

Pilot-Fragebogen gibt es ein Ältergefühl oder Altgefühl?

Anlass/Info: Besonders um meinen 81. Geburtstag herum habe ich mich gefragt, wie das mit meinem „Alt**GEFÜHL**“ ist. Ich weiß, dass ich alt und ein alter Mann bin, aber ich habe kein entsprechendes Gefühl, kein alter-Mann-**Gefühl**. Warum nicht? Das hat mich – speziell als Psychologe - irritiert. Die Sprache kennt *ich bin alt, ich werde alt*, und gelegentlich wird auch davon gesprochen, *sich alt zu fühlen*. Aber gibt es ein **Ältergefühl oder Altgefühl**, wie Angst, Ärger, Freude, Lust, Trauer, beschwingt, gut oder schlecht fühlen? Was wird mit *ich bin alt* ausgedrückt? Aus dieser Auseinandersetzung geht nun der neue Fragebogen zum **Ältergefühl oder Altgefühl** hervor, weil ich wissen möchte, wie es anderen Menschen geht, wie sie ihr älter werden oder alt werden erleben und evtl. fühlen, was möglicherweise sehr unterschiedlich sein kann. **Vorab: bei Bearbeitungs-Problemen bitte nachfragen.** Name/ Code

Alter: Schul-Bildung: HauptS, MIR, ABI, sonst Geschlecht: m w d

Erlernter Beruf mit zusätzlichen Hinweisen (bei SchülerInnen Berufswunsch, StudentIn mit Fachrichtung) Ausgeübter Beruf

(Vor) Ruhestand seit: RentnerIn seit: Sonstiges (ehrenamtlich tätig, arbeitslos, Hausfrau / Hausmann):

Bearbeitungsdatum: Befinden bei Bearbeitung Interesse am Thema Beginn Bearbeitung

Die Hauptfrage dieses Fragebogens ist: gibt es ein **Altgefühl**. Das gehen wir nun an. Wichtige psychische Funktionen sind z.B. erleben, wahrnehmen, denken, wollen, fühlen, lernen, merken, können, erinnern, wissen. In Bezug auf sein Alter oder alt sein:

- Ich weiß wie alt ich bin (Wissen).
- Ich weiß, dass ich alt bin (Altersbewusstsein).
- Ich weiß, dass ich älter werde (Wissen).
- Ich erlebe mein älter werden, alt werden oder alt sein (Erleben).
- Ich denke an älter werden, alt werden oder alt sein (Denken).
- Ich nehme mein älter werden, alt werden, alt sein wahr, wenn ich z.B. in den Spiegel schaue (wahrnehmen).
- Ich nehme wahr und erlebe, dass manches nicht mehr so leicht und einfach geht (können).

Alles Aussagen, die die meisten Älteren oder Alten von uns, mehr oder minder bestätigen können. Aber gibt es auch ein älter**GEFÜHL** ein alt**GEFÜHL**, wie z.B. die Gefühlsklassiker Freude, Angst, Trauer, Lust?

1. Können Sie bei sich/ kannst Du bei Dir ein älter**GEFÜHL** ein alt**GEFÜHL**, wie z.B. Angst, Freude, Trauer, Lust feststellen?

.....

2. Fühlen Sie Ihr älter werden oder alt werden, alt sein?

3. Wenn Sie es gelegentlich fühlen, können Sie Ihr älter**GEFÜHL** oder alt**GEFÜHL** näher beschreiben, umschreiben, charakterisieren?

.....

.....

4. Was meinen Sie, meinst Du ist der Unterschied zwischen einem **Altgefühl**, und anderen Gefühlsklassikern wie z.B. Angst, Freude, Trauer, Lust und dem **Älterbewusstsein** oder **Altbewusstsein** (ich bin älter oder alt) bzw. **Wissen** um sein Alter?

.....
.....
.....

5. Merkmale von Altersphasen im Lebensverlauf nach Ihrer Ansicht bzw. Erleben. Bitte alle 5 Altersphasen bearbeiten, auch wenn Sie eine noch nicht erreicht haben (Ihre Erwartung, Phantasie)

Ausprägungen: -2 ganz wenig, -1 weniger, 0 neutral, +1 mehr, +2 ganz viel

	Kindheit	Jugend	Erwachsen	Vor/Rente	Höheres Alter
--	----------	--------	-----------	-----------	---------------

1. Realistisch	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?
2. Aktiv	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?
3. Besonnen	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?
4. Unbekümmert	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?
5. Selbstvertrauen	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?
6. Elan, Energie	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?
7. Zuversichtlich	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?
8. Fit, gesund	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?
9. Kritisch	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?
10. Vorsichtig	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?
11. Lernfähig	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?
12. Erfahrung	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?
13. Tolerant	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?
14. Vernünftig	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?
15. Kontaktfähig	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?
16. Vertrauensvoll	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?
17. Stark	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?
18. Gelassen	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?
19. Gefühlvoll	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?
20. Leistungsfähig	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?	-2 -1 0 +1 +2 ?

6. Anmerkungen, Kritik, Anregungen zum Thema älter werden, Alter, AltGEFÜHL

.....
.....
.....

Ende Bearbeitung Bearbeitungsdauer ca.

Vielen Dank für Ihr / Dein Mitwirken. Die Ergebnisse dieser Pilot-Fragebogen-Studie werden im Internet veröffentlicht, vielleicht gegen Ende der Weihnachtsferien, wenn die Bearbeitungen rechtzeitig eingehen. Informationen unter der Adresse:

<https://www.sgipt.org/gipt/erleben/Erlebnisregister/Alter/AltGEFUEHL.htm>