

4. Bundeskonferenz
„Gesund und aktiv älter werden“
Bundeskonferenz der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
12. Juni 2015, Berlin

Andreas Kruse, Universität Heidelberg, Institut für Gerontologie

Älter werden – Ressourcen nutzen

Das Altern wird in diesem Vortrag primär aus einer Ressourcenperspektive betrachtet. Sechs einander ergänzende Perspektiven stehen dabei im Zentrum. (I) Der Aufbau von kognitiven, emotionalen, alltagspraktischen, körperlichen und sozialkommunikativen Ressourcen im Lebenslauf als Voraussetzung für die Existenz entsprechender Ressourcen im Alter. (II) Fördernde, entwicklungsförderliche Lebensverhältnisse im Lebenslauf, die für die Ausbildung von Ressourcen und deren Existenz im Alter ebenfalls zentral sind. (III) Der Einsatz von Ressourcen als eine der Grundlagen für Lebensqualität und Wohlbefinden im Alter wie auch von gesellschaftlicher Entwicklung. (IV) Strategien zur Erhaltung und Weiterentwicklung von Ressourcen im höheren und hohen Alter; in diesem Kontext wird auch auf das Konstrukt der biologisch-genetischen, neurophysiologischen, kognitiven und verhaltensbezogenen Plastizität eingegangen. (V) Ressourcen bei chronischen Erkrankungen im Alter und deren Bedeutung für die Krankheitsbewältigung, wobei hier auch das Konstrukt der Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) und jenes des Kohärenzgefühls angesprochen werden sollen. (VI) Gesellschaftliche Altersbilder und Gelegenheitsstrukturen (im Sinne der Möglichkeiten zur Teilhabe), die sich auf die Umsetzung von Ressourcen im höheren und hohen Alter auswirken. In einem ethischen Teil des Vortrags werden Grundlagen einer Verantwortungsethik entwickelt, die nicht nur die Verantwortung des Menschen für sich selbst, sondern auch dessen Mitverantwortung für andere Menschen sowie die Mitverantwortung der Gesellschaft für ein „gutes Leben“ im Alter hervorhebt. Schließlich werden Fragen der Menschenwürde diskutiert: zum einen die unbedingte Achtung der Menschenwürde, zum anderen die Schaffung von Möglichkeiten, damit sich diese verwirklichen, damit diese „leben“ kann.