

# Heilkraft der Sprache

Internetzeitschrift für Poesie- & Bibliothherapie, Kreatives Schreiben, Schreibwerkstätten, Biographiearbeit

Begründet 2015 von *Ilse Orth* und *Hilarion Petzold* und

herausgegeben mit *Elisabeth Klempnauer*, *Brigitte Leiser* und *Chae Yonsuk*

**„Deutsches Institut für Poesietherapie, Bibliothherapie und literarische Werkstätten“**

an der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit und Kreativitätsförderung“ (EAG) in Verbindung mit der

**„Deutschen Gesellschaft für Poesie- und Bibliothherapie“ (DGPB)**

**Thematische Felder:**

**Poesietherapie – Poesie – Poetologie**

**Bibliothherapie – Literatur**

**Kreatives Schreiben – Schreibwerkstätten**

**Biographiearbeit – Narratologie**

**Narrative Psychotherapie – Kulturarbeit**

**Intermethodische und Intermediale Arbeit**

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper, Hückeswagen. Heilkraft Sprache ISSN 2511-2767

**Ausgabe 05/2016**

**Mehr Leben zum Erzählen**

**Überlegungen zum Einfluss des demografischen Wandels auf die Bedeutung der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie**

*Maja Grolimund Daepf \**

---

\* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Hückeswagen. [mailto: forschung@integrativ.eag-fpi.de](mailto:forschung@integrativ.eag-fpi.de), oder: [EAG.FPI@t-online.de](mailto:EAG.FPI@t-online.de), Information: <http://www.Integrative-Therapie.de>).

## **1. Einführung**

Der Mensch steht immer in Beziehung und ist auch nur so zu verstehen. Er ist Teil seiner Umwelt, sei dies im überschaubaren System von Familie, Freunden, Nachbarn oder als Teil der Bevölkerung des Ortes und des Landes, in dem er lebt. Der vorliegende Beitrag wirft einen Blick auf Demografie und Wandel, auf die Verteilung der Bevölkerung nach Alter und das Phänomen steigender Lebenserwartung. Dabei interessieren die harten Zahlen der Statistik nur vordergründig, vielmehr soll damit ein demografischer Kontext gezeichnet werden. Die Begriffe, welche verwendet werden, um über Demografie und Wandel zu sprechen, werden unter die Lupe genommen und in einen Zusammenhang mit kollektiven Vorstellungen von Alter und Altern in der heutigen Gesellschaft gebracht. Das Aufweichen überholter Vorstellungen ist notwendig, stellt aber individuelle Altersbilder, das heißt individuelle Vorstellungen und Überzeugungen von Alter und Altern auf die Probe. Hilfestellungen zur Bewältigung der Herausforderungen, welche der demografische Wandel für Individuen mit sich bringt, werden in der Gerontologie gesucht und in der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie gefunden.

## **2. Autoren-Kontext und persönlicher Bezug zum Thema**

Es ist gut möglich, dass Sie, liebe Leser und vor allem liebe Leserinnen dieses Beitrags, einiges mit mir, der Autorin gemeinsam haben.

So teilen wir wahrscheinlich ein Interesse an Poesie: Ich lese und schreibe viel, allerdings viel zu selten nur für mich. Wenn ich es tue, dann tue ich es gerne und es tut mir gut.

Denn Geschichten und das Leben gehören zusammen. Im gelesenen und geschriebenen Wort finde ich mich selbst, erkläre mir meine Welt und definiere, wer ich bin.

Rein statistisch besteht zudem eine große Chance, dass Sie und ich der gleichen Generation angehören: Denn ich gehöre zur zahlenmäßig starken Generation der Babyboomer. Über uns wird gesagt, dass wir das „Bild des Alters“ neu definieren werden, dass wir es gewohnt sind, „Tradiertes und Etabliertes infrage zu stellen“ (*Perrig-Chiello/Höpflinger 2009*). Ob das so ist und ob es damit zu tun haben könnte, dass „wir“ eben „viele“ sind und trotz einer stattlichen Anzahl Lebensjahre „erst“ mitten im Leben stehen, das sind Fragen, die mich als Ökonomin und als Gerontologin umtreiben.

Bis auf die Zertifikatsstufe in Poesie- und Bibliothherapie EAG/FPI, fehlt mir aber der therapeutische Hintergrund, den ich von einem Großteil der Leserschaft annehme. Zudem schreibe ich aus der Schweiz. Das macht bei demografischen Aussagen natürlich einen Unterschied. In den Punkten, welche in diesem Beitrag hervorgehoben werden, sind sich Deutschland und die Schweiz aber ähnlich.

Das soll als Kontext reichen, damit Sie den folgenden Beitrag einordnen können und ich setze deshalb hier einen Punkt. Oder ich folge der Aufforderung von Seminarleiter Alexander Wilhelm zum Abschluss von Schreibsequenzen – wohl wissend, dass es immer noch mehr zu erzählen gäbe – und setze drei Punkte: ...

### **3. Wir werden älter und wir Älteren wachsen an der Zahl**

#### **3.1. Verschiebungen in der Altersverteilung**

Die Zahl der älteren Menschen nimmt zu, während die Zahl der jüngeren Menschen abnimmt. Das gilt tendenziell in allen industrialisierten Ländern der Welt. Es sind veränderte demografische Verhaltensweisen, welche einen Prozess in Gang gesetzt haben, der bereits seit mehreren Jahrzehnten anhält und sich in den kommenden Jahren weiter beschleunigen wird.

Dabei sind Deutschland und die Schweiz, wie auch andere „hochentwickelte“ Länder, mit einer doppelten demografischen Alterung konfrontiert. Das heißt, es erhöht sich nicht nur der Anteil älterer Menschen als Folge des Geburtenrückgangs, sondern zusätzlich steigt die Lebenserwartung älterer Menschen stärker als diejenige jüngerer Altersgruppen (siehe etwa *Höpflinger* 2011/2015).

Die Altersverteilung einer Bevölkerung ist aber nicht nur bestimmt durch das Geburtenniveau und die Lebenserwartung, sondern zudem durch das Verhältnis von Ein- und Auswanderungen. Ob die derzeitigen Flüchtlingsbewegungen einen nachhaltigen Einfluss auf die Altersverteilung in Deutschland, der Schweiz und anderen europäischen Ländern haben werden, ist zurzeit nicht absehbar. Im Rahmen dieses Beitrags wird dieses wichtige Thema ausgeklammert und es muss der Hinweis auf mögliche soziale und gesellschaftliche Implikationen aufgrund einer veränderten Migrationsbilanz genügen. Ohnehin werden die Mechanismen, welche demografische Größen und gesellschaftliche, wirtschaftliche und kulturelle Veränderungen miteinander verbinden, als „sehr komplex und uneinheitlich“ (*Wanner* 2005, 11) bezeichnet. Es handelt sich immer um langfristige Wechselwirkungen, wobei demografische Größen „nur in Kombination mit

gesellschaftlichen Rahmenbedingungen einen Einfluss auf soziale, wirtschaftliche und kulturelle Faktoren“ haben (*Höpflinger* 2011, 1).

Traditionellerweise ist der Einfluss von Veränderungen im Geburtenniveau und den Wanderungsbewegungen grösser als der Einfluss von Veränderungen der Lebenserwartung (*Höpflinger* 2011, 2). Im Rahmen des vorliegenden Artikels wird der Fokus aber auf die älteren Personen und ihre Lebenswelt gelegt, weshalb der Lebenserwartung höhere Aufmerksamkeit eingeräumt wird. Die Betrachtung von Altersverteilungen interessiert, weil sie einen demografischen Rahmen dafür bilden und damit den Kontext darstellen, in dem die einzelne Person Teil einer Bevölkerung ist. Für die Schweiz hat das Bundesamt für Statistik im Juni 2015 die neusten Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung 2015-2045 herausgegeben (*BFS* 2015a). Entlang von unterschiedlichen Hypothesen werden drei Grundszenarien durchgerechnet. Dabei führt das „Referenzszenario“ die Entwicklungen der letzten Jahre weiter, das „hohe“ Szenario basiert auf Hypothesen, welche das Bevölkerungswachstum, das Bildungsniveau oder den Arbeitsmarkt begünstigen, das „tiefe“ Szenario auf solchen, welche diesen Bereichen weniger förderlich sind. Bezogen auf die Entwicklung der Altersstruktur der Bevölkerung weichen die drei Szenarien allerdings kaum voneinander ab. Das bedeutet für die kommenden Jahre: Die Spitze der Alterspyramide wird breiter, während ihre Basis mehr oder weniger unverändert bleibt (*ebenda*, 6). *Avenir Suisse*, der „think tank for economic and social issues“, stellt für die Schweiz fest, dass im Jahr 2015 zum ersten Mal mehr Personen ihren 65. als ihren 20. Geburtstag feiern konnten (*Cosandey* 2015a). Und das Bundesamt für Statistik gibt weiter bekannt: „Die Anzahl der 65-Jährigen und Älteren nimmt in den kommenden Jahrzehnten rasant zu“ (*BFS* 2015a, 7).

### **3.2. Höheres Lebensalter**

Lag die durchschnittliche Lebenserwartung in der Schweiz bei Geburt im Jahr 1900 für Männer noch bei 46.3 Jahren und für Frauen bei 49.3 Jahren<sup>1</sup>, so wird sie für Geborene mit Jahrgang 2015 für Männer mit 81.0 Jahren und für Frauen mit 85.1 Jahren ausgewiesen. Im gleichen Zeitraum hat sich die Lebenserwartung von 80-Jährigen von ca. 4.5 Jahren<sup>2</sup> mehr als verdoppelt auf 8.6 Jahre für Männer und 10.3 Jahre für Frauen. Heute liegt die Lebenserwartung der 90-Jährigen für Männer bei 4.1 Jahren und für Frauen sogar bei 4.75 Jahren. Dabei war die Lebenszeit von Männern schon immer kürzer als diejenige von Frauen (etwa *Höpflinger* 2013, *Petzold* 2006).

Für die Schweiz – ebenso wie für Deutschland – wissen wir heute sehr genau, wie viele Personen das hundertste Lebensjahr erreicht haben oder auch das hundertzehnte. So weist Statistik Schweiz am 3. November 2015 eine Anzahl von 1'337 Männern und 3'382 Frauen als 100-jährig oder älter aus und immerhin noch 4 Männer und 15 Frauen als 110-jährig oder älter. Auf internationaler Ebene weist die „International Database on Longevity“ (IDL) die „supercentenarians“, das heißt Personen im Alter von 110 und mehr Jahren aus. Diese Personen haben fast das ganze letzte Jahrhundert seit Beginn durchlebt und leben nun im 21. Jahrhundert. Die Verhaltensweisen dieser Personen – wie auch von allen seither geborenen Menschen – sind „ebenso sehr durch das seit ihrer Geburt Erlebte, wie durch das aktuelle sozioökonomische Umfeld bestimmt“ (*Wanner 2005, 12*).

Natürlich hat es schon immer ältere Menschen gegeben, aber es waren Einzelfälle. Dass es keine Seltenheit mehr ist, 80, 90 oder 100 Jahre alt zu werden, ist ein neuzeitliches Phänomen.

Mangelnde Hygiene wird in industrialisierten Ländern kaum mehr als begrenzender Faktor angesehen, die Ernährung ist nicht nur ausreichend, sondern „bewusst und gesund“ und der medizinische Fortschritt kann schon heute durchaus weiter gehen, als es der Vorstellungskraft und vielleicht auch dem Wunsch breiter Bevölkerungsschichten entsprechen wird. Und wie geht es weiter? Gemäß Neuropsychologe *Lutz Jäncke (2015)* sagen Lebenserwartungsforscher voraus, dass im Jahr 2025 Geborene im Durchschnitt 90 bis 93 Jahre alt werden. Und der Direktor des Max-Planck-Instituts für demografische Forschung, James Vaupel, gibt schon heute unseren „Neugeborenen gute Chancen, 105 Jahre alt zu werden“ (*Zweifel 2015*).

Schon 2006 wies *Petzold* in einem „Festvortrag anlässlich 20 Jahre Pro Senectute Österreich“ darauf hin, dass wir von unserem „biologisch-genetischen Potential her betrachtet“, „zwischen 130 und vielleicht 150 Jahre alt werden können“. Und dass die „große Revolution, die vor uns steht“, die „massive Lebensverlängerung“ ist, „so dass 60 oder 70 Jahre alt sein, nicht mehr Alt-Sein heißen kann“ (*Petzold 2006, 4*). Vor diesem Hintergrund folgert *Petzold*, dass sich gesellschaftliche Vorstellungen verändern und Begriffe umdefiniert werden müssen. Denn Altern und Alter, wie auch Jugend, sind soziale Dimensionen und bedürfen sozialer Definition.

Das nachfolgende Kapitel setzt deshalb an Begriffen und Definitionen an und unterzieht die Sprache der Demografie einer kritischen Betrachtung.

## 4. Begriffe und Definitionen rund um Alter und Altersverteilung

### 4.1. Alter – ein Zustand im Fluss

Altern, das heißt der Prozess des Älterwerdens, findet immer statt, auch in der Jugend. Wo aber beginnt das Alter, das heißt der Zustand des Alt-seins? Ab wann ist ein Mensch älter oder alt?

In der Standarddefinition der UNO werden Personen, welche sechzig Jahre oder älter sind, als „ältere“ Menschen bezeichnet. Dieser Begrifflichkeit folgte bisher auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Allerdings wird eingeräumt, dass man „unabhängig davon, von welchem Alter in verschiedenen Zusammenhängen tatsächlich gesprochen wird“, zur Kenntnis nehmen muss, dass „das biologische Alter alleine nur ein unzulänglicher Maßstab für die Änderungen ist, die mit dem Älterwerden einhergehen“ (WHO 2002, 4). So wird auf die wesentlichen Unterschiede hingewiesen, die es bei gleichaltrigen Menschen gibt, bezogen auf ihre Gesundheit, die Teilnahme am aktiven Leben und ihren Grad der Unabhängigkeit.

Alterssoziologe *Höpflinger* (2011, 11) kritisiert, dass eine Definition der älteren Bevölkerung ab einem festgelegten fixen Alter in Jahren, die Veränderungen in der Lebenserwartung nicht berücksichtigt und eine Alterung der Bevölkerung suggeriert, „welche zumindest teilweise fiktiv ist“. Die demografische Alterung, die aufgrund solcher Messungen errechnet wird, entspricht nicht der gesellschaftlichen Alterung, „sondern im Gegenteil – dank Ausdehnung eines jugendnahen Erwachsenenalters und aktiver Lebensgestaltung auch in der nachberuflichen Lebensphase – ergibt sich soziologisch gesehen eher eine sozio-kulturelle Verjüngung der Gesellschaft“ (*ebenda*, 17). Würde man einer Messung von Alter entlang von einem dynamischen Indikator (wie ihn etwa Norman Ryder schon in den 1970er-Jahren vorgeschlagen hat) folgen, so würden „Vorstellungen einer rasch alternden Gesellschaft relativiert“ (*ebenda*, 11).

*Kalbermatten* (2011b, 3) postuliert einen Altersbegriff, der sich an der Lebensphase orientiert: „Alter ist der Lebenszeitraum nach der Pensionierung“. Damit wird Alter zum sozial definierten Lebenszeitraum, einer Lebensphase, die sich auszeichnet durch „andere Aufgaben, andere Herausforderungen, andere gesellschaftliche Anforderungen und Partizipationsmöglichkeiten sowie mehr Freiheitsgrade“ (*ebenda*, 3). Folgt man dieser Definition, so erhält der Eintritt ins Alter – entsprechend der Pensionierung – eine Bandbreite, welche heute in der Schweiz zwischen 58 bis 70 Jahren liegen könnte (vgl. *Grolimund Daepf* 2013).

Durch diese Definition entfernt sich der Begriff Alter mehr und mehr vom Lebensalter in Jahren. Das mag auf den ersten Blick vor dem Hintergrund einer immer älter werdenden

Gesellschaft überzeugen, bringt aber in einer immer flexibler arbeitenden Welt andere Schwierigkeiten mit sich. Kommt eine frühpensionierte Person früher ins Alter? Wie ist die Begrifflichkeit, wenn eine Person nach dem Austritt zu einem späteren Zeitpunkt wieder ins Erwerbsleben eintritt? Und wie verhält es sich mit dem Begriff Alter angewendet auf Personen, die außerhalb des sogenannten Erwerbslebens stehen?

Damit wird offensichtlich, dass der Begriff Alter sich zwar über die Zeit hinweg verändert hat, sich aber keine eindeutige neue Definition herauskristallisiert hat. Dass mitunter von „jungen Alten“ und von „Hochaltrigen“ die Rede ist, zeigt zudem, dass ein einziger Begriff für eine immer länger werdende Zeitspanne (die Nacherwerbsphase kann sich ja auf mehrere Jahrzehnte ausdehnen) nicht mehr ausreicht. Vielmehr wird deutlich, dass die Vorstellungen von Alter und Altern einem kontinuierlichen Wandel unterliegen und diese Begriffe kulturell und gesellschaftlich beeinflusst sind (*Kruse 2007*).

Die Lebenserwartung und auch die Lebensjahre in guter Gesundheit haben stark zugenommen und damit auch die Möglichkeiten gesellschaftlicher Aktivität. Was aber für den Durchschnitt der Bevölkerung gilt, gilt nicht für jede Person im Einzelnen. Im Alter ist vor allem die Vielfalt hervorzuheben. Nicht nur bezogen auf die Gesundheit gilt nämlich, dass die Unterschiede zwischen den Menschen mit zunehmendem Alter eher grösser werden. So ist die eine Person mit 80 Jahren aktiver und fitter als eine andere mit 60 oder mit 40 Jahren. Die Definition von Alter, die sich auf den Zustand des Alt-seins bezieht, ist also im Fluss und wird es noch länger bleiben. Der Begriff Alter wird denn auch allmählich mit neuen Bildern in Verbindung gebracht. Dies zeigt sich aktuell etwa auf der Internetseite der WHO, wo bis Ende 2015 zu einer Aktion aufgerufen wurde, bei der per Instagram oder Twitter Fotos gesammelt wurden, mit dem Ziel die Wahrnehmung von Alter und Altern zu verändern. Dort findet sich etwa folgender Beitrag: „Age is just a number and there is no typical older person. Like Helmut Wirz, who discovered bungee-jumping at 75, some of us can participate in extreme sports at older ages. Yet negative attitudes about ageing and older people seriously limit older adults' opportunities.“<sup>3</sup>

## **4.2. Altersverteilung – bildhafte Begriffe und Darstellungen**

### **4.2.1 Pyramide, Glocke, Urne**

Seit den 1930er-Jahren werden Bevölkerungsstrukturen mit Hilfe von Bildern und Formbegriffen beschrieben. Für die ersten grafischen Darstellungen wird auf eine Publikation mit dem Titel „Volk ohne Jugend“ des deutschen Bevölkerungsstatistikers

Friedrich Burgdörfer aus dem Jahr 1932 verwiesen. Er fasste darin seine Besorgnis in Bilder und Worte, dass das deutsche Volk aufgehört habe, ein wachsendes Volk zu sein. Nicht nur weil als Kriegsfolge in der Zeit zwischen 1915 und 1919 wesentlich weniger Kinder geboren wurden, als dies ohne Krieg der Fall gewesen wäre, auch danach blieben die Geburtenzahlen in Deutschland hinter denjenigen der meisten europäischen Länder zurück. Der „gesunde“ Bevölkerungsbau mit vielen jungen Arbeitskräften und wenigen Alten, wie ihn eine Pyramide darstellt, werde sich deshalb laut Burgdörfer wandeln. Die Form werde erst zur „Glocke“ und dann zur „Urne“, was er als morsches Gebilde mit vielen Greisen und immer weniger Kindern bezeichnete (Etzemüller 2011).

Heute wird der Begriff Alterspyramide für die grafische Darstellung der Altersstruktur einer Bevölkerung verwendet – und zwar auch dort, wo die Form keiner Pyramide entspricht. Eine Alterspyramide stellt die Anzahl von Personen eines bestimmten Jahrgangs (respektive Lebensalters) bezogen auf den jeweiligen Jahrgang (respektive das Lebensalter) dar – und zwar von der Mittelachse her aufgeteilt: In die eine Richtung ist die Anzahl der Männer abgebildet und in die andere Richtung die Anzahl der Frauen. Die Form der Pyramide steht für eine Bevölkerung mit vielen Neugeborenen und einer dauerhaft hohen Sterblichkeit über alle Alter.

Sowohl in Deutschland als auch in der Schweiz entsprach der Altersaufbau vor dem 1. Weltkrieg weitgehend dieser klassischen Pyramidenform, heute wird sie nur noch in einzelnen Entwicklungs- und Schwellenländern vorgefunden.

Aber nicht nur der Begriff der Pyramide hat sich seit seiner Einführung durch Burgdörfer 1932 gehalten. Das Bild der Glocke steht weiterhin für eine Bevölkerung, deren Geburten- und Sterberate sich in etwa die Waage halten. Und das Bild der Urne – schmale Basis, breiter Bauch – wird bemüht für eine Bevölkerung, die einen Geburtenrückgang und/oder eine deutliche Auswanderung junger Leute erfahren hat. Insbesondere der Begriff der Urne für eine Altersverteilung mit langfristig sinkenden Bevölkerungszahlen, bei denen nachkommende Geburtsjahrgänge die vorherigen nicht zu ersetzen vermögen, findet in der Schweiz und auch in anderen europäischen Ländern heute breite Anwendung. So steht 2016 etwa bei Statistik Schweiz als Begleittext zur Entwicklung der Alterspyramide: „In den kommenden Jahren verändert sich die Alterspyramide. Aus der Tanne wird eine Art Urne“<sup>4</sup>. Und bei Höpflinger (2011, 7) liest es sich folgendermaßen: „Faktisch hat sich die Altersverteilung der Bevölkerung in den meisten europäischen Ländern in den letzten Jahrzehnten mehr oder weniger deutlich einer Urnenform angenähert, da sich die Basis der Bevölkerungspyramide aufgrund des nach 1964/65 einsetzenden Geburtenrückganges deutlich verengte“.

#### **4.2.2 Pagode, Tanne, Pilz**

Seit 1932 sind weitere Begriffe dazugekommen: Pagode, Tanne und Pilz gehören dazu. Es besteht ein allgemeiner Konsens darüber, was diese Begriffe bezogen auf eine Alterspyramide zu bedeuten haben. Sie werden hier aber nicht weiter ausgeführt, denn sie sind nur als Hinweis darauf zu verstehen, dass die Liste der verwendeten Begriffe weitergeht. Von ihrer Bedeutung her, stehen sie aber im Rahmen dieses Beitrags nicht im Fokus. Die Pagode, weil sie Ausdruck konstant hoher oder gar steigender Geburtenraten ist und die Begriffe Tanne und Pilz, weil sie eher als „Zwischenformen“ auf dem Weg zur Urnenform verwendet werden: „Von der Alterstanne über den Pilz zur Urne“ (*Etzemüller* 2010, verweisend auf einen Artikel in der deutschen FAZ).

#### **4.2.3 Pflaume, Schwimmring**

Interessant sind dagegen Versuche, den Begriff der Urne zu umgehen und andere Bilder für dieselbe Situation zu schaffen. Da ist etwa die Rede von einer „umgekippten Alterspyramide“ (*Staudinger* 2015). Gleich zwei neu kreierte, bildhafte Begriffe stammen von Avenir Suisse. Einerseits ist hier die „Alterspflaume“ entstanden. Die Wahl der Pflaume als Vergleichsform wird damit erklärt, dass die Spitze der Alterspyramide „immer höher und breiter“ wird, „weil immer mehr Leute älter werden, während der „Bauch“ flacher und die Basis dünner wird“ (*Cosandey* 2014a, 18/19). In Diskussionen um Reformen in der Altersvorsorge und Alterspflege ist der andere Begriff entstanden. Zur Illustration des Umstandes, dass die Babyboomer-Generation ins Pensionierungsalter kommt, wird das Bild eines „Schwimmrings“ entworfen: „Die geburtenstarken Jahrgänge der Babyboomer [...] bilden eine Art aufsteigenden Schwimmring, der die Form der vielzitierten „ägyptischen Alterspyramide“ zunehmend in eine „römische Amphore“ umwandelt“ (*Cosandey* 2014b). Im gleichen Zusammenhang steht an anderer Stelle: „Diese Kohorte schraubt sich wie ein Schwimmring durch die Alterspyramide“ (*Cosandey* 2015b). Wieso wurden in diesem Kapitel so eifrig Begriffe zusammengetragen? Sind es nicht einfach Bezeichnungen, welche die Form einer grafisch dargestellten Bevölkerungsstruktur möglichst treffend einfangen? Wie diverse Diskussionen zeigen, werden nicht alle Begriffe als „neutral“ empfunden und oft braucht es zudem etwas Fantasie, um einen Zusammenhang zwischen der Grafik und dem gewählten Bild, das der Begriff hervorruft, herzustellen. Oder sehen Sie in der Grafik unserer Alterspyramide zwangsläufig eine Urne?

### 4.3. Die Sprache der Demografie

Wie vorab beschrieben, setzten sich die drei Begriffe Pyramide, Glocke, Urne als Grundformen der Bevölkerungsstruktur durch, seitdem Burgdörfer sie zusammen mit entsprechenden grafischen Darstellungen verwendete. Er tat dies, um seine Besorgnis darüber auszudrücken, dass Deutschland aufgehört habe, ein durch Kinderreichtum wachsendes Volk zu sein. *Etzemüller* (2010, 4), der die Entstehung der Begriffe und deren Verwendung kritisch beschreibt, kommentiert dazu, dass insbesondere der Begriff der Urne absichtlich unheilvoll gewählt wurde um aufzurütteln: „Die ‘Urne’ oder steil abfallende Bevölkerungskurven machen das demographische Elend unmittelbar evident“. Wenn die einst gesunde Pyramidenform der Bevölkerung zuerst zur Glocke und dann „eine ‘Urne’ einer ‘überalterten’ und aussterbenden Bevölkerung“ wird, dann ist die Gesellschaft und die Politik aufgefordert zu handeln. *Etzemüller* spricht von einer „Visualisierung der demographischen Entwicklung als linearem Weg in die Katastrophe“ (*ebenda*, 5) und erklärt, dass „die drei Grundformen der Bevölkerungsstruktur“ immer wieder angewendet werden konnten – und können – um die demografische Katastrophe zu inszenieren und damit Einfluss auf die Politik zu nehmen (*ebenda*, 5).

Dass demografische Entwicklungen nicht neutral bezeichnet und interpretiert werden, betont auch *Höpflinger*. Zwar geht er nicht auf Begrifflichkeiten ein, beklagt aber, dass die grundsätzlich langfristigen demografischen Prozesse zu oft auf kurze Frist analysiert werden und – in welche Richtung sie sich auch bewegen – vor dem Hintergrund von kultur- und strukturpessimistischen Traditionen interpretiert werden: „Was auch immer demografisch geschieht, scheint gesellschaftspolitisch zu sozialen Problemen bzw. zum gesellschaftlichen Niedergang zu führen“ (*Höpflinger* 2011, 1).

Heutzutage ist es das Wort „Überalterung“, das aufschreckt, soziale Ängste schürt und mit dem sich nach neuen politischen und gesellschaftlichen Lösungen zum Lastenausgleich zwischen Erwerbstätigen und Rentenbezügern rufen lässt. Eigentlich ist die demografische Alterung in Europa aber größtenteils auf „weniger Kinder“ zurückzuführen und als langfristige Folge eines Geburtenrückganges zu sehen. Trotzdem hört man den Begriff „Unterjüngung“ wesentlich seltener als „Überalterung“.

## 5. Gesundheit und soziale Definition

### 5.1. Lebenswelt der Älteren

Die Lebensphase Alter macht also einen immer größeren Anteil an der Gesamtlebenszeit aus. Vielfalt und hohe inter- und intraindividuelle Variabilität (*Lehr 2007, Becker 2014*) zeichnen heutige Lebensverläufe aus. Als Begleiterscheinung dieser demografischen Veränderungen ist auf Trends zur Individualisierung (weg von standardisierten Lebensverläufen) und zur Singularisierung (hohe Anzahl alleinstehender Menschen) mit zunehmendem Alter hinzuweisen. Auch das Stichwort Feminisierung darf in diesem Zusammenhang nicht fehlen, gibt es doch mit zunehmendem Alter immer mehr Frauen als Männer.

Die WHO bezeichnet das Anwachsen der Lebenserwartung der Bevölkerung als einen der „größten Erfolge der Menschheit“ (*WHO 2002, 6*). Die Ergebnisse des Survey of Health, Ageing and Retirement in Europa (SHARE) bestätigen zudem, dass die Mehrheit der Personen nach der Pensionierung noch viele Jahre aktiv und in guter Gesundheit verbringen kann. Darauf bezugnehmend sagen *Börsch-Supan & Wyss (2005, 14)* in einem Artikel über Erfahrungswissen in der Arbeitswelt: „Zum Glück, das muss man betonen, gehen die meisten Menschen physisch und psychisch gesund in die Rente“. Für die Generation der Babyboomer (1940-1965), welche heute – dem Bild des Schwimmrings entsprechend – aus dem Arbeitsprozess herauswachsen, ergibt sich daraus die Zukunftsperspektive von einem „langen ‘Ruhestand’“ (*Perrig-Chiello/Höpflinger 2009, 7*). Das Wort „Ruhestand“ steht in Anführungszeichen, denn mit der Generation der Babyboomer wird eine Generation mit anderen Bildungs-, Lebens- und Freizeitinteressen und mehr Möglichkeiten älter, als frühere Generationen sie hatten. Das wirkt sich auf die Lebensbedürfnisse aus. *Perrig-Chiello & Höpflinger* unterscheiden eine Phase des „jungen Alters“, welche sie zwischen 60 und 75 Jahren ansetzen „bevor mit etwa 75 Jahren Multimorbidität zum Thema wird und zwischen 75 und 80 Jahren auch die ‘Inzidenz von Demenzen’ stark zunimmt“ (*ebenda, 8*).

Mit den Babyboomern ist eine Generation am Übergang in die Pensionierung, welche genau weiß, dass ihre Lebenserwartung hoch ist. Sie haben ihr Leben aktiver gestaltet, als dies für frühere Generationen möglich war und es ist nicht zu erwarten, dass sie mit der Pensionierung damit aufhören. Deshalb wird davon ausgegangen, dass sich neue Modelle und Formen des Alterns durchsetzen werden (*Höpflinger 2011*). Wie diese aussehen werden, wird sich noch weisen müssen. Auch, ob diese von den Babyboomern erwarteten neuen Formen des Älterwerdens, tatsächlich in erster Linie durch diese

Generation getrieben sind oder ob hier vielleicht vielmehr Forderungen und Erwartungen aus wirtschaftlichen und gesellschaftspolitischen Überlegungen an diese herangetragen werden. Dabei ist die Forderung nach Verlängerung und Flexibilisierung der Lebensarbeitszeit eine Sache (vgl. nachfolgend Kapitel 5.2.3). Eine ganz andere Sache ist es, wenn einst soziale Errungenschaften wie Rentensicherung und Altersvorsorge heute als Klumpfuß für nachfolgende Generationen dargestellt werden. Natürlich ist eine Neuverhandlung des sogenannten Generationenvertrages notwendig und sinnvoll, das will in diesem Beitrag gar nicht in Abrede gestellt werden. Und natürlich darf und muss vor absehbaren wirtschaftlichen Herausforderungen aufgeklärt oder gar aufgerüttelt werden. Eine inhaltliche Diskussion von Veränderungen, die durch den demografischen Wandel getrieben sind, soll in diesem Beitrag aber nicht geführt werden. Vielmehr geht es hier um den Hinweis darauf, dass eine höhere Lebenserwartung und die beschriebenen Verschiebungen in der Alterspyramide nicht nur zu mehr Leben und mehr Freiheit für die Einzelnen führen. Sie sind auch mit den Forderungen nach Eigenverantwortung verbunden und bergen eine Tendenz zu Rufen nach sozialer Entsolidarisierung, weshalb sie oftmals auch mit Verunsicherung einhergehen. Begriffe wie „Überalterung“ und die damit in Zusammenhang gebrachten wirtschaftlichen Schreckszenarien von fehlenden Arbeitskräften, unbezahlbar werdender Altersvorsorge, weiter steigenden Pflegekosten für Ältere und ganz allgemein der Kostenexplosion im Gesundheitswesen schüren diese Verunsicherung.

## **5.2. Der Beitrag der Gerontologie**

In einer frühen Publikation in französischer Sprache forderte *Petzold* schon 1965 von der Gerontologie, dass sie von einer beschreibenden, subjektlosen Disziplin zu einer angewandten Disziplin werde, die den Betroffenen zu Gute komme. In einem zweiten Nachdruck 1985 in deutscher Sprache steht: „In der Zukunft, in zwanzig oder dreißig Jahren, wird dem ganzen Bereich der Arbeit mit alten Menschen eine Bedeutung zukommen, die heute überhaupt noch nicht richtig eingeschätzt wird. Die Verkürzung der Lebensarbeitszeit, die zunehmende Langlebigkeit, der wachsende Freiraum durch den frühen Auszug der Kinder, das wachsende Selbstbewusstsein alter Menschen wird Alternswissenschaften notwendig machen, die Handlungsmodelle für die Praxis bereitstellen.“ (*Petzold* 1985, 12).

Und heute, dreißig Jahre nach dem zweiten Nachdruck dieser Forderung, wo steht die Gerontologie heute? Sie ist immer noch eine junge Wissenschaft. Einem

Definitionsvorschlag von *Wahl & Heyl* (2004, 35) folgend, ist Gerontologie „ein prototypisch multidisziplinäres Wissenschaftsfeld (also keine Wissenschaftsdisziplin)“. Sie erhält wesentliche Zugänge aus der Biologie, Medizin, den Verhaltens- und Sozialwissenschaften, Erziehungswissenschaften, Kulturwissenschaften und anderen. Die Autoren verweisen auf *James Birren*, einer der anerkanntesten Altersforscher, der kritisierte, dass die Gerontologie als empirischer Forschungsbereich „data-rich and theory-poor“ sei. Er führte das auf den Umstand zurück, dass unzählige Studien große Datenberge hervorgebracht haben, aber nur wenige allgemeingültige Erklärungen für Phänomene und deren Zusammenhänge gefunden wurden.

Alter und Altern sind eben vielfältig, ebenso wie die wissenschaftlichen Zugänge. *Wahl & Heyl* (ebenda, 127) haben, in ihrem Grundlagenbuch Theorien und Methoden in der Gerontologie zusammengestellt und systematisiert. Sie können die Gefahr von „unsystematischem und nicht vernetztem Partialwissen über Alter und Altern“ nicht ausschließen. Sie wollen ihm aber durch konsequentes Verorten von empirischen Daten vor dem Hintergrund ausgewählter bestehender Theorien begegnen.

Eine vertiefte Betrachtung und Diskussion gerontologischer Theorien<sup>5</sup> steht in diesem Beitrag nicht im Vordergrund, bloß eine kurze Verortung, bei der die Nähe zu Theorien und Konzepten der Integrativen Therapie nicht ungewollt ist.

In aller Kürze werden deshalb nachfolgend Ansatzpunkte zusammengestellt, von denen – vor dem Hintergrund des demografischen Wandels – Handlungsmodelle für die Praxis zu erwarten sind. Auftakt dazu bildet die Kompetenztheorie. Die kontextuelle und kulturelle Abhängigkeit von „erfolgreichem Altern“ wird nur angetippt. Das Konzept „aktiv Altern“, so wie es die WHO vorantreibt, wird eingeführt und der Themenkreis „Kreativität im Alter“ wird umrissen.

Aus einer theoretischen Perspektive gibt es „keine einheitliche Vorstellung“ darüber, was Altern ausmacht (*Stamm* 2015, 23). Hier wird ein entwicklungspsychologischer Zugang gewählt und *Kruse* (2011, 149) gefolgt, der die Frage aufwirft, ob der Altersbegriff nicht durch jenen der Entwicklung ersetzt werden kann, „wobei Entwicklung sowohl Differenzierung und Kompetenzzuwachs als auch De-Differenzierung und Kompetenzverluste umfasst (*Baltes* 1990)“. Bezugnehmend auf *Thomae* 1966/1968, *Kruse* 2005, *Lehr* 2007, stelle Entwicklung eine Folge von miteinander zusammenhängenden Veränderungen dar, die verschiedenen Orten des biographischen Kontinuums zuzuordnen sind (*ebenda*, 149).

### **5.2.1 Kompetenztheorie**

Basis der Kompetenztheorie stellt das von *Olbrich (1987)* entwickelte Kompetenzmodell dar. Es geht davon aus, dass Verhalten aus dem Verhältnis von Anforderungen an eine Person und den ihr zur Verfügung stehenden Ressourcen zur Bewältigung dieser Anforderungen verstanden werden muss. Damit wird Kompetenz durch situative und personenbezogene Faktoren definiert. Kompetenz ist kein normierter Wert, sondern bezieht sich auf das Verhalten einer Person im jeweiligen Abschnitt ihrer Biografie. Kompetenz ist denn auch keine Eigenschaft, sondern ein „ressourcenorganisierendes Konstrukt“. Altern in Kompetenz meint einen Entwicklungsprozess „in dem sich eine Person unter Einsatz ihrer je verfügbaren Ressourcen mit den Anforderungen ihrer Lebenssituation so auseinandersetzt, dass effektives Verhalten und psychophysisches und psychosoziales Wohlbefinden resultieren,“ (*ebenda*, 321). Dabei wird Kompetenz von Performanz unterschieden, wobei Kompetenz die möglichen Leistungen eines Menschen beschreibt, die er aufgrund seiner Fähigkeiten erbringen könnte und Performanz auf die tatsächlich erbrachten Leistungen abstellt.

*Kalbermatten* kombiniert das Modell mit Teilen seiner Handlungstheorie. Damit wird der Mensch als ein selbstaktives System verstanden, das sich bewusst eigene Ziele setzen kann. Man kann sich in jedem Alter weiterentwickeln, neue Kompetenzen erwerben und sich auf eigene Ziele orientieren. „Der Mensch ist auch im Alter aufgefordert, seinem Leben einen Sinn zu geben und aktiv seine Zukunft zu gestalten“ (*Kalbermatten 2011b*, 7).

### **5.2.2 Erfolgreich Altern**

Ist die Länge des Lebens ein Indikator für Erfolg? *Baltes & Baltes (1989)* geben zu bedenken, dass es kaum Lebensbereiche gibt, in denen Erfolg eindeutig definierbar ist. Was erfolgreiches Altern ist, kann nicht „wertfrei und ohne ‘systemische’, das Ganze betreffende Überlegungen“ (*ebenda*, 6) behandelt werden. Vielmehr verlangt eine umfassende Definition erfolgreichen Alterns eine Betrachtungsweise, von „subjektiven und objektiven Indikatoren, die in den jeweiligen kulturellen Kontext mit seinen Inhalten und ökologischen Anforderungen eingebunden werden müssen“ (*ebenda*, 7).

### **5.2.3 Aktiv Altern**

Die Ursprünge der Aktivitätstheorie gehen bis in die 1960er-Jahre zurück (*Havighurst*), in Europa fand aber erst ein neues Konzept von „aktiv Altern“, das seit den 1990er-Jahren durch die WHO geprägt ist, breite Akzeptanz (vgl. *Walker 2002*).

Im Jahr 2002 rief die WHO – im Rahmen der Zweiten UN-Weltversammlung zu Altersfragen in Madrid – Regierungen, internationale Organisationen und die zivile Gesellschaft zum Ergreifen politischer Maßnahmen zur Förderung eines „aktiven Alterns“ auf. Diese müssen Rechte, Bedürfnisse, Vorlieben und Fähigkeiten älterer Menschen berücksichtigen. Und: „Sie müssen dies aus der Perspektive der gesamten Lebensspanne tun, indem sie den wichtigen Einfluss von Erlebnissen in früheren Lebensstadien auf die Art des Alterungsprozesses bei einzelnen Menschen berücksichtigen.“ (WHO 2002, 6). Das Konzept „aktiv Altern“ wurde übernommen, um Altern positiv wahrnehmbar zu machen. Die WHO versteht darunter „den Prozess der Optimierung der Möglichkeiten von Menschen, im zunehmenden Alter ihre Gesundheit zu wahren, am Leben ihrer sozialen Umgebung teilzunehmen und ihre persönliche Sicherheit zu gewährleisten und derart ihre Lebensqualität zu verbessern“ (ebenda, 12). Dabei bezieht sich der Begriff „Gesundheit“ auf das körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden. Auch wird betont, dass sich der Alterungsprozess in einem sozialen Kontext abspielt. So wird denn auch die Lebensqualität definiert als „die Wahrnehmung der eigenen Rolle im Kontext des [...] Kultur- und Wertesystems unter Berücksichtigung ihrer Ziele, Erwartungen, Werte und Sorgen“ und umfasst „in komplexer Weise die körperliche Gesundheit, den psychischen Zustand, das Maß an Unabhängigkeit, die sozialen Beziehungen, das persönliche Wertesystem und die Beziehung zu wichtigen Aspekten des Umfelds (WHO 1994)“. (WHO 2002, 13).

Mit dem Konzept „aktiv Altern“ bewegt man sich weg von der Vorstellung einer grundsätzlichen „Bedürftigkeit“ im Alter hin zu Eigenverantwortung und zur Teilnahme am sozialen Leben verbunden mit dem „Recht“ auf Unabhängigkeit und Einbindung in das soziale Umfeld (ebenda, 13). Kollektive Altersbilder, das heißt hier gemeinsame Deutungsmuster von Alter und Altern, werden durch öffentliche Diskurse wie diesen, beeinflusst und geprägt. Nach Schmitt (2012) wirken sie sich kontextspezifisch aus, das heißt nicht jeder Mensch ist gleich stark von Altersbildern betroffen und nicht in jeder Situation in gleichem Masse. Altersbilder widerspiegeln Menschenbilder und führen zu Deutungen, Wertungen und Emotionen, welche für bestimmte Situationen spezifisch sind. Individuelle Altersbilder, das heißt, individuelle Vorstellungen und Überzeugungen von Alter und Altern beruhen auf persönlichen Erfahrungen und entstehen vor dem jeweiligen kulturellen Hintergrund. Allerdings neigen Menschen häufig dazu, gesellschaftlich geteilte Meinungen und Überzeugungen zu übernehmen, auch dann, wenn sie nicht mit ihrem Selbstbild übereinstimmen (Schmitt 2008).

Je vielfältiger eine Gesellschaft ist und je unterschiedlicher die in ihr praktizierten Lebensformen, desto vielfältiger sind auch die Altersbilder (*Berner* 2013). Das Konzept „aktiv Altern“ trägt hier zur Vielfalt bei. Bezogen auf die Generation der Babyboomer befeuert es etwa die Debatte um „länger arbeiten“. Lehr geht hier so weit zu sagen: „Wer länger arbeitet, lebt länger“ (*Wöllner* 1983). Dem halten *Bosch & Nägele* allerdings entgegen, dass Arbeit für viele Menschen nur einer – wenn auch ein zentraler – Bereich für die Sinnerfüllung im Leben ist (*BMFSFJ* 2005, 88).

Sinnstiftende Tätigkeiten bilden die Basis, dass man sich als sich selbst erlebt. Dadurch bildet sich Identität, Alter als solches genügt nicht zur Identitätsbildung. Für die Erfahrung von Identität sind Geschichten wesentlich. *Kast* formuliert es so: „Wichtig bei der Konstruktion unserer Identität sind Kernepisoden, Episoden, die man immer wieder erzählt, die zu unserem ‘Kern’ gehören und die so etwas wie eine Kernidentität ermöglichen.“ (*Kast* 2010, 147).

#### **5.2.4 Kreativität im Alter**

Pablo Picasso (1881-1993) war bis zum Alter von 92 Jahren unermüdlich tätig, Marc Chagall (1887-1985) starb wenige Monate nach Vollendung seiner letzten Kirchenfenster für die St. Stephans-Kirche in Mainz im 98. Lebensjahr, Johann Wolfgang v. Goethe vollendete mit 82 Jahren seinen *Faust II*. Unterteilt in Philosophen, Maler, Dichter, Komponisten und weitere, hat *Lehr* eine, wie sie sagt, „kleine Auswahl“ kreativer alter Menschen zusammengestellt – sie umfasst zwei Seiten (*Lehr* 2011). Erschienen ist ihr Beitrag im Herausgeberband „Kreativität im Alter“ (*Kruse* 2011).

Neben Beiträgen von Wissenschaftlern, die das Thema aus verschiedenen Forschungsperspektiven vertiefen, werden hier auch die Beiträge von Menschen über 60, welche sich im Jahr 2008 für den Otto-Mühlschlegel-Preis<sup>6</sup> „Zukunft Alter“ zum Thema „Kreativität in Technik, Handwerk und Kultur“ beworben haben, beschrieben und in die Kreativitätsforschung eingeordnet. Die meisten der 340 eingegangenen Bewerbungen stammten aus dem Bereich Literatur, hauptsächlich waren es Autobiografien, seltener Kurzgeschichten oder lyrische Texte. In den wissenschaftlichen Beiträgen wird offensichtlich, dass sich der Begriff „Kreativität“ als „ausgesprochen vieldeutig und interpretationsbedürftig“ (*Härle*, 133) erweist. Alter und Kreativität schließen sich aber nicht aus. *Kruse & Schmitt* (19) legen aufgrund diverser Befunde vielmehr die Vermutung nahe, dass auch im höheren Erwachsenenalter noch erhebliche kreative Potenziale bestehen, korreliert doch Kreativität stärker mit der kristallinen, als mit der fluiden Intelligenz und ist

doch diese bis ins höhere Erwachsenenalter stabil, unter günstigen Bedingungen sogar weiter zunehmend und geht erst im sehr hohen Alter deutlich zurück.

Bezugnehmend auf *Hannah Arendts* Differenzierung menschlicher Grundtätigkeiten (*Arendt*, 1960) beschreiben *Kruse & Schmitt* (21) Kreativität als eine Form des Handelns, bei der das „Potenzial des Menschen, in Kommunikation mit anderen Neues zu schaffen“ in besonderem Masse kennzeichnend ist. Für *Kalbermatten* (47) ist Kreativität „ein selbstschöpferischer Prozess, mit dem es uns gelingt, uns neu zu entwerfen und auch neue Elemente in bisherige Handlungsmuster einzufügen“. Diese kreative Fähigkeit kann auch für das Leben mit Krankheit oder die Auseinandersetzung mit dem Sterben fruchtbar gemacht werden. Auch *Kruse & Schmitt* (25) sehen im „Management von Verlusten“ einen Bereich, „in dem sich in besonderem Masse kreative Potenziale des Alters widerspiegeln“. Zudem verweisen die Autoren auf die Theorie der sozioemotionalen Selektivität von *Carstensen* und folgern aus der stärkeren Beachtung und Gewichtung von emotionalen Zielen und Inhalten durch ältere Menschen, dass auch das Bedürfnis, „sich für das Wohlergehen anderer Personen einzusetzen, persönliche Erfahrungen weiterzugeben und Bleibendes zu schaffen“ an Bedeutung gewinnt. In diesem Zusammenhang kommt der Begriff der Generativität auf und die Autoren verweisen auf *Mc Adams*, welcher Generativität „ausdrücklich auch im Kontext narrativer Identität“ konzeptualisiert (*ebenda*, 29). Dabei ist es Teil eines Generativitätsskriptes, „inwiefern generative Anstrengungen als im Einklang mit der persönlichen Lebensgeschichte, mit dem jeweiligen sozialen Umfeld wie auch mit Gesellschaft und Kultur erlebt werden“. Das Generativitätsskript kann sich im Lebensverlauf erheblich verändern und folgt einem Bedürfnis nach einem guten Ausgang. Wie schon in Kapitel 4.1 bei der Begriffsklärung angesprochen, ist *Kalbermatten* (52) grundsätzlich der Meinung, dass Alter im Vergleich zu anderen Lebensphasen „mehr Freiheitsgrade der individuellen Ausgestaltung“ bietet. Gleichzeitig ist Alter aber „gesellschaftlich unterdeterminiert“, das heißt, es bestehen wenig explizit ausformulierte Erwartungen, Aufgaben oder Visionen für die älteren Menschen. Zu den zentralen Aufgaben des Alters gehört es, Sinn zu finden und dem Alter eine eigene Gestalt zu geben. Wo aber mehr Freiheit bei der Ausgestaltung besteht, erhält die individuelle Sinnfindung „einen höheren Herausforderungscharakter“ (*ebenda*, 61).

Die vielen Beiträge aus dem Bereich Literatur beim Otto-Mühlschlegel-Preis 2008 haben für die Wissenschaftler eines klar gemacht: „Wenn die verbleibende Lebenszeit zunehmend als begrenzt erfahren wird, gewinnt im Lebensrückblick auch das Bemühen um eine Ordnung des eigenen gelebten und ungelebten Lebens an Bedeutung. Dabei konstituiert sich Identität – im Sinne eines Selbstverständnisses der Person von sich und

ihrer Entwicklung – im Wesentlichen narrativ: Ereignisse und Entwicklungen werden in eine in sich stimmige (konsistente) Geschichte integriert.“ (*Kruse et al.*, 197).

### **5.3. Lesen und Schreiben tut gut**

In einer explorativen Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Kulturverhalten (Besuch von Kulturveranstaltungen, Lesen, Sport etc.) und der Lebensqualität, stellt das Bundesamt für Statistik (BFS) für die Schweiz fest, dass Personen, welche kulturelle Aktivitäten ausüben, mit ihrem Leben zufriedener sind. Allerdings wird darauf hingewiesen, dass eine Kausalität nicht eindeutig ist, da Kulturverhalten und Lebenszufriedenheit oft mit denselben Merkmalen gekoppelt sind. Ein anderer Zusammenhang ist aber eindeutig, er besteht zwischen Lesen und Geschlecht: „Es gibt mehr Frauen (82%) als Männer (67%), die Bücher lesen, und sie tun es auch häufiger – es gibt bei den Frauen doppelt so viele Leseratten wie es bei den Männern Bücherwürmer gibt.“ (*BFS 2015*, 9).

Im Vorwort zu einer Anleitung zum Lesen und Erzählen und der Bedeutung von Literatur im Leben älterer Menschen, beschreibt *Ludger Veeken* wie Lesen und Erzählen die Fantasie und die Intuition weckt: „Die Menschen werden auf mehreren Ebenen angesprochen, was eine produzierende Kreativität fördert, welche ihrerseits mit höherer Lebenszufriedenheit und innerer Sinnfindung in Zusammenhang steht. Hier wird Gefühl mit Gefühl vernetzt: „Lesen und Literatur im Leben älterer Menschen zeigt Möglichkeiten der Erweiterung menschlicher Begegnung auf“ (*Büker/Schumacher 1992*, 6).

Das hat wohl schon *Irma Petzold-Heinz* gewusst, als sie anfang für eine vereinsamte, unheilbar kranke Frau, Gedanken und Gedichte niederzuschreiben. Die kleinen „Verse der teilnehmenden Verbundenheit“ wurden später von entfernten Verwandten gefunden und 1938 unter dem Titel „Abendgrüße an eine Kranke“ gedruckt. In den Neunzigerjahren, damals selbst 70-jährig, begann sie, in Altenheimen literarische Werkstätten durchzuführen (*Petzold-Heinz 2005*).

Im Jahr 2011 hat die Autorin dieses Beitrags eigene Erfahrungen im wohnortnahen Alterszentrum machen können. Einerseits als Teilnehmerin eines Erzählcafés und andererseits als Leiterin einer kleinen Serie von literarischen Schreibwerkstätten mit Poesie- und Bibliothherapie. Zu beiden Anlässen bestehen keine Aufzeichnungen. Wenn also in der Folge darüber berichtet wird, so ist zu bedenken, dass das erinnerte Geschehen selektiv wiedergegeben wird. Zwar nach bestem Wissen und Gewissen, aber – wie das so ist mit Geschehnissen, die man schon mehrmals erzählt hat – sie sind über

die Zeit pointierter geworden und durch eigene Erfahrungen ergänzt und konsent gemacht.

Zuerst zum Erzählcafé, hier spielte sich zum Thema „berufliche Zukunft“ Folgendes ab: Schulkinder einer Abschlussklasse wurden zu einer „Begegnungsveranstaltung“ ins Alterszentrum eingeladen. Sie lasen aus ihren Aufsätzen vor, die sie darüber geschrieben hatten, was sie nach Abschluss der Schulpflicht tun werden, welchen Berufsweg sie einschlagen wollen, wo sie auf dem Weg dorthin stehen, welche Überlegungen sie angestellt und welche Aktivitäten sie unternommen haben. Sowohl die Ziele, als auch die Überlegungen und Wege waren unterschiedlich. Auch war es bei den einen schon klar, wie es weitergehen soll, während es bei anderen noch viele offene Fragen gab.

Gemeinsam war allen diesen Jugendlichen, dass sie sich eingehend mit ihrer eigenen Zukunft auseinandergesetzt hatten. Sie hatten Möglichkeiten erkundet und abgewogen und es sich nicht einfach gemacht mit ihren Zukunftsplänen. Auffallend war, wie sehr die vielen Möglichkeiten, die es abzuwägen galt, die Entscheidungen so schwierig machten und die Verantwortung über die eigene Zukunft so groß.

Geleitet durch die Aktivierungstherapeutin des Alterszentrums wurde nach dem Vorlesen die Runde eröffnet und die Zuhörenden einbezogen. Die Veranstaltung war für alle interessierten Personen offen. Einzelne Personen aus dem Dorf, in erster Linie aber Personen aus dem Alterszentrum und den umliegenden Alterswohnungen waren anwesend. Nach und nach geschah es, dass einzelne der älteren Personen erzählten, wie es war, als sie – heute 80-jährig oder älter – die Schule verlassen hatten und ihren Weg suchten. Da war zum Beispiel einer der wenigen Herren in der Runde, der erzählte, wie er sich ins Berufsleben einfügen musste und welche Erwartungen es zu erfüllen galt, um sich in die Führungsetage eines mittelgroßen Unternehmens hinaufzuarbeiten. Und da waren gleich mehrere Frauen, die erzählten, wie sehr ihre Wege durch ihre oft bäuerlichen Familien vorgegeben waren. Sie mussten mit anpacken, tun, was an Arbeit anstand, zuerst im Elternhaus und später in der selbst gegründeten Familie. Eine außergewöhnliche Geschichte erzählte eine Frau, die in ihrer Jugend als Geburtshelferin tätig war. Sie rutschte in diesen Beruf hinein. Sie begleitete schon als Mädchen eine Frau, die zu Fuß von Hof zu Hof wanderte, um den schwangeren Frauen beizustehen. Sie erzählte, wie wichtig es dabei war, ein Gespür dafür zu entwickeln, wann die Anwesenheit einer Helferin notwendig war. Denn dies geschah zu Zeiten, wo die Geburten zu Hause stattfanden, in teilweise abgelegenen Höfen und es gab kein Telefon. Ihr Handwerk lernte die Frau, die diese Geschichte erzählte, also einzig aus der Praxis. Sie ging diesen Weg alleine weiter, als ihre Vorgängerin aufhörte. Etwas anderes wäre auch einfach nicht

denkbar gewesen. Sie sagte, dass das für sie eine stimmige Berufswahl war – obschon, eine Wahl war es in dem Sinne nicht.

Alle diese Geschichten wurden an einem sonnigen Nachmittag in einem Aufenthaltsraum des Alterszentrums erzählt. Als es keine weiteren Erzählbeiträge mehr gab, wechselte man gemeinsam nach draußen, wo es Kaffee und Kuchen gab. Die erzählten und gehörten Geschichten wirkten nach, man spürte, dass hier etwas in Bewegung geraten war und es fühlte sich an, als wären sich die Generationen an diesem Nachmittag sehr nahe gekommen. Es waren die Älteren, welche die Veränderungen ausformulierten. Nicht wenige wähten sich im Nachhinein zufrieden damit, dass ihre Berufsmöglichkeiten nicht so groß waren wie sie es heutzutage sind. Auf einmal wurden aber auch die Wahlmöglichkeiten der Jungen nicht nur als deren große Chance angesehen, sondern auch als schwierige Herausforderung erkannt. Das wiederum führte dazu, dass die Älteren den Jungen Anerkennung für ihre schon getroffenen Entscheidungen aussprachen oder Verständnis für die Dilemmas zeigten, welche sie noch zögern ließen. Was die Jungen aus der Veranstaltung mitnehmen konnten, behielten sie an diesem Nachmittag für sich. Etwas aus den freudig, freundlichen Gesichtern lesen zu wollen, wäre reine Interpretation.

Dieses Erzählcafé gab den Ausschlag, die Leitung des Alterszentrums anzufragen und in der Folge „Schreiben tut gut“, eine Schreibwerkstatt im Alterszentrum anzubieten. Eine kleine Serie von einstündigen Veranstaltungen wurde daraufhin geplant und am schwarzen Brett des Alterszentrums für die Bewohner angekündigt.

Auf Wunsch der Leitung wurde „Schreiben tut gut“ zum gleichen Zeitpunkt angesetzt, wie das schon seit Jahren etablierte „Gemeinsam Singen“. Fünf Teilnehmerinnen zeigten Interesse und ließen sich auf das neue Angebot ein. Ein erstes Treffen diente dem Kennenlernen. Der Anfang des Romans „Vierzig Rosen“ von *Thomas Hürlimann* wurde vorgelesen (etwa 20 Minuten). Diese ruhige Alltagsschilderung wurde ausgewählt, weil der Schweizer Autor als Kind die Stiftschule des nahe gelegenen Klosters besuchte und hier bekannt ist. Zum Abschluss wurde darüber gesprochen, wie das war, was bei den Teilnehmerinnen angeklungen ist und was sie daraus mitnehmen wollen. Für das nächste Treffen wurde angekündigt, dass die Teilnehmenden schreiben werden. Eine Woche später erschienen nur noch vier Teilnehmerinnen. Bei der Einstiegsrunde äußerte eine Frau einerseits großes Interesse, andererseits könne auch sie – wie die Frau die nicht mehr zum zweiten Treffen gekommen war – kaum mehr längere Passagen selber schreiben. Als geklärt war, dass sie sich einfach das eine oder andere Stichwort oder auch nur Gedanken machen könne, wurde erneut an den Roman von *Hürlimann* angeknüpft.

Diesmal wurden nur die ersten beiden Sätze des Romans vorgelesen: „Marie stieß die Läden auf, dann schloss sie das Fenster, hob die Arme, griff in die Gardinen und ließ die feinen, durchsichtig weißen Stoffe über ihren Füßen ineinanderrieseln. Das war ihr Auftakt, Morgen für Morgen, und bei jedem Fenster wurde er wiederholt.“ (Hürlimann, 2008). Danach wurden die Teilnehmerinnen dazu aufgefordert aufzuschreiben, was immer ihnen durch den Kopf geht (oder ihre Gedanken einfach fließen zu lassen ohne sie aufzuschreiben). Als nur noch eine Person am Schreiben war, wurden sie aufgefordert, zu einem vorläufigen Abschluss zu kommen. Sie sollten sich ihren Text durchlesen und aus den ungeordneten Einfällen, drei Zeilen bilden. Dieser Schritt machte zwei Teilnehmerinnen sichtlich Mühe und bei der Frage, ob jemand bereit sei, seine Zeilen vorzutragen, wurde klar weshalb. Eine der Teilnehmerinnen sagte, sie könne nichts vortragen, denn sie könne sich nicht mehr an den ursprünglichen Text erinnern und mache es deshalb wohl falsch. Eine zweite Teilnehmerin bestätigte, dass es ihr ähnlich gehe. Die Frau, deren Finger nicht mehr schreiben wollten, sagte, das wisse sie ja auch nicht mehr, aber sie würde gerne ihre Gedanken erzählen. Sie tat es und nahm alle Anwesenden auf einen gedanklichen Spaziergang durch eine sonnige Landschaft draußen vor der Tür. Natürlich hielt sie sich nicht an drei Zeilen. Das tat nach ihr nur die vierte der Teilnehmerinnen. Nachdem diese ihre drei Zeilen vorgelesen hatte, meinte sie aber, sie würde lieber alles vorlesen, was sie aufgeschrieben habe. Das wiederum führte dazu, dass auch die beiden anderen Teilnehmerinnen aus ihren Notizen vorlasen (spontan entscheidend, was sie auslassen und was sie vorlesen wollten). Damit war die Zeit um und eine Pflegeperson war darum besorgt, die Teilnehmerinnen wieder in ihre Zimmer oder zu ihren Aufenthaltsorten zu begleiten. Die Frau, welche alle auf den gedanklichen Spaziergang mitgenommen hatte, sagte zum Abschied nach dem zweiten Treffen, dass es ihr gefallen und gut getan habe, sie durchaus wieder kommen wolle, allerdings nicht immer auf das gemeinsame Singen verzichten wolle. Das Alterszentrum seinerseits konnte kein anderes Zeitfenster anbieten. Zudem gehörte „Vorlesen“ schon zum Angebot, neben vielen weiteren Aktivitäten wie Aktivierungstherapie, Spielen, Singen, Basteln und einem Bewegungsprogramm.

So wurde das versuchsweise aufgenommene Angebot nach nur vier geplanten Treffen, mit nur noch drei Teilnehmerinnen, wieder eingestellt. Gut, dass eine Teilnehmerin das Schreiben für sich (wieder-)entdeckt hat. Sie hatte angefangen, zwischen den Treffen kleine Geschichten in ein Heft zu schreiben. Gut auch, dass „Vorlesen“ im Angebot im Alterszentrum vorhanden ist.

Im Gegensatz zu den Neunzigerjahren, als Irma Petzold-Heinz erste literarische Werkstätten in Altenheimen durchführte, hat sich einiges verändert. Angefangen damit, dass – zumindest in der Schweiz – der Begriff „Heim“ moderneren Begriffen wie etwa dem des Alterszentrums Platz macht und es sich dabei mehr und mehr um Pflegeeinrichtungen handelt. Die Tendenz hat sich verstärkt, so lange wie möglich im eigenen Haushalt zu bleiben und erst wenn das nicht mehr möglich ist, in eine Wohnform mit Pflegeangebot zu wechseln. Traten im letzten Jahrhundert die älteren Personen noch „rüstig“ ins Altersheim ein, so tun sie dies heutzutage oft erst hochaltrig und aus gesundheitlichen Gründen. Die bei vielen Personen eingeschränkten motorischen Fähigkeiten zum Schreiben sind denn wohl eine Erklärung dafür, dass bei den zahlreichen angebotenen Aktivitäten im Alterszentrum, schreibaktivierende Angebote nicht im Vordergrund stehen. Wie das Beispiel aber auch zeigt, ist die Kreativität und Neugier bis ins hohe Alter wirksam und findet Ausdruckformen, auch wenn das eigentliche Schreiben aus dem Zentrum rückt.

An dieser Stelle sei ein Exkurs zu einem außerordentlichen Projekt erlaubt. Unter dem Titel „Aufgeweckte Kunst-Geschichten“ wurden Menschen mit Demenz auf Entdeckungsreise in Schweizer Museen geführt. Das Projekt, welches vom Zentrum für Gerontologie an der Universität Zürich durchgeführt wurde, ist in einem Bildband dokumentiert (*Oppikofer et al. 2015*). Beschrieben ist darin, wie mit der sogenannten TimeSlips Methode gearbeitet wurde, welche *Anne Davis Bastings* in amerikanischen Altersheimen schon vor Jahren entwickelt hatte. Anhand von ausgewählten Kunstwerken im Museum wurden Menschen mit Demenz mit offenen Leitfragen zu spontanen Äußerungen ihrer Eindrücke und Empfindungen motiviert. Die Äußerungen wurden möglichst wortgetreu notiert und vom Protokollanten zu einer Geschichte verflochten. So sind aus den Beiträgen der Menschen, die an Demenz erkrankt sind, „Kunst-Geschichten“ entstanden, welche teilweise im Bildband nachgelesen werden können. Das Ganze erfolgte unter Beisein der Angehörigen oder naher Bezugspersonen. Mit dem Projekt wurde das Ziel verfolgt, Menschen mit Demenz gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen und kreative Prozesse auszulösen. Zugleich sollte den Begleitpersonen bewusst gemacht werden, „über wie viele Ressourcen Menschen mit Demenz noch immer verfügen“ (*ebenda*, 15). Im Zeitraum vom 2012 bis 2015 wurden 49 Veranstaltungen durchgeführt, wissenschaftlich begleitet und untersucht. Die Effektivität des Programmes wurde anhand unterschiedlicher Methoden evaluiert. Neben Interviews und Feldbeobachtungen wurden bei einzelnen Veranstaltungen auch Filmaufnahmen eingesetzt. Der emotionale Ausdruck, die Mimik und Gestik der teilnehmenden Menschen mit Demenz wurde sichtbar gemacht

und im Hinblick auf ihr Wohlbefinden während den Veranstaltungen ausgewertet (anhand des Beobachtungsinstruments Observed Emotional Rating Scale (OERS nach *Lawton* 1996; vgl. *ebenda*, 84). So konnte aufgezeigt werden, dass während den Veranstaltungen bei allen beobachteten Menschen mit Demenz ein positiver emotionaler Ausdruck zu beobachten war und daraus wiederum wurde auf ein „hohes momentanes Wohlbefinden“ (*ebenda*) geschlossen. Fröhliches Lachen, konzentriertes Nachdenken und überraschende Einfälle konnten dokumentiert werden und eine „ausgesprochene Zufriedenheit“ (*ebenda*) konnte festgestellt werden. Zudem belegen die wissenschaftlichen Ergebnisse unter anderem, dass die Teilnahme „zu einer Verbesserung der Stimmung, des aktuellen Wohlbefindens, der Konzentrationsfähigkeit sowie der verbalen Ressourcen der Teilnehmenden führt“ (*ebenda*, 87). Aber auch eine „Steigerung des positiven Affekts und der Geduld bei den Betreuungspersonen“ sowie eine „Zunahme positiver Interaktionen zwischen Betreuungspersonen und den von Demenz betroffenen Teilnehmenden“ (*ebenda*) konnte aufgezeigt werden. Das wissenschaftliche Projekt ist abgeschlossen, die Kunst-Geschichten werden aber in diversen Museen weitergeführt.

Wurde beim vorgenannten Projekt die kulturelle Partizipation als Gesundheitsfaktor genutzt und Kultur „gezielt für gesundheitsfördernde Interventionen“ bei älteren Menschen genutzt (*Mike Martin in Oppikofer et al. 2015, 76*), so gelangte 2015 in der Schweiz auch ein anderes Projekt an die Öffentlichkeit, das im Schreiben von Erinnerungen ein wachsendes Bedürfnis von älteren Personen erkannte. Unter dem Titel „Edition Unik – Erinnerungen schreiben und schenken“ wurde durch *Heller Enterprises*, einem Unternehmen, das Kulturprojekte initiiert, entwickelt und begleitet ([www.hellerenter.ch](http://www.hellerenter.ch)) ein Pilotprojekt initiiert, welches ältere Personen dabei unterstützt, ihre Erinnerungen aufzuschreiben um sie nach 17 Wochen in Form eines einzelnen gebundenen Buches in Händen halten zu können ([www.edition-unik.ch](http://www.edition-unik.ch)). Für das Pilotprojekt meldeten sich über 200 interessierte Personen, bei einem Platzangebot für 65 Personen. In einem Radiointerview (SRF 2 Kultur kompakt, 26.2.2015) führte Projektleiter *Frerk Froböse* das große Interesse darauf zurück, dass sich viele Teilnehmende einen Dialog über die Generationen hinweg wünschen. Viele der Projektteilnehmenden wollten ihre Geschichte aufzeichnen – nicht für ihre Kinder sondern für ihre Enkelkinder. Auch Teilnehmende berichteten in derselben Radiosendung von ihren ersten Erfahrungen. Etwa davon, dass mit dem Schreiben „die Erinnerungen kamen“ oder davon, dass es für sie „hoch emotional“ wurde oder auch davon, dass „in die Erinnerung einzutauchen“ oft mehr auslöste als erwartet. Eine Teilnehmende sagte denn auch, was sie am Anfang bei

diesem Eintauchen in die Erinnerungen spürte, nämlich „dass mir das nicht gut tut“. Das Ziel vor Augen hielt sie sich aber an der Vorstellung, dass es „anschließend besser ist“, führte ihr Schreibprojekt zu Ende und ist heute schon an ihrem zweiten Buch der Edition Unik. Denn nach erfolgreichem Abschluss des Pilotprojektes, ist nun das eigentliche Projekt angelaufen. Pro Jahr gibt es ab 2016 zweimal die Möglichkeit, die eigene Lebensgeschichte in der Edition Unik zu schreiben und nach 17 Wochen als gedrucktes Buchexemplar zu erhalten. Dabei ist der Schreibprozess klar strukturiert und erfolgt mit einer eigens kreierten Schreibsoftware. Aus den Piloterfahrungen und dem wissenschaftlichen Begleitprozess (durch das Institut für Sozialanthropologie und Empirische Kulturwissenschaft ISEK der Universität Zürich) sind Änderungen eingeflossen. So gibt es zur Unterstützung nicht mehr nur Vernetzungsveranstaltungen, welche die Teilnehmenden zum Austausch animieren sollen und Unterrichtseinheiten von Schreibprofis, sondern es stehen neu auch Sparringspartner in einem Mentorenprogramm zur Verfügung, welche in Absprache mit den Teilnehmenden individuell zugeschnittene Unterstützung leisten können. Mitte Januar 2016 haben erneut 65 Personen, vorwiegend Frauen, damit angefangen, Geschichten aus ihrem Leben aufzuschreiben. Das Durchschnittsalter beträgt 68 Jahre, wobei die älteste Person 84 Jahre alt ist.

Über die verschiedenen Beispiele hinweg, fällt auf, dass „generationenverbindende“ Elemente für die älter werdenden Personen eine große Rolle spielen. So sind sich die jungen Abschlussklässler und die Hochaltrigen aus dem Alterszentrum im Erzählcafé näher gekommen und viele *Edition Unik*-Autoren schreiben ihre Erinnerungen für ihre Enkelkinder. Das steht im Einklang mit der allgemein stärkeren Beachtung und Gewichtung von emotionalen Inhalten und dem Bedürfnis älterer Personen, „sich für das Wohlergehen anderer Personen einzusetzen, persönliche Erfahrungen weiterzugeben und Bleibendes zu schaffen“ (*Kruse/Schmitt* 2011, 27 und Kapitel 5.2.4). Wie zudem das Beispiel der Kunst-Geschichten im Museum zeigt, intensiviert sich auch hier die Verbindung zwischen den Bezugspersonen durch den Umstand, dass Angehörige ihre an Demenz erkrankten Verwandten oder Partner von einer anderen, unbeschwerteren Seite kennenlernen und Dinge aus deren Leben erfahren.

Auch belegen die Beispiele, was *Ludger Veeken* am Anfang dieses Kapitels über Literatur und Erzählen schreibt: dass es die Fantasie und die Intuition weckt, eine produzierende Kreativität fördert, Möglichkeiten der menschlichen Begegnung erweitert und damit in Zusammenhang mit höherer Lebenszufriedenheit und Sinnfindung steht. (*Büker/Schumacher* 1992, 6).

## **6. Überlegungen zum Einfluss des demografischen Wandels auf die Bedeutung der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie**

Die vorangehenden Ausführungen belegen also ein wachsendes Bedürfnis von einer wachsenden Anzahl älterer Menschen, sich in Form von Lesen, Schreiben, Erzählen mit ihrer Lebensgeschichte auseinanderzusetzen. Es gibt viele Wege dies zu tun, das zeigen auch die aufgeführten Beispiele. Zudem zeigt sich durch die Wirkung der Beispiele, wie die Grenzen zwischen einem Kulturprojekt, Selbsthilfe und Therapie verwischen – Schreiben tut gut, an gewissen Punkten aber eben auch (noch) nicht. Die abschließenden Überlegungen bilden deshalb ein Plädoyer für die wachsende Bedeutung der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie. In einem ersten Schritt werden dazu wesentliche Aussagen des Beitrags noch einmal verkürzt dargelegt. In einem zweiten Schritt werden einzelne Grundprinzipien, Modelle und Konzepte der Integrativen Therapie herausgegriffen und gezeigt, wie stimmig sie die Herausforderungen von Alter und Altern aufnehmen und sich damit auseinandersetzen.

### **6.1. Alter und Altern im Wandel der Demografie**

Noch nie war der Anteil der sogenannten Älteren so groß wie heute. Noch nie waren diese Älteren so aktiv und so gesund wie heute und ihre Lebenserwartung so hoch. Noch nie war denn auch die Lebensphase Alter gesellschaftlich so wenig definiert wie heute und die Freiheitsgrade individuell so groß. Alter und Altern, das heißt sowohl der Zustand des Altseins, wie auch der Prozess des Älterwerdens, unterliegen einem starken Wandel. Die Begriffe Alter und Altern werden zwar weiterhin verwendet, die ihnen von früher anhaftende Bedeutung von Bedürftigkeit und Krankheit ist aber immer weniger deckungsgleich mit der Lebensrealität von einem wachsenden Teil „junger Alter“ und wird erst im „hohen oder sehr hohen Alter“ evident.

Wie der vorliegende Beitrag aufzeigt, ist Alter vor allem vielfältig, im Fluss und unterdeterminiert. Kollektive Altersbilder, das heißt, gesellschaftliche Vorstellungen von Alter und Altern passen sich erst allmählich neuen Lebensrealitäten an. Wie die Begriffe Alter und Altern, sind auch „alte“ Altersbilder in ihrer Bedeutung überholt. Sie wirken aber noch nach, während neue Altersbilder entstehen. Der Vielfalt entsprechend, entstehen viele. Das macht es schwieriger, sich als Individuum daran zu orientieren. Zudem bedeuten die größeren Freiheitsgrade – so positiv sie im Grundsatz sind – immer auch mehr Verantwortung. Auch dafür, dem eigenen Leben Sinn zu verleihen.

Ältere verfügen während einer immer länger werdenden Lebenszeit über hohe Potenziale. Ein Kompetenzbegriff wie ihn die Kompetenztheorie darlegt (Kapitel 5.2.1) hebt den Unterschied zwischen Leistungen, die ein Mensch aufgrund seiner Fähigkeiten erbringen könnte (Kompetenz) und denjenigen, die er tatsächlich zeigt (Performanz) hervor. Je weniger Älteren ihre Kompetenzen durch überholte gesellschaftliche Vorstellungen abgesprochen werden, desto mehr vertrauen diese auch selbst darauf und können ihre Fähigkeiten tatsächlich zeigen. Auch die kreativen Potenziale (Kapitel 5.2.4) können aktiviert werden, haben Einfluss auf die Lebensgestaltung und helfen bei der Bewältigung von Herausforderungen wie auch beim Setzen und Erreichen von Zielen. Aber man lebt nicht ohne seine Vergangenheit und es sind die Geschichten über einem selbst, die das Besondere herausgreifen, die einem als Person ausmachen.

Identität entsteht durch sinnstiftende Tätigkeit. Identität ist aber auch ein narratives Konstrukt. Vor allem im Alter ist es die eigene Lebensgeschichte oder Episoden daraus, die ein Gefühl von Kontinuität im Leben sichtbar machen, verschiedene Facetten von Identität integrieren (Kapitel 5.2.3). Wo mehr und mehr Aufgaben (Erwerbsarbeit, (Groß-)Kindererziehung, Pflege der eigenen Eltern oder des Partners und so weiter) wegfallen und Zeit zum Innehalten bleibt, wo es darum geht, seinen Platz in einer sich ändernden Welt neu zu finden, kommt der eigenen Lebensgeschichte immer mehr Bedeutung zu. Das wachsende Interesse daran, sie sich und anderen zu erklären, kommt deshalb nicht von ungefähr. Das Lesen und Schreiben zu tun, entspricht der Natur des Menschen als erzählendem Wesen.

Dass die im vorliegenden Beitrag erwähnten Beispiele (Erzählcafés, *Edition Unik*, etc.) auf breites Interesse bei älteren Menschen stoßen, erstaunt deshalb nicht. Dass sie positive Gefühle bei den Beteiligten hinterlassen, erstaunt ebenso wenig. Die Integrative Poesie- und Bibliothherapie spricht hier von „Leibwissen“.

## **6.2. Integrative Poesie- und Bibliothherapie**

Die Integrative Poesie- und Bibliothherapie setzt beim Leibwissen an, wie es auch die Teilnehmenden von Erzählcafés oder die Autoren bei *Edition Unik* spüren. Dieses Leibwissen bildet die Grundlage von Erkenntnis.

Das therapeutische Verfahren der Integrativen Therapie steht zudem im Einklang mit hier aufgezeigten gerontologischen Erkenntnissen und bietet Ansatzpunkte zur Bewältigung der Herausforderungen der älter werdenden Personen. Sowohl die Integrative Therapie als auch die Gerontologie sind noch relativ junge Wissenschaftsgebiete. Mit einem einzigen Theorieansatz kommt man weder in der modernen Psychotherapie noch in der

Gerontologie aus. Hätte es hier nicht zu weit geführt, so ließe sich ein großer Überschneidungsbereich an philosophischer Verwurzelung der beiden Wissenschaftsbereiche herausarbeiten.

Aus dem umfassenden Theoriegebäude der Integrativen Therapie sollen hier nur ein paar wenige herausgegriffen werden, die im Zusammenhang mit Alter und Altern vor dem Hintergrund der hier aufgezeigten demografischen Entwicklung als wichtig erscheinen.

### **6.2.1 Alles fließt**

Alter und Altern sind im Fluss und die damit einhergehenden Herausforderungen sowohl für die Gesellschaft, als auch das Individuum vielfältig, gestaltbar und nicht in vollem Umfang absehbar. Dazu passt die „heraklitesche Grundeinstellung ‘systemischer Unfertigkeit‘“ (vgl. *Orth et al.* 2014, 7) wie sie die Integrative Therapie verfolgt. Sie versteht sich als Lieferantin von „Positionen auf Zeit“, als eine unfertige Theorie, bei der die Theoriebildung als Erkenntnisprozess erfolgt, „der immer mit seiner Vorläufigkeit rechnet und der sich selbst behindern würde, wenn er als Ziel ein fertiges Gebäude setzte“ (*Rahm et al.* 1999, 17).

### **6.2.2 Lebenswelt – Kontext und Kontinuum**

Der einzelne Mensch ist immer Teil einer Gesellschaft. Seine individuelle Lebenswelt ist Teil einer kollektiven Lebenswelt und in hohem Masse davon bestimmt. Individuelles Handeln und Fühlen ist geprägt durch kulturelle Werte, Zeitgeist, soziale und gesellschaftliche Vorstellungen und so weiter. „Die gegenwärtige Situation wird immer „durch die Brille“ und vor dem Hintergrund der persönlichen Lebenswelt erlebt, gedeutet und bewältigt.“ (*Rahm et al.* 1999, 118)

Auch sind individuelle Altersbilder mitgeprägt durch kollektive Altersbilder. Und wie der vorliegende Beitrag zeigt, sind auch sie im Wandel und werden vielfältiger. Alter ist wesentlich mehr als „Ruhestand“. Aktiv sein und Kompetenz im Alter bedeutet auch Selbstverantwortung. Nach *Kalbermatten* (Kapitel 5.2.4) bedeutet Alter durch seine Länge und die größeren Freiheiten und Möglichkeiten denn auch eine größere Herausforderung, im Umgang mit Verlusten, aber auch bezogen auf die Sinnsuche und Ziele für die Zukunft.

### **6.2.3 Hermeneutik – die Kunst der Auslegung**

Die Bedeutung und der Sinn des eigenen Verhaltens, sind dem Menschen vielfach nicht bewusst. Erst durch Geschichten und im Austausch mit seinen Mitmenschen kann er sich und sein Verhalten deuten. Das wiederum gibt ihm die Möglichkeit, eine Situation neu zu

interpretieren und zu neuen Sichtweisen zu finden. Erkenntnis ist dabei ein Ergebnis „sozialer Abstimmung und sozialer Konsensbildung“ (*Rahm et al.* 1999, 37).

Dabei ist zu bedenken, dass die heute Älteren, einen großen Teil ihres Lebens im letzten Jahrhundert gelebt haben. Ihre Verhaltensweisen sind nicht nur bestimmt durch das aktuelle sozioökonomische Umfeld, sondern auch durch das seit ihrer Geburt Erlebte (Kapitel 3.2).

#### **6.2.4 Ko-respondenz – der Mensch in Beziehung**

Der Theorie der sozioemotionalen Selektivität von *Carstensen* folgend, beachten und gewichten ältere Menschen persönliche Beziehungen stärker, woraus *Kruse & Schmitt* (Kapitel 5.2.4) folgern, dass das Bedürfnis sich für das Wohlergehen anderer Personen einzusetzen, für ältere Menschen grösser ist als für jüngere. Ebenso steigt das Bedürfnis, persönliche Erfahrungen weiterzugeben und Bleibendes zu schaffen. Gleichzeitig werden aber mit zunehmendem Alter Beziehungsnetze ausgedünnt oder gehen verloren. Ältere und alte Menschen leben zudem zunehmend in Einzelhaushalten. Der Mensch ist aber ein soziales Wesen und auch nur als solches zu verstehen. Das Konzept der Ko-respondenz in der Integrativen Therapie berücksichtigt das. Es bedeutet, „dass ein Mensch nicht zu verstehen und zu behandeln ist, wenn er nicht als ko-existierendes Wesen, das immer, auch wenn es allein ist, in Beziehung steht und auf Beziehung angewiesen ist“ (*Rahm et al.* 1999, 17).

Da passt es gut, wenn *Ludger Veeken* (Kapitel 5.3) Lesen und Literatur als „Erweiterung menschlicher Begegnung“ bezeichnet, die besonders für ältere Menschen wichtig ist.

#### **6.3. Fazit der Überlegungen**

Zusammenfassend führen die hier angestellten Überlegungen zum Schluss, dass die Bedeutung der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie vor dem Hintergrund des demografischen Wandels zunehmen wird. Dafür spricht, dass wesentliche Herausforderungen, die Alter und Altern mit sich bringen, durch das Verfahren der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie direkt adressiert werden. Und natürlich spricht auch einfach die schlichte Zunahme der Anzahl der Älteren dafür, sowie die wachsende Anzahl an Jahren zu leben.

Der vorliegende Beitrag argumentiert vor dem Hintergrund der sich verändernden Alterspyramide. Damit sind die Babyboomer – die starken Geburtenjahrgänge, welche der Pyramide entlang nach oben wachsen und ihr so einen auftreibenden „Schwimmring“

verleihen – in den Fokus geraten. Ihnen geht es physisch und psychisch mehrheitlich gut. Aber das soziale Gefüge und damit der bestehende Generationenvertrag, geraten unter Druck. Gesellschaftliche Vorstellungen passen sich neuen Realitäten an und öffnen Raum für weitere Veränderungen, welche dann ihrerseits neue Realitäten schaffen und so weiter. So kann denn auch zum Schluss dieses Beitrags der eingangs erwähnten Aussage von *Perrig-Chiello & Höpflinger* (2009, Kapitel 2) zugestimmt werden, dass die Generation der Babyboomer das Bild des Alters neu definieren werden.

Für sie seien hier die vielzitierten Worte aufgeführt, welche *Hannah Arendt* in ihrem Buch „Vita activa oder Vom tätigen Leben“ zum Abschluss wählte. Sie stimmte damit dem Ausspruch *Catos* zu: „numquam se plus agere quam nihil cum ageret, numquam minus solum esse quam cum solus esset, was übersetzt etwa heißt: „Niemals ist man tätiger, als wenn man dem äußeren Anschein nach nichts tut, niemals ist man weniger allein, als wenn man in der Einsamkeit mit sich allein ist.“ (*Arendt* 2011, 415).

## **Zusammenfassung: Mehr Leben zum Erzählen - Überlegungen zum Einfluss des demografischen Wandels auf die Bedeutung der Integrativen Poesie- und Bibliothherapie**

Kontext für den vorliegenden Beitrag bildet die demografische Alterung in Deutschland und der Schweiz. Die Definition von Alter kommt in Fluss und gebräuchliche Begriffe rund um Altersverteilungen werden als nicht neutral entlarvt. Der steigende Anteil Älterer und die höhere Lebenserwartung werden mit Fokus auf die Lebenswelt der älteren Personen dargelegt. Dabei zeichnen Vielfalt und hohe Variabilität heutige Lebensverläufe aus. Begleiterscheinungen sind Individualisierung, aber auch Vereinsamung und die individuelle Herausforderung, Sinn zu finden und das eigene Alter zu gestalten. Im Beitrag werden sowohl theoretische als auch praktische Belege für das wachsende Bedürfnis einer wachsenden Anzahl älterer Menschen zusammengetragen, sich in Form von Lesen, Schreiben oder Erzählen mit ihrer Lebensgeschichte auseinanderzusetzen. Zum Schluss wird aufgezeigt, wie stimmig die Integrative Poesie- und Bibliothherapie die Herausforderungen von Alter und Altern aufnimmt. Damit wird auf deren wachsende Bedeutung hingewiesen.

**Schlüsselwörter:** Demografie, Alter, Altern, Gerontologie, Poesie, Integrative Therapie

## **Summary: More stories to tell – reflections on the influence of demographic change on the importance of integrative poetry and bibliotherapy (2016)**

The aging of the population in Germany and in Switzerland provides the context of this paper, in which the definition of age becomes fluid and common terms around age distribution are not neutral in their meaning. The increasing proportion of older people and their higher life expectancy are described, with focus on the older people's own environment. Variety and variability characterize today's life courses. Typical elements are individualisation, but also loneliness and own individual challenges to find a purpose in life and to develop an own life style. In the paper both theoretical and practical evidence of the growing needs of an increasing number of elderly people are presented, to write and tell their life story. Finally, the paper makes a strong case on how the integrative poetry and bibliotherapy can be used to face the challenges of aging. Thereby emphasizing its increasing importance.

**Keywords:** Demographie, Age, Aging, Gerontology, Poetry, Integrative Therapy

## 7. Literatur

- Arendt, H. (2011): *Vita activa oder Vom tätigen Leben*. 10. Auflage. München: Piper.
- Baltes, P.B., Baltes, M.M. (1989): Erfolgreiches Altern: Mehr Jahre und mehr Leben. *Zeitschrift für Gerontopsychologie und -psychiatrie*, 3, 5-10.
- Becker, S., Brandenburg, H. (2014): *Lehrbuch Gerontologie, Gerontologisches Fachwissen für Pflege- und Sozialberufe – Eine interdisziplinäre Aufgabe*. Bern: Hans Huber.
- Berner, F. (2013): Altersbilder, Gesundheit und Psychotherapie. Erkenntnisse aus dem Sechsten Altenbericht. In: Kruse, A. (Hg.). *Psychotherapie im Alter*. 10. Jahrgang, Nr. 38, Heft 2, 193-203. Schaffhausen/Tübingen: Forum für Psychotherapie, Psychiatrie, Psychosomatik und Beratung.
- Bundesamt für Statistik BFS (2015a): *BFS Aktuell: Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung der Schweiz 2015-2045*. Neuchâtel: BFS.
- Bundesamt für Statistik BFS (2015b): *Kultur und Lebensqualität*. Neuchâtel: BFS.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). (2005): *Fünfter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland. Potenziale des Alters in Wirtschaft und Gesellschaft. Der Beitrag älterer Menschen zum Zusammenhalt der Generationen. Bericht der Sachverständigenkommission an das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)*. Berlin.
- Büker, H-J., Schumacher, M.: (1992): *Lesen und Erzählen. Literatur im Leben älterer Menschen*. Hannover: Vincentz.
- Cosandey, J. (2014a): *Generationenungerechtigkeit überwinden. Zusammenfassung des gleichnamigen Buches durch den Autor*. Avenir Suisse und Neue Zürcher Zeitung. Heruntergeladen am 2. September 2015 unter: [www.avenir-suisse.ch](http://www.avenir-suisse.ch)
- Cosandey, J. (2014b): *Augen auf und durch*. Artikel erschienen im „Vorsorge Guide“ vom 25. September 2014. Heruntergeladen am 2. September 2015 unter: [www.avenir-suisse.ch](http://www.avenir-suisse.ch)
- Cosandey, J. (2015a): *Senioren als Trumpf gegen den Fachkräftemangel*. Avenir Suisse. Heruntergeladen am 31. Dezember 2015 unter: [www.avenir-suisse.ch](http://www.avenir-suisse.ch)
- Cosandey, J. (2015b): *Umbau statt Abbau. Pensionierungswelle der Babyboomer als Herausforderung*. Artikel erschienen im „Schweizer Monat“ vom Dezember 2014. Heruntergeladen am 2. September 2015 unter: [www.avenir-suisse.ch](http://www.avenir-suisse.ch)
- Etzemüller, Th. (2011): *Pyramide, Glocke, Urne: Friedrich Burgdörfers „Die drei Grundformen der Bevölkerungsstruktur“, 1932*. BSB München: [http://1000dok.digitale-sammlung.de/dok\\_0135\\_pyr.pdf](http://1000dok.digitale-sammlung.de/dok_0135_pyr.pdf)
- Grolimund Daepf, M. (2013). *Länger arbeiten – bis zum ordentlichen Pensionsalter und darüber hinaus. Eine Unternehmensperspektive*. Masterarbeit am Institut Alter der Berner Fachhochschule.
- Härle, W. (2011): *Kreativität – Theologische Überlegungen zum Thema*. 133-148. In: Kruse, A.: *Kreativität im Alter*.
- Höpflinger, F. (2011): *Demographische Alterung – Trends und Perspektiven*. Heruntergeladen am 4. November 2015 unter [www.hoepflinger.com](http://www.hoepflinger.com).
- Höpflinger, F. (2013): *Zur langfristigen Entwicklung der Lebenserwartung in der Schweiz – Studententext und historisches Datendossier zur Lebenserwartung in frühen Jahrhunderten*. Heruntergeladen am 4. November 2015 unter: [www.hoepflinger.com](http://www.hoepflinger.com).
- Höpflinger, F. (2015): *Altersstrukturen in der Schweiz – gestern, heute, morgen*. Heruntergeladen am 4. November 2015 unter [www.hoepflinger.com](http://www.hoepflinger.com).
- Hürlimann, Th. (2008): *Vierzig Rosen*. Roman. Frankfurt: Fischer.
- Jäncke, L. (2015): *Ein Neubeginn mit 50 ist problemlos möglich*. Interview von Katharina Bacher. Zürich: Neue Zürcher Zeitung NZZ am Sonntag vom 18. Oktober 2015, 9.
- Kalbermatten, U. (2011a): *Lebensgestaltung im Alter als kreativer Prozess*. 47-73. In: Kruse, A.: *Kreativität im Alter*.

- Kalbermatten, U.* (2011b): Theoretische Modelle. Skript aus dem Studiengang MAS Gerontologie 2011–2013 der Fachhochschule Bern.
- Kast, V.* (2010): Trotz allem ICH. Gefühle des Selbstwerts und die Erfahrung von Identität. 7. Auflage. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Kruse, A.* (2007): Alter. Freiburg: Herder.
- Kruse, A.* (2011): Kreativität im Alter. Heidelberg: Universitätsverlag Winter.
- Kruse, A., Schmitt, E.* (2011): Die Ausbildung und Verwirklichung kreativer Potenziale im Alter im Kontext individueller und gesellschaftlicher Entwicklung. 15-46. In: *Kruse, A.: Kreativität in Alter.*
- Kruse, A., Schmitt, E., Holfelder, J.D., Jankowski, N.* (2011): *Kreativität im Alter – Ergebnisse der Auswertung von Bewerbungen zum Otto-Mühlschlegel-Preis.* 195-232. In: *Kruse, A.: Kreativität im Alter.*
- Lehr, U.* (2011): Kreativität in einer Gesellschaft des langen Lebens. 73-96. In: *Kruse, A.: Kreativität im Alter.*
- Olbrich, E.* (1987): Kompetenz im Alter. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 20, 319-330.
- Oppikofer, S., Nieke, S., Wilkening, K. (Hgg.)* (2015): Aufgeweckte Kunst-Geschichten. Menschen mit Demenz auf Entdeckungsreise im Museum. Das Buch zum Projekt. Zürich: Universität Zürich UZH.
- Orth, I., Sieper, J., Petzold, H.G.* (2014): Integrative Therapie als methodenübergreifende Humantherapie. Aus: Textarchiv *H.G. Petzold et al.* <http://www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-petzold>.
- Perrig-Chiello, P., Höpflinger, F.* (2009): Die Babyboomer. Eine Generation revolutioniert das Alter. Zürich: Verlag Neue Zürcher Zeitung.
- Petzold, H.G.* (1985): Mit alten Menschen arbeiten. Bildungsarbeit, Psychotherapie, Soziotherapie. Reihe: Leben lernen, Nr. 57. *Sievering, G., Mandel, K.H.* (Hgg.). München: Pfeiffer.
- Petzold H.G.* (2006): Der Mensch „auf dem WEGE“ – Altern als „WEG-Erfahrung“ des menschlichen Lebens. Festvortrag anlässlich 20 Jahre Pro Senectute Österreich, Wien 2006. Aus: Textarchiv *H.G. Petzold et al.* <http://www.fpi-publikationen.de/textarchiv-hg-petzold>.
- Petzold, H.G., Orth, I. (Hgg.)* (2005): Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Bielefeld und Locarno: Aisthesis.
- Petzold-Heinz, I.* (2005): Literarische Werkstätten im Altenheim. In: *Petzold, H.G., Orth, I. (Hgg.): Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache.*
- Rahm, D., Otte, H., Bosse, S., Ruhe-Hollenbach, H.* (1999): Einführung in die Integrative Therapie. Grundlagen und Praxis. Vierte Auflage. (1. Auflage 1993). Reihe: Innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften, Band 51. *Petzold, H.* (Hg.). Paderborn: Junfermann.
- Stamm, M.* (2014): Talente und Expertise der Babyboomer. Bern: Forschungsinstitut Swiss Education.
- Stamm, M.* (2015): Potenziale im Alter(n): Unausgeschöpfte Talent- und Expertisereserven. Bern: Forschungsinstitut Swiss Education.
- Staudinger, U.M.* (2015): Altern ist für mich der Inbegriff des Lebens. Interview von *Peter Sandmeyer*. In: *viva!* 4/2015, 49-55. Heruntergeladen am 10. Oktober 2015 unter: <http://www.ursulastaudinger.com/wp-content/uploads/2013/06/Altern-ist-für-mich-der-Inbegriff-des-Lebens.PDF>
- Schmitt, E.* (2008): Altersbilder und die Verwirklichung von Potenzialen des Alters. In: *Kruse, A. (Hg.): Weiterbildung in der zweiten Lebenshälfte.* Bielefeld: W. Bertelsmann.
- Schmitt, E.* (2012): Altersbilder und erfolgreiches Altern in intergenerationellen Beziehungen. Vortrag im Rahmen des Symposiums „Altern in unserer Zeit“ Dresden

2012. Gehört am 13. Mai 2013 unter Online  
<http://www.youtube.com/watch?v=0dYAW7ox25Y>.
- Wahl, H.-W., Heyl, V.* (2004): Gerontologie – Einführung und Geschichte. Stuttgart: Kohlhammer.
- Walker, A.* (2002): The principles and potential of active aging. In: *Pohlmann, S.* (Hg.): Facing an ageing world – recommendations and perspectives, 113-118. Regensburg: Transfer Verlag.
- Wanner, P.* (2005): Alter und Generationen. Das Leben in der Schweiz ab 50 Jahren. Neuchâtel: BFS (Hg.).
- Weltgesundheitsorganisation (WHO)* (2002): Aktiv Altern. Rahmenbedingungen und Vorschläge für politisches Handeln. Wien: Bundesministerium für soziale Sicherheit, Generationen und Konsumentenschutz, Kompetenzzentrum für Senioren und Bevölkerungspolitik (Hg.).
- Wöllner, C.* (1983, 19. März): Arbeit ist ein Lebenselixier, Bonner Altersforscherin untersuchte Problematik der Frühpensionierung. Das Ostpreussenblatt, Unabhängige Wochenzeitung für Deutschland. Jahrgang 34, Folge 12.
- Zweifel, P.* (2015): Forever Young. Wie man 100 Jahre alt wird – oder sogar ewig jung bleibt. Tages-Anzeiger vom 25. November 2015, 31. Zürich: Tages-Anzeiger.

- 
- <sup>1</sup> Quelle: Periodensterbetafeln für die Schweiz, Bundesamt für Statistik (BFS) eingesehen am 4. November 2015 unter <https://www.pxweb.bfs.admin.ch>
  - <sup>2</sup> Die vorgenannte Quelle weist für Personen, die im Jahr 1900 ihren 80. Geburtstag feierten eine Lebenserwartung von 4.51 Jahren für Männer und von 4.56 Jahren für Frauen aus.
  - <sup>3</sup> Eigene Übersetzung: Alter ist bloss eine Zahl und es gibt keine typische ältere Person. Wie Helmut Wirz, der Bungee-Jumping mit 75 entdeckte, können einzelne von uns in höherem Alter Extremsport betreiben. Doch negative Einstellungen gegenüber dem Altern und älteren Menschen, schränken deren Möglichkeiten beträchtlich ein. Quelle des englischsprachigen Originaltextes: WHO Internetseite, zuletzt eingesehen am 3. Januar 2016 unter [www.who.int/ageing/en/](http://www.who.int/ageing/en/).
  - <sup>4</sup> Bundesamt für Statistik (BFS), zuletzt eingesehen am 3. Januar 2016 unter [http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/03/blank/key/ind\\_erw.html](http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/03/blank/key/ind_erw.html)
  - <sup>5</sup> Für eine Übersicht sei auf das erwähnte Grundlagenbuch von *Wahl & Heyl* (2004) verwiesen, für Pflege- und Sozialberufe auf *Becker & Brandenburg* (2014) und für eine kleine, kurz beschriebene Auswahl von Theorien auf die Studie „Potenziale im Altern“ von *Stamm* (2015).
  - <sup>6</sup> Seit 2003 werden mit dem Otto-Mühlschlegel-Preis jährlich zu unterschiedlichen Themen die Leistungen älterer Menschen für die Gesellschaft gewürdigt.