



Meinolf Peters

# Leben in begrenzter Zeit

Beratung älterer Menschen

TÄGLICH LEBEN

Vandenhoeck & Ruprecht

V&R

---

**TÄGLICH LEBEN – BERATUNG UND SEELSORGE**

In Verbindung mit der EKFuL

herausgegeben von Rüdiger Haar

---

Meinolf Peters

# Leben in begrenzter Zeit

Beratung älterer Menschen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

ISBN 978-3-525-67011-8

ISBN 978-3-647-67011-9 (E-Book)

© 2011, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen/  
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Oakville, CT, U.S.A.

[www.v-r.de](http://www.v-r.de)

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Printed in Germany.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Druck und Bindung: ⊕ Hubert & Co, Göttingen

# Inhalt

Vorwort .....	9
1. Facetten der Beratung Älterer – Einleitende Fallbeispiele .....	13
2. Altern in heutiger Zeit – Von Licht und Schatten ....	17
2.1 Die vielen Gesichter des Alters .....	17
2.2 Altern als Sein zum Tode .....	21
2.3 Vom Sinn der gewonnenen Jahre .....	24
2.4 Die Bürde der Vergangenheit .....	30
2.5 Eine neue Generation wird alt .....	35
2.6 Wozu brauchen wir noch Religion? .....	38
3. Beratungsanlässe und -themen – Konflikte, Krisen, Belastungen .....	43
3.1 Krise und Entwicklung – Die innere Welt erneuern .....	43
3.1.1 Wer bin ich? – Identität im Alter .....	43
3.1.2 Wenn die Zeit verrinnt – Die existenzielle Dimension .....	47
3.1.3 Alter, Einsamkeit und die Frage nach dem Sinn .....	50
3.1.4 Eine besondere Problemgruppe – Männer im Alter .....	54
3.2 Gefährdungen von außen – die soziale Welt sichern .....	58
3.2.1 Ein Weg ins Abseits? – Soziale Abwertung	58

3.2.2	Wenn die Entfremdung droht – Liebe, Ehe, Erotik .....	62
3.2.3	Spannungen und Enttäuschungen – Die erwachsenen Kinder .....	67
3.2.4	Wehe dem, der jetzt keine Heimat hat – Wohnen und Umwelt .....	71
3.3	Besondere Belastungen – Grenzen werden spürbar .....	75
3.3.1	Der lange Abschied – Belastungen durch Pflegeaufgaben .....	75
3.3.2	Wenn der Schrecken wiederkehrt – frühe Traumata .....	80
3.3.3	Wenn die Seele Hilfe braucht – Psychische Störungen .....	86
3.3.4	Die dunkle Seite des Alters – Verlust und Trauer .....	90
3.3.5	Eine Bürde des Alters – Krankheit und Gebrechlichkeit .....	95
3.3.6	Eintritt in eine fremde Welt – Übergang ins Pflegeheim .....	98
3.3.7	An der Grenze des Lebens – Tod und Sterben .....	103
4.	Gibt es ein gelingendes Altern? – Perspektiven psychosozialer Beratung .....	109
4.1	Generativität – zu einem erfüllten Leben .....	109
4.2	Integrität – Sich mit dem Leben aussöhnen .....	112
4.3	Weisheit – antiquiertes Konzept oder doch nützlich? .....	115
4.4	Demut im Alter – Das Leben als Fragment .....	118
4.5	Das Leben in der Gegenwart – Die Zumutungen des hohen Alters .....	121
5.	Die Beratung älterer Menschen – Hemmnisse, Probleme, Möglichkeiten .....	125
5.1	Beratungsangebote und Versorgungsstrukturen	125

---

5.1.1	Seniorenberatung heute – Angebote, Leistungen, Defizite .....	125
5.1.2	Versorgungsstrukturen für psychisch belastete Ältere .....	127
5.1.3	Beratung Älterer im kirchlichen Kontext – Versäumnisse und Chancen .....	129
5.2	Beratungsbeziehung und Beratungsprozess .....	132
5.2.1	Heimliche Verbündete – Was das Vermeidungsbündnis zusammenhält .....	132
5.2.2	Gespräche mit Älteren – Eine schwierige Begegnung .....	134
5.2.3	Die Beratungsbeziehung – Unbewusste Verstrickungen .....	137
5.2.4	Eine hilfreiche Beziehung entwickeln – Begegnung zulassen .....	139
5.2.5	Den Beratungsprozess entfalten – anregen, ermuntern, erproben .....	141
5.3	Zukünftige Entwicklungen – Zwischen Hoffen und Bangen .....	143
6.	Epilog – Von der Aneignung des Alters .....	147
	Adressen und Hilfeeinrichtungen .....	151
	Organisationen und Verbände .....	151
	Hilfen für psychisch belastete oder kranke ältere Menschen .....	152
	Fortbildung .....	153
	Zeitschriften .....	153
	Literatur .....	154



## Vorwort

Die Erfahrung, dass Leben begrenzt ist, drängt sich im Alter immer mehr auf. Doch es fällt älteren Menschen schwer, sich dieser Tatsache zu stellen, es bereitet ihnen oft genug seelische Schmerzen und oder ruft gar ein Aufbegehren hervor, so vergeblich auch immer dies sein mag. Der große italienische Philosoph Noberto Bobbio bekannte, er kenne die Grenze wohl, aber er akzeptiere sie nicht, er gestehe sie sich ein, aber nur, weil er nicht anders könne (Bobbio 1997). Er hatte sein neunzigstes Lebensjahr bereits überschritten, als er diese Worte schrieb, befand sich also in einem Alter, das zu erreichen Älteren früherer Epochen kaum einmal vergönnt war. Das Leben hat sich enorm ausgeweitet, die Lebensgrenzen sind nach oben verschoben, und manchmal regt das die Illusion an, das Alter habe seinen Schrecken verloren. Tatsächlich haben sich die Möglichkeitsräume im Alter enorm ausgeweitet, nie zuvor bestand eine so große Chance, das Alter selbst zu gestalten, was zur Vielfalt heutigen Alterns geführt hat. Und dennoch ist die Tatsache der Endlichkeit des Lebens nicht aus der Welt zu schaffen. Durch diese fundamentale Ambivalenz ist und bleibt das Alter geprägt, an ihr leiden die Menschen, aber sie bietet auch die Chance, daran zu wachsen.

Der Vielgestaltigkeit der Chancen heutigen Alterns steht jedoch eine ebensolche Vielfalt an Problemen und Konflikten gegenüber. Altern in der Postmoderne ist in mancher Hinsicht vielleicht auch leichter geworden, vor allem aber ist es anders geworden. Daran aber haben sich auch die Hilfen, die Älteren angeboten werden, auszurichten. Psychosoziale Beratung ist eine der Hilfen, für die ein wachsender Bedarf besteht, entwi-

ckelt sich doch die moderne Gesellschaft zunehmend hin zu einer Beratungsgesellschaft (Keupp 2004), und dies gilt nicht zuletzt auch für den älteren Teil dieser Gesellschaft. Doch die Realität heutiger Alten- und Seniorenberatung hinkt dieser veränderten gesellschaftlichen Realität hinterher. In diesem Buch wird von einem erweiterten Beratungsverständnis ausgegangen, in dem Ältere nicht allein als Hilfeempfänger oder Objekte von Fürsorge gesehen werden, sondern als Subjekte, die zu Identitätsarbeit und zu reflexivem Handeln befähigt sind. Vor einem solchen Hintergrund wird Beratung zu einem Instrument zur Förderung von Identitätsarbeit, so wie es Keupp (2004) herausgearbeitet hat (Peters 2004, 2006, 2009).

Dass gerade den Kirchen hier eine besondere Rolle zufällt, ist kein Zufall, haben doch viele Ältere zu kirchlichen Räumen einen leichteren Zugang als zu anderen gesellschaftlichen Bereichen. Kirchlichen Angeboten, seien es seelsorgerische, gemeindepädagogische oder Beratungsangebote, fällt eine wichtige Aufgabe im Hinblick auf die Integration älterer Menschen und die Entwicklung einer altersfreundlicheren Kultur zu. Nur diese erlaubt es alten Menschen, sich weiterhin als wertvolles Mitglied der Gemeinschaft fühlen zu können und einen Umgang mit den dunklen Seiten des Alters zu finden. Doch erst allmählich scheint in den Kirchen die Bereitschaft zu wachsen, sich aus einem allein traditionellen Verständnis von Altenarbeit zu lösen und sich auf ein verändertes Alter einzustellen. Ein wichtiger Schritt in diese Richtung ist die Orientierungshilfe des Rates der Evangelischen Kirche in Deutschland mit dem Titel: *Im Alter neu werden können* (EKD 2009a). Hier ist bereits eine pragmatische Aussage formuliert, die erkennen lässt, dass die Veränderungen, die das Alter gegenwärtig durchläuft, erkannt und Überlegungen angestellt werden, wie die Evangelische Kirche sich darauf einstellen kann. Allerdings wird darin die Bedeutung von Beratung nicht reflektiert. Weder auf der Homepage der Evangelischen Kirche Deutschlands noch in der Evangelischen Arbeitsgemeinschaft für Altenarbeit (EAfA) wird die Beratung Älterer als eigenes Thema erwähnt. Es ist das Anliegen des

vorliegenden Buches, auf diese Bedeutung angesichts eines sich wandelnden Alters hinzuweisen.

Bei der Erstellung des Buches war mir Herr Rüdiger Haar, der die Beratungsreihe herausgibt, jederzeit eine große Hilfe, weil er stets ein offenes Ohr hatte. Für die inhaltlichen Diskussionen und die Korrekturarbeiten bin ich besonders meiner Frau, der Diplom-Psychologin Gabriele Herkner-Peters dankbar. Ich hoffe, dass das Buch eine Anregung sein wird, sich den oft schwierigen Fragen des Alterns zu stellen, sowohl denen, die unsere Klienten an uns herantragen, als auch denen, die in unserem eigenen Leben entstehen.



## 1. Facetten der Beratung Älterer – Einleitende Fallbeispiele

*Die 72jährige Frau Busch<sup>1</sup> wurde in der Beratung vorstellig, nachdem sie bereits in einem vorab geführten Telefonat ihr Gefühl der Erschöpfung und Überforderung deutlich zum Ausdruck gebracht hatte. Sie kam mit einem ausgeprägten Entlastungswunsch ins Erstgespräch und rückte mit Verweis auf Hörprobleme den Stuhl nah an den Berater heran, was diesem spürbares Unbehagen bereitete und ihn zurückweichen ließ. Sie schilderte nun überhastet und voller Druck zunächst ihre eigene gesundheitliche Situation, v.a. ihre koronare Herzerkrankung, die erst vor wenigen Wochen zu einer Stentimplantation geführt hatte; zwei Jahre zuvor hatte sie bereits einen Herzinfarkt erlitten. Vor allem aber sei sie völlig erschöpft und überfordert mit der Pflege des Ehemannes. Sie fühle sich von ihm bedrängt, er lasse ihr keine Freiheit, erwarte zu viel von ihr und habe kein Verständnis für ihr Gefühl der Überforderung. Der Ehemann war infolge einer Parkinson-Erkrankung schwer pflegebedürftig, und obwohl er inzwischen tagsüber in einer Tagespflegeeinrichtung untergebracht war, erlebte sie dies doch kaum als Entlastung. Es schien, dass ihr Gefühl der Überforderung nicht allein aus den tatsächlich anfallenden Pflegeaufgaben herrührte, sondern noch andere Quellen hatte. Tatsächlich war bereits ein Pflegedienst eingeschaltet gewesen, diesen hatte sie jedoch wieder abbestellt, weil sie ein Entlastungsangebot nicht annehmen konnte. Jetzt sogleich ein Case Management in Gang zu setzen und weitere Entlastungsmöglichkeiten zu schaffen, erschien keineswegs sinnvoll. Es war also nicht zu umgehen, die Gesamtsitu-*

---

1 Der Name wurde geändert

ation genauer zu betrachten, wobei folgende Geschichte sichtbar wurde. Bei dem Ehemann handelte es sich um ihre Jugendliebe, die sie jedoch damals auf Drängen der Eltern aufgegeben hatte. Beide hatten andere Partner gewählt, doch vor einigen Jahren, nachdem die Ehefrau des Mannes verstorben war, setzte er sich erneut mit ihr in Verbindung. Sie schilderte, wie sie seine Arbeitsstelle aufsuchte, um ihn dort abzufangen, und als sie auf ihn traf, hakte sie sich bei ihm unter, und sie liefen Seite an Seite, als ob sofort die alte Vertrautheit zurückgekehrt sei und ihr Verliebtsein die Zeit überdauert habe. Zu Hause legte sie ihrem Mann einen Zettel hin, dass sie ihn verlasse, und lebte nun mit der alten, nun wieder jungen Liebe zusammen. Dass er ihr schon damals mitgeteilt hatte, dass er an Parkinson leide, hatte sie geflissentlich überhört, zu einem Zeitpunkt, als das Alter näher rückte, war sie in ein Gefühl von Jugendlichkeit geflohen, in dem Einschränkungen keinen Platz hatten. Doch nun war diese Phantasie durchkreuzt, sie war in den Strudel eines belasteten Alterns geraten und in Loyalitätskonflikten, Schuldgefühlen und Trennungswünschen gefangen. Die davon ausgehende Lähmung ließ sie den Alltag als große Last erleben.

Der zweite Klient, Herr Teichmann, suchte kurz vor seinem 60sten Geburtstag die Beratungsstelle mit dem Wunsch auf, kein knottriger Alter werden zu wollen. Es handelte sich um einen stillen, zurückgezogenen Mann, der ganz offensichtlich einer anderen Kohorte Älterer angehörte als Frau B.. Er hatte sich in den 60er Jahren an den damaligen Protesten beteiligt, Drogenerfahrungen gesammelt, ein Studium abgeschlossen, das als Broterwerb nicht taugte, und danach eine handwerkliche Ausbildung absolviert. Dann hatte er einige Jahre in einem alternativen Betrieb zugebracht, um nun seit Langem in einer Behinderteneinrichtung tätig zu sein. Von seiner ersten Frau, mit der er drei erwachsene Kinder hatte, hatte er sich getrennt, nun lebte er mit einer deutlich jüngeren Frau zusammen, mit der er einen gerade schulpflichtigen Sohn hatte. Von seiner zweiten Frau, die sehr aktiv und umtriebig war, fühlte er sich vernachlässigt, und um sie zu binden, hatte er sich,