



ALTERSKOMPETENZ

Dr. Artur Hornung

Was assoziieren Menschen mit dem Wort „Alterskompetenz“? Das Ergebnis meiner umfangreichen Befragung hier als meine Definition: **ALTERSKOMPETENZ ist die Fähigkeit, allein und mit anderen die reife Lebensphase kreativ, sinnvoll und generationenübergreifend zu gestalten, Erlerntes weiterzugeben und sich selbst weiterzuentwickeln.**

Bedeutung der ALTERSKOMPETENZ

Die Diskussion um die Auswirkungen des demografischen Wandels ist in vollem Gange. Die Entwicklung von Alterskompetenz kann ein praktischer Beitrag auf der individuellen Ebene sein, um den Veränderungen durch den demografischen Wandel positiv zu begegnen, denn Menschen mit Alterskompetenz ...

- konzentrieren sich auf das Positive am Älterwerden,
- sind neugierig und aufgeschlossen,
- entwickeln mit jüngeren Menschen gemeinsam Ideen zur generationenübergreifenden, synergetischen Zusammenarbeit,
- sind bereit zum lebenslangen Lernen,
- geben die gewonnenen Erfahrungen aus allen Lebensbereichen freiwillig anderen (insbesondere jüngeren) Menschen weiter und
- haben ein ausgeprägtes Interesse am Erhalt von Gesundheit und Lebendigkeit für Körper, Geist und Seele.

Die älter werdenden Menschen sind so weiterhin aktive, generationenübergreifende Mitgestalter in Beruf und Gesellschaft. Durch intergeneratives Zusammenwirken wächst das gegenseitige Verständnis für die Besonderheiten und die positiven Aspekte jeder Lebensphase.

Durch die Aufgeschlossenheit älterer Menschen gegenüber Neuem kann auch die jüngere Generation zum Wissensvermittler für die Älteren werden (z. B. bezogen auf technische Neuerungen oder die Nutzung von Social Media). Das ergänzende Miteinander der Generationen wird somit gelebt. Die Menschen unterschiedlicher Generation können sowohl voneinander, miteinander als auch übereinander lernen.

Bausteine der ALTERSKOMPETENZ

Meine Befragungen lieferten eine Fülle von Stichworten zu positiven Aspekten des Älterwerdens:

Erfahrung, Gelassenheit, Überblick, Wissensfülle, Vernetzungsfähigkeit, Resilienz, Problembewältigungsfähigkeit, Schlichtungsfähigkeit, Güte, Weisheit, Milde...

Dies sind zweifellos wichtige Fähigkeiten und Eigenschaften, die im Laufe des Älterwerdens erworben werden oder entstehen können. Für die persönliche Entwicklung in der reifen Lebensphase ist jedoch wichtig, welche anderen Kompetenzen zu einer Alterskompetenz beitragen und wie diese entwickelt werden können.

Neben den fachlichen Kompetenzen und grundlegenden sozialen Kompetenzen sind Kreativ-, Projekt-, Glücks-, Lern-, und Zukunfts-Kompetenz sowie eine intergenerative Kompetenz die entscheidenden Bausteine der Alterskompetenz.

Entwicklung von ALTERSKOMPETENZ

Manche Menschen stellen die Frage: Was kann ich tun, damit ich in der reifen Phase meines Lebens Alterskompetenz besitze? Ein wichtiger Ansatz lautet: **In jeder Lebensphase** können die Teil-Kompetenzen entwickelt werden, die schließlich die Alterskompetenz ausmachen.

Jeder Mensch kann jederzeit in seinem Leben mit Offenheit und Neugier seine Kreativ-Kompetenz entwickeln und die gefundenen Ideen dann mit Projekt-Kompetenz umsetzen. Dabei wird die Glücks-Kompetenz gefördert und gestärkt: allein und mit anderen Glückszustände schaffen, wahrnehmen und genießen. Intergenerative Kompetenz erleichtert Lernprozesse und entwickelt Lern-Kompetenz in jedem Lebensalter. So entsteht schließlich die Zukunfts-Kompetenz.

Alle zusammen entwickeln sich im Laufe der Jahre zur Alterskompetenz.

Empfehlenswert für Menschen jeden Lebensalters ist die Erhöhung ihrer Kreativ- und Lern-Kompetenz, um Alterskompetenz zu erwerben.

Die altersspezifischen Impulse sind:

- Suchen Sie als **junge Menschen** den generationenübergreifenden Austausch in Teams, insbesondere bei kreativen Aufgaben oder komplexen Fragestellungen und bauen Sie sich eine Beziehung zu einem erfahrenen Menschen Ihres Berufsfeldes auf, der Ihnen als Mentor dienen kann.
- Beziehen Sie als **Menschen mittleren Alters** jüngere und ältere Kollegen in Problemlösungsprozesse ein und nehmen Sie zwischen den Ansichten eine vermittelnde Rolle ein.
- Suchen Sie als **reife Menschen** neue Herausforderungen – beruflich und privat – und lassen Sie dabei all Ihre altersbedingten Vorzüge einfließen, wie z. B. Wissensfülle, Erfahrung und Vernetzungsfähigkeit.

Anwendungsbereiche der ALTERSKOMPETENZ

Anwendungsbereiche der ALTERSKOMPETENZ, aktive, kreative und sinnvolle Gestaltung von Übergängen zwischen den Lebensphasen und die Bedeutung von ALTERSKOMPETENZ für Training, Beratung und Coaching werden in künftigen Folgen im TrainerJournal ab 2015 beschrieben.

Zu diesem ersten Beitrag freue ich mich über Rückmeldungen, Anregungen, Erfahrungen, weiterführende Gedanken und auch kritische Anmerkungen.

Dr. Artur Hornung

ist „gelernter Chemiker“. Er sammelte 13 Jahre Erfahrung als internationaler Projektmanager in der Pharmaindustrie. Seit 21 Jahren ist er als selbständiger Trainer, Berater und Coach tätig. Seine Spezialthemen sind: Vernetztes Projektmanagement, Kreativitätsentwicklung, Glückskompetenz und Alterskompetenz. In den beiden letztgenannten Themen gilt er als Trendsetter.

Dr. Artur Hornung
Lambertusstr. 10
79104 Freiburg
Tel. 0761 – 55 53 98
www.dr-artur-hornung.de



Abbildung 1: Bausteine der Alterskompetenz