

# 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, Kassel; Meinolf Peters, Marburg;  
Astrid Riehl-Emde, Heidelberg; Bertram von der Stein, Köln

**PiA 15. Jg. (Heft 4) 2018: Im Alltag bestehen, herausgegeben  
von Josefine Heusinger und Ines Himmelsbach**

## 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, Bonn

Susanne Zank, Köln



# Impressum

## Psychotherapie im Alter

Forum für Psychotherapie, Psychiatrie, Psychosomatik und Beratung

ISSN 1613–2637

15. Jahrgang, Nr. 60, 2018, Heft 4

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, Prof. 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  
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«:  
Prof. Dr. Reinhard Lindner,  
reinhard.lindner@psychotherapie-im-alter.de

»Titelbild«:  
Dr. Bertram von der Stein,  
bertram.vonderstein@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](mailto: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](mailto:bestellung@psychosozial-verlag.de)  
[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Bezug:  
Jahresabo 59,90 Euro (zzgl. Versand)  
Einzelheft 19,90 Euro (zzgl. Versand)  
Studierende erhalten 25% Rabatt (gegen Nachweis).  
Das Abonnement verlängert sich um jeweils ein Jahr, sofern nicht eine Abbestellung bis acht Wochen vor Beendigung des Bezugszeitraums erfolgt.

Copyright © 2018 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  
[www.me-ti.de](http://www.me-ti.de)

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

- Im Alltag bestehen! 353  
Korrekturen im Herbst des Lebens?  
*Ines Himmelsbach & Josefine Heusinger*

## Übersichten

- Vom Eingebundensein und Sich-Zurückziehen 357  
Der Alltag älterer Menschen  
*Anna Wanka*
- Alltag mit Pflegebedarf 373  
*Josefine Heusinger*

## Fallbezogene Arbeit

- »Es liegt ein großer Teil bei mir am Geld,  
dass ich eben nicht so mithalten kann mit vielen anderen« 385  
Depressive Symptomatik und prekäre Lebenssituationen  
im Alternsprozess  
*Katrin Falk*

## Anwendungsbezogene empirische Arbeiten

- Schönheit kennt kein Alter? 397  
Umgang mit dem Älterwerden des Körpers  
*Tina Denninger*
- Zum Umgang älterer ostdeutscher Frauen mit Abwertung  
und Nicht-Anerkennung 411  
Eine intersektionale Perspektive  
*Anna Sarah Richter*

Sucht im Alter Risiken und Auswege <i>Kerstin Kammerer</i>	425
--	-----

## Institutionen stellen sich vor

Projekt »Psychologische Beratung 60+« der Krisen- und Lebensberatung des Hauses der Volksarbeit e. V. in Frankfurt a. M. <i>Rüdiger Krauß-Matlachowski</i>	437
--	-----

Quartiersmanagement der Pfeifferschen Stiftungen in Magdeburg Nord als sozialraumorientierter Versorgungsansatz in der offenen Altenarbeit <i>Sabrina Mewes-Bruchholz</i>	445
--	-----

## Zum Titelbild

Ein älterer Mann mit Rollator vor einem Fahrkartenautomat <i>Bertram von der Stein</i>	449
---	-----

## Buchbesprechungen

Christian Pross (2016) Wir wollten ins Verderben rennen. Die Geschichte des Sozialistischen Patientenkollektivs Heidelberg <i>Meinolf Peters</i>	453
--	-----

Meinolf Peters (2017) Die gewonnenen Jahre. Von der Aneignung des Alters <i>Benajir Wolf</i>	455
--	-----

Zippel C, Hoff A (Hg) (2017) Älter werden – älter sein <i>Alexandra Lehmann</i>	456
--	-----

Themenausblick	459
----------------	-----

Veranstaltungshinweise	461
------------------------	-----

Dank an die Gutachter	463
-----------------------	-----

# Im Alltag bestehen!

## Korrekturen im Herbst des Lebens?

Psychotherapie im Alter 15 (4) 2018 353–355

<https://doi.org/10.30820/8235.01>

[www.psychotherapie-im-alter.de](http://www.psychotherapie-im-alter.de)

Es wird Herbst in St. Jude. Es handelt sich um den Herbst eines älter werdenden Paares, um die Geschichte der Familie Lambert, die Jonathan Franzen in seinem Roman *Die Korrekturen* (2002) die Leserschaft bis ins kleinste Detail erspüren lässt.

Mit der Metapher des Herbstes, mit Bildern von reifenden Äpfeln, Herbststürmen und zitternden Sturmfenstern, die »Windstoß auf Windstoß der Unordnung« Tür und Tor öffnen, beginnt Franzen seinen Roman. Vieles droht den beiden Protagonisten Enid und Albert in diesen Herbstverwehungen verloren zu gehen. Albert ist gezeichnet von einer fortschreitenden Parkinson-Erkrankung und demenziell verändert; seine Frau Enid in stetem Bemühen, die Stürme des Herbstes und die Unordnung aufzuhalten. Dennoch spiegelt sich die sich langsam und stetig entwickelnde Unordnung im gesamten Haus wider. Eine Ordnung wird aufrechtzuerhalten versucht, doch sie droht zu entgleiten, da alle Schränke angefüllt sind mit kleineren und größeren Objekten des Lebens, da Rechnungen nicht mehr geöffnet werden, Rabattmarken bereits abgelaufen sind und Alfred mit fortschreitender Parkinson-Erkrankung eigentlich nur noch in seinem Sessel im Keller verweilen möchte.

In diesem Buch wird uns literarisch und metaphorisch vor Augen geführt, unter welchen Bedingungen der Alltag aufgrund von Veränderungen des Alters in Gefahr geraten kann, wie das Leben aufgrund von Spuren in unserem Leben, die das biografische Gewordensein innerlich wie äußerlich hinterlässt, aus den Fugen geraten kann oder zu geraten droht. Gleichzeitig zeigt dieser Roman in wundervoller Weise, dass dies nicht einfach als passive Hinnahme geschieht, sondern wie bis zuletzt Korrekturversuche vorgenommen werden, um sinnerfüllt aus dem Leben zu scheiden. Damit ist der Kampf um Korrekturen eng verwoben mit dem Alltag, im Kleinen wie im Großen.

Dieses Bemühen und diese Versuche beschreibt Franzen zum Auftakt seines Romans als Alarmglocke, die außer Enid und Albert niemand wahrzunehmen vermag. Die Eindringlichkeit dieser Szenen und der schleichende Prozess der zunehmenden Überforderung werden besonders schön in der folgenden Szene skizziert:

»[S]ie [die Alarmglocke; I.H.] läutete seit so vielen Monaten, dass das Geräusch zu einer Art Metageräusch geworden war, dessen An- und Abschwellen nichts mehr mit dem Rhythmus von Schallwellen zu tun hatte, sondern allein mit dem viel, viel langsamer zu- und abnehmenden Bewusstsein dieses Geräuschs, einem Bewusstsein, das immer dann besonders geschärft war, wenn das Wetter selbst von Angst gepeinigt schien. Dann hatten Enid und Alfred – sie auf Knien vor den geöffneten Schubladen im Esszimmer, er unten im Keller, den katastrophalen Zustand der Tischtennisplatte inspizierend – jeder für sich das Gefühl, sie müssten vor Angst zerspringen.

Der Angst etwa, die von den Rabattmarken kam, dort in der Schublade neben den Kerzen in Designer-Herbstfarben. Die Marken wurden von einem Gummiband zusammengehalten, und Enid hatte gerade entdeckt, dass die Fristen (vom Hersteller oft schwungvoll mit Rot umrandet) schon vor Monaten, wenn nicht gar Jahren abgelaufen waren: dass diese hundert und so viel Rabattmarken, deren Gesamtwert mehr als sechzig Dollar betrug (im Chiltsville-Supermarkt, wo sie den Markenwert verdoppelten, theoretisch sogar 120 Dollar), samt und sonders nutzlos geworden waren. Tilex, sechzig Cent Rabatt. Excedrin PM, einen Dollar Rabatt. Und die Fristen bezogen sich nicht auf die jüngere Vergangenheit: Sie waren historisch. Die Alarmglocke läutete seit Jahren« (Franzen 2002, 10f.).

In dieser Ausgabe der *Psychotherapie im Alter* legen wir Ihnen Beiträge vor, die von Alarmglocken, aber auch erfolgreichen Korrekturversuchen des Alltags handeln: Eröffnet wird das Heft mit einem Beitrag von Anna Wanka zum »Eingebundensein und sich zurückziehen – Der Alltag älterer Menschen«, der die Thematik des Hefts überblickartig skizziert und in seiner ganzen Spanne aufzeigt. Die Besonderheiten des Lebens mit Pflegebedarf schildert Josefine Heusinger unter Verwendung eindrücklicher Zitate. Korrekturversuche werden in den Beiträgen von Katrin Falk und Kerstin Kammerer an den Themen Armut und Sucht verhandelt. Unter Hinzuziehung empirischen Materials berichten Tina Denninger und Anna Richter über den Umgang mit dem alternden Körper bzw. über die Folgen von Abwertung und Nicht-Anerkennung älterer ostdeutscher Frauen. Darüber hinaus stellen sich zwei Institutionen vor – Psychologische Beratung 60+ in Frankfurt/Main und ein Quartiersansatz in Magdeburg –, die hilfreiche Unterstützung im Alltag anbieten.

Wir wünschen Ihnen in diesem Herbst eine anregende Lektüre zum Bestehen im Alltag, sowohl im jungen als auch im hohen Alter.

*Ines Himmelsbach (Freiburg) und Josefine Heusinger (Magdeburg)*

## **Literatur**

Franzen J (2002) Die Korrekturen. Reinbek (Rowohlt).

## **Kontakt**

Prof. Dr. Ines Himmelsbach  
Professorin für Soziale Gerontologie  
Katholische Hochschule Freiburg  
Karlstr. 63  
79104 Freiburg  
E-Mail: [ines.himmelsbach@kh-freiburg.de](mailto:ines.himmelsbach@kh-freiburg.de)





# Vom Eingebundensein und Sich-Zurückziehen

## Der Alltag älterer Menschen

Anna Wanka (Frankfurt am Main)

Psychotherapie im Alter 15 (4) 2018 357–371

<https://doi.org/10.30820/8235.02>

[www.psychotherapie-im-alter.de](http://www.psychotherapie-im-alter.de)

*Zusammenfassung:* Die Untersuchung des Alltags im Allgemeinen ist seit jeher ein Kerngebiet der Sozialwissenschaften. Dieser Beitrag will erkunden, wie der Alltag im Alter strukturiert und organisiert wird. Dabei wird vier Fragestellungen nachgegangen: Welche Erwartungen bestehen hinsichtlich der Alltagsgestaltung im Alter? Welchen Alltagsaktivitäten gehen ältere Menschen nach? Welche Rolle spielen dabei soziale Ungleichheiten? Welche Potenziale und Barrieren für soziale Eingebundenheit ergeben sich daraus? Wir leben heute in einer Gesellschaft, die auch im sogenannten »Ruhestand« Aktivität und Produktivität verlangt. Empirische Studien zeigen dabei erstens, dass ältere Menschen heute tatsächlich stark in gesellschaftliche (Re-)Produktionszusammenhänge eingebunden sind. Der Strukturwandel des Alters führt also auch zu einem Strukturwandel des Alltags im Alter. Zweitens ist der Alltag im Alter aber auch stärker als in jüngeren Jahren von Rückzug in die eigenen vier Wände und Alleinsein geprägt. Und drittens unterscheidet sich die Alltagsgestaltung im Alter stark nach sozialer Lebenslage. Es lassen sich damit differenzielle Aktivitäts- und Rückzugsmuster in verschiedenen Lebensbereichen und bei verschiedenen Gruppen älterer Menschen finden, die Potenziale und Barrieren für die soziale Eingebundenheit im Alter bergen.

*Stichworte:* Aktives Altern, Disengagement, Geschäftigkeitsethik, Alltagsgestaltung

## Der Alltag im Alter als Forschungsfeld

Seit jeher haben sich WissenschaftlerInnen aus verschiedensten Disziplinen der Erforschung des täglichen Lebens gewidmet – von Sigmund Freuds *Zur Psychopathologie des Alltagslebens* (1901) über Henri Lefebvres *Kritik des Alltagslebens* (1947) hin zu Michel de Certeaus *The Practice of Everyday Life* (1984). Anschließend an diese Klassiker ist die sozialwissenschaftliche

Diskussion darüber, was dieses alltägliche Leben ausmacht, in den vergangenen 20 Jahren neu entflammt. Eine Bandbreite von »everyday life studies« hat es sich seither zum Ziel gesetzt, das scheinbar Banale, Alltägliche in den Mittelpunkt ihrer Forschungen zu stellen (Highmore 2002). Heute tragen insbesondere praxistheoretische Ansätze zum Verständnis des Alltagslebens und seiner Veränderungen bei. Soziale (Alltags-)Praktiken können dabei als Aktivitätenbündel definiert werden, denen praktisches, inkorporiertes und häufig implizites Wissen zugrunde liegt, und die daher routinisiert und nahezu unbewusst ablaufen (Reckwitz 2003). Werden wir gefragt, wie genau und warum wir bestimmte Alltagspraktiken so und nicht anders ausführen, so wissen wir darauf erst mal oft keine Antwort.

Explizit und bewusst werden uns Alltagspraktiken zumeist erst dann, wenn sie durch Veränderungen erschüttert werden. Veränderungen, die Routinen infrage stellen und es notwendig machen, sich neu im Alltag zu orientieren, werden als *critical life events* bezeichnet. Solche Ereignisse können uns in jeder Lebensphase zustoßen, in der Altersforschung erfahren sie jedoch besondere Beachtung. Kritische Lebensereignisse im Alter umfassen dabei Verluste wie den Auszug von Kindern, den Tod des Partners oder der Partnerin oder körperliche Einbußen; aber auch Gewinne, wie einen Zeitgewinn durch den Renteneintritt, die Geburt von (Ur-)Enkelkindern oder das Aufnehmen neuer Freizeitaktivitäten. Teil der Bewältigung kritischer Lebensereignisse ist es dabei, eine neue Alltagsroutine aufzubauen, die an die veränderten Lebensbedingungen angepasst ist.

Der vorliegende Beitrag will einen Überblick darüber verschaffen, wie der Alltag im Alter strukturiert und organisiert wird, wobei der Fokus auf der Darstellung quantitativer Studien zur Zeitverwendung im Ruhestand liegt. Dabei wird vier Fragestellungen nachgegangen: Welche Anforderungen, Erwartungen und Vorstellungen bestehen hinsichtlich der Alltagsgestaltung im Alter? Welchen Alltagsaktivitäten gehen ältere Menschen tatsächlich nach? Welche Rolle spielen dabei soziale Ungleichheiten? Und schließlich: Welche Potenziale und Barrieren für soziale Eingebundenheit ergeben sich daraus?

## **Erwartungen an den Alltag im Alter: Die neue Geschäftigkeitsethik**

Werden wir gefragt, wie wir uns den eigenen Lebensabend vorstellen, so kommen uns sogleich verschiedenste Bilder – wie etwa das Füttern von Tauben auf einer Parkbank – in den Sinn. Auch heute noch ist die Lebensphase