

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	13
Einführung	15
A Theorie Leiblichkeit des Alterns	21
I Theoretische Grundbegriffe: Leib/Körper – Identität – Alter	21
1 Altern und Alter	23
1.1 Altern wird über den Körper erfahren und am Leib gespürt	24
2 Phänomenologie Leib – Körper	25
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
3 Der Wandel vom ganzheitlichen Leib zum heutigen Körperverständnis	35
4 Die Notwendigkeit einer Ethik der leiblichen Existenz im Alter	38
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
5 Schlüsselfunktion des Alters und Alterns für die Identität	41
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
II	Dimensionen des Phänomens des leiblichen Alterns	49
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
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
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
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
10	Das Altern als zeitliches Phänomen	81
10.1	Der Zeitstrom Zukunft – Vergangenheit – Gegenwart	82
B	Grundlagen für das Handeln	89
I	Das Modell «Reflexive Leiblichkeit»	89
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 Sorgeskultur 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 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 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
18 Altern heisst, mit der Zeit zu gehen (Zeit)	146
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
19 Leiblichkeit des Alters aus Sicht der Psychotherapie – Dr. Irène Kummer	155
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
II Die Leiblichkeit des Alterns in der Erwachsenenbildung	163
20 Leitgedanken	165
20.1 Bedarfsbegründung	165
20.2 Wer ist angesprochen?	166
21 Intergenerative Ermutigungsgruppe	167
21.1 Konzeptionelle Vorüberlegungen	167
22 Schlussbemerkungen	184
23 «Café Balance» – Projekt von Patricia Hofman	186
23.1 Rhythmik nach Jaques-Dalcroze – Musik und Bewegung beschwingt im Alter	186
III Weiterbildung von Fachkräften	191
24 Ausgangslage und Problemstellung	193
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 (nach Hilarion Petzold)	217
	Anhang	223
	Literaturverzeichnis	252
	AutorInnenverzeichnis	263
	Sachwortverzeichnis	265