



Vorwort XIII

Einleitung XV

Kapitel 1 Wahrnehmung: Jeder baut sich seine Welt 1

- 1.1 Können wir unseren Augen trauen? Grundlagen menschlicher Wahrnehmung 2**

 - 1.1.1 Organisationsprinzipien der Wahrnehmung 5
 - 1.1.2 Bedürfnis nach Wahrnehmung 7
 - 1.1.3 Wahrnehmung und psychische Verfassung des Wahrnehmenden 9

- 1.2 Wie wir andere Menschen wahrnehmen:**

 - Unser Brillensortiment 10**
 - 1.2.1 Erster Eindruck 12
 - 1.2.2 Einstellungen und Vorurteile 14
 - 1.2.3 Weitere typische Wahrnehmungstendenzen 15

- 1.3 Einstellungen zum Altern 16**

 - 1.3.1 Durch welche Brille werden alte Menschen in unserer Gesellschaft gesehen? 16
 - 1.3.2 Wie sehen sich alte Menschen selbst? 20
 - 1.3.3 Durch welche Brille sehen ältere Menschen „die“ Jugend von heute? 23

Lerngegenstand Psychologie 27

- 2.1 Methoden der Psychologie: Schlüssel zur Seele der anderen? 27**

 - 2.1.1 Beobachtung 27
 - 2.1.2 Experiment 32
 - 2.1.3 Befragung 35
 - 2.1.4 Psychologische Tests in der Alterspsychologie 37

- 2.2 Alltagspsychologie und Psychologie als Wissenschaft 40**

 - 2.2.1 Ist jeder Mensch sein eigener Psychologe? 40
 - 2.2.2 Der Unterschied zwischen Alltagspsychologie und wissenschaftlicher Psychologie 43

- 2.3 Die junge Wissenschaft Psychologie und ihr Verhältnis zum Altern 45**

Kapitel 3	Menschliche Entwicklung aus psychologischer Sicht:
	Wie jeder das wird, was er ist 47
3.1	Menschliche Entwicklung als lebenslanger Prozess:
	Eine Reise von der Zeugung bis zum Tod 47
3.1.1	Altern ist Entwicklung 47
3.1.2	Anlagen und Umwelt: Ein Wechselspiel 49
3.1.3	Die Entwicklung von Bedürfnissen und Motiven 52
3.1.4	Die Entwicklung von Emotionen 58
3.2	Wie wir lernen, uns an die Umwelt anzupassen:
	Lernpsychologie 60
3.2.1	Signallernen: Wie uns die Umwelt vertraut wird.
	Das Lernen von Gefühlen und Einstellungen 61
3.2.2	Verstärkungslernen: Aus Erfahrung wird man klug.
	Lernen durch Belohnung und Bestrafung 64
3.2.3	Beobachtungslernen: Lernen am Modell,
	Nachahmungslernen 70
3.2.4	Trotz – dem: Widerstand als pflegerische Herausforderung 72
3.3	Die Macht des Unbewussten: Anpassungsprozesse an die Umwelt aus tiefenpsychologischer Sicht 74
3.3.1	Wir sind zu dritt: Es, Ich und Über-Ich 75
3.3.2	Ein Selbstschutzprogramm des Ich: Die Abwehrmechanismen 77
3.3.3	Entwicklungsstufen und psychosoziale Herausforderungen im Lebenslauf 80
3.4	Biografiearbeit in der Altenpflege:
	Erinnerungspflege und Reminiszieren 84

Kapitel 4	Die Entwicklung des Menschen in der zweiten Lebenshälfte 99
4.1	Die „Midlife-Krise“ und andere Problemsituationen des Erwachsenenalters 99
4.2	Altern: Wie man gleichzeitig verschieden alt sein kann 101
4.2.1	Das kalendarische Alter 102
4.2.2	Das soziale Alter 102
4.2.3	Das funktionale Alter 103
4.2.4	Die Neuen Alten: „Junge“ Alte und „alte“ Alte 103
4.3	Blickwinkelmodell der Persönlichkeit:
	Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile 106
4.4	Der menschliche Körper und seine Jahreszeiten:
	Körperliche Veränderungen im Entwicklungsverlauf 108
4.4.1	Das körperliche Erscheinungsbild 110
4.4.2	Die wichtigsten Körperfunktionen: Verdauung, Herz-Kreislauf, Atmung 111
4.4.3	Die Sinnesorgane 111



4.5	Die Leistungs- und Lernfähigkeit des älteren Menschen	112
4.5.1	Das „Defizit-Modell“ der geistigen Entwicklung: Sitzen wir auf dem absteigenden Ast?	113
4.5.2	Lernfähigkeit und Gedächtnis: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr?“	117
4.5.2.1	Das Gedächtnis	117
4.5.2.2	Die Lernfähigkeit	120
4.5.3	„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans schwerer“: Lernen im Alter	123
4.6	Älterwerden als Problem für die Persönlichkeit	124
4.6.1	Altersmodelle: Was braucht ein Mensch im Alter?	125
4.6.1.1	Die Aktivitätstheorie: Wer rasten muss, der rostet?	126
4.6.1.2	Die Disengagement-Theorie: Ersehnter Rückzug aufs Altenteil?	127
4.6.1.3	Das Kompetenzmodell	128
4.6.2	Altern ist komplizierter als man denkt: Das Wechselspiel zwischen individuellen und gesellschaftlichen Faktoren des Alterns	129
 		
	Altern: Rückzugsgefecht oder Entwicklungsaufgabe?	133
5.1	Arbeit oder Altenteil: Der „Pensionierungsschock“	134
5.1.1	Früher und heute	134
5.1.2	Arbeitsbedingungen und Rentenwunsch	135
5.1.3	Alter und Rentenwunsch	136
5.1.4	Die kritische Übergangsphase	136
5.2	Liebe und Partnerschaft:	
	Gehört sich das noch im Alter?	138
5.2.1	Liebe und Partnerschaft als Entwicklungsaufgaben	138
5.2.2	Die feinen Unterschiede: Können – Wollen – Dürfen?	139
5.3	Kränkungen im Alter: Zum Beispiel Einsamkeit	142
5.4	Wohnen und Identität:	
	Wo lebt es sich im Alter am besten?	145
5.4.1	Die Wohnsituation älterer Menschen	145
5.4.2	Alt und Jung unter einem Dach tut nicht gut?	148
5.5	Die Lebensgemeinschaft Altenheim	149
5.5.1	Einstellungen zum Altenheim	151
5.5.2	Der Umzug ins Altenheim: eine psychische Krisensituation	154
5.5.3	Das Heim, die neue Heimat	158
 		
	Kommunikation: Miteinander in Beziehung treten	161
6.1	Psychologische Grundlagen der Kommunikation	161
6.1.1	Sender, Empfänger, Wellenlänge	161
6.1.2	Die vier Kernsätze der Kommunikationspsychologie	162



6.2	Nonverbale Kommunikation:
6.2.1	Wie wir ohne Worte reden 164
6.2.2	Körpersprache 164
6.2.2	Soziale Distanz 166
6.3	Vier-Seiten-Modell der Kommunikation:
	„Anatomie einer Nachricht“ 167
6.4	Das Verhaltenskreuz: zwei Dimensionen der Beziehungsseite 175
6.5	Typische Beziehungsmuster zwischen Altenpflegerinnen und alten Menschen 177
6.5.1	Junge Altenpflegerin – alter Mensch 178
6.5.2	Ältere Altenpflegerin – alter Mensch 179
6.6	Die Transaktionsanalyse:
	Ein Modell zur Beziehungseinschätzung 180
6.6.1	Ich-Zustände: Die Bausteine der Beziehungsanalyse 180
6.6.2	„Spiele“ der Erwachsenen 183
6.6.3	Das Lebens-Drehbuch: Gebote, Verbote und Grundhaltungen 185
6.7	Kommunikations-Werkzeuge:
	Einander verstehen lernen 187
6.7.1	„Aktives Zuhören“:
	Mit ganzem Ohr und offenen Augen dabeisein 188
6.7.2	Wahrnehmungen überprüfen 190
6.7.3	Ich-Botschaften senden 191
6.7.4	Feedback (Verhaltensrückmeldung) geben und entgegennehmen 192
6.7.5	Formen des helfenden Gesprächs in der Altenarbeit 194
6.8	Sprachstörungen und Kommunikation 196
6.9	Kommunikationsregeln im Umgang mit demenzkranken alten Menschen 197

Kapitel 7	Psychologische Aspekte der Grund- und Behandlungspflege 201
7.1	Der alte Mensch als Pflegefall 201
7.1.1	Folgeerscheinungen von Krankheiten und Behinderungen 202
7.1.2	Psychische Reaktionen auf Krankheit und Behinderung: Wenn die Lösung zum Problem wird 203
7.2	Menschliche Grundbedürfnisse und Pflege 209
7.2.1	Pflegetheorien und Pflegeprozessmodell: Maßstäbe für eine veränderbare Praxis der Altenpflege 210
7.2.2	Aktivitäten und existentielle Erfahrungen des Lebens 214
7.3	Psychologische Aspekte des Essenreichens 218



7.4	Wenn alle Brünnlein fließen: Umgang mit Inkontinenz	224
7.4.1	Häufigkeit der Inkontinenz	225
7.4.2	Formen der Harninkontinenz	226
7.4.3	Inkontinenz als Tabu	229
7.4.4	Somato-psychische Zusammenhänge	230
7.4.5	Psychosomatischer Blickwinkel	231
7.4.6	Ein ganz normales Gefühl: Ekel	234
7.5	Sinnen-volle Altenpflege	235
7.5.1	Hautnahe Altenpflege und heilende Hände	235
7.5.2	Den Jahren Leben geben: Erlebnisaktivierende Pflege	238
7.6	Es ist zum aus der Haut fahren. Der Umgang mit Aggression, Gewalt und Macht in der Altenpflege	243
7.6.1	Strukturen in der Altenpflege als Nährboden für aggressive Auseinandersetzungen	245
7.6.2	Auslösende Bedingungen für aggressive Stimmungen im Umgang mit pflegebedürftigen alten Menschen	247
7.6.3	Können berufliche Idealvorstellungen in der Pflege gewalttätig sein und machen?	248
7.6.4	Die Lern- und Verlerngeschichte des Ausdrucks von Aggression und Versöhnung	250
7.6.5	Taktile Abwehr. Oder: Der Schlag ins Gesicht	252
7.7	Sterbebeistand: Pflegerische Begleitung in der letzten Lebensphase	254
7.7.1	Psychosoziale Aspekte des Sterbens in unserer Zeit	255
7.7.2	Sterben als Entwicklungsprozess	256
7.7.2.1	Abschied, Trennung und Tod als Lebensbegleiter	256
7.7.2.2	Verhaltensmuster Sterbender: Ein Fünf-Phasen-Modell	257
7.7.3	Die psychische Situation von Sterbenden	260
7.7.3.1	Bedürfnisse Sterbender	261
7.7.3.2	Todesangst	262
7.7.3.3	Psychische Veränderungen beim Nahen des Todes	263
7.7.4	Psychologische Betreuung Sterbender	264
7.7.4.1	Psychische Situation der Pflegekräfte	264
7.7.4.2	Das Gespräch mit Sterbenden	265
7.8	Loslassen – Abschiednehmen – (Über-)leben	268
7.8.1	Vier-Phasen-Modell des Trauerns	269
7.8.2	Hilfreiche Rituale (wieder-)finden und erfinden	272
8.1	Gerontopsychiatrisches Grundwissen für Altenpflegerinnen	277
8.1	Grund-Haltungen im Umgang mit psychisch kranken alten Menschen	277
8.2	Wer ist verrückt und wer normal? Oder: Irren ist menschlich	279
8.2.1	Medizinisches Krankheitsmodell	279
8.2.2	Sozialwissenschaftliches Krankheitsmodell	280



8.3	Verbreitung psychischer Erkrankungen bei alten Menschen	284
8.4	Typische Kränkungen im Alter und ihre Folgen:	
	Konfliktreaktionen und abnorme Erlebnisreaktionen	286
8.5	Organisch bedingte psychische Störungen und Syndrome	289
8.5.1	Akute organische Psychosyndrome (Delir, Verwirrtheit)	291
8.5.2	Chronische organische Psychosyndrome	292
8.5.2.1	Vaskuläre Demenz oder Multi-Infarkt-Demenz	293
8.5.2.2	Senile Demenz vom Alzheimer Typ (SDAT)	294
8.5.2.3	Andere chronische Hirnerkrankungen	297
8.6	Demenz als Werkzeugverlust:	
	ein Vier-Stufen-Modell für die Pflegepraxis	299
8.7	Lösungsorientierte Grundhaltungen im Umgang mit demenzkranken alten Menschen	304
8.8	Orientierungshilfen: Wer bin ich, wo bin ich, und was geschieht um mich herum?	316
8.8.1	ROT (Realitäts-Orientierungs-Training)	316
8.8.2	Validation	319
8.8.3	Milieutherapeutischer Ansatz in der Betreuung demenzkranker alter Menschen	322

Kapitel 9	Psychohygiene: Pflege deinen Nächsten wie dich selbst	329
9.1	Das berufliche Rollenverständnis von Altenpflegerinnen	329
9.1.1	Was ist eine soziale Rolle?	329
9.1.2	Rollenerwartungen in der Altenpflege: Medizinische oder sozialpflegerische Grund- und Behandlungspflege	331
9.1.3	Ausländische Mitbürgerinnen als Pflegekräfte	335
9.2	Burnout: Wenn die Liebe zum Beruf erkaltet	336
9.2.1	Warnzeichen für Burnout	337
9.2.2	Entwicklung und Prophylaxe von Burnout	338
9.3	Stressbewältigung: Herausforderungen in der Altenpflege meistern	343
9.3.1	Was ist Stress?	343
9.3.2	Das transaktionale Stressmodell	347
9.3.3	Stressbewältigung	347
9.4	Das „Helfersyndrom“: Die Bilanz von Geben und Nehmen muss stimmen	350
9.4.1	Was ist ein Helfersyndrom und wie entsteht es?	351
9.4.2	Die Helfersyndrom-Persönlichkeit und ihr Verhalten gegenüber Kollegen	352
9.4.3	Dem Helfersyndrom vorbeugen	353
9.5	Ich – im Team – in der Altenpflege	355
9.5.1	Die Arbeitsgruppe im Unternehmen Altenheim und ambulanter Dienst	355
9.5.2	Lösungsorientierte Kommunikation im Arbeitsteam	360



9.6	Führung und Qualitätsmanagement in der Altenpflege	363
9.6.1	Führungsstil und Mitarbeitermotivation	364
9.6.2	Qualitätsmanagement: Qualitätsverbesserung und Qualitätssicherung	366
	Literatur	371
	Sachregister	377

