

Alt sein ist anders

Interview mit Marlis Pörtner

Marlis Pörtner erläutert, weshalb der Personenzentrierte Ansatz im Umgang mit älteren Menschen besonders hilfreich ist. Sie beantwortet, aufbauend auf ihren persönlichen Erfahrungen, zunächst die Frage: „Was ist anders beim Älter werden?“ und erläutert den personenzentrierten Umgang in Alltagssituationen und verschiedenen Beratungsbereichen. Sie zeigt auf, wie sehr Altwerden ein individueller Prozess ist, eine Entwicklung, die nicht nur bedeutet, dass Fähigkeiten nachlassen, sondern auch, wie sich neue Qualitäten entwickeln können. Und es geht ihr darum, deutlich zu machen, welche Schwierigkeiten der „Rollentausch“ zwischen Alt und Jung mit sich bringt. Sie zeigt in welchen kleinen Handlungen im pflegerischen Bereich die viel beschworene Achtung vor der Menschenwürde praktisch gelebt werden kann und muss. Außerdem gibt sie einen Überblick über die Vorteile des personenzentrierten Miteinanders in Pflege- und Betreuungssituationen und stellt an Beispielen aus der Praxis dar, wie effektiv und entlastend personenzentrierte Haltungen für Betreuungspersonal und Betreute ist. Sie stellt Forderungen an Weiterbildungen auf und beleuchtet ermutigende Beispiele personenzentrierten Miteinanders bei der Betreuung an Demenz erkrankter Patienten. Schließlich bettet sie das Thema Alter in Zukunftsvisionen ein.

„Alt sein ist anders“ – so lautet der Titel Ihres kürzlich erschienenen Buches. Mich interessiert, was das konkret heißt: Anders als was ist Alt sein, warum anders, wie anders?

Alt sein ist in vieler Hinsicht anders: anders als bisherige Lebensabschnitte, anders als wir es uns in jüngeren Jahren vorgestellt haben und anders als es die gängigen (alten und neuen) Klischees haben wollen. Das von den „jungen Alten“, an denen die Jahre nahezu spurlos vorübergehen, die angeblich keinerlei Alterserscheinungen bei sich feststellen, sondern fit sind wie eh und je, stimmt für mich genauso wenig wie das Entgegengesetzte: alte Menschen sind inkompetent, leicht verblödet, nicht mehr ganz ernst zu nehmen, brauchen auf Schritt und Tritt betuliche Ratschläge.

Alt sein bedeutet nicht nur den Verlust von früher selbstverständlichen Fähigkeiten, sondern auch Befreiung von vielen Erfordernissen. Dieser Lebensabschnitt ist eine Zeit der Veränderung, in der sich Werte wandeln, Schwerpunkte verschieben und andere Horizonte sichtbar werden. Zudem wird die Begrenzung der noch verbleibenden Zeit immer deutlicher spürbar. Vor allem aber ist alt sein eine sehr individuelle Erfahrung,

die von jedem Menschen anders erlebt wird.

Weshalb eignet sich der Personenzentrierte Ansatz besonders für den Umgang mit älteren Menschen? Welche Vorteile bringt er gegenüber anderen Ansätzen? Dabei denke ich zunächst nicht an pflegebedürftige Menschen, sondern insbesondere an ganz unterschiedliche Beratungssituationen mit älteren Menschen, sei es bei Bankgeschäften, Haushaltsauflösungen oder auch bei Psychotherapien mit Älteren.

Weil er genau diesen Aspekten Rechnung trägt. Eines seiner Grundprinzipien ist: nicht von den eigenen Vorstellungen (zum Beispiel vom Alter oder davon, wie jemand sein sollte) auszugehen, sondern *Menschen in ihrer ganz persönlichen Eigenart und in ihrem individuellen Erleben sensibel wahrzunehmen und zu verstehen versuchen.*

Die personenzentrierte Sichtweise stellt *nicht die Defizite, sondern die Ressourcen* in den Vordergrund. Bei alten Menschen sollte dabei nicht nur (wie das üblich ist) auf Ressourcen geachtet werden, die *noch da sind*, sondern ebenso sehr auf die, welche *jetzt da sind* – vielleicht unscheinbar und nicht sofort als solche er-



Marlis Pörtner

Psychologin, Psychotherapeutin und Autorin, lebt in Zürich. Ausbildung zur Personenzentrierten Psychotherapeutin in der Schweiz und in den USA. Sie arbeitet in eigener Praxis, sowie als Praxisberaterin und Supervisorin in verschiedenen sozialen Institutionen. Zu ihren Klienten gehören seit vielen Jahren auch Menschen mit geistiger Behinderung. Zudem ist sie in Fortbildung und Beratung für Mitarbeitende sozialer Einrichtungen tätig

kennbar. Der letzte Lebensabschnitt darf nicht ausschließlich als Zeit des Abbaus verstanden werden, obwohl unbestreitbar viele Fähigkeiten nachlassen. Wenn die intellektuellen Fähigkeiten abnehmen, blühen vielleicht emotionale Qualitäten auf, die vorher brachgelegen haben. All das ist Teil des lebenslangen Entwicklungsprozesses – der in dieser Phase auf das Ende des Lebens hinführt. Um die damit verbundenen körperlichen und geistigen Veränderungen zu bewältigen, brauchen Menschen jetzt möglicherweise ganz andere Ressourcen als die, welche wir als solche zu sehen gewohnt sind. Vergessen, zum Beispiel, das allgemein als Defizit betrachtet wird, kann zur Ressource werden auf einer Wegstrecke, auf der es auch darum geht, Ballast abzuwerfen. Und zeitweise wird die innere Realität jetzt wichtiger als die äußere.

In der Personenzentrierten Psychotherapie spielt der *individuelle Bezugsrahmen* eines Menschen also seine *innere Realität*, eine zentrale Rolle. Im alltäglichen Umgang geht es hingegen ganz einfach darum, die innere Realität eines alten Menschen als *seine Realität* zu respektieren, auch wenn sie schwer nachvollziehbar erscheint.

Und damit bin ich beim zweiten Teil ihrer Frage: Obschon personenzentrierte Grundsätze in verschiedenen Situationen des zwischenmenschlichen Umgangs hilfreich sein können, halte ich es für eine bedenkliche Tendenz, über jegliche Lebenssituation eine diffuse „personenzentrierte Sauce“ zu gießen, welche dann häufig als vages „lieb sein“ oder als „laissez-faire“ Haltung missverstanden wird. Es gibt diese Tendenz, und sie hat dem Personenzentrierten Ansatz schon oft erheblich geschadet. Man darf nicht vergessen, dass er aus der therapeutischen Situation heraus entstanden ist und später auf andere Bereiche übertragen wurde. Er bewährt sich in nicht therapeutischen Situationen nur dann, wenn man sich sehr genau überlegt, was personenzentrierte Haltung unter den jeweiligen spezifischen Rahmenbedingungen konkret bedeutet. Kongruenz erfordert, sich auch der Rahmenbedingungen einer Situation bewusst zu sein und entsprechend zu handeln.

Bei einem Bankgeschäft sind diese grundlegend anders als in einer Psychotherapie. Grundsätzlich geht es in einer Psychotherapie darum, in Kontakt zu kommen mit Gefühlen, Erleben und Persönlichkeitsanteilen, die bisher nicht bewusst wahrgenommen wurden, und sie ins Selbstkonzept zu integrieren. Bei älteren Menschen geschieht dies vor allem im Sinne einer Aussöhnung mit belastenden oder unerfüllten Aspekten ihres Lebens. Am Bankschalter will ich nicht über Gefühle sprechen, sondern freundlich, sachlich und kompetent bedient werden. Zudem möchte ich mir als alter Mensch keine betulichen Ratschläge oder gar Belehrungen anhören müssen (was leider öfters vorkommt), sondern behandelt werden wie jüngere Kunden auch. Dazu braucht nicht der Personenzentrierte Ansatz bemüht zu werden. Eine andere Situation ist die von Ihnen erwähnte Haushaltauflösung. Da ist es sicher wichtig, dem Erleben des betroffenen Menschen Raum zu geben und Verständnis zu zeigen für Gefühle wie Schmerz, Trauer, Wut oder Verzweiflung. Doch auch da kommt es immer auf die konkrete Situation, auf die beteiligten Menschen, ihre Beziehungen zueinander und ihre Funktion an. Um den Personenzentrierten Ansatz sinnvoll einsetzen zu können, muss immer gefragt werden: Was bedeutet das ganz konkret mit diesem Menschen, in dieser Situation, unter diesen Rahmenbedingungen?

Was können jüngere Menschen, die mit Älteren umgehen, und in irgendeiner Form tun wir das ja alle, vom Personenzentrierten Ansatz profitieren? Können Sie einige konkrete Situationen schildern?

Das lässt sich nicht generell sagen, es stellen sich wiederum die eben erwähnten Fragen. Doch grundsätzlich beinhaltet Wertschätzung gegenüber alten Menschen, dass sie nicht auf ihre Beeinträchtigungen reduziert, sondern als Personen ernst genommen werden, die ein Leben gelebt haben – auch wenn wir darüber wenig oder nichts wissen. Dass Frau F. manchmal nicht weiß, welcher Wochentag ist, heißt noch lange nicht, dass ihre geistigen Fähigkeiten gänzlich verkümmert sind. Wenn alle Tage äh-

lich ablaufen, ist es vielleicht nicht mehr so wichtig, ob heute Dienstag oder Mittwoch ist. Wenn Herr M. die ihn umgebende Realität zeitweise nicht mehr so deutlich wahrnimmt, tauchen vielleicht Bilder und Erinnerungen auf, die für ihn jetzt mehr Bedeutung haben als die unmittelbare Gegenwart. Dass diese Erinnerungen für jüngere Menschen manchmal schwer nachvollziehbar sind, weil sie aus einer Welt, stammen, die ihnen fremd ist, bedeutet nicht, dass sie keinen realen Hintergrund haben. Achtung für das „Andere“, das Unbekannte im anderen Menschen ist unverzichtbar im Umgang mit alten Menschen, vor allem auch mit solchen, die zeitweise oder dauernd verwirrt oder desorientiert sind.

Zu bedenken ist auch, dass zwischen jung und alt so etwas wie ein Rollenwechsel stattfindet, der für beide Seiten nicht einfach ist. Jetzt übernehmen die Jüngeren die Führung, doch sind die Rollen nur teilweise vertauscht. Nach wie vor sind die Älteren auf dem Lebensweg ein paar Schritte voraus. Es sind nicht Erfahrene, die Unerfahrene in ein Gebiet führen, in dem sie sich auskennen, sondern Unerfahrene, die eine Lebensphase begleiten, die für sie Neuland ist. Dessen müssen sie sich bewusst sein, damit sie alte Menschen nicht hindern, sondern dabei unterstützen, das letzte Wegstück auf ihre Weise zurückzulegen.

Wie viel Unterstützung und Hilfe braucht ein älterer Mensch? Und wie kann man die Bereiche erkennen und unterstützen, die er gerne eigenständig machen möchte. Das ist ja nicht immer einfach.

Wiederum gibt es kein Rezept, sondern nur individuelle Lösungen, welche *nicht* für die betroffenen Menschen, sondern nur *mit ihnen* gefunden werden können. Deshalb ist es so entscheidend, sich in das individuelle Erleben einzufühlen und die – verbale oder nicht verbale – „Sprache“ des Gegenübers zu finden. Nicht was Betreuende für richtig und angemessen halten, ist maßgebend für Art und Ausmaß der Unterstützung sondern – neben ihren Fähigkeiten und Beeinträchtigungen – die persönlichen Bedürfnisse der alten Menschen. Die einen

sind froh, wenn Betreuende ihnen beim Anziehen helfen, andere möchten genau das nicht, sondern machen es lieber selber, auch wenn es länger dauert.

Kommen wir zu dem Bereich Pflege: Gerade in der Pflege halten Sie die Arbeit mit personenzentrierten Haltungen für unabdingbar. Warum?

Wenn der Lebensradius immer enger und die Abhängigkeit von der Hilfe anderer immer größer wird, ist es umso wichtiger für einen Menschen, wo immer möglich selber bestimmen und Verantwortung für sich übernehmen zu können, und sei es nur in kleinen banalen Dingen, die Außenstehenden belanglos erscheinen mögen. Für die Lebensqualität pflegebedürftiger Menschen sind sie entscheidend: gefragt werden, ob es recht sei, jetzt zur Toilette gebracht zu werden; eine Chance zu bekommen, selber den Mund aufzumachen, bevor einem der Löffel hineinsteckt wird; wählen können, ob der Rollstuhl am Fenster oder in der Ecke stehen soll, ob man lieber kräftiger oder sanfter gewaschen werden möchte – in diesen kleinen Dingen zeigt sich die Achtung vor der Menschenwürde, von der so viel die Rede ist. Mitbestimmen können, wenn es um etwas so Intimes wie den eigenen Körper geht, ist entscheidend, um sich als Person zu fühlen und nicht als Objekt, über das verfügt wird. In diesen Zusammenhang gehört auch, dass *niemals über* Menschen im gleichen Raum, *sondern mit ihnen* gesprochen werden soll, auch wenn sie scheinbar „abwesend“ und für Sprache nicht zugänglich sind.

Erfahrungen in der Demenzpflege haben – bisher vor allem in Großbritannien – bewiesen, wie entscheidend sich eine solche Haltung nicht nur auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität der betroffenen Menschen, sondern auch auf ihren Gesundheitszustand auswirkt. Im Spring Mount Pflegeheim in Bradford, zum Beispiel, wo seit 1987 weitgehend nach personenzentrierten Grundsätzen gearbeitet wird, hat sich gezeigt, dass der Verlauf der Demenz durch die Art und Weise des Umgangs mit den betroffenen Menschen erheblich beeinflusst wird und die Persön-

lichkeit demenzkranker Menschen nicht zwangsläufig verloren gehen muss, sondern durch eine geeignete Pflegeumwelt erhalten werden kann.

Auf welche Art und Weise erleichtern Grundhaltungen wie Wertschätzung, Kongruenz und Empathie die Arbeit in der Pflege? Und ist das bei dem engen Zeitbudget, das dem Pflegepersonal zur Verfügung steht, überhaupt leistbar?

Man kann nicht allgemein von Empathie, Wertschätzung und Kongruenz sprechen, sondern muss konkret beschreiben, wie diese Grundhaltungen sich im Arbeitsalltag der Pflegepersonen praktisch auswirken. In „Alt sein ist anders“ habe ich konkrete personenzentrierte Handlungsgrundlagen für die Betreuung und Pflege von alten Menschen formuliert. Es sind keine „wenn – dann“-Regeln, sondern Richtlinien, welche ein Gerüst bilden, an dem Betreuende ihr Handeln orientieren können und das ihnen zugleich genügend Raum lässt, um ihre persönlichen Fähigkeiten und Ressourcen optimal einzusetzen.

Eine solche Arbeitsweise verbessert nicht nur die Lebensqualität der Menschen, die in irgendeiner Form Pflege oder Betreuung brauchen, sondern ist auch für die Pflegepersonen wesentlich interessanter und angenehmer – wenn auch nicht weniger anspruchsvoll. Interesse für das „andere“ in anderen Menschen ist nicht nur unverzichtbar, um ihnen gerecht werden zu können, es erweitert und bereichert auch das eigene Welt- und Menschenbild. Es ist für Betreuende viel befriedigender, nicht nur auf die Defizite zu starren, sondern das zu entdecken und zu unterstützen, was da ist. Menschen in ihrer Eigenständigkeit zu respektieren und ihnen, wo immer es geht, Selbstverantwortung zuzugestehen, wirkt eintöniger Routine entgegen und ermöglicht überraschende Einsichten.

Eine Pflegefachfrau schildert ihre diesbezüglichen Erfahrungen so: „Ich arbeite in einem Pflegeheim abwechselungsweise in zwei verschiedenen Gruppen. Bei der Gruppe A ist jedes Detail im Tagesablauf ein für allemal genau gere-

gelt: Herr Y. bekommt den Kaffee mit ganz wenig Milch, Frau X. nur eine halbe Tasse, und so weiter. Ich muss ständig aufpassen, nichts falsch zu machen. Nach einem Arbeitstag auf dieser Gruppe bin ich jeweils völlig erschöpft und nervös, das ganze Team ist gestresst und ausgelaugt. Ganz anders in Gruppe B. Dort werden die Bewohner viel mehr einbezogen und gefragt, wie sie es haben möchten – und das ist durchaus nicht jeden Tag gleich. Wenn ich dort arbeite, bin ich am Abend entspannt und zufrieden und habe das Gefühl, es sei ein guter Tag gewesen. Dabei hat Gruppe B. mehr Pflegepunkte als Gruppe A und wäre von daher eigentlich arbeitsintensiver.“

Die personenzentrierte Arbeitsweise erfordert nicht mehr Zeit, sondern einen anderen Blickwinkel und andere Schwerpunkte. Gerade wenn das Zeitbudget eng ist, kann man es sich eigentlich gar nicht leisten, anders zu arbeiten. Ich staune immer wieder, wie viel Zeit aufgewendet wird für sinnlose Machtkämpfe und autoritäre oder manipulative Versuche, alten Menschen etwas aufzudrängen, was sie nicht wollen, Das ist ein unverantwortbarer Verschleiß von Zeit, Energie und Arbeitskraft – und damit auch von ökonomischen Mitteln – die dann für wesentliche Betreuungsaufgaben fehlen. Gerade in Zeiten, in denen die Mittel knapp sind, muss mit den menschlichen und ökonomischen Ressourcen sorgsam umgegangen werden, muss Betreuung und Pflege sich auf das Wesentliche konzentrieren. Menschen, die sich ernst genommen fühlen und denen im Rahmen ihrer Fähigkeiten Eigenständigkeit und Selbstverantwortung zugestanden wird, sind ausgeglichener, zufriedener, haben weniger Probleme – das wiederum entlastet die Betreuenden. Entspannte, motivierte Mitarbeitende leisten bessere Arbeit, fehlen seltener und sind weniger schnell ausgebrannt.

Alter ist eines der großen Gegenwarts- und besonders Zukunftsthemen. Welche Berufsgruppen müssten Ihrer Einschätzung nach wie personenzentriert geschult werden, damit personenzentrierter Umgang mit Älteren selbstverständlicher wird? Welcher

Aufwand wäre nötig, wer könnte die Weiterbildungen durchführen, und wer sollte sie finanzieren? Wo gibt es Ansätze?

Einführung in das Erleben anderer Menschen ist ein zentraler Aspekt der Fachkompetenz in allen Berufen, die in irgendeiner Weise mit Betreuung, Begleitung, Pflege oder Therapie zu tun haben, und sie ist bis zu einem gewissen Grade lernbar. Ihre Einübung sollte in allen Ausbildungen für diese Berufsfelder einen festen Platz haben. Das ist leider bisher nicht der Fall. In der Regel sind die Ausbildungen zu *einseitig theorie-lastig und methodenorientiert*. Die Sensibilisierung der Wahrnehmung für die ganz persönlichen – verbalen oder nicht verbalen – Ausdrucksweisen und Eigenarten anderer Menschen kommt zu kurz, obwohl sie eine unverzichtbare Grundlage wäre, um Theorien richtig anzuwenden und Methoden sinnvoll einsetzen zu können. Selbstverständlich ist theoretisches Wissen notwendig und hilfreich, aber es muss dazu dienen, Menschen zu verstehen, nicht sie einzuordnen. Methoden können bei der Betreuung von alten Menschen nützliche und sinnvolle Hilfsmittel sein, doch sie dürfen niemals um ihrer selbst willen angewendet, sondern sollen dann eingesetzt werden – und *nur* dann –, wenn sie dem betreffenden Menschen wirklich entsprechen und sich aus der Situation heraus anbieten. Den Spürsinn für ihre individuell und situativ differenzierte Anwendung auszubilden, ist mindestens so wichtig wie das Vermitteln der Methoden selbst.

Sehr sinnvoll sind interne Fortbildungen für Mitarbeitende von Einrichtungen und Organisationen, vor allem wenn sie umfassend für die ganze Einrichtung durchgeführt werden. Es gibt inzwischen sehr ermutigende Beispiele von Einrichtungen für Menschen mit geistiger Behinderung, die konsequent nach meinem personenzentrierten Konzept „Ernstnehmen, Zutrauen, Verstehen,“ arbeiten, und zwar auf allen Ebenen einschließlich Qualitätssicherung. Je nach Struktur, Größe und Charakter der Einrichtung ergeben sich dabei unterschiedliche Vorgehensweisen. Ähnliches

ließe sich auch im Bereich der Altenpflege und -betreuung verwirklichen.

Von verschiedenen Organisationen, welche Fortbildungen für Berufstätige in diesem Bereich anbieten, werde ich regelmäßig für Seminare und Workshops zum personenzentrierten Konzept eingeladen und beziehe weitere Kolleginnen und Kollegen in diese Arbeit mit ein. Das zieht Kreise.

Auf der anderen Seite sollte auch in den bestehenden personenzentrierten Weiterbildungen die Arbeit mit bestimmten Klientengruppen (z. B. mit alten oder behinderten Menschen) thematisiert werden. Das fehlt leider bisher weitgehend.

Erlauben Sie mir noch eine persönliche Frage: Wie erleben Sie als ältere Frau Alter in den westlichen Gesellschaften? Wird sich Ihrer Meinung nach die Wertschätzung des Alters in den nächsten Jahren verändern?

Ich glaube, dass noch gar nicht abzusehen ist, welche Veränderungen zukünftige gesellschaftliche und demographische Entwicklungen mit sich bringen werden. Wir stehen mitten in einer Zeit des Umbruchs. Neben dem Beharren auf herkömmlichen Vorstellungen vom Alter, gibt es auch überraschende Ausblicke auf ganz neue Perspektiven. Bereits sind Stimmen zu vernehmen, die in der zunehmenden Überalterung der Gesellschaft und im Geburtentrückgang nicht nur Nachteile, sondern auch Chancen ausmachen. Wenn in Zukunft die Gesellschaft wieder vermehrt auf die Erfahrung und den aktiven Beitrag älterer Menschen angewiesen sein wird, erfordert das flexible Strukturen, die es älteren Menschen erlauben, in einer Form tätig zu sein, die ihre individuellen Fähigkeiten und Einschränkungen berücksichtigt. Es ist zu hoffen, dass die Bereitschaft wächst, solche Strukturen zu entwickeln.

Persönlich erlebe ich diesen Lebensabschnitt als eine sehr schöne und erfüllte Zeit. Ich habe das Glück, etwas tun zu können, das mir wichtig ist und Anerkennung findet. Und ich habe das Glück, nicht an schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen zu leiden. Natürlich schlage auch ich mich mit allerlei Al-

tersbeschwerden und -einschränkungen herum, auch ich werde im Bus oder im Supermarkt gelegentlich herablassend behandelt. Das alles ist lästig, verunsichert oder ärgert mich manchmal, aber es bestimmt nicht mein Lebensgefühl. In wesentlichen Dingen und von Menschen, die mir wichtig sind, werde ich nicht weniger ernst genommen als früher, im Gegenteil.

Ich glaube, es hängt viel davon ab, wie man sich selber zu seinem Altern einstellt. Viele alte Menschen haben negative Bilder vom Alter verinnerlicht. Dadurch beeinträchtigen sie ihr Wohlbefinden zusätzlich und verstärken bestehende Vorurteile noch mehr. Die Einstellung der jetzt noch Jüngeren zu alten Menschen, zu altersbedingten Beeinträchtigungen und Erkrankungen und zu *ihrem eigenen Altern* beeinflusst entscheidend, wie sich die Wertschätzung des Alter zukünftig entwickeln wird. Sie ist mitbestimmend für die Art der Lebensbedingungen und Betreuung, welche alten Menschen in Zukunft geboten wird – und damit für ihr eigenes Wohlbefinden im Alter.

Ich danke Ihnen für das Gespräch.

Ursula Reinsch

Bücher von Marlis Pörtner:

- Alt sein ist anders. Personenzentrierte Betreuung von alten Menschen (2005). Bitte lesen Sie auch die Buchbesprechung hierzu auf Seite 36.
- Gemeinsam mit Garry Prouty / Dion Van Werde: Prä-Therapie (1998), Praxis der Gesprächspsychotherapie. (1994)
- Ernstnehmen, Zutrauen, Verstehen – Personenzentrierte Haltung im Umgang mit geistig behinderten und pflegebedürftigen Menschen (1996, 4. überarbeitete und erweiterte Auflage 2004)
- Brücken bauen. Menschen mit geistiger Behinderung verstehen und begleiten (2003)