

# Inhaltsverzeichnis

|  |           |
|--|-----------|
| Danksagung . . . . .   | 13        |
| Einführung . . . . .   | 15        |
| <b>A Theorie Leiblichkeit des Alterns . . . . .</b>  | <b>21</b> |
| <b>I Theoretische Grundbegriffe: Leib/Körper – Identität – Alter . . . . .</b>                               | <b>21</b> |
| <b>1 Altern und Alter . . . . .</b>  | <b>23</b> |
| 1.1 Altern wird über den Körper erfahren und am Leib gespürt . . . . .                                       | 24        |
| <b>2 Phänomenologie Leib – Körper . . . . .</b>  | <b>25</b> |
| 2.1 Der Mensch als unteilbare Einheit von Leib – Körper – Geist . . . . .                                    | 25        |
| 2.2 Leibliches Spüren als Selbsterfahrung . . . . .  | 26        |
| 2.3 Leibliche Kommunikation als soziale Bedeutung des Leibes . . . . .                                       | 30        |
| 2.4 Den Leib hat man auch als Körper . . . . .   | 32        |
| 2.5 Ermutigung zur Balance von Leibsein und Körperhaben als Grundlage für eine gesunde Entwicklung . . . . . | 33        |
| <b>3 Der Wandel vom ganzheitlichen Leib zum heutigen Körerverständnis . . . . .</b>                          | <b>35</b> |
| <b>4 Die Notwendigkeit einer Ethik der leiblichen Existenz im Alter . . . . .</b>                            | <b>38</b> |
| 4.1 Das Altern als persönliche Entwicklungschance . . . . .  | 38        |
| 4.2 Der Leib als Zugang zum alten Menschen . . . . .   | 39        |
| 4.3 Am Leib wird die Würde des Menschen verletzt . . . . .   | 39        |
| <b>5 Schlüsselfunktion des Alters und Alterns für die Identität . . . . .</b>                                | <b>41</b> |
| 5.1 Personale Identität . . . . .  | 41        |
| 5.2 Identitätsbildung im Wandel der Zeit . . . . .   | 42        |

|   |    |
|---|----|
| 5.3 Soziale Identität . . . . .   | 43 |
| 5.4 Altern – Lebenslauf – Identität . . . . .   | 43 |
| 5.5 Alter Körper und Identität – «Altersmaske» . . . . .  | 45 |
| <br>II Dimensionen des Phänomens des leiblichen Alterns . . . . .   | 49 |
| <br>6 Die Bedeutung der Funktionsfähigkeit in der dualistischen Kultur . . . . .  | 51 |
| 6.1 Altern in der Leistungsgesellschaft . . . . .   | 53 |
| 6.2 Der alternde Körper begrenzt die persönliche Leistungsfähigkeit . . . . .   | 54 |
| 6.3 Leistung – die Sorge für andere . . . . .   | 56 |
| 6.4 Erfolgreiches Altern? . . . . .   | 56 |
| 6.5 Gelassenheit statt Leistungsorientierung . . . . .  | 57 |
| 6.6 Wiedergewinn des «Leerlaufes» als Entwicklungschance im Alter . . . . .   | 58 |
| <br>7 Autonomie und Kontrolle – Leitwerte unserer Kultur . . . . .  | 61 |
| 7.1 Das Phänomen des Verlustes an Autonomie und Kontrolle . . . . .   | 62 |
| 7.2 Autonomie des Handelns – Würde des Seins . . . . .  | 63 |
| 7.3 Selbstverantwortlichkeit . . . . .  | 65 |
| 7.4 Lebenssouveränität . . . . .  | 66 |
| 7.5 Verbindliche zwischenmenschliche Beziehungen . . . . .  | 67 |
| <br>8 Altes Aussehen in einer in die Jugend verliebten Gesellschaft . . . . .   | 69 |
| 8.1 In der Fremdwahrnehmung auf den alten Körper reduziert . . . . .  | 70 |
| 8.2 Selbst- und Fremdwahrnehmung: Alt sein, sich jedoch jung fühlen . . . . .   | 72 |
| 8.3 Leibsein und Körperhaben als Spannungsfeld für Entwicklung, Lebensfreude, Lust am Dasein und Integrität: «Mit sich eins werden» . . . . . | 73 |
| <br>9 Der Mensch ist Raum und <i>wohnt</i> in Raum und Zeit . . . . .   | 75 |
| 9.1 Der Sozialraum . . . . .  | 77 |
| 9.2 Das Alter begrenzt den Bewegungsraum – die Kreise werden enger . . . . .  | 78 |
| 9.3 Äusserste Enge – über sich hinauswachsen . . . . .  | 79 |
| <br>10 Das Altern als zeitliches Phänomen . . . . .   | 81 |
| 10.1 Der Zeitstrom Zukunft – Vergangenheit – Gegenwart . . . . .  | 82 |
| <br>B Grundlagen für das Handeln . . . . .  | 89 |
| I Das Modell «Reflexive Leiblichkeit» . . . . .   | 89 |
| <br>11 Reflexive Leiblichkeit – ein Modell für die Identität und Entwicklung im Alter . . . . .   | 91 |
| 11.5 Zur-Welt-Sein . . . . .  | 96 |

|  |     |
|--|-----|
| 12 Individualpsychologische Konzepte – Doris Herzog-Spinnler . . . . .                                   | 97  |
| 12.1 Ermutigung . . . . .  | 98  |
| 12.2 Gemeinschaftsgefühl . . . . .   | 101 |
| 13 Kriterien für eine Sorgekultur der Leiblichkeit des Alterns . . . . .                                 | 107 |
| 13.1 Altern erfordert ein ganzheitliches Menschenbild . . . . .  | 107 |
| 13.2 Altern verlangt eine Ethik leiblicher Existenz . . . . .  | 107 |
| 13.3 Altern als dynamischer Entwicklungsprozess . . . . .  | 108 |
| 13.4 Altern als eine subjektive Erfahrung . . . . .  | 108 |
| 13.5 Die Vielfältigkeit des Alterns und die Erfordernis vielfältiger Methoden<br>in der Praxis . . . . . | 108 |
| 13.6 Altern braucht Ermutigung . . . . .   | 108 |
| 13.7 Altern als gestaltbarer Prozess . . . . .   | 108 |
| 13.8 Altern als eine Aufgabe für Betreuende . . . . .  | 109 |
| C Leiblichkeit des Alterns in der Praxis . . . . .   | 111 |
| I In der Betreuung . . . . .   | 111 |
| 14 Alt aber nicht «out» – was heisst hier leisten? . . . . .   | 113 |
| 14.1 «Ich kann es ja noch!» . . . . .  | 114 |
| 14.2 «Was tun, wenn meine Leistung nicht mehr gefragt ist?» . . . . .                                    | 116 |
| 14.3 Reflexion zur Bedeutung von Leistung . . . . .  | 117 |
| 14.4 «Il pensionati» – Gesprächsrunde mit gemeinsamem Musizieren . . . . .                               | 118 |
| 15 «Das bin doch nicht ich!» ( <i>Körperbild – Selbstbild</i> ) . . . . .                                | 120 |
| 15.1 Körperpflege . . . . .  | 120 |
| 15.2 Gepflegtes Aussehen . . . . .   | 122 |
| 15.3 «Spieglein, Spieglein an der Wand...» . . . . .   | 125 |
| 15.4 Reflexion zum Körperbild . . . . .  | 125 |
| 15.5 Ganzheitliche Gesundheitsprävention – ein Projekt . . . . .   | 127 |
| 16 «Hilfe, ich will keine Hilfe!» – Wenn Autonomie und Kontrolle<br>verloren gehen . . . . .             | 129 |
| 16.1 Plötzlich hilflos und ausgeliefert – Verlust der Autonomie . . . . .                                | 129 |
| 16.2 Kontrollverlust und Scham . . . . .   | 133 |
| 16.3 Reflexion des Autonomie- und Kontrollverlustes . . . . .  | 134 |
| 16.4 Gemeinschaftsgefühl stärken durch kreative Arbeit – ein Projekt . . . . .                           | 135 |
| 17 Wenn der Raum eng wird ( <i>Raum</i> ) . . . . .  | 137 |
| 17.1 In der Enge heimisch werden . . . . .   | 137 |

|   |            |
|---|------------|
| 17.2 Die Enge weiten . . . . .  | 140        |
| 17.3 Reflexion zur räumlichen Begrenzung . . . . .  | 144        |
| 17.4 Kreative Gestaltung macht das Heim zum Daheim – ein Projekt . . . . .  | 144        |
| <br>  |            |
| <b>18 Altern heisst, mit der Zeit zu gehen (Zeit) . . . . .</b>   | <b>146</b> |
| 18.1 Die Zeit lässt sich nicht zurückdrehen, aber gestalten . . . . .   | 146        |
| 18.2 Mitgehen im Prozess des Alterns . . . . .  | 148        |
| 18.3 Zurückbleiben . . . . .  | 150        |
| 18.4 Wenn das Ende spürbar nahe kommt . . . . .   | 150        |
| 18.5 Reflexion zur verrinnenden Zeit . . . . .  | 152        |
| 18.6 Das «Erzählcafé» – ein Projekt . . . . .   | 153        |
| <br>  |            |
| <b>19 Leiblichkeit des Alters aus Sicht der Psychotherapie – Dr. Irène Kummer . . . . .</b>                                   | <b>155</b> |
| 19.1 Dasein als Mitsein im Umgang mit alten Menschen – Die Übung als Hilfe zur Beeinflussung des eigenen Verhaltens . . . . . | 156        |
| 19.2 Die fünf Schritte nach Stanley Keleman . . . . .   | 157        |
| 19.3 Die drei Ebenen im Umgang mit Situationen in der Pflege . . . . .  | 159        |
| 19.4 Erste praktische Übung zu «Sich selbst berühren» . . . . .   | 161        |
| 19.5 Zweite praktische Übung . . . . .  | 161        |
| <br>  |            |
| <b>II Die Leiblichkeit des Alterns in der Erwachsenenbildung . . . . .</b>  | <b>163</b> |
| <br>  |            |
| <b>20 Leitgedanken . . . . .</b>  | <b>165</b> |
| 20.1 Bedarfsbegründung . . . . .  | 165        |
| 20.2 Wer ist angesprochen? . . . . .  | 166        |
| <br>  |            |
| <b>21 Intergenerative Ermutigungsgruppe . . . . .</b>   | <b>167</b> |
| 21.1 Konzeptionelle Vorüberlegungen . . . . .   | 167        |
| <br>  |            |
| <b>22 Schlussbemerkungen . . . . .</b>  | <b>184</b> |
| <br>  |            |
| <b>23 «Café Bâlance» – Projekt von Patricia Hofman . . . . .</b>  | <b>186</b> |
| 23.1 Rhytmik nach Jaques-Dalcroze – Musik und Bewegung beschwingt im Alter . . . . .  | 186        |
| <br>  |            |
| <b>III Weiterbildung von Fachkräften . . . . .</b>  | <b>191</b> |
| <br>  |            |
| <b>24 Ausgangslage und Problemstellung . . . . .</b>  | <b>193</b> |
| 24.1 Ziel einer gerontologischen Lehrveranstaltung . . . . .  | 193        |
| 24.2 Bedarfsbegründung . . . . .  | 193        |

---

|  |     |
|--|-----|
| 25 Ausbildungskonzept . . . . .  | 195 |
| 25.1 Zielgruppen . . . . .   | 195 |
| 25.2 Handlungsziele . . . . .  | 195 |
| 25.3 Lernziele . . . . .   | 196 |
| 25.4 Themen und Inhalt . . . . .   | 196 |
| 25.5 Didaktisch-methodische Gestaltung des Lernprozesses . . . . .   | 197 |
| 25.6 Leitung . . . . .   | 199 |
| 25.7 Nutzen der Weiterbildung . . . . .  | 199 |
| 26 «Kick-off»-Veranstaltung für Multiplikatoren . . . . .  | 210 |
| 27 Modul «Kreative Begleitung» – Irene Bush . . . . .  | 211 |
| 27.1 Vorbereitung . . . . .  | 211 |
| 27.2 Ausbildungsmodul . . . . .  | 211 |
| 27.3 Durchführung des Moduls . . . . .   | 214 |
| 27.4 Erlebniszentrierte Begleitung von Gruppen und Einzelbegleitungen<br>(nach Hilarion Petzold) . . . . . | 217 |
| Anhang . . . . .   | 223 |
| Literaturverzeichnis . . . . .   | 252 |
| AutorInnenverzeichnis . . . . .  | 263 |
| Sachwortverzeichnis . . . . .  | 265 |