Nachlese zum Vortrag Prof. Dr. Franz Kolland:
Die Macht der Erfahrung gegen die Kraft der Veränderung

Prof. Kolland beginnt seinen Vortrag mit einer Anekdote:
Als er am 1. Oktober eine Vorlesung hielt, fragte er seine Studenten, welcher Tag dies wäre. Nach der Erklärung, dass dies der „Tag des Alters" sei, tönte es unisono aus den Sitzreihen „Gratulation!".

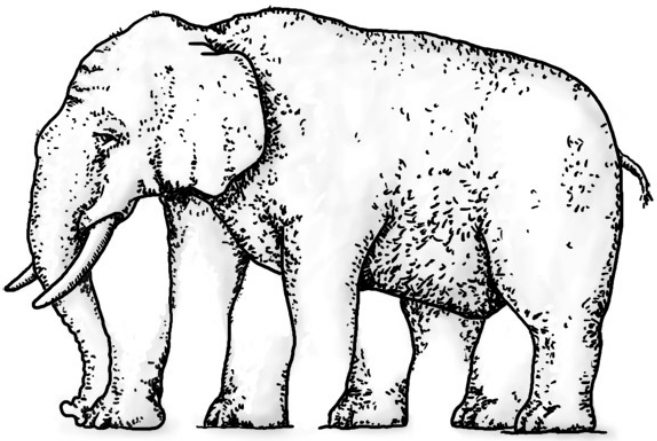
Die Kauf- und Konsummacht hat die Erfahrungsmacht abgelöst. Die Gesellschaft sucht immer ein neues Outfit. Was bedeutet dies für die ältere Generation?

THEMENKREIS ERFAHRUNG – Die Macht der Lebenserfahrung

Erfahrung im Lebensverlauf

- Erfahrung ist Regelmäßigkeit
  Luigi Pirandello (1867-1936): „Unser Verhältnis zur Welt ist an einem einzigen Faden aufgehängt, der Regelmäßigkeit der Erfahrung."
- Erfahrung ist Langlebigkeit
  Ovid verband zum ersten Mal in der Geschichte das Alter mit der Erfahrung:
  „Seris venit usus ab annis" aus Metamorphosen, Buch 6, Vers 29
- Praxis, Alltag, das Einzelne
  Nach Aristoteles („Die nikomachische Ethik") entsteht Erfahrung aus Einsichten, die auf praktischen Erfahrungen beruhen. Sie bezieht sich daher auf das Einzelne. Lebenserfahrung hat mit Lebenseinsicht zu tun und braucht Zeit.
- Negation der Erwartung
  HG Gadamer (1960): Erfahrung ist die Negation von Erwartungen. Dann, wenn es anders kommt, als ein Mensch es erwartet hat, macht er eine Erfahrung. Bedeutet Erfahrung demnach per definitionem Leiden?
- Lebenserfahrung und Alter
  Simone de Beauvoir („Das Alter" 1977): Erfahrung ist der positive Beitrag der alten Menschen.
  Die Vorzüge des Alters sind Sovoir-fair (Gewandtheit/Routine) und Savoir-vivre (Lebenskunst).
- Erik Erikson (Psychoanalytiker) spricht in seinem Stufenmodell (1959) von Generativität und Ich-Integrität, welche die Weisheit im späten Leben bewirkt.

Erfahrung und Intuition
Erfahrung ist intuitive Bestätigung und vermittelt „Sense of Reassurance" (Relevante Informationen werden unbewusst wahrgenommen und implizit verarbeitet. Sie passen zu einem Gesamtbild im Sinne der Entscheidungsaufgabe und sind in sich stimmig. Sie vermitteln der Person, die eine Entscheidung trifft das Gefühl von Bestätigung, ohne explizit zu wissen weshalb. – Stolper et al. 2009)
Beispiel: Auch in einem stark vereinfachten Schema erkennen wir noch die Silhouette eines Elefanten).
„Sense of alarm" – Gesamtinformation und Intuition sind in sich nicht stimmig. Es kommt zu einem Alarmgefühl, dass da etwas nicht stimmt, ohne dass explizit gewusst wird weshalb (Stolper et al. 2009)
Beispiel: Optische Täuschung – ein Elefant mit vermeintlich zu vielen Beinen.



© 2012 Mißfeldt, www.sehtestbilder.de

Solange wir uns in bekannten Gewässern bewegen, sind Erfahrung und Intuition ein günstiger Weg. Wenn wir uns in unbekannten Gewässern bewegen, sollten wir uns auf unseren Verstand verlassen.

Wer bin ich? Identität im Lebensverlauf
Erfahrung führt zu Identität.
Warum ist Identität wichtig?

- Die Entwicklung eines positiv gefärbten Selbstbildes ist die Voraussetzung für ein autonom handlungsfähiges Subjekt und eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung (Klaus Hurrelmann 2012)
- Die Wahrnehmung einer geteilten sozialen Identität kann als Antrieb hinter vielen Formen produktiver sozialer Interaktion gesehen werden. Sie erhöht die Bereitschaft gegenseitiger Unterstützung.

Identität bedeutet Stabilität.

Wer bin ich?
173 Personen wurden in Österreich gefragt, ob Sie sich mit der Frage „Wer bin ich?“ beschäftigen (Müller 2009). Fast 43% gaben an, dass sie sich mit dieser Frage nicht beschäftigten (20% häufig, 26% manchmal, 11% selten).
Diese Frage beschäftigt immer weniger Menschen. Höher Ausgebildete beschäftigen sich eher damit, ebenso Personen, die an Lebensphasenübergängen stehen (Eintritt ins Berufsleben, Altergrenze).

Identität in der Jugend
Jugendliche (11-29 Jahre) erfinden sich täglich neu, auch wenn bei ihnen die mentale Ausrichtung hoch konform ist. Die Individualität findet in den Details statt.
„Moderne Individualität ist mentale Konformität plus dekorative Diversität“ (Manfred Prisching 2009). Die Familiengründung wird nach hinten verschoben – langer Verbleib im Elternhaus. Social Media spielen als Bühne der Selbstdarstellung eine große Rolle. Man darf kein MoF (Mensch ohne Freund, jemand, der weniger als 600 Facebook-Freunde hat) sein. Ein großes Geselligkeitsnetzwerk bedeutet hohes Sozialprestige (Berate Großegger 2014).

Identität „Alter“ - Was ist Alter?
Tritt Alter erst bei der Pensionierung auf?
Oder ab dem Zeitpunkt, wo ich die SeniorenVorteilsCard der ÖBB bekomme (also mit 61 Jahren)?

„Das Alter ist eine wichtige lebenslauf-strukturierende Passage, aber es gibt kaum etwas, was typisch für Alter ist.“ (Gerd Göckenjan 2000)

Erfahrungswissen in Bezug auf die Arbeitswelt
PRO: Erfahrungswissen gehört zu den Stärken älterer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Organisationen.
Begründung: Erfahrungsgeleitetes Handeln meint einen ganzheitlichen Handlungsmodus, bei dem sämtliche Potentiale und Ressourcen des menschlichen Arbeitsvermögens genutzt werden.
KONTRA: Erfahrungswissen leistet keinen aktuellen und verwertbaren Beitrag zur Lösung von Problemen.
Begründung: Erfahrung wir mit Routine gleichgestellt sowie mit der Aneignung von Strategien zur Lösung bekannter Probleme.

Problemlage Altersbilder
Wie wird die „Generation Silber“ dargestellt?
Gegenüberstellung des Bildnisses der Barbara Dürer mit 63 Jahren *(und nach 18 Schwangerschaften/Geburten)* zu Kim Basinger mit 60 Jahren.

„Albrecht Duerer, Bildnis seiner Mutter“ Lizenziert unter Gemeinfrei über Wikimedia Commons

credit: photopress.at veröffentlicht in http://kurier.at/menschen/international/kim-basinger-eigenartig-verwandelt/41.607.496/slideshow#

Die Angst vor dem Altern - „Gerontophobie“.
Die Angst vorm dem Altern wächst parallel zur Lebenserwartung.
Jugendlichkeit und Makellosigkeit gehören zu den Idealen unserer Kultur.
(Beispiele dafür: Cher mit 68 Jahren, Clint Eastwood mit 84 Jahren)

Die Lieblingsfarbe der Älteren ist – nach einer Studie in Deutschland – „Rentnerbeige“

Makellose und damit alterslose Gesichter sind gefragt (Beispiele: Renée Zellweger – makellos, Keith Richards mit dunkel gefärbten Haaren).
Die Gesellschaft sucht das Gleichbleibende, nicht die Veränderung und Vielfalt des Alters.

Die Ambivalenz des Alters
Erfahrungen sind sehr verletzlich, wenn sie nicht immer wieder bestätigt werden.
Daher haben wir Tendenzen zur Normalisierung (=Routine).
Bestimmte Dinge immer anders zu machen, ist Antidemenz-Training (z.B. die Brille immer an einem anderen Ort ablegen, eine Einkaufsliste schreiben und sie dann zum Einkauf nicht mitnehmen). Diese Vorgehensweise beinhaltet ein Lernen, das nicht immer angenehm ist.
Erfahrungen bringen Veränderungen, neigen aber auch zum Dogmatischen. Sie entziehen sich der Skepsis (Meyer-Drawe 2008, 191).

THEMENKREIS VERÄNDERUNG

Das Alter(n) neu erfinden
Demographischer Wandel kann nur mit dem Potentialen des Alters gestaltet werden.
Wir brauchen ein neues Drehbuch vom Alter(n) – und vom Lebenslauf. Das lange Leben braucht eine neue Lebensplanung.
Die Älteren müssen Verantwortung tragen.

Dynamik der Identitätsentwicklung
Brigitte Bardot: „Ich bin stolz auf meine Falten. Sie sind das Leben in meinem Gesicht."

Plastizität der Identität
Der Mensch ist anpassungsfähig, nutzt das aber zu wenig
Veränderungsmöglichkeit besteht über das ganze Leben hinweg.
der Lebensstil spielt eine Rolle
Veränderung im Lebenslauf
- verlangt eine neue Wertebereitschaft
- verlangt eine innere Beweglichkeit und Vorausschau

Man muss die Veränderung selbst tragen.

Persönliche Veränderung im Alter – Entwicklungsschub mit 70
Auch über 70 verändert sich ein erheblicher Anteil von Menschen (jeder vierte) noch komplett. Diese Veränderung folgt keinem typischen Reifungsmuster. Sie kann in alle Richtungen gehen.

Kreativität im Lebenslauf
Kreativität ist weniger abhängig vom chronologischen Alter als von der „kulturellen Karriere". Das erklärt die Kreativität von „late bloomers" (künstlerische Spätberufene)
„Grandma Moses" – Künstlerin, die erst im fortgeschrittenen Alter zu malen begann
„swan song" – Phänomen hoher Leistungen im Alter
Der Komponist Leoš Janáček schrieb in seinem letzten Lebensjahrzehnt fast alle seine Meisterwerke (die Opern Katja Kabanowa, Das schlaue Füchslein, Die Sache Makropulos und Aus einem Totenhaus, die beiden Streichquartette, die Sinfonietta und die Glagolitische Messe).

Prozesse erfolgreicher Lebensgestaltung
Der 80jährige Arthur Rubinstein wurde oft gefragt, wie er es schaffe, sein hohes Niveau als Konzertpianist zu halten.
Seine Antworten spiegeln wichtige Strategiren der Lebensgestaltung wider:
- Er verringerte sein Repertoire – **Auswahl ⇨ Mut zur Lücke**
- Er übte diese Stücke öfter als früher – **Optimierung -⇨ in einzelne Bereiche mehr Anstrengung investieren**
- Weil er die ausgwählten Stücke nicht mehr so schnell wir früher spielen konnte, verlangsamte der vor besonders schnellen Passagen das Tempo. Im Kontrast

erschienen diese Passagen dann wieder ausreichen schnell – K**ompensation ⇨ Verluste ausgleichen/Vergleichsmaßstäbe anpassen**.

Bildung
Bildung stellt unter den Bedingungen des gegenwärtigen demographischen und sozioökonomischen Wandels einen wesentlichen Aspekt einer umfassenden Anpassungsstrategie für ein langes, gesundes und produktives Leben dar.
Durch die Verlängerung der individuellen Lebensspanne wird es zunehmend erforderlich, das eigene Wissen kontinuierlich aufzufrischen und obsoletes Wissen durch neue Inhalte zu ersetzen.

Offene Identität
Reicht eine in der formativen Lebensphase entwickelte Identität einer Gesellschaft des langen Lebens aus? Nein! In einer unübersichtlichen Welt braucht es eine offene Ich-Identität, die aufbaut auf „Pluralitätskompetenz“ (= die Fähigkeit, Unterschiedlichkeiten wertzuschätzen und Differenzen zu nutzen).
Eine geringere Schulbildung erhöhte das Risiko für Demenz, mehr Lernprozesse senken es.

Temporale Identität
Die Jungen befinden sich in einer Art „Seinsvergessenheit“, weil sie das Gefühl einer grenzenlosen Zeit haben. Die Alten konstituieren ihre Identität in Auseinandersetzung mit einer begrenzten Zukunft (ohne Weiterleben nach dem Tod).

Ausblick
Selbsterkennen führt zu Welterkennen
Verzögerung, Innehalten, Nachdenken schaffen Voraussetzungen dafür, dass wir uns Gewohntem widersetzen.

Jenny Joseph – Warning (1960)

When I am an old woman I shall wear purple
With a red hat which doesn't go, and doesn't suit me.
And I shall spend my pension on brandy and summer gloves
And satin sandals, and say we've no money for butter.
I shall sit down on the pavement when I'm tired
And gobble up samples in shops and press alarm bells
And run my stick along the public railings
And make up for the sobriety of my youth.
I shall go out in my slippers in the rain
And pick flowers in other people's gardens
And learn to spit.

You can wear terrible shirts and grow more fat
And eat three pounds of sausages at a go
Or only bread and pickle for a week
And hoard pens and pencils and beermats and things in boxes.

But now we must have clothes that keep us dry
And pay our rent and not swear in the street
And set a good example for the children.
We must have friends to dinner and read the papers.

But maybe I ought to practice a little now?
So people who know me are not too shocked and surprised
When suddenly I am old, and start to wear purple.

Deutsche Übersetzung von Claudia Schumann:

Wenn ich einmal eine alte Frau bin, werde ich Purpur tragen,
Zusammen mit einem roten Hut, der nicht dazu passt und mir nicht gut steht.
Und ich werde meine Rente für Cognac und Sommerhandschuhe ausgeben,
Und Sandalen aus Satin.
Und ich werde sagen:"Für Butter haben wir kein Geld."

Ich werde mich auf den Bürgersteig setzen, wenn ich müde bin,
Und Gratisproben in den Geschäften verschlingen,
und Alarmglocken läuten.
Und meinen Stock gegen die Zäune der öffentlichen Anlagen klappern lassen,
Und Schluss machen mit der Angepasstheit meiner Jugend.
Ich werde in meinen Hausschuhen in den Regen rausgehen,
Und Blumen pflücken, die in anderer Leute Gärten wachsen,
Und lernen, zu spucken.

Man kann dann die schrecklichsten Blusen tragen und richtig dick werden,
Und drei Pfund Würstchen auf einmal aufessen,
Oder eine Woche lang sich von Brot und sauren Gurken ernähren,
Und Bleistifte und Kulis und Bierdeckel und anderen Kleinkram horten.

Aber jetzt müssen wir vernünftige Kleider haben, die uns trocken halten,
Und unsere Miete zahlen und keine Schimpfwörter auf der Straße benutzen,
Und gute Vorbilder für die Kinder sein.
Wir müssen Freunde zum Essen einladen und die Tageszeitung lesen.

Aber sollte ich vielleicht nicht jetzt schon ein bisschen üben?
Damit die Leute, die mich kennen, nicht zu schockiert und überrascht sind,
wenn ich plötzlich alt bin und anfange, Purpur zu tragen.

Lebensplan

Den eigenen Lebensplan sollte man nicht immer nur geradlinig (als eine einzige ansteigende Linie) denken, sondern vielmehr als Wanderung über Berge und Täler.