

DIPLOMARBEIT



Jennifer Wallner

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis_____	Seite 1
Vorwort_____	Seite 2
Schwerpunkt_____	Seite 3
1. Fachlich theoretischer Hintergrund_____	Seite 3
1.1. Hochbetagte Menschen_____	Seite 3 - 4
1.2. Hochaltrige Menschen_____	Seite 4
1.3. Sinn – Sinnfindung_____	Seite 4 - 6
1.3.1. Sinnfindung aus der Sicht der Philosophie_____	Seite 6
1.3.2. Sinnfrage aus der Sicht der Soziologie_____	Seite 6 -7
1.3.3. Sinnfrage aus der Sicht der Psychologie_____	Seite 7 - 8
1.3.4 Sinnfrage aus logotherapeutischer Sicht	
Viktor Frankl - die Logotherapie und Existenzanalyse_____	Seite 8 - 10
2. Praktische Umsetzung_____	Seite 10
2.1. Vorbereitungsarbeit_____	Seite 10 - 11
2.2. Existenzanalytische / Biografische Datener._____	Seite 12 – 14
3. Ausarbeitung eines logoth. Beratungskonzeptes_____	Seite 14 - 15
3.1. Konkreter Beratungsprozess_____	Seite 15 – 26
4. Nachwort / Reflexion_____	Seite 27
5. Literaturliste_____	Seite 28 - 29

Sinnfindung bei betagten Menschen

Vorwort

Nach reiflicher, gut durchdachter Überlegung hinsichtlich meines Diplomthemas habe ich mich für die Thematik „Sinnfindung bei betagten Menschen“ entschieden.

Diese Schwerpunktsetzung hat damit zu tun, dass einerseits persönliches Interesse eine große Motivation darstellt. Andererseits kann berufliches Hintergrundwissen die Arbeit bereichern.

Im Laufe meiner zwar noch jungen, jedoch intensiven Berufsjahre in der Altenpflege konnte ich ein reichhaltiges Spektrum von hochbetagten Menschen kennenlernen und betreuen– dieses daraus resultierende Wissen in Verbindung gebracht mit der Lehre Franks, der Logotherapie und Existenzanalyse, ergeben eine für mich starke, fachlich kompakte Betreuungsform.

In der Ausbildungszeit zum psychologischen Berater habe ich mich mit verschiedensten Themenschwerpunkten auseinander gesetzt und das daraus Erlernte verhalf mir zu noch mehr Selbstsicherheit und Stärke im Umgang mit den Menschen.

Nach langer Zeit des Investierens in Ausbildungen und Schulen bin ich nun an einem Punkt angekommen, wo ich glaube, meinen beruflichen Zielen viel näher gekommen zu sein.

Ich freue mich sehr, mich mit dieser Thematik zu befassen und vor allem aufzuzeigen, wie wichtig es ist, hochbetagte Menschen und die Sinnfindung in Verbindung zu bringen.

Wesentlich in diesem Zusammenhang ist die Tatsache, dass es unterschiedliche Sinnmodelle, Sinnkonzepte und Sinnauffassungen gibt. Für alte Menschen bildet die zurückliegende Lebensgeschichte eine Sinnquelle. Das Alter bietet auch ihnen Sinnmöglichkeiten. Die Erhaltung und die Neukonstruktion des Lebenssinns sind eine große Herausforderung im Leben von alten und älteren Menschen.

Schwerpunkt

In dieser Arbeit wird die Sinnfindung als solches zu hinterfragen sein

- Warum ist Sinnfindung gerade im Alter von enormer Wichtigkeit?
- welche Lebenssinne weisen Hochbetagte auf?
- Wie kann in der täglichen Praxis mit diesem Wissen darüber gearbeitet werden?

Die Sinnfrage wird:

- aus psychologischer
- philosophischer
- soziologischer und
- logotherapeutischer Sichtweise erläutert, sowie verschiedenste Fälle dargestellt, wie Sinn als solcher verstanden und gelebt werden kann.

1. Fachlich – theoretischer Hintergrund

1.1. Hochbetagte Menschen

Hochbetagte Menschen sind laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und dem Wiener Soziologen Leopold Rosenmayr Menschen, die über 90 Jahre alt sind. Die Einteilung erstreckt sich in:

- Ältere Menschen zwischen 60 – 75 Jahre alt
- Alte Menschen zwischen 75 – 90 Jahre alt
- Hochbetagte Menschen sind über 90 Jahre alt
- Langlebige Menschen sind 100 Jahre alt und darüber (Steidl, Nigg 2011, S.14)

1.2. Hochaltrige Menschen

Die Hochaltrigkeit wird in der Literatur mit einem hohen Alter, dem vierten Lebensalter, oder dem alten Alten beschrieben. Das Alter wird hierbei auf das 80. oder 85. Lebensjahr festgelegt (Höpflinger in Petzold, Horn et. al. 2011, S. 38). Diese Menschengruppe ist weltweit, die am stärksten wachsende Bevölkerungsgruppe (Lehr in Petzold, Horn et al 2011, S.14). Das vierte Alter wird als die Phase der Gebrechlichkeit und Hilfsbedürftigkeit beschrieben (Backes, Clemens 2008, S.24). 2012 waren 191.520 Menschen in Österreich über 84 Jahre alt, 2030 wird der Anteil der hochaltrigen Menschen auf 322.877 ansteigen (BMG 2012, S.8)

Was aber verbindet diese zwei klar definierten Altersgruppen? – beiden darf und sollte die Sinnfindung als solches zugesprochen bzw. nicht abgesprochen werden.

1.3. Sinn - Sinnfindung

„Die Suche nach dem Sinn ist ein zentrales anthropologisches Charakteristikum des Menschen“ (Wagner in Petzold, Orth 2007a, S. 381). Es gibt keine allgemeingültige Antwort auf die Frage nach dem Sinn. Die Beantwortung der Sinnfrage kann nur individuell durchgeführt werden. Häufig wird die Frage nach dem Sinn verdrängt, da diese Frage, Unsicherheit, negative Emotionen und (existentielle) Ängste auslösen

könnte. Anstelle des Verdrängungsverhaltens sei eine Auseinandersetzung mit der Sinnfrage wesentlich, da dies zu einer Vermehrung der persönlichen Freiheit und einer Relativierung der Welt – und Selbstsicht erfolge (Wagner in Petzold, Orth 2007a, Seite 381).

Praktisches Beispiel

Vor nicht allzu langer Zeit habe ich im Altenheim eine Dame kennengelernt (sie war Mitte 90) an die ich mich sicherlich noch lange erinnern werde. Sie war ein Neuankömmling in unserem Heim und wie üblich informierte ich mich über sie – das Einlesen in die bereits dokumentierte Biografie war für mich nach dem persönlichen kurzen Gespräch ein Muss.

Es war auf den ersten Blick nichts Auffälliges an ihr festzustellen. Sie war verheiratet, hat Kinder und Enkelkinder, lebte von jeher sehr bescheiden, hatte auch nie große Ansprüche an das Leben und war sehr lebenslustig, was auch an Mimik und Gestik festzustellen war.

Nach einigen Tagen des Einlebens ins Heim suchte ich das persönliche Gespräch mit ihr, es wurden tief bewegende inhaltliche Gespräche. Was ich dann zu Gehör bekam und wie sich dies vollkommen von dem Wesen der gelebten Frau unterschied war für mich unglaublich. Die Frau hatte im Krieg schon als Kind beide Eltern verloren. Sie war dabei und musste zusehen wie sie vor ihren Augen erschossen wurden. Die Frau erlitt 2 Fehlgeburten. Ihr Mann kam tragischer Weise durch Krebs um... und trotz allem, wo mir bereits der Atem stockte, erzählte sie mir die Lebensgeschichte mit einer inneren Ruhe des Friedens und sagte: „Mein Leben war nicht immer leicht, musste viel verkraften, doch **meinen Sinn im Leben** fand ich stets im Glaube wieder, und ich habe Gott vertraut und geglaubt das ich es eines Tages besser haben werde und schau er hat meine Hand niemals losgelassen.“

Dieses Beispiel hat mir gezeigt, dass trotz widrigster Umstände ein „Sinn“, ein „Wozu ertrage ich dieses Leid“, helfen kann so ein tragisches, schicksalhafteres Leben für sich zu bewältigen.

„Wer sich über sich selbst ärgert, befindet sich in einem Sinnvakuum, Sinnzweifel oder Sinnkonflikt. Er ärgert sich über seine Unfähigkeit, die Dinge auf die Reihe zu bringen, sinnvolle Ziele zu erkennen, zu ordnen oder zu erreichen. Sein Lebenswertgefühl sinkt ab, und sein „Wille zum Sinn ist frustriert“ (Lukas 2004, S.118)

Pinquart (2002) hat in seiner Metaanalyse festgestellt, dass der Lebenszweck bei älteren Menschen von der sozialen Integration sowie mit der Qualität von Beziehungen in Verbindung gebracht wird (Pinquart 2002, S.90). Weitere wesentliche Faktoren stellen den sozioökonomischen Status, die körperliche Gesundheit, die Erwerbstätigkeit und die Paarbeziehung dar (Pinquart 2002, S. 105).

1.3.1 Sinnfindung aus der Sicht der Philosophie

Die Philosophie ist am Wesen des Menschen, in all seinen Zusammenhängen interessiert. Aus philosophischer Sicht gibt es allgemeine Wesensmerkmale, durch welche das menschliche Dasein begründet ist. Diese Wesensmerkmale sind die Bildsamkeit, die Sprachlichkeit, die Freiheitlichkeit sowie die Geschichtlichkeit (Kammetmüller in Kemetmüller 2008, S. 55). Die philosophische Perspektive ist für das Sinnthema wesentlich. Durch das Reflektieren und Diskutieren mit anderen Menschen entsteht der „Sinn für mich“ sowie, „der Sinn der anderen“ (Petzold, Orth in Petzold, Orth 2007, S. 9). Die Frage nach dem Sinn ist abhängig von persönlichen Erfahrungen (Precht 2007, S. 375)

1.3.2 Sinnfrage aus der Sicht der Soziologie – Max Weber

Die Soziologie als Wissenschaft versucht, soziale Phänomene zu beschreiben und zu erklären. Wenn ich die Frage nach dem Sinn als entscheidende anthropologische Frage der Gegenwart bezeichne, so dürfte die Sinnproblematik ein zentraler Punkt der Soziologie sein.

Weber sieht in der Soziologie eine Wissenschaft, die versucht „sinnhaft orientierte Handlungen deutend zu verstehen“. Verstehen heißt hier einmal, das aktuelle Verstehen eines gemeinten Sinnes einer Handlung, dann aber auch erklärendes Verstehen. Es werden Motive für ein Handeln gesucht „warum macht der das?“. Es gilt Handeln in seinem Ablauf zu erklären, es wird ein Sinnzusammenhang erfasst. (Die Sinnfrage in der Soziologie, die Frage nach dem Sinn – eine Aufgabe der Sozialarbeit? – <http://www.muenster.de/wosi/soziol.htm>)

1.3.3 Sinnfrage aus der Sicht der Psychologie

Die Sinnfrage aus der psychologischen Betrachtungsweise lässt sich unter anderem aus der entwicklungspsychologischen sowie klinisch – psychologischen Perspektive bearbeiten (Petzold, Orth in Petzold, Orth 2007, S.9)

Psychosoziale Krisen nach Erik.H. Erikson

Erik H. Erikson ist ein Vertreter der Tiefenpsychologie (Illichmann 2000, S. 240). Er zeigt den Verlauf der Persönlichkeitsentwicklung in den psychosozialen Phasen von Kindheitsbereich bis ins hohe Erwachsenenalter auf (Illichmann 2000, S. 252). Er hat acht Kernkonflikte im Leben eines Menschen beschrieben (siehe Tabelle 1). Das sind die acht Phasen des Menschen. Diese Kernkonflikte haben eine Hoch – bzw. Reifezeit in einem bestimmten Lebensabschnitt bzw. Lebensalter. Die Kernkonflikte müssen positiv bewältigt werden, damit sich der Mensch gesund entwickeln kann. Jeder dieser Kernkonflikte kann ein negatives oder positives Gefühl auslösen. Dadurch entstehen neue ICH – Qualitäten des Menschen. Die ICH- Qualitäten prägen unser Weltbild und können umgestaltet und verändert werden (Steidl, Nigg 2011, S. 45- 47)-

Alter	Psychosoziale Krise
1. Säuglingsalter	Vertrauen versus Misstrauen
2. Frühe Kindheit	Autonomie versus Scham und Zweifel
3. Kindheit	Initiative versus Schuld
4. Schulalter	Kompetenz versus Minderwertigkeit
5. Adoleszenz	Identität versus Verwirrung
6. Frühes Erwachsenenalter	Intimität versus Isolation

7. Erwachsenenalter

Produktivität versus Stagnation

8. Hohes Alter

Ich- Integrität versus Verzweiflung

(Tabelle 1: Die psychosozialen Krisen nach Erikson(nach Gage, Berlinger 1996)

Wie man gut in der Tabelle oberhalb entnehmen kann, spielen die verschiedenen Entwicklungsphasen eine ungeheure Rolle wie und in welche Richtung sich die jeweilige Person entwickelt.

In der Phase des hohen Alters ist das positive Gefühl, das Gefühl der Sicherheit des Ichs, das Gefühl der Sinnerfülltheit und das negative Gefühl wie die Angst vor dem Tod, der Lebensekel (Steidl, Nigg 2011, S. 46f). Integrität bedeutet die Annahme des einen und einzigen Lebenszyklus. Des weiteren bedeutet es die Bejahung für das eigene Leben allein verantwortlich zu sein (Erikson 2013, S. 118f). In dieser Phase besteht eine reflexive Entwicklung eines Sinnes. Gefühle aufgrund einer vorübergehenden Verzweiflung durch die verlorene Vergangenheit, die eingeschränkte Gegenwart sowie die ungewisse Zukunft sind im Alter vorhanden (Peters 2004, S. 66)..

1.3.4 Sinnfrage aus logotherapeutischer Sicht

Viktor Frankl - die Logotherapie und Existenzanalyse

Viktor Frankl lebte von 1905 bis 1997, war Arzt für Neurologie und Psychiatrie an der Universität Wien. Er ist der Begründer der Logotherapie. Die Aufgabe der Logotherapie ist es, dem Menschen in der Sinnfindung einen Beistand zu leisten(Frankl 2005a, 196)

Die Logotherapie wird als Sinntherapie bezeichnet. Das Wort Logos kommt aus dem Griechischen und bedeutet, Geist und Sinn (Ruhland 2006, S.70). Es lassen sich laut logotherapeutischer Sichtweise drei Sinnarten unterscheiden:

1. der konkrete Sinn in der Situation
2. der Sinn im Leben eines Menschen und

3. der Sinn des Lebens, der Welt und des Seins. Die dritte Sinnart wird auch als Übersinn bezeichnet.

Das Konzept der Logotherapie besteht aus fünf Komponenten. Diese sind

Das Menschenbild

Nach Frankl besteht das Menschenbild in einer Dreidimensionalität- besteht aus Körper – Geist und Seele.

Diese 3 Dimensionen können zwar einzeln betrachtet aber niemals voneinander getrennt werden, da alle 3 Dimensionen miteinander verbunden sind.

Die existenzielle Dynamik

Laut logotherapeutischem Ansatz ist jeder Mensch potenziell willensfrei(Freiheit des Willens). Jeder Mensch weist ein Streben nach Sinn auf (Willen zum Sinn). Der Sinn des Lebens stellt einen bedingungslosen Sinn dar(der Sinn des Lebens).

Die Wege zum Sinn

Darunter wird verstanden, dass das Leben bis zum Tod Sinnmöglichkeiten in sich birgt. Werte sind sogenannte Straßen zum Sinn.

- Unter den schöpferischen Werten wird die Hingabe an eine bestimmte Aufgabe verstanden. Das kann neben dem sinnvollen Gestalten auch das Engagement für etwas oder jemanden sein.
- Die Erlebniswerte führen zur inneren Bereicherung des Erlebens durch die Liebe, Wahrheit oder die Ästhetik.
- Die Einstellungswerte bilden für die Werteverwirklichung eine Besonderheit dar. Es wird darunter der Einstellungswert gegenüber dem Schicksal verstanden. Es besteht immer eine Restfreiheit bezüglich der inneren Einstellung einer Person dem schicksalhaften Bereich gegenüber.

Die Tragische Trias

Die „Tragische Trias“ besteht laut Frankl aus der sichersten Tatsache im Leben, dem Leid, der Schuld und dem Tod. Wesentlich in diesem Zusammenhang ist, dass

Sinnverfahrung durch schicksalhaftes Leiden möglich ist. Durch die Wahlmöglichkeiten von Freiheit und Verantwortung wird der Mensch mit Schuld konfrontiert. Der Tod steht jedem bevor. Grundsätzlich beeinflusst die Art, wie jemand lebt, auch die Einstellung zum Tod. Frankl definiert die existenzanalytische Maxime. Darunter wird das Motiv für die Verantwortlichkeit im Leben verstanden. In dieser Maxime steht die Selbstdistanzierung(weg von sich selbst) und die Selbsttranszendenz(hingewandt sein an einer Sache oder an einer Person in Liebe) im Mittelpunkt. Der Sinn des Todes stellt für Frankl die Verantwortlichkeit jedem Lebensmoment gegenüber.

2. Praktische Umsetzung

Da wir uns nun mit den Begrifflichkeiten als auch mit den Sinnfragen einzelner Lehren beschäftigt und auseinandergesetzt haben, stellt sich diesbezüglich auch die berechnete Fragestellung : Wie gelingt es mir diesen theoretischen Input in die praktische Tätigkeit mit hochbetagten Menschen erfolgreich umzusetzen.

Wie könnte erfolgreiche Beratungstätigkeit gelingen im Hinblick auf Sinnfindung und Werteverwirklichung.

In meiner Arbeit als Diplomfachsozialbetreuerin in der Altenarbeit wurde ich schon des längeren mit biografischen Arbeiten hinsichtlich des zu betreuenden Klientels vertraut gemacht. Ich konnte schon in zahlreichen Gruppen und Einzelgesprächen diesbezügliche Beobachtungen machen und werde nun versuchen einen Beratungsprozess zu rekonstruieren. Es sollen hier speziell logotherapeutische Ansatzpunkte und Konzepte eingearbeitet werden, speziell in Hinblick auf die Thematik „Sinnfindung“.

Ich werde auch versuchen von eigenen Beobachtungen und Entwicklungen einzelner Personen zu berichten, meine Sicht der erlebten Ereignisse zu schildern um es auch für Personen, die den theoretischen Background nicht haben, verständlich zu machen.

2.1. Vorbereitungsarbeit

Um überhaupt meine durchdachte Zielvorstellung erreichen zu können gilt zum Ersteren folgende Notwendigkeit: Jene betreute Personen, mit denen ich logotherapeutisch arbeiten möchte, werden von mir nach folgenden Kriterien ausgewählt.

- 1.) Besteht ein für mich sichtbarer Leidensdruck hinsichtlich des zu bewältigenden Lebensalltages im Heim?
- 2.) Wird seitens des Bewohners versucht verbale oder nonverbale Signale Außenstehenden mitzuteilen?
- 3.) Bietet der Heimalltag der zu pflegenden Person auch die Möglichkeit eigene Bedürfnisse/ Interessen auszuleben? wenn ja, werden Wahlmöglichkeiten diesbezüglich zur Verfügung gestellt oder lediglich aufgedrängt?
- 4.) Wo habe ich als Betreuerin das Gefühl das sich die Person selbst auf Sinnfindung befindet, es allerdings nur an geeigneter Unterstützung fehlt?
- 5.) Freiwilligkeit
- 6.) Anonymisieren der Daten / Name wird durch Buchstabe ersetzt

Dadurch, dass ich mich schon seit Beginn des eigenen Berufsalltages für den Menschen hinter dem Betreuungsaufwand interessiere, kann ich durchaus von mir selbst behaupten ein mittlerweile geschultes Auge entwickelt zu haben, ob von Lebensqualität oder Lebensquantität gesprochen werden kann.

Und auch hier entging mir in der Beobachtungsphase nicht, in welchem persönlichen Kampfmodus sich so manche betagte Person befindet.

Warum kann auch nicht hier mit Unterstützung bereits verlorener Sinn wiedergefunden und ausgelebt werden? Ich begeben mich in die Schuhe eines Detektivs und Begleiters.

Nach Auswahl und persönlicher Entscheidungsphase ist es von absoluter Wichtigkeit, die Personen auf die gemeinsame Arbeit vorzubereiten. Neben einem freien Willen ist es wichtig, dass sich die Person nicht überrumpelt oder für Versuchszwecke missbraucht fühlt. Hier spielt Aufklärungsarbeit eine große Rolle – vor allem aber die Authentizität.

Die hochbetagten Menschen haben einen freien Willen, der Ihnen niemals und zu keiner Zeit abgesprochen werden darf. (Viktor Frankl)

2.2. Existenzanalytische / Biografische Datenerhebungen

Person 1. Frau S. 80 Jahre alt, sehr ambivalente Persönlichkeitsstruktur. Es gibt Tage wo sie sehr extrovertiert auftritt – das bedeutet guten Kontakt zu anderen Heimbewohnern hat. Sie strickt, spielt Karten, singt. Dann wiederum gibt es Tage, an denen sie sich in ihr Zimmer zurückzieht, sich weder waschen noch pflegen lässt und auch ihren Freundinnen starke Abgrenzung entgegenbringt.

Aufgewachsen ist sie während der Kriegszeit, hat Vater und Mutter sowie zwei Geschwister infolge eines Bombenangriffes verloren, blieb kinder - und ehelos. Sie war früher als Verwaltungsassistentin in der Gemeinde tätig und hat sehr viel gearbeitet.

Frau S. hat keine kognitiven Einschränkungen. Lediglich aufgrund starker Osteoporose ist sie in der Bewegungsfähigkeit etwas eingeschränkt.

Person 2. Herr Z., ist 81 Jahre alt, sehr introvertiert und nachdenklich. Er ist nicht sehr gesprächig und hält sich die meiste Zeit des Tages im Zimmer auf. Er hat weder körperliche noch geistige Einschränkungen. Früher war er ein begnadeter Schnitzer und verbrachte die meiste Zeit des Tages damit, aus Holz Figuren zu formen. Sein Ursprungsberuf war Zimmermann. Jetzt wurde ihm aus organisatorischen Gründen kein Holz mehr zur Verfügung gestellt. Es sei kein Platz vorhanden und der finanzielle Aufwand zu hoch. Seitdem erlebt er sich in einem seelischen Ungleichgewicht, fühlt sich nicht wohl und hinterfragt ständig seine Existenz. „Warum bin ich noch auf der Welt“, „Mich braucht man eh nicht mehr“.

Er selbst ist seit gut 10 Jahren Witwer, seine Frau ist aufgrund eines Lungenleidens schon früh verstorben, seine zwei Kinder leben in anderen Ländern was ihn laut eigener Aussage nicht stört oder schmerzt.

Positiv zu betrachten wäre es, das er ein sehr geselliger Mensch war. Heute bekommt man ihn zwar noch schwer aus seinem Zimmer, doch in der wöchentlichen Singstunde ist er stets unter den Leuten zu finden, die mich stark beeindruckten.

Person 3: Herr S. ist 88 Jahre alt und lebt mit seiner Frau gemeinsam im Altenheim.

Die beiden pflegen sehr harmonische Umgangsformen. Kognitiv hat sich der Zustand der Frau stark verschlechtert. Der Verlauf der Demenz nimmt von Monat zu Monat stark zu, was auch dem Ehemann nicht entgangen ist. Er selbst ist körperlich fit und geistig uneingeschränkt. Der Ehemann kümmert sich rührend um seine Frau. Früher waren beide in getrennten Schlafzimmern untergebracht, aber durch die deutliche Verschlechterung des Gesundheitszustandes der Frau wurde vom Pflegepersonal entschieden, die beiden gemeinsam in einem Zimmer unterzubringen. Ich war nicht dafür. Dadurch wurde auch der psychische Leidensdruck des Mannes immer größer. Er konnte die Gedächtnisausfälle und das „nicht mehr Erkennen des eigenen Mannes“ nicht nachvollziehen, was letztlich dazu führte, dass er einen Suizidversuch unternahm.

Bei ihm ist die Sinnfrage stark ins Wanken geraten. Er selbst sieht keinen Sinn im Leben, nicht einmal in der aufopfernden Pflege seiner Frau.

Nachdem ich dann bewusst entschied, die beiden zu trennen und in getrennten Schlafzimmern unterzubringen war es mir ein großes Anliegen, gerade mit dem Mann an Sinn und Werten zu arbeiten, vorallem auch, weil ich es war, die ihn vom Suizidversuch retten konnte. Vom Charakter her ist er eine aufgeschlossene Persönlichkeit. Er redet sehr offen von sich und erzählt von seinem Leben. Er lebt in früheren Zeiten viele Hobbys aus was ihn wiederum zu einem gesunden alten Mann machte.

Person 4: Frau W. ist 84 Jahre alt und sehr egozentrisch. Sie hat eine ICH-bezogene Persönlichkeitsstruktur und ist stets auf ihr Wohl bedacht. Sie hat soweit keinerlei körperliche Einschränkungen. Daher hält sie auch Abstand zu anderen Heimbewohnern, den „sie hat es nicht notwendig dieses Elend anzuschauen“. Sie kam ins Pflegeheim weil sie ganz allein auf sich gestellt war den sie hatte weder Ehemann noch Kinder. Daher wurde ihr ein staatlich zuständiger Sachwalter zugeteilt, welcher die Option Heim in die Tat umsetzte.

Von Beruf war sie Lehrerin, sie selbst beschrieb sich als sehr erfolgreich und glücklich in ihrem Beruf.

Vor einiger Zeit stürzte sie im Heim – mit verhängnisvollen Folgen: Aufgrund eines Oberschenkelhalsbruches ist sie seither an den Rollstuhl gefesselt, mit dem sie überhaupt nicht klarkommt.

Sie sieht keinen Sinn mehr im alltäglichen Leben, bezeichnet sich selbst als „Krüppel“ und isoliert sich zunehmend.

Nach Aufnahme der für mich wichtigen biografisch / existenzanalytischen Daten geht es für mich um die Ausarbeitung einzelner Methoden und Teilziele.

3. Ausarbeitung eines logotherapeutischen Beratungskonzeptes

Wichtig hierbei ist vorab zu erwähnen, dass vor Ausarbeitung des Konzeptes überlegt werden muss, welche Teilziele durch spezifische Vorgehensweisen erreicht werden können, aber auch erreicht werden sollen.

Überlegungen wie:

- Welche Methoden können aus dem logotherapeutischen Menschenbild eingesetzt werden um zu stärken, zu schützen, zu vertiefen etc.?
- Kann ich als Berater aus einer Vielzahl von bereits vorgefertigtem Bildmaterial zurückgreifen, sofern es Schwierigkeiten in der Verstehbarkeit des Lehrinhaltes geben sollte?
- Welche Mittel stehen mir in der Praktischen Arbeit mit den Menschen zur Verfügung? Worauf kann ich zurückgreifen? (Sideboard, Mal und Zeichenunterlagen, Bretter mit verschiedensten Figurenarten, Musik und Videomaterial?)

Es muss berücksichtigt werden, dass es sich hier um hochbetagte Menschen handelt, deren kognitiver, geistiger Verarbeitungsprozess wesentlich langsamer verläuft als bei jungen oder in der Lebensmitte stehenden Menschen.

Auch muss verstanden und bedacht werden das für viele alte Menschen das eigene Lebensbuch bereits fertig geschrieben ist – lediglich wenige Seiten bleiben zum Verfassen über.

Hierbei dürfen Methoden zielgerecht und altersgerecht variiert bzw. angewendet werden. Wichtig ist letzten Endes immer ob ich diese Person auch mit dem was ich vermittele, spreche, andeute, auslebe auch erreichen kann.

„Unsere Zukunft enthält eine reiche Palette an Möglichkeiten (gute schlecht, sinnvolle – sinnwidrige) und in jedem Augenblick der Gegenwart holen wir uns eine Möglichkeit aus diesem großen Pool der Möglichkeiten der Zukunft heraus und diese Möglichkeit verwirklichen wir in der Gegenwart d.H wir verwandeln sie von einer Möglichkeit zu einem Stück Wirklichkeit“ (Zitat Elisabeth Lukas, YouTube Video „Die Sinnfrage des Alters“)

„Die Zukunft wird im Laufe unseres Lebens kleiner werden, dafür der Bereich der Vergangenheit größer. Die Vergangenheit ist dadurch nicht leer, sondern ist gefüllt mit dem bereits Verwirklichten, mit dem was wirklich wahr geworden ist.“ (Elisabeth Lukas, YouTube Video „Die Sinnfrage im Alter“).

3.1. Konkreter Beratungsprozess

Person 1. Wie aus existenzanalytischer Anamnese klar hervorgeht haben wir es hier mit einer sehr ambivalenten Persönlichkeitsstruktur zu tun, was auch gleichzeitig für seelisches Ungleichgewicht steht.

Einerseits die extrovertierte Seite, welche ihr guten Kontakt zu Heimmitbewohnerinnen ermöglicht, andererseits ihr starkes Bedürfnis nach sozialem Rückzug.

Frau S. erklärte mir bereits in der ersten Sitzung woher ihr starker Wunsch nach Abgrenzung rührte. Sie hat große Angst ihre lieb gewonnenen Freundschaften zu verlieren, vorallem durch die Vorstellung eines plötzlichen Versterbens. „Im Endeffekt sterben's eh alle weg und ich habe dann niemanden mehr“ – so Frau S.

Immer wenn die Gefühle sprich Emotionen zu stark werden versucht sie aus der Situation zu flüchten, was oft tagelanges Alleinsein bedeutet.

Für sie ergibt die Aufrechterhaltung der Freundschaften keinen Sinn im Leben.

Logotherapeutische Ansätze

→ eigenes Familienbild beleuchten: Das Glück überhaupt eine Familie erlebt zu haben (keine Selbstverständlichkeit – gerade in Zeiten des Krieges) =

bedeutet: Dankbarkeit dem Leben entgegenbringen → positives Grundgefühl kann entstehen

- Frau S. darf sich auseinandersetzen mit den eigenen traumatischen Erlebnissen hinsichtlich des Verlustes der eigenen Familie – in wie weit wurde die Verlustangst in die Gegenwart übernommen? Was blieb unbearbeitet?
- Welcher Lebenssinn erschließt sich ihr als echten Sinn? Gehört zu einer Freundschaft nicht Mut zum Risiko dazu?

Dazu hilfreich: Aufzeigen des Scheunenbildes

Die Vergangenheit, all das Erlebte, ist mit der Ernte, die in eine Scheune gebracht wurde vergleichbar. Dieser Erntevorgang geschieht bis in die Gegenwart, in das Hier und Jetzt. Das noch vorhandene, übrig gebliebene Kornfeld, das sind die Möglichkeiten der Zukunft. Hier geht es um die Möglichkeit noch neue soziale Kontakte zu knüpfen.

Beides hat seine Berechtigung – was gelebt und erlebt worden ist, ist geschehen – und nicht mehr veränderbar. Wichtig ist es zu begreifen, dass uns jeder Augenblick unseres Lebens dazu auffordert weitere Ernte einzufahren.

Das bedeutet im Fall Frau S.: Ihre Verlustängste haben eine Daseinsberechtigung, doch gleichzeitig hat sie das Recht, glücklich sein zu dürfen – in jedem Augenblick ihres Lebens. Sie soll die Möglichkeiten der Zukunft bewusst ergreifen und jeden Augenblick genießen.

Alles im Leben hat seinen Sinn, auch der Tod, der wie das Leben dazugehört.

Was will ich erreichen:

Bewusste Selbstdistanzierung → hin zur Selbsttranszendenz, für etwas oder jemanden da sein (Ihre Freundinnen fühlen sich wohl in Ihrer Gegenwart, sie tun ihnen gut, es gibt doch nichts Schöneres als von anderen so angenommen zu werden, wie man ist) → Gefühl des Gebrauchtwerdens vermitteln!

Werteverstärkung / Ausarbeitung bereits gelebter Werte

Wie zu entnehmen ist, hat Frau S. hat viele Hobbys, denen sie speziell im Heimalltag ihre vollste Aufmerksamkeit schenkt.

LOB UND ANERKENNUNG dafür entgegenbringen! (Selbstbewusstsein stärken):

„Ich finde es großartig Frau S. dass sie trotz einiger Einschränkungen so aktiv ihre Freizeitaktivitäten ausüben“ – darauf und gerade mit solchen Leistungen können Sie stolz auf sich sein“.

Thematik: Selbstdefinierter Sinn des Lebens? Konnte der zwischenmenschliche Kontakt zu den Freundinnen Frau S. einen Lebenssinn entwickeln lassen oder war es schlichtweg die blockierende Angst welche sie davor hemmte, das Leben mit Sinn auszufüllen?

→ **Appell an die Trotzmacht des Geistes:** Trotz Angst will und werde ich den Kontakt aufrecht erhalten – ich bin stärker als die Angst die in mir schlummert.

Grundgedanke: „Die anderen brauchen mich“.

Was wird zusätzlich erreicht: Steigerung der Lebenszufriedenheit, soziale Integration,

Leben im Hier und Jetzt, Ablegen von Verlustängsten zum Eigenwohl, Stärkung des Selbstwertes, Vertrauen in das und zum Leben, Glaube an das Schöne, das Gute;

Person 2: Wie es aus den biografischen Daten hervorgeht, lebte Herr Z. in seinem Heimalltag sehr wohl einen für sich lebhaften Sinn aus – stundenlanges Beschäftigen mit der Schnitzereikunst.

Für ihn ist es nicht nur ein herber Zeitvertreib, nein, für ihn ist es eine Auseinandersetzung mit einem Spezifikum, das jahrzehntelang mit Wissen und bestem Gewissen ausgeführt wurde.

Trotz hohen Alters und dementsprechend beruflicher Einschränkung gab ihm der schöpferische Wert, die Arbeit, stets Halt, Sicherheit und das Gefühl des Gebrauchtwerdens. Aus logotherapeutischer Sicht ist es sinnwidrig, ihm diese für ihn sinnvolle Tätigkeit nicht zu erlauben vorallem ohne Rücksprache mit der zugewiesenen Bezugspflege.

Was geschieht also wenn ein Mensch, sein Wozu im Leben abrupt verliert?

Seine geglaubte Daseinsberechtigung wird mit einem Schlag zunichte gemacht.

Zumeist folgen sozialer Rückzug oder Isolation, Introvertiertheit sowie das ständige Hinterfragen des eigenen gelebten Lebens.

Wie kann mithilfe Logotherapeutischer Verfahren geholfen werden? :

→ **Reaktivierung seines schöpferischen Wertes.** Trotz hohen finanziellen Aufwandes und wenig Platz einfach andere Lösungsmöglichkeiten in Betracht ziehen (z.B. das Einbringen von freiwilligen Spenden zugunsten des Heimbewohners, Kontaktaufnahme mit anderen externen Institutionen wie beispielsweise Tagesstätten, Verbindung herstellen mit den Angehörigen ob es diesbezügliche Unterstützungsmöglichkeiten gibt)

Wichtig ist, gerade als Berater, die Möglichkeit zu besitzen, auf ein breites, eigens angelegtes Netzwerk aus Psychotherapeuten, Ärzten, Institutionen verschiedenster Schwerpunktbereiche, sowie auf Kollegen in eigenen Kreisen zurückgreifen zu können – gerade dann wenn man es mit so buntgemischten Themenfeldern zu tun hat.

Das erleichtert enorm, schafft aber auch gleichzeitig innere Beruhigung, mit der Problematik als solches nicht alleine dastehen zu müssen.

→ **Verstärkung bereits gelebter Werte (Wert der Musik):** Welche Möglichkeiten können dem Klienten, abseits der einmal in der Woche stattfindenden Musikstunde, zusätzlich angeboten werden?

Ich beispielsweise, habe nach reiflicher Überlegung und in Rücksprache mit dem Klienten und anderen Heimbewohnern einen eigenen musikalischen Chor gegründet. Dieser Chor, selbstverständlich wurde niemand zur Teilnahme gezwungen, findet täglich an unterschiedlichsten Orten im Heim und auch außerhalb statt. Nach anfänglichem Misstrauen und eigener Selbstüberwindung hat sich Herr Z. hervorragend an die neue Gruppe gewöhnt und gibt sich mit leidenschaftlichem Engagement der Musik hin.

Was wird zusätzlich erreicht: *Stärkung des Selbstwertes, Übernahme von Eigenverantwortung, Förderung des Gemeinschaftssinnes sprich soziale Integration, Förderung von Lebensqualität mit Gefühl des Gebrauchtwerdens; Sinnsystem wird aufgewertet, es ist nicht mehr auf das Schnitzen beschränkt;*

Person 3: Ich muss und darf zu Beginn der Thematik offen zugeben, dass mir dieser Fall besonders am Herzen liegt. Ich durfte das Ehepaar schon zu Beginn des Heimaufenthaltes fachlich betreuen, demnach traue ich mich zu behaupten, dass ich die Dringlichkeit der Situation sehr gut einzuschätzen weiß.

Herr S. leidet psychisch sehr stark an der Wesensveränderung seiner Frau, was er auch immer wieder in Gesprächen erwähnt. Gleichzeitig spüre ich eine unglaublich starke Verbindung zwischen den Eheleuten, besonders seine Liebe zu ihr rührt von aufrichtig, ehrlich gelebter Liebe her.

Selbstverständlich wurde von mir und anderen fachlich ausgebildeten Demenzberaterinnen Aufklärungsarbeit geleistet, was er auch verstanden hat.

Doch meiner Überzeugung nach kann er es im Inneren seines gefühlten Herzens nicht akzeptieren, warum seine „über alles geliebte Frau“ nicht mehr das verkörpert was sie für ihn Jahrzehnte lang war.

Der Sinn des Lebens scheint für ihn verloren. Doch gerade im logotherapeutischen Menschenbild wird immer wieder von der einmalig einzigartigen „Wahren LIEBE“ gesprochen und gelehrt. Mit ihr gelangt der Mensch erst zu seiner vollkommenden Fülle – im Hingewandtsein an einen geliebten Menschen – gerade in Zeiten von Schicksalsschlägen, Trauer und Verlusten – wird Sinn(Lebenssinn) gefunden.

Wie aber gelingt es Herrn S. wieder zurück zu diesem Lebenssinn zu bringen?

Logotherapeutische Ansätze

Herr S. darf verstehen lernen, dass LIEBE nicht nur rund um die Uhr „Liebe geben“ bedeutet, dass Liebe nicht Selbstaufgabe bedeutet, sondern dass LIEBE auch mit liebender Selbstliebe zu tun haben sollte. In einer guten Partnerschaft darf jeder Partner sich selbst das Recht herausnehmen, für sich selbst gut sorgen zu können und da gehören Freiräume dazu, Freiräume um wieder zu sich selbst zu kommen.

Meinen Beobachtungen zufolge war Herr S. schlichtweg überfordert mit der Gesamtsituation und statt sich in ruhigen Momenten das Ganze für sich verarbeiten zu können, verlangte das Pflegepersonal von ihm noch mehr Fürsorgepflicht! Man glaubte, ihm eine Aufgabe, einen Sinn zu geben, in Wirklichkeit war es eine Überforderung. Diese Verantwortung für seine Frau, die wie eine schwere Last zu

tragen war, war einfach zu viel für ihn, sodass er sich lediglich mit Selbsttötung zu helfen wusste.

Räumliche Trennung – bewusste Abgrenzung wäre hier zu Beginn der erste zu wagende Schritt.

Schon nach wenigen Tagen bemerkte man deutliche psychische Verbesserungen, seine Laune und sein Lebensgeist kehrten Stück für Stück zurück. Das gab ihm neue Kraft, auch für seine Frau.

In Einzelgesprächen arbeitete ich mit ihm ein Konzept aus, das seinen Umgang mit seiner Frau erleichtern sollte.

Das bedeutet:

- Welche Unterstützungen können ihm extern angeboten werden. Kann auf Familienangehörige zurückgegriffen werden, welche sich regelmäßig der Frau annehmen und somit für Entlastung sorgen?
- Arbeit an der Umgangsform. Muss beim Kontakt mit der Frau gesprochen werden oder reicht ein bloßes „In den Armen liegen“ der Frau schon aus? – Aus zahlreichen Studien weiß man, wie wichtig Körperkontakt für vielerlei Genesungsprozesse ist.
- An die vollen Scheunen der gemeinsamen Partnerschaft erinnern. Was wurde bereits an gemeinsamen Erlebnissen und Erfahrungen in die Scheune eingebracht, all das ist unwiderruflich und kann niemals verloren gehen.

Weitere logotherapeutische Ansätze

- ✓ **Ausarbeiten von persönlichen Werten sprich Interessen** wofür kann ich noch begeistert werden? Welche Möglichkeiten können mir innerhalb des Heimes angeboten werden, um meine Interessensgebiete ausleben zu können?
- dazu sehr hilfreich: Einholen von bereits im Heim angebotenen Aktivitäten. Welche Möglichkeiten bietet mir das Heim an? Auf welche externen Anbieter kann zurückgegriffen werden?

Ziel: Schaffen von Selbstvertrauen und Übernahme von Verantwortung für das eigene Leben, Sinnorientiertheit statt Hilfslosigkeit – sprich: Blick hingerrichtet zum SOLLEN und eine aktive Gestaltung des Tagesablaufes;

- ✓ **Unterstützung im Umgang mit Demenz** (fördert ebenfalls Entlastung und das Gefühl von „Verantwortlich sein“ schwindet)
- ✓ **soziale Integration** (Eingliedern in das soziale Umfeld, Kontakte vermitteln, Unterstützung beim Kontaktaufbau)
- ✓ **Gefühl des „gebraucht Werdens“ vermitteln** (seine unterstützenden Maßnahmen gegenüber der eigenen Frau loben und wertschätzen, vermitteln „ohne sie würde die Betreuung ihrer Frau weitaus schwieriger verlaufen und Ihrer Frau würde es viel schlechter gehen)
- ✓ **LOBEN** (bisherige Leistungen anerkennen – Bild der vollen Scheune, mit ihm gemeinsam herausragende schöne Erlebnisse – sogenannte Gipfel anleuchten)

Zum Abschluss lässt sich folgende Erkenntnis darüber gewinnen: Es kommt nicht darauf an wie man liebt, sondern das man überhaupt lieben kann – gerade einen krankgewordenen, hilflosen Menschen.

Person 4: Wie aus den biografischen Daten hervorgeht, geht es hier um eine sehr schwierige Persönlichkeitsstruktur. Seit jeher pflegte Frau W. ein unabhängiges, selbstbestimmtes Leben. Sie war aufgrund ihres Berufsbildes eine sehr dominante, selbstbewusste Frau, die laut eigenen Aussagen nur sehr ungern das eigene Zepter aus der Hand gab. Selbstmanagement stand täglich auf dem Tagesplan – ohne wenn und aber.

Mit zunehmendem Alter jedoch veränderte sich“ ihr zu dienender Körper“. Körperliche Einschränkungen machten sich bemerkbar, eine ungewohnte Schwäche, welche Frau W. bis dato nicht kannte.

Wie mir Frau W. erklärte, habe sie versucht, das Bestmögliche aus der Situation zu machen. Der Übertritt in ein Pflegeheim war für sie eine der größten Überwindungen, Hilfe von außen anzunehmen – eine für sie ganz neue Situation.

Wie wir wissen, bestand seitens Frau W. keinerlei Bedürfnis, sich anderen Heimbewohnern anzunähern, im Gegenteil: lieber isolierte sie sich in ihren vier Wänden, als soziale Kontakte aufzubauen. Ihr destruktives Menschenbild und die überzeugte festgesetzte Meinung über andere Bewohner, ließen sie im Heim vereinsamen.

Als wäre diese, für mich traurig anzusehende Lebensweise nicht genug, musste ihr das Leben noch eine weitere Prüfung auferlegen – der verhängnisvolle Sturz, welcher ihr zur Gehunfähigkeit verhalf.

Seither ist Frau W. nicht mehr wiederzuerkennen. Sie hat sich selbst komplett aufgegeben, fühlt sich im Rollstuhl als „Krüppel“ und weiß mit ihrem Leben nichts mehr anzufangen. Ich hatte während vieler Gespräche das Gefühl, dass Frau W.'s Sinn um Leben von jeher daher rührte, funktionieren zu können. Selbstbestimmt und uneingeschränkt durch das Leben gehen zu können. Mit diesem neuen Schicksalsschlag ist ihre Daseinsberechtigung für sie dahin.

In mir stieg das Bedürfnis auf, ihr helfen zu wollen. Gerade hier bietet mir das logotherapeutische Konzept eine tolle Hilfestellung.

Logotherapeutische Ansätze:

Erkennen des eigenen Wertegebäudes

Nach logotherapeutischer Überzeugung ist der Mensch dann in Balance, wenn ein gut funktionierendes Fundament(Wertesäulen) ihn trägt und die Basis für ein gesundes, ausgeglichenes Leben bildet.

Diese Wertesäulen werden wie folgt voneinander unterschieden:

1. Die Säule der Leistungsfähigkeit - (hier sind alle schöpferischen Werte angesiedelt wie z.B. Arbeit, alles zu schaffende, alles was in die Welt hineingeschaffen wird)
2. Die Säule der Liebesfähigkeit - Familie, Freunde, Bezugspersonen, sozial in Kontakt treten. → Diese Säule zählt zu den Erlebniswerten. Alles was mir aus der Welt geschenkt wird an Erleben.
3. Die Säule der Leidensfähigkeit - zählt zu den Einstellungswerten, es ist wichtig diese zu entwickeln, um das Leben in all seinen Facetten bewältigen zu können.

Einen Verzicht für etwas oder für jemanden leisten zu können, etwas durchzuhalten oder los zu lassen, weil es als sinnvoll erkannt wird, sind lebensfördernde, spezifisch humane Haltungen, die erfahren werden müssen. Wenn jemand zum Aushalten einer Leidsituation JA sagen kann, weil er einen Wert, einen Sinn darin erkennen kann, dann ist das die Höchststufe von Leistung.

Um einen Einsturz im Wertegebäude zu verhindern, ist es von enormer Wichtigkeit, für gleichermaßen Stabilität unter den Säulen zu sorgen, das bedeutet, jede Säule als solches in ihrer Wichtigkeit zu hegen und zu pflegen.

Im Wertegebäude von Frau W. war klar zu erkennen warum ihr Wertgebäude eingestürzt ist. Die einzelnen Säulen waren zu unterschiedlich stark ausgeprägt um das Gerüst weiter zu erhalten.

Ihre schöpferische Säule wurde bei ihr seit jeher am stärksten ausgelebt. Der Beruf war ihr Identifikationsmerkmal. Mit dem Sturz und daraus resultierender Einschränkung brach für Frau W. die erhaltende Säule in sich zusammen.

Die Beziehungssäule wurde bei ihr aufgrund des beruflichen Strebens stark vernachlässigt, es bestehen keinerlei aufrechte Bindungen - keine eigene Familie/ kein bestehender Freundeskreis → innere Frustration!

Zum Schluss die Säule der Leidensfähigkeit: Auch hier kann auf wenig bis keinerlei Erfahrungswerte zurückgegriffen werden. → wenig vorhandene Resilienz → hohe psychische Anfälligkeit

Aufbau eines für sie neuen lebhaften Wertegebäudes

→ Welche schöpferischen Tätigkeiten können trotz Einschränkung ausgelebt werden? (Zugriff auf bereits Gelebtes z.B. Handarbeitstätigkeiten, Künstlerische Gestaltungsmöglichkeiten wie Zeichnen, Dekorieren, diesbezügliche Angebote?) GEFÜHL DES GEBRAUCHTWERDENS STÄRKEN = stärkt eigenen Selbstwert

→ Aufbau von Beziehungen - wichtig ! - vorsichtiges Herantasten, schaffen von vertrautem Kontaktbereichen

Welche Möglichkeiten stehen mir als Berater zur Verfügung?

Kontaktaufbau mit externen Einrichtungen speziell im Bereich Kinderbetreuung (Kindergarten, Kindertagesstätten, Schulen)

.) Organisieren von Austauschprogrammen? z.B. musikalischer Nachmittag

Ziel Frau Walcher mit Kindern in Kontakt bringen. Das schafft alte Vertrautheit und damit das Gefühl von Sicherheit.

Ebenso fördert die Kinderumrahmung im Heim den gegenseitigen Austausch unter den Heimbewohnern. Ich traue mich zu behaupten, dass auch hier Frau W. soziale Kontakte knüpfen könnte – für etwas oder jemanden da zu sein.

→ Stärkung der Leidenschaft/Umgang mit dem schicksalhaften Bereich

Hilfreich

- **Scheunenbild**_(auf bereits Gelungenes blicken → was habe ich alles bereits in meinem Leben geschafft, geleistet, erreicht?)
- **Einstellungsmodulation** Ich bin nicht frei von schicksalhaften Bedingungen (Sturz), jedoch bin ich frei wie ich mich diesem gegenüber einstelle! Restfreiheit auf geistiger Ebene.
- **Trotzmacht des Geistes** Frau Walcher entscheidet, was sie an ihrem Gegenüber und auch an sich selbst wahrnimmt (schaut sie auf das Lichtvolle? hört sie auf Gelungenes, wenn Menschen etwas erzählen?)

Frau W. darf zudem die Fähigkeit erlernen, zur eigenen Befindlichkeit, zu den eigenen Bedürfnissen auf Distanz zu gehen, um die Sinnmöglichkeit einer konkreten Situation erfassen zu können. Von sich selbst abrücken zu können und sich von außen betrachten zu können, über sich selbst lachen zu können, Abstand zu sich selbst und der Welt nehmen mittels Humor, Alternativensuche, Perspektivenwechsel, Imagination einer noch schlimmeren Situation – alles wäre möglich.

Mithilfe der Selbsttranszendenz kann es ihr gelingen, im Hingerichtet sein auf etwas / oder jemanden, an einer Aufgabe, zum Menschen zu werden, einen Sinnanruf anzunehmen und darin aufzugehen. Menschliches Dasein verweist immer auf etwas oder jemanden, das man nicht selbst ist – auf einen Sinn (eine Aufgabe), den es zu erfüllen gibt, oder einen Mitmenschen, dem man begegnet. Erst in der Hingabe für etwas oder jemanden erfüllt der Mensch Sinn.

Weitere Logotherapeutische Ansätze

- ❖ Ausleben von Hobbys, Interessensgebiete (wie können diese ermöglicht werden?)
- ❖ Erstellen eines Gedankentagebuches (Tagebuch der guten Stunden) → mit sich selbst und den eigenen Gefühlen auseinandersetzen
- ❖ Bezugspflegerin bestimmen lassen (schafft Vertrauen und das Gefühl von Sicherheit)
- ❖ LOB und ANERKENNUNG entgegenbringen (noch so kleinste Schritte und Verbesserungen ehrlich loben und würdigen)
- ❖ Ängste und Unsicherheiten offen ansprechen (auch eigene Unsicherheit als Berater offen aussprechen → das vermittelt Authentizität.
- ❖ Schulerlebnisse erzählen lassen

4. Nachwort/ Reflexion

In Rückblick auf diese spannende Schwerpunktthematik möchte ich mir die persönliche Freiheit herausnehmen und noch eigene Gedanken und Wahrnehmungen diesbezüglich in die Arbeit mit einfließen lassen.

Wie wir alle sehen, erspüren und erleben durften, bietet die Arbeit mit Menschen im betagten Alter ein großes und gleichzeitig wichtiges Betreuungsfeld.

Die Bandbreite von verschiedensten noch nicht bewältigten Lebensaufgaben ist so groß und belastend für die einzelnen Menschen, dass jede Beratungseinheit und diesbezügliche Hilfestellung dankend angenommen wird.

Ich durfte viel von den betagten Menschen lernen, was mich sicherlich im Umgang mit den eigenen Lebensinhalten prägte, sodass es mir immer wieder auf der Seele brennt, im Leben alter Menschen für Lebensqualität zu sorgen.

Wie die verschiedenen Fälle zeigen, werden auch alte Menschen mit verschiedensten Lerngeschenken konfrontiert, ein natürlicher Lebenszyklus, der von Geburt an (in das Leben kämpfen) bis ins hohe Alter bestehen bleibt.

So selbstverständlich wie man ein Neugeborenes auf seinem Weg ins Leben unterstützt, so wird dem alten, hochbetagten Menschen diese Hilfe oft vorenthalten – weil die körperliche und medizinische Pflege im Vordergrund stehen. Da kann man dokumentieren und übrig bleibt ein trauriger, einsamer, alter Mensch, der an Sinnleere leidet.

Hierzu fällt mir oft dieser Satz eines für mich leider unbekanntes Autors ein:

„Ehret die Alten, denn sie sind was ihr werdet

Und sie waren was ihr seid“

Auch ich möchte den alten, hoch betagten Menschen in diesem Sinne meine Ehre entgegenbringen, indem ich zu seinem Wegbegleiter werde, ihn stütze wenn das Gefühl von Schwäche und Ohnmacht auftritt, ihm Geborgenheit und Verständnis entgegenbringe, dort wo er sich selbst oft nicht verstehen kann und niemals aufhöre seine Hand loszulassen, selbst im Geiste, wenn sein Körper schon längst auf der anderen Seite des Weges angekommen ist.

5. Literaturliste

Backers und Clemens, „Lebensphase Alter: Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung, Grundlagentexte Soziologie, 4. überarbeitete und erweiterte Auflage, Beltz Juventa Verlag, Weinheim, Basel.

BMG(Bundesministerium für Gesundheit 2012) Gesundheit und Krankheit der älteren Generation in Österreich 2012, viewed 15. Februar 2014, http://bmg.gv.at/cms/home/attachments/6/2/1/CH1104/CMS1201520486131/seniore_nbericht.pdf.#

Erikson E. H. 2013, Identität und Lebenszyklus, 26. Auflage, Suhrkamp Verlag, Sinzheim, Deutschland

Frankl V. E. (2005a) Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, 18. Auflage, Piper Verlag, München.

Höpflinger F. (2011) Die Hochaltrigen – eine neue Größe im Gefüge der Intergenerationalität. In: Petzold H. G., Horn E., Müller L.(Hg.) (2011) Hochaltrigkeit, Herausforderung für persönliche Lebensführung und biopsychosoziale Arbeit, Verlag für Sozialwissenschaften, Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 37 – 53.

Illichmann A. (2000) Arbeitsbuch Psychologie, 2. Auflage, Manz Verlag, Wien.

Kammetmüller E. (2008) Philosophische Grundlagen. In: Kemetmüller E. (2008) (Hg.) Berufsethik und Berufskunde für Pflegeberufe, 5. Auflage, Maudrich Verlag, Wien, S. 11 – 76.

Lehr U. (2011) Zum Geleit: Langlebigkeit – Herausforderung und Chancen in einer Gesellschaft des langen Lebens. In: Petzold H. G., Horn E., Müller L. (Hg.) (2011) Hochaltrigkeit, Herausforderung für persönliche Lebensführung und biopsychosoziale Arbeit, Verlag für Sozialwissenschaften, Springer Fachmedien, Wiesbaden, S. 13 – 20.

Lukas E. (2004) Sehnsucht nach Sinn, Logotherapeutische Antworten auf existentielle Fragen, 3. Auflage, Profil Verlag, München, Wien.

Peters M. (2004) Klinische Entwicklungspsychologie des Alters, Grundlage für psychosoziale Beratung und Psychotherapie, Vandenhoeck & Ruprecht Verlag, Göttingen

Petzold H. G., Orth I. (2007) Vorwort. In: Petzold H. G., Orth I. (Hg.) (2007) Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie, Band 1, Sinn und Sinnerfahrung – interdisziplinäre Perspektiven, 2. Auflage, Aisthesis Verlag, Bielefeld, Locamo, S. 7- 22.

Petzold H. G., Orth I. (2007b) Einführung: Sinn, Sinnerfahrung, Sinnstiftung als Thema der Psychotherapie heute – kritische Reflexionen. In: Petzold H. G., Orth I. (Hg.) (2007) Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie, Band I, Sinn und Sinnerfahrung – interdisziplinäre Perspektiven, 2. Auflage, Aisthesis Verlag, Bielefeld, Locamo, S. 23- 56.

Pinquart M. (2002) Creating and Maintaining Purpose in life in old age: a Meta-Analysis. In: Ageing International, Springer Verlag, 27 (2): 90 – 114

Ruhland R. (2006) Sinnsuche und Sinnfindung im Alter, als geragogische Herausforderung, LIT Verlag, Berlin

Steidl, Nigg, „Gerontologie, Geriatrie und Gerontopsychiatrie: Ein Lehrbuch für Gesundheits- und Pflegeberufe“, 3. überarbeitete Auflage, Facultas Verlag, Wien, 2011, S.14, S. 45 – 47, S. 46f

Tabelle 1: Die psychosozialen Krisen nach Erikson(nach Gage, Berlinger 1996)

Wagner R. F. (2007a) Sinn und Sinnfindung aus seiner schulenübergreifenden Sicht. In: Petzold H. G., Orth I. (Hg.) (2007a) Sinn, Sinnfindung, Sinnerfahrung in Psychologie und Psychotherapie, Band II, Sinn, Sinnfindung, Sinnerfahrung – Perspektiven der Psychotherapeutischen Schulen, 2. Auflage, Aisthesis Verlag, Bielefeld, Locamo, S. 381 – 402.