

Luise Reddemann
Lena-Sophie Kindermann
Verena Leve

Imagination als heilsame Kraft im Alter

Dieses eBook ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch lizenziert und wurde zum Schutz der Urheberrechte mit einem digitalen Wasserzeichen versehen.

Das Wasserzeichen beinhaltet die verschlüsselte und nicht direkt sichtbare Angabe Ihrer Bestellnummer, welche im Falle einer illegalen Weitergabe und Vervielfältigung zurückverfolgt werden kann.

This eBook is acquired for personal non-commercial use only and is protected with digital watermarking.

It contains an invisible identifier with your personalized transaction number which could be retraced in case of illegal duplication and publication.

Luise Reddemann
Lena-Sophie Kindermann
Verena Leve

Imagination als heilsame Kraft im Alter

Leben 
LERNEN
Klett-Cotta

Impressum

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Besuchen Sie uns im Internet: www.klett-cotta.de

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH,
Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89141-6

E-Book: ISBN 978-3-608-10571-1

Dieses E-Book beruht auf der 1. Auflage 2013 der
Printausgabe

Inhalt

Einleitung

- 1. Imaginative Arbeit und Ressourcenorientierung in der Psychotherapie**
- 2. Die Imaginationsübungen: Anleitungen in der Grundform**
 - 2.1 Innerer sicherer Ort
 - 2.2 Gepäck ablegen
 - 2.3 Tresorübung
 - 2.4 Achtsamkeitsübung
- 3. Mit Imaginationen arbeiten - Fallbeispiele aus der Studie**
 - 3.1 Schmerzen
 - 3.2 Vereinsamung und daraus resultierend: Kein Interesse, starke Ablehnung
 - 3.3 Großer Kummer und Resignation und zeitweise Verwirrtheit
- 4. Gerontologie - Die Wissenschaft vom Alter und Altern**
 - 4.1 Alter als Lebensphase
 - 4.2 Theorien des erfolgreichen Alterns
 - 4.2.1 Aktives Altern - Die Aktivitätstheorie
 - 4.2.2 Rückzug im Alter - Die Disengagement-Theorie

4.2.3 Selektive Optimierung durch Kompensation - Das SOK-Modell

4.2.4 Alter und Produktivität

4.2.5 Active Ageing

5. Imaginationsarbeit mit alten Menschen - Die Studie

5.1 Erkenntnisinteresse der Studie

5.2 Konkrete Einblicke: Fallbeispiele aus der Studie

6. Altern als Entwicklungsaufgabe

7. Alte Menschen (therapeutisch) begleiten - Spezifische Herausforderungen

7.1 Therapieansätze und Ziele

7.2 Imagination als Ressource für alte Menschen

7.3 Mögliche Schwierigkeiten bei der Arbeit mit alten Menschen

7.3.1 Die »kommunikative Barriere«

7.3.2 Erschwerte Bedingungen in der praktischen Arbeit

7.3.3 Zur imaginativen Arbeit mit schwerst pflegebedürftigen Menschen

7.4 Selbstreflexion in der Arbeit mit Älteren: Das eigene Altersbild kritisch hinterfragen

8. Spezielle Übungsangebote für die Begleitung alter Menschen

8.1 Sicherheit und Geborgenheit

8.2 Innere Helfer

Sich von Schwerem befreien: »Gepäck ablegen«
8.3 oder auch abschiedlich leben

8.4 Ressourcen aus der Naturerfahrung

8.5 Weisheit

8.6 Umgang mit Verlusten

8.7 Gelassenheit und Achtsamkeit

19. Mit traumatisierten alten Menschen arbeiten

9.1 Der Behandlungsansatz der Psychodynamisch
Imaginativen Traumatherapie (PITT)

9.2 Klinisches Beispiel

9.3 Das Drei-Phasen-Modell

10. Auch alte Menschen waren einmal jung

Schlussgedanken

Danksagung

Diplomarbeit

Textnachweis

Literatur

Dies immer noch

Dies immer noch wollen
Den Laden
Immer noch aufziehen wollen
Das Hinterhaus
Immer noch auf die Netzhaut
Und das Siebenuhrmorgenzimmer.

Immer noch ausgehen wollen
Die altbackene Straße hinunter
Entlang den Fenstern
Voll vergeblicher Hilfeschreie
Und einsammeln im Drahtkorb
Schicksal und Schicksal

Auf der Zunge das alte Ungereimte
Mein Schritt eine Uhr die abläuft
In der Hand noch immer
Das Pappfähnchen Zuversicht
Hinter mir keine Armee
Dann und wann Kinder

Marie Luise Kaschnitz

Einleitung

Die Verwendung von Imaginationen ist vermutlich die älteste Form der Heilkunde und Heilkunst überhaupt. Dennoch wissen wir, dass der Zugang zur Arbeit mit heilsamen Bildern insbesondere im psychotherapeutischen Umfeld gerade für ältere Menschen häufig erschwert ist. Ältere Menschen, und insbesondere jene über 75 Jahre, erhalten deutlich seltener ambulante Psychotherapie als jüngere (Pinquart 2012; Kipp 2008; Peters 2004). In diesem Buch beschäftigen wir uns daher mit der Frage, wie alte und pflegebedürftige alte Menschen auf Angebote reagieren, positive Erinnerungen zu erzählen, aus denen dann imaginative Übungen entwickelt werden können; und wie die alten Menschen wiederum auf solche Imaginations-Anregungen reagieren; des Weiteren haben wir uns gefragt, ob diese imaginativen Angebote einen positiven Einfluss auf das emotionale Befinden und das Schmerzerleben haben. Lena-Sophie Kindermann hat dazu eine Forschung im Rahmen ihrer Diplomarbeit an der Universität Klagenfurt durchgeführt. Luise Reddemann hat, als Psychotherapeutin und in der Nutzung von Imaginationen seit Jahrzehnten tätig, diese Arbeit begleitet. Wir beziehen uns in diesem Buch zum Teil auf die Ergebnisse dieser gemeinsamen Arbeit und wollen allen, die alte pflegebedürftige und/oder unterstützungsbedürftige alte Menschen begleiten, behandeln oder pflegen, Mut machen, Imaginationen für den Kontakt zu nutzen.

Wir wollen mit unserem Buch zeigen, dass durch die Nutzung imaginativer Fähigkeiten alten Menschen ein besserer Zugang zu den vorhandenen personalen und

individuellen Ressourcen ermöglicht wird, Entspannung erreicht und somit der Umgang mit dem Prozess des Alterns insgesamt – und ggf. sogar Pflegebedürftigkeit – erleichtert werden kann.

Imaginationen oder heilsame Vorstellungen können somit auch und gerade im Alter als individuelle Kraftquelle dienen. Im Rahmen einiger Studien konnte bereits die Wirksamkeit imaginativer Verfahren in der Behandlung zahlreicher psychischer Störungen nachgewiesen werden (Kirn, Echelmeyer und Engberding 2009; Grütters 2010; Stasing 2011). Das Buch »Imagination als heilsame Kraft«, das 2001 erstmals erschienen ist, hat regen Zuspruch gefunden, und die dort vorgestellten Imaginationsübungen helfen vielen Menschen in Not, vor allem bei Traumafolgeproblemen. Diese positiven Erfahrungen haben uns ermutigt, imaginative Potenziale auch bei alten, ja sogar hochbetagten und möglicherweise physisch oder kognitiv eingeschränkten Menschen auszuloten und zu nutzen.

Im Anschluss an »Imagination als heilsame Kraft« und an das Manual zur »Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie« möchten wir darüber hinaus darstellen, wie man gezielt sich aufdrängende traumatische Erfahrungen, die möglicherweise schon sehr weit zurückliegen, bearbeiten kann. Die Zahl der Alten, die in ihrer Kindheit durch Krieg, Vertreibung und andere extrem belastende Erfahrungen traumatisiert wurden, ist groß. Den Erkenntnissen der Alternsforschung zufolge leiden 36,3 Prozent der alten Menschen unter nicht verarbeiteten traumatischen Erlebnissen und sind zudem mit den altersbedingten körperlichen und psychischen Veränderungen und Belastungen konfrontiert (Forstmeier und Maercker 2008). In den letzten Jahren wurden wir immer häufiger vor die Aufgabe gestellt – und dieser Aufgabe werden wir uns noch jahrelang zu stellen haben –, auch alten Menschen bei der Bewältigung traumatischer

Erfahrungen zu helfen und diese nicht nur zur Kenntnis zu nehmen. Diesem Anliegen widmen wir ein eigenes Kapitel in diesem Buch.

Uns ist es ein besonderes Anliegen zu betonen, wie wichtig es ist, sich individuell auf alte Menschen einzustellen und jegliches Vorgehen an ihre Bedürfnisse anzupassen.

Ebenso ist es uns wichtig, uns mit den theoretischen Grundlagen des Themas zu beschäftigen. Dazu wird Verena Leve als Soziologin und Gerontologin zu grundsätzlichen Fragen des Alterns und den Herausforderungen des Altseins in unserer Kultur Erkenntnisse beisteuern, die das Verstehen alter Menschen unterstützen.

Es geht uns um die Frage, wie alte Menschen trotz zum Teil zunehmender Herausforderungen und Belastungen Zufriedenheit und Wohlbefinden für sich erlangen können. Vor allem die Theorien des erfolgreichen Alterns fokussieren hierbei auf die Bedeutung der individuell verbleibenden Ressourcen.

Unsere Erfahrungen sollen anderen auch Mut machen, sich die Zeit zu nehmen, mit alten Menschen über deren Ressourcen und ihre kraftgebenden inneren Bilder und Vorstellungen in einen Austausch zu treten. Er ist für beide Seiten inspirierend, sowohl für die PatientInnen als auch für ihre BegleiterInnen. Außerdem wollen wir Mut machen, Traumaerzählungen nicht auszuweichen, sondern alte Menschen dabei zu begleiten. Wir schreiben dies sowohl für psychotherapeutisch Tätige wie auch für alle, die alte Menschen pflegen und betreuen. Wir werden konkrete Hilfen und Anleitungen zur Verfügung stellen, wie man heilsame Gespräche mit alten Menschen führen kann.

Jene, die bereits mit der Arbeit mit älteren Menschen vertraut sind, werden sich in den imaginativen Übungen und den begleitenden Gesprächen an Elemente aus Verfahren der Biografiearbeit und der (integrativen) Validation (Richard 2010; Feil 1993) erinnern fühlen. Den

von uns entwickelten und beschriebenen Übungen liegen ähnliche ressourcenorientierte Haltungen und die Idee des wertschätzenden Umgangs zugrunde, wie im Verlauf des Buches eingehender dargestellt wird.

Dieses Buch beruht auf interdisziplinärer Zusammenarbeit. Es zeigt u. a., wie wichtig es ist, dass verschiedene Berufsgruppen ihr Wissen zusammentragen. Die Protokolle der Arbeit von Lena Sophie Kindermann machen deutlich, dass es einige basale Voraussetzungen braucht, um gedeihlich mit alten, zum Teil pflegebedürftigen Menschen zusammenzuarbeiten:

1. Zeit. Es ist uns bewusst, dass dies auch nur auszusprechen schon Widerstände auslösen kann. Wir meinen jedoch, dass therapeutisch und/oder pflegend Tätige darum kämpfen sollten, dass sie sich Zeit in der Begleitung der alten Menschen in ausreichendem Maße nehmen können. Menschen brauchen generell Zeit, um sich aufeinander einzulassen. In der Arbeit mit älteren Menschen ist die Zeit ein wesentlicher Faktor, um sich respektvoll zu nähern und ein Leben in Würde zu ermöglichen.
2. Die Bereitschaft, sich geduldig auf die Beziehung einzulassen und diese wachsen zu lassen, damit sie letztendlich für beide Interaktionspartner zum gedeihlichen Kontakt wird. Auch Vertrauen braucht Zeit!
3. Respekt vor der Autonomie des Gegenübers und achtungsvolle Wertschätzung dessen, was der andere Mensch bereits zur Verfügung hat.

Dieses Buch ist in erster Linie aus psychotherapeutischer Perspektive geschrieben. Dort gehören die hier genannten Interventionen nicht unbedingt zum Standardrepertoire. Es ist uns bewusst, dass u. a. in der Interventionsgerontologie und geragogischen Ansätzen vieles von dem, was hier

beschrieben wird, bereits Eingang in Theorie und Praxis gefunden hat. Wir hoffen, dass unser Buch viele, die mit alten Menschen arbeiten, ansprechen wird.

Wie Sie dieses Buch lesen können

Selbstverständlich können Sie dieses Buch von Anfang bis Ende lesen.

- Die Theorieteile sind uns wichtig, doch wenn für Sie theoretische Reflexionen nicht so erheblich sind, können Sie sie auslassen oder später lesen.
- Die Nutzung von Imaginationen, so wie wir sie für alte Menschen speziell empfehlen, finden Sie im Kapitel 8.
- Die Arbeit mit traumatisierten alten Menschen ist im Kapitel 9 dargestellt.
- Die einzelnen Kapitel werden auch aus sich heraus verständlich, sodass Sie nicht unbedingt das ganze Buch in der vorgesehenen Reihenfolge der Kapitel lesen müssen, sondern auswählen können.

Über Rückmeldungen freuen wir uns. Vielleicht arbeiten Sie auch mit alten Menschen und haben Anregungen für uns. Wir verstehen unsere Arbeit als »work in progress«. Unsere E-Mail-Adressen finden Sie am Ende des Buches.

1. Imaginative Arbeit und Ressourcenorientierung in der Psychotherapie

Der Begriff Imagination stammt vom Lateinischen »imago« ab, was so viel bedeutet wie Bild, Abbild, Vorstellung. Wenn wir heute das Wort Imagination benutzen, verstehen wir damit innere Vorstellungen jedweder Art, nicht nur bildhafte, sondern auch solche, die mit anderen Sinneswahrnehmungen zusammenhängen.

Die Fähigkeit zur Imagination wird in verschiedensten Therapieverfahren genutzt, so in der aktiven Imagination nach C. G. Jung, in der »katathym-imaginativen Therapie« und in der Hypnotherapie; in der Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie wird ebenfalls Imagination explizit genutzt, aber auch in anderen Therapieverfahren kommen Imaginationen zur Anwendung, dann allerdings meist weniger gezielt und häufig auch nicht ausdrücklich.

Imaginative Übungen können das komplette sensorisch-perzeptuelle System ansprechen und anregen, sodass sämtliche Sinne, nicht nur der visuelle Sinn, und Emotionen erlebbar werden können.

Positive Wirkungen von Imagination

Wie eingangs bereits erwähnt, konnte die positive Wirkung von Imaginationen bereits in einigen Studien bestätigt werden (Kirn, Echelmeyer und Engberding 2009; Grütters 2010; Stasing 2011). Es wurde nachgewiesen, dass »Vorstellungen wie auch Gedanken« ähnliche Auswirkungen auf das Erleben haben wie real stattgefundenene Erlebnisse (Kirn, Echelmeyer und

Engberding 2009, S. 5; s. auch Davidson 2011; Hüther 2011). Daher ist es wichtig, Bilder und Vorstellungen positiv zu gestalten, um eine wohltuende Wirkung auf den physischen und psychischen Zustand zu erzeugen. Wie kann Imagination (pflegebedürftigen) alten Menschen als Ressource dienen?

Menschen erleben jeden Tag, wie sie mithilfe ihres Vorstellungsvermögens Entscheidungen fällen bzw. angenehme oder unangenehme Gefühle erzeugen. Das uralte Wissen zur Wirksamkeit von Imagination wird inzwischen auch durch Belege aus dem Bereich der Neurobiologie und Neuropsychologie unterstützt.

Auch Hüther (2010) spricht davon, dass innere Bilder die Gedanken, Empfindungen und das Verhalten beeinflussen. Wichtig erscheint uns der Hinweis von Lazarus (2006), dass es möglich ist, durch Imagination etwas zu erleben, zu sehen, zu spüren, das in der äußeren Wirklichkeit nicht möglich wäre. Wie in einigen unserer Beispiele zu zeigen sein wird, kann Imagination für ältere Menschen, die aufgrund ihres körperlichen Zustandes bereits stark eingeschränkt sind, eine Möglichkeit sein, in der Vorstellung Aktivität zu spüren und etwas Wohltuendes zu erleben.

Positive Wirkungen lassen sich noch durch folgende Vorgehensweisen verstärken:

1. Wenn nötig, beiläufig arbeiten

Ich (L.-S. K.) orientierte mich an der Empfehlung, mit Imaginationen immer dann, auch beiläufig, zu arbeiten, wenn die Patientin kann und möchte (s. Reddemann 2011, S. 100), weshalb im Rahmen der Arbeit mit alten Menschen die imaginative Übungen von mir auch als »imaginative Anregungen« bezeichnet werden.

2. Übungen an die Bedürfnisse der KlientInnen/PatientInnen anpassen

So kann es vorteilhaft sein, schon die Einleitung einer Übung zu verändern, wenn im Laufe der ersten Gespräche deutlich wird, dass eine Patientin sich nur begrenzt öffnen will und z. B. angibt, mit Bildern nicht viel anfangen zu können und auch auf kleine imaginative Angebote wenig anspricht. Im Laufe eines Gespräches erzählen PatientInnen manchmal aber erstaunlich lebhaft von früheren Erfahrungen, etwa von einem Ort am Meer. Wenn solche Bilder dann aufgegriffen werden, scheint das Imaginieren wie von selbst zu gelingen.

»Dieser Ort am Meer, von dem Sie gerade erzählt haben, löst auch bei mir sehr schöne Gefühle aus. Möchten Sie mir Ihren Ort noch etwas genauer beschreiben? Was sehen Sie vor Ihrem inneren Auge, wenn Sie an diesen Ort denken? Lassen Sie alle Bilder und Vorstellungen aufsteigen, die Sie mit Ihrem Ort am Meer verbinden. ... Vielleicht sehen Sie Ihr Häuschen am Meer? ... Gibt es einen Balkon oder eine Terrasse? ... Welche Farbe haben die Fensterläden? Lassen Sie diese Bilder auf sich wirken. ... Welche Farbe hat das Meer? ... Welche Gedanken kommen Ihnen bei der Erinnerung an diesen Ort? ... Wie fühlen Sie sich? ... Wenn Sie möchten, können Sie sich in Ihrer Vorstellung Ihren Ort so gestalten, dass er einzig und allein zu Ihrem sicheren Ort wird, an dem Sie sich komplett wohl und geborgen fühlen können ...« (Frau S. s. Kapitel 5)

Aus einer Haltung heraus, die alte Menschen in ihrer Verschiedenheit und Einmaligkeit respektiert, können sich Imaginationen als Intervention zu ihrer Unterstützung als besonders hilfreich erweisen; nicht zuletzt deshalb, weil Imaginationen von ihrem Wesen her immer individuell sind.

Imaginationen und Erinnerungen können ältere Menschen im gesamten Alterungsprozess, sei er inspirierend oder belastend, unterstützen. Die Sinne sollten nicht mehr nur auf Eindrücke, die von außen kommen, sondern auch auf die eigenen im Inneren vorhandenen Gefühle, Erinnerungen und Vorstellungen gerichtet

werden. Häufig ist festzustellen, dass schwierige Themen erst nach längerer Zeit zur Sprache kommen, wenn durch die vorangegangene Arbeit Vertrauen aufgebaut wurde.

Wenn ältere Menschen schöne Erlebnisse besser erinnern als schlechte, gibt dies ebenfalls Anlass dazu, eine positive Wirkung imaginativer Übungen zu erwarten. Ich (L. R.) kann das aus eigener Erfahrung bestätigen. Ich erinnere mich heute sehr viel mehr an schöne Dinge, auch in schwierigen Zeiten, als früher. Ich führe das bei mir auf regelmäßige Übungen zur Dankbarkeit zurück.

Ziel: Ressourcenförderung

Ziel imaginativer Arbeit sollte es sein, einen Zugang zu den individuell vorhandenen Ressourcen zu erlangen und positive Gefühle bewusst zu machen. Jede Art von ressourcenorientierten Gesprächen ermutigen dazu, den Blick auf die heilsamen Erlebnisse der alten Menschen zu richten. Die Intensität, der Ablauf und die Wahl der imaginativen Übung sollten daher für jede PatientIn/KlientIn spezifisch gestaltet werden. Standardisierte Abläufe sind nicht sinnvoll.

Alte Menschen – wie jeder Mensch! – sollten sich wertgeschätzt, akzeptiert, wahrgenommen und verstanden fühlen. Daher sollte vor allem der Beziehungsgestaltung ausreichend Raum gegeben werden. Alte Menschen sollten die Möglichkeit bekommen, sich in einem vertrauten Rahmen auf imaginative Arbeit einzulassen. Um eine tragfähige Beziehung aufzubauen, ist es elementar zu wissen, was einen Menschen bewegt.

Vorherrschende Alterstheorien können nützlich sein, aber auch in die Irre führen. Auch müssen wir uns unserer eigenen Altersbilder und Vorurteile und des Altersselbstbildes unseres Gegenübers bewusst werden.

Gegenbilder zu Schreckensbildern finden

Wir halten es für wichtig, dass belastete Menschen Gegenbilder zu ihren Schreckensbildern finden (s. auch Reddemann 2010, S. 29). Dies lässt sich gut auf die Arbeit mit alten Menschen übertragen, welche häufig unter altersbedingten Veränderungen, täglichen Sorgen und Ängsten, ihrer zunehmenden Pflegebedürftigkeit, den Schmerzen, Verlusterfahrungen und möglicherweise nicht verarbeiteten Kriegserfahrungen und anderen traumatischen Erfahrungen leiden. Nicht zuletzt aus diesem Grund lohnt es sich zu erkunden, ob ältere Menschen auf heilsame Imaginationen zurückgreifen können, und diese zu fördern.

Später werden wir im Kapitel zum Umgang mit traumatischen Erfahrungen auch die Möglichkeit beschreiben, direkt mit dem Belastenden zu arbeiten.

Was heißt Ressourcenorientierung genau?

In der Literatur existiert eine Vielzahl an Definitionen zu dem Begriff der Ressource. Grawe (2000) gibt eine Definition, die für uns die Komplexität und Vielseitigkeit im Hinblick auf den Nutzen von Ressourcen ausdrückt:

»Als Ressource kann jeder Aspekt des seelischen Geschehens und darüber hinaus der gesamten Lebenssituation eines Patienten aufgefasst werden, also z. B. motivationale Bereitschaften, Ziele, Wünsche, Abneigungen, Interessen, Überzeugungen, Werthaltungen, Geschmack, Einstellungen, Wissen, Bildung, Fähigkeiten, Gewohnheiten, Interaktionsstile, physische Merkmale wie Aussehen, Kraft, Ausdauer, finanzielle Möglichkeiten und das ganze Potenzial der zwischenmenschlichen Beziehungen eines Menschen.« (Grawe 2000, S. 34)

So konnten wir u. a. folgende Ressourcen im Laufe der Gespräche mit den Probandinnen der Studie finden: ausgeprägte emotionale und soziale Kompetenzen, Anpassungsfähigkeit, innere Stärke, Durchhaltevermögen,

großer Erfahrungsreichtum, Fähigkeit zu Dankbarkeit, Selbstständigkeit (Frau M. s. Kapitel 5); Vorstellungsgabe, gute familiäre Beziehungen, innere Kraft, Sinn für und Freude an der Natur, hohe Leidensbereitschaft (Frau S. s. Kapitel 5).

Dass wir »hohe Leidensbereitschaft« als Ressource nennen, mag manche LeserIn verwundern. Die Bereitschaft, Leid zu ertragen, ist in dieser Generation für viele prägend gewesen und war im Sinne des Überlebens eine Ressource bzw. ein Resilienzfaktor. Hier wird deutlich, wie wichtig für die Definition von Ressourcen auch ein Verständnis der Zeitgeschichte und der jeweiligen Kultur sein kann (s. Kapitel 10 zum Umgang mit der Zeitgeschichte).

Ressourcen und Stärken im Alter finden

Im Rahmen der Interventionsgerontologie sind Kenntnisse zu Ressourcen essenziell, da an den bereits vorhandenen Ressourcen und Stärken angesetzt werden sollte.

Es wurde mehrfach belegt, dass Menschen höheren Alters über zahlreiche Ressourcen verfügen. So konnten beispielsweise Kruse und Wahl zeigen, dass »das subjektive Wohlbefinden bis ins hohe Alter stabil bleibt« (Kruse und Wahl 2010, S. 19). In der Literatur wird dieses Phänomen als »Wohlbefindensparadox« (ebd., S. 19) beschrieben und auf das Potenzial an Ressourcen und Strategien zur Bewältigung zurückgeführt (Forstmeier, Maercker 2008). Die Bezeichnung »Wohlbefindensparadox« basiert dabei auf der Annahme, dass bei zunehmenden altersbedingten physischen und psychischen Beeinträchtigungen das Wohlbefinden ebenfalls zurückginge. Diese Annahme konnte allerdings durch verschiedene Studien zur Lebensqualität auch im höheren Alter widerlegt werden (Kruse, Wahl 2010; Jopp, Rott, Wozniak 2010; Zank et al. 1997).

Wir können also davon ausgehen, dass jeder Mensch über die gesamte Lebensspanne hinweg über Ressourcen verfügt, um Herausforderungen und belastende Ereignisse zu bewältigen. Daher stellt im Grunde jede individuelle Biografie eines alten Menschen bereits eine entscheidende Ressource dar. Diese Erkenntnis war auch im Rahmen der Fallstudien von besonderer Bedeutung.

Nach Grawe (2000) verstehen wir also unter Ressourcen alle potenziellen Fähigkeiten, die einer Person zur Sättigung der menschlichen Bedürfnisse und Stärkung des Selbstwertgefühls dienlich sein können. Die Vielfältigkeit und individuelle Bedeutung von Ressourcen stehen im Vordergrund. Entscheidend ist zudem die subjektive Bewertung einer Ressource.

Ältere Menschen zeigen »eine stärkere Tendenz zur passiven, intrapersonal orientierten und emotionsregulierenden Bewältigung« (Kruse, Wahl 2010, S. 188). »Akzeptanz, Distanzierung und Neubewertung« (ebd.) seien hierbei präferierte Strategien. Wohingegen jüngere Personen Strategien wie »planvolle Problemlösung, Suche nach sozialer Unterstützung, Konfrontation« (ebd.) verfolgen würden.

Auf eindringliche Weise kann man das in dem Film »Liebe« von Michael Haneke miterleben. Hier ist das alte Ehepaar auf der einen Seite, das mit der schweren Erkrankung und zunehmenden Demenz der Frau umzugehen versucht, indem es sich eher auf die Gemeinsamkeit bezieht, während die Tochter ständig darauf drängt, die Mutter nochmals zu behandeln, sie unterzubringen und so fort. Das wiederum führt zu einer immer stärkeren Vereinsamung der beiden Alten und letztlich zu einer Verzweiflungstat des alten Mannes. Dem Regisseur und den Schauspielern gelingt es zu verdeutlichen, was für eine Kluft sich zwischen den Generationen auftun kann, wenn jüngere Menschen nicht bereit sind, den alten zuzuhören und deren

Andersseinwollen (vielleicht sogar müssen) zu respektieren.

Kruse und Wahl (2010) führen die Fähigkeit, persönliche Ziele verändern zu können, anstatt sie zwanghaft erreichen zu müssen, auf das Gut an Lebenserfahrung alter Menschen zurück. Imaginative Arbeit kann hier klärend wirken.

Menschen höheren Alters sind zur psychischen Anpassung fähig, die ihnen die Bewältigung der Einschränkungen ihrer physischen Gesundheit erleichtern (Baltes & Baltes 1992 a; Lehr 2007; Wiesmann und Hannich 2010). Auch die Lernfähigkeit, die bis ins hohe Alter erhalten bleibt, sowie das Interesse an Veränderungen erklären, dass »Entwicklungspotenziale in unterschiedlicher Weise vorhanden sind« (Hirsch 2011, S. 151). Während der Film »Liebe« radikal die Not des alten Paares thematisiert, gelingt es in dem Film »Quartett« von Dustin Hoffman auf humorvolle Weise, die Veränderungsbereitschaft eines alten Paares und dessen Ringen um Aussöhnung darzustellen. Im Film »Quartett« wird auch gezeigt, dass die teilweise sehr alten Instrumentalmusiker noch recht gut in der Lage sind, ihr Instrument zu spielen, während die Sänger doch akzeptieren müssen, dass die Stimme für öffentliche Auftritte nicht mehr taugt. So geht es auch auf anderen Gebieten, und die Klugheit des Alters (s. u.) kann dabei helfen, Vorhandenes geschickt zu nutzen und sich von dem, was nicht mehr möglich ist, zu lösen.

Im Sinne des Sense of Coherence gilt es, im Alter den Blick für individuelle und kollektive Ressourcen zu erschließen, die es möglich machen, auf sich verändernde Anforderungen reagieren zu können. Zur Stärkung des Kohärenzgefühls kann auch eine Lebensbilanzierung beitragen. Sie stellt die Ereignisse über den Lebensverlauf in einen Sinnzusammenhang und fördert die Grundüberzeugung, dass das Leben trotz Verlusten und