

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 66 (1995)
Heft: 12

Artikel: Jahrestagung der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie (SGG) in Lausanne : Gerontologie und Kommunikation
Autor: Ritter, Erika
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-812626>

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: 14.01.2026

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

Jahrestagung der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie (SGG) in Lausanne

GERONTOLOGIE UND KOMMUNIKATION

Von Erika Ritter

Über 300 Personen, die aktiv in der Altersarbeit tätig sind, die gerontologische Forschung betreiben oder die aus persönlicher Betroffenheit heraus Interesse am Thema «Gerontologie und Kommunikation» zeigten, trafen sich vom 12. bis 14. Oktober an der Universität Lausanne zur interdisziplinären Jahrestagung der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie.

Am ersten Kongresstag sprachen Fachleute aus verschiedenen Gebieten über die Kommunikation in den Beziehungen zum alten Menschen. Betreuende, Pflegende, Betroffene hörten und diskutierten im sozialwissenschaftlich/pflegerischen Programm die verschiedenen Aspekte der Kommunikation zwischen den Generationen, Gesunden und Kranken und deren Angehörigen aus der Sicht der Wissenschaft und Praxis. Verschiedene Workshops ergänzten das wissenschaftliche Programm, das in enger Zusammenarbeit zwischen der SGG und der Projektleitung des NFP 32 «Alter» entstanden ist. So wurde der zweite Kongresstag mit den Beiträgen und Workshops der einzelnen Arbeitsgruppen (Altersvorbereitung, Leid und Abhängigkeit, Préparation à la retraite, Vernetzte Alterspolitik, Sciences sociales und Gerontopsychologie) zur eigentlichen Begegnung zwischen Wissenschaft und Praxis. Ein «Programm im Programm» boten die Partnerorganisationen Schweizerische Alzheimervereinigung, Schweizerische Gesellschaft für Gesundheitspolitik, Pro Senectute Schweiz und die Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Aphasie. In den Arbeitspausen empfahl es sich, die angegliederte Ausstellung zu besuchen.

Kommunikation bildet das Band zwischen den einzelnen Gruppen der menschlichen Gesellschaft und umfasst alle Gebiete, ob nun in Handel/Wirtschaft/Industrie oder im Sozialbereich: Kommunikation ist immer gegeben und hat es in der Geschichte der Menschheit immer gegeben. Waren es erst einmal Feuerzeichen, die für eine Übermittlung der Nachrichten sorgten, so wurden sie ergänzt durch die Trommelwirbel des Tamtams, gelangten später mittels Botschaftern zu Pferd oder per Brieftaube zum Empfänger, bis im Verlaufe der Jahrhunderte die Entwicklung der Technik eine immer schnellere Übermittlung

erlaubte, die erst noch die menschlichen Kräfte schonte. Heute sind es Fax und Satellit, die Nachrichten und Botschaften um die ganze Welt tragen. Kommunikation mit dem Unerreichbaren, Göttlichen, versuchte sich im Turmbau zu Babel und erfuhr dort eine Desillusionierung und manifestiert sich in der Meditation und im Gebet.

Kommunikation, ein Grundbedürfnis, beginnt für den Menschen mit dem Beginn des menschlichen Lebens im Mutterleib. Bereits das fötale Leben kommuniziert mit der Aussenwelt. Nach der Geburt lernt der Mensch nach und nach, Macht über die Kommunikationsformen zu erwerben.

Für Betagte wird es schwieriger zu kommunizieren. Sie reagieren empfindlicher, verletzlicher beim Austausch von Gefühlen und Meinungen. Drei Dimensionen beeinflussen ihre Kommunikationsfähigkeit, wie in Lausanne von Mireille Balahoczky, Genf, zu vernehmen war.

- In der biophysiologischen Dimension erfahren betagte Menschen zumeist sensorische Verschlechterungen, die die Kommunikationsfähigkeit mit der Umwelt beeinträchtigen. Die Sinnesorgane arbeiten weniger gut, der Austausch wird oft problematisch, was den Betagten zunehmend in die Isolation führen kann und seine Lebensqualität mindert.
- Auf der psychologischen Ebene erschwert der Abbau von intellektuellen Fähigkeiten bei Demenz, kognitiven Störungen oder Depressionen die Kommunikationsfähigkeit, was vor allem die Kontakte zwischen Betroffenen und Pflegenden/Familie betrifft. Es ist schwer, den bisherigen «Beschützer» nun als «zu beschützenden Angehörigen» zu akzeptieren. Die Störungen im gegenseitigen Austausch führen zu Ohnmachtsempfinden, zur Verzweiflung. Die Betrof-

fenen sind nicht mehr in der Lage, ihrem Bedürfnis nach Kommunikation nachzukommen. Der Betreuende kann wohl pflegen, trösten, handeln: Vielleicht hätte der zu Pflegende jedoch ganz andere Bedürfnisse und Wünsche, die er nicht mehr auszudrücken vermag. Vielleicht möchte er statt einer Überaktivierung die nötige Ruhe, um Bilanz zu ziehen aus seinem Leben, das Erlebte zu bewerten. Nur, die Betreuenden verstehen und begreifen seinen Wunsch nicht. Das zwischenmenschliche Schweigen zwingt sich auf.

Kommunikation heisst Leben und verlangt so, das eben dieses Leben den sensorischen Ausfällen angepasst wird, wie die Referentin in ihren Ausführungen feststellte. Den «Fachleuten» fällt die Aufgabe zu, der Familie zu helfen, dies anzunehmen.

Mit den Kommunikationsformen und Generationenbeziehungen setzte sich Dr. François Höpflinger, Soziologisches Institut der Universität Zürich, auseinander. Sie finden nachstehend seine interessanten Ausführungen im Wortlaut. Die Referate werden nachträglich in einem Kongressband zusammengefasst und so interessierten Personen vollumfänglich zur Verfügung stehen. Wir beschränken uns in unserer Berichterstattung auf zwei Punkte:

- das Referat Höpflinger
- und die Ausführungen zum Workshop der Fachgruppe Gerontopsychologie zum Thema «Alter und Depression».

François Höpflinger

Kommunikationsformen und Generationenbeziehungen

Einleitung

Erstmals in der Geschichte der Menschheit sind Information und (massenmediale) Kommunikation kein knappes Gut mehr, sondern Information und Kommunikation werden im Überfluss

(und entsprechend kompetitiv und aggressiv) angeboten. Wir leben in einer Gesellschaft, in der sich die technischen Möglichkeiten zur Kommunikation rascher und grundlegender wandeln, als unsere sozialen Fähigkeiten zu kommunizieren. Gleichzeitig leben wir in einer Gesellschaft, in der sich die gemeinsame Lebenszeit verschiedener Generationen deutlich ausgedehnt hat, und erstmals kann tatsächlich von einer Drei- oder sogar Vier-Generationen-Gesellschaft gesprochen werden.

War es in vergangenen Jahrhunderten die Ausnahme, wenn Kinder noch betagte Eltern oder Grosseltern erleben konnten, ist dies heute immer mehr die Norm. Dank der verlängerten Lebenserwartung überschneiden sich die Lebenszeiten von zwei oder drei Generationen einer Familie immer stärker (vgl. Lauterbach 1995). So ist die Wahrscheinlichkeit, dass Enkelkinder noch ihre Grosseltern erleben, deutlich angestiegen (vgl. Wilk 1993).

In der Schweiz hat allerdings die Tendenz zu später Heirat und Familiengründung den Trend zu einer Vier-Generationen-Gesellschaft abgeschwächt. Während Frauen in vielen ausser-europäischen Ländern ihr erstes Kind oft schon mit 18 bis 22 Jahren zur Welt bringen, erfolgt die Familiengründung in der Schweiz meist viel später. Im übrigen war die Schweiz schon in früheren Epochen durch eine vergleichsweise späte Familiengründung gekennzeichnet (vgl. Höpfinger 1986). Obwohl die Lebenserwartung in der Schweiz international gesehen sehr hoch ist, hat sich die Schweiz deshalb kaum zu einer eigentlichen Vier-Generationen-Gesellschaft entwickelt.

Trotz des vergleichsweise ausgeprägten Generationenabstandes (von heute rund 28 bis 30 Jahren) sind die demo-

graphischen Verschiebungen der Generationenbeziehungen dennoch markant (vgl. Tabelle 1): Während 1881/88 ein erstgeborenes Kind den Tod seiner Mutter durchschnittlich mit 37 Jahren erlebte, ist dies unter heutigen Verhältnissen erst im 55. Altersjahr der Fall. Und die gemeinsame Lebenszeit von Kindern mit ihrer Grossmutter mütterlicherseits hat sich in dieser Periode um 17 Jahre erweitert.

Wie beim Überleben der Eltern zeigen sich auch beim Überleben der Grosseltern geschlechtsspezifische Unterschiede: Männer leben weniger lang und gründen später eine Familie. Dies bedeutet umgekehrt, dass Kinder meist länger mit Grossmüttern als mit Grossvätern aufwachsen können. Es ist deshalb kein Zufall, dass die familialen Generationenbeziehungen stark durch Frauen geprägt sind. In einem gewissen Sinne sind die heutigen Generationenbeziehungen in Familien durch matriachale Züge geprägt. Zusätzlich zu den demographischen Faktoren (mehr weibliche Angehörige) sind dafür auch soziale Faktoren verantwortlich, da heute hauptsächlich die weiblichen Familienangehörigen sich aktiv um verwandtschaftliche Beziehungen kümmern.

Gleichzeitigkeit der Ungleichzeitigen in einer post-modernen Gesellschaft

Angeichts des raschen gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und kulturellen Wandels stellt sich die Grundfrage, inwiefern Menschen, die in grundverschiedenen Zeitepochen aufgewachsen sind, tatsächlich noch die Grundlage für wechselseitige Kommunikation (gemeinsame Normen, Sprachformen, Gebärden usw.) besitzen. Im Grunde genommen ist die Generationenfrage

nichts anderes, als dass ungleichzeitig Geborene und Sozialisierte gleichzeitig existieren. Diese «Gleichzeitigkeit der Ungleichzeitigen» (Matthes 1985) stellt besondere kommunikative Anforderungen, vor allem in Gesellschaften, die weder das Senioritätsprinzip noch die Autorität der Älteren vorbehaltlos anerkennen.

Allgemein lässt sich feststellen, dass sich die wechselseitige Kommunikation mit zunehmender sozialer und kultureller Distanz verringert, und rascher sozialer Wandel erhöht sachgemäss die soziale Distanz zwischen Altersgruppen. Deshalb lässt sich erwarten, dass die aufgeführte Entwicklung weniger zu Konflikten führt, als dass sie die Segregation der Generationen verstärkt. Dies ist vor allem in Gesellschaften zu erwarten, wo getrenntes Wohnen und Haushalten verschiedener Generationen schon lange zur Norm gehört.

Auch die Entwicklung zu einer pluralistischen und tendenziell multi-kulturellen Gesellschaft kann diese Tendenz verstärken, die Gleichzeitigkeit der Ungleichzeitigen durch Segregation zu lösen. Anstelle eines kommunikativen Konflikts ergibt sich eine kulturelle Koexistenz verschiedener Generationen, die je ihre eigenen kulturellen Modelle und Sprachformen pflegen. In einer post-modernen Gesellschaft, in der alles als möglich erscheint, wird auch das kulturelle Nebeneinander verschiedener Altersgruppen toleriert. Die sozio-kulturellen Beziehungen zwischen Jung und Alt erhalten damit unter Umständen jene «Exotik», die man mit «fremden» Ländern oder Kulturen verbindet. Tatsächlich kann das, was Betagte von früher erzählen, für die jüngste Generation geradezu exotisch tönen (und gerade deshalb attraktiv wirken). Umgekehrt können für Betagte die via Massenmedien vermittelten Jugendkulturen gerade wegen ihrer Fremdheit spannend wirken).

In jedem Fall verläuft die Entwicklung einer multi-kulturellen Gesellschaft – wie sie auch durch die Globalisierung von Nachrichten und Fernsehen vermittelt wird – in enger Verbindung zur Entwicklung einer multi-historischen Gesellschaft. An Stelle der klassischen Generationenkonflikte – wie sie etwa das frühe 20. Jahrhundert geprägt haben – tritt Ende des 20. Jahrhunderts eher eine intergenerationelle Koexistenz.

Das Abflauen der klassischen Generationenkonflikte hat im übrigen viel damit zu tun, dass unter heutigen Verhältnissen (mit ihrem Überfluss an Informationen) weder die Jungen noch die Alten einen klaren Informationsvorsprung oder gar ein Informationsmono-

Tabelle 1

Zur demographischen Entwicklung der Generationenbeziehungen

	Mittleres Alter eines erstgeborenen Kindes beim Tod seiner/seiner Mutter			
	Mutter	Väter	Grossmutter*	Grossväter*
1881/88	37	32	10	2
1920/21	41	36	14	6
1958/63	50	42	25	14
1991/92	55	47	27	17

* mütterlicherseits, sofern Mutter ebenfalls erstgeborenes Kind war. Bei späterer Geburt (zweites oder drittes Kind einer Familie) reduziert sich das mittlere Alter beim Tod der Grosseltern jeweils um den Altersunterschied zum ältesten Geschwister.

Auch die gemeinsam verbrachten Jahre mit den Grosseltern väterlicherseits reduzieren sich entsprechend dem Altersunterschied zwischen Vater und Mutter. Im Durchschnitt ist der Vater zwei bis drei Jahre älter als die Mutter.

Eigene Berechnungen auf Grundlage der Sterbetafeln und Geburtenstatistiken. Zu beachten: Es handelt sich um einen Querschnittsvergleich und nicht um eine Kohortenanalyse.

pol besitzen. Zudem wird die gegenseitige Koexistenz zwischen Generationen zunehmend dadurch gefördert, als lebenslanges Lernen und Toleranz gegenüber sozialem, kulturellen und technischen Wandel immer mehr zu den (generationenübergreifenden) Grundnormen unserer Gesellschaft gehören. Damit wird auch ein (oberflächliches) Verständnis für die jeweilig andere Generation immer mehr zur akzeptierten Grundhaltung.

Drei Modelle von Generationenbeziehungen

Was das allgemeine Verständnis der Generationenbeziehungen betrifft, wird diese stark von den jeweilig vorherrschenden Modellen von Generationenbeziehungen geprägt. Dabei lassen sich – wie Patricia Roux, Pierre Gobet und Alain Clémence in ihrer NFP32-Studie aufgeführt haben – grundsätzlich drei Modelle festhalten:

Modell A: Negative Interdependenz (Generationenkonflikt):

Gemäss einem solchen Modell besteht zwischen den Generationen ein Interessenkonflikt. Jede Generation hat ihre eigenen Interessen, die mit den Interessen anderer Generationen unvereinbar sind. Sozialpolitische Massnahmen zugunsten einer Generation (zum Beispiel der Rentner und Rentnerinnen) gehen in diesem Modell auf Kosten einer anderen Generation (zum Beispiel der Jungen beziehungsweise der Erwerbstätigen). Es handelt sich um die Vorstellung einer klassischen Konkurrenzsituation: Jede Generation hat ihre eigenen Interessen, die mit den Interessen anderer Generationen unvereinbar sind. Diese Vorstellung wird heute dadurch gestützt, dass alte Menschen sozialpolitisch primär unter dem Aspekt wirtschaftlicher Belastungen betrachtet werden. Sie «kosten» Renten und beanspruchen den grössten Teil der Gesundheitsausgaben usw.

Bei diesem Modell wird von einem Nullsummenspiel ausgegangen: Jeder Gewinn für A ist ein Verlust für B. So gesehen ist die demographische Alterung eine bedrohliche Entwicklung, die zwangsläufig die Konflikte zwischen den Generationen verschärft.

Dieses Modell der Generationenbeziehungen ist in der politischen Diskussion stark vertreten, da es dem klassischen Modell parteipolitischer Interessenkonflikte entspricht (wenn Partei A gewinnt, verliert zwangsweise Partei B). Das Schlagwort vom Generationenkonflikt oder Generationenkampf

wird auch von den Massenmedien gerne verwendet, da damit die Dramatik des Geschehens erhöht wird. Ob dieses Modell – in wahlpolitischen Überlegungen durchaus berechtigt – auch für die Beziehungen zwischen Generationen Gültigkeit hat, ist allerdings fraglich.

Modell B: Positive Interdependenz (Generationensolidarität):

Das Gegenmodell besteht in der Vorstellung, dass zwischen den Generationen eine positive Beziehung vorliegt. Was der einen Generation zugute kommt, hat auch für die jeweilig anderen Generationen positive Folgen. Die Interessen von Jung und Alt sind nicht unvereinbar, sondern im Gegenteil wechselseitig verknüpft. Beispielsweise kann argumentiert werden, dass ein Ausbau der Altersrenten auch den Jungen zugute kommt, da damit jede Generation in ihrer wirtschaftlichen und sozialen Selbständigkeit gestärkt wird. Tatsächlich zeigen historische Analysen, dass die soziale Selbständigkeit der nachwachsenden Generation durch den Ausbau einer staatlichen Altersvorsorge wesentlich gestärkt wurde. Umgekehrt verbessern Investitionen in die Ausbildung der nachwachsenden Generation die wirtschaftliche Produktivität, wovon schlussendlich auch die Rentner und Rentnerinnen profitieren. Dieses Modell gegenseitiger Solidarität ist in der öffentlichen Diskussion weniger verbreitet, da es vorherrschenden Konkurrenzmodellen widerspricht. Es findet sich jedoch wie alle neuen familiensoziologischen Studien zeigen – in den familialen Generationenbeziehungen wieder. Hier wird die Kommunikation durch Vorstellungen gegenseitiger Hilfe, Solidarität und Austausches geprägt (vgl. Attias-Donfut 1995).

Modell C: Unabhängigkeit/Independenz (Koexistenz der Generationen):

Ein drittes Modell geht davon aus, dass die verschiedenen Generationen relativ unabhängig voneinander koexistieren. Jede Generation hat ihre eigenen Interessen, aber diese sind wechselseitig unabhängig. Dieses Modell entspricht einer Gesellschaft, in der Generationen ihr eigenes Leben führen, ihre eigenen Interessen verfolgen und ihre eigene Kultur entwickeln. Was die Jungen tun, berührt die älteren Menschen wenig, und umgekehrt (und damit entwickelt jede Generation ihre je eigenen Kommunikationsformen). Dieses Modell (alters- und zielgruppenspezifischer) Kommunikation wird vor allem in Me-

dien und Marketingbereichen vertreten (zum Beispiel Jugend- versus Seniorenzeitungen, Entdeckung der Generation X usw.)

Bei genauerer Analyse wird deutlich, dass dieses Modell ambivalenten Charakter aufweist: Einerseits werden Konflikte entschärft, wenn jede Generation ihren eigenen «Spielraum» besitzt bzw. alte und junge Menschen ihr Leben autonom führen können, und die aktuelle Alterspolitik ist beispielsweise darauf ausgerichtet, die Selbständigkeit alter Menschen möglichst zu erhalten. Andererseits impliziert ein Modell der Independenz immer eine gewisse Trennung bzw. Segregation der Generationen. Jede Generation lebt für sich, und somit ergeben sich wenig Gemeinsamkeiten. Es handelt sich um verschiedene Gruppen, die getrennte Leben führen. Zwar ergeben sich keine Konflikte, es fehlt aber auch an Solidarität und gemeinsamer Kommunikation. Tatsächlich finden sich Formen einer solchen Segregation der Generationen heute hauptsächlich im Freizeitbereich, wo für jüngere und ältere Personen unterschiedliche Ferien- und Freizeitformen angeboten werden. Ebenso sind enge Freundschaften über die Generationen hinweg eher selten.

In der Lausanner Studie¹ von Patricia Roux wurden jüngeren und älteren Befragten die drei aufgeführten Modelle von Generationenbeziehungen direkt zur Auswahl vorgelegt.

Es zeigte sich überraschenderweise, dass nur eine geringe Minderheit der befragten Frauen und Männer das Modell des Generationenkonflikts vertrat. Die Ansicht, dass Junge und Alte unvereinbare Interessen haben, wurde nur von 10 Prozent der Befragten unterstützt. 31 Prozent der Befragten waren der Meinung, die Interessen beider Generationen seien unverknüpft, und 59 Prozent waren der Ansicht, Junge und Alte hätten gemeinsame Interessen. Zwischen jungen und älteren Befragten ergaben sich diesbezüglich keine bedeutsamen Meinungsunterschiede. Auch weitere Analysen zeigten, dass die üblichen Vorstellungen über Generationenkonflikte nicht der Wirklichkeit entsprechen. Generationenbeziehungen werden kaum unter dem Gesichtspunkt eines Nullsummenspiels wahrgenommen, selbst dann, wenn die Alltagskommunikation zwischen Jung und Alt lückenhaft ist.

¹ Die Forschungsarbeit basiert auf einer 1993 durchgeführten Befragung von jungen und älteren Personen in den Städten Lausanne und Yverdon. Das Alter der jungen Befragten lag zwischen 20 bis 24 Jahren, und bei der älteren Bevölkerung wurden Personen im Alter von 65 bis 74 Jahren erfasst, vgl. Roux, P.

Alltagskontakte zwischen Jung und Alt

Die konkreten Alltagskontakte zwischen jungen und älteren Menschen sind im allgemeinen recht locker und punktuell. Die im allgemeinen lockeren Beziehungen zwischen Jung und Alt im Alltagsleben sind eng mit der Tatsache verknüpft, dass jede Generation weitgehend ihr eigenes, selbständiges Leben führt; eine Situation, die im übrigen wesentlich zur Verringerung offener Generationenkonflikte beiträgt. Selbstständig zu leben ist ein Wert, den nicht nur die Jungen betonen, sondern der auch bei der älteren Generation im Vordergrund steht. Wenn beispielsweise nur wenige junge Leute ältere Menschen moralisch, finanziell oder praktisch unterstützen, ist dies keineswegs als Mangel (seitens der Jungen) zu interpretieren. Im Gegenteil widerspiegelt es die hohe Selbstständigkeit der meisten betagten Frauen und Männer, die keineswegs hilfs- und pflegebedürftige Alte sind oder sein wollen.

Auffallend ist, dass in der Lausanner Studie die älteren Personen deutlich mehr Kontakte mit Jungen wahrnahmen, als sie jungen Befragten mit älteren Menschen. So gaben 66 Prozent der älteren Personen an, häufig mit jungen Menschen zu diskutieren, gegenüber nur 48 Prozent der jungen Befragten. Ähnliche Unterschiede zeigten sich bei anderen Kontaktformen (Essen, Spazieren). Dies kann eine Situation widerspiegeln, in der namentlich ältere Personen mehr Kontakte mit Jungen wünschen, als es tatsächlich der Fall ist. Es ist aber auch möglich, dass der Begriff «häufig» von jungen und älteren Menschen anders verstanden wird, entsprechend der Beobachtung, dass die subjektive Zeit für junge und ältere Menschen

unterschiedlich rasch verläuft (vgl. Tabelle 2).

Die Einschätzung der Kontakte und Kommunikation zwischen Generationen ist, gerade weil die Kontakte oft nur locker und punktuell sind, stark subjektiv geprägt. Wer von Generationenkonflikten spricht, sollte daher nie vergessen, dass die «Realität» von den verschiedenen Altersgruppen bzw. Generationen unterschiedlich wahrgenommen und interpretiert werden kann. Daher sind in öffentlichen Diskussionen Missverständnisse recht häufig, da über das gleiche gesprochen wird, ohne das gleiche zu meinen.

Der überwiegende Teil der konkreten Beziehungen zwischen Generationen beschränkt sich zudem auf den familialisierten verwandtschaftlichen Rahmen. Heute leben die verschiedenen Generationen zwar meist getrennt, aber die gegenseitigen Kontakte – etwa zwischen Eltern und ihren erwachsenen Kindern – sind dennoch vielfach recht intensiv. Im Gegensatz zu einer häufig geäußerten Ansicht hat das getrennte Wohnen der Generationen nicht zur Schwächung der Solidarität zwischen den Generationen geführt. Es scheint eher der Fall zu sein, dass Intimität auf Distanz Generationenkonflikte entschärft, und tatsächlich werden die härtesten familialen Generationenkonflikte heute dort festgestellt, wo erwachsene Kinder aufgrund wirtschaftlicher Probleme gezwungen sind, bei ihren Eltern zu wohnen.

Alle neueren Studien bestätigen, dass die Leistungsfähigkeit intergenerationaler Solidarität und Unterstützung in modernen europäischen Ländern überraschend hoch geblieben ist. Von einem allgemeinen Zerfall familialer Netzwerke und Kommunikation kann nicht die Rede sein. Die in manchen Ländern sichtbaren Grenzen im Ausbau des

Sozialstaates haben eher wieder zu einer Aufwertung familial-verwandtschaftlicher Unterstützung geführt. So müssen Angehörige diejenigen sozialen Leistungen kompensieren, die der Staat nicht mehr leisten will oder kann (vgl. Lüscher/Schultheis 1993).

Allerdings liegt die Bedeutung der verwandtschaftlichen Solidarität – mit Ausnahme der Hilfe für pflegebedürftige Angehörige – nicht so sehr in der Bewältigung des Alltagslebens. Die Verwandtschaft hat primär die Aufgabe eines flexiblen Hilfspotentials, das vor allem in speziellen Situationen (Krisen, Krankheit, Behinderungen) mobilisiert wird (vgl. Coenen-Huth/Kellerhals/von Malik 1994). Deshalb erfolgt die intergenerationale Hilfe über die Kernfamilie hinaus oft wenig systematisch und kaum organisiert. Sie vollzieht sich meist spontan und informell, ausgelöst durch spezifische Probleme, wie Krankheit, Familienkrisen usw. Im «normalen Alltag» tritt die Verwandtschaft stärker in den Hintergrund, da jede Generation ihr Alltagsleben weitgehend selbstständig zu organisieren versucht. Deshalb gibt die «normale Alltagskommunikation» wenig Auskunft über das intergenerationale Hilfspotential in Krisenzeiten.

Was Alltagsleben und Alltagskontakte betrifft, beruhen auch die familialen Generationenbeziehungen weitgehend auf Freiwilligkeit und individueller Gestaltung. Dies wird konkret in den Beziehungen zwischen Grosseltern und Enkelkindern sichtbar: Vielfach konzentrieren sich die Kontakte und gemeinsamen Aktivitäten mit heranwachsenden Enkelkindern auf Ferienzeiten, Feiertage, Familienfeste usw. Dies prägt das Bild der Kinder über ihre Grossväter und Grossmütter, wie eine in Genf durchgeführte Analyse von Kinderzeichnungen aufzeigte (vgl. Hummel 1992): Einerseits wurden Grosseltern meist allein gezeichnet. Zeichnungen, in denen sie zusammen mit dem Enkelkind auftreten, sind eher selten. Andererseits dominieren häusliche Tätigkeiten (Grossmutter kocht, strickt, kümmert sich um Tiere; Grossvater bastelt, arbeitet im Garten usw.). Soziale Aktivitäten, aber auch Sport und Reisen fehlen in den Kinderzeichnungen vollständig. Das Bild der Grosseltern, das heutige Kinder aufzeichnen, ist ein romantisches Bild von Gemütlichkeit und Häuslichkeit. Darin widerspiegeln sich verschiedene Aspekte: Zum ersten wird mit dem Wort «Grossmutter bzw. Grossvater» auch heute noch eine gewisse märchenhafte Welt in Verbindung gebracht. Zum zweiten beschränken sich die Kontakte der Enkelkinder zu ihren Grosseltern oftmals auf Ferienzeiten, Feiertage oder Familienfeste (was das idealisierte Bild

Tabelle 2

Zur Häufigkeit von Kontakten zwischen jungen und älteren Menschen

A) Junge Befragte (20- bis 24-jährig) (N: 241)

	häufig	gelegentlich	nie
– Mit älteren Menschen diskutieren	48%	51%	1%
– Mit älterer Person essen	19%	63%	18%
– Mit älterer Person spazieren	10%	64%	26%

B) Ältere Befragte (65- bis 74-jährig) (N: 239)

	häufig	gelegentlich	nie
– Mit jungen Menschen diskutieren	66%	33%	1%
– Mit junger Person essen	29%	58%	13%
– Mit junger Person spazieren	25%	58%	17%

Quelle: Gobet, P.; Clémence, A. et al (1994) Stereotypes et relations entre générations, Rapport final de recherche PNR32, Projet 4032-35701, Lausanne: mimeo.

vom Ruhestand des Alters stärkt). In jedem Fall widerspiegeln die Bilder der Enkelkinder eine verzerrte Realität des Alters. Auf der anderen Seite gibt es Hinweise darauf, dass Kinder mit engen und guten Kontakten zu Grosseltern eher ein positives Bild zum Alter aufweisen. Kinder ohne entsprechende Kontakte neigen dagegen eher zu stereotypen Vorstellungen. Die erlebten Beziehungen zwischen den Generationen einer Familie prägen in jedem Fall das generelle Bild von Jung und Alt in tiefgreifender Art.

Generationenkontakte und Medien

Abgesehen vom familialen Rahmen werden die Generationenvorstellungen allerdings heute stark durch die Massenmedien beeinflusst. Sie machen Menschen aller Altersgruppen alle Lebensbereiche unmittelbar zugänglich (wenn oft auch in verzerrter Form) und vermindern dadurch die Bedeutung generationspezifischer Kenntnisse. In anderen Programmen werden – oft idealisierte – Modelle von Generationenbeziehungen vorgeführt. Die direkte Kommunikation zwischen den Generationen – oft sehr punktuell und auf Familienbeziehungen beschränkt – wird damit durch medien-spezifische Generationenperspektiven überlagert. Damit können einerseits Vorstellungen von Generationenkonflikten verbreitet werden, die nichts mit der konkreten Familienerfahrung verhängt sind (und aus Mediensicht sind Generationenkonflikte weitaus interessanter als Nicht-Konflikte). Andererseits erlauben Massenmedien es den Leuten, sich über

die jeweilig anderen Generationen zu informieren (und Betagte benützen das Fernsehen etwa sehr oft, um zumindest symbolisch an neuen Modeströmungen und Wandlungen der jüngeren Generation teilzunehmen). Unter günstigen Umständen kann sich auch die ältere Generation kommunikativ «verjüngen», oder sich zumindest mit neuen Ideen vertraut machen. Ein konkretes Beispiel ist die Einstellung älterer Menschen zum nicht-ehelichen Zusammenleben: Während 1986 die Mehrheit der Rentner und Rentnerinnen das nicht-eheliche Zusammenleben negativ einschätzte, war dies 1994 nur noch eine Minderheit von einem Drittel.

Der Anteil der älteren Generation mit positivem Urteil über diese postmoderne Lebensform stieg von 25 Prozent auf 44 Prozent.

Unter der aktuellen Mediensituation besteht allerdings eine klare kommunikative Asymmetrie: Ältere Generationen erfahren und lernen via Massenmedien viel (wenn oft auch in verzerrter Form) über das Verhalten, die Sprache, die Vorstellungen, die Kultur usw. vor allem der jüngsten Generation. Umgekehrt jedoch erfahren die jüngeren Generationen kaum etwas über die Erfahrungen, Werte und Vorstellungen älterer und betagter Menschen. Ältere Menschen kommen zwar heute in Fernsehsendungen häufiger als früher vor, jedoch handelt es sich dabei meist entweder um «verjünglichte» ältere Frauen und Männer (im Sinne etwa von «Golden Girls») oder dann um festgefahrene Rollenträger (Grossvater, Grossmutter). Diese kommunikative Asymmetrie versperrt den Weg zu einem ausgeglicheneren Verhältnis im Bild junger und älterer Menschen.

Anteilen auch die psychologischen und psychosozialen Aspekte berücksichtigt werden. «Es geht uns darum, dass nicht nur die medizinischen Aspekte des Alterungsprozesses berücksichtigt werden, sondern es gilt, die psychosozialen Zusammenhänge darzustellen und für eine angemessene Bedeutung zu sorgen», wie Dr. Annemarie Engeli vom Heimverband Schweiz, ebenfalls Mitglied der FGP, im persönlichen Gespräch erklärte. «Bisher gab es relativ wenige Psychologen und Psychologinnen, die sich berufsmässig mit der Gerontopsychologie beschäftigten.» Der wohl bekannteste Namen in dieser Sparte dürfte der von Prof. Dr. Hans-Dieter Schneider, Universität Freiburg, sein. «Es wäre wünschenswert, wenn die entsprechenden Kurse besser besucht würden», stellte Annemarie Engeli fest.

Im Workshop «Alter und Depression» stellte die Fachgruppe in Lausanne verschiedene psychotherapeutische Ansätze in der Arbeit mit depressiven alten Menschen vor und diskutierte mit den Teilnehmenden die möglichen Auslöser von Depressionen, zeigte Erfahrungen aus der Sozialpsychiatrie auf und wies auf psychotherapeutische Verfahren mit familientherapeutischen und körperorientierten Ansätzen in der Behandlung hin. Engeli: «Es gibt so viele Ansätze, um im Alter mit dem Alter umzugehen. Sie alle sind gefärbt durch die Persönlichkeit des Individuums. Für die Lebensgestaltung im Alter gibt es nicht nur eine Lösung.» Eines schickt sich nicht für alle – alles schickt sich nicht für einen, liessen sich die Erfahrungen wohl am besten umschreiben. Doch sollten alle, die sich mit der Arbeit am und mit betagten Menschen auseinandersetzen, sich vermehrt zusammenschliessen und ein vernetztes Arbeiten anstreben: «Medizin, Psychologie, Pflege, soziale Fragen: es gehört alles dazu. Immer wieder wird argumentiert: für die Alten lohnt es sich doch gar nicht mehr! Wenn wir uns überlegen, dass heute ein Mensch bei seiner Pensionierung noch 20 und mehr Jahre Leben vor sich hat... Was lohnt sich da nicht? Gerade in der Übergangsphase von der Werkstätigkeit zum sogenannten Ruhestand tauchen oft bisher latent vorhandene Probleme auf, zum Beispiel Eheprobleme, die 20, 30 Jahre unterschwellig vorhanden waren. Erst die veränderten Umstände bringen sie an den Tag. Warum sie einfach wegschieben mit der Begründung: es lohnt sich doch nicht mehr, die Probleme, hier Partnerschaftsfragen, anzugehen?» Der Fachgruppe ist es ein Anliegen, Informationen über die Ziele und den Nutzen von psychologischer Beratung und psychotherapeutischer Intervention im Alter zu verbreiten.

Literatur:

- Attias-Donfut, Claudine (ed.) (1995) Les solidarités entre générations. Vieillesse, familles, état, Paris: Ed. Nathan.
- Coenen-Huther, Josette; Kellerhals, Jean; von Allmen, Malik (1994) Les réseaux de solidarité dans la famille, Lausanne: Réalités Sociales.
- Höpflinger, François (1986) Bevölkerungswandel in der Schweiz. Zur Entwicklung von Heiraten, Geburten, Wanderungen und Sterblichkeit, Grösch: Rüegger.
- Hummel, Cornelia (1992) Dessine-moi ta grand-mère, Analyse de 300 dessins d'enfants suisses et bulgares, Genève: Mémoire de licence.
- Lauterbach, Wolfgang (1995) Die gemeinsame Lebenszeit von Familiengenerationen, Zeitschrift für Soziologie, 24,1: 22–41.
- Lüscher, Kurt; Schultheis, Franz (Hrsg.) (1993) Generationenbeziehungen in «postmodernen» Gesellschaften, Konstanz: Universitätsverlag.
- Matthes, Joachim (1985) Karl Mannheims «Das Problem der Generationen», neu gelesen. Generationen-«Gruppen» oder «gesellschaftliche Regelung von Zeitlichkeit»? Zeitschrift für Soziologie, 14,5: 363–372.
- Roux, Patricia; Gobet, Pierre; Clemence, Alain, u.a. (1994) Stereotypes et relations entre générations, Rapport final de recherche PNR32, Projet 4032-35701, Lausanne: mimeo.
- Wilk, Liselotte (1993) Grosseltern und Enkelkinder, in: Kurt Lüscher, Franz Schultheis (Hrsg.) Generationenbeziehungen in postmodernen Gesellschaften, Konstanz: Universitätsverlag. S. 203–215.

Fachgruppe Gerontopsychologie

Die Fachgruppe Gerontopsychologie (FGP) ist die Berufsorganisation der Psychologinnen und Psychologen, die in der Altersarbeit tätig sind. Sie ist aus einer Erfa-Gruppe heraus entstanden und bildet ein Organ der SGG. Sie sieht ihre Aufgabe in der Förderung der Gerontopsychologie in Forschung, Lehre und Praxis, in der Intensivierung der Zusammenarbeit und des Erfahrungsaustausches mit den in der Altersarbeit tätigen Psychologinnen und Psychologen, aber auch mit Menschen anderer Fachrichtungen.

Altern ist ein ganzheitlicher Prozess. Bis ins hohe Alter sind Entwicklung und Erhaltung von Kompetenzen möglich. Der Fachgruppe ist es wichtig, dass neben den physiologisch-medizinischen

Der psychogeriatrische Dienst

Dr. phil. Marion Steiner vom Psychiatri-schen Dienst, Zürich, führte in Lausanne unter anderem aus:

Seit 5 Jahren arbeite ich als Psychologin im Psychogeriatrischen Dienst in Zürich. Ältere Menschen ab 65 Jahren werden bei uns psychiatrisch und psychologisch abgeklärt, behandelt und betreut. Das Durchschnittsalter unserer Patienten beträgt 78 Jahre. Zirka die Hälfte unserer Patienten leiden an einer Depression.

Ich möchte mich in meinem Vortrag auf diejenigen Menschen konzentrieren, die keine geistigen Einbussen zu verzeichnen haben, die aber im Alter in eine depressive Krise geraten sind.

Wir sprechen gerne von den alters-typischen Verlusten und meinen damit, dass es bis zu einem gewissen Grad «normal», also durchschnittlich zu erwarten ist, dass das Älterwerden Veränderungen der Befindlichkeit und der Lebensumstände mit sich bringt, Veränderungen, die eine Einbusse an Wohlbefinden und Lebensqualität bedeuten.

Zu den wichtigsten Verlusterlebnissen zählen Altersbeschwerden und Krankheit, Krankheit oder Tod des meist langjährigen Ehepartners, Einsamkeit, der Mangel an einer sinnvollen Aufgabe, das Bewusstwerden der eingeschränkten Lebensperspektive, der Gedanken an den eigenen Tod.

Solche Ereignisse leiten in der Regel einen seelischen Anpassungsprozess ein, der von vielen Menschen mehr oder weniger gut vollzogen wird.

Was von Menschen bei der Bewältigung des Überganges in diese neue Lebensphase gefordert ist, wird in der Literatur heute oft als Entwicklungsaufgaben für das Altern definiert.

- Gefordert ist hier sicher einmal die Fähigkeit zu trauern. Das bedeutet bedauern, was nicht mehr möglich ist, sich damit abfinden, dass manches, das einem Befriedigung brachte, worauf man stolz war, manch Schönes im Leben, nie wieder so sein wird. Es bedeutet loslassen von Wünschen und Hoffnungen, die sich nicht erfüllt haben, sich nicht erfüllen liessen, sich nicht erfüllen werden.
- Gefordert ist Versöhnung mit dem eigenen Schicksal, zu sehen, was gut war an dem, wie man den eigenen Lebensweg gestaltet hat, an dem was einem widerfuhr, was man bekommen und gegeben hat, aber auch, zurückzublicken auf das, was man für nicht gelungen hält, was falsch war, schmerzhaft war oder vielleicht Schuldgefühle hervorruft.
- Schliesslich ist die Fähigkeit gefordert, sich ein positives Identitäts-

gefühl zu erhalten, trotz der Belastungen und Einschränkungen, die die gegenwärtigen Umstände mit sich bringen mögen, die Fähigkeit, sich als junger, mittelalter und nun als alter Mensch zu akzeptieren, sich als eins mit sich selbst zu fühlen, sich als Person trotz gewisser Einbussen zu achten und als wertvoll zu empfinden.

Denjenigen Menschen, die das Älterwerden positiv bewältigen, gelingt es in aller Regel auch, Verluste in irgendeiner Weise zu kompensieren, sich realistisch auf Veränderungen einzustellen, selbst Entscheidungen für das weitere Schicksal zu übernehmen und ihre Energie weiterhin für lohnenswerte Ziele und Beziehungen zu investieren.

Nun, diejenigen Menschen, welche zu uns in den Psychogeriatrischen Dienst kommen, sind oft nicht in dieser glücklichen Lage. Oft kommen so viele körperliche und soziale Probleme zusammen, dass die Menschen schlichtweg überfordert sind. Häufig sind die persönlichen Voraussetzungen schon ausserordentlich schwierig, zum Beispiel, wenn die Lebensumstände von Kindheit an ungünstig waren, oder lebenslange neurotische Entwicklungen im Alter in eine Sackgasse führen. Zum Glück gibt es heute eine ganze Reihe medizinischer, sozialer und psychologischer Interventionsmöglichkeiten, die wir einsetzen können, um Patienten über Verlustsituationen und schwierige Lebensphasen hinwegzuhelfen. Oft genügen relativ begrenzte seelische und praktische Hilfestellungen, um ein einigermaßen sicheres, emotionales Gleichgewicht wiederherzustellen.

Unsere Aufgabe besteht daher unter anderem sehr häufig darin, Wege zu finden, Verluste auszugleichen und die Lebensqualität des depressiven Patienten zu verbessern.

Wir beraten mit dem Patienten, welche Unterstützung er braucht, organisieren die – Spitex, einen Besucherdienst, eine Tagesklinik oder empfehlen auch die Teilnahme an einer unserer Gruppen für depressive Patienten. Wir versuchen, die früheren Interessen eines Patienten wieder zu aktivieren und Kontakte zu schaffen. Manchmal ist es notwendig, den Eintritt in ein Altersheim zu diskutieren oder auch das Verständnis und das Engagement anderer Familienmitglieder für den Patienten zu verbessern. Die wichtigste Aufgabe besteht aber meist darin, den Depressiven zu motivieren, die angebotenen Möglichkeiten wahrzunehmen, seine Ängste zu erkennen und zu besprechen und ihm die Sicherheit zu geben, dass er wieder einen Schritt aus der depressiven Erstarrung herauswagt.

Körperarbeit

Elisabeth Seelaus-Justus befasste sich mit körperorientierter Psychotherapie und fragte sich, ob Körperarbeit nicht ein Ansatz zur therapeutischen Intervention bei depressiven alten Menschen sein kann?

Ein Bereich der Psychotherapie bezieht den Körper in die Aufarbeitung von Problemen mit ein: Gefühle, Ängste, die verbal nicht formuliert werden können, werden mit Hilfe bestimmter Atem- und Körpertechniken aufgedeckt und fassbar gemacht.

Nun gibt es heutzutage im Bereich der Körperorientierten Psychotherapien viele Variationen, wie beispielsweise

- Personale Leibtherapie nach Karlfried Graf Dürckheim
 - Bioenergetik nach Alexander Lowen
 - Biosynthese nach David Boadella
 - Biodynamische Psychologie nach Gerda Boyesen
 - Hakomithérapie nach Ron Kurtz/ Grey Johanson
 - Focusingtherapie nach Gene Gendlin
- Gemeinsam ist allen, dass sie sich aus den östlichen Philosophien und den sich ableitenden medizinischen Heilslehren entwickelt haben und auf die «Bedürfnisse» der westlichen Welt zugeschnitten wurden.

Es werden auch weitere Techniken integriert, wie Entspannungsübungen, Meditation, Atem-Meditation, Aktive Imagination, Traumarbeit, Gestalt-elemente, Ansätze des Focusing, bio-energetische und intuitive Massage. Alle Techniken werden modifiziert. Auch ist mir die Arbeit mit kreativen Medien wichtig geworden, ebenso beziehe ich die Schreib- und Bibliothérapie mit ein. In der Folge möchte ich Ihnen die Ansätze von

- a. George Downing
 - b. Stanley Keleman
- in Kurzform vorstellen.

1. George Downing arbeitet methodisch zugleich mit der Übertragung und dem Körper. Bei ihm lernte ich bioenergetische Körpertechniken und Gestaltübungen im Kontext analytischer Psychotherapie. Besonders durch die Vertiefung der Atmung stimuliert er Körperprozesse, die spontan unverarbeitete Konflikte ins Bewusst-Sein holen. Bei einer Klientin, einem Klienten, die/der in eine Übertragungsbeziehung eingetreten ist, werden so abgespaltene Interaktionsmuster aktualisiert. Ziel ist nicht nur, dem isolierten Affekt seinen vollen Ausdruck zu ermöglichen, sondern ihm zugleich seine ursprüngliche Bedeutung im Zusammenhang mit der kindlichen Vergangenheit zurückzugeben. Die symbolische Erfüllung eines bislang

abgewehrten, elementaren Bedürfnisses ermöglicht die Präzisierung des Schmerzes und erleichtert, ja erlaubt oft erst das Durchschreiten des Trauerprozesses. So steht die Übertragungsanalyse und die Aktualisierung des wahren Selbst im Zentrum der körperorientierten Psychotherapie.

Schon wenn ich als Therapeutin die Klientin, den Klienten veranlasse, sich einer leicht vertieften Atmung hinzugeben, sie/ihn dabei aufmerksam begleite, kann diese Veränderung des Settings und die damit verbundene Verdeutlichung der «holding function», heftige Übertragungsbewegungen auslösen oder auch den Zugang zu lange verschütteten Traumata schaffen. Ermuntere ich die Klientin, den Klienten, bei der Ausatmung die Stimmritze zu öffnen und einen unkontrollierten Ton zuzulassen und dabei frei zu assoziieren, kann die Anweisung von der Klientin, von dem Klienten, als Erlaubnis erlebt werden, ganz sich selber zu sein.

Beispiel:

Herr R., 72jährig, wurde nach dem Tode seiner Frau depressiv. Er bricht bei der Erlaubnis/Aufforderung, seine Stimme tönen zu lassen, in ein tiefes Schluchzen aus. – Die Intervention hat in ihm zugleich das Vertrauen mir gegenüber gestärkt, aber auch die Erinnerung an eine Situation aktualisiert, wo sein Vertrauen und seine Spontaneität missbraucht und beschämt wurden. Beides entlädt sich im Weinen.

Abspaltungen können nur zur Heilung gelangen, wenn sie in der therapeutischen Situation aktualisiert und im Kontakt mit der Therapeutin, mit dem Therapeuten Entwicklung erfahren kann. Körperorientierte Psychotherapie hilft mit, diesen Vorgang herbeizuführen und zu vertiefen. Einer Klientin, einem Klienten, der/dem man weniger *aktiv* hilft, läuft Gefahr, auf der kognitiven Ebene zu verharren oder – kommt es zum Durchbruch des abgespaltenen Erlebens – in übermässiger Scham oder verfestigter Übertragung unterzugehen.

In einem distanzierteren Setting hätte Herr R. vielleicht Monate gebraucht, um die vielen Indizien zu sammeln, die ihn sozusagen «legitimiert» hätten, das heisst die seinem Verstand als genügend erscheinenden plausiblen Gründe –, seine ursprüngliche Bedürftigkeit und seinen abgespaltenen Schmerz und Zorn über die Verletzung in der Übertragung zu erleben und auszudrücken.

2. Stanley Keleman, einer der effektivsten Bioenergetik-Therapeuten und anatomischer Lehrer wurde in seiner Arbeit von S. Freuds Aussage «Anatomie ist Schicksal» geleitet. Keleman

fand in seiner jahrelangen Forschungsarbeit heraus, dass sich die psychischen Abwehrmechanismen nicht nur in der vielschichtigen Anordnung der Muskulatur zeigen, sondern sich auch in den Schichten der Haut, der Organe und Eingeweide, der Sehnen und Knochen und der unsichtbaren Schicht der Hormone widerspiegeln.

Äussere Körper- und innere Organ-gestalt sprechen zu uns als zelluläre Beweglichkeit, Motilität, als Organisation von Körper und Seele, die sich beständig gestaltet und umgestaltet.

In seinem ganzheitlich-organismischen Ansatz versteht er das Leben als Prozess, der alle Ebenen unseres Daseins umfasst, wie Denken, Fühlen, Handeln und die körperliche Gestalt. Dieser Prozess ist als *formschaffender* Prozess zu verstehen, in dem jeder von uns im vorgegebenen Rahmen, zu dem auch genetische und soziale Faktoren gehören, seine eigene Form oder Gestalt entwirft, auf die Herausforderungen des Lebens und die Antwort darauf reagiert. Wir formen unser Selbst- und Weltverständnis, In-der-Welt-Sein, von Kindheit an leibhaftig; formen uns in Beziehungen und durch sie, formen unsere Beziehung zu uns selber, zu dem anderen Geschlecht, zu den eigenen Kindern und zur Gesellschaft. So besteht unsere Aufgabe darin, unser bisheriges Bewegungsgesetz immer wieder umzugestalten und zu spüren, *was werden will*.

Wenn wir von einer Körpergestalt, von einer Lebensweise in die andere übergehen können, ist dies Ausdruck der Lebendigkeit des fortwährend wachsenden Körpers. Die meisten Menschen sind jedoch so erzogen, sich in einem unverrückbaren Selbstbild, einer starren Rolle, wiederzuerkennen und sagen. «Das bin ich. Dieses Bild von mir bin ich. Dieser Körper steht für mich.»

Wir werden zu früh in identifizierende und annehmbare Rollen gezwängt; und wir eignen uns diese Rollen und Körper an, indem wir Handlungsmuster erschaffen, die zu dem Image passen, von dem wir meinen, wir sollten ihm entsprechen: wir identifizieren uns mit dem selbsterschaffenen Handlungsmuster. So ist es möglich, zu der Vorstellung zu gelangen, wir hätten einen Körper, der uns gehorchen muss. Wir errichten ein mythisches «Ich» und meinen, wir bräuchten uns selbst nicht mehr als lebendiges Geschehen zu erfahren. Wenn dies geschieht, verlieren wir das Gespür für den Körper, der wir sind und den wir leben. Wir vermeiden den Kontakt mit unserer Selbstformung und spalten Körper und Seele auf.

Beim Übergang von einem Körper zum anderen, von einer Lebensweise

zur anderen, stellen sich Krisen und schwere Belastungen ein, die Probleme schaffen oder hervortreten lassen. Die meisten Menschen wissen nicht, wie sie aus diesen Wachstumsschüben ein neues Selbst werden sollen. Es ist deshalb wichtig zu lernen, sich mit dem Prozess der Übergänge im Leben zu identifizieren. Fragen hierzu wären beispielsweise: Haben Sie Ihre persönlichen Veränderungen beeinflusst oder waren Sie Opfer der Vorgänge, die sie genötigt haben, sich zu ändern? Können Sie am Prozess der Selbstformung teilhaben, Wachstum geschehen lassen und dabei selbst eine aktive Rolle einnehmen? Wenn Sie Ihr Leben im Rückblick betrachten, werden Sie eine Reihe von Höhe- und Tiefpunkten finden: «Das hat mir gefallen.» «Davor hatte ich mich gedrückt.» Und wenn Sie genau hinschauen, werden Sie auch Momente erkennen, die Sie nicht nur angezogen, sondern auch in eine bestimmte Richtung gelenkt und Sie etwas Neues gelernt haben. Jene Ereignisse waren Ihre Lehrer, welche Handlungen ausgelöst und welche unterdrückt wurden: «Damals hörte ich auf zu lachen.» «Hier wurde ich ernsthaft.» «Hier habe ich Lügen gelernt.» «Hier war ich beschämt.» «Dort ist mir Misstrauen begegnet.» «Da hatte ich Angst.»

Die Art, wie Informationen und Erfahrungen gesammelt, wie die Verhaltensweisen geformt wurden, ist der Schlüssel zur Selbstentfaltung. In der individuellen Art zu lernen, das Gelernte wieder zu verlernen, zu löschen, impliziert die wahren Antworten auf die Frage, wie wir uns um- und neuordnen können.

Wenn wir das formative Paradigma (Muster) ernstnehmen, stellt sich nicht nur die Frage, warum wir unser Bewegungsgesetz so und nicht anders gebildet haben, sondern *wie* wir es in der konkreten Situation formen und was *jetzt* neue Form gewinnen will.

Frau G., 88jährig, sagte in einer Sitzung zu mir: «Ich habe Angst.» Meine Gegenfrage lautete: «Wie formen Sie Ihre Angst leibhaftig?» Das war zunächst eine ungewohnte Frage. Wir sind geneigt zu denken: Ich habe doch einfach Angst. Es ist ein Gefühl. *ES* überfällt mich. Doch dieses *ES* gibt es nicht. Ich bin es selbst. Wir mögen hinzufügen: «Ich kann doch nichts dafür.» Und damit kommt eine «Geschichte» mit ins Spiel: wenn ich meine Gefühle «forme» oder «mache», bin *ich* daran schuld. Doch es geht nicht um Schuld, sondern um «Urheberschaft»: Bezugspersonen mögen meine Angstmuster provoziert haben, aber *ich* forme es im Hier und Jetzt. Die Einsicht hilft nicht viel weiter, wohl aber die Frage, *wie* ich es forme.

Stanley Keleman hat eine Methode entwickelt, die es möglich macht, dieses *WIE* zu erspüren:

Wir können versuchen, mit einem Muster, das wir wahrnehmen, Kontakt aufzunehmen. «Ich habe Angst» ist eine Feststellung. Die Frage «wie forme ich meine Angst?» bedeutet zunächst, sich auf die leibhafte Ebene einzulassen: «wie mache ich meine Angst körperlich?» Vielleicht spüre ich, wie ich die Schultern hochziehe und meinen Brustkorb dabei einsinken lasse, den Atem verringere. Häufig wird dabei das eigene «Machen» und die Auswirkung nicht so deutlich. Zudem versuchen wir meist, die Angst sofort zu verringern, gegen sie zu «kämpfen» und bleiben in den Spaltmustern. Nach Keleman gilt es, dieses Angstmuster körperlich in kleinen Schritten zu verstärken, um es zu «dramatisieren», deutlicher hervortreten zu

lassen. Nur wenn wir spüren, wie wir beispielsweise das eigene Angstmuster aufbauen, können wir es auch wieder auflösen. Dieser Prozess lässt sich wie folgt darstellen:

1. Was mache ich? (Erkennen des gegenwärtigen Verhaltensmusters).
2. Wie mache ich es? (Sensibilisierung auf der körperlichen Ebene).
 - a: Stufenweises Verstärken des wahrgenommenen Musters.
 - b: Stufenweises Auflösen des wahrgenommenen Musters.
3. Was geschieht, wenn ich aufhöre, es zu tun? Was will ich werden?
4. Wie benutze ich das, was ich gelernt habe, konkret in meinem Leben, in meinem Alltag?

Auf die Frage des *Wie* gibt es keine Antwort. Diese liegt in den Reaktionen. Unser Erleben ist die Antwort. Durch

diese Übung entwickeln wir Achtsamkeit im Erleben. Die Frage nach dem *Wie* lässt uns schliesslich den inneren Zusammenhang der Handlungsmuster entdecken, der aufgelöst und verändert werden kann. Wenn etwas zu Ende geht, wird die Bereitschaft, eine andersartige Verbindung einzugehen immer grösser. Unsere innere Bewegung zielt darauf ab, mit uns selbst und mit anderen Menschen anders als bisher in Fühlung zu kommen, neue Verbindungen herzustellen und genauer zu spüren, was uns wirklich befriedigt.

Zusammengefasst sei gesagt, dass der Einbezug des Körpers in die Arbeit mit depressiven alten Menschen nach meinen Erfahrungen unter dem Aspekt der Ganzheitlichkeit, eine wirkungsvolle Möglichkeit ist, das psychophysische Wohlbefinden wieder herzustellen, bzw. zu verbessern. ■

«DER GANG INS PFLEGEHEIM IST NICHT UNABWENDBAR»

Die Pflegebedürftigkeit im Alter ist vermeidbar. Mit präventiven regelmässigen Hausbesuchen kann die Einweisung von alten Menschen in ein Pflegeheim in vielen Fällen vermieden werden. Das zeigen in Bern und Kalifornien durchgeführte Studien.

Die Schätzungen schwanken zwischen 125 000 und 180 000. So viele ältere Menschen sind in der Schweiz pflegebedürftig. Genaue Statistiken gibt es nicht, und es ist eine Definitionsfrage, wer als pflegebedürftig gilt. Sicher aber ist: Die Zahl wird rasch ansteigen. «Konservative Zukunftsszenarien rechnen mit einer Verdreifachung in den nächsten Jahrzehnten», sagt der Berner Geriater Andreas Stuck, Chefarzt am Berner Zieglerspital.

Gang ins Heim vermeiden

Müssen also raschmöglichst viele teure Pflegeplätze geschaffen werden? Stuck glaubt, dass es Alternativen gibt. Ziel müsse sein, den Gang ins Pflegeheim im Alter zu vermeiden oder zumindest hinauszuzögern. Ältere Menschen sollen möglichst lange selbständig in den eigenen vier Wänden leben können. Das hebe ihre Lebensqualität und helfe mit, Gesundheitskosten einzudämmen. Seit 1989 erforscht Stuck in Santa Monica in Kalifornien ein neuartiges Präventionsmodell. Und 1992 startete er das weiter entwickelte Modell auch in Stadt und Region (siehe Kasten). Das Projekt «Eiger» (Erforschung von inno-

vativen geriatrischen Hausbesuchen) ist teil des Nationalen Forschungsprogramms «Alter». Hauptsächliches Ziel der Prävention sei dabei nicht die Lebensverlängerung, sondern die Erhaltung der Selbständigkeit älterer Menschen.

Konkret: Die Menschen werden regelmässig von einer Gesundheitschwester besucht, bevor sie pflegebedürftig sind. In Absprache mit einem Geriater sowie weiteren Fachpersonen wie Physio- und Ergotherapeuten oder Ernährungsberaterin sollen Faktoren erkannt werden, die zu einer chronischen Erkrankung führen können. Die Menschen sollen also dank der präventiven Besuche gar nicht erst pflegebedürftig werden. Die Gesundheitschwester tauscht ihre Erfahrungen zudem mit dem jeweiligen Hausarzt aus.

Das Modell hat in der Praxis Erfolg, wie die in Bern vorgestellten Ergebnisse des kalifornischen Projekts zeigen. Von der durch Hausbesuche betreuten Gruppe mussten gegenüber einer nicht betreuten Gruppe in sechs Jahren nur halb so viele Personen in ein Pflegeheim eingewiesen werden. Auch seien sie im täglichen Leben weit weniger Behinderungen ausgesetzt gewesen. Für Stuck steht fest, dass diese positiven Befunde auf die gezielte Beratung und Betreuung zurückzuführen sind. «Diese Resultate stellen einen ernstzunehmenden Durchbruch in der präventiven Altersbetreuung dar.» Stuck erwartet, dass das Berner Projekt, das erst 1997 ausgewertet sein wird, die Resultate betätigen wird.

Kosteneinsparung?

Hoffnungen, diese neue Form der Prävention im Alter spare Kosten ein, musste Stuck (zumindest vorläufig noch) dämpfen. «Die präventive Intervention hatte ihren Preis.» Zwar seien die Kosten der Hausbesuche von rund 600 Franken pro Person und Jahr praktisch ausgeglichen worden, weil mit verhinderten Pflegeheimweisungen Kosten eingespart werden konnten. Doch: Durch vermehrte Arztkonsultationen der besuchten älteren Menschen (in Santa Monica vier Konsultationen pro Jahr) seien zusätzliche Kosten entstanden. In der Schweiz sehe die Rechnung unter dem Strich aber möglicherweise günstiger aus, rechnet Stuck. Denn hierzulande ist der Aufenthalt in einem Spital oder einem Pflegeheim viel teurer als in den USA. Entsprechend grösser ist das Sparpotential, wenn Pflage tage vermieden werden können.

Das Berner Projekt wird von der Krankenkasse Visana-KKB unterstützt. Projektleiter Stuck hofft, dass die Altersprävention auch später Unterstützung der Kassen finden wird. «Ob jemand präventive Hausbesuche wünscht, soll nicht von seinen finanziellen Verhältnissen abhängen», sagte Stuck. Er erwartet, dass die Prävention dereinst in die Grundversicherung aufgenommen wird. So weit will Roland Löffel von der KKB jedoch noch nicht gehen. Immerhin findet auch er, die Prävention dürfe «nicht zu einer elitären Angelegenheit» werden. sh

Argus-Meldung aus Berner Zeitung, 3.11.1995