

Das Alter – ein neuer Lebensabschnitt entsteht

Dr. Hans-Jürgen Wilhelm

info@begegnungszentrum.de

Veröffentlicht in: Pr-Internet; HPS-Medienverlag; 11/2000

Das »Alter schenkt uns eine lange Spanne zwischen Geburt und Tod, und in dieser Spanne liegen eine Vielfalt von Ent-Faltungs-Angeboten, von Aufgaben, von Mühen, von Anschlüssen, von Abschieden, Aufarbeitungen, Pausen und Neubeginn« (Krenn 1994, 57).

Die keineswegs neue Erkenntnis, daß die Menschen immer älter werden hat nicht nur sozialpolitische, sondern auch biographisch sehr einschneidende Folgen. Der Mensch wird nicht einfach nur älter, es entstand ein neuer Lebensabschnitt, der beginnend mit der Rente einen sehr beträchtlichen Teil der gesamten Lebensspanne einnehmen kann. Im Gegensatz zu allen vorhergehenden Lebensabschnitten stellt das Alter allerdings noch ein eher inhaltsloses Etwas dar. Es gibt weder Vorbereitungskurse auf das Alter – wie man es von allen anderen Lebensabschnitten her kennt, noch gibt es besondere Anforderungen an das Alter – abgesehen von der Tatsache, daß es für die restliche Gesellschaft irgendwie finanzierbar sein sollte.

Ebenso wie die vorangegangenen Lebensabschnitte stellt auch das Alter einen aktiven Teil des ganzen Lebens dar. Der alte Mensch kann nicht zum reinen Konsumenten werden, der die Verantwortung für sein Leben abgibt, nur weil es nicht mehr so läuft wie er es sich vorgestellt hat. »Wer aber nicht nur überleben will, sondern leben, wird sich noch zusätzlich Gedanken machen müssen. Ob er noch jung ist oder schon alt, er muß versuchen, den Alltag zu durchbrechen oder gar zu verwandeln mit flow« (Pfaff 1994, 103). »Flow tritt auf, wenn selbstgewählte und überschaubare, realistische und sinnvolle Aufgaben mit vollem Einsatz des eigenen Könnens und der eigenen Kreativität angegangen werden. [...] Flow meint keineswegs eine streßlose Phase des Ausruhens, sondern eine ausbalancierte dynamische Spannung« (Pfaff 1994, 96).

Es kann kein bereits für alle verbindlich vordefiniertes Ziel geben, dessen Erreichen ein gelungenes Leben bescheinigt. »Daß die Lebensgestalt am Ende nicht rund sein muß, daß es hier nicht um Ästhetisierung von Lebenswirklichkeit geht, ist der Erkenntnisgewinn aus aller Kunst und vor allem moderner Kunst und künstlerischer Formgebung« (Gösken 1994, 163). Jeder einzelne muß die Besonderheiten seines eigenen Lebens kennen und schätzen lernen als Ereignisse und Erfahrungen, die sein Leben zu dem machen was es ist, sein Leben. Erikson beschrieb dies mit dem Begriff der »Integrität«, womit er die Bereitschaft meint, »seinen einen und einmaligen Lebenszyklus zu akzeptieren und ebenso die Menschen, die für ihn bedeutsam geworden sind, als etwas, das sein mußte und das zwangsläufig keinen Ersatz zuließ« (Erikson 1970, 142).

Für alle übrigen Lebensbereiche gibt es bestimmte Phasen der Vorbereitung. Für das Berufsleben ist dies die Schule und für diese ist es der Kindergarten. Hierbei stellt auch das Alter keine Ausnahme dar. Wer sich während der vorangegangenen Lebensabschnitte nicht mit der Frage des Alters beschäftigt hat, darf die Schuld, nun von diesem überrascht worden zu sein nicht bei anderen suchen. »Der Pensionär, der sich so auf die freie Zeit vorbereitet hat und sie sinnvoll von sich aus erlebt, hat die Möglichkeit erfahren, weiter an sich arbeiten zu können, den weiteren Schritt zur Entfaltung seiner Identität, die Aufgabe, mit sich selbst derselbe zu werden, zu leisten« (Veelken 1981, 194). »Damit sei zum Ausdruck gebracht, daß der Mensch selbst – aufgrund seines Menschseins – letzten Endes zu einem erheblichen Teil für das Schicksal verantwortlich ist. Ob am Ende seines Lebens ein erfülltes, ein bewältigtes Alter steht, hängt von seiner gesamten Einstellung zum Leben und von seiner bisherigen Lebensführung ab« (Veelken 1981, 306).

Während aber für die übrigen Bereiche bereits Institutionen bestehen, die auf die einzelnen Abschnitte vorbereiten, sind diese für das Alter keineswegs verbreitet.

Doch auch im Alter bestehen noch zahlreiche Möglichkeiten, aktiv das eigene aber auch das Leben anderer zu gestalten. »Der alte Mensch ist jemand, der eine lange Erfahrung durch seine Lebensgeschichte mit sich bringt. Wenn es ihm gelingt, diese Erfahrung durch theoretische Erklärungsmodelle aufzuarbeiten, ist er in der Lage, zu einem Wissen zu gelangen, das dasjenige des jüngeren Menschen weit übertrifft. Die Verbindung von Erfahrungsebene und Erklärungsebene schafft gerade für den alten Menschen eine Ausgangsbasis, Orientierungshilfen für menschliches Verhalten anzubieten, die jedem anderen fehlt« (Veelken 1981, 318). Hier

können neue Lebensformen im Alter zählen oder Organisationen von Senioren, z.B. junge Unternehmer dabei unterstützen sich selbständig zu machen.

Reents beschreibt das zukünftige Alter mit den Worten von Lawton »Fun and Function« (Reents 1997, 3). Begriffe, die in der Welt des Kindes durchaus schon ihre Bedeutung haben. Hierbei geht es keineswegs darum, alte Menschen nun doch mit Kindern gleichzusetzen, sondern um die einfache Feststellung, daß wir alle vielleicht auch etwas von der Lebensauffassung der Kinder lernen können, anstatt diese ausschließlich mit der des Erwachsenen zu konfrontieren.

Während der Vorschul- und der Grundschulzeit lernen Kinder, sich in einem bereits vorgeschriebenen Tagesablauf zu integrieren. In dieser Zeit lernen sie aber auch, daß es notwendig ist, jetzt und heute etwas zu tun, auch wenn es ihnen nicht unbedingt gefällt, um in Zukunft diese oder jene Möglichkeiten offen zu haben und bestimmte Ziele zu erreichen. Nicht selten sind es weniger diese hehren Ziele der Erwachsenen, als mehr die Angst vor den zu erwartenden Sanktionen, die Kinder letztendlich dazu bewegen, das zu tun was sie tun. Morgens aufstehen, in die Schule gehen, Hausaufgaben machen, lernen, Nachhilfestunden besuchen, Musikinstrumente üben etc.. All dies wird unter dem Begriff der Sozialisation zusammengefaßt.

Wenn man aber unter »Sozialisation [...] weitgehend die Herstellung der Funktionstüchtigkeit des Individuums« (Veelken 1981, 269) versteht, dann hört sie aber mit dem Erreichen des Schulabschlusses keineswegs auf. »Die zur Sozialisation gehörenden Mechanismen sind auch im Erwachsenenalter und in der Phase des Alters zu finden, wenn auch mit wesentlichen Differenzierungen« (Tews 1971, 95).

So wie das Kind lernen muß, seine Tagesgestaltung und planung an die bereits bestehenden Ordnungen anzupassen und so verlernt, seine freie Zeit selbständig einzuteilen und seinem Leben eigene Aufgaben zu stellen, sei dies die Erbauung einer Sandburg, das Ärgern der Nachbarin oder sonstige Kinderspiele, so muß der alternde Mensch genau den umgekehrten Lernprozeß durchlaufen. Er muß erneut lernen, seinem Leben eigene Aufgaben zu stellen, er muß nochmals lernen, seinen eigenen Tag zu gestalten und zu planen – er muß vielleicht das erneut lernen, was er als Kind verlernt hat.

Aus diesem Grund seien im folgenden die beiden Punkte Identität und Lernen im Alter, die auch untrennbar mit der Dortmunder Gerontologie verbunden sind, kurz beschrieben. Beide Punkte sind notwendig, wenn es darum geht, den Lebensabschnitt des Alterns mit eigenem Leben und Selbstbewußtsein zu füllen. Das Alter kann nicht ständig versuchen, krampfhaft an Schwindendem festzuhalten, sondern muß seine eigenen Qualitäten, vielleicht einfach nur neu, erkennen. »In persönlichen Konflikten und in Krisen des Lebenslaufs spürt der Mensch die Widersprüche zwischen dem System, an das er sich anpassen soll, und seinen eigenen Bedürfnissen und Wünschen. Die Konfrontation, die zur Konstitution der Identität notwendig war und sich in der Dialektik von Individuum und Gruppe zeigt, findet sich auch hier als Forderung an das interdependente Verhältnis von Individuum, Gruppe und Gesellschaft. Der Prozeß der Sozialisation muß ergänzt werden durch Formen der Gegensozialisation, der Alternativsozialisation, damit der Mensch der Gefahr entgeht, nur noch ein funktionierendes Teilchen des Gesamtsystems zu sein, und er in die Lage versetzt wird, seine Identität zu entfalten« (Veelken 1981, 348).

Identität

Es muß die Frage erlaubt sein, wie realistisch die derzeitige künstliche Verjüngung des Alters ist oder anders formuliert: Inwieweit handelt es sich bei einer solchen Positivierung des Alters lediglich um eine Negation dessen – ein weiterer Millimeter auf der Flucht vor dem Alter, »der letztlich nicht zu gewinnende Kampf um Fitneß und Mobilität« (Gronemeyer 1990, 37). Wenn das Alter nur so lange zu ertragen ist, wie man ihm aus dem Weg gehen kann, fliegen all jene, die für diese Flucht irgendwann dann doch zu alt werden, aus dem Spiel. Es ist wie ein Drahtseilakt ohne Netz, derjenige, der sich nicht mehr halten kann, fällt ins Leere.

Für Rosenmayr ist das Konzentrieren auf das Wesentliche und hiermit verbunden das Scheiden vom Unwesentlichen die große Aufgabe des Alters (Rosenmayr 1996). Doch hierzu muß das Wesentliche erst gefunden werden.

Jeder einzelne Mensch hat seine Vorlieben und setzt somit andere Prioritäten. Und ebenso verhält es sich auch mit jeden Lebensabschnitt. Jeder für sich hat seine Schatten- und seine Sonnenseiten. Fragen sie einige Schüler,

diese werden ihnen die Schattenseiten der Jugend zweifellos nennen können. Doch genau diese sind meist die Sonnenseiten des Alters. Der alte Mensch hat Zeit, Zeit für sich selbst, die ihm während der übrigen Phasen fehlte. »Entfaltung von Identität (ist) das Ziel der Daseinsbewältigung im menschlichen Leben. [...] Wer mit sich selbst derselbe geworden ist, in der Weise der Möglichkeit der jeweiligen Lebensphase, ist in der Lage, die soziale Krise der jeweiligen Phase zu meistern« (Veelken 1981, 284). Im Alter liegt hierbei eine große Schwierigkeit darin, daß zahlreiche Ereignisse des Lebens nur noch akzeptiert und aufgearbeitet, aber nicht mehr verändert werden können. Hinzu kommt, daß derjenige, der »in seinem bisherigen Leben nicht aktiv war, geöffnet dem Prozeß der Selbstwerdung, von dem kann eine solche Forderung im Alter schlecht erwartet werden« (Veelken 1981, 297). Es ist wichtig zu erkennen, daß es sich bei der Persönlichkeitsentwicklung und Identitätsentfaltung um lebenslange Prozesse handelt (vgl. Veelken 1981, 257).

Dies bedeutet aber keineswegs, daß einmal eingeschlagene Wege nicht mehr geändert werden können. »Gerade für den älteren Menschen muß festgestellt werden, daß zwar eine Konstanz im Lebensprozeß besteht, daß dieser Lebensstil aber veränderbar ist« (Veelken 1981, 393). Wirklich neue Wege sind notwendig, die nicht nur versuchen, die anfallende Zeit zu bewältigen. »Soziale Gruppenarbeit mit älteren Menschen dient im Sinne der aufgezeigten Alternativsozialisation nicht der Betreuung und dem Zeitvertreib, sondern der Begegnung mit Älteren und Jüngeren mit dem Ziel der weiteren Entfaltung der Identität, zu der, wie dargestellt, gerade der ältere Mensch aufgerufen ist« (Veelken 1981, 355).

Doch der Weg zu sich selbst ist keineswegs einfach. »Er beginnt ›Grenzen‹ seiner Wandlungsfähigkeit zu fühlen, indem er sich von sich selbst letztlich nicht zu lösen vermag, um ›ein anderer‹ zu werden. Allerdings sieht er auch, daß er mit dem verzweifelten Ich-selbst-sein-Wollen deswegen scheitert, weil es zu innerer Erstarrung führt« (Rosenmayr 1991, 407). Ein festes Ziel der eigenen Identität existiert nicht, und der Weg zu diesem Ziel ist weder gerade noch endlich. »Weder führt die Form der Daseinsbewältigung durch dauernde Anpassung noch die der permanenten Konfrontation zur Ich-Stärke und zum Selbst. [...] Selbstwerdung geschieht in der permanenten Auseinandersetzung mit beiden Dimensionen der Identität« (Veelken 1981, 287). Das Entscheidende ist, »ob er alte Mensch in der Lage ist, sich in seinem Körper zu Hause zu fühlen« (Veelken 1981, 239).

Hierbei geht es nicht um den maßlosen egozentrischen Zwang zur Selbstverwirklichung, nicht um puren Egoismus. »Nichts ist scheußlicher als die zum Hobby verkommene Sinn- und Selbstsuche. Sie ist billig, weil sie – auch wenn sie viel kostet – der Pflege des Ego dient und nur ihr. Sie ist götzendienerisch, weil sie nur noch die Sorge um sich kennt.« (Gronemeyer 1995, 72). Bei aller Aktualität der Selbstverwirklichung beklagen sich Psychoanalytiker darüber, »daß heute eine Generation auf den Couchen liegt, die sich als Klient nicht eignet, weil einfach nicht soviel Persönlichkeit da ist, die zu analysieren wäre« (Gronemeyer 1995, 66). Selbstverwirklichung wird heute meist nur eindimensional betrachtet in der Dimension des ›Ich-selbst-sein-Wollens‹, dies ist kein Zustand der Ausgeglichenheit, sondern eine extrem Außenposition. ›Mit sich selbst derselbe‹ zu werden bedeutet aber, in sich selbst zu ruhen und diese Ruhe auch auf andere wirken zu lassen. Es bedeutet, nicht unentwegt damit beschäftigt zu sein, den extremen Punkt zu halten, gleich einer Kugel am äußeren Rand einer Schüssel, sondern durch die eigene Ruhe offen zu sein für andere. Gronemeyer beschreibt dies anschaulich am Beispiel der Liebe. »Der Verdacht kommt auf, daß die Fähigkeit zu lieben ausstirbt, begraben unter den Zuwachsraten der Selbstsucht. Liebe, die nicht nur das eigene Bedürfnis kennt, Liebe, die zuerst den geliebten Menschen im Auge hat – die scheint aus der Mode gekommen zu sein! Liebe mißverstehen die meisten Menschen bei uns wohl als gesteigerte Ich-Erfahrung« (Gronemeyer 1993, 61).

Lernen im Alter

Hierbei geht es nicht »um eine bessere technokratische Methode zur Verbesserung des Intelligenzpotentials Älterer, nicht um Methoden einer besseren Ausbeutung der Produktivität der älteren Erwachsenen, nicht um eine Form zielloser Beschäftigungsangebote in der Lebenszeit zwischen dem 50. und 120. Lebensjahr. Vielmehr geht es um eine gemeinsame Orientierung in einer sich wandelnden Kultur und Gesellschaft und darum, innerhalb dieses evolutionären Gesamtprozesses persönliches Wachstum hervorzulocken, möglich zu machen und zu unterstützen« (Veelken 1992, 167). Lernen im Alter bedeutet, sich für sich selbst Zeit zu nehmen und diese Zeit auszuhalten, es bedeutet in sich selbst Ruhe zu finden, ohne dabei still zu stehen. Hierbei wird deutlich, daß es gerade nicht darum geht, »daß der Ältere nun von Jüngeren verwaltet, verschult, zum lernenden Objekt gemacht werden soll. Der Mensch als Subjekt in seinem konkreten Alltag steht am Beginn jeder curricularen Überlegung. Es geht in der Curriculumplanung einer sozialen Geragogik nicht um Formen der Behandlung, sondern jede curriculare Überlegung dient der gegenseitigen Begegnung« (Veelken 1981, 224). Die dichotome Trennung in Lehrende und Lernende entfällt. Während der erste das Zuhören lernen muß, gilt es für den zweiten zu erfahren, daß auch er etwas zu geben hat. So wird jeder einzelne zum lehrenden Lernenden. Gerade in der stationären

Altenpflege muß dies deutlich werden. Es muß erkannt werden, daß jeder, sowohl jung als alt, von jedem lernen kann.

Es geht somit darum, die Chancen, die das Alter bietet zu erkennen und auch zu nutzen. Lernen im Alter ist nicht an bestimmten zu erreichenden Zielen ausgerichtet, sondern offen für die Person des Lernenden. Es geht nicht mehr um ein Wissen, das in wahr und falsch eingeteilt werden könnte. Grundlage dieses Lernens ist der Lernende selbst. »Nicht Bildung und Wissensvermittlung sind die primären Ansatzpunkte der Sozialpädagogik, sondern die Entfaltung der menschlichen Persönlichkeit, wobei die im Sozialisationsprozeß auftretenden Konflikte und Lebenskrisen den Ausgangspunkt bilden« (Veelken 1994, 16). Auch wenn die Rente der wohlverdiente Lohn für die harte Arbeit des Lebens darstellt, muß dennoch gefragt werden, ob die Arbeit zur Finanzierung des Lebensunterhaltes tatsächlich der einzige Sinn des Lebens ist? Die gesellschaftlichen Anforderungen an das Leben sind erfüllt, doch ist zu fragen, ob es nicht noch ganz persönliche Ziele gibt, die man erreichen will, ohne daß ein zweiter dies verlangt, oder es gar als sinnlos bezeichnet? »Ein Studium zu beginnen, erfordert also gewissermaßen einen Bewußtseinswandel, derart, daß es überhaupt sinnvoll sei, gegen das Lebensende noch einmal etwas Neues zu wagen und daß es lohnend sei, sein Leben bewußt noch einmal zu durchdenken. Ein solcher Bewußtseinswandel könnte gesellschaftlich durchaus – auch über das höhere Alter hinaus – zu neuen Ansätzen führen« (Pfaff 1980, 359). Zusammenfassend läßt sich sagen, daß es im Bereich der Erwachsenenbildung als permanente Weiterbildung »im Sinne eines curricularen Prinzips um den Erwerb von Kenntnissen, Erkenntnissen und Fähigkeiten geht, die zur Bewältigung der Lebenssituation erforderlich sind, d.h., es geht sowohl um die Formulierung kognitiver als auch sozialer Ziele« (Rennkamp 1976, 24). Nicht zu vernachlässigen ist ebenfalls, daß »Lernen [...] mit einer Verbesserung des subjektiven Gesundheitsgefühls verbunden sein« (Veelken 1993, 257) kann.

Lernen im Alter ist auch der Versuch, für den neu entstandenen Lebensabschnitt eigene Regeln zu finden. Die ›Jungen Alten‹ könnten »auch anerkannt werden als die ersten Pioniere, Vorboten einer neuen Gesellschaft und Kultur, der Postmoderne, der nachindustriellen Gesellschaft, der Freizeit-, der Weisheits-Kulturgesellschaft, die vorleben könnten, wie ein sinnvoller Alternsprozeß ohne traditionelle Erwerbsarbeit möglich ist. Sie könnten zeigen, wie die Reise zur Ganzheit oder die Wege zum Selbst zu menschlicher Entfaltung und zu Wachstum im Alter führen« (Veelken 1993, 250). Man muß wieder lernen die freie Zeit zu nutzen, ohne an Nutzen zu denken (vgl. Simmel 1896, 89; Gorz 1989, 329). Es geht auch darum, das zu lernen, was Gronemeyer den »schwarzen Müßiggang« (Gronemeyer 1991) nennt. Lamparter beschreibt die Gefühle der ersten Europäer, als sie mit dem »faulen Neger« (Lamparter 1991, 83) konfrontiert wurden. »Überlegenheit und Verständnislosigkeit vermischt mit Wut, Verwunderung und manchmal auch Angst und Gewalt sind die hilflosen Reaktionen der ersten Weißen auf den Müßiggang der Schwarzen« (Lamparter 1991, 83). Wie soll ein solcher Weißer den vorgeschriebenen Müßiggang im Alter ertragen? Er hat niemals gelernt mit der Ruhe umzugehen, die Ruhe zu ertragen. Er flüchtet durch das Leben und auf dieser Flucht wird ihm die Arbeit zum notwendigen Fluchtfahrzeug, vor dem eigenen Selbst. Ohne dieses Fluchtfahrzeug wird er von der Verzweiflung überrollt, die derzeitige Problematik der Arbeitslosigkeit und die hiermit immer wieder zu hörenden psychischen Belastungen der Betroffenen machen dies deutlicher denn je. »Arbeit ist Pflicht – und allmählich sogar Recht. Dies ist nur logisch: Wenn die Arbeit in einem ersten Schritt als Pflicht in die Seelen gebrannt wird, so muß sie von den nun Arbeitswilligen im nächsten Schritt als Recht gefordert werden« (Gronemeyer 1991, 35). Hierzu ist Geld das geeignete Mittel (vgl. Fiedler-Conradi 1991, 117; Donath 1991, 183). Das Strafgesetz Masters and Servants Act (Fiedler-Conradi 1991, 133), Steuern (Fiedler-Conradi 1991, 116), Wecktrupps und ein Ticket-System (Gronemeyer 1991, 45), sind einige praktische Versuche gewesen, dem schwarzen Mann die Bedeutung von Geld begrifflich zu machen, doch sie sind bis heute meist gescheitert. »Die Bearbeitung des ›Rohstoffes Mensch‹ aber, die in Europa erfolgreich zur Produktion des Homo laborans führt, diese Bearbeitung scheint in Afrika – aus vielerlei Gründen – an ihre Grenzen zu stoßen« (Gronemeyer 1991, 47; vgl. Gronemeyer 1993, 155). Der moderne Mensch muß lernen, daß auch seine Wahrheit nur eine von vielen ist und vielleicht noch zu verbessern oder auszubauen sein kann, vielleicht aber auch nicht zum Ziel führt (vgl. Gronemeyer 1993, 157). »Anders gesagt: Gibt es für uns Heutige eine Moral, die dafür sorgt, daß die Beziehungen zwischen den Menschen nicht vom Gesetz des Raffens, des Egoismus und der Nützlichkeit beherrscht werden? Wo wäre sie zu suchen« (Gronemeyer 1996, 15; vgl. Gronemeyer 1996, 186)? Keine Gesellschaft, »die durch ein einzigartiges Versicherungssystem vor Unbill geschützt ist« (Gronemeyer 1996, 45; vgl. Gronemeyer 1993, 54), sondern »dieses Leben in Weisheit, das für andere ein Bild sinnvoll gelebten Lebens abgibt, ist das Ziel. Es wird gespeist aus den anderen Urkräften: Hoffnung, Wille, Zielgerichtetheit, Tüchtigkeit, Treue, Liebe, Sorge« (Veelken 1981, 308). Wie bereits bei der Identität geht es auch beim Lernen im Alter nicht um reines ›Ich-selbst-sein-Wollen‹, das, wie Rosenmayr schrieb lediglich zur ›inneren Erstarrung‹ führt (vgl. Rosenmayr 1991, 407).

»Es bleibt eine schmale Hoffnung, daß aus der Geld-Müll-Gesellschaft, in der sich die Kinder ausgesetzt vorfinden, einige sich retten, um andere Wege zu gehen« (Gronemeyer 1993, 72).

Das Alter bietet jedem Einzelnen die Chance, seine eigenen, sein Leben betreffenden Fragen zu beantworten und der Gesellschaft, die Konfrontation mit Fragen, die ansonsten keiner mehr stellen würde.

8 Literaturverzeichnis

- Claussen, F., L. Sommer und F. Thomas (1994): Profile von Seniorenbüros in der Aufbauphase. In: BMFuS (Hrsg.): Materialien zum Modellprogramm Seniorenbüro Bd. 4. Köln.
- Donath, E. (1991): Alles bare Münze. In: R. Gronemeyer (Hrsg.) Der faule Neger. Reinbeck. S. 149-180.
- Erikson, E.H. (1970): Jugend und Krise. Die Psychodynamik im sozialen Wandel. Stuttgart.
- Erikson, E.H. (1973): Identität und Lebenszyklus. Frankfurt am Main.
- Fiedler-Conradi, S. (1991): Und es was alles Rechtsens. In: R. Gronemeyer (Hrsg.) Der faule Neger. Reinbeck. S. 107-149.
- Gorz, A. (1989): Kritik der ökonomischen Vernunft. Berlin.
- Gösken, E. (1994): Das Werden von Erfahrung im Lernprozeß – ein Beitrag zur Diskussion um erfahrungsbezogene Bildungsarbeit mit älteren Menschen. In: L. Veelken, E. Gösken und M. Pfaff (Hrsg.): Dortmunder Beiträge zur angewandten Gerontologie Bd. 2. Gerontologische Bildungsarbeit. Hannover. S. 151-164.
- Gösken, E., M. Pfaff und L. Veelken (1995): Curriculumentwicklung für ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. In: Sabine Kühnert (Hrsg.): Dortmunder Beiträge zur angewandten Gerontologie Bd. 3. Qualifizierung und Professionalisierung in der Altenarbeit. Hannover. S. 171-183.
- Gronemeyer, R. (1990): Die Entfernung vom Wolfsrudel. Düsseldorf.
- Gronemeyer, R. (1991): Vom weißen Kreuzzug gegen den schwarzen Müßiggang. In: R. Gronemeyer (Hrsg.) Der faule Neger. Reinbeck. S. 15-80.
- Gronemeyer, R. (1993): Das Blut deines Bruders – Die Zukunft der Gewalt. Düsseldorf.
- Gronemeyer, R. (1994): Ohne Seele, ohne Liebe, ohne Hass. Düsseldorf.
- Gronemeyer, R. (1995): Wozu noch Kirche? Berlin.
- Gronemeyer, R. (1996): Alle Menschen bleiben Kinder. Düsseldorf.
- Krenn, S. (1994): Reflexionen zum Alter und zur Altersweisheit – ein Essay nicht ohne Selbsterfahrung. In: L. Veelken, E. Gösken und M. Pfaff (Hrsg.): Dortmunder Beiträge zur angewandten Gerontologie Bd. 2. Gerontologische Bildungsarbeit. Hannover. S. 53-83.
- Lamparter, W. (1991): »Sie wußten nicht einmal, was Arbeit war ...«. In: R. Gronemeyer (Hrsg.) Der faule Neger. Reinbeck. S. 83-105.
- Opielka, M. (1994): Dokumentation der Anträge. In: BMFuS (Hrsg.): Materialien zum Modellprogramm Seniorenbüro Bd. 1. Köln.
- Opielka, M. (1994a): Ausgangslage der Seniorenbüros. In: BMFuS (Hrsg.): Materialien zum Modellprogramm Seniorenbüro Bd. 2. Köln.
- Pfaff, K./L. Veelken (1980): Konzeptionelle Grundlagen und institutionelle Struktur eines Seniorenstudiums im »Dortmunder Modell«. In: aktuelle Gerontologie, 10, (1980), S. 357-361. Stuttgart.
- Pfaff, K. (1994): flow - die außergewöhnliche Erfahrung des Glückes. In: L. Veelken, E. Gösken und M. Pfaff (Hrsg.): Dortmunder Beiträge zur angewandten Gerontologie Bd. 2. Gerontologische Bildungsarbeit. Hannover. S. 165-188.
- Reents, H. (1997): »Fun and Function«. In: Gerontotechnik. Januar 1997. Iserlohn. S. 3.
- Rennkamp, M. (1976): Weiterbildung im Alter? Gerontagogische Aspekte. Paderborn.
- Rogers, C.R. (1976): Entwicklung und Persönlichkeit. Psychotherapie aus der Sicht des Psychotherapeuten. Stuttgart.
- Rosenmayr, L. (1991): Philosophie des Alterns und des Alters. In Oswald, W. D., W. M. Hermann, S. Kanowski, U. Lehr und H. Thomae (Hrsg.): Gerontologie. Stuttgart. S. 403-416.

Rosenmayr, L. (1996): Fernsehsendung »Abenteuer des Abschieds« des bayrischen Rundfunks.

Simmel, G. (1896): Das Geld in der modernen Kultur In: Dahme, H.-J. u. O. Rammstedt (Hrsg.): Georg Simmel – Schriften zur Soziologie: 3. Aufl., Frankfurt a. M., 1989, S. 78-94.

Tews, H. P. (1971): Soziologie des Alterns. Stuttgart.

Veelken, L. (1981): Soziale Geragogik. Frankfurt am Main.

Veelken, L. (1992) Gerontologie und Erziehungswissenschaft – Sozialisierungstheoretische Aspekte des Lernens im Alter. In: J. Dettbarn-Reggentin und H. Reggentin (Hrsg.): Neue Wege in der Bildung Älterer. Freiburg im Breisgau. S. 156-170.

Veelken, L. (1993): Aspekte der Strukturveränderung des Alterns und der Sozialpolitik im Hinblick auf die Weiterbildung im Alter. In: G. Naegele und H. P. Tews (Hrsg.): Lebenslagen im Strukturwandel des Alters. Opladen. S. 248-258.

Veelken, L. (1994): Geragogik/Sozialgeragogik – eine Antwort auf neue Herausforderungen an gerontologische Bildungsarbeit, Kultur- und Freizeitarbeit. In: L. Veelken, E. Gösken und M. Pfaff (Hrsg.): Dortmunder Beiträge zur angewandten Gerontologie Bd. 2. Gerontologische Bildungsarbeit. Hannover. S. 13-52.

Wilhelm, H.-J. (1998): Gefangene ihrer Wahrheit. Oberhausen.