



Runzelrabbatt und Grufti?

Ein Leitfaden für alle,
die über's Alter(n)
schreiben,
reden oder
nachdenken wollen



Amt für Gemeindedienst
in der Evang.-Luth. Kirche in Bayern





Wir möchten Sie ermutigen,

die kompetenten, zukunftsfähigen und kreativen Kompetenzen älterer Menschen zu zeigen. So tragen Sie dazu bei, dass das Wort Alter wieder wie im ursprünglichen Sinn positiv und angemessen verstanden wird.

Wie wir sprechen und schreiben, formt die Welt. Worte und Bilder transportieren nicht nur Informationen, sondern lösen auch Emotionen aus. Sie können bestärken oder diskriminieren, Angst machen oder Lebensmut fördern.

Ihre Texte im Gemeindebrief, auf Ihrer Webseite oder Ihre Ansprache bieten wunderbare Möglichkeiten, gute und realistische Bilder vom Alter und Altern zu zeichnen.

i *Das Wort **alt** kommt von alan. Es steht für nähren (aufziehen), wachsen (gewachsen, erwachsen) und bedeutet zudem reich an Lebensjahren, längere Zeit bestehend, durch altern wertvoll geworden.*

Zum Hintergrund

Wie wir über das Alter und Altern (und über das Jungsein) denken, prägt nachweislich das eigene Älterwerden. Es beeinflusst den Umgang zwischen den Generationen und es lenkt Engagement und Teilhabe. Selbst Städteplanung und Architektur, Konsum und politische Entscheidungen hängen von Altersbildern ab.

Alter ist ein soziales Konstrukt und ein Phänomen, auf das wir uns gesellschaftlich und kulturell einigen. Wer beispielsweise im Sport als *alt* gilt, ist es in einem Kulturverein noch lange nicht. Kurz gesagt: Alter ist eine Frage des Kontextes, der Zuschreibungen und der Selbstwahrnehmung.

Altersbilder entstehen bereits in der Kindheit. Begegnungen, Erzählungen und Medien vermitteln den Kindern Vorstellungen von dieser Lebensphase. Interessanterweise reden und schreiben viele Menschen auch in späteren Jahren von *den Alten*, als würde sie diese Lebensphase nie selbst betreffen.

Das Alter ist eines der ersten Merkmale, die uns an einer Person auffallen und ein wichtiges Kriterium für eine erste Einschätzung. Sind wir bereits selbst älter, ist uns dies oft unangenehm. Denn nicht selten bedeutet dies, negativer Zuschreibung ausgesetzt zu sein. Somit kann das Alter zu einem Diskriminierungsmerkmal werden, das beispielsweise die Kreditvergabe verhindert.

In den 1960er Jahren prägte der US-amerikanische Gerontologe und Psychiater Robert N. Butler den Begriff Ageism. Von Ageism spricht man, wenn Menschen auf Grund ihres Alters und den damit verbundenen Vorurteilen Nachteile erwachsen. (Was übrigens genauso gut junge Menschen betreffen kann.)



Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 2021 eine weltweite Kampagne gegen Ageism ausgerufen. Sie geht davon aus, dass Ageism das Leben um bis zu 7,5 Jahre verkürzen kann.
www.who.int/helath-topics/ageism

*„So ist das also mit dem Alter. Es passiert jedem.
Ich stehe vor dem Spiegel. Bald werde ich 60
sein, denke ich. Uff! Im sechsten Jahrzehnt bin
ich bereits. Anfangs klingt das heftig. In zwanzig
Jahren, ich weiß, klingt es jung.“*

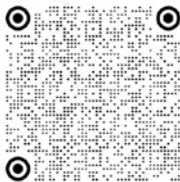
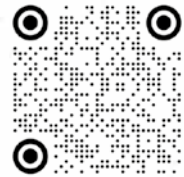
*Ulrike Draesner
Autorin*

Hier gibt es mehr



Studie zur Altersdiskriminierung im Auftrag der Antidiskriminierungs-
stelle des Bundes (2022)
www.antidiskriminierungsstelle.de

Dr. Urte Bejick, Altersbilder in Werkheft: Sorgende Gemeinde werden
www.ekd.de/eafa/sorgende_gemeinde_werkheft.html



6. Altersbericht
[www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/sechster-altenbericht-
veroeffentlicht-altersbilder-in-der-gesellschaft-77896](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/sechster-altenbericht-veroeffentlicht-altersbilder-in-der-gesellschaft-77896)

So geht's – übers Alter reden und schreiben

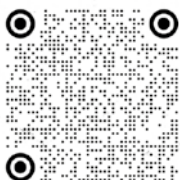
Zeigen Sie Menschen

Ältere und alte Menschen umfassen 3–4 Altersgenerationen. Schon allein das begründet eine enorme Vielfalt. Darüber hinaus sind ältere Menschen Männer, Frauen, divers, irgendwo in der Welt geboren – oder in Deutschland, haben unterschiedlichste Lebensstile, Religionen, Interessen, Wünsche, Krankheiten, Ressourcen und Hoffnungen. Das biologische Alter ist also nur ein einziges, meist nicht besonders bestimmendes Merkmal.

Verwenden Sie deshalb Beschreibungen und Bezeichnungen, die die Menschen als Personen sichtbar machen. Es sind nicht *unsere Senioren*, *die Pflegefälle* oder *die Alten*, *Kranken* und *Sterbenden*. Möglicherweise sind es Nachbarn, Besucher:innen, Gleichgesinnte oder Menschen in schweren Lebenssituationen oder glückliche Personen.



Hier gibt es mehr



Demenz in Sprache und Bild – Leitfaden für eine demenzgerechte Darstellung. Von einer defizit- zur stärkenorientierten Berichterstattung
https://www.demenzstrategie.at/fxddata/demenzstrategie/prod/media/Leitfaden_Demenz-und-Sprache.pdf

Nicht so:



Besser so:



i In der Kommunikation wird gerne der **Framing-Effekt** genutzt. Eine Nachricht mit gleichem Inhalt erhält einen anderen Rahmen. So werden die Empfänger:innen psychologisch beeinflusst.

.....

Bleiben Sie korrekt

Für den demografischen Wandel gibt es viele Ursachen. Die ältere Generation kann nichts für diese gesellschaftliche Entwicklung. Trotzdem wird in den Medien von Überalterung, tickender Zeitbombe und von pflegenahen Jahrgängen gesprochen, die den Wohlstand gefährden und Einrichtungen und Familien überfordern. Realistisch betrachtet könnte die Situation genauso gut als *Unterjüngung* verstanden werden.

Achten Sie deshalb auf realistische und wertneutrale Darstellung, die keine Ressentiments schürt.

➔ Hier gibt's mehr



Aktiv Altern, Rahmenbedingungen und Vorschläge für politisches Handeln:

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8_ger.pdf?sequence=2

Nicht so:

ÜBERALTERUNG – EIN PROBLEM FÜR DIE WIRTSCHAFT



Aus: <https://wirsindderwandel.de/arbeit/ueberalterung-ein-problem-fuer-die-wirtschaft/>

Besser so:

DEMOGRAFISCHER WANDEL – EIN PROBLEM FÜR DIE WIRTSCHAFT

*„Wir haben alle ein Alter.
Und wir werden gemeinsam
alt, alle Generationen“*

Annegret Trübenbach-Klie
*Vorständin in der Evangelischen Arbeits-
gemeinschaft für Altenarbeit der EKD*

Nicht so:

ÜBERALTERUNG IN DEUTSCHLAND: CHANCEN UND GEFAHREN

VON ALFRED GEMESSEN

05.04.2016

Überalterung in Deutschland: Chancen und Gefahren



Wieso wir in Zukunft die Menschen in Deutschland nicht älter als 65 Jahre (besser gar nicht) als „alt“ bezeichnen sollten, sondern sie als „ältere Menschen“ bezeichnen sollten, das ist die Frage, die sich stellt.

„Ich bin nicht älter“, sagt Alfred Gemessen, Vorstand der Evangelischen Arbeitsgemeinschaft für Altenarbeit der EKD, in einem Interview mit dem Evangelischen Informationsdienst.

Das Alter ist ein Begriff, sagt sich ein Biologe aus. In der Natur ist es ein Begriff, der die Fortpflanzungsfähigkeit eines Organismus beschreibt. In der menschlichen Welt ist es ein Begriff, der die Fortpflanzungsfähigkeit eines Menschen beschreibt.

Aus: <https://themenwelten.abendblatt.de/ueberalterung-in-deutschland-chancen-und-gefahren-34466>

Besser so:

VIELE ÄLTERE MENSCHEN IN DEUTSCHLAND: CHANCEN UND GEFAHREN

Achten Sie auf Vorurteile

Vorurteile pressen Menschen in ein Bild, aus dem sie sich kaum befreien können. Es entstehen Wechselwirkungen zwischen Zuschreibungen und dadurch ausgelöster Verunsicherung. Darauf wiederum reagieren die Menschen mit Vermeidungsverhalten und sinkendem Selbstwertgefühl. Nicht selten übernehmen Menschen dann diese Zuschreibungen in ihr Selbstbild.

Negative Vorurteile gegenüber älteren Menschen sind weit verbreitet. Es stimmt zwar, dass etwa ab 35 Jahre bestimmte Fähigkeiten abnehmen. Doch gleichzeitig entwickeln sich neue Kompetenzen. Deshalb gibt es keinen pauschalen und systematischen Zusammenhang zwischen Alter und Leistung.

Verzichten Sie in Ihren Darstellungen soweit es geht auf stereotype Zuspitzungen, Klischees und Vorurteile, zeichnen Sie dagegen ein realistisches, vielfältiges Bild!



Hier gibt es mehr



Das Projekt Leidmedien.de der SOZIALHELDEN wurde 2012 zu den Paralympics in London gegründet, um Journalist:innen Tipps für eine Berichterstattung über behinderte Menschen auf Augenhöhe zu geben.
<https://leidmedien.de>

Zum Beispiel:

GENERATION EGO: WARUM BEST AGER EIN FEINDBILD SIND

Nach uns die Sinnflut: Sie lassen es auf Kosten ihrer Nachkommen noch einmal so richtig krachen – eine kritische Betrachtung der Babyboomer-Generation!

Verwenden Sie *jung* und *alt* nicht wertend

Ist das Auto, der Topf oder das Handy *alt*, dann meint man meist *nicht mehr gut, kann weg*. Man schafft sich etwas Neues an. Manchmal schwingt dieses *kann weg* hinter vorgehaltener Hand mit, beispielsweise wenn der unbequeme Kollege *endlich in den Ruhestand gehen soll* oder wenn die Einführung bestimmter Altersgrenzen gefordert wird.

Im kirchlichen Kontext spricht man gerne von einer jungen Kirche. Gemeint ist wohl eine agile Kirche. Es braucht viel Mut, sich als 70jährige in einer jungen Kirche nicht fehl am Platz zu fühlen.

Eine reflektierte Sprache darf nicht eine gesellschaftliche Gruppe ausgrenzen, sondern soll deutlich machen, wie wichtig die Energie und Ungeduld der Jugend und die Gestaltungserfahrung älterer Generationen ist. Selbst die Erfahrung der Begrenztheit des Lebens, wie sie nur die ganz alten Menschen vorleben können, ist ein wertvoller Schatz für den Umgang mit dem eigenen hohen Alter.

Seien Sie also achtsam mit den Begriffen *jung* und *alt*, sie taugen nicht zur Bewertung von Menschen.

i *Othering bezeichnet die Taktik, einen Menschen oder eine Personengruppe „andersartig“ zu machen, um sich selbst als „normal“ und damit positiv hervorzuheben.*

.....

Gemeinsam statt gegeneinander

Sozialwissenschaftliche Studien belegen eine hohe gegenseitige Wertschätzung der Generationen. Nur im Miteinander kommen die unterschiedlichen Ressourcen zum Tragen. Und es ist belegt, dass die älteren Generationen sehr viel zum Wohl der Gesellschaft und der jungen Menschen beitragen, zum Beispiel durch Spenden, bürgerschaftliches Engagement und familiärer Fürsorge.

Reden und schreiben Sie keine Konflikte herbei.

Nicht so:

VOM OPA IN DER BAHN, DER ÜBER *DIE* AUSLÄNDER SCHIMPFT ...

Besser so:

VOM FAHRGAST IN DER BAHN, DER ÜBER...

Nicht so:

BLUMENGRÜSSE FÜR UNSERE SENIOREN – EINE VALENTINSTAGS-TOUR DURCH DIE PFLEGEHEIME

Besser so:

BLUMENGRÜSSE FÜR DIE BEWOHNER ODER BLUMEN FÜR DIE BEWOHNERIN-
NEN UND BEWOHNER

Die gibt es nicht

Spricht man von *den Älteren* (oder auch von *den Jungen, den Afrikaner:innen...*), bildet man einen Gegensatz zu einem „Wir. Die Anderen werden fremd und anders“ (Othering).

Umgekehrt darf es aber auch nicht zu einer Vereinnahmung kommen wie beispielsweise mit den Bezeichnungen *unsere Alten, unsere lieben Senioren* oder gar *unsere Omas und Opas*. In beiden Fällen hebt man sich selbst über die anderen Menschen.

Entschärfen Sie die Ausgrenzung durch einschließende Formulierungen – beispielsweise *wenn wir älter werden*.

Differenzierte Bildsprache

Wie die Texte transportieren auch Bilder Stereotypen. Ältere Menschen werden oft sitzend, passiv, in beiger Kleidung oder als Hilfeempfänger:innen dargestellt. Oder – umgekehrt – mit *positiven* Klischees übermäßig aktiv, alterslos, durchtrainiert und fit. Beides verhindert, dass sich Menschen mit dem gezeigten Bild identifizieren.

Verwenden Sie am besten Bilder von realen Menschen – in all ihrer Vielfalt.

Nicht so:



Besser so:



Nicht so:



Besser so:



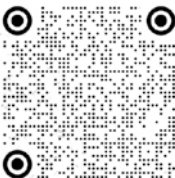
Weitere Tools für Sie



Kostenfreie Bilddatenbank mit realistischen und positiven Bildern von Menschen 50+

Herausgeber: Centre for Ageing Better

<https://ageingbetter.resourcespace.com/pages/home.php>



Leitfaden für eine demenzgerechte Darstellung

Von einer defizit- zur stärkenorientierten Berichterstattung

Herausgeber: Gesundheit Österreich GmbH

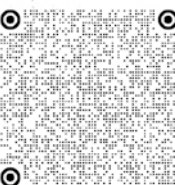
https://www.demenzstrategie.at/fxddata/demenzstrategie/prod/media/Leitfaden_Demenz-und-Sprache.pdf



Das Projekt Leidmedien.de der SOZIALHELDEN

wurde 2012 zu den Paralympics in London gegründet, um Journalist:innen Tipps für eine Berichterstattung über behinderte Menschen auf Augenhöhe zu geben.

<https://leidmedien.de>



Diskriminierungsfreie Kommunikation. Migration im Fokus. Ein Leitfaden für die Verwaltung

Herausgeber: Kompetenzzentrum Integration der Stadt Bern

https://www.zh.ch/content/dam/zhweb/bilder-dokumente/themen/bildung/informationen-fuer-schulen/informationen-fuer-die-volksschule/unterricht/unterrichtsentwicklung/quims/leitfaden_diskriminierungsfreie_kommunikation.pdf



Handlungsempfehlungen für eine diversitätssensible Mediensprache

Herausgeber: Goethe-Universität Frankfurt/Main

https://www.uni-frankfurt.de/66760835/Diversitätssensible_Mediensprache.pdf

Impressum

Die Idee, die Grundstruktur und viele Hinweise zu dieser Kommunikationshilfe verdanken wir dem Leitfaden „Neue Bilder des Alter(n)s“, der von einer Kooperation des Fonds Gesundes Österreich (FGÖ), des Dachverbands der österreichischen Sozialversicherungen (DVSV) und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMSGPK) in Österreich im Rahmen des „Dialog gesund & aktiv altern“ erstellt wurde. Herzlichen Dank dafür!

Herausgeber Evang. Arbeitsgemeinschaft für Altenarbeit der EKD und forum alter im Amt für Gemeindedienst der evang.-Luth. Kirche in Bayern

Bilder pexels.com: kampus production (S.1); freepik.com: Line pattern designed by vilmosvarga; pixabay.com: Sabine von Erp (S.5 links), ageingbetter.resourcespace.com: David Tett (S.5 rechts, S.10 rechts unten); istockphoto.de: Paperkites (S.10 links oben), Lordn (S.10 rechts oben), Alessandro Biascioli (S.10 links unten). Die dargestellten Medienbeispiele stammen aus verschiedenen österreichischen bzw. deutschen Medien (z. B. Donaukurier, Kurier, Der Standard, taz, Mein Bezirk) und stehen stellvertretend für viele mögliche Beispiele aus der Medienlandschaft.

Links Alle Web-Links wurden zuletzt am 15.05.2023 aufgerufen.

Gestaltung & Umsetzung Jakubek.Mediendesign

© 2023