

Werkstattbericht:

Projekt: Sinnerfülltes Alter(n)

1. Kurze Einleitung zum Thema

„In einer Welt, die von genetischen Festlegungen geregelt zu werden scheint, brauchen wir die Hoffnung, dass wir uns verändern und weiterentwickeln können.“ schreibt der Psychoanalytiker und Entwicklungspsychologe George A. Vaillant in seiner Studie „Aging well“. In dieser Studie ist eine der zentralen Fragen: „Welche psychischen Qualitäten braucht ein Mensch, um als Erwachsener und vor allem als Senior ein gelingendes, ein möglichst erfülltes Leben zu führen?“¹

Dieses ist ein Zitat aus der Zeitschrift Psychologie heute (Heft: August 2005) und weist darauf hin, dass wir alle nicht nur gern sehr alt werden möchten, sondern wir möchten dies auch gern zufrieden werden. Das Streben nach Glück und Zufriedenheit, beschäftigt alle Menschen in allen Lebensaltern.

2. Theorien zum erfolgreichen Alter: Was sagt die Wissenschaft?

Seit vielen Jahrzehnten beschäftigt sich die Forschung mit dem so genannten „erfolgreichen“ Alter(n).

Unterschiedliche Theorien postulieren unterschiedliche Kriterien für ein erfolgreiches Alter: Die Aktivitätstheorie beschreibt, dass der Mensch zu Zufriedenheit und Glück, Aktivität, Leistung und die Notwendigkeit gebraucht zu werden benötigt (vor allem TARTLER²; LEMON, BENGTSON und PETTERSON³). Auf den Punkt gebracht heißt dieses, „dass nur diejenigen Menschen glücklich und zufrieden altern, die etwas leisten können, und deshalb von anderen gebraucht werden.

HAVIGHURST ET AL.⁴ beschreiben *optimales Altern* in Abhängigkeit von einem kontinuierlichen aktiven Lebensstil und dem Bemühen diesen beizubehalten bzw. soziale Kontakte aufrecht zu erhalten. Optimales Altern bedeutet in diesem Sinne die Aktivitäten, über welche man im mittleren Erwachsenenalter verfügte, auch im höheren Alter beizubehalten. Sind Menschen

¹ Psychologie heute: August 2005

² Tartler, R.: Das Alter in der modernen Gesellschaft. Stuttgart: Enke 1961.

³ Lemon, B. W.; Bengtson, V. L. und Pettersen, J. A.: An exploration of the activity theory of aging: activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. Journal of Gerontology 27, 1972, S. 511 – 523.

⁴ Havighurst, R. J.; Neugarten, B. L. und Tobin, S.: Disengagement and patterns of aging. The Gerontologist 4, 1964, S. 24.

dazu gezwungen Aktivitäten einzuschränken oder aufzugeben, werden im optimalen Fall neue Aktivitäten gesucht bzw. neue soziale Kontakte geknüpft.

Die Vertreter der Disengagement-Theorie (insb. CUMMING und HENRY)⁵ gehen in ihrem Ansatz davon aus, dass ältere Menschen Lebenszufriedenheit gewinnen, indem sie die soziale Aktivität verringern.⁶ Begründet wurde dies durch die Beobachtung, dass im Gegensatz zu Menschen im mittleren Lebensalter ältere Menschen häufig weniger Kontakte pflegen.

Grundannahme der Theorie ist,

der ältere Mensch wünsche sich geradezu gewisse Formen der `sozialen Isolierung`, der Reduzierung seiner sozialen Kontakte und fühle sich gerade dadurch glücklich und zufrieden.⁷

Die Kontinuitätstheorie legt zugrunde, dass Menschen dann zufriedener altern, wenn es ihnen gelingt, ihren Lebensstil durch die verschiedenen Lebensphasen kontinuierlich beizubehalten. ATCHLEY⁸ stellt heraus, dass der Übergang vom mittleren ins späte Erwachsenenalter denjenigen am besten gelingt, die innere und äußere Strukturen weitgehend bewahren können.

Grundsätzlich werden für *erfolgreiches Altern* nach BALTES und BALTES⁹ subjektive, aber auch objektive Kriterien angelegt. Subjektiv betrachtet ist das wahrnehmende Selbst der entscheidende Indikator für Lebensqualität und -zufriedenheit, kann aber nicht ausreichend über den Erfolg des Alterns entscheiden, da das Individuum über ein weites Spektrum an Anpassungsleistungen verfügt, die selbst in schwierigsten Situationen und Lebensumgebungen *erfolgreiches Altern* vorspiegeln können. Dabei wird Altern unterschieden in *normales Altern* (ohne biologische und mentale Pathologien, d. h. Menschen, die nicht an einem manifesten Krankheitsbild leiden), *krankes Altern* (dominiert von Krankheitsprozessen) und optimales Altern („Altern unter entwicklungs- und alternsfreundlichen Bedingungen“¹⁰ - vom Autor

⁵ Cumming, E. / Henry, W. E.: Growing old – the process of disengagement. New York: Basic Books Inc. 1961.

Henry, W. E.: The theory of intrinsic disengagement. In: Hansen, P. From (Hrsg.): Age with a future. Kopenhagen: Munksgaard 1964, S. 419 – 424.

⁶ Fischer 1991

⁷ Lehr, Ursula. Psychologie des Alterns. Wiebelsheim: Quelle und Meyer Verlag GmbH. ¹⁰2003.

⁸ Atchley, R. C.: The social forces in later life: an introduction to social gerontology. Belmont, Californien: Wadsworth 1977. Atchley 1989.

⁹ Baltes, Paul B. und Baltes, Margret M.: Optimierung durch Selektion und Kompensation. Ein psychologisches Modell erfolgreichen Alterns. Zeitschrift für Pädagogik 35, 1989 b, S. 85 - 105.

¹⁰ Backes, Gertrud und Clemens, Wolfgang: Lebensphase Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung. Weinheim, München: Juventa Verlag 1998.

selbst als Utopie eingestuft). Ältere Menschen definieren *erfolgreiches Alter* selbst als „positive Einstellung und Glück“¹¹:

Dies ist im Übrigen auch die Sicht von 'Erfolg' im Alter, die den Begriff über die Grenzen von Behinderung und chronischer Erkrankung anwendbar macht. Die seelische Stärke trotz mancher Mängel das eigene Gleichgewicht zu bewahren und darüber hinaus noch etwas Glück zu empfinden, ist für eine dem Menschen gerecht werdende Konzeption von 'Erfolg' im Alter ebenso wichtig wie physische und intellektuelle Kompetenz.

3. Aufbau des Projektes

Dieses Forschungs- und Entwicklungsprojekt dient der Identifikation von Kriterien und Grundlagen für sinn-erfülltes Alter. In unserer Betrachtung wird die Biographie des alten Menschen in den Betrachtungsvordergrund gestellt.

Zielstellung des Projektes

Das **erste Ziel des Projektes** stellt die Identifikation von Kriterien für gelungenes Altern dar. Dabei wird zunächst auf der Basis von empirischen Befunden festgehalten, wie sinn-erfülltes Altern beschrieben wird und welche Kriterien herangezogen werden (dabei wird zum Einen auf die bestehenden wissenschaftlichen Diskurse Bezug genommen, zum Anderen werden aktuelle Studien mit einbezogen). Daraus werden schließlich Hypothesen abgeleitet.

Das **zweite Ziel** besteht im Erstellen von zehn biographischen Miniaturen.

Diese Ergebnisse weisen auf das **Gesamtziel des Projektes** hin:

Aspekte und Grundlagen für sinn-erfülltes Alter werden eruiert und können für die Gestaltung einer persönlichen Alterskompetenz (im Rahmen einer Gestaltungsaufgabe des Lebens, Betrachtung der Lebensphase Alter als Entwicklungsaufgabe) herangezogen werden.

Die Sichtung der Literatur und Studien habe ich größtenteils bereits vorgenommen, damit es möglich ist Hypothesen für sinnerfülltes Alter aufzustellen und die Fragen nach der Begriffsbestimmung von Zufriedenheit, Glück, Wohlbefinden und Sinn zu klären.

Zu den biographischen Interviews ist zu sagen, dass wir bereits zehn ältere Menschen, ab 75 Jahre aufwärts, festgelegt haben. Die Altersgrenze dient der Notwendigkeit, dass diese Menschen bereits auf einen Großteil ihres Lebens zurückschauen können und geschichtliche Ereignisse

¹¹ ebd., S. 66. Nach Befragungen antworteten 92,7% der befragten älteren Menschen mit dieser Definition.

nisse, wie z. B. den Zweiten Weltkrieg, erlebt haben. Unsere Teilnehmer/innen sind zwischen 80 und 105 Jahre alt. Sie leben alle in Altenheimen/-werken und empfinden ihr Alter selbst als „sinn-erfüllt“ bzw. gelungen, werden aber auch von ihrer sozialen Umwelt in dieser Weise erlebt.

Um unsere Untersuchung zu stützen haben wir darüber hinaus begonnen, Mitarbeiter/innen und nahe stehende Personen zu den Teilnehmer/innen zu befragen, wie diese die Teilnehmer/innen wahrnehmen, was für sie die Ausstrahlung von Kraft, Zufriedenheit oder sinn-erfüllt ausmacht und/oder warum diese Teilnehmer/innen von ihnen zur Teilnahme genannt wurden. Dieses wird immer parallel von meiner Mitarbeiterin, Frau Tempel, durchgeführt.

Für die biographischen Interviews habe ich mich für eine qualitative Form des narrativen Interviews entschieden. Es stellt eine wenig strukturierte Form des qualitativen Interviews dar, da weder Fragebogen noch Leitfaden verwendet werden.

Die befragten Personen werden durch eine „erzählgenerierende“ Einstiegsfrage angehalten, frei zu erzählen und sollten nicht unterbrochen werden.¹² Die Grundidee ist, dass subjektive Bedeutungsstrukturen, die sich im freien Erzählen über bestimmte Ereignisse herauschälen, deutlich werden. Es wird davon ausgegangen, dass sich diese einem systematischen Abfragen verschließen würden.¹³ Diese Methode ist vor allem dann angezeigt, wenn es um subjektive Sinnstrukturen geht, die sich nicht einfach direkt erfragen lassen. Für die Biographieanalyse ist das narrative Interview prädestiniert.¹⁴

Beim narrativen Interview geht es vor allem darum, dass diese Erzählung sich möglichst unbeeinflusst vom Interviewer entfalten kann. Die/der Erzähler/in soll seine Lebensgeschichte so erzählen, wie er sie erfahren hat, wie sie für ihre/seine Identität wichtig ist.

Einstiegsfrage:

Ich möchte Sie bitten, mir zu erzählen, wie sich die Geschichte Ihres Lebens zuge-
tragen hat. Wenn Sie Ihr Leben betrachtend durchschreiten, von ihrer Kindheit bis
zum heutigen Tag, können Sie erzählen, wie es dazu gekommen ist, dass sie heute

¹² Hopf, Christel: Qualitative Interviews in der Sozialforschung - Ein Überblick. In: Flick, Uwe (Hrsg.): Handbuch Qualitative Sozialforschung. Grundlagen, Konzepte, Methoden und Anwendungen. München: Psychologie-Verlags-Union 1991, S. 177-182.

¹³ Mayring, Philipp: Einführung in die qualitative Sozialforschung. Beltz, Weinheim 2002.

¹⁴ Bohnsack, Ralf: Rekonstruktive Sozialforschung. Leske und Budrich, Opladen 2000

diese Persönlichkeit sind. Sie können sich dabei ruhig Zeit nehmen, auch für Einzelheiten, denn für mich ist alles interessant, was Ihnen wichtig ist.“

Nach der Erzählung gibt es die Möglichkeit zu bestimmten unklaren Punkten Nachfragen zu stellen.

Neben der Einstiegsfrage gibt es noch so genannte exmanente Fragen, falls diese Punkte nicht von selbst in den biographischen Erzählungen genannt werden:

1. Können Sie mir Ihr Verhältnis zur eigenen Vergangenheit schildern?

Nachfragekategorie:

Lebensrückschau, reflektierte Auseinandersetzung mit der Vergangenheit
Abschluss offener Geschichten, Bereinigung von Konflikten
Entwicklung einer Haltung zu belastenden Ereignissen
Haltung zu Erlebnissen im Zusammenhang mit dem Krieg

2. Wenn Sie Ihr Leben betrachten, wie sind Sie mit kritischen Situationen bzw. Grenzsituationen umgegangen?

Nachfragekategorie:

Form der Auseinandersetzung
Eigenes Handeln
Hoffen auf positive Wendung

3. Wenn Sie Ihr Leben betrachten, wie gestaltete sich die Bedeutung Ihrer weltanschaulichen Haltung?

Nachfragekategorie:

Glaube – Religiosität
Innere Welt – Loslösungsprozess
Verhältnis zur Endlichkeit

4. Können Sie mir bitte Ihre aktuelle Lebenssituation schildern?

Nachfragekategorie:

Aufgaben des Lebensendes – in Ruhe auf den Abschied vorbereiten
Soziale Einbindung – gesellschaftliche Funktion – gebraucht werden
Beibehaltung des Lebensstils – Kontinuität
Inneres Wachstum – Ruhe

Gesundheit – Gesundheitsverständnis

4. Auswertung der Interviews

Für die Auswertung der Interviews habe ich mich zum einen für eine komplette Darstellung der jeweiligen Biographien und zum anderen für die Methode der qualitativen Inhaltsanalyse entschieden.

Damit wird auf der einen Seite der jeweiligen Persönlichkeit und des Lebens Rechnung getragen. Auf der anderen Seite entstehen durch die qualitative Inhaltsanalyse verschiedene Kategorien der Faktoren für sinnerfülltes Alter.¹⁵

Um nun auf die bisher geführten Interviews einzugehen, möchte ich zuerst von meinen Erfahrungen berichten.

Zuerst einmal bin ich sehr dankbar dafür, mit welcher Herzlichkeit wir bisher in allen Altenwerken aufgenommen worden sind: Wir haben uns immer sehr willkommen gefühlt.

Zu den alten Damen und Herren ist zu sagen, dass sie sich wirklich sehr viel Mühe gemacht haben, mir ihre Biographien zu erzählen. Immer wieder konnte ich wirklich spüren, dass es sie große Anstrengung kostete sich stundenlang mit mir zu unterhalten. Ein langes Leben ist nicht in einer Stunde unterzubringen, so dass wir bisher jedes Mal vier Sitzungen durchführen mussten und immer noch nur einen Teil der Biographie beleuchten konnten.

Der wirkliche Gewinn liegt allerdings in der Begegnung selbst: Die Damen und Herren strahlen so viel Lebensfreude und –kraft aus, dass es ansteckt und wir jedes Mal das Gefühl hatten, dass wir viel mehr gewonnen hatten als einen Lebensbericht.

¹⁵ Atteslander 1995, S. 226.

Inzwischen habe ich die Interviews auf Gemeinsamkeiten „untersucht“ und folgende Thesen herausgearbeitet:

Alle bisher befragten Personen sprechen davon:

- **eine gesegnete oder gute Kindheit gehabt zu haben**
- **dass selbst wenn es sehr schwierige Momente in der Kindheit gab, es wichtig war Personen zu haben, die vertrauensvolle Zuwendung schenkten.**
- **dass sie ein Vorbild in der Kindheit und im Erwachsenenleben hatten**
- **dass sie Halt in Traditionen und Familie fanden**
- **schöne Erinnerungen an unterschiedliche Lebensphasen zu haben**
- **ein klares Menschenbild zu haben**
- **einen starken (christlichen) Glauben zu haben**
- **eine besondere Einstellung zu Sterben und Tod, insbesondere Glauben an wiederholte Erdenleben, zu haben**
- **Krisen und schwierige Lebenssituationen überstanden zu haben bzw. überstehen zu können**
- **Kriegserlebnisse verwunden zu haben**
- **dass sie ihren beruflichen Weg gefunden hatten und gehen konnten. Dabei handelte es sich vor allem um soziale Berufe (Lehrer/in, Therapeut/in).**
- **dass sie deutlich ihren Weg gegangen sind und dafür etwas riskiert haben**
- **dass sie im Alter und das ganze Leben über nicht aufgehört haben zu lernen**

- **im hohen Alter eine Aufgabe zu haben**
- **sich sozial eingebunden und aufgehoben zu fühlen**
- **das Alter angenommen zu haben**
- **dass sie sich mit ihrem Leben reflektiert auseinandersetzen (Rückschau auf das Leben)**

Thesen mit Zitaten der Interviews unterlegt:

- **eine gesegnete oder gute Kindheit gehabt zu haben**

Also es war eine gesegnete Kindheit, die ich gehabt habe, trotz dem Fehlen der Mutter. Wir waren eine ganz glückliche Kinderbande.

- **dass selbst wenn es sehr schwierige Momente in der Kindheit gab, es wichtig war Personen zu haben, die vertrauensvolle Zuwendung schenkten.**

Ich war sehr still, sehr introvertiert, ich habe oft abends im Bett geweint und hatte Sehnsucht nach meiner Großmutter. Obwohl es die Stiefgroßmutter war, war sie mir doch sehr, sehr nahe. Und sie hat mich auch mitgenommen, wo sie mit ihrem Mann, mit dem Großvater zusammenlebte. Und da durfte ich nur bei ihr sein und das war Balsam auf meiner Seele, dass ich mal die Einzige war und dass ich bei der Großmutter schlafen durfte.

- **dass sie ein Vorbild in der Kindheit und im Erwachsenenleben hatten:**

Als Kind habe ich immer meine Großmutter beobachtet. Sie strahlte eine große Heiterkeit aus. So wollte ich auch immer werden. Ich habe mich immer gefragt: Wie soll man leben, um diese Fröhlichkeit zu entwickeln? Dazu muss man wohl Loslassen lernen. Es ist eine Gnade, wenn man so Altwerden darf.

- **dass sie Halt in Traditionen und Familie fanden**

Nach dem Krieg:

Die ganze Familie, wer noch die Möglichkeit hatte, stand zusammen. Und dann halfen alle untereinander im Betrieb mit einem großen Einsatz und mit einer Aufbruchsstimmung versuchten wir alles wieder in Gang zu bekommen.

- **schöne Erinnerungen an unterschiedliche Lebensphasen zu haben**

Und das war eine sehr schöne Zeit. Ich kann mich gut erinnern, als ich das erste Mal die See gesehen hatte, da mussten alle Mädchen, die noch nie das Meer gesehen hatten, mussten die Augen zu machen und dann wurde man geführt nach oben auf die Düne, und dann hieß es plötzlich: „Augen auf“. Und man machte die Augen auf und es war alles blau, das Wasser von der Ostsee. War wunderbar.

- **ein klares Menschenbild zu haben**

Und für uns Menschen ist ja das Wesentliche die Persönlichkeit, die Ich-Kraft, die Ich-Stärke. Aber das, was wir als Ich-Fähigkeit entwickeln, Gedanken zu entwickeln, Kultur zu geben, das können wir vermitteln; Schmerz und Freude, Leid.

- **einen starken (christlichen) Glauben zu haben**

Ich war einfach restlos glücklich, immer wenn ich irgendwas begegnet bin, wo der Christus-Impuls im Zentrum ist. Die Evangelien, das sind Bücher, in denen der Weg aufgezeigt ist, wie man Gott finden kann in sich.

Also der geistige Glaube an Jesus Christus, das ist das ewige Leben und die Unsterblichkeit der Menschheit, und das sollte man viel mehr im Bewusstsein haben. In Not und Problemzeiten haben mir Christus-Worte unendlich viel geholfen.

- **eine besondere Einstellung zu Sterben und Tod, insbesondere Glauben an wiederholte Erdenleben, zu haben**

Man erlebt natürlich auch, das erlebt jetzt meine Frau, die ja auch über achtzig ist, wie dann doch die Kräfte nachlassen. Und das ist ja auch richtig so. Das Leben ist wie eine Kerze und es brennt eben der Docht und es wird verbraucht das Wachs. Es wird immer weniger, aber das Licht steigt empor und einmal erlischt die Kerze, aber dieses Licht, das besteht weiter.

Also, weil ich weiß, es ist nicht zu Ende. Viele Leute sagen, ach, alles weg, nichts mehr, aus. Und weil ich weiß, dass das nicht so ist. Dass es weiter geht und dass man eigentlich in jedem Leben, das man durchlebt etwas lernen muss, was einen noch ein bisschen weiter bringt. Und wenn ich das in diesem Leben nicht alles zusammen gekriegt habe, dann muss ich im nächsten Leben da noch weiter dran arbeiten.

- **Krisen und schwierige Lebenssituationen überstanden zu haben bzw. überstehen zu können**

Es gab eine unglückliche Liebe: Meine Lebensliebe heiratete eine Andere. Und kein Mensch ahnte, dass ich in der Tiefe einen schweren seelischen Schmerz mit mir trug. Aber schließlich konnte ich mich bei der Schicksalsführung bedanken, dass ich eine menschliche Begegnung mit einer solchen tiefen Liebe überhaupt in meinem Leben finden konnte, das war ja eine Chance, die mir vom Himmel gegeben wurde. Ich hätte ja auch niemanden treffen können und da wurde mir klar, dass eine Liebe in jedem Fall etwas ganz Gnadenvolles vom Himmel ist.

- **Kriegserlebnisse verwunden zu haben**

Und im Krieg, ich war sieben Jahre Soldat. Dieses Schicksal unserer Zeit. Und wo ich da in Russland war, da wurde man beschossen und man war froh, wenn man einen Graben hatte, wo man sich bergen konnte. Und da habe ich einfach gespürt: Die Mutter Erde nimmt mich auf und schützt mich.

- **dass sie ihren beruflichen Weg gefunden hatten und gehen konnten. Dabei handelte es sich vor allem um soziale Berufe (Lehrer/in, Therapeut/in).**

Und dann war das eben mein Weg, der mich dann zum Lehrersein geführt hat und da war ich eben ungeheuer dankbar, dass ich das jetzt tun konnte, was ich wollte. Aber es war gut, dass ich Kaufmann gewesen war.

- **dass sie deutlich ihren Weg gegangen sind und dafür etwas riskiert haben**

Nach dem Krieg: Und ich war so voll Tatendrang und ich dachte, jetzt gehst du einfach über die Grenze, irgendwo wirst du rüber kommen.

Ich bin dann an die Autobahn gegangen und habe gedacht, da kommen ja Autos. Ich werde ein Auto anhalten. Das hörte man ja immer, dass man das machen kann und ich weiß auch nicht, warum ich so forsich sein konnte. Ich habe das dann gemacht. Ich bin dann an die Autobahn gegangen und habe da gestanden und wurde auch mitgenommen.

- **Im Alter und das ganze Leben über nicht aufgehört haben zu lernen**

Ich bin 15 Jahre lang jedes Jahr im Sommer sechs Wochen und im Winter um Weihnachten herum auch sechs Wochen in Indien gewesen und habe alles mitgemacht, was sie als Schulung, um die Stille zu lernen und in sich zu erfahren, was uns da beigebracht wurde. Eigentlich ist die letzte Phase meines Lebens bis zu den 100 Jahren eigentlich ganz und gar angefüllt mit dem Weg, den mir die Aufenthalte in Indien immer wieder geschenkt haben. Hier liegt der Schwerpunkt meines Lebens, also ich war 78, als ich zum ersten Mal nach Indien hinkam.

- **im hohen Alter eine Aufgabe zu haben**

Es ist schön, wenn man am Ende des Lebens noch für andere da sein kann.

- **sich sozial eingebunden und aufgehoben zu fühlen**

Und so sind wir jetzt hierher gekommen und der Ort bedeutet für mich nicht bloß das Altenwerk, sondern die ganze Gemeinschaft. Und so fühl ich mich verantwortlich für alles, was wir haben. Und so das innerlich mit zu tragen.

- **das Alter angenommen zu haben**

Jetzt bin ich alt. Früher konnte ich reisen, aber nun will mein Körper nicht mehr. Aber ich bin nicht traurig, denn ich habe ein reiches geistiges Leben. Nun lebe ich in mir.

Ich muss jetzt natürlich auf meine Gesundheit Rücksicht nehmen. Man kann einfach nicht mehr alles, was man gerne möchte, was man sich so gedacht hat. Das hängt eben doch sehr ab von den gesundheitlichen Verhältnissen. Auf die Gesundheit achten ist auch wohl mit das erste, was man machen muss, damit man den Anderen nicht zur Last fällt.

- **dass sie sich mit ihrem Leben reflektiert auseinandersetzen (Rückschau auf das Leben)**

Das ist ganz gut, so dass ich das Gefühl habe, mein Weg, mein Lebensweg war schon richtig so. Wahrscheinlich würde ich es auch noch mal so machen, obwohl ich mir nicht wünsche, dass noch mal ein Krieg kommt. Diese schlimmen Zeiten, die ich im Krieg überstehen musste, das möchte ich natürlich nicht. Trotzdem würde ich wahrscheinlich mir noch einmal wünschen, Lehrerin zu werden und eben auch, das ist mir ganz wichtig, dass ich in anthroposophischen Zusammenhängen bin.

Deutlich ist diesen Aussagen zu entnehmen, dass der Grundstein für Alterskompetenz oder ein sinn erfülltes Alter bereits in der Kindheit gelegt wird oder werden kann.

Nun ist es zwar so, dass alle befragten Personen von einer gesegneten Kindheit sprechen, dies aber nicht ein Kriterium sein muss, um zur Alterskompetenz zu gelangen. Grundsätzlich ist ein solcher Beginn wünschenswert, aber nicht unbedingt Voraussetzung. Die Chance ein sinn erfülltes Alter zu erleben haben wir alle, aber es sollte deutlich sein, dass ein Leben lang daran und dafür gearbeitet und gelernt werden muss.

Ich bedanke mich bei Ihnen.