!“

„Ich bin zwar schon 78 Jahre alt, ABER...“

„Ich fühle mich noch wie 60...“

→ Was sagt uns das?

- Nicht der Gruppe der Alten angehören zu müssen, scheint etwas Positives zu sein!
- Das Bild / Stereotyp vom Alter ist offensichtlich sehr negativ eingefärbt – auch in den Köpfen der alten Menschen selbst!

4)

AUSWIRKUNGEN DES ALTERSSTEREOTYPS AUF DEN UMGANG MIT ÄLTEREN MENSCHEN

STEREOTYPKONFORMER UMGANG

Die Aktivierung des Altersstereotyps führt dazu, dass mit dem Gegenüber **stereotypkonform** umgegangen wird, d. h. das eigene Verhalten wird an das Altersstereotyp „überangepasst“.

Zwei Beispiele sind besonders gut untersucht:

- 1.** Auswirkungen auf Sprache und Sprechen mit älteren Menschen
- 2.** Auswirkungen auf die Tendenz zu „bevormundendem“ Hilfehandeln

1. AUSWIRKUNGEN AUF SPRACHE UND SPRECHEN IM EXPERIMENT

Versuchspersonen müssen mit einem (unbekannten) Gegenüber, das entweder alt oder jung ist, ein Gespräch mit einer der folgenden Aufgaben führen – z. B.

- die Regeln eines Spiels zu erklären
- den Weg zu einem Platz in einer fremden Stadt zu erklären
- die Bedienung eines Radioweckers zu erklären
- die Person zu etwas überreden, was sie nicht tun will

 *Welche Unterschiede in Sprechen und Sprache mit einer älteren vs. jüngeren Person sind nachgewiesen?*

BESONDERHEITEN DES SPRECHENS MIT ÄLTEREN MENSCHEN - BEISPIELE

- **Wortwahl: Einfachere Begriffe / Verkleinerungsformen (“ein Tässchen Tee”)**
- **Formen der Anrede: Vornamen / Verniedlichungen (“meine Liebe” oder “guter Junge”)**
- **Grammatik: einfache, kurze Sätze / viele Wiederholungen / Füllwörter**
- **Stimmqualität: hohe Stimmlage / überdeutliche Aussprache / geringe Sprechgeschwindigkeit**
- **Gestik und Mimik: übertriebenes Lächeln / Nähe-Distanz-Regulation**
- **usw. usw.**

2. AUSWIRKUNGEN AUF HILFEHANDELN IN BEOBACHTUNGSSTUDIEN

Der Umgang mit älteren Menschen (v. a. in Pflegesettings) weist ein automatisches, unbewusstes Muster* auf:

- verhält sich die ältere Person selbständig und unabhängig, löst dies bei ihrem Gegenüber eher selektive **Nichtbeachtung** aus
- verhält die ältere Person sich unselbständig und hilfesuchend Verhalten, löst dies bei ihrem Gegenüber eher selektive **Aufmerksamkeit/Beachtung** aus

* = **Abhängigkeitsunterstützungsmuster** (Baltes, 1998)

DIE FOLGEN DIESES VERHALTENSMUSTERS – EIN SIMPLES LERNPRINZIP

Menschen (und Tiere!) lernen Verhalten danach, ob es positive Konsequenzen oder negative Konsequenzen hat –

positiv → Verstärkung dieses Verhaltens

negativ → Unterdrückung / Löschung dieses Verhaltens

Unselbständiges Verhalten: Positive Zuwendung → wird häufiger

Selbständiges Verhalten: Negative Nicht-Beachtung → wird seltener / geht mehr und mehr verloren



*Abhängigkeit im Alter ist (auch) eine Reaktion auf Unterforderung und ein über Verstärkung gelerntes Verhalten („**sich selbst erfüllende Prophezeiung**“)!*

Dieses Verhaltensmuster gegenüber alten Menschen...

- ... reflektiert die durch das Altersstereotyp genährte Einschätzung ihrer vermeintlichen Hilfsbedürftigkeit und/oder ihrer vermeintlichen Inkompetenz im Dialog („langsam“, „schwerhörig“).
- ...wurde beobachtet in Einrichtungen der Altenpflege (stationär und ambulant) *und* in häuslichen Settings.
- ... war *nicht* zu beobachten im Umgang mit jüngeren /mittelalten Patienten in Einrichtungen der Krankenpflege (hat also nichts mit „Pflege“ zu tun).
- ... tritt v. a. auf unter Zeitdruck und Arbeitsbelastung →

WANN DENKEN UND HANDELN MENSCHEN STEREOTYPGELEITET?

Stereotypgeleiteter Umgang wird generell befördert dadurch...

1. ...dass die momentane Situation so beschaffen ist (Zeitdruck, Stress, Ermüdung)
2. ...dass Menschen dazu neigen, blitzschnell, oberflächlich und wie ein „**kognitiver Geizhals**“ zu urteilen (vgl. blitzschnelle Sympathieurteile)
3. ...dass an dem Gegenüber kein echtes Interesse besteht
4. ...dass manche Menschen sich generell eher von Stereotypen und Vorurteilen leiten lassen
5. ...dass Menschen nicht reflektieren, ob sie ggf. einem Stereotyp oder Vorurteil „aufsitzen“

WIE SIEHT DER „KOGNITIVE GEIZHALS“ AUS?

Manche Menschen agieren wie „**kognitive Geizhalse**“, d. h. sie neigen besonders zu (alters-)stereotypgeleitetem Handeln:

- hohe Machtorientierung
- mit „chronischem“ Zeitmangel
- geringe Tendenz zu Selbstreflexion/ -überwachung
- niedriges Selbstwertgefühl und instabile Selbstidentität
- Maskulinität / männliches Geschlecht
- Jüngeres Alter (bei Altersstereotyp)
- Orientierung an „Jugendwahn“ & „Jugendlichkeit“ (bei Altersstereotyp)
- ausgeprägte Todesangst (bei Altersstereotyp)

5)

NEGATIVE AUSWIRKUNGEN DES ALTERSSTEREOTYPS AUF ÄLTERE MENSCHEN

AUSWIRKUNGEN AUF ÄLTERE MENSCHEN SELBST?

Zentrale Fragen

- **Wie häufig bin ich selbst mit dem Altersstereotyp konfrontiert?**
- **Wie sehe ich mich selbst: Ist das Altersstereotyp in das Bild von mir eingeflossen oder nicht, und sind es eher positive oder eher negative Facetten des Stereotyps?**
- **Inwieweit „feuert“ das Altersstereotyp in meinem Hinterkopf?**

WEGE DER AKTIVIERUNG DES UNBEWUSSTEN ALTERSSTEREOTYPS

Ältere Probanden sollen im Experiment...

1. vor einem Gedächtnistest ihr Alter (vs. Geburtsort) notieren
 2. vor (vs. nach) der Testbearbeitung ihr Alter aufschreiben
 3. Wörter, die Inhalte des Altersstereotyps abbilden, zu Sätzen sortieren (vs. neutrale Wörter)
 4. eine Geschichte lesen, in der die Hauptfigur mit einem „altmodischen“ (vs. modernen) Namen präsentiert wird
 5. einen Zeitungsartikel über die Reform der Pflegeversicherung (vs. über Umweltschutz) lesen
 6. unterschwellig mit „alt“ und „Alter“ konfrontiert werden („Priming“)
- *Altersstereotyp wird auch bei alten Menschen zum „Feuern“ gebracht*

DER UNGÜNSTIGE FALL: DER NEGATIVE ASSIMILATIONSEFFEKT

Negative Facetten des Altersstereotyps

- sind in das Selbstbild der einzelnen Person eingeflossen
- führen zu negativen Selbstbewertungen („Das kann ich nicht mehr“) und Resignation („O je, in meinem Alter...“)
- und erzeugen bei ihr selbst stereotypkonformes Verhalten („sich selbst erfüllende Prophezeiung“; s. o.)

EXPERIMENTELLE BELEGE FÜR DEN NEGATIVEN ASSIMILATIONSEFFEKT

Die Aktivierung des **negativen** unbewussten Altersstereotyps bei alten Menschen...

1. ...erzeugt eine zittrigere und unleserlichere Handschrift
2. ...führt zu erhöhter Aufgeregtheit (Herzfrequenz) in einer Stress-Situation
3. ...führt zu negativeren Einschätzungen der eigenen Gedächtnisleistungsfähigkeit
4. ...erhöht die Tendenz, in einer *fiktiven* medizinischen Situation lebensverlängernde Maßnahmen zu verweigern
5. ...führt zu **objektiv schlechteren Leistungen** in einem Gedächtnistest

→ → **ABER:**

DIE GEMINDERTE LEISTUNGSFÄHIGKEIT = MANGEL AN AUFMERKSAMKEIT

- Aufmerksamkeit nicht auf die Aufgabe , sondern die eigene Person gerichtet
 - durch Stress und hohes Erregungsniveau gestört
 - durch negative Gedanken (Furcht vor Misserfolg) gemindert!
- Leistungsminderung dann **nicht nachweisbar**
- wenn Aufgabe als „Wortspiel-Aufgabe“ und nicht als „Gedächtnistest“ etikettiert
 - Aufgabe ohne Zeitlimit durchgeführt
 - die Leistungssituation „irrelevant“ mit Blick das Alter
- **„Alter“** darf *„im Hinterkopf nicht feuern“* und weder direkt noch indirekt eine Rolle spielen!

6)

**POSITIVE
AUSWIRKUNGEN DES
ALTERSSTEREOTYPS
AUF ÄLTERE
MENSCHEN**

2. DAS NEGATIVE ALTERSSTEREOTYP ALS MESSLATTE

Der positive Kontrasteffekt

Die Selbsteinschätzung orientiert sich an dem, was im negativen Altersstereotyp abgebildet ist (langsam, vergesslich usw. usw.). Doch das Altersstereotyp dient nun als **Hintergrundfolie**, gegen die das Selbst kontrastiert wird:

- „*Andere in meinem Alter sind viel langsamer*“
- „*Für mein Alter bin ich noch sehr fit*“

→ → Positive Selbsteinschätzungen und Distanzierungen von „den“ Alten als Folge!

1. DER GÜNSTIGE FALL: DER POSITIVE ASSIMILATIONSEFFEKT

Die unbewusste Aktivierung **positiver** Facetten des Altersstereotyps (z. B. über das Wort „**weise**“)

- ... führt zu einer höheren Laufgeschwindigkeit
- ...erzeugt eine höhere „*swing time*“ beim Gehen
- ...resultiert in besseren Selbsteinschätzungen nach Bearbeitung eines Gedächtnistests
- ... resultiert in besseren Gedächtnisleistungen

ABER: Wirkungen des positiven Altersstereotyps sind schwächer und nicht in allen Studien nachgewiesen!

7)

PFADE ZUR ÜBERWINDUNG NEGATIVER ALTERSSTEREOTYPE

„KLASSISCHE“ METHODEN DES ABBAUS VON (ALTERS-)STEREOTYPEN

- 1. Situationen erkennen, in denen Stereotypisierungen / Diskriminierungen häufig sind / befördert werden und Situationen schaffen, in denen alte Menschen „glänzen“ können (z. B. Tavolata)**
- 2. Begegnungen / Zusammenarbeit mit alten Menschen initiieren und fördern (z. B. über Vereine)**
- 3. Positive Beispiele des Alterns fokussieren und diese stärker verallgemeinern [Vorsicht vor unglaublichen „Positivierungen“ des Alters!]**
- 4. Das Gegenüber nicht als Vertreter „der Alten“, sondern als Vertreter einer anderen Gruppe (z. B. „Skisport-Fan“) ansehen (=Rekategorisierung)**

KLASSISCHE METHODEN DES ABBAUS VON (ALTERS-)STEREOTYPEN

5. Echtes Interesse am Gegenüber aufbringen und es als Individuum, nicht als Vertreter „der Alten“ wahrnehmen (= Dekategorisierung)
6. Perspektivenübernahme fördern und einüben (= sich in das Gegenüber zu versetzen lernen)
7. Sich des eigenen stereotypgeleiteten Denkens und Tuns bewusst werden und prüfen, ob es dem Gegenüber gerecht wird
8. Jugendlichkeitskult und Jugendwahn als „Wahn“ hinterfragen
9. Die ethische Maxime vergegenwärtigen, dass jeder Mensch ein Individuum sei und alle Menschen „gleich“ seien („Norm der Menschlichkeit“)



Abbau von stereotypgeleitetem Denken und Tun erfordert Reflexivität

AKTIVIERUNG DES ALTERSSTEREOTYPS VERMEIDEN!

Studien zeigen, was man tun kann, um zu vermeiden, dass das (**negative**) Altersstereotyp aktiviert wird / Alter relevant wird:

1. Fragen Sie alte Menschen nicht nach ihrem Alter, sondern besser nach ihrem Geburtsort oder ihrer Lieblingsspeise!
2. Vermeiden Sie eine Aktivierung auch des **positiven** Altersstereotyps, da dessen günstige Effekte nicht immer nachweisbar sind.
3. Benennen Sie eine Leistungsaufgabe nie in einer Weise, dass damit **Inhalte** des negativen Altersstereotyps anklingen (z. B. statt „Gedächtnistest“ besser „Wortschatztest“).
4. Schaffen Sie eine Atmosphäre, in der das Alter **nicht** hervorsteicht ist (z. B. im Kreise Gleichaltriger).
5. Nehmen Sie Zeitdruck von alten Menschen!

ALTE MÜSSEN SICH NICHT STEREOTYPKONFORM VERHALTEN...



SOZIALE UND KÖRPERLICHE AKTIVIERUNG MACHT ALTERSSTEREOTYPE UNWIRKSAM

Alle Formen der körperlichen und sozialen Aktivierung

- verhindern Selbstaufmerksamkeit und Grübeln
- ermöglichen Ablenkung von negativen Gedanken
- vermitteln Erlebnisse von Erfolg und „*flow*“
- steigern Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit
- eröffnen positive Gedächtnisinhalte via „guter Laune“
- sind begleitet und gefolgt von *sozialer* Einbindung
- fördern Gefühle der Zugehörigkeit
-

***vor allem* → „Alter“ wird irrelevant!**

ÄLTERE KÖNNEN SICH GEGEN STEREOTYPGELEITETEN UMGANG WEHREN

- Eigene Probleme oder Bürden des Alters (i. d. R.) nicht erwähnen („*painful self-disclosure*“ vermeiden!)
- Das „Alter“ nicht als „Entschuldigung“ anführen (Selbst-Handicapping vermeiden!)
- Nicht das eigene Alter, sondern andere Merkmale (z. B. regionale Herkunft; Interessen; aktuelle Pläne) betonen (Selbst-Typisierung als „alterslos“)
- Stereotypgeleitetes Verhalten des Gegenüber als unpassend zurückweisen / korrigieren (auch ganz explizit)
- Sich gegen den „Teufelskreis“-wehren, d.h. nicht in die Falle des stereotypkonformen Verhaltens tappen / dieses bewusst vermeiden
- usw. usw.

9)

FAZIT UND SCHLUSSWORT

WAS IST DIE BESONDERHEIT DES ALTERSSTEREOTYPS?

- Die Zugehörigkeit zu (anderen) sozialen Gruppen (z. B. Geschlecht / Ethnie) bleibt stabil und lebenslang erhalten! Nur die Altersgruppenzugehörigkeit verändert sich im Lebensverlauf: Aus „den anderen“ wird die Gruppe „wir“...
- Viele Stereotype sind heute (scheinbar) schon überwunden (z. B. „Frau“), Altersstereotype scheinen bis heute relativ resistent gegen Korrektur und Veränderung!

Warum?

ALTER ALS „BEDROHUNG“?

- Mit „Alter“ verbindet sich für die meisten Menschen etwas Negatives: die Vergänglichkeit des Lebens und die eigene Sterblichkeit.
- Auf diesem Wege erhält das „Alter“ selbst seine negative Wertigkeit.
- Menschen tragen in sich die Illusion der Unsterblichkeit– sie verteidigen diese Illusion auf unterschiedlichen Wegen, indem sie sich nicht alt „fühlen“, das Alter (unbewusst) abwerten oder den Kontakt zu Älteren nicht aktiv suchen.
- Das negative Altersstereotyp reflektiert die Furcht vor der eigenen Vergänglichkeit.

GESAMTFAZIT

“Altersdiskriminierung und ein negatives Altersbild lassen sich nur dann überwinden, wenn eine Gesellschaft ihre Furcht vor dem Altern, vor Verlust und Tod überwindet“

(Braithwaite, 2002, p. 331)