

terInnen sind für das oft telefonische Nachfragen und Erklären ein wichtiger Erfolgsfaktor.

Der Einsatz einer Datenbank bewährte sich angesichts der großen Menge von Interessierten und auch im weiteren Verlauf, um neue Kurse zu bilden, Listen zu erstellen und Auswertungen vorzunehmen. Auch hier sollte der Zeitaufwand der Pflege einer solchen Informationsquelle in Kauf genommen werden.

Ein nicht zu vernachlässigender Faktor bei der Kurseinteilung ist der Wunsch von TeilnehmerInnen, einen Kurs gemeinsam zu besuchen. Obwohl weiterhin angestrebt ist, möglichst homogene Lerngruppen zu bilden, ist für das Folgeprojekt Alfaplus geplant, die endgültige Kurseinteilung in Kleingruppen erst nach einem Treffen im größeren Kreis des Wohnumfeldes vorzunehmen.

Ein Kurswechsel ist meist schwierig. Deshalb ist eine gute Beratung und Planung im Vorfeld besonders wichtig.

Sinnvoll ist es, wenn ein Wechsel tatsächlich nötig ist, zu überprüfen, ob er gelungen ist. Hilfestellung bei der Raumsuche – ein guter, leicht zu verstehender Plan oder andere Hilfestellungen – sollte nicht vernachlässigt werden.

Fazit

Das Projekt Alphabetisierung von MigrantInnen in Bad Kreuznach hat eine größere Zahl bisher nicht durch Sprachkurse zu erreichende Personen angesprochen. Durch eine intensive Kommunikation zwischen dem Projekt-Träger EEB und anderen Trägern, Kursleitenden, Teilnehmenden und ihren Angehörigen ist ein Prozess in Gang gekommen, in Bad Kreuznach eine Infra-Struktur für ein Angebot an Alphabetisierungskursen zu erarbeiten.

Renate Ruhland: Sinnsuche und Sinnfindung im Alter als geragogische Herausforderung

1. Gestaltungsoffen und krisenfähig – die Lebensphase Alter und der Lebenssinn

Das Alter ist eine Lebensphase, die gleichermaßen gestaltungsoffen wie auch krisenanfällig ist. Sie eröffnet einerseits die Möglichkeit zu individuellen Sinnerfahrungen, andererseits birgt sie aber auch die Gefahr in sich, dass diese Sinnmöglichkeiten nicht oder nur unzureichend erkannt werden.

Der Erhalt oder die Neukonstruktion des Lebenssinns kann als eine der größten Herausforderungen im Leben älterer und alter Menschen betrachtet werden. Durch die Beschäftigung mit der Sinnfrage werden Ältere in die Lage versetzt, die Wahrnehmung von altersspezifischen Verlusten und Einschränkungen wegzulenken und in stärkerem Maße das Potenzial des Alters und Alterns ins Blickfeld ihrer Aufmerksamkeit zu rücken. Die Relevanz der Sinnthematik für Ältere lässt sich allein aus dem Sachverhalt ableiten, dass weniger als die Hälfte der Siebzigjährigen ihr Leben als sinnerfüllt und befriedigend erlebt (Staudinger, 1996). Die Auseinandersetzung mit der Sinnfrage im Alter dient letztlich primär der Optimierung der Daseinsgestaltung und der Steigerung des persönlichen Wohlbefindens.

Das Thema Sinnfindung wurde bislang in der Geragogik selten direkt thematisiert, ist aber überall dort „unausgesprochen“ vorhanden, wo es um das (Selbst-)Verständnis des alternden Menschen geht. Der Sinnfrage kommt für ältere und alte Menschen deshalb eine besondere Bedeutung zu, da es in der Lebensphase Alter zu grundlegenden Umbrüchen und Diskontinuitäten kommt, die den persönlichen Sinn- und Orientierungsrahmen sowie die Identität nachhaltig erschüttern können. Die individuelle Beantwortung der Sinnfrage ermög-

licht den älteren Menschen das Erlebnis erfüllten, reifen und zufriedenen Altwerdens und Altseins, das Erikson (1988) mit dem Begriff „Ich-Integrität“ umschrieben hat. Wenn ein älterer Mensch einen gewissen Sinn in seinem Leben erkennt, gelingt es ihm dadurch besser, die altersbedingten Verluste und Beeinträchtigungen zu kompensieren und zu bewältigen.

Bildungsaufgabe Sinnfrage

Der Geragogik kommt die anspruchsvolle Aufgabe zu, ältere Menschen durch Lern- und Bildungsangebote bei der Sinnsuche und Sinnfindung zu unterstützen. Dabei stehen folgende Fragen im Vordergrund:

1. Welchen Stellenwert haben Bildungsprozesse im Rahmen der individuellen Sinnsuche und Sinnfindung von älteren Menschen?
2. Wie kann die Geragogik altersspezifische Sinnfindungsprozesse wirksam fördern?
3. Welche konkreten Maßnahmen sind geeignet, um alternde Menschen bei der Erschließung neuer Lebensräume und von Sinndimensionen zu unterstützen?

Im Alter lassen sich insbesondere zwei zentrale alterstypische Merkmale der Sinnggebung unterscheiden (Freund, 2004):

- Die Notwendigkeit, zurückliegende Lebenserfahrungen in eine umfassende Ordnung zu bringen und neu zu bewerten (konstruktive Lebensbilanzierung).
- Die Bewältigung der häufig auftretenden kritischen Lebensereignisse oder menschlichen Grenzsituationen, d. h. die Lebensphase Alter ist durch die Gleichzeitigkeit und/oder Dichte vieler „Störfahrungen“ gekennzeichnet.

Empirische Untersuchungen an Senioren verdeutlichen, dass es den Sinn des Lebens, ein einziges, über-

greifendes und dominierendes Sinnprinzip im Alter nicht gibt, sondern dass die meisten älteren Menschen mehrere Themenbereiche als sinnrelevant für ihr Leben betrachten. Als besonders sinnstiftend nannten Ältere Sozialkontakte, Freizeitaktivitäten, die gesundheitliche Verfassung sowie aktuelle bzw. bislang erbrachte Leistungen (Staudinger, 1996). Sinnvolles Erleben der Lebensphase Alter setzt häufig voraus, dass es dem Älteren gelingt, sich neue Lebensbereiche zu erschließen, wobei Sinn aber letztlich nur vom Einzelnen definiert und gefunden werden kann. Daher lassen sich individuell sehr unterschiedliche Antworten auf die Frage finden, welche Tätigkeiten im Alter als sinnvoll angesehen werden. Der Geragogik kommt diesbezüglich primär eine unterstützende Funktion zu.

Sinn als psychologisches Konstrukt

Sinn manifestiert sich im Sinnsystem eines Menschen. Damit ist ein psychologisches Konstrukt gemeint, „in dem die individuellen Kognitionen über persönliche Ziele, Zwecke, Utopien und Ideale, aber auch die Interpretation der bereits realisierten Existenz und Person enthalten sind“ (Staudinger & Dittmann-Kohli, 1992: 417). Das persönliche Sinnsystem fungiert als Vermittlungsstelle, die eine Interpretation der eigenen Lebenserfahrungen ermöglicht und das wahrgenommene Alltagsgeschehen mit einem übergreifenden Lebenskonzept verbindet. Die Funktion des Sinnsystems besteht darin, Ordnung in die Vielfalt persönlicher Erfahrungen zu bringen, in der eigenen Existenz Zusammenhang und Absicht zu erkennen und dem Leben in seiner Gesamtheit oder in Teilbereichen Bedeutung und Wert beizumessen.

Nach Reker & Wong (1988) umfasst das Sinnsystem eine kognitive Komponente (Erklärungen und Interpretationen des eigenen Lebens), eine motivationale Komponente (Werte und Ziele) und eine affektive Komponente (Zufriedenheit, Wohlbefinden).

Zwei sinnorientierte Konzeptionen, die diese Komponenten berücksichtigen und sowohl theoretisch und als auch praktisch für die Geragogik nutzbar gemacht werden können, gehen auf Antonovsky und Frankl zurück (vgl. dazu im Einzelnen Ruhland, 2006).

2. Das Salutogenese-Konzept von Antonovsky

Aaron Antonovsky (1997) beschäftigt sich in dem von ihm entwickelten Salutogenese-Konzept mit der Frage, welche Schutz- und Resilienzfaktoren und welche Coping-Ressourcen für eine erfolgreiche Lebensbewältigung und für die Aufrechterhaltung von Gesundheit bedeutsam sind. Im Alter sind spezifische Kompetenzen zur Anpassung und Bewältigung erforderlich, um ein zufrieden stellendes und selbständiges Leben führen zu können.

Die Nützlichkeit des Salutogenese-Ansatzes für die Geragogik liegt vor allem in drei Punkten begründet:

1. Das Modell stellt einen theoretischen Rahmen für die interdisziplinäre Betrachtung von Altern in Gesundheit dar.

2. Das Salutogenese-Konzept bietet die Möglichkeit, praktische Maßnahmen für die Bildungsarbeit mit älteren Menschen abzuleiten, wie z. B. gesundheitsfördernde Interventionen, stressbewältigende Methoden, kohärenzstärkende und sinnstiftende Strategien.
3. Der SOC („sense of coherence“) kann von Älteren als „Werkzeug“ genutzt werden, um mit einer Vielzahl von altersbedingten Anforderungen in der Weise umgehen zu lernen, dass es zu keinen nachhaltigen Beeinträchtigungen des körperlichen und psychischen Wohlbefindens kommt.

Im Mittelpunkt des Ansatzes von Antonovsky steht der Begriff „Kohärenzgefühl“ („sense of coherence“, SOC), worunter ein Gefühl „innerer Stimmigkeit“ oder des Gesamtzusammenhangs im Leben verstanden wird. Die Kernkompetenz einer gelingenden Lebensgestaltung ist aus salutogenetischer Sicht die Fähigkeit, im eigenen Leben Sinn zu entdecken. Der SOC umfasst eine generelle Lebenseinstellung, meint eine positive Grundstimmung, Grundsicherheit und ein Urvertrauen, innerlich zusammengehalten zu werden (Lorenz, 2004). Der SOC ist eine zeitstabile Persönlichkeitskonstante, die Einfluss auf alle Lebensbereiche hat.

Antonovsky ordnet dieser kohärenten Grundeinstellung drei Komponenten zu:

- *Verstehbarkeit*, d. h. die Erwartung, dass Reize bzw. Entwicklungen zu ordnen, zu überschauen und vorherzusagen sind; diese Komponente weist auf die Notwendigkeit für den älteren Menschen hin, seine Lebenssituation und die alterskorrelierten körperlichen und seelisch-geistigen Veränderungen verstehen zu lernen.
- *Handhabbarkeit*, d. h. das Gefühl der Bewältigbarkeit, geht beim Älteren mit Selbstwirksamkeit und innerer Kontrollüberzeugung einher.
- *Bedeutsamkeit/Sinnhaftigkeit*, d. h. die Überzeugung, dass das Leben emotional einen Sinn hat, trägt dazu bei, dass der alternde Mensch sinngebende Aktivitäten auswählt, die seiner spezifischen Lebenssituation entsprechen.

Kohärenzstarke ältere Menschen setzen sich verantwortungsbewusst mit neuen Bewältigungsmöglichkeiten auseinander und reagieren flexibel auf die unterschiedlichen Herausforderungen des Lebens, statt rigide auf alte, festgefahrene und fixierte Verhaltensmuster zurückzugreifen. Sie betrachten neue Informationen grundlegend als etwas Sinnvolles, als Chance und stehen damit neuen Lösungsansätzen offen gegenüber.

Antonovsky sieht vier sinnstiftende Kernbereiche für den älteren Menschen als zentral an, um ein hohes Maß an Kohärenz aufrechtzuerhalten: Emotionen, Sozialkontakte, persönlich wichtige Tätigkeiten und die Auseinandersetzung mit existenziellen Fragen. Daraus lassen sich konkrete Ansatzpunkte ableiten, um das Kohärenzgefühl und den SOC bei Senioren zu fördern:

1. Anleitung zu einer angemessenen Emotionsregulierung,

2. Maßnahmen zur Förderung sozialer Kompetenzen,
3. Identifizierung und Ausweitung von Aktivitäts- und Kompetenzbereichen, denen eine sinnstiftende Funktion zukommt,
4. Einbeziehung spiritueller Dimensionen durch Unterstützung bei der Suche nach der transzendenten Bedeutung des Lebens.

Lern- und Aktivitätsfelder für Altersbildung

Aus Perspektive des Salutogenese-Modells ergeben sich – entsprechend den drei Hauptkomponenten des SOC – in Bezug auf geragogische Bildungsangebote drei zentrale Aktivitäts- und Lernfelder. Handlungsleitend sind dabei folgende drei salutogenetischen Grundfragen:

1. In welcher charakteristischen Situation befindet sich der jeweilige ältere Mensch?

Die *Verstehbarkeitskomponente* macht es erforderlich, das Verständnis für die inneren Gesetzmäßigkeiten des Lebens und damit für die Berechenbarkeit der Welt zu fördern, die durch Vertrauen auf die individuellen Stärken und Fähigkeiten des älteren Menschen im Rahmen seiner Möglichkeiten kreativ gestaltbar ist. Dabei geht es für die Altersbildung zum Beispiel darum, selbstreflexive Prozesse anzuregen, die Biografiearbeit zu unterstützen, identitätsfördernde Maßnahmen anzuwenden, die Verarbeitung von belastenden Lebensereignissen fördern und Hilfen (zur Selbsthilfe) zu geben, um die gegenwärtige Lebenssituation neu bzw. adäquat bewerten zu lernen.

2. Welche individuellen Möglichkeiten stehen dem Älteren zur Bewältigung seiner Lebenssituation zur Verfügung?

Die Förderung der *Handhabbarkeitskomponente* setzt voraus, dass der ältere Mensch bei der Bewältigung von alltäglichen Herausforderungen durch die Freisetzung der ihm zur Verfügung stehenden Ressourcen unterstützt wird. Ziel sollte es sein, eine Ausgewogenheit zwischen den subjektiv erlebten Herausforderungen des Alltags und einer Anregung für neue Erfahrungen herzustellen. Ressourcen, die sich im kommunikativen Austausch mit anderen aktivieren lassen, wie z. B. psychische Widerstandsfähigkeit, Selbstbestimmung, Experimentierfreude, Phantasie, Freundschaft, stärken die Bereitschaft zur Weiterentwicklung und fördern die Lebensbejahung. Durch Maßnahmen wie die Vermittlung von Problemlösungstechniken, selbstwertsteigernde Techniken, das kritische Hinterfragen von eigenen Ansprüchen und Erwartungen, das Erkennen persönlicher Möglichkeiten und Grenzen, die Erhöhung der Belastbarkeit und den Aufbau einer optimistischen, vertrauensvollen Grundhaltung sowie die Entwicklung des Glaubens an eine übergeordnete Kraft lässt sich die SOC-Komponente Handhabbarkeit stärken.

3. Welcher individuelle Sinn, für den es sich anzustrengen lohnt, ist für den jeweiligen älteren Menschen erkennbar?

Im Mittelpunkt steht hier Orientierungshilfe und Unterstützung bei der persönlichen Sinnsuche durch die Förderung der Erkenntnis, dass sich die Dynamik des Lebens zwischen den Polen Kontinuität und Diskontinuität abspielt, d. h. dass Brüche ein normaler Bestandteil des Lebens sind und dass die Sinnfrage vom Einzelnen immer

wieder aufs Neue individuell beantwortet werden muss. Die SOC-Komponente *Bedeutsamkeit* lässt sich im Rahmen der Altersbildung zum Beispiel fördern, wenn der Ältere in die Lage versetzt wird, die Fähigkeit zur Sinngebung zu entwickeln, die persönlichen Ziele individuell anzupassen, die Motivation zu steigern, negative Emotionen zu regulieren, Ressourcen mittels Kreativitätserweiternder Methoden zu aktivieren und die intergenerative Kompetenz zu erhöhen.

Im Konzept der Salutogenese wird die Sinnfrage als entscheidende Komponente des Lebens betrachtet und die Aufmerksamkeit in erster Linie auf „Möglichkeitsspielräume“ gelenkt. Entscheidend ist im Alter aber auch die Beantwortung der Frage, wie Ohnmachtsgefühle und Resignation akzeptiert und bewältigt werden können; auch durch sie kann sich der ältere Mensch Ressourcen und neue Möglichkeiten erschließen.

3. Logotherapeutisch-existenzanalytisches Sinnfindungsmodell von Frankl

Viktor Frankl hat eine weltweit bekannte „Sinnlehre gegen die Sinnleere“ entwickelt, das Sinnfindungsmodell der Logotherapie und Existenzanalyse¹.

Der sinnorientierten Konzeption von Frankl kommt in Bezug auf die Geragogik insbesondere in dreifacher Hinsicht Bedeutung zu (Kurz, 1990):

1. Der Ansatz nimmt den älteren Menschen als sinnorientiertes Wesen wahr, der ihn respektiert und setzt in ihm das Bewusstsein frei, dass das Leben auch in extremen Situationen sinnvoll gelebt werden kann.
2. Die Konzeption verhilft den Älteren dazu, sich (wieder) als sinnorientierte Wesen wahrzunehmen.
3. Mit Hilfe der Logotherapie/Existenzanalyse können Senioren dazu angeleitet werden, für sich konkrete Sinnmöglichkeiten zu entdecken und diese in ihrer Lebenssituation zu realisieren.

Dem Sinnverständnis von Frankl liegen unter anderem folgende Postulate zu Grunde (Biller, 2002):

- Sinn ist a priori gegeben und einmalig.
- Sinn kann in jeder Lebenssituation gefunden werden und ist damit allgegenwärtig.
- Der vom Einzelnen gefundene Sinn ist einzigartig und damit sein individueller Sinn.
- Sinn ist an Werte gebunden.

Frankl sieht in jedem Menschen ein grundlegendes Streben nach Sinn, nach einem größeren Zusammenhang, in welchem er sich verstehen kann. Bei der Sinnerfüllung treffen zwei Entsprechungen aufeinander: Ein „innerer Anteil“, der Wille zum Sinn, und ein „äußerer Anteil“, das Sinnangebot. Gesundheitliche Beeinträchtigungen oder altersbedingte Einschränkungen können zwar den „äußeren Anteil“ schwächen. Der Wille zum Sinn, der „innere Anteil“, bleibt aber auch in schwierigsten Lebenslagen bestehen, kann allerdings im Einzelfall „verschüttet“ sein.

Sinnerfüllung durch Werteverwirklichung

Der logotherapeutisch-existenzanalytische Ansatz unterscheidet drei „Hauptstraßen zum Sinn“ und berücksichtigt

tigt damit die Möglichkeit der Sinnerfüllung durch Werteverwirklichung:

- *Schöpferische Werte* lassen sich in der Hingabe an eine bestimmte Aufgabe realisieren (sinnvolle Gestaltung einer Situation und kreative Tätigkeiten).
- *Erlebniswerte* bieten eine zweite Möglichkeit der Sinnrealisierung (innere Bereicherung des Erlebens zum Beispiel durch Ästhetik, Literatur, Begegnung mit Menschen).
- *Einstellungswerte* schließlich ermöglichen Sinnverwirklichung durch eine Veränderung der Einstellung, was selbst angesichts eines unabänderlichen Schicksals gelingen kann.

Diese drei Sinndimensionen zeigen älteren Menschen konkrete Ansatzpunkte auf, um diejenigen Werte zu identifizieren, die sich – je nach individueller Lebenssituation – am besten zur Sinnfindung in einem spezifischen Lebensbereich eignen. Wenn dieser Werteverwirklichungsansatz in geragogische Bildungsangebote integriert wird, ergeben sich dadurch eine Reihe praktischer Möglichkeiten, Ältere dabei zu unterstützen, ihre Lebenssituation sinnerfüllter zu gestalten. Diese betreffen u. a. kreative bzw. musische Aktivitäten, sinnliche Aspekte und Methoden der kognitiven Umstrukturierung bzw. Einstellungsmodulation.

Das geistige Selbstgestaltungspotenzial des Menschen

Selbsttranszendenz, Selbstdistanzierung und „Trotzmacht des Geistes“ sind zentrale Konzepte des Franklschen Ansatzes, die das geistige Selbstgestaltungspotenzial des Menschen in den Mittelpunkt rücken. Diesen sog. *existenziellen Kompetenzen* kommt bei älteren Menschen vor allem in belastenden Veränderungssituationen und bei der Bewältigung von Krisen eine besondere Bedeutung zu. Sie lassen sich mit Hilfe entsprechender Angebote im Rahmen der Altersbildung gezielt trainieren.

–*Selbsttranszendenz*: Die Fähigkeit, über sich selbst hinauszuwachsen und etwas zu tun um einer Sache oder Person willen, ist eine wesentliche logotherapeutische Möglichkeit, um zur Sinnfindung zu gelangen. Wenn ältere Menschen Tätigkeiten vorwiegend in ichbezogener Weise zur Befriedigung ihrer eigenen Bedürfnisse durchführen, wird der Aspekt der Selbsttranszendenz vernachlässigt, was zu sozialer Isolation führen kann. Der stärkeren Ausrichtung auf die Interessen und Bedürfnisse der Mitmenschen kommt oftmals eine sinngebende Funktion zu. Der ältere Mensch verwirklicht sich nach Frankl selbst, wenn er sich selbst vergisst, d. h. wenn er in einer Aufgabe „aufgeht“ oder sich einem Menschen hingibt.

–Die Fähigkeit zur *Selbstdistanzierung* ist ein weiterer Aspekt des geistigen Selbstgestaltungspotenzials des Menschen. Wenn der alternde Mensch seine Aufmerksamkeit zu ausschließlich auf sein (häufig negativ gefärbtes) körperliches oder psychisches Befinden richtet, kann es für ihn erforderlich sein zu lernen, sich innerlich von den einschränkenden Beeinträchtigungen zu distanzieren, „von sich selbst abzurücken“ und auf Distanz zu gehen zu seinem eigenen subjektiven Zustand und seinen Bedürfnissen. Wenn der Ältere in diesem Fall stattdessen sein Augenmerk auf die Sinnmöglichkeiten und



Beweggründe richtet, die sein Leben motivieren, führt dies zu einer Ausweitung seines persönlichen Gestaltungsspielraumes und zur Erschließung von Werten und Sinnmöglichkeiten.

–Die „*Trotzmacht des Geistes*“ betrachtet Frankl als eine grundlegende Voraussetzung, um unter schwierigen Lebensumständen, z. B. angesichts unheilbarer Krankheiten oder starker Behinderungen im Alter, immer noch über die Möglichkeit verfügen, die eigenen Handlungen, das persönliche Erleben oder die eigenen Einstellungen selbst zu beeinflussen. Die „Trotzmacht des Geistes“ ist die grundlegende Kraft, die in Anbetracht von Schicksalsschlägen und kritischen Lebensereignissen aktiviert werden kann.

4. Ziele und Kriterien eines sinnerfüllten Alter(n)s

Nach Ruhland (2006: 161 f.) lassen sich aus den Sinnkonzeptionen von Antonovsky und Frankl folgende Ziele und Kriterien für ein sinnerfülltes Alter(n) ableiten, die als Grundlage für geragogische Lern- und Bildungsangebote dienen könnten:

1. Bewältigung von altersspezifischen Umbrüchen, persönlichen Krisen und gesundheitlichen Einschränkungen bzw. Einbußen;
2. Kognitive Umstrukturierung und Einstellungsmodifikation;
3. Situationsbezogene Aktivierung von Coping-Potenzialen und Regulierung von negativen Emotionen;

4. Stärkung von Selbstbestimmung, Emanzipation, Autonomie und Eigenverantwortung;
5. Freisetzung von Selbstgestaltungspotenzialen zur aktiven Strukturierung von Lebensplänen;
6. Ausweitung von sinnvollen Aktivitätsfeldern und Erweiterung der Handlungskompetenz;
7. Ausdehnung der Gestaltungs- und Beeinflussungsmöglichkeiten und Stärkung von Selbstwirksamkeit, innerer Kontrollüberzeugung und Handhabbarkeit;
8. Ziehen einer konstruktiven Lebensbilanz;
9. Förderung des Glaubens an eine – wie auch immer geartete – übergeordnete Kraft;
10. Aufbau von Zuversicht und Hoffnung in Bezug auf die Zukunftserwartung;
11. Person- und situationsgerechte Erschließung neuer Sinnmöglichkeiten;
12. Ressourcen orientierte Entwicklung von altersrelevanten Kompetenzen;
13. Individuelle Verwirklichung von persönlich wichtigen Werten;
14. Förderung von primären zwischenmenschlichen Beziehungen und von sozialem Rückhalt;
15. Möglichkeiten zu selbsttranszendendem Handeln;
16. Beantwortung von existenziellen Fragen.“

5. Spiritualität im Alter

Die Einbeziehung spiritueller Aspekte erweitert nicht nur den Rahmen der Geragogik und erschließt damit neue Möglichkeiten in Bezug auf Sinnsuche und Sinnfindung. Sie ergänzt darüber hinaus auch die beiden Konzeptionen von Antonovsky und Frankl um eine weitere zentrale Entwicklungsdimension. Ohne transpersonale Aspekte kann die „Sinnfrage im Alter“ nur unzureichend beantwortet werden, wobei betont werden muss, dass eine „Transpersonale Geragogik“ bislang weder differenziert noch explizit ausgearbeitet worden ist.

Spirituelle Fragen sind für die ältere Generation deshalb von grundlegender Bedeutung, da Spiritualität eine entscheidende Ressource des Menschseins darstellt. Spiritualität bezieht sich letztlich auf alle Dimensionen des menschlichen Lebens. Unter „Spiritualität“ soll in diesem Zusammenhang die sinnstiftende Beziehung zu einem größeren Ganzen verstanden werden (Walch, 2002). Spirituell orientierte Menschen verstehen die Realität nicht nur als vordergründige und selbstverständliche Tatsache, sondern als Ausdruck einer überindividuellen und hintergründigen Wirklichkeit.

Spiritualität unterstützt ältere Menschen dabei, sich über die bisherigen Lebenserfahrungen hinaus zu bewegen und ihre Erlebnisse sinnvoll in das eigene Leben und in ein übergeordnetes Ganzes zu integrieren. Die „Wachstumstheorie“ von Tornstam (1989), der den Begriff „Gerotranszendenz“ geprägt hat, geht davon aus, dass ein wesentlicher Aspekt der Persönlichkeitsentwicklung im Alter eine Verstärkung der transzendenten Orientierung ist.

Hinter Spiritualität verbirgt sich das Bedürfnis, überzeugende Antworten auf existenzielle Lebensfragen zu finden. Die Auseinandersetzung mit spirituellen Fragen

trägt insgesamt zu einem besseren Verständnis des Alternsprozesses und der eigenen Person in Grenzsituationen des Lebens bei. Für ältere Menschen liegt der positive Effekt von Spiritualität vor allem auch darin begründet, dass darin die Fähigkeit zum Ausdruck kommt, nach Kraft und Sinn zu suchen. Durch den transzendenten Bezug ist es Älteren möglich, schwierige Lebensumstände oder Schicksalsschläge in einen größeren Sinnhorizont einzubetten. Der alternde Mensch wird auf diese Weise in die Lage versetzt, effektiver mit den Widrigkeiten des Lebens umzugehen, was für eine gelingende Lebenspraxis förderlich ist. Spiritualität kann als eine Kompetenz und Ressource mit weit reichenden lebenspraktischen Konsequenzen für ältere Menschen charakterisiert werden (Sperling, 2004).

Konsequenzen für Bildungsangebote

Spirituelle Entwicklung im Alter umfasst einerseits Aspekte wie Unabhängigkeit, Autonomie und Individuation, andererseits aber auch Merkmale wie Bindung, Beziehung und Interdependenz (Moser, 2000). Diese Gesichtspunkte sind bei der Konzipierung von geragogischen Bildungsangeboten mit transpersonaler und/oder sinnorientierter Ausrichtung ebenso zu berücksichtigen wie das breite Spektrum an spirituellen Bedürfnissen, die für das Alter kennzeichnend sind:

- Aufrechterhaltung von Sinn, Zukunft und Hoffnung,
- Transzendieren der gegenwärtigen Lebensumstände,
- innere Kontinuität der Lebensgeschichte und äußere Kontinuität des sozialen Netzes,
- Unterstützung religiöser und sinnstiftender Verhaltensweisen,
- Bewahrung eines positiven Selbstbildes und Selbstwertgefühls,
- Möglichkeiten, negative Gefühle auszudrücken (u. a. Angst, Zweifel, Schuld, Resignation)
- Dankbarkeit,
- Vergeben und Vergebung erfahren,
- Vorbereitung auf Sterben und Tod.

Der Geragogik kommt die Aufgabe zu, möglichst alle Dimensionen und Konturen der Erfahrungen des Alterns einzubeziehen und sowohl die innere wie auch die äußere Dynamik der Alternsprozesse in ihren Bildungsangeboten zu berücksichtigen. Für den älteren Menschen geht es unter spirituellen Gesichtspunkten in erster Linie darum, die individuelle und einzigartige Erfahrung des Alterns mit seinen immer enger werdenden äußeren Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren, gleichzeitig aber auch die Chancen und Möglichkeiten zu innerem Wachstum wahrzunehmen, die die Lebensphase Alter bereit hält. Die Altersbildung hat dabei die Aufgabe, ganzheitlich alle Dimensionen integrieren, die es Älteren ermöglichen, ihre eigenen Potenziale und Ressourcen sinnorientiert zu verwirklichen.

Anmerkung

¹ vgl. dazu die Gesamtdarstellungen dieses komplexen medizinisch-psychotherapeutischen Systems bei Kurz & Sedlak, 1995; Raskob, 2005; Riedel et al., 2002; Riemeyer, 2002

Literatur

Antonovsky, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen.

- Billier, K.H. (2002): Der Sinn wartet auf den Menschen. Viktor E. Frankls Sinnkonzept. In: Zsok, O. (Hrsg.): Logotherapie in Aktion. Praxisfelder und Wirkungsweisen. München, 24–45.
- Erikson, E.H. (1988): Der vollständige Lebenszyklus. Frankfurt/M. Freund, A. (2004): Entwicklungsaufgaben. In: Kruse, A., Martin, M. (Hrsg.): Enzyklopädie der Gerontologie. Alternsprozesse in multidisziplinärer Sicht. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle, 304–313.
- Kurz, W. (1990): Die Sinnfrage in der späten Lebensphase. Logotherapie in der Gerontagogik. In: Lukas, E.: Geist und Sinn. Logotherapie – die dritte Wiener Schule der Psychotherapie. München, 139–160.
- Kurz, W.K., Sedlak, F. (Hrsg.) (1995): Kompendium der Logotherapie und Existenzanalyse. Bewährte Grundlagen und neue Perspektiven. Tübingen.
- Lorenz, R. (2004): Salutogenese. Grundwissen für Psychologen, Mediziner, Gesundheits- und Pflegewissenschaftler. München, Basel.
- Moser, U. (2000): Identität, Spiritualität und Lebenssinn. Würzburg.
- Raskob, H. (2005): Die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor E. Frankls. Systematisch und kritisch. Wien.
- Reker, G.T., Wong, P.T.P. (1988): Aging as an individual process. Toward a theory of personal meaning. In: Birren, J.K., Bengtson, V.L. (Hrsg.): Emergent theories on aging. New York, 214–246.
- Riedel, Ch., Deckart, R., Noyon, A. (2002): Existenzanalyse und Logotherapie. Ein Handbuch für Studium und Praxis. Darmstadt.
- Riemeyer, J. (2002): Die Logotherapie Viktor Frankls. Eine Einführung in die sinnorientierte Psychotherapie. Gütersloh.
- Ruhland, R. (2006): Sinnsuche und Sinnfindung im Alter als geragogische Herausforderung. Münster.
- Sperling, U. (2004): Religiosität und Spiritualität im Alter. In: Kruse, A., Martin, M. (Hrsg.): Enzyklopädie der Gerontologie. Alternsprozesse in multidisziplinärer Sicht. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle, 627–642.
- Staudinger, U.M. (1996): Psychologische Produktivität und Selbstentfaltung im Alter. In: Baltes, M.M., Montada, L. (Hrsg.): Produktives Leben im Alter. Frankfurt am Main, 344–373.
- Staudinger, U.M., Dittmann-Kohli, F. (1992): Lebenserfolg und Lebenssinn. In: Baltes, P.B., Mittelstraß, J. (Hrsg.): Zukunft des Alterns und gesellschaftliche Entwicklung. Berlin, New York, 408–436.
- Tornstam, L. (1989): Gerotranscendence: a reformulation of the disengagement theory. *Aging*, 1, 55–63.
- Walch, S. (2002): Dimensionen der menschlichen Seele. Transpersonale Psychologie und holotropes Atmen. Düsseldorf, Zürich.

Petra Herre: **Biografie – Lebenslauf – Lebenslaufregime. „Diskontinuierliche Erwerbsbiografien“ im Diskurs**

Neue Lebenslaufregimes – neue Herausforderungen für die Erwachsenenbildung? Diese Frage stellte der **5. Workshop der interdisziplinären Projektgruppe „Diskontinuierliche Erwerbsbiografien“** und reagierte damit auf neue Tendenzen, wie sie sich in Phänomenen und Beschreibungen wie „Arbeitskraftunternehmer“, Ich-AG, in den Tendenzen einer Zunahme prekärer Arbeitsverhältnisse und der Auflösung der Normalerwerbsbiografie widerspiegeln. Wie sind die Entwicklungen zu beurteilen? Was bedeuten sie für die persönliche Lebensgestaltung und die Lebensführung von Individuen? Haben die gesellschaftlichen Veränderungen auf dem Arbeits- und Erwerbsmarkt eine normierende Wirkung auf die Lebensverhältnisse, wie sie im Begriff des „Lebenslaufregimes“ zum Ausdruck kommen?

Wie diese aussehen und wie sie in der institutionalisierten Erwachsenenbildung wahrgenommen und inhaltlich und lernorganisatorisch in Angebote umgesetzt werden, waren weitere Fragen, die der Workshop aufwarf. Der Aktualität und Brisanz dieser Thematik entsprach auch die große Resonanz, die der Workshop in Soest fand.

Die Institutionalisierung des Lebenslaufs – Wandlungstendenzen

Das Konzept des Lebenslaufregimes stellte der Bielefelder Soziologe Martin Diewald vor. Maßgeblich entwickelt von Martin Kohli, fokussiert der Begriff die Tatsache der normierenden Wirkung gesellschaftlicher Verhältnisse in einer „Institutionalisierung des Lebenslaufs“. Der Lebenslauf ist in dieser Perspektive gewissermaßen das

„Ablaufprogramm des Lebens“. Auf Dauer gestellte soziale Ordnungen prägen ihn: feste Verhaltenserwartungen, internalisierte informelle Normen und Konventionen, formale Regeln und Rechtsvorschriften, Altersnormen und Altersrollen, Vorgaben, wie Einschulungsalter oder Renteneintrittsalter. Der äußeren Struktur mit ihrer Dreiteilung von Kindheit – Erwachsenenzeit mit Ausbildung/Erwerbsleben und Ruhestand entsprechen die Positionssequenzen im Erwerbsleben und der Familienzyklus. Das Lebenslaufmodell wird gestützt und vermittelt durch kulturelle Selbstverständlichkeiten, durch die Institutionen und Organisationen des Wohlfahrtsstaates und durch das Produktionsregime. Die „Institution Lebenslauf“ ist zugleich ein biografisches Orientierungsschema der persönlichen Lebensführung.

Dieses tradierte dreistufige Lebenslaufmodell zeigt zunehmend und ganz deutlich seit Mitte der 80er Jahre Erosionstendenzen. Mit der Individualisierung wird ein neues Vergesellschaftungsprogramm wirksam, das zugleich zum Anspruch wird: Jeder und Jede soll sich selbst entfalten. Das produziert einen hohen Veränderungsdruck. Zunehmende kulturelle Heterogenität, der Wandel der Geschlechterrollen und des Geschlechterverhältnisses, die Finanzkrise der öffentlichen Haushalte, die Globalisierung wirken zusammen.

* Der Projektgruppe gehören an: Dr. Axel Bolder, Universität Duisburg-Essen, Institut für Berufs- und Weiterbildung; Peter Busse, Deutsche Arbeitsschutzausstellung (DASA); Rosemarie Klein/Anja Wenzig, Büro für berufliche Bildungsplanung (bbb); Gerhard Reutter, Deutsches Institut für Erwachsenenbildung (DIE); Andreas Seiverth, DEAE