DIE open access

BEITRAG

Kritische Lebensereignisse als »Lernchancen« im höheren Lebensalter

Aufbrechende Sinnfragen

JOCHEN SAUTERMEISTER

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, kritische Lebensereignisse zu erfahren. Zugleich sind hinsichtlich der Persönlichkeit besondere Entwicklungen möglich – und damit verbunden auch die Fähigkeit, solche kritischen Lebensereignisse zu bewältigen. Wie die Erwachsenen- und Weiterbildung im Allgemeinen und die konfessionelle Erwachsenenbildung im Besonderen dabei unterstützen kann, zeigt der Autor auf.

Lebenslanges Lernen bezieht sich auch auf die spät- und nachberufliche Lebensphase im hohen und höheren Lebensalter. Dabei können kritische Lebensereignisse und Übergänge im Lebenslauf zu Bildungsanlässen werden, die die Kompetenzentwicklung älterer Menschen fördern (Tippelt, 2018). Diese müssen nicht unbedingt negativ sein: »Eine Anpassung und Neuorientierung ist auch nach erwünschten und freudigen Ereignissen notwendig« (Wettstein, 2016, S. 23). Kritische Lebensereignisse und Übergänge zwischen den Lebensphasen erfordern dabei ein erweitertes Kompetenzverständnis. Es bedarf adäquater Ressourcen, um sie als Lern- und Entwicklungschancen zu begreifen. Denn existenzielle Erfahrungen und Herausforderungen betreffen das Selbst- und Weltverhältnis des Einzelnen im Lebensganzen und können die Identität eines Menschen tiefgreifend irritieren.

Mit zunehmendem Lebensalter steigt die Wahrscheinlichkeit für solche kritischen Lebensereignisse. Trotz aller biografischen Unterschiede lassen sich typische Herausforderungen nennen, mit denen sich alte und ältere Menschen konfrontiert sehen (Kruse-Mittichowski, 2021, S. 66): Übergang in den Ruhestand, oft verbunden mit finanziellen Einbußen, Partnerverlust oder Trennung, Unfall, Erkrankungen und Abbau der körperlichen Leistungsfähigkeit, Verlust nahestehender Menschen durch Tod, Einsamkeit, Pflegebedürftigkeit des Partners, Umzug in eine altersgerechte Wohnung bzw. Pflegeheim, Veränderungen im Familiensystem durch Umzug der Kinder oder durch die Geburt von Enkelkindern, Veränderung der sozialen Rolle oder Lebensbilanzierungen angesichts der verrinnenden Lebenszeit.

Kritische Lebensereignisse erfordern psychosoziale Anpassungs- und Bewältigungsleistungen, die nicht nur das Verhältnis des Einzelnen zur Umwelt betreffen, sondern auch das Individuelle Selbstverhältnis. In Krisenzeiten ist die seelische Verwundbarkeit zwar erhöht, kritische Lebensereignisse können aber dennoch als psychosoziale Entwicklungsaufgaben angesehen werden, die das Potenzial für persönliche Wachstumsprozesse haben. Bei positiver Bewältigung können sie die Persönlichkeit stärken und die Fähigkeit von Menschen zur Identitätsarbeit fördern. Sie können dann Kompetenzen bzw. Haltungen stärken und vertiefen, die für die Identität eines Menschen und für die Erfahrung von Lebenssinn wichtig sind: eine realistische Selbstwahrnehmung, Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz, die Fähigkeit zur Emotionsregulation, soziale Kompetenz und – im Sinne der Sahtogeneseforschung – das Kohärenzgefühl, also das Gefühl der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit und Sinnhaftigkeit, sich mit solchen kritischen Situationen auseinandersetzen (Sautermeister, 2016).

Diese Faktoren, die zugleich resilienzfördernd sind, tragen dazu bei, die eigene Lebensgeschichte und sich selbst angesichts der Erfahrung der Endlichkeit besser annehmen und somit das persönliche Integritätserleben zu fördern. Zugleich geht eine positive Bewältigung oft mit sozialer Anerkennung

AUSGABE 4 — 2021 27

Schlagwörter
Erwachsenenbildung, Lebensereignis, Lebenskrise, Bewältigung, Alter Mensch, Kirchliche Erwachsenenbildung, Lebenslanges Lernen, Übergang

weiter bilden
DIE Zeitschrift für Erwachsenenbildung

Jochen Sautermeister (corresponding author: sautermeister@uni-bonn.de)

Aufbrechende Sinnfragen

weiter bilden. DIE Zeitschrift für Erwachsenenbildung 28 (4)
Seiten: 27–29
Erschienen: Dezember 2021 (Bielefeld: wbv Publikation)
Erschienen Open Access: 26. Januar 2021 (Bonn: DIE)
Zeitschriftenaufsatz
deutsch

Zitierempfehlung
Sautermeister. J. (2021). Aufbrechende Sinnfragen. weiter bilden. DIE Zeitschrift für Erwachsenenbildung 28 (4), 27–29. http://www.die-bonn.de/id/41427

Lizenz
CC-Lizenz BY-SA 3.0/4.0 deutsch

Identifier
http://www.die-bonn.de/id/41427

Reviewstatus
offene Begutachtung durch einen Fachbeirat

Leibniz Gemeinschaft

Kritische Lebensereignisse als »Lernchancen« im höheren Lebensalter

Aufbrechende Sinnfragen

JOCHEN SAUTERMEISTER

Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit, kritische Lebensereignisse zu erfahren. Zugleich sind hinsichtlich der Persönlichkeit besondere Entwicklungen möglich – und damit verbunden auch die Fähigkeit, solche kritischen Lebensereignisse zu bewältigen. Wie die Erwachsenen- und Weiterbildung im Allgemeinen und die konfessionelle Erwachsenenbildung im Besonderen dabei unterstützen kann, zeigt der Autor auf.

Lebenslanges Lernen bezieht sich auch auf die spät- und nachberufliche Lebensphase im hohen und höheren Lebensalter. Dabei können kritische Lebensereignisse und Übergänge im Lebenslauf zu Bildungsanlässen werden, die die Kompetenzentwicklung älterer Menschen fördern (Tippelt, 2018). Diese müssen nicht unbedingt negativ sein: »Eine Anpassung und Neuorientierung ist auch nach erwünschten und freudigen Ereignissen notwendig.« (Wettstein, 2016, S. 23). Kritische Lebensereignisse und Übergänge zwischen den Lebensphasen erfordern dabei ein erweitertes Kompetenzverständnis. Es bedarf adäquater Ressourcen, um sie als Lern- und Entwicklungschancen zu begreifen. Denn existenzielle Erfahrungen und Herausforderungen betreffen das Selbst- und Weltverhältnis des Einzelnen im Lebensganzen und können die Identität eines Menschen tiefgreifend irritieren.

Mit zunehmendem Lebensalter steigt die Wahrscheinlichkeit für solche kritischen Lebensereignisse. Trotz aller biografischen Unterschiede lassen sich typische Herausforderungen nennen, mit denen sich alte und ältere Menschen konfrontiert sehen (Krauß-Matlachowski, 2021, S. 66): Übergang in den Ruhestand, oft verbunden mit finanziellen Einbußen, Partnerverlust oder Trennung, Unfall, Erkrankungen und Abbau der körperlichen Leistungsfähigkeit, Verlust nahestehender Menschen durch Tod, Einsamkeit, Pflegebedürftigkeit des Partners, Umzug in eine altersgerechte Wohnung bzw. Pflegeheim, Veränderungen im Familiensystem durch Umzug der Kinder oder durch die Geburt von Enkelkindern, Veränderung der sozialen Rolle oder Lebensbilanzierungen angesichts der verrinnenden Lebenszeit.

Kritische Lebensereignisse erfordern psychosoziale Anpassungs- und Bewältigungsleistungen, die nicht nur das Verhältnis des Einzelnen zur Umwelt betreffen, sondern auch das individuelle Selbstverhältnis. In Krisenzeiten ist die seelische Verwundbarkeit zwar erhöht, kritische Lebensereignisse können aber dennoch als psychosoziale Entwicklungsaufgaben angesehen werden, die das Potenzial für persönliche Wachstumsprozesse haben. Bei positiver Bewältigung können sie die Persönlichkeit stärken und die Fähigkeit von Menschen zur Identitätsarbeit fördern. Sie können dann Kompetenzen bzw. Haltungen stärken und vertiefen, die für die Identität eines Menschen und für die Erfahrung von Lebenssinn wichtig sind: eine realistische Selbstwahrnehmung, Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz, die Fähigkeit zur Emotionsregulation, soziale Kompetenz und – im Sinne der Salutogeneseforschung – das Kohärenzgefühl, also das Gefühl der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit und Sinnhaftigkeit, sich mit solchen kritischen Situationen auseinanderzusetzen (Sautermeister, 2016).

Diese Faktoren, die zugleich resilienzfördernd sind, tragen dazu bei, die eigene Lebensgeschichte und sich selbst angesichts der Erfahrung der Endlichkeit besser anzunehmen und somit das persönliche Integritätserleben zu fördern. Zugleich geht eine positive Bewältigung oft mit sozialer Anerkennung

einher und trägt auch dazu bei, dass künftige Herausforderungen besser bewältigt werden können. Tugenden wie Weisheit, Altersklugheit oder Gelassenheit stehen für solche erworbenen Haltungen, um die Herausforderungen des Alterns im Lichte der eigenen Lebensgeschichte mit sich übereinstimmend aushalten und gestalten zu können.

Denn Altern stellt einen Entwicklungsprozess dar, der »nicht nur Abbauprozesse und damit Einschränkungen von Kompetenzen, sondern Zuwächse im Sinne von Kompetenzerweiterungen im physischen, psychischen und sozialen Bereich« (Godde et al., 2016, S. 31f.) umfasst. Während im höheren Lebensalter die Verluste augenscheinlicher und ausgeprägter werden, sind gerade hinsichtlich der Persönlichkeit vertiefte Entwicklungen möglich. Wie Menschen altern, ist individuell sehr unterschiedlich. Entgegen spezifischer Alterssterotype ist vielmehr zwischen kalendarischem, sozialem und funktionalem Alter zu unterscheiden, um die körperliche, seelische und soziale Situation und den Zustand des Einzelnen besser erfassen zu können. Im Selbsterleben älterer Menschen steht häufig das Kontinuitätserleben der eigenen Identität im Vordergrund. Ältere Menschen sehen sich ab dem siebten Lebensjahrzehnt – je nach gesundheitlichem Zustand – als aktiv, weltoffen, interessiert und selbstbestimmt. Wenngleich das Nachlassen körperlicher Leistungsfähigkeit bewusst wird, werden die gewonnenen Freiräume und Möglichkeiten der Lebensgestaltung positiv bewertet (van Dyk, 2020, S. 131ff.).

Lernen und Bildung im Alter (Geragogik)

Vor diesem Hintergrund ist einer Pluralisierung von Erfahrungsräumen des Alterns auch im Kontext von Bildungsangeboten Rechnung zu tragen, insbesondere in der dritten Lebensphase, im Unterschied zu Hochbetagten der vierten Lebensphase. »Ausgangspunkt ist, dass im Alter die biopsychosozialen Leistungs- und Kapazitätsreserven im Schnitt abnehmen, sich jedoch zugleich vorhandene Ressourcen nutzen und neue erwerben lassen, um ein stabiles Funktionsniveau, ein positives Selbstbild und subjektives Wohlbefinden aufrecht zu erhalten.« (Wirsing, 2007, S. 115) Entsprechend dem Kompetenzmodell erfolgreichen Alterns sind hierfür folgende Strategien hilfreich: (1) bewusste Auswahl und Konzentration auf Lebensbereiche und Aktivitäten gemäß den eigenen Ressourcen und Interessen (Selektion), (2) Ausübung und Training der dazu erforderlichen Fähigkeiten (Optimierung) und (3) Schwächen und Einschränkungen durch assistierende technische Maßnahmen und soziale Unterstützung ausgleichen (Kompensation) (Backes & Clemens, 2013, S. 183ff.).

In der sogenannten »Geragogik« (Witt, 2017), die sich mit der Bildung und Weiterbildung älterer und alter Menschen beschäftigt, geht es darum, ältere Menschen bei diesen Herausforderungen durch unterschiedliche Angebote zu unterstützen (Buboltz-Lutz et al., 2010). Ziel ist es, Menschen bei einer möglichst selbstbestimmten Lebensführung zu unterstützen. Das beinhaltet zum einen, durch Bildungsangebote dabei zu helfen, konkrete Anforderungen im Leben zu meistern, sowie zum anderen, das eigene Selbst- und Weltverhältnis angesichts der Herausforderungen dieser Lebensphase zu reflektieren, also die Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben zu fördern. Entsprechend breit ist das Spektrum an Angeboten für Fortbildungen, körperliche Betätigung, Freizeitaktivitäten oder Selbsterfahrung und psychosoziale Lebensbewältigung.

> »Die Erfahrung existenzieller Verwundbarkeit kann das Selbst- und Weltverhältnis tief irritieren.«

Bildungsangebote, die Menschen in ähnlichen Lebensphasen bzw. mit ähnlichen Herausforderungen zusammenbringen, können insofern psychisch stabilisieren, als sie soziale Unterstützung unter mehr oder weniger Gleichgesinnten fördern. Solche zweckfreien Begegnungsräume und Gesprächsrunden eröffnen die Möglichkeit, die eigenen Befindlichkeit in kritischen Lebenssituationen zur Sprache zu bringen innerhalb einer Gruppe, die aufgrund vergleichbarer Situationen bzw. mehr oder weniger geteilter Überzeugungen eher mitfühlend und akzeptierend reagieren kann. Die Möglichkeit, sich selbst mitteilen zu können, das Erleben von Verständnis und gemeinsam geteilten Erfahrungen sowie soziale Zuwendung sind hilfreiche Erlebnisse.

Der Beitrag konfessioneller Erwachsenenbildung

Angesichts dieser existenziellen und praktischen Herausforderungen für ältere Menschen kann eine kirchlich-konfessionelle Erwachsenenbildung mit verschiedenen Bildungsangeboten bei der Bewältigung von Übergängen und kritischen Lebensereignissen sowie deren Transformation in Lernchancen unterstützen (Leinweber, 2009).

Krankheit, Gebrechlichkeit, Tod, Einsamkeit oder Lebensbilanzierungen werfen grundlegende Lebensfragen auf. Die Erfahrung existenzieller Verwundbarkeit kann das Selbst- und Weltverhältnis tief irritieren. Sie können tragende Sinnannahmen in Frage stellen und das Vertrauen in die eigene Bewältigungskraft erschüttern. Solche existenziellen Grenz- und Endlichkeitserfahrungen sind häufig Anlass für aufbrechende Sinnfragen und spirituelle Fragen. Konfessionelle Erwachsenenbildung kann hier die Möglichkeit bieten, auf der Grundlage gemeinsam geteilter religiöser Traditionen und Praktiken – etwa Lieder, Gebete, Symbolhandlungen oder Riten – sich hilfreicher spiritueller Ressourcen zu vergewissern oder im Gespräch mit anderen wieder oder neu zu entdecken, Neues zu erfahren oder zu vertiefen, so dass weiterführende religiöse Bewältigungsressourcen erschlossen werden können. Konfessionelle Erwachsenenbildung kann hier Sinnangebote einbringen und aus einem religiösen Erfahrungsschatz schöpfen. Angebote der Versprachlichung eigener Befindlichkeit, der rituellen Bewältigung und Transformationserfahrung sowie der religiösen Deutung können dabei helfen, kritische Lebensereignisse in ihrer Ambiguität wahrzunehmen, auszuhalten und dann in die eigene Biografie und Identität einzuordnen.

Konfessionelle Erwachsenenbildung kann ferner dazu beitragen, ältere Menschen ins ehrenamtlichen Engagement zu vermitteln. Dies kann Erfahrungen der Selbstwirksamkeit und Sinnerfahrung etwa im Rahmen der Migrant*innenhilfe, Besuchsdienste im Krankenhaus und Pflegeheim, Kinderbetreuung und Nachhilfe etc. fördern. Gerade durch die Vernetzung von konfessioneller Erwachsenenbildung mit anderen kirchlichen Einrichtungen wie Caritas bzw. Diakonie, Gemeindepastoral, Klinikseelsorge u. a.m. wird dies begünstigt. Übergänge und Lebenskrisen können so in neue Formen der Kreativität und Fürsorge münden. Auch auf diese Weise kann die Identität älterer Menschen stabilisiert, ihre soziale Einbindung gestärkt und ihre Resilienz gefördert werden, so dass die Bewältigung kritischer Lebensereignisse zu einer »Lernchance« im höheren Lebensalter werden kann.

Backes, G. M. & Clemens, W. (2013). *Lebensphase Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Alternsforschung* (4. Aufl.), Weinheim: Beltz Juventa.

Bubolz-Lutz, E., Gösken, E., Kricheldorff, C. & Schramek, R. (2010). *Geragogik. Bildung und Lernen im Prozess des Alterns. Das Lehrbuch.* Stuttgart: W. Kohlhammer.

van Dyk, S. (2020). *Soziologie des Alters* (2. Aufl.). Bielefeld: transcript.

Godde, B., Voelcker-Rehage, C. & Olk, B. (2016). *Einführung Gerontopsychologie,* München/Basel: Ernst Reinhardt.

Krauß-Matlachowski, R. (2021). Psychologische Beratung 60+. *Blickpunkt EFL-Beratung, 46* (2), 65–71.

Leinweber, S. (2009). F: Wege zu den Menschen – theologische und religiöse Erwachsenenbildung in heutiger Zeit. In G. Mertens, U. Frost, W. Böhm & V. Ladenthin (Hrsg.), *Handbuch der Erziehungswissenschaft II.* Paderborn: Brill, 1073–1078.

Sautermeister, J. (2016). Resilienz zwischen Selbstoptimierung und Selbstbildung. *Münchener Theologische Zeitschrift, 76*, 209–223.

Wettstein, F. (2016). Übergänge und kritische Lebensereignisse – ihr Einfluss auf die psychische Gesundheit. In M. Blaser & F. T. Amstad (Hrsg.), Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht (S. 21–30), *Gesundheitsförderung Schweiz Bericht 6*, Bern/Lausanne.

Witt, S. (2017): *Geragogik* (Altenbildung/Altersbildung). www.die-bonn.de/doks/2017-geragogik-01.pdf

Tippelt, R. (2018). Lebenslanges Lernen als Kompetenzentwicklung. In C. Hof & H. Rosenberg (Hrsg.), *Lernen im Lebenslauf. Theoretische Perspektiven und empirische Zugänge* (S. 105–120). Wiesbaden: Springer.

Wirsing, K. (2007). *Psychologie für die Altenpflege. Lernfeldorientiertes Lehr- und Arbeitsbuch* (6. Aufl.). Weinheim/Basel: Beltz.

DR. DR. JOCHEN SAUTERMEISTER

ist Professor für Moraltheologie an der Universität Bonn.

sautermeister@uni-bonn.de