

Altern beginnt im Kopf

Altersbilder, Altersvorurteile und
Altersstereotype

Projekt mixAGE

Mag. Dr. Martin Söllner



Unsere Spielregel

Generationenübergreifend heißt: neugierig statt belehrend.

Zuhören

**Erfahrung
teilen**

**Humor
behalten**

Heute geht es nicht um „jung gegen alt“.
Es geht um Bilder, die wir voneinander haben – und
darum, wie wir sie ändern können.

Zwei Fragen zum Start

**Wer möchte
100 Jahre alt werden?**

**Wer möchte
alt sein?**

Genau hier beginnen Altersbilder.

Was fällt Euch spontan ein, wenn Ihr an „Altsein“ denkt?

01 Sammeln wir zuerst Begriffe, Bilder und Gefühle – ohne zu bewerten.



Was fällt Euch spontan ein, wenn Ihr an „Altsein“ denkt?

01 Sammeln wir zuerst Begriffe, Bilder und Gefühle – ohne zu bewerten.

Defizit

Freiheit

Weisheit

Krankheit

Erfahrung

Einsamkeit

Gelassenheit

Pflege

Aktivität

ALTERN ist kein neutrales Wort

Was ist eigentlich Alter?

70 Jahre sind eine Zahl – aber keine ganze Biografie.

Kalendarisch Wie viele Jahre seit der Geburt?

Biologisch Wie leistungsfähig sind Körper und Organe?

Psychologisch Wie fühle, denke und lerne ich?

Sozial Welche Rollen habe ich im Alltag?



Altersbilder: die inneren Kurzfilme

Sie entstehen früh – oft unbewusst.

Altersbilder sind Vorstellungen darüber,

- wie ältere Menschen sind,
- was sie können,
- wie sie leben.

Sie steuern Erwartungen
– an andere und an uns selbst.

Familie

Medien

Social Media

Schule & Arbeit

Eigene Erfahrungen

**Mini-Frage an die ältere Generation:
Welches Bild vom Alter hattest du
als Kind?**

Medienbilder des Alters

Bilder prägen, was wir für „normal“ halten.

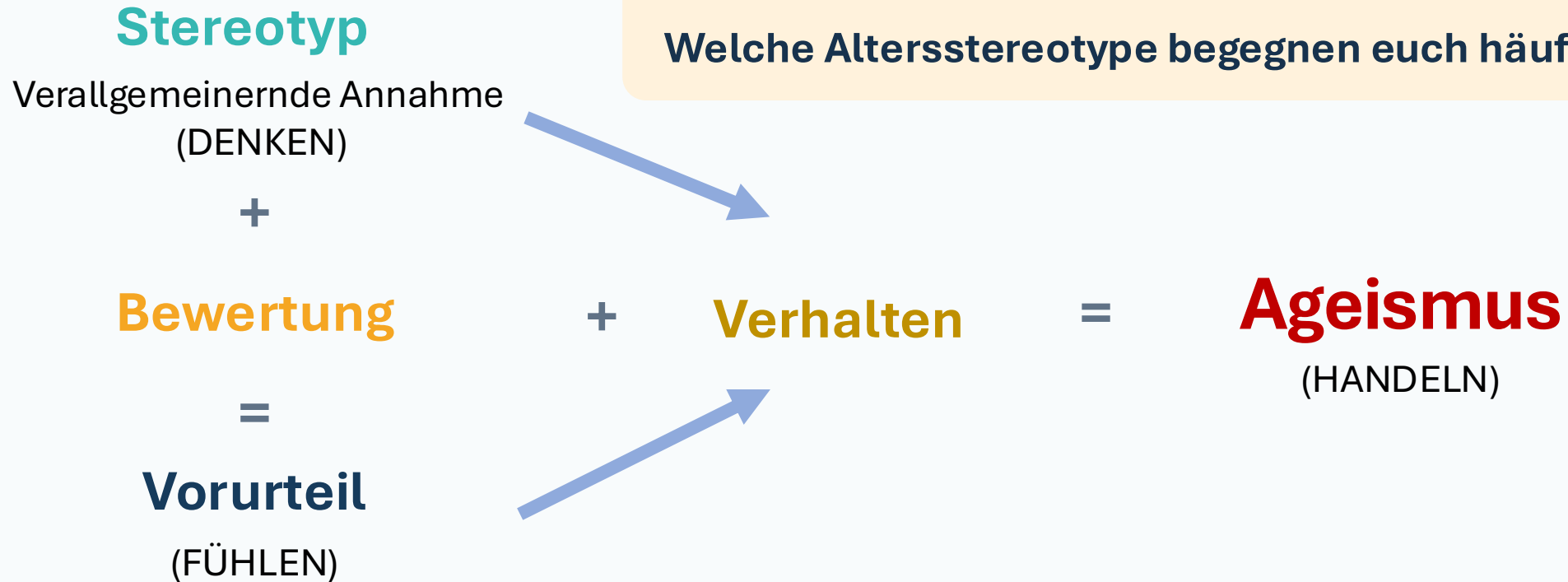


Diskussion:

- Wie werden ältere Menschen in Filmen, Werbung und Social Media gezeigt?
- Welche Rollen fehlen?
- Was wäre ein faireres Bild?

Vom Stereotyp zum Vorurteil zu Ageismus

Ein Bild wird problematisch, wenn es zur Bewertung wird.



Beispiel: „Ältere Menschen verstehen Technik nicht.“
Welche Altersstereotype begegnen euch häufig?

Ageismus: Denken, Fühlen, Handeln

Oft beginnt Diskriminierung lange bevor jemand offen ausgegrenzt wird.

01 Denken

„Ältere Menschen verstehen Technik nicht.“

→ verallgemeinernde Annahme

02 Fühlen

Ungeduld, Mitleid oder Abwertung

→ emotionale Bewertung

03 Handeln

Nicht fragen, übergehen, bevormunden

→ konkrete Benachteiligung

Merksatz

Ageismus kann gegen ältere Menschen gerichtet sein – aber auch gegen das eigene zukünftige Selbst.

Ageismus

Diskriminierung aufgrund des Alters – in beide Richtungen.

1:2

Laut WHO ist weltweit etwa jede zweite Person ageistisch gegenüber älteren Menschen.

Ageismus zeigt sich als:

- Institutionelle Regel
- Zwischenmenschliche Bewertung / Abwertung
- Verinnerlichtes „Dafür bin ich zu alt / zu jung“

„Dafür bist du zu jung.“ · „Dafür bist du zu alt.“

Wo begegnet uns Ageismus?

Schule

„Zu jung für Verantwortung?“

Beruf

„Zu alt für Weiterbildung?“

Familie

„Das versteht Oma nicht.“
„Das entscheiden wir lieber für dich.“

Medien

„Alt = hilflos?“

Wo begegnet euch Ageismus?

Warum Altersbilder wirken

Altersbilder beeinflussen Erwartungen – und dadurch Verhalten, Chancen und Teilhabe.

1 Zutrauen

was wir uns zutrauen

2 Aktivität

wie aktiv wir bleiben

3 Lernen

ob wir Neues ausprobieren

4 Sprache

wie andere mit uns
sprechen

5 Chancen

welche Möglichkeiten
uns gegeben werden

6 Gesundheit

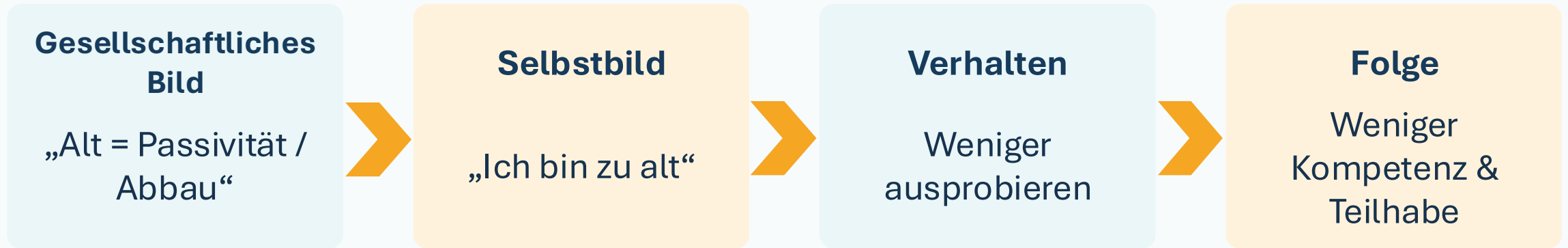
wie wir Krankheit und
Gesundheit deuten

Kernaussage

Altersbilder sind keine bloßen Meinungen:
Sie wirken über Motivation, Selbstregulation, Gesundheitsverhalten und soziale Reaktionen.

Wie können Altersbilder wirken?

Die Stereotype Embodiment Theory

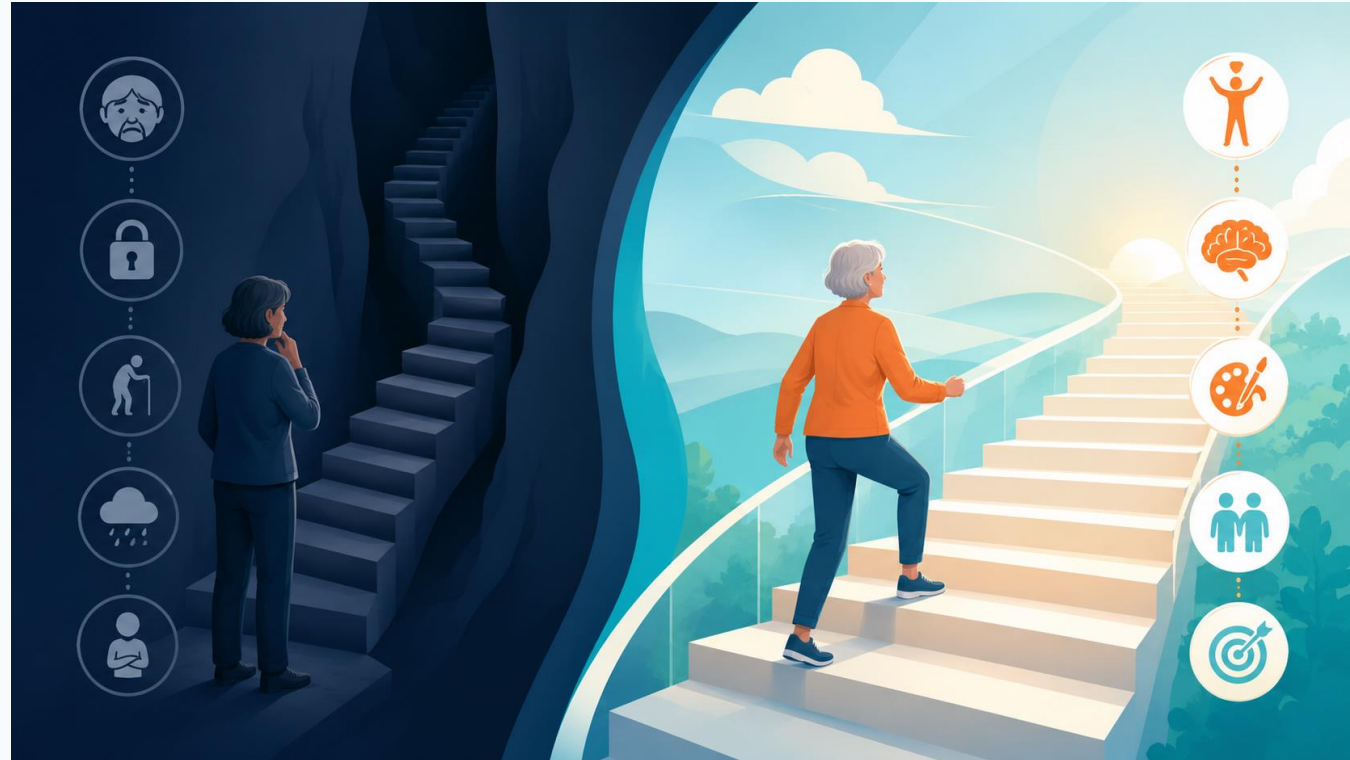


Merksatz: Altersbilder wirken psychologisch, physiologisch und über Verhalten.

Selbst erfüllende Prophezeiung

Nicht das Alter allein stoppt uns – manchmal stoppt uns der Satz davor.

Links:
„Dafür bin ich zu alt.“
→ Rückzug
→ weniger Übung



Rechts:
„Ich probiere es.“
→ Aktivität
→ Kompetenzerleben

Altern beginnt im Kopf – messbar

Eine Studie, die hängen bleibt.

7,5

**Jahre längere mediane
Lebenszeit bei
positiverer
Selbstwahrnehmung
des Alterns.**

Levy et al. begleiteten ältere Erwachsene über viele Jahre. Positive Altersbilder sagten längere Lebensdauer voraus – unabhängig von mehreren Gesundheits- und Sozialfaktoren.

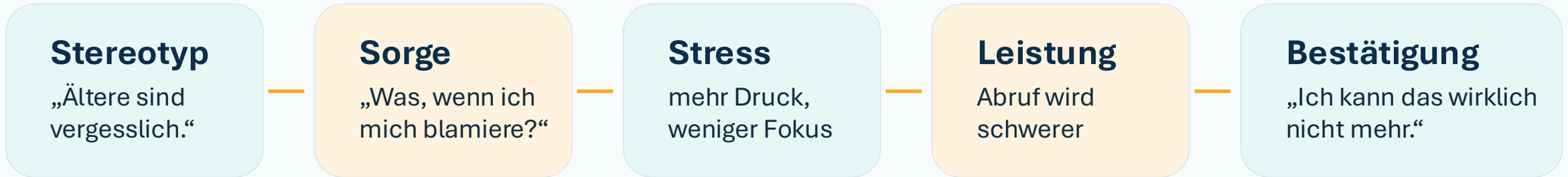
Wichtig: Das heißt nicht „positiv denken heilt alles“.

Es zeigt: Altersbilder sind ein Gesundheitsfaktor.

Wie ein Stereotyp Leistung beeinflussen kann

Stereotype Threat:

Negative Altersbilder können zu Stress werden – und dadurch Leistung tatsächlich verschlechtern.



Das heißt nicht: ältere Menschen können weniger. Es heißt: Kontext, Sprache und Erwartung können Leistung beeinflussen.

Werden Menschen im Alter stressresistenter?

Erfahrung hilft – aber Alter macht nicht immun.



**Antwort: Es kommt
darauf an. Ältere
Menschen erleben
Stress, regulieren ihn
aber oft anders.**

SAVI: Stärke und Verwundbarkeit

Ältere Erwachsene sind oft besser in Regulation – aber empfindlicher bei Dauerstress.

Kern der SAVI-Theorie:

- bessere Vermeidung unnötiger Konflikte
- effektivere Emotionsregulation
- Grenzen bei sehr intensiver oder langanhaltender Belastung



Stressbewältigungsstrategien

Auswählen · Prioritäten setzen · Unterstützung nutzen · Konflikte gezielt vermeiden

Warum verbessert sich Emotionsregulation oft?

Mit der Zeit ändern sich Prioritäten.

Der emotionale Werkzeugkasten wächst:

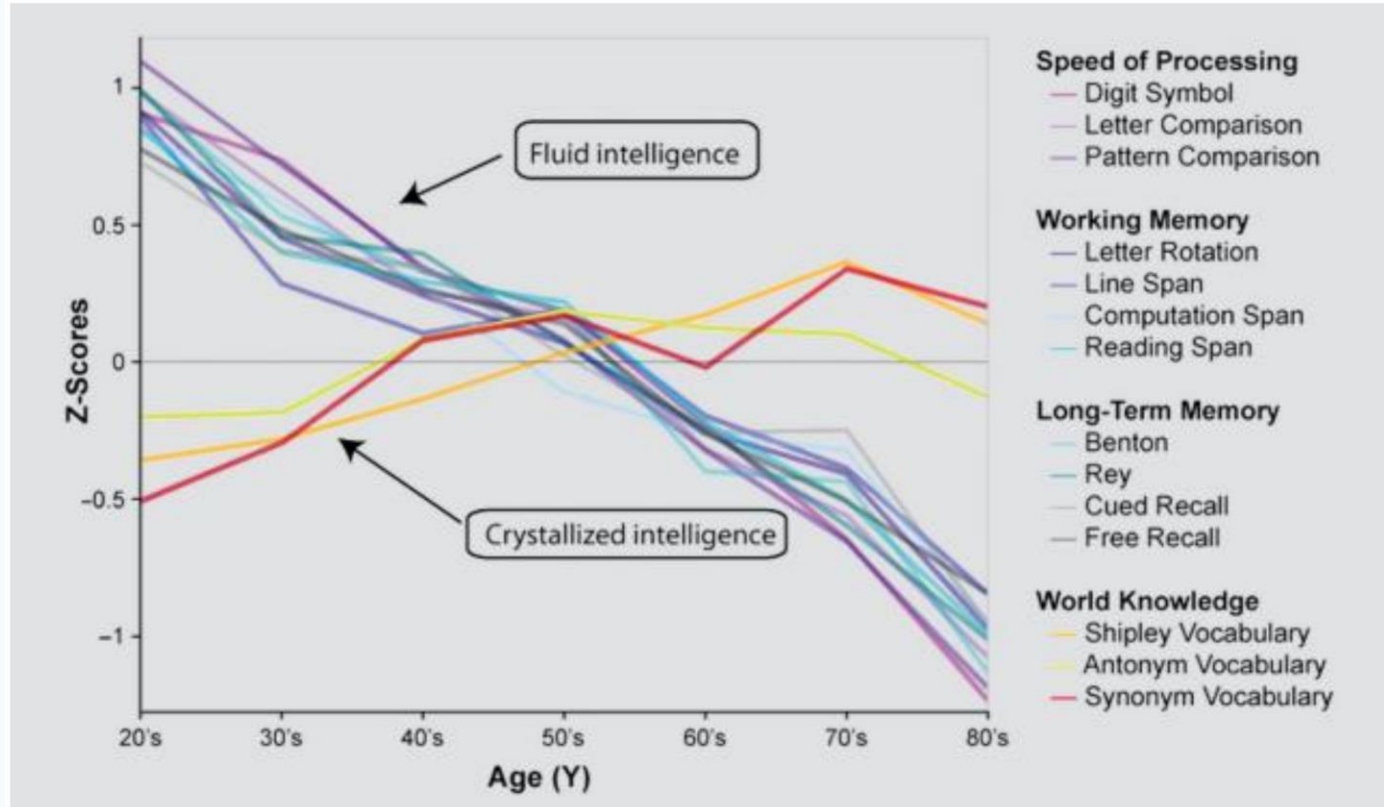
- Erfahrung
- Perspektivwechsel
- Akzeptanz
- Prioritäten setzen
- bedeutsame Beziehungen wählen

Frage an alle:
Was regt euch heute weniger auf als früher?



Mythos 1: „Im Alter baut man geistig automatisch ab.“

Realistischer: Manche Prozesse werden langsamer – anderes bleibt stabil oder wächst.



Verarbeitungsgeschwindigkeit

nimmt häufig ab

Wissen / Wortschatz

bleibt oft stabil oder nimmt zu

Individuelle Unterschiede

sind sehr groß

Fluide und kristalline Intelligenz

Schnelligkeit und Erfahrung entwickeln sich nicht gleich.

Fluide Fähigkeiten

schnell reagieren
neu kombinieren
Tempo halten



Kristalline Fähigkeiten

Wissen nutzen
Muster erkennen
Urteil bilden



Das alternde Gehirn: Umbau statt Abbau

Neuroplastizität bleibt über die Lebensspanne erhalten.

Das Gehirn verändert sich lebenslang.

Ältere Erwachsene lernen – oft mit anderen Strategien und mehr Erfahrung.

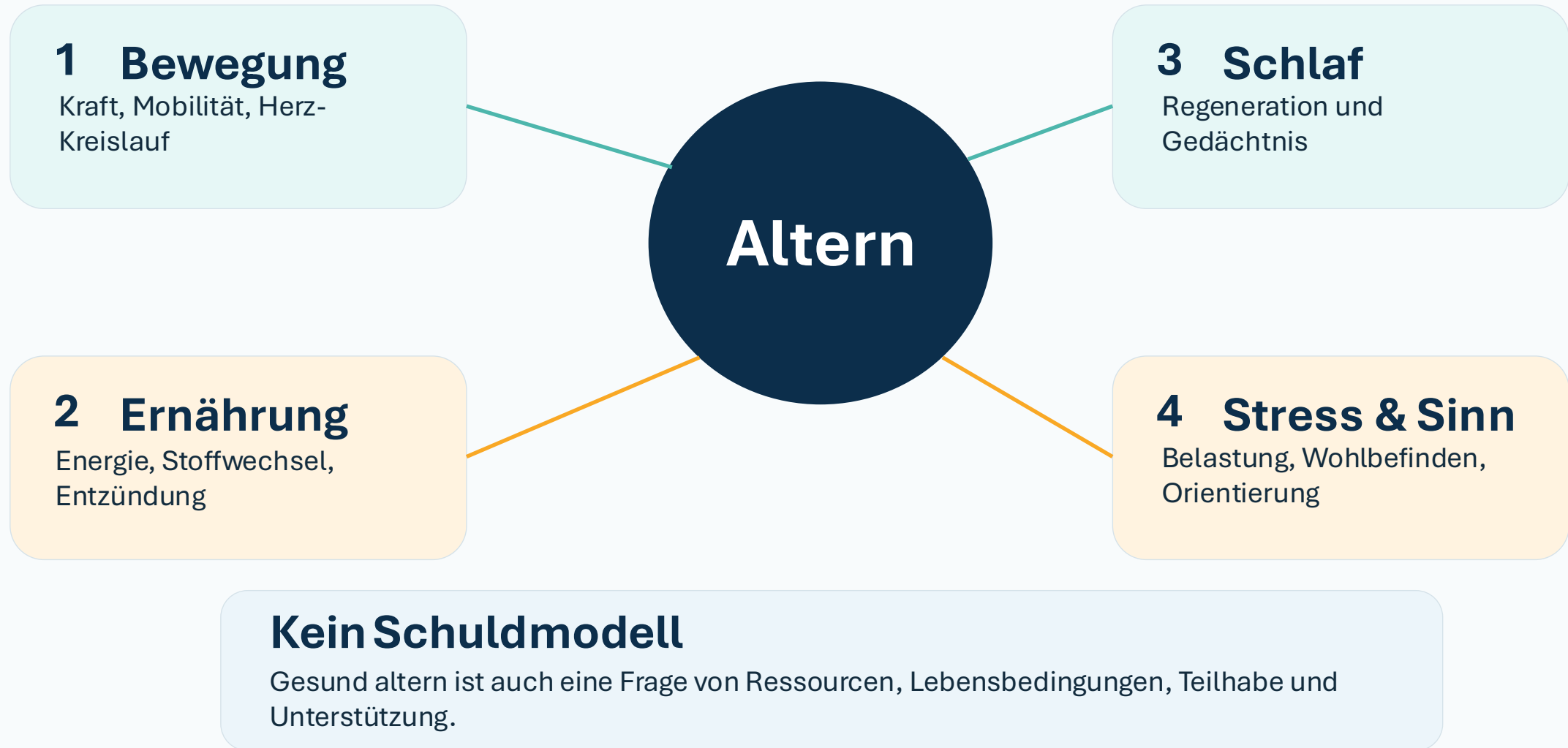
Training, Bewegung und Umgebung können kognitive Funktionen unterstützen.

**Nicht: „alles bleibt gleich“.
Sondern: Veränderung + Anpassung.**



Mythos 2: „Altern ist nur genetisch bestimmt.“

Gene zählen – aber Lebensstil, Beziehungen und Umwelt gestalten den Alterungsprozess mit.



Physiologische Grenzen des Alterns

Positive Altersbilder ersetzen keine Biologie.

Mit zunehmendem Alter verändern sich häufig:

- Muskelmasse und Kraft
- Regeneration
- Herz-Kreislauf-Reserven
- Seh- und Hörleistung



Altern = Gewinne und Verluste

Lebensspannenpsychologie statt Defizitblick.

Verluste

- Verarbeitungsgeschwindigkeit
- Regeneration
- manche Sinnesleistungen

Gewinne

- Wissen & Erfahrung
- Prioritätenklarheit
- oft bessere Emotionsregulation

Professioneller Blick: weder Romantisierung noch Defizitbrille.

Die Realität des Alterns ist vielfältig

Viele Menschen 60+ lernen, arbeiten, reisen, engagieren sich.

Alter ist kein einheitlicher Zustand.

Gute Alternspolitik fragt nicht nur: „Was fehlt?“

Sondern auch: „Was ermöglicht Teilhabe?“



**Ziel: Ressourcen sehen,
ohne Herausforderungen zu verharmlosen.**

Positive Altersbilder: realistisch statt naiv

Ein gutes Altersbild leugnet Grenzen nicht – es hält Würde, Entwicklung und Teilhabe offen.

Ein gutes Altersbild sagt nicht:

„Alles ist immer schön.“

Ein gutes Altersbild sagt:

**„Es gibt Grenzen – und trotzdem
Würde, Beziehung, Sinn und
Möglichkeiten.“**

Merksatz

Positiv altern heißt nicht, jung zu bleiben.
Positiv altern heißt, dem Leben auch im
Wandel Bedeutung zu geben.



Nicht Anti-Aging

Pro-Würde · Pro-Teilhabe · Pro-Realismus

Gesundes Altern heißt: das tun können, was zählt

WHO: funktionale Fähigkeit statt reine Defizitmessung.

Gesundheit ist mehr als „keine Krankheit“.

Es geht um Fähigkeiten, Umwelten und Teilhabe.

Leitfrage: Was ermöglicht Menschen, das zu tun, was ihnen wichtig ist?



Resilienz im Alter: Was schützt?

Resilienz heißt: trotz Belastungen handlungsfähig bleiben.



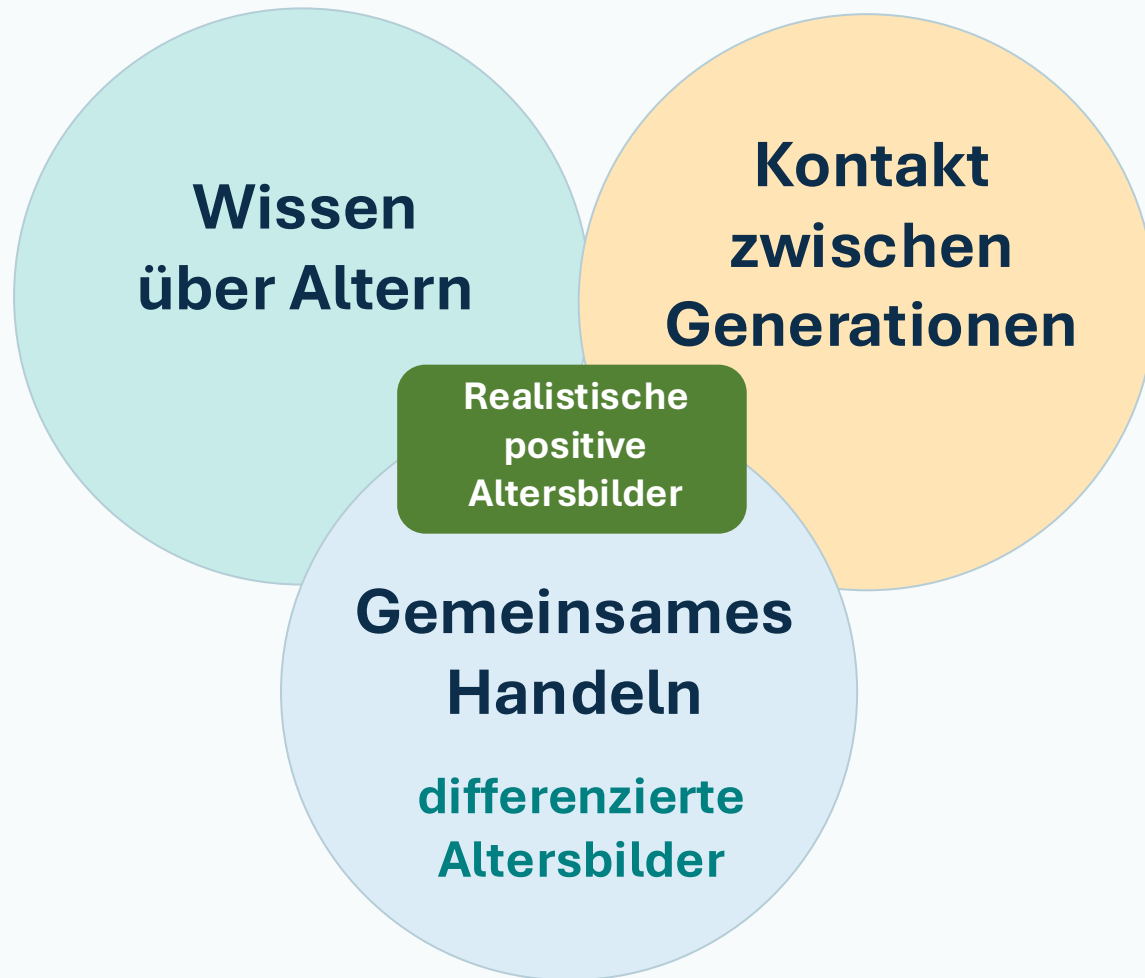
Schutzfaktoren:

- Bewegung
- soziale Kontakte
- Optimismus
- Lebenssinn
- Lernen und Neugier
- Kognitives und körperliches Training

Was davon kann man schon in jungen Jahren üben?

Was hilft gegen Ageism?

Wissen hilft – Begegnung macht Wissen lebendig.



Vorurteile abbauen: Begegnung mit Ziel

Kontakt wirkt besonders, wenn Begegnung kooperativ und gleichwertig ist.

Kontakt-Hypothese:

Vorurteile sinken nicht durch bloßes Nebeneinandersitzen, sondern durch Begegnung, Zusammenarbeit und gemeinsame Ziele.



Praxisidee: gemeinsame Projekte statt „Besuchsprogramm“.

Soziale Beziehungen schützen

Nähe, Vertrauen und Zugehörigkeit sind Gesundheitsfaktoren.

+50%

- **Höhere Überlebenschancen mit stärkeren sozialen Beziehungen.**

Der Effekt sozialer Beziehungen ist in Meta-Analysen deutlich.

- Es zählt nicht nur die Anzahl der Kontakte, sondern die erlebte Verbundenheit.

- **Höhere Wahrscheinlichkeit einer Hospitalisierung bei negativen Altersstereotypen.**



Mein zukünftiges Ich

Kurze Fantasiereise

Stellt euch vor: Ihr seid 85 Jahre alt.

- Wo lebt ihr?
- Mit wem verbringt ihr Zeit?
- Was möchtet ihr können?
- Welches Vorurteil soll euch nicht begrenzen?

Satzanfang: „Im Alter möchte ich ...“



Mein zukünftiges Ich

Die Art, wie wir über Alter sprechen, ist eine Botschaft an das eigene spätere Ich.

Wir reden nie nur über „die Alten“ –
wir reden auch über unsere Zukunft.

Sprache prägt Erwartungen.

Erwartungen prägen Selbstbilder.

Selbstbilder prägen Verhalten.



Merksatz

Wertschätzende Altersbilder schaffen Möglichkeiten – für andere und für unser zukünftiges Selbst.

Drei zentrale Erkenntnisse

- 1 Alter ist vielfältig.**
- 2 Altersbilder beeinflussen Verhalten und Gesundheit.**
- 3 Positive Altersbilder fördern Teilhabe – Grenzen bleiben real.**

Danke für eure Aufmerksamkeit

Für ein gutes Altern brauchen wir nicht weniger Realität – sondern mehr Vielfalt in unseren Bildern.

