

Abschlussarbeiten
Reihe Resilienz

Astrid Schmengler-Herte

Mit 66 Jahren ...

Beispielhafter Trainingsleitfaden
zur Förderung der Resilienz bei Senioren

unisono institut verlag
ulm · berlin

DV/RT Deutscher Verband der
Resilienz-Trainer*innen e.V. i.G.

Impressum

© unisono institut verlag, ulm · berlin
1. Auflage Oktober 2020
ISBN eBook 978-3-948872-18-2

Satz / Layout: Peter Schust
Erscheinungsort: Ulm

unisono institut verlag
Gudrun Jürß und Peter Schust GbR
Stuifenweg 23 · 89075 Ulm · www.unisono-institut.com/verlag

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Astrid Schmengler-Herte



Astrid Schmengler-Herte wurde 1958 am Rhein geboren. Nach vielen Stationen im In- und Ausland lebt sie seit über 30 Jahren in München. Sie ist verheiratet und hat zwei erwachsene Kinder.

Beruflich gab es ebenfalls einige Stationen. Als Lehrerin für Englisch, Spanisch und Pädagogik aus Nordrhein-Westfalen durfte die Autorin in Bayern nicht arbeiten. Nach dem Berufseinstieg in Bayern als Fremdsprachenkorrespondentin, einigen Jahren Vortragstätigkeit im Bereich Erwachsenenbildung, einer Weiterbildung zum Wirtschaftsfachwirt und vielfältigen berufs begleitenden Fortbildungen arbeitet sie seit 2007 in einem kleinen Labor. Sie ist für alles, was in einem Unternehmen anfällt zuständig, das nicht in den medizinischen Bereich fällt.

Parallel dazu ist Astrid Schmengler-Herte ihrer Leidenschaft gefolgt und hat sich fortlaufend im Bereich Psychologie, Kommunikation und Konfliktmanagement weitergebildet. 2015 schloss sie mit Erfolg eine 1-jährige Coaching-Ausbildung und 2019 eine Fortbildung zur Resilienz-Trainerin ab.

Weitere Informationen unter www.schmengler-herte.de.

Bei Anfragen zu Coachings, Trainings und Vorträgen erreichen Sie Frau Schmengler-Herte unter: kontakt@schmengler-herte.de.

Die nachfolgende Transferarbeit wurde im Rahmen der Ausbildung zum/zur Resilienz-Trainer/in an der Resilienz-Akademie (vgl. letzte Seite) angefertigt.

Transferarbeit Resilienz-Trainer (SHB)
Steinbeis-Transfer-Institut
kompetenz institut unisono der Steinbeis-Hochschule Berlin SHB
Postfach 13 28
89003 Ulm
info@sti-kiu.com

Mit 66 Jahren ...

Beispielhafter Trainingsleitfaden
zur Förderung der Resilienz bei Senioren

Astrid Schmengler-Herte
E-Mail: kontakt@schmengler-herte.de

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
2. Definition Senioren	2
3. Resilienztraining für Senioren	4
4. Die sieben Säulen der Resilienz	5
4.1 Bindung	6
4.2 Akzeptanz	7
4.3 Lösungsorientierung	8
4.4 Optimismus	10
4.5 Selbstwahrnehmung	12
4.6 Selbstreflexion	12
4.7 Selbstwirksamkeit	13
5. Stress-, Problem- und Krisenentstehung	14
6. Stressbewältigungstechniken	15
6.1 Sich online schalten	17
6.2 Atmen	17
6.3 Klopfen	19
6.4 Kurbeln	19
7. Resiliente Zielsetzung	20
8. Netzwerke pflegen	22
9. Resümee	24
Quellenverweise	26
Eidesstattliche Erklärung	28
Anhänge	29

1. Einleitung

Ab 66 Jahren fängt das Leben zwar nicht erst an, wie im Liedtext von Udo Jürgens, aber ab diesem Zeitpunkt beginnt ein Übergang in eine neue Lebensphase mit teilweise signifikanten Veränderungen. Einige solcher Veränderungen werden als positiv erlebt, wie beispielsweise weniger Hektik im Alltag oder mehr zeitliche Freiheiten, jedoch wird gleichzeitig auch von krisenhaften und als schmerzhaft erlebten Veränderungen berichtet. Um beispielsweise das Ende der Berufstätigkeit, gesundheitliche Einschränkungen oder den Verlust nahestehender Menschen zu bewältigen, begegnen Senioren teils ungewohnten Herausforderungen, für deren Bewältigung auf bestimmte Ressourcen und Fähigkeiten zurückgegriffen werden muss. Eine solche Fähigkeit, die Menschen dabei unterstützt mit diesen Veränderungen umzugehen, ist Resilienz. Der Begriff bezieht sich auf die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und darüber hinaus an ihnen zu wachsen. Diese psychische Widerstandsfähigkeit kann bis ins hohe Alter trainiert werden und bietet eine wertvolle Grundlage für ein positives Selbstwertgefühl und Wohlbefinden.

Themen, die in Zusammenhang mit Resilienz stehen, interessieren mich persönlich seit ich eigene Kinder bekommen habe. Als Familie haben wir gemeinsam viele Jahre an Seminaren der Erzdiözese München und Freising¹ zu Themen wie Kommunikation, Konfliktlösungsstrategien, Ressourcenstärkung, Achtsamkeit, Stressmanagement, Entspannungstechniken, Gestaltung von Lebensübergängen, Selbst- und Fremdwahrnehmung, etc. teilgenommen, die unsere persönliche und familiäre Resilienz gestärkt haben, ohne diesen Terminus überhaupt zu kennen. Ohne diese Seminare wäre jedes Familienmitglied (2 Erwachsene und 2 mittlerweile erwachsene Kinder) für sich und auch wir als Familie nicht dort, wo wir heute sind, was sich vor allem in der Bewältigung schwieriger Situationen äußert. Das über viele Jahre erlernte und als sehr unterstützend erlebte Wissen über solch hilfreiche Strategien für schwierige Situationen motiviert mich, als Trainer zu arbeiten und dieses Wissen weiterzugeben. Die Tatsache, dass ich selbst 61 Jahre alt bin, ist eine zusätzliche Motivation mich mit dem Thema Resilienz speziell im Alter auseinanderzusetzen und Resilienztrainings für ältere Menschen sowohl zu entwickeln als auch anzubieten.

Für Senioren ist das Angebot zu Themen im Zusammenhang mit Resilienz im Vergleich zu Jugendlichen und Menschen im mittleren Erwachsenenalter, insbesondere im Berufsleben, noch vergleichsweise gering. Darüber hinaus zeigt die aktuelle demografische Entwicklung, infolgedessen der Anteil älterer Personen in der Bevölkerung stetig wächst, eindeutiges Potential, Resilienztrainings für Senioren anzubieten. Obwohl Studien zeigen, dass die Lebenszufriedenheit mit dem Alter allgemein zunimmt², werden auch von erhöhter Einsamkeit³ und veränderten psychischen Herausforderungen⁴ berichtet. Diese Heterogenität bezüglich der Lebenszufriedenheit im Alter stellt auch eine Herausforderung für Anbietende von Trainings dar, da unterschiedliche Levels an vorhandener Lebenszufriedenheit auch mit unterschiedlichem Interesse an Resilienztrainings einhergehen, verspricht jedoch gleichzeitig Bedarf solcher Trainings.

¹ https://www.ehe-und-familie.info/twe_home.php

² Argyle, Martin (2001), *The Psychology of Happiness*, 2. Aufl., New York

³ Petrich, D. (2011). *Einsamkeit im Alter. Notwendigkeit und (ungenutzte) Möglichkeiten Sozialer Arbeit mit allein lebenden alten Menschen in unserer Gesellschaft*. Jenaer Schriften zur Sozialwissenschaft Band, (6).

⁴ Kinzl, J. F. (2013). *Psychische Erkrankungen bei Frauen und Männern im Alter*. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 46(6), 526-531.

Vor diesem Hintergrund bietet die vorliegende Arbeit einen Trainingsleitfaden zur Förderung der Resilienz bei Senioren. Dieser beinhaltet grundlegende Themenbereiche der Resilienz, die Muster der Krisenentstehung, resiliente Zielsetzung, Wege zur Stärkung der Bindungen sowie Strategien zum Stressabbau und setzt jeweils Schwerpunkte, die für ältere Menschen besondere Relevanz aufweisen. Da die Bandbreite an Teilnehmern in Trainingssettings erfahrungsgemäß sehr groß ist, ist dieser Leitfaden exemplarisch zu verstehen und flexibel auf die teilnehmenden Senioren zu adaptieren.

Diese Arbeit bezieht sich auf Menschen im Alter ab ca. 60 Jahren, die (aufgrund ihres Alters) nicht mehr berufstätig sind, bzw. kurz vor dem Rückzug aus dem Erwerbsleben stehen und das Ziel haben, sich vor Beendigung ihrer Berufstätigkeit mit den Veränderungen auseinanderzusetzen, die mit dem Eintritt in das Rentenalter, bzw. mit älter werden allgemein verbunden sind. Rein hinsichtlich des Alters gibt es für das Resilienztraining keine Begrenzung.

Das Ziel dieser Arbeit besteht darin, ein Konzept für ein Training mit Senioren zu entwickeln und Impulse zu geben, inwieweit Resilienz zu einem positiven Prozess des Älterwerdens beitragen kann.

2. Definition Senioren

Ähnlich wie beim Konzept der Resilienz, für das es keine einheitliche Definition gibt, gibt es auch keine einheitliche Definition von „Senior“. Das schlägt sich auch in den unterschiedlichen Bezeichnung für Senioren⁵ nieder: so findet man Begrifflichkeiten wie ältere Menschen, Menschen im besten Alter, Hochbetagte, Ü60, Generation 60plus, Generation Gold, Best Ager, Silver Ager, Golden Ager, Third Ager, Silver Surfer, sowie weitere Einteilungen in junge Alte, alte Silvers, etc.

Im Gegensatz zu der Verwendung des Zusatzes „Senior“ in der Wirtschaft (Senior-Manager, Senior-Verkäufer, Senior-Berater) wo dieser Titel für Expertise, Berufserfahrung, Verantwortungsübertragung und in der Regel auch mehr Gehalt steht und schon nach wenigen Jahren auch jungen Menschen zuteil wird, ist Senior im Sinne von älterer Mensch kein besonders positiv besetzter Begriff. Häufige Assoziationen mit dem Begriff beziehen sich auf den Abbau der physischen oder mentalen Fähigkeiten oder Äußerlichkeiten wie Falten und graue Haare.

Allgemein ist der Begriff Senior (von lat. senior = älter) die zusammenfassende Bezeichnung für Menschen oberhalb eines bestimmten Lebensalters. Es gibt verschiedene Vorstellungen darüber, ab wann ein Mensch zu den „Senioren“ gehört. Im allgemeinen Verständnis liegt die Altersgrenze bei 60 oder 65 Jahren bzw. dem Renteneintrittsalter und wird in Anlehnung an die WHO weiter differenziert in:

51 – 60 Jahre	alternde Menschen
61 – 75 Jahre	ältere Menschen
76 – 90 Jahre	alte Menschen
91 – 100 Jahre	sehr alte Menschen
über 100 Jahre	Langlebige

⁵ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit werden im Folgenden nicht beide Geschlechtsformen genannt, selbstverständlich sind jedoch Frauen und Männer gleichermaßen gemeint.

Bei der Definition von Alter wird häufig unterschieden:

- Kalendarisches oder chronologisches Alter (numerische Kategorie, legt z.B. das Renteneintrittsalter fest). Bei dieser Kategorisierung wird jedoch betont, „dass das biologische Alter alleine nur ein unzulänglicher Maßstab für die Änderungen ist, die mit dem Älterwerden einhergehen“⁶.
- Biologisches Alter, das sich auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit bezieht und sich (bis zu einem gewissen Grad) durch gesunde Lebensweise beeinflussen lässt. Ältere Bevölkerungsgruppen sind sehr heterogen. Die körperliche und geistige Kapazität mancher Senioren ist durchaus mit der vieler jüngerer Erwachsener vergleichbar.
- Psychologisches Alter, womit die subjektive Selbsteinschätzung gemeint ist, im Sinne von „man ist so alt, wie man sich fühlt“.
- Soziologisches Alter, worunter die Fremdeinschätzung im Sinn von gesellschaftlichem Status zu verstehen ist. Dieser Status variiert je nach den jeweiligen Wert- und Normvorstellungen einer Gesellschaft und ist auch dem gesellschaftlichen Wandel unterworfen.

Der Status des Alters ist bei uns nicht besonders hoch. Jeder möchte alt werden, aber keiner möchte alt sein. Begriffe wie „Überalterung“ suggerieren, dass es zu viele alte Menschen gibt und Diskussionen darüber, ob künstliche Hüftgelenke für sehr alte Menschen nicht mehr auf Kosten der Solidargemeinschaft finanziert werden sollen, reduzieren alte Menschen auf Kostenfaktoren.

Die Anzahl älterer Menschen steigt kontinuierlich. Seit Ende des 19. Jahrhunderts hat sich die Lebenserwartung in Deutschland mehr als verdoppelt. Ende 2017 waren dem Statistischen Bundesamt zufolge 17,7 Millionen Menschen in Deutschland 65 oder älter⁷. Das sind ca. 20% der Bevölkerung. Und es werden mehr – vor allem, wenn ab etwa 2020 die sogenannten Babyboomer in Rente gehen. Eine Berechnung des Statistischen Bundesamtes von 2015 zeigt: Im Jahr 2060 könnten 23,7 Millionen Menschen in Deutschland leben, die über 65 Jahre alt sind⁸, das wären ca. 30%.

Die Menschen werden nicht nur älter, sondern auch die Art des Älterwerdens ist anders als noch vor 100 Jahren. Heutzutage ist der Prozess des Alterns durchaus mit einem Gewinn neuer Lebensqualität verbunden. Altern ist keine Krankheit, kein plötzlicher Vorgang und an keinen definierten Zeitpunkt gebunden, sondern ein langsamer Prozess der Veränderungen mit sich bringt. Ältere Menschen sind nicht weniger leistungsfähig, sondern anders leistungsfähig als jüngere und bei jedem Menschen verläuft der Alterungsprozess anders. Die Ergebnisse der DIA-Studie 50plus „Einzigartigkeit des Alterns“ von 2018 zeigen, dass sich die Wahrnehmung des Alterns mit zunehmendem Alter verschiebt. „Unter 40-Jährige finden, dass Menschen ab 60 Jahren zu den „Alten“ zählen. Bei den über 40-Jährigen hingegen dominiert die Auffassung,

⁶ Weltgesundheitsorganisation (WHO): Aktiv Altern: Rahmenbedingungen und Vorschläge für Politisches Handeln. Ein Beitrag der Weltgesundheitsorganisation (World Health Organisation) für die Zweite UN-Weltversammlung zu Altersfragen, Madrid, Spanien, April 2002.

<https://docplayer.org/421034-Aktiv-altern-rahmenbedingungen-und-vorschlaege-fuer-politisches-handeln-aktiv-altern-rahmenbedingungen-und-vorschlaege-fuer-politisches-handeln.html> (letzter Zugriff 25.08.2019)

⁷ <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsstand/Tabellen/altersgruppen-familienstand-zensus.html?nn=208632> (letzter Zugriff 25.08.2019)

⁸ <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Bevoelkerungsvorausberechnung/Tabellen/variante-1-2-3-altersgruppen.html> (letzter Zugriff 25.08.2019)

dass man erst nach dem 70. Lebensjahr alt ist.“⁹ Insgesamt fühlen sich ältere Menschen heutzutage fast alle jünger als sie eigentlich sind, die Redensarten gehen von „50 ist das gefühlte 30 oder 40“ bis zu „90 ist das gefühlte 70“

Wenn es in den Medien um das Thema des Alterns geht, geht es dabei vor allem in der Werbung häufig um Anti-Aging-Strategien. Mit diesem deutlichen Fokus auf der Vermeidung des Alterns wird das Bild vermittelt, dass der beste Weg zu Altern darin besteht, sich den Prozess möglichst nicht anmerken oder gar ansehen zu lassen. Dass dieser Ansatz auf Dauer nicht funktionieren kann, ist offensichtlich. Anstelle ewig jung sein zu wollen und gegen das Altern zu kämpfen, kommt es vielmehr darauf an, zu akzeptieren, dass man älter wird und neue Herausforderungen auf einen zukommen. Dabei kann das Resilienztraining unterstützen.

3. Resilienztraining für Senioren

Als Senioren bezeichnen sich die wenigsten selbst und möchten auch weitgehend von anderen nicht als solche angesprochen und somit über ihr Alter definiert werden. Erst im hohen Alter nimmt die Identifikation mit dem Begriff Senior zu. Das ist auch für die Angebote von Resilienztrainings relevant: Von einem Seminartitel „Resilienztraining für Senioren“ werden sich viele ältere Menschen vermutlich nicht angesprochen fühlen. Für das Angebot eines Resilienztrainings ist es daher ratsam, andere Titel zu finden, wie beispielsweise „Mit 66 Jahren ...“ oder „Gut vorbereitet in den (Un)Ruhestand“. Das Resilienztraining ist auch denkbar als Vorbereitung auf den Ruhestand.

Bedingt durch die große Heterogenität der Altersgruppe sind die Auftragsklärung sowie das Erwartungsmanagement von besonderer Bedeutung, um das Resilienztraining möglichst gut an die jeweiligen Teilnehmer adaptieren zu können. Die Bandbreite der Zielgruppe beginnt altersbezogen bei ca. 60 Jahren und ist nach oben hin nicht begrenzt. Bezogen auf die Lebenssituation reicht die Spanne von Berufstätigen, die ihr ganzes Leben lang (bis zu 45 Jahre) berufstätig oder selbständig waren, bis zu Menschen (in der Regel Frauen) die nie „sozialversicherungspflichtig“ tätig waren.

Allein die Gruppe der Berufstätigen, die kurz vor oder am Anfang der Rente stehen, ist sehr unterschiedlich, je nach Berufssparte und Hierarchiestufe in der sie tätig waren. Es hat sich herausgestellt, dass sich besonders Menschen, deren berufliche Position mit viel Verantwortung einherging, mit Einzug in den Ruhestand besonders schwertun. Das Trainingsangebot setzt aufgrund der Heterogenität daher nicht beim biologischen Alter, sondern bei der Lebenssituation der Senioren an.

Der Kontext, in dem das Resilienztraining angeboten wird, bestimmt ebenfalls mit darüber, welche Schwerpunkte für die jeweilige Zielgruppe relevant sind. Eine möglichst detaillierte Seminarbeschreibung im Vorfeld sorgt dafür, dass die Teilnehmer einschätzen können, was sie erwartet. Es ist davon auszugehen, dass viele Senioren mit dem Begriff „Resilienz“ noch nicht viel anfangen können. Der wichtigste Schritt, damit das Seminar möglichst gut auf die Teilnehmer angepasst werden kann, ist die Auftragsklärung mit den tatsächlichen Teilnehmern vor oder bei Beginn des Seminars.

⁹ <https://www.dia-vorsorge.de/demographie/gefuehlt-zehn-jahre-juenger/> (letzter Zugriff 25.08.2019)

Resilienz Akademie

Resilienz ist eine der zentralen Meta-Kompetenzen der Zukunft
Werden Sie Trainer*in oder Coach für Resilienz

Von Resilienz haben Sie schon gehört? Viele Fakten, eine Vielzahl an Informationen rund um dieses Thema prasseln auf Sie ein, wenn Sie versuchen, einen umfangreichen Überblick zu gewinnen. Wir als Resilienz-Akademie haben es uns zum Ziel gesetzt, Ihnen ein umfangreiches Trainingsprogramm rund um die Themen Stress, Burn-out, Prävention und ganzheitliches Leben anzubieten. Eben ein umfangreiches Resilienztraining, das Ihnen dabei hilft, den eigenen Zugang zu Ihren Ressourcen zu finden und diese effektiv und ganzheitlich zu nutzen.

Sebastian Mauritz hat gemeinsam mit seinem Team mehrere Programme entwickelt, die dabei helfen, Resilienz erfolgreich zu trainieren und auch an andere weiterzugeben. Hierzu gehören:

- Resilienz-Trainer*in
- Resilienz-Coach
- Resilienz-Lots*in (SMA)®

Wir freuen uns, Sie im Rahmen eines Resilienztrainings kennenlernen zu dürfen.

Weitere Informationen unter: www.Resilienz-Akademie.com

Herzlich Willkommen beim
Bundesverband Deutscher Resilienz-Trainer*innen (DVRT) e.V. i.G.

Aber was ist eigentlich unter „Resilienz“ zu verstehen? Wie kommt es, dass manche Menschen deutlich gelassener mit Herausforderungen und Belastungen im Leben umgehen können? Diese und weitere Fragen möchten wir in Zukunft in unserem Verband erörtern. Dafür tritt der DVRT mit seinen Mitgliedern an und möchte bei der professionellen Umsetzung des Resilienz-Konzeptes seinen Beitrag leisten.

Der Verband der Deutschen Resilienz-Trainer*innen (DVRT) sieht seine Aufgabe darin, das Konzept von „Resilienz“ transparent zu machen, um es in Gesellschaft und Wirtschaft nachhaltig zu etablieren.

Voraussetzung dafür ist eine fundierte Qualifikation unserer Trainer*innen. Resilienz braucht eine Vielfalt an Schnittstellen-Kompetenzen aus unterschiedlichen Disziplinen (z. B. Ingenieurwissenschaft, Betriebswirtschaft, Pädagogik, Soziologie u.v.m.).

Ebenso wird eine Öffnung des Verbandes für unterschiedliche Ausbildungsinstitute sowie Kooperationen mit anderen Verbänden, Hochschulen oder Unternehmen sowie der zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) angestrebt. Resilienz braucht diese interdisziplinären Zugänge – und gleichzeitig ein professionelles Fundament. Das ist unsere Mission.

Weitere Informationen unter: www.DVRT.de

Abschlussarbeiten

Reihe Resilienz

- *Nadine Adloff: Die Hochsensibilität annehmen!*
Mit Hilfe der Resilienz an Lebensqualität gewinnen
(ISBN: 978-3-948872-01-4)
- *Katharina Regenbrecht: Resilienz zur Stärkung
im Versorgungsalltag* – ein Schnupperworkshop
Resilienz-Training für Versorgende von Menschen
mit der Diagnose Demenz (ISBN: 978-3-948872-02-1)
- *Dr. rer. medic. Dietmar Wiederhold: Die psychische
Gesundheit von Pflegenden* – Begründungsrahmen
und exemplarische Trainingsmethoden zur Förderung
der individuellen Resilienz (ISBN: 978-3-948872-16-8)
- *Astrid Schmengler-Herte: Mit 66 Jahren ...* Beispielhafter
Trainingsleitfaden zur Förderung der Resilienz bei Senioren
- *Beate Missalek: Multiplikatoren-Schulung Resilienz-
Lotse (SMA)[®] in der Kita* – Schulungskonzept zur
Förderung der Gesundheit pädagogischer Fachkräfte in
Kindertageseinrichtungen (ISBN: 978-3-948872-17-5)
- Weitere Abschlussarbeiten folgen

ISBN 978-3-948872-18-2



www.unisono-institut.com/verlag