



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

 **hogrefe**

**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](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
Internet: [www.hogrefe.ch](http://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

<b>12</b>	<b>Individualpsychologische Konzepte – Doris Herzog-Spinnler</b> . . . . .	97
	12.1 Ermutigung . . . . .	98
	12.2 Gemeinschaftsgefühl . . . . .	101
<b>13</b>	<b>Kriterien für eine Sorgeskultur der Leiblichkeit des Alterns</b> . . . . .	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 Ermutigung . . . . .	108
	13.7 Altern als gestaltbarer Prozess . . . . .	108
	13.8 Altern als eine Aufgabe für Betreuende . . . . .	109
<b>C</b>	<b>Leiblichkeit des Alterns in der Praxis</b> . . . . .	111
<b>I</b>	<b>In der Betreuung</b> . . . . .	111
<b>14</b>	<b>Alt aber nicht «out» – was heisst hier leisten?</b> . . . . .	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
<b>15</b>	<b>«Das bin doch nicht ich!» (<i>Körperbild – Selbstbild</i>)</b> . . . . .	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
<b>16</b>	<b>«Hilfe, ich will keine Hilfe!» – Wenn Autonomie und Kontrolle verloren gehen</b> . . . . .	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
<b>17</b>	<b>Wenn der Raum eng wird (<i>Raum</i>)</b> . . . . .	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
<b>18 Altern heisst, mit der Zeit zu gehen (<i>Zeit</i>) . . . . .</b>	<b>146</b>
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
<b>19 Leiblichkeit des Alters aus Sicht der Psychotherapie – Dr. Irène Kummer . . . . .</b>	<b>155</b>
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
<b>II Die Leiblichkeit des Alterns in der Erwachsenenbildung . . . . .</b>	<b>163</b>
<b>20 Leitgedanken . . . . .</b>	<b>165</b>
20.1 Bedarfsbegründung . . . . .	165
20.2 Wer ist angesprochen? . . . . .	166
<b>21 Intergenerative Ermutigungsgruppe . . . . .</b>	<b>167</b>
21.1 Konzeptionelle Vorüberlegungen . . . . .	167
<b>22 Schlussbemerkungen . . . . .</b>	<b>184</b>
<b>23 «Café Bâalance» – Projekt von Patricia Hofman . . . . .</b>	<b>186</b>
23.1 Rhythmik nach Jaques-Dalcroze – Musik und Bewegung beschwingt im Alter . . . . .	186
<b>III Weiterbildung von Fachkräften . . . . .</b>	<b>191</b>
<b>24 Ausgangslage und Problemstellung . . . . .</b>	<b>193</b>
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.



# Einführung

In diesem Buch geht es um die wahrscheinlich selbstverständlichste Sache der Welt: Um das Altern. Wir altern, weil wir leben. Dazu gehört, dass uns der Körper dieses Älterwerden spüren lässt. Weil es leiblich erfahren wird, ist Altern mehr als nur eine objektiv feststellbare Tatsache, die sich an den deutlich erkennbaren Alterserscheinungen des Körpers festmachen lässt; es macht uns vielmehr betroffen und löst verunsichernde Gefühle aus:

- Wenn uns die leiblichen Erfahrungen mit dem alternden Körper unter die Haut gehen, weil wir an den Blicken der anderen spüren, dass wir älter geworden sind;
- wenn wir als Folge unserer nachlassenden Leistungsfähigkeit die Kränkung zu spüren bekommen, dass wir in der Gesellschaft zu nichts mehr zu Nutzen sind;
- wenn uns aufgrund der fehlenden Bewegungsfreiheit die Enge des verbliebenen Raums und die Isolation durch den Verlust der Handlungsräume spürbar bedrücken;
- wenn uns durch gesundheitliche Einbrüche die eigene Endlichkeit und Vergänglichkeit spürbar wird.

Somit wird offensichtlich, dass eine sachliche Betrachtung des Alters, die das leibliche Spüren ausklammert, dem Prozess des Alterns niemals gerecht werden kann. Vielmehr müssen die in diesem Prozess zentralen und unterschätzten Fragen berücksichtigt werden: Wie spüren die Menschen die offenkundigen Veränderungen ihres alternden Körpers leiblich? Welche Gefühle werden ausgelöst, die es verhindern, dass sie sich

mit ihrem Alter identifizieren und in ihre Identität als älterer Mensch einwilligen können? Können sie die spürbaren Verunsicherungen des Alterns auf ihre Selbstgewissheit als Aufgabe annehmen, sodass sie das Entwicklungspotenzial im Sinne von Gelassenheit, Abschiedlichkeit, Lebenssouveränität und Zufriedenheit ausschöpfen können, sofern sie das nötige Verständnis und die Unterstützung ihrer Umgebung erfahren? Die Antwort auf diese Fragen lautet: Das Alter und Altern erfordert eine besondere Form und Organisation der ganzen Leiblichkeit, in welcher der Leib als Zugang zum Menschen nicht nur erkannt, sondern auch mit ihm gerechnet wird. Für eine gesunde Identitätsbildung im Alter sind somit nicht nur ein eigenes Verständnis für das Altern notwendig, sondern auch altersgerechte gesellschaftliche und soziale Erwartungen.

Dieses Buch soll einen Beitrag dazu leisten, die Bedeutung der «Ethik leiblicher Existenz» (vgl. Böhme, 2003: 75 ff., 167 ff.) in der Gerontologie zu verbreiten. Konkret bedeutet es, Mut zu machen, um sich auf das leibliche Spüren zu verlassen – für sich selbst und in der Wahrnehmung der anderen. Im Wissen, dass nicht nur «etwas» – in diesem Fall das Altern – gespürt wird, sondern der Mensch sich im leiblichen Spüren immer selbst erfährt, ist zu hoffen, dass Mitarbeitende und Bezugspersonen vermehrt auf die leiblich gespürten Erfahrungen der betagten Menschen eingehen. Gleichzeitig fühlen sie sich dadurch selbst ermutigt, das eigene Spüren nicht länger zu ignorieren, sondern darauf zu vertrauen und sich im Handeln auch von ihrer Intuition leiten zu lassen.

Durch ein verbreitetes Verständnis der Ethik leiblicher Existenz im gerontologischen Umfeld

möchte dieses Buch auch dazu anregen, dass trotz der Last des alternden Körpers sein Potenzial für die persönliche Entwicklung erkannt und genutzt wird. Dafür müsste unter den betagten Menschen als auch unter den Bezugspersonen die Einsicht wachsen, dass sich der verunsichernde Alterungsprozess in einen fruchtbaren Entwicklungsprozess wandeln kann, wenn die Betroffenen in die Herausforderung des leiblich erfahrbaren Alterns einwilligen und dabei von ihrem Umfeld ermutigt und unterstützt werden.

Wenn mit diesem Buch ein Beitrag zur Sensibilisierung für die Leiblichkeit des Alterns unter betreuenden und pflegenden Personen von betagten Menschen geleistet werden soll, genügt es nicht, das Phänomen des leiblichen Alterns theoretisch abzuhandeln. Damit die theoretischen Erkenntnisse in der Praxis umgesetzt werden können, muss ein Zusammenhang von Leibpraxis und Erfahrungswissen hergestellt werden, denn die Leiblichkeit ist ein Bereich, der primär durch die Praxis erschlossen wird. Deshalb besteht die Mehrheit der Berichte dieses Buches aus realen Beiträgen von betagten Personen, deren Angehörigen sowie Mitarbeitenden in unterschiedlichsten Funktionen in der Praxis der Gerontologie. Sie erzählen von ihren Erfahrungen mit der Leiblichkeit des Alterns und stammen aus qualitativen Untersuchungen der Autorin (Blum, Drevenšek, 2003; Blum, 2008). Es ist somit ein Buch von Praktikern für Praktiker – dies ist auch bei der theoretischen Abstützung ersichtlich, die sich neben der klassischen erkenntnistheoretischen Leibphilosophie auf den pragmatisch-philosophischen Ansatz von Gernot Böhme stützt, der der Praxis gegenüber der Theorie den Vorrang einräumt: «Als was sich der Leib zeigt, ist abhängig von der jeweiligen Weise, Leib zu sein.» (Böhme, 2003: 9).

Auch die theoretischen Ausführungen zum Phänomen der Leiblichkeit des Alterns im Teil A *Theorie zur Leiblichkeit des Alterns* «leben» von den Erfahrungen betagter Menschen. Es handelt sich um Personen zwischen 45 und 95 Jahren, die in empirischen Untersuchungen in der Schweiz und Deutschland darüber Auskunft gaben, wie sie damit umgehen, wenn ihnen ihr Körper das

Altern leiblich zu spüren gibt. Somit orientiert sich die Stichprobe am modernen Phasenmodell der «zweiten Lebenshälfte» nach Höpflinger (2014: 165 ff.), das das Altern in vier Phasen unterteilt: Noch erwerbstätige Senioren (ab 50 Jahren), gesundes Rentenalter (ab 65 Jahren), fragiles Lebensalter (ab 75 Jahren) sowie die Lebensphase, die durch gesundheitlich bedingte funktionale Abhängigkeit im Alltagsleben charakterisiert wird (hochaltrige Menschen). Dabei wurde jedoch darauf geachtet, dass sich die Probanden trotz allfälliger objektiver Einschränkungen subjektiv gesund fühlten.

Im Teil B *Grundlagen für das Handeln* geht es um Grundsätze für das Handeln, die für alle Handlungsfelder der Pflege, Betreuung, Erwachsenenbildung und Weiterbildung, gelten.

Im Teil C *Anwendung – Leiblichkeit des Alterns in der Praxis* geht es um die praktische Anwendung. Um die grosse Bedeutung der Leiblichkeit im praktischen Umgang mit betagten Menschen und ihre positiven Auswirkungen zu veranschaulichen, wird auf das Handeln von betreuenden und pflegenden Mitarbeitenden in der Altersarbeit, freiwilligen Helfern sowie Angehörigen zurückgegriffen (s. Teil I *In der Betreuung*). Dafür werden Beispiele aus der Praxis und Beiträge von Pflegenden, Betreuenden und Angehörigen aufgeführt – dazu gehören auch ihre persönlichen Gedanken, Motive und Überlegungen, die sie im Umgang mit den betagten Menschen, für die sie sich verantwortlich fühlen, anstellen. Aus Gründen des Personenschutzes wurden die Namen und Orte sowohl der betreuten als auch der betreuenden Personen in den Beispielen anonymisiert. Die realen Beispiele stammen alle aus der ambulanten bzw. stationären Altersarbeit in der Schweiz.

Auch in der Erwachsenenbildung mit älteren Menschen im Teil II *Die Leiblichkeit des Alters in der Erwachsenenbildung* und in der fachlichen Weiterbildung im Teil III *Weiterbildung von Fachkräften* wurde die Relevanz des Leibes in Bildungsprojekten nachgewiesen, die in der Praxis zum Teil ausgiebig erprobt wurden; Beispiele von Projekten aus der Praxis der Gerontologie verdeutlichen die Bedeutung der Leiblichkeit in der Praxis.

Und *last but not least* wird der Praxisbezug mit «Soforthilfe-Übungen für Gelassenheit und Mut» der Neurologin Dr. med. Claudia Croos-Müller hergestellt. Es handelt es sich um einfache Leibübungen von Selbstsorge, die dem Leser bzw. der Leserin ermöglichen, sich selbst praktisch über den eigenen Leib zu erfahren.

Es wurde bewusst auf die Kategorie «Sexualität» verzichtet, obwohl die Bedeutung von leiblicher Liebe, Intimität und Nähe im Zusammenhang mit dem Thema der Leiblichkeit des Alterns unumstritten sind. Auch die zentrale Bedeutung der Leiblichkeit des Alterns im Umgang mit Menschen mit Demenz und in der Sterbebegleitung (Palliativ-Care) ist bewusst weggelassen. Im gerontologischen Diskurs wird diesen Aspekten des Alters bereits genug Beachtung geschenkt, es besteht bereits einiges an Literatur dazu und das Ausmass dieser Themenbereiche hätte den Umfang des vorliegenden Buches gesprengt.

Mit der männlichen Form der Bezeichnungen ist auch die weibliche gemeint.

## Zum Aufbau des Buches

In einem ersten theoretischen Teil (s. **Kap. 1 bis 5**) wird sowohl die Phänomenologie des Leibes beschrieben, als auch dargestellt, was es bedeutet, wenn wir vom Körper, *den wir haben*, zum Leib finden, *der wir sind*. Damit wird die theoretische Basis für eine ganzheitliche Sichtweise auf den alternden Körper gelegt. Dies mit der Absicht, das heutige materielle Verständnis des Gebrauchsgegenstandes «alter Körper» um das nicht messbare, aber leiblich erfahrbare Spüren des Leibes zu erweitern, damit das Phänomen Altern in seiner ganzen Tragweite erfasst werden kann. Die theoretischen Grundlagen ergänzen die Zitate von Menschen zwischen 45 bis 95 Jahren aus der Schweiz und Deutschland.

Im zweiten Teil der Theorie (s. **Kap. 6 bis 10**) werden die Grundlagen für die praktische Umsetzung der Leiblichkeit des Alterns in verschiedenen Bereichen der Angewandten Gerontologie vorgestellt. Die Ausführungen orientieren sich an den leiblichen Erfahrungsdimensionen

des körperlichen Alternsprozesses wie dem veränderten Leistungsvermögen, dem Verlust der Autonomie und Kontrolle, der veränderten Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie der Einschränkung von Raum und Zeit. Diese Kategorien dienen auch in der Praxis der Betreuung und Begleitung, der Erwachsenenbildung sowie in der fachlichen Weiterbildung als Orientierung bzw. werden zur didaktischen Strukturierung von Unterrichtseinheiten beigezogen.

Als Übergang vom Theorie- zum Praxisteil wird in Kapitel 11 das Persönlichkeitsmodell der «Reflexiven Leiblichkeit» vorgestellt. Altern wird darin als dynamischer Prozess verstanden, der einen wesentlichen Einfluss auf das Selbst und die Identität der Menschen hat, wobei auch die sozialen und kulturellen Einflüsse sowie die Beziehung zur Natur bedeutsam sind. Das Modell beruht auf der Überzeugung, dass die negativen Erfahrungen mit dem leiblichen Altern zugelassen und reflektiert werden müssen, um die Lebenslust der Menschen zu steigern. Wenn als Ausgleich leibliche Erfahrungen von Daseinslust zugelassen werden, können betagte Menschen leichter zu ihrer Identität im Alter finden und werden in ihrer Entwicklung positiv unterstützt. Das Modell veranschaulicht die Dynamik des körperlichen Alterungsprozesses und macht nachvollziehbar, wie sich die leiblichen Erfahrungen auf die Persönlichkeit der Menschen auswirken. Dieses Verständnis wiederum ist ebenso hilfreich für die Auseinandersetzung mit dem eigenen Altern wie für eine empathische und wertschätzende Unterstützung der betreuten Menschen. Dabei haben sich die beiden Konzepte «Ermutigung» und «Gemeinschaftsgefühl» aus der Individualpsychologie in der Praxis als wertvolle Ergänzung erwiesen, weshalb sie in diesem Teil des Buches ebenfalls eingeführt werden.

Im dritten, praktischen Teil wird die konkrete Umsetzung der Leiblichkeit des Alterns anhand von praktischen Beispielen aus dem Betreuungsalltag in der Angewandten Gerontologie aufgeführt. In der Praxis erprobte Angebote aus der Erwachsenenbildung mit älteren Menschen sowie Module in der fachlichen Weiterbildung werden im ersten Teil *In der Betreuung* vorgestellt und durch externe Beiträge von Handelnden in

der Gerontologie kommentiert. Anhand zahlreicher vielfältiger und realer Beispiele wird dabei aufgezeigt, wie die Leiblichkeit des Alterns bereits heute von vielen engagierten Personen, gelebt und angewendet wird. Die Darstellungen vielschichtiger und vielfältiger möglicher Methoden gelebter Leiblichkeit machen klar, dass das «Rad diesbezüglich nicht mehr neu erfunden» werden muss. Es geht deshalb in diesem Buch vielmehr darum, mit Hilfe dieser Beispiele die Bezugspersonen zu ermutigen und zu bestärken, in der Unterstützung von betagten Menschen der Leiblichkeit des Alterns weiterhin Aufmerksamkeit und Raum zu schenken – auch wenn der vorherrschende Leistungs- und Zeitdruck in der Altersarbeit diesem durchaus vorhandenen Bedürfnis entgegensteht.

Im zweiten Teil *Leiblichkeit des Alterns in der Erwachsenenbildung* werden in der Erwachsenenbildung «Generationenprojekte» vorgestellt, in denen die wechselseitige Sorge von hochbetagten Menschen und ihren jüngeren Bezugspersonen durch die Auseinandersetzung mit der Leiblichkeit des Alterns gefördert wird. Die praktisch erprobten Projekte veranschaulichen, wie sich aus dem intergenerationellen Dialog intergenerative Beziehungen entwickeln. Das Angebot des «Café Balance» in Kapitel 23 soll als Beispiel für eine vorbildliche Umsetzung der Leiblichkeit des Alterns in der Erwachsenenbildung dienen.

Am Buchende im Teil III *Weiterbildung von Fachkräften* wird aufgezeigt, wie in der beruflichen Weiterbildung für Mitarbeitende aus der stationären und ambulanten Altersarbeit die Leiblichkeit des Alterns als Thema eingebracht werden kann. Dies aufgrund der Erkenntnis, dass man den betreuten Menschen nur gerecht werden kann, wenn sie nicht auf ihren alten Körper reduziert, sondern in ihrem subjektiven Erleben wahr- und ernstgenommen werden. Das Ziel ist dabei, dass sich die Studierenden Strategien für ein ganzheitliches Handeln aneignen, um die alten Menschen zu ermutigen, ihr Gemeinschaftsgefühl zu stärken, und sie auf diese Weise in ihrer Entwicklung unterstützen. Zusätzlich wird in Kapitel 27 ein Angebot zur kreativen Begleitung von betagten Menschen vorgestellt, denn Leiberfahrungen sind auch Sinneserfahrungen, die durch kreative Prozesse erlebt, reflektiert und verstanden werden und mit kreativen Methoden ausgedrückt werden können.

Nun bleibt nur noch zu wünschen, dass die Leserinnen und Leser die Veränderungen des alternden Körpers in Zukunft nicht mehr nur als Bedrohung erfahren, sondern ganz im Sinne der Leibphilosophen erkennen, dass das Negative und Begrenzende des Alterns Elemente sind, die uns angehen und zur weiteren Entwicklung ermutigen.





# A

## Theorie Leiblichkeit des Alterns

### Theoretische Grundbegriffe: Leib/Körper – Identität – Alter

- *«Vor dem Bild, das die alten Leute uns von unserer eigenen Zukunft zeigen, stehen wir ungläubig; eine Stimme in uns flüstert uns widersinnigerweise zu, dass uns dies nicht widerfährt: Das sind nicht mehr wir, wenn es eintritt. Ehe es nicht über uns hereinbricht, ist das Alter etwas, das nur die anderen betrifft [...] Hören wir auf, uns selbst zu belügen; der Sinn unseres Lebens ist in Frage gestellt durch die Zukunft, die uns erwartet; wir wissen nicht, wer wir sein werden: Erkennen wir uns in diesem alten Mann, in jener alten Frau. Das ist unerlässlich, wenn wir unsere menschliche Situation als Ganzes akzeptieren wollen. Dann werden wir das Unglück des Alters nicht mehr gleichgültig hinnehmen, wir werden uns betroffen fühlen: Wir sind es.» (De Beauvoir, 1982: 10). ■*



# 1 Altern und Alter

Am Puls spüren wir, dass wir leben und irgendwann wird jemand am fehlenden Puls feststellen, dass wir nicht mehr leben. Mit jedem Pulsschlag erfahren wir auch am eigenen Leib, dass wir einen Augenblick älter werden. Im Augenblick wiederum, der als kleinste Zeiteinheit dem Pulsmaß des Körpers entspricht, erfahren wir unsere Zeitlichkeit am eigenen Leib. Indem wir uns darauf einlassen, erlaubt uns die Gnade dieses Augenblicks, dass wir uns mit unserer Vergänglichkeit anfreunden und gleichzeitig den Reiz der Gegenwart – des Hier und Jetzt – erkennen (s. **Abb. 1-3**).

Wenn Altern und Leben jedoch gleichbedeutend sind, können wir etwas über unser Leben, über uns selbst erfahren, wenn wir uns auf unser Altern einlassen. Umgekehrt können wir uns nicht in aller Tiefe mit uns selbst auseinandersetzen, wenn wir unser Altern nicht wahrhaben wollen. Angesichts seines Potenzials für die menschliche Entwicklung, das dem alternden Körper zukommt, scheint es deshalb naheliegend, dass wir uns bereits frühzeitig mit dem eigenen Älterwerden beschäftigen. Allerdings fällt es uns oft schwer, Altern als wichtiges Lebensthema zu bestimmen, weil wir letztlich durch die Auseinandersetzung mit diesem unausweichlichen, schicksalhaften Prozess schmerzlich mit unserer eigenen Vergänglichkeit und Endlichkeit konfrontiert werden.

Trotz der damit verbundenen ambivalenten Gefühle sollten wir Mut beweisen und Altern möglichst früh zum Thema unseres Lebens machen, um damit unserer Lebensführung bereits in jüngeren Jahren wichtige Impulse zu geben. Mit fortschreitendem Altern verhindert der hinfällige und begrenzende Körper ohnehin, dass

wir ihn ignorieren können. Wenn wir jedoch gelernt haben, das Alter/n nicht abzuspalten, sondern als integrierten Teil unseres Lebens zu akzeptieren, schöpfen wir daraus die nötige Gelassenheit, um mit Hinfälligkeit und Gebrechlichkeit besser umgehen zu können.

Der 95-jährige Herr F. erlebt:

«Es ist der Alterungsprozess, der immer mehr einschränkt, doch das ist das Alter und unserem Schicksal können wir nicht ausweichen. [...] Ich erlebe das jeden Tag, aber das ist natürlich.»

Nicht nur unsere zwiespältigen Gefühle und die Angst vor unserer Vergänglichkeit verhindern, dass wir uns auf unser Alter/n einlassen. Die fehlende Wertschätzung des Alters in Kultur und



**Abbildung 1-3: Übung** «Die eigene Zeitlichkeit spüren»: «Suchen Sie ihren Puls bis Sie ihn am Handgelenk ertastet haben. Schließen Sie die Augen... Zählen Sie... älter... älter... älter... mit jedem Pulsschlag einen Augenblick älter...» Leben heißt altern. Altern und leben bedingen sich; weil wir leben, altern wir. «Wenn wir nicht altern würden und sterben müssten, würden wir überhaupt gar nicht leben können.» (Cramer, 1996: 76) (Foto © R. Kneschke)

Gesellschaft erschweren es bereits in früheren Lebensphasen, dass wir das Altern als natürlichen Vorgang akzeptieren und uns mit unserem jeweiligen Alter identifizieren und anfreunden können. Alt sind immer die anderen.

## 1.1 Altern wird über den Körper erfahren und am Leib gespürt

Wenn wir morgens in den Spiegel blicken, die ersten grauen Haare entdecken und besorgt die neuen Fältchen zu retuschieren versuchen oder plötzlich die Zeitung nur noch auf Armlänge vor uns lesen können, dann merken wir, dass wir älter werden. Diese ersten Veränderungen unseres Körpers sind nur die Vorhut einer ständig wachsenden Anzahl von körperlichen Anzeichen, die uns das Alter/n bewusst werden lassen.

Mit der Zeit ist vieles nicht mehr selbstverständlich: Wir sind weniger funktionstüchtig, weil das Knie lottert, die Hüfte schmerzt, die Füße uns nicht mehr tragen wollen oder die arthritischen Finger das Musizieren verleiden. In solchen Momenten konstatieren wir verwundert, dass wir das Alter «spüren».

Herr E (87j.) lacht: «Ich beginne, das Alter zu spüren – bis jetzt habe ich eigentlich nicht groß das Alter gespürt und gedacht, ich bin alt. Aber das macht man den Leuten heute zum Vorwurf, dass sie einfach nicht alt werden wollen.»

Auch wenn man sich damit schwer tut – und damit nicht alleine ist –, sind es die nachlassende Energie, die schwindende Kraft und die zahlreichen, eingeschränkten Körperfunktionen, die immer mehr verhindern, dass wir das Alter und Altern verdrängen können. Mit der Zeit müssen wir hinnehmen, dass der alternde Körper uns hindert, alles unter Kontrolle zu behalten und dass unsere Autonomie bedroht wird. Als Folge des körperlichen Alterns wird unser Bewegungs-

radius immer enger und die Handlungsspielräume eingeschränkter, bis schliesslich der alte Körper unserer Lebenszeit eine letztendliche Grenze setzt. Auf diese Weise wird er zum Widersacher oder gar zum unerbittlichen Herrscher, weil er das selbstbestimmte Leben, das wir bis anhin als selbstverständlich gegeben betrachtet haben, immer mehr verhindert.

Solche Erfahrungen lassen die Menschen ihr Alter und Altern allmählich am ganzen Leib spüren. Die damit verbundene Ohnmacht macht betroffen und traurig oder löst Wut, Angst oder gar Verzweiflung aus. Diese vehementen Gefühle verunsichern einen derart in der eigenen Identität, sodass man Mühe hat, zu sich selbst zu stehen und man meint, eine Rolle spielen zu müssen.

Frau M. (90j) klagt: «Doch, das will ich sagen: ich will niemanden zum Kochen. Ich will selber kochen! Aber der Körper lässt sich nicht mehr beherrschen, er macht mit mir, was er will! Das macht mich fertig. Ich habe schon den Willen, um etwas zu machen. Also nur nicht nachgeben – nein, nein, nein – nur nicht nachgeben. Ich spiele manchmal ein wenig Theater und sage: Es geht mir ja – ja es geht mir gut. Dabei ist mir hundeelend. Der «Gring» [der Kopf, Anm. d. Autorin] ist gut, der Wille ist da, aber... die Kraft ist nicht mehr da. Und das regt auf. Ja, ja.»

Wir brauchen dafür jedoch nicht 90 Jahre alt zu werden. Bereits im jüngeren Alter stellen wir manchmal nach einer einschneidenden Erfahrung mit dem alternden Körper fest, dass wir jetzt «am eigenen Leib» erfahren hätten, was es bedeutet, älter zu werden. Mit diesem Hinweis auf den leiblichen Spürsinn gestehen wir uns ein, dass uns dieses Thema unmittelbar betrifft, dass wir ihm nicht ausweichen können, auch wenn es unangenehm ist – alt sind eben nicht mehr nur die anderen.