



Susanne Blum-Lehmann

Körper- und leiborientierte Gerontologie

Altern erfahren, erleben
und verstehen

Ein Praxishandbuch

 hogrefe

Körper- und leiborientierte Gerontologie

Körper- und leiborientierte Gerontologie

Susanne Blum-Lehmann

Programmbereich Gerontologie

Susanne Blum-Lehmann

Körper- und leiborientierte Gerontologie

Altern erfahren, erleben und verstehen
Ein Praxishandbuch

unter Mitarbeit von
Irène Bush
Doris Herzog-Spinnler
Patricia Hofmann
Irène Kummer



Susanne Blum-Lehmann. Dr. phil., Dipl. Sozialgerontologin, Dipl. Sozialarbeiterin. Studienleiterin der Seminare für Altersarbeit (SfA), Alfred Adler Institut Generationen und Alter, Zürich. Dozentin und Seminarleiterin (Careum Weiterbildung, SQRK, SBK, SAG, Pro Senectute)
E-Mail: info@blum-gerontologie.net

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Pflege/Gerontologie
z. Hd.: Jürgen Georg
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel: +41 31 300 45 00
Fax: +41 31 300 45 93
E-Mail: verlag@hogrefe.ch
Internet: www.hogrefe.ch

Lektorat: Jürgen Georg, Linda Etter, Fabian Bammatter
Herstellung: Adrian Susin
Umschlagabbildung: Antonio Idone
Umschlaggestaltung: Claude Borer, Basel
Satz: punktgenau GmbH, Bühl
Druck und buchbinderische Verarbeitung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten
Printed in Germany
Auf säurefreiem Papier gedruckt

1. Auflage 2015
© 2015 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95562-9)
ISBN 978-3-456-85562-2

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	13
Einführung	15
A Theorie Leiblichkeit des Alterns	21
I Theoretische Grundbegriffe: Leib/Körper – Identität – Alter	21
1 Altern und Alter	23
1.1 Altern wird über den Körper erfahren und am Leib gespürt	24
2 Phänomenologie Leib – Körper	25
2.1 Der Mensch als unteilbare Einheit von Leib – Körper – Geist	25
2.2 Leibliches Spüren als Selbsterfahrung	26
2.3 Leibliche Kommunikation als soziale Bedeutung des Leibes	30
2.4 Den Leib hat man auch als Körper	32
2.5 Ermutigung zur Balance von Leibsein und Körperhaben als Grundlage für eine gesunde Entwicklung	33
3 Der Wandel vom ganzheitlichen Leib zum heutigen Körperverständnis	35
4 Die Notwendigkeit einer Ethik der leiblichen Existenz im Alter	38
4.1 Das Altern als persönliche Entwicklungschance	38
4.2 Der Leib als Zugang zum alten Menschen	39
4.3 Am Leib wird die Würde des Menschen verletzt	39
5 Schlüsselfunktion des Alters und Alterns für die Identität	41
5.1 Personale Identität	41
5.2 Identitätsbildung im Wandel der Zeit	42

5.3	Soziale Identität	43
5.4	Altern – Lebenslauf – Identität	43
5.5	Alter Körper und Identität – «Altersmaske»	45
II	Dimensionen des Phänomens des leiblichen Alterns	49
6	Die Bedeutung der Funktionsfähigkeit in der dualistischen Kultur	51
6.1	Altern in der Leistungsgesellschaft	53
6.2	Der alternde Körper begrenzt die persönliche Leistungsfähigkeit	54
6.3	Leistung – die Sorge für andere	56
6.4	Erfolgreiches Altern?	56
6.5	Gelassenheit statt Leistungsorientierung	57
6.6	Wiedergewinn des «Leerlaufes» als Entwicklungschance im Alter	58
7	Autonomie und Kontrolle – Leitwerte unserer Kultur	61
7.1	Das Phänomen des Verlustes an Autonomie und Kontrolle	62
7.2	Autonomie des Handelns – Würde des Seins	63
7.3	Selbstverantwortlichkeit	65
7.4	Lebenssouveränität	66
7.5	Verbindliche zwischenmenschliche Beziehungen	67
8	Altes Aussehen in einer in die Jugend verliebten Gesellschaft	69
8.1	In der Fremdwahrnehmung auf den alten Körper reduziert	70
8.2	Selbst- und Fremdwahrnehmung: Alt sein, sich jedoch jung fühlen	72
8.3	Leibsein und Körperhaben als Spannungsfeld für Entwicklung, Lebensfreude, Lust am Dasein und Integrität: «Mit sich eins werden»	73
9	Der Mensch ist Raum und <i>wohnt</i> in Raum und Zeit	75
9.1	Der Sozialraum	77
9.2	Das Alter begrenzt den Bewegungsraum – die Kreise werden enger	78
9.3	Äusserste Enge – über sich hinauswachsen	79
10	Das Altern als zeitliches Phänomen	81
10.1	Der Zeitstrom Zukunft – Vergangenheit – Gegenwart	82
B	Grundlagen für das Handeln	89
I	Das Modell «Reflexive Leiblichkeit»	89
11	Reflexive Leiblichkeit – ein Modell für die Identität und Entwicklung im Alter	91
11.5	Zur-Welt-Sein	96

12	Individualpsychologische Konzepte – Doris Herzog-Spinnler	97
12.1	Ermutung	98
12.2	Gemeinschaftsgefühl	101
13	Kriterien für eine Sorgeskultur der Leiblichkeit des Alterns	107
13.1	Altern erfordert ein ganzheitliches Menschenbild	107
13.2	Altern verlangt eine Ethik leiblicher Existenz	107
13.3	Altern als dynamischer Entwicklungsprozess	108
13.4	Altern als eine subjektive Erfahrung	108
13.5	Die Vielfältigkeit des Alterns und die Erfordernis vielfältiger Methoden in der Praxis	108
13.6	Altern braucht Ermutung	108
13.7	Altern als gestaltbarer Prozess	108
13.8	Altern als eine Aufgabe für Betreuende	109
C	Leiblichkeit des Alterns in der Praxis	111
I	In der Betreuung	111
14	Alt aber nicht «out» – was heisst hier leisten?	113
14.1	«Ich kann es ja noch!»	114
14.2	«Was tun, wenn meine Leistung nicht mehr gefragt ist?»	116
14.3	Reflexion zur Bedeutung von Leistung	117
14.4	«Il pensionati» – Gesprächsrunde mit gemeinsamem Musizieren	118
15	«Das bin doch nicht ich!» (Körperbild – Selbstbild)	120
15.1	Körperpflege	120
15.2	Gepflegtes Aussehen	122
15.3	«Spieglein, Spieglein an der Wand...»	125
15.4	Reflexion zum Körperbild	125
15.5	Ganzheitliche Gesundheitsprävention – ein Projekt	127
16	«Hilfe, ich will keine Hilfe!» – Wenn Autonomie und Kontrolle verloren gehen	129
16.1	Plötzlich hilflos und ausgeliefert – Verlust der Autonomie	129
16.2	Kontrollverlust und Scham	133
16.3	Reflexion des Autonomie- und Kontrollverlustes	134
16.4	Gemeinschaftsgefühl stärken durch kreative Arbeit – ein Projekt	135
17	Wenn der Raum eng wird (Raum)	137
17.1	In der Enge heimisch werden	137

17.2	Die Enge weiten	140
17.3	Reflexion zur räumlichen Begrenzung	144
17.4	Kreative Gestaltung macht das Heim zum Daheim – ein Projekt	144
18	Altern heisst, mit der Zeit zu gehen (<i>Zeit</i>)	146
18.1	Die Zeit lässt sich nicht zurückdrehen, aber gestalten	146
18.2	Mitgehen im Prozess des Alterns	148
18.3	Zurückbleiben	150
18.4	Wenn das Ende spürbar nahe kommt	150
18.5	Reflexion zur verrinnenden Zeit	152
18.6	Das «Erzählcafé» – ein Projekt	153
19	Leiblichkeit des Alters aus Sicht der Psychotherapie – Dr. Irène Kummer	155
19.1	Dasein als Mitsein im Umgang mit alten Menschen – Die Übung als Hilfe zur Beeinflussung des eigenen Verhaltens	156
19.2	Die fünf Schritte nach Stanley Keleman	157
19.3	Die drei Ebenen im Umgang mit Situationen in der Pflege	159
19.4	Erste praktische Übung zu «Sich selbst berühren»	161
19.5	Zweite praktische Übung	161
II	Die Leiblichkeit des Alterns in der Erwachsenenbildung	163
20	Leitgedanken	165
20.1	Bedarfsbegründung	165
20.2	Wer ist angesprochen?	166
21	Intergenerative Ermutigungsgruppe	167
21.1	Konzeptionelle Vorüberlegungen	167
22	Schlussbemerkungen	184
23	«Café Bâalance» – Projekt von Patricia Hofman	186
23.1	Rhythmik nach Jaques-Dalcroze – Musik und Bewegung beschwingt im Alter	186
III	Weiterbildung von Fachkräften	191
24	Ausgangslage und Problemstellung	193
24.1	Ziel einer gerontologischen Lehrveranstaltung	193
24.2	Bedarfsbegründung	193

25	Ausbildungskonzept	195
25.1	Zielgruppen	195
25.2	Handlungsziele	195
25.3	Lernziele	196
25.4	Themen und Inhalt	196
25.5	Didaktisch-methodische Gestaltung des Lernprozesses	197
25.6	Leitung	199
25.7	Nutzen der Weiterbildung	199
26	«Kick-off»-Veranstaltung für Multiplikatoren	210
27	Modul «Kreative Begleitung» – Irene Bush	211
27.1	Vorbereitung	211
27.2	Ausbildungsmodul	211
27.3	Durchführung des Moduls	214
27.4	Erlebniszentrierte Begleitung von Gruppen und Einzelbegleitungen (nach Hilarion Petzold)	217
Anhang	223
Literaturverzeichnis	252
AutorInnenverzeichnis	263
Sachwortverzeichnis	265

*«Statt meine Gesichtsfalten zu liften,
gönn' ich mir einen neuen Faltenjupe.»*

Ida, 62-jährig



Abbildung 1-1: Vom beschwerlichen Körper, den wir haben... (Foto © Antonio Idone)

Danksagung

Mein aufrichtiger Dank geht an die vielen, teilweise hochbetagten Frauen und Männer, die mich an ihrer leiblichen, altersbedingten Betroffenheit teilhaben liessen. Ich weiß ihre Offenheit, mit der sie meine Fragen zu diesem sehr persönlichen Thema beantwortet haben, und das mir entgegengebrachte Vertrauen sehr zu schätzen. Erst ihr Mitwirken hat es ermöglicht, dass ich das vorliegende Thema in seiner ganzen Bedeutung erfassen und auf mich befriedigende Art bearbeiten und umsetzen konnte. Ich habe ausserdem Einiges von ihnen gelernt, weil sie mir vorlebten, wie man trotz Beschränkungen und Verlusten im hohen Alter Zufriedenheit und Gelassenheit entwickeln kann.

Da die Erkenntnisse aus der Theorie und der Forschung die elementare Bedeutung des Leibes für die menschliche Entwicklung im Alter zeigten, stellte sich die Frage, wie sie in den verschiedenen Bereichen der Angewandten Gerontologie nutzbringend umgesetzt werden konnten. Für die Förderung und Unterstützung der Ethik der leiblichen Existenz sollte ein praxiserprobtes Lehrmittel entwickelt werden, um die Mitarbeitenden in der Angewandten Gerontologie für diesen bedeutsamen Zugang zum Alter zu sensibilisieren.

Von Vorteil war dabei die Aufgeschlossenheit und das Interesse des Seminarteams im Alfred Adler Institut «Generationen und Alter», das die Integration des Leibansatzes im Curriculum der gerontologischen Fachausbildung ermöglichte. Dank der finanziellen Unterstützung der Ge-

sundheitsförderung Schweiz konnte zudem die Umsetzung des Themas in der Erwachsenenbildung erprobt werden. Es ist mir ein Anliegen, an dieser Stelle allen Beteiligten für ihre Unterstützung herzlich zu danken.

Dankbar bin ich auch allen Studierenden und Mitarbeitenden, die mit authentischen Beispielen, eindrücklichen Projekten sowie zahlreichen Fotos aus ihrem Berufsalltag die Bedeutung der Leiblichkeit in Betreuung und Pflege veranschaulichten. Besonders bedanken möchte ich mich auch bei den Personen, die uns an ihren Gedanken zum Älterwerden in Form von Selbstreflexionen teilhaben liessen.

Schliesslich möchte ich mich bei meinen Kolleginnen, die mit Beiträgen aus ihrem Fachgebiet einen substanziellen Beitrag zu diesem Buch geleistet haben, bedanken.

Dass die Vorstellung, was es bedeutet, wenn das beschwerliche Körperhaben im Alter zur farbigen Leiblichkeit wird, die uns in unserer ganzen, vollumfassenden Persönlichkeit zeigt, zum realen Bild wurde, verdanke ich Marcelle und Hans Bader.

Darüber hinaus ist es mir ein Bedürfnis, mich bei all den verschiedenen Menschen herzlich zu bedanken, die mich ermutigt und auf verschiedene Weise aktiv unterstützt und auf diesem langen Weg begleitet haben. Mit ihrem Rückhalt und dem in mich gesetztem Vertrauen haben sie wesentlich zum Gelingen dieses Buches beigetragen.

