

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 65 (1994)
Heft: 12

Artikel: Referat gehalten an der Veranstaltung von Heimverband Schweiz, VCI, Pro Senectute und Veska : Lebenswelt "Alter" - Dichtung und Wahrheit
Autor: Erdmenger, Annemarie
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-812272>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Referat gehalten an der Veranstaltung von Heimverband Schweiz, VCI, Pro Senectute und Veska

LEBENSWELT «ALTER» – DICHTUNG UND WAHRHEIT

Von Dr. Annemarie Erdmenger

Wir möchten in gemeinsamer Arbeit die Dienstleistungsbereiche in der Altersarbeit optimieren. Um dies zu erreichen, müssen wir uns vorgängig einigen, was diese Lebenswelt «Alter» ausmacht. Lebenswelt «Alter» – Dichtung und Wahrheit. Wir können gut verstehen, wenn Literaten in ihren Darstellungen Dichtung und Wahrheit auch bei biographischen Notizen vermischen. An uns aber als «Experten» für Altersfragen stellen wir den Anspruch, ausschliesslich wissenschaftlich zu arbeiten. Gerade dieser Anspruch kann uns verleiten, den subjektiven Anteil unserer Untersuchungen zu übersehen oder mit pseudo-wissenschaftlichen Argumenten zu versehen.

Goethe hat in seiner Einleitung zu «Dichtung und Wahrheit» dazu geschrieben: «Denn indem ich jener sehr wohl überdachten Forderung zu entsprechen wünschte und mich bemühte, die inneren Regungen, die äusseren Einflüsse, die theoretisch und praktisch von mir betretenen Stufen der Reihe nach darzustellen, so ward ich aus meinem engen Privatleben in die weite Welt gerückt: die Gestalten von hundert bedeutenden Menschen, welche näher oder entfernter auf mich eingewirkt, traten hervor, ja die ungeheuren Bewegungen des allgemeinen politischen Weltlaufs, die auf mich wie auf die ganze Masse der Gleichzeitigen den grössten Einfluss gehabt, mussten vorzüglich beachtet werden. Denn dieses scheint die Hauptaufgabe der Biographie zu sein, den Menschen in seinen Zeitverhältnissen darzustellen und zu zeigen, inwiefern ihm das Ganze widerstrebt, inwiefern es ihn begünstigt, wie er sich eine Welt- und Menschenansicht daraus gebildet und wie er sie, wenn er Künstler, Dichter, Schriftsteller (und ich möchte beifügen Altersforscher) ist, wieder nach aussen abgespiegelt. Hierzu wird aber kaum Erreichbares gefordert, dass nämlich das Individuum sich und sein Jahrhundert kenne, sich, inwiefern es unter allen Umständen dasselbe geblieben, das Jahrhundert, als welches sowohl den Willigen als auch den Unwilligen mit sich fortreisst, bestimmt und bildet, dergestalt, dass man wohl auch sagen kann, ein jeder, nur zehn Jahre früher oder später geboren, dürfte, was seine eigene Bildung und die Wirkung nach aussen betrifft, ein ganz anderer geworden sein.»

In meinen folgenden Überlegungen möchte ich wenige Aspekte dieser ganzheitlichen Sicht etwas genauer anschau-



Dr. Annemarie Erdmenger: «Meine Sichtweise vom Alter ist mitgeprägt von meiner aktuellen Lebenssituation, meinen Hoffnungen, Wünschen und Ängsten im Hier und Jetzt.»

Foto Erika Ritter

en. Nehmen wir den Teil «hierzu wird aber kaum Erreichbares gefordert, dass nämlich das Individuum sich und sein Jahrhundert kenne»:

Überprüfen Sie selbst die Bilder vom Alter, die Sie mit sich tragen:

Wie stellen Sie sich ein Alter mit Lebensqualität vor?

Sie wollen vor allem in Ruhe gelassen werden?

Sie möchten gleich aktiv sein wie heute, vielleicht mit etwas mehr Pausen?

Sie rechnen damit, bis ins hohe Alter geistig und wenn möglich körperlich fit zu bleiben?

Sie aber haben Angst davor, körperlich und vielleicht auch geistig abzubauen?

So viele Menschen, wie wir fragen, so viele Antworten und Vorstellungen über das Leben im Alter werden wir finden. Aus unseren persönlichen Lebensläufen tragen wir unsere persönlichen Vorstellungen in unsere Antworten mit hinein. Jeder von uns hat seine Wunschvorstellungen, sein Ideal, aber auch seine Ängste, seine Vorurteile und seine Minderwertigkeitsgefühle. So wie unsere Ideale entstanden sind im Verlaufe unseres Lebens, so sind es natürlich auch unsere Ängste und unsere Minderwertigkeitsgefühle. Diese prägen unsere Meinungen und Vorstellungen stark mit. Werden sie nicht als subjektive Erlebensweisen erkannt, können sie als Projektionen bei einer Beurteilung sehr hinderlich sein. Die Altersbilder, die viele Menschen mit sich tragen – und Altersforscher sind nicht ausgenommen –, sind häufig von negativen Eigenschaften und selten, fast wie zum Trost, mit positiven Eigenschaften und Möglichkeiten belegt.

Wir wissen zwar, dass das Leben mit der Geburt beginnt und mit dem Tod endet. Unser Leben aber gestalten wir zumeist so, als wenn wir unendlich da sein könnten. Da dies naturgemäss nicht stimmt, ist unser seelisches Gleichgewicht schnell gefährdet. Beginnende Gebrechlichkeit, gemächlichere Gangart, der Wunsch nach mehr Beschaulichkeit und weniger Hektik und Stress werden so zu Störern unserer falschen Vorstellung. Wir könnten dieser falschen Vorstellung auch Lebenslüge sagen. Zuerst versuchen wir, diese störenden Zeichen zu verleugnen, später bagatellisieren wir sie, solange es möglich ist. Melden sie sich zu deutlich und lassen sie sich nicht mehr verdrängen, so reagieren wir häufig mit Angst, Niedergeschlagenheit und Fatalismus. Die Realität hat uns eingeholt. Mit dieser Realität können wir in Wirklichkeit so schlecht umgehen. Es ist in erster Linie die falsche Lebensoptik, die uns Schwierigkeiten bereitet und es sind nicht die Beschwerden des Alters.

Ich möchte die Hypothese aufstellen, dass die negativen Bilder, die wir vom Alter haben, Projektionen unserer Unsicherheitsgefühle, unserer Minderwertigkeitsgefühle und unserer Unzufriedenheit im jetzigen Leben sind. Wir können so gar keine angemessene Sicht darüber haben, was Alter ist.

Nehmen wir als kleines Beispiel die Vergesslichkeit. Wer von uns hat nicht schon gesagt: «Jetzt habe ich dies und jenes vergessen, dies ist mir früher – vor ein paar Jahren – nie passiert?»

Wirklich?

Erinnern Sie sich nicht mehr an die Schulzeit? Mündliches Abfragen, aufgerufen werden und auf Kommando das kleine Einmaleins, ein Gedicht oder sonstwas aufsagen? Hatten Sie nie einen Blackout? Und die Reaktion des Lehrers: «Kannst du eigentlich nicht denken?», begleitet von einem Raunen in der Klasse. Dieses Gefühl der Blamage. Später

“ Jeder von uns hat seine Wunschvorstellungen, sein Ideal, aber auch seine Ängste, seine Vorurteile und seine Minderwertigkeitsgefühle. ”

haben wir solche Erlebnisse «vergessen», in Wirklichkeit in tiefere Schichten unseres Gefühlslebens verdrängt. Von hier aus wirken sie weiter, unerkannt, aber sehr wirksam. Sie nehmen im Verlaufe unseres Lebens immer neue Formen an. Zum Beispiel eben im vorgerückten Alter als Angst (Schreck) vor unserer Vergesslichkeit.

Ein anderes Beispiel ist die Angst vor dem Alleinsein im Alter, vor der Einsamkeit. Haben Sie auch schon gehört: «Je älter man wird, desto schwieriger wird es, Freunde zu finden und neue Beziehungen aufzubauen?»

War dies als Kind einfach?

Erinnern Sie sich nicht an dunkle Nächte, allein im Bett und mit der Angst, von den Eltern abgelehnt zu werden, weil Sie etwas Ungerechtes getan hatten? An die Unsicherheit auf dem Schulweg, ob die Freundin noch mit mir gehen will oder einen andern mir vorzieht?

In Wirklichkeit könnte es einfacher werden, Bekanntschaften aufzubauen, je mehr Lebenserfahrung man hat, die man bei der Beziehungsgestaltung einsetzen kann. Nur wenn wir unsicher sind, ob es uns gelingt, andere Menschen für uns zu gewinnen, nützt uns diese Lebenserfahrung wenig, sie richtet sich sogar ins Gegenteil.

Mit anderen Worten: wenn ich Angst vor der Einsamkeit im Alter habe, habe ich jetzt in meinem aktuellen Leben Angst vor dem Alleinsein, auch wenn es mir im Moment nicht bewusst ist und so nicht zum Tragen kommt.

Selbstverständlich verändern wir uns im Alter. Spezielle körperliche und geistige Fähigkeiten können abnehmen. Aber das Altern bewirkt keinen allgemeinen, alle Menschen betreffenden Abbau von Fertigkeiten und Möglichkeiten. Herausforderungen, körperliche und geistige Anregungen, das Wachhalten der Neugierde und tragfähige Beziehungen beeinflussen die Erhaltung und ermöglichen sogar eine Weiterentwicklung vieler Fähigkeiten.

Vor was haben wir Angst? Liegen die Wurzeln vielleicht in unserer Gegenwart?

Wenden wir uns doch einmal dieser Gegenwart zu. Finden wir Zeit, unser Leben zu reflektieren, über unsere Hoffnungen und Wünsche, über unsere Ängste und Unsicherheiten nachzudenken? Nein?

Dann wäre aber die beste Vorbereitung auf das Alter das Ordnen des aktuellen, jetzigen Lebens. So habe ich auch die Aussage eines Aids-Kranken verstanden, der zu seinem Betreuer sagte: «Mir würde es völlig genügen, wenn Sie sich mit Ihrem eigenen Sterben auseinandersetzen würden.» Damit ist nicht gemeint in Selbstgenügsamkeit leben, im Sinne einer falsch verstandenen Individualität, sondern ich lebe in Verbundenheit mit den anderen Menschen, aber auch, und dies nicht zuletzt, mit mir. Das heisst für mich als Forscher und Interessierter an Altersfragen, ich forsche nicht über die anderen, sondern über mich und andere Menschen.

So forsche ich als Mensch und Gerontologe über mich und mein Leben in einigen Jahren und über mich und andere, jetzt und morgen. Und da sehe ich, dass die Altersfragen zurzeit sehr aktuell sind. Warum?

- weil die Menschen älter werden und
 - weil die Menschen gesünder älter werden;
- das heisst
- die Zeitspanne, zwischen Aufgeben der Berufsarbeit und dem Tod kann mehrere Jahrzehnte betragen, länger als die Kindheit und Jugend zusammen.

Das Alter ist so nicht mehr die Zeitspanne zwischen Erwerbsleben und dem Tod, sondern die immer länger werdende Zeitspanne, sich von der Mühsal des alltäglichen Erwerbslebens auszuruhen und das zu tun, was der Betreffende schon länger wollte. Hat dieser Mensch aber keine Mühsal mehr, muss er sich auch nicht mehr ausruhen.

Unsere Aufgabe in der Altersforschung ist so unter anderem, eine Kultur zu entwickeln, dass Menschen lernen, wenigstens in den letzten dreissig Jahren ihres Lebens zu sagen, was sie tun und

was sie lassen wollen. Wir müssen nicht für sie denken, sondern ihnen die Möglichkeit verschaffen, selbst ihren Wünschen und Vorstellungen Ausdruck zu verleihen.

Im Verlaufe der letzten Jahrzehnte haben wir die Altersvorsorge ausgebaut für alle Menschen über einem bestimmten Alter. Da unsere Dienstleistungen bedürfnisorientiert sind, haben wir damit alle älteren Menschen zu Bedürftigen gemacht. Bedürftigkeit und Hilflosigkeit sind aber nicht an ein bestimmtes Alter gebunden. Deshalb müssen wir Bedürftigkeit unabhängig von einer Altersgrenze definieren und unsere Dienstleistungen entsprechend organisieren.

Eine unserer Aufgaben wird also sein, Methoden und Strategien zu entwickeln, damit alte Menschen sagen lernen, was sie wollen. Damit ist nicht Aktivierung um der Aktivierung willen gemeint. In der letzten Zeit hören wir häufig, dass zuviel Aktivierung vom alten Menschen gefordert wird. «Er (resp. ich) möchte auch einmal in Ruhe gelassen werden und einfach sein können.» Natürlich. Aber was bedeutet dieses In-Ruhe-gelassen-Werden? Vielleicht fühlt sich derjenige, der dies äussert, von irgend etwas oder irgend jemandem geplatzt, zum

“ Eine unserer Aufgaben wird es also sein, Methoden und Strategien zu entwickeln, damit alte Menschen sagen lernen, was sie wollen. ”

Beispiel von den Anforderungen, die seine Arbeit an ihn stellt, oder von den Nörgeleien seines Partners. Er möchte also nicht weniger Aktivität, sondern Befreiung von einer ihn überfordern Situation. Ihm zu helfen, dass er dies äussern kann, wäre eine unserer Aufgaben. Anregung, Herausforderung und Aktivierung heisst nicht Überforderung. In vielen Fällen können wir uns darauf verlassen, dass die älteren Menschen sehr klar aussprechen, was sie empfinden.

Und was ist mit den Menschen, die nicht mehr sagen können, was sie wollen, also mit jenen Bewohnern in Alters- und Pflegeheimen, die wir oft als Dement bezeichnen? Hier haben wir die Aufgabe, ihre nichtverbalen Ausdrucksformen zu verstehen und damit die Be-

deutung, die hinter den Wörtern verborgen ist, zu erkennen. So könnten wir eine Depression zum Beispiel – nicht anders als bei uns – als Ausdruck von «ich mag nicht mehr. Ich habe keinen Sinn im Leben mehr» verstehen, Verwirrtheit und Des-orientiertheit eines dementen Menschen als «ich mag daran nicht mehr erinnert werden. Für mich ist anderes wichtig geworden» und der Abbau des Kurzzeitgedächtnisses als Angst, in die Zukunft zu gucken, denn in dieser Zukunft wartet der Tod. In der Vorstellung kehre ich lieber zurück zu den Eltern als Sinnbild von Geborgenheit und Sicherheit.

Diese unausgesprochenen Wünsche nach Sinn und Erfüllung, nach neuer Ausrichtung und nach Geborgenheit und Zuwendung sind gerade in diesem letzten Altersabschnitt sehr aktuell, und unsere Verpflichtung ist es, dies den Mitarbeitern in der Altersarbeit zu vermitteln.

Jeder Abschnitt in unserer Lebenskurve hat seine Spezialitäten. Das hohe Alter unterscheidet sich von allen anderen Phasen durch die Nähe zum Tod. Die Angst als ein Grundphänomen der menschlichen Natur bekommt hier seinen Ausdruck oft als Todesangst. Gerade in dieser Zeitspanne häufen sich auch Verluste von wichtigen Bezugspersonen und wichtigen Bezugssystemen. Beides führt zu einer Zunahme an Unsicherheit. Angesichts von diesen Verlusten und angesichts des Todes stellt sich die Sinnfrage des Lebens und des Sterbens mit aller Macht. Aber die Frage nach dem Sinn des Lebens ist jederzeit aktuell, auch jetzt. Wir Menschen haben die Aufgabe, die Begrenztheit unseres Lebens anzunehmen und innerhalb der Zeitspanne, die zur Verfügung steht, das Leben so zu gestalten, dass wir zufrieden sind. Derjenige Mensch, der im Alter das Gefühl hat, am Leben vorbeigelebt zu haben, kann

mit seiner Begrenztheit sehr schlecht umgehen.

Scheinbar bin ich etwas vom Thema abgekommen.

Mein Anliegen war aufzuzeigen, dass unsere Betrachtungsweise vom Alter zusammenhängt mit unserer Lebensphilosophie. Um mit Goethe zu sprechen: «den Menschen in seinen Zeitverhältnissen darzustellen und zu zeigen, inwiefern ihm das Ganze widerstrebt, inwiefern es ihn begünstigt, wie er sich seine Welt- und Menschenansicht daraus gebildet und – wie er sie wieder nach aussen abgespiegelt».

Meine Sichtweise vom Alter ist mitgeprägt von meiner aktuellen Lebenssituation, meinen Hoffnungen, Wünschen und Ängsten im Hier und Jetzt. Kann ich dies erkennen, komme ich auch in die Lage, die Herausforderung «Alter» anzunehmen, und zwar als Experte und Betroffene(r). ■



Iris Work Fashion – Berufsmode für alle Heimberufe.

Gut gekleidet fühlen Sie sich besser – auch bei der Arbeit. Die richtigen Berufskleider tragen viel zum guten Betriebsklima in Ihrem Pflegeheim bei. Wir beraten Sie gerne bei der Zusammenstellung Ihrer Iris Work Fashion-Kollektion.



FEHLMANN AG
Berufsbekleidung
CH-5040 Schöftland
Tel. 064 80 21 11
Fax 064 80 21 00