

## Aufbruch zu Neuem im Alter

3. Dezember 2008  
Urs Kalbermatten

Was müssen wir im Alter  
aufbrechen, damit man auch im  
Alter Neues tun kann?

Deine Zukunft ist, wozu Du sie  
machen willst. Zukunft heisst  
wollen.

## Überblick der Themen

- Vergangenheits- versus Zukunftsorientierung
- Altersdefinition muss Neues ermöglichen
- Diversifizierung der Lebensstile im Alter
- Identität und Wandel
- Anwendung in Forschung und Beratung

## Stellenwert Vergangenheit

- Alte Menschen haben mehr Vergangenheit
- Reicher Schatz zum Nutzen!
- Für Wertschätzung
- Verstehen, Erinnerung einbringen
- Verarbeiten von Problemen
- Retrospektives Gedächtnis aktivieren
- Kenntnis von Bewältigungsstrategien
- Lebensbilanzierung
- Anreiz zum Vorwärtsgen

## Gefahren der Vergangenheitsorientierung

- Kausales Menschenbild
- Überbehandelt: in Publikationen, Praxis und Kursen für ältere Menschen
- Kaum zukunftsgerichtete Angebote und Ansätze, Reduktion des Menschen
- Altersstereotyp: Alte haben keine Zukunft
- Kein Platz für Neues, Abwehr Neues
- Schädigung Gehirn

## Menschenbild

- Mensch ist ein zielgerichtetes Wesen. Dies zeichnet ihn aus gegenüber anderen Lebewesen.  
**Selbststeuerung (Ziele, Pläne, Strategien)**. Wenig vorprogrammiert.
- Dies gilt auch im Alter.
- Sinn: Sinnsuche ein nie abgeschlossener Prozess
- Selbstreflexives Wesen

## Problem mit Selbststeuerung

- Auseinandersetzung mit Transitionen geschehen eher wenig, obwohl sie vorhersehbar und altersnormiert sind.
- Beispiele: Pensionierung, Abgabe Führerschein, Pflegebedarf
- Abwarten, bis man drinn ist

## Gehirnforschung

- Lernen, Gedächtnis, Vergessen
- Gedächtnistraining
- Psychisch-geistige Fitness
- Retrospektives Gedächtnis
- Prospektives Gedächtnis (ab 1996)
- Kognitives System: Prozess der Bildung von Intentionen

## Prospektives Gedächtnis

- Macht Grossteil der Gedächtnisaufgaben aus im Alltag (habe x gekauft versus will x kaufen)
- Intentionsbildung, Abrufen, Vergessen
- Neu auch bei Förderung bei Demenz
- Intentionsbildung noch wenig untersucht
- Konsequenz für Gehirntaining
- Konsequenz: Forschung

## Erkenntnistheoretische Position

### **Kausale Ansätze:**

- Mensch voraussehbar, determiniert
- Immer wenn, dann trifft x ein
- Vergangenheit bestimmt Zukunft

### **Verstehende Ansätze:**

- Zukunftsvorstellungen bestimmen Handeln
- multifaktorielle Gründe
- Konstruktivismus

## Exkurs Handlungstheorie

- Kurzpräsentation des Modells der Handlungsorganisation
- Beispiel Chochlea-Implantation  
Arbeit auf verschiedenen Ebenen:  
Struktur  
Funktion  
Ziel: Erarbeitung neuer Handlungen, neue Handlungsspielräume eröffnen

## Ebenen der Handlungsorganisation



## Hindernisse für Zukunft im Alter

- Gesellschaftlich geringe Erwartungen
  - Sprache vom Alter
  - Übernahme des älteren Menschen der Perspektive der Gesellschaft
  - Arbeitsformen: fragt nicht nach Zielen
  - Bildung
- Eine der grössten Belastungen: Verlust einer Zukunfts- u. Lebensperspektive

## Selbstwertgefühl

Wichtigste Quelle für Swg = Leistung

- Aus der Vergangenheit
- Aus der Gegenwart
- Aus der Zukunft

Gefahr, wenn man nur vergangenen Leistungen älterer Menschen Wert-schätzung entgegenbringt.  
Neuerungen im Alter haben hohen Stellenwert.

## Konsequenzen für die Praxis

Bisher dachte man, dass die Wertschätzung primär über Vergangenes geschieht.

Wie gehen wir vor:

- Handlungsspielräume eröffnen
- Anregen, Beispiele geben
- Verstärken
- Mensch benötigt Wertschätzung durch andere Menschen!

## Einstein

Mehr als die Vergangenheit interessiert mich die Zukunft, denn in ihr gedenke ich zu leben.

## Definition Alter

Das Alter ist ein **Lebenszeitraum** analog der Kindheit oder Jugend. Er wird **gesellschaftlich** definiert mit dem Übertritt in die Pensionierung. Alter ist eine soziale Kategorie. Die Pensionierung ist das Einzige, dass für alle älteren Menschen gilt.

Alter charakterisiert sich gegenüber anderen Lebensphasen, dass es andere Aufgaben und Herausforderungen enthält und man Sozialversicherungen bezieht (AHV, Pensionskasse, EI).

Alter ist keine persönliche Eigenschaft!

Alter ist nicht durch körperlichen Abbau definiert.

Alter sind alle **Erscheinungsformen**, die es nach 65 gibt (Schwierigkeit heute: Positives gehört auch zum Alter!).

Alter ist eine **normale** Lebensphase, keine Restzeit. (Dauert länger als Kindheit und Jugend zusammen.)

## Neue Visionen sind gefragt

Alter ist gesellschaftlich unterdeterminiert:

- „Rentnerrolle“ mit wenig Normen
- Wenig Status
- Wenig Aufgaben
- Handlungsmetaphern mit wenig Aufforderungscharakter

Konsequenz: Grosser individueller Handlungsspielraum steht offen. Selbstorganisation. Alter ist anspruchsvoller geworden.

## 50 Jahre Disengagement-Theorie

Alter heisst in:

- **USA: *retirement***
- **Romandie: *retraite***
- **CH/Deutschland: *Ruhestand***

**Passiv-Konzeptionen** des Alters!

**Ruhe geben  
Stehen bleiben**



**Ruhestand Vision  
Ferien bis zum Tod  
Keine Aufgaben, Sinn des Alters?  
Warten auf Krankheit  
Unvorbereitet auf Veränderungen  
Abwehr von Defiziten (anti)**

**Vision  
Lebensunternehmer**



**Vorbereitet in Pension  
Alter bejahen (pro), sich akzeptieren  
Möglichkeiten nutzen, Neues tun  
Dem Alter eine eigene Gestalt geben**

### Diversifizierung der Lebensstile im Alter

Die Entwicklung im Alter ist nicht für alle gleich.  
Menschen im Alter sind keine homogene Gruppe.  
(Andere Altersgruppen sind einheitlicher in  
Entwicklung und Lebensstil.)

Konzeption **Diversifizierung:**

- a) grössere Differenzierung/Individualisierung im  
Alter als in den vorigen Lebensphasen
- b) breitere Diversifizierung der Lebensstile

### Gründe der Diversifizierung

- Andere Lebensgeschichte, Erfahrungen, Lernprozesse,  
Handlungsziele
- Alter gesellschaftlich unterdeterminiert im Vergleich zu  
anderen Lebensphasen, folglich mehr Freiheitsgrade
- Altersnormen und viele Lebensaufgaben (Militär, Kinder,  
Karriere, Heirat) entfallen, individuelle Gestaltung
- Arbeit entfällt, mehr Zeit für Verschiedenes
- Geldverdienst entfällt, mehr Interessen
- Interessen diversifizieren sich im Lebenslauf
- Geistige Entfaltung, Verknüpfung Nervenzellen

## Diversifizierung der Gestaltung Beispiele

Mehr Clusters (Kombinationen von Tätigkeiten)  
für die Beschreibung der Lebensstile:  
im Berufsleben: 3 Gestalten  
vor der Pensionierung: 5 Gestalten  
nach der Pensionierung: 7 Gestalten  
im hohen Alter: 2 Gestalten

## Diversifizierung Beispiel

Vor der Pensionierung:

1 Chef, 1 Beruf

Nach Pensionierung:

Kein Chef, 14 Berufe

Selbstmanagement, nicht alle gleichzeitig

Vom Beruf zu den Berufungen!

## Beispiel Planung Pensionierung

Visionen für Pensionierung in einem Jahr:

2 neue Tätigkeiten eingeleitet:

- Kleiner Spezialladen eröffnen
- Handwerkliche Weiterbildung, Kunst

Angefragt für Gelegenheitsaufträge:

- Stadtführer
- Dolmetscher beim Gericht

## Identität und Wandel

Mein Verständnis von Identität:

Der Kern der Identität, das Selbst, bleibt  
konstant, d.h. man erlebt sich über die  
Lebensspanne als der Gleiche.

Die Facetten der Identität wandeln sich. Grund:  
neue Rollen, neue Tätigkeiten.

## Identität als integrierendes Konstrukt

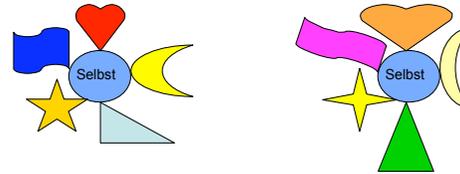
Identität kommt vom lateinischen Wort „idem“, der Gleiche.  
Also man erlebt sich als derselbe, obwohl man Neues tut  
oder neue Rollen übernimmt.

Dank Identität werden diese verschiedenen und sich  
wandelnden Facetten zu meinem Selbst integriert.

Aus diesen Gründen spreche ich nicht davon, dass der  
Mensch verschiedene Identitäten hat  
(Pluralismusansatz).

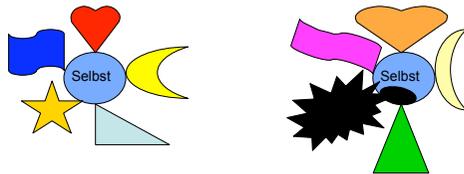
## Identität

- das Selbst und die sich wandelnden Facetten
- die Identität integriert, dass man sich trotz anderer  
Facetten als die gleiche Person erlebt



## Entfremdung

- das Selbst und die sich wandelnden Facetten
- neue Facette, die nicht integrierbar ist



## Identität und Wandel

Heraklit: Alles ist im Wandel. („Man kann nicht  
zweimal in den gleichen Fluss springen.“)  
Folglich ist auch die Identität nicht statisch zu  
definieren, sondern als Prozess.

Der Mensch versteht sich nicht als ein  
Abgeschlossener, sondern Werdender.

## Identitätsfrage:

- Verg.: Wer war ich?
  - Jetzt: Wer bin ich? (Klassische Identitätsfrage, kausal)
- Altern als nie abgeschlossener Prozess der Sinnsuche (final):

**Wer will ich werden?**

## Konzept des Wandels

Vier Komponenten des Wandels:

- **Kontinuität** (mache 30 Jahre das Gleiche, obwohl ich und die Umwelt sich ändern)
- **Weglassen**
- **Veränderung**
- **Neue Handlungen**

## Kontinuität ist auch Wandel?

Giuseppe Tomasi di Lampedusa:

„Wenn wir wollen, dass alles so bleibt, wie es ist, dann ist es nötig, dass sich alles verändert.“

Bemerkung: „Bleiben“ wie es war, ist unmöglich. Stillstand. Im Alter heisst die Aufgabe, Lebenszeit neu sinnvoll anzureichern. Ein kreativer Akt.

## Bildung von Identität

- a) Soziales Aushandeln und Einbetten (Identität = soziale Grösse)
- b) Durch das eigene Handeln. Eigene Sinnggebung. Rechte, Pflichten, Aufgaben
- c) Max Frisch: „Mein Name **sei** Gantenbein“, „Stiller“ (soziale und individuelle Problematik der Identität)
- d) Gesellschaft liefert Sinnangebote und Grenzen für das Handeln.

## Identität und Handlung

Die Konstrukte Selbst und Identität verstehe ich nicht primär als persönliche Eigenschaften, sie werden über das Handeln gebildet.

Im Handeln gestaltet man auch neue Rollen und Aufgaben.

## Sicherheit und Wandel

Kontinuität bietet Sicherheit. Möglichst alles sollte bleiben, wie es immer war. Weniger Aufwand.

Neues kann auch Sicherheit vermitteln. Sich auf Neues einlassen, erhöht die **Widerstandfähigkeit** (Resilienz), wenn mal ungewollt Neues (Krankheit, Todesfall) auftaucht. Man hat dann Strategien entwickelt, mit Neuem umzugehen.

Beide Quellen der Sicherheit sind wichtig.

Neues und durchbrechen von Routine

## Einsatz des Konzepts Wandel in Forschungsprojekten und Beratung

Beispiel:

Gestaltung von Partnerschaften im Übergang in die Pensionierung

## Begründung

Pensionierung kann Veränderungen für die Partnerschaft bringen (räumliche und zeitliche Dichte)

Auseinandersetzungen, Aushandeln neuer Rollen; Zunahme der Scheidungen im Vorfeld und nach der Pensionierung

Pb in der Statuspassage Pensionierung bisher wenig untersucht

## Zielsetzung

Veränderungen in Pb sind vorhersehbar.

Ziel: Erkenntnisse gewinnen über gelungene Prozesse des Aushandelns, Probleme, praktische Lösungsstrategien, ineffiziente Verhaltensmuster im interaktiven Handeln vor der Pensionierung.

## Forschungsplan, Fragestellungen

In der Phase vor der Pensionierung  
Beziehungsveränderungen:

- Was wird antizipiert?
- Was Neues wurde bereits vorher bewusst eingeleitet?
- Wie wird der Stellenwert der Beziehung für das Alter eingeschätzt?

## Nachfolgeprojekt

Fragestellungen nach der Pensionierung:

- Wo Probleme in Beziehungsgestaltung?
- Wie Probleme bewältigt?
- Was wurde richtig antizipiert?
- Was traf die Paare unerwartet bzw. in einer unerwarteten Form?

## Methodisches Vorgehen

60 Paare, 1-2 Jahre vor Pensionierung

1. Fragebogen gleichzeitig vorgelegt:  
Was geplant? Antizipierte Probleme?  
Beziehungswandel geplant? Was eingeleitet? Neuorientierungen?
2. Paarinterviews: Wo Konvergenzen und Divergenzen? Neue Rollenverteilung? Gemeinsame Handlungsspielräume?

## Beispiel Beratung

Analyse des Wandels in Transitionen wie  
Heimübertritt

Forschung und Beratung bei Wohnungswechsel  
im Alter

## Ulrich Schaffer: Weil du einmalig bleibst

Kannst du dir vorstellen,  
jetzt, in deinem Alter,  
noch neue Haltungen zu entwickeln,  
ungewohnte Einstellungen zu üben,  
und nicht schon im Voraus zu wissen,  
wie es am besten ist?  
Oder hast du dich so festgelegt  
und festlegen lassen,  
dass jede Veränderung dir zu anstrengend ist?

Kannst du dich noch in Frage stellen,  
dich herausfordern etwas Neues zu wagen,  
anstatt dich immer nur zu wiederholen?  
Lass dich von dir selbst überraschen!  
In dir gibt es noch Reichtum an Unerschlossenem,  
Wirklichkeiten, die erlebt werden wollen,  
Gedanken, die in Taten umgesetzt werden wollen.

Kannst du noch aufbrechen?