

Blinder Fleck Alter. Eine systemische Herausforderung

Fachtagung der DGGSF-FG Arbeit mit älteren Menschen
17. Oktober 2015

Prof. Dr. Renate Zwicker-Pelzer
KatHO-NRW

Zu mir als Person:

- eigene Weggeschichte
- derzeitiges Wirken
- Bedeutung der Profession
- eigene Vorannahmen zum Thema Altern
- Biografiearbeit ist harte Arbeit:
sie ermöglicht es neue Sinn-Dimensionen
neu zu erschließen
- Endlichkeit – Lebensendlichkeit:
eine tiefe Herausforderung



Das Johari-Fenster

nach den amerikanischen Sozialpsychologen
Joseph Luft und Harry Ingham

| | | |
|---|---|--|
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Anderen bekannt</p> | <p>Mir bekannt</p> <p>freies Handeln</p> <p>Dieser Teil ist der öffentliche Bereich, der allen und einem selbst bekannt ist!</p> | <p>Mir unbekannt</p> <p>Blinder Fleck</p> <p>Dieser Bereich ist der Teil, den man selber nicht wahrnimmt, die anderen aber sehr deutlich.</p> |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Anderen unbekannt</p> | <p>Verborgenes</p> <p>In diesem Teil findet man die Sachen, die man selber vor den anderen im Verborgenen lässt.</p> | <p>Unbewusstes</p> <p>Dieser Teil ist weder einem selber als auch Anderen zugänglich.</p> |



Der Umgang mit dem Thema Altern ist vielschichtig:

1. Geht es um die Beziehung Klient und Berater wie umgekehrt; die je eigenen Bezüge zum Thema Alter sind meist unausgesprochen relevant.
2. In Beratungskontexten finden sich vermehrt die 50 plus Menschen, dies hat vorwiegend bevölkerungspolitische Gründe aber auch die reduzierte Scheu, Hilfe von außen anzunehmen.
3. Vor lauter Geschäftigkeit des Lebens scheint die Sinn-Reflexion eigenen Lebens verloren zu gehen.
4. Nicht nur nach C.G. Jung geht es im reiferen Erwachsenenleben um neue Sinnstiftung und darum, das eigene In-der-Welt-Sein auszudifferenzieren und zu festigen.

Die Welt des „Ewig-Jung-Seins“ braucht Grenzen, sie ist für einen gelingenden Individuationsprozess nicht hilfreich.

Wie finden Berater und Klienten als Menschen und in Kontexten neu zusammen? Zu was kann Beratung ermutigen und welche Haltungen sind dabei hilfreich?

Gesammelte Sprüche

Man ist so alt, wie man sich fühlt
Lieber würzig mit 70
als ranzig mit 20

Warte mal, wenn du auch so alt bist
He deit et wih
un do deit et wih ... (Bläck Fööss)

Schönheit vor Alter

Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden (Franz Kafka)

Alt ist man dann, wenn man an der Vergangenheit mehr Freude hat als an der Zukunft

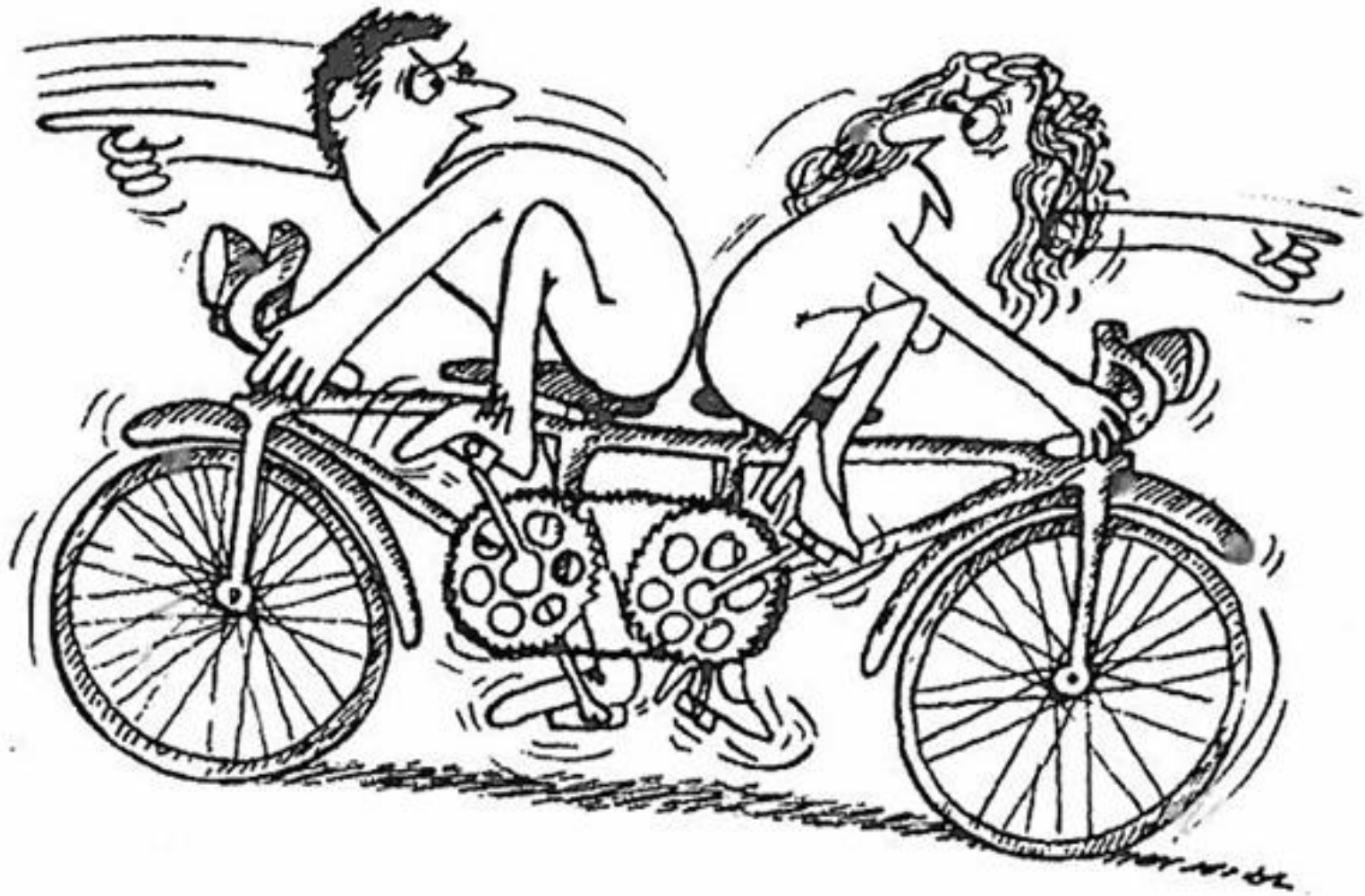
Es kommt nicht darauf an, wie ALT man wird, sondern WIE man alt wird (Werner Mitsch)
Älter werden ist, wie auf einen Berg steigen; je höher man kommt,
umso mehr Kräfte sind verbraucht, aber umso weiter sieht man (Ingrid Bergmann)



Alter-Definitionen sind Konstruktionen!

- Alter ist eine Lebensspanne von ca. 30 Jahren (Wahnsinn!)
- Alter ist verschiedenartig und heterogen:
unterschiedliche Biografien, Lebensbedingungen, Interessen, Bildungs- und Arbeitsverläufe, soziale Netze, Kompetenzen
- Gerontowissenschaft unterscheidet:
junge und alte Alte, Hochbetagte oder Drittes und Viertes Alter
- WHO unterscheidet:
 - 50 – 59 Jahre: alternder Mensch
 - 60 – 64 Jahre: älterer Mensch
 - 65 – 74 Jahre: wesentlicher Einschnitt in der Regressionsphase
 - 75 – 89 Jahre: alter Mensch
 - 90 – 99 Jahre: sehr alter Mensch
 - 100 – 115 Jahre: Langlebiger.

Mein oder dein Alter?





Warum (auch) Systemiker-innen nicht so gerne mit Ihnen arbeiten?

- Welche Hypothesen können wir generieren?
- weil der größte Teil der Mitglieder und Lehrenden selber in diesem Alter ist
- weil...
- weil...

Was Klienten über ihr eigenes Alter lernen können

Entwicklungsaufgaben, die anstehen aus der Perspektive Berater – Klient – und

- die Lenkung auf biografische Neuklärung
- Sinn, Lebenssinn, Werte – Neuausrichtung
Rückblicken, gegenwärtig – sein,
die Verkleinerung von Zukunft aktiv in den
Blick nehmen

Stärken des Systemischen in der Beratung von älteren Menschen

1. Wertschätzende und neugierige Haltung
2. Ressourcenorientierung und Ressourcenaktivierung
3. biografische Würdigung
4. Soziale Vernetzung
5. intergenerationelle Perspektive (seltener wird jemand alleine alt!)
6. professionelle Vernetzung; Aktivierung der Inanspruchnahme noch „fremder Hilfen“

Alternde Menschen und Beratungsbedarfe



Beratung ist ein Beitrag zur Identitätsentwicklung (ICH-Integrität)

- Wertfreie Haltung zu jedem Lebensalter
- Ressourcenorientierte Sicht auf die Vielfalt der Lebensgestaltungsherausforderungen in den unterschiedlichen Altern
- Neugier für die Empfindungen und Gefühle des „echten“ alters (alt ist nicht gleich alt)
- Ermöglichung der generativen Sicht: was hat dem Klienten im Jugendalter geholfen, sich in der Gesellschaft/Gemeinschaft zu verorten?
- Vom ICH zum Du ein Weg der Individuation: wie können Öffnungen geschaffen werden aus der persönlichen Enge und viel gebundener Energie in die Freiräume der Gesellschaft?
- Positives Bilanzieren soll begleitet, eröffnet, ermöglicht werden: Beratung ist so ein Beitrag heraus aus der manchmal negativ geprägten Erlebenssicht in die Dankbarkeit des Resümierens (Salutogenese im Alter)

Bildquellen

- <http://users.rider.edu/~suler/photopsy/johari.htm>
- http://www.edeka-wohlfuehlkonzept.de/html/content/fuer_junggebliebene.html?t=&tto=4701b2e1
- <http://www.sehtestbilder.de/optische-taeschungen-illusionen/illusion-alte-oder-junge-frau-sehtest.php>
- <http://www.ev-kirchenkreis-muenster.de/aktuelles/spenden/stiftungen/stiftung-ev-kirchenkreis-muenster/zustiften-und-spenden/>

Literaturauswahl

- Aner, K.(2010): Soziale Beratung und Alter. Opladen Budrich
- Birg, H.(2005): Die ausgefallene Generation. München 2005
- Bode, S.(2015): Nachkriegskinder. Stuttgart Klett-Cotta
- Filip, S.H.; Aymanns, P. (2010): Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen. Stuttgart Kohlhammer
- Frevel, B.(2004): Herausforderung demografischer Wandel. Wiesbaden VS-Verlag
- Generali Altersstudie (2013):Wie ältere Menschen leben, denken und sich engagieren. Frankfurt Fischer
- Gronemeyer, R.(2013): Das 4. Lebensalter. München Pattloch
- Otten,D.(2009): Die 50 + Studie. Wie die jungen Alten die Gesellschaft revolutionieren. Reinbek. rororo
- Peseschkian, N.(2007): Das Alter ist das einzige Mittel für ein langes Leben. München Patmos
- Schirmacher,F.(2004): Das Methusalem-Komplott. München Karl Blessing-Verlag
- Schubert, I.(2015): Unterstützung zum Wohlbefinden bei plötzlicher Krankheit im Alter. Kassel university press GmbH
- Schufa Kredit-Kompass 2012/ Gesellschaft für Konsumforschung