

Press release**Hochschule Coburg****Dr. Margareta Bögelein**

04/27/2022

<http://idw-online.de/en/news792557>Research projects, Scientific Publications
Medicine, Psychology, Social studies, Teaching / education
transregional, national**Promotion: Wie beherrscht man das Alter?****Wie kann man im Alter Lebensqualität erhalten, sein Alter also erfolgreich gestalten? Diese Frage beschäftigt Hannes Steinthaler nicht nur persönlich, sie ist das Thema seiner eben erschienenen Doktorarbeit.**

Mit 77 Jahren ist Hannes Steinthaler der älteste Doktorand Bayerns. Alleine diese Tatsache möchte man schon als „erfolgreich alt werden“ bezeichnen. Natürlich steckt viel mehr dahinter. Hannes Steinthaler hat sich in seiner Promotion intensiv mit Altersforschung, Präventionsprogrammen und dem subjektiven Empfinden des Alterns beschäftigt.

Als Quereinsteiger promoviert

„Ich bin superglücklich, dass ich es geschafft habe!“, erzählt Hannes Steinthaler und strahlt. Schließlich ist und war Aufgeben für ihn nie eine Option: „Was ich angefangen habe, mache ich zu Ende, das habe ich mein Leben lang so gemacht!“

Die Promotion hat er nun als Quereinsteiger, wie er es nennt, an der Ludwig-Maximilians-Universität München (LMU) abgeschlossen. Er erinnert sich, wie es zu dem Kontakt zur Hochschule Coburg kam: „Als ich 2011 in Rente gegangen bin, sind wir aus der Oberpfalz nach Rödental gezogen. Meine Frau hat dann begonnen Integrative Gesundheitsförderung zu studieren. Das hat mich auch motiviert, wissenschaftlich zu arbeiten.“ So kam in der Folge der Kontakt zu Prof. Dr. Niko Kohls zustande und aus den Forschungen über Alterstheorien wurde irgendwann ein Thema für eine Promotion. Professor Kohls hat die Arbeit von Beginn an mit betreut. Er ist mächtig stolz auf „seinen Schützling“: „Das ganze Vorhaben hatte mehr als fünf Jahre Vorlauf und ich freue mich sehr, dass es nun geklappt hat.“ Die Betreuung von Seiten der Medizinischen Fakultät der LMU München hat Prof. Dr. Ernst Pöppel übernommen.

Wann ist das Alter gelungen?

Das Alter erfolgreich gestalten, wie soll das gehen? Psychosoziale Kriterien wie Lebenszufriedenheit, persönliche Kompetenzen, Resilienz sind eine Seite. Die Definition in der Forschung basiert jedoch zum größten Teil auf dem medizinischen Defizitmodell – kurz gesagt der Abwesenheit von Krankheit. Für die Forschungsarbeit wurden qualitative Interviews geführt und eine Literaturrecherche über Theorien und Programme zur Prävention und Intervention im Alter erstellt. Das Ergebnis fasst Hannes Steinthaler zusammen: „Die gerontologische Forschung sucht nach Ursachen eines zufriedenstellenden Verlaufes des Alters, doch es fehlen praktische Konsequenzen.“ Daher hat er sich auf die Suche nach wirksamen Methoden gemacht, damit das Alter erfolgreicher gemeistert werden kann.

Konkrete Angebote nötig

Was braucht man im Alter und vor allem, wie kann man spezielle Fähigkeiten noch erlernen? Diese Frage treibt Hannes Steinthaler um. Er nennt Zufriedenheit, Optimismus, Resilienz oder ein stabiles Elternhaus als Faktoren, die helfen das Alter zu meistern. „Das Problem ist, dass die Alten nicht in der Lage sind, rückwirkend zu bewältigen, was sie im Alltag vorher nicht bewältigt haben.“ Das gelte aber auch umgekehrt, wenn man im Lauf des Lebens gelernt hat, dass man sich auf sich selbst verlassen kann. „Viele Menschen, die ich befragt habe, haben durch Kriegserlebnisse oder andere Krisen im Leben ihre eigene Stärke kennen gelernt. Das befähigt sie, auch mit den Problemen im Alter besser umzugehen.“

Er resümiert: „Die Stabilität, sein Alter erfolgreich zu bewältigen, ruht in mir selber.“ Daher wäre es für viele Menschen wichtig, sich diese Fähigkeiten im Laufe des Lebens noch anzueignen. „Wir brauchen ein zweites Bildungsprogramm für die Erwachsenen im mittleren Lebensalter um zu vermitteln, was man im Alter braucht.“

An dieser Stelle möchte er gerne selbst aktiv werden und plant bereits ein spezielles Seniorenkolloquium: „Jeder soll hier mitgestalten und seine persönlichen Interessen und Erfahrungen mit einbringen und wir untermauern es mit wissenschaftlichen Texten.“ Warum er das alles noch macht, erklärt er ganz deutlich: „Ich möchte den gesellschaftspolitischen Auftrag wahrnehmen, den ich in mir spüre.“

Die Doktorarbeit von Hannes Steinthaler heißt „Alternstheorien als Grundlage für Prävention und Intervention: Praktische Anwendung der Modelle zur Steigerung der Lebensqualität im Alter“.



Hannes Steinthaler ist der älteste Doktorand Bayerns
privat
Hochschule Coburg