



## Entwicklungsaufgaben im Höheren Lebensalter

*Der Mensch ist nach Überzeugung von Psychologen „aktiver Ko-Produzent seiner Entwicklung“. Auf jeder Lebensstufe begegnen ihm Herausforderungen, die positiv bewältigt werden wollen. Alleine ist man damit oft überfordert. Es braucht die Unterstützung von Eltern, Partnern, Freunden und guten Bekannten.*

Das hier vorgestellte *höhere Erwachsenenalter* befasst sich mit Menschen zwischen 65 und 80 Jahren. Die Zeit danach gilt als „hohes Alter“. Typische Aufgaben gibt es auch für dieses Lebensalter.

### Individuum-bezogen

#### **Akzeptanz körperlicher und kognitiver Einschränkungen**

Motto: „Kräfte zusammenhalten statt höher, schneller, weiter!“

#### **Auswahl und Konzentration auf bestimmte Aufgabenbereiche**

Motto: „Weniger ist mehr!“

#### **Gebrechlichkeiten annehmen und gesund leben**

Motto: „Mobil und geschmeidig bleiben statt jammern und klagen!“

### Paar-bezogen

#### **Distanz und Nähe zueinander neu bestimmen**

Motto: „Was unternehmen wir, wenn die Kinder aus dem Haus sind?“

#### **Erbschaften klären**

Motto: „Schenken mit warmer Hand heute statt Erbstreitereien morgen!“

#### **Den Tod des Partners betrauern und das ewige Leben erhoffen**

Motto: „Verbunden bleiben über den Tod hinaus!“

**Klaus Glas**

### Literatur

Lindenberger, U. & Staudinger, U.M. (2012). Höheres Erwachsenenalter. In: Schneider, W. & Lindenberger, U. (Hrsg.). **Entwicklungspsychologie** (7. vollst. überarb. Auflage), S. 283 - 309. Weinheim: Beltz, PVU.

Wahl, H.-W. & Schilling, O. (2012). Hohes Erwachsenenalter. In: Schneider, W. & Lindenberger, U. (Hrsg.). **Entwicklungspsychologie** (7. vollst. überarb. Auflage), S. 311 - 334. Weinheim: Beltz, PVU.