

Weiter, nur anders! Übergänge im höheren Lebensalter aktiv gestalten



DOKUMENTATION

**Regionalkonferenz
Schleswig-Holstein**

18. September 2019

GESUNDAKTIV
älter werden



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Impressum

Bearbeitung

Janna Beßel

Redaktion

Dr. Elfi Rudolph & Dr. Martin Oldenburg

Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e. V. (LVGFSH)

Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel

Tel.: 0431/71 03 87-0

Fax: 0431/71 03 87-29

E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de

www.lvgfsh.de

Gefördert

von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149-161

50825 Köln

www.bzga.de

Satz und Druck

Wanitzek Satz- und Printstudio

Neustädter Straße 26-28

23758 Oldenburg in Holstein

Fotos

Umschlagseite: © Francesco, stock.adobe.com

Kooperationspartner der Regionalkonferenz



Landesvereinigung
für Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e.V.



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich
des Bundesministeriums für Gesundheit



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales,
Gesundheit, Jugend, Familie
und Senioren



Eröffnung und Grußwort	4
<i>Dr. Martin Oldenburg</i> Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V., Kiel	
Fachvorträge	6
Übergänge prägen das Leben Der erfolgreiche Umgang mit Zeiten des Umbruchs <i>Dr. Martin Oldenburg</i> Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V., Kiel	
Lebenslanges Lernen auch in Zeiten des Umbruchs Bildungsanlässe, Zielgruppen und Herausforderungen für die Geragogik <i>Dr.in Anna Wanka</i> Goethe Universität Frankfurt am Main	
Parallele Foren	13
Forum 1 Navigation 60plus Den Übergang in den Ruhestand bewusst gestalten <i>Svenja Syring und Dorothea Wilken-Nöldeke</i> Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V., Kiel	
Forum 2 Den Alltag neu gestalten Die Trauer bewältigen nach dem Tod des Partners/der Partnerin <i>Barbara Deuber</i> Fachbereich Trauerbegleitung Pflege LebensNah gGmbH, Rendsburg	
Abschlussvortrag	17
Leben für Fortgeschrittene: Warum Ihre besten Jahre noch vor Ihnen liegen <i>Margaret Heckel</i> Journalistin, Potsdam	
Auswertung	20
Kontaktdaten	21



Dr. Martin Oldenburg
Landesvereinigung für Gesundheits-
förderung in Schleswig-Holstein e. V.



Sehr geehrter Bürgermeister Gilgenast,
sehr geehrte Referentinnen,
sehr geehrte Damen und Herren,

„Ewiger Feierabend tut auch nicht gut.“
Das sagte Günther Jauch in einem Interview
zum 20-jährigen Jubiläum von „Wer wird
Millionär?“.

Er beobachtet auf Mallorca Leute, die mor-
gens bereits ihren Rotwein köpfen und dann
mit dem Rest des Tages auch nichts anzu-
fangen wissen.

Wenn es auch nicht immer zu einer Sucht-
problematik führt, so ist hier doch das Prä-
ventionspotenzial für gesundes Älterwerden
zu erkennen.

Wir kommen dem Wunsch gesund älter zu
werden schon deutlich näher. Dies drückt
sich u.a. in der Morbiditätskompression aus:
Krankheiten werden eher am Lebensende

relevant. Dies drückt aber nur die abrechen-
baren medizinischen Kontakte und Maßnah-
men aus. Verlorene Lebensjahre zeichnen
sich aber nicht nur durch die Abwesenheit
von medizinischer Krankenbehandlung aus.
Gerade unter präventiven Gesichtspunkten
muss man hier früher ansetzen.

Wir freuen uns deshalb bereits zum neunten
Mal eine Regionalkonferenz zum Thema ge-
sund älter werden durchführen zu können.
Seit 2009 veranstaltet die BZgA Regional-
konferenzen zum Thema „Gesund und aktiv
älter werden“ in Kooperation mit den Bundes-
ländern. Ziele der Regionalveranstaltungen
sind die Sensibilisierung, Information und
Motivation der kommunalen Entscheider*
innen und Akteur*innen, die Stärkung
der zielgerichteten Bündnisbildung und Netz-
werkarbeit sowie die Optimierung der
Kooperationen und Angebotsstrukturen vor
Ort. Alle Regionalkonferenzen werden doku-
mentiert und als kostenloser Download zur
Verfügung gestellt.

Zum ersten Mal sind wir hierbei in Rends-
burg. Besonders freut uns, dass auch am
neuen Ort genauso viele Anmeldungen er-
folgt sind. Gewohnheiten zu ändern ist ja
immer auch ein Wagnis, aber wir wollen ja
nicht immer nur von unseren Teilnehmer*
innen erwarten auch mal etwas Neues aus-
zuprobieren. Und so freuen wir uns, bei Ihnen
hier in Rendsburg zu Gast sein zu dürfen.
Der Tagungsort ist ja auch verkehrsgünstig er-
reichbar. Wir freuen uns darüber, dass der
Bürgermeister der Stadt Rendsburg, Herr
Pierre Gilgenast, ebenfalls bei uns ist und
uns gleich begrüßen wird.

Ich heiße Martin Oldenburg und bin seit
1.8.2019 Geschäftsführer der Landesvereini-
gung für Gesundheitsförderung und ich
heiße Sie herzlich willkommen zu dieser
Regionalkonferenz. Ich vertrete hierbei unse-
ren Vorsitzenden Herrn Katzer, der leider
verhindert ist. Leider sind Frau Bähre vom
Ministerium für Soziales, Gesundheit, Familie,
Jugend und Senioren und Frau Dr. Köster
von der BZgA ebenfalls kurzfristig ver-
hindert.

Ich glaube aber, dass wir die gewonnene Zeit
durchaus nutzen können, da die Gespräche
und Diskussionen ja auch ein wesentlicher
Punkt sind, sich bei einer Veranstaltung zu
treffen und nicht einfach nur ein e-Learning
zu absolvieren.

Unser Schwerpunkt lautet: *Übergänge im höheren Lebensalter aktiv gestalten*. Hierzu wollen wir Ihnen einige spannende Impulse bieten. Zunächst beginne ich selbst mit einem Überblick über Lebensphasenübergänge und die besonderen Herausforderungen jeder Lebensphase.

förderung für die Umsetzung dieser Veranstaltung.

Nach einer kürzeren Pause berichtet Frau Doktorin Anna Wanka von der Universität Frankfurt über lebenslanges Lernen. Sie zeigt auf, dass sich aus Übergangsphasen auch die Chance ergibt, etwas Neues zu lernen und wie man damit erfolgreich umgehen kann. Unter uns befindet sich auch ein Kurs von Pflegeschüler*innen. Sie sind sicher froh, irgendwann ihre Prüfungen hinter sich zu haben. Lassen Sie sich nicht davon entmutigen, dass das Lernen danach noch weiter geht. Es wird immer leichter, je älter und erfahrener man wird.

Nach dem Mittag bieten wir Ihnen zwei parallele Foren:

Zum einen stellen Frau Syring und Frau Wilken-Nöldeke von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung das Projekt Navigation 60plus vor, an dem auch Frau Dr. Rudolph beteiligt ist. Sie zeigen damit ein Beispiel für die Möglichkeiten, an den Übergängen neue Impulse zu setzen und auch Neues zu initiieren und insbesondere den Übergang aus dem Arbeitsleben in den Ruhestand aktiv zu gestalten.

Alternativ dazu führt Frau Deuber von der Pflege LebensNah durch das Forum „Den Alltag neu gestalten“ zur Trauerbegleitung, in dem über Wege zur Bewältigung des Verlusts von nahestehenden Personen referiert und diskutiert wird.

Nach einer Kaffeepause können wir uns auf den Vortrag von Frau Margaret Heckel freuen: „Leben für Fortgeschrittene: Warum Ihre besten Jahre noch vor Ihnen liegen“. Schon der Titel ermutigt dazu, den Ruhestand nicht nur als Warteschleife bis zum Abruf zu sehen. Wir sind gespannt auf die Inspirationen, die Sie uns präsentieren werden.

Mein besonderer Dank gilt dem Ministerium für Soziales, Gesundheit, Familie, Jugend und Senioren und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für das Ermöglichte dieser Veranstaltung, der Unterstützung durch die Mitarbeiter*innen dieses schönen Tagungsortes und den Kolleg*innen der Landesvereinigung für Gesundheits-

Übergänge prägen das Leben

Der erfolgreiche Umgang mit Zeiten des Umbruchs

Dr. Martin Oldenburg
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V.



Phasen des Übergangs hat jede und jeder schon erlebt. Die Einschulung, den Schulwechsel, den Schulabschluss, die Ausbildung, vielleicht eine Familiengründung und vieles mehr. Und wenn wir selbst nicht gerade in einer Umbruchphase sind, begleiten wir häufig nahestehende Personen, die ihrerseits von einer Lebensphase in eine andere wechseln.

Der Vortrag ist in drei Abschnitte gegliedert: Zunächst wird eine Übersicht über die Lebensphasen, dann über die anstehenden Lebensaufgaben und zu bewältigenden Herausforderungen gegeben und im Anschluss die Frage, was erfolgreicher Umgang bedeutet, diskutiert. Es schließen sich Vertiefungen der verschiedenen Themen im weiteren Verlauf des Tages durch die Vorträge der anderen Referentinnen an.

Welche Bilder entstehen im Kopf, wenn wir von Übergängen sprechen? Dies können gesicherte Anlagen wie Bahnübergänge oder auch wackelige Brücken über einen Abgrund sein. Vielleicht entstehen auch andere Bilder im Kopf. Einiges ist spektakulär, anderes eher langweilig. So unterschiedlich wie die Bilder, die wir damit verbinden, sind auch die individuellen Lebenswege und Herausforderungen

und natürlich auch die Art unseres Umgangs damit. Was für den einen spannend ist, erlebt der andere mit Angst.

Hier werden aber die Übergänge im Lebenslauf beschrieben, die man weniger konkret abbilden kann.

Lange schon besteht der Wunsch Lebensphasen beschreiben zu können, um damit verbundene Herausforderungen abzugrenzen und Lösungsansätze zu entwickeln. Die naheliegende Variante bildet das Leben als Stufen in Zehnjahresschritten ab. Die chronologische Darstellung erfasst die Vielfalt der Lebenswege jedoch nicht vollständig und war spätestens seit der Industrialisierung nur eine idealisierte Betrachtungsweise.

Im Kindesalter ist Psycholog*innen, Pädagog*innen, Ärzt*innen und anderen Berufsgruppen ein regelhafter Ablauf vertraut. In der frühen Lebensphase gibt es bei den meisten Menschen eine mehr oder weniger gleich verlaufende Entwicklung (Krabbeln, Sitzen, Laufen). Diese sind stark durch die körperlichen Reifungsprozesse des Gehirns geprägt. Wenn diese nicht durch Krankheit oder auch Vernachlässigung beeinträchtigt sind, erfolgt jeder Schritt früher oder später in ähnlicher Form. Sensible Phasen werden durchschritten und mit dem nächsten Entwicklungsschritt abgeschlossen.

Je weiter das Leben voranschreitet, desto bunter wird der Verlauf; viele unterschiedliche Entwicklungen sind möglich, sowohl im zeitlichen Ablauf (manche gründen früher eine Familie, andere später), aber auch inhaltlich (manche eben nie). Es sind eher Lebensereignisse, die das Leben dann prägen als die Abfolge körperlicher Entwicklungen.

In der Sozialwissenschaft wurden in den 1930er bis 1960er Jahren Phasenmodelle entwickelt, die bis heute gültige Beschreibungen der typischen Lebensphasen darstellen. Hier sind die Konzepte von Charlotte Bühler, Erik Erikson und Robert Havighurst hervorzuheben. Diese zeigen in unterschiedlicher Gewichtung der verschiedenen Einflüsse auf biologischer, gesellschaftlicher und psychologischer Ebene, das Leben als Ablauf verschiedener Phasen. Im höheren Alter zählen zu diesen Einflüssen die körperlichen Veränderungen, die Veränderungen in den sozialen Beziehungen mit dem Auszug der Kinder oder dem Verlust nahestehender Personen und die unterschiedlichen Phasen

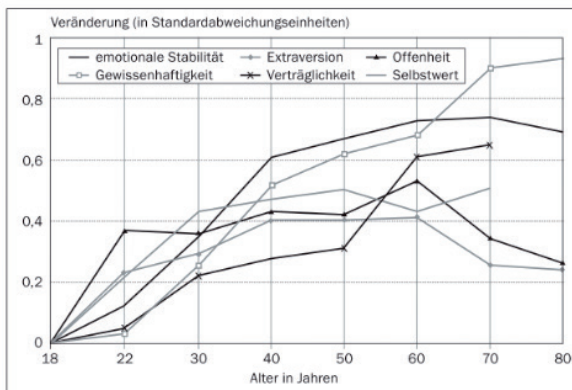
im beruflichen Umfeld wie der Eintritt in den Ruhestand (1).

Hier finden wir die Meilensteine und Umbrüche, die sich besonders für Interventionen eignen und wo sie sogar von den Betroffenen gefordert werden.

Es finden sich jedoch wenige Studien zur Stabilität von Persönlichkeitsmerkmalen im Erwachsenenalter im Lebensverlauf. Pinquart (2) beschreibt eine höhere emotionale Stabilität und eine zunehmende Gewissenhaftigkeit als positive Veränderungen, die bei der Entwicklung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung als Erfolgsfaktor angesehen werden können und die Abnahme der Offenheit für Neues kompensieren können.

Baltes und Baltes (3) beschreiben die Verschiebung der Gewichtung bei der Interaktion mit Umwelt und Gesellschaft. Die Wirkung biologischer Anpassungen, die den Menschen erfolgreich in der Evolution sein lassen, lässt nach. Der Nutzen ist geringer für die Anpassung an das hohe Alter. Gleichzeitig steigt der Bedarf an kulturellen Anpassungen, die der Mensch im Verlauf der Evolution geleistet hat. So ist die Entwicklung des Kochens, durch die Nahrungsmittel besser verwertbar sind, ein Gewinn. Durch die Alterung des Verdauungstraktes und der Verringerung der Aufnahmefähigkeit lässt aber auch diese Wirkung nach.

Abb. 1. Summe der Veränderungen der Big Five Persönlichkeitsmerkmale und des Selbstwerts im Erwachsenenalter (nach Roberts u.a. 2006; Huang 2010)



Finanzielle Ressourcen können zeitweilig den steigenden Bedarf an Kultur decken. Es ist damit besonders im hohen Alter nicht alles kompensierbar. So ist die Einschränkung der Mobilität zu Fuß und die daraus resultierende Selbständigkeit nur bedingt durch Fahrdienste zu ersetzen.

Hilfreich ist, sich Phasen der erfolgreichen Anpassung bewusst zu machen. In den ver-

gangenen Jahrzehnten erfolgte ein erheblicher gesellschaftlicher Wandel. Die Bedeutung von Mobilität und des Verlustes von eigenständiger Mobilität hat zugenommen. Die Abhängigkeit von einem eigenen Auto v.a. in ländlichen Räumen führt zu vermehrter Abhängigkeit von Hilfsangeboten.

Starke Auswirkungen hat auch die Digitalisierung in der Arbeitswelt, die teilweise zur Entwertung von Fähigkeiten geführt hat. Selbst die jetzt 50-Jährigen haben erlebt, dass der Wiedereintritt in den Beruf nach Familienphase, z.B. durch die Einführung von EDV oder Ausweitung der Tagesarbeitszeiten, erheblich erschwert wurde.

Zwischen dem 60. und 90. Lebensjahr dominiert das Thema Älter werden. Diese große Zeitspanne kann thematisch untergliedert werden in folgende Abschnitte:

- 60. - 70. Lebensjahr: Renteneintritt und das Entwickeln von ureigenen Ruhestandsprojekten
- 70. - 80. Lebensjahr: Bilanzierung des eigenen Lebens
- 80. - 90. Lebensjahr: nachlassende Autonomie und die Auseinandersetzung mit dem Tod

Die Veränderungen im körperlichen Bereich, wie Beeinträchtigungen des Hörens und Sehens, sind beim Thema Älter werden den meisten Menschen geläufig. Es wird dabei eine lineare Abnahme beobachtet. Intellektuelle Fähigkeiten bleiben länger stabil. Die Entwicklung einer Demenz ist trotz der starken gesellschaftlichen Wahrnehmung nicht die Regel.

Im psychologischen und sozialen Bereich kommt es nach dem 60. Lebensjahr zu einer Verschiebung der Schwerpunkte. Hierbei gewinnen Gesundheit und Familie an Bedeutung. Über viele Ereignisse hat man weniger Kontrolle als im beruflichen Umfeld. Je höher die Autonomie im beruflichen Umfeld war, desto stärker macht sich dieser Unterschied bemerkbar. Die beruflichen Erfahrungen sind außerhalb der Position und Organisation weniger wert. Dies birgt die Gefahr der Entwertung des eigenen Lebenslaufs, wenn man hinterfragt, ob die eigene Leistung dann früher tatsächlich so viel Bedeutung hatte, wie man ihr zugemessen hatte. Die eigenen Eltern sind nicht mehr die Autorität, besonders wenn diese pflege- oder hilfsbedürftig werden. Die eigenen Kinder sind selbständig und fällen ihre eigenen Entscheidungen. Wenn die berufliche Identität und die Rollen

im Leben unsicher werden, kann alles in Zweifel gezogen werden. Dies gilt auch für Partnerschaften, was sich in der höchsten Zunahme von Ehescheidungen bei den über 70-Jährigen ausdrückt. Ein Grund könnte sein, dass die Veränderungen nicht immer bei beiden Partnern simultan hervortreten, was für den einen oder anderen Partner irritierend sein kann, wenn ein Partner plötzlich lange im Bett bleiben möchte oder kein Interesse mehr auf Fernreisen hat.

Dabei kann man die Phasen der erfolgreichen Bewältigung verschiedener Lebensereignisse auch als Ressource nutzbar machen. Baltes und Baltes (3) beschreiben in ihrem viel zitierten Buch zum erfolgreichen Altern (*Successful Ageing*, 1990) das SOK-Modell. Durch Selektion, Optimierung und Kompensation ist eine attraktive und erfüllende Lebensführung möglich. Hier zählen sich Lebenserfahrung und das Angebot externer Unterstützungsmöglichkeiten aus. Ziel dieser Strategie ist die Reduktion des Verlusterlebens bei gleichzeitiger Maximierung des Zugewinns an Lebensqualität und kann durch eine aktive Gestaltung und Anpassung an Übergänge und das Erkennen der Chancen gelingen. Nach Schneider wird diese ermöglicht dadurch, dass Checklisten der Lebensaufgaben abgearbeitet und verschiedene Verluste und Abschiede bereits verarbeitet wurden. Selbst wenn Gesundheit und Vitalität nachlassen, ergibt sich hieraus die Gelegenheit zur Hinwendung an das Eigene (4).

Für eine hohe Lebensqualität im Alter beschrieben Nigg und Steidl fünf gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen (5). Erstrebenswert ist eine gesunde, hochwertige und schadstoffarme Ernährung. Sie sollte fettarm, leicht verdaulich und mit einem ausgewogenen Anteil an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen versehen sein. Körperliche Aktivität sollte in 2 bis 3x wöchentlichem Ausdauertraining bestehen, wozu auch ein Spaziergang zählen kann. Weiterhin ist es günstig, geistige Projekte zu verfolgen, die mit möglichst vielen positiven Inhalten verknüpft sind. Das bedeutet, dass diese sich nicht vorrangig mit Alter und Krankheit beschäftigen sollten. Grundsätzlich ist das Thema aber unerheblich, solange man sich damit verbunden fühlt. Außerdem werden Kontakte als positiv erlebt, so dass eine soziale Integration und Vernetzung zum Alltag gehören sollte. Als fünftes zählt zu den

gesundheitsförderlichen Rahmenbedingungen die Erfahrung der erfolgreichen Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen wie Lazarus sie beschreibt (nach 3): auf eine Ersteinschätzung der Bedeutung eines Ereignisses erfolgt entweder eine problemzentrierte Lösung durch gezieltes Handeln oder wo dies nicht möglich ist, eine emotionszentrierte Strategie zur Reduktion unangenehmer Gefühle, wo der Stress durch Handeln nicht reduziert werden kann. So kann man am Tod einer Bezugsperson durch handeln nichts ändern, die Gefühle können aber beeinflusst werden.

Der Verlust nahestehender Menschen führt auch zu Gedanken an die eigene Vergänglichkeit. Hier erweist es sich als hilfreich eine Lebensbilanz zu ziehen und wertzuschätzen, welchen Lebensschatz man in einem langen Leben angehäuft hat. Es ist aber auch der Zeitpunkt, an dem man seine Herzenswünsche äußern und wenn möglich umsetzen sollte.

So bieten alle Lebensphasen und die Übergänge zwischen ihnen immer wieder die Möglichkeit, sich für einen optimistischen und erfüllenden Blick auf das Leben zu entscheiden und sich nicht nur auf die Betrachtung der Defizite zu beschränken.

Literatur:

1. Faltermaier T. Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters. Stuttgart: Kohlhammer; 2014. (Grundriss der Psychologie; 14; Kohlhammer-Urban-Taschenbücher; 563).
2. Pinquart M. Stabilität und Veränderung: Persönlichkeit im Erwachsenenalter in entwicklungspsychologischer Perspektive. DIE Zeitschrift für Erwachsenenbildung. 2013; (4/2013): 37 - 40.
3. Baltes PB, Baltes MM, editors. *Successful aging*. Cambridge: Cambridge University Press; 1990
4. Schneider IJ. Herausforderung Ruhestand – Krise oder Chance? Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden; 2019.
5. Nigg, B., & Steidl, S. (2005). *Gerontologie, Geriatrie und Gerontopsychiatrie*. Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Lebenslanges Lernen auch in Zeiten des Umbruchs

Bildungsanlässe, Zielgruppen und Herausforderungen für die Geragogik

Dr.in Anna Wanka
Goethe Universität Frankfurt am Main



Zielgruppen der Bildungsberatung im Alter

Beratungsanlässe im Alter

Die ersten drei Kapitel dieses Lehrbuchs*, die sich mit den Grundlagen der Bildungsberatung für die Beratung älterer Menschen befassen, machen deutlich, dass sich die Bildungsberatung für ältere Menschen einer eigenen Zielgruppe – respektive eigenen Zielgruppen – zuwendet. Aufgezeigt wird dies primär anhand theoretischer Überlegungen und aktueller Forschungsliteratur. Der zweite Teil des Lehrbuchs wendet sich empirischen Erkenntnissen zu, die im Rahmen von zwei geförderten Forschungsprojekten (Kolland et al. 2014; 2016) gewonnen wurden. Auf Basis dieser Forschungsergebnisse gibt das Kapitel 4 Antworten auf folgende Fragen:

- Welche Beratungsanlässe ergeben sich im Laufe des Älterwerdens? Haben ältere Menschen spezielle Beratungsbedürfnisse? Können ältere Menschen als eigene Zielgruppe verstanden werden? Ist der Zielgruppenansatz sinnvoll?
- Wenn das Zielgruppenkonzept gut begründet werden kann, stellt sich die Frage: Welche Zielgruppen lassen sich für die Bildungsberatung im Alter bestimmen? Wie lassen sich diese charakterisieren?

Für die Beantwortung dieser Fragen werden im Folgenden sowohl die Ergebnisse einer quantitativen Erhebung, der sogenannten Zielgruppenbefragung, herangezogen, in deren Rahmen in Österreich 700 Personen im Alter zwischen 55 und 75 Jahren, die nicht mehr berufstätig sind, telefonisch hinsichtlich ihres Beratungsbedarfs sowie ihren Wünschen und Anforderungen an eine Beratungsstelle befragt wurden (Kolland et al. 2014), als auch die Ergebnisse von 15 qualitativen Interviews (Leitfadeninterviews) mit Personen in der nachberuflichen Lebensphase (Kolland et al. 2016). Im Rahmen der Leitfadeninterviews wurden die Gesprächspartnerinnen und -partner befragt, wie sie ihren Alltag gestalten, ob und wie sich ihr Alltag im Zuge des Älterwerdens verändert hat und welche Anlässe für Beratung sich dadurch ergeben. Interviewt wurden Personen aus unterschiedlichen Milieus, aus ländlichen ebenso wie aus urbanen Gebieten, neun Männer, sechs Frauen sowie Personen mit und ohne Bildungserfahrung in der nachberuflichen Phase. Zur Strukturierung der Interviews wurde ein Leitfaden verwendet. Die vollständigen Interviewtranskripte wurden für die Darstellung themenanalytisch (Froschauer & Lueger 2003) ausgewertet.

In den Interviews werden drei zentrale Herausforderungen der nachberuflichen Lebensphase sichtbar, die Beratungsanlässe darstellen. Für die Bildungsberatung im Alter ist die geragogische Grundannahme zentral, dass lebensweltliche Herausforderungen und Irritationen einen (Beratungs-)Anlass für Bildung und Lernen darstellen. Aus geragogischer Perspektive werden mit dem Begriff Beratungsanlass Irritationen in der Lebenswelt bezeichnet, die sich durch Bildung und Lernen bearbeiten lassen.

Irritationen in der Lebenswelt von älteren Menschen entstehen vor allem, wenn sich Sachverhalte und Situationen nicht eindeutig interpretieren bzw. bewerten, sondern unterschiedlich auslegen lassen. Zygmunt Bauman (1993) bezeichnet dies als Ambivalenz. Dass diese Ambivalenzen vor allem in der Auseinandersetzung mit dem eigenen Alter an Bedeutung gewinnen, zeigt die Forschung zu ambivalenten Identitäten im Alter (Marshall 2015). Als Beratungsanlass für Menschen im Alter sind also psychische und soziale Phänomene zu verstehen, die nicht eindeutig interpretiert und bearbeitet werden können. Sie führen zu Verhaltensunsicherheiten, Neugierde und Aufbruch. Die drei Beratungsanlässe im Alter, die aufgrund der eingangs er-

wählten Forschungsprojekte (Kolland et al. 2014; 2016) identifiziert werden konnten, lassen sich als *Entberuflichung, aktives Altern und Selbstbestimmung bzw. Neuorientierung* beschreiben. Diese Beratungsanlässe stellen keine erschöpfende Aufzählung von Herausforderungen und Beratungsbedürfnissen älterer Menschen dar. Die Konzentration auf drei Beratungsanlässe hat aber Gründe:

Erstens bezieht sie sich primär auf jene Beratungsanlässe, die einer Thematisierung durch Bildung gut zugänglich sind. Dabei muss sich die Bildungsberatung im Alter von Angeboten der psychosozialen Beratung und von rechtlichen Beratungsformen abgrenzen.

Zweitens soll die Darstellung von Beratungsanlässen nicht so sehr einer eindeutigen und erschöpfenden Aufzählung von möglichen Beratungsanlässen dienen – diese zeigen sich zur Genüge in der Praxis. Es soll vielmehr verdeutlicht werden, dass ältere Menschen vor bestimmten, lebensphasenspezifischen Herausforderungen stehen, die einer zielgruppenspezifischen Bildungsberatung bedürfen. Carola Iller (2010) hat in diesem Zusammenhang ein Konzept von Bildung gefordert, das sich nicht am Alter, sondern an lebensphasenspezifischen Themen ausrichtet. Es geht im Folgenden nicht so sehr darum, alle Beratungsanlässe älterer Menschen darzustellen, sondern jene Beratungsanlässe herauszuarbeiten, die auf besondere Unsicherheiten oder Widersprüche hinweisen, mit denen ältere Menschen als Individuen, als Familienangehörige oder als »Ruhestands-Generation« konfrontiert sind. Es geht auch nicht darum, das kalendarische Alter für die Zielgruppenbestimmung zu verwenden, dies würde die Vielfalt im Alter verdecken (ebd.).

Die folgenden drei Themen stellen spezifische Herausforderungen dar, die im höheren Alter auftreten und sozio-biografisch verankert sind.

Entberuflichung

In den sozialen Aufgaben, die ältere Menschen in unserer Gesellschaft erfüllen oder erfüllen sollen, spielt die Nachberuflichkeit eine zentrale Rolle (Backes & Clemens 2013). Auch in den Interviews war das Ende der Berufstätigkeit ein zentrales Thema, wenn über das Älterwerden oder das Alter als neue Lebensphase gesprochen wurde. Interessanterweise ist dabei der zeitliche Abstand vom

Erwerbsleben kaum relevant: Ein Interviewpartner, der zwei Wochen vor dem Gespräch seinen letzten Arbeitstag absolviert hatte, sprach ebenso lange über das Ausscheiden aus dem Erwerbsleben wie eine Frau, die ihre Berufstätigkeit bereits vor 25 Jahren beendet hatte. Das Ende des Erwerbslebens hat eine Vielzahl von Veränderungen in der Gestaltung des Alters und der Wahrnehmung der eigenen Identität zur Folge. Der Eintritt in die Nachberuflichkeit ist als Transitionsprozess auf unterschiedlichen Ebenen zu verstehen, der eine Vielzahl von Themen und Veränderungen mit sich bringt und nicht nur linear (von der Beruflichkeit in die Nachberuflichkeit), sondern gleichzeitig in mehrere Richtungen verläuft (Hershenson 2016). In den Interviews zeigt sich, dass die Bewertung und darauf aufbauend die Handlungsmöglichkeiten, die sich daraus ableiten, keineswegs eindeutig sind. So findet sich in den Interviews einerseits die Deutung des Berufsausstiegs als Befreiung und andererseits als Statusverlust. So sagt etwa eine Interviewpartnerin: »*Der größte Vorteil ist, dass ich mich nicht mehr hetzen muss.*« (64-jährige Frau) Hier stehen die zeitliche Befreiung und eine entspannte Alltagsgestaltung im Vordergrund der Erzählung. Es finden sich aber auch Interviewpartner, welche die Situation anders schildern: »*Im Berufsleben war schon ein anderer Druck dahinter. Mit dem Ende der Berufstätigkeit war es plötzlich anders. Also, mir hat der Stress schon gefehlt.*« (73-jähriger Mann) Das Ausscheiden aus dem Erwerbsleben ist zwar altersmäßig gesetzlich geregelt und erfolgt daher meist nicht überraschend, die Reaktionen sind dennoch sehr unterschiedlich. Der Übergang vom Berufsleben in die nachberufliche Phase ist ein besonderer Übergang, dessen Deutung Anlass und Hintergrund für Bildungsberatung ist. Dies wohl auch deshalb, weil das Ende der Erwerbstätigkeit nicht für alle Menschen Freiheit und ausreichende finanzielle Absicherung bedeutet, sondern mitunter auch sozialen Abstieg und den Beginn einer risikoreichen Lebensphase.

Aktives Altern

Mit dem Berufsaustritt ergeben sich im Alltag älterer Menschen neue disponible Zeiträume, die sich durch Ausüben unterschiedlicher Aktivitäten gestalten lassen. Das Ende der Erwerbstätigkeit bedeutet nicht (mehr) einen Übergang in den Ruhestand, sondern vielmehr in eine Art Un-Ruhestand. Über

Aktivitäten gelangen Menschen, so John W. Rowe und Robert L. Kahn (1997), zu einem erfolgreichen Altern. Diese Idee hat die gerontologische Forschung, aber auch die Sozialpolitik der Aktivitätstheorie (Havighurst 1963) zu verdanken, welche die Wichtigkeit von Aktivitäten für die Gestaltung des Alters in den Vordergrund stellt. Dieser Anspruch, die nachberufliche Phase durch unterschiedliche soziale Aktivitäten zu gestalten, ist auch in den Gesprächen mit älteren Menschen ein zentrales Thema (Kolland et al. 2014; 2016). Allerdings zeigt sich, dass ein höheres Maß an Aktivität nicht automatisch ein höheres Maß an Lebenszufriedenheit bedeutet. Sichtbar wird eher eine Vielzahl von Widersprüchen, Ambivalenzen und ungelösten Fragen aufseiten der älteren Menschen, auf die im Rahmen von Bildungsberatung eingegangen werden kann. Einerseits wird in Bezug auf Aktivitäten in den Leitfadenterviews die Notwendigkeit geschildert, Tätigkeiten zu finden, welche die eigene soziale Position in der nachberuflichen Phase aufrechterhalten. So begründet etwa ein Gesprächspartner sein ehrenamtliches Engagement mit dem Gefühl, durch den Berufsaustritt weniger produktiv und damit auch weniger »wert« zu sein: »Weil wenn man in Rente ist, es schon im Kopf vorkommt: »Jetzt bin ich unnötig, jetzt brauchen sie mich nicht nimmer« (...) Und da ist es eben wichtig, dass man sein Wissen, sein Hobby, seine Erfahrungen einbringen kann.« (67-jähriger Mann) Sinnbezogene und produktive Aktivitäten sind in diesem Zusammenhang eine Kompensationsmöglichkeit für die Produktivitätseinbußen, die durch das Ende des Berufslebens entstehen. Andererseits zeigt sich, dass die Ausübung von Aktivitäten in der nachberuflichen Phase eine soziale Norm darstellt, die ältere Menschen auch unter Druck setzen kann. So wird in den Interviews auch die Angst angesprochen, durch das Aufgeben von Aktivitäten in ein inaktives und damit negativ bewertetes Altern abzugleiten: »Den Tag muss man ausfüllen. (...) Aber dazu muss man sich überwinden, denn das ist ganz leicht (...) zu verfallen und nichts zu tun.« (67-jähriger Mann) Das Aufgeben oder die Einschränkung von Aktivitäten werden in Verbindung mit altersbedingten Veränderungen gesehen. Aus dieser Perspektive kann die gegenwärtige soziale Norm, nämlich im Alter aktiv zu sein, bei älteren Menschen Druck erzeugen. So sagt eine Interviewpartnerin über ihre Alltagsgestaltung in der nachberuflichen Phase:

»Ich habe so einen Druck bekommen, ich muss, wenn ich nicht mehr berufstätig bin, irgendetwas Sinnvolles leisten. Das heißt, ich muss mich ehrenamtlich irgendwo engagieren, zumindest bei den Flüchtlingen, oder ich muss eine geringfügige Arbeit finden, [...] ich muss sozusagen irgendetwas leisten, und ich muss einer Arbeit nachgehen.« (57-jährige Frau)

Diese Interviewpassage zeigt, dass in der nachberuflichen Lebensphase der Anspruch besteht, etwas zu leisten, obwohl diese auch mit (später) Freiheit verknüpft wird. Dadurch entstehen Unsicherheiten. Wer unsicher ist, welche Altersrolle für sie oder ihn die passende ist, sucht nach Unterstützung, braucht Beratung.

Selbstbestimmung und Neuorientierung

Mit der Beendigung der Erwerbsphase und der aktiven Gestaltung der nachberuflichen Phase geht in den Interviews häufig die Thematisierung von Selbst- und Fremdbestimmung im Alltag einher. Manche Interviewpartner sagten, dass sie das Gefühl hätten, nun viel selbstbestimmter zu leben als früher, weil sie ihren Alltag autonom und ohne Anforderungen von außen gestalten können. Positiv wird diese Selbstständigkeit und Selbstbestimmung z. B. folgendermaßen beschrieben:

»Früher ist man fremdbestimmt und jetzt ist man selbstbestimmt. (...) Ich bin jetzt eigentlich freischaffend, denn ich bin selber zuständig dafür, dass ich das tu, was mir Spaß macht.« (67-jährige Frau) Hier wird Selbstbestimmung positiv interpretiert: Sie schafft den Freiraum, das zu tun, was in dieser Situation Freude bereitet.

Andererseits beschreiben (teilweise dieselben) Interviewpartnerinnen und -partner, dass sie den Wunsch hatten, ihre Selbstständigkeit und Selbstbestimmung zu betonen und sich nicht auf andere zu verlassen und keine Hilfe von anderen annehmen zu wollen: »Und ich denke als älterer Mensch (...) sollte man dazu beitragen, sich nicht auf andere zu verlassen.« (64-jährige Frau) Hier ist ebenfalls von Selbstbestimmung die Rede, diese geht allerdings mit der Verpflichtung einher, Probleme und Herausforderungen allein und ohne Unterstützung zu lösen. Dieser Widerspruch zeigt sich häufig in den Gesprächen mit älteren Menschen. Für die Bildungsberatung bedeutet das, die Prozesse, die durch eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Altern ausge-

löst werden, zu besprechen und Orientierung zu geben.

Anhand der drei Themen *Entberuflichung, Aktives Altern und Selbstbestimmung* lässt sich beispielhaft zeigen, dass sich ältere Menschen in einer speziellen Lebensphase befinden. Berufsaustritt und damit einhergehende Veränderungen in der Alltagsgestaltung sind ein zentrales Element (Backes & Clemens 2013). Diese Lebensphase wird in einem hohen Maße durch Widersprüchlichkeiten, Uneindeutigkeiten und Ambivalenzen bestimmt. Ältere Menschen erleben die nachberufliche Phase sowohl als Einschränkung als auch als Freiheit, als selbstbestimmt ebenso wie als fremdbestimmt. Diese Gleichzeitigkeit unterschiedlicher Erwartungen bildet die Grundlage der Bildungsberatung für Menschen im Alter.

**Der Buchauszug wurde von Dr.in Anna Wanka zur Verfügung gestellt, zum Nach- und Weiterlesen:*

Kolland, F.; Gallistl, V.; Wanka, A. (2018). Bildungsberatung für Menschen im Alter. Grundlagen, Zielgruppen, Konzepte, Kapitel 4.1, Stuttgart: Kohlhammer.

Parallele Foren

Forum 1:

Navigation 60plus

Den Übergang in den Ruhestand bewusst gestalten

Svenja Syring und
Dorothea Wilken-Nöldeke
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
in Schleswig-Holstein e.V., Kiel



Beim Eintritt in den Ruhestand liegt etwa noch ein Viertel des Lebens vor uns! Zugleich bringt der Übergang aus dem straff strukturierten Arbeitsalltag in die neue Lebensphase grundlegende Veränderungen mit sich, die unter Umständen die Gesundheit gefährden. Die Veränderungen, die der Lebensübergang in den Ruhestand mit sich bringt, sind so einschneidend, dass diese Phase ein sogenanntes „kritisches Lebensereignis“ darstellt. Jahrelang gewohnte Tagesstrukturen entfallen, die berufliche Rolle als Quelle von Selbstbestätigung und sozialer Einbindung geht verloren.

Die Veränderungen durch das Ende des Arbeitslebens werden am Modell der fünf Säulen der Identität nach H.G. Petzold gut veranschaulicht. Es stellt die fünf zentralen Lebensbereiche *Materielle Sicherheit*, *Soziales Netz*, *Körper und Gesundheit*, *Arbeit und Leistung* sowie *Normen und Werte* dar, die unser inneres Gleichgewicht erhalten. Um seelisch ausgeglichen zu sein, sollten alle fünf Säulen der Identität stabil und ausgeglichen sein. Die Stabilität der einzelnen Säulen kann durch verschiedene Faktoren geschwächt werden. Es ist unproblematisch, wenn einzelne Säulen einen höheren Stellen-

wert einnehmen als andere. Kritisch für Wohlbefinden und Gesundheit wird dies nur, wenn eine sehr wichtige Säule oder mehrere zugleich ins Wanken geraten. Denn dadurch kann auch das innere Gleichgewicht und in Folge die innere Stärke bedroht werden.

Wie die Veränderungen in den Säulen der Identität durch den Übergang in den Ruhestand aussehen können, stellt die nachstehende Abbildung dar:

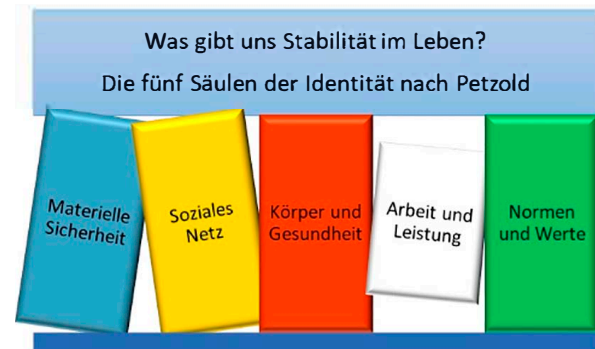


Abb.: Beispielhaftes Säulenmodell für den Übergang in den Ruhestand (in Anlehnung an Petzold)

Die größten Veränderungen ergeben sich in den Bereichen Arbeit und Leistung, zusätzlich wandeln sich auch die sozialen und materiellen Umstände.

Die neu hinzu gewonnene freie Zeit wird für gewöhnlich in der ersten Ruhestandsphase als Bereicherung empfunden. Gelingt es allerdings nicht, den Alltag erfolgreich neu zu ordnen, kann der Übergang einen krisenhaften Verlauf nehmen. Dies veranschaulicht auch das Phasenmodell nach Atchley.

Die erste Phase, die Vorruhestandsphase, beginnt bereits 1-3 Jahre vor dem Eintritt in den Ruhestand. In dieser Zeit prägen unkonkrete, zumeist positive Vorstellungen vom Ruhestand die Gedanken. Auf die „Vorruhestandsphase“ folgt die Honeymoon-Phase. Diese Zeit, unmittelbar nach dem Ruhestandsbeginn, verläuft meist – abhängig von individueller Lebenslage und Gesundheit der Betroffenen – sehr positiv. Zumeist prägt diese Phase eine positive Einstellung zum Ruhestand, die freie Zeit und die Befreiung von der Arbeitslast werden genossen. Auf diese Phase folgt die Zeit der Ernüchterung und eventuell der Zweifel. Hierbei können Zweifel über den Ruhestand und die freie Zeit entstehen. Als Konsequenz setzt die vierte Phase des Nachdenkens und eventuell der Neuordnung des Alltags und der Struk-

turen ein. In dieser Phase werden die eigenen Möglichkeiten und Ressourcen in den Blick genommen. Diese Auseinandersetzung kann schnell erfolgen, zumeist erstreckt sich diese Zeit der Neuordnung aber über einen langen Zeitraum und kann, im schlimmsten Fall, auch ausbleiben. Die Konsequenz dieser Zeit ist dann die Stabilisierung. Diese Phase wird durch die Beständigkeit und das Arrangieren mit der Situation sowie neuen Strukturen und Abläufen geprägt. Hierbei wissen die Betroffenen um ihre Potenziale und Grenzen, zudem sind ihnen ihre persönlichen Chancen klar. Diese Phasen können verschieden erlebt und verarbeitet werden. Zudem können der gesundheitliche Zustand sowie dadurch auftretende körperliche Grenzen die Phasen verändern (vgl: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Kritische Lebensereignisse im Alter- Übergänge gestalten, S. 29).

Stiftung, weitere Finanzierungs- und Projektpartner sind das Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren sowie die BKK Mobil Oil. Das Projekt wird von der Universität Lübeck wissenschaftlich evaluiert und soll im Anschluss an die Modellphase fortgesetzt und in andere Regionen übertragen werden.

Informationen zum Projekt in Kürze:

Zielsetzung:

Unterstützung von Menschen, die sich 1 bis 3 Jahre vor Übergang in den Ruhestand befinden, bei der bewussten und konstruktiven Vorbereitung auf die neue Lebensphase

Evaluierung:

Wissenschaftliche Begleitung durch das Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie der Universität zu Lübeck

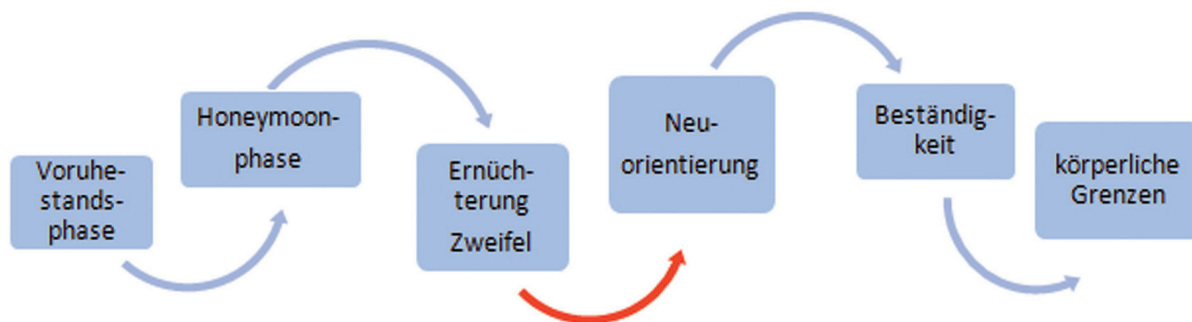


Abb.: Typischer Verlauf des Übergangs in den Ruhestand (in Anlehnung an Atchley)

Ziel des Modellprojektes Navigation 60plus ist es, Menschen, die am Ende ihres Berufslebens stehen, frühzeitig für die neue Lebensphase zu sensibilisieren, verbunden mit der Entwicklung von neuen Perspektiven und einem positiven Blick auf das Älterwerden. Dank einer guten Vorbereitung kann die Phase des Zweifels und der Ernüchterung überwunden werden, die Neuorientierung leichter erfolgen und das Gefühl von Verlusten kompensiert werden. Auf diese Weise werden Gesundheitskompetenz und Selbstwirksamkeit gestärkt.

Dieses Modellprojekt, das von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V. entwickelt wurde und ab 1.10.2018 mit einer Laufzeit von drei Jahren im Raum Lübeck umgesetzt wird, spricht in Kooperation mit Arbeitgebern Menschen an, die sich ein bis drei Jahre vor Eintritt in den Ruhestand befinden. Die Finanzierung erfolgt über die DAMP-

Projektbausteine:

Informationsveranstaltungen und Seminare für die Zielgruppe, Aufbau von Netzwerken, Information durch eine Begleitbroschüre, Schulung von Multiplikator*innen, individuelle Beratung

Projektlaufzeit:

Drei Jahre ab dem 1.10.2018 in der Modellregion Lübeck

Finanzierung durch:

DAMP-Stiftung, Ministerium für Soziales, Gesundheit, Jugend, Familie und Senioren des Landes Schleswig-Holstein und BKK Mobil Oil

Forum 2:

Den Alltag neu gestalten

Die Trauer bewältigen nach dem Tod des Partners/der Partnerin

Barbara Deuber
 Fachbereich Trauerbegleitung
 Pflege LebensNah gGmbH, Rendsburg



Zunächst ist wichtig festzuhalten, dass rund 80 % aller Trauerprozesse ohne Komplikationen verlaufen. Lediglich 20 % der Menschen benötigen professionelle Hilfe aufgrund besonderer Todesumstände, wie z.B. Suizid oder Mehrfachverluste. Bei der Begleitung trauernder Menschen gilt es stets, die eigenen Grenzen im Hinblick auf Kompetenz und Belastbarkeit im Auge zu behalten.

Akute Trauererfahrungen erzeugen häufig auch die Erinnerung an vergangene Verluste. Ein dänisches Sprichwort besagt, wenn ein Mensch verstirbt, richten sich alle Toten auf. Bei der Kommunikation mit Trauernden sind wir bestrebt, dass Floskeln wie „Kopf hoch – das wird schon wieder“, „Du musst Dich ablenken“, „Die Zeit heilt alle Wunden“, vermieden werden.

Es gilt abzuwarten, bis der Trauernde sprechen möchte, die Initiative geht immer von dem Trauernden aus. Abwarten bedeutet nicht, nichts zu tun. Halten Sie sich mit Ratschlägen zurück. Sie haben eine passive Rolle. Und es ist durchaus hilfreich „ständiges Wiederholen“ zuzulassen.

Das bedeutet auch Sprechpausen zuzulassen, die Spannung auszuhalten und nicht drauflos zu plappern.

Berührung geht nur, wenn der Trauernde dies auch will, dabei geht die Initiative immer vom Trauernden aus. Fragen nach den Bedürfnissen schafft Klarheit.

Ein Ritual ist eine nach vorgegebenen Regeln ablaufende, meist formelle und oft feierlich-festliche Handlung mit hohem Symbolgehalt. Das Wissen um Rituale ist in unserer Gesellschaft in den vergangenen Jahrzehnten mehr und mehr verloren gegangen. Dennoch sprechen Rituale auch heute noch die Menschen an und rühren zu Trost und Hoffnung.

Hilfreiche Rituale z.B. für Pflegekräfte in der Trauerarbeit können sein: Beten, einen besinnlichen Text lesen, eine Kerze ans Bett stellen, das Fenster öffnen oder die Uhren anzuhalten.

Es hat sich bewährt, folgende Verhaltenstipps für den Begleiter zu beachten:

- den Verstorbenen direkt ansprechen
- in der Gegenwartsform bleiben
- einen persönlichen Gruß formulieren
- den Verstorbenen bewusst anfassen
- den Schock aushalten
- Präsenz zeigen
- menschliche Wärme durch Empathie
- Vakuumhandlungen nicht zu bewerten
- ermutigen Emotionen auszuleben
- aufbrechende Emotionen aushalten, Schuldgefühle, Aggression, roboterhaftes Verhalten, Gefühls-Chaos aus-HALTEN
- Überleben sichern
- Warum-Fragen haben keine Antworten. Eine mögliche Reaktion ist, Du kannst nicht verstehen, warum... Technik des Spiegels nutzen.
- aggressive Gefühle zulassen
- keine eigenen Trauererlebnisse schildern
- Wunsch des „Hinterhersterbens“ oder „Nachsterbens“ aushalten
- Der Verstorbene wird glorifiziert. – Ereignisse immer wieder erzählen lassen
- unsinnige Äußerungen nicht bewerten
- Neuorientierung: Machen Sie sich langsam entbehrlich, bieten Sie dennoch weiterhin Unterstützung an. – Wichtig ist es, an Gedenktagen bereit zu sein.
- Selbstständigkeit sowie eigene Aktivitäten unterstützen

- Abschiedsrituale: bei der Beerdigung Luftballons aufsteigen lassen, Sarg oder Urne selber bemalen, Erinnerungsschmuck aus Fingerprint herstellen lassen, Gedenk-wände z.B. beim Bestatter nutzen

Erinnerungsarbeit ist ein elementarer Teil der Arbeit von Trauerbegleiter*innen. Trauerarbeit ist ressourcenorientiert.

„Solange sich jemand Deiner erinnert, lebst Du“.

Zu meiner Person.

Meine Name ist Barbara Deuber. Ich bin Bestatterin und Trauerbegleiterin.

Derzeit leite ich bei der Pflege LebensNah in Rendsburg den Fachbereich Trauerbegleitung.

Pflege LebensNah ist der größte Pflegeanbieter in der Region Rendsburg-Eckernförde.

Zu unseren verschiedenen Arbeitsfeldern gehört unser Hospiz, das Haus Porsefeld. Das 1996 gegründete Haus ist weit über die Grenzen der Region bekannt.

Trauerbegleitung versteht sich als elementarer Bestandteil unseres Tuns im Hospiz- und Palliativ Bereich.

Trauerbegleitung erfährt aktuell keine Refinanzierung.

Mitglied im:



BUNDESVERBAND
TRAUERBEGLEITUNG e.V.

Leben für Fortgeschrittene: Warum Ihre besten Jahre noch vor Ihnen liegen

Margaret Heckel
Journalistin, Potsdam



Ich möchte Ihnen unseren Opa Paul vorstellen. Paul ist der Opa meines Mannes und er wurde 102 Jahre alt. Paul hatte ganz viel schlohweißes Haar und er lebte bis zuletzt in seinem Haus bei Heilbronn in Süddeutschland.

Hochaltrige wie Opa Paul sind noch immer sehr exotisch. Am 102. Geburtstag von Opa Paul im Jahr 2014 gab es rund 600 Männer und 3000 Frauen dieses Alters in ganz Deutschland. Inzwischen sind es sicherlich etliche mehr. Denn kaum eine Bevölkerungsgruppe wächst - relativ gesehen - so schnell wie die der Über-80-Jährigen¹.

Die Vereinten Nationen trauen sich sogar, uns vorherzusagen, wann im ersten Land der Erde eine Million Hundertjähriger leben werden. Nicht in Japan, derzeit Land mit der ältesten Bevölkerung weltweit. Es wird China sein, im Jahr 2069.

2100 werden schon in fünf Ländern dieser Erde jeweils mindestens eine Million Hundertjähriger leben. In China, den Vereinigten Staaten und Indien werden es sogar jeweils über zwei Millionen Hundertjähriger sein.

Dieses, unser Jahrhundert ist das Jahrhundert der Hundertjährigen.

Wir alle leben länger und gesünder denn je zuvor. Dennoch fürchten sich viele vor dem Älterwerden und glauben, mit 50 seien die besten Jahre vorbei. Da aber fangen sie erst

richtig an: In umfangreichen Befragungen weltweit haben Forscher herausgefunden, dass wir uns in der zweiten Lebenshälfte glücklicher denn je zuvor fühlen. Hinzu kommen spektakuläre medizinische Fortschritte, die uns länger gesünder leben lassen.

So steigt unsere Lebenserwartung jeden Tag um rund fünf Stunden. Jedes Lebensjahrzehnt bekommen wir im statistischen Schnitt zwei bis drei weitere Lebensjahre an Lebenszeit geschenkt. Wer heute in Deutschland 65 Jahre ist, hat als Frau eine weitere Lebenserwartung von 26 Jahren, als Mann immerhin noch fast 22 Jahreⁱⁱ. Für unsere seit dem Jahr 2000 geborenen Kinder und Enkel gilt, dass jedes zweite Mädchen ihren 100. Geburtstag erleben wird. Bislang hatte unser Leben drei klar aufeinander folgende Teile: Aufwachsen und Lernen, Arbeiten und Ausruhen. Im 100-jährigen Leben wird sich das vermischen: Unsere Kinder und Kindeskinde werden immer wieder im Laufe dieses langen Lebens lernen, arbeiten und ausruhen. Sie werden sich immer wieder verändern - im Beruf, in der Familie, in ihrer Umgebung.

Mit einem derartigen flexiblen Lebensmodell sind sie bestens gerüstet für ein langes, gesundes und glückliches Leben. Wir können uns daraus viel für uns abschauen: Lernen und Arbeiten gehört zweifelsfrei auch in der zweiten Lebenshälfte zu einem gelingenden Leben.

Wer von Ihnen ist mit dem Spruch „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr“ aufgewachsen? Wenn Sie mir nur einen Gefallen tun wollen, einen einzigen: Vergessen Sie diesen Spruch. Nichts könnte falscher sein als dieser Spruch: Hans lernt genauso gut wie Hänschen. Und Grete lernt genauso gut wie Gretchen.

Dieser Spruch stammt aus einer Zeit, als die Wissenschaftler noch glaubten, dass unsere Gehirne sich ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr weiterentwickeln. Der Streit in der Wissenschaft ging nur darum, wann dieser Zeitpunkt erreicht war. 70, 75, 80?

Seit gut drei Jahrzehnten nun können wir aber glücklicherweise mit technischen Hilfsmitteln wie Computertomographen in unsere Hirne reinschauen. Und seitdem wissen wir, dass sich unser Gehirn ständig weiter entwickelt.

Wenn Sie heute Abend nach Hause gehen, sieht es in Ihrem Gehirn anders aus als noch

heute Morgen. Und morgen früh nach dem Aufwachen wird es dort wieder anders aussehen. Die Nervenzellen dort bilden ständig neue Verbindungen. Und das heißt ganz konkret, dass wir lernen können, solange wir leben. Das ist eine wunderbare Erkenntnis. Wir können lernen, solange wir leben.

Allerdings lernen Ältere anders als Jüngere. Wie wir bei kleinen Kindern leicht beobachten können, saugen Jüngere neues Wissen wie ein Schwamm auf - sie wissen ja nie, wann sie dieses Wissen später brauchen werden. Die Wissenschaft nennt das die so genannte „fluide Intelligenz“, die „flüssige“ Intelligenz.

Ältere lernen am besten, wenn sie wissen, warum. Das hat mit der Erfahrung eines langen Lebens zu tun. Sie können viel besser einschätzen, wofür sie neues Wissen gebrauchen können. Die Forscher haben das die so genannte „kristalline Intelligenz“ genannt. Ich nenne es „den Diamanten in Ihrem Kopf“ - er scheint und funkelt, wenn Sie ihn ordentlich polieren und zum Glänzen bringen.

Wer von Ihnen schon ein paar graue Haare auf dem Kopf hat, kennt die Situation möglicherweise. Eine große Sommerparty, das Wetter ist bestens, die Laune auch. Da ist diese nette junge Frau in dem tollen roten Kleid, mit der der ältere Herr gerade ein wenig flirtet. Am nächsten Morgen versucht er, sich an ihren Namen zu erinnern. Mist, denkt er, warum bin ich nur so vergesslich! Alzheimer klopft an!

Tatsächlich aber hat sein Gehirn nicht versagt, sondern ganz hervorragend funktioniert. Denn er wird die junge Dame ohnehin nie mehr wieder sehen. Warum soll sein Gehirn sich also den Namen merken?

Zwar stimmt es, dass Jüngere sich besser konzentrieren können. Aber Ältere haben mehr Erfahrung. Sie kennen die Abkürzungen.

Und inzwischen ist das Lernen in allen Lebensphasen auch so gut erforscht, dass es ein paar Tricks gibt, mit denen es noch leichter wird.

- Wenn wir in kürzeren Intervallen lernen, können wir unsere Merkfähigkeit maximal auszunutzen.
- Hilfreich ist ein angenehmes Lernumfeld ohne Lärm und Ablenkung
- Leichter lernen wir in kleinen Einheiten, die wir dann aber oft wiederholen

Was mich am meisten aber überrascht hat,

ist wie sehr Bewegung beim Lernen hilft. Früher dachten wir alle ja, dass Bewegung gut für unseren Körper ist. Nun aber sagen uns die Wissenschaftler, dass Bewegung auch super gut für unser Gehirn ist. Wir lernen leichter, wenn wir uns bewegen. Ich habe das sofort umgesetzt und mir ein Stehpult angeschafft. Tatsächlich fand ich das aber ziemlich langweilig, da einfach in meinem Büro rumzustehen. Und mit dem Laptop ließ sich auch nicht gut arbeiten.

Dann bin ich bei meinen Recherchen auf eine Art Laufband-Schreibtisch gestoßen. Über einem Laufband war ein Pult montiert, auf das ein Laptop gestellt werden konnte oder ein Buch oder Akten gelegt werden konnten. Das fand ich superinteressant, aber leider war es auch superteuer. Als ich meinem Mann das Foto mit dem Laufband-Schreibtisch gezeigt hatte, sagte er mir, das könne er mir bauen, wenn ich ein Laufband organisieren würde.

Gesagt, getan: Bei Ebay habe ich für 150 Euro ein Laufband ergattert. Mein Mann und ich haben es in der Nähe des Flughafen Tegels abgeholt und aus dem dritten Stock einer 80er-Jahre-Siedlung ohne Lift gewuchtet. Dann hat mir mein Mann auf die Griffe eine Holzkonstruktion mit einer Ablage und einem ganz leicht schrägen Pult gebaut.

Nun nutze ich meinen Laufband-Schreibtisch schon seit einigen Jahren und kann sicher sagen: Bis zweieinhalb Kilometer in der Stunde kann man ganz gemächlich gehen und noch auf dem Laptop tippen. Und Lesen schaffe ich sogar noch bei vier Kilometern die Stunde.

Lernen ist also auch im Alter jederzeit möglich. Der Diamant in den grauhaarigen Köpfen wartet darauf, poliert zu werden. Lassen wir ihn scheinen, glitzern und funkeln!

Je mehr wir unser Gehirn herausfordern, desto besser arbeitet es! Das gilt ganz besonders für Edelstein-Gehirne.

Eine ganz besondere Herausforderung sind unsere Altersbilder. Noch herrschen in der Allgemeinheit und leider auch in ganz vielen Köpfen defizitäre Altersbilder vor: Sie stammen in Deutschland auch aus einer Zeit der Frühverrentung, als Millionen von Menschen schon in ihren 50ern aus dem Arbeitsprozess gedrängt wurden und ihnen so suggeriert wurde, sie seien „altes Eisen“.

Tatsächlich aber ist das kalendarische Alter in der zweiten Lebenshälfte als Indikator völlig untauglich. 13-Jährige in der Pubertät

benehmen sich auf der ganzen Welt gleich, wie genervte Eltern zu berichten wissen. Aber können Sie vorhersagen, ob ein 62-Jähriger fit oder gesundheitlich eingeschränkt, ob eine 71-Jährige geistig rege oder eher träge ist? Das kalendarische Alter sagt hier rein gar nichts aus.

Soziologen sagen uns deshalb, dass Alter in der zweiten Lebenshälfte nur ein „soziales Konstrukt“ ist - also sehr frei übersetzt eine Kategorie, die wir erfinden, um Menschen besser in Schubladen zu sortieren.

Diese Schubladen müssen wir loswerden. Wenn wir zulassen, dass wir persönlich und auch als Gesellschaft ein defizitäres Bild vom Alter haben, werden wir das Glück in dieser Lebensphase nicht finden. Das Fiese ist nämlich, dass diese Bilder unser Handeln - meist unbewusst - lenken.

Es geht deshalb in der zweiten Lebenshälfte vor allem auch um ein neues Bild vom Alter: Was Sie da jedes Jahr feiern, ist nur eine Zahl. Sie hat kaum eine Bedeutung. Tatsächlich geht es darum, wie Sie die Jahre sehen, die Sie noch haben. Nehmen wir an, Sie sind eine Frau und sind 65: Dann haben Sie statistisch noch 26 Jahre Lebenszeit.

Das sind die gleichen 26 Jahre Lebenszeit wie zwischen 20 und 46 oder 40 und 66. Überlegen Sie: Was ist während dieser Zeit alles in Ihrem Leben passiert! Was haben Sie alles Neues erfahren und gemeistert! Und was alles können Sie in diesen künftigen Jahren noch tun!

Dazu aber müssen Sie sich für sich - und wir für uns als Gesellschaft - ein positives Altersbild finden. Ein Bild von Fortgeschrittenen, die diese Lebensphase mit Neuem füllen, die sich immer wieder ausprobieren, die Interesse am Leben haben. Die besten Helfer haben wir alle dazu schon parat - unser Edelstein-Gehirn und unsere Lebenserfahrung.

MARGARET HECKEL hat ein Jahrzehnt für die „Wirtschaftswoche“ aus Leipzig, Moskau und als Reisekorrespondentin für Mittel- und Osteuropa berichtet. Zurück in Deutschland zog es die Volkswirtin nach Berlin als Politikchefin der „Financial Times Deutschland“, der „WELT“ und der „Welt am Sonntag“. Ihre Erfahrungen dort verarbeitete sie in dem Bestseller „So regiert die Kanzlerin“, einer Reportage über Angela Merkel und die erste Finanzkrise 2008/2009.

Seit 2009 konzentriert Heckel sich auf den demografischen Wandel und hat darüber mehrere Bücher geschrieben, zuletzt „Länger leben, besser arbeiten: Warum Ihre besten Jahre noch vor Ihnen liegen“. Mit ihren Vorträgen und Workshops zum demografischen Wandel ist sie deutschlandweit gefragt. Im Frühjahr 2019 hat sie zudem einen Podcast „Leben für Fortgeschrittene“ gestartet. „Leben für Fortgeschrittene“ finden Sie bei iTunes, Spotify, Deezer und überall sonst, wo es Podcasts gibt. www.margaretheckel.de

<https://www.demografie-portal.de/Shared-Docs/Informieren/DE/ZahlenFakten/Aeltere-Bevoelkerung.html>

<https://www.allianz.de/vorsorge/tools/lebenserwartungsrechner/>

Bewertung der Veranstaltung durch die Teilnehmenden

Insgesamt nahmen 82 Personen aus den Bereichen Seniorenarbeit, Ehrenamt, Sozialarbeit und aus dem Gesundheitsbereich an der Regionalkonferenz teil.

Zum Abschluss der Veranstaltung wurden Rückmeldebögen ausgegeben. Die Rücklaufquote betrug dabei 21 %. Die Veranstaltung hinterließ bei den befragten Teilnehmenden zu 94 % einen sehr guten bis guten Gesamteindruck („sehr gut“ 41 %, „gut“ 53 %, „geht so“ 6 %). Auch die Themenauswahl („sehr gut“ 41 %, „gut“ 53 %, 6 % „geht so“) sowie die Organisation („sehr gut“ 71 %, „gut“ 29 %) wurden sehr positiv bewertet.

Auf die Frage, ob die Fachtagung ein Zugewinn war, gaben die meisten Teilnehmenden einen Zugewinn in dem Bereich „Anregungen für die eigene Arbeit“ (14 Nennungen), gefolgt von „neue Informationen / Erkenntnisse“ (12 Nennungen) an. Weitere zwei Personen gaben an „Neue Kontakte / Gespräche“ geknüpft zu haben und drei Personen empfanden einen Zugewinn im Bereich der „Bereichsübergreifenden Vernetzung“.



Für Ihren Terminkalender:

Die 10. Regionalkonferenz im Rahmen von „Gesund & aktiv älter werden“ findet am 24. September 2020 im Hohen Arsenal in Rendsburg statt.



Kontaktdaten

Eröffnung und Grußworte

Dr. Martin Oldenburg

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V.
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
E-Mail: oldenburg@lvgfsh.de

Fachvorträge und Foren

Dr. Martin Oldenburg

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V.
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
E-Mail: oldenburg@lvgfsh.de

Dr.in Anna Wanka

Goethe Universität Frankfurt am Main
E-Mail: wanka@em.uni-frankfurt.de

Svenja Syring

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V.
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
E-Mail: syring@lvgfsh.de

Dorothea Wilken-Nöldeke

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V.
Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
E-Mail: wilken-noeldeke@lvgfsh.de

Barbara Deuber

Pflege LebensNah gGmbH
Prinzenstraße 8
24768 Rendsburg
E-Mail: deuber@pln-netz.de
Homepage: www.pflegelebensnah.de

Margaret Heckel

Journalistin und Demografie-Expertin
Böcklinstr. 2
14467 Potsdam
E-Mail: heckel@margaretheckel.de
Homepage: www.margaretheckel.de
Podcast: „Leben für Fortgeschrittene“

Moderation der Veranstaltung

Klaus Puschaddel

Labradorweg 32
23570 Lübeck
E-Mail: coach@puschaddel.de

Veranstalter

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e. V. (LVGFSH)

Seekoppelweg 5a
24113 Kiel
Tel.: 04 31-71 03 87-0
Fax: 04 31-71 03 87-29
E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de
Homepage: www.lvgfsh.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149-161
50825 Köln
Tel.: 02 21-89 92-0
Fax: 02 21-89 92-300
E-Mail: poststelle@bzga.de

