

«Junge» Alte und die Soziale Arbeit

Altenarbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell

«Junge» Alte und die Soziale Arbeit

Altenarbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell

Bachelorarbeit von: Cathrin Brenzel
Iddastrasse 19
9008 St. Gallen
FS18

An der: OST - Ostschweizer Fachhochschule
Hochschule für Angewandte Wissenschaften
Fachbereich Soziale Arbeit
Studienrichtung Sozialarbeit

Begleitet von: Elisabeth Kaufmann
Dozentin Fachbereich Soziale Arbeit

Für den vorliegenden Inhalt ist ausschliesslich die Autorin verantwortlich.

St. Gallen, 15. Februar 2021

*Zu wissen, wie man alt wird, ist das Meisterwerk der Weisheit
und eines der schwierigsten Kapitel der Lebenskunst. (Herman Melville)*

Inhaltsverzeichnis

Abstract	I
Einleitung	1
1. Ausgangslage	3
1.1. Thema Alter	3
1.2. Gerontologische Theorien.....	5
2. «Junge» Alte	9
2.1. Definition.....	9
2.2. Altersbilder.....	11
2.3. Situation der «jungen» Alten.....	13
3. Soziale Altenarbeit	17
3.1. Bereiche der sozialen Altenarbeit	17
3.2. Ansätze der sozialen Altenarbeit mit «jungen» Alten	19
4. Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)	25
4.1. Theoretischer Hintergrund	25
4.2. Praktische Anwendung	28
5. Nutzen des Zürcher Ressourcen Modells für die soziale Altenarbeit	32
5.1. Allgemeine Verknüpfungen.....	32
5.2. Fallbeispiele.....	35
5.3. Grenzen des Zürcher Ressourcen Modells in der sozialen Altenarbeit	42
6. Schluss	43
7. Literaturverzeichnis	45
8. Abbildungsverzeichnis	50
9. Eigenständigkeitserklärung	51

Abstract

- Titel:** «Junge» Alte und die Soziale Arbeit. Altenarbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell
- Kurzzusammenfassung:** Die Arbeit beschreibt den Nutzen des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) von Krause und Storch (2017) für die Soziale Altenarbeit. Das ZRM-Training befähigt zur Erweiterung von Handlungskompetenzen und kann bei der Begleitung von Übergangsprozessen Älterer daher sinnvoll eingesetzt werden.
- Autor(en):** Cathrin Brenzel
- Referent/-in:** Elisabeth Kaufmann
- Publikationsformat:** BATH
 MATH
 Semesterarbeit
 Forschungsbericht
 Anderes
- Veröffentlichung (Jahr):** 2021
- Sprache:** deutsch
- Zitation:** Brenzel, Cathrin. (2010). *«Junge» Alte und die Soziale Arbeit*. Altenarbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell. Unveröffentlichte Bachelorarbeit, OST – Ostschweizer Fachhochschule, Fachbereich Soziale Arbeit.
- Schlagwörter (Tags):** Soziale Altenarbeit, Gerontologie, Zürcher Ressourcen Modell

Ausgangslage:

Durch den demografischen Wandel wird der Anteil Älterer an der Schweizer Bevölkerung stetig zunehmen. Zudem spaltet sich die Altersphase an sich auf und führt zu der Unterscheidung von «jungen» Alten und «alten» Alten. Die Phase der «jungen» Alten ist geprägt vom Rückzug aus der Erwerbsarbeit, von der Übernahme neuer sozialen Rollen wie der Grosselternschaft und dem Gestalten neu gewonnener Freiheiten. «Alte» Alte erleben hingegen Fragilisierungsprozesse und sind mehr auf Unterstützung angewiesen. Daraus entstehen sehr unterschiedliche Bedürfnisse und Angebotsbedarfe für je «junge» Alte und «alte» Alte. Diesen Unterschieden wird aber in der sozialen Altenarbeit bisher nicht genügend Beachtung geschenkt. «Junge» Alte werden gemäss einiger Autoren und Autorinnen in der Sozialen Arbeit vor allem als Potenzial für die Übernahme von Ehrenämtern wahrgenommen und nicht als mögliche Adressaten und Adressatinnen (Denninger, Dyk, Lessenich & Richter 2014; Kühnert, Ignatzi & Bieker 2019; Schweppe 2002). Sie müssen künftig neben deren Funktion als gesellschaftliche Ressource auch als Personen gesehen werden, die Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Übergangsprozesse benötigen.

Ziel:

Das Ziel dieser Arbeit ist, den Nutzen des Zürcher Ressourcen Modells®¹ nach Krause und Storch (2017) für die soziale Altenarbeit mit jungen Alten aufzuzeigen. Sozialarbeiterische Ansätze, welche sich speziell auf «junge» Alte in ihrer Vielfältigkeit ausrichten, gibt es bisher kaum. Daher wird das ZRM als wertvolles Werkzeug gesehen, welches in der sozialen Altenarbeit mit «jungen» Alten sinnvoll eingesetzt werden kann. Die Studie von Denninger et al. (2014) beschäftigt sich mit der politischen Phrase des «active ageing» und zeigt Äusserungen älterer Menschen zu ihrem Leben im Ruhestand. Van Dyk und Lessenich (2009) beschäftigen sich mit der neuen Sozialfigur der «jungen» Alten aus verschiedenen Blickrichtungen. Die hohen normativen Aktivitätserwartungen an «junge» Alte wird bei beiden Werken deutlich. Mit dem Zürcher Ressourcen Modell können bewusste und unbewusste Wünsche und Ziele frei von jedem normativen Druck umgesetzt werden. Handlungskompetenzen werden erweitert und Haltungsanpassungen gegenüber verschiedenen Bereichen werden ermöglicht. Diese Fähigkeit ist für Menschen in Übergangsprozessen sehr wichtig und kann ihnen neue Handlungsmöglichkeiten eröffnen. Die Fragestellung dieser Arbeit lautet: *Worin liegt der Nutzen des Zürcher Ressourcen Modells für die soziale Altenarbeit?* Dabei wird auf unterschiedliche Gefässe der Altenarbeit eingegangen sowie verschiedene Lebensdimensionen wie Finanzen, soziale Beziehungen, Gesundheit oder Alltagsgestaltung berücksichtigt.

¹ Das Zürcher Ressourcen Modell ist eine eingetragene Handelsmarke. Zur besseren Lesbarkeit wird im Text auf das Symbol ® verzichtet.

Vorgehen:

Das erste Kapitel gibt einen Überblick über das Thema Alter und Altern. Dabei wird auf das Ausmass und die Herausforderungen des Altersstrukturwandels eingegangen. Das Angebot zu theoretischen Auseinandersetzungen mit dem Thema Alter ist beachtlich. Es werden interdisziplinär geteilte Sichtweisen bezüglich des Altern-Prozesses dargestellt, die ein umfangreiches Verständnis des Alterns ermöglichen. Zudem wird das SOK-Modell von Baltes und Baltes (1989) vorgestellt, welches die Anpassungsleistung an altersbedingte Veränderungen behandelt.

Das zweite Kapitel führt in die Gruppe der «jungen» Alten ein. Einerseits wird definiert, wer diese «jungen» Alten sind, welchen Altersbildern sie sich ausgesetzt sehen und in welchen Lebenssituationen sie sich befinden.

Das dritte Kapitel beschäftigt sich mit der Sozialen Arbeit im Handlungsfeld «Alter». Dabei werden Ziele und Aufgaben der soziale Altenarbeit vorgestellt und Bereiche der Altenarbeit und Altenhilfe kurz erläutert. Anschliessend werden Ansätze präsentiert, welche besonders für «junge» Alte als nützlich erscheinen. Dabei wird auf allgemeine Kernelemente einer Altenarbeit, einer sinnvollen Erwachsenenbildung mit Älteren und der Beratung bei Lebenskonflikten eingegangen.

Im vierten Kapitel werden das Ziel und der Aufbau des Zürcher Ressourcen Modells erläutert. Es wird auf neurobiologische Vorgänge eingegangen, die die Wirkungsweise des ZRM-Vorgehens demonstrieren. Besonders werden hier der Verstand und das Unbewusste als zwei wichtige Entscheidungsinstanzen betrachtet. Anschliessend wird die praktische Anwendung des ZRM anhand der fünf Phasen des Modells vorgestellt.

Im fünften Kapitel werden dann die wiedergegebenen Inhalte miteinander in Beziehung gesetzt. Es werden Gemeinsamkeiten zusammengestellt, die eine Kompatibilität von sowohl gerontologischen Theorien, sozialarbeiterischen Ansätzen und dem ZRM aufzeigen. Der Nutzen einer ZRM-Anwendung wird anhand dieser Gemeinsamkeiten dargestellt. Anschliessend wird auf die Ebenen der allgemeinen offenen Altenarbeit, der Erwachsenenbildung und der Beratung eingegangen und anhand von Fallbeispielen der Nutzen des ZRM demonstriert. Da jedes Modell jedoch auch seine Anwendungsgrenzen hat, werden diese abschliessend erläutert.

Im Schlusskapitel wird die Fragestellung nochmals aufgegriffen und die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst. Es wird auch auf weitere interessante und wichtige Themen in Bezug auf die Soziale Altenarbeit verwiesen.

Erkenntnisse:

Der Einsatz des Zürcher Ressourcen Modells in der sozialen Altenarbeit stellt einen Mehrwert dar, weil er nicht eine einseitige Aktivierung der «jungen» Alten bedeutet, sondern den je eigenen, subjektiven und teils noch unbewussten Wünschen und Bedürfnissen der Beteiligten

Aufmerksamkeit schenkt. Mit Hilfe des ZRM können aufgezwungene Ehrenamtserwartungen als solche aufgedeckt werden und die ureigenen, vielleicht noch ungelebten Interessen verfolgt werden. Das ZRM bietet mit seinem Einbezug neurobiologischer Erkenntnisse und des psychoedukativen Ansatzes wertvolle Zugänge, wie es gelingt, eigene Ziele tatsächlich umzusetzen. Es lassen sich sehr allgemeine positive Haltungen bezüglich der Pensionierung oder eine Reflexion von einseitigen Altersbildern einüben sowie ebenfalls punktuelle Lebenskonflikte oder leichte Krisen überwinden. Dies geschieht durch die Beachtung des Verstandes *und* des Unbewussten als wichtige Bewertungsinstrumente. Eigene Gefühle werden durch visualisierte Affektbilanzen sichtbar und können damit bewusster reguliert werden. Der Nutzen von Erinnerungshilfen als Aktivierung neuronaler Netzwerke hilft dabei, das Thema der Betroffenen in den Alltag zu holen und steigert damit durch diese Selbstkonditionierung die Zielerreichung.

Das ZRM kann sehr gut mit ausgewählten gerontologischen Theorien und klassischen sozialarbeiterischen Methoden kombiniert werden, da es auf einem humanistischen Menschenbild basiert, welches Selbstwirksamkeit, Anpassungsfähigkeit und Hilfe zur Selbsthilfe hochhält. Die neuronale Plastizität, welche sowohl in der Gerontologie als auch im ZRM behandelt werden, sorgt dafür, dass auch alternde Menschen fähig sind, sich Neues anzueignen und sich an altersbedingte Veränderungen anzupassen. Damit kann das ZRM als nützliche Methode gesehen werden, um das SOK-Modell von Baltes und Baltes (1989) umzusetzen. Das Selektieren, Optimieren und Kompensieren von Lebensinhalten Älterer soll deren Zufriedenheit auch bei Verlusterfahrungen sicherstellen. Mit dem ZRM kann dies ganz konkret in Form eines Ideenbrainstormings, den sogenannten Ideenkörben und Handlungsplänen, den Wenn-Dann-Plänen, erreicht werden.

In der Altenarbeit sollen Sinnfindungsprozesse ermöglicht und Handlungs- und Tätigkeitsfelder erschlossen werden. Zudem soll die Biografie als wichtiger Bezugspunkt beachtet werden (Schweppe, 2002). Mit dem ZRM ist dies möglich, da es verschüttete oder noch nicht gelebte Interessen oder Facetten der Identität aufdeckt. Dies gelingt mit den somatischen Markern. Somatische Marker sind körperliche Reaktionen, mit welchen herausgefunden werden kann, welche Themen einen positiven Reiz und Begeisterung auslösen. Es können auch bisherige an sich selbst gestellte Erwartungen reflektiert werden und bei Bedarf angepasst werden.

Neben diesen aufgezeigten Chancen des ZRM für die soziale Altenarbeit ergeben sich auch Grenzen. Da das ZRM von der Weitergabe grundlegenden Wissens lebt, kann es nicht mit kognitiv beeinträchtigten Menschen angewandt werden. Auch für Menschen in einer akuten Krise ist der Zugang zum Unbewussten nicht sinnvoll. Betroffene brauchen dann eher schützende Interventionen und das Auffangen der eigenen Emotionen. Ebenso kann das ZRM nicht bei Hindernissen der gesellschaftlichen Teilhabe eingesetzt werden, da dies sozialpolitische Interventionen und gesellschaftliche Offenheit benötigt.

Literaturquellen (Auswahl):

- Aner, Kirsten & Karl, Ute (Hrsg.). (2010). *Handbuch Soziale Arbeit und Alter*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-92004-7>
- Baltes, Paul B. & Baltes, Margret M. (1989). Optimierung durch Selektion und Kompensation. Ein psychologisches Modell erfolgreichen Alterns. *Zeitschrift für Pädagogik*, 35(1), 85–105.
- Denninger, Tina, Dyk, Silke van, Lessenich, Stephan & Richter, Anna Katharina (Hrsg.). (2014). *Leben im Ruhestand: Zur Neuverhandlung des Alters in der Aktivgesellschaft*. Bielefeld: transcript.
- Dyk, Silke van & Lessenich, Stephan (Hrsg.). (2009). *Die jungen Alten: Analysen einer neuen Sozialfigur*. Campus-Verl.
- Krause, Frank & Storch, Maja. (2017). *Selbstmanagement - ressourcenorientiert: Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)* (6., überarbeitete Auflage Aufl.). Bern: Hogrefe.
- Kricheldorf, Cornelia. (2012). Soziale Arbeit in gerontologischen Handlungsfeldern und im Gesundheitswesen. In Cornelia Kricheldorf, Martin Becker & Jürgen E. Schwab (Hrsg.), *Handlungsfeldorientierung in der sozialen Arbeit*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Kühnert, Sabine, Ignatzi, Helene, Bieker, Rudolf & W. Kohlhammer GmbH. (2019). *Soziale Gerontologie*. Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Schweppe, Cornelia. (2002). Soziale Altenarbeit. In *Grundriss Soziale Arbeit: Ein einführendes Handbuch*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-322-91357-9_16

Einleitung

In den westlich geprägten Gesellschaften nehmen von aussen vorgegebene Aufgaben und Rollen knapp die ersten zwei Drittel des Lebens ein. Nachdem die Pflichten der Erwerbsarbeit erfüllt werden, beginnt das letzte Lebensdrittel. Zum ersten Mal im Leben sehen sich Menschen der Möglichkeit gegenübergestellt, über ihre Zeit frei zu verfügen. Keine Schul- oder Erwerbspflicht gibt die Gestaltung ihres Alltages mehr vor, sondern sie sind fernab von Institutionen dazu befreit, ihre Lebensgestaltung selbst in die Hand zu nehmen. Dieser Übergang geht mit vielen neuen Chancen einher. Jedoch wird oft übersehen, dass viele Menschen Probleme mit dieser Übergangsphase haben. Durch den demografischen Wandel, die Ausweitung des «jungen» Alters und einer zunehmenden Hochaltrigkeit, kommt Älteren eine immer umfangreichere Gestaltungsaufgabe ihrer nachberuflichen Phase zu.

Die Ausweitung der Altersphase birgt auch neue Handlungsanlässe für die Soziale Arbeit. Soziale Arbeit hat gemäss ihrem Berufskodex (Beck, Diethelm, Grand & Schmocker, 2010) die Aufgabe, «soziale Notlagen von Menschen und Gruppen zu verhindern, zu beseitigen oder zu lindern» (S. 6), zudem hat sie «Menschen zu begleiten, zu betreuen oder zu schützen und ihre Entwicklung zu fördern, zu sichern oder zu stabilisieren» (Beck et al., 2010, S. 6). Daraus ergibt sich auch ein sozialarbeiterischer Auftrag im Rahmen der sozialen Altenarbeit. Soziale Notlagen wie fehlende gesellschaftliche Integration oder Sinnkrisen sollten verhindert werden und Menschen sollten in ihrer Entwicklung von Erwachsenen zu Älteren begleitet werden.

Die Autorin argumentiert in dieser Arbeit, dass eine sinnvolle Unterstützung «junger» Alter in der sozialer Altenarbeit durch das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)² von Krause und Storch (2017) gelingen kann.

Das ZRM zielt darauf ab, entsprechend eigener Bedürfnisse neue Handlungskompetenzen aufzubauen und eine nachhaltige Handlungsveränderung gegenüber bestimmten Themen zu erreichen. Diese Fähigkeiten sind beim Gestalten eines Übergangsprozesses, wie es das Älter-Werden ist, besonders wichtig, da eine erfolgreiche Anpassung an neue Situationen für Zufriedenheit und Wohlbefinden sorgt. Aufgrund dessen soll in dieser Arbeit untersucht werden, inwiefern das ZRM aus gerontologischer wie sozialarbeiterischer Sicht nützlich in der sozialen Altenarbeit mit «jungen» Alten eingesetzt werden kann. Die Fragestellung dieser Arbeit heisst folglich:

Worin liegt der Nutzen des Zürcher Ressourcen Modells für die soziale Altenarbeit?

Um diese Frage zu beantworten wird folgendermassen vorgegangen. Zunächst wird im **ersten Kapitel Ausgangslage** die Relevanz des Alter-Themas aufgrund des demografischen

² Das Zürcher Ressourcen Modell ist eine eingetragene Handelsmarke. Zur besseren Lesbarkeit wird im Text auf das Symbol ® verzichtet.

Wandels aufgezeigt. Da der Anteil Älterer an der Schweizer Bevölkerung bedeutend steigt³, ergeben sich einige gesamtgesellschaftliche Herausforderungen. Die Soziale Arbeit bezieht sich in allen Handlungsbereichen auf bezugswissenschaftliche Grundlagen. Daher werden anschliessend gerontologische Grundlagen zum Altersprozess vorgestellt. Vor allem dem psychologischen SOK-Modell von Baltes und Baltes (1989) wird hier Beachtung geschenkt, da es Anpassungsschritte an altersbedingte Veränderungen vorstellt.

Im **zweiten Kapitel** «*Junge*» *Alte* wird nach einer Definition und Einordnung der «jungen» Alten auf deren Lebensphase genauer eingegangen, da diese genau wieder der Altersstrukturwandel eine Veränderung erlebt. Es werden anschliessend gesellschaftliche Altersbilder diskutiert, welche bezüglich «junge» Alter kursieren. Danach wird auf die konkrete Lebenssituation «junger» Alter fokussiert und damit einhergehend deren Bedürfnisse und Herausforderungen abgeleitet. Die Bedürfnisse und auch kritischen Ereignisse der «jungen» Alten stellen den Handlungsanlass für die Soziale Arbeit dar und sind daher relevant bei der Berücksichtigung von sinnvollen Angeboten.

Im **dritten Kapitel** *Soziale Altenarbeit* wird zunächst ein grober Überblick über die altersbezogenen Bereiche und den Auftrag sozialer Altenarbeit zusammengefasst. Danach werden sinnvolle Ansätze für die soziale Altenarbeit vorgestellt, die vor allem auch in Bezug auf «junge» Alte vermehrt eingesetzt werden sollten. Es wird sowohl auf allgemeine Kernelemente einer sinnvollen Altersarbeit eingegangen als auch auf die Erwachsenenbildung in Form eines Workshops und die Beratungsarbeit mit «jungen» Alten.

Das **vierte Kapitel** widmet sich dem *Zürcher Ressourcen Modell* von Krause und Storch (2017). Dabei wird zunächst auf die theoretischen Hintergründe und Funktionslogiken eingegangen, welche neurobiologische Prozesse thematisieren. Anschliessend wird das ZRM-Training anhand seiner fünf Phasen konkret vorgestellt und dessen Nutzen bei der Umsetzung von Wünschen und Zielen dargestellt.

Im **fünften Kapitel** *Nutzen des Zürcher Ressourcen Modells für die soziale Altenarbeit* werden die Fäden der vorherigen Kapitel miteinander verwoben. Es wird zunächst auf einer allgemeinen Ebene sichtbar gemacht, inwiefern die gerontologischen Theorien mit den Ansätzen der sozialen Altenarbeit und dem Zürcher Ressourcen Modell fruchtbar miteinander verknüpft werden können. Anschliessend wird die Makro-, Meso- und Mikroebene der sozialen Altenarbeit in den Blick genommen und jeweils die dort nützliche Anwendung des ZRM anhand von Fallbeispielen vorgestellt. Die Analyse wird mit einer Beleuchtung möglicher Anwendungsgrenzen des ZRM abgeschlossen.

³ Mehr dazu auf Seite 3.

1. Ausgangslage

1.1. Thema Alter

Die wachsende gesamtgesellschaftliche Relevanz des Altersthemas ergibt sich aus dem demografischen Wandel. Aufgrund dieses Wandels kommt es neben einer Veränderung der Altersstruktur der Bevölkerung in postindustriellen Gesellschaften auch zu einer Veränderung der Lebensphase des Alters an sich (Denninger, Dyk, Lessenich & Richter, 2014, S. 9). Zunächst wird die Änderung der Altersstruktur näher beleuchtet und anschliessend im Kapitel der gerontologischen Theorien der Altersprozess näher beschrieben.

Zwei Faktoren sind für den Wandel der Altersstruktur verantwortlich. Einerseits die gestiegene Lebenserwartung, andererseits der Rückgang der Geburtenrate (Denninger et al., 2014, S. 9). Wie aus Abbildung 1 hervorgeht, veränderte sich die altersbezogene Zusammensetzung in den letzten 70 Jahren enorm. Auch für die weitere Bevölkerungsentwicklung wird davon ausgegangen, dass sich dieser Trend fortführt. Das Bundesamt für Statistik (2020) erwartet, dass sich die Zahl der über 65-Jährigen in der Schweiz von 1,6 Millionen im Jahr 2020 auf 2,7 Millionen im Jahr 2050 vergrössert.

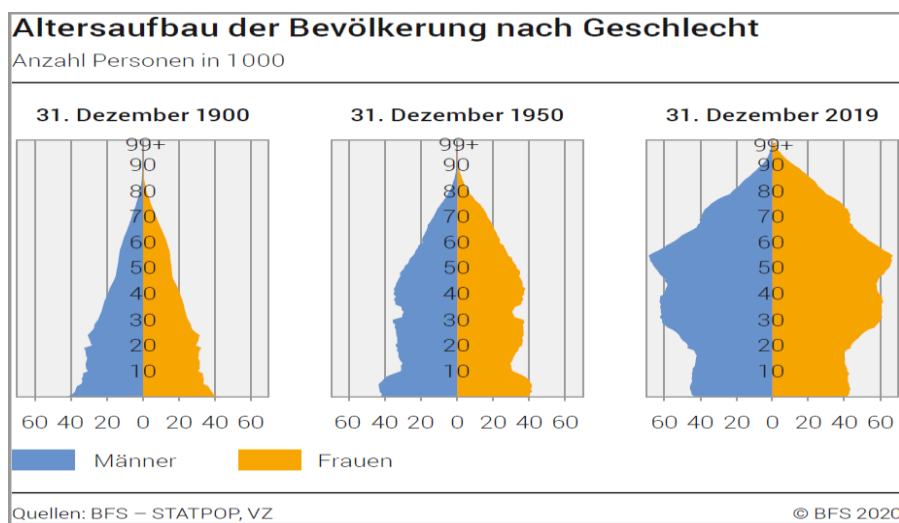


Abb. 1: Altersaufbau der Bevölkerung nach Geschlecht. Anmerkung. Bundesamt für Statistik [BFS] (2020).

Somit steigt der Anteil älterer Menschen von 18,9% im Jahr 2020 auf 25,6% im Jahr 2050. Gründe für die höhere Lebenserwartung sind die Modernisierungstendenzen der letzten Jahrhunderte wie der medizinische Fortschritt, bessere Arbeitsbedingungen, bewussteres Gesundheitsverhalten und ein verbreiteter Wohlstand (Wanner, Guilley & Hussy, S. 2005, S. 18, 21). Durch diese Faktoren steigt die Lebenserwartung immer weiter an (Backes & Clemens, 2013, S. 33).

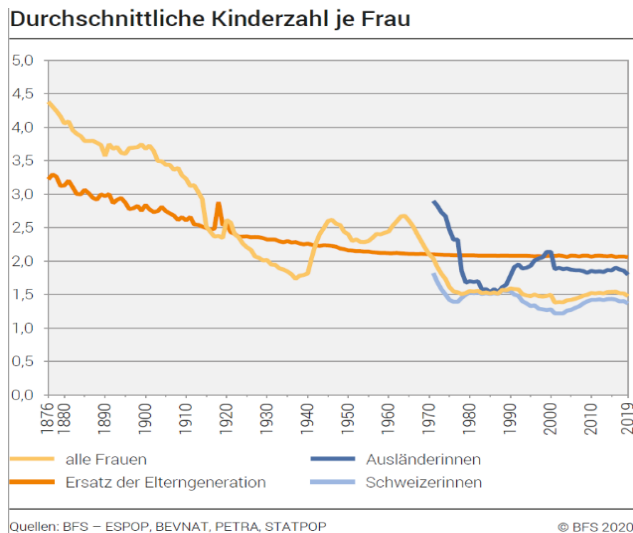


Abb. 2: Durchschnittliche Kinderzahl je Frau. Anmerkung: Bundesamt für Statistik [BFS] (2020).

Auch der Rückgang der Geburtenrate sorgt dafür, dass der Anteil der Älteren im Vergleich zu Jüngeren weiter steigt. Wie diese Grafik des Bundesamtes für Statistik in Abbildung 2 zeigt, sank die Rate der Geburten seit den 1970er Jahren. Gründe für dieses Phänomen sind die wirtschaftlichen und sozialen Veränderungen und auch die neuen Möglichkeiten der Empfängnisverhütung (Backes & Clemens, 2013, S. 32). Auch die stärkere Einbindung von Frauen in das Erwerbsleben, längere Ausbildungszeiten und damit ein fortgeschrittenes Alter der Erstgebärenden sind Gründe dieser Entwicklung (Wanner et al., 2005, S. 20f).

Für Individuum und Gesellschaft ergeben sich aus dem Altersstrukturwandel einige Herausforderungen. Es werden gemäss Wanner et al. (2005, S. 28) oft Schreckensszenarien formuliert, welche die Finanzierung der Sozialversicherungen und Altersvorsorge in Gefahr sehen. Gründe für diese negative Sichtweise sehen Wanner et al. (2005, S. 29) darin, dass von den aktuellen Bedürfnissen und Finanzierungsmodellen ausgegangen wird und die Möglichkeit einer Anpassung an neue Bedingungen nicht mitbedacht werden. Nach Backes und Clemens (2013, S. 56, 360) braucht es Reformen bezüglich der gesellschaftlichen Bedeutung Älterer und der sozialpolitischen Massnahmen. Generationenkonflikte seien zu erwarten, da der Anteil junger Menschen gegenüber älteren Menschen ungleich verteilt ist. Dies könne zu unterschiedlich grossem Einfluss auf die Politik und damit zu ungleicher Ressourcenverteilung führen (Backes & Clemens, 2013, S. 15). Auch das Gesundheitswesen, der Arbeits- und Wohnungsmarkt seien von der Alterung der Gesellschaft betroffen. Es würden aufgrund abnehmender Pflegeleistungen innerhalb der Familie mehr professionelle Pflegeleistungen durch ambulante Dienste oder Heime gebraucht (Backes & Clemens, 2013, S. 17). Daraus folge mutmasslich eine stärkere Einwanderung ausländischer Pflegefachkräfte, da die Stellen nicht mit genügend einheimischen Fachkräften besetzt werden können (Höpflinger, 2011, S. 10). Bezüglich des Arbeitsmarktes werde es «ein gezieltes Alters- und Generationenmanagement»

(Höpflinger, 2011, S. 9) brauchen und neue Produktionsstrategien entwickelt werden, da die grosse Zahl der Ausscheidenden aus dem Arbeitsmarkt nicht mit der geringeren Zahl der Neueintretenden kompensiert werden könne (Wanner et al., 2005, S. 29). Mittel dafür sieht Höpflinger (2011, S. 9) in der Erhöhung des Rentenalters und mehr Weiterbildungen. Daneben werde der Wohnungsmarkt durch den zunehmenden Trend der Vereinzelung beeinflusst. Scheidungen und daraus resultierende Einpersonenhaushalte würden sich demnach vermehren (Backes & Clemens, 2013, S. 54, 363). Für die Individuen verändern sich sowohl die sozialen Rollen der Jüngeren als auch der Älteren. Nach Höpflinger (2011) würden «rollentheoretisch zweideutige familiäre Rollenkombinationen häufiger» (S. 8). Dies sei der Fall, wenn eine erwachsene Frau mittleren Alters sowohl Mutter eines oder einer Heranwachsenden und gleichzeitig Kind der hochbetagten Eltern sei (Höpflinger, 2011, S. 8).

1.2. Gerontologische Theorien

Die Gerontologie als Wissenschaftsdisziplin setzt sich aus verschiedenen Einzelwissenschaften zusammen. Die Abbildung 4 von Kühnert, Ignatzi & Bieker (2019, S. 34) bietet eine Übersicht über die verschiedenen wissenschaftlichen Zugänge zum Thema Altern.



Abb. 4: Gerontologie als Wissenschaftsdisziplin. Anmerkung. Kühnert et al. (2019, S. 34).

Diese Aufzählung lässt erkennen, wie umfangreich der Alternsprozess wissenschaftlich behandelt wird. Für die vorliegende Arbeit sind die sozialwissenschaftlichen Zugänge besonders relevant. Jedoch werden auch biologische Erkenntnisse betrachtet, da diese später bei der Behandlung des Zürcher Ressourcen Modells ebenfalls eine Rolle spielen.

Einig sind sich die verschiedenen Disziplinen darin, dass verschiedene Determinanten alle Entwicklungsprozesse beeinflussen, wie in der Abbildung 5 von Kühnert et al. (2019, S. 49) dargestellt ist.

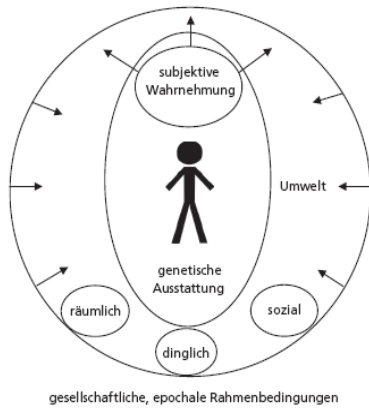


Abb. 5: Determinanten von Entwicklungsprozessen. Anmerkung. Kühnert et al. (2019, S. 40).

Es wird deutlich, dass das Altern sehr individuell und verschieden verläuft, da neben den körperlichen und genetischen Ausstattungen auch die Umwelt sowie gesellschaftliche Rahmenbedingungen den Prozess beeinflussen. Die verschiedenen Pfeile weisen darauf hin, dass eine Wechselwirkung zwischen der räumlich, dinglich und sozial gestalteten Umwelt und dem Individuum besteht. Die Umwelt wird zudem durch das Individuum je subjektiv wahrgenommen und damit auch subjektiv bewertet. Dies hat zur Folge, dass beispielsweise das kalendarische Alter an sich kaum Rückschlüsse auf den Zustand oder die Situation eines älteren Menschen zulässt (Kühnert et al., 2019, S. 43). Kühnert et al. (2019, S. 41) zeigen in Abbildung 6 sogar auf, dass das kalendarische Alter lediglich eine Dimension des Alterns neben vielen anderen darstellt. So definiert das soziale Alter beispielsweise gesellschaftliche Rollenerwartungen und gesetzliche Rechte und Pflichten, wie zum Beispiel die Pensionierung, während sich das psychische Alter u. a. auf die eigene Alterswahrnehmung bezieht.

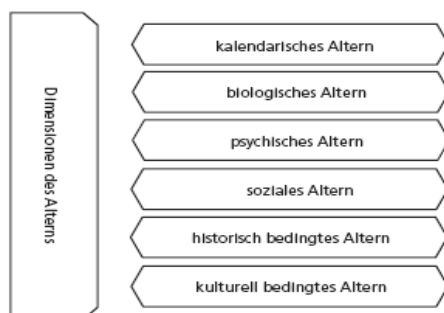


Abb. 6: Determinanten des Alterns. Anmerkung. Kühnert et al. (2019, S. 41).

Zusammenfassung der Eigenschaften von Altersprozessen nach Buboltz-Lutz (2010)⁴

Um einen genaueren Blick auf die Eigenschaften des Alternsprozesses aus einer interdisziplinären Sichtweise zu werfen, wird der Beitrag von Buboltz-Lutz (2010, S. 28ff) hier

⁴ Da im Folgenden das gleiche Werk mehrmals zitiert wird, wird für den besseren Lesefluss jeweils nur die Seitenzahl im Kurzbeleg genannt.

zusammenfassend vorgestellt. Sie geben acht wichtige Merkmale wieder, welche in der Auseinandersetzung mit dem Thema Altern beachtet werden sollten. Diese Merkmale werden zur besseren Übersicht kursiv hervorgehoben.

Altern sei demnach ein *dynamischer Prozess* mit sowohl positiven als auch negativen Veränderungen und der Einfluss früherer Lebensabschnitte auf diesen Prozess ist relevant. Neben altersbedingten Einschränkungen könne das Auftreten neuer Interessen als gewinnbringend erlebt werden und freigewordene Ressourcen nach der Pensionierung stünden für neue Aktivitäten zur Verfügung (S. 30). Die *Beachtung der bisherigen Lebensphasen* sei daher wichtig, da er den Blick auf die Biografie eines Menschen als Ganzes öffne und die Bewältigung von Entwicklungsaufgaben von Individuen miteinbeziehe, um keine altersspezifische Verengung zu riskieren (S. 30). Auch die *Kontextualität* sei in den Blick zu nehmen, da die Wechselwirkungen zur Umwelt das Altern beeinflussen. So änderten sich die Ansprüche und Bedürfnisse der Älteren immer wieder, da sie stark mit den Erfahrungen der jeweiligen Kohorten zusammenhängen (S. 31). Zudem gebe es *geschlechtsspezifische Unterschiede* und sowohl eine *interindividuelle* als auch eine *intraindividuelle Variabilität*. Die intraindividuelle Variabilität beziehe sich auf die Unterschiede zwischen Alternsprozessen zweier Personen, während die intraindividuelle Variabilität darauf Bezug nehme, dass nicht alle Funktionen innerhalb einer Person in der gleichen Art und Weise altern. Es muss also bedacht werden, dass beispielsweise eine Person zwar körperlich eingeschränkt ist, jedoch weiterhin kognitiv adäquat ist und ein selbstbestimmtes Leben führen möchte (S. 33). Eine weitere wichtige Eigenschaft des Altersprozesses sei die *«Diskrepanz zwischen objektiven Fakten und subjektiver Bewertung»* (S. 28, hervorgehoben durch Autorin) gegenüber des Altersprozesses. Jede Person verfüge zudem über je *eigene Chancen und Grenzen*, inwiefern sich der Altersprozess entwickelt. Noch nicht besonders verbreitet ist hierbei aber die Erkenntnis, dass auch im Alter weiterhin das Potenzial besteht, Neues zu lernen und sich an Situationen anpassen zu können (S. 33). Die Überzeugung, weiterhin gestalterisch aktiv sein zu können, gilt als Schlüsselkompetenz für eine gute psychologische Ausstattung (S. 34). Daran anknüpfend können die Erkenntnisse biologischer Altersforschung genannt werden. Sie machen darauf aufmerksam, dass der Körper biologisch gesehen zwar einerseits an Vermögen abnimmt und das Altern als Verfallsprozess gesehen wird (Kühnert et al., 2019, S. 41). Jedoch wird auch die Plastizität des Gehirns als wichtige chancenvolle Eigenschaft betont. Plastizität bedeutet, dass das Gehirn, bis ins hohe Alter fähig ist, Neues zu lernen und weiterhin neue Synapsen ausgebildet werden können, wenn das Gehirn bestimmten Reizen ausgesetzt wird (Kühnert et al., 2019, S. 83). Erst in der letzten Altersphase der Hochaltrigkeit hat die Plastizität ihre Grenzen (Bubolz-Lutz, 2010, S. 34).

Neben der Erforschung des Altersprozesses beschäftigt sich auch die Psychologie im Rahmen der Gerontologie seit einigen Jahrzehnten mit Modellen, welche den Alternsprozess unterstützen können.

Das SOK-Modell von Baltes und Baltes (1989)

Besonders gewinnbringend für diese Arbeit wird das breit rezipierte psychologische Konzept von Baltes und Baltes (1989) eingeschätzt, da es sinnvolle Bezüge zur Sozialen Arbeit und dem Zürcher Ressourcen Modell erlaubt.

Baltes und Baltes (1989) sehen in dem Leitbild des «erfolgreichen Alters» eine wertvolle Herangehensweise für die Handlungsfähigkeit Älterer. Um von Erfolg im Alter sprechen zu können, nennen die Autoren einige Kriterien wie Lebensdauer, körperliche und geistige Gesundheit, psychosoziales Bewirkungsvermögen, Handlungskontrolle sowie Zufriedenheit (Baltes & Baltes, 1989, S. 86). Auch der subjektiven Einschätzung der Lebenssituation komme eine wichtige Rolle zu, wenn es um ein erfolgreiches Altern gehe (Baltes & Baltes, 1989, S. 87). Wichtig sei aber gemäss den Autoren auch, dass psychologische Mechanismen beachtet werden, da diese die Anpassung oder Kompensation bei Altersprozessen ermöglichen können. Abzulehnen sei ein erfolgreiches Entwicklungsverständnis nach Erikson (1959), welches normativ vorgibt, dass Altern nur erfolgreich sei, wenn die Aufgaben einer Generationeneinwirkung und Weisheitserlangung gemeistert würden. Vielmehr gehen Baltes und Baltes (1989, S. 88) davon aus, dass die Adaptivitätsfähigkeit den Grad des Erfolgs bestimmt. Dieses Erfolgsverständnis sei offener und gebe verschiedenen Lebensinhalten und -zielen Raum. Unter anderem beziehen sich die Autoren (Baltes & Baltes, 1989, S. 90f) auf die Plastizität, die oben beschrieben wurde. Eine wichtige Rolle nehme also die Möglichkeit ein, dass auch im Alter noch Neues gelernt werden könne und damit die Anpassung an Situationen gelingen kann. Baltes und Baltes (1989, S. 96) schlagen eine Alternsstrategie vor, welche trotz altersbedingter Veränderungen eine erfolgreiche, selbstbestimmte Entfaltung ermöglicht. Das sogenannte SOK-Modell beinhaltet die Möglichkeit, die eigenen Aktivitäten im Leben je nach Umständen zu selektieren, optimieren oder kompensieren. Diese drei Elemente sollen eine Situationsanpassung ermöglichen, die Zufriedenheit hervorbringt. Unter Selektion wird verstanden, dass Personen einzelne wichtige Lebensbereiche gegenüber anderen priorisieren sollten. Bei der Optimierung geht es darum Situationen oder Aktivitäten qualitativ und quantitativ zu verbessern, in dem zum Beispiel gelernt oder geübt wird. Die Kompensation schliesslich zielt auf die Nutzung von Unterstützungshilfen. Das SOK-Modell stellt damit eine Möglichkeit für Ältere dar, ihre Handlungsfähigkeit zu erhalten und sich trotz altersbedingter Veränderungen selbstwirksam zu fühlen.

2. «Junge» Alte

2.1. Definition

Um auf die Situation der «jungen» Alten eingehen zu können, folgt zunächst die Begriffsdefinition der «jungen» Alten und die Einführung in deren Lebensphase.

Saake (2006, S. 114) unterteilt das menschliche Alter in vier Phasen. Das erste Lebensalter beziehe sich auf die Kindheit und Jugend, das zweite Lebensalter auf das Erwachsenenalter, das dritte Lebensalter auf die «jungen» Alten und das vierte Alter auf die Lebensphase der Hochaltrigen. Für eine differenziertere Auseinandersetzung mit den «jungen» Alten ist es jedoch hilfreich die Binnendifferenzierung nach d'Epinau und Spini (2007) heranzuziehen, welche von Höpflinger (2007, S. 7ff) ergänzt wurde. Demnach lassen sich die beiden Phasen des Alters, also die «jungen» und «alten» Alten jeweils nochmal in zwei Unterphasen gliedern. Die erste binnendifferenzierte Altersphase der «jungen» Alten beziehe sich auf die erwerbstätigen Senioren ab einem Alter von 50 Jahren. Diese Phase ist gemäss d'Epinau und Spini (2007) geprägt von einem sich abzeichnenden Übergang in die nachberufliche Zeit. Andere Merkmale dieser Phase können aber auch die Frühpensionierung, der Wegzug der Kinder oder die neue Rolle als Grossvater oder Grossmutter sein. Nach Höpflinger (2013, S. 16) kann es in dieser Phase auch zu einer ersten Auseinandersetzung mit dem Altwerden und der eigenen Endlichkeit geben, da die eigenen Eltern vermehrt pflegebedürftig werden und sterben. Die zweite Altersphase beinhalte das gesunde Rentenalter, welches vor allem durch die Entberuflichung geprägt ist. Für Schweizerinnen und Schweizer beginnt das für Frauen jeweils ab dem 64. beziehungsweise für Männer ab dem 65. Lebensjahr. Höpflinger (2007, S. 8) postuliert, dass diese Phase historisch gesehen neu ist und sich die Betroffenen zu einem Grossteil in sicheren wirtschaftlichen Situationen befinden. Auch die Gesundheit sei meist in einem stabilen Status, sodass eine relativ freie Gestaltung dieser Lebensphase möglich ist. Jedoch würden die Dauer und Gestaltungsfreiheit dieser Phase auch stark von bisherigen Lebensumständen und Ressourcen geprägt. Die letzten beiden Phasen der «alten» Alten beziehen sich nach d'Epinau und Spini (2007) schliesslich auf eine verstärkte Fragilisierung mit Einschränkungen sowie letztlich auf die Pflegebedürftigkeit und das Lebensende. Im Folgenden werden unter «junge» Alte die ersten beiden Binnendifferenzierungen nach d'Epinau und Spini (2007) verstanden. Neben dem beschriebenen Altersstrukturwandels im Kapitel 1.1 kommt es ebenfalls zu einer Veränderung der Lebensphase des Alters. Die Darstellung von Hurrelmann (2016) in Abbildung 3 dient als Visualisierung dieser Veränderung über das letzte Jahrhundert.

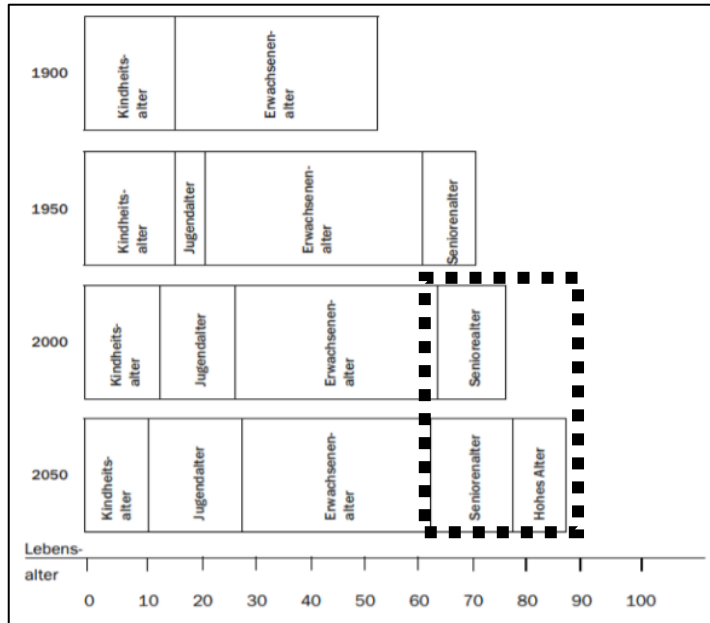


Abb. 3: Strukturierung von Lebensphasen zu vier historischen Zeitpunkten. Anmerkung. Hurrelmann (2016, S. 17). Hervorhebung durch Autorin.

In der Abbildung 3 wird deutlich, dass sich das Seniorenalter ausdehnt und zudem eine neue Lebensphase der Hochaltrigkeit entsteht. Neben der Hochaltrigkeit formulierte Tews (1993) auch vier weitere Tendenzen der neuen Altersphase. Er benennt die Verjüngung, Entberuflichung, Feminisierung und Singularisierung. Für die Fragestellung dieser Arbeit werden im Verlauf vor allem die Verjüngung sowie die Entberuflichung wichtig sein, da diese für die «jungen» Alten eine besondere Rolle spielen. Pichler (2010, S. 416) erläutert, dass die frühe Ausgliederung aus dem Erwerbsleben historisch neu ist und damit auch an eine Verjüngung geknüpft ist. Menschen, die heute pensioniert werden, seien zwar laut Gesetz «zu alt» für die Erwerbsarbeit, jedoch meist aufgrund ihrer gesundheitlichen Situation «zu jung», um sich alt zu fühlen (Pichler, 2010, S. 416). Die Verjüngung des Alters wird auch dadurch deutlich, dass ein heute 60-Jähriger andere Lebensrealitäten als ein 60-Jähriger seiner Elterngeneration aufweist (Denninger et al., 2014, S. 9).

Mit den vorgestellten Aspekten des Alters sollte demonstriert werden, dass sich das fragile Alter weiter nach oben schiebt und eine neue Lebensphase der «jungen» Alten entsteht und damit Veränderungen für Individuum und Gesellschaft einhergehen. Während in diesem ersten Unterkapitel zur Ausgangslage knapp in die Lebensphase Alter eingeführt wurde, soll im zweiten Unterkapitel nun bestehende Altersbilder vorgestellt werden.

2.2. Altersbilder

Die Kategorisierung von menschlichen Merkmalen ruft in verschiedenen Bereichen bestimmte stereotype Bilder hervor. Auch in Bezug auf das Alter lassen sich einige Bilder ausmachen, welche in der Gesellschaft konstruiert werden. Während die «alten» Alten häufiger mit negativen und defizitorientierten Zuschreibungen stigmatisiert werden, scheinen sich für die «jungen» Alten die positiv besetzten, aktivierenden oder effektiven Altersvorstellungen zu vermehren (Pichler, 2010, S. 415). Diese Altersbilder sind nach Pichler (2010, S. 416) jedoch nicht deskriptiv, sondern weisen einen normativen Charakter auf. Normative Vorgaben können den Handlungsspielraum Betroffener einschränken. Aufgrund dessen wird die Beschäftigung mit diesen Bildern als relevant erachtet, um mögliche Interventionsmöglichkeiten der Sozialen Arbeit ableiten zu können.

Um die beiden Pole der positiven und negativen Zuschreibungen besser zu verstehen, werden im Folgenden knapp zwei breit rezipierte soziologische Theorien erläutert. Die Disengagement- (Cumming & Henry, 1961) und die Aktivitätstheorie (Havighurst, 1968) sind von zwei unterschiedlichen Grundannahmen geprägt. Während Cumming und Henry davon ausgehen, dass sich mit dem Altern ein Bedürfnis nach Rückzug entwickelt, nimmt Havighurst an, dass ältere Menschen für ihre Zufriedenheit weiterhin ein Bedürfnis nach gebraucht-sein empfinden und daher weiterhin aktiv in der Gesellschaft teilhaben möchten. Inzwischen ist bekannt, dass durchaus beide Bedürfnisse in jeweils verschiedenen Altersphasen und Personen vorkommen und zu Zufriedenheit führen können (Kühnert et al., 2019, S. 54). Jedoch nimmt die Aktivierungstheorie aktuell in den gesellschaftlichen konstruierten Altersbildern und -programmen «junger» Alter meist eine wichtigere Rolle ein. Wie bereits erwähnt, kommt der Verjüngung des Alters mehr Bedeutung zu. Diese verschiedenen «jungen» Altersbilder, welche Pichler (2010, S. 415) darstellt, sollen nachfolgend näher beleuchtet und auch kritisch hinterfragt werden.

Zunächst besteht das allgemeine Altersbild des «Aktiven Altern(s)». Gemäss Pichler (2010, S. 417) ist dies stark mit der Aktivitätstheorie verknüpft und stellt «junge» Alte als Menschen dar, die weitgehend ähnliche Interessen und Bedürfnisse haben, welche sie auch im mittleren Lebensalter bereits hatten. Ein zurückgezogenes Leben werde dann nicht als erwünscht verstanden, sondern der gesellschaftlich verhinderten Teilhabe geschuldet (Pichler, 2010, S. 417). Das «produktive Alter(n)» wird ebenfalls in die Reihe der jungen Altersbilder eingefügt. Manche Interpretationen des Begriffs beziehen sich dabei auf die Erwerbs- oder Freiwilligenarbeit, die als produktiv gesehen werden, während andere ebenfalls die persönliche Entwicklung oder die Hausarbeit mit einbinden (Pichler, 2010, S. 418). Sehr eng verknüpft mit diesem Altersbild sei die Vorstellung, dass die Potenziale der «jungen» Alten für die Gesellschaft genutzt werden sollten, beispielsweise indem für ehrenamtliche Tätigkeiten geworben werde. Van Dyk und

Lessenich (2009, S. 33f) warnen in diesem Zusammenhang davor, dass das aktive Übernehmen ehrenamtlicher Aufgaben als Mitverantwortung von den Älteren geradezu eingefordert wird und sich diese Forderung in die sozialstaatliche Aktivierungspolitik einrahmen lassen.

Ein Altersbild, das sich aus der Vorstellung einer Pluralisierung und Individualisierung des Alters speist, ist das «zu gestaltende Alter». Hierbei werde die Befreiung aus traditionellen Lebensabläufen, so Pichler (2010, S. 418), ins Zentrum gestellt, welche einerseits Grenzen sprengt und neue Chancen ermöglicht. Andererseits generiere dies aber auch neue soziale Risiken wie Scheidungen. Daraus resultiere eine zunehmende biografische Gestaltungsnotwendigkeit, da viele Lebensinhalte nicht mehr vorgegeben seien. Laut Schweppe (2002) zielen entsprechende Angebote des eigenverantwortlichen zu gestaltenden Alters auf die «Ermöglichung von subjektiv als befriedigend und sinnvoll erlebter Lebensentwürfe» (S. 508) ab. Die Vorstellung des «autonomen Alter(n)» geht in eine ähnliche Richtung wie das Bild des «zu gestaltenden Alters», ist aber stärker von dem Fokus der Eigenverantwortlichkeit geprägt. Daraus ergibt sich sowohl eine Verabschiedung von «fürsorglicher Bevormundung» (Pichler, 2010, S. 419), als auch einen Gestaltungszwang der Lebensumstände.

Pichler (2010, S. 419) fasst zusammen, dass die vorgestellten Altersbilder sich vor allem an privilegierte «junge» Alte richten, für welche mögliche problematische Lebensabschnitte noch weit in der Zukunft liegen. Zwar seien diese Bilder der Versuch, das Alter insgesamt weniger defizitär zu betrachten, doch dieser Versuch misslinge dort, wo Abweichler dieser Altersbilder wiederum stigmatisiert werden. Tabuthemen wie Rückzug, Gebrechlichkeit oder Einsamkeit hätten dann keinen Raum, sondern die Leistungslogik durchdringe das Denken über «junge Alte».

Auch wenn der kritischen Einschätzung Pichlers in der Sicht zugestimmt werden kann, dass die aktivierenden Leistungsvorstellungen, wie sie sich auch im Sozialstaat oft zeigen (Dyk & Lessenich, 2009, S. 23), problematisch sind, können in ihnen auch Chancen gesehen werden. Wichtig ist dabei, dass das Aktivitäts-Bedürfnis, welche einige «junge» Alte haben als mögliches Bedürfnis gesehen wird und nicht als Ideal normativ von allen gefordert wird. Es sollte neben der Aktivität auch das Bedürfnis nach Rückzug und Ruhe als mögliches Bedürfnis mitbedacht werden.

Der Blick auf Anpassungsfähigkeiten, wie sie im Bild des erfolgreichen Alters und des SOK-Modells im Kapitel 1.2 genannt wurden, hat das Potenzial Menschen zu ermutigen und zu empowern sich mit ihrer Lebenssituation auseinanderzusetzen – auch wenn altersbedingte Veränderungen auftauchen. Diese Anpassung führt zu Handlungsfähigkeit und Wirkmächtigkeit, welche das Autonomiebedürfnis erfüllt. Auch die Idee des «zu gestaltenden Alters» ist in unserer Gesellschaft, in welcher Normveränderungen in rascher Zeit passieren, ein plausibler Zugang, um Menschen zu unterstützen.

Möglicherweise lässt sich mit dem Begriff des «gelingenden Alter(n)», welchen Kricheldorf (2012, S. 84) formuliert, ein nützliches Altersbild zeichnen, welches Aspekte aus den oben beschriebenen vereint. Kricheldorf (2012, S. 84) geht es ebenfalls darum, dass die jungen Alten ihre Bedürfnisse nach Selbstbestimmung und Autonomie sichern und der individuellen Sinnfindung Raum gegeben wird. Die Selbstbestimmung setzt voraus, dass mit dem Begriff «gelingend» keine normativen Vorstellungen verknüpft werden, welche als Forderung an die «jungen» Alten gestellt werden könnten. Das heisst, es muss jedem selbst überlassen werden, was er oder sie als gelungen empfindet. Dann öffnet sich das Bild der «jungen» Alten, in dem es der Vielfalt Raum lässt.

Pichler (2010) fasst zusammen:

Diese Spannung zwischen den Extremen der Existenz gilt es auszuhalten, ohne den alten Menschen im Zuge junger Altersbilder als bloß frei, aktiv, produktiv und autonom oder im Rahmen alter Altersbilder als ausschließlich abhängig, passiv und unterdrückt darzustellen. (S. 424).

Insgesamt sollte die Beschäftigung mit dem Thema Alter also das Entweder-oder-Denken in Form von dichotomen aktiv-passiv-Konstruktionen hinter sich lassen und einer Sowohl-als-auch-Vorstellung von verdientem Ruhestand *und* möglichen Aktivitäten den Weg ebnen (Pichler, 2010, S. 424).

2.3. Situation der «jungen» Alten

Nachdem nun «junge» Alte definiert und die bestehenden Altersbilder vorgestellt wurden, soll in diesem Abschnitt die Lebensrealität der Betroffenen stärker in den Fokus genommen werden.

Eine der wichtigsten Erkenntnisse bei der Beschreibung der Lebenssituation älterer Menschen ist, dass sie sehr divers ist (Aner & Karl, 2010, S. 9). Das liegt daran, dass sehr viele verschiedene Faktoren, welche ineinandergreifen, je verschiedene Situationen hervorbringen. Zu diesen Faktoren gehören u. a. der Gesundheitszustand, die Bildung, die finanzielle Absicherung, die Wohnmöglichkeiten, die sozialen Netzwerke sowie die bereits erwähnten Altersbilder als Selbst- und Fremdzuschreibungen (Aner & Karl, 2010, S. 9). Aus der Zusammensetzung dieser Faktoren ergeben sich für die Betroffenen jeweils verschiedene Handlungsmöglichkeiten, die dann wiederum den Zufriedenheitsgrad beeinflussen (Aner & Karl, 2010, S. 9). Diese Unterschiedlichkeit der Lebensrealitäten Älterer sollte man bei der Beschäftigung mit «jungen» Alten stets berücksichtigen.

Eines der einflussreichsten Elemente für die Lebensveränderungen der Älteren stellt gemäss Kleiner (2012, S. 23) die Pensionierung dar. Zwar geht Höpflinger (Höpflinger, 2013, S. 17) einerseits davon aus, dass der Mehrheit der Rentner und Rentnerinnen nach kurzer Zeit die

Anpassung an die Pensionierung gelingt, dennoch nennt er auch herausfordernde Aspekte, die damit einhergehen. Durch die Pensionierung werden finanzielle, soziale gesundheitliche und alltagsbezogene Dimensionen beeinflusst. Je nach Ausstattung und Gestaltungsbewältigung komme es zu einem geglückten oder auch erschwerten Übergang (Höpflinger, 2013, S. 17f). Im Folgenden soll näher auf die einzelnen Dimensionen eingegangen werden.

Nach Backes und Clemens (2013, S. 201) kommt der Dimension der finanziellen Ausstattung die wichtigste Rolle in Bezug auf die Bedürfnisbefriedigung zu. Pilgram und Seifert (2009, S. 35) zeigen auf, dass es zwischen den Alterseinkommen und den Erwerbseinkommen eine deutliche Ungleichheit gibt. Finanziell gesehen geht es den aktuellen Schweizer Rentnerinnen und Rentnern zwar mehrheitlich gut, jedoch ist eine gute finanzielle Ausstattung stark von eigenen Ersparnissen abhängig (Rausa, 2012, S. 9). Die «ungleich verteilten Lebensbedingungen [können im Alter] chronifizier[en]» (Backes & Clemens, 2013, S. 201). Daraus ergibt sich, dass sich Ungleichheitsverhältnisse im Alter verfestigen können. Die Studie der Pro Senectute (Pilgram & Seifert, 2009, S. 40) belegt zudem, dass viele Ältere in prekären Situationen leben und circa ein Drittel trotz Anspruch keine Ergänzungsleistungen bezieht. Gründe dafür seien vielfältig und hängen unter anderem mit fehlender Information, Genügsamkeit aber auch Schamgefühlen zusammen (Pilgram & Seifert, 2009, S. 40). Dieses Einkommensdefizit führt zu Einschränkungen des Lebens. Die finanzielle Lage wirkt sich nachweislich auch auf die soziale Dimension aus, da mit geringem Einkommen auch weniger soziale Kontakte einhergehen und sich das Risiko von Einsamkeit somit erhöht (Kleiner, 2012, S. 27). Ein weiterer herausfordernder Aspekt ist gemäss Höpflinger (2013, S. 17) aber auch, dass wegen der Einkommenseinbusse nach der Pensionierung die bisherigen Konsumgewohnheiten mit der neuen finanziellen Lage nicht mehr kompatibel sind.

Die soziale Dimension wird durch altersbedingte Veränderungen ebenfalls sehr beeinflusst. Während der Berufstätigkeit kommt es meist automatisch zu sozialen Kontakten. Diese fallen nach der Pensionierung häufig weg und müssen proaktiv gesucht werden. Falls die Betroffenen sich nie um Kontakte ausserhalb des Berufs gekümmert haben, kann dies nach der Pensionierung zu Schwierigkeiten und Einsamkeit führen (Höpflinger, 2007, S. 6). Den ausserfamiliären Kontakten kommt jedoch auch deshalb eine wichtige Rolle zu, weil es herausfordernd ist, nach der Pensionierung den ganzen Alltag mit dem Partner oder der Partnerin zu verbringen. Hier braucht es eine Anpassung an die neue partnerschaftliche Situation (Baas & Schmitt, 2010, S. 380). In der Schweiz leben ca. 60% der Rentner und Rentnerinnen im Alter von 65 mit dem Partner oder der Partnerin (Wanner et al., 2005, S. 42). Dennoch gibt es auch immer mehr Einpersonenhaushalte unter den «jungen» Alten. Bei den Frauen leben 20% und bei den Männern 15% im Alter von 50-64 allein (Wanner et al., 2005, S. 45). Bei fast der Hälfte von ihnen ist eine Scheidung der Grund für das Alleinleben (Wanner et al., 2005, S. 46). Für Geschiedene ist der Aussenkontakt umso bedeutender. Doch auch der Tod des Partners oder

der Partnerin kann dazu führen, dass der Kontakt zu Nachbarn und Freunden intensiviert wird (Kleiner, 2012, S. 30). Soziale Kontakte sind wichtige Faktoren für das psychische Wohlbefinden und beeinflussen auf den Aktivitätsgrad der Älteren (Kleiner, 2012, S. 30). Jedoch steht nach Höpflinger (2007, S. 6) weniger die Quantität der Kontakte, sondern die Qualität im Vordergrund. Weitere soziale Veränderungen können sich auf einen Status- oder Machtverlust beziehen (Höpflinger, 2007, S. 6). Mit Kricheldorf (2012, S. 99) kann argumentiert werden, dass dieser in einem Rollen- oder Aufgabenverlust nach der Pensionierung begründet ist. Die Bewältigung solcher Verluste ist eine der Herausforderungen der «jungen» Alten.

Gesundheitlich geht es der Mehrheit der «jungen» Alten gut. Gemäss Wanner et al. (2005, S. 63) leben 65-Jährige weitere 17 Jahre ohne subjektive gesundheitliche Einschränkungen. 70% der 65-Jährigen leben aufgrund guter Gesundheit ohne fremde Hilfe (Kleiner, 2012, S. 28). Dies ist einer der Gründe, warum die «jungen» Alten meist aktive Rollen nach ihrer Pensionierung einnehmen. Dennoch wird auch deutlich, dass 30% der über 65-Jährigen auf Hilfe angewiesen sind. Da der Altersprozess stark von der früheren Lebensführung abhängt, leiden Menschen, welche körperlich hart arbeiteten, wie beispielsweise Migrantinnen und Migranten, früher an gesundheitlichen Problemen (Hungerbühler & Bisegger, 2012, S. 12). Beim Thema Gesundheit spielt immer auch die Unterscheidung objektiver Fakten und der subjektiven Bewertung eine wichtige Rolle. So werden vor allem Einschränkungen im Bewegungsapparat subjektiv als besonders störend empfunden, da sie die Handlungsfreiheit beeinträchtigen, obwohl diese objektiv gesehen keine bedrohliche Erkrankung darstellen (Backes & Clemens, 2013, S. 2015). Das Thema Arbeit verliert ab dem 55. Lebensjahr zugunsten des Themas Gesundheit seinen Stellenwert zunehmend. Damit nimmt die Gesundheitserhaltung nach der Familie die zweitwichtigste Priorität vieler «junger» Alte ein (Wanner et al., 2005, S. 55).

Den Wohnverhältnissen kommen im Alter und vor allem auch nach der Pensionierung eine wichtige Rolle zu, die die Lebenszufriedenheit stark beeinflussen (Backes & Clemens, 2013, S. 245f). Das Zeitfenster, in welchem man sich zu Hause aufhält, vergrössert sich stark und die selbstbestimmte Haushaltsführung wird zu einer zentralen alltäglichen Aufgabe, über welche sich Ältere mehr definieren (Kleiner, 2012, S. 29). Die Wohnung ist zudem der Ort, an welchem soziale Beziehungen gelebt werden. Sie kann daher als Ort der sozialen Bedürfniserfüllung gesehen werden z. B. durch Besuche oder das gemeinsame Leben mit dem Partner oder der Partnerin. Sie kann aber auch ein Konflikt- oder Belastungsort sein, wenn Beziehungsprobleme bestehen (Backes & Clemens, 2013, S. 246). Neben der materiellen Ausgestaltung und Ausstattung der Wohnung an sich betrifft das Wohnen auch das Wohnumfeld und die Infrastrukturen. Die Qualität dieser Aspekte hängt stark mit der finanziellen Lage der Bewohnenden zusammen, welche das Wohlbefinden je unterschiedlich beeinflussen (Backes & Clemens, 2013, S. 246).

Auch die Alltagsgestaltung wird durch die grösseren Zeitressourcen nach der Pensionierung immer wichtiger. Ein Teilnehmer einer Altersstudie zum Thema Ruhestand formulierte die Herausforderung so: «Eine Freiheit, die ungeplant ist, ist Chaos. Sie müssen auch ihre Freiheit planen» (Denninger et al., 2014, S. 223). Neubert (2011, S. 279) nennt dies ein Vakuum, welches neu gefüllt werden muss. Daraus ergibt sich, dass bei der Erwerbsarbeit Aufgaben meist von aussen auf Personen zukamen, während Pensionierte mehr Initiative zeigen müssen, um ihre Alltagstätigkeiten zu gestalten (Höpflinger, 2007, S. 7). Schweppe (2002, S. 505) erläutert, dass die erweiterten alltäglichen Gestaltungsräume eigenverantwortlich gefüllt werden müssen und dies auch im Zusammenhang mit Sinnfragen steht. Der frühere Sinnbezug über die Arbeit entfällt und muss auf neue Weise hergestellt werden. Backes und Clemens (2013, S. 223) nennen Tätigkeitsfelder wie nachberufliche Erwerbsarbeit, ehrenamtliche Arbeit, familiäre Dienstleistungen oder Hobbys, in welchen Pensionierte aktiv werden. Die Studie von Denninger et al. (2014, S. 260ff) zeigt verschiedene Ausgestaltungsformen des Ruhestands auf. Besonders der sogenannte verhinderte Ruhestand (Denninger et al., 2014, S. 269) kann auch mit einer Vereinnahmung der Zeitressourcen der Betroffenen durch die Familie zusammenhängen. Vonseiten der Familie ist die Verfügbarkeit der «jungen» Alten eine willkommene Ressource für Betreuungsaufgaben oder sonstige Erledigungen. Loyalitätskonflikte zwischen einem Pflichtgefühl der Unterstützung und einem möglichen Wunsch nach Rückzug können dadurch entstehen.

Wie dargestellt wurde befinden sich «junge» Alte in einem mehrdimensionalen Übergangs- und Veränderungsprozess, der sowohl die Finanzen, die sozialen Beziehungen, die Gesundheit, das Wohnen und die Alltagsgestaltung betrifft. Mit Kricheldorf (2012, S. 99) lassen sich kritische Ereignisse vor allem unter dem Begriff des Verlustes nochmals anschaulich zusammenfassen. Es kann zum Verlust des Partners, der Partnerin oder einer Bezugsperson kommen. Ebenfalls können Rollen und Aufgaben verloren gehen oder die gesundheitliche Integrität. Jedoch können neben Risiken auch Chancen im Älter-werden ausgemacht werden. Es besteht die Möglichkeit neue Interessen auszuleben und sich neu zu erfinden. Der chancenvolle Übergangsprozess Älterer und die möglichen krisenhaften Erlebnisse schlagen die Brücke für mögliche sozialarbeiterische Interventionen, welche im folgenden Kapitel näher beleuchtet werden.

3. Soziale Altenarbeit

3.1. Bereiche der sozialen Altenarbeit

In diesem Kapitel wird die Soziale Arbeit im Handlungsfeld der Altenarbeit verortet. Dabei werden Bereiche für sozialarbeiterische Angebote benannt, welche aktuell im Rahmen der Altenarbeit bestehen.

Die Begriffe Altenarbeit, Altershilfe oder Gerontologie werden teils synonym verwendet und das Handlungsfeld der sozialen Altenarbeit ist aufgrund der Begriffsvielfalt nicht klar abzugrenzen (Kühnert et al., 2019, S. 220). Historisch gesehen hat die soziale Altenarbeit ihre Wurzeln in der klassischen Aufgabe der Fürsorge, welche zu Beginn des 20. Jahrhunderts entstand (Aner, 2010, S. 33). Jedoch hat sich seitdem der Fokus der Sozialen Arbeit auch zeitweise wieder von den Bedürfnissen älterer Menschen entfernt und konzentrierte sich lange im Sinne der Sozialpädagogik auf Kinder und Jugendliche oder in Beratungssettings auf Erwachsene (Schweppe, 2005, S. 1). Wie bereits erwähnt, wird die Altenarbeit aber in Zukunft immer wichtiger, da diese Personengruppe rein zahlenmässig aufgrund des demografischen Wandels zunimmt und damit die Altenarbeit auch zu einer Querschnittsaufgabe der Sozialen Arbeit wird (Kricheldorf, 2012, S. 102). Das heisst, dass künftig auch sozialarbeiterische Interventionen in Bereichen wie zum Beispiel Arbeitsmarktintegration, Familienhilfe oder Migration mit gerontologischen Erkenntnissen erweitert werden müssen (Kühnert et al., 2019, S. 22).

Neubert (2011) erläutert zum Auftrag der Sozialen Arbeit mit Älteren folgendes:

Die Soziale Altenarbeit setzt bei Bewältigungs- und Gestaltungsanforderungen an und verfolgt das Ziel, in krisenbehafteten Lebenssituationen unterstützend und begleitend zu wirken, Desintegrations- und Exklusionsprozesse und die damit verbundenen Risiken der Vereinsamung und Isolation zu erkennen und zu vermindern (S. 283).

Der Fokus liegt also darin, Individuen bei der aktiven Bewältigung der altersbedingten Übergangsherausforderungen zu unterstützen und orientiert sich durch das Ansetzen an «Gestaltungsanforderungen» (Neubert, 2011, S. 283) damit auch am Altersbild des «zu gestaltenden Alters», welches bereits vorgestellt wurde. Es fällt jedoch auf, dass Neubert (2011, S. 283) mit dieser Definition vor allem die «alten» Alten im Blick hat, welche bereits in der Phase einer Fragilisierung beziehungsweise Brüchigkeit sind. Einige Autorinnen und Autoren verweisen darauf, dass die «jungen» Alten in erster Linie als Ressource für ehrenamtliche Tätigkeiten und als Akteure, deren Potenziale man für die Gesellschaft nutzt, gesehen werden (Denninger et al., 2014, S. 14; Kühnert et al., 2019, S. 25; Pichler, 2010, S. 415f; Schweppe, 2002, S. 507). Daraus lässt sich folgern, dass die «jungen» Alten der Sozialen Altenarbeit bisher kaum als unterstützungsbedürftige Adressatinnen und Adressaten erkannt wurden, welche in ihren

Übergangsprozessen ebenfalls Begleitung brauchen. Die Soziale Arbeit darf hier nicht zur rechten Hand von aktivierungs- und leistungsbezogenen gesellschaftlichen Forderungen werden, sondern muss in ihren Angeboten den unterschiedlichen Bedürfnissen der «jungen» Alten Rechnung tragen.

Zudem kritisiert Aner (2010, S. 43), dass die bisherigen Angebote der Altenarbeit noch nicht die Personen erreicht habe, welche aufgrund ihrer besonders schwierigen Lebenssituation am meisten auf Unterstützung angewiesen seien. Es werde vor allem mit Älteren aus der Mittelschicht gearbeitet und die Unterstützung «problembeladener und ausgegrenzter Bevölkerungsgruppen» (Aner, 2010, S. 46) komme zu kurz. Gemäss Kricheldorf (2012, S. 97) ist die Soziale Arbeit jedoch besonders dann gefragt, wenn wegen Benachteiligung und sozialer Ungleichheit beschränkte Selbsthilfefähigkeiten entstehen. Die Soziale Arbeit müsse sich folglich bemühen, auch marginalisierte Ältere anzusprechen und Zugänge zu Unterstützungsangeboten zu ermöglichen (Kricheldorf, 2012, S. 88). Hier zeigt sich für die soziale Altenarbeit noch Entwicklungsbedarf.

Die Handlungsfelder, in welchen Soziale Arbeit und die Gerontologie verknüpft sind, lassen sich mit Schweppe (2002, S. 506) in die vier Bereiche *offen, ambulant, teilstationär* und *stationär* einteilen. Während die drei letztgenannten einen offensichtlichen Zusammenhang mit dem Gesundheitssektor erkennen lassen und meist mit rechtlichen Leistungsberechtigungen verknüpft sind (Kühnert et al., 2019, S. 223), bezieht sich der offene Bereich auch auf den Bildungs-, Kultur- und Sozialbereich und macht zudem das grösste Handlungsfeld der Sozialen Altenarbeit aus (Schweppe, 2002, S. 506). Kühnert et al. (2019, S. 222) zählen den offenen Bereich begrifflich zur Altenarbeit, während sie die drei anderen Bereiche zur Altenhilfe ordnet. Die «jungen» Alten seien demnach vor allem Adressatinnen und Adressaten der offenen Altenarbeit.

Nachfolgend werden die drei Bereiche ambulant, teilstationär und stationär nur knapp erläutert, da diese für die Auseinandersetzung mit «jungen» Alten weniger relevant sind als der offene Bereich. Anschliessend wird auf den offenen Bereich im Zusammenhang mit den jungen Alten vertieft eingegangen.

Der ambulante Bereich ist geprägt von sozialen Diensten, die das Wohnen zu Hause ermöglichen und beispielsweise durch Betreuung oder Beratung Adressatinnen und Adressaten unterstützen (Schweppe, 2002, S. 510f). Der sozialarbeiterischen Vermittlungsarbeit wie auch der Angehörigenarbeit kommt hier eine wichtige Rolle zu, auch wenn immer noch medizinische Tätigkeiten aufgrund deren disziplinärer Vormachtstellung weiterhin die dominante Rolle einnehmen (Schweppe, 2002, S. 513). Bei teilstationären Angeboten wie Tageskliniken oder Abholdiensten geht es einerseits darum, dass ein Eintritt in ein Alters- oder Pflegeheim hinausgezögert wird. Andererseits ist auch die Entlastung der Angehörigen ein wichtiges Ziel dieser Angebote (Schweppe, 2002, S. 513). Der stationäre Bereich schliesslich bezieht sich auf

Alters- und Pflegeheime, in welchen zunehmend auch Sozialdienste eingerichtet werden (Schweppe, 2002, S. 515). Ergänzt werden können auch Sozialberatungen in geriatrischen Kliniken oder die Sterbebegleitung in Hospizen (Kühnert et al., 2019, S. 23). Deutlich wird, dass die Soziale Arbeit im gerontologischen Handlungsfeld interdisziplinär mit u. a. der Medizin, der Pflege, der Pädagogik, Therapien und Psychologie zusammenarbeitet (Kühnert et al., 2019, S. 24).

Die Angebote der offenen Altenarbeit sind sehr vielfältig. Kühnert et al. (2019, S. 25) nennen als Bereiche der Altenarbeit Bildung, Ehrenämter, politisches und gesellschaftliches Engagement, Wohnen, Reisen, neue Medien, Wellness, aber auch Unterstützung bei Krisen und problematischen Lebensumständen oder Verlusten. Bei dieser Aufzählung wird deutlich, dass der Aktivierung der «jungen» Alten als gesellschaftliche Ressource mehr Gewicht zukommt als unterstützenden Angeboten. Ähnliche Beispiele für offene Altenarbeit der Sozialen Arbeit nennt auch Schweppe (2002, S. 507) und sie ergänzt, dass die Ausgestaltung dieser Angebote jeweils mit den zugrunde liegenden Altersbildern korreliert.

Konkret heisst soziale Altenarbeit also, dass Möglichkeiten für Kontakte und Freizeitgestaltung entwickelt werden, dass Betroffene darin unterstützt werden, sich zu engagieren und ermutigt werden, sich weiterzubilden. Auch die Unterstützung von Nachbarschaftsprojekten und die Begleitung bei Lösungsfindungen gehören dazu (Amt für Senioren und Generationenfragen, 2013; Braun & Claussen, 1997, S. 51). Soziale Arbeit muss nachbarschaftliches Miteinander mitgestalten, umfassende Informationen und Beratung zu Altersthemen anbieten, Angebote vermitteln, sich mit anderen Diensten vernetzen sowie Ehrenamtliche gewinnen und koordinieren (Fritsch, o. J.).

3.2. Ansätze der sozialen Altenarbeit mit «jungen» Alten

In diesem Kapitel werden Aufgaben und Ansätze benannt, welche aus der Sozialen Arbeit mit «jungen» Alten erwachsen sollten. Da bisher die «jungen» Alten wie dargestellt vor allem als Ressource in der Ehrenamtlichenarbeit gesehen werden, bestehen bisher keine Ansätze der Altenarbeit, die sich ganzheitlich und ausschliesslich auf diese ausrichtet. Im Folgenden werden allgemeine Ansätze der Altenarbeit vorgestellt, die in Bezug auf «junge» Altenarbeit als relevant betrachtet werden.

Aktuell sind in Bezug auf Ältere, wie im Kapitel 2.2. beschrieben, die aktiven Altersbilder sehr prägend für die Gestaltung der Altenarbeitsangebote. Folglich sind die meisten methodischen Ansätze der Altenarbeit aktuell darauf fokussiert, die Beteiligten in ihrer selbstbestimmten und selbstverantwortlichen Lebensgestaltung zu unterstützen. Schlagworte wie Empowerment, Förderung der Selbstorganisation, gesellschaftliche Teilhabe, Ressourcenorientierung und Autonomie werden im Zusammenhang mit der Altenarbeit häufig genannt und als wichtige

methodische Grundhaltung gesehen (Kricheldorf, 2012, S. 84, 88; Neubert, 2011, S. 282f; Zeman & Schmidt, 2001, S. 237f).

Diese Ansätze sollten nun auch in der Haltung gegenüber «jungen» Alten stärker in den Vordergrund geraten, um eine Reduktion auf deren gesellschaftliches Potenzial zu verhindern und mögliche selbstbestimmte Rückzugswünsche oder Übergangsprobleme ebenfalls anzuerkennen.

Fünf Kernelemente der Altenarbeit nach Schweppe (2002)⁵

Schweppe (2002, S. 508f) nennt fünf Kernelemente einer sinnvollen sozialarbeiterischen Altenarbeit, welche sich zum Leitbild des «zu gestaltenden Alters» zuordnen lassen. Dieses kann in Bezug auf «junge» Alte als gewinnbringend gesehen werden, weil dort gerade normative Stereotype wie der junge, aktive, ehrenamtlich engagierte Alte aufgebrochen werden und Raum für mehr Diversität entsteht. Das erste Kernelement ist laut Schweppe (S. 508) ein lebensweltlich-biografischer Bezug, welcher auf normative Setzungen verzichte und eine Offenheit gegenüber diverser Lebensbezüge ermögliche. Diese Haltung gehe auch damit einher, dass die Angebote von den Teilnehmenden auf das eigene Leben hin interpretiert und angepasst werden müssen, da die Aktivitäten nicht starr vorgegeben seien (S. 509). In diesem Zusammenhang könne auch zu einer «reflexiven Bearbeitung der Biografie» (S. 510) eingeladen werden, um «eine Reinterpretation der Lebensgeschichte und lebensgeschichtlicher Deutungsmuster» (S. 510) zu ermöglichen. Aufgrund des Verfalls traditioneller Gemeinschaften und einer zunehmenden Wertpluralisierung, wird auch der Sinnfindungsprozess für Individuen eine immer notwendigere Aufgabe, welche durch Biografiearbeit unterstützt werden kann (S. 505). Das zweite Kernelement bezieht sich auf Kontinuität und Wandel. Die Autorin argumentiert, dass bereits bestehendes Wissen und Kompetenzen der Beteiligten aufgegriffen werden sollten und sie gleichzeitig auch ermutigt werden können, neue Tätigkeiten auszuprobieren (S. 505). Bedürfnisgerecht könnten sowohl Lern- als auch Rückzugswünsche erfüllt werden. Hierzu stellt sich die Geragogik, also die Altersbildung, als wichtige Bezugsdisziplin dar. Schweppe (S. 510) äussert die Relevanz einer Ausweitung von Bildungsangeboten für Ältere und sieht darin einen wichtigen Schnittpunkt zwischen Sozialpädagogik und Erwachsenenbildung. Als drittes Kernelement definiert die Autorin den Gemeinschaftsbezug (S. 510). Dieser ermögliche neue Beziehungen und Zugehörigkeiten und könne dadurch Geborgenheit und Rückhalt bieten. Die Öffnung nach aussen macht das vierte Element aus (S. 510). Der Einbezug der Umwelt sei neben einer Innenschau ebenfalls wichtig, da dadurch Ressourcen und Räume zugänglich gemacht werden. Als letztes Element nennt Schweppe (2002, S. 510)

⁵ Da im Folgenden das gleiche Werk mehrmals zitiert wird, wird für den besseren Lesefluss jeweils nur die Seitenzahl im Kurzbeleg genannt.

die Prozessorientierung, welche dafür sorgt, dass auf Interessens- und Bedürfnisänderungen der Beteiligten eingegangen werden kann.

Geragogik - Erwachsenenbildung mit Älteren

Um von den sehr allgemeinen Kernelementen einer offenen Altenarbeit auf konkretere Interventionsbereiche der Sozialen Altenarbeit zu gelangen, wird nachfolgend der Bereich der Geragogik am Beispiel von Weiterbildungsangeboten für Pensionierungsvorbereitung beleuchtet. Es wird bemängelt, dass es zwar in vielen Kursen finanziellen Themen Raum gegeben wird, aber einer psychologischen Vorbereitung der Pensionierung bisher kaum Aufmerksamkeit geschenkt würde (Seiferling & Michel, 2017, S. 325). Bisher wurde der Nutzen solcher Vorbereitungskurse zudem kaum erforscht. Seiferling und Michel (2017) veröffentlichten eine Studie zu einer ressourcenorientierten Gruppenintervention für den bevorstehenden Ruhestand. Sie konnten belegen, dass die Intervention bei den Beteiligten zu mehr Ressourcen führte und sie sich die Bewältigung des Übergangsprozesses mehr zutrauten. Zudem hatten sie weniger pensionierungsbezogene Ängste oder negative Erwartungen bezüglich des Ruhestandes. Die Soziale Arbeit findet sich in diesem Bereich bei Angeboten verschiedener Pro Senectute-Beratungsstellen wieder (Pro Senectute beider Basel, o. J.; Pro Senectute Bern, o. J.; Pro Senectute Kanton Luzern, o. J.). Wichtig sind sie vor allem deshalb, damit die Betroffenen, die nicht unerheblichen Lebensabschnitte der Pensionierung, vorbereiten können. Gemäss Heidenreich (2012, S. 182) ist der Beruf weiterhin eine grosse identitätsstiftende Dimension und das Wegfallen dessen bedarf der Planung. Insgesamt sollten Bildungsangebote im Alter u. a. «[...] ältere Menschen als Person mit ihrer individuellen Geschichte und damit ich ihrer Würde ernst[nehmen] [...], älteren Menschen etwas [zutrauen] (Veränderung, Leistung, Gestaltung) [...], zum Erhalt der neuronalen Plastizität [beitragen] [...] [sowie] generell prophylaktische Effekte [haben] [...]» (Heidenreich, 2012, S. 183).

Beratung Älterer nach Brückner, Dörner, Erlemeier, Al Akel & Klein (2006)⁶

Auf die erwähnte Unterstützung bei Krisen von Kühnert et al. (2019, S. 25) als wichtige sozialarbeiterische Aufgabe in der Altenarbeit wird hier nochmals vertiefter eingegangen. Brückner et al. (2006) stellen in ihrem Werk *Verstehende Beratung alter Menschen. Orientierungshilfen für den Umgang mit Lebenskonflikten, Krisen und Notfällen* dar, welchen Krisen ältere Menschen ausgesetzt sein können. Das Wissen zu verschiedenen Krisentypen und Krisenthemen ist auch für die Soziale Altenarbeit von grosser Relevanz, um ältere Menschen in krisenhaften

⁶ Da im Folgenden das gleiche Werk mehrmals zitiert wird, wird für den besseren Lesefluss jeweils nur die Seitenzahl im Kurzbeleg genannt.

Übergangsprozessen sinnvoll zu begleiten. Abbildung 7 zeigt eine Übersicht möglicher Krisen nach Brückner et al. (S. 36).

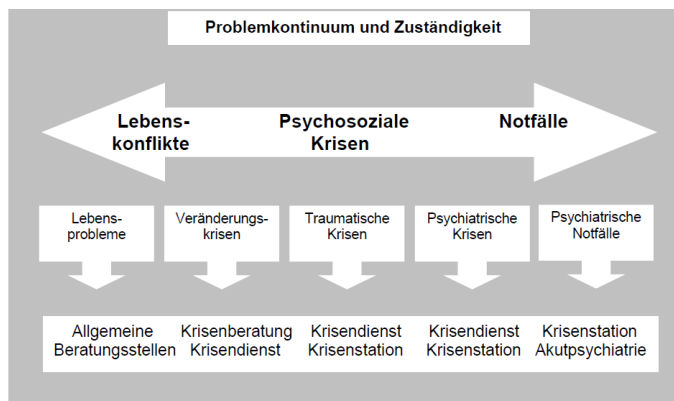


Abb. 7: Problemkontinuum und Zuständigkeit. Anmerkung. Brückner et al. (2006, S. 36).

Lebenskonflikte seien Situationen, in welchen die Betroffenen für ein Problem Informationen und Ratschläge benötigen, jedoch fähig zur Selbsthilfe seien. Ihre Lebenssituation sei grundsätzlich stabil. Konflikthaft sei die Situation dennoch, weil verschiedene innere Tendenzen bestehen, die Spannungen auslösen und belastend seien (S. 37). Wenn der Konfliktdruck steige, könne dies zu einer psychosozialen Krise in Form einer Veränderungskrise führen. Veränderungskrisen treten bei grundsätzlich vorhersehbaren Umständen auf, die für andere Menschen durchaus auch positiv seien. Für «junge» Alte könne das die Grosselternschaft oder die Pensionierung sein (S. 51). Krisenhaft würde solch eine Situation, wenn die eigenen Lösungsversuche scheitern und nicht in das eigene Selbstbild integriert werden können (S. 38, S. 51). Die beiden ersten Krisentypen würden vor allem in Beratungsstellen bearbeitet, während eskalierende Krisen wie traumatische oder psychiatrische Krisen eher von Krisendiensten behandelt würden. Obwohl alle Krisentypen bei «jungen» Alten vorkommen und eine sozialarbeiterische Intervention erfordern können, werden im Folgenden die Lebenskonflikte und Veränderungskrise näher betrachtet. Bei diesen scheint der Einsatz des Zürcher Ressourcen Modells sinnvoll zu sein, während die akutereren Krisen aufgrund der fehlenden Handlungsfähigkeit der Betroffenen andere Interventionen erfordern. Themen von Lebenskonflikten im Alter wurden kurz erwähnt, doch die Abbildung 8 zeigt die Dimensionen nach Brückner et al. (S. 40) nochmals übersichtlich auf.



Abb. 8: Lebenskonflikte im Alter. Anmerkung. Brückner et al. (2006, S. 40).

Es können Krisen im Bereich der Gesundheit, der Autonomie, der Arbeit und Freizeit sowie der sozialen Beziehungen auftreten. Für «junge» Alte bedeutet das in Bezug auf die Gesundheit beispielsweise eine Diagnose wie Diabetes Typ II, welche eine Veränderung des Lebenswandels erfordert. Die Autonomie bei «jungen» Alten kann in dem Sinne beeinträchtigt sein, dass Personen auf Ergänzungsleistungen zur AHV-Rente angewiesen sind und sie den Lebensunterhalt nicht mehr selbständig bestreiten können. Im Bereich der Freizeitgestaltung kann die Sinnhaftigkeit verloren gehen, wenn beispielsweise die Arbeit durch die Pensionierung und das Hüten der Enkel durch Wegzug der Tochter endet. Bei den sozialen Beziehungen kann der Pflegebedarf der betagten Eltern eine Rollenveränderung und auch Konflikte unter den Geschwistern herbeiführen.

Brückner et al. (2006, S. 74) argumentieren, dass bei der Krisenberatung die Grundhaltung eine wichtige Rolle spielt. Es brauche das Verstehen wollen der Situation, das Wissen über Altersprobleme und angemessene Handlungsmöglichkeiten. Das vielfältige Reagieren-können auf die vielfältigen Lebenskrisen ist für Brückner et al. (2006) besonders wichtig. Sie schreiben:

Es gilt Ressourcen und Kompetenzen zu erarbeiten, neue Ziele und Interessen zu entdecken und alte zu reaktivieren, Stabilität zu vermitteln, soziale Unterstützung und Kontakte auszubauen, persönliche Ansprüche an die Realität anzupassen, realistische Zielsetzungen zu fördern, Problemlösungsstrategien zu erarbeiten und die Handlungsfähigkeit zu stärken (S. 85).

Diese Punkte decken sich gut mit dem Ziel der Altenarbeit bei Kühnert et al. (2019, S. 224), denn sie definieren das Schaffen von bedürfnisorientierten Angeboten, die Unterstützung bieten, um Handlungsmöglichkeiten auszuweiten als wichtige Aufgabe.

Mit den Kernelementen von Schweppe (2002, S. 508f), den Eigenschaften von geragogischen Angeboten von Heidenreich (2012, S. 183) und den Beratungsansätzen von Brückner et al. (2006, S. 85) wurden sowohl auf einer Makroebene allgemeine Elemente einer sinnvollen offenen Altenarbeit aufgezeigt als auch eine Gruppenintervention auf der Mesoebene dargelegt

sowie Interventionsanlässe und -empfehlungen auf der Mikroebene im Beratungssetting vorgestellt. Auf diese Ebenen wird im Kapitel **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.** eingegangen und der Nutzen des ZRM erläutert.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass «Rollenbilder, Altersnormen und -modelle [brüchig] werden» (Neubert, 2011, S. 280) und diese neue Herausforderungen für die Älteren wie auch für die Gestaltung von Altenarbeit mit sich bringen. Das Leitbild des «zu gestaltenden Alters» liefert wertvolle Hinweise, wie Altenarbeit konzipiert werden sollte, um stereotype Vorstellungen zum «jungen» Alter hinter sich zu lassen. Wie diese Haltung in der Praxis der Sozialen Arbeit methodisch umgesetzt werden kann, bleibt weitgehend offen, da, wie erwähnt, die «jungen» Alten bisher kaum als Adressaten und Adressatinnen, sondern mehrheitlich als Ehrenamtliche der Angebote der Sozialen Arbeit angesprochen wurden. Was genau hilft Menschen, in ihren individuell geprägten Übergangssituationen die Gestaltung ihres Lebens in die Hand zu nehmen? Im folgenden Kapitel wird das Zürcher Ressourcen Modell vorgestellt, welches eine mögliche Antwort auf diese Frage liefern soll.

4. Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

4.1. Theoretischer Hintergrund

In diesem Kapitel wird zunächst allgemein in das Zürcher Ressourcen Modell eingeführt und dessen theoretischer Hintergrund erläutert.

Das Zürcher Ressourcen Modell wurde von der Diplom-Psychologin und Psychoanalytikerin Maja Storch sowie von dem Psychologen Frank Krause in den 1990er Jahren entwickelt (Krause & Storch, 2017). Seitdem wurde das Modell immer wieder evaluiert und weiteren Entwicklungen unterzogen. Das Anliegen des Modells und dem dazu erarbeitenden Selbstmanagementtrainings ist es, Menschen in ihrer Selbstregulation sowie dem Aufbau neuer Handlungskompetenzen zu unterstützen (Krause & Storch, 2017, S. 122f, 213).

Eine Stärke des Modells liegt darin, dass es von unterschiedlichen Fachpersonen zielgruppengerecht angepasst werden kann. Anwendungsmöglichkeiten sind beispielsweise die klinische Psychologie, die Beratungsarbeit, die Erwachsenenbildung oder die Pädagogik. Das ZRM ist ein psychoedukatives Modell und betont als grundlegende Haltung die Hilfe zur Selbsthilfe. Diese Haltung wird im ZRM als Hebammen-Prinzip benannt (Krause & Storch, 2017, S. 214f). Dabei geht es darum, dass das Abhängigkeits- oder Machtgefälle zwischen der gruppenleitenden oder beratenden Person und dem Adressaten oder der Adressatin möglichst aufgehoben werden soll. Die leitende oder beratende Person hält sich mit Ratschlägen zurück, ausser der ZRM-Prozess fordert dies transparent ein und überlässt dem Adressaten oder der Adressatin die Bewertung von Situationen und Ideen. Im Zürcher Ressourcen Modell geht es wie bei einer Geburt darum, der Person dabei zu helfen, den Wunsch, mit dem diese «schwanger geht», zur Welt zu bringen doch das «Gebären» an sich muss und kann die oder der Betroffene selbst vollbringen (Krause & Storch, 2017, S. 214).

Eine weitere Stärke des Zürcher Ressourcen Modells liegt darin, dass es auf allgemeinspsychologischen Grundprinzipien beruht. Dies verleiht dem Modell eine wissenschaftliche Fundierung (Krause & Storch, 2017, S. 19).

Die Effektivität des ZRM-Trainings wurde in verschiedenen Bereichen durch Studien nachgewiesen. Beispiele sind der Umgang mit Stress (Storch, Gaab, Küttel, Stüssi & Fend, 2007), mit chronischen Krankheiten (Steurer-Stey, Storch, Benz, Hobi, Steffen-Bürgi, Steurer & Puhan 2015), mit Essstörungen (Storch, Keller, Weber, Spindler & Milos, S. 2011) und die Gesundheitsförderung (Olbrich & Storch, 2011).

Zudem gibt es zahlreiche weitere Bücher von Maja Storch, welche das Zürcher Ressourcen Modell auf viele verschiedene Lebenslagen anwenden und den Lesenden unterstützen das Rauchen aufzuhören (Storch & Brändli, 2016), einen guten Umgang mit Diabetes zu finden (Eilers & Storch, 2016) oder einen Weg aus dem Burnout zu finden (Storch, Olbrich, Storch,

2018). Weber und Berthold (2020) veröffentlichten kürzlich ein Buch, in welchem sie Methoden zur Stärkung des Selbstzugangs im Palliativbereich mithilfe des ZRM vorstellen. Es richtet sich sowohl an Kranke wie auch an Angehörige und Pflegende. Im Rahmen einer Bachelorarbeit in Angewandter Psychologie von Manuela Fruet (2020) wurde das ZRM-Training mit Personen im späten Rentenalter durchgeführt. Dabei zeigte sich, dass alle Teilnehmenden nach dem Training bewusster mit ihren Bedürfnissen umgingen. Durch das ZRM gelang es, Ressourcen zu aktivieren, die den Umgang mit Ängsten und oder die Sicht auf den Ruhestand veränderten (Fruet, 2020, S. 40). Hieraus lässt sich bereits erkennen, dass das ZRM ein wertvolles Werkzeug ist, um Personen im «jungen» Alter bei der Gestaltung ihrer Situationen in Form von Zielerreichung zu unterstützen. Nachfolgend werden der Aufbau und die dahinterliegende Funktionsweise des Modells beschrieben.

Geprägt ist die Entwicklung des Zürcher Ressourcen Modells durch drei Merkmale, welche Krause und Storch (2017, S. 20ff)⁷ besonders hervorheben. Diese beziehen sich auf Integrationsabsichten, Ressourcenorientierung sowie Transfereffizienz. Bei den *Integrationsabsichten* geht es ihnen darum, dass verschiedene psychologische Theorien kombiniert werden und der jeweilige Nutzen der Ansätze für die Praxis übernommen wird. Statt einer Problem- oder Defizitperspektive wird im Modell konsequent eine *Ressourcenorientierung* eingenommen, die mögliche Lösungsansätze im Menschen selbst verortet (S. 23). Der verwendete Ressourcenbegriff ist neurobiologisch zu verstehen und bezieht sich auf neuronale Erregungsmuster, welche Menschen in ihrer Zielerreichung unterstützen (S. 26). Dieses Ressourcenverständnis prägt das ZRM enorm. Die *Transfereffizienz* schliesslich ist Krause und Storch (S. 26) ebenfalls ein wichtiges Anliegen. Sie meint die erfolgreiche Umsetzung des Wissens zur Zielerreichung. Fünf Merkmale des Zürcher Ressourcen Modells sollen die Transfereffizienz gewährleisten. Der Lernprozess soll interessant und motivierend gestaltet werden, Ressourcen werden während des Trainings freigelegt, das soziale Umfeld wird als Unterstützung involviert, die Expertenunabhängigkeit führt zu selbständiger Anwendung des Wissens und es wird behandelt, wie neue Automatismen und Muster eingeübt werden können (S. 26ff).

Im Folgenden wird das Wissen zu neurobiologischen Prozessen vorgestellt, da es die wichtigste Grundlage für das ZRM bildet. Aktuelle neurobiologische Erkenntnisse beziehen sich zum einen auf die Selbstorganisation des Gehirns, das alle gemachten Erfahrungen abspeichert. In diesem Zusammenhang ist auch das Wissen über die Entstehung des Gedächtnisses sehr wichtig. Beeinflusst werden Bewertungs- und Entscheidungsprozesse von Gefühlen und körperlichen Signalen, die ebenfalls wichtige neurobiologische Informationen liefern. Letztlich kommt der Tatsache, dass das Gehirn zeitlebens die Fähigkeit zu Lernen hat, eine wichtige Rolle zu (S. 35). Es geht dem Gehirn grundsätzlich immer darum, ein «psychobiologisches

⁷ Da im Folgenden das gleiche Werk mehrmals zitiert wird, wird für den besseren Lesefluss jeweils nur die Seitenzahl im Kurzbeleg genannt.

Wohlbefinden» (S. 36) zu erreichen. Daher bewertet das Gehirn alle gemachten Erfahrungen als angenehm oder unangenehm und setzt dieses Wissen dann bei künftigen Handlungen ein. Manche dieser Erfahrungen sind durch die Erlebnisse der Vorfahren im Gehirn verankert und viele Erfahrungen machen wir auch selbst (S. 37). Wenn bestimmte Erfahrungen immer wieder gemacht werden, kommt es dazu, dass die Gehirneuronen, die dort verknüpft sind, immer stärkere Vernetzungen und Übertragungen ausbilden (Hebb, 1949). Dieser Vorgang ähnelt dem des Muskelaufbaus. Häufig genutzte Muskeln erhöhen ihre Leistungsfähigkeit, während ungenutzte Muskelgruppen diese verringern. Dieser Vorgang hat auch Auswirkungen auf die Geschwindigkeit der Gedächtnisleistungen – je besser die Neuronen vernetzt sind, desto schneller werden diese auch aktiviert und deren Inhalt erinnert (Krause & Storch, 2017, S. 40). Roth (2003) formuliert diesen Prozess so, dass alle Gedächtnisleistungen «auf Veränderungen in unserem Gehirn [beruhen], die erfahrungsabhängig sind und die Grundlage von Lernen bilden» (S. 150). Dieser Vorgang beeinflusst sowohl das Lernen von wünschenswerten neuen Tätigkeiten wie auch das Verlernen unerwünschter Gewohnheiten (Krause & Storch, 2017, S. S. 43). Beim Verknüpfen der Neuronen kommt es ausserdem zu multicodierten Netzwerken, die dazu führen, dass einzelne Sinneseindrücke eine Vielfalt an Gedanken aktivieren können (Krause & Storch, 2017, S. 44). Diese Sinneswahrnehmungen haben nun Einfluss auf das Handeln und die damit zusammenhängenden Emotionen und Motivationen (Krause & Storch, 2017, S. 48). Da im Gehirn durch die stets einwirkenden Eindrücke mehrere neuronale Netzwerke gleichzeitig aktiviert werden, priorisiert das Gehirn bestimmte Assoziationen je nach aktuellen Zielen und Bedürfnissen (Krause & Storch, 2017, S. 49).

Mit der Bewertung dieser Sinneseindrücke beschäftigte sich Damasio (2001) in seinem Werk *Ich fühle, also bin ich: die Entschlüsselung des Bewusstseins*. Er argumentierte, dass der Organismus Erfahrungen mithilfe der Dualität *gut für mich* oder *schlecht für mich* bewertet (Damasio, 2001, S. 101). Daraus folgen für den Menschen unterschiedliche positive und negative Gefühle, die im Zusammenhang mit allen Erfahrungen stehen. Diese Gefühle zeigen sich oft unbewusst teilweise aber auch bewusst als somatische Marker (Damasio, 2001, S. 77). Das heisst, dass der Körper an irgendeiner Stelle mit Verspannung, Kribbeln oder Ähnlichem reagiert. Der somatische Marker als erste Bewertungsinstanz ist damit schneller als der Verstand. Damasio (2001) konnte so nachweisen, dass diese emotionale Bewertung in gut oder schlecht einen enormen, meist unbewussten, Einfluss auf Entscheidungsprozesse hat – auch wenn der Verstand als zweites Bewertungsorgan ebenfalls relevant ist, um zu einer genaueren Analyse der Situation zu verhelfen (Krause & Storch, 2017, S. 59). Psychologisch gesehen ermöglicht dieses Verständnis zu erkennen, was das Selbst in seinem tiefsten Inneren ausmacht, also welche Interessen, Wünsche oder Ziele durch die somatischen Marker sichtbar werden (Krause & Storch, 2017, S. 59f).

Wie bereits angedeutet, sind beim Vorgang der Bewertung von Erfahrungen zwei verschiedene Bewertungssysteme involviert. Das ist einerseits der Verstand und das Unbewusste. In der Abbildung 9 verdeutlichen Krause und Storch (2017, S. 115) die jeweiligen Eigenschaften und Unterschiede dieser beiden Instanzen.

	Verstand	Unbewusstes
Verarbeitungsmodus	bewusst	unbewusst
Kommunikationsmittel	Sprache	Somatische Marker (Gefühl)
Arbeitstempo	langsam	schnell
Bewertung	richtig / falsch (logisch)	Mag ich / mag ich nicht (hedonistisch)
Informationsverarbeitung	sequenziell	parallel
Zeithorizont	Zukunft	Hier und Jetzt

Abb. 9: Vergleich von Verstand und Unbewusstem. Anmerkung. Krause und Storch (2017, S. 115). Eigene Darstellung.

Während der Verstand eher über Sprache erreicht werden kann, kann das Unbewusste mehr über Gefühle, die zum Beispiel durch Bilder ausgelöst werden, erreicht werden. Das Ziel des Zürcher Ressourcen Modells ist es, das Unbewusste und den Verstand zu synchronisieren und beide Systeme in der Wunscherreichung zu integrieren (Krause & Storch, 2017, S. 115). Weder die Selbstkontrolle, bei der der Verstand über das Unbewusste hinweg entscheidet noch die Impulsivität, bei der das Unbewusste den Verstand übergeht, sind gemäss Krause und Storch (2017, S. 117f) sinnvolle Instrumente zur Zielerreichung und dem Aufbau neuer Handlungskompetenzen. Vielmehr sehen sie in der Selbstregulation eine Möglichkeit die beiden Systeme aufeinander abzustimmen (Krause & Storch, 2017, S. 121). Im ZRM werden daher beide Systeme abwechselnd angesprochen, um Kongruenz zwischen Verstand und Unbewusstem herzustellen. Im Folgenden wird dieser Vorgang in seiner praktischen Anwendung vorgestellt.

4.2. Praktische Anwendung

In diesem Unterkapitel wird das Zürcher Ressourcen Modell in der Gruppenvariante vorgestellt, da es so konzipiert wurde. Es kann aber auch in Einzelcoachings mit leichten Abänderungen angewendet werden (Krause & Storch, 2017, S. 305)⁸. Das ZRM-Training besteht aus fünf Phasen, die jeweils aufeinander aufbauen. In Abbildung 10 sind alle Phasen des ZRM-

⁸ Da im Folgenden das gleiche Werk mehrmals zitiert wird, wird für den besseren Lesefluss jeweils nur die Seitenzahl im Kurzbeleg genannt.

Trainings ersichtlich. In allen Phasen wird den Teilnehmenden durch einen Kurzeintrag die dahinterliegende Theorie erklärt, da es sich beim ZRM um ein psychoedukatives Modell handelt.

Phase 1: Mein aktuelles Thema klären
Phase 2: Vom Wunsch zu meinem Motto-Ziel
Phase 3: Vom Motto-Ziel zu meinem Ressourcenpool
Phase 4: Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln
Phase 5: Integration, Transfer, Abschluss

Abb. 10: Advance Organizer. Anmerkung. Krause und Storch (2017, S. 209). Eigene Darstellung.

In der ersten Phase *Mein aktuelles Thema klären* geht es darum, dass unbewusste Wünsche und Bedürfnisse an die Oberfläche gebracht werden (S. 131). Einige Teilnehmende haben möglicherweise schon ein bewusstes Ziel oder einen Wunsch, den sie umsetzen möchten, doch es kann auch dazukommen, dass dieses durch andere, noch unbewusste Bedürfnisse, an der Umsetzung gehindert wird. In diesem Fall muss der oder die Betroffene erst abwägen, welches Bedürfnis mehr wiegt und in Form eines Ziels erfüllt werden soll (S. 131f). Es ist auch möglich zwei Bedürfnisse auf einen gemeinsamen Nenner zu bringen und damit beide gleichzeitig bearbeiten zu können. Auch eine ganz offene Herangehensweise ohne Themenidee ist möglich. Um die unbewussten Bedürfnisse ins Bewusstsein zu holen, sollen die Teilnehmenden in einem ersten Schritt ein Bild aus vielen Bildern entsprechend ihres positiven somatischen Markers und ohne Verstandesanalyse auswählen (S. 226). Anschliessend wird der Verstand mit hineingenommen und die Beteiligten reflektieren und interpretieren ihre Bilderwahl, indem sie sich nun überlegen, was dieses Bild mit ihrem Leben zu tun hat und welches Ziel oder Thema sich daraus ergeben könnte (S. 227). Als nächsten Schritt wird der sogenannte Ideenkorb durchgeführt. Dabei werden sprachliche Assoziationen der Gruppenmitglieder zu dem Bild einer Person mit Hilfe eines Brainstormings gesammelt (S. 228). Daraufhin soll die Person die gesammelten Wörter und Satzteile mithilfe der visualisierten Affektbilanz bewerten. Affekte sind bei Krause und Storch (S. 129) beschreibbare oder unbeschreibbare Gefühle. Das Einüben der Affektwahrnehmung ist ein wesentlicher Bestandteil des ZRM-Trainings. Mit der Affektbilanz wird bewertet, welchen Wert ein gesammelter Begriff auf einer negativen Affekt-Skala von 0 bis 100 und auf einer positiven Affekt-Skala von 0 bis 100 erhält (S. 231). Diese beiden Skalen können auch gemischte Gefühle sichtbar machen. Nur Begriffe, die einen 0-Wert auf der negativen Skala und einen +70-Wert auf der positiven Skala bekommen, eignen sich, um weiter mit ihnen zu arbeiten (S. 127). Wenn Begriffe diese Bewertung erhalten,

besteht die Möglichkeit, mit deren Hilfe Ressourcen zu entfalten und neuronale Netzwerke aufzubauen, um einen erwünschten Zustand zu erreichen (S. 128)

In der zweiten Phase *Vom Wunsch zu meinem Motto-Ziel* geht es darum, das Thema so ansprechend und positiv als persönliches Motto zu formulieren wie möglich. Dafür werden die Begriffe aus der ersten Phase verwendet, welche eine starke positive Affektbilanz aufweisen. Beim Zürcher Ressourcen Modell werden Ziele zu Beginn noch nicht auf der konkreten Verhaltensebene formuliert, sondern auf der Haltungsebene (S. 144). In dieser Phase geht es erst noch um einen Aufbau der Zielbindung und allgemeine Ziele sind dabei wirksamer als konkrete Ziele (S. 140). Das Ziel soll zudem als Annäherungs- und nicht als Vermeidungsziel formuliert werden, die Erfüllung muss unter der eigenen Kontrolle stehen und die negative Affektskala muss bei null sein (S. 149). Die folgenden Beispiele zeigen, dass die Mott-Ziele metaphorisch formuliert sein können und vor allem Haltungswünsche beinhalten: *Ich möchte wie ein Adler mit Übersicht in die Freiheit fliegen können, Bärenkraft bringt mich beharrlich ans Ziel, Ich ruhe im tiefen Blau* (Krause & Storch, o. J., 2017, S. 235).

Die dritte Phase *Vom Motto-Ziel zu meinem Ressourcenpool* beinhaltet das Erschliessen verschiedener Ressourcen, die die Umsetzung des Ziels unterstützen sollen. Bereits gehobene Ressourcenschätze sind das Bild aus der ersten Phase sowie das Motto-Ziel aus der zweiten Phase (S. 253). In der dritten Phase sollen nun zusätzliche Erinnerungshilfen gesucht werden. Dies können sehr unterschiedliche Dinge sein wie Gegenstände, Musik, Gerüche, Farben, Bilder oder Ähnliches (S. 165). Sie sollen gewissermassen als Selbstkonditionierung einen langfristigen Stimulus auf das neuronale Netz ausüben und müssen mit dem Motto-Ziel in Verbindung stehen (165f). Die Erinnerungshilfen können einerseits unbewusst als Primes verwendet werden, indem sie in der Wohnung, im Büro oder am Körper platziert werden. Andererseits können sie auch bewusst als Zielauslöser gebraucht werden, indem diese Gegenstände aufmerksam betrachtet werden (S. 255). Eine weitere Ressource, die in der dritten Phase erschlossen wird, ist das Einüben eines Embodiment. Das heisst, die Beteiligten denken sich Bewegungsabläufe aus, welche in ihnen einen positiven somatischen Marker im Zusammenhang mit ihrem Motto-Ziel auslösen. Dieser Schritt basiert auf dem starken ineinander Wirken von Körper und Psyche (168). Das ZRM macht sich den Einfluss von Bewegungen und Körperhaltungen auf Emotionen, Motivation und Bewertungen daher zunutze (S. 169).

Die vierte Phase *Mit meinen Ressourcen zielgerichtet handeln* bezieht sich nun auf die konkrete Verhaltensebene. Dabei werden unterschiedliche Situationstypen ausgemacht und damit zusammenhängende Verhaltenspläne erstellt (S. 184ff). Die sogenannten A-Situationen bergen keine Gefahren, sondern ermöglichen es den Personen ihr Motto-Ziel, ohne Mühe umzusetzen (S. 186). Bei B-Situationen zeigen sich jedoch Hürden, die alte Verhaltensmuster triggern können. Da diese Situationen und deren Risiken aber bekannt sind, können sie mit Wenn-Dann-Plänen vorbereitet werden (S. 283). Wenn also eine bestimmte Situation eintritt,

welche herausfordernd bezüglich der neuen Verhaltensziele ist, so wird mit den Ressourcen (Bild, Motto-Ziel, Erinnerungshilfen, Embodiment) das positive neuronale Netz des Motto-Ziels aktiviert und damit ein Automatismus ausgelöst, der zur erwünschten Haltung und schliesslich zum erwünschten Verhalten führt (S. 184f). Der letzte Situationstyp ist die C-Situation. Diese sind nicht planbar, da sie unvorhergesehen passieren. Mögliche Misserfolge bezüglich des erwünschten Verhaltens sollten dann gesammelt und analysiert werden. Es lassen sich dann Gemeinsamkeiten der Situationen erkennen und sind somit für die Zukunft wieder mit Wenn-Dann-Plänen vorbereitbar (S. 290f).

Die letzte Phase *Integration, Transfer und Abschluss* bezieht sich einerseits auf die Teilnehmenden und andererseits auf deren Umfeld. Das Motto-Ziel und die neuen Handlungskompetenzen sollen als neue Facette in die eigene Identität integriert werden. Dies kann durch das Finden eines eigenen Narratives geschehen (S. 199). Das wird dadurch angestossen, dass die Teilnehmenden ihren ZRM-Prozess für sich reflektieren und Veränderungen an sich bemerken (S. 297). Daneben kommt aber auch der Umwelt eine wichtige Rolle zu. So kann einerseits die ZRM-Gruppe selbst als soziale Ressource gesehen werden, die im Laufe des ZRM-Prozesses meist durch die persönlichen Entwicklungen der Einzelnen und den gemeinsamen Austausch darüber zusammenwächst (S. 202). Jedoch können die Teilnehmenden auch in ihrem Umfeld Personen als stille, strategische oder eingeweihte Ressource nutzen (S. 280f). Die stille Ressource ist eine Person, die das eigene Motto-Ziel verkörpert oder stärkt und dessen Nähe man sucht, ohne sie in den Vorgang einzuweihen. Personen im eigenen Umfeld, an welche man geplante Aufforderungen richtet, nennt man strategische Ressourcen. Diese unterstützen ebenfalls die eigene Motto-Haltung und sind ebenfalls nicht in die ZRM-Prozesse eingeweiht sind. Die eingeweihten Personen schliesslich wissen um die Ziele und werden aktiv involviert, indem sie um Erinnerungen gebeten werden oder indem über Erfolge oder Rückschläge gesprochen wird. Sie können auch als Ideengeber für weitere Ideenkörbe eingesetzt werden (S. 282). Grundsätzlich ist dabei aber zu beachten, dass Personen im eigenen Umfeld die Veränderungen nicht immer unterstützen oder positiv bewerten, da sie möglicherweise von früherem Verhalten profitiert haben (S. 197). Daher wird empfohlen sich ein soziales Netzwerk aufzubauen, in welchem wohlwollende Personen den eigenen Prozess weiter unterstützen (S. 296).

Inwiefern die dargestellten Inhalte und Abläufe des Zürcher Ressourcen Modells nun nützlich für die Soziale Arbeit mit «jungen» Alten ist, wird im nächsten Kapitel diskutiert.

5. Nutzen des Zürcher Ressourcen Modells für die soziale Altenarbeit

5.1. Allgemeine Verknüpfungen

In diesem ersten Unterkapitel sollen die gelegten Fäden der vorherigen Kapitel aufgenommen und miteinander verwoben werden. Es wird auf Verknüpfungsmöglichkeiten des Zürcher Ressourcen Modells, der gerontologischen Theorien und der Sozialen Altenarbeit hingewiesen. Zum einen wird das ZRM mit den zusammengefassten Eigenschaften des Alternsprozesses von Buboltz-Lutz (2010) zum anderen mit dem SOK-Modell nach Baltes und Baltes (1989) verbunden. Anschliessend wird auf einen möglichen Umgang des ZRM mit den bestehenden Altersbildern eingegangen und einige grundlegenden Verbindungen zwischen dem ZRM und der Sozialen Arbeit aufgezeigt.

Eigenschaften des Alternsprozesses und das ZRM

Die Fähigkeit, sich an neue Situationen anpassen zu können wird in der Gerontologie als Schlüsselkompetenz für Zufriedenheit gesehen und hat in der biologischen Plastizität des Gehirns ihre Grundlage. Auch das ZRM baut auf der Fähigkeit des Gehirns, Neues zu lernen auf und ist daher damit kompatibel.

Mit dem ZRM können sowohl positive Aspekte des Altersprozesses wie auch negative Veränderungen bearbeitet werden. Das heisst, es kann einerseits dazu verwendet werden, um neue Interessen in den Alltag zu implementieren, als auch den Umgang mit altersbedingten Verlusten zu lernen.

Auch der subjektiven Bewertung kommt sowohl in den gerontologischen Theorien wie auch im ZRM eine grosse Bedeutung zu. Ältere schätzen in Bezug auf ihren Alternsprozess ihre Situation teils anders ein, als dies nach objektiven Fakten zu vermuten wäre. Das ZRM erlaubt mit seiner Subjektorientierung und der Öffnung für unbewusste Wünsche der Individuen ebenfalls die Haltung, dass subjektive Bewertungen und Sichtweisen anerkannt werden. In der systemischen Beratungsarbeit der Sozialen Arbeit kommt dem Konstruktionscharakter von Wirklichkeit eine wichtige Rolle zu (Ritscher, 2007, S. 35f), welche mit der Anerkennung einer Subjektorientierung ebenfalls kompatibel ist. Möglicherweise kommen somit noch unbewusste Bedürfnisse ans Licht, welche noch nicht versprachlicht werden können, die aber wegen der somatischen Marker von aufmerksamen Sozialarbeitenden bemerkt und benannt werden. Die Bedeutung, welche der oder die Betroffene dann dem Marker gibt, ist dessen oder deren subjektive Wirklichkeit und wird respektiert.

Gerontologische Theorien verweisen darauf, dass die «jungen» Alten sich in sehr verschiedenen, interindividuellen Situationen befinden und diese Gruppe nicht homogen, sondern sehr divers ist. Diese Vielfalt ist für das Zürcher Ressourcen Modell jedoch kein Problem, sondern

kann gut durch die offene Themenwahl von Zielen aufgefangen werden. Da das ZRM keine inhaltlichen Vorgaben oder normativen Einschränkungen kennt, kann es auch in gemischten Gruppen nützlich angewandt werden. So haben die einzelnen Gruppenteilnehmenden möglicherweise sehr verschiedene Themen und Ziele, welche sie umsetzen möchten, doch der Gruppenprozess an sich und der Austausch und das Miterleben von Erfolgen bringen dennoch ein Gemeinschaftsgefühl hervor. Diese Offenheit bedeutet auch für die Kontextualität des Alterns einen grossen Vorteil. Verschiedene Alterskohorten erleben unterschiedliche Alternsprozesse. Da das ZRM so konzipiert wurde, dass es an verschiedene Adressaten und Adressatinnen angepasst werden kann, stellt dies jedoch keine Grenze für den Einsatz des Modells dar.

SOK-Modell von Baltes und Baltes (1989) und das ZRM

Einer der auffälligsten Gemeinsamkeiten der vorgestellten Inhalte ist das zugrunde liegende humanistische Menschenbild. Der Mensch wird als verantwortlich für sein Handeln gesehen (McLeod, 2014, S. 51) und damit einhergehend aber auch als fähig, handeln zu können. Sowohl in den theoretischen Auseinandersetzungen von Baltes und Baltes (1989), im Zürcher Ressourcen Modell von Krause und Storch (2017) als auch in der sozialen Altenarbeit zeigt sich die Vorstellung, dass der Mensch auch im fortgeschrittenen Alter zu Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung ermutigt werden soll. Die Schlagworte Lebensdauer sowie körperliche und geistige Gesundheit, welche für Baltes und Baltes (1989) ein Aspekt des «erfolgreichen Alters» darstellen, können mit dem ZRM nicht direkt beeinflusst werden. Jedoch nennen die Autoren auch das Bewirkungsvermögen die Handlungskontrolle und die Zufriedenheit, welche mit dem ZRM-Training durchaus geformt werden können. Während das SOK-Modell von Baltes und Baltes (1989) vor allem theoretisch den Vorgang der Anpassung beschreibt, kann das Zürcher Ressourcen Modell als Umsetzungsmöglichkeit sehr gut daran anschliessen. Beim Selektieren, Optimieren und Kompensieren wird vor allem der Verstand angesprochen, da bestimmte Anpassungen aufgrund von altersbedingten Veränderungen als notwendig gesehen werden. Das ZRM kann durch die Beachtung des Unbewussten zusätzlich auch die Anpassungsmotivation steigern und damit die Anpassungswahrscheinlichkeit erhöhen. Mit dem Zürcher Ressourcen Modell in der Sozialen Arbeit können Personen beispielsweise darin unterstützt werden, Verluste besser zu akzeptieren, indem mit dem eigenen Motto-Ziel auf einen anderen Wunsch und dessen Umsetzung fokussiert wird oder indem eine wünschenswerte gelassene Haltung in Bezug auf Veränderungen erreicht wird. Konkret könnte das ZRM beim Selektieren in dem Sinne helfen, dass bisher ungelebte Wünsche und Identitätsteile Beachtung finden und nun ins Leben gebracht werden. Bei der Optimierung kann das ZRM eingesetzt werden, weil es durch das Motto-Ziel und konkrete Wenn-Dann-Pläne ermutigen kann, sich in einem bestimmten Bereich zu verbessern und dies das Selbstbewusstsein stärkt. Das

Kompensieren gelingt mithilfe des ZRM insoweit, als eine mögliche skeptische Haltung gegenüber Unterstützungshilfen geöffnet werden kann und etwaige Unterstützung folglich angenommen werden kann.

Altersbilder und das ZRM

Die eher einseitigen Altersbilder über «junge» Alte, welche diese vor allem als Potenzial für die Gesellschaft in Form von Ehrenämtern sehen, können durch das ZRM aufgebrochen werden. Mit dem Zürcher Ressourcen Modell können beispielsweise auch Selbstzuschreibungen, die durch die Fremdzuschreibungen entstehen, gelöst werden und die ureigenen Bedürfnisse und Wünsche in Bezug auf das Alter ermittelt werden. Dies öffnet auch in der Sozialen Arbeit den Blick für mögliche Rückzugsbedürfnisse «junger» Alter und kann diese bei der Integration neuer Persönlichkeitsfacetten unterstützen. Die Soziale Arbeit kann negative Begleiterscheinungen eines verhinderten Ruhestandes (Denninger et al., 2014, S. 269) aufdecken und die Betroffenen ermutigen, selbst zu entscheiden, wie die nachberufliche Phase gestaltet werden soll. Alle genannten Aspekte können mit den Altersbildern des «zu gestaltenden Alters» sowie des «gelingenden Alters» in Verbindung gebracht werden. Während das «zu gestaltende Alter» aufgrund der Normänderungen der Gesellschaft die Anpassungsfähigkeiten der Betroffenen in den Mittelpunkt stellt, geht es beim «gelingenden Altern» vor allem darum der individuellen Sinnfindung nachzugehen und selbstbestimmt zu leben. Durch die Anwendung des ZRM in sozialarbeiterischen Angeboten könnten diese beiden Aspekte sinnvoll miteinander kombiniert und gleichermassen beachtet werden. Das ZRM sieht keinen Widerspruch darin altersbedingt notwendige Verhaltensänderungen herbeizuführen und gleichzeitig den eigenen Bedürfnissen treu zu bleiben. Mithilfe der Aktivierung neuronaler Netze und der Besetzung der Themen mit ausschliesslich positiven Markern kann dies gelingen.

Die Soziale Altenarbeit und das ZRM

Das Hauptziel der Hilfe zur Selbsthilfe im ZRM deckt sich zudem mit der sozialarbeiterischen Grundhaltung. Es geht sowohl beim ZRM als auch bei der Sozialen Arbeit darum, Menschen darin zu unterstützen und zu empowern sich selbst zu helfen. Die anschauliche und verständliche Wissensaufbereitung zu neurobiologischen Prozessen von Krause und Storch (2017) kann die Soziale Arbeit zur Aufklärung von Adressaten und Adressatinnen gewinnbringend nutzen. Somit gelingt es der Sozialen Arbeit mithilfe des Zürcher Ressourcen Modells, ihre Adressaten und Adressatinnen nachhaltig zu empowern, da diese das erlernte Wissen nicht nur auf aktuelle Situationen, sondern auf jegliche künftige Lebenssituationen immer wieder anwenden können.

Der Ressourcenbegriff wird zwar je nach theoretischen Grundlagen verschieden definiert, dennoch baut das ZRM wie auch die Soziale Arbeit auf einer Ressourcenorientierung auf, die mögliche Lösungen für Probleme in erster Linie im Individuum selbst verortet und die Personen als Experten ihres Lebens anerkennt. Diese Sichtweise ergibt sich ebenfalls aus dem humanistischen Menschenbild (McLeod, 2014, S. 52) und kann mit dem Hebammen-Prinzip (Krause & Storch, 2017, S. 214) des ZRM verknüpft werden. Von dieser Metapher einer Prozessbegleitung können Sozialarbeitende profitieren, da sie voreiligen Aktivismus verhindert und dem Gegenüber Raum lässt, sich am Prozess aktiv zu beteiligen.

5.2. Fallbeispiele

Der Nutzen des Zürcher Ressourcen Modells für die soziale Altenarbeit wird nun anhand drei ausgewählter Bereiche beispielhaft demonstriert.

Der erste Bereich, in dem das ZRM sinnvoll eingesetzt werden kann, bezieht sich auf die Makroebene der offenen Altenarbeit. Hierzu werden Schwepkes (2002) Kernelemente im Rahmen eines Seniorennetzwerks mit dem ZRM in Bezug gesetzt. Der zweite Bereich stellt auf der Mesoebene im Rahmen der Geragogik einen Pensionierungs-Workshop dar. Der dritte Bereich konzentriert sich auf der Mikroebene auf die sinnvolle Verwendung des Zürcher Ressourcen Modells in der sozialarbeiterischen Beratung von Einzelnen, welche bei einer herausfordernden Situation oder Krise Unterstützung suchen. Jeder Abschnitt beginnt jeweils mit einem fiktiven Fallbeispiel, gefolgt von Erläuterungen und Verknüpfungen.

Makroebene - Offene Altenarbeit

Innerhalb der Gemeinwesenarbeit einer Stadt besteht ein Seniorennetzwerk. Jedoch scheint es viel Uneinigkeit darin zu geben, welche Angebote aktuell wichtig sind. Mit dem Zürcher Ressourcen Modell können die Wünsche und Bedürfnisse der Beteiligten bezüglich der Angebote und Inhalte dieses Netzwerks erarbeitet werden. Die Bilderauswahl im ersten Schritt soll den einzelnen Beteiligten Klarheit darüber geben, welche persönlichen Wünsche und Erwartungen sie an das Netzwerk haben. In einem folgenden Schritt werden diese Wünsche miteinander geteilt und diskutiert. Frau Meier wählt beispielsweise das Bild eines Gartens mit drei Liegestühlen. Herr Zaun spürt einen positiven Marker bei dem Bild des Adlers, der am Himmel fliegt. Frau Klein entscheidet sich für das Bild eines Segelschiffes und Herr Braun für das Bild einer brennenden Kerze auf einem Tisch. Die Affektbilanz hilft dabei, dass alle Beteiligten ihren Gefühlsstand zu den genannten Themen benennen können. In der Reflexion darüber können auch über biografische Erlebnisse gesprochen werden, welche Verständnis für die jeweiligen Bewertungen ermöglichen. Herr Zaun und Frau Klein erzählen, dass sie gerne Neues erleben möchten und viele Wanderungen und Reisen innerhalb des Seniorennetzwerks anbieten wollen. Sie empfinden die Bilder der Liegestühle und der Kerze eher etwas langweilig. Frau Meier und Herr Braun erklären nun ihre Assoziationen zu ihren ausgewählten Bildern. Für sie steht das

Bedürfnis im Vordergrund, innerhalb des Seniorennetzwerks Gemeinschaft zu erleben und Gesprächs- und Austauschmöglichkeiten zu haben und weniger die konkrete Tätigkeit an sich. Es zeigt sich, dass auch Frau Zaun und Herr Klein Gesprächsmöglichkeiten wichtig finden. Nun wird ein für alle angenehmes Motto-Ziel formuliert, welches die Haltung des Seniorennetzwerkes in Zukunft prägen soll. Dies könnte zum Beispiel so lauten: *Neugierig erkunden wir die Welt und tauchen ein in tiefe Gespräche.*

Bei der konkreten Planung von Angeboten, kann nun immer wieder besprochen werden, inwieweit die Bedürfnisse der Beteiligten berücksichtigt werden oder ob noch Anpassungen nötig sind. So können beispielsweise bei einer Wanderung auch Elementen des Austauschs eingeplant werden, indem Teilnehmenden kleine Reflexionsfragen oder Gesprächsimpulse gegeben werden.

Wie im Kapitel 3.1 dargestellt sind die Angebote der offenen Altenarbeit sehr vielseitig. In diesem Abschnitt sollen die vorgestellten fünf Kernelemente nach Schweppe (2002, S. 508f) als Ausgangspunkt für eine sinnvoll gestaltete Altenarbeit eines «zu gestaltenden Alters» dienen. Schweppe (2002, S. 509) macht darauf aufmerksam, dass unterschiedliche Konzepte für die Umsetzung dieser Elemente möglich sind. Besonders sinnvoll sieht sie jedoch Modelle, die die «Unterstützung von Sinnfindungsprozessen und die Erschließung neuer Handlungs- und Tätigkeitsfelder» (Schweppe, 2002, S. 509) ermöglichen. Da das ZRM genau diese Prozesse anregt und ermöglicht, soll im Folgenden gezeigt werden, dass es eine sinnvolle Umsetzungsmöglichkeit dieser Elemente darstellt und es damit einen wertvollen Nutzen für die Soziale Altenarbeit bringt.

Dem ersten Element des lebensweltlich-biografischen Bezugs wird im ZRM in dem Sinne Rechnung getragen, indem keine Vorgaben bestehen, welche Themen behandelt werden dürfen und welche nicht. Damit werden starre Programme vermieden und eine offene Herangehensweise ermöglicht. Zudem schafft das Zürcher Ressourcen Modell auch Raum, bisherige Identitätsmerkmale zu reflektieren und Erlebtes zu reinterpretieren, indem bisher unbekannte Bedürfnisse der unbewussten Ebene sichtbar gemacht werden. Dies zeigte sich im Beispiel bei Herrn Klein und Frau Zaun, welche erst durch die Nennung des Austauschbedürfnisses der anderen erkannten, dass ihnen das auch wichtig ist. Die Beteiligten werden damit aufgefordert, Vergangenes neu zu deuten und die Zukunft bewusst und selbstbestimmt zu gestalten. Das zweite Element der Kontinuität und des Wandels ist mit dem ZRM ebenfalls gut umsetzbar. Bei den psychoedukativen Wissensimpulsen können die Beteiligten immer wieder eingeladen werden, vorhandenes Wissen oder Beispiele zu den Themen zu teilen. Dennoch werden sie daneben auch ermutigt, neue Techniken wie den Ideenkorb, die Affektbilanz oder die Wenn-Dann-Pläne auszuprobieren und ihren Horizont zu erweitern. Auch der Austausch in der Kleingruppe ist ein wesentlicher Teil des Zürcher Ressourcen Modells. Die Zeitmenge, die für die Inputs, das Erlernen neuer Übungen oder den Gruppenaustausch verwendet wird, kann

je nach Bedürfnissen und Zeitressourcen gruppenspezifisch angepasst werden. Damit können den jeweiligen Bedürfnissen nach Rückzug oder Lernen nachgegangen werden.

Für den Gemeinschaftsbezug als drittes Element ist im ZRM-Training aufgrund der Ausrichtung als Gruppenprozess genügend gesorgt. Die einzelnen Phasen beziehen sich zwar zunächst auf das Individuum und dessen Wünsche, Themen und Ziele. Doch in jeder Phase gibt es auch Austauschmomente, in welchen die Gruppe Ideen für eine Person sammelt und sie dabei unterstützt, einen passenden Zugang zum eigenen Thema zu finden. Weil der ZRM-Prozess sehr intensiv sein kann, passiert es nicht selten, dass die Teilnehmenden auch im Anschluss weiter in Kontakt bleiben und sich Beziehungen daraus entwickeln (Krause & Storch, 2017, S. 202f). Damit wird die Gruppe oder einzelne Mitglieder daraus zu wertvollen Ressourcen, die Vertrauen und Rückhalt bieten können.

Das vierte Element der Öffnung nach aussen kann das ZRM insofern umsetzen, als auf kreative Weise das nahe Umfeld als Ressourcen und Erinnerungshilfen in den eigenen Prozess involviert werden. Grenzen der Umsetzung dieses Elements beziehen sich möglicherweise auf den Anspruch, dass es zu nach Schweppe (2002) zu einer «Erfahrungserweiterung» (S. 509) und «neuer Umweltauseinandersetzung» (S. 509) kommen soll. Da die Themen des ZRM nicht vorgegeben sind, ist es auch möglich, dass Teilnehmende kein Interesse in diese Richtung zeigen und sie somit auch nicht umgesetzt werden.

Die Prozessorientierung als fünftes Kernelement kann mit dem Zürcher Ressourcen Modell ebenfalls sehr gut erfüllt werden. Weil durch die Wissensimpulse eine Expertenunabhängigkeit entsteht, können die Beteiligten auch bei aufkommenden neuen Bedürfnissen und Interessen von dem ZRM-Prozess profitieren.

Meso-Ebene Pensionierungs-Workshop

Herr Tanner ist 63 und steht damit kurz vor der Pensionierung. Er arbeitet als IT-Fachmann, ist gesundheitlich fit und lebt mit Frau und Hund. Er engagiert sich bereits einige Jahre in einem Wanderverein. Herr Tanner hat die Vorstellung, dass man auch im Ruhestand möglichst aktiv leben sollte und sich nicht hängen lassen dürfe. Wenn Herr Tanner nun bei einem ZRM-Workshop teilnimmt, können möglicherweise neue Bedürfnisse ans Licht kommen, die ihm noch unbewusst sind. Bei der Bildauswahl bemerkt Herr Tanner einen somatischen Marker bei dem Bild eines Bären, welcher auf einem Baumstamm liegt. In der folgenden Reflexionsphase erkennt er, dass sein Verstand zu dem Bild mit den Wanderschuhen tendiert hätte, aber sein Gefühl ganz klar bei dem liegenden Bären ist. Dies kann dann dazu führen, dass Herr Tanner ein Bedürfnis des Ausruhens in sich wahrnimmt. Bei der Sammlung von Ideen mithilfe des Ideenkorbes spürt er somatische Marker bei den Begriffen «Bärenruhe», «nimmt sich Zeit» sowie «probier's mal mit Gemütlichkeit». Er fühlt dabei auf der positiven Affektbilanz einen Wert um die 80 und bei der negativen einen 0-Wert. Dies macht ihm deutlich, dass hier ein recht starkes positives Gefühl ausgelöst wird und er diesem Bedürfnis Raum geben möchte. Seine Vorstellung des

aktiven Rentners lässt sich damit etwas aufbrechen und er lernt seine Wünsche des Rückzuges anzuerkennen. Die folgenden erarbeitenden Ressourcen der Phasen zwei und drei können ihm dann helfen, in konkreten Situationen in seine neue Haltung der Ruhe und Gelassenheit zu gelangen. Ein Wenn-Dann-Plan kann ihm bei herausfordernden Situationen helfen, in welchen er sich möglicherweise getrieben oder verpflichtet fühlt, an Aktivitäten teilzunehmen oder eine Aufgabe im Verein zu übernehmen. Ein Beispiel solch eines Plans ist: *Wenn ich für eine Aufgabe angefragt werde, dann mache ich mein Bären-Embodiment*. Dies ermöglicht es Herrn Tanner, sein neuronales Netz der Gelassenheits-Haltung zu aktivieren und hilft ihm, seinen Bedürfnissen gemäss auf die Anfrage zu reagieren. Das muss nicht immer in der Ablehnung aller Anfragen resultieren, sondern kann bedeuten, dass er sich Bedenkzeit erbittet oder die Aufgabe so gestaltet, dass er sich wohl damit fühlt. In der fünften Phase kann sich Herr Tanner mit seiner Identität befassen und das Bedürfnis nach Ruhe als neue Facette seiner Persönlichkeit integrieren.

Das Fallbeispiel Tanner zeigt exemplarisch, wie das ZRM im Rahmen von Pensionierungsworkshops angewandt werden kann. Angebote im Rahmen von Pensionierungsseminaren gibt es in der Schweiz bereits einige. Sie reichen von (firmeninternen) Informationsanlässen Themen wie Finanzen, Gesundheit und Alltagsgestaltung, bis hin zu privaten Workshops, welche neben den genannten Themen auch Bedürfnis- und Altersbilderreflexionen miteinbeziehen (Avant Age, o. J.; out & in, o. J.; Pro Senectute Kanton Luzern, o. J.; Triple-A-Team, o. J.; Vermögens Partner, o. J.). Solche Angebote sind wichtig, da sie Menschen mit Informationen und auch Reflexionsmöglichkeiten ausstatten. Jedoch sind solche Kurse zeitlich kurzgehalten und erlauben somit nur einen eher oberflächlichen Einstieg in altersbezogene Themen. Eine intensive Beschäftigung mit der bevorstehenden Pensionierung wäre mit der Durchführung eines ZRM-Trainings besser möglich. Da dieses Training auf zwei bis fünf Tage beziehungsweise sechs Halbtage ausgelegt ist und während des Workshops bereits Ressourcen aktiviert werden, ist eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Themen und vor allem der inneren Haltung möglich. Ein Pensionierungsworkshop mit dem ZRM-Training richtet sich an Personen der ersten Binnendifferenzierung nach d'Épinay & Spini (2007). Diese sind noch berufstätig, doch deren Pensionierung steht kurz bevor.

Heidenreichs (2012, S. 183) Vorstellung für gute Altersbildung ist mit dem ZRM gut kompatibel. Das ZRM respektiert den Menschen in seinen individuellen Lebensbezügen und traut ihm die selbstbestimmte Bewältigung von Veränderungen zu. Durch seinen neurobiologischen Unterbau trägt es zudem zum Erhalt der Plastizität bei und kann als prophylaktisch angesehen werden. Eine Durchführung solch eines Kurses kann daher als Präventionsinstrument Sozialer Arbeit gesehen werden, da er früh ansetzt und mögliche soziale Problemlagen in der Zukunft verhindern kann. Dies kann gelingen, wenn sich Ältere mit dem Aufdecken unbewusster Wünsche klar werden, mit welcher Haltung sie in die Phase der Pensionierung eintreten möchten.

Wird durch die Themenklärung der ersten Phase bei einer Person klar, dass ein Rückzugsbedürfnis wie im Beispiel Tanner besteht, kann verhindert werden, dass diese sich nur aus Pflichtgefühl oder Fremderwartungen mit vielen Aufgaben übernimmt. Das Übergehen der eigenen Bedürfnisse, könnte negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben und sollte daher verhindert werden. Auch bei oft normativen Vorstellungen darüber, welche Tätigkeiten als gut oder schlecht gesehen werden, kann den Trainings-Teilnehmenden neuen Freiraum ermöglicht werden. Gemäss Denninger (2014, S. 225, 227) wird beispielsweise das Fernsehen am Tag von Pensionierten moralisch verurteilt, während die Offenheit für Neues positiv gesehen wird. Zudem gibt es auch Personen, die lediglich einer Aktivität nachgehen, welche sie nicht besonders interessiert, um nicht als untätig zu gelten, da dies verwerflich sei (Denninger et al., 2014, S. 224). Solche Bewertungen, die durch gesellschaftliche Zuschreibungen entstehen, können den Handlungsspielraum von Älteren einschränken. Mit dem Zürcher Ressourcen Modell würde neue Freiheit entstehen, unabhängig der gesellschaftlichen Vorgaben herauszufinden, welche Bedürfnisse im Inneren bestehen und gegebenenfalls neue Facetten der Persönlichkeit auszuleben, die man bisher vernachlässigte.

Damit der Zugang zu solch einem Angebot für alle Personen möglich wird und nicht nur für finanziell Abgesicherte, braucht es jedoch auch sozialpolitische Massnahmen. Die Finanzierung solcher Anlässe ist kostenintensiv und sollte auf die Allgemeinheit beziehungsweise auf Unternehmen als Sorgfaltspflicht ihrer Mitarbeitenden verteilt werden.

Mikro-Ebene Beratung

Gesundheit & Soziale Beziehungen

Herr Uhland ist 62-jährig, Zugführer und seit sechs Monaten geschieden. Er erhielt von seiner Hausärztin die Diagnose Diabetes Typ II sowie Bluthochdruck. Vor der Trennung von seiner Frau kochte diese jeweils und Herr Uhland fühlt sich angesichts der Ratschläge seiner Ärztin überfordert seinen Lebenswandel zu ändern. Er solle wegen der Krankheiten seine Ernährung umstellen sowie für mehr Bewegung sorgen. Daneben ist seine 85-jährige Mutter seit einem Jahr vermehrt auf Pflege und Unterstützung im Alltag angewiesen, die Herr Uhland übernimmt. Vor allem belastet ihn, dass sich die Beziehung zwischen ihm und seiner Mutter immer mehr verändert. Sie ist aufgrund nachlassender kognitiver Fähigkeiten kein Gegenüber mehr für ihn, wie sie es früher war.

Da er wirklich motiviert ist, die Ratschläge der Ärztin umzusetzen, aber nicht genau weiss, wie er dies angehen kann, kommt er in die Beratung. Es liegt also bereits ein konkretes Ziel bei Herrn Uhland vor, dessen Umsetzung mithilfe des ZRM-Prozesses angegangen werden kann. Bei der Bildauswahl in der ersten Phase sucht sich Herr Uhland ein Bild eines jungen Fuchses aus, der fröhlich hochspringt. Herr Uhland verbindet damit einen agilen und gesunden Zustand, welchen er für sich erreichen möchte. Der Ideenkorb für sein Motto-Ziel wird mit Ideen des oder

der Beratenden oder auch von eingeweihten Angehörigen gefüllt. Letztendlich findet Herr Uhland den Satz *Zufrieden und fröhlich hüpfte ich in meine Gesundheit* sehr ansprechend.

Auch weitere Ressourcen in Form von Erinnerungshilfen und Embodiments werden erschlossen, welche das neuronale Netz des gesunden Lebensstils aktivieren sollen und ihn dabei unterstützen, wichtige alltägliche Entscheidungen zugunsten des erwünschten Lebensstils zu treffen. Es werden Wenn-Dann-Pläne erstellt, die Herrn Uhland helfen besonders herausfordernde Situationen mit einer automatischen Reaktion zu meistern, welche ihn mit seinem Motto-Ziel verbinden.

Ein Beispiel ist: *Wenn ich ein Stück Torte kaufen möchte, dann atme ich durch, schaue in den Himmel und denke an meinen Fuchs*. Dies hilft ihm sein Ziel-Neuronen-Netz des gesunden Lebensstils zu aktivieren.

Bei dem Thema Bewegung bemerkt Herr Uhland einen besonders starken somatischen Marker, wenn er an den Fuchs denkt. Er erinnert sich, dass er in jungen Jahren immer gerne einen Hund wollte, dies aber seiner Exfrau nicht gefiel. Er bemerkt einen starken positiven Affekt bei der Vorstellung einen Hund anzuschaffen, welcher ihm auch bei der regelmässigen Bewegung und seinem Ziel unterstützen kann.

Bezüglich der sich verändernden Rolle und Beziehung zu seiner Mutter, kann ebenfalls ein Bild ausgewählt werden, welches in ihm einen somatischen Marker auslöst. Damit kann er eine Haltung der Akzeptanz und des Loslassens einüben, die für eine Anpassung an die Situation nötig ist. Möglich ist zudem, dass er eine stille soziale Ressource bestimmt, welche ihn unterstützt. So kann er die Nähe eines Arbeitskollegen suchen, welcher eine gelassene und akzeptierende Haltung ausstrahlt und diese als Erinnerung für sein Ziel nutzen.

Autonomie und Freizeit

Frau Gehrig ist 66 Jahre alt, alleinstehend und seit zwei Jahren pensioniert. Sie kommt in eine Beratungsstelle für Altersfragen, um bei der Beantragung von Ergänzungsleistungen unterstützt zu werden. Sie gestaltete ihren Alltag in den letzten fünf Jahren so, dass sie oft auf ihre Enkelkinder aufpasste, während ihre Tochter arbeitete. Zudem traf sie regelmässig ihre beste Freundin zum Kaffeetrinken. Diese verstarb vor kurzem an einer Krebserkrankung und ihre Tochter zog mit ihrer Familie in eine entfernte Stadt.

Es zeigt sich, dass sie Mühe damit hat, staatliche Leistungen anzunehmen, da sie es immer gewohnt war, für sich selbst zu sorgen. Im Gespräch wird deutlich, dass es für sie mit sehr unangenehmen Gefühlen verbunden ist, auf Ergänzungsleistungen angewiesen zu sein und sie sich dafür schämt. Mithilfe einer Affektbilanz können Frau Gehrig ihre Gefühle bewusst gemacht werden. Zudem kann dann gemeinsam besprochen werden, wie der starke negative Affekt reduziert werden kann. Mittels eines Bildes, das einen positiven somatischen Marker auslöst, kann Frau Gehrig eine neue Haltung entwickeln, mit der sie akzeptiert, dass Menschen auf Hilfe anderer angewiesen sind und dies auch Positives wie zum Beispiel Solidarität und Verbundenheit hervorbringt. Dadurch kann ihre Selbststigmatisierung aufgelöst werden und das Bewusstsein über das Recht auf ein würdiges Leben mehr Raum einnehmen.

Bezogen auf die fehlenden sozialen Interaktionen fühlt sich Frau Gehrig zunehmend einsam und wenig nützlich. Die Trauer über den Verlust der Freundin und den Wegzug der Enkel muss in der Beratung genügend Raum gegeben werden. Dennoch kann der Blick auch darauf gerichtet werden, welche Wünsche in ihr bezüglich ihrer Alltagsgestaltung besonders gross sind. Mithilfe des ZRM zeigt sich, dass ihr der weitere Kontakt mit den Enkeln sehr am Herzen liegt. Ein Ideenkorb zu Umsetzungsideen, ergibt, dass sie ihre Handy- und Computerfähigkeiten mit Hilfe eines Kurses ausbauen kann, um regelmässig Video-Calls mit ihren Enkeln führen zu können. Dabei kann sie beispielsweise auch Aufgaben wie das Lesen-Üben mit ihrer siebenjährigen Enkelin übernehmen.

Die Fallbeispiele bezüglich der Dimensionen nach Brückner et al. (2006, S. 40) stellen dar, welchen Nutzen das ZRM in der Beratungsarbeit haben kann. Obwohl das ZRM in seiner ursprünglichen Fassung als Gruppenprozess konzipiert wurde, bietet es auch einen wertvollen Ansatz in Beratungsgesprächen mit Einzelnen. Dabei müssen manche Teile etwas modifiziert werden (Krause & Storch, 2017, S. 305). Es kann mit Einzelnen sowohl der ZRM-Prozess als Ganzes durchlaufen werden oder auch einzelne Tools des ZRM in Beratungsgesprächen eingesetzt werden.

Die beraterischen Ziele von Brückner et al. (2006, S. 85) bezüglich Lebenskonflikten und Veränderungskrisen sollen nun mit dem ZRM in Verbindung gebracht werden. Mit dem ZRM können, wie es Brückner et al. (2006) vorgeben, Ressourcen und Kompetenzen erarbeitet werden und neue Interessen entdeckt werden. Das ZRM bietet mit der Beachtung des Unbewussten eine grosse Möglichkeit auch verschüttete Wünsche und Ziele zu reaktivieren. Dies gelingt beispielsweise bei Herrn Uhland, indem er sein Interesse für Hunde wiederentdeckte. Sein Hund dient ihm zudem nun als eine wertvolle Ressource in seiner Zielerreichung. Frau Gehrig andererseits konnte sich neue Kompetenzen im Bereich des Handys zulegen, um weiterhin mit ihren Enkeln in Kontakt zu bleiben.

Für Brückner et al. (2006) ist es ausserdem wichtig, dass realistische Ziele gesetzt werden. Dafür sorgt die Vorgabe des Motto-Ziels, dass die Erfüllung dessen unter eigener Kontrolle stehen muss. In den Fallbeispielen wird dies deutlich. Herr Uhland kann sich zwar nicht selbst von seiner Diabetes Typ II Krankheit heilen, aber er hat Einfluss auf seine Ernährungsgestaltung und seine Bewegung. Sein Ziel eines gesünderen Lebensstils liegt damit unter seiner Kontrolle. Auch kann Frau Gehrig zwar nicht verhindern, dass sie Ergänzungsleistungen benötigt, doch ihre Haltung dazu steht unter ihrem Einfluss.

Für eine nachhaltige Problemlösungsstrategie, welche Brückner et al. (2006) relevant finden, kann die Affektbilanz eingesetzt werden. Damit lassen sich Entscheidungen mit ihren ambivalenten Gefühlen besser verstehen und konkrete Veränderungswünsche besser bestimmen. Die Vorbereitung der Wenn-Dann-Pläne kann zur Stärkung der Handlungsfähigkeiten eingesetzt werden, welche die Autoren als wichtige Aufgabe definieren.

5.3. Grenzen des Zürcher Ressourcen Modells in der sozialen Altenarbeit

Wie aufgezeigt wurde, kann das ZRM an vielen Stellen nützlich und sinnvoll in der sozialen Altenarbeit angewandt und integriert werden. Dennoch gibt es auch Lebenssituationen und Krisen Älterer, welche andere Interventionen benötigen.

Grenzen zeigen sich beispielsweise bei fehlenden Zugangsmöglichkeiten zur gesellschaftlichen Teilhabe aufgrund finanzieller Einschränkungen. Auch wenn mit dem ZRM an der Haltung gegenüber der finanziellen Situation möglicherweise der eigene Leidensdruck reduziert werden kann, müssen ältere Menschen durch sozialpolitische Massnahmen so ausgestattet werden, dass eine würdige und bedürfnisgerechte Teilhabe möglich ist.

Benachteiligte Bevölkerungsgruppen, welche, mit Bourdieu gesprochen, über weniger finanzielles, soziales oder kulturelles Kapital verfügen, sind in ihren Handlungsmöglichkeiten stark eingeschränkt. Dies kann bei bildungsfernen Milieus auch dazu führen, dass der Zugang zu einem ZRM-Workshop oder einer Beratungsstelle gar nicht erst gefunden wird oder nicht als sinnvolle Aktivitäten gesehen wird. Beziehungsweise falls Bedürftige den Weg zu einer Beratungsstelle finden, geht es in erster Linie darum, konkrete Ressourcen wie finanzielle Unterstützung in Form von Ergänzungsleistungen oder Alltagsunterstützung zu erschliessen. In Bezug auf Wohnverhältnisse und Infrastruktur müssen die Bedürfnisse älterer Menschen stärker mitbedacht werden. Dies bedarf interdisziplinärer Stadtplanungsteams. Hierbei sind ZRM-Interventionen folglich nicht nützlich.

Auch bei den genannten traumatischen oder psychiatrischen Krisen, welche Brückner et al. (2006) nannten, kommt das ZRM an seine Grenzen. Betroffene von akuten und extremen Krisen, brauchen beispielsweise die Errichtung eines Schutzraumes (Brückner et al., 2006, S. 95) oder das Auffangen eines «emotionalen Ausnahmezustandes» (Brückner et al., 2006, S. 37). Darauf ist das ZRM nicht ausgerichtet. Mit dem Fokus auf Hilfe zur Selbsthilfe wäre die Verwendung des ZRM lediglich für die Neuorientierungsphase (Brückner et al., 2006, S. 55), welches die letzte von vier Phasen darstellt, denkbar.

Zudem ist das ZRM auf kognitiv gesunde Menschen angewiesen. Die Arbeit mit Sprache und dem Reflektieren der inneren somatischen Marker kommt eine grosse Relevanz zu. Mit «Jungen» Alten mit einer Demenzerkrankung kann das ZRM-Training folglich nicht durchgeführt werden.

Eine Grenze, welche Krause und Storch (Krause & Storch, 2017, S. 326) selbst formulieren, bezieht sich auf die Ressourcenorientierung. Diese dürfe nicht zu einem Zwang des Glücklichsseins verkommen, bei dem negative Gefühle keinen Raum einnehmen dürfen. Daraus ergeben sich auch Interventionsgrenzen bei sehr schwerwiegenden Problemen von Adressatinnen und Adressaten.

6. Schluss

Die Fragestellung der vorliegenden Arbeit heisst: *Worin liegt der Nutzen des Zürcher Ressourcen Modells für die soziale Altenarbeit?* Wie durch die Darstellung der gerontologischen, sozialarbeiterischen sowie neurobiologischen Ansätze und Theorien gezeigt wurde, liegt der Nutzen des ZRM für die soziale Altenarbeit darin, dass es Bedürfnisse und Wünsche von Personen in der neuen Altersphase ernst nimmt und bei deren Erfüllung und Realisierung unterstützen kann. Es konnte aufgezeigt werden, dass die Beschäftigung mit «jungen» Alten ausserhalb ihrer Potenzialnutzung für Ehrenämter in der Sozialen Arbeit mit Älteren noch zu kurz kommt. Die Beschreibung ihrer Lebenssituationen macht deutlich, dass auch «junge» Alte mit einigen Herausforderungen und krisenhaften Umständen und Übergängen konfrontiert sind und daher mögliche Adressaten und Adressatinnen der Sozialen Arbeit werden sollten.

Das Prinzip des «gelingenden Alters» konnte als sinnvollen Ansatz für die Arbeit mit «jungen» Alten herausgearbeitet werden, welches auch das «erfolgreiche Altern» sowie das «zu gestaltende» Altern in sich vereinigen kann. «Junge» Alte sollten demnach bei der selbstbestimmten Umsetzung ihrer Wünsche und Bedürfnisse unterstützt werden und auf normative Aktivierungserwartungen der Gesellschaft hingewiesen werden. Der vielfältigen Situationen, in welchen sich «junge» Alte befinden, muss stets Rechnung getragen werden. Das Zürcher Ressourcen Modell erweist sich dabei als sinnvolles Werkzeug, da es mit der Beachtung des Unbewussten völlig offen gegenüber der Realisierung unterschiedlicher Ziele ist. Es kann aus sozialarbeiterischer Sicht als sehr sinnvoll bewertet werden, dass mit positiven Gefühlen und Affekten gearbeitet wird und diese als Ressourcen für die Motivationssteigerung verwendet werden. Mit dem ZRM kann aufgrund der unbewussten Bilderwahl und der grossen Relevanz der Affektbilanz kein Fremdziel umgesetzt werden. Sozialarbeitende werden also davor geschützt, zu viel Einfluss auf die Beteiligten auszuüben, welcher diese von ihren eigenen Zielen entfernen könnte.

Durch das aktive Menschenbild, bei welchem das Individuum die Ressourcen für Problemlösungen bereits in sich trägt, lassen sich die theoretischen Ansätze von Baltes und Baltes (1989) die methodischen Ansätze der sozialen Altenarbeit sowie die Grundlagen des ZRM miteinander verknüpfen. Daraus ergibt sich eine sinnvolle Kombination der drei Ansätze.

Die Soziale Altenarbeit kann das Zürcher Ressourcen Modell auf der Makro-, Meso- und Mikroebene sinnvoll anwenden. So können die Kernelemente nach Schweppe (2002) für langfristige Seniorentreffs in der Gemeinwesenarbeit einer offenen Altenarbeit mit dem ZRM umgesetzt werden. Auch einmalige Workshops bezüglich einer Pensionierungsvorbereitung lassen sich mit dem ZRM-Training sinnvoll gestalten und können zu positiven Haltungen bezüglich der Pensionierung führen. Schliesslich kann das ZRM oder einzelne Methoden daraus auch

in Beratungen wirkungsvoll eingesetzt werden, indem neue Handlungskompetenzen aufgebaut werden und damit eine Anpassung an Veränderungen gelingt.

Da das ZRM als psychoedukatives Modell von der Weitergabe von Wissen lebt, kann die Geragogik, also die Altersbildung, als relevante Partnerin der Sozialen Arbeit ausgemacht werden. In der Geragogik überschneiden sich gerontologisches Wissen mit bildungswissenschaftlichen Erkenntnissen und Methoden der Sozialen Arbeit.

Die beschriebenen Grenzen einer ZRM-Intervention sind zu akzeptieren. Dennoch sind auch hierbei flexible Anpassungen und Erweiterungen denkbar, welche weitere Bereiche für das ZRM erschliessen.

Weitere Arbeiten oder Studien zum Einsatz des Zürcher Ressourcen Modells in der Altenarbeit sind wünschenswert. So wäre es beispielsweise von grossem Interesse, inwiefern das ZRM speziell für pflegende Angehörige oder für interdisziplinäre Teams in der Altenhilfe einen Nutzen hätte. Es stellt sich zudem die Frage, ob ein ZRM-Training der «jungen» Alten auch nachhaltige Wirkung zeigt, wenn diese in die Phase der Fragilisierung kommen. Es wäre interessant, ob diese von dem früher angeeigneten Wissen des ZRM profitieren und ihre Situation trotz zunehmender Gebrechlichkeit selbständig und expertenunabhängig mit Motto-Zielen und Erinnerungshilfen positiv gestalten können. Daneben könnte geprüft werden, inwieweit das ZRM auch in der Altenarbeit mit älteren Migrantinnen und Migranten eingesetzt werden kann. Das Thema Alter und Migration wird zunehmend an Relevanz gewinnen durch die Alterung der zugewanderten Gastarbeiter, welche nicht zurückkehrten, sondern in der neuen Heimat alt werden.

Grundsätzlich muss dem Thema Alter in der Sozialen Arbeit eine noch differenzierte Beschäftigung entgegengebracht werden. Das gängige Sprichwort, dass niemand alt *sein*, aber durchaus alt *werden* möchte, zeigt, dass die Zuschreibungen des Alters weiterhin mit negativen Konnotationen verbunden sind. Die Soziale Arbeit sollte hier mitwirken, ein positives Altersbild zu zeichnen, ohne in die Aktivierungsfalle zu geraten. Es braucht möglicherweise mehr aufsuchende Soziale Altenarbeit, welche das Motto einer Bring-, statt einer Holschuld lebt. Defizitäre Altersbilder sorgen dafür, dass sich «junge» Alte von Angeboten, welche an Senioren gerichtet sind, nicht angesprochen fühlen und eher stolz sind, wenn sie dort nicht teilnehmen. Die Soziale Arbeit sollte sich dafür einsetzen, einen noch besseren Zugang zu «jungen» Alten zu finden. Die stetige Zunahme älterer Menschen erfordert bezogen auf deren sich wandelnde Bedürfnisse angemessene Angebote und viel Flexibilität vonseiten sozialarbeiterischer Interventionen.

7. Literaturverzeichnis

- Amt für Senioren und Generationenfragen. (2013). *Nürnberger Seniorennetzwerke*.
- Aner, Kirsten. (2010). Soziale Altenhilfe als Aufgabe Sozialer Arbeit. In Kirsten Aner & Ute Karl (Hrsg.), *Handbuch Soziale Arbeit und Alter* (S. 33–50). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-92004-7_43
- Aner, Kirsten & Karl, Ute (Hrsg.). (2010). *Handbuch Soziale Arbeit und Alter*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-92004-7>
- Avant Age. (o. J.). *Avant Age*. Abgerufen 21. Januar 2021, von <https://avantage.ch/>
- Baas, Stephan & Schmitt, Marina. (2010). Partnerschaft und Sexualität im Alter. In Kirsten Aner & Ute Karl (Hrsg.), *Handbuch Soziale Arbeit und Alter* (S. 377–384). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-92004-7_43
- Backes, Gertrud & Clemens, Wolfgang. (2013). *Lebensphase Alter: Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung* (4., überarb. und erw. Aufl.). Weinheim: Beltz Juventa.
- Baltes, Paul B. & Baltes, Margret M. (1989). Optimierung durch Selektion und Kompensation. Ein psychologisches Modell erfolgreichen Alterns. *Zeitschrift für Pädagogik*, 35(1), 85–105.
- Beck, Susanne, Diethelm, Marijke, Grand, Olivier & Schmocker, Beat. (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz*. <https://www.vbbrb.ch/de/berufskodex-soziale-arbeit-schweiz.html>
- Braun, Joachim & Claussen, Frauke. (1997). *Freiwilliges Engagement im Alter. Nutzer und Leistungen von Seniorenbüros*. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. https://www.isab-institut.de/upload/projekte/01_b_engagement/0_3_1_4neu_Seniorenbuero/Materialien%20zum%20Modellprogramm%20Seniorenbuero,%20Band%2010.pdf
- Brückner, Burkhard, Dörner, Klaus, Erlemeier, Norbert, Al Akel, Susan & Klein, Ulrich (Hrsg.). (2006). *Verstehende Beratung alter Menschen: Orientierungshilfen für den Umgang mit Lebenskonflikten, Krisen und Notfällen*. Regensburg: Roderer.
- Bubolz-Lutz, Elisabeth (Hrsg.). (2010). *Geragogik: Bildung und Lernen im Prozess des Alters das Lehrbuch*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Bundesamt für Statistik. (2020). *Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung der Schweiz und der Kantone 2020-2050*. Bundesamt für Statistik (BFS). <https://www.bfs.admin.ch/hub/api/dam/assets/14963221/bibtex>
- d'Épinay, Christian Lalive & Spini, Dario. (2007). *Les années fragiles: La vie au-delà de quatre-vingts ans*. Québec: Presses Université Laval.

- Damasio, Antonio R. (2001). *Ich fühle, also bin ich: Die Entschlüsselung des Bewusstseins* (3. Aufl.). München: List.
- Denninger, Tina, Dyk, Silke van, Lessenich, Stephan & Richter, Anna Katharina (Hrsg.). (2014). *Leben im Ruhestand: Zur Neuverhandlung des Alters in der Aktivgesellschaft*. Bielefeld: transcript.
- Dyk, Silke van & Lessenich, Stephan (Hrsg.). (2009). *Die jungen Alten: Analysen einer neuen Sozialfigur*. Frankfurt am Main: Campus-Verlag.
- Eilers, Giovanna & Storch, Maja. (2016). *Dolce Vita mit Diabetes: Ein genussvoller Leitfaden für den Umgang mit Diabetes* (1. Auflage). Bern: Hogrefe.
- Erikson, Erik H. (1959). *Identity and the life cycle: Selected papers*. New York: International Universities Press.
- Fritsch, Jens. (o. J.). *Seniorenbüro Bochum*. Abgerufen 13. Januar 2021, von <https://www.seniorenbuero-bochum.de/>
- Fruet, Manuela. (2020). *Entspannt in den Ruhestand? Eine qualitative Analyse über die Wirkung einer Intervention nach dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)*. Bachelorarbeit.
- Hebb, Donald. (1949). Organization of behavior. *Wiley*, 6(3). [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(195007\)6:3<307::AID-JCLP2270060338>3.0.CO;2-K](https://doi.org/10.1002/1097-4679(195007)6:3<307::AID-JCLP2270060338>3.0.CO;2-K)
- Heidenreich, Hartmut. (2012). Altern in Würde und Freiheit. Chancen und Aufgaben der Bildung im dritten und vierten Alter. *EB Erwachsenenbildung*, 04/2012, S. 180-184. <https://doi.org/10.3278/EBZ1204W180>
- Höpflinger, François. (2007). *Wandel des Alters. Neues Alter für neue Generationen*. <http://www.hoepflinger.com/fhtop/Wandel-des-Alters.pdf>
- Höpflinger, François. (2013). Übergänge im Altern – in einer Gesellschaft mit hoher Lebenserwartung. *SozialAktuell*, 45(12), S. 16-19.
- Hungerbühler, Hildegard & Bisegger, Corinna. (2012). «Und so sind wir geblieben...». *Ältere Migrantinnen und Migranten in der Schweiz*. (Nationales Forum Alter und Migration & Eidgenössische Kommission für Migrationsfragen EKM, Hrsg.).
- Hurrelmann, Klaus & Quenzel, Gudrun. (2016). *Lebensphase Jugend: Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Jugendforschung* (13., überarbeitete Auflage). Weinheim Basel: Beltz Juventa.
- Kleiner, Gabriele. (2012). Alter(n) zwischen Partizipation und sozialer Ungleichheit. In Gabriele Kleiner (Hrsg.), *Alter(n) bewegt: Perspektiven der Sozialen Arbeit auf Lebenslagen und Lebenswelten* (S. 23–34). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-94258-2_3
- Krause, Frank & Storch, Maja. (o. J.). *Arbeitshandbuch. Zürcher Ressourcen Modell. Grundkurs*. Abgerufen 2. Februar 2021, von https://zrm.ch/daten/Grundkurs_HA_7.2.12.pdf

- Krause, Frank & Storch, Maja. (2017). *Selbstmanagement - ressourcenorientiert: Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)* (6., überarbeitete Auflage Aufl.). Bern: Hogrefe.
- Kricheldorf, Cornelia. (2012). Soziale Arbeit in gerontologischen Handlungsfeldern und im Gesundheitswesen. In Cornelia Kricheldorf, Martin Becker & Jürgen E. Schwab (Hrsg.), *Handlungsfeldorientierung in der sozialen Arbeit*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Kühnert, Sabine, Ignatzi, Helene & Bieker, Rudolf. (2019). *Soziale Gerontologie*. Stuttgart: W. Kohlhammer.
- McLeod, John. (2014). *Counselling—Eine Einführung in Beratung* (Cathrin Steppuhn, Übers.; 2. Auflage). Tübingen: DGVT-Verlag.
- Neubert, Daniela. (2011). Soziale Altenarbeit—Theoretische Bezüge und Perspektiven. In Helmut Spitzer, Hubert Höllmüller & Barbara Hönig (Hrsg.), *Soziallandschaften: Perspektiven Sozialer Arbeit als Profession und Disziplin* (S. 275–290). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-92773-2>
- Olbrich, Dieter & Storch, Maja. (2011). Das GUSI-Programm als Beispiel für Gesundheitspädagogik in Präventionsleistungen der Deutschen Rentenversicherung. In Wolfgang Knörzer & Robert Rupp (Hrsg.), *Gesundheit ist nicht alles – was ist sie dann? Gesundheitspädagogische Antworten* (S. 11–126). Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren.
- out & in. (o. J.). *Pensionierung in Sicht—Die nachberufliche Laufbahn*. out & in. Abgerufen 21. Januar 2021, von <https://www.out-in.ch/pensionierung>
- Pichler, Barbara. (2010). Aktuelle Altersbilder: „junge Alte“ und „alte Alte“. In Kirsten Aner & Ute Karl (Hrsg.), *Handbuch Soziale Arbeit und Alter* (S. 415–425). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-92004-7_43
- Pilgram, Amélie & Seifert, Kurt. (2009). *Leben mit wenig Spielraum: Altersarmut in der Schweiz* (1. Aufl.). Zürich: Pro Senectute Schweiz.
- Pro Senectute beider Basel. (o. J.). *Vorbereitungskurse auf die Pensionierung*. Pro Senectute beider Basel. Abgerufen 25. Januar 2021, von <https://bb.pro-senectute.ch/de/beratung/fuer-firmen-und-gemeinden/pensionierungskurse.html>
- Pro Senectute Bern. (o. J.). *Pensionierungsvorbereitung*. Pro Senectute Schweiz. Abgerufen 25. Januar 2021, von <https://be.prosenectute.ch/de/beratung/pensionierungsvorbereitung.html>
- Pro Senectute Kanton Luzern. (o. J.). *Öffentliche Seminare*. Pro Senectute Kanton Luzern. Abgerufen 21. Januar 2021, von <https://lu.prosenectute.ch/de/freizeit/vorbereitung-pensionierung/seminare-vorbereitung-pensionierung.html>
- Rausa, Fabienne. (2012). *Newsletter Demos. Aktives Altern (2)—Informationen aus der Demografie Nr. 2 Mai 2012 | Publikation*. Bundesamt für Statistik.

/content/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken/publikationen.assetdetail.348644.html

- Ritscher, Wolf. (2007). *Soziale Arbeit: Systemisch: ein Konzept und seine Anwendung*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Roth, Gerhard. (2003). *Fühlen, Denken, Handeln: Wie das Gehirn unser Verhalten steuert* (1. Aufl., [Nachdr.]). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Saake, Irmhild. (2006). *Die Konstruktion des Alters: Eine gesellschaftstheoretische Einführung in die Altersforschung* (1. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Schweppe, Cornelia. (2002). Soziale Altenarbeit. In *Grundriss Soziale Arbeit: Ein einführendes Handbuch*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
https://doi.org/10.1007/978-3-322-91357-9_16
- Schweppe, Cornelia (Hrsg.). (2005). *Alter und soziale Arbeit: Theoretische Zusammenhänge, Aufgaben- und Arbeitsfelder*. Baltmannsweiler: Schneider-Verl. Hohengehren.
- Seiferling, Nadine & Michel, Alexandra. (2017). Building Resources for Retirement Transition: Effects of a Resource-Oriented Group Intervention on Retirement Cognitions and Emotions. *Work, Aging and Retirement*, 3(4), 325–342.
<https://doi.org/10.1093/workar/wax011>
- Steurer-Stey, Claudia, Storch, Maja, Benz, Susanne, Hobi, Barbara, Steffen-Bürgi, Barbara, Steurer, Johann & Puhan, Milo A. (2015). Motivational training improves self-efficacy but not short-term adherence with asthma self-management: A randomized controlled trial. *Primary Health Care Research & Development*, 16(1), 32–41.
<https://doi.org/10.1017/S1463423613000480>
- Storch, Johannes, Olbrich, Dieter & Storch, Maja. (2018). *Burn-out, ade: Wie ein Strudelwurm den Weg aus der Stressfalle zeigt* (1. Auflage). Bern: Hogrefe.
- Storch, Maja & Brändli, Otto. (2016). *Rauchpause: Wie das Unbewusste dabei hilft, das Rauchen zu vergessen* (2. Auflage). Bern: Hogrefe.
- Storch, Maja, Gaab, Jens, Küttel, Yvonne, Stüssi, Ann-Christin & Fend, Helmut. (2007). Psychoneuroendocrine Effects of Resource-Activating Stress Management Training. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 26, 456–463. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.26.4.456>
- Storch, Maja, Keller, Ferdinand, Weber, Julia, Spindler, Anja & Milos, Gabriella. (2011). Psychoeducation in affect regulation for patients with eating disorders: A randomized controlled feasibility study. *American Journal of Psychotherapy*, 65(1), 81–93.
<https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2011.65.1.81>
- Tews, Hans Peter. (1993). Neue und alte Aspekte des Strukturwandels des Alters. In Gerhard Naegele & Hans Peter Tews (Hrsg.), *Lebenslagen im Strukturwandel des*

- Alters* (S. 15–42). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
https://doi.org/10.1007/978-3-322-99987-0_1
- Triple-A-Team. (o. J.). *Pensionierungsvorbereitung—Fitnesskurs für Ihre Pensionierung*. Triple-A-Team. Abgerufen 21. Januar 2021, von <https://tripleateam.ch/seminare-fuer-alle/pensionierungsvorbereitung/>
- Vermögens Partner. (o. J.). *Pensionierungsseminar—Kostenlose Informationen zur Pensionierung*. Seminare Pensionierung. Abgerufen 21. Januar 2021, von <https://www.seminare-pensionierung.ch/>
- Wanner, Philippe, Guilley, Edith & Hussy, Charles. (2005). *Alter und Generationen: Das Leben in der Schweiz ab 50 Jahren. Eidgenössische Volkszählung 2000* (Bundesamt für Statistik, Hrsg.).
- Weber, Julia & Berthold, Daniel. (2020). *Am Lebensende zu sich selbst finden. Methoden zur Stärkung des Selbstzugangs von Schwerstkranken, Angehörigen und Begleitern*. Bern: Hogrefe.
- Zeman, Peter & Schmidt, Roland. (2001). Soziale Altenarbeit—Strukturen und Entwicklungslinien. In Deutsches Zentrum für Altersfragen (Hrsg.), *Lebenslagen, soziale Ressourcen und gesellschaftliche Integration im Alter* (S. 235–282). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-322-97508-9_5

8. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Altersaufbau der Bevölkerung nach Geschlecht. Anmerkung. BFS (2020),

Abbildung 2: Durchschnittliche Kinderzahl je Frau. Anmerkung. BFS (2020).

Abbildung 3: Strukturierung von Lebensphasen zu vier historischen Zeitpunkten. Anmerkung. Hurrelmann (2016, S. 17). Hervorhebung durch die Autorin.

Abbildung 4: Gerontologie als Wissenschaftsdisziplin. Anmerkung. Kühnert et al. (2019, S. 34).

Abbildung 5: Determinanten von Entwicklungsprozessen. Anmerkung. Kühnert et al. (2019, S. 40).

Abbildung 6: Determinanten des Alterns. Anmerkung. Kühnert et al. (2019, S. 31).

Abbildung 7: Problemkontinuum und Zuständigkeit. Anmerkung. Brückner et al. (2006, S. 36).

Abbildung 8: Lebenskonflikte im Alter. Anmerkung. Brückner et al. (2006, S. 40).

Abbildung 9: Vergleich von Verstand und Unbewusstem. Anmerkung. Krause und Storch, (2017, S. 115). Eigene Darstellung.

Abbildung 10: Advance Organizer. Anmerkung. Krause und Storch (2017, S. 209). Eigene Darstellung.

9. Eigenständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit:

dass ich die vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe und ohne Benützung anderer als der angegebenen Hilfsmittel verfasst habe.

Re Uei

St.Gallen, 15. Februar 2021

Unterschrift

Veröffentlichung Bachelorarbeit

Ich bin damit einverstanden, dass meine Bachelor Thesis bei einer Bewertung mit der Note 5.5 oder höher für die Wissensplattform Ephesos zur Verfügung gestellt wird.

ja

nein

Re Uei

St.Gallen, 15. Februar 2021

Unterschrift