

PiA Psychotherapie im Alter

Forum für
Psychotherapie,
Psychiatrie,
Psychosomatik
und Beratung

Herausgegeben von Simon Forstmeier, Siegen;
Ines Himmelsbach, Freiburg; Eva-Marie Kessler, Berlin;
Reinhard Lindner, Hamburg; Meinolf Peters, Marburg/Bad Hersfeld;
Astrid Riehl-Emde, Heidelberg; Bertram von der Stein, Köln

**PiA 14. Jg. (Heft 2) 2017: Übergänge,
herausgegeben von Simon Forstmeier**

Beirat

Beate Baumgarte, Gummersbach

Gerald Gatterer, Wien

Eike Hinze, Berlin

Rolf D. Hirsch, Bonn

Johannes Johannsen, Darmstadt

Andreas Kruse, Heidelberg

Andreas Maercker, Zürich

Ulrich Schmid-Furstoss, Bielefeld

Christiane S. Schrader, Frankfurt

Gabriela Stoppe, Basel

Martin Teising, Berlin

Werner Vogel, Hofgeismar

Claus Wächtler, Hamburg

Dirk Wolter, Haderslev (DK)

Susanne Zank, Köln



Impressum

Psychotherapie im Alter
Forum für Psychotherapie, Psychiatrie, Psychosomatik und Beratung

ISSN 1613-2637
14. Jahrgang, Nr. 54, 2017, Heft 2

ViSdP: Die Herausgeber; bei namentlich gekennzeichneten Beiträgen die Autoren. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht in jedem Fall eine Meinungsäußerung der Herausgeber, der Redaktion oder des Verlages dar.

Herausgeber: Prof. Dr. Simon Forstmeier, Prof. Dr. Ines Himmelsbach, Prof. Dr. Eva-Marie Kessler, PD Dr. Reinhard Lindner, Prof. Dr. Meinolf Peters, Prof. Dr. Astrid Riehl-Emde, Dr. Bertram von der Stein

Mitbegründer und ehemalige Mitherausgeber: Prof. Dr. Hartmut Radebold (2004–2008), Dr. Peter Bäurle (2004–2011), Dr. Johannes Kipp† (2004–2014), Prof. Dr. Henning Wormstall (2004–2014), Dipl.-Päd. Angelika Trilling (2004–2016)

Geschäftsführende Herausgeberin:
Prof. Dr. Astrid Riehl-Emde
Institut für Psychosoziale Prävention
Bergheimer Str. 54
69115 Heidelberg
herausgeber@psychotherapie-im-alter.de
www.psychotherapie-im-alter.de

Rubrikherausgeber:
»Institutionen stellen sich vor«:
Prof. Dr. Eva-Marie Kessler,
eva-marie.kessler@psychotherapie-im-alter.de

»Buchbesprechungen«:
Prof. Dr. Meinolf Peters,
meinolf.peters@psychotherapie-im-alter.de

»Kritischer Zwischenruf«:
PD Dr. Reinhard Lindner,
reinhard.lindner@psychotherapie-im-alter.de

Die Herausgeber danken für die Unterstützung durch die *Arbeitsgruppe Psychoanalyse und Altern, Kassel*.

Erscheinen: Vierteljährlich

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:
E-Mail: anzeigen@psychosozial-verlag.de

Abonnentenbetreuung:
Psychosozial-Verlag
Walltorstraße 10
35390 Gießen
Tel.: 0641/969978-26
Fax: 0641/969978-19
E-Mail: bestellung@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Bezug:
Jahresabo 49,90 Euro (zzgl. Versand)
Einzelheft 16,90 Euro (zzgl. Versand)
Studierende erhalten 25% Rabatt (gegen Nachweis).
Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein Jahr, sofern nicht eine Abbestellung bis zum 15. November erfolgt.

Copyright © 2017 Psychosozial-Verlag.
Nachdruck – auch auszugsweise – mit Quellenangabe nur nach Rücksprache mit den Herausgebern und dem Verlag. Alle Rechte, auch die der Übersetzung, vorbehalten.

Satz: metiTEC-Software, me-ti GmbH, Berlin

Die Zeitschrift *Psychotherapie im Alter* wird regelmäßig in der Internationalen Bibliographie der geistes- und sozialwissenschaftlichen Zeitschriftenliteratur (IBZ – De Gruyter Saur) und in der Publikationsdatenbank PSYNDEX des Leibniz-Zentrums für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID) erfasst.

Inhalt

Editorial

- Übergänge, Krisen im Alter und deren Bewältigung 127
Simon Forstmeier

Übersicht

- Normative und nicht normative Übergänge und Lebensereignisse
im Lebenslauf und ihre Bedeutung für die Anpassung im Alter 131
Dieter Ferring

Konzept- und fallbezogene Darstellungen

- Lebensweltorientierte psychosoziale Beratung
als Dreh- und Angelpunkt in der Unterstützung
hilfebedürftiger alter Menschen und ihrer Angehörigen 147
Astrid Hedtke-Becker, Rosemarie Hoevels & Anna Kuchuk
- Krisen in Partnerschaften älterer Menschen 163
Bernadette Ruhwinkel
- Potenzial und Ambivalenz persönlicher Alltagsdinge
beim Übergang in institutionalisierte Wohnformen des Alter(n)s 175
Ein kulturwissenschaftlicher Beitrag
Anamaria Depner
- Auseinandersetzung mit existenziellen Themen im Alter 185
Alexander Noyon
- »Media vita in morte sumus« 195
Psychodynamische Psychotherapie am Lebensende
Reinhard Lindner
- Psychologische Kurzintervention am Lebensende 209
Würdezentrierte Therapie
Jochen Spang & Andrea Züger

Institutionen stellen sich vor

- Wohnen und Lernen unter einem Dach 221
30 Jahre Freie Altenarbeit Göttingen e. V. (FAG)
Hartmut Wolter

Zum Titelbild

- Ein Hafen als Übergangsraum 227
Bertram von der Stein

Besprechungen

- Dirk K. Wolter (2017) Schmerzen und
Schmerzmittelabhängigkeit im Alter 229
Hans Georg Kopp

- Claßen K, Oswald F, Doh M, Kleinmas U, Wahl H-W (2014)
Umwelten des Alterns. Wohnen, Mobilität, Technik und Medien 230
Meinolf Peters

- Unwürdige Greise? Doppelrezension aus Gerontologinnen-Blick:
Richard Ford (2014) Frank; Jenny Erpenbeck (2015) Gehen, ging,
gegangen 233
Angelika Trilling

- Themenausblick 237

- Veranstaltungshinweise 239

Übergänge, Krisen im Alter und deren Bewältigung

Psychotherapie im Alter 14 (2) 127–129 2017

www.psychotherapie-im-alter.de

Herbsttag

Herr: es ist Zeit. Der Sommer war sehr groß.
Leg deinen Schatten auf die Sonnenuhren,
und auf den Fluren lass die Winde los.

Befiehl den letzten Früchten voll zu sein;
gieb ihnen noch zwei südlichere Tage,
dränge sie zur Vollendung hin und jage
die letzte Süße in den schweren Wein.

Wer jetzt kein Haus hat, baut sich keines mehr.
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben,
wird wachen, lesen, lange Briefe schreiben
und wird in den Alleen hin und her
unruhig wandern, wenn die Blätter treiben.

Rainer Maria Rilke (2012, 10)

In der Lyrik finden sich die Jahreszeiten häufig mit symbolischer Bedeutung. In diesem 1906 veröffentlichten Gedicht, das zu einem seiner bekanntesten gehört, verwendet Rainer Maria Rilke den Herbst symbolisch für diejenige Phase des Lebens eines Menschen, die durch Vergänglichkeit, wachsende Einsamkeit und das Nahen des Winters des Lebens gekennzeichnet ist. Die Übergänge von einer Jahreszeit zur nächsten bergen Hoffnungen und Befürchtungen.

Genauso – könnte man sagen – ist es auch mit den Übergängen im Lebenslauf eines Menschen. Die Lebensspanne wird heute in vier Lebensalter eingeteilt, vom ersten bis zum vierten Alter (Martin u. Kliegel 2014). Damit können wir von zwei Übergängen (auch Transitionen genannt) in der zweiten Lebenshälfte sprechen: vom Übergang in das dritte Alter (dem »Herbst« des Lebens) und dem Übergang in das vierte Alter (dem »Winter« des Lebens). Während der Übergang in das dritte Alter durch das Erlangen neuer Freiheiten (vom Beruf, von Verpflichtungen) und durch die Herausforde-

rungen sozialer und Rollenverluste (z. B. Arbeitstätigkeit) gekennzeichnet ist, wird der Übergang in das vierte Alter häufig von einer Zunahme körperlicher und kognitiver Abbauprozesse begleitet. Einen dritten Übergang könnte man zu diesen beiden noch hinzufügen, nämlich das Sterben, den Übergang in den Tod.

Teil dieser Übergänge sind *normative* Lebensereignisse wie die Berentung und der Tod der Eltern, die quasi von jeder Person in einer ähnlichen Lebensphase erlebt werden. Ferring (in diesem Heft) beschreibt ausführlich eine Systematik von Lebensereignissen, in der neben den normativen die *nicht normativen* und die *epochal-normierten* Ereignisse stehen. Als *nicht normativ* gelten idiosynkratisch auftretende Ereignisse, wie Unfälle, Überfälle oder unerwartete Verluste, als *epochal-normiert* historische Ereignisse, die bestimmte Generationen betreffen, beispielsweise der Zweite Weltkrieg.

Im vorliegenden Heft werden verschiedene Lebensereignisse und Übergänge thematisiert: Es geht um Umzüge (Depner), Krisen in der Partnerschaft (Ruhwinkel), Fürsorge durch die eigenen Kinder (Hedtke-Becker et al.), Sterben (Spang u. Züger; Lindner) sowie um weitere existenzielle Themen wie Isolation und Sinnlosigkeit (Noyon).

Wenn wir in der Beratung und Psychotherapie von Menschen im höheren Lebensalter tätig sind, dann geht es regelmäßig um die Bewältigung beziehungsweise Anpassung an derartige Übergänge und Lebensereignisse. Dass ältere Menschen ein enormes Potenzial an Bewältigungsressourcen aufweisen, zeigt das bekannte Phänomen des Wohlbefindens-Paradoxes (Staudinger 2000), demzufolge trotz den alterstypischen körperlichen, kognitiven und sozialen Verlusten individuelles Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit relativ stabil bleiben oder sogar zunehmen. Modelle erfolgreichen Alterns heben besonders selbstregulative und soziale Kompetenzen zur Bewältigung hervor. Die Artikel in diesem Heft bieten wunderbare Beispiele für ein Zusammenspiel dieser beiden Kompetenzen.

Eine zu einseitige Fokussierung auf diese personalen Kompetenzen wie Selbstregulation würde soziale Ressourcen wie die Unterstützung des Partners oder der Kinder außer Acht lassen. In der Tat haben schon früh Antonucci und Jackson (1987) in ihrem »support-efficacy model« darauf hingewiesen, dass unterstützende Personen dabei helfen können, sich an die Herausforderungen des Alterns anzupassen, indem sie dabei helfen, Selbstwirksamkeit aufzubauen und Ziele zu erreichen. Regelmäßig zu hören, dass man etwas schaffen wird, fähig und wertvoll ist, trägt zur Steigerung der Selbstregulation und damit zur Bewältigung bei.

Zur Wirklichkeit gehört aber auch, dass ältere Menschen soziale Unterstützung vielfach nicht annehmen möchten. Das fängt beim Nachbarn an, der für einen kochen möchte, und geht bis zum Kind, das bei der Pflege helfen möchte. Hinter dieser Ablehnung von Hilfe steht häufig die Angst davor, die eigene Selbständigkeit aufzugeben. Denn es ist ein schmerzhafter Prozess, Autonomie zu verlieren, vom fürsorgenden zum hilfsbedürftigen Elternteil zu werden. Input von außen, vom Psychotherapeuten oder Berater, kann oft leichter angenommen werden als Hilfsangebote oder Ratschläge von Familienangehörigen.

Ob wir also die Kompetenzen älterer Menschen oder die irritierende Auflehnung gegenüber Hilfe fokussieren, psychotherapeutische Gespräche sind ein Beispiel für die erwähnten sozial vermittelten Anpassungsleistungen. In den Artikeln dieses Heftes finden Sie eine Reihe von therapeutischen Strategien, die zur Bewältigung der Übergänge und Lebensereignisse im Alter beitragen. Es ist das Anliegen dieses Heftes, die Leserschaft über den aktuellen Stand der relevanten Forschung zu informieren und unterschiedliche Ansätze für die eigene Praxis anzubieten.

Simon Forstmeier (Siegen)

Literatur

- Antonucci TC, Jackson JS (1987) Social support, interpersonal efficacy, and health: A life course perspective. In: Carstensen LL, Edelman BA (Eds) Handbook of clinical gerontology. Elmsford, NY (Pergamon Press) 291–311.
- Martin M, Kliegel M (2014) Psychologische Grundlagen der Gerontologie. 4. Aufl. Stuttgart (Kohlhammer).
- Rilke RM (2012) Herbst. Berlin (Insel).
- Staudinger U (2000) Viele Gründe sprechen dagegen und trotzdem geht es vielen Menschen gut. Das Paradox des subjektiven Wohlbefindens. Psychologische Rundschau 51: 185–197.

Kontakt

Prof. Dr. Simon Forstmeier
 Lehrstuhl für Entwicklungspsychologie
 Universität Siegen
 Adolf-Reichwein-Str. 2a
 57068 Siegen
 E-Mail: simon.forstmeier@uni-siegen.de