

Thematischer Abschluss und Ausblick

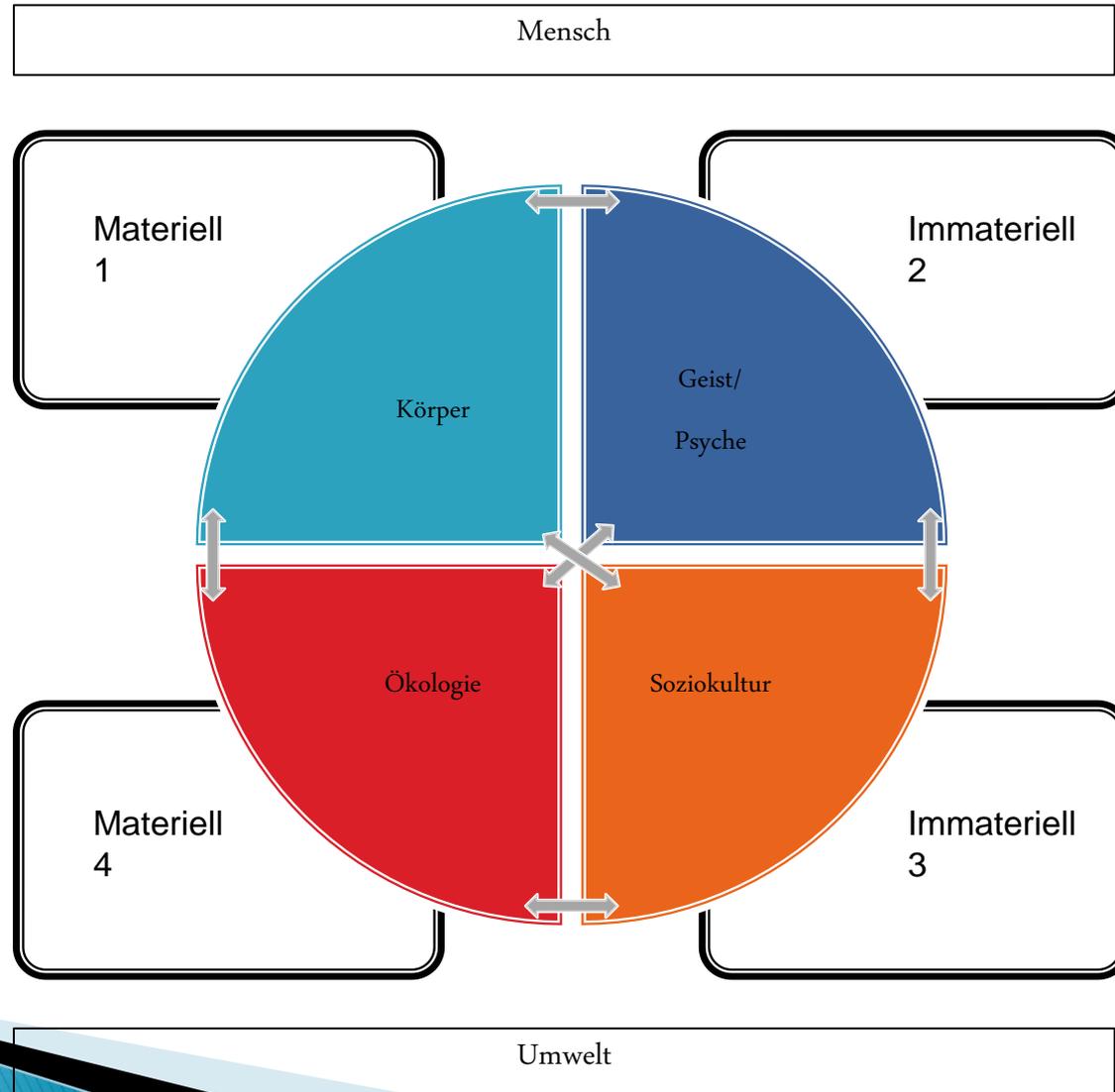
10. Alterstagung Bodensee 23. 11. 2016
Alter als Chance? Chance Alter!
Beitrag von Urs Kalbermatten

Themenübersicht

1. Ganzheitliche Altersarbeit – ein Muss
 2. Interaktionsbasierte Ansätze – neuer Akzent
 3. Selbstkreation – die Chancen im Alter
 4. Begeisterung – ein Mittel für schwere und gute Tage
 5. Schlussthesen
- 

1. Ganzheitliche Altersarbeit

Modell der 4 Lebensbereiche

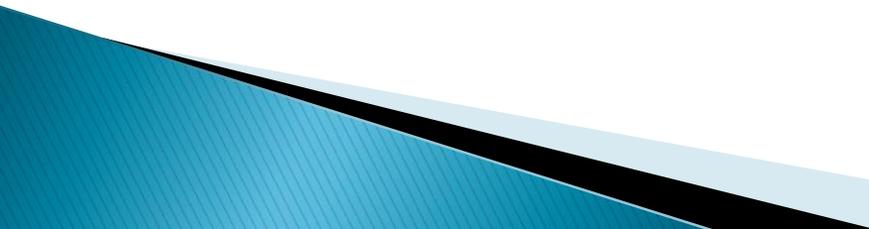


- ▶ 1. These: Alle 4 Bereiche müssen abgecheckt werden: Bio, Psycho, Sozio und **Öko**.
Ein einfaches, systemisches Denkmodell hilft, dass dies systematisch durchgeführt wird.
- ▶ 2. These: Menschen können in jedem Lebensbereich Chancen haben und überall kann ihnen ein Handlungsspielraum eröffnet werden.

Beispiele

- ▶ **Körperlicher Bereich:**
Motorik, Sinneswahrnehmung
 - ▶ **Geistig-psychischer Bereich:**
Vielfalt der kognitiven Fähigkeiten, Emotionen
 - ▶ **Sozialer und gesellschaftlicher Bereich:**
Beziehungen, Unterstützung, Gemeinde (s. Beitrag Locherer), soziale Integration und Partizipation, Wert des Alters
 - ▶ **Ökologischer Bereich:**
Technik (s. Beitrag Kempfer), Wohnlage, öV, Infrastruktur, Natur, Finanzen
3. These: Das Zusammenwirken aller Bereiche erhöht die Chancen, den Herausforderungen im Alter zu begegnen.

2. Interaktionsbasierte Ansätze

- ▶ Menschliches Handeln ist immer ein Koprodukt der Interaktion der Person mit ihrer sozialen und ökologischen Umwelt.
 - ▶ Bisher stand ein „personenzentrierter“ Zugang im Vordergrund. Jetzt kommt der interaktive Prozess in den Fokus. – Dies gilt in jedem Alter und selbst bei Demenz, da die Erscheinungsform je nach Mitmensch und Umwelt stark variieren kann.
 - ▶ Analysen müssen bei beiden Interaktionspartnern durchgeführt werden.
- 

Konsequenzen eines interaktionsbasierten Ansatzes

- ▶ Wir machen Forschung von Übergängen in die Pensionierung von Paaren und analysieren dabei interaktive Prozesse.
 - ▶ Wir analysieren Interaktionsformen verschiedener Systeme im Heim und versuchen die Ergebnisse umzusetzen im Alltag des Heimlebens.
 - ▶ In Heimleitbildern steht die Interaktion im Mittelpunkt, alle Schwerpunkte gelten für alle.
 - ▶ Wir vertreten einen interaktionsbasierten Zugang in der Demenzbetreuung.
 - ▶ Die Perspektiven der beteiligten Systeme werden erhoben und Kon- und Divergenzen analysiert.
- 

3. Selbstkreation – der Chancen im Alter

- ▶ Bejahung des Alters als Basis: sich als alter Mensch und Hochaltriger akzeptieren.
 - ▶ Wandel der Identität an Lebensübergängen gestalten, neue Rollen und Aufgaben zur eigenen Person integrieren.
 - ▶ Mitverantwortung für Lebensgestaltung und Sinnfindung
 - ▶ Soziale Unterstützung einbeziehen können, als soziales Wesen getragen sein.
- 

Was ist mit Selbstkreativität gemeint?

- ▶ 4. These: Menschen gestalten ihr Alter sehr unterschiedlich und begegnen Grenzen verschieden.
- ▶ Aufbrechen von Denkmustern, Gewohnheiten, Normen – nicht alles schon wissen, verharren im Wunsche, dass alles so bleibt, wie es ist.
- ▶ Etwas wagen, neue Rollen übernehmen
- ▶ Mensch als Werdender auch im Alter, neue Lebensgestaltung
- ▶ Aufgabe zur Selbstkreativität der eigenen Person, schöpferische Gestaltung des eigenen Lebensvollzuges

Kreativität auch bei Herausforderungen

Kreativität benötigt es auch bei der Auseinandersetzung mit Abbauprozessen, Krankheit, Sterben und Endlichkeit – die eigene Form der Begegnung mit Stärken und Grenzen.

Bewusste Gestaltung einer neuen Lebensphase, von Lebensübergängen und existentiellen Herausforderungen.

Die Mitwelt kann auch gestaltet werden, sie wird geschaffen, wo sich meine Begeisterung (beseelen) hinrichtet: auf Mitmenschen, Natur, Objekte

Schöpferische und kreative Werte bisher kaum thematisiert

5. These: Folglich sind selbstschöpferische Kräfte sehr gefragt, um auch im hohen Alter seine Potenziale auszuschöpfen.
6. These: Es geht um einen kreativen Umgang mit dem Reichtum des Denkens, den Wünschen, Plänen, Sehnsüchten, Visionen, Neugierde, Sinnangebote.

Liegt hier ein zentraler Wert des hohen Alters?

7. These: Zentraler Zugang zur Sinnfindung ist Begeisterung für Handlungen und Beziehungen zu entfachen.

4. Begeisterung – „Bergpredigt“



Wo ein **Begeisterter** steht,
ist der höchste Punkt der Welt!

Begeisterung als Liebe (**philo-sophia**)

- ▶ Was will ich mit meiner Liebe
beseelen, begeistern,
schöpfen?
- ▶ Begeisterung als Sinnfindung
– ist eine zentrale Frage des
Lebens!

Beispiele an Lebensübergängen

- a) Bei der **Pensionierung**: Es steht vieles offen, was macht Sinn, mit was identifiziere ich mich, wenn die Arbeit entfällt?
- b) **Chronischer Krankheit**: Bestimmt das Leben. Kann man sich dennoch für etwas begeistern oder überschattet die Krankheit alles?
- c) **Heimeintritt**: Keine Aufgaben, wenig Sinn. Was könnte diese Menschen begeistern?
- d) Bei **Demenz**: Mit Gesang, Natur, etwas als sinnvoll Erkanntes, erzeugt Begeisterung.

Begeisterung heisst Leben

Das Finden von Begeisterung bringt Sinn, Bereicherung und Lichtblicke ins Leben. Leben ist mehr als nur zu funktionieren, wir benötigen Freuden im Leben.

„Begeisterung ist alles! Gib einem Menschen alle Gaben der Erde, und nimm ihm die Fähigkeit der Begeisterung, und du verdammst ihn zum ewigen Tod.“

Adolf von Wilbrandt

Was meine ich mit

Begeisterung

?

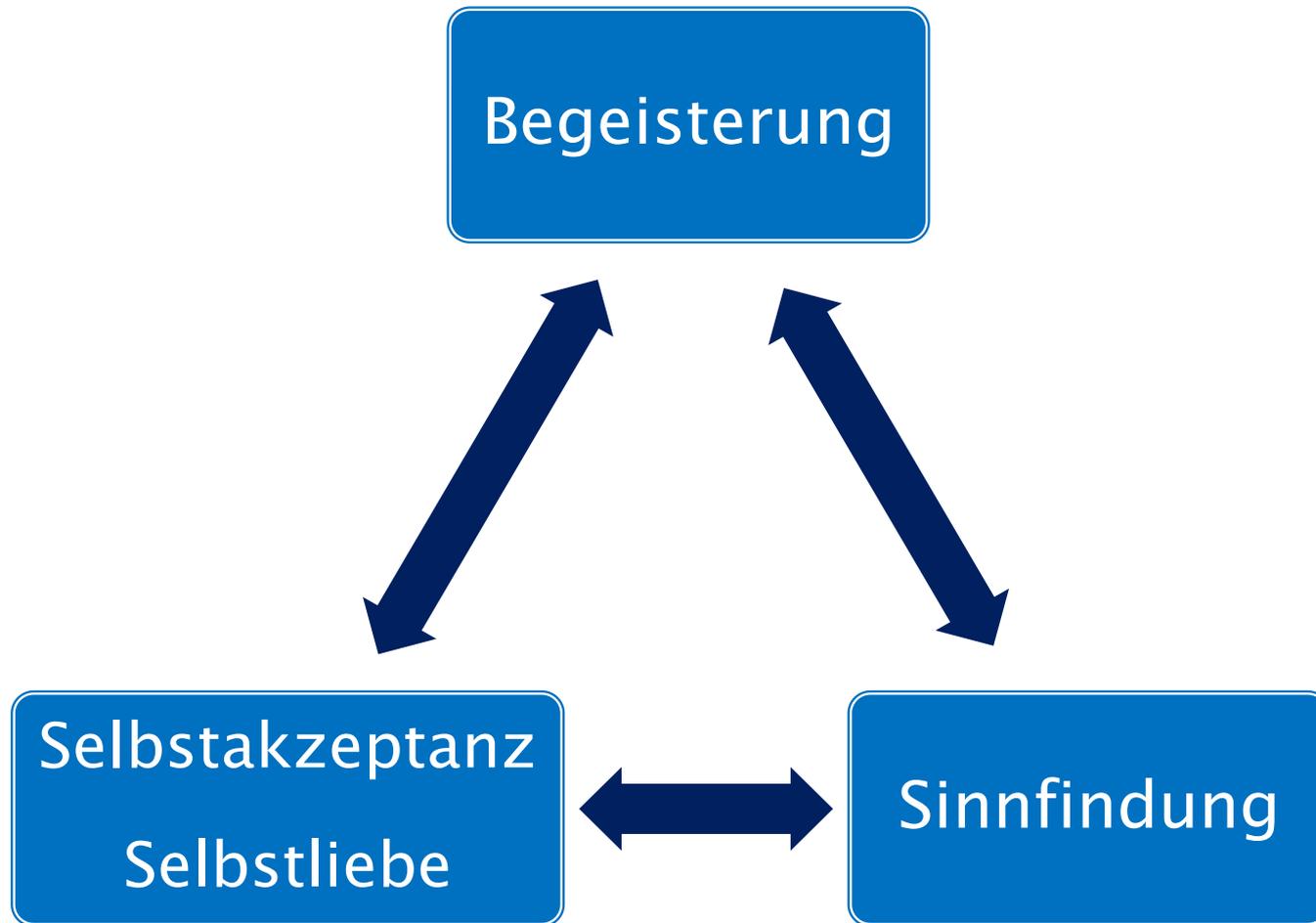
Den Kern bildet der **Geist!**

Bei Begeisterung ist der Mensch als aktiv handelnder angesprochen. Er wählt aus, was für ihn von **Bedeutung** ist und ihn erfüllt. Er lenkt seinen Geist auf etwas, das ihn erfüllt, ihm wertvoll ist.

Begeisterung meint die innere Kraft der Ich-Beteiligung, des Mitwirkens, des Engagements – eine geistige Haltung.

Begeisterung ist das, wozu es sich zu leben lohnt.





8. These: Sich selbst annehmen, akzeptieren, bildet die Grundlage für die Liebe.

Dies kann im Alter schwierig sein, da man nicht den gesellschaftlichen Idealvorstellungen entspricht:

Ideale	Ältere Menschen
Arbeit	Keine Arbeit
Jung sein	Sind alt
Gesund sein	Abbauprozesse
Unabhängig sein	„Altenlast“

Was behindert Begeisterung?

- ▶ Routine, Sinnverlust, Lustlosigkeit
- ▶ Gleichgültigkeit, Langweile
- ▶ Ständige Berieselung durch Medien
- ▶ Verschlossenheit, Abgeklärtheit der Erwachsenen
- ▶ Erfahrung und meinen, alles schon zu wissen, stehen bleiben

Begeisterung ist jene Kraft, mit der ich mich selber gestalte und mit der ich meine Umwelt für mich zum Leben erwecke.

Hirnforschung und Begeisterung

Prof. Dr. Gerald Hüther: „Begeisterung ist Doping für Geist und Hirn.“

Begeisterung durchströmt den ganzen Körper. „Sie aktiviert die emotionalen Zentren. Die dort liegenden Nervenzellen haben lange Fortsätze, die in alle anderen Bereiche des Gehirns ziehen.“

„Alles, was Menschen hilft, was sie ermutigt und inspiriert, eine neue, eine andere Erfahrung zu machen als bisher, ist gut für das Gehirn.

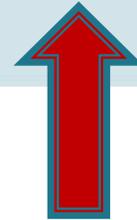
Sich öffnen für **Neues**, fördert das Hirn!

Hüther betont die „**Potenzialentfaltung**“ und nicht nur die Ressourcennutzung!

Begeisterung ist wichtig für die Lebensgestaltung und Praxis!

Ressourcen
nutzen

- Bisheriges
- ganzheitlich



Potenziale
entfalten

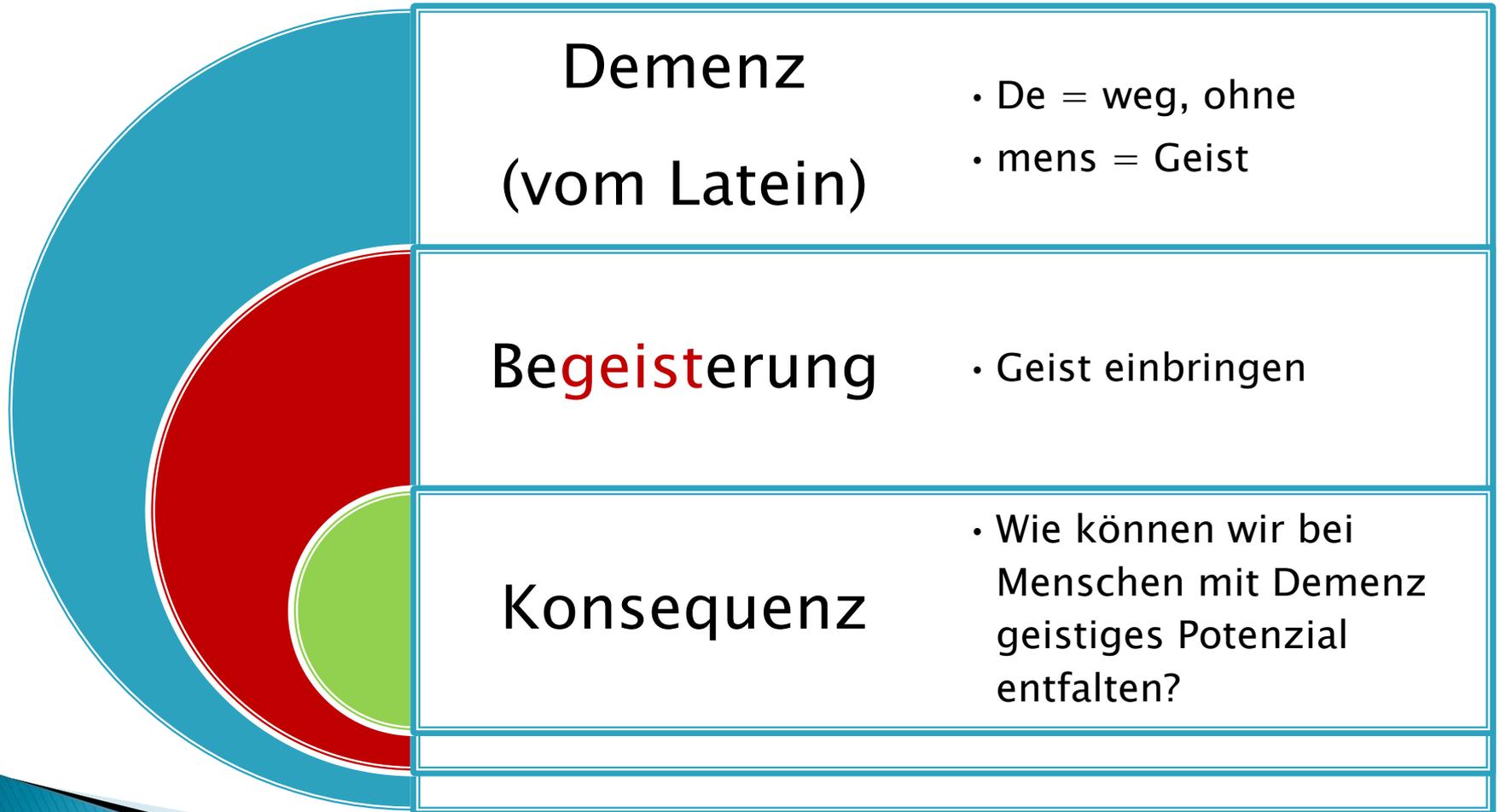
- Neues erschliessen
- Sinnfindung,
Begeisterung

Unterstützung für Begeisterung

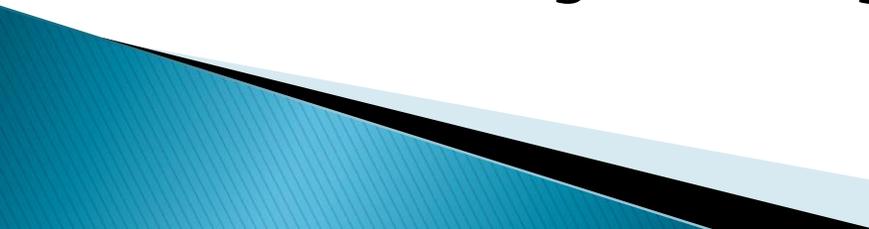
Wir sind soziale Wesen, dies ist auch bei der Begeisterung wichtig. Mitmenschen können uns dabei unterstützen:

- Ermutigung zu Begeisterung. Mutmacher
- Positive Gefühle werden verstärkt
- Mitnehmer an Veranstaltungen, Animator
- Liefern Inhalte, Beispiele für Begeisterung
- Wertschätzung und Kritik
- Pflegende liefern Sinnangebote

Begeisterung und Demenz



5. Schlussthesen

9. These: Das Alter ist eine normale, eigenständige Lebensphase geworden.
Es sollte nicht mehr in Bezug zur Arbeit als verordneter, „wohlverdienter Ruhestand“ verstanden werden.
 10. These: Wir benötigen neue Visionen, andere Metaphern, die uns die Chancen zur Lebensgestaltung im Alter eröffnen.
 11. These: Alter heisst zunächst eine Erhöhung der Freiheitsgrade und kann zu einer Diversifizierung der Lebensgestaltung führen.
- 

These: Negative Werte werden vermehrt thematisiert als positive

12. These: Körperliche und materielle Werte haben in der Gesellschaft einen hohen Stellenwert, die letzte Lebensphase wird weitgehend darauf reduziert und wird dadurch wie entwertet.
 13. These: Geistige Werte werden weniger thematisiert. Hochaltrigen werden Zukunft, Kreativität und Potenziale abgesprochen. Geistige, psychische Prozessen sollte mehr Beachtung geschenkt werden, da hier die älteren Menschen gut gefördert werden können.
 14. These: Die Hochaltrigkeit lehrt uns, dass Grenzen, Krankheit, Leiden und Tod zum Menschsein gehören. Sie können in jeder Lebensphase auftreten!
- 

Chance zu Neuem im Alter

15. These: Bildet Kreativität jene Kraft uns als interaktiv Handelnde in unserer begrenzten Existenzform zu akzeptieren?
16. These: Chance als ein Wagemut zum Schaffen für die Vergänglichkeit: spielerisch, musisch, forschend, liebend, neugierig, grenzüberschreitend – die Tugend des Vergessens und Betreten von Neuland.

Chance als Romantik: „Suche nach der blauen Blume“



Chance als Musse die Schönheit der Eisblumen zu entdecken

