

Dr. Heinz Rügger

Sinn und Lebensqualität

Zum Umgang mit der Sinnfrage in der Begleitung
hochaltriger Menschen

Altersforum Winterthur
5. April 2022



Bedeutung einer Sinnperspektive

- Lebensqualität hängt von äusseren und **inneren Faktoren** ab – zu den inneren gehört eine **Sinnperspektive**. Denn Menschen sind zutiefst Sinn-bedürftige Wesen.
- Sinn = Gefühl, unser Leben sei bejahenswert, lohnenswert, habe noch Lebensqualität, kurz: sei irgendwie stimmig
- Viktor E. Frankl: «**Wille zum Sinn**» als tiefstes menschliches Bedürfnis > entscheidet mit über Lebensqualität
- Sinn setzt Lebensenergien frei, stärkt seelische Widerstandskraft und trägt zur Gesundheit bei.



- Sinnerfahrung ergibt sich in verschiedenen Perspektiven:
 - **retrospektiv**: im Lebensrückblick
 - **aktuell**: im Blick auf gegenwärtige Erfahrungen
 - **prospektiv**: im Blick auf erhoffte Zukunft

- Sinnerfahrung manifestiert sich
 - **kognitiv**: als kohärenter, wert- und ziel-orientierter Lebenszusammenhang
 - **motivational**: als Identifikation mit erstrebenswerten oder verpflichtenden Aktivitäten und Zielen
 - **affektiv**: als Gefühl der Befriedigung und Erfüllung

- Die Sinnfrage kann nur **individuell-subjektiv** beantwortet werden, steht aber immer im Kontext kollektiver, gesellschaftlicher Wert- und Sinnvorstellungen, die uns prägen.
- Meist empfinden wir Sinn **unbewusst-intuitiv**, als eine Art Erfahrung des Eingebundenseins in einen bedeutsamen Zusammenhang.
- **Beispiel: Leni Altwegg (90-jährig):**
«Was immer noch kommt, ich fühle mich eingebettet in einen Sinnzusammenhang – undurchschaubar, aber letztlich zugewandt.»

- Bewusst nach Sinn fragen wir meist erst, wenn der Sinn brüchig wird, wenn wir etwas als sinnlos erleben (z.B. eine Krankheit, einen Schicksalsschlag).
- Im Alter kann manches wegfallen, was dem Leben früher Sinn gab (Aufgaben, Beruf, Rollen, Möglichkeiten zum Genuss, Kraft und Gesundheit). Darum drängt sich im (hohen) Alter die Sinnfrage zuweilen verstärkt ins Bewusstsein. Manchmal als **Sinnkrise**.

Peter Gross:

«Man läuft der Sinnfrage im Ruhestand schnurstracks in die Arme, denn die zentralen Sinnsäulen des vorherigen Erwerbs- und Familienlebens brechen weg.» Gross konstatiert bei vielen alten Menschen eine «**Sinnfinsternis**».

Lebenszufriedenheit im Alter

- **Alterszufriedenheits-Paradox:**

- Alte Menschen (v.a. Junge Alte zw. 65 + 74) finden besser als jüngere Strategien, um mit dem Leben trotz schwierigeren Lebensumständen zufrieden zu sein.
- Das ist ein Stück Lebensweisheit = gewonnene **Lebenskompetenz**, die Sinnfindung erleichtert.
- Das kann man auch bewusst einüben im Sinne einer **Lebenskunst des Alter(n)s**, die Lebensqualität erhöht.

Sinnfindung im Alter

- *Prospektive* Perspektive verliert an Bedeutung.
- Zunehmende Bedeutung der *retrospektiven* biografischen Erinnerung als sinngenerierende Leistungen und Erfahrungen (Sinn *des* Lebens).
- Bedeutung des Potenzials *alltäglich-aktueller* Sinnerfahrungen (Sinnaspekte *im* Leben)
- Altenbetreuung als Unterstützung v.a. bei retrospektiver und alltäglich-aktueller Sinnfindung.

Retrospektive Sinnfindung

- **Bedeutung des biografischen Rückblicks** im Alter
 - Suche nach *rotem Sinnfaden*, ohne Brüche ausblenden zu müssen: Was war wichtig/wertvoll/gelungen? Für wen konnte ich im Leben bedeutsam sein (*Generativität*)? Was stimmt mich im Rückblick dankbar?
Beispiel: Dignity Therapy von Harvey Max Chochinov als Beitrag zur Erhöhung von Lebensqualität.
- 8. Stufe im entwicklungspsychologischen Modell von Erik H. Erikson: Ich-Integrität versus Verzweiflung
- Das Leben muss nicht aufgehen, darf Fragment bleiben!



Sinnfindung in alltäglichem Glück

- Bedeutung präreflexiver alltäglicher Glückserfahrungen: elementare sinnliche Lebensvollzüge wie essen, schlafen, Wind und Sonne spüren, riechen, gestreichelt werden, Musik hören etc. können sinnkonstitutiv sein.
 - > Thomas Rentsch plädiert für eine **Rehabilitierung alltäglich-lebensweltlicher Sinnentwürfe**. So können auch Menschen mit Demenz punktuell Sinn erfahren.
- Einübung:
 - Achtsamkeit auf kleine Erfahrungen (Erika Horn)
 - sinnliche Lebens(raum)gestaltung
 - Ritual des Tagesrückblicks (Dankbarkeit)

- **Erika Horn** (91-jährig):

«Wir müssen uns bemühen um ein Offenbleiben auf Lebensfreuden hin, die sich leicht in dieser Lebensphase verdunkeln können. Gerade in den sich verkleinernden Lebensräumen werden die ganz einfachen Lebensfreuden noch intensiver, noch tröstlicher. Etwa das Stück Wiese vor dem Haus und ihr tiefes Grün, der Duft der Rosen, eine Grusskarte der jüngsten Enkelin, ein liebes Telefongespräch, ein unerwarteter Besuch. Wir müssen alles ganz bewusst wahrnehmen, mit allen Sinnen, es ‘auskosten’.»

Sinnfindung durch Generativität

- Häufige Klage: «Ich bin doch für nichts und niemanden mehr nützlich.»

Leni Altwegg: «Ich möchte gerne auf irgendeine Art 'nützlich' sein, gebraucht werden. Es ist sonst so schwierig, einen Sinn darin zu sehen, dass man täglich aufsteht.»

- Bedürfnis nach Generativität = für andere bedeutsam sein (statt anderen zur Last zu fallen)!

- **Aspekte von Altersgenerativität:**
 - Jüngere in ihrem Anderssein wertschätzen + ermutigen
 - Interesse zeigen für das Ergehen Jüngerer
 - für religiöse Menschen: Fürbitte, Segnen
 - Selbstbescheidung: sich nicht immer ins Zentrum stellen
 - empathisches Mitsein mit und für andere Alte
 - Vorleben eines mutigen, kreativen Alter(n)s
 - Dankbarkeit/Lob für empfangene Hilfe
- Alten Menschen entdecken helfen, wie sie für andere bedeutsam sind oder sein können, aber ohne schönredend zu übertreiben!



Sinnerfahrung durch Beziehungen

- Eine der starken Quellen von Sinnhaftigkeit sind echte, wertschätzende menschliche Beziehungen.
- Sich angenommen und ernstgenommen fühlen, ist Sinn-generativ.
- Wichtig ist nicht Quantität, sondern Qualität von Beziehungen.
- Einsamkeit verstärkt Sinnlosigkeits-Gefühl.

Aushalten von Sinnlosigkeit

- Gefahr, Klage über Sinnlosigkeit mit **billiger Vertröstung** durch Postulierung irgendeines verborgenen Sinnes zu überspielen.
- Sinn gibt es im Leben nur zusammen mit Sinnlosigkeit, Glück nur zusammen mit Unglück.
- Sinnlosigkeit muss erlitten werden. Hilfe besteht in solidarischem Mit-Aushalten von Sinnlosigkeit.
- Keine überhöhten Sinnerwartungen an das Leben stellen!
«Sinn-Diät» (Odo Marquard)
«**Sinnlosigkeits-Toleranz**» (Frank Mathwig)



- Zulassen von Sterbewünschen, wenn einem das Leben im hohen Alter zu mühsam wird.
- Sterben kann zu einem sinnvollen Ziel des Lebens werden.
- **Beispiel: Kurt Marti (92-jährig)**
«Ich habe das Gefühl, ich wäre doch überfällig, überzählig mit mehr als 92 Jahren. Es wäre längst Zeit, dass ich hätte sterben dürfen. Das Leben wird ein Leerlauf. Ich spüre das sehr stark. Ja, was soll ich eigentlich noch? Deshalb hoffe ich jeden Abend beim Einschlafen, ich würde am nächsten Morgen nicht mehr erwachen.»
(Kurt Marti starb mit 96 Jahren.)
- Sterben = Teil des Lebens > Lebensqualität kann durch **Hilfe zu einem möglichst 'guten' Sterben** gestärkt werden. Z.B. Ermutigung zu Verzicht auf lebensverlängernde Massnahmen!



Besten Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

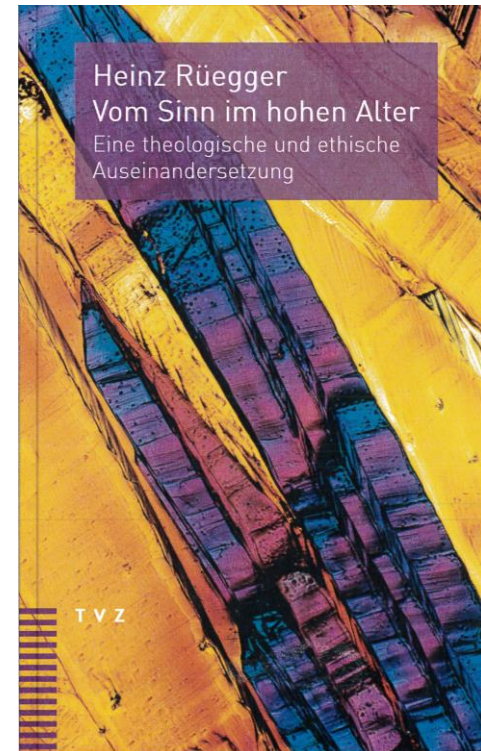
- Dr. Heinz Rüeegger

Im Ahorn 24

CH-8125 Zollikerberg

h.rueegger@outlook.com

www.heinz-rueegger.ch



Workshop

Wie können alte Menschen im Umgang mit der Sinnfrage unterstützt werden?



- Die Sinnfrage als Teil der Lebensqualität einer Person kann nur individuell beantwortet werden.
- Sinn kann nicht direkt vermittelt/aufgezeigt werden, sondern muss von jeder Person selbst gefunden werden (Sinn-Findung).
- Aber man kann
 - Menschen in persönlicher Begegnung auf ihrer Sinnsuche begleiten und ermutigen
 - Rahmenbedingungen schaffen, die Sinnerfahrung erleichternBeides ist ein Beitrag zur Lebensqualität alter Menschen und Teil des Auftrags von Personal in der Altersbetreuung.

Ebene 1: Persönliche Betreuung

- Wie können Sie alte Menschen in der persönlichen Begegnung in ihrer Sinnfindung (und damit in ihrer Lebensqualität) unterstützen?
 - in alltäglichen Begegnungen?
 - wenn jemand klagt: Mein Leben ist sinnlos, ich bin für nichts mehr gut, falle nur noch allen zur Last!
 - wenn jemand nur noch sterben will?

Ebene 2: Rahmenbedingungen

- Wie können Rahmenbedingungen dazu beitragen, alte Menschen in ihrer Sinnfindung (und damit in ihrer Lebensqualität) zu unterstützen?
 - auf institutioneller Ebene?
 - auf gesellschaftlicher Ebene?

Wie kann man alte Menschen in ihrer Sinnfindung unterstützen?

Fazit

Wir unterstützen alte Menschen beim Erleben von Sinn auf der Ebene **persönlicher Beziehungen**,

- wenn wir uns für sie interessieren und echte Beziehungen zu ihnen leben,
- wenn wir mit ihnen zusammen entdecken wollen, was es heissen kann, alt zu sein,



- wenn wir Altersbilder pflegen, die neben Defiziten auch die Ressourcen/Möglichkeiten des Alters wahrnehmen und Alter als einen unabgeschlossenen Entwicklungsprozess verstehen;
- wenn wir alte Menschen darin unterstützen, zu tun und zu erleben, was ihnen Freude macht;
- wenn wir alten Menschen sagen, was sie uns positiv bedeuten;
- wenn wir mit ihnen Erfahrungen von Sinnleere aushalten und nicht durch billige Sinn-Vertröstungen von uns weisen.



Wir unterstützen alte Menschen beim Erleben von Sinn auf der Ebene institutioneller und gesellschaftlicher **Rahmenbedingungen**,

- wenn die Abläufe einer Institution Freiräume zu individueller Lebensgestaltung lassen (Selbstbestimmung)
- wenn Institutionen sinnlich wohltuend wirkende Räumlichkeiten aufweisen und entsprechende Erfahrungen zulassen
- wenn kulturelle Angebote vorhanden sind
- wenn ein gesellschaftliches Klima gefördert wird, das das Alter ernstnimmt und als bedeutsame Lebensphase würdigt
- wenn Dienstleistungen zur Unterstützung bei Hilfebedarf sichergestellt werden ■

