

Altern in Freiheit und Würde



Chancen und Grenzen des Lebens im 3. und 4. Lebensalter

Waldshut,
2.11.2011

Andreas Wittrahm
mit Bildern von
Rita Lausberg

Wittrahm, Altern in Freiheit... 02.11.2011 1

Spätsommer (Rose Ausländer)

Die Farben der Anemonen
werden bleich
Mach Dir nichts vor
Es geht zu Ende

Unsichtbare Raubtiere
Schleichen
Um deine Lebenslust
Angst durchbohrt
Deinen Sommertraum

Bald
Blühen Eisblumen
Erfinde
Ein Apfelled

Wittrahm, Altern in Freiheit... 02.11.2011 2

Alter ist in der uns begegnenden Form ein junges Phänomen

- ▶ Die Lebenserwartung hat sich in den letzten 100 Jahren verdoppelt, in den letzten 40 Jahren für die Alten immerhin um ein Viertel verlängert.
- ▶ Die Bevölkerung altert insgesamt beschleunigt
- ▶ Für den 60- oder 75-jährigen heute gibt es nicht nur Gegenwart und Vergangenheit, sondern Zukunft – **und die Aufgabe, diese persönlich und politisch zu gestalten!**

Wittrahm, Altern in Freiheit... 02.11.2011 3

Die Natur ist der Feind des Alters,
 die Kultur ist ihr Freund (Paul Baltes)
 oder: *Wir müssen etwas für das (unser) Leben
 im Alter tun!*

Genetischer Evolutionsvorteil: Geringer im Alter
 Bedarf an Kultur: Nimmt mit Entwicklung/Alter zu
 Effektivität von Kultur: Wird im Alter geringer

Lebensverlauf Lebensverlauf Lebensverlauf

Wittrahm, Altern in Freiheit... 02.11.2011 4

Alter als soziale Konstruktion oder:
 Altersbilder bestimmen Alterserleben mit!

Plädoyer für die Differenzierung der Altersbilder:

- Menschen altern sehr unterschiedlich, die Unterschiede nehmen nicht ab, sondern zu!
- Die Lebenssituation im Alter ist auf sehr verschiedene Lebensläufe zurückzuführen und in unterschiedlicher Weise gestaltbar
- Wenn sich Biografien und Lebenslagen ändern, müssen sich auf Altersbilder (als Anschauungen, Wahrnehmungsraster und Wissenssysteme vom Altern und Alter) ändern.

(6. Altenbericht der Bundesregierung 2011)

Wittrahm, Altern in Freiheit... 02.11.2011 5

1 Alter zwischen Lust und Last

- ▶ Von der Heftigkeit der mit dem Alter erlebten (und als dessen Konsequenz gedeuteten) Veränderungen
- ▶ Von der Bewertung dieses Erlebens
- ▶ Von den inneren Ressourcen (Umgang mit Lasten, Belastungen)
- ▶ Von den äußeren Ressourcen (materiell, sozio-ökologisch)
- ▶ Vom gesellschaftlich-kulturellen Klima (und den damit zusammenhängenden (Selbst-)Bewertungsmaßstäben)

Wittrahm, Altern in Freiheit... 02.11.2011 6

Leben im Alter erfordert massive und rechtzeitige Anpassungen an die Veränderungen!

- ▶ Das Selektion-Optimierung-Kompensation-Modell der Eheleute Baltes:
- ▶ Anpassung an die Veränderungen des Alters erfordert
 - Auswahl der erfolgversprechendsten Möglichkeiten (oder wichtigsten Lebensziele)
 - Optimierung der vorhandenen Ressourcen
 - Kompensation der unweigerlich erfahrenen Verlusterlebnisse



Frau B., 98 Jahre

Dies Gesicht
eine Grafik
Schön
die hässlichen Wangen
Hieroglyphen
aus verjährten Geheimnissen
Das vergessene
komm komm
Erwartung und Traumverlust
um die Mundwinkel
Schön
die gemeißelte Herbsthaut
Herein-hinaus-Gedanken
in die Stirn gekerbt
Wer bist du
Grenzüberschreiter
von Jahr zu Jahr
Wer bist du
hässlicher schöner
Mitmensch
Ausländer

(Rose)

2) Lebensbedürfnisse im Alter

Wer heute altert, muss sich den folgenden vier Fragen stellen:

- ▶ **Wo** werde ich leben
- ▶ **Wovon** werde ich leben
- ▶ mit **wem** werde ich leben
- ▶ **Wofür** werde ich leben



2.1 **Wo**
werde ich leben

oder
die Notwendigkeit

- innerer
- äußerer und
- biografischer

Passung

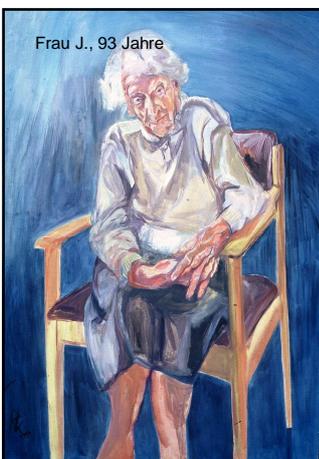
Wittrahm, Altern in Freiheit... 02.11.2011 10

Herausforderungen

| | |
|--|---|
| <p>Persönlich:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Bereitschaft zur Veränderung ▶ Klärung der vordringlichen Bedürfnisse ▶ Beratung in Anspruch nehmen ▶ Anfreunden mit technischen Hilfsmitteln | <p>Politisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Quartiere mit Wohn- und Unterstützungsmix (Kommunale Seniorenplanung) ▶ Effektive Beratungsmöglichkeiten ▶ Individuell angemessene finanzielle Unterstützungen |
|--|---|

Wittrahm, Altern in Freiheit... 02.11.2011 11

Frau J., 93 Jahre



2.2 Mit **wem**
werde ich leben?

oder:

- Allein ist nicht immer einsam – Einsamkeit ist auch unter Menschen möglich
- Wahlverwandtschaften können ein neuer Reichtum sein
- Ängste sind schlechte Zukunftsgestalter

Wittrahm, Altern in Freiheit... 02.11.2011 12

Herausforderungen

Persönlich:

- ▶ Auseinandersetzung mit der eigenen Beziehungsbiografie
- ▶ Erwartungen klären
- ▶ Einübung von Kompromissfähigkeit
- ▶ Die eigenen Grenzen und Möglichkeiten benennen
- ▶ „Zugehen“ lernen

Politisch:

- ▶ Seniorengerechte und generationenübergreifende Gesellungsmöglichkeiten
- ▶ Barrieren vermindern
- ▶ Lebensberatung auch für Senior/innen

Wittrahm, Altern in Freiheit... 02.11.2011

13

Zum Beispiel Erich Fried

Manches
kann lächerlich sein
zum Beispiel
mein Telefon
zu küssen wenn ich
deine Stimme
in ihm gehört habe
Noch lächerlicher
und trauriger
wäre es
mein Telefon
nicht zu küssen
wenn ich nicht dich
küssen kann

Wittrahm, Altern in Freiheit... 02.11.2011

14

Fräü K. 90 Jahre



2.3 **Wovon** werde ich leben?

Oder:

Leben verlangt

- Erinnerungen
- das tägliche Brot und...

Wittrahm, Altern in Freiheit... 02.11.2011

15

Herausforderungen

| | |
|--|---|
| Persönlich: | Politisch: |
| <ul style="list-style-type: none">▶ Vorsorge ernst nehmen (finanziell, sozial)▶ Bereitschaft, soziale Sicherungen in Anspruch zu nehmen▶ Konzentration der Mittel und Kräfte▶ Bereitschaft, „an sich“ zu denken | <ul style="list-style-type: none">▶ Ausreichendes Einkommen im Alter sichern▶ „Niedrigschwelligkeit“ der sozialen Unterstützung▶ Beratung in wirtschaftlichen Fragen▶ Erinnerung ermöglichen und Erinnerungskultur gestalten |

Wittrahm, Altern in Freiheit... 02.11.2011 16

Herr L., 68 Jahre



2.4 **Wofür** werde ich leben?

- Gegenwart
- Zukunft
- Teilhabe
- Bedeutung

Wittrahm, Altern in Freiheit... 02.11.2011 17

Herausforderungen

| | |
|---|---|
| Persönlich: | Politisch: |
| <ul style="list-style-type: none">▶ Interesse▶ Werte▶ Engagement▶ Verantwortung▶ Aus der zweiten Reihe wirken | <ul style="list-style-type: none">▶ Teilhabe ermöglichen▶ Verantwortung ansprechen▶ Zutrauen und Zuspruch |

Wittrahm, Altern in Freiheit... 02.11.2011 18



3. ...und die Demenz ?

Wittrahm, Altern in Freiheit... 02.11.2011 19

Friederike Mayröcker, Zugeschüttetes Gesicht
 Was wird sein, wenn
 ich schon bald vielleicht statt in den Büchern
 zu lesen nur noch über die Buchrücken meiner Bibliothek
 werden streichen können weil ich mich zurückentwickelt haben
 werde
 in jenen Zustand meiner Kindheit in dem ich noch nicht
 zu lesen imstande war also Analphabet war
 und mir habe vorlesen lassen müssen von meiner Mutter
 oder sonst wem
 also eingegangen sein werde
 in einen zustand in dem ich nicht mehr
 zu lesen imstande sein werde
 also mir abermals werde vorlesen lassen müssen von wem frage
 ich mich
 und wieder geworden sein werde Analphabet

Wittrahm, Altern in Freiheit... 02.11.2011 20

Fakten

| | |
|--|---|
| <p>Erscheinungsformen</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Bündel kognitiver Ausfallerscheinungen: neurodegenerativ bedingt (Alzheimer) <ul style="list-style-type: none"> ◦ vaskulär bedingt (Multiinfarkt-Demenz) ◦ psychisch bedingt (Begleitung von Depressionen im Alter) ◦ Sehr unterschiedliche Formen und Grade! | <p>Verbreitung/ Prognose</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ca. 10% im siebten, 20% im achten, 30% im neunten Lebensjahrzehnt ▶ Schleichender Beginn, bei der neurogen. Demenz bis zu 20 Jahre vor dem massiven Ausbruch der Erkrankung ▶ Präventionsmöglichkeiten umstritten |
|--|---|

Wittrahm, Altern in Freiheit... 02.11.2011 21

Erleben/ Symptomatik

- ▶ Verlust der kognitiven Funktionen, zunächst punktuell, später bis zur Zerstörung der Identität
- ▶ Langer Erhalt der früh und permanent gespeicherten Informationen über die Identität, Gott und die Welt
- ▶ Erhalt der basalen emotionalen Empfindungen und Äußerungen sowie der Lust an der Wirksamkeit/ Tätigkeit

Leben mit Demenz

- ▶ Aufgabe: Von der intellektuellen zur existentiellen Bewältigung
 - Demenz ist nicht zu verstehen, nur zu leben
- ▶ Affektivität bleibt – und damit die Kommunikationsfähigkeit
- ▶ Der Wunsch nach selbstbestimmter Aktivität bleibt (häufig)
- ▶ Irritierbarkeit und Verletzlichkeit ist gesteigert
- ▶ Feines Gespür für die Unterscheidung zwischen Fürsorge in Solidarität/ Anerkennung und Abhängigkeit
- ▶ Nicht Demenz ist das Problem, sondern Allein-Gelassen werden mit der Demenz

4. Zum Abschluss Glaube, Liebe und Hoffnung im Alter

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Glaube ▶ Liebe ▶ Hoffnung | <p>Im 3. Alter</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Neuentdeckung der Welt des Glaubens ▶ Neue Gewohnheiten in der Glaubenspraxis ▶ Neue Sozialformen des Glaubens ▶ Engagement ▶ Klärung der Beziehungen im Licht der Vergebung ▶ Kraft, sich dem Teufel „Negation“ zu widersetzen | <p>Im 4. Alter</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Die Hinfälligkeit und Endlichkeit der eigenen Existenz in neuem Licht? ▶ Von der aktiven zur hinnehmenden Liebe ▶ Erweitern der Hoffnungen „auf“ um die Hoffnungen „für“ |
|---|--|--|

Literatur:
Martina Blasberg-Kuhnke/
Andreas Witrahm (Hrsg.)
Altern in Freiheit und Würde.
Handbuch Christliche Altenarbeit
Herder (Freiburg) 2007

Witrahm, Altern in Freiheit... 02.11.2011

25

Frau L., 82 Jahre



Spiegelbild
Nimm
deinen Körper
zur Kenntnis
Du blickst
dich an
und fragst
wer bin ich
Du bist nicht
du wirst
älter
alt
Rose Ausländer

Witrahm, Altern in Freiheit... 02.11.2011

26
