



PhD-FLSHASE-2017-24

Fakultät für Sprachwissenschaften und Literatur, Geisteswissenschaften, Kunst und Erziehungswissenschaften

DISSERTATION

vorgelegt am 04/07/2017 in Luxemburg

zur Erlangung des Titels

DOCTEUR DE L'UNIVERSITÉ DU LUXEMBOURG

EN PSYCHOLOGIE

von

Marie-Paule Gaby THEISEN

geboren am 27. September 1942 in Rumelange (Luxemburg)

ACHTSAMKEIT ALS DETERMINANTE VON
GLÜCK IM ALTER

THEORETISCHE UND EMPIRISCHE ANALYSEN

Danksagung

Meinem Betreuer Professor Dr. Dieter Ferring danke ich besonders herzlich, dass er an mich glaubte und es mir ermöglichte, dieses hochinteressante Thema wissenschaftlich zu erarbeiten. Darüber hinaus verdanke ich ihm alle erdenkliche und hilfreiche Unterstützung. Jede Projektphase wurde von ihm freundlich, wohlwollend, intensiv und überaus kompetent mit Rat und Tat, mit den Standards, die einer wissenschaftlichen Arbeit zugrundeliegen, begleitet.

Als pflegende Angehörige gilt mein besonderer Dank meiner bettlägerigen, lieben 92-jährigen Verwandten. Durch ihre Pflegebedürftigkeit fand ich vor elf Jahren nach und nach den Weg zur Achtsamkeitsmeditation, wo sich die positiven Wirkungen des Konzepts inzwischen in der häuslichen Pflege und in unserem Alltagsdasein auswirken und meine wissenschaftliche Arbeit nachhaltig prägen. An dieser Stelle möchte ich unserem Hausarzt Dr. Jean Kihn für die Geduld danken, mit der er den Erläuterungen meiner einzelnen Arbeitsschritte zuhörte, und für seine wertvollen Tipps. Dann bedanke ich mich besonders für die jahrelange therapeutische Hilfe von Philippe und Nicole, für die treue ehrenamtliche Hilfe von Sylvie Bach sowie die wertvolle Hilfe der Beteiligten: Corine und Catia für ihre Geduld, Zuvorkommenheit und manche inspirative Idee. Meiner Freundin und Germanistin Margot Redel danke ich aus ganzem Herzen nicht nur für ihre guten Ratschläge, sondern für alles.

An Dr. Thomas Boll geht mein besonderer Dank für seine erfahrene und wertvolle Unterstützung bei der Erstellung von Fragebögen. Frau Dr. Elke Murdock danke ich sehr herzlich für ihre Zuvorkommenheit bei der Überprüfung der Reliabilität von Passagen der ursprünglichen Auswertung des Materials zur Kategorienbildung.

Für jede Hilfeleistung danke ich Frau Karin Roth, die durch ihre freundliche Art mich immer „à l'aise“ setzte, sowie allen anderen bekannten und unbekanntenen Hilfskräften, die an der Erstellung dieser wissenschaftlichen Arbeit mitwirkten.

Dann bedanke ich mich ganz herzlich bei allen fünfzehn Interviewteilnehmern für ihr Vertrauen, ihre Offenheit und ihr Entgegenkommen, wodurch die qualitative Analyse der Alterswünsche und -ängste, der Stressfaktoren, aber auch das Interesse am Konzept Achtsamkeit in großem Maßstab Realität wurde.

Last but not least Herrn Gunter Irmeler und Dr. Harald Strauß danke ich sehr herzlich für die wertvollen Vorschläge und für die Feinarbeit, die beide Lektoren sowohl am Text als an den Fußnoten erledigten.

Inhaltsverzeichnis

Abstract	12
I. Theoretischer Teil.....	14
1 Einführung.....	14
1.1 Achtsamkeit	15
1.2 Glück.....	15
1.3 Alter und Altern	17
1.4 Empirische Analyse	18
1.5 Diskussion und Ausblick	18
2 Achtsamkeit	19
2.1 Achtsamkeit – ein Weg zum Glück im Alter?.....	19
2.1.1 Zur Etymologie des Wortes „Achtsamkeit“	19
2.1.2 Achtsamkeit ohne Esoterik	21
2.2 Aufmerksamkeit in der psychologischen Theorienbildung	22
2.2.1 Aufmerksamkeitsmodelle	23
2.2.2 Selektive Aufmerksamkeit.....	24
2.2.3 Achtsamkeitsmeditation als Form der Selbstregulation	25
2.3 Achtsamkeit als Therapie und Stressprävention.....	26
2.3.1 Begrifflichkeiten von Achtsamkeit und Meditation nach Kabat-Zinn	27
2.3.2 Das Programm „Mindfulness-Based Stress Reduction“.....	31
2.3.3 Die Achtsamkeitsqualitäten nach Kabat-Zinn	31
2.4 Wissenschaftliche Überprüfung der Achtsamkeits-Übungen.....	35
2.4.1. Einzelstudien und Meta-Analysen	35
2.4.2 Ein Fallbeispiel: Physische Heilung durch buddhistische Meditation oder wie Selbstheilungskräfte aktiviert werden.....	38
2.5 Achtsamkeit als verhaltenstherapeutischer Behandlungsansatz in verschiedenen Disziplinen	39
2.5.1 Achtsamkeit in der Psychotherapie.....	39
2.5.2 Achtsamkeit in der Medizin.....	40
2.5.3 Achtsamkeit in der Pädagogik	41
2.6 Krisen- und Risikoprävention durch Achtsamkeit im Alter	41

2.6.1 Depression im Alter	42
2.6.2 Suizidrate älterer Menschen.....	43
2.6.3 Was sind die möglichen Vorteile der Achtsamkeitsmeditation für gesunde, aber gestresste Erwachsene?.....	45
2.7 Achtsamkeit: eine sinnvolle und beglückende Lebensform im Alter?	45
2.7.1 Stress, Neugier und Neuorientierung als Veränderungsmotivationen im Altern?.....	46
2.7.2 Innere Einstellung zur Achtsamkeitspraxis	48
2.7.3 Achtsamkeit im Alltag anwenden.....	49
2.7.4 Achtsames Selbstmitgefühl.....	50
2.7.5 Ausweitung des achtsamen Mitgefühls auf alle lebenden Wesen	50
3 Glück.....	52
3.1 Glück – eine Begriffsbestimmung	52
3.1.1 Etymologie des Wortes „Glück“.....	52
3.1.2 Erste Zusammenfassung	54
3.2 Geschichte des Glücks aus der philosophischen Perspektive der Antike und Spätantike	54
3.2.1 Demokrit	54
3.2.2 Sokrates.....	55
3.2.3 Platon	56
3.2.4 Aristoteles	56
3.2.5 Epikur.....	58
3.2.6 Augustinus	60
3.3. Glück in der Scholastik, Renaissance und Neuzeit.....	61
3.3.1 Thomas von Aquin.....	61
3.3.2 Spinoza.....	62
3.3.3 Kant.....	63
3.4 Glück in den vier Weltreligionen.....	65
3.4.1 Glück im Buddhismus: Eine Religion ohne Gott	65
3.4.2 Glück im Christentum: Die Liebe zum Nächsten	67
3.4.3 Glück im Judentum: Der Mensch als Ebenbild Gottes.....	68
3.4.4 Glück im Islam: Ein gläubiges Leben und Mystik	69
4 Psychologie und Glück: Eine Einführung.....	71
4.1 Die Glücksvorstellungen von James, Freud und des Behaviorismus	72
4.2 Glück in der humanistischen und aktuellen Psychologie im Überblick	73
4.3 Begriffliche Festlegungen zu Glück und Wohlbefinden	75

4.4	Persönlichkeit und Glück	78
4.5	Genetische Aspekte und Glück	80
4.6	Beeinflussung und Modifizierbarkeit des Glücksempfindens	81
5	Alter – Altern: Eine erste Begriffsbestimmung	84
6	Der komplexe Prozess des Alterns: Phänomene und Begriffsbestimmungen ...	86
6.1	Das Altern hat viele Gesichter	87
6.2	Der kalendarische oder chronologische Alterungsprozess	89
7	Alterstheorien – Disziplinäre Zugänge	90
7.1	Biologie des Alterns.....	90
7.1.1	Biologischer Alterungsprozess kontra kalendarisches Alter	90
7.1.2	Alters- und Langlebigkeitsvarianten: Das Gen FOXO3A	92
7.1.3	Epigenetik: Sind unsere Gene veränderbar?	94
7.2	Neurowissenschaften und der Alterungsprozess	96
7.2.1	Neurowissenschaften und ausgesuchte Forschungsprojekte	96
7.2.2	Neuronale Plastizität oder die Wandlungsfähigkeit des Gehirns.....	97
7.2.3	Neurogenese: „Hoffnung im Alterungsprozess“?.....	98
8	Ausgewählte psychologische Alternstheorien	101
8.1	Modell der Entwicklungsphasen und -stufen.....	101
8.1.1	Entwicklungspsychologie der Lebensspanne und ihr Einfluss auf die gerontologische Forschung.....	101
8.1.2	„Modellvorstellungen über das Altern: Differenzielles Altern“ oder Individuelle Variabilität	103
8.1.3	Die Bonner Gerontologische Längsschnittstudie (BOLSA).....	103
8.1.4	Die Seattle Longitudinal Study oder die kognitive Leistungsfähigkeit im Alter....	104
8.2	Das Modell des „erfolgreichen Alterns“	105
8.2.1	Die Kontinuitätstheorie.....	105
8.2.2	Modell der Selektiven Optimierung mit Kompensation.....	106
8.2.3	Sozioemotionale Selektivitätstheorie (SST)	106
8.2.4	Das Fünf-Faktoren-Modell (FFM) im Alterungsprozess.....	107
8.2.5	Das kognitive Altern: das Zwei-Komponenten-Modell	109
8.3	Zusammenfassung.....	110
9	Soziologische Alternstheorien	111
9.1	Alter als Stigma.....	112
9.2	Die Disengagement-Theorie	114

9.3 Die Aktivitätstheorie im Alter	114
10 Ressourcen und Potenziale im Alter	116
10.1 Das Kompetenzmodell im Alter	117
10.2 Kompetenzerleben durch adulte Neurogenese und Neuroplastizität	118
10.3 Das soziale Engagement im Alter.....	119
11 „Gesund durch Meditation“ beim Altern?	121
11.1 Meditation als Medizin	121
11.2 Meditation als „integrale Heilkunst“ mit sichtbaren Veränderungen im Gehirn.....	123
11.3 Sinn des Anti-Stress Programms nach Kabat-Zinn im Altern.....	124
11.4 Exkurs zur „Theorie der Gerotranszendenz“ oder Altersweisheit.....	125
12 Zusammenfassung	128
II. Empirischer Teil.....	129
1 Quantitative Pilotstudie zu Achtsamkeit	130
1.1 Methode	130
1.1.1 Planung und Durchführung einer Interventionsstudie	130
1.1.2 Untersuchungsdesign und Stichprobe.....	130
1.1.3 Erhebungsverfahren	131
1.1.4 Auswertung der Fragebögen.....	132
1.2 Ergebnisse und kurze Diskussion	132
2 Qualitative Studie zu Achtsamkeit	133
2.1 Einführung: Quantitative vs. qualitative Forschungsmethoden.....	133
2.2 Leitfaden und Leitfadeninterviews in der qualitativen Forschung	133
2.3 Konstruktion des leitfadengestützten Interviews	134
2.4 Stichprobe	135
2.5 Methodisches Vorgehen der sozialwissenschaftlichen Inhaltsanalyse	137
2.6 Fragestellungen der qualitativen Studie.....	139
2.7 Methodisches Vorgehen in Anlehnung an die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring	139
2.8 Formale Charakterisierung des Materials nach Mayring.....	142
2.9 Prägnante Textstellen zu fünf deduktiven Kategorien bei allen fünfzehn Teilnehmern	143
2.9.1 Alterswünsche.....	144
2.9.2 Altersängste.....	146

2.9.3 Stress	150
2.9.4 Achtsamkeit	157
2.9.5 Zusammenfassung.....	161
2.10 Darstellung aller deduktiven Kategorien	162
2.10.1 Zusammenfassende Analyse.....	162
2.10.2 Weiterführende Auswertung der deduktiven Kategorien	166
2.10.3 Zusammenfassung der Ergebnisse.....	174
2.11 Darstellung und Ergebnisse der induktiven Kategorienbildung	176
2.11.1 Das Vorgehen bei der induktiven Kategorienbildung	177
2.11.2 Identifikation und Analyse von elf induktiven Kategorien der Stichprobe	177
2.11.3 Auswertung der induktiv gewonnenen Kategorien.....	182
Diskussion	185
Abschließende Gedanken zu dem theoretischen Teil der Arbeit.....	185
Abschließende Gedanken zu dem empirischen Teil der Arbeit.....	189
Ausblick	192
Quellenverzeichnis	193
Monografien, Sammelbände und Journale	193
Internetressourcen.....	206
Graue Literatur.....	213
Anhänge	219
Kernaussagen Buddhas zur Achtsamkeit.....	219
Empirische Instrumente zur Erfassung von Achtsamkeit.....	219
Unterlagen zur Quantitativen Studie.....	219
Unterlagen zur Qualitativen Studie.....	219
Interviewtranskriptionen der fünfzehn Teilnehmer	259
Deduktive Kategorien: Paraphrasierung, Generalisierung und Reduktion für sechs Gespräche	307

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: „Die Broadbent’sche Filtertheorie der Aufmerksamkeit“ (Quelle: Uni Jena)

Abbildung 2: Anzahl der referierten wissenschaftlichen Publikationen über MBSR in Fachzeitschriften während der letzten 50 Jahre (Quelle: Ott 2010)

Abbildung 3: Übersicht über Krankheiten mit starker Beeinträchtigung (Quelle: WHO 2006)

Abbildung 4: Suizidraten in Deutschland 2011 (Quelle: Bundesamt für Statistik/ Gesundheitsberichterstattung des Bundes 2012)

Abbildung 5: Die Vitalität beim Menschen ist abhängig vom Alter. (Quelle: Kübelbeck, A. [Public domain], via Wikimedia Commons
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/e/eb/Vitality_vers_age_1.svg. o. J.)

Abbildung 6: Demografische Entwicklung bis 2050 (Quelle: Europäische Kommission: Mitteilung der Kommission. Grünbuch „Angesichts des demographischen Wandels – eine neue Solidarität zwischen den Generationen“. Brüssel, 2005, S. 20)

Abbildung 7: Allgemeines inhaltsanalytisches Ablaufmodell (Quelle: Mayring, P.: Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. 11., akt. u. überarb. Aufl. Weinheim/Basel: Beltz Verlag, 2010, S. 60)

Abbildung 8: Deduktive Kategorie „Alterswünsche“ mit Zusammenfassung der relevanten Äußerungen von sechs Teilnehmern in der Reihenfolge der Interviews (eigene Darstellung)

Abbildung 9: Die deduktive Kategorie „Altersängste“ mit Zusammenfassung der relevanten Äußerungen von sechs Teilnehmern

Abbildung 10: Die deduktive Kategorie „Vorstellung vom guten (stressfreien) Altern“ mit Zusammenfassung der relevanten Äußerungen (eigene Darstellung)

Abbildung 11: Die deduktive Kategorie „Stress-Symptome“, mit Zusammenfassung relevanter Äußerungen von sechs Probanden (eigene Darstellung)

Abbildung 12: Die deduktive Kategorie „Aufmerksamkeitsniveau“ mit Zusammenfassung der relevanten Äußerungen von sechs Probanden (eigene Darstellung)

Abbildung 13: Die deduktive Kategorie „Äußerungen der Teilnehmer zur Achtsamkeit“ (eigene Darstellung)

Abbildung 14: Die deduktive Kategorie „Äußerungen der Teilnehmer zur Achtsamkeit“ (eigene Darstellung)

Abbildung 15: Die deduktive Kategorie „Interesse an Achtsamkeit“ mit Zusammenfassung relevanter Äußerungen von sechs Probanden (eigene Darstellung)

Abbildung 16: Prozessmodell induktiver Kategorienbildung (Quelle: Mayring, P./Gläser-Zikuda, M (Hrsg.): Die Praxis der qualitativen Inhaltsanalyse. 2., n. ausgest. Aufl. Weinheim/Basel: Beltz Verlag, 2008, S. 75)

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Begrifflichkeiten des Achtsamkeitskonzeptes nach Kabat-Zinn (eigene Aufstellung)

Tabelle 2: Facetten des Glücksverständnisses nach Winter (2013; eigene Aufstellung mit Überarbeitungen)

Tabelle 3: Unterschiedliche Semantik des Glücks in verschiedenen Sprachen nach Winter
Quelle: Sprachcodes nach ISO 639-1. Online:
<http://ssgfi.sub.unigoettingen.de/projekt/doku/sprachcode.html#ByCode>. Zugriff am 30.03.2013.

Tabelle 4: Subjektive Komponenten des Glücksempfindens als state und trait. Quelle: Glücksforschung in der Psychologie. In: Glücksarchiv. Online:
<http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/psychologie.htm>. Zugriff am 03.02.2016

Tabelle 5: Erfassung von Eigenschaften des aktuellen Glückserlebens (state) und dem biographisch entwickelten Lebensglück (trait). Quelle: Glücksforschung in der Psychologie. In: Glücksarchiv. Online: <http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/psychologie.htm>. Zugriff am 03.02.2016

Tabelle 6: Die fünf Hauptdimensionen der Persönlichkeit der Big Five. Quellen: Simon, W. (2006): Persönlichkeitsmodelle & Persönlichkeitstests. Offenbach: Gabal Verlag sowie Bipp, T. (2006): Persönlichkeit – Ziele – Leistung. Der Einfluss der Big Five Persönlichkeitseigenschaften auf das zielbezogene Leistungshandeln (Dissertation), S. 16. (eigene Aufstellung)

Tabelle 7: Die Big-Five-Persönlichkeitsfaktoren (eigene Aufstellung)

Tabelle 8: Ablauf der Interventionsstudie (eigene Aufstellung)

Tabelle 9: Fragen innerhalb des Interviewleitfadens (eigene Aufstellung)

Tabelle 10: Demographische Angaben zu den Interviewteilnehmern

Tabelle 11: Unterschiede quantitativer und qualitativer Verfahren nach Scheibler. Quelle: Scheibler, P. (o. J.): Qualitative Forschung. Online: <https://studi-lektor.de/tipps/qualitative-forschung/qualitative-quantitative-forschung.html#quantitative>. Zugriff am 02.12.2014. Eigene Aufstellung mit Überarbeitungen.

Tabelle 12: Übersicht der reduzierten Stichprobe (eigene Aufstellung)

Tabelle 13: Zusammenfassung der deduktiv gebildeten Kategorien

Tabelle 14: Die Wirkung von Stress auf Körper und Psyche (Quelle: Buschek/Müller o. J.; eigene Aufstellung mit Überarbeitungen.)

Tabelle 15: Deduktive Kategorien mit Zusammenfassung der prägnanten Äußerungen von sechs Befragten der Stichprobe (eigene Aufstellung)

Tabelle 16: Verhaltenskodex zu stressfreiem Altern auf der Grundlage der Interviewaussagen (eigene Aufstellung)

Tabelle 17: Paraphrasierende Zusammenfassung mit induktiver Kategorienbildung (eigene Aufstellung)

Abstract

In den späten siebziger Jahren entwickelte der Molekularbiologe und Zen-Praktiker Jon Kabat-Zinn in den USA das „*Mindfulness-Based Stress Reduction Program – MBSR*“ (dt.: das Programm zur Stressreduzierung durch Achtsamkeit). Der Medizinprofessor begann mit Erfolg, das Programm an Schmerzpatienten der *University of Massachusetts Medical School Stress Reduction Clinic* zu vermitteln. Parallel dazu untersuchte der Forscher die Auswirkungen dieses Stressreduzierungsprogramms auf das psychische und physische Wohlbefinden der Patienten. Diese Forschungsergebnisse veranlassten mich dazu, das bestehende Programm MBSR an die Bedürfnisse und Wünsche von gesunden, existenziell verängstigten, gestressten Menschen im Vorrentenalter und Rentenalter anzupassen und das Programm „Achtsamkeit Entdecken – Leben im Augenblick“ (AELA) für Senioren zu entwickeln.

Als theoretische Grundlage dieses Programms wurden einschlägige Theorien zu Achtsamkeit, Glück und dem Alternsprozess beschrieben und in ihrem Zusammenhang elaboriert. Anschließend daran wurden über eine Kombination von quantitativem und qualitativem Vorgehen die Nützlichkeit und die Wirkungen von Achtsamkeit auf das Glücksempfinden „betagter“ Menschen im Alltag untersucht. Im Rahmen einer quantitativ angelegten Trainingsstudie wurden über den Zeitraum von vier Wochen Achtsamkeitselemente vermittelt, die über die Selbstberichte der Teilnehmer evaluiert wurden. Insgesamt zeichneten sich dabei positive Effekte auf das Befinden der Teilnehmer ab und diese betrachteten die Achtsamkeitsübungen als nützlich, um bewusster zu leben. Im Rahmen einer qualitativen Studie wurden fünfzehn Interviews zum Leben im Alter durchgeführt und dabei unterschiedliche Aspekte – wie z.B. Wünsche und Ziele, aber auch Ängste und Befürchtungen – exploriert. In den Interviews wurde zudem erfragt, inwieweit die Personen bereits mit dem Konzept der Achtsamkeit vertraut sind und inwieweit sie dieses nutzen. Auch diese Studie belegt die Bedeutsamkeit dieses Konzeptes für das Leben im Alter.

Alle Befunde sprechen somit dafür, dass der gesunde ältere Mensch durch eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis – im Sinne eines bewussten Lebens von Augenblick zu Augenblick – Stressfreiheit und Glück erfahren kann.

I. Theoretischer Teil

I. Theoretischer Teil

1 Einführung

*„Es ist unser unausweichliches Recht als menschliche Wesen, ein glückliches Leben und eine glückliche Zukunft zu erlangen.“
(Tenzin Gyathso, 14. Dalai Lama)*

Wenn der 14. Dalai Lama vom „unausweichlichen Recht“ des Menschen auf ein „glückliches Leben“ und eine „glückliche Zukunft“ spricht, drückt er in *eudaimonistischer* Rhetorik die Sehnsucht der über sieben Milliarden Bewohner unseres Planeten aus, glücklich leben zu dürfen.

Überblick

Eine umfangreiche Liste empirischer Studien und Metaanalysen zum Thema Achtsamkeit ermutigten die Autorin, die Beziehung der drei theoretischen Grundkonzepte Achtsamkeit, Glück-Wohlbefinden und Altern zu untersuchen und die interdisziplinäre Befundlage hierzu zu beleuchten. Der hochgewachsene Muskatnussbaum (bot. *myristica fragrans*) mit seinen ganzjährigen Blüten und Früchten und seinem stattlichen Alter kann hier durch seine signifikante Affinität zur *Achtsamkeit* und zu den *Blüten und Früchten des Glücks im Alter*¹ als *Metapher* gedeutet werden. Jeder Mensch trägt in sich die „innewohnende Fähigkeit“ der Achtsamkeit (Kabat-Zinn) sowie „*das unausweichliche Recht [...], ein glückliches Leben*“ in einer „*glückliche(n) Zukunft*“ zu führen². Provokativ lässt sich hier fragen: Warum sollte das allgemeine Menschenrecht „*Glücklich zu sein*“ fortan älteren Menschen vorenthalten werden?³ Ebendieser zentralen Forschungsfrage, ob *Achtsamkeit als Korrelat von Glück für ältere gesunde oder gestresste Erwachsene* gilt, wird im empirischen Teil sowohl quantitativ als auch qualitativ über Leitfadeninterviews nachgegangen. Die Arbeit schließt mit einer Zusammenfassung der Ergebnisse und einem Ausblick auf ihre lebenspraktischen Konsequenzen, zudem werden Verbesserungsvorschläge und die Anregung weiterer Untersuchungen diskutiert.

Im Folgenden werden im Rahmen einer ersten Einführung und einer Zusammenschau die übergeordneten Begrifflichkeiten, die der Arbeit zugrunde liegen, beschrieben. Für jedes der zentralen Themen wird dabei auf deren Elaboration in den spezifischen Teilen der Arbeit verwiesen.

¹ Metapher als gewählte Stilfigur der Verfasserin.

² Dalai Lama (2016): Der wahre Sinn unseres Lebens. Online: <http://medizincompact.de/ratgeber/dalai-lama-der-wahre-sinn-unseres-lebens-happy>. Zugriff am 05.05.2016.

³ Lehnert, J.-P. (2015): Eine UNO-Konvention für ältere Menschen. Online: www.forum.lu/wp-content/uploads/2015/11/7416_318_Lehnert.pdf. Zugriff am 05.05.2016.

1.1 Achtsamkeit

Was in der Antike *Eudaimonia*, *Glück*, *Glückseligkeit* bedeutet, kann mit Buddhas Lehrtexten zur „rechte(n) Achtsamkeit“ und „rechte(n) Versenkung“ verglichen werden (2). In dieser Hinsicht ist die *Etymologie* des Wortes „sati“ der mittelindischen Pali-Sprache so vielschichtig, dass die heutige Verwendung der Begriffe „Achtsamkeit“ und „mindfulness“ nur ungenau deren Sinnbedeutung wiedergeben. „Sati“ als *besondere Form der Aufmerksamkeit* zählt in der *psychologischen Theorienbildung* zu den zentralen kognitiven Fähigkeiten und steht in einer besonderen Verbindung zur Achtsamkeit (2.1.1). Der Professor für Medizin und Zen-Praktiker Kabat-Zinn erkannte, dass die abschweifende *Aufmerksamkeit* durch *Achtsamkeitsmeditation* in jedem *gegenwärtigen Augenblick sich selbst regulieren* kann (Teil 3). Dieser Logik zufolge entwickelte der Forscher in den späten 1970er-Jahren das Programm „*Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR*“ (2.3.2), um Patienten einen *Weg der Selbstveränderung* und Selbstheilung durch Achtsamkeit anzubieten. Dabei löste er die *Meditationsübungen* mit den sieben Achtsamkeitsqualitäten aus der buddhistischen Spiritualität heraus (2.3.3). Gleichzeitig setzte er sich in seinen Beiträgen mit den *Begrifflichkeiten der Achtsamkeit und der Meditation* zur Linderung von Schmerzen und zur Stressreduktion im alltäglichen Leben auseinander. Dadurch wird es dem Meditierenden obendrein möglich, am tiefgreifenden Glück durch Achtsamkeit teilzuhaben.

Achtsamkeit ist inzwischen fast schon zum *Hype* geworden.⁴ Erfreulicherweise ist jedoch festzuhalten, dass das Konzept durch die systematische *wissenschaftliche Überprüfung der Achtsamkeits-Übungen* (2.4), durch *Metaanalysen, wie auch den Beitrag der Neurowissenschaften und des verhaltenstherapeutischen Behandlungsansatzes* (2.5) in Psychotherapie, Medizin und Pädagogik nicht mehr mit *Esoterik* in Verbindung gebracht wird. Nichtsdestotrotz zeigt sich trotz dieser positiven Evidenz, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen noch nicht den Eingang in Behandlungsmodelle erhalten haben, der ihnen zusteht (2.6, 2.7).

1.2 Glück

Im zweiten Kapitel erfolgt eingangs die Darstellung des Glücksverständnisses in der griechischen Antike. Hier lassen sich *eutychia* – etwa vergleichbar mit dem „zweilightigen“ mittelhochdeutschen Schicksalsbegriff „Glück“ – und *Eudaimonia* als *das Gute, das nachhaltige Glückserleben* voneinander abheben (3.1). Die antiken Philosophen unterschieden deutlich zwischen „eutychia“ (lat. fortuna) und „eudaimonia“ (lat. felicitas, beatitudo). Eutychia bezeichnete das äußere Glück, etwa den unverdienten Erfolg oder das überraschende Gelingen, wogegen das in eutychia enthaltene Substantiv „tyche“ eher Gnade der Götter als Zufall meinte. Eudaimonia bedeutete dagegen eine anhaltende Form von Glück, die aus einer ethischen Lebensführung resultiert.

Beide grundlegende Begrifflichkeiten finden sich in nahezu allen westlichen Kulturen wieder (z. B. *fortuna* versus *beatitudo* im Lateinischen; *luck* versus *happiness*; *chance* versus *bonheur* usw.). Verschiedene antike Philosophieschulen befassten sich vor allem mit der Lebenskunst und

⁴ Burmester, S. (2016): Dieses weiche, widerliche Wort. In: *Spiegel- Online* v. 03.11.2013. Online: <http://www.spiegel.de/kultur/gesellschaft/silke-burmester-ueber-achtsamkeit-a-931333.html>. Zugriff am 7.7.2016.

entwickelten unterschiedliche Begriffe der Eudaimonia bzw. des Glücksverständnisses: hier wird im Einzelnen auf *Demokrit, Sokrates, Platon, Aristoteles und Epikur* eingegangen (3.2). Mit der Frage des dauerhaften Glücks, der Glückseligkeit, der eudaimonia bzw. der beatitudo, beschäftigte sich um 387 n. Chr. der Vertreter der Neuplatoniker Augustinus von Hippo. Dabei greift er auf die metaphysische Ideenlehre des „Guten“ (gr. agathón) nach Platon zurück, um *Gott als* unvergängliche Idee, als *das höchste Gut* darzustellen. Etwa neunhundert Jahre später greift das scholastische Glücksverständnis des *Thomas von Aquin* die aristotelische Ethik „Tugend und Tüchtigkeit“ (gr. areté) auf, mit dem markanten Unterschied, dass nur *in* Gott Glückseligkeit, *beatitudo*, möglich sei und Glücksmomente im Diesseits nur auf das eschatologische Glück in und bei Gott im Jenseits hinweisen. 400 Jahre später bricht *Baruch de Spinoza* in der Scholastik mit dem Konzept göttlicher Transzendenz. Durch seine Philosophie des Pantheismus werden Gott, Welt, Gedanken und Materie letztlich identisch, wobei infolgedessen die mit Gott eins gewordene menschliche Vernunft durch „die richtige Lebensweise „[...] und „die höchste Form der Existenz“ zum „höchsten Glück“ gelangt. Schließlich führen *Kants* gesammelte Werke durch seine vielseitigen Begriffe von „Glück“, wobei erreichbare Fragmente des Glücks durch *Sittlichkeit* und *Pflichterfüllung* angestrebt werden können (3.3). Abschließend werden im vierten Teil dieses Kapitels die unterschiedlichen Wertvorstellungen und Vorstellungen zum Glück innerhalb der *vier Weltreligionen* dargestellt (3.4).

In einem weiteren Abschnitt wird dann auf Konzepte und Theorien der wissenschaftlichen Psychologie zum Glück und Glückserleben eingegangen. Während Vertreter der Philosophie seit weit über 2000 Jahren über das „Gefühl aller Gefühle“ reflektierten, begann sich die *wissenschaftliche Psychologie* (4) erst ab den 1980er-Jahren mit dem Thema Glück auseinanderzusetzen, nachdem sie sich über acht Jahrzehnte mit belastenden Emotionen befasste. Obwohl bereits *William James* das Streben nach Glück als Hauptursache und oftmals geheime oder latente Motivation menschlicher Existenz betrachtete, setzte *S. Freud* die Glücksvorstellung eher reduktionistisch mit der „libidinöse(n) Triebbefriedigung“ gleich. Diese, wenn man so will, „negative“ Einstellung könnte J.B. Watson, einen der Begründer des *Behaviorismus*, veranlasst haben, u.a. positive Emotionen wie Glück zum uninteressanten inneren Prozess des Gehirns – der „Black Box“ – zu zählen. Im Gegensatz dazu waren das Glück des Menschen und seine Entfaltung ein zentrales Anliegen der *humanistischen Psychologie*. Dieser aufbauende Ansatz weckte vermutlich das Interesse an der empirischen Erfassung des Glücksbegriffs in den 1990er-Jahren, als *Seligman* viele *Strömungen der psychologischen Glücksvorstellungen* unter dem Begriff „Positive Psychology“ zusammenfasste. Der Begriff Glück wird hier durch das eher „unverbrauchte“ Wort „*Wohlbefinden*“ eingetauscht. In der Folge wurde dann auch sowohl eine Vielfalt von psychologischen Fragebögen zu positiven wie negativen Emotionen als auch zur Lebenszufriedenheit (SWLS) entwickelt und in der Forschung eingesetzt. Innerhalb der psychologischen Forschung zum subjektiven Wohlbefinden wird auch der Frage nachgegangen, inwieweit Glück ein *Personenmerkmal* ist oder von situativen Faktoren abhängt. In diesem Zusammenhang wird im Rahmen der vorliegenden Arbeit auf das Fünf-Faktoren-Modell der *Big-Five* eingegangen, wie auch Studien thematisiert werden, die der *genetischen Disposition* zum Glücklichsein nachgehen (4.6).

1.3 Alter und Altern

Durch den demographischen Wandel begann in der öffentlichen und wissenschaftlichen Debatte erst vor kurzem ein Umbruch im Denken über das vielseitige Thema Alter(n) (5). Obwohl das Alter(n) mit dem Ruhestand anfängt und der Mensch sich heute oft bester Gesundheit erfreut und im Prinzip weiter produktiv tätig sein könnte, scheint die Frage berechtigt, ob die Rente „Fluch oder Segen“ bedeutet. Hier wird Altern aus gerontologischer Sicht als ein mehrdimensionales Phänomen mit unterschiedlichen Bedeutungsfacetten verstanden. Gerontologie versteht sich dabei als inter- bzw. multidisziplinäre Wissenschaft, in der sich Wissenschaftler aus unterschiedlichen disziplinären Zugängen mit dem komplexen Prozess des Alterns (6) bzw. dem „differenziellen Altern“ befassen. Die Analyse des Alterns im Rahmen der vorliegenden Arbeit wird die folgenden Schwerpunkte setzen.

Biologie des Alterns. Aus Sicht der Biologie (7.1) wird Altern durch den Begriff *Biomorphose* als „degenerativer biologischer Prozess“ eines Organismus präzisiert. Hierzu hat nicht zuletzt auch das *Hayflick-Limit* beigetragen, welches aber inzwischen durch die *Langlebigkeitsvariante Gen FOXO3A* (7.1.2) bzw. die *veränderte Genexpression im Alterungsprozess* widerlegt wurde. Als Hoffnung im biologischen Alterungsprozess belegen Forschungsergebnisse der neuen Disziplin *Epigenetik*, dass es unter Einfluss äußerer Faktoren gelingen kann, Gene positiv, d.h. adaptiv, zu regulieren. Dies eröffnet auch die Möglichkeit, dass Achtsamkeit als Lebenshaltung und -stil einen positiven Effekt erzielen kann.

Neurowissenschaften und der Alterungsprozess (7.2). Hier wird auf Befunde der Neurowissenschaften zum Alterungsprozess eingegangen, die die Phänomene der neuronalen Plastizität, der adulten Neurogenese und das Konzept der „kognitiven Reserve“ thematisieren. Auch hier besteht die Möglichkeit, dass Achtsamkeitspraktiken zu diesen Phänomenen beitragen können, da sie helfen, Stress zu reduzieren und die geistigen Fähigkeiten im Altern als Reserve zu erhalten.

Ausgewählte psychologische Alternstheorien (8). Hier wird auf die frühen Beiträge von Bühler und insbesondere die entwicklungspsychologischen Modelle des Alterns von Erikson und Havighurst (8.1) eingegangen. Das Konzept des „differenziellen Altern“ nach Thomae, wie auch Modelle des „erfolgreichen Alterns“ (8.2) (im Einzelnen: die Kontinuitätstheorie, das Modell der selektiven Optimierung mit Kompensation und die Sozioemotionale Selektivitätstheorie) und der Zusammenhang von Persönlichkeit und Altern werden anschließend thematisiert. Auch hier wird der Frage nachgegangen, ob *Achtsamkeitsmeditation* das subjektive Wohlbefinden bzw. Glück im Alter entwickeln kann (8.3).

Soziologische Alternstheorien (9) setzen sich mit den individuellen und gesellschaftlichen Vorstellungen des Altseins in der heutigen Zeit des demographischen Wandels auseinander.⁵ In den gegenwärtigen Diskussionsansätzen zum Thema Alter(n) werden zwei vorherrschende Grundzüge erkennbar: „zum einen die Belastungs- und Kostenperspektive, zum anderen die

⁵ Gollnick, I. (2003): Demographischer Wandel – Herausforderungen unserer älter werdenden Gesellschaft an den Einzelnen und die Politik. Eine Dokumentation in Auszügen aus dem Schlussbericht der Enquête-Kommission des Deutschen Bundestages. In: *Aus Politik und Zeitgeschichte* B 20/2003.

Ressourcen- und Chancenperspektive.“⁶ Zu beiden Perspektiven werden entsprechende Modellvorstellungen (9.1 – 9.3; 10; 11; 12) dargestellt.

1.4 Empirische Analyse

Im empirischen Teil (II) wird, wie im Überblick angedeutet, anhand einer quantitativen Studie (I) und einer qualitativen Studie (2) geprüft, inwiefern Achtsamkeit als Korrelat von Glück im Altern beschrieben werden kann.

1.5 Diskussion und Ausblick

In der Diskussion werden die Ergebnisse der empirischen Analyse vor dem Hintergrund der theoretischen Modelle besprochen und dabei wird die klassische Frage nach dem Erkenntnisgewinn durch die vorliegende Arbeit gestellt. Der Ausblick soll Möglichkeiten ansprechen, inwieweit Achtsamkeit als Lebensform im Alter zu Glück und Wohlbefinden beitragen kann und eventuell das Demenz-Risiko senken könnte.

⁶ Backes, G. M. (2008): Alter als Last und Chance. Online: <http://www.kas.de/upload/dokumente/verlagspublikationen/Alter-Last-Chance/Alter-Last-Chance-6-1.pdf>. Zugriff am 06.07.2016.

2 Achtsamkeit

„Der Mensch ist Teil des Ganzen ... [aber] er erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als etwas vom Rest Getrenntes. ... Diese Täuschung ist für uns eine Art Gefängnis, das uns auf unsere persönlichen Wünsche und auf Zuneigung zu einigen uns am nächsten stehenden Menschen beschränkt. Unsere Aufgabe muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Kreis unseres Mitgefühls erweitern, sodass er alle lebenden Wesen und die gesamte Natur in ihrer Schönheit umfasst.“⁷

Albert Einstein

2.1 Achtsamkeit – ein Weg zum Glück im Alter?

„Wer Achtsamkeit übt, der übt auf denkbar einfachste, direkteste und wirksamste Art Glück“, schreibt Bien.⁸ In der Antike wird nach Aristoteles *eudaimonia* als das „höchste Gut“ und Ziel des Lebens angesehen; der Begriff wird gängig mit dem Begriff „Glück“ oder Glückseligkeit übersetzt. Sowohl der Sinn des aristotelischen Begriffs *eudaimonia* als auch Buddhas Lehrtexte zur „rechte(n) Achtsamkeit“ und „rechte“(n) Versenkung“ haben ein gemeinsames Ziel: Durch das „Gute“ glücklich im Diesseits zu werden. Nach Schmid bedeutet *eudaimonia* einen „guten Daimon“, eine Wohlgestimmtheit in sich selbst und eine gute Beziehung zur Umwelt zu haben.⁹ Folglich schlummert das Glück im Menschen selbst und kann durch Achtsamkeit im Hier und Jetzt wie ein Schatz gehoben werden. Nach Kabat-Zinn, dem Vater des therapeutischen Achtsamkeitsprogramms, ist Achtsamkeit keine bloße Technik, sondern *eine Fähigkeit, die jedem Menschen innewohnt*, auch in der Lebensspanne des Alterns.

Ausgehend von der antiken Überlieferung der *eudaimonia* und gestützt durch neue Erkenntnisse der Hirnforschung zur „Neuroplastizität“, Epigenetik und adulten Neurogenese, wird im Rahmen der vorliegenden Arbeit die grundsätzliche Anpassungsfähigkeit des Gehirns älterer Erwachsener angenommen; zudem postuliert die Autorin eine Sehnsucht nach Glück und Wohlbefinden, um die mit dem Alter einhergehenden Stressfaktoren und Abbauprozesse durch Achtsamkeitstraining positiv zu beeinflussen. In dem vorliegenden Kapitel wird in einem ersten Schritt auf die Etymologie des Begriffs der Achtsamkeit eingegangen. Anschließend wird Achtsamkeit als eine besondere Form der Aufmerksamkeit eingeführt. Einen besonderen Stellenwert nimmt dabei das Programm zur *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* ein.

2.1.1 Zur Etymologie des Wortes „Achtsamkeit“

Das deutsche Wort „Achtsamkeit“ oder das englische „mindfulness“ sind Ersatzwörter für das Pali-Wort¹⁰ „sati“. Sie geben nur ungenau den Sinn des Wortes wieder, wobei das englische Wort etwas näher an die Sinnbedeutung von „Achtsamkeit“ herankommt. Im Altenglischen bedeutet

⁷ Einstein, A. (1952/1979): Aus meinen späten Jahren. Stuttgart: DVA Verlag.

⁸ Bien, T. (2012): Buddhas Glücksgeheimnis. Wie wir das Leiden loslassen und Freude im Jetzt finden. München: Lotos Verlag.

⁹ Schmid, W. (1998): Das schöne Leben. Was es heißt, den „Sinn des Lebens“ zu finden. Online: http://www.derblauereiter.de/fileadmin/user_upload/pdfs/Journal/1-10/dbr08-Inhaltsverzeichnis.pdf. Nr.8 – 1998. Zugriff am 10.07.2016.

¹⁰ Pali ist eine mittelindische und mit dem Sanskrit verwandte Sprache.

myndful ein gutes Gedächtnis haben, sich erinnern.¹¹ In der Pali-Sprache besteht zwischen dem Wort „sati“ (Achtsamkeit) eine enge Beziehung zur Erinnerungsfähigkeit, wie gleich erläutert wird. Um das Wort „Achtsamkeit bzw. mindfulness“ zu ergründen, muss der Pāli-Kanon¹² zur Hand genommen werden, damit wird man in der „Lehrrede von den Grundlagen der Achtsamkeit“ (Satippathana Sutta) Buddhas¹³ fündig.

Achtsamkeit im Buddhismus – „Sati“ in der Pāli -Sprache

Vor etwa 2600 Jahren entstanden die wichtigsten Lehrreden und Übungsanleitungen des Buddhas Siddhartha Gautama für seine Gefolgschaft. Diese sind im Pāli-Kanon, der ältesten zusammenhängend überlieferten Sammlung von Lehrreden Buddhas, zusammengefasst.¹⁴ Das Sutta (Pali: Lehrrede Buddhas) über „sati“ (dt.: Achtsamkeit) ist einer der Kerntexte von Buddhas Lehren.¹⁵ Das Pali-Wort „sati“ ist eng mit dem Verb *sarati*, „erinnern“, verwandt. Die Beziehung von *sati* zum *Erinnerungsvermögen* kehrt in der formalen Definition von *sati* in den Lehrreden wieder. Doch die Suttas über Achtsamkeit (*sati*) sind nicht wirklich mit dem Erinnern gleichzusetzen. Die Erinnerung funktioniert nur gut, wenn *sati gegenwärtig* ist. *Sati* bedeutet ebenfalls ein *weiter Geisteszustand*, breitgefächert, offen, empfänglich, mit der Qualität der ausgewogenen Übersicht über die gesamte Situation. Nur wenn etwas *deutlich wahrgenommen und bewusst* gemacht wird, kann es klar erfasst, verstanden und in Erinnerung gerufen werden. Eine weitere Bedeutung des Begriffs *sati* besteht in der *affektiven Distanz* zum Geschehen, die es ermöglicht, nicht emotional von einer Situation überwältigt zu werden. Schließlich hat *sati*, zusammen mit den Fähigkeiten Zuversicht, Energie, Konzentration und Weisheit eine wichtige *Heilsfunktion*, um Leid zu löschen und Glück zu finden.¹⁶

Das Wort „Achtsamkeit“ in der germanischen Sprache

Der „KLUGE“¹⁷ könnte helfen, dem Wort „Achtsamkeit“ etwas näher zu kommen. Zum einen geht die Rede im 11. Jh. von „Acht“, der Friedlosigkeit, was auf „ächten“, *ahten* des 8. Jh. zurückgeht. „In Acht und Bann tun“ bedeutete im Mittelalter die Ächtung einer verurteilten Person, die somit vom weltlichen und kirchlichen Rechtsschutz ausgeschlossen war.

Die andere etymologische Herleitung *Achten* kommt vom Althochdeutschen *ahten* (merken auf, beachten, erwägen, sich kümmern). Die Wortsemantik von *Achten* ist ein aktives Verhalten des Denkens und Handelns, des aufmerksamen Eingehens auf eine Sache, einen Vorgang, einen Gedanken.¹⁸ Nach Thomas Reuster gibt es immer „etwas, dem die „Acht“ im Sinne von Aufmerksamkeit gilt. Des Weiteren reflektiert der Autor über die vielfältige Zusammensetzung

¹¹ Online Etymology Dictionary: „Old English *myndful* meant ‘of good memory’.”

¹² Palikanon (2010): Digha Nikāya – Die Längere Sammlung. Nyanaponika. Online: www.palikanon.com/digha/d.htm. Zugriff am 06.03.2015.

¹³ Zumwinkel, K. (2014): Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung. Majjhima Nikaya. Jhana Verlag im Buddha-Haus; 3., ungek. Aufl.

¹⁴ Ladner, Max (1946/1999): Die Lehre des Buddha. Zürich: Rascher Verlag. Online: www.palikanon.com/diverses/max_ladn2/lehrebuddhas1.htm. Zugriff am 03.07.2015.

¹⁵ Ebd.

¹⁶ Analayo (2003): Satipaṭṭhāna, the Direct Path to Realization. Cambridge/UK: Windhorse Publications.

¹⁷ Kluge (2002): Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache; bearb. v. Elmar Seebold. 24., durchges. u. erw. Aufl. Berlin/New York: Verlag Walter de Gruyter, S. 14.

¹⁸ Ebd.

des Verbstammes „acht“ mit seinen verschiedenen Prä- und Suffixen. Für ihn tritt durch das Gegenteil von *achtsam* – *unachtsam* das moralische Element hervor, was dem Adjektiv „aufmerksam“ viel weniger anhaftet. Ein höheres Tier kann nicht achtsam sein, nur aufmerksam reagieren, wenn es dressiert ist, und demnach nicht zur Verantwortung gezogen werden. Dagegen *kann* und *soll* ein Mensch gegenüber diesem oder jenem achtsam sein. Infolgedessen sind „Achtsamkeit“ oder „Achtsamsein“ nach Reuster vermutlich keine Begriffe der Erkenntnis¹⁹, wie z. B. wahrnehmen, bewusst machen, einsehen (im Sinne von „Sati“), sondern ein Modus Operandi im Sinne eines verantwortlichen Handelns.²⁰

Der Hype um die Achtsamkeit

Im Buddhismus wird Achtsamkeit seit über zwei Jahrtausenden praktiziert. Im Westen wurde die Achtsamkeit erst wahrgenommen, als durch die Einführung des „*Mindfulness-Based Stress Reduction Programs* – MBSR“ nach Kabat-Zinn (1979) und die nachfolgenden Jahre gesundheitliche Wirkungen der Achtsamkeitsmeditation das Interesse von Medizin und Psychotherapie weckten. Seitdem wurde der „Nutzen für die geistige und körperliche Gesundheit wissenschaftlich bestätigt“. ²¹ Psychotherapeuten und Mediziner setzen die Achtsamkeitspraxis erfolgreich bei psychosomatischen Beschwerden und der Linderung von Schmerzen ein. Eine wachsende Zahl an Studien belegt ihren Nutzen bei immer mehr Krankheiten.

Doch der Hype um die Achtsamkeit lockt auch viele selbsternannte Experten an. Achtsamkeit ist zum kommerziellen Allzweckmittel geworden, zur Verbesserung der Lebensqualität für viele moderne gestresste Menschen, die den Kontakt zu Geist und Körper verloren haben. Zwar ist es töricht zu glauben, im Fünf-Minutentakt pro Woche zur Ruhe zu kommen, erklärt Rinpoche Tulku. Aber es ist immerhin ein Anfang, Achtsamkeit zu erlernen. Es ist „vielleicht ein Hype, [aber] ein sehr guter Hype“, erklärt der buddhistische Gelehrte hierzu.²²

2.1.2 Achtsamkeit ohne Esoterik

Lange Zeit wurde Achtsamkeit als Esoterik abgetan, als „irrational“ oder „versponnen“ belächelt. Achtsamkeit wurde mit Esoterik in Verbindung gebracht und als „verborgenes Wissen“²³ buddhistischer Mönchen qualifiziert oder gar als Okkultismus geschmäht. Noch vor fünfzehn Jahren war das Konzept der Achtsamkeit (Mindfulness) auf Konferenzen tabu. Wie bereits erwähnt brachten das therapeutische Achtsamkeitsprogramm zur Stressreduktion für Schmerzpatienten am *Medical Center der University of Massachusetts* und die darauf aufbauenden systematischen wissenschaftlichen Studien das Umdenken.

Heute befassen sich Wissenschaftler in den USA und neuerdings in Europa²⁴ speziell auf Tagungen und Kongressen der Klinischen Psychologie und Psychotherapie mit

¹⁹ Reuster, T. (2011): Achtsamkeit aus der Perspektive europäischer Philosophie und Mystik. In: dies. (Hrsg.): Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik – Haltung und Methode. 2. Aufl. Stuttgart: Schattauer, S. 9f.

²⁰ Ebd.

²¹ Collin, C. et al. (2012): Das Psychologie-Buch. London: Dorling Kindersley, S. 210.

²² Ethik heute (2015): Ein guter Hype. Online: <http://ethik-heute.org/ein-guter-hype/>. Zugriff am 06.03.2015.

²³Quelle: 2. Jh. n. Chr. – erste Nachweise des Adjektivs *esoterisch* (*esoterikos*) bei Galenos und Lukian von Samosata.

²⁴ Heidenreich, T./Michalak, J. (2015): Mindfulness-orientierte Interventionen. In: Rief, W./Henningsen, P. (Hrsg.): Psychosomatik und Verhaltensmedizin. Stuttgart: Schattauer, S. 398-408.

achtsamkeitsbasierten Interventionsverfahren.²⁵ „Die Zeit“-Autorin Schäfer schreibt in ihrem Essay zur Meditation:

*„Studien zeigen inzwischen sogar, wie Meditation die Hirnaktivität verändert.²⁶ Mithilfe der Elektroenzephalografie (EEG) stellten Wissenschaftler fest, dass während tiefer Meditation zum Beispiel die Wellen im Beta- und Gamma-Bereich stärker und weitflächiger synchronisiert sind als im aktiven Wachzustand – ein Zeichen für intensive Konzentration und Aufmerksamkeit“.*²⁷

Zusammenfassend kann bis hierhin bereits resümiert werden, dass die Achtsamkeitsmeditation weder Hype noch Esoterik ist. Sie ist eine effektive Technik oder Methode, die zwar nicht schnell zu erlernen ist, aber zu nachhaltigen positiven Veränderungen führen kann. Nach Kabat-Zinn ist Achtsamkeit „eine Seinsweise“ voll und ganz „da“ zu sein – sich von Moment zu Moment daran zu erinnern, achtsam zu leben.²⁸ Dabei orientiert sich der Wissenschaftler an den „Vier Edlen Wahrheiten“ und dem „Achtfachen Edlen Pfad“ als methodischem Befreiungsweg allen menschlichen Leidens, wobei diese Kernaussagen Buddhas im Anhang nachgelesen werden können. Insgesamt ist auch die vorliegende Arbeit dem Nichtleiden und dem Glück durch Achtsamkeitsmeditation in der Tradition des Achtfachen Edlen Pfades und den Begriffen „Achtsamkeit“ und „Meditation“ gewidmet.

2.2 Aufmerksamkeit in der psychologischen Theorienbildung

Aufmerksamkeit [engl.: attention] ist eine menschliche Fähigkeit, bestimmte Reize der Umwelt wahrzunehmen und andere auszublenden. Nur ein kleiner Teil der Reize, die vom Gehirn verarbeitet werden, werden auch bewusst verarbeitet.²⁹ Jedoch kann die förderliche Erstwirkung des Primings eines „[Reizes oder Ereignisses] A auf die Verarbeitung der nachfolgenden Ereignisse B oder den Umgang damit“³⁰[...] „bildlich als Nachhallen des zuvor Dagewesenen vorgestellt werden. Jeder Reiz, der tief verarbeitet wird, bewirkt durch die stattfindende Bedeutungsanalyse eine unbemerkte selektive Voraktivierung der zugehörigen semantischen, episodischen, assoziativen oder prozeduralen Repräsentationsfelder.“³¹

Wilhelm Maximilian Wundt (1873) erklärte den Begriff Aufmerksamkeit in Übereinstimmung mit der Auffassung von Leibniz als einen inneren Willensprozess, der der selektiven Ausgliederung des Bewusstseins und der Apperzeption³² von Vorstellungen diene. Der Beitrag

²⁵ Meditation und Achtsamkeit im Alltag und der Arbeitswelt, in Medizin und Therapie beim 4. Kongress Meditation & Wissenschaft am 25./26. November 2016 in Berlin – mit J. Kabat-Zinn, Tania Singer, Luise Reddemann, Paul Grossman u. a.

²⁶ Sakai, J. (2013): Study reveals gene expression changes with meditation. Online: <http://news.wisc.edu/study-reveals-gene-expression-changes-with-meditation>. Zugriff am 03.07.2015.

²⁷ Schäfer, S. (2011): Achtsam ist heilsam. In: *Zeit-Online* v. 06.12.2011. Online: www.zeit.de/zeit-wissen/2012/01/Meditation-auf-Rezept. Zugriff am 02.07.2015.

²⁸ Kabat-Zinn, J. (2016): Achtsamkeit – Die neue Glücksformel? In: Sternstunde Philosophie, SRF-Kultur, Filmbeitrag v. 14.2.2016.

²⁹ Hier bezieht sich die Autorin vor allem auf: Dorsch – Lexikon der Psychologie (2014). 17. Aufl. Bern: Hogrefe, S. 215-224.

³⁰ Ebd. S. 1297.

³¹ Sokolowski, K. (2013): Allgemeine Psychologie für Studium und Beruf. Hallbergmoos: Pearson, S. 179.

³² Apperzeption nach Wundt: das Eintreten eines Bewusstseinsinhaltes in das Aufmerksamkeitsfeld.

von James (1890) zur Aufmerksamkeit reflektierte die Vielfältigkeit dieses Begriffes. Er schrieb: „everyone knows what attention is“, betrachtete die Aufmerksamkeit als Mechanismus der „probably coexist in all our concrete attentive acts“, der in Anpassung und Koordination der Gedanken und des Handelns involviert ist (James, 1980, S. 411).³³ Bleuler (1916/1983) definierte Aufmerksamkeit als eine „Zuweisung von (beschränkten) Bewusstseinsressourcen auf Bewusstseinsinhalte, beispielsweise auf Wahrnehmungen der Umwelt oder des eigenen Verhaltens und Handelns sowie Gedanken und Gefühle“. ³⁴ Das bedeutet, dass die Konzentration als Maß für die Stärke und Dauer der Aufmerksamkeit steht. Carver und Scheier (1981) bezeichneten Aufmerksamkeit als Brücke, die die Außenwelt mit dem Bewusstsein verbindet und dadurch Einflüsse auf das Handeln hat.³⁵

2.2.1 Aufmerksamkeitsmodelle

Aufmerksamkeitsmodelle unterstreichen in der Regel, dass Aufmerksamkeit selektiv ist. Die auditive Aufmerksamkeit ist ein Beispiel hierfür. Die Befunde der Untersuchung von Wood und Cowan (1995) zum *Cocktailparty-Phänomen* zeigen, dass es selbst auf einer geräuschintensiven Cocktail-Party dennoch möglich ist, sich auf eine einzige Konversation, unter Umständen sogar die der Nachbarn, zu konzentrieren.³⁶ Zu weiteren Untersuchungen, die zur selektiven Aufmerksamkeit führten, gehört „das dichotische Hören“ durch Cherry (1953). „Der Begriff ‚Dichotisches Hören‘ bezeichnet das Wahrnehmen mehrerer gleichzeitig präsentierter akustischer Signale. Dabei wird aber nur eine Reizquelle unter Vernachlässigung anderer genauer ausgewertet.“³⁷ Auf den empirischen Befunden des dichotischen Hörens beruht „die Filtertheorie“ durch Broadbent (1958), die in der folgenden Abbildung veranschaulicht wird.

³³ Sobeh, J. (2015): Aufmerksamkeitsfunktionen und ihre Entwicklung bei Vorschul- und Grundschulkindern. Eine kulturvergleichende Studie zur Erfassung von neuropsychologischen Funktionen der Aufmerksamkeit bei einer Stichprobe von Kindern in Damaskus (Syrien) und Aachen (Deutschland). Göttingen: Cuvillier Verlag. Online: https://cuvillier.de/uploads/preview/public_file/1315/9783869555188.pdf. Zugriff am 16.03.2015.

³⁴ Fernstudium Psychologie (2015): Aufmerksamkeit. Online: www.fernstudium-psychologie.eu/aufmerksamkeit. Zugriff am 15.03.2015.

³⁵ Carver, C. S./Scheier, M. F. (1981): Attention and self-regulation. A control theory approach to human behavior. Wien/New York: Springer.

³⁶ Hasselhorn, M./Gold, A. (2009): Pädagogische Psychologie. Erfolgreiches Lernen und Lehren. 2. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer, 2009, S. 71.

³⁷ Ingenieurpsychologie (2015): Filtertheorie. Online: <http://macs2.psychologie.hu-berlin.de/aio/index.php/mensch-in-aktion/aufmerksamkeit/theorien/5-filtertheorie?start=1>. Zugriff am 13.03.2015.

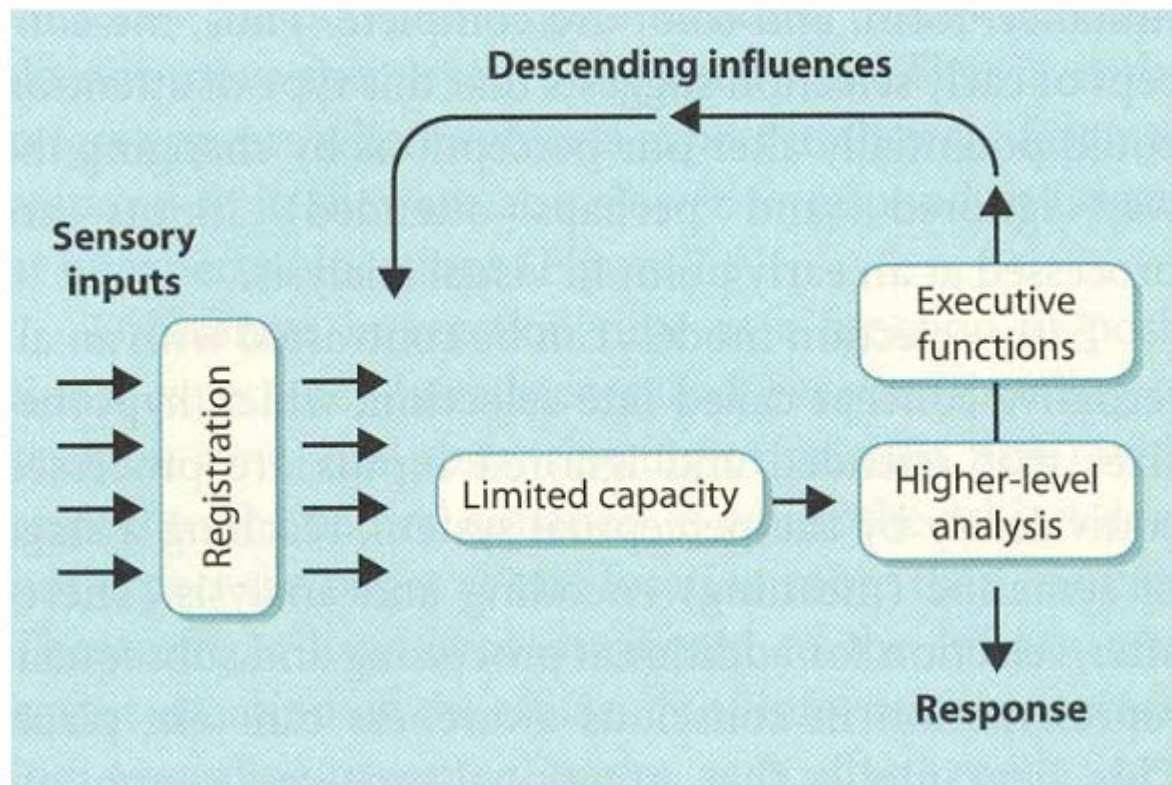


Abbildung 1: „Die Broadbent'sche Filtertheorie der Aufmerksamkeit“

(Quelle: Universität Jena)³⁸

Die Filtertheorie geht davon aus:

„dass dieses sensorische System über einen Filter verfügt, der die eindringende Information nach ihrer Intensität reduziert (je höher die Intensität der Reize, desto eher überwinden sie den Filter). Nur einer begrenzten Anzahl von Informationen, Entscheidungen oder Reizen gelingt es also, diesen Filter gleichzeitig zu passieren. So dient der Filter zum Schutz vor Reizüberlastung. Erst durch die Verminderung der zu verarbeitenden Information wird die erfolgreiche Auswertung von Umgebungsreizen möglich.“³⁹

2.2.2 Selektive Aufmerksamkeit⁴⁰

„Die Selektionsfunktion der Aufmerksamkeit ist eine der zentralen kognitiven Fähigkeiten“.⁴¹ Sie ermöglicht die Selektion von relevanten, sensorischen Informationen bzw. die Deselektion von nicht-relevanter Information. Als Erstes rufen alle Informationen, die ein Sinnesorgan erregen, eine Sinnesreaktion hervor, die kurzzeitig gespeichert wird. Ein zu schwacher Reiz

³⁸ o. V. (2009): Aufmerksamkeit I. (Vorlesungsskript). Online: http://www.allgpsy.uni-jena.de/wp-content/uploads/2016/04/W09_Aufmerksamkeit_I.pdf. Zugriff am 05.05.2016.

³⁹ Ingenieurpsychologie (2015): Filtertheorie. Online: <http://macs2.psychologie.hu-berlin.de/aio/index.php/grundlagen/aufmerksamkeit/theorien/5-filtertheorie>. Zugriff am 13.05.2015.

⁴⁰ Dorsch – Lexikon der Psychologie (2014): 17. Aufl. Bern: Hogrefe, S. 220.

⁴¹ Ebd. S. 220ff.

überschreitet die Reizschwelle nicht und wird daher nicht wahrgenommen. Zum Zweiten werden mithilfe eines spezifischen Mechanismus bestimmte Informationen zur Steuerung zielgerichteten Verhaltens ausgewählt. Außerdem muss zwischen den Reizgrößen zweier aufeinander folgender Reize eine bestimmte Differenz bestehen, damit ein Unterschied wahrgenommen wird. Dazu gibt es verschiedene Selektionsmechanismen: Der *ortsbasierte Mechanismus* selektiert alle Informationen, die sich innerhalb eines räumlichen definierten Bereichs befinden; ein *objektbasierter Mechanismus* selektiert innerhalb eines definierten Bereichs nur bestimmte Objekte; ein *merkmalbasierter Mechanismus* selektiert innerhalb bestimmter Merkmale ein bestimmtes Merkmal (z. B. Farbe oder Duft usw.). Diese Selektionsmechanismen orts-, objekt- und merkmalsbasierter Selektion sind serieller Natur, d.h., die ausgesuchten Informationen sind limitiert. Folglich erlaubt die selektive Aufmerksamkeit eine geballte Konzentration auf eine bestimmte Sache, was unter anderem für den Lernprozess von großer Bedeutung ist.

Das einflussreiche Modell selektiver Aufmerksamkeit nach Treisman (1960) schlug als eine Modifikation der Filtertheorie die Attenuationstheorie (Dämpfungstheorie) der Aufmerksamkeit vor.⁴² Die Merkmalsintegrationstheorie (Treisman & Gelade 1980) geht davon aus, dass auch irrelevante Informationen wahrgenommen und kognitiv weiterverarbeitet werden. Ohne weiter auf die ersten Experimente der visuellen Aufmerksamkeit von Helmholtz (1821-1894) und die endogen und exogen gesteuerte Aufmerksamkeitslenkung (vgl. Posner-Paradigma)⁴³ einzugehen oder das Neglect-Syndrom, eine Störung der Aufmerksamkeit/Wahrnehmung näher zu beschreiben, steht die selektive Aufmerksamkeit in einem besonderen Bezug zur Achtsamkeit.

Meistens werden Achtsamkeit und Aufmerksamkeit sogar gleichbedeutend gebraucht. Hier treffen wir die folgende Unterscheidung: Aufmerksamkeit soll die Fähigkeit abbilden, in jeder Situation selektiv, konzentriert, erweitert, geteilt sowohl anhaltend wie auch kurzfristig zu reagieren. Achtsamkeit dagegen ist eine sensitive Wachheit, ein Einfühlungsvermögen und ein intuitives Gespür für eine Situation. Beide Fähigkeiten müssen trainiert werden, und so wird im nächsten Teil aufgezeigt, wie Achtsamkeit durch Meditation die Aufmerksamkeit fördern kann.⁴⁴

2.2.3 Achtsamkeitsmeditation als Form der Selbstregulation

Kabat-Zinn definiert die aus dem Buddhismus stammende Meditation als bewusste Selbstregulierung der Aufmerksamkeit von Moment zu Moment. Nach den theoretischen Überlegungen von Kabat-Zinn (1982) ist das Ziel der Meditation: die Aufmerksamkeit bewusst auf ein primäres Objekt, das Ein- und Ausatmen zu konzentrieren, so lange, bis die Aufmerksamkeit sich stabilisiert. Letztere wird durch die Achtsamkeitsmeditation stabilisiert und verfeinert. „*Meditative Praktiken beruhigen und klären den Geist, öffnen das Herz und verfeinern die Aufmerksamkeit und Handlung*“, schreibt Kabat-Zinn an Baer (vgl. 2.3.1) Die Praxis der Meditation ermöglicht es, die Aufmerksamkeit auf eine Fülle von geistigen und körperlichen Ereignissen auszudehnen. Sie schafft die Voraussetzungen innezuhalten, sensibel

⁴² Ebd.

⁴³ Ebd. S. 1283.

⁴⁴ Martin, B. (2011): Der Wunderland-Effekt. Die Kraft geistiger Felder. Norderstedt: Books on Demand, S. 172.

zu werden, um den Zauber der Sinne, der sich in jedem Moment unserer bewussten Aufmerksamkeit anbietet, zu entdecken.⁴⁵

Der Stellenwert der Achtsamkeitsmeditation im Rahmen der psychologischen Analyse dieses Phänomens kann damit auch daran festgemacht werden, dass Achtsamkeit eine Strategie der Selbstregulation darstellt und damit der Regulation der individuellen Befindlichkeit und Handlungsfähigkeit dienen kann. Gehirnaktivitätsmessungen von gesunden Probanden belegen, dass es durch Achtsamkeits-Meditation zu einer verbesserten Signalübertragung an Synapsen im Gehirn kommt. „*Achtsamkeits-Meditation kann die Gehirnaktivität in Arealen, die zuständig für Emotionen sind, beeinflussen. Sie kann daher als Indiz für plastische Vorgänge in eben diesen Gehirnarealen aufgefasst werden*“,⁴⁶ erklärten Kabat-Zinn und Davidson. Wir werden auf diese Punkte in Abschnitt 2.4, der sich der wissenschaftlichen Überprüfung der Achtsamkeit widmet, weiter eingehen.

2.3 Achtsamkeit als Therapie und Stressprävention

Die Grundlage des Interesses an östlicher Philosophie in Europa und den USA entstand nach dem Zweiten Weltkrieg.⁴⁷ Konzepte der buddhistischen Lehre wie Achtsamkeit und Achtsamkeitsmeditation wurden in den USA und im Westen insbesondere durch den buddhistischen Gelehrten Suzuki (1870-1966)⁴⁸ bekannt. Des Weiteren interessierten sich in den 60er-Jahren Vertreter der Psychotherapie wie z.B. Jung⁴⁹ und Fromm⁵⁰ für buddhistische Meditationstechniken.

Als praktizierender Zen-Buddhist wusste Kabat-Zinn⁵¹ aus eigener Meditationserfahrung um die heilsame Wirkung der buddhistischen Achtsamkeitsmeditation und wollte diese Erfahrung den Schmerzpatienten am *Medical Center der University of Massachusetts* (USA) zugänglich machen. Er entwickelte 1979 den Einsatz von Meditation in der kognitiven Therapie, die als „*Mindfulness-Based Stress Reduction MBSR*“ (achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) bekannt wurde. Dabei löste er das Konzept der Achtsamkeit aus seinem spirituellen buddhistischen Hintergrund heraus und säkularisierte die Achtsamkeitsmethoden, und Achtsamkeit fand damit Eingang in die Psychotherapie.⁵²

⁴⁵ Kabat-Zinn, J. (2003/2006): Mindfulness-Based Interventions in Context. Past, Present, and Future, in: *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10/2006: 144-156. doi:10.1093/clipsy.bpg016

⁴⁶ Kabat-Zinn, J. et al. (2014): Neuroplastizität im Gehirn – Emotionen. Online: www.subwo.de/blog/neuroplastizitt-im-gehirn-emotionen. Zugriff am 18.04.2016.

⁴⁷ Collin, C. et al. (2012): *Das Psychologie-Buch*. London: Dorling Kindersley.

⁴⁸ Suzuki, Daisetsu Teitaro war japanischer Autor von Büchern über den Zen-Buddhismus.

⁴⁹ Vgl. Hinshaw, R./Fischli, L. (1986): *C. G. Jung im Gespräch. Interviews, Reden, Begegnungen*. Zürich: Daimon-Verlag.

⁵⁰ In dem Buch „*Zen-Buddhismus und Psychoanalyse*“ (1972) geben Erich Fromm und weitere Wissenschaftler eine zusammenfassende Darstellung der Wesenszüge des Zen-Buddhismus. Es wird der Versuch unternommen, die Brücke zwischen östlicher Religiosität und westlicher Wissenschaft zu schlagen und die Frage zu beantworten, welchen Wert die Begegnung von Zen-Buddhismus und Psychoanalyse haben könnte.

⁵¹ Jon Kabat-Zinn (*1944) ist emeritierter Professor an der University of Massachusetts Medical School in Worcester (USA).

⁵² Übersetzung aus dem Englischen: «An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation von Jon Kabat-Zinn, Ph.D. », Übersetzung der Autorin.

In folgenden Teilabschnitten wird auf den Ansatz von Kabat-Zinn eingegangen und das Potential der Achtsamkeit und die Therapiesystematik des MBSR-Programms beschrieben.

2.3.1 Begrifflichkeiten von Achtsamkeit und Meditation nach Kabat-Zinn ⁵³

Die oft zitierte Definition von Achtsamkeit nach Kabat-Zinn lautet: „Achtsamkeit beinhaltet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“⁵⁴ Nach dem Wissenschaftler bedeutet dies, Signale des eigenen Körpers, „destruktive Bewusstseinszustände ... turbulente Emotionen, im Jetzt achtsam wahrzunehmen und sie als Chance für Wandel und Gesundung zu schätzen.“⁵⁵ Dazu müsste der unvollkommene Mensch zuerst überzeugt werden, dass das Ziel der Achtsamkeitsmeditation einen schrittweisen Wandel und letztendlich Heilung und Transformation bewirken soll. Indem der Mensch willentlich innehält, und mit allen fünf Sinnen, einschließlich des Geistes, im gegenwärtigen Moment verweilt, schult er die wache Aufmerksamkeit durch Achtsamkeitsmeditation.

In seinem Kommentar „*Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*“ von 2003, der an Baers Bericht desselben Jahres adressiert ist, erklärt Kabat-Zinn: „*Die Achtsamkeit hat mit besonderen Qualitäten der Aufmerksamkeit und des Bewusstseins zu tun, die durch Meditation kultiviert und entwickelt werden können.*“⁵⁶ Bewusst kultivierte Achtsamkeit wird ab und zu auch „absichtliche Achtsamkeit“ genannt. Entsteht sie spontan durch fortlaufendes absichtliches Training, dann wird sie manchmal „mühevolle Achtsamkeit“ genannt. „*Bewusstsein [entsteht] durch absichtliche Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment, durch die Begeisterung eines Anfängergeistes, durch einen Geist, der immer offen für Entdeckungen ist*“, so der Forscher.⁵⁷ Er beschreibt Achtsamkeit als „das Herz“ der buddhistischen Meditation. Dadurch werden „teilweise einfache und wirkungsvolle Möglichkeiten betont, Achtsamkeit und achtsame Aufmerksamkeit zu pflegen, zu verfeinern, um das Dasein davon durchdringen zu lassen“,⁵⁸ so der Autor. Anders formuliert: zur wissenschaftlichen Untersuchung der Wirkung von Meditation gehört Achtsamkeit immer dazu, denn die Meditationstechnik hilft der Achtsamkeit im Alltag die Konzentration zu steigern, den Geist zu beruhigen und Stress abzubauen.

Wenngleich „Achtsamkeit eine Kulturtechnik“ ist, die von vielen Gruppierungen im Laufe der Jahrtausende praktiziert wurde, um eine klare Wahrnehmung zu fördern, Kreativität zu entwickeln und sich tiefgründiger mit dem Sinn des Lebens zu befassen, bleibt sie heute wie damals ein angeborenes Potential, eine jedem Menschen innewohnende Eigenschaft. Um die heilende Kraft der Achtsamkeit zu nutzen, braucht es nach Kabat-Zinn die nötige Motivation, um durch systematische Übung die abschweifenden Gedanken und Emotionen durch ein

⁵³ Kabat-Zinn, J. (2011): Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. 4. Aufl. Freiburg i. Br.: Arbor Verlag, S. 4. Titel der amerikanischen Originalausgabe: *Coming To Our Senses. Healing ourselves and the world through mindfulness* (2005).

⁵⁴ Kabat-Zinn, J. (2010): Im Alltag Ruhe finden. München: Knauer, S. 18.

⁵⁵ Ebd.

⁵⁶ Kabat-Zinn, J. (2003): *Mindfulness-Based Interventions in Context. Past, present, and Future* in: *Clinical Psychology: Science and Practice* 10/2, S. 144-156. Eig. Übers.

⁵⁷ Ebd.

⁵⁸ Ebd.

intensiviertes Körper- und Atembewusstsein ins Gleichgewicht zu bringen. Denn ein Leben per „Autopilot“ (vgl. 2.7.1), wie es der Meditations-Lehrer nennt, bedeutet: sehen, hören, riechen, ohne wahrzunehmen, essen, ohne zu schmecken, Menschen begegnen, ohne sich von Gefühlen berühren zu lassen, usw. Achtsamkeitsschulung bedeutet, *die wandernde Aufmerksamkeit* durch die bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks mit Geduld und Gelassenheit immer wieder zurück auf das Meditationsobjekt zu lenken. Durch Achtsamkeitsübungen entstehen nach und nach eine gewisse emotionale Distanz und ein gesunder Humor zu sich selbst, die kreative Veränderungen ermöglichen. Die Folge sind Glück in der Beziehung zu sich selbst und die Fähigkeit, anderen durch Freundlichkeit und Mitgefühl Glück zu bringen. In nachfolgender Tabelle sind zum Überblick die wichtigsten Aussagen über Achtsamkeit nach Kabat-Zinn zusammengetragen.

Tabelle 1: Begrifflichkeiten des Achtsamkeitskonzeptes nach Kabat-Zinn (eigene Aufstellung)

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Achtsamkeit bedeutet „auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen“. ▪ Achtsamkeit hat mit Qualitäten der Aufmerksamkeit und des Bewusstseins zu tun. ▪ Achtsamkeit ist eine innewohnende menschliche Fähigkeit. ▪ Achtsamkeit enthält das Potenzial der Verwandlung (transmutation) des Ego. ▪ Einsicht- oder Vipassana-Meditation (Vipassana auf pali: Einsicht), gewöhnlich Achtsamkeitsmeditation genannt, reguliert die Aufmerksamkeit, aktiviert und schärft die Sinneswahrnehmung, transformiert, befreit und heilt das Ich durch Zuwendung. ▪ Achtsamkeit ist eine bestimmte Form von Aufmerksamkeit, die sich nichtwertend von Moment zu Moment richtet (statt auf die Vergangenheit oder die Zukunft) auf den gegenwärtigen Augenblick. ▪ Achtsamkeitspraxis schadet nicht (vgl. hippokratischen Tradition der westlichen Medizin). ▪ Achtsamkeit als Eigenschaft ist in ihrer Essenz universell. ▪ Die Begriffe Achtsamkeit und Gewahrsein gelten entwicklungsbedingt als synonym. ▪ Achtsamkeit ist erlernbar und kann eingeübt, vertieft und verfeinert werden. ▪ Achtsamkeitspraxis steht jedem „offen“, ist ein spiritueller Weisheitsweg in säkularisierter Sprache (Deutung der Autorin). ▪ Achtsamkeit hat eine emotionale Distanz und einen gesunden Humor zu sich selbst zur Folge, verbunden mit kreativen Umgestaltungen, die Glück für sich selbst und andere zur Folge haben.
--

Die Schlüsselposition der Introspektiven Psychologie, wie James sie bereits 1890 in „Prinzipien der Psychologie“⁵⁹ beschreibt, deckt sich im Wesentlichen mit den Begrifflichkeiten des Achtsamkeitskonzepts:

„Das Vermögen, eine wandernde Aufmerksamkeit willentlich zurückzubringen, wieder und immer wieder, ist die eigentliche Wurzel von Urteilskraft, Charakter und Wille. Niemand ist bei klarem Verstand, der dieses Vermögen nicht besitzt. Eine Erziehung, die dieses Vermögen ausbildet, wäre die Erziehung par excellence“.

Für die Forscher Varela, Thompson und Roach (1991) ist „Achtsamkeit eine einzigartige Perspektive, um kritische Fragen in der Kognitionswissenschaft und der Neurophänomenologie durch die kognitiven Grundlagen der Natur menschlicher Erfahrung selbst zu verstehen“.⁶⁰ Achtsamkeit kann als „neuer“ Geisteszustand betrachtet werden, der durch die „Einsicht-Meditation“, bekannt als Vipassana-Meditation⁶¹, trainiert werden kann. Die beständigen Achtsamkeitsobjekte sind dabei der Körper, die Gefühle, die Geistesinhalte und der Geist selbst – Meditations- oder Untersuchungsobjekte, die normalerweise nicht im Fokus der menschlichen Aufmerksamkeit stehen. In der vollkommenen Sammlung, an einem Ort der Stille, kann es zu einem beglückenden Zur-Ruhe-Kommen des Sichtbaren und der Beruhigung des Geistes kommen. Wie ein Beobachter können alle Aktionen und Reaktionen wahrgenommen werden, die das Betrachtungsobjekt betreffen. Ablenkungen werden als Hindernisse erkannt und in ihrem verursachenden Schaden gesehen. Aber erst, wenn der Übende bereit ist, diese zu ändern, kann der Transformationsprozess beginnen, der den Hindernissen den Zugang zum Geist verwehrt. Achtsamkeit enthält damit „das Potenzial der Verwandlung (transmutation) des Ego“.⁶²

Alle Lebensbereiche können durch diese erfasst, durchdrungen und transformiert werden, eben auch im späten Lebensabschnitt. Aber dazu braucht es die Einsicht, dass der Mensch „*innere Ressourcen des Lernens, des Wachsens, der Heilung und Transformation*“ lebenslanglich in sich trägt.⁶³ Dieses ureigenste Potential der Aufmerksamkeit macht es dem Individuum möglich, heil zu werden und zu größerer Weisheit im Handeln, zu größerem Mitgefühl „*mit sich selbst und mit anderen*“ fortzuschreiten. Nach Kabat-Zinn muss diese innewohnenden Fähigkeit der Achtsamkeit aufgedeckt, entwickelt und nutzbar gemacht werden. Genau darin liegt die Chance,

⁵⁹ James, W. (1890): Die Prinzipien der Psychologie. Online: <https://1569dc.wordpress.com/2014/11/05/william-james>. Zugriff am 05.05.2016.

⁶⁰ Ebd. Eig. Übers.

⁶¹ Satipatthana vipassana: Der Weg zur Läuterung des Geistes in der buddhistischen Lehre ist die Meditation. Die Praxis des Satipatthana Vipassana nimmt im Buddhismus eine ganz herausgehobene Stellung ein. Vgl. World Heritage Encyclopedia (2016): Satipatthana. Online: <http://www.worldpubliclibrary.com/articles/eng/Satipatthana>. Zugriff am 05.05.2016.

⁶² „Tatsache ist, dass, im Gegensatz zu den allgemein bekannten Ansichten, die höchste Verwandlung des Ego in der Erleuchtung nicht dessen Verlust bewirkt. Im Gegenteil, es wird als das allerstärkste Ego erlebt, das letztendlich unverwüsthliche Ego, das in den Tantras als ‚diamantenes Selbst, das aus der Selbstlosigkeit entsteht‘, bezeichnet wird“. Auszug aus: Thurman, A. F. (2012): Zornvolle Erscheinungsformen im tibetischen Buddhismus. Online: www.thangka.de/Icono/zornvoll.htm; Zugriff am 19.09.2012.

⁶³ Kabat-Zinn, J. (2005): Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness. New York: Hyperion.

so der Meditations-Lehrer, „aus den Augenblicken, die uns gegeben sind, das Beste zu machen [...] solange der Mensch noch Zeit dazu hat.“⁶⁴

Vom Standpunkt der Achtsamkeit aus betrachtet ist jeder Bewusstseinszustand ein meditativer Zustand. Neben den Grundemotionen wie beispielsweise Zorn, Wut, Ekel, Traurigkeit wäre es ebenso interessant, nützlich und relevant, Gefühle der Begeisterung oder Freude zu erforschen.⁶⁵ Hier stellt sich dann aber auch die Frage, für wen Meditation nicht geeignet ist. Kabat-Zinn führt dazu aus: „Meditation ist nichts für jene Menschen, die aus Gewohnheit die leise Stimme der Sehnsucht ihres Herzens ignorieren.“ Das Paradoxon des Meditierens ist: „Nichts zu tun“, um einen „anderen Zustand“ zuzulassen. Kabat-Zinn spricht von jener geheimnisvollen Energie eines offenen, wachen Nichttuns in der Welt des Tuns.“⁶⁶ Aus vielen Studien der letzten dreißig Jahre im Bereich Geist/Körper-Medizin wird es nach dem Pionier der MBSR dem Menschen möglich, sich durch Achtsamkeitsmeditation von den automatisierten Gedankenmustern, Sinneswahrnehmungen und Beziehungen und damit einhergehenden „destruktiven Bewusstseinszuständen“, „turbulenten Emotionen“ und von dem „gnadenlosen Tempo“ zu befreien, um „zu einem gewissen Grad an Frieden in Körper und Geist“ zu gelangen. Es habe sich in den Studien gezeigt, so der Forscher, „dass Aufmerksamkeit ein Weg ist“, auf dem der Mensch Zugang „zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden, Glück und Klarheit“ durch Besinnung, Präsenz und Wachheit im Hier und Jetzt findet.

„Die Achtsamkeitsmeditation erzieht den Menschen durch systematische und absichtliche Übung und Präsenz zu mehr ‚Aufmerksamsein‘, zur Aktivierung und Schärfung der Sinneswahrnehmung“:⁶⁷ Das wichtigste Potential der Achtsamkeit ist danach, den Aspekten des Lebens – vor allem dem Körper, der bis dato vernachlässigt wurde – Aufmerksamkeit zu schenken und Wertschätzung entgegenzubringen.

Nach Kabat-Zinn bedeutet dies, Signale des eigenen Körpers, „...im Jetzt achtsam wahrzunehmen und sie als Chance für Wandel und Gesundheit zu schätzen.“⁶⁸ Indem der Mensch willentlich innehält und mit allen fünf Sinnen, einschließlich des Geistes, im gegenwärtigen Moment verweilt, schult er die wache Aufmerksamkeit durch Achtsamkeitsmeditation. Erkennt der Mensch die transformierende Wirkung der Achtsamkeitspraxis, so lautet die Frage, ob außer Patienten auch gesunde, gestresste ältere Menschen die vorhandenen Ressourcen des Lernens, des Wachsens, der Heilung und Transformation mobilisieren und weiterentwickeln können.⁶⁹

⁶⁴ Ebd.

⁶⁵ Kabat-Zinn, J. (2011): Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. 4. Aufl. Freiburg i. Br.: Arbor Verlag, S. 4.

Titel der amerikanischen Originalausgabe: Coming To Our Senses. Healing ourselves and the world through mindfulness (2005).

⁶⁶ Ebd.

⁶⁷ Kabat-Zinn, J. (1994): Gesund durch Meditation. 1. Aufl. München: O. W. Barth Verlag. Originalausgabe „Full Catastrophe Living“ (1990).

⁶⁸ Ebd.

⁶⁹ Kabat-Zinn, J. (2011): Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. 4. Aufl. Freiburg i. Br.: Arbor Verlag, S. 388.

2.3.2 Das Programm „Mindfulness-Based Stress Reduction“

Kabat-Zinn behandelte am Klinikum der Universität von Massachusetts USA chronische Schmerzpatienten, die wenig erfolgreich auf die traditionelle medizinische Behandlung reagierten. Er fasste Aspekte der Vipassana-Meditation⁷⁰, die er aus der buddhistischen Spiritualität herauslöste, mit Elementen Zen-buddhistischer Praxis und Übungen des Yoga zu einem Übungsweg zusammen, der sich an westlichen Bedürfnissen orientiert.

MBSR ist ein standardisiertes verhaltensmedizinisches Programm von acht Wochen. Das Programm wird seit 1979 von Kabat-Zinn angeboten und wird inzwischen in vielen Ländern der Welt praktiziert. Das Gruppenprogramm kann in der Regel mit bis zu 20-30 Patienten stattfinden. Dabei handelt es sich um acht wöchentliche Sitzungen mit einer Dauer von zwei bis drei Stunden. Zum Schluss werden die Achtsamkeitsfertigkeiten an einem zusätzlichen „Tag der Achtsamkeit“ eingeübt. Sämtliche Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden zu ca. 45-minütigen praktischen Übungen zu Hause „verpflichtet“.

Einzelne Meditationsübungen, die regelmäßig trainiert werden sollen, sind der (a) „Body Scan“, bei dem die verschiedenen Teile des Körpers nacheinander achtsam wahrgenommen werden; (b) Sitz- und Atemmeditation, bei der die Aufmerksamkeit auf die körperlichen Empfindungen, Emotionen und Gefühle gelenkt und bei Abschweifen immer wieder neu fokussiert wird, sowie (c) achtsame Yoga-Übungen.

Neben diesen „formellen Übungen“ werden zusätzlich „informelle oder formlose Übungen“ eingeführt, die sich auf Meditation im Alltag beziehen (z. B. beim Duschen die Empfindungen des Duschens wahrzunehmen, statt bereits an die Termine des kommenden Tages zu denken). MBSR-Programme werden für Menschen verschiedener sozialer Schichten angeboten.

2.3.3 Die Achtsamkeitsqualitäten nach Kabat-Zinn ⁷¹

Die Art, wie der Mensch dem Leben begegnet, wird von seinen inneren Haltungen bestimmt. Jede dieser Haltungen hat seine Wirkung. Jede Haltung wirkt sich auf andere und uns selbst aus: Ob der Arbeitgeber dem Hauspersonal misstrauisch oder vertrauensvoll begegnet, ob die Pflegekraft dem bettlägerigen Kranken mit Geduld oder Ungeduld zu essen gibt, ob wir uns selbst gegenüber freundlich oder unfreundlich eingestellt sind. Einige Haltungen erweisen sich als aufbauend, andere als behindernd, um dem Leben offen und vertrauend zu begegnen. Im „Hamsterrad des Lebens“⁷² wird der Mensch sich kaum bewusst, von welchen inneren Einstellungen das Denken und Tun beeinflusst wird. Durch die Praxis der Achtsamkeit wird der Prozess der Selbsterkenntnis gefördert und der Einzelne soll z.B. erkennen, wie freundlich oder unfreundlich, geduldig oder ungeduldig er oder sie mit anderen und sich selbst umgeht. Diese Einsicht kann mitunter auch frustrierend und bitter sein.

⁷⁰ Vipassana (Pali: „Einsicht“) ist ein Übungsweg zur buddhistischen Einsicht, der auf die Lehreden des historischen Buddha zurückgeführt wird.

⁷¹ Löhmer, C./Standhardt, R. (2014): MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 54f.

⁷² Ausdruck von Kabat-Zinn.

In dem „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“-Training spielen sieben „Grundhaltungen der Achtsamkeit“ eine wesentliche Rolle. Es handelt sich dabei um „innere Haltungen“, die essentiell für die Entwicklung einer Lebenseinstellung der Achtsamkeit im Alter sind. In seinem Buch „Gesund durch Meditation“ geht Kabat-Zinn auf die sieben Achtsamkeitsqualitäten ein, die während eines achtwöchigen MBSR-Trainings bewusst entwickelt werden (i.e.: Nicht-Beurteilen, Geduld, der Anfänger-Geist oder Dinge staunend betrachten, Vertrauen, Nicht-Greifen, Akzeptanz, Loslassen). Mitgefühl und Freundlichkeit, zwei Denkweisen der Unermesslichen, hat die Autorin wegen ihres direkten Bezugs zur Achtsamkeit hinzugefügt. Im Folgenden werden diese Qualitäten weiter ausgearbeitet.

Nicht-Beurteilen

„Stereotype werden allgemein als „Meinungen“ beschrieben. Werden diese Meinungen nicht ständig überdacht und revidiert, so entstehen Vorurteile. Vorurteile sind im Gegensatz zu Stereotypen von Emotionen begleitet und haben eine wertende Komponente.“⁷³ Die klassische Definition zum Begriff Vorurteil stammt von Allport (1897-1967). In „The nature of prejudice“ und der Allport-Scale definiert der Sozialpsychologe Vorurteile als *„ablehnende oder feindselige Haltung gegenüber einer Person, die zu einer Gruppe gehört und deswegen dieselben zu beanstandenden Eigenschaften haben soll, die man dieser Gruppe zuschreibt“*.⁷⁴

Jeder Mensch hat vorgefertigte, starre Meinungen über Menschen, über soziale Gruppen. Doch ist darauf zu achten, dass Stereotypen sich nicht zu Vorurteilen verstärken und zu unreflektierten Bewertungsmustern entwickeln. „Denn die Grenze zwischen harmlosen Witzeleien und verletzenden Vorurteilen ist fließend“, schreibt Weik.⁷⁵ Haben sich Vorurteile etabliert, wird es nicht leicht fallen, sich von ihnen zu befreien.

Durch die Schulung der Achtsamkeit kann die Gewohnheit des ständigen Beurteilens und ihren Auswirkungen bewusst gemacht werden, ohne sich selbst für diese oder jene Neigung zu verurteilen. Mit der Zeit soll erkannt werden, dass es sich bei jedem Urteil um weiter nichts als um einen subjektiven Gedanken handelt, der eigene Ängste und Vorstellungen gegenüber Menschen oder einer Gruppe von Menschen ausdrückt. Nicht-Beurteilen bedeutet demnach, unser Denken neutral zu beobachten und sich durch die Achtsamkeitspraxis nach und nach von der Identifikation angenehmer, unangenehmer oder neutraler gedanklicher Inhalte zu lösen. Erst wenn der Mensch zu seinen Gedanken Distanz gewinnt *„als wären sie Sätze auf einer Leuchttafel und nicht zwingend ein Teil unseres Selbst, können wir eine Auswahl treffen und merken, dass sie austauschbar sind.“*⁷⁶

⁷³ IKUD® Seminare (2009): Stereotype und Vorurteile: Definition Stereotypen. Online: <http://www.ikud-seminare.de/LINKNAME.HTML>. Zugriff am 08.10.2015.

⁷⁴ Allport, G. W. (1954): The Nature of Prejudice. Perseus Books. Dt.: Ders. (1971): Die Natur des Vorurteils. Köln: Kiepenheuer und Wirtsch, S. 21.

⁷⁵ Weik, S. (2009): Die Macht des Vorurteils, in: *Die Welt* v. 25.07.2009. Online: https://www.welt.de/welt_print/wissen/article4189339/Die-Macht-des-Vorurteils.html. Zugriff am 05.05.2016.

⁷⁶ Franklin, E. (1998): Locker sein macht stark. München: Kösel-Verlag.

Geduld

Wachstumsprozesse haben ihre eigene Gesetzmäßigkeit und lassen sich in der Regel nicht beschleunigen. In der Achtsamkeitspraxis ist Geduld eine Art inneres Wissen und Verstehen, dass bestimmte Dinge ihre Zeit brauchen und Wachstum nie linear verläuft. *„Es ist nichts schwerer, als mit sich selbst Geduld haben – seine eigene Schwachheit zu tragen“*, erklärt Novalis.⁷⁷ Es gilt demnach, Geduld mit dem eigenen Körper und dem Geist aufzubringen, wenn der Verstand nicht aufhört zu urteilen, mit Sorgen belastet ist, der Körper erschöpft und trotz regelmäßigem Üben keine positiven Veränderungen zu sehen sind. Kommen solche Gedanken oder Gefühle auf, sind sie in diesem Augenblick Teil des Lebens, das sich entfaltet, schreibt Kabat-Zinn.

Die Übung der Geduld hilft, den erregten Geist zu beruhigen und seine Unrast zu akzeptieren. Geduld erinnert daran, dass die einzelnen Augenblicke des Lebens nicht mit rastlosem Tun und Denken angefüllt werden müssen, um ihnen Bedeutung zu verleihen. Jedes Ding entfaltet sich im richtigen Moment – *„Alles zu seiner Zeit“*.⁷⁸

Den Geist des Anfängers bewahren oder die kindliche Neugier nicht verlieren

Die ganze Fülle des Lebens – die Fülle der Sinne, des Fühlens, des Denkens – konzentriert sich in der Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks. *„Neugier hat ihren eigenen Seinsgrund [...]“*, sagte Einstein.⁷⁹ Sie ist die Grundlage des Lernens. Allzu oft nimmt der Mensch die Welt um sich herum nicht recht wahr. Er *„sichtet“*, aber nimmt nicht wahr. Was automatisch geschaut, gehört, gefühlt, getastet, geschmeckt wird, ist nicht die Fülle des Lebens. Sobald jemand neugierig Dinge, Situationen, Ereignisse, Gefühle, Körperempfindungen bewusst wahrnimmt, spürt der Mensch in sich ein Gefühl der Lebendigkeit. Warum tagein tagaus den Autopiloten eingeschaltet lassen? Es ist sehr praktisch, seine Pin-Nummer automatisch abzurufen, aber kostbare Momente nicht bewusst wahrnehmen, bedeutet Verschwendung der eigenen kostbaren Lebenszeit. Kabat-Zinn schreibt: *„Jeder Augenblick [ist] so einzigartig, dass es sich lohnt im Jetzt zu leben“*.⁸⁰

Durch regelmäßige Achtsamkeitspraxis kann mithilfe des Atems die innere Einstellung des *„Anfängergeistes“* in jedem Augenblick wachsen. Diese zeichnet sich aus durch Offenheit für neue Erfahrungen und die Fähigkeit des Perspektivenwechsels, die *„bereit ist, alles so zu sehen, als wäre es das erste Mal“*.⁸¹ Mit dieser Gesinnung kann der Mensch durch den Geist des Anfängers einzigartige Möglichkeiten im Augenblick entdecken.

Vertrauen

„Nimm dir jeden Tag die Zeit, still zu sitzen und auf die Dinge zu lauschen. Achte auf die Melodie des Lebens, welche in dir schwingt“, lehrt Buddha.⁸² Es bedarf des Selbstvertrauens, um die

⁷⁷ Novalis (Georg Philipp Friedrich Leopold Freiherr von Hardenberg 1772-1801) (1800/1992): Aphorismen. Online: <http://gutenberg.spiegel.de/buch/aphorismen-5232/7>. Zugriff am 09.10.2015.

⁷⁸ Fischer-Lamberg, H. (1999): Der junge Goethe. Band I August 1749 – März 1770. Berlin/New York: Verlag Walter de Gruyter, S. 66.

⁷⁹ Der Redakteur William Miller zitiert Albert Einstein in der Zeitschrift *Life* vom 2. Mai 1955.

⁸⁰ Kabat-Zinn, J. (1994/2001): *Gesund durch Meditation*. München: O. W. Barth Verlag. Originalausgabe *„Full Catastrophe Living“* (1990; 1994), S. 50.

⁸¹ Ebd.

⁸² Buddha (560-480 v. Chr.), auch: Siddhartha Gautama. Online: www.aphorismen.de/suche?f_autor=802_Buddha. Zugriff am 09.10.2015.

eigenen Signale des Körpers und des Geistes – „die Melodie des Lebens“ oder „die eigene innere Weisheit“ – in den Meditationsformen und den Yogaübungen wahrzunehmen und „Vertrauen in das grundlegende Gutsein allen Seins“ (Kabat-Zinn 1994, S.51) zu entwickeln. Dadurch kann jeder „seine innere Weisheit erwecken und nutzen – indem negative Denkmuster aufgelöst und das Denken positiv neu programmiert wird. Auf diese Weise verändert sich die Welt positiv, und damit auch unser eigenes Leben“, erklärt Hay.⁸³

Nicht-Greifen oder „aktives Nicht-Tun“

Meditation wird verstanden als „aktives Nicht-Tun“ (Seins-Modus)⁸⁴, wobei die Aufmerksamkeit auf die Dinge gerichtet ist und dabei vorurteilsfrei, auf den Augenblick zentriert ist, ohne etwas zu erwarten. Diametral entgegengesetzt ist das zweckgerichtete Handeln (Doing-Modus), wo durch meditative Anstrengungen Ziele erreicht werden wollen, wie z. B. Angst überwinden, den Blutdruck normalisieren oder schmerzfrei werden. Es geht beim Nicht-Greifen darum, nicht so oder anders sein zu wollen oder sein zu müssen oder partout Ziele zu erreichen, nein – in der Meditation geht es „lediglich“ darum, nur sich selbst zu sein. „Mit Geduld und regelmäßiger Übung werden sie wie von selbst Fortschritte in der gewünschten Richtung machen“, schreibt Kabat-Zinn.

Akzeptanz – Das Leben annehmen, wie es ist

Akzeptanz bedeutet zum gegenwärtigen Zeitpunkt Schmerzen, lästiges Übergewicht etc. als Teil des eigenen Körpers zu akzeptieren. Es gehört zum Heilungs- und Aussöhnungsprozess, sich widerwillig mit „Situationen oder Gegebenheiten“, wenn auch erst nach langem Hin und Her, zu arrangieren. Es ist legitim, sich so zu mögen, in diesem Augenblick der zum Leben gehört. Selbst-Akzeptanz beginnt jetzt, in diesem Augenblick. Mit sich und an sich selbst zu arbeiten, ist der Anfang des Selbstheilungsprozesses.

Das Leben annehmen bedeutet keineswegs, alles gut zu finden und mit allem zufrieden zu sein, sondern „Menschen und Geschehnisse [...] möglichst frei von Interpretationen zu betrachten“ (S.53). Die „innere Einstellung der Akzeptanz“ wird in der Meditation erzeugt, wo gelernt wird, „jeden Augenblick als absolut vollwertig zu betrachten und ihn so, wie er sich entfaltet, anzunehmen“ (S.53).

Loslassen – Beobachten, zulassen, nicht klammern

„Das Prinzip des Loslassens kann entwickelt werden [...] und gehört zu den Grundvoraussetzungen der Achtsamkeitsmeditation“.⁸⁵ Bei der aufmerksamen Beobachtung des inneren Geschehens geht es darum, jede Erfahrung, ob positiv oder negativ, vertraut oder neu, nur zu beobachten und sie nicht festzuhalten oder abzulehnen. Durch die Übung der Achtsamkeit kann die Fertigkeit erworben werden, sich mit einer Sache vorurteilsfrei auseinanderzusetzen, jede Erfahrung, so wie sie ist, zuzulassen, sich von der Gewohnheit des Klammerns zu befreien, um im Wachzustand ähnlich dem Schlafzustand Gewohnheiten loszulassen.

⁸³ Hay, L. H. (2009): *Meine innere Weisheit. Meditationen für Herz und Seele*. Bielefeld: Lüchow.

⁸⁴ Kabat-Zinn, J. (2003): *Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future*, in: *Clinical Psychology. Science & Practice* 10/2003, S. 144-156.

⁸⁵ Kabat-Zinn, J. (2001): *Gesund durch Meditation*. München: O.W. Barth-Verlag, S. 54.

Mitgefühl und Freundlichkeit („Die Vier Unermesslichen“)⁸⁶

Als wichtige Ergänzung zur Entwicklung von Achtsamkeit sollen im Rahmen der vorliegenden Arbeit zwei weitere Fertigkeiten zur Pflege heilsamer Gefühle hinzugefügt werden: *Mitgefühl und Freundlichkeit*. Nach buddhistischer Auffassung ist Mitgefühl der Wunsch, sich der Fürsorge um sich selbst und um andere bewusst zu widmen. Es entsteht aus der Intention heraus, mitfühlend und einführend Anteil sowohl an schmerzhaften als auch freudigen Emotionen bei sich selbst und anderen zu nehmen. Diese bewusst fürsorgliche Haltung hilft Leiden und Schmerzen zu lindern und „Wachstum, Wohlbefinden und Glück zu fördern“, schreiben die Autoren Brink und Koster.⁸⁷ In der Mitgefühlsmeditation kann nach und nach der „innere Helfer“ („Mitgefühlsmodus“) den inneren Quälgeist der Selbstkritik, der als emotionaler Schmerz empfunden wird, ersetzen. Es wird, wie Gilbert es nennt, ein „Fürsorgesystem“ eingeübt, das beruhigt, Resilienz ermöglicht und zuversichtlich der Zukunft entgegenblicken kann.⁸⁸ Um den Kreis der Aufmerksamkeit mit Mitgefühl zu erweitern, kann der Geist der Freundlichkeit für andere Personen geschult werden. In der „Freundlichkeitsmeditation“ fließen sanfte, freundliche und wohlwollende Wünsche sowohl für Menschen aus dem Bekanntenkreis, dem sozialen Umfeld als auch für Tiere und Pflanzen.

2.4 Wissenschaftliche Überprüfung der Achtsamkeits-Übungen

2.4.1. Einzelstudien und Meta-Analysen

Seit knapp 30 Jahren wird MBSR wissenschaftlich untersucht. Als Kabat-Zinn das Programm für klinische Schmerzpatienten aufbaute, hatte er als Zen-Praktikant sicherlich Kenntnis von Rhys Davids (1843-1922) Begriff „mindfulness“, das dieser Forscher 1881 aus dem Pali-Wort „Sati“ übersetzte.⁸⁹ Auch Nyanaponika (1901-1994), buddhistischer Mönch in der Theravada-Tradition, Autor buddhistischer Schriften, könnte Kabat-Zinn den Weg Buddhas zur „Satipatthana“ (mindfulness) gezeigt haben.⁹⁰ Überaus erfolgreich wurde mittlerweile das MBSR-Programm von Kabat-Zinn zur Stressbewältigung von Schmerzpatienten⁹¹ und Angststörungen⁹² im klinischen Umfeld bewertet. Wie aus folgender Abbildung hervorgeht, haben wissenschaftliche Publikationen, in denen Stressbewältigung durch Achtsamkeit

⁸⁶ Zu den sieben Achtsamkeitsqualitäten (3.3-3.3.7) fügte die Autorin das Mitgefühl und die Mit-Freude bzw. Freundlichkeit von den „Vier Unermesslichen“ („Liebe, Mitgefühl, Mit-Freude und Gleichmut“) hinzu.

⁸⁷ Brink, v. d. E./Koster, F. (2012): Mitfühlend leben. Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken. Mindfulness-Based Compassionate Living – MBCL. München: Kösel, S. 122-126.

⁸⁸ Gilbert, P. (2011): Mitgefühl: Wie wir Mitgefühl nutzen können, um Glück und Selbstakzeptanz zu entwickeln und es uns wohl sein lassen. Freiburg i. Br.: Arbor Verlag und *ders.* (2013): Achtsames Mitgefühl. Ein kraftvoller Weg, das Leben zu verwandeln. Freiburg i. Br.: Arbor Verlag.

⁸⁹ Rhys Davids, T. W, tr. (1900): *Buddhist Suttas*. Oxford: Clarendon Press, S. 107.

⁹⁰ Nyanaponika, T. (1968): *The Power of Mindfulness*. Kandy/Sri Lanka: Buddhist Publication Society.

⁹¹ Kabat-Zinn, J./Lipworth, L./Burney, R. (1985): The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain, in: *Journal of Behavioral Medicine*, 8/2, S. 163-190.

⁹² Kabat-Zinn, J. et al. (1992): Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders, in: *American Journal of Psychiatry*, 149/7, S. 936-943.

Miller, J. J./Fletcher, K. E./Kabat-Zinn, J. (1995). Three year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders, in: *General Hospital Psychiatry* Vol. 17, S. 192-200. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/0163-8343\(95\)00025-M](http://dx.doi.org/10.1016/0163-8343(95)00025-M)

thematisiert wird, seit den 1970er-Jahren stark zugenommen. Auf einige dieser Studien und ausgesuchte Meta-Analysen soll im Folgenden eingegangen werden.

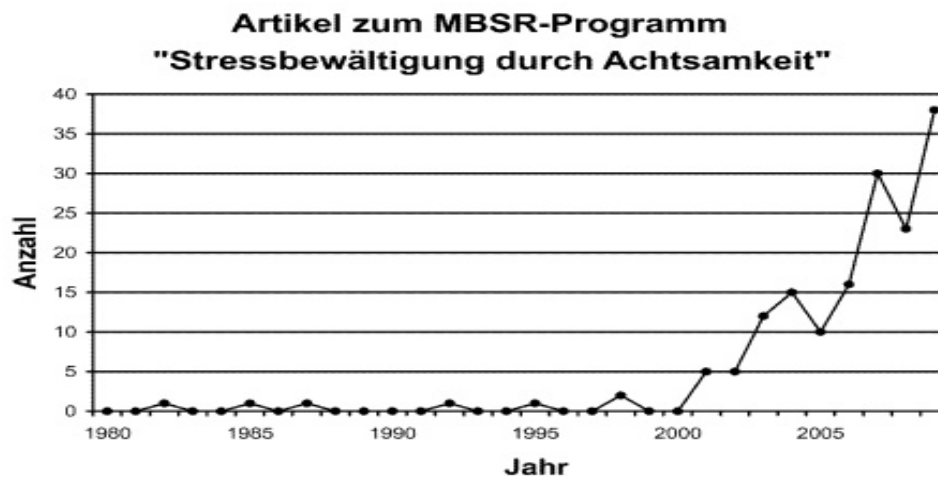


Abbildung 2: Anzahl der referierten wissenschaftlichen Publikationen über MBSR in Fachzeitschriften während der letzten 50 Jahre (Quelle: Ott 2010)

Davidson und sein Forscherteam publizierten 2003⁹³ neurowissenschaftliche Studien, die von einem signifikanten Anstieg der linksseitigen vorderen Hirnaktivierung einer Meditationsgruppe nach einem achtwöchigen achtsamkeitsbasierten-Trainingsprogramm (MBSR) berichten. In dieser Studie wurden die Experimental- und Kontrollgruppe zudem mit Influenza-Impfstoff geimpft, und es konnte ein signifikanter Anstieg der Antikörpertiter gegen den Influenza-Impfstoff bei meditierenden Personen festgestellt werden. Das lieferte den Beweis, dass ein Kurzprogramm in Meditation nachweisbare Auswirkungen auf das Gehirn und die Immunfunktion haben. Auch Baer, Psychologin an der University of Kentucky, berichtet (2006)⁹⁴, dass achtsamkeitsorientierte Maßnahmen hilfreich zur Behandlung (z.B. bei Schmerzen, Stress, Angststörungen, Depression, Essstörungen) sein können.

Des Weiteren konnte Grossman (2004) anhand einer Meta-Analyse auf der Grundlage von 20 Studien zeigen, dass MBSR vielen Menschen hilft, ihre mentalen und physischen Probleme in den Griff zu bekommen. Bisher haben Kabat-Zinn, Davidson, Baer und Grossmann in ihren Studien auf die klinisch standardisierte, konsistente Meditationsform von MBSR hingewiesen, die für viele mentale und körperliche Störungen zur Behandlung geeignet ist.

⁹³ Davidson, R. et al. (2003): Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation, in: *Psychosomatic Medicine*, 65/4, S. 564-570. doi: 10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3

⁹⁴ Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention. A conceptual and empirical review, in: *Clinical Psychology. Science & Practice* 10/2, S. 125-143.

Die Autorin dieser Arbeit stellt bei ihrer Recherche fest, dass die möglichen Vorteile der Achtsamkeitsmeditation für *gesunde Personen* kaum erforscht sind. Nur Chiesa und Serretti⁹⁵ (2009) überprüften die Stressreduktion bei *gesunden Testpersonen*. Die Befunde dieser Analyse zeigten, dass MBSR im Vergleich zu einer Kontrollgruppe gesunder Probanden zu einer effektiveren Reduzierung von Stress in der Meditationsgruppe führte. Die Forscher konnten weiter aufzeigen, dass im direkten Vergleich mit einem Standard-Entspannungstraining beide Behandlungen gleichermaßen Stress reduzierten. MBSR konnte aber darüber hinaus ruminatives Denken und Ängstlichkeit reduzieren und das Einfühlungsvermögen und das Mitgefühl erhöhen.

Weitere Studien von Hölzel et al. (2011⁹⁶) und (2013⁹⁷) zeigten Veränderungen im Längsschnitt auf. Auf beide Studien soll hier ausführlicher eingegangen werden. Die kontrollierte Längsschnittstudie des deutsch-amerikanischen Forscherteams der Universität Gießen, des *Massachusetts General Hospitals* und der *Harvard Medical School* in Boston, USA, untersuchte die Veränderungen der Dichte der grauen Masse im Gehirn von 16 Personen zwischen 25-55 Jahren, die an einem MBSR-Programm teilnahmen. Anatomische MRT-Bilder von physisch und psychisch gesunden meditierenden Teilnehmern wurden vor und nach dem Kurs gemacht. Zur MRT-Datenerfassung und -analyse wurden sowohl die Teilnehmer des Achtsamkeitsprogramms als auch die Kontrollgruppe, die aus 17 nicht meditierenden Personen bestand, zwei Wochen vor und nach der Teilnahme am Programm gescannt. Die Bilder wurden durch eine Varianzanalyse mit Messwiederholung zwischen der MBSR-Gruppe und der Kontrollgruppe überprüft. Zeitgleich zu den wöchentlichen Achtsamkeitskursen wurden die Teilnehmer gebeten, 45-minütige Achtsamkeitsübungen zu Hause durchzuführen. Mit dem „*Five Facet Mindfulness Questionnaire*“ (FFMQ; Baer et al., 2006) wurden fünf Facetten von Achtsamkeit gemessen.

Zusammenfassend konnte durch die MRT-Datenerfassung eine signifikante Zunahme der Dichte der grauen Substanz im linken Hippocampus festgestellt werden, einem Teil des Gehirns, der die Lern- und Gedächtnisprozesse unterstützt. Der Anstieg der Konzentration der grauen Masse war bei den MBSR-Teilnehmern signifikant höher als in der Kontrollgruppe. Außerdem berichteten die Teilnehmer des MBSR-Programms von den Verbesserungen im Stresserleben. Übereinstimmend konnte in der Bildanalyse eine Abnahme der Dichte der grauen Substanz in der Amygdala festgestellt werden. Von dieser Hirnstruktur ist bekannt, dass sie eine wichtige Rolle bei Angst und Stress spielt.

„Es ist faszinierend, wie veränderbar unser Gehirn und unser Empfinden sind. Wir selbst haben es in der Hand, eine aktive Rolle einzunehmen, unser eigenes Wohlbefinden zu erhöhen. Durch

⁹⁵ Chiesa, A./Serretti, A. (2009): Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis, in: *Journal of alternative and complementary medicine* 15/5, S. 593-600. doi: 10.1089/acm.2008.0495.

⁹⁶ Hölzel, B. et al. (2011): How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective, in: *Perspectives on Psychological Science* 6/6, S. 537-559.

⁹⁷ Hölzel, B. et al. (2013): Neural mechanisms of symptom improvements in generalized anxiety disorder following mindfulness training, in: *NeuroImage: Clinical* 2, 448-458.

das Üben von Meditation können wir selbst unser Gehirn verändern und unsere Lebensqualität verbessern“, bemerkt Hölzel.⁹⁸

In ihrem Podcast geben Davidson und Insel weitere Informationen zu dem Nutzen, die Achtsamkeitsmeditation für die positive Entwicklung von Hirnaktivitäten bei klinischen Gruppen wie auch bei gesunden Personen haben kann.⁹⁹

Eher anekdotisch sei hier auch noch angeführt, dass beim *World Economic Forum 2015* in Davos, wo Politiker und Wirtschaftsführer der Welt zusammenkommen, morgens um acht eine gut besuchte Achtsamkeitsmeditation auf dem Programm stand, die von Kabat-Zinn geleitet wurde. Dies wirft auch die Frage auf, ob Meditation nicht auch instrumentalisiert werden kann, um sozusagen auf Antrieb persönliches Glück mit unternehmerischem Nutzen zu vereinen.¹⁰⁰ In dem Zusammenhang ist dann auch darauf zu verweisen, dass in letzter Zeit hauptsächlich in der Wirtschaft gesunden wie auch gestressten Menschen das Achtsamkeitstraining angeboten wurde. „*Search inside yourself*“ heißt z.B. das firmeninterne Meditationsprogramm von Google, das 2007 gestartet wurde. „Über 1000 Google-Mitarbeiter haben den Kurs bislang absolviert, die Warteliste für das viermal im Jahr stattfindende Trainingsprogramm ist immer voll“, schreibt Zeit Online.¹⁰¹ Mittlerweile zeigen auch deutsche Firmen Interesse am Achtsamkeitsprogramm. So wird allmählich Achtsamkeitsmeditation gesunden, aber gestressten, berufstätigen Menschen angeboten.

2.4.2 Ein Fallbeispiel: Physische Heilung durch buddhistische Meditation oder wie Selbstheilungskräfte aktiviert werden

*„Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt.“
Hippokrates von Kos (460 bis 370 v. Chr.)*

Dieser Abschnitt ist als Erstes einem erstaunlichen Fallbeispiel und damit dem tibetischen Mönch Phakyab Rinpoche gewidmet, der drei Jahre von den chinesischen Machthabern im Tibet eingekerkert und gefoltert wurde. Als ihm 2003 die Flucht nach Nordamerika gelang und er als politischer Gefangener in einem New Yorker Hospital in die Notaufnahme kam, diagnostizierten die Ärzte neben einer spinalen Tuberkulose eine fortgeschrittene gangränöse Nekrose des rechten Beines. Sie rieten ihm das Bein dringend amputieren zu lassen. Schneiden bedeutete für Rinpoche allerdings nicht heilen. Der Dalai Lama, an den er sich wandte, fragte ihn, warum er

⁹⁸ Achtsamkeitsmeditation führt in nur acht Wochen zu Veränderungen in der Hirnstruktur. Studie eines deutsch-amerikanischen Forscher-Teams unter maßgeblicher Gießener Beteiligung. In: *Spiegel der Forschung* 1/2011, S. 32.

⁹⁹ The World Economic Forum (2015): Mindfulness at Davos 2015. Online: <https://soundcloud.com/world-economic-forum/mindfulness-at-davos-2015>. Zugriff am 06.09.2016.

¹⁰⁰ Siemons, Mark (2015): Der erleuchtete Angestellte. Der Kapitalismus wird immer buddhistischer, in: *Frankfurter Allgemeine Zeitung* v. 12.04.2015. http://www.faz.net/aktuell/feuilleton/der-erleuchtete-angestellte-der-kapitalismus-wird-immer-buddhistischer-13531831-p2.html?printPagedArticle=true#pageIndex_2. Zugriff am 06.09.2015.

¹⁰¹ Schnabel, Ulrich (2013): Neue Haltung im Büro. Mehr „Achtsamkeit“ soll vor Stress und Überforderung schützen. Ist das mehr als nur eine Mode?, in: *Zeit- Online* v. 22.10.2013. Online: www.zeit.de/2013/42/achtsamkeit-stressbewaeltigung-business. Zugriff am 06.09.2015.

die Heilung außerhalb sich selbst suche. Er riet ihm die Weisheit, in sich selbst zu suchen, um zu heilen und später die Welt zu lehren, wie sie sich durch Meditation heilen kann.

Drei Jahre lang praktizierte Rinpoche Achtsamkeits- und Gütemeditation und Tsalung – das tibetische Energyoga – unter schlimmsten Schmerzen während zwölf Stunden am Tag. Durch intensive Meditation konnte der Mönch dank der Kraft seines Geistes sich heilen. Drei Jahre später, 2009, gründete Phakyab Rinpoche „*Le Jardin du Bouddha de Médecine, Menla-Ling*“ in der Nähe von Paris.¹⁰² Hier werden Beratung, Meditations- und Yogaübungen, Seminare und Retreats für Buddhisten und Nicht-Buddhisten angeboten. Seit 2015 lehrt der Mönch und tibetische Abt Phakyab Rinpoche in Menla-Ling, um leidenden Menschen Frieden und innere Heilung durch Meditation näher zu bringen.¹⁰³

Kaum ein Mensch aus den EU-Mitgliedstaaten wird einer ähnlichen Folter wie Rinpoche ausgesetzt. Doch jeder Mensch, besonders im Alter, möchte von diversen Leiden befreit werden. Dazu gehören Stress und das Risiko vielfältiger Krankheiten. Der Bericht des Rinpoche zeigt einen möglichen Heilungsweg für jeden: Die Aktivierung der inneren Selbstheilungskräfte durch systematische Meditation der Achtsamkeit und des Mitgefühls für sich und andere. Kein Laie kann so viel üben wie dieser tibetische Mönch, dem eine solch seltsame Heilung gelang. Doch üben, um jeden Augenblick bewusst, urteilsfrei, achtsam und wohlwollend zu leben, dabei Glück empfinden und innere Heilung erfahren, kann auch im Alter erlernt werden.

2.5 Achtsamkeit als verhaltenstherapeutischer Behandlungsansatz in verschiedenen Disziplinen

Achtsamkeitsbasierte Elemente wurden dank der positiven gesundheitlichen Wirkungen der Meditation im Laufe der letzten beiden Jahrzehnte verstärkt in verhaltenstherapeutische Behandlungsansätze integriert.¹⁰⁴ Heidenreich und Michalak¹⁰⁵ führen neben J. Kabat-Zinns Ansatz auch die „Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie (MBCT-2000) zur Rückfallprophylaxe bei Depression“ von Z. Segal, M. Williams und J. Teasdale, die „Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT-1996)“ von M. Linehan sowie die „Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention bei Substanzabhängigkeit“ von A. Marlatt und Gordon (MBRP-1985) an.¹⁰⁶

2.5.1 Achtsamkeit in der Psychotherapie

Unter Verwendung dieser jahrtausendealten Lehre wurde „ein neues fachwissenschaftliches Konzept Achtsamkeit (mindfulness) [...] überwiegend von Psychotherapeuten, unter Rückgriff auf Methoden indisch-buddhistischer Meditationslehren, entwickelt“, schreibt der Philosoph und

¹⁰² BuddhaLine (2015): Espace Menla Ling. Online: www.buddhaline.net/Espace-Menla-Ling, 1609. Zugriff am 28.08.2015.

¹⁰³ <http://www.phakyabrinpoche.org/index.php/fr/>. Zugriff am 14.07.2016

¹⁰⁴ Heidenreich, T./Michalak, J. (2003): Achtsamkeit („Mindfulness“) als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin, in: *Verhaltenstherapie* 2003/13, S. 264-274

¹⁰⁵ Ebd.

¹⁰⁶ Ebd.

Mediziner Reuster¹⁰⁷. Nach der Psychoanalytikerin Anderssen-Reuster hat „*die westliche Psychotherapie bis jetzt vor allem den Aspekt der Achtsamkeitspraxis entdeckt*“. Dazu gehört der bereits oft angesprochene nicht-wertende Aspekt der Vipassana, der „tiefen Einsicht“. Dieser kann mit „genaues Wahrnehmen“ oder „genaues Hinschauen“ umschrieben werden. Vipassana-Meditation dient dazu, „eine ethische Praxis zu entwickeln, zu der insbesondere Mitgefühl für sich und alle Wesen gehört.“¹⁰⁸

Kontrolliert randomisierte Studien haben bewiesen, dass die Achtsamkeitspraxis gezielte Veränderungen des inneren Erlebens und Verhaltens von Patienten mit Borderline-Störungen ermöglicht, bemerkt Bohus.¹⁰⁹ Im psychotherapeutischen und medizinischen Kontext sind die Ergebnisse in den letzten zehn Jahren vielversprechend. Für Anderssen-Reuster handelt es sich bei der Praxis der Achtsamkeit „*um eine wirksame Methode zur radikalen Selbsttransformation und zur Überwindung der Selbstzentrierung mit meditativen Ansätzen.*“ Laut Anderssen-Reuster „*ebneten diese wesentlichen Aspekte dem Phänomen Achtsamkeit den Weg in die wissenschaftliche Psychologie.*“¹¹⁰

Die buddhistische Vipassana-Lehre hält „*das pure Beobachten alles Störenden*“ als „*Heilmittel gegen das Störende. Es wird durch innerstes ruhigstes Beobachten gewissermaßen entgiftet*“, erklärt diese Forscherin.¹¹¹ Als unabdingbare Eigenschaft des Geistes ist neben der Konzentration auf einen Punkt die gedankliche Abschweifung zu akzeptieren, die von den Buddhisten „*mind monkey*“ und von Analytikern „*reverie*“ genannt wird, so Anderssen-Reuster.¹¹² Wird der „der frei assoziierende Geist selbst in die Beobachtung“ genommen, kriert das Gehirn nach den Überlegungen von Martin Bohus eine Art „*meta-cognitive awareness*“, eine Art Gelassenheit. Aus dieser höheren Warte kann dem Treiben der Emotionen zugesehen werden.¹¹³ Die Bedeutung dieser Übungen und ihrer Effekte für den psychotherapeutischen Prozess, der auf Stärkung der individuellen Ressourcen angelegt ist, ist evident.

2.5.2 Achtsamkeit in der Medizin

In klinischen Studien¹¹⁴ wurden chronische Schmerzpatienten, die an Fibromyalgie, Rückenschmerz oder Migräne litten, durch achtsamkeitsbasierte Interventionen behandelt. Schmidt verwies beim Internationalen Kongress Achtsamkeit (2011) in einem Vortrag auf die

¹⁰⁷ Anderssen-Reuster, U. (2011): Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik - Haltung und Methode. 2. Aufl. Stuttgart: Schattauer-Verlag, S. 8-20.

¹⁰⁸ Ebd.

¹⁰⁹ Bohus, M. (2016): Skills-Training für Patienten mit Borderline-Störungen. Online: <http://www.awp-freiburg.de/de/kurse/dbt/infos/skillstraining.html?cHash=4d5bc31b000f8c03782ce680e346bbc0>. Zugriff am 14.07.2016.

¹¹⁰ Anderssen-Reuster, U. (2011): Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik – Haltung und Methode. 2. Aufl.. Stuttgart: Schattauer-Verlag. S. 8-20.

¹¹¹ Ebd.

¹¹² Ebd. S. 64

¹¹³ Geleitwort von Bohus, M. in Anderssen-Reuster: Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik – Haltung und Methode. 2. Auflage. Stuttgart: Schattauer-Verlag.

¹¹⁴ Tiefenthaler-Gilmer, U. (2002): Achtsamkeitsmeditation als klinische Intervention. Eine kontrollierte Studie zur Wirksamkeit eines Achtsamkeitsmeditationsprogramms an Patientinnen mit Fibromyalgiesyndrom. Diss. Wien.

Tatsache, dass die spezifischen Schmerzsymptome sich zwar bei den meisten Schmerzpatienten nur leicht zum Positiven veränderten, aber die Parameter für allgemeine Lebensqualität und psychologische Funktionsfähigkeit sich merklich verbesserten. Was bedeutet, dass die achtsamkeitsbasierte Praxis die Leiden verringert und Fähigkeiten stärkt, um mit diffizilen Situationen umzugehen.¹¹⁵

2.5.3 Achtsamkeit in der Pädagogik

Für Kinder und Jugendliche, die ständig von einer Fülle von Außenreizen, aber auch von inneren Leistungsanforderungen, Befürchtungen und Selbstzweifeln bestürmt werden, kann die Haltung der Achtsamkeit eine echte Hilfe zur Selbsthilfe sein. Die Auswirkungen eines achtsamkeitsbasierten Trainings (Achtsamkeit in der Schule, AISCHU)¹¹⁶ wurden von Forschern der Ludwig-Maximilians-Universität München bei einer Gruppe von Schülern eines Gymnasiums im Vergleich mit einer aktiven und passiven Kontrollgruppe (Lesetraining und keine Intervention) und mit Blick auf Aufmerksamkeitsleistung, Lebensqualität, Wohlbefinden und Stressempfinden untersucht.¹¹⁷

Die neuropsychologische Testung zeigte, dass in der AISCHU-Klasse die Aufmerksamkeitsleistung im Vergleich mit der aktiven und passiven Kontrollgruppe angestiegen ist. Für das Lehrpersonal kann die Einübung der Achtsamkeit eine wirksame Burn-Out-Prophylaxe sein und die Freude am Unterrichten schüren, wie die Studie „Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers“ belegt.¹¹⁸

2.6 Krisen- und Risikoprävention durch Achtsamkeit im Alter

Wie bereits erwähnt (vgl. 2.4.1) gibt es nach den Forschern Chiesa und Serretti (2009) kaum Studien über MBSR für gesunde, aber gestresste Menschen. Es gibt so gut wie keine Studien über das Zusammenspiel von Achtsamkeit mit der selbstgesteuerten Neuroplastizität beim Altern, obwohl Studien belegen, dass das Erlernen neuer Fähigkeiten bzw. eine körperliche oder kognitive Leistungssteigerung bis in das hohe Alter möglich ist. Nun stellt sich die Frage, inwieweit Achtsamkeit zur signifikanten Steigerung von Entscheidungsfreiheit, Kreativität und einem sozialen Beitrag durch eine sinnstiftende Aufgabe, bspw. eine Flexi-Rente (nach schwedischem Muster)¹¹⁹ oder ein Ehrenamt, beitragen kann.¹²⁰ Viele ältere Erwachsene wünschen sich keinen abrupten Sprung vom Arbeitsleben ins geruhsame Rentnerdasein, wie aus

¹¹⁵ Internationaler Kongress Achtsamkeit 18.-21.08.2011 an der Universität Hamburg. Online: www.achtsamkeitskongress.de. Zugriff am 06.03.2015.

¹¹⁶ „AISCHU“: Achtsamkeitsprogramm in der Schule, entwickelt von der Pädagogin Vera Kaltwasser: Durchführung einer altersspezifischen, abgestimmten und angeleiteten Abfolge von Achtsamkeitsübungen dreimal pro Woche für 10-15 Minuten.

¹¹⁷ Ergebnisse der Pilotstudie „Achtsamkeit an Schulen“ zu dem Interventionsprogramm „AISCHU®“ – „Achtsamkeit in der Schule“ (2012).

¹¹⁸ Gold, E. (2010): Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers, in: *Journal of Child and Family Studies* April 2010. doi: 10.1007/s10826-009-9344-0.

¹¹⁹ Beschäftigte und Arbeitgeber können den Arbeitsvertrag über das Rentenalter hinaus so oft verlängern, wie sie wollen. Die Regelaltersgrenze ist damit unwichtiger geworden. Vgl. Linnemann, C. (2014) Länger arbeiten muss sich lohnen, in: *Zeit* Online v. 05.12.2014. Online: www.zeit.de/politik/2014-12/rentenversicherung-demografie. Zugriff am 14.03.2016.

¹²⁰ Laufende Studie: Achtsames Arbeiten in Organisationen. Online: www.neuwaldegg.at/achtsames-arbeiten-528; Zugriff am 14.03.2016.

einer Studie des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung hervorgeht.¹²¹ Es fehlen aktuell systematische empirische Untersuchungen im Bereich der Kreativitätsförderung im höheren Alter durch Achtsamkeit. Obwohl fast ein Viertel der Rentner zwischen 60 und 70 einen Beruf ausüben, sehnen sich 80 Prozent danach „eine sinnstiftende Beschäftigung“ zu haben“.¹²² Zurzeit ist der höchste Anteil im Rentendasein „out of work“.

2.6.1 Depression im Alter

Das Ende der Berufslaufbahn kann Menschen in eine tiefe seelische Krise stürzen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) veröffentlichte dazu kürzlich eine beunruhigende Studie aus dem Jahr 2014 im Journal „*The Lancet Psychiatry*“. Weltweit leidet schon fast jeder zehnte Mensch an Depression oder Angstzuständen. Das gilt für Jugendliche und Erwachsene in allen Lebensphasen. Auch die weltweit durchgeführte Studie „*Global burden of disease*“ der WHO von 2001¹²³ bestätigt diese Zahlen (Abb.3). Umso mehr lohnt sich nun ein Blick auf die älteren Menschen. Das Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen berichtet, dass „Depressionen in jedem Lebensalter auftreten können, unabhängig von Geschlecht und sozialem Status“.¹²⁴

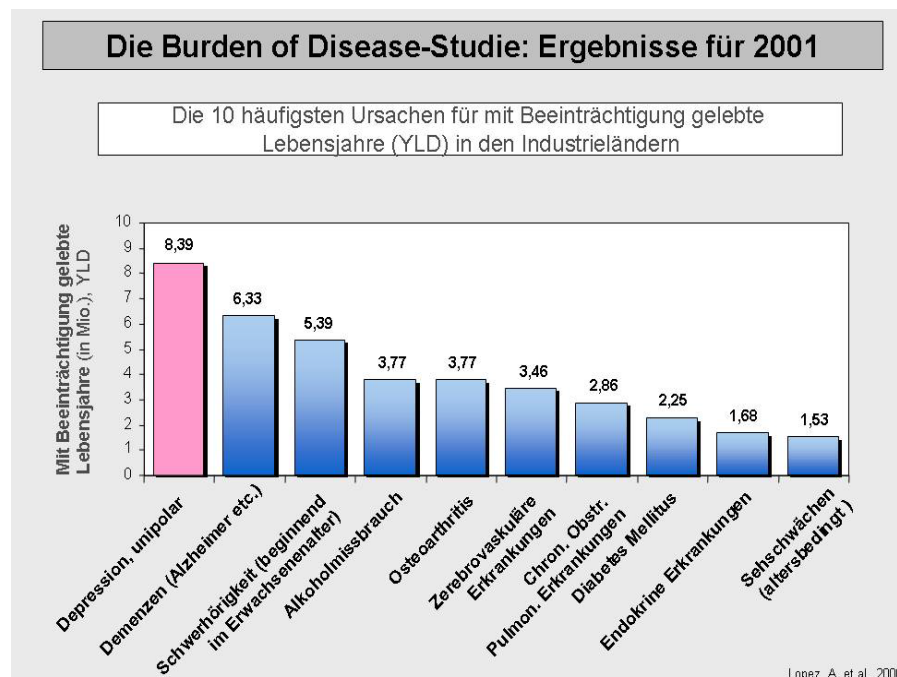


Abbildung 3: Übersicht über Krankheiten mit starker Beeinträchtigung (Quelle: WHO 2006)

¹²¹ Deutsche Bundesregierung (2014): Ein Viertel der Rentner zwischen 60 und 70 hat einen Job. Online: www.erfahrung-ist-zukunft.de/SharedDocs/Artikel/Arbeitswelt/Weiterarbeiten-im-Rentenalter/20141111-studie-lebensplaene-und-potenziale.html?nn=571318. Zugriff am 12.03.2016.

¹²² Ebd.

¹²³ Vgl. Murray, C. J./Lopez, A. D. (Hrsg.) (1996): *The Global Burden of Disease: a comprehensive assessment of mortality and disability from diseases, injuries, and risk factors in 1990 and projected to 2020*. Cambridge/USA: Harvard University Press.

¹²⁴ Neurologen und Psychiater im Netz (2016): Depression im Alter – Prognose. <http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/altersdepression/prognose/>. Zugriff am 20.09.2016.

Doch mit zunehmendem Alter, ab 65 Jahren, wird bei depressiven Menschen von einer Altersdepression gesprochen. Ein Team um Jane Saczynski von der University of Massachusetts Medical School in Worcester kam in einer Studie zum Schluss, dass Depression das Risiko einer Demenz erhöht, wenn erstere nicht rechtzeitig erkannt und konsequent behandelt wird (Neurology 2010; 75: 35-41).

Ohne Arbeit und Sozialstatus kann den „jungen“ Rentner nach anfänglich euphorischem Zustand eine Leere, die Angst und Langeweile überkommen. Ohne Lebensaufgabe kann Unterforderung entstehen. Auf Langeweile, die zur Routine wird, können Resignation und psychische Gesundheitsprobleme folgen. Rothlin und Werder haben einen Begriff für dieses Phänomen erfunden: Boreout – „ausgebrannt“ durch Unterforderung, Desinteresse, Langeweile.¹²⁵ Zudem werden sich die Betroffenen ihres fortschreitenden Alters bewusst und fürchten sich vor körperlichen Einschränkungen oder vor dem Verlust nahestehender Menschen. Nach Neff, Pionierin der Self-Compassion¹²⁶ schlucken Millionen von Menschen täglich Psychopharmaka, um Unsicherheiten, Sorgen, Ängste und Depressionen auszuhalten. Die „Sinn-Mangelkrankung-Depression“¹²⁷ entsteht nach Neff häufig durch Selbstverurteilung, ebenfalls durch Selbstmitleid und Ängste und besonders durch Sinnlosigkeit im Alter. Es ist das Resultat einer persönlichen Haltung, sich als „gut“ oder „schlecht zu bezeichnen“, anstatt sich mit „offenem Herzen“ anzunehmen.

2.6.2 Suizidrate älterer Menschen

Die schwerste Komplikation einer Altersdepression ist ein Suizidversuch oder ein vollzogene Suizid. Die offizielle Todesursachenstatistik (Statistisches Bundesamt, 2011) zeigt, dass die Suizidrate, d.h. die Anzahl der Suizide bezogen auf 100.000 Personen der jeweiligen Altersgruppe, mit steigendem Alter zunimmt. *„Das Risiko, an Suizid zu versterben, ist somit vor allem für alte Menschen extrem erhöht. Etwa 35 % aller Suizide werden von Menschen über 65 Jahren verübt. Ihr Anteil an der Bevölkerung beträgt dagegen nur ca. 21% (13). Statistiken zu Suizidhandlungen im Alter müssen als Schätzungen angesehen werden: Die Unterbewertung der „stillen“ oder „verdeckten“ Suizide – gemeint sind damit zum Beispiel die Verweigerung der Nahrungsaufnahme oder das Unterlassen der notwendigen Medikamenteneinnahme – und die zahlreichen Grenzfälle zu tödlichen Unfallverletzungen und weiteren unklaren Todesursachen führen zu einer großen Dunkelziffer nicht amtlich erfasster Suizide, insbesondere von alten Menschen.“*¹²⁸ Depression erhöht im Alter das Suizidrisiko, wie diese Statistik belegt.

¹²⁵ Vgl. Rothlin, P./Werder P. R. (2014): Unterfordert. Diagnose Boreout – wenn Langeweile krank macht. 3., überarb. Neuaufl. München: Redline Verlag.

¹²⁶ Neff, K. (2003): Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself, in: *Self and Identity* 2, S. 85-101.

¹²⁷ Bauer, J. (2009): Die Sinn-Mangelkrankung, in: *Die Welt* v. 18.12.2009, S. 31.

¹²⁸ Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. (2015): Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit. Online: www.rlp-gegen-depression.de/alter-suizid.html. Zugriff am 29.09.2015.

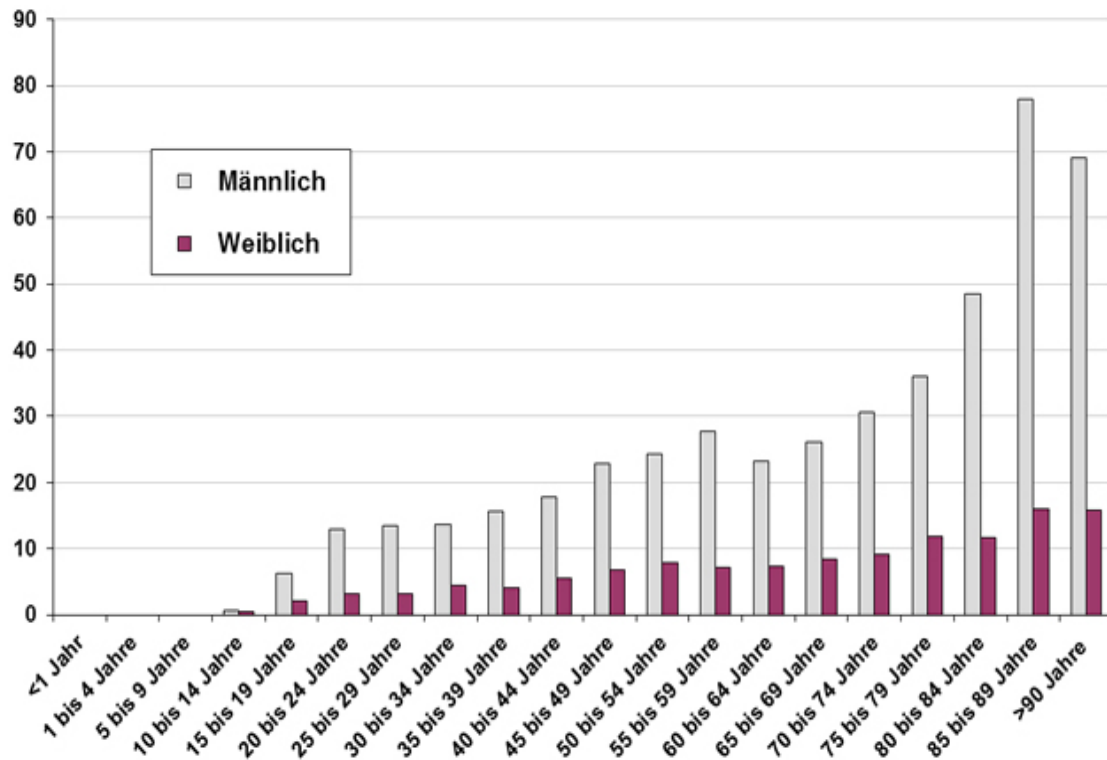


Abbildung. 4: Suizidraten in Deutschland 2011 (Quelle: Bundesamt für Statistik/ Gesundheitsberichterstattung des Bundes 2012)

In Luxemburg wählen im Durchschnitt 80 Menschen pro Jahr den Freitod, schreibt die Tageszeitung „tageblatt“ 2015. Durchschnittlich werden 1.600 Selbstmordversuche verzeichnet. Das belegt eine von der nationalen Organisation „Prévention Suicide“ in Auftrag gegebene Studie aus dem Jahr 2013, die sich auf Zahlen zwischen den Jahren 2000 und 2012 beruht.

*„Zwischen 2000 und 2012 setzten 937 Menschen in Luxemburg ihrem Leben ein Ende. 2012 wurden 74 Suizidfälle – 56 Männer und 18 Frauen – hierzulande verzeichnet. 2002 waren es 93 Fälle. 2010 nahmen sich 74 Personen das Leben, 2011 stieg die Zahl auf 81 Selbstmorde, bevor sie 2012 sich wieder auf 74 Suizide einpendelte“.*¹²⁹

Die durchschnittliche Selbstmordrate in Luxemburg lag 2012 bei 9,49, also leicht unter dem EU-Durchschnitt (10,23), wobei es sich vor allem um Arbeitslose, Häftlinge und Senioren handelt. Studien zufolge wiesen zwei Drittel aller älteren Personen, die wegen eines Suizidversuches in ein Krankenhaus eingewiesen wurden, eine behandlungsbedürftige Depression auf.¹³⁰

¹²⁹ Gouvernement du Grand-Duché de Luxembourg (2015) : Plan National de Prévention du Suicide pour le Luxembourg 2015-2019. www.gouvernement.lu/5115450/PNPSL-Final---16-juillet-2015.pdf. Zugriff am 15.03.2016.

¹³⁰ Wiktorsson, S. et al. (2010): Attempted suicide in the elderly. Characteristics of suicide attempters 70 years and older and a general population comparison group, in: *American Journal of Geriatric Psychiatry* 18/1, S. 57-67.

2.6.3 Was sind die möglichen Vorteile der Achtsamkeitsmeditation für gesunde, aber gestresste Erwachsene?

„In der Wirtschaft wird der Jugendwahn zelebriert“¹³¹, so die Geschäftsführerin des Vereins „50plus out in work“. „Der Jugendwahn äußert sich nicht nur im Kampf um einen alterslosen – und damit seiner Identität beraubten Körper, sondern auch im Aktivitätsdruck, der auf den Älteren lastet.“¹³² Obwohl die Dienstleistungen der „Best Ager“ mit 50 sowohl seitens der Politik als von Seiten der Wirtschaft geschätzt sind, besteht generell immer noch Skepsis wegen der Potentiale älterer Menschen.¹³³ Das könnte sich vielleicht ändern, wenn „Best Ager“ und „Best Seniors“ die möglichen Vorteile der Achtsamkeitsmeditation für gesunde Menschen entdecken. Genau dieser Frage geht die Autorin im empirischen Teil ihrer Arbeit nach und stellt die Frage, inwieweit das adaptierte Achtsamkeitstraining: „Achtsamkeit Entdecken, Leben im Augenblick (AELA)“¹³⁴ Menschen in ihrer späten Berufsphase und nachberuflichen Lebensphase helfen kann, Stress und Angst zu reduzieren, um Glück und Wohlbefinden beim Altern zu bewahren, gar zu steigern, und die bereit sind, eventuell ihren individuellen sozialen Beitrag zu leisten (vgl. Kapitel: „Altern“).

2.7 Achtsamkeit: eine sinnvolle und beglückende Lebensform im Alter?

„Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“
Friedrich Nietzsche (1844-1900)

Kennzeichen des Menschen ist die Sinnsuche. Er fragt nach dem Warum, Wozu, Weshalb. Eine Antwort auf die Sinnfrage fand Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse (1905-1998). „*Der Mensch ist im Grunde ein Wesen, das nach Sinn strebt – einen Sinn zu finden und zu erfüllen. Er erfüllt nicht nur in sich Triebe und Bedürfnisse. Der Mensch weist über sich selbst hinaus. Er ist ausgerichtet auf die Welt, in der es gilt, einen Sinn zu erfüllen oder anderen liebend zu begegnen.*“¹³⁵ Jeder einzelne Mensch hat nach Frankl die Aufgabe seinen Sinn zu entdecken. Sinn gibt es nur „ad personam et situationem“.¹³⁶ Als „unbewussten Gott“¹³⁷ bezeichnet Frankl den uns eigenen Sinn. Die materialistische Gesellschaftsform mit ihrer Reizüberflutung, Oberflächlichkeit, Geschwindigkeit, Zerstreuung und Überfluss befriedigt fast alle Bedürfnisse, weckt immer wieder neue Bedürfnisse, versperrt aber den Weg zum Verweilen im Hier und Jetzt. Seit ihrem 30. Lebensjahr fasziniert die

¹³¹ Morgenthaler, M. (2015): In der Wirtschaft wird der Jugendwahn zelebriert, in: *Der Bund* v. 20.06.2015. Online: <http://blog.derbund.ch/berufung/index.php/34690/in-der-wirtschaft-wird-der-jugendwahn-zelebriert/>. Zugriff am 09.09.2015.

¹³² Füller, I. (2012): Altern und Jugendwahn, in: *Deutschlandfunk* v. 03.10.2012. Online: www.deutschlandfunk.de/altern-und-jugendwahn.1184.de.html?dram:article_id=223130. Zugriff am 12.03.2016.

¹³³ GfK Verein (2013): Wertvolles Altern. Online: www.gfk-verein.org/compact/fokusthemen/wertvolles-alter. Zugriff am 13.03.2016.

¹³⁴ AELA, ein von der Verfasserin spezifisch für ältere Menschen erstelltes Achtsamkeitstraining mit speziellen Körper-/Atem-/Emotions- und Achtsamkeitsübungen (s. Anhang).

¹³⁵ Frankl, V. E. (1996): *Der Wille zum Sinn und seine Frustration durch die moderne Industriegesellschaft*. Vortrag von 1996. (Audiobook, 1997)

¹³⁶ Frankl, V. E. (1984): *Der leidende Mensch – Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. 2. Aufl. Bern: Huber Verlag, 1984.

¹³⁷ Frankl, V. E. (1948/1974): *Der unbewußte Gott*. 3. Aufl. München: DTV.

Sinnlehre Frankls die Autorin, der in den 70er-Jahren einen Vortrag über die Zentralität der Sinnfrage in Luxemburg hielt.¹³⁸

Die Sinnfrage wird besonders im Alter drängend (vgl. empirischer Teil).¹³⁹ Für viele Menschen drohen im Pensionsalter die bisherigen Quellen (Beruf, Familie, Freunde, Kirche, Glauben ...) für eine Sinnstiftung zu versiegen. Zu den Ursachen können seelisch belastende Ereignisse, wie z. B. der „Pensionsschock“, das Ausscheiden aus dem Beruf und die damit verbundene Verminderung von Wohlstand und Ansehen, genannt werden. Eventuell gehören dazu auch die Trennung von den Kindern und Enkelkindern und der Umzug in eine neue Umgebung, die Vereinsamung durch den Tod von Angehörigen und Freunden und das oft als quälend erlebte Nachlassen der körperlichen und seelischen Leistungsfähigkeit. Durch ein „existentielles Vakuum“ kann das Leben im Alter als „Leiden am sinnlosen Leben“ verstanden werden. Das Leiden an einer tiefen Sinnlosigkeit und lähmenden Leere ist nach Frankl die Krankheit der modernen Zeit. Dazu entwickelte er das Konzept der Logotherapie, um dem existentiellen Vakuum entgegenzutreten.

Im folgenden Teil wird nun der Frage nachgegangen, ob *psychische Stressoren* (z.B. Angst vor Vereinsamung, Trennungsängste, Angst vor dem Altwerden, ungelöste Konflikte, Sorgen, das quälende Erleben nachlassender körperlicher Leistungsfähigkeiten, emotionale Überlastung), *physische Stressoren* (z.B. Krankheiten, Verletzungen) oder *physikalische Reize* (z.B. Lärm, Hitze, Kälte, extreme Gerüche) dazu motivieren können, die Regenerationsfähigkeit der Achtsamkeit im Alltag zu entdecken. Daneben wird auch die Frage gestellt, inwieweit Neugier den älteren Erwachsenen antreiben kann, „das Abenteuer Achtsamkeit [...] jede Minute des Daseins bewusst zu leben“. ¹⁴⁰ Des Weiteren wird abgeschätzt, ob der bevorstehende Pensionseintritt und die dritte Lebensphase als Chance zur Neuorientierung des Lebenssinns durch die Praxis der Achtsamkeit gelingen kann?

2.7.1 Stress, Neugier und Neuorientierung als Veränderungsmotivationen im Altern?

Bereits vor dem Rentenalter und besonders mit der Pensionierung beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Auch wenn der Schritt ins Pensionsalter viele neue Freiheiten bietet, ist er auch von Unsicherheitsfaktoren begleitet. Dabei kann die gezielte Vorbereitung auf das Pensionsalter vor einem seelischen Tief schützen. Denn „wem nützen lange Jahre in Pension, wenn diese unglücklich sind?“¹⁴¹ Um sich in der Ruhestandsphase *neu zu orientieren*, muss sich Mann und Frau vor dem Renteneintritt fragen, welchen Sinn das Leben in der dritten Lebensphase haben soll, um Erfüllung, Bedeutsamkeit und Begeisterungsfähigkeit wiederzuerlangen. Durch die individuelle Vorbereitung auf die nachberufliche Zeit könnte der Suchende die

¹³⁸ Frankl, V. E. (1972): Der Mensch auf der Suche nach Sinn. Sonderdruck nach einem Vortrag, gehalten am 12. Oktober 1972 auf Einladung des Katholischen Akademiker-Verbandes in Luxemburg. Luxembourg: Imprimerie Saint-Paul.

¹³⁹ Empirischer Teil: Kap.8 – Überblick mit Interpretation prägnanter Textstellen zu vier Interviewfragen: Alterswünsche und -ängste; Stress; Interesse an Achtsamkeit.

¹⁴⁰ Kabat-Zinn, J. (2015): Das Abenteuer Achtsamkeit – Wie Sie Weisheit für Körper, Geist und Seele entwickeln. Freiburg: Arbor Verlag. 1. Aufl.

¹⁴¹ Hüther, G. (2009): Neue Perspektive statt Pensionsschock, in: *Wiener Zeitung* v. 25.09.2009. Online: http://www.wienerzeitung.at/themen_channel/wirtschaftsservice/geschaeft/232780_Neue-Perspektive-statt-Pensionsschock.html?em_cnt=232780&em_cnt_page=2. Zugriff am 18.07.2016.

Achtsamkeitspraxis als Chance entdecken, um Ziele, Aufgaben und Wege für die weitere Lebensgestaltung zu entwickeln, um „durch eine „Umkehr im Bewußtsein“ zu Heilung und größerem Glück“¹⁴² zu gelangen.

Es gibt immer wieder ältere Menschen, die aus Neugier und Freude neue Ideen ausprobieren und neue Wege beschreiten möchten. „Wenn ein Mensch forscht, neugierig ist, ergründet, schaut und horcht, ohne in Angst, Lust oder Schmerz hängen zu bleiben. Wenn die Ichbezogenheit ausgedient hat und verstummt ist, dann sind Himmel und Erde offen,“¹⁴³ in diesen Momenten stellen sich Glück und Wohlbefinden ein.

Nach McGill¹⁴⁴ ist Neugier der Motor jedes Lernprozesses und das Geheimnis des Glücks. Gerade im Alter ist es wichtig, sein Interesse und seine Neugierde zu bewahren, um nicht in der einschläfernden Komfortzone des Gewohnten, dem gewohnten Trott und der Alltagsroutine zu verharren. Einstein sagte von sich, „nur leidenschaftlich neugierig“, zu sein.¹⁴⁵ Neugier“, sagt Spitzer, ist „die Triebfeder dessen, was der Mensch von allen Lebewesen auf der Erde am besten kann, womit er deswegen auch seine meiste Zeit verbringt und was er ohnehin am liebsten macht: Lernen!“¹⁴⁶ Angenommen, der ältere Erwachsene geht mit Neugier an die Achtsamkeitsübungen heran, dann wird er „natürlich aufmerksam“ sein, um mit allen Sinnen wahrzunehmen, was passiert. Durch die Neugier auf die Meditationsobjekte der Körperempfindungen, Emotionen, Gedanken und Gefühle können Letztere auch im Alltag nicht ignoriert werden. Meditationen geben Aufschluss über den Geist und das Herz des Menschen. Nur was bewusst wird, ist auch veränderbar. Versteht der Mensch die Funktionsweise des Geistes, kann er sich selbst und die anderen kennen lernen und vermag durch Achtsamkeit gesunde Haltungen zu entwickeln. Schließlich kann durch *psychische, physische und physikalische Stressoren* im alltäglichen Leben Leidensdruck in jeder Lebensphase erlebt werden. Diese einschränkenden Symptome können in der dritten Lebensphase „das Motiv“ sein, neue Wege zu suchen, um körperliches oder seelisches Leiden zu reduzieren und Wohlbefinden herzustellen. Das Fallbeispiel von Rinpoche (vgl. 2.4.2) zeigt dabei vielleicht am eindrucklichsten, wie die inneren Selbstheilungskräfte und das Mitgefühl für sich und andere durch systematische Meditation der Achtsamkeit aktiviert werden können und zum möglichen Heilungsweg werden.

Meditation ist gelebte Achtsamkeit im Hier und Jetzt, wo mit Hilfe des Atems Mut, Kraft und Ausdauer zur Veränderung des Lebensstils geschöpft werden können und zwischenmenschliche Beziehungen achtsamer werden. Dazu müssen vertraute Wege verlassen werden, wenngleich diese Veränderungsschritte anfangs von unangenehmen Konsequenzen begleitet werden. Es kann sein, bemerkt Grawe (2004)¹⁴⁷, dass dann das Vermeidungsschemata aktiviert wird, um den

¹⁴² Kabat-Zinn, J. (2011): Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. 4. Aufl. Freiburg i. Br.: Arbor Verlag, S. 28.

¹⁴³ Packer, T. (2010): The Buddha is still teaching. Contemporary Buddhist Wisdom. Nex York: Penguin Random House.

¹⁴⁴ McGill, B. H. (2016): Curiosity is one of the great secrets of happiness. Online: <http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/b/bryanthmc168220.html>. Zugriff am 18.07.2016

¹⁴⁵ Zitate-Net (2016). Online: <http://zitate.net/neugier-zitate?p=2>. Zugriff am 18.07.2016

¹⁴⁶ Glatzle, H. (2010): Neugier: Motivation zum Lernen. Online: <http://www.erfolgreich-lernen24.de/hirnforschung/motivation/neugier-motivation-zum-lernen.html>. Zugriff am 18.07.2016

¹⁴⁷ Vgl. Grawe, K. (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.

negativen Erfahrungen dieses Transformationsprozesses auszuweichen. Kabat-Zinn weiß um die Gefahr des Autopiloten-Modus. *„[Aber] was tun wir eigentlich und warum tun wir es? Häufig wissen wir das nicht so genau [...]. Es kann leicht geschehen, dass solch eine Achtslosigkeit eine Eigendynamik entwickelt...“*¹⁴⁸ Das menschliche Gehirn verfügt über Automatismen, die sich einer bewussten Kontrolle weitgehend entziehen. Zwar bewahrt der Autopilot im Gehirn uns davor, sich mit Nebensächlichkeiten zu verzetteln. Aber es gibt einen Haken: *„Der Autopilot in uns entscheidet nicht zwischen guter und schlechter Angewohnheit.“*¹⁴⁹ *„Für unser Gehirn gibt es kaum etwas Schwierigeres, als Gewohnheiten abzulegen“*, erläutert Hirnforscher Roth. *„Je öfter wir unsere Handlungen wiederholen, desto stärker sind sie nicht nur im Gehirn verankert, sondern zugleich an die sie auslösenden Reize geknüpft. Es erfordert viel Kraft, um auf diese Reize anders als gewohnt zu reagieren.“*¹⁵⁰

Gewohnheiten brauchen nicht des Menschen Schicksal zu sein, denn Meditation kann ein Weg sein, um einerseits mit guten Angewohnheiten zu arbeiten, andererseits um die „Endlosschleife“ der schlechten und sogar destruktiven Gewohnheiten abzulegen. Dabei dienen nach Kabat-Zinn Körpersignale und Atmung als wertvolle Indizien.

2.7.2 Innere Einstellung zur Achtsamkeitspraxis

„Die größte Entdeckung meiner Generation ist die, dass der Mensch sein Leben verändern kann, indem er seine Geisteshaltung ändert. Wie du denkst, wirst du sein“, überlegte James (1842-1910).¹⁵¹ Jede Haltung, die der Mensch bewusst gegenüber einem anderen oder einer Sache einnimmt, kann nach James geändert werden. Egal was dem Menschen im Leben passiert ist, ungeachtet seines Sozialstatus, seiner Erlebnisse und seines Alters, kann er, wie Kabat-Zinn es ausdrückt, *„Zur Besinnung kommen“*.¹⁵² *„Die innere Einstellung (Haltung) eines Menschen ist von grundlegender Bedeutung für die Praxis der Achtsamkeit [...]“*. Sie ist sozusagen die Erde, in der Achtsamkeitsübungen gedeihen können, anders formuliert, Achtsamkeit ist die Frucht der inneren Einstellung. Sie ist das Fundament, um die Fähigkeit der Achtsamkeit zu entwickeln *„die Gedanken zu beruhigen, den Körper zu entspannen, sich zu konzentrieren und klarer zu sehen und zu denken“*.¹⁵³

Achtsamkeit ist eine Geisteshaltung, die durch kontemplative Übungen und Meditation entwickelt werden kann. Die Einstellung eines wachen, aufmerksamen, begeisterten Geistes bestimmt den Beginn jeder Achtsamkeitspraxis und ihren individuellen Langzeitwert. In einer inneren Haltung widmet sich der achtsame Mensch dem gegenwärtigen Moment, ohne in Grübeleien, Erinnerungen, Zukunftsplanungen oder abschweifenden und hektischen Gedanken gefangen zu sein. Stattdessen nimmt er das, was gerade ist oder was er gerade tut, in allen Facetten wahr. *„Die Wahrnehmung fokussiert sich (nämlich auf den Moment) – gleichzeitig*

¹⁴⁸ Kabat-Zinn, J. (2015): Das Abenteuer Achtsamkeit. Wie Sie Weisheit für Körper, Geist und Seele entwickeln. Freiburg i. Br.: Arbor Verlag, S. 33.

¹⁴⁹ Hartmann-Wolff, E. (2013): So besiegen Sie schlechte Gewohnheiten, in: *Focus Magazin* 2/2013. Online: www.focus.de/gesundheitsratgeber/psychologie/tid-28974/kultur-und-leben-medien-so-besiegen-sie-schlechte-gewohnheiten-das-schwierigste-fuers-gehirn-gewohnheiten-ablegen_aid_897435.html. Zugriff am 07.06.2016.

¹⁵⁰ Ebd.

¹⁵¹ Online: www.nur-zitate.com/autor/William_James. Zugriff am 05.10.2015.

¹⁵² Kabat-Zinn, J. (2011): Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. 4. Aufl. Freiburg i. Br.: Arbor Verlag.

¹⁵³ Kabat-Zinn, J. (1994/2001): Gesund durch Meditation. München: O. W. Barth Verlag, S. 45.

*weitet sie sich, weil vieles, was der Moment in der Außenwelt wie im eigenen Innenleben zeigt, gesehen wird und Aspekte beachtet werden, die vorher unberücksichtigt blieben. Dabei wird das Gesehene nicht bewertet, sondern nur als gegeben wahrgenommen“.*¹⁵⁴

2.7.3 Achtsamkeit im Alltag anwenden

„Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben.“

Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit kann durch Übung erlernt und erfahren werden. Am besten lernt und übt man Achtsamkeit durch informelle und formale Achtsamkeits-Meditation. Die informelle Meditation in den Alltag hineinbringen, sie kultivieren, wie kann das gelingen? Es gibt eine Menge Gelegenheiten, Achtsamkeitsmeditation an gewissen Momenten des Tages zu praktizieren. Im folgenden Kasten sind einige praktische Beispiele aus dem „kleinen Übungsheft“ zur Achtsamkeit zur weiteren Beschreibung sinngemäß zusammengefasst.¹⁵⁵

Beim Aufstehen: In aller Ruhe den Atem achtsam beobachten und dreimal aus- und einatmen. Beim Duschen ganz bewusst die Empfindung des Wassers auf der Haut genießen und den Geräuschpegel des sprudelnden Wassers aus der Duschbrause hören.

Beim Frühstück: Achtsam essen bedeutet, bewusst jeden Bissen zu sich nehmen, ohne sich ablenken zu lassen oder gleichzeitig etwas anderes zu tun. Genieße den Augenblick!

Beim Einsteigen ins Auto (oder öffentliche Verkehrsmittel): „Bevor der Autoschlüssel im Zündschloss umgedreht wird, dreimal achtsam ein- und ausatmen.“ Dasselbe vor dem Aussteigen aus dem Auto wiederholen. Beim Benutzen der öffentlichen Verkehrsmittel nicht die ganze Fahrt gebrauchen, um SMS-Nachrichten zu schreiben, zu telefonieren oder in einem Buch zu lesen. Wenigstens drei Minuten sollten dafür benutzt werden, um bewusst wahrzunehmen, wo und wie du sitzt, wer neben dir sitzt, welche Geräusche an deine Ohren dringen. Später können dann wieder ganz bewusst die anderen Aktivitäten aufgenommen werden.

Vor Arbeitsbeginn: Beim Aussteigen aus dem Auto die Sonne auf der Stirn spüren, die Luft auf dem Gesicht, den Armen, den eigenen Atem hören und die umgebenden Geräusche wahrnehmen. Gehe bewusst zu deiner Arbeitsstelle.

Beim Klingeln des Telefons: Zähle bis fünf, bevor du aufhebst. Nimm den Hörer ganz bewusst ab. Lenke deine Aufmerksamkeit auf das Zuhören, auf die Stimme des Gesprächspartners, ihren Klang, ihre Beschaffenheit, Intensität.

In einer Warteschlange (Supermarkt, bei der roten Ampel): Durch das Body-Scan (die Körperachtsamkeit) stellt sich die bewusste Verbindung zum eigenen Körper im gegenwärtigen Moment her. Die Füße bewusst wahrnehmen, die körperlichen Empfindungen, den Atem. Warten ist keine Zeitvergeudung, denn vermeintliche „verlorene Augenblicke“ werden „in gelebte Momente“ umgewandelt.

Regelmäßige, ungestörte formale Achtsamkeitsmeditation: Sie beinhaltet intensive Introspektion, bei der meist die Aufmerksamkeit auf ein Objekt gerichtet bleibt, entweder Körperempfindungen, emotionale Empfindungen oder Gedanken, ohne diese zu bewerten, zu vergleichen oder zu beurteilen. Dazu kann ein Zeitpunkt des Tages gewählt werden, um zehn bis zwanzig Minuten lang – z. B. vor dem Einschlafen – im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen zu meditieren. Der Atem dient dabei als Anker, um den flatterhaften Geist bewusst, immer und immer wieder zum Meditationsobjekt zurückzuholen.

¹⁵⁴ Ebd.

¹⁵⁵ Kotsou, I. (2014): Das kleine Übungsheft. Achtsamkeit. 4.Aufl. München: Trinity-Verlag.

Abschließend ist hier festzuhalten, dass im Prinzip *jede alltägliche Aktivität* das Objekt informeller Achtsamkeitspraxis sein kann, wobei sich die beiden Praktiken – formale und informelle Achtsamkeitsmeditation – gegenseitig positiv beeinflussen, um Achtsamkeit zu kultivieren.

2.7.4 Achtsames Selbstmitgefühl

„Fürsorge für andere bedarf der Fürsorge für einen selbst.“

14. Dalai Lama Tenzin Gyatso

Die „Sinn-Mangelerkrankung-Depression“¹⁵⁶ entsteht häufig durch Selbstverurteilung, ebenfalls durch Selbstmitleid und Ängste und besonders durch das Gefühl erlebter Sinnlosigkeit im Alter (vgl. 2.6.1). *„Aus buddhistischer Sicht muss man sich um sich selbst kümmern, bevor man sich wirklich um andere kümmern kann“*, schreiben Neff und Germer, Initiatoren des *„Mindful Self-Compassion Programs“*, eines achtwöchiges Programms zur Entwicklung der Fertigkeiten des Selbstmitgefühls.¹⁵⁷ *„Wenn man die eigene Person ständig verurteilt und kritisiert, während man versucht, freundlich zu anderen zu sein, zieht man künstliche Grenzen und trifft Unterscheidungen, die nur zum Gefühl der Trennung und Isolation führen können“*, schreibt Neff, die als Pionierin der Fähigkeit zu *„Mindful Self-Compassion“* betrachtet werden kann. *„Die zwanghafte Beschäftigung mit ‚ich‘, ‚mir‘ und ‚mein‘ hat (dagegen) nichts mit Selbstliebe zu tun [...]“*, erklärt Salzberg.¹⁵⁸ Ebendasselbe formulierte Paulus von Tarsus bereits vor 2000 Jahren im frühen Christentum mit der Aussage *„Liebe deinen Nächsten¹⁵⁹ wie dich selbst“* (vgl. Galater 5.14. 2). Die Kombination von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl können den kritischen Zeitpunkt vom Übergang des Berufslebens in das Rentenalter sinnvoll vorbereiten, um vor Stress, Ängsten und eventuell Altersdepression zu schützen. Achtsamkeit berührt das Leben tief in jedem Augenblick und kann als neue Lebensform im Alter entdeckt werden.¹⁶⁰ Darüber hinaus kann das achtsame Mitgefühl im Ruhestand auch ein Motiv sein, um sich ehrenamtlich zu betätigen, soziale Beziehungen aufzubauen und zu pflegen (vgl. Empirischer Teil) und mit Freundlichkeit, Wohlwollen und Fürsorge dem anderen zu begegnen.

2.7.5 Ausweitung des achtsamen Mitgefühls auf alle lebenden Wesen

Das Anwenden von bewusst mitfühlenden Motiven *„wie Fürsorge, Hilfe, Ermutigung und Unterstützung“* für andere *„kann [...] weitreichende Auswirkungen auf unsere Beziehung zu uns selbst, zu anderen Menschen und der Welt allgemein haben“*, schreibt Gilbert.¹⁶¹

Die materialistische Gesellschaftsform mit ihrer Reizüberflutung, Oberflächlichkeit, Geschwindigkeit, Zerstreung und Überfluss befriedigt fast alle Bedürfnisse, versperrt aber dem

¹⁵⁶ Bauer, J. (2009): Die Sinn-Mangelerkrankung, in: *Die Welt* v. 18.12.2009, S. 31.

¹⁵⁷ Neff, K. (2015) Self-Compassion. Online: <http://self-compassion.org>. Zugriff am 02.10.2015.

¹⁵⁸ Siehe Salzberg, S. (*1952), eine buddhistische Autorin und Meditationslehrerin. Online: <https://www.sharonsalzberg.com>. Zugriff am 05.05.2016.

¹⁵⁹ Der Nächste ist also jener, der unsere Hilfe benötigt (vgl. Bibel: Lukas-Evangelium, Kap. 10, 29-37)

¹⁶⁰ Belschner, W./Walach, H. (2007): *Psychologie des Bewusstseins*, Band 6: Achtsamkeit als Lebensform. Münster: LIT-Verlag.

¹⁶¹ Gilbert, P./Choden, C. B. (2014): *Achtsames Mitgefühl. Ein kraftvoller Weg das Leben zu verwandeln*. Freiburg i. Br.: Arbor Verlag.

Menschen den Weg zum Leben im Augenblick, zum Verweilen im Hier und Jetzt. Das Pensionsalter kann der Beginn „eines existentiellen Vakuums“¹⁶² sein, denn mit dem Alter sind meist viele Schwierigkeiten verbunden: wie Krankheiten, Schmerzen, Einsamkeit usw. Erstaunlicherweise gibt es aber das *Altersparadoxon*, wonach viele ältere Menschen trotz Altersbeschwerden weitaus zufriedener sind als junge Menschen. Es sind nicht die Gebrechen im Alter, die ältere Menschen depressiv werden lassen. Es sind Einsamkeit, Kontaktmangel, mangelnde Gesundheitsvorsorge, das Sich-Wehren gegen das Alter, sich mit Jüngeren vergleichen wollen, die jeden fünften älteren Menschen an Depression erkranken lassen, erklärt Hüll.¹⁶³

Mit Hilfe von Achtsamkeit können Best-Agers aus dem „*Ich-Gefängnis*“ persönlicher Wünsche und Zuneigungen ausbrechen, und den Kreis des Mitgefühls auf „alle lebenden Wesen und die gesamte Natur in ihrer Schönheit“¹⁶⁴ erweitern. Denn nach Gilbert entwickelt sich durch Mitgefühl mit anderen, mit sich selbst, mit der Natur, den Tieren und allem Sein Glück, Selbstakzeptanz und Wohlbefinden.¹⁶⁵ In diesem Zusammenhang ist auch auf Reddemann zu verweisen, die den Sinn der Achtsamkeit als Lebenssinn thematisiert und schreibt: „*Die hohe Wirksamkeit einer achtsamen und von Mitgefühl (und Verantwortung)*¹⁶⁶ *bestimmten Lebensweise*“,¹⁶⁷ gibt die Richtung an, um sich dem guten, glücklichen Leben – auch beim Altern – zu nähern.

¹⁶² Frankl, V. E. (2010): Logotherapie und Existenzanalyse: Texte aus sechs Jahrzehnten. Weinheim/Basel: Beltz; aus Frankls Werk: Frankl, V. E. (1976): Der Mensch auf der Suche nach Sinn. Zur Rehumanisierung der Psychotherapie. Stuttgart: Klett Verlag, 1976.

¹⁶³ Wie lässt es sich im Alter glücklich leben? Interview mit Psychotherapeut Michael Hüll, in: *Badische Zeitung* v. 16.01.2012. Online: www.badische-zeitung.de/gesundheit-ernaehrung/wie-laesst-es-sich-im-alter-gluecklich-leben--54759166.html (2012). Zugriff am 02.10.2015.

¹⁶⁴ Vgl. Zitat von Einstein am Anfang des Abschnitts zur Achtsamkeit.

¹⁶⁵ Gilbert, P. (2011): Mitgefühl. Wie wir Mitgefühl nutzen können, um Glück und Selbstakzeptanz zu entwickeln und es uns wohl sein lassen. Freiburg i. Br. Arbor Verlag.

¹⁶⁶ Erweiterung der Fertigkeiten durch die Achtsamkeitspraxis: Körper und Bewegung; Wahrnehmung; Ästhetik und Kreativität; Emotionen, Kognition; Handlungen; Soziale Fertigkeiten; Spiritualität. (v. d. Verf.)

¹⁶⁷ Wetzels, S. (2015): Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout (Leben lernen). Stuttgart: Klett-Cotta.

3 Glück

3.1 Glück – eine Begriffsbestimmung

„Jeder sucht es. Wenige haben es. Und abgeben mag uns auch keiner ein Stück von seinem“.¹⁶⁸ Glück bedeutet offensichtlich für jeden etwas anderes. Das Wort Glück wird jeweils abhängig von der Fachrichtung Philosophie, Theologie, Psychologie, Biologie und anderen Disziplinen unterschiedlich definiert. Im dem vorliegenden Abschnitt wird zunächst die Entwicklung des Verständnisses von Glück von der Antike bis zur Neuzeit kurz skizziert, bevor auf unterschiedliche disziplinäre Konzeptionen des Glücks eingegangen wird.

3.1.1 Etymologie des Wortes „Glück“

Glück in der Antike

Glück ist für die griechische wie auch römische Philosophie so unfassbar, dass es sprachliche Annäherungsversuche gibt, um sich der Vielgestaltigkeit des Begriffes zu nähern. Etwa *tyche*, die Göttin der Glücks- und Schicksalsfügung bei den Griechen und *fortuna* in der römischen Antike. Zum andern geht es um den griechischen *daimōn* oder *daimonion*, den *Wohnsitz der Seele* (bei Demokrit), die *innere Stimme von göttlichem Ursprung* (bei Sokrates), dem *Schicksalshütergott* (bei Platon) und den *Führer* (bei Aristoteles).

Der sprachliche Höhepunkt für die Beschreibungen von Glück, der auf „das Gute“ zielt kulminiert in dem Begriff „*eudaimonia*“. Hier geht es nicht mehr um *tyche*, sondern um die *Verinnerlichung des Glücks*. „Denn nach dem Begriff der *eudaimonia* ist glücklich, „wer in sich einen guten Dämon¹⁶⁹ zum Führer hat“.¹⁷⁰ Bei den Vorsokratikern und darüber hinaus kreisen die Umschreibungen des Wortes Glück, vorrangig um die Silbe „gut“. Ob es sich um die Begriffe *euthymia*, *euestó* handelt, ältere Bezeichnungen für Glück oder *Seelenruhe im demokritischen Verständnis*, nach Sokrates ist das „*daimonion*“ eine göttliche innere Stimme, die zum Glück führt. In aristotelischer Formulierung bedeutet der Begriff Glück *eudaimonia* „gut leben und gut handeln“ und wird später in der stoischen Wende als die Folge eines guten Lebens gedeutet.

Bedeutungen des mittelhochdeutschen Wortes „Glück“

In der zweiten Hälfte des 12. Jahrhunderts taucht das mittelhochdeutsche Wort „gelücke, gelucke“ ohne jede althochdeutsche Vorstufe urplötzlich in der schriftlichen Überlieferung auf, schreibt der deutsche Sprachwissenschaftler Sanders (1965).¹⁷¹ Der Forscher stellt die Frage, ob es sich um einen alten, noch „aus vorchristlicher Zeit stammenden Schicksalsbegriff wie etwa *tyche* handelt, der wieder zu neuer, nunmehr christlicher Bedeutung gelangt“.

¹⁶⁸ Was ist eigentlich Glück, in: *3sat Mediathek* v. 01.01.2017. Online: <http://www.3sat.de/mediathek/?mode=&obj=29125>. Zugriff am 05.05.2016. Philosophisches Kopfkino. Zugriff am 23.01.2016.

¹⁶⁹ Guter Dämon: „Mahnende gute Stimme“ bzw. Gewissen

¹⁷⁰ Lauster, J. I. (2011): Semantik des Glücks, S. 11. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler.

¹⁷¹ Vgl. Sanders, W. (1965): Glück – Zur Herkunft und Bedeutungsentwicklung eines Mittelalterlichen Schicksalsbegriffs; Köln/Graz: Böhlau Verlag.

Nach Sanders bleibt das Wort „Glück“ im Mittelalter ein „zweilichtiger“ Begriff des transzendent waltenden Schicksals, als blasser Glücksbegriff des altgriechischen Wortes *tyche* oder des römischen Wortes *fortuna*. Schließlich wurde *gelücke* mit dem Verb *gelingen* in Verbindung gebracht. Demgemäß bezeichnet *gelücke* „die definitive Richtung, die der Gang der Dinge nimmt“.¹⁷² Das Wort *gelingen* leitet sich wiederum von dem Wort „leicht“ ab, das im Indoeuropäischen eine Sprachwurzel hat, die „*lengh*“ und „*leicht*“ heißt. Gelingen bedeutet demnach „leicht“ *gelingen*.¹⁷³ Zur Übersicht soll nachfolgende Tabelle die hier beschriebenen Begriffsdeutungen des Wortes Glück zusammenfassen.

Tabelle 2: Facetten des Glücksverständnisses nach Winter (2013; eigene Aufstellung mit Überarbeitungen)

Glück als Zufall	Kurzfristiges Glücksgefühl	Dauerhaftes Glücksgefühl
<i>Erfolgreiches Gelingen:</i>	<i>Kurzes intensives Vergnügen:</i>	<i>Dauerhafte Zufriedenheit</i>
<ul style="list-style-type: none"> • „viel Erfolg“ im Examen • Günstiger Zufall • günstige Gelegenheit wie Kauf eines Hauses usw. 	<ul style="list-style-type: none"> • das Genießen lustvoller Momente (z.B. Musik hören usw.) 	<ul style="list-style-type: none"> • z. B. in Ruhe, Ausgeglichenheit und Achtsamkeit leben

Bedeutungen des Wortes „Glück“ in verschiedenen Sprachen

Nach den Autoren der Webseite „gluecksarchiv.de“ hat das *deutsche* Wort „Glück“ für verschiedene Bedeutungen nur ein Wort. In anderen Sprachen der Welt ist es einfacher, diese Bedeutungen auseinanderzuhalten, da in deren Wortschatz unterschiedliche Begriffe vorliegen, die die verschiedenartige Semantik des Glücksbegriffs widerspiegeln. Die folgende Tabelle gibt hierzu einige Beispiele:

Tabelle 3: Unterschiedliche Semantik des Glücks in verschiedenen Sprachen nach Winter (2013¹⁷⁴; eigene Aufstellung mit Überarbeitungen)

Sprache	Glück als Zufall	Kurzfristiges Glücksgefühl	Dauerhaftes Glücksgefühl
Deutsch	Glück haben	Glück haben	Glücksmomente erleben
Englisch	(good) luck	pleasure	happiness
Französisch	chance	plaisir	bonheur
Luxemburgisch	Chance	Freed	Glék
Latein	fortuna	felicitas	beatitudo
Griechisch	tyché	hedoné	eudaimonia

¹⁷² Ebd. S. 4

¹⁷³ Ebd.

¹⁷⁴ Sprachcodes nach ISO 639-1. Online: <http://ssgfi.sub.uni-goettingen.de/projekt/doku/sprachcode.html#ByCode>. Zugriff am 30.03.2013.

3.1.2 Zusammenfassung

Die bisherigen Ausführungen haben gezeigt, dass Glück zwei Aspekte aufweist: Das kurzfristige Glück *hedoné* und das nachhaltige Glückserleben, die *eudaimonia*, die ihren Ausdruck in einem „guten Leben“ findet. Die zweite Bedeutungsfacette beinhaltet nicht zuletzt auch, dass Glück durch den Einzelnen beeinflussbar ist und damit – wie der Volksmund sagt – „jeder seines Glückes Schmied ist“. Beide Facetten werden auch in disziplinären Konzeptionen aufgegriffen und dies wird Gegenstand der folgenden Ausführungen sein, in denen zuerst Glückskonzeptionen aus verschiedenen philosophischen Perspektiven heraus thematisiert werden.

3.2 Geschichte des Glücks aus der philosophischen Perspektive der Antike und Spätantike

Die lange Philosophiegeschichte der griechischen Antike, bei der in diesem Abschnitt begonnen wird, dauerte ca. 1100 Jahre und endete im 6. Jh. n. Chr. Verschiedene Philosophieschulen befassten sich mit der Lebenskunst und entwickelten seit den Vorsokratikern bis zu den Neuplatonikern objektive Glücksmaßstäbe für ein „geglücktes“ Leben. Im darauf folgenden Abschnitt wird das Glücksverständnis in der Scholastik und Renaissance bis zur Neuzeit betrachtet, um letztlich im vierten Abschnitt das Glück aus der Sicht der vier Weltreligionen zu ergründen.

Wie in den nachfolgenden Ausführungen gezeigt wird, haben sich griechische Philosophen der Klassik mit der Frage der Erreichung des dauerhaften Glücks auseinandergesetzt und sich dabei der Konzeption der *eudaimonia* bzw. der *beatitudo* gewidmet. Schon hier sei erwähnt, dass sich dies auch bei Augustinus von Hippo wiederfinden lässt, auf den noch später eingegangen wird. Als einer der frühen Vertreter der Antike soll hier vorerst Demokrit zu Worte kommen.

3.2.1 Demokrit

Als Vorsokratiker verfasste Demokrit (460-370 v. Chr.) Schriften zur Ethik, in denen er Glückseligkeit durch „*euestó*“ (Wohlbefinden der Seele) als höchstes Gut pries. Glück lässt sich nach diesem Philosophen nicht in äußeren Gütern finden, sondern nur in der Seele. Nach Demokrit ist die Seele der Wohnsitz des *daimôn* (Horn 2011).¹⁷⁵ Ziel des menschlichen Strebens ist daher die rechte Verfassung der Seele, die in Ausgeglichenheit und Ruhe besteht und durch Vernunft, das Maßhalten, die Zurückhaltung im sinnlichen Genuss und die Hochschätzung geistiger Güter erlangt wird.

Folgende Zitate aus Fragmenten seines Werkes sollen diese Position weiter illustrieren. In einem Fragment zur Ethik schreibt Demokrit: „*Der Geist soll sich gewöhnen, seine Freuden aus sich selbst zu schöpfen.*“ In Fragment 171 schreibt er, dass das Glück und Unglück sich nicht in äußeren Gütern finden lassen, sondern nur in der Seele. „*Eudaimonie und Unglückseligkeit sind Sache der Seele. Nicht im Besitz von Herden noch im Gold befindet sich das Lebensglück; Wohnsitz des Glückes ist die Seele.*“¹⁷⁶ Weiter steht im Fragment 286: „*Glücklich, wer sich bei*

¹⁷⁵ Horn, C. (2011): Glück bei Platon. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler, S. 117f.

¹⁷⁶ Ibscher, G./Damschen, G. (1996): Demokrit – Fragmente zur Ethik. Griechisch/Deutsch. Stuttgart: Reclam, S. 53.

mäßigem Besitz frohgemut, unglücklich, wer sich bei vielem Besitz missmutig fühlt“.¹⁷⁷ Ziel menschlichen Strebens ist demnach eine Verfassung der Seele, in der Ausgeglichenheit und Ruhe bestehen, Vernunft und das Halten des rechten Maßes praktiziert werden, ebenso wie die Zurückhaltung im sinnlichen Genuss und die Hochschätzung geistiger Güter.

Dieser Begriff, der Glück als Verinnerlichung mit einer hohen Bewertung der Moral und des Intellekts beschreibt, hat in der Folgezeit nahezu alle antiken Philosophen von Sokrates über Platon Aristoteles und besonders Epikur beeinflusst.¹⁷⁸ Als eine Ausnahme lässt sich hier Aristipp von Kyrene (435-355 v. Chr.), ein Schüler des Sokrates, nennen. Dieser interessierte sich nicht so sehr für den Glücksbegriff *eudaimonia*, sondern für einen „*philosophischen Hedonismus*“. In seinem Konzept geht es um das gelingende Leben, das von dem durch „Lust bestimmten Augenblick“ definiert wird.¹⁷⁹ Aber auch hier lassen sich Ähnlichkeiten mit weiteren Konzeptionen, wie z. B. der von Epikur, finden.

3.2.2 Sokrates

Ob die „*euthymie*“¹⁸⁰ oder „*eusto*“, die rechte Verfassung der Seele des Demokrit, die durch Vernunft und Ethik erreicht wird, mit der *eudaimonia*, Glück oder Glückseligkeit des Sokrates (469-399 v. Chr.) identifizierbar ist, sei dahingestellt. Sokrates ging davon aus, dass der Mensch nach *eudaimonia* strebe, die durch das Horchen auf die innere Stimme von göttlichem Ursprung namens *daimonion* erreicht wird. *Eudaimonia* kann nach Sokrates durch eine ausgeglichene, tugendhafte Lebensführung erreicht werden, wobei Tugend (*arete*) im Vordergrund steht, ebenso wie Weisheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Besonnenheit. Ein tugendhaftes Leben führen heißt auch Selbstdisziplin und Selbstkontrolle. Ein nach moralischen Werten ausgerichtetes Leben, das sich durch Selbstgenügsamkeit, Gemütsruhe und Tugend auszeichnet, kann nach sokratischer Lehre zur Erreichung von *eudaimonia* führen, nicht aber ein Streben nach Macht und Reichtum.

Sokrates vertrat die Auffassung, dass die Menschen, die erkannt haben, was richtig oder falsch ist, auch richtig handeln. Platon, der Schüler von Sokrates, schreibt hierzu: „*Allein der, der ein sittlich gutes Leben führe, könne als gesegnet und glücklich gelten[...]. Für das gute und glückliche Leben soll allein entscheidend sein, ob jemand Weisheit erlangt*“.¹⁸¹ Ein praktischer philosophischer Ratschlag zu Glück und Unglück nach Sokrates lautet denn auch: „*Bedenke, dass die menschlichen Verhältnisse insgesamt unbeständig sind, dann wirst du im Glück nicht zu fröhlich und im Unglück nicht zu traurig sein.*“¹⁸²

¹⁷⁷ Ebd.

¹⁷⁸ Horn, C. (2011): Glück bei Platon. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler, S. 117f.

¹⁷⁹ Ebd.

¹⁸⁰ Euthymie oder Wohlgemutheit: „ein durch Maß und Symmetrie harmonisch geregeltes menschliches Verhalten“ (vgl. Fn. 15).

¹⁸¹ Horn, C. (2011): Glück bei Platon. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler, S. 117 u. 121.

¹⁸² Knischek, S. (2011): Lebensweisheiten berühmter Philosophen: 4000 Zitate von Aristoteles bis Wittgenstein. Hannover: Humboldt Verlag.

3.2.3 Platon

Platon (427-347 v. Chr.), ein Schüler von Sokrates, vertritt ebenfalls die Ansicht, dass *eudaimonia* durch ein gutes Leben erreicht wird. Für ihn ist es vor allem die Gerechtigkeit, die zur „Glückseligkeit“ führt. Das heißt, „eine gerechte, sittliche Lebensführung“ ist entscheidend für die Erreichung von Glück. Glücklich ist, wer „gut lebt“ und unglücklich, „wer ein schlechtes Leben führt“ (Politeia 353ef – nach Horn). Dabei ergibt sich nach Horn „Glück allein aus einer angemessenen seelischen Verfassung des Menschen“. Aber was versteht Platon unter dem Begriff *eudaimonia*? Im neunten Buch der „Politeia“ beschreibt er die These des Glücks des Gerechten durch drei Argumente:

- „Das Glück eines erfüllten Lebens in der griechischen Polis¹⁸³
- Das Glück eines umfassend gebildeten und tugendhaften Menschen
- Das Glück der Teilhabe am beständigen Glück schlechthin: dem *Agathon*.“¹⁸⁴

Im „Höhlengleichnis“ gelang Platon eine erste philosophische Begründung des Glücks. Wie bei Demokrit und Sokrates ist Glück nicht in materiellen Glücksgütern zu suchen. Bei Platon wird das Glück in dem Sinne intellektualisiert als Weisheit, die entscheidende Bedingung für das gute und glückliche Leben. Die Kompetenz für die Bestimmung und Herbeiführung des Glücks liege bei der Philosophie, die die Rolle einer Lebenskunst spiele.¹⁸⁵ Nach Platon hat jedes Streben, Begehren, Wünschen im Glück ein Ende. Es ist ein Ziel, das unbedingt gut ist, deshalb handelt es sich beim Glück um ein letztes, endgültiges Ziel. Deshalb sollte alles, was Glück inhaltlich bestimmt z. B. Reichtum, Macht, Lust, Tugend, ebenfalls gut sein.¹⁸⁶

Das *agathon* wird bei Platon im Sinne für *das Gute (gut leben)* verwendet, was Sokrates, sein Lehrer mit *Kalon dem Schönen (schön leben)* gleichsetzt. Mit der *eudaimonia*, dem Glück eines abschließenden Lebens und letztendlich Lebensziel (*telos*) verbindet Platon die „Idee des Guten (*agathon*)“ und die Gerechtigkeit. Zwar ist Platon nicht davon überzeugt, dass Gerechtigkeit den Philosophen glücklich macht, er ist aber der Ansicht, dass „unter dem Glück des Gerechten [...] die endgültige Erfüllung des gesamten menschlichen Strebens zu verstehen sei, nämlich die Erlangung des höchsten Guts.“¹⁸⁷

3.2.4 Aristoteles

Sowohl bei Sokrates als auch bei Platon, stehen die gerechte, sittliche, tugendhafte Lebensweise im Vordergrund, um *eudaimonia* zu erreichen. Bei Aristoteles, einem Platon-Schüler kommt nun – viel stärker als bei seinen Vordenkern – die Vernunft hinzu.

So gesteht Aristoteles (384-322 v. Chr.) zu, dass der Mensch zur Erlangung von Glückseligkeit die vernunftgemäße Betätigung der Seele benötige. Ein an der Vernunft ausgerichtetes und tugendhaftes Leben, dem dann auch entsprechende Taten folgen, führe zur Erreichung von

¹⁸³ Zur griechischen Polis gehörten Gemeinde- oder Stadtstaat, Wirtschafts- und Verwaltungszentrum, in dem Politik gemacht wurde. Dazu zählte das Umland, das später durch Kolonien ergänzt wurde

¹⁸⁴ Horn, C. (2011): Glück bei Platon. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler, S. 117f.

¹⁸⁵ Ebd.

¹⁸⁶ Ebd. S. 120.

¹⁸⁷ Ebd.

eudaimonia. Für Aristoteles kommt ein gelungenes Leben zustande, wenn jemand möglichst häufig und intensiv mit seinen glücksrelevanten Anlagen Tätigkeiten ausführt, die seine gesamte Daseinsform prägen. Ein derartiges Leben führt zur *eudaimonia*, die sowohl Aristoteles als auch Platon als höchstes Gut und Endziel (*telos*) des menschlichen Lebens ansehen. Die *eudaimonia* wird nach Aristoteles in drei teleologische Merkmale formuliert:

1. Glück ist das vollkommenste oder vollständige Gut, was wir immer um seiner selbst wählen;
2. Glück ist autark, für sich hinreichend, wenn es ein bestimmtes Leben „wählenswert und in keiner Hinsicht mangelhaft“ macht;
3. Glück ist das „wählenswerteste“ Gut¹⁸⁸, weil es zu anderen Gütern „nicht hinzugezählt“ werden kann. Es schließt in sich schon alles Wertvolle ein.

Zur *eudaimonia*, dem höchsten Glück gehört nach Aristoteles auch das zufällige Glück, die *eutychia* (also soziale Güter und günstige äußere Umstände). Sie sind allerdings nur ein Mittel, um die *eudaimonia* zu erreichen. So heißt es bei Aristoteles:

*„Es gibt ferner gewisse Güter, deren Fehlen die reine Form des Glücks beeinträchtigt, etwa vornehme Geburt, wohlgeratene Kinder oder Schönheit; denn mit dem Glück eines Menschen ist es schlecht bestellt, wenn er ein ganz abstoßendes Äußeres oder eine niedrige Herkunft hat oder ganz allein im Leben steht und kinderlos ist. Noch weniger kann man von Glück sprechen, wenn jemand ganz schlechte Kinder oder Freunde besitzt oder gute durch den Tod verloren hat. Wie gesagt gehören also zum Glück auch solche günstigen Umstände, weshalb denn manche die Gunst der äußeren Umstände auf eine Stufe stellen mit dem Glück – während andere der sittlichen Tugend diesen Platz einräumen“.*¹⁸⁹

Laut Horn (2010) entfalten nach aristotelischer Auffassung solche Güter eine glücksfördernde Wirkung nur dann, „wenn sie im richtigen Umfang zur Verfügung stehen“.¹⁹⁰ Aristoteles gesteht materiellen, körperlichen oder sozialen Gütern nur den Status des Notwendigen ein. Sie sind demnach „zufälliges Glück“ und zählen nicht zu den ausreichenden und nachhaltigen Glücksfaktoren. In den „Nikomachischen Schriften“ zählt Aristoteles Vermögen, Gesundheit, Ehre, Vergnügen, Geist usw. zu den „Teile(n) des Glücks“.¹⁹¹ Doch nur *eudaimonia*, die Glückseligkeit, ist das „wählenswerteste Gut“ der Seele (*hairetôtaton*), das „in sich bereits alles Wertvolle einschließt und nicht verbesserungsfähig ist“.¹⁹² Werte wie Lust, Ehre, moralische

¹⁸⁸ Nikomachische Ethik; NE 1097a 25-b 22, zitiert nach Horn C. III. Glück in der Antike; 2. Glück bei Aristoteles. Der Güterpluralismus und seine Deutungen; S. 121 ff

¹⁸⁹ Nikomachische Ethik – NE 1099b 2-8; vgl. Rhetorik 1360b 19ff, zit. n. Horn, C. (2011): Glück bei Aristoteles. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler, S. 121-124.

¹⁹⁰ Horn, C. (2010): Antike Lebenskunst: Glück und Moral von Sokrates bis zu den Neuplatonikern. 2. Aufl. München: Becksche Reihe, S. 79.

¹⁹¹ Ebd. S. 80.

¹⁹² Ebd. S.81.

Tugenden sind ebenfalls der *eudaimonia* untergeordnet und werden nach Aristoteles nur um des höchsten Glückes willen gewählt.

Die aristotelische Ansicht ist eigentlich sehr modern, wenn er schreibt, „Glück ist Tugend und Tüchtigkeit“ und nachhaltiges Glücksempfinden stellt sich demnach nur ein, wenn der Mensch gut und richtig handelt.¹⁹³

3.2.5 Epikur

Epikur (341 bis 271/270 v. Chr.) lebte eine Generation später als Aristoteles im Zeitalter des Hellenismus, der Epoche der griechisch-römischen Philosophie (ca. 350 v. Chr.-ca.550 n. Chr.). Dieser geschichtliche Zeitabschnitt war gekennzeichnet durch Kämpfe, soziale Unsicherheit und den Verlust traditioneller religiöser und weltanschaulicher Inhalte. So beschäftigten sich die verschiedensten philosophischen Schulen (Stoa, Epikureer, Skeptiker) mit der Frage, wie ein gutes Leben unter diesen Umständen gelingen könnte. Epikurs Lehre war von Demokrit beeinflusst (vgl. 3.1.1) und auch er war überzeugt, dass die Philosophie den Weg weisen muss, um ein gutes Leben zu führen. Als wichtige Prinzipien formulierte Epikur dabei, dass es Schmerz zu vermeiden und den maßvollen Genuss zu maximieren gelte. Hierzu schreibt er an seinen Freund Menoikeus ca. 220 n. Chr.:

*„Jedes lebende Wesen strebt, sobald es geboren ist, nach Lust und freut sich daran als dem höchsten Gut, während es den Schmerz als das höchste Übel vermeidet“.*¹⁹⁴

Schmerzlosigkeit (*alypia*) und die Vermeidung von innerer Unruhe sowie ein lustvoll-bewusstes, aber gleichzeitig maßvolles Leben zu genießen, ist demnach die Kernaussage epikureischer Lehre. Auch diese Konzeptionen findet sich in vielen psychologischen Glückstheorien oder Motivtheorien (wie z.B. Maslow), die wesentlich später datieren, wieder.

Die einzige Möglichkeit, das Glücklichein, die *eudaimonia* zu erreichen, besteht nach Epikur darin:

- Die natürlichen und lebensnotwendigen Grundbedürfnisse (Nahrung, Trinken, Kleidung) zu befriedigen;
- Die natürlichen, nicht unbedingt lebensnotwendigen Begierden (z. B. Sexualverlangen) zu befriedigen, um den Körper zu erleichtern;
- Alle anderen Begierden – wie das Verlangen nach Ruhm oder Luxus – sind zu meiden, denn sie entspringen der bloßen Einbildung und sind „leerer Wahn“.

Sind die elementaren Bedürfnisse wie Hunger und Durst gestillt und der Geschlechtstrieb abregiert – und hier bietet sich wieder der Verweis auf Maslow an –, findet nach Epikur der Mensch Ruhe und Ausgeglichenheit. Auch höhere Bedürfnisse wie das Empfinden für Ästhetik, Schönheit, Gespräche usw. stellen den Menschen nur zeitweilig zufrieden. Es stellt sich ein vorübergehendes Glücksempfinden ein.¹⁹⁵ Aber wenn alle natürlichen Bedürfnisse befriedigt

¹⁹³ Schmidt, B: (o. J.): Das Glück bei Aristoteles. Online: <http://www.schmidt-bernd.eu/veranstaltungen/glueck/das-Glueck-bei-aristoteles.pdf>. Zugriff am 29.12.2015.

¹⁹⁴ Zit. n. Pietsch, A. (2004): Glück als Lebensziel von Platon bis Plotin (Vorlesungsskript). Münster.

¹⁹⁵ Online: www.schmidt-bernd.eu/veranstaltungen/glueck/epikur.pdf. Zugriff am 19.01.2016.

sind, alle Leidenschaften zum Schweigen gebracht werden und Furcht, Begierde und Schmerz verschwinden, dann „schwindet aller Aufruhr aus unserer Seele“. ¹⁹⁶ Der glückliche Mensch nach Epikur ist demnach frei von allen körperlichen Mängeln, emotionalen Spannungen und kognitiven Beunruhigungen. „Die wahre Lust und das wahre Glück bestehen für Epikur in einem ruhigen Gleichmaß der Seele [...]“, schreibt Weischedel. ¹⁹⁷

Das Glückliche sein, wird zu einem Zustand, einer Art Seelenruhe, der *ataraxia* (vgl. die buddhistische Haltung Teil 3.4.1), die nicht durch Aktivität entsteht. Nach Epikur entsteht diese „Windstille der Seele“ allein durch die Philosophie. Das klare Denken, die Vernunft, zeigt den Weg zur Lebenspraxis des Glücks, um schmerzfrei ohne innere Anspannung in Seelenruhe zu leben und den Augenblick genüsslich zu erleben. ¹⁹⁸

Der Epikureismus wurde und wird oft missverstanden als eine oberflächliche Lebensform des Hedonismus, die Sinnengenuss und Wollust als höchstes Ziel ansieht. Epikur schrieb zu diesem Missverständnis an seinen Freund Menoikeus:

„Wenn wir nun also sagen, dass Glück unser Lebensziel ist, so meinen wir nicht die Freuden der Prasser, denen es ums Genießen schlechthin zu tun ist. Das meinen die Unwissenden oder Leute, die unsere Lehre nicht verstehen oder sie böswillig missverstehen. Für uns bedeutet Glück: Keine Schmerzen haben im körperlichen Bereich und im seelischen Bereich keine Unruhe verspüren. Denn nicht eine endlose Reihe von Trinkgelagen und Festschmäusen, nicht das Genießen schöner Knaben und Frauen, auch nicht der Genuss von leckeren Fischen und was ein reichbesetzter Tisch sonst zu bieten vermag, schaffen ein glückliches Leben, vielmehr das klare Denken, das allem Verlangen und allem Meiden auf den Grund geht und den Wahn vertreibt, der wie ein Wirbelsturm die Seelen erschüttert“. ¹⁹⁹

Die Philosophie des Epikur ist eben nicht das Sich-Gehen-Lassen im Genuss, sondern eine anspruchsvolle Lebenskunst, die sich auf die natürlichen Bedürfnisse des Menschen beschränkt, um Glück durch Seelenruhe zu gewinnen. *Ataraxia*, die Unerschütterlichkeit des Geistes, bedeutet für Epikur keineswegs Gleichgültigkeit. Zwischenmenschliche Beziehungen in Form von Freundschaft waren für den Philosophen unerlässlich zur Förderung des Glücklichen. Durch Sinnlichkeit und vernünftiges Maßhalten entsteht Glück ²⁰⁰, was Fenner als „ethischen Hedonismus“ bezeichnet, aus dem Epikur die „glückliche Freiheit der Seele“ gewinnt. ²⁰¹

Selbst der unvermeidbare Tod wird für Epikur bedeutungslos, da er das Verlangen nach Unsterblichkeit abweist. Er geht nicht von einem Gott und einem Leben im Jenseits aus. Alles Glücksstreben wird für ihn zum Genießen des Augenblicks nach Maß, zum „ethischen

¹⁹⁶ Zit. n. Pietsch, A. (2004): Glück als Lebensziel von Platon bis Plotin (Vorlesungsskript). Münster.

¹⁹⁷ Weischedel, W. (1986): Die philosophische Hintertreppe. 34 große Philosophen im Alltag und Denken. München: DTV, S. 61f.

¹⁹⁸ Ebd.

¹⁹⁹ Schmidt, B. (o. J.): Epikur, S. 3. (Brief an Menoikeus 131). Online: <http://www.schmidt-bernd.eu/veranstaltungen/glueck/epikur.pdf>. Zugriff am 19.01.2016.

²⁰⁰ Pieper, A. (2003): Glückssache – Die Kunst, gut zu leben. München: dtv, S. 41.

²⁰¹ Fenner, D. (2007): Das gute Leben – Grundthemen der Philosophie; Verlag: Berlin/New York: Verlag Walter de Gruyter 2007, S. 32.

Hedonismus“.²⁰² Kein Gott oder kein Prinzip hindert ihn daran das begrenzte Dasein gelassen, mit all seinen Freuden und mit Freunden zu genießen. Auch diese Position wird sich in späteren philosophischen Betrachtungen – wie etwa denen eines Albert Camus – wiederfinden.

3.2.6 Augustinus

Etwa fünfhundert Jahre danach, muss der „ethische Hedonismus“ des Epikur, der Gott und ein Jenseits leugnet, für Augustinus (354-430 n. Chr.), den Verfasser des „Gottesreiches“ (*civitas Dei*), einer Blasphemie gleich gewesen sein. Augustinus wurde in Thagaste als afrikanischer Römer, Sohn eines heidnischen Vaters und einer christlichen Mutter namens Monica, geboren. Es war die Zeit des römischen Doppelreiches Byzanz und Rom. Augustinus ist damit der erste christliche Denker, der hier genannt wird; er gehört damit zur Spätantike und dem Beginn der Neuzeit und hat diese maßgeblich beeinflusst.

Einige Worte sollen die damalige Situation der Welt, die den Hintergrund für das Werk des Augustinus bildet, erhellen. Bis 305 n. Chr. wurde die christliche Kirche unter Diokletian als Aufrührersekte blutig verfolgt. Unter Konstantin (306–337 n. Chr.) wurde das Römische Reich von den Germanen und Vandalen bedroht. Aus einfachem Kalkül konnte der Kaiser auf die loyale Gefolgschaft von Christen zählen. Um 315 erstellte Konstantin die „Konstantinische Schenkung“. Die Kirche wurde zur Amtskirche unter Papst Sylvester I. und der Tradition nach durch Schenkungen und Erbschaften reich. Die Staatskirche wurde die Verwalterin des Glaubens und der Spiritualität. Andererseits wurde sie eine Kirche der Reichen, der Mächtigen, die sich in vielen Teilen von der Bergpredigt und der Botschaft der Armen abwandte.

Als Student und Rhetor kam Augustinus um 385 von Karthago über Rom nach Mailand und lehrte dort. Durch die Lektüre von Ciceros „Hortensius“ (45 v. Chr.)²⁰³ wurde seine Liebe zur Philosophie geweckt. Neun Jahre lang war er ein glühender Anhänger der Manichäer²⁰⁴, ehe er sich mit Plotin (204–270 n. Chr.), einem antiken Philosophen und Begründer des Neuplatonismus befasste. Über Plotin gelangte Augustinus zum Christentum und ließ sich 387 taufen. Für Augustinus ist sein Wunsch nach Glückseligkeit (*beatitudo*) die einzige Grundlage zum Philosophieren. Er greift dabei die Platon'sche Ideenlehre zurück und unterscheidet zwischen der vergänglichen äußeren physikalischen Welt und der Welt der unvergänglichen Ideen. Philosophie wird für Augustinus damit ein Mittel, um den Glauben zu vertiefen.

Augustinus beschreibt in „*De beata vita* 2,10“²⁰⁵ den grundlegenden unveränderlichen Wunsch des Menschen nach Glück. Er ging davon aus, dass ausnahmslos alles von Gott Geschaffene „zu Gott zurückkehren“ möchte. Ein Leben bei Gott ist für Augustinus das höchste Glück und „Glück haben“ bedeutet für ihn in einer engen Beziehung zu Gott zu stehen. Gott ist das Gute, das „ewig

²⁰² Ebd.

²⁰³ Benannt nach einem Freund von Cicero, ist „Hortensius“ ein Text über die Philosophie, als allein beglückendes Prinzip.

²⁰⁴ Manichäismus war eine antike synkretische Religion, die nach ihrem Stifter, dem persischen Weisen Mani (216-276 n. Chr.) benannt wurde. Wichtigster Aspekt der Lehre ist die dualistische Teilung des Universums in die Reiche des Guten und des Bösen, was heute noch als Himmel und Hölle benannt wird.

²⁰⁵ Augustinus (386/1982): *De beata vita/ Über das Glück: Lateinisch/Deutsch*. Stuttgart: Reclam.

und unwandelbar“ ist und dem Menschen „permanentes Glück herbeiführt“.206 Durch Erziehung, Fleiß, Konzentration, Ausdauer, Hingabe und Einsichtsfähigkeit kann der Mensch am „beglückenden Gotthaben“ teilhaben, was wiederum „dem eigenen und dem Glück des Mitmenschen dient.“207

In seinen Bekenntnissen (*confessiones*) berichtet Augustinus, dass er – durch die inneren und äußeren Stürme seines Lebens – die Einsicht erworben habe, dass Glück nicht durch materiellen Besitz oder Prestige und Ruhm zu gewinnen sei, und damit reiht er sich in die Gruppe der antiken griechischen Philosophen, die vorab beschrieben wurden.

In einem entscheidenden Punkt hebt er sich jedoch von diesen ab. In seinem Werk *De civitate Dei* wirft Augustinus die Frage des *summum bonum*, des höchsten Gutes, auf. Hier kommt er zur Einsicht, dass die *beatitudo*, die Glückseligkeit nicht wie die klassischen Philosophen behaupten in diesem Leben zu finden sei, sondern erst im Jenseits. Nach augustinischer Auffassung findet der Christ also erst nach dem irdischen Ableben im Jenseits, die ewige Seligkeit durch das Schauen Gottes „von Angesicht zu Angesicht“ (*facie ad faciem*).208 Die religiöse Lebensform dient nach Augustinus nur zur Vorbereitung auf diese *beatitudo*.

3.3. Glück in der Scholastik, Renaissance und Neuzeit

Das folgende Kapitel versucht, signifikante Entwicklungen und Trendwendungen im Glückverständnis zu skizzieren und nimmt dabei einige Zeitsprünge vor, über die sich Autorin durchaus bewusst ist. Im folgenden Teil wird das scholastische Glücksverständnis des Thomas von Aquin, und damit die *beatitudo* des Augustinus, in der jenseitigen Existenz bei Gott näher betrachtet. In der Renaissance etwa dreihundert Jahre später leitet Spinoza – quasi als Gegenbewegung hierzu – seine nicht-religiöse Ethik, d. h. sein Glücksverständnis, aus der Vernunft ab und lehnt somit einen transzendenten Gott ab. Hundert Jahre später, in der Neuzeit oder Zeit der Aufklärung, versteht Kant die Sittlichkeit und Pflichterfüllung als Hoffnung auf Glückseligkeit und auch hier finden sich dann wieder Hinweise auf die klassische griechische Philosophie.

3.3.1 Thomas von Aquin

Nach Aristoteles wird der Mensch gerade durch „Tugend und Tüchtigkeit“ glücklich. Thomas von Aquin (1225–1274) greift diesen Gedanken auf, allerdings mit dem markanten Unterschied, dass nur *in* Gott Glückseligkeit, *beatitudo*, möglich sei. Glücksmomente im Diesseits weisen nur hin auf das eschatologische Glück in und bei Gott im Jenseits hin. „*Die Glückseligkeit ist nämlich das vollkommene Gut, das das Streben gänzlich erfüllt [...], denn jedes Geschöpf hat Gutsein nur durch Teilhabe [in Gott] (Summa theologiae, I-II q. 2 a. 8).*“ Nach Thomas führt die Befolgung von Gottes Geboten den Menschen zum dauernden Glück.

206 Horn, C. (2011): Glück bei Augustinus und im Neuplatonismus. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler, S. 132ff.

207 Ebd. S. 133.

208 Augustinus (417-428): De Trinitate. Fünfzehn Bücher über die Dreieinigkeit (I, 8, 16) Online: <http://www.unifr.ch/bkv/kapitel2667-7.htm>. Zugriff am 05.05.2016.

Für Thomas sind drei Dinge entscheidend, die der Moralthologe Pinckaers (2011) treffend wie folgt zusammenfasst:²⁰⁹

1. Die Glückseligkeit als das letzte Ziel (vgl. Aristoteles).
2. Das Gute als Ausdruck des Glücks (sich gut fühlen durch gutes Handeln).
3. Die Erfüllung des menschlichen Glücksstrebens im Glauben an Gott (das ist der christliche Gedanke, der bei Thomas hinzutritt).

Gott ist für Thomas somit der Inbegriff der Glückseligkeit. Die Suche nach Gott im eigenen Inneren in dem Sinne eines „Das Reich Gottes ist in euch“, sowie Jesus von Nazareth es lehrte (*Lukas 17, 21*), wird hier zurückgesetzt. Wichtiger wird das Wort, das Paulus an die Christen von Korinth richtete: "Wisst ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes in euch wohnt?" (*1. Korintherbrief 3, 16*)?". Damit wird vor allem „Gottes Tempel“ und damit das Lehramt der Kirche gestärkt. Folgendes Zitat soll dies belegen:

„Wenn der Grund des Glücks nicht mehr in der Beziehung des Einzelnen zu dem lebendigen und wahren Urgrund im eigenen Innersten gelegt wird, sondern im Gehorsam gegenüber einer Institution und deren Geboten, dann liegt auch das Glück des Menschen in dieser Welt nicht mehr zuerst im Dasein für andere, sondern zuerst im gehorsamen Nachvollzug von Dogmen und Geboten und auf die Reservierung der Glückseligkeit im Jenseits (Summa theologica, I-II q. 2 a. 8).“²¹⁰

3.3.2 Spinoza

Anders als Thomas von Aquin, der an einen persönlichen Gott glaubt, versteht Baruch oder Benediktus de Spinoza (1632–1677) 400 Jahre später Gott als „die Gesamtheit der Wirklichkeit“ und bricht damit radikal mit dem Konzept göttlicher Transzendenz. Spinoza wird in Amsterdam als Sohn eines jüdischen Kaufmanns geboren und seine allumfassende Bildung stellte allgemeine Lehren und Überlieferungen des jüdischen Volkes in Frage. Wegen seiner kritischen Bemerkungen wurde er aus der jüdischen Gemeinde verstoßen.

Spinozas Überlegungen galten zu seiner Zeit als skandalös wegen der folgenden Punkte:

- wegen seiner Auffassung, es gebe keinen transzendenten Gott, d.h. einen Gott, der jede veränderliche Kreatur „übersteigt“ – *transcendat* -;
- wegen seiner Annahme, dass die menschlichen Attribute des Körperlichen und Geistigen eine Einheit derselben „Substanz“ bilden, so dass sich in jedem Menschen die Natur Gottes ausdrücke;
- wegen seiner Annahme, dass die menschlichen normativen Begriffe von Gut und Böse nichts anders als Instrumente der menschlichen Selbsterhaltung seien.²¹¹

²⁰⁹ Bordat, J. (2011): Christus und das Glück. Online: <https://jobo72.wordpress.com/2011/01/11/christus-und-das-gluck/>. Zugriff am 16.01.2016.

²¹⁰ Vgl. Berger, D. (2004): Thomas von Aquins „Summa theologiae“. 1. Aufl. Darmstadt: Verlag WBG.

²¹¹ Hindrichs, G. (2011): Glück bei Spinoza. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler, S. 154ff.

Das treibende Motiv von Spinoza ist die Frage nach dem höchsten Gut und der wahren Glückseligkeit. Diese bestehen für ihn in der Erkenntnis Gottes:

*„Denn das Höchste, was der Geist erkennen kann, ist Gott, d.h. das absolut unendliche Wesen, ohne welches nichts sein noch gedacht werden kann, das höchste Gut des Geistes also die Erkenntnis Gottes“.*²¹²

Da Gott vollkommen ist, muss es Ziel des Menschen sein, eins mit Gott zu werden. Gott ist alles in allem, er ist in allem Wirklichen, in den Dingen wie im Menschen, anwesend. Somit ist das System nach Spinoza von einer pantheistischen Natur. Geist und Natur sind beide Erscheinungsformen der einen göttlichen Substanz. Wird menschliche Vernunft eins mit dem Gott, der sich in der Natur offenbart, kann nach Spinoza die höchste Form der Existenz und damit der Seelenfriede erreicht werden.²¹³

Nach Spinoza strebt der Mensch von jeher nach vollkommener Erkenntnis. Das *Gute*, die Erhaltung des Lebens, hat nach Spinoza einen wahren Nutzen. *„Das Gute ist nicht dasjenige, wovon wir eine gute Meinung haben, sondern das wahrhaft Gute erhält uns am Leben“.*²¹⁴

Durch die Vernunft kann der Mensch seine Affekte verstehen und sie ordnen, um sie besser steuern zu können. Die Vernunft ist nach Spinoza das Innerste Wesen, das Göttliche der Dinge. *„Auf ihr (der Macht des Intellekts) beruht das höchste Glück des Menschen: die Seelenruhe“.*²¹⁵ Insofern ist *„Glückseligkeit [...] nicht der Lohn der Tugend, sondern selbst Tugend; und wir erfreuen uns ihrer nicht deshalb, weil wir die Gelüste hemmen, sondern umgekehrt, weil wir uns ihrer erfreuen, deswegen können wir die Gelüste hemmen.“*²¹⁶

Das höchste Glück, die größte Freude und Lebensfülle aller Menschen besteht für Spinoza: in einer „richtigen Lebensweise“ und in der Erreichung der bewussten Einheit des Geistes mit der Natur, die in der Ausgeglichenheit der Seele besteht, schreibt Deborin.²¹⁷

3.3.3 Kant

Durch die Vernunft erkennt Spinoza in den Dingen wie im Menschen Gott, wodurch er Glückseligkeit und Seelenfrieden erlangt. In der Zeit der Aufklärung wird für Kant „Sittlichkeit durch Pflichterfüllung“ die primäre Triebfeder „und damit zur Hoffnung auf Glückseligkeit“.

Die philosophischen Werke Kants, der 1724 in Königsberg in einer siebenköpfigen armen pietistischen Familie geboren wurde und 1804 in geistiger Umnachtung in seinem Heimatort

²¹² Feuerbach, L. (1833-1837/2012): Geschichte der neueren Philosophie. Altenmünster: Jazzybee Verlag. §98.

²¹³ Ebd.

²¹⁴ Hampe, M./Schnepf, R. (2006): Baruch de Spinoza. Ethik in geometrischer Ordnung dargestellt. Berlin/New York: Verlag Walter de Gruyter, 2006, S. 238.

²¹⁵ Vorländer, K. (1903): Geschichte der Philosophie. Geschichte der Neuzeit. (= Bd. III) Online: www.textlog.de/6427.html. Zugriff am 08-04.2013

²¹⁶ Spinoza, B. d. (1677/1841): Ethik. Übers. v. Berthold Auerbach. Online: <http://gutenberg.spiegel.de/buch/ethik-5217/14>. Zugriff am 08.04.2013.

²¹⁷ Deborin, A. (1928): Die Weltanschauung Spinozas. In: Ders./Thahlheimer, A. (Hrsg.): Spinozas Stellung in der Vorgeschichte des dialektischen Materialismus. Wien/Berlin: Verlag für Literatur und Politik, S. 40-75. Online: www.trend.infopartisan.net/trd1007/t041007.html. Zugriff am 08.04.2013

starb, begann die bürgerliche Aufklärung Deutschlands. Die Vorstellung der Antike „dass Glück von den Menschen grundsätzlich erreichbar ist“²¹⁸, wurde von Kant entscheidend in seinem dritten Hauptwerk *Kritik der Urteilkraft (KdU)* von 1790 in Frage gestellt. Zwar stellte Kant übereinstimmend mit der antiken Tradition fest, dass jeder Mensch nach Glück strebt und sich wünscht, es zu erlangen, allerdings sei es dem Menschen unmöglich, Glückseligkeit im Diesseits zu erlangen. Deshalb spricht er in der *Kritik der Urteilkraft* von dem Begriff Glückseligkeit (*eudaimonia*) als einer „bloße[n] Idee eines Zustandes“, die immer wieder vor der Empirie zurückweicht und von dieser nie erreicht werden kann.

„So würde doch, was der Mensch unter Glückseligkeit versteht, und was in der Tat sein letzter Naturzweck [...] ist, von ihm nie erreicht werden; denn seine Natur ist nicht von der Art, irgendwo im Besitze und Genusse aufzuhören und befriedigt zu werden.“²¹⁹

Eudaimonia wird von Kant neben einer bloßen Idee, auch als „Egoismus“ und „unvernünftiger Trieb“ hingestellt²²⁰, denn Glückseligkeit wäre für Kant „ein Absolutum an Selbstverwirklichung“. Diese übersteigt den Menschen als vergängliches, begrenztes irrumsanfälliges Wesen mit unendlich vielen Bedürfnissen, Neigungen und Wünschen. Sie „konfrontiert“ und weist ihn „mit der Wirklichkeit (der Anderen), über seine Möglichkeiten hinaus [...]“.²²¹

Durch das Wissen um eigene und fremde Unzulänglichkeiten entsteht nach Kant ein Unbehagen. Dazu schreibt er in der Vorlesungsnachschrift „Menschenkunde“: „Wir finden uns fortwährend mit namenlosen Schmerzen ergriffen, wir nennen es Unruhe, Begierde“. Den Schmerz, den Kant prinzipiell als „Unruhe des Gemüths“ bezeichnet.²²²

Weder sinnliches Vergnügen noch materieller Besitz können das veränderliche, zufällige Glück (*fortuna*) in der begrenzten menschlichen Lebenszeit sichern. Sein Leben fühlen, sich vergnügen, ist also nichts anderes als: „sich kontinuierlich getrieben fühlen, aus dem gegenwärtigen Zustand herauszugehen“, schreibt Kant.²²³ Ansonsten entstehen „Langeweile, Leere, Grauen, horror vacui“, was Kant als „das Vorgefühl eines langsamen Todes“²²⁴ beschreibt.

Für Kant ist „ethisches Handeln aus Befriedigung nicht Neigung, sondern Pflicht“, schreibt Tanzer und Glück liegt demnach in dem pflichtbewussten Handeln, das in seinem kategorischen Imperativ so treffend formuliert wird.²²⁵ Kant fragt dabei nach der Rolle der Vernunft und der Freiheit und in beiden liegen für ihn die Wurzeln für ein mögliches Gelingen des Lebens. Wie

²¹⁸ Horn, C. (2011): Glück bei Platon. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler, S. 117.

²¹⁹ Vgl. Kant, I. (1790/1974): *Kritik der Urteilkraft*. (= Werkausgabe X). Frankfurt/M.: Suhrkamp.

²²⁰ Ebd. S. 52.

²²¹ Himmelmann, B. (2003): *Kants Begriff des Glücks*. (= Kantstudien-Ergänzungshefte). Berlin/New York: Verlag Walter de Gruyter 2003, S. 123ff.

²²² Ebd. S. 18.

²²³ Kant, I. (1798): *Anthropologie in pragmatischer Hinsicht*. Online: <https://korpora.zim.uni-duisburg-essen.de/kant/aa07/233.html>. Zugriff am 05.05.2016. [S. 233].

²²⁴ Ebd.

²²⁵ Tanzer, U. (2011): *Fortuna, Idylle, Augenblick – Aspekte des Glücks in der Literatur*. Würzburg: Königshausen & Neumann, S. 52.

der Mensch sein will und nach welchen Gesetzen er handeln möchte bedeutet nach Kant, dass das gelingende und vielleicht geglückte Leben für ihn sinn- und wertvoll ist. So wird die primäre Triebfeder der Sittlichkeit für ihn zur Hoffnung auf Glückseligkeit.

Er sucht nach einem Begriff für das positive Gefühl, das durch Freiheit und Vernunft gewonnen wird, das ein pflichtgemäßes, tugendhaftes, selbstbestimmtes Handeln begleitet, schreibt Fenner (2007).²²⁶ Dieses Wort nennt er dann letztendlich „Selbstzufriedenheit“. Wer das moralische Gesetz zur Pflicht befolgt, hat zwar keine sinnlichen Bedürfnisse, „*aber das Verlangen der Vernunft nach Sittlichkeit*“ (Fenner, 2007).

3.4 Glück in den vier Weltreligionen

Glück als eine der wichtigsten Fragen der Menschheit wird natürlich auch in den Religionen behandelt. Viktor Frankl hat die Suche nach Glück als die Suche nach „einem unbewussten Gott“ (1949)²²⁷ beschrieben, der die Ursehnsucht des Menschen nach Glück erfüllen kann. Gott und Gotterleben spielen dabei die zentrale Rolle.

Der Begriff der Religion steht für eine Vielzahl von Weltanschauungen, die in einem klaren Zusammenhang zu den Lebenszusammenhängen und damit der (regionalen) Kultur stehen. Religiöse Vorstellungen liefern normative Werte und Handlungsempfehlungen, die das Leben der Menschen beeinflussen und bei Nicht-Befolgen zu Sanktionen führen können. Hier liegt eine erste Unterscheidung zu den Handlungsempfehlungen der Philosophie. Im Folgenden werden Glücksvorstellungen im Rahmen der vier großen Religionen skizziert.

3.4.1 Glück im Buddhismus: Eine Religion ohne Gott

Im Unterschied zu anderen monotheistischen Religionen kennt der Buddhismus weder einen Schöpfergott, noch Dogmen, die für den Menschen verbindlich und verbindend sind. Siddharta Gautama, der historische Buddha, wird nicht als Gesandter Gottes angesehen, sondern als Gründer der ersten Weltreligion. Für die einen ist der Buddhismus eine Welt-Religion oder Erfahrungsreligion, die sich mit jedem Glauben verträgt, für andere eine Lebens-Philosophie. Der Buddhismus ist aber auch eine praktische Lehre, und durch die Befolgung seiner Gebote wird der Mensch ermutigt, die Verantwortung für sein eigenes Leben durch Selbstbeobachtung und positive Selbstveränderung zu übernehmen, was letztendlich dem eigenen und dem Wohl der Gemeinschaft dienen soll. Der Weg dorthin soll über regelmäßige Achtsamkeitsübungen und Meditation oder Geistesentfaltung führen²²⁸, um so Bewusstseinsklarheit für all das zu erlangen, was sich im Augenblick ereignet. Wie es in dem „Palikanon“ heißt: „Das Ergebnis einer so betriebenen Geistesentfaltung ist geistige Freiheit, die dem Meditierenden dauerhaftes Glück beschert.“²²⁹

Die Bedeutung der Meditation für das Glücksempfinden wird durch das Leben Siddhartas beschrieben. Siddharta Gautama (563 v. Chr.), der Sohn eines Rajas (Königs), wollte das Leben außerhalb der geschützten Palastmauern kennen-lernen und durchlebt dabei unterschiedliche

²²⁶ Fenner, D. (2007): Das gute Leben. Berlin/New York: Verlag Walter de Gruyter, S. 28.

²²⁷ Vgl. Frankl, V. E. (1949/1992): Der unbewusste Gott: Psychotherapie und Religion. München: DTV.

²²⁸ Siehe d. 1. Kapitel in ebd.: Achtsamkeit; 3.3 Begrifflichkeiten des Achtsamkeitskonzepts.

²²⁹ Aturugirye Sri Gnanawimala Maha Thero (o. J.): Meditation – Mittel zur geistigen Entfaltung. Online: www.palikanon.com/diverses/vpgrshrt.html. Zugriff am 13.01.2016.

Lebensformen, die auch das maßlose Leben einschließen. Angesichts von Krankheit, Altern und Tod erkennt er jedoch, dass seine weltliche Macht und sein Reichtum nichts zur Linderung des menschlichen Leidens beitragen können. Die Begegnung mit einem in Meditation ruhenden „Hauslosen“ ist ein Schlüsselerlebnis. Siddharta gibt sein wohlhabendes Leben am Fürstenhof auf, um seine inneren Fähigkeiten zu entwickeln und das Leiden zu überwinden. Nach dem Erlernen von Meditationspraktiken und höchsten meditativen Bewusstseinszuständen, suchte er weiter nach Weisheit, „Dharma“²³⁰, den Lehren und Praktiken, die zur Erleuchtung führen.

Als ein erster Weg hierzu wählt er ein Leben in strengster Askese, das die Leiden des Körpers und der Seele von Lust und Leid befreien und befähigen soll, die tiefste Wahrheit zu erkennen. Nach sechs Jahren härtester Kasteiungen muss er jedoch erkennen, dass „der Weg der Askese“ ein Irrweg war und er der Wahrheit nicht näher-gekommen ist. Nun erprobt er den „Mittleren Weg“. Dieser bestand aus einer aufmerksamen und gleichmütigen Betrachtung des eigenen Selbst. Empfindungen und Gedanken negierte er nicht, sondern erkannte sie als vorübergehende, vergängliche Phänomene“.²³¹

Durch die Übungsmethoden gelangte Siddharta schließlich zu der Erkenntnis, dass Leid im Leben nur in unserer Wahrnehmung existiert und daher überwunden werden kann. „Die Dinge zu sehen, wie sie in Wirklichkeit sind ohne subjektive Projektionen und Begehren“,²³² die Ich-Illusion auflösen bedeutet demnach die Befreiung von allem Leid. Nur das vom narzisstischen Ego befreite „Ich“ kann „sich als Teil eines großen Ganzen begreifen, das den Tod überdauert“, schreibt Schnabel.²³³

Siddharta ist zum Buddha geworden. Das Wesen dieser Lehre besteht nun darin, dass jeder Mensch erleuchtet werden kann und zu einem „Erwachten“ wird, der aus eigener Kraft die Reinheit und Vollkommenheit seines Geistes erlangt: „tiefgründige Weisheit, grenzenloses Mitgefühl mit allen Wesen und unerschöpfliche Energie.“²³⁴ Ein solcher Erfahrungsprozess führt am Ende zu mehr Gelassenheit und Angstfreiheit und zum dauernden Glücks- und Wohlempfinden.

Die detaillierte Ausarbeitung Buddhas befindet sich in der spirituellen Praxis der „Vier Edlen Wahrheiten“.²³⁵ Mit dem „Edlen Achtfachen Pfad“ beschreibt der Erwachte systematisch und umfassend die Vorgehensweise, mit der alles körperliche und seelische Leid beendet werden

²³⁰ Dharma bedeutet 1. Weisheit durch Hören und Lernen; 2. Weisheit durch Denken und Reflektieren; 3. Weisheit durch meditative Entwicklung, siehe dazu: Buddhistische Gemeinschaft Triratna (2014): Grundkurs Buddhismus. Online: www.triratna-buddhismus.de/fileadmin/user_upload/Kursmaterialien/Grundlagenkurs_V20140203.pdf. Zugriff am 05.05.2016.

²³¹ Schnabel, U. (2007): Eine Religion ohne Gott. In: *Die Zeit* v. 15.03.2007. Online: <http://www.zeit.de/2007/12/Buddhismus/komplettansicht>. Zugriff am 05.05.2016.

²³² Ebd.

²³³ Ebd.

²³⁴ Ebd.

²³⁵ Vgl. 1. Kapitel, 2.1.

kann. Zu den acht praktischen Übungsfeldern²³⁶ zählt unter anderem die „Rechte Achtsamkeit“, die im ersten theoretischen Grundkonzept Achtsamkeit eingehend erläutert wird.

Von Anfang an ist die gesamte buddhistische Literatur vom Wunsch nach Glück durchdrungen, schreibt von Brück.²³⁷ Ob in der „Metta-Sutta“, dem „Hohen Lied der Güte“ Buddhas, in der Achtsamkeit, verbunden mit der durch die Güte-Meditation erzeugten Vertiefung" (*mettā-jjhāna sati*) oder der *Dhammapada*, einer Anthologie von Aussprüchen des Buddha, ist die Rede von Glück, Achtsamkeit, Freisein von Hass und Gier, Wut und Eifersucht, von jeder Illusion des Glücks. Durch ein tugendhaftes Leben der Wahrhaftigkeit, Mäßigung, Unterstützung der Eltern, Freigiebigkeit, Demut, Zufriedenheit, Geduld, Askese und einem enthaltsamem Lebenswandel, wird das Glück (*mangala*) für die Laien in Aussicht gestellt.²³⁸

Heute entdeckt die westliche Welt im Buddhismus eine Wertschätzung von menschlichen und spirituellen Qualitäten²³⁹ und ermutigt den Menschen, Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen und sich aus eigener Kraft, mithilfe von Achtsamkeitsmeditation (vgl. 2.6.3; 11) geistig weiterzuentwickeln.

Zwischen Buddhismus und Christentum gibt es zuerst Gemeinsamkeiten, die sich an der gemeinsamen Bedeutung von Liebe und Mitgefühl und dem Zusammenwirken von Denken, Glauben und Handeln festmachen lassen. Die Unterschiede befinden sich natürlich bei einem Schöpfer- und Erlösergott. Denn „Gott“ ist für den Buddhisten eine Illusion.

3.4.2 Glück im Christentum: Die Liebe zum Nächsten

„Von Beginn an hatte das Christentum ein ambivalentes Verhältnis zum Begriff des Glücks“, erklärt Wendel (2011), Professorin für Systematische Theologie in ihrem Beitrag: „Glück im Christentum“²⁴⁰. Im Neuen Testament ist die Rede vom „Leben in Fülle“, vom Heil, von der Erlösung, von der Seligpreisung. Andererseits gibt es neben der Heilsbotschaft das „Wort vom Kreuz“, als einem wesentlichen Teil des christlichen Glaubens. Die christliche Frohe Botschaft ist mit der Botschaft des Gekreuzigten unzertrennlich, legt Wendel (2011) dar. Hinzu kommt, „dass das zu erwartende und erhoffte Heil niemals nur individuelles Heil bedeutet“. Durch die avisierte Erlösung und Vollendung der Schöpfung aller Menschen durch Christus, entstand eine tiefe Skepsis gegenüber dem Begriff *eudaimonia*, da er „als Begriff für rein *individuelles* Glück“ interpretiert wurde. Die Verknüpfung von Glück mit der „Nachfolge Christi“, wie es dem christlichen Weltverständnis zugrunde liegt, ist nicht kompatibel mit dem individualistischen, eudämonistischen und hedonistischen Begriff des Glücks der Antike und Spätantike.

²³⁶ Die acht Aspekte des Achtfachen Pfades: 1. Die rechte Sicht; 2. Das rechte Denken; 3. Die rechte Sprache; 4. Das rechte Handeln; 5. Die rechte Lebensweise; 6. Die rechte Hingabe; 7. Die rechte Achtsamkeit; 8. Die rechte Versenkung, vgl. Biedermann, F. (2016): Der achtfache Weg. Online:

<http://homepage.univie.ac.at/franz.biedermann/Der%20achtfache%20Weg.htm>. Zugriff am 22.01.2016.

²³⁷ Brück, M. v. (2011): Glück im Buddhismus. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler, S. 343-346.

²³⁸ Ebd. S. 344f.

²³⁹ Online: Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens (2004): Der Weg des Buddha. Online: www.buddhanetz.org/dharma.htm. Zugriff am 22.01.2016.

²⁴⁰ Wendel, S. (2011): Glück im Christentum. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler, S. 351.

Nach Wendel (2011) bedeutete Lebensglück im Alten Testament, Parität des gelingenden Lebens „mit gelingender, erfüllter Gottesbeziehung“. Doch aufgrund der menschlichen Unvollkommenheit und Endlichkeit, kann das Individuum das erfüllte Glück weder aus eigenen Kräften noch durch Tugend erschaffen: Glück ist einzig und allein „Geschenk und Gabe Gottes“ an seine Schöpfung.²⁴¹ Im Neuen Testament werden – der Wissenschaftlerin folgend – zwei entscheidend neue Akzente hinsichtlich des Glücks- und Heilverständnisses gesetzt: Diese liegen zum einen in der Botschaft Jesu von dem nahen Gottesreich, was gleichzeitig mit der Aufforderung zur Umkehr verbunden ist. Illustrativ ist hier z.B. folgendes Zitat aus dem Markusevangelium: „*Die Zeit ist erfüllt, das Reich Gottes ist nahe. Kehrt um, und glaubt an das Evangelium! (Markus 1,15)*“. Zum anderen wird ein „Heilsverständnis“ formuliert, das „als Leben in Fülle für alle“ gelten soll, „insbesondere für die Armen und Benachteiligten, die Schwachen, Sünder und Ausgegrenzten“. Wie es im Matthäus-Evangelium heißt: „*Blinde sehen wieder und Lahme gehen; Aussätzige werden rein und Taube hören; Tote stehen auf und den Armen wird das Evangelium verkündet*“ (Matth. 11,5f). Insbesondere lässt sich Glück im christlichen Verständnis an den Seligpreisungen oder Makarismen (Matth. 5, 3-12) festmachen. Das griechische Wort *makarios* wird häufig mit „selig“ übersetzt, kann aber auch „glücklich“ bedeuten. Diese Selig- oder Glücklichpreisungen heben „die Armen, Leidenden, die Sanftmütigen, die Gerechten, die Barmherzigen“ hervor, „diejenigen, die reinen Herzens sind, die Friedfertigen, die Verfolgten“. Glück umfasst hier nicht nur das Glück der Einzelnen, sondern wie Wendel (2011) zeigt, geht es Jesus um „kollektives, ja strukturelles Glück“ der Heilszusage Gottes und gilt „vorrangig den Armen und Marginalisierten“.²⁴²

Der Mensch, der so in der „*Imitatio Christi*“ wandelt, und sich um die Mitmenschen im Sinne der christlichen Nächstenliebe kümmert, ist in diesem Sinne ein glücklicher Mensch.

3.4.3 Glück im Judentum: Der Mensch als Ebenbild Gottes

„*Das Judentum ist eine Religion, die Glück und Lebensfreude ausdrücklich bejaht. Allerdings weiß das Judentum auch, dass der Mensch verantwortungsvoll leben muss, um sein Glückspotential langfristig zu verwirklichen*“, heißt es in einem Kommuniqué des Zentralrats der Juden Deutschlands (2010).²⁴³

Mit den Fragen nach einem guten oder glücklichen Leben beschäftigte sich das Judentum allerdings erst seit dem Mittelalter. Für die jüdischen Philosophen oder Theologen dieser Epoche wurden vor allem das jüdische Gesetz, das Gebet und die Riten als Gottesdienst angesehen. „*Religion dient (im Judentum) nicht dem guten Leben des Menschen, sondern sie ist die vom Menschen erwartete Reaktion auf die Forderung Gottes*“, schreibt Grözinger (2011).²⁴⁴

Nach dem Religionswissenschaftler gibt es in der hebräischen Bibel zwei „Grunddaten“ als Antwort auf die Frage nach dem glücklichen Leben, dem Wesen und Ziel des menschlichen Lebens. Das erste Grunddatum steht am Ende des Schöpfungsberichtes: „*Und Gott sah alles was er gemacht hatte, und siehe es war sehr gut*“ (Gen 1,31). Das bedeutet, dass die Welt und alles

²⁴¹ Ebd.

²⁴² Ebd. S. 352f.

²⁴³ Glück braucht Regeln. In: *Zukunft* v. 27.08.2010. Online: www.zentralratjuden.de/de/article/3059.html. Zugriff am 08.04.2013.

²⁴⁴ Grözinger, K. E. (2011): Glück im Judentum. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler, S. 346f.

Geschaffene, auch der Mensch im Angesicht des Schöpfergottes, ein gutes Leben ist.²⁴⁵ Das zweite Grunddatum ist „die Lehre von der Gottebenbildlichkeit des Menschen“. So steht in Gen.1, 26-28: [...] „*Gott schuf also den Menschen als sein Abbild; als Abbild Gottes schuf er ihn*“. Nach dieser religiösen Überlieferung ist der Mensch als „Gottes Abbild“ geschaffen (*tzäläm elohim*) „als Mann und Frau“ und ist, wie Götzinger schreibt: „Ausdruck der Erfüllung für das gute Leben auf dieser Erde“.²⁴⁶ Danach wird der Mensch durch „*sein lebenslanges individuelles Streben*“ zum Ebenbild Gottes zum „Ausdruck der Erfüllung des menschlichen Daseins auf dieser Erde“. Das gute Leben wird zu einer Komposition des irdischen und des jenseitigen Lebens und „*alle Defizite des irdischen Daseins werden im glückhaften Jenseits ihren Ausgleich erfahren.*“²⁴⁷

Im Alten Testament nimmt der Prediger Kohelet eine Sonderstellung zum Thema menschliches Glück ein. Kohelet gibt zu verstehen, dass durch eine sinnvolle Lebensführung Glück erreicht werden kann, schreibt Müllner.²⁴⁸ Im Koheletbuch gibt es eine Reihe von Ratschlägen wie der Mensch zum Glück finden kann, die hier ihren Platz finden sollen, denn sie haben nach Ansicht der Verfasserin nach wie vor eine hohe Aktualität:

- „Nutze die bestimmte Zeit“ (Koh 3.1);
- „Jeder freut sich und so verschafft er sich Glück, während er noch lebt“ (Koh 3,12);
- „Der Mensch kann durch sein Tun Freude gewinnen“ (Koh 3.22);
- „Am Glückstag erfreue dich deines Glücks...“ (Koh 7,14).
- „Da pries ich die Freude; denn es gibt für den Menschen kein Glück unter der Sonne, es sei denn, er isst und trinkt und freut sich. Das soll ihn begleiten bei seiner Arbeit während der Lebenstage, die Gott ihm unter der Sonne geschenkt hat“ (Koh 8,15).

Nach der jüdischen Religion gibt es im Jenseits einstweilen kein Weiterleben, demnach besteht das gute Leben darin, „*die Gaben des Schöpfers in dieser Welt dankbar zu genießen*“ (Koh 9,7.-9a) und „*weise maßzuhalten*“. Die Parallelen zu dem „ethischen Hedonismus“ eines Epikur sind hier klar ersichtlich. Nicht zuletzt und angesichts der oft genussfeindlichen christlichen Tradition klingen die Worte Kohelets befreiend. Der Gedanke an den Tod bleibt, aber „das Denken des Menschen, denen Gott Lebensgenuss und Wohlstand schenkt, sind von der zwanghaften Fixierung des Sterbens befreit“.²⁴⁹

3.4.4 Glück im Islam: Ein gläubiges Leben und Mystik

Im Islam sind Glück und Ziel für gläubige Muslime die Seligkeit, verbunden mit dem ewigen Aufenthalt im Paradies. So heißt der Tag „des Jüngsten Gerichts“ im Koran nicht nur „Tag der Auferstehung“, sondern auch „Tag des Glücks“.²⁵⁰ In der zweiten wichtigen Quelle des Islams,

²⁴⁵ Ebd. S. 347-350.

²⁴⁶ Ebd.

²⁴⁷ Ebd.

²⁴⁸ Vgl. Müllner, I. (2007): Über die Kunst, im Tun das Lassen zu üben. In: Hoyer, T. (2007): Vom Glück und glücklichen Leben. Sozial- und geisteswissenschaftliche Zugänge. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 122-142.

²⁴⁹ Ebd. S. 138

²⁵⁰ Vgl. Heine, P. (2007): Glück und Glücksvorstellungen im Islam. In: Hoyer, T. (2007): Vom Glück und glücklichen Leben. Sozial- und geisteswissenschaftliche Zugänge. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 162-171.

den Prophetentraditionen (Hadîth) wird „die Existenz des Menschen im Paradies“ als erste Form des Glücks angesehen, schreibt Heine. Des Weiteren gehören zu diesen Traditionen „ein langes Leben“ und „die Bewahrung des Menschen vor Versuchungen“. Daneben ist Glück im Islam ein Zustand, der nur durch Prädestination erreicht werden kann, obwohl der Mensch „durch verschiedene Verhaltensweisen zu dem Erreichen dieses Glück beitragen kann“. Dazu sollte er zum einen alles von Gott Zugeteilte ohne Murren und Widerstand mit Zufriedenheit akzeptieren und zum anderen Gott im Gebet, um das Glück anflehen.

Eine Anzahl muslimischer Philosophen und Theologen, die Kenntnis des griechischen und hellenistischen Gedankenguts zwischen dem 9. und 14. Jahrhundert hatten, beschäftigten sich mit der Prädestinationsfrage des Glückszustandes: Inwiefern sei es dem Menschen möglich, durch seine Handlungen und sein Verhalten das Glück zu gewinnen? Vor ihnen vertrat Augustinus die Lehre von der Prädestination, wonach der Mensch von Gott entweder zur Seligkeit oder zur Verdammnis vorausbestimmt wäre.

Daneben kam auch der sich entwickelnden muslimischen Mystik eine Schlüsselrolle „bei der Ausarbeitung der Definition von Glück“ zu.²⁵¹ So haben sich zwei Tendenzen von Glücksvorstellung manifestiert. Die Theoretiker islamischer Mystik, die als Glück ansahen, sich in Gott zu versenken, sich ihm weiter anzunähern und somit auch Wahrheit zu finden. Auf der anderen Seite finden sich die muslimischen Philosophen, die Glück darin sehen, dass jeder Einzelne danach trachten sollte, sich Gott durch ein sittliches Leben anzunähern. Nach dieser Überlegung ist der Mensch, der sich tugendhaft verhält, weder im Diesseits noch im Jenseits unglücklich. Er wird Gott näher kommen und ihn erkennen.

²⁵¹ Ebd. S. 162.

4 Psychologie und Glück: Eine Einführung

Über Jahrhunderte reflektierten Philosophen, Theologen und Schriftsteller über die Mehrdeutigkeit des Wortes „Glück“ in seinen Begriffs- und Bedeutungsfacetten *tyché* (Zufallsglück-/unglück), *hedoné* (kurzfristiges Glück oder Lust), *eudaimonia* (höchstes, andauerndes Glück) und *beatitudo* (Glück bei/in Gott). Umso erstaunlicher ist, dass die Psychologie diese positive Emotion lange Zeit negierte.

Diese – sozusagen – negative Grundeinstellung zum Glück führte dazu, dass in 172 Psychologie-Lehrbüchern der letzten 85 Jahren zweimal so viele unangenehme wie angenehme Emotionen diskutiert wurden, wie Carlson (1966) in einer Analyse herausfand.²⁵² Eine weitere Untersuchung von Lindauer (1968) belegt ebenfalls, dass, im Gegensatz zur Belletristik, fast 80 Prozent der über 500 wissenschaftlichen Publikationen die sich mit Emotionen zwischen den Jahren 1935 und 1965 befassten, mit Vorliebe belastende Emotionen abgehandelt haben.²⁵³ Das kommentiert Zimbardo folgenderweise: „Glücklichsein ist kein Lehrbuch der Psychologie“.²⁵⁴

Um es mit Ebbinghaus zu sagen: „Die Psychologie hat eine lange Vergangenheit, doch nur eine kurze Geschichte“.²⁵⁵ Die Wurzeln ihrer Geschichte reichen von der Antike (insbesondere der Ideenlehre und der Auffassung der menschlichen Seele bei Platon) über die Scholastik, Renaissance, den Humanismus und die Romantik bis in das 19. Jahrhundert. Um 1500, in der Zeit des Humanismus, wurden das literarische und philosophische antike Menschenideal und die Würde des Individuums neu entdeckt. Melanchthon (1497–1560)²⁵⁶ knüpfte an die antike Philosophie an, und es entstand die „Seelenlehre des Melanchthon“²⁵⁷ mit dem Bild vom freien selbstbewussten Menschen. Ein neues Lehrgebiet der Seelenkunde „Psychologie“ (gr. Psyche, Seele; logos, Wort; Seele als erste Entelechie²⁵⁸ des Organismus) wurde fortan an den Fakultäten neben dem Fach Philosophie gelehrt.²⁵⁹ Behutsam begann Melanchthon, die weltliche Wissenschaft aus der Theologie zu lösen.²⁶⁰

²⁵² Zimbardo P. G./Ruch, F. L. (1978): Lehrbuch der Psychologie: Eine Einführung für Studenten der Psychologie, Medizin und Pädagogik. Wien/New York: Springer, S. 291.

²⁵³ Ebd.

²⁵⁴ Ebd.

²⁵⁵ Ebbinghaus, H. (1908): Abriss der Psychologie. Leipzig: Veit, S. 1.

²⁵⁶ Vgl. Scheible, H. (1997): Melanchthon: Eine Biographie. München: C. H. Beck.

²⁵⁷ Funke, J. (2006): Geschichte der Psychologie, in: *Psychologisches Institut der Universität Heidelberg* v. 31.01.2007 (Vorlesungsskript), S. 60. Online: <http://www.psychologie.uni-heidelberg.de/ae/allg/lehre/Geschichte.pdf>. Zugriff am 05.05.2016.

²⁵⁸ Entelechie. In: *Philosophie-Wörterbuch*. Online: <http://www.philosophie-woerterbuch.de/Online-woerterbuch/?> „Seine bedeutendste Anwendung findet der Begriff der Entelechie in der aristotelischen Psychologie, wo die Seele als erste Entelechie (*die Eigenschaft besitzt, ihr Ziel (telos) in sich selbst zu haben*) des natürlichen, mit Organen ausgestatteten Körpers, welcher der Möglichkeit nach Leben besitzt, bezeichnet wird“ (Blume, T.). Zugriff am 03.09.2016.

²⁵⁹ Funke, J. (2006): Geschichte der Psychologie, in: *Psychologisches Institut der Universität Heidelberg* v. 31.01.2007 (Vorlesungsskript), S. 66. Online: <http://www.psychologie.uni-heidelberg.de/ae/allg/lehre/Geschichte.pdf>. Zugriff am 05.05.2016.

²⁶⁰ Ebd. S. 59.

Unter dem Einfluss der Romantik entstand im 18. Jahrhundert „eine vergleichende Psychologie“, die später auf die Kinderpsychologie im 20. Jh. (Bühler 1933) ausgedehnt wurde. Mit James, Dilthey und Wundt begann im 19. Jahrhundert das Interesse für die wissenschaftliche Psychologie.

Im Folgenden wird nun auf einige zentrale theoretische Analysen innerhalb der wissenschaftlichen Psychologie eingegangen und dabei sollen auch der Einfluss früherer Denkmodelle und Vorstellungen nachgezeichnet werden.

4.1 Die Glücksvorstellungen von James, Freud und des Behaviorismus

Kein geringerer als William James (1842–1910), einer der Gründer der wissenschaftlichen Psychologie in den USA, befand „die Hauptsache im menschlichen Leben“ bestehe darin, glücklich zu werden. Dies sei „für die meisten Menschen zu allen Zeiten das geheime Motiv von allem, was sie tun, und von allem, was sie bereit sind, zu ertragen.“²⁶² Der Aufruf dieses namhaften Psychologen und Philosophen blieb bis in die 80er Jahre des 20. Jahrhunderts unbeantwortet.

S. Freud (1856–1939), die Leitfigur der Psychoanalyse (Tiefenpsychologie), wirft in seinem kulturkritischen Essay „Das Unbehagen in der Kultur“²⁶³ einen Blick auf den Menschen, ein Wesen das befähigt ist, Glück und Leid zu empfinden. Da heißt es [Menschen] „streben nach dem Glück, sie wollen glücklich werden und so bleiben“.²⁶⁴ In dieser Umgangssprache überführt Freud das „Glücksstreben“ des Menschen in die „psychoanalytische Terminologie“²⁶⁵, schreibt Vollmann. Glück wird von Freud gleichgesetzt mit „libidinöser Triebbefriedigung“²⁶⁶ und psychische Gesundheit mit dem Streben nach Luststeigerung (vgl. Hedonismus bei Aristipp von Kyrene (vgl. 3.2.1) und der Unlustvermeidung und Schmerzfreiheit (vgl. Epikur 3.2.5). Für Freud steht fest „die Absicht, dass der Mensch glücklich sei, ist im Plan der Schöpfung nicht enthalten.“ So müsse der Mensch sein Dasein im Wesentlichen ohne die Möglichkeiten zum dauerhaften Glück fristen, und die Episoden von Lust oder Freude wären eher die Ausnahme.²⁶⁷

Hat die negative Grundeinstellung von Freud mit dazu beigetragen, dass die Psychologie Begriffe wie Glück und fast alle angenehmen Emotionen (wie Freude, Wohlbefinden, Zufriedenheit, Liebe, Dankbarkeit etc.) über längere Zeit negierten? Ein solcher Einfluss kann sicherlich nicht ausgeschlossen werden. Zudem wurde diese Tendenz, Glück wie auch sonstige positive Emotionen insgesamt eher zu vernachlässigen, auch in anderen Strömungen der Psychologie Thema. Eine solche Position wurde zu Anfang des 20. Jahrhunderts auch innerhalb des Behaviorismus propagiert, John Watson sei hier als ein Beispiel genannt. Watson betrachtete Emotionen eher als Epiphänomen der individuellen Lerngeschichte und qualifizierte sie als

²⁶¹ Ebd. S. 94.

²⁶² James, W. (1890): *The Principles of Psychology*. 2 Bände. New York/London: Holt and Macmillan.

²⁶³ Freud, S. (1930): *Das Unbehagen in der Kultur*. In: *Ders.: Gesammelte Werke XIV*, S. 421-506.

²⁶⁴ Ebd. S. 433

²⁶⁵ Vollmann, M. (2011): *Glück in der Psychoanalyse*. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): *Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch*. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler, S. 278-281.

²⁶⁶ Ebd.

²⁶⁷ Vgl. Freud, S. (1930): *Das Unbehagen in der Kultur*. In: *Ders.: Gesammelte Werke XIV*, S. 421-506.

„chaotische Zustände“, die den Organismus belasteten.²⁶⁸ Auch aus dieser Richtung resultierte daher eine Ausklammerung von Emotionen im Allgemeinen und Glück im Besonderen. Demgegenüber gab es aber auch Positionen, die das Glück des Menschen thematisierten und dabei ist vor allem die humanistische Psychologie zu nennen.

4.2 Glück in der humanistischen und aktuellen Psychologie im Überblick

Für „die humanistische Psychologie“ mit ihren Hauptfiguren Bühler (1893–1974, Maslow (1908–1970), Rogers (1902–1987) ist „die Aufrechterhaltung von Wert und Würde des Menschen“²⁶⁹ und „die Entwicklung der jedem Menschen innewohnenden Kräfte und Fähigkeiten“²⁷⁰ ein zentrales Anliegen. Ob die Glücksforscher an die Maslow'sche Bedürfnispyramide und den darauf aufbauenden Ansatz der Humanistischen Psychologie anknüpfen, als in den 80er Jahren des 20. Jahrhunderts das Interesse an der empirischen Erfassung von Glücksvorstellungen und Glücksgefühlen aufkam?²⁷¹ Bis heute ist das Interesse an der Glücksforschung ungebrochen, wie die steigende Zahl an Glücksforschern bestätigt, von denen einige Leitfiguren hier genannt werden.

In den 1990-er Jahren kam es zum Paradigmenwechsel, als *Seligman* viele Strömungen der Glücksvorstellungen unter dem Begriff der „Positive Psychology“ zusammenfasste.²⁷² Er brachte es folgendermaßen auf den Punkt: „Ziel der Positiven Psychologie ist es, einen Wechsel innerhalb der Psychologie zu bewirken – von der ausschließlichen Beschäftigung mit Fehlern, Missständen, Krisen und Krankheiten hin zu zusätzlicher Erforschung von menschlichen Qualitäten, positiven Emotionen und persönlichen Erfolgen.“²⁷³ Es geht nicht darum negative Emotionen zu ignorieren, sondern vielmehr das vorher vernachlässigte Positive – das, was gut „funktioniert“ – nicht zu ignorieren. Er gründete die „*International Positive Psychology Association*“ und das seit 2006 erscheinende „*Journal of Positive Psychology*“. Dazu schrieb der Forscher, „eine der bedeutsamsten Entdeckungen der Psychologie der letzten zwanzig Jahren ist, daß Individuen selbst darüber entscheiden können, wie sie denken.“²⁷⁴ In seinem Buch „*Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*“²⁷⁵ tauscht Seligman

²⁶⁸ Vgl. Meyer, W.-U./Reisenzein, R./Schützwohl, A. (2003): Einführung in die Emotionspsychologie. Die Emotionstheorien von Watson, James und Schachter. (= Bd.1) 2., überarb. Aufl. Bern: Huber.

²⁶⁹ Funke, J. (2006): Geschichte der Psychologie, in: *Psychologisches Institut der Universität Heidelberg* v. 31.01.2007 (Vorlesungsskript), S. 161. Online: <http://www.psychologie.uni-heidelberg.de/ae/allg/lehre/Geschichte.pdf>. Zugriff am 05.05.2016.

²⁷⁰ Ebd.

²⁷¹ Braun, H.: (2004): Glückserfahrungen. Kulturelles Erbe und wissenschaftliches Interesse.

In: Bellebaum, A./Braun, H. (Hrsg.): Quellen des Glücks – Glück als Lebenskunst. Würzburg: Ergon Verlag, S. 9-22.

²⁷² Positive Psychologie ist die Wissenschaft des gelingenden Lebens und ein Forschungsgebiet der akademischen Psychologie. Quelle: DACH PP – Dachverband der deutschsprachigen Positiven Psychologie e. V.

²⁷³ Vgl. Seligman, M. E. P. (2001): Pessimisten küsst man nicht. Optimismus kann man lernen. München: Droemer Knauer.

²⁷⁴ Ebd.

²⁷⁵ Vgl. Seligman, M. (2012): Flourish – Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. 2. Aufl. München: Kösel-Verlag.

das Glück gegen das unverbrauchte Wort „subjektives Wohlbefinden“ ein. Ein Wort, das seiner Ansicht nach den Kern des wahren Glücklichseins viel besser trifft.²⁷⁶

Auf der Grundlage des subjektiven Wohlbefindens lässt sich das Glück wissenschaftlich untersuchen und messen. Die positiven und negativen Emotionen werden mit dem „PANAS“ (psychologischer Erhebungsfragebogen) ²⁷⁷ erhoben. *Diener* begann vor etwa 30 Jahren in den USA zu forschen, was Menschen glücklich macht und wie diese Erkenntnisse umgesetzt werden können. Mit seinen Mitarbeitern erarbeitete er u.a. die „*Satisfaction with Life Scale*“ (SWLS *Diener et al. 1985*), ein aus fünf unterschiedlichen Fragen bestehender Fragebogen zur Erfassung der Lebenszufriedenheit.²⁷⁸ *Lykken* (1928–2006) entwickelte etwa zeitgleich die Theorie der Erblichkeit des derzeitigen, heutigen Glücks und Wohlbefindens und des angeblichen, individuellen, angeborenen „*Happiness Set Point*“.²⁷⁹ Forschungsergebnisse über ein- und zweieiige Zwillingspaare deuten darauf hin, dass jede Person mit einem eigenen „*happiness set point*“²⁸⁰, dem angeborenen Glücks-Sollwert, mit einem höheren oder niederen Potenzial für Wohlbefinden ausgestattet ist. Daran knüpft *Lyubomirsky*²⁸¹ an mit ihren Erkenntnissen über die Existenz eines individuellen Glücksniveaus, das durch innere Arbeit erhöht werden kann. Seit 1989 geht die Psychologin der Frage nach, was Menschen glücklich macht und wird dabei durch ein staatliches Forschungsprogramm des *National Institute of Mental Health* unterstützt. Mit ihrem Forscherteam untersuchte *Lyubomirsky* (2008) die Wirksamkeit von zwei wissenschaftlich geprüften Glücksinterventionen, um das Wohlbefinden von stressgeplagten Menschen zu verbessern (siehe weiter unten).²⁸²

Auch in der europäischen sozialwissenschaftlichen Forschung findet sich der Begriff des Glücks seit den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts verstärkt wieder. In den Niederlanden ist vor allem der Soziologe *Veenhoven* zu nennen, der eine „*World Database of Happiness*“ (die im Jahr 2001 bereits über 3.400 Glücksstudien registrierte) zusammengestellt hat und seit 2000 das „*Journal of Happiness Studies*“ herausgibt.²⁸³ In Deutschland wird der Begriff „Glücksforschung“ seit den 1980er-Jahren genutzt, u.a. durch Bellebaum, den Gründer des „Instituts für

²⁷⁶ Jiménez, F (2011): Der neue Schlüssel zum Glück heißt Wohlbefinden. In: *Welt* v. 12.07.2011. Online: www.welt.de/gesundheit/article13482167/Der-neue-Schluesel-zum-Glueck-heisst-Wohlbefinden.html. Zugriff am 02.02.2016.

²⁷⁷ Krohne, H.-W./ Eglhoff, B./Kohlmann, C. W./Tausch, A. (1996): PANAS – Positive and Negative Affect Schedule – deutsche Fassung. Abstract. In: *Diagnostica* 42/2, 139-156, S. 143.

²⁷⁸ Janke, S./Glöckner-Rist, A. (2014): Deutsche Version der Satisfaction with Life Scale (SWLS). Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen. doi:10.6102/zis147 Online: [http://zis.gesis.org/skala/Janke-Gl%C3%B6ckner-Rist-Deutsche-Version-der-Satisfaction-with-Life-Scale-\(SWLS\)](http://zis.gesis.org/skala/Janke-Gl%C3%B6ckner-Rist-Deutsche-Version-der-Satisfaction-with-Life-Scale-(SWLS)). Zugriff am 01.05.2016.

²⁷⁹ The Set-point Theory of Happiness. In: *Changing Minds* (o. J.). Online: http://changingminds.org/explanations/emotions/happiness/setpoint_happiness.htm. Zugriff am 03.02.2016.

²⁸⁰ Lykken (1928-2006) entwickelte die Theorie des individuellen, angeborenen „Happiness Set Point“.

²⁸¹ Lyubomirsky, S. (2013): *Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben zufrieden zu leben*. Frankfurt/M.: Campus.

²⁸² Lyubomirsky, S. et al. (2011): *Becoming Happier Takes Band a Pro*. In: *Emotion* 11/2, S. 391-402.

²⁸³ Veenhoven, R. (2009): *Word Database of Happiness. Tool for dealing with the 'data-deluge'*. In: *Psychological Topics* (special issue on Positive Psychology) 2009/18, S. 221-246. Online: <http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub2000s/2009k-full.pdf>. Zugriff am 04.02.2016

Glücksforschung“.²⁸⁴ *Mayring* nahm bereits 1991 eine umfassende Zusammenfassung der psychologischen Glückstheorien vor, lange vor dem Aufkommen der „Positiven Psychologie“.²⁸⁵ Seit 2014 setzt sich der Volkswirt *Ruckriegel* ²⁸⁶ für die interdisziplinäre Glücksforschung ein. Die Schweizer Forscherin *Perrig-Chiello* (1997) hält ein multidimensionales Modell des Wohlbefindens für sinnvoll. Sie unterteilt das allgemeine Wohlbefinden in drei Komponenten: 1. physisches Wohlbefinden (Sättigung, Wärme, Schmerzfreiheit), 2. psychisches Wohlbefinden (Geborgenheit, Zufriedenheit) und 3. soziales Wohlbefinden (Zugehörigkeit, Partizipation). Während der lebenslangen Entwicklungsprozesse befinden sich die drei Komponenten des Wohlbefindens in ständiger Wechselwirkung.

4.3 Begriffliche Festlegungen zu Glück und Wohlbefinden

Innerhalb der psychologischen Forschung wird Glück oftmals mit anderen Konzepten in Zusammenhang gebracht. Vor allem die Begriffe des „subjektiven Wohlbefindens“ und der „Lebenszufriedenheit“ werden hier oftmals und anscheinend synonym verwendet (vgl. 4.2). Es scheint fast so, dass der Begriff des „Glücks“, ganz im Gegensatz zu dem englischen Begriff *happiness*, nicht gerne verwendet wird. Im Folgenden sollen daher einige dieser Modelle dargestellt werden, um eine begriffliche Ordnung zu leisten.

Becker (1991) schlägt die Unterscheidung zwischen *aktuellem* und *habituellem* Wohlbefinden vor. Das *aktuelle* Wohlbefinden (AW) definiert er als das momentane Erleben einer Person, das sich in positiven Gefühlen, Stimmungen und körperlich angenehmen Empfindungen ausdrückt. Während das AW von zeitlich relativ kurzfristig wirksamen Faktoren abhängen soll, ist dem Autor zufolge dagegen das *habituelle* Wohlbefinden (HW) abhängig von relativ stabilen Persönlichkeitseigenschaften und Umweltbedingungen.

Diener (2000) und andere Autoren (*Veenhoven*, 1997; *Ruckriegel*, 2007) identifizieren Glück als „Lebenszufriedenheit und subjektives Wohlbefinden (SWB)“, Diener differenziert dabei zwischen der kognitiven und der affektiven Komponente des SWB. Lebenszufriedenheit steht demzufolge für die kognitive Bewertung des Lebens mit Blick auf die Erreichung von Zielen. Daneben bildet die affektive Komponente, die hier als *happiness* gefasst wird, ab, inwieweit und wie häufig Menschen angenehme und unangenehme Gefühle empfinden. Die Häufigkeit und Intensität von positiven Emotionen sind laut Diener eine Voraussage für SWB und damit dem Glück.

Ryff (1989) erstellte ein alternatives, multidimensionales Modell des eudaimonistischen, psychologischen Wohlbefindens (PWB). Mithilfe von sechs unterschiedlichen Bereichen des psychologischen Funktionierens erhebt die „Ryff-Skala“²⁸⁷, wie Individuen sich und ihr Leben

²⁸⁴ Institut für Glücksforschung in Vallendar, in dem das Ziel verfolgt wird, menschliches Glück empirisch zu messen. (1990-2006).

²⁸⁵ Vgl. Mayring, P. (1991): Psychologie des Glücks. Stuttgart: Kohlhammer.

²⁸⁶ Vgl. Ruckriegel, K./Niklewski, G. (2014): Gesundes Führen mit Erkenntnissen der Glücksforschung. Freiburg i. Br.: Haufe-Lexware Verlag.

²⁸⁷ Seifert, T. A. (2005): The Ryff Scales of Psychological Well-Being. In: *Center of Inquiry. Assesment Notes*. Online: www.liberalarts.wabash.edu/ryff-scales. Zugriff am 03.02.2016.

bewerten: Selbstakzeptanz, Beherrschung der Umgebung, positive Beziehungen zu anderen, Lebensziele, persönliches Wachstum und Autonomie.

Glück wird im Rahmen der vorliegenden Arbeit als ein umfassendes Konzept betrachtet, das sowohl Emotionen wie auch Bewertungen des Lebens einschließt. Die angesprochenen Konstrukte der Lebenszufriedenheit und der positiven und negativen Emotionen, erfassen demzufolge jeweils spezifische Facetten des individuellen Glücks. Zudem kann das Glück als Glücklichein auch das habituelle Glücksempfinden – durchaus im Sinne der *eudaimonia* und der *beatitudo* – abbilden, wie es auch den aktuellen Zustand des Glücks in einer Situation abbilden kann.

Der Begriff „state“ hat sich in der psychologischen Forschung generell für ein aktuelles Glücksempfinden von kurzer Zeitdauer eingebürgert (engl.: *pleasure*; Bsp.: Zärtlichkeit austauschen; etwas Gutes essen; mit Freunden zusammen sein; eine wichtige Sache erfolgreich abschließen). Dagegen hat sich „trait“ als Begriff für ein umfassendes, dauerhaftes oder länger andauerndes Glücksempfinden, (engl.: *happiness*; Bsp.: Mit dem Leben zufrieden sein; viele Glücksmomente erleben) durchgesetzt. Mayring nennt „Glück“ „eine extrem starke positive Emotion und einen vollkommenen, dauerhaften Zustand intensivster Zufriedenheit“. Auch er unterscheidet dabei zwischen dem aktuellen Glückserleben und dem biographisch entwickelten Lebensglück. In der folgenden Tabelle sind die differenzierenden Merkmale zwischen Glück als aktueller Empfindung (i.e., state) und als Persönlichkeitseigenschaft (i.e. trait) zusammengefasst.

Tabelle 4: Subjektive Komponenten des Glücksempfindens als *state* und *trait* (Quelle: „Glücksarchiv: Psychologie und Glück“²⁸⁸)

Dimension	State	Trait
Stabilität	Temporäre Glücksgefühle	Andauernde Glücksgefühle
Kausalität	Situativ hervorgerufene Gefühle	In der Person selbst begründete G.
Dauer	Kurz andauernde Glücksgefühle	Länger andauernde Glücksgefühle
Häufigkeit	Seltene, sichtbare Glücksgefühle	Häufige Glücksgefühle
Generalisierung	G. Gefühle in spezifischen Situationen	G. in unterschiedlichsten Situationen

All dies hat nicht zuletzt Konsequenzen für die Messung des Glücksempfindens. Sofern Glück (und auch das Konzept der Achtsamkeit) wissenschaftliches Renommee gewinnen soll, müssen Möglichkeiten seiner Erfassung entwickelt werden, die inter- und intraindividuelle Vergleiche ermöglichen. Als erstes wichtiges Desiderat sei dabei auf Mayring verwiesen, für den die Erfassung von Glück stets multidimensional ausfallen sollte, um der Mehrschichtigkeit des Konstrukts gerecht zu werden. Aber *welche* Parameter sollen gemessen werden? Auch die Frage danach, *wann* gemessen werden soll, ist unmittelbar bedeutsam. Wenn der Mensch

²⁸⁸ Glücksforschung in der Psychologie. In: *Glücksarchiv*. Online: <http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/psychologie.htm>. Zugriff am 03.02.2016

tränenüberströmt um ein totes Kind weint oder strahlend ein Konzert anhört? Das Glück zu messen kann getrost als ein schwieriges Unterfangen beschrieben werden. In der folgenden Tabelle werden die Eigenschaften von Glück in seiner Konzeption als *state* oder *trait* zusammengefasst.

Tabelle 5: Erfassung von Eigenschaften des aktuellen Glückserlebens (*state*) und dem biographisch entwickelten Lebensglück (*trait*).²⁸⁹

<i>state</i> (Empfindung)	<i>trait</i> (Persönlichkeitseigenschaft)
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Extrem positive Emotion, Freude, <ul style="list-style-type: none"> ▪ Begeisterung... 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Häufiges Glückserleben
<ul style="list-style-type: none"> ▪ höhere Sensibilität, Wachheit, Bewusstheit... 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ grundlegende Lebenszufriedenheit
<ul style="list-style-type: none"> ▪ positive Sicht, Wahrnehmung, Erinnerung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Selbsteinschätzung: Lebensziele erreicht
<ul style="list-style-type: none"> ▪ von abstrakten „idealen“ Vorstellungen begleitet 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Selbsttranszendenz: soziale Orientierung
<ul style="list-style-type: none"> ▪ gesteigertes Selbstwertgefühl... 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ soziale Aufgeschlossenheit, Freundlichkeit... 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Spontaneität, Flexibilität... 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Produktivität, Kreativität... 	

Als Messverfahren zur Erfassung von Persönlichkeitmerkmalen (und dem dabei enthaltenen Glücksempfinden) wird heute das *Fünf-Faktoren-Modell (Big Five)* als Standardinstrument benutzt und auf dieses Verfahren wird weiter unten eingegangen werden. Insgesamt sind die Messinstrumente zur Erfassung des Glücks in seinen unterschiedlichen Facetten inzwischen so zahlreich, dass es den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde, sie alle vorzustellen. Wichtige Verfahren wurden von Bradburn (1969), Diener und Lucas, (2000); Gilbert, (2006), Glatzer (2000) und Veenhoven (2004). Mehrdimensionale Verfahren liegen wie bereits angesprochen bei Becker (1991), Perrig-Chiello (1997) und Ryff (1989) vor. Als Methoden kommen dabei die Selbsteinschätzung in Interviews oder Fragebögen zum Tragen oder der Vergleich und die Validierung von subjektiven Glücksurteilen mit Fremdeinschätzungen.

²⁸⁹ Ebd.

4.4 Persönlichkeit und Glück

Seit der Viersäftelehre und der davon abgeleiteten Temperamentenlehre des Galen von Pergamon (129–199 n. Chr.)²⁹⁰ und den neuzeitlichen wissenschaftlichen Ansätzen (vgl. Jung: „Psychologische Typenlehre“²⁹¹ und Kretschmer: „Konstitutionslehre“²⁹²) wurde versucht, Menschen zu typologisieren, um ihr Verhalten in bestimmten Situationen zu prognostizieren. Aufgrund der Gefahr Stereotype zu fördern, wurde die Typenlehre weitgehend in der Persönlichkeitspsychologie eingestellt. Seit der wegweisenden persönlichkeitspsychologischen Forschung in den fünfziger Jahren des 20. Jh. von Eysenck, Catell und Guilford, Costa und McCrae sowie Goldberg, gibt es internationale Konvergenz, die Persönlichkeitsdimensionen anhand des Fünf-Faktoren- Modells Big-Five zu testen.²⁹³ Seither gilt das NEO-FFI-Modell unter Persönlichkeitsforschern als ein Standardinstrument.

Die Big Five von Goldberg (1990)²⁹⁴ basiert auf 300 kurzen Fragen mit 10 Fragen pro Facette – demnach 30 Facetten –, um das gesamte Spektrum der Persönlichkeit eines Individuums zu umfassen. Allgemein werden in der Forschung und Theorienbildung zur Big Five durch Costa und McCrae angenommen, dass fünf Persönlichkeitsmerkmale und all ihre Erweiterungen sich als sehr förderlich für das persönliche Glück erweisen:

In folgender Tabelle werden die fünf grundlegenden Persönlichkeitsdimensionen des FFM mit ihren Items (geringe und hohe Ausprägung) vorgestellt.

²⁹⁰ Von der Viersäftelehre leitete Galen von Pergamon die Lehre von den vier Temperamenten ab, indem er den vier Flüssigkeiten des Körpers je ein Temperament zuordnete: Choleriker, Melancholiker, Phlegmatiker und Sanguiniker. Online: <http://www.uni-leipzig.de/~helium/Querdenker/Referate2013/Humoralpathologie.pdf>. Zugriff am 03.02.2016.

²⁹¹ Mit *Psychologische Typen* (1921) verfasste CG Jung sein auf Archetypen und polaren Gegensätzen fußendes Modell der Persönlichkeit auf und führte die Ausdrücke Introversion und Extraversion ein.

²⁹² Kretschmer (1888-1964) versuchte in seiner *Konstitutionslehre* Zusammenhänge zwischen Körperbaumerkmalen und psychischen Eigenschaften durch empirische Messungen und statistische Auswerten zu belegen.

²⁹³ Lang, F. R./Lüdtke, O. (2005): Der Big Five-Ansatz der Persönlichkeitsforschung. Instrumente und Vorgehen. In: Schumann, S./Schoen, H. (Hrsg.): *Persönlichkeit. Eine vergessene Größe der empirischen Sozialforschung*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 29-39.

²⁹⁴ Vgl. Goldberg, L. R. (1990): An alternative „description of personality“ The Big-Five factor structure. In: *Journal of Personality and Social Psychology* Vol 59/6, S. 1216-1229. doi: 10.1037/0022-3514.59.6.1216

Tabelle 6: Die fünf Hauptdimensionen der Persönlichkeit der Big Five^{295/ 296}

	Dimension	Ausprägung: gering	Ausprägung: hoch
N	Neurotizismus <i>(Emotional stabil / Emotional labil)</i>	ausgeglichen, beständig, emotional stabil, robust, entspannt, locker, selbstsicher, sorglos, zufrieden, unempfindlich, ruhig	Ängstlich, deprimiert, verlegen, emotional, leicht verärgert, besorgt, unsicher, nervös, erregbar, empfindlich, angespannt, selbstzweifelnd, verwundbar, wehleidig, launisch, reizbar, mutlos
E	Extraversion <i>(Introvertiert / Sozial)</i>	introvertiert, reserviert, ernst, schüchtern, distanziert, still, schweigsam, zurückhaltend, verschlossen, nach Innen gekehrt, unzugänglich, ruhig, zurückgezogen, scheu	gesellig, gesprächig, positiv, großzügig, bestimmt, dominant, aktiv, impulsiv, mitteilend, lebhaft, abenteuerlustig, dynamisch, heiter, herzlich, kontaktfreudig, offen, personenorientiert, spontan, witzig, energiegeladend, sozial
O	Offenheit für Erfahrung <i>(Traditionell / Kreativ)</i>	sachlich, praktisch, traditionell, festgelegt, erdverbunden, fantasielos, nüchtern, pragmatisch, unflexibel, unaufgeschlossen, dogmatisch, konservativ, einfach, seicht, gewöhnlich	einfallsreich, kultiviert, originell, vielseitig, intellektuell, aufgeschlossen, ästhetikbetont, aktiv, gebildet, kreativ, neugierig, geistreich, breit interessiert, wissbegierig, nonkonformistisch, weise, gescheit
A	Verträglichkeit <i>(Unverträglichkeit/ Kooperativ)</i>	starkköpfig, skeptisch, stolz, kompetitiv, angeberisch, arglistig, roh, rüde, narzisstisch, manipulierend, unaufrichtig, kalt, dickköpfig, eingebildet, arrogant, sarkastisch, selbstgefällig, streitsüchtig, undankbar, knickrig, unfreundlich, grausam	freundlich, höflich, flexibel, vertrauensvoll, kooperativ, tolerant, versöhnlich, weichherzig, warmherzig, hilfsbereit, mitfühlend, gutmütig, Konflikt vermeidend, altruistisch, naiv, offenherzig, sanft, entgegenkommend, direkt
C	Gewissenhaftigkeit <i>(Sorgfältig / Nachlässig)</i>	nachlässig, unsystematisch, unsorgfältig, flatterhaft, unpünktlich, ziellos, hedonistisch, leichtfertig, schlampig, sprunghaft, unbesonnen, unbeständig, unbedacht, chaotisch, bequem, ehrgeizlos, faul, inkonsequent, unorganisiert, sorglos, unverantwortlich, unzuverlässig, vergesslich	verlässlich, sorgfältig, verantwortungsbewusst, planvoll, organisiert, leistungsorientiert, ausdauernd, beharrlich, zuverlässig, systematisch, arbeitsam, prinzipientreu, planvoll, unermüdlich, tüchtig, selbstdiszipliniert, effizient, praktisch, vorsichtig, überlegt

Bei den jeweils angegebenen Polen handelt es sich um „die Ausprägungsextreme einer Skala“, in der die grundlegenden Persönlichkeitseigenschaften über eine gesamte Zeitspanne betrachtet außerordentlich stabil sind und sich auf das Wohlbefinden und Glück auswirken können.²⁹⁷

Allgemein wird in der Forschung und in der Theorienbildung des FFM der Persönlichkeit angenommen, dass zwei Persönlichkeitsmerkmale sich als sehr förderlich für das persönliche Glück erweisen: Emotionale Stabilität (geringe Ausprägung des Neurotizismus) und

²⁹⁵ Vgl. Simon, W. (2006): Persönlichkeitsmodelle & Persönlichkeitstests. Offenbach: Gabal Verlag.

²⁹⁶ Bipp, T. (2006): Persönlichkeit – Ziele – Leistung. Der Einfluss der Big Five Persönlichkeitseigenschaften auf das zielbezogene Leistungshandeln (Dissertation), S. 16.

²⁹⁷ Vgl. Simon, W. (2006): Persönlichkeitsmodelle & Persönlichkeitstests. Offenbach: Gabal Verlag.

Extraversion (Positive Lebenseinstellung).²⁹⁸ So analysierten DeNeve und Cooper in einer Metaanalyse (1998)²⁹⁹ die Effekte von 137 Persönlichkeitseigenschaften auf das subjektive Wohlbefinden. Dabei stellten sie fest, dass das SWB durch die hohe Ausprägung der Extraversion am stärksten begünstigt wird. Extraversion bezeichnet die Stärke der Tendenz von Zuwendung nach außen. Extravertierte Menschen neigen dazu, soziale Kontakte zu knüpfen, „sind gesellig, aktiv, gesprächig, personenorientiert, herzlich, optimistisch und heiter“³⁰⁰ – kurz Extraversion korreliert positiv mit Glück. Introvertierte verhalten sich demgegenüber zurückhaltender im Sozialkontakt, eventuell (in sich) zurückgezogen, schweigsam, bis hin zu scheu und/oder kontaktvermeidend-isoliert oder ablehnend. Die Autoren stellten auch fest, dass Personen mit hohen Werten des Neurotizismus weniger glücklich sind.³⁰¹

Wenn hier Ergebnisse dargestellt werden, die auf den Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Glücksempfinden hinweisen, stellt sich damit auch die Frage, inwieweit Unterschiede im Glück nicht auch durch die genetische Disposition erklärt werden können. Dieser Punkt wurde bereits weiter oben (4.2) angesprochen und wird im Folgenden vertieft werden.

4.5 Genetische Aspekte und Glück

Untersuchungen zur Abklärung der Frage, ob und in welchem Grad der Weltneuling durch genetische Einflüsse und die Umwelt glücklich wird, haben Zwillingsstudien von Lykken (1999)³⁰² anhand des Persönlichkeitsfragebogens zum Wohlbefinden³⁰³ erbracht. Dabei kam der Forscher zum Schluss, dass die stabile Komponente Wohlbefinden zu 80 Prozent genetisch fixiert sei, was er jedoch später revidierte. Nach weiteren Forschungen zur genetischen Komponente des Glücklichen sind nach Lyubomirsky 50 Prozent der Unterschiede durch die genetische Anlage determiniert. Im Einzelnen haben Zwillingsstudien gezeigt, dass geschätzte 50 Prozent eines menschlichen „Glücklichkeits-Levels“ *genetisch* determiniert sind, 10 Prozent von den *äußeren Lebensumständen* (Geld, sozialer Status, Gesundheit) abhängen sollen und die restlichen hier relevanten 40 Prozent darin bestehen, dass der Mensch sich *willentlich glücklicher machen kann – oder auch nicht*. Lykken nahm an, dass jede Person mit einem eigenen „*happiness set point*“³⁰⁴ und damit mit einem höheren oder niederen Potenzial für Wohlbefinden ausgestattet sei; zudem postulierte er, dass Menschen auch nach Enttäuschungen oder Schicksalsschlägen zu diesem Grundpotential für Glück zurückkehren würden.

²⁹⁸ Vgl. Steel, P./Schmidt, J./Shultz, J. (2008): Refining the relationship between personality and subjective well-being. In: *Psychological Bulletin* 134/1, S. 138-161.

²⁹⁹ Vgl. DeNeve, K. M./Cooper, H. (1998): The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being, in *Psychological Bulletin* 124/2, S. 197-229.

³⁰⁰ Vgl. Borkenau, P./Ostendorf, F. (2008): NEO-Fünf-Faktoren Inventar nach Costa und McCrae (NEO-FFI). Manual (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.

³⁰¹ Vgl. DeNeve, K. M./Cooper, H. (1998): The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. In: *Psychological Bulletin* 124/2, S. 197-229.

³⁰² Vgl. Lykken, D. (1999): *Happiness What studies on twins show us about nature and the happiness set point*. New York: Golden Books.

³⁰³ Tellegen, A./Wallner, N. (1994): Exploring personality through test construction. Development of the Multidimensional Personality Questionnaire. In: Briggs, S. R./Cheek, J. M. (Hrsg.): *Personality measures. Development and evaluation*. Greenwich: JAI Press, S. 133-161.

³⁰⁴ Lykken (1928-2006) entwickelte die Theorie des individuellen, angeborenen „Happiness Set Point“.

Auf der Grundlage ihrer Analysen konnte Lyubomirsky³⁰⁵ in experimentellen Interventionsstudien jedoch zeigen, dass die Anhebung des Glücks-Sollwertes oder des genetischen „*happiness set point*“ durch glücksfördernde Maßnahmen zu erreichen ist. Zusammen mit ihrem Forschungsteam konnte sie nachweisen, dass nachhaltiges Glück unabhängig von der genetischen Veranlagung möglich ist, wenn die Person bereit ist, ihr persönliches Glücksniveau hauptsächlich durch innere Arbeit zu erhöhen.

4.6 Beeinflussung und Modifizierbarkeit des Glücksempfindens

Lyubomirsky empfiehlt, sich auf die 40 Prozent des Glücksempfindens zu konzentrieren, die durch innere Arbeit veränderbar seien: „Eine Veränderung in den Dingen herbeizuführen, auf die man selbst Einfluss hat, kann das persönliche Glücksempfinden mindestens ebenso entscheidend verbessern wie eine Veränderung in den äußerlichen Faktoren – vielleicht sogar deutlich mehr“, erklärt sie hierzu.³⁰⁶ Damit der Mensch sich willentlich glücklicher machen kann, hat Lyubomirsky neben einer iPhone-App³⁰⁷ 12 Wege zum Glück entwickelt³⁰⁸:

1. Dankbarkeit ausdrücken: in Worten und Taten
2. Eine optimistische Lebenshaltung kultivieren
3. Grübeleien und soziale Vergleiche vermeiden
4. Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft pflegen
5. Zeit und Energie in Beziehungen investieren
6. Flow-Aktivitäten im Alltag nachgehen
7. Glückliche Momente des Lebens genießen und erneuern
8. Zielen Zeit und Anstrengung widmen
9. Strategien entwickeln, um schwere Zeiten zu meistern
10. Sich und anderen verzeihen lernen
11. Religion und Spiritualität ausüben (sich vom „Dasein“ ergreifen lassen)
12. Dem Körper etwas Gutes tun durch Sport, Meditation, Humor.

In ähnlicher Weise haben Lichter, Hay und Kammann (1980) ein kognitives Glückstraining entwickelt, das versucht glücksbehindernde Grundüberzeugungen durch glückfördernde Überzeugungen zu ersetzen.³⁰⁹

„*Glücksbehindernde Überzeugungen*“ sind nach diesen Autoren beispielweise:

- „Meine Gefühle werden durch die Zustimmung/Ablehnung anderer kontrolliert.
- Ich halte meine Persönlichkeit für unveränderlich.
- Ich fühle mich schuldig für Dinge, die ich gesagt oder getan habe.
- Ich habe Sorgen wegen der Zukunft oder Ereignissen in der Zukunft.
- Ich werde ärgerlich über Leute oder Dinge.
- Ich nörgle an anderen Menschen herum.
- Ich verlange Gerechtigkeit und Fairness“.

³⁰⁵ Lyubomirsky, S. et al. (2005): The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? In: *Psychological Bulletin* Vol. 131/6, S. 803-855.

³⁰⁶ Ebd.

³⁰⁷ Psychologie-App als Taschentherapeut: Lyubomirsky hat eine wissenschaftlich erprobte iPhone-App (Live Happy) zu Glück entwickelt: Online: <http://www.margit-nowotny.de/psychologie-app/>. Zugriff am 07.09.2016.

³⁰⁸ Vgl. Lyubomirsky, S. (2013): *Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Frankfurt/M.: Campus.

³⁰⁹ Alle Beschreibungen entstammen Mayrings „*Psychologie des Glücks*“ (Fn. 69).

„Glücksfördernde Überzeugungen“ sind den Autoren zufolge:

- Zu seinen Emotionen und Gefühlen zu stehen.
- Sich gut in seiner Haut zu fühlen.
- Bereit sein für neue Erfahrungen.
- Misserfolge verkraften können ohne sich selber zu verurteilen.
- Sich nicht davor fürchten, unkonventionell zu sein.
- Frei handeln aufgrund der eigenen Gefühle und Überzeugungen.
- Emotional offen und nahe bei einem Menschen sein.
- Sich über die Gegenwart freuen.³¹⁰

Eines der ältesten psychologischen Programme wurde von Fordyce (1981) vorgelegt, der „eine theoriegeleitete und verhaltenstheoretisch orientierte Glückstherapie“ entwickelte. Darin schließt er emotionale, situative, physiologische, aktionale, kognitive und biographische Faktoren des Glücks mit ein. Als Basis der Glückstherapie dienen folgende Grundsätze und Verhaltensappelle:³¹¹

- „aktiver werden
- besser planen
- sozialer werden, Beziehungen pflegen
- mache dir keine Sorgen
- optimistisch denken
- „carpe diem“ Gegenwartsorientierung
- Selbstakzeptanz
- Glück ist wertvoll“³¹²

Werden die Grundsätze verstanden und auf das eigene Leben bezogen, können konkrete Übungen zu den einzelnen Grundsätzen durchgeführt werden. Bezogen auf jeden der o.g. Grundsätze könnten sich beispielsweise folgende Aktivitäten ergeben:

- „Freudebringende Tätigkeiten jeden Tag einplanen
- Überdenken von Berufswahl und Karriere
- Konzentration auf schöne Erlebnisse üben
- Leute kennen lernen (Vereine)
- Sorgentagebuch zum Nachweis der Unbegründetheit
- Spontaneitätsübungen
- konkrete Pläne für die nächste Zeit
- Mehr nachdenken über Glück“³¹³

Mit insgesamt 338 Versuchspersonen zeigten fünf Studien, dass auch 18 Monate nach Abschluss des Programms die Teilnehmer statistisch signifikant höhere Glückswerte aufwiesen.³¹⁴

³¹⁰ Stangl, W. (2016): Zwei Glückstherapien. In: *Psychologie News*. Online: <http://psychologie-news.stangl.eu/509/zwei-glueckstherapien>. Zugriff am 07.09.2016.

³¹¹ Dollase, R. (2007): Die Psychologie des Glücks. (Vorlesungsskript), S. 35. Online: http://djaco.bildung.hessen.de/schule/allgemeines/begabung/Paedagogische_Empfehlungen/dollase/psychologie_glc3bcck_halle.pdf. Zugriff am 05.05.2016.

³¹² Ebd.

³¹³ Ebd.: S. 36

³¹⁴ Vgl. Bucher A. A. (2009): Psychologie des Glücks. Ein Handbuch. Weinheim: Beltz Verlag.

Abschließend lässt sich hier festhalten, dass solche Ansätze viele Ideen aufgreifen, die bereits in der Antike und Spätantike formuliert wurden und die Ideen (lediglich) in eine heutige Form bringen, die es dem postmodernen Menschen über die Lebensphasen ermöglicht, sich mit solchen Appellen auseinanderzusetzen.

Das anschließende Kapitel befasst sich mit dem Alter(n) und der Generierung von disziplinspezifischen und disziplinübergreifenden Erkenntnissen der Biologie, Neurowissenschaft, Psychologie, Altersforschung, Soziologie. Mit diesen nützlichen Implikationen für die tieferen Veränderungs- und Heilungspotenziale durch die Achtsamkeitsmeditation, wird gesunden aber ängstlichen, gestressten Erwachsenen einen Weg zu mehr Glück bzw. subjektiven Wohlbefinden in der Lebensphase „Alter(n)“ aufgezeigt.

5 Alter – Altern: Eine erste Begriffsbestimmung

Das *Alter* und das *Altern* stehen für eine Lebensphase respektive ein Entwicklungsstadium. Angesichts des demographischen Wandels und der Bedeutung für die Gesellschaft wird das Thema Alter und Altern mit seinen vielseitigen Aspekten erst seit einigen Jahren in der Öffentlichkeit und Politik wahrgenommen. Offiziell fängt mit dem Ruhestand das Alter(n) an, obwohl der Mensch sich heute oft bester Gesundheit erfreut und im Prinzip weiter produktiv tätig sein könnte. Daher scheint die Frage berechtigt, ob die Rente Fluch oder Segen bedeutet. Im Folgenden werden die unterschiedlichen Bedeutungsfacetten des Alterns erarbeitet und dabei wird ersichtlich, dass es sich hier um ein mehrdimensional zu beschreibendes Phänomen handelt, das von unterschiedlichen Disziplinen angegangen wird, und das einen lebenslangen Prozess beschreibt.

*Nach Auffassung von Kruse und Wahl ist „Altern ist ein lebenslanger Prozess, der mit der Geburt beginnt und mit dem Tode endet“.*³¹⁵ Für Kruse „gibt es nicht ein Lebensalter, ab dem Menschen dann auf einmal alt sind“. Der Gerontologe betrachtet das „Altern [als] ein lebenslanger Prozess, der mit der Geburt beginnt und mit dem Tod endet. Demgegenüber steht der Begriff Alter für eine Lebensphase.“³¹⁶

Dies wird bereits in den frühen entwicklungspsychologischen Modellen von Erikson und Havighurst ähnlich thematisiert. Erikson (1963) teilt das Leben in acht Phasen ein. In jeder dieser Lebensphasen sind alterstypische psychosoziale Krisen zu bewältigen und Anpassungsleistungen zu erbringen. Geschieht dies nicht, sind nach Erikson Probleme und Konflikte vorprogrammiert. Nach diesem Modell bestehen die Lebensaufgaben für die siebte und achte Lebensphase in *Generativität* und *Integrität*. Unter *Generativität* versteht er das „*eigene Selbst selbstlos wegzugeben*“, sich um zukünftige Generationen zu kümmern. Bei der letzten großen Lebensaufgabe der *Integrität* geht es darum, die eigenen Niederlagen, Schicksalsschläge und Verluste, aber auch Gewinne im Angesicht des Todes und der Endlichkeit in sein Leben zu integrieren. An diese Forderungen knüpft der Gerontologe Lars Tornstam (1982, 1992) seine Theorie der *Gerotranszendenz* an, auf die im Exkurs des letzten Teilabschnitts näher eingegangen wird.³¹⁷

Robert James Havighurst³¹⁸ (1948) entwickelte das Konzept der Entwicklungsaufgaben. Der Psychologe postuliert, dass Menschen im Verlauf ihres Lebens verschiedenen Problemen

³¹⁵ Kruse, A./Wahl H.-W. (2010): *Zukunft Altern. Individuelle und gesellschaftliche Weichenstellungen*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag, S. 7.

³¹⁶ Kruse, A. (2006): *Altern, Kultur und gesellschaftliche Entwicklung*. In: Report 29, S. 9-18.

³¹⁷ Höpflinger, F. (2002): *Gerotranszendenz und Generativität im höheren Lebensalter – neue Konzepte für alte Fragen*. Online: <http://www.hoepflinger.com/fhtop/fhalter1M.html>. Zugriff am 03.04.2016.

³¹⁸ Havighurst und die Wandlungsprozesse des Individuums: Studien von Neugarten und Datan (1973), Wadworth und Ford (1983) und Rabbit und Subhash (1980) beziehen sich auf Zukunftsorientierung der Personen im Hinblick auf:

- Gesundheit und körperliches Wohlbefinden – Soziales und politisches Leben
- Lebenszeit als Entwicklungsbereich – Schule und Beruf
- Bereich Familie – Freizeit
- Persönlichkeitsentwicklung

gegenüberstehen, die es zu bewältigen gilt. Dabei stellen sich in den jeweiligen Lebensabschnitten spezielle altersentsprechende Aufgaben ein. Diese müssen innerhalb einer Zeitspanne erfolgreich bewältigt werden, um die Zufriedenheit des Menschen zu gewährleisten. Den Schwerpunkt der Entwicklungsaufgaben legt Havighurst im späteren Erwachsenenalter auf die Energien, um neue Rollen zu lenken, das eigene Leben zu akzeptieren und eine Haltung zum Sterben zu entwickeln.³¹⁹

Altern ist somit das Ergebnis einer lebenslangen Entwicklung aus dem Zusammenspiel unterschiedlicher Faktoren. Die Autorin beruft sich vorwiegend auf die Aussagen von Ferring (2008)³²⁰, der das Altern als eine Interaktion zwischen Genetik, Lebensstilen und der soziokulturellen Umwelt, in der wir leben, betrachtet. Nachfolgend werden die einzelnen Aspekte näher betrachtet.

³¹⁹ Schmitz-Scherzer, R. (1995): Aspekte der menschlichen Entwicklung in der zweiten Lebenshälfte. Online: <http://www.schmitz-scherzer.de/medien/medium77.pdf>. Entwicklungskrisen, Entwicklungsaufgaben und Entwicklungsthemen. Zugriff am 09.01.2013.

³²⁰ Vgl. Ferring, D. (2008): Soziokulturelle Konstruktion des Alters. Transdisziplinäre Perspektiven. Würzburg: Königshausen & Neumann.

6 Der komplexe Prozess des Alterns: Phänomene und Begriffsbestimmungen

„Die Summe aus kalendarischem Alter und körperlichen wie seelischen Einflüssen bezeichnet man als biologisches Alter“, erklären die Autoren Niedermüller und Hofecker in ihrem Artikel „*Lebensdauer: Genetische Determinierung und lebensverlängernde Strategien*“. ³²¹ Neben der genetischen Veranlagung beeinflussen maßgeblich Ernährung, Bewegung und eine positive Einstellung den menschlichen Organismus.

Grundsätzlich sollte der Begriff Altern in seiner Definition von Krankheit abgegrenzt werden. „Aus medizinisch-biologischer Sicht umfasst der Begriff ‚Altern‘ die regressive Phase des stetigen Wandels von Struktur und Funktion“. ³²² M. Bürger (1885-1966), der Begründer der medizinischen Altersforschung in Deutschland erkannte, dass Altern das Ende der Entwicklung eines Lebewesens einleitet, „ohne dass klar abgrenzbar wäre, wann dieser Prozess beginnt“. ³²³ Er prägte den Begriff „Biomorphose“ oder Rückbildungsphase des Alterns resp. die Seneszenz als eine Folge von progressivem Abbau funktioneller Fähigkeiten des Gesamtorganismus des Menschen. ³²⁴

Wenngleich die Lebensfähigkeit oder Vitalität des menschlichen Organismus zum Teil erblich bedingt ist und von den Verhaltens- und Umwelteinflüssen abhängt, ist der Mensch nach Bürger (1957) so alt wie seine Gefäße, was er „Physiosklerose“ nennt. ³²⁵

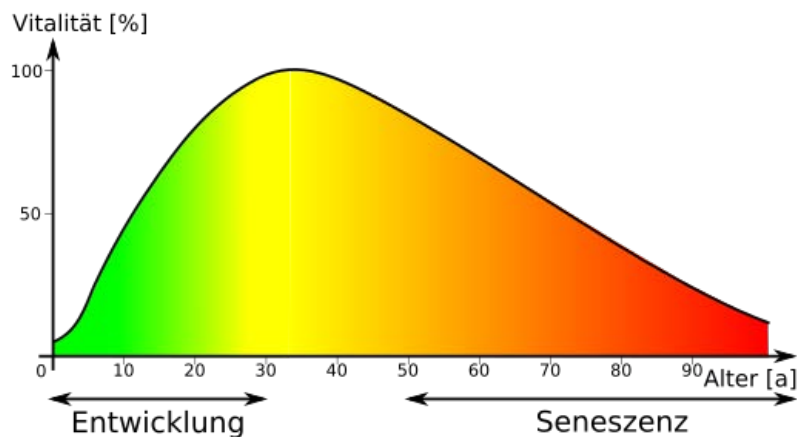


Abbildung 5: Die Vitalität beim Menschen ist abhängig vom Alter. (Quelle: Kübelbeck, A., o. J)

³²¹ Vgl. Niedermüller, H./Hofecker, G. (2004): Lebensdauer. Genetische Determinierung und lebensverlängernde Strategien. In: D. Ganten, K. Ruckpaul (Hrsg.): Molekularmedizinische Grundlagen von altersspezifischen Erkrankungen. Wien/New York: Springer.

³²² Ruiz-Torres, A./Ganten, D./Ruckpaul, K. (2004): Molekularmedizinische Grundlagen von altersspezifischen Erkrankungen (Molekulare Medizin). Wien/New York: Springer, S. 9.

³²³ Altern. In: *Kompaktlexikon der Biologie*. Online: www.spektrum.de/lexikon/biologie-kompakt/altern/459. Zugriff am 03.12.2015.

³²⁴ Ebd.

³²⁵ Physiosklerose. In: *Medizin-Lexikon*. Online: <http://www.gesundheit.de/lexika/medizin-lexikon/physiosklerose>. Zugriff am 23.09.2016.

Trotz vieler heilbarer Krankheiten gehört das Altern zur menschlichen Existenz und ist ein biologischer, medizinischer, psychologischer und sozialer Prozess. Das Altern ist ein natürlicher und universaler irreversibler Vorgang und betrifft alle Lebewesen. Zwar müssen die Menschen heute nicht vorzeitig sterben, aber das Altern ist ein chronologischer und biologischer Prozess des Organismus, der auch ohne Krankheit mit dem Tod endet.

6.1 Das Altern hat viele Gesichter

Im Rahmen dieser Arbeit wird Altern als Charakteristikum von Menschen der zweiten Lebenshälfte betrachtet. Ab wann ist der Mensch alt? Die World Health Organization (WHO) unterscheidet die alternden Menschen in: „Ältere“ (60–75 Jahre), „Alte“ (75–90 Jahre), „Langlebige“ (90–100 Jahre) und „Hochbetagte“ (über 100 Jahre). Die *Berliner Altersstudie (BASE)* umfasst eine interdisziplinäre Untersuchung der Lebensbedingungen alter und hochbetagter Menschen, in die Männer und Frauen der Altersgruppe 70–95 Jahre einbezogen waren. Die zentralen Ergebnisse dieser Studie lauten:

*„Die meisten Menschen im Alter von 70 Jahren sind zu einer mehr oder weniger selbstständigen Lebensführung in der Lage. Die meisten Rentner können die ersten 15-20 Jahre ihres Ruhestandes unabhängig leben und möchten dies auch so lange wie möglich tun. Während die rüstigen Alten als zahlungskräftige Konsumenten und Familienratgeber gefragt sind, geraten die ‚alten Alten‘ aus dem Blickfeld. Sie aber werden immer mehr: Heute sind 53 % der Pflegebedürftigen 80 Jahre und älter, 2030 können es 65 % sein. Laut aktueller Bevölkerungsvorausberechnung der Bundesregierung wird die Zahl der über 60-Jährigen bis 2030 um rund 38 %, von 20,5 Millionen auf voraussichtlich 28,4 Millionen Einwohner steigen. Die Zahl der über 80-Jährigen wird sogar um 73 % von 3,6 Millionen auf 6,3 Millionen ansteigen.“*³²⁶

P. Baltes spricht in der Berliner Altersstudie (*BASE*) von den „jungen Alten“ und den „alten Alten“. Diese Beispiele vermitteln weitere und verschiedene Aspekte des Alterns. Die Einteilungen in Alternskategorien sind jedoch nicht unproblematisch. „Wenn wir vom Alter eines Menschen sprechen, dann haben wir bei ein und derselben Person sehr unterschiedliche ‚Alter‘ im Auge“, schreiben die Altenforscher Kruse und Wahl.³²⁷ Aber ab wann genau ist man denn nun alt?

Bisher gibt es keine eindeutige Beschreibung und Festlegung biologischer Alterungsprozesse eines Menschen im fortgeschrittenen Leben.³²⁸ Demnach gibt es nicht „ein Altern“, sondern nur „differentielles Altern“, d. h, der Prozess des Alterns verläuft individuell sehr verschieden. Mit zunehmendem Alter besteht oft eine erlebte Diskrepanz zwischen dem kalendarischen,

³²⁶ Mayer, K. U./Baltes, P. (1996): Die Berliner Altersstudie (BASE) – Zentrale Ergebnisse. Berlin, S. 2. Online: http://web40.s128.typo3server.com/fileadmin/inhalts_bilder_dateien/Downloads/Berliner_Altersstudie.pdf. Zugriff am 06.12.2015.

³²⁷ Kruse, A./Wahl H.-W. (2010): Zukunft Altern. Individuelle und gesellschaftliche Weichenstellungen. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag, S. 3.

³²⁸ Wann ist „Alt“? In: *MedizinInfo*. Online: www.medizininfo.de/geriatrie/alter/definition_alt.shtml. Zugriff am 06.12.2015.

biologischen, biographischen, kognitiven und sozialen Altern. Das beschreibt der Entwicklungspsychologe Lindenberger wie folgt:

*„Mit dem Ende der jugendnahen Erwachsenenphase beginnt eine neue Form der Auseinandersetzung mit den Grenzen der eigenen körperlichen Existenz. Der Körper macht nicht mehr alles mit, was von ihm verlangt wird. Menopause, graue Haare bzw. Glatze, Gesichtsfalten usw. sind äußere Zeichen für den beginnenden Verlust eines jugendlichen Körpers. Da bei Frauen der soziale Status stärker als bei Männern mit körperlicher Attraktivität verbunden wird, sehen sich Frauen mit der Diskrepanz zwischen körperlichen Alterssignalen und psychischer Weiterentwicklung verstärkt konfrontiert. Insofern Frauen – von Männern – immer noch weitgehend gemäß jugendbezogenen Attraktivitätsnormen eingeschätzt und geschätzt werden, ist der mit sichtbarem körperlichem Altern verbundene soziale Statusverlust für Frauen fühlbarer als für Männer“.*³²⁹

Hier sind vor allem Altersbilder im öffentlichen Diskurs angesprochen, vor allem der geschlechtsspezifische Unterschied von Mann und Frau im Alter.

Altern vollzieht sich differenziell: über *biologische Merkmale* innerhalb einer *bio-genetisch* vorgegebenen Lebensspanne und wird durch den Gesundheitszustand beeinflusst.³³⁰ Das individuelle Altern von 60-Jährigen z. B. kann sich einerseits erheblich voneinander unterscheiden. Die Verlängerung von „gutem Altern“ oder die Verkürzung der menschlichen Lebensdauer hängen – wie bereits angesprochen – von vielfältigen Faktoren ab wie:

- der erblichen Veranlagung ³³¹
- dem Hayflick-Limit ³³²
- der individuellen Lebensführung (Ernährung, Bewegung in Maßen)
- sozialen Kontakten
- kognitiven Aktivitäten und
- der Sinnorientierung des Lebens.

Auf alle diese Faktoren wird weiter unten in der Diskussion biologischer Aspekte des Alterns weiter eingegangen werden.

³²⁹ Lindenberger, U. (2013): Was ist kognitives Altern? Begriffsbestimmung und Forschungstrends.

Online: www.hoepflinger.com/fhtop/fhmidage1.html. Zugriff am 28.01.2013.

³³⁰ Karl Stanjek, K. (2005): Sozialwissenschaften 3.Aufl. Kiel: Elsevier, Urban & Fischer Verlag, S. 200-201.

³³¹ Genetisch bedingte oder lebensgeschichtlich erworbene Anfälligkeit für die Ausbildung von Krankheiten; vgl. Wissenschaftlicher Dienst Hoffmann-La Roche (2003): *Roche Lexikon Medizin*. 5. Aufl. München: Urban & Fischer von Elsevier.

³³² Watts, G. (2011): Leonard Hayflick and the limits of ageing. In: *The Lancet* Vol 377/9783, S. 2075. Online: [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(11\)60908-2/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(11)60908-2/fulltext). Zugriff am 05.03.2013. Als Hayflick-Grenze wird bei Eukaryoten die begrenzte Anzahl von Zellteilungen bezeichnet, denen sich eine Zelle unterziehen kann, bevor der programmierte Zelltod eingeleitet wird, weil die Telomere eine kritische Länge erreicht haben.

6.2 Der kalendarische oder chronologische Alterungsprozess

Wenn im Alltag die Rede vom Alter eines Menschen ist, ist meistens das chronologische oder kalendarische Alter gemeint. In den westlichen Industrieländern wird der Lebensanfang urkundlich registriert, so dass jeder sein Alter kennt. Das kalendarische Alter bestimmt den Geburtstag, die Einschulung, den Schutz und die Volljährigkeit eines Individuums.

“Chronological age is an arbitrary but convenient and occasionally useful basis for deciding when one is old enough to drive, drink, buy cigarettes, or vote. But even in these matters, there is no consensus among the states about exactly when the rewards of maturity should start.”³³³

In den EU-Staaten wird zum Schutz von Unmündigen ein Mindestalter zum Heiraten vorgeschrieben. Für die Habilitation und Professur an einer Universität gibt es z. B. spezielle Alterskriterien (mit Ausnahme des 24-Jährigen Mathe-Genies Peter Scholze, Deutschlands jüngstem Lehrstuhl-Professor, der im Winter 2012 in Bonn eine W-3 Professur antrat). Mit dem chronologischen Alter sind auch Rechte verknüpft, wie das unterschiedliche Rentenalter in den verschiedenen EU-Ländern mit 68, 65, 60, 57, um in den Ruhestand zu treten. Schließlich steht am Ende des chronologischen und biologischen Alterungsprozesses eines Individuums der Tod, der in unseren Breiten durch eine amtliche Sterbeurkunde dokumentiert wird.

Im fortschreitenden Alter differiert die Entwicklung oft zwischen dem chronologischen und biologischen Alter. Das Alter einer Person einzuschätzen, fällt oft nicht leicht. Meistens beruht die Altersschätzung auf dem äußeren Erscheinungsbild, aber auch auf dem Verhalten – kurz auf der „Vitalität“ oder „Energielosigkeit“ – der Person. Hiermit wird keineswegs das chronologische Alter bestimmt, sondern lediglich das geschätzte „Leistungsalter“ genannt.³³⁴

Zwischen dem kalendarischen und biologischen Alter gibt es innerhalb einer Familie wesentliche Unterschiede, was das Aussehen betrifft. Dazu kommen Verschleißerscheinungen des Bewegungsapparates, altersspezifische Folgen der Sinnesorgane und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems. Lebensbedingungen und die Lebensführung hinsichtlich Ernährung, Bewegung, sozialer Kontakte, kognitiver Aktivitäten und die Achtsamkeit als Lebensform haben einen großen Einfluss auf den Alterungsprozess des Menschen.

„Alt werden und jung bleiben – das wollen die meisten Menschen. In den wohlhabenden Staaten wird es tatsächlich immer wahrscheinlicher, ein hohes Alter zu erreichen – mit tiefgreifenden Folgen für persönliche Lebenspläne und für die gesamte Gesellschaft. Umso erstaunlicher ist, wie wenig wir bislang über die biologischen Hintergründe des Alterns wissen.“³³⁵

³³³ Lamdin, L./Fugate, M. (1997): Elderlearning: New Frontier in an Aging Society. Phoenix/AZ: Oryx Press, S. 16.

³³⁴ Alter ist mehr als die Zahl der Lebensjahre. In: *Vitanet*. Online: <http://alter-pflegen.vitanet.de/seniorengesundheit/aelter-werden>. Zugriff am 10.12.2015.

³³⁵ Schwerpunkt: Altern in *Biologie in unserer Zeit* v. 15.06.2007, Vol. 37/3, S. 137. Online: <http://Onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/biuz.200790037/full>.

7 Alterstheorien – Disziplinäre Zugänge

7.1 Biologie des Alterns

7.1.1 Biologischer Alterungsprozess kontra kalendarisches Alter³³⁶

Der Begriff Biologie stammt aus dem Griechischen und setzt sich aus zwei Wörtern zusammen: „Bios“ – Leben und „logos“ – Lehre. Biologie als „die Lehre von der belebten Natur“ wurde 1802 vom Arzt und Naturwissenschaftler Gottfried Treviranus in seinem Hauptwerk eingeführt.³³⁷

Das *physiologische Altern* wird aus Sicht der Biologie durch *zelluläre Alternsprozesse* hervorgerufen, die auch in Abwesenheit von Krankheiten ablaufen. Diese Form des Alterns definiert für einen Organismus seine maximal erreichbare Lebensspanne, z. B. beim Menschen über 115, maximal 122 Jahre (vgl. J. Calment 1875-1997).³³⁸ Biologisches Altern ist ein „degenerativer biologischer Prozess“, erklärt T. Arendt, ein Prozess, der mit dem Alter an Intensität zunimmt. Anders ausgedrückt: „*Biologisches Altern bedeutet körperlicher Abbau und Verlangsamung biologischer und biochemischer Prozesse*“.³³⁹ Diese psychischen und physischen Abnutzungserscheinungen zeigen sich meist zwischen dem 50. und 65. Lebensjahr, so Arendt.³⁴⁰ Auf die Frage, *warum Organismen altern*, gibt es eine Anzahl unterschiedlicher Antworten, die in den sogenannten *Alternstheorien thematisiert werden*.³⁴¹

Nach dem Forscher Cornel Sieber sind es vor allem fünf Bereiche von Alterungsvorgängen, die die Lebenserwartung mit beeinflussen:

- Herzkreislaufsystem: das alternde Herz und die alternde Lunge, Herzkrankheiten, arterielle Hypertonie, periphere arterielle Gefäßverkalkungen.
- Tumorerkrankungen
- Demenzerkrankungen: die weltweite „silent epidemic“ des 21. Jahrhunderts mit deutlicher Altersabhängigkeit.
- Stoffwechsel, Hormon- und Immunsystem: u.a. klinische und therapeutische Besonderheiten des älteren Diabetikers.
- Bewegungsapparat: Osteoporose, Gelenkabnutzung, Stürze.

In allen diesen Bereichen lassen sich Abbauprozesse und Rückbildungen beobachten. Allerdings liegen trotz dieser allgemeinen Trends wiederum Unterschiede zwischen Menschen des gleichen

³³⁶ Arendt, T. (o. J.): Biologische Grundlagen des Alterns. (Vorlesungsskript) In: *Paul-Flechsig-Institut für Hirnforschung*. Online: www.uni-leipzig.de/~pfi/pfi/de/lehre/.../Biologie_des_Alterns.pdf. Zugriff am 05.05.2016.

³³⁷ Siehe dazu Gottfried Reinhold Treviranus, G. (1776-1837) „Biologie oder Philosophie der lebenden Natur für Naturforscher und Ärzte“, abgefasst von 1802-1822.

³³⁸ Stichwort „altern“, in *Universal-Lexikon*. Online: universal_lexikon.deacademic.com/3284/altern; Zugriff am 10.01.2013.

³³⁹ Karl Stanjek, K. (2005): Sozialwissenschaften 3.Aufl. Kiel: Elsevier, Urban & Fischer Verlag, S. 202.

³⁴⁰ Vgl. Arendt, T. (o. J.): Biologische Grundlagen des Alterns. (Vorlesungsskript) In: *Paul-Flechsig-Institut für Hirnforschung*. Online: www.uni-leipzig.de/~pfi/pfi/de/lehre/.../Biologie_des_Alterns.pdf. Zugriff am 05.05.2016.

³⁴¹ Stichwort „Biogerontologie“, in *Deacademic*. Online: <http://de.academic.ru/dic.nsf/dewiki/173245>; Zugriff am 11.01.2013

Alters vor: So können zwei Frauen, die an einem Stichtag kalendarisch 70 Jahre alt sind, unterschiedlich gealtert sein. Die eine ist in der körperlichen und psychischen Verfassung einer 60-Jährigen, also für ihr Alter richtig „fit“, die andere ist vorzeitig gealtert, wirkt wie eine 80-Jährige und ist nur eingeschränkt belastbar. Demnach kann das biologische Alter erheblich von dem kalendarischen Alter abweichen.

Laut Arendt kann die Differenz zwischen dem chronologischen und biologischen Lebensalter durch folgende Faktoren beeinflusst werden:

*Bildung, Beruf, Lebensweise; die genetische Konstitution; den emotionalen Umgang mit Problemen; lang andauernde Exposition durch Schadstoffe; sowie chronische Erkrankungen.*³⁴²

Mit Arendt lassen sich dabei auch die folgenden Sonderformen des biologischen Alterns unterscheiden:³⁴³

- *Seneszenz* beschreibt den Zustand und das Ergebnis des individuellen Alterns im Hochbetagten-Alter;
- *Eugerie* steht für physiologisches, normales Altern mit den üblichen degenerativen biologischen Prozessen, die meist zu psychischen und physischen Abnutzungserscheinungen zwischen dem 50. und 65. Lebensjahr führen;
- *Progerie* steht für ein genetisch bedingtes frühzeitiges Altern vor dem 20. Lebensjahr;
- *Proterogerie* ist ein durch exogene Faktoren bedingtes vorzeitiges Altern vor dem 50. Lebensjahr;
- *Diatrigeria* beschreibt die genetisch bedingte Verzögerung des Alterns nach dem 65. Lebensjahr;

Obwohl Mutationen das Altern beeinflussen können, ist nach Bürger (1958), dem Begründer der modernen Alternsforschung, dem Keim des Lebens – d.h. dem Erbgut des Menschen – auch der Keim zum Tode beigegeben.³⁴⁴ Was Bürger *Biomorphose* nennt, ist die „Folge von irreversiblen Veränderungen eines Organismus von der Keimzelle bis zum Tod“. Altern ist dem Forscher zufolge „eine als Funktion der Zeit entstehende irreversible Veränderung der lebenden Substanz“. ³⁴⁵ Die Zeit bis zum Tode erstreckt sich je nach Mensch allerdings sehr unterschiedlich lange. Zwei Beispiele von Langlebigkeit illustrieren dies eindeutig: Maria Olivia da Silva (28. Februar 1880; † 8 Juli 2010) aus Brasilien wurde 129 Jahre alt und die Französin Jeanne Calment (21. Februar 1875; † 4. August 1997) erlebte ihr 122. Lebensjahr.

Wie lassen sich solche Phänomene erklären? Eine erste Erklärung stammt von dem Biologen Hayflick, demzufolge es eine programmierte zelluläre Uhr gibt. Die zelluläre Seneszenz besagt dabei, dass eine Zelle sich zwischen 40- und 60-mal teilen kann, bevor sie die Teilungsaktivität

³⁴² Vgl. Arendt, T. (o. J.): Biologische Grundlagen des Alterns. (Vorlesungsskript) In: Paul-Flechsig-Institut für Hirnforschung. Online: www.uni-leipzig.de/~pfi/pfi/de/lehre/.../Biologie_des_Alterns.pdf. Zugriff am 05.05.2016.

³⁴³ Vgl. ebd.

³⁴⁴ Bürger, M./Seidel, K. (1958): Die Biomorphose des Endokriniums. In: *Hormone und Psyche die Endokrinologie des Alternden Menschen. Symposium der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie* Vol 5/1958, S. 97-110. Online: http://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-3-642-87014-9_16#page-1. Zugriff am 05.05.2016.

³⁴⁵ Stichwort „altern“, in *Deacademic*. Online: http://universal_lexikon.deacademic.com/3284/altern. Zugriff am 11.12.2015

einstellt. Diese Begrenzung der Zellteilungen wird Hayflick-Limit genannt.³⁴⁶ Jeder Mensch kann also potential ein maximales Alter erreichen, das nur durch die Kapazität der Zellteilung limitiert ist und sich bis zu 120 Jahren erstrecken kann.

Ist das Hayflick-Limit die Antwort, warum Menschen wie alle lebenden Organismen altern und sterben? Nach Hayflick will die Evolution nicht, „*dass Organismen ewig leben. Der Erfolg der natürlichen Selektion beruht auf der natürlichen Variabilität und einer vielfachen Reproduktion*“. „*Wenn ältere Generationen zu lange lebten*“, so der Genetiker Collins, „*würden sie zusätzlich um wertvolle Ressourcen konkurrieren.*“³⁴⁷

Inzwischen liegen weitere Befunde vor, die aufzeigen, dass es insbesondere genetische Prozesse sind, die den menschlichen Stoffwechsel beeinflussen, und dazu führen können, dass Menschen sogar das Hayflick-Limit überleben.

7.1.2 Alters- und Langlebigkeitsvarianten: Das Gen FOXO3A

Molekularbiologen der „*Forschungsgruppe Gesundes Altern*“ durchforsten im TAGC-Rhythmus – *Thymin, Adenin, Guanin und Cytosin* – die individuellen Marker des Erbguts ihrer hochalten Studienteilnehmer.

*„Tausende Menschen jenseits des 92. Lebensjahres, rund ein Viertel von ihnen gar älter als hundert, haben ihre persönlichen TAGC-Kombinationen den Altersforschern anvertraut – per simpler Blutprobe. Die Wissenschaftler suchen jetzt in den molekularen Lebenstexten nach Gemeinsamkeiten, die zu erklären vermögen, warum gerade diese Frauen und Männer, obgleich von Kriegen und Seuchen, Hungersnöten und Weltwirtschaftskrise betroffen, so vital gealtert sind. Dabei fällt auf: Die einzige bereits entschlüsselte ‚Altersvariante‘, die im APOE-Gen liegt und von der belegt ist, dass sie für tödlich verlaufende Erkrankungen wie Alzheimer mitverantwortlich ist, kommt im Erbgut der rüstigen Studienteilnehmer auffallend selten vor. Veränderungen in der TAGC-Buchstabenabfolge, die dagegen häufiger in den hochbejahrten Probanden auftreten, werden als ‚Langlebigkeitsvarianten‘ verdächtigt. Sie schützen möglicherweise vor organischen Verfallsprozessen und altersbedingten Erkrankungen. Gerade nach diesen ‚Langlebigkeitsvarianten‘ sucht die ‚Forschungsgruppe Gesundes Altern‘ verstärkt.“*³⁴⁸

Molekularbiologen wollen das Geheimnis des gesunden Alterns lüften. Schreiber von der „*Forschungsgruppe Gesundes Altern*“ erläutert, dass die tiefen Einblicke ins Innerste des Erbguts

³⁴⁶ „*In 1962 two cell biologists, Dr. Hayflick and Dr. Moorehead, made one of the greatest contributions to the history of cellular biology by demonstrating the senescence of cultured human cells. Hayflick theorized that the aging process was controlled by a biological clock contained within each living cell.*“ Mercado-Sáenz et al. (2010): Cellular aging: theories and technological influence. In: *Brazilian Archives of Biology and Technology* Vol. 53/6. Online: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-89132010000600008. Zugriff am 14.01.2013.

³⁴⁷ Vgl. Collins, F. S. (2011): *Meine Gene – mein Leben. Auf dem Weg zur personalisierten Medizin*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag

³⁴⁸ *Forschungsgruppe gesundes Altern* (2013): *In den Weiten des Genoms*. Online: www.forschungsgruppe-gesundes-altern.de/index.php?de_genetik. Zugriff am 11.01.2013.

gesunder Senioren in Zukunft helfen werden, das Geheimnis des gesunden Alterns, des Elixiers Longavita, aufzudecken.³⁴⁹

Das veranlasst Molekularbiologen, das menschliche Genom, das aus drei Milliarden Bausteinen besteht, die bei den meisten Menschen übereinstimmen, zu erforschen. Dazu gehören die molekularen Grundlagen der Nukleinsäuren oder Bausteine des Lebens:

- Die Desoxyribonucleinsäure (DNS oder engl. DNA) oder Träger der Erbinformation und
- die Ribonucleinsäure (RNA oder RNS), der Speicher der genetischen Information.
- Etwa zehn Millionen dieser Bausteine sind aber variabel. Deshalb scannen die Forscher das Erbgut sehr alter Menschen in der Hoffnung, genetische Besonderheiten bzw. Genvarianten zu finden, die das hohe Alter erklären – eine Art „Methusalem-Projekt“.³⁵⁰

Aber was führt neben den Ernährungsgewohnheiten, der Lebensart und den Umweltfaktoren dazu, gesund „uralt“ zu werden? Das heraus zu finden, gelang 2009 der Forschergruppe „Gesundes Altern“ des Kieler Instituts für Klinische Molekularbiologie. Sie verglichen die DNA-Proben von 388 hundertjährigen Deutschen mit 731 jüngeren Personen und konnten (2009) bestätigen, dass die Langlebigkeit von Europäern von der Sequenz des FOXO3A-Gens abhängt. *„Eine Variation in dem Gen FOXO3A übt einen positiven Einfluss auf die Lebenserwartung des Menschen aus und tritt auffällig häufig bei 100-Jährigen auf – und zwar vermutlich weltweit“*.³⁵¹ Der Wert dieses wissenschaftlichen Ergebnisses wurde nun von einer unabhängigen Studienpopulation bestätigt, nachdem bereits 2008 ein amerikanisches Forscherteam eine ähnliche Studie in PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA) veröffentlicht hatte.³⁵²

Die Bedeutung einer genetischen Kontrolle der Lebensspanne beim Menschen wird auch durch Untersuchungen von „Nachkommen hochbetagter Menschen“ unterstrichen. Hier zeigt sich, dass diese *„eine signifikant höhere Lebenserwartung als Nachkommen von Menschen mit normaler Lebensspanne haben“*.³⁵³ Daneben wird generell davon ausgegangen, dass die primäre Ursache des Alterns im Erbmateriale, dem Genom, jedoch nicht in einem einzigen Gen, sondern in einer *„im Alterungsprozess veränderten Genexpression“*³⁵⁴ zu suchen ist. Veränderte Genexpressionen umfassen mehrere Phänomene, die im Folgenden kurz zusammengefasst sind:

- Ineffiziente Prävention und Reparatur von DNA-Schäden
- Veränderungen der neuroendokrinen Steuerung des Stoffwechsels

³⁴⁹ Ebd.

³⁵⁰ Podbregar, N. (2010): Das Methusalem-Projekt. In: *Scinexx. Das Wissensmagazin* v. 16.04.2010. Online: <http://www.scinexx.de/dossier-detail-490-11.html>. Zugriff am 05.12.2015.

³⁵¹ Länger leben mit dem „Langlebigkeits-Gen“. Presseinformation 12/2009 der Universität Kiel v. 02.02.2009. Online: www.uni-kiel.de/aktuell/pm/2009/2009-012-langlebigkeit-dp.shtml. Zugriff am 11.12.2015.

³⁵² Schachtschabel, D. O./Maksiuk, T. (2006): Biologisch-genetische Alternstheorien. In: Wolf, O. et al. (Hrsg.): Gerontologie. Medizinische, psychologische und sozialwissenschaftliche Grundbegriffe. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

³⁵³ Ebd. S. 21.

³⁵⁴ Ebd.

- Proliferative Seneszenz durch „erschöpfte“ Zellerneuerung
- Apoptose (geregeltes Absterben von Zellen)
- Veränderungen des Immunsystems
- Modifikation der DNA durch Methylierungsreaktionen (→ epigenetische Prozesse)
- Glykosylierung von Proteinen; Bildung von AGE (advanced glycation end products)
- Oxidativer Stress für die Zellen durch Übergewicht
- Reaktive Sauerstoffspezies (Reactive Oxygen Species = ROS): schädliche Formen des Sauerstoffs, die insbesondere beim oxydativen Stress im Altern schädlich sind.

Die Auflistung zeigt, dass die genetische Komponente des Alters zunehmend aufgeklärt wird und dass es sich dabei um biochemische Prozesse handelt, die durch die Genetik initiiert werden. Nicht zuletzt hat auch die epigenetische Forschung gezeigt, dass die Genetik kein Schicksal ist, sondern die genetische Grundstruktur des Menschen durch Einflüsse der Lebensumwelt verändert werden kann, sodass sich eine epigenetische Struktur ergibt, die den Stoffwechsel beeinflusst. Hier stellt sich ein weiteres spannendes Forschungsfeld dar.

7.1.3 Epigenetik: Sind unsere Gene veränderbar?

Die Epigenetik ist eine neue Disziplin. Sie räumt mit alten Vorstellungen auf, schreiben die Autoren des GeoMagazins: *„Gene sind nicht starr, sondern ein Leben lang formbar. Wir selbst können sie durch den Lebensstil, etwa die Ernährung, an- oder ausschalten. Genetisch beeinflussten Krankheiten lässt sich so vorbeugen. Sogar über das eigene Leben hinaus: bei Kindern und Kindeskindern.“*³⁵⁵ Dazu legt der Epigenetiker Thomas Jenuwein vom Max-Planck-Institut für Immunbiologie und Epigenetik diesen Aspekt folgendermaßen dar:

*„Den Unterschied zwischen der Genetik und der Epigenetik kann man wahrscheinlich mit dem Unterschied zwischen dem Schreiben und dem Lesen eines Buchs vergleichen. Nachdem ein Buch geschrieben ist, ist der Text (die Gene oder die in der DNA gespeicherte Information) in allen an den interessierten Leserkreis verteilten Kopien der gleiche. Jedoch wird jeder einzelne Leser des Buchs die Geschichte auf etwas unterschiedliche Weise interpretieren, mit sich im Laufe der Kapitel unterschiedlich entwickelnden Gefühlen und Erwartungen. In sehr ähnlicher Weise ermöglicht die Epigenetik verschiedene Interpretationen einer festen Vorlage (das Buch oder der genetische Code), was je nach den variablen Bedingungen, unter denen die Vorlage betrachtet wird, zu unterschiedlichen Lesarten führt.“*³⁵⁶

Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass zwar die Gene unser Leben bestimmen – aber dass es per „epigenetischer Regulation“ dem Zellkern unter Einfluss äußerer Faktoren gelingt, „wann

³⁵⁵ Was den Menschen prägt. In: *GEO Magazin* 4/07.

³⁵⁶ Jenuwein, T. (o. J.): Was ist Epigenetik? In: *Epigenesys*. Online: <http://www.epigenesys.eu/de/articles/kurz-gefasst/196-definition-of-epigenetics>. Definition von Epigenetik nach Zugriff am 23.09.2016.

und in welchem Ausmaß welche Gene ein- und ausgeschaltet werden“, dieser Mechanismus wurde lange von der Forschung übersehen.³⁵⁷

Damit gilt der epigenetische Code als das Bindeglied zwischen Umwelteinflüssen und der Genregulation. Lebenswandel, Gewohnheiten, belastende Ereignisse hinterlassen Spuren im genetischen Code, d. h. sie sind mitverantwortlich dafür, ob und wie die Informationen, die in einem Gen gespeichert sind und im Laufe des Lebens ihre Wirkung entfalten. Die Funktionsweise der Epigenetik ist die Methylierung. Methylgruppen docken dabei an den DNS-Strang an und schalten diesen ein oder aus. Diese chemischen Gruppen fungieren somit wie Gas- und Bremspedale für das Erbgut.

Forschungen haben die *„Aktivität [von] nachhaltige[n] Auswirkungen auf die adulte Neurogenese und beispielsweise die proliferative Aktivität der neuronalen Stammzellen im Hippocampus“ nachgewiesen*. Daher wird untersucht, wie die Aktivität die Genexpression verändern kann und wie epigenetische Mechanismen diese Änderungen kontrollieren.

Die Hypothese ist, dass die „neurogene Reserve“ mit einem charakteristischen epigenetischen Zustand verknüpft ist. Die Fortschritte der Untersuchungen menschlicher Funktionen im neurogenetischen Zusammenhang ermöglichen, diese Funktion auch bei Patienten mit neurodegenerativen Erkrankungen zu untersuchen, so der Hirnforscher Gerd Kempermann des Deutschen Zentrums für neurodegenerative Erkrankungen in der Helmholtz-Gemeinschaft (DZNE).³⁵⁸

Der amerikanische Zellbiologe Bruce Lipton schreibt dazu:

*„Epigenetik sagt: Nicht die Gene kontrollieren dich, du kontrollierst die Gene! Und zwar so, wie du in Beziehung zur Welt stehst! Der Geist ist der Interpret, das Gehirn ist der Chemiker, die Interpretation bewirkt unterschiedliche chemische Mischungen. Was auch immer du in der Welt siehst, es verursacht unterschiedliche chemische Mischungen. Die gelangen in dein Blut und verändern das Schicksal deiner Zellen! So einfach ist das mit der Verbindung zwischen Körper und Geist.“*³⁵⁹

Hier zeichnen sich also bereits wichtige Verbindungen zu dem Thema der vorliegenden Arbeit ab: Wenn Interpretationen Effekte auf die Biochemie unseres Körpers haben, liegt es nahe, dass Achtsamkeit als Lebenshaltung und -stil hier auch einen positiven Effekt erzielen kann. Dieser Aspekt soll später wieder aufgegriffen werden. Zuvor soll jedoch auf Befunde der Neurowissenschaften eingegangen werden, die ebenfalls die Plastizität und Veränderbarkeit des Alterns beschreiben.

³⁵⁷ Epigenetik. Wie die Umwelt unser Erbgut beeinflusst. In: *Spektrum*. Online: www.spektrum.de/alias/biologie/epigenetik-kurz-erklart/1192047. Zugriff am 14.05.2013.

³⁵⁸ Siehe die Personal-Webseite von G. Kempermann am Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen. Online: www.dzne.de/standorte/dresden/forschergruppen/kempermann.html. Zugriff am 14.05.2013.

³⁵⁹ Naturgesetz 2 (Lipton-Zitat). In *Intelligenz des Lebens*. Online: <http://www.intelligenz-des-lebens.de/seite18.html>. Zugriff am 05.05.2016.

7.2 Neurowissenschaften und der Alterungsprozess

7.2.1 Neurowissenschaften und ausgesuchte Forschungsprojekte

Die Neurowissenschaften lassen sich grosso modo in vier Disziplinen einteilen:

- Neurobiologie, die sich mit molekularbiologischen und zellbiologischen Grundlagen befasst;
- Neurophysiologie, die die neuronale Aktivität untersucht;
- kognitive Neurowissenschaft, die sich mit den neuronalen Mechanismen, denen kognitive und psychische Funktionen zugrunde liegen, auseinandersetzt;
- Neuropathologie befasst sich mit Pathogenese, Diagnose und Therapie der Erkrankungen des zentralen Nervensystems.

Mit Blick in die Zukunft erstellen, koordinieren und bewerten die Neurowissenschaftler des Fraunhofer-Instituts eine Delphi-Studie, die 1998 im Auftrag des deutschen *Bundesministeriums für Bildung, Wissenschaft, Forschung und Technologie* startete und bis ins Jahr 2025 reichen soll. Im Einzelnen sollen dabei Erkrankungsrisiken für neurodegenerative Erkrankungen ermittelt und neuroplastische Interventionen in vielen Bereichen des menschlichen Lebens (z.B. Netzhautreparaturen) erforscht werden. Die Neurowissenschaften „prophezeiten“ bis 2025 so manche Innovation – 2015 sollte bereits eine wirksame Therapie zur Alzheimer-Krankheit, bis 2018 die Aufklärung körperlicher Alterungsvorgänge und bis 2022 die Aufklärung der neurobiologischen Grundlagen der Gehirnfunktionen vorliegen.

Es kam einer Sensation gleich, als einige Medien am 5. März 2013 die Forschungspläne der USA zur Gehirn-Entschlüsselung enthüllten:

„In einem der umfangreichsten Forschungsvorhaben der Geschichte der USA wolle Obama eine sogenannte „Brain Activity Map“ erstellen lassen und eines der größten Rätsel der Wissenschaft endlich lösen. Alle Abläufe des Gehirns sollen kartiert, die Funktionsweise aller Nervenzellen verstanden und am Rande auch noch die Erforschung von Krankheiten wie Alzheimer und Parkinson entscheidend vorangetrieben werden.“³⁶⁰

Das Ziel dieses wissenschaftlichen Mammut-Projekts ist vor allem, sowohl den Mechanismen der Hirndefekte als auch der Förderung von Hirngesundheit auf die Spur zu kommen. Bis dahin können Jahrzehnte vergehen. Das gigantische Projekt könnte effizienter und schneller gelingen, wenn die EU, die ein ähnliches Vorhaben wie die USA plant – das „Human Brain Project“ –, dieses kolossale Forschungsvorhaben gemeinsam zum Wohle der Humanität durchziehen würde. Warum so viele Mittel in diese Forschung investiert werden, wird deutlich, wenn man sich die Phänomene der neuronalen Plastizität, der Neurogenese und das Konzept der „Reserve“ neuronaler Plastizität im Altern genauer anschaut.

³⁶⁰ Wettlauf zur Gehirnentschlüsselung. USA und EU mit Forschungsplänen In: *Luxemburger Wort* vom 05.03.2013, S. 16.

7.2.2 Neuronale Plastizität oder die Wandlungsfähigkeit des Gehirns

Der Psychologe Donald Olding Hebb entdeckte die synaptische Plastizität des Gehirns und formulierte 1949 den Satz, dass synaptische Aktivität zwischen zwei Nervenzellen zu der Plastizität des Gehirns beiträgt – dies wird oft umschrieben als „*what fires together, wires together*“. Manfred Spitzer bemerkt, dass Hebbs Entdeckung die neurophysiologische Grundlage von Lernen und Gedächtnis darstellt.³⁶¹ Demzufolge ist die Neuroplastizität eine Eigenschaft von Synapsen, Nervenzellen oder auch ganzen Hirnarealen, sich in Abhängigkeit von ihrer Verwendung zu verändern. Je nachdem, welches System fokussiert wird, wird auch von synaptischer Plastizität oder kortikaler Plastizität gesprochen. Solche Prozesse sind für das sich entwickelnde Nervensystem des Kindes bekannt, jedoch zeigen neutrale Befunde, dass dies für die gesamte Lebensspanne gelten kann.

„*Das Gehirn ist formbarer als gedacht. Selbst Jahrzehnte nach einem Schlaganfall können Nervenzellen umlernen und neue Strukturen hervorbringen*“, erklärt der Forscher Norman Doidge. In seinem Buch „Neustart im Kopf“ verbindet der Psychiater und Psychoanalytiker „*faszinierende Einblicke in die neueste Neurologieforschung[...]*.“

Hierzu aufsehenerregende Beispiele aus der Praxis:

„*die Frau, die mit nur einer Hirnhälfte geboren wird. Diese jedoch organisierte sich so, dass sie wie ein ganzes Hirn funktioniert. Oder das von dem Mann, dessen Gehirn nach einem Schlaganfall die Hirnströme in gesunde Hirnregionen „umleitet“ und seinem gelähmten Arm die Bewegungsfähigkeit zurückgibt. All dies ermöglicht unser Gehirn, das sich viel stärker verändern kann, als wir bislang dachten.*“³⁶²

Das Gehirn kann sich auf verblüffende Weise umgestalten und sogar selbst reparieren – und das bis ins hohe Alter, erklärt der Psychiater.

Für Kolb, Muhammad und Gibb³⁶³ steht das Neulernen im Mittelpunkt der neuronalen Plastizität. Ein „verändertes Gehirn ist demnach der greifbarste Beweis dafür, dass es stattgefunden hat und von der Umwelt möglich gemacht wurde“. Diese Recherchen stimmen mit weiteren Studien überein, „*dass das Neulernen während unseres Lebens*“ – bis ins hohe Alter – „*in vielfältiger Form, aus verschiedenen Gründen und jederzeit stattfinden*“ kann.³⁶⁴

³⁶¹ Spitzer, M. (1996): Geist im Netz, Modelle für Lernen, Denken und Handeln. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag, S. 107.

³⁶² Doidge, N. (2008): Neustart im Kopf – Wie sich unser Gehirn selbst repariert. Frankfurt/M.: Campus.

³⁶³ Kolb, B./Muhammad, A./Gibb, R. (2011): Searching for factors underlying cerebral plasticity in the normal and injured brain. In: *Journal of Communication Disorders* 44/5, S. 503-514. doi:10.1016/j.jcomdis.2011.04.007.

Online:

https://www.researchgate.net/publication/51173398_Searching_for_factors_underlying_cerebral_plasticity_in_the_normal_and_injured_brain. Zugriff am 05.05.2016.

³⁶⁴ Ebd.

7.2.3 Neurogenese: „Hoffnung im Alterungsprozess“?

„Als Neurogenese wird die Bildung von Nervenzellen aus bestimmten Stamm- oder Vorläuferzellen bezeichnet“³⁶⁵. Unterschieden wird zwischen Neurogenese während der Embryonalentwicklung (embryonale Neurogenese) und nach der Geburt (adulte Neurogenese). In diesem Teil ist nur die Rede von adulter Neurogenese. „Täglich entstehen in unserem Denkgorgan neue Nervenzellen“, erklärt Tracey J. Shors³⁶⁶. Da die meisten Nervenzellen schon bald wieder absterben, vermuten die Forscher, dass andere Neuronen für bestimmte Lernvorgänge wichtig sind und überleben. Andere bleiben nur erhalten, wenn sie richtig gefordert werden.

Bis Anfang der 1990er-Jahre galt das Dogma, dass Neurogenese im menschlichen, erwachsenen zentralen Nervensystem, dem ZNS, nicht möglich sei, da sich grundsätzlich keine neuen Nervenzellen mehr bilden. Der Lehrsatz des Hirnforschers und Nobelpreisträgers Cajal lautete: „Im erwachsenen Gehirn sind die Nervenbahnen starr und unveränderlich“. ³⁶⁷ „Adulte hippocampale Neurogenese wurde erstmals 1965 von Altman und Das beschrieben“, erklärt Gerd Kempermann, Professor für Genomik der Regeneration am Center for Regenerative Therapies Dresden (CRTD). Diese Erkenntnis wurde seither mehrere Male wiederentdeckt. So kam es zur Sensation, als die amerikanische Neurowissenschaftlerin Elizabeth Gould an der New Yorker Rockefeller University 1990 ihre Beobachtungen mitteilte, dass im erwachsenen Rattenhirn frische Neuronen entstehen würden – und zwar im so genannten Hippocampus, der für Lernen und Gedächtnis zuständig ist. Sie erkannte, dass in einer reichhaltigen Umgebung mit Dingen zum Lernen, Beobachten und Interagieren zahlreiche Neuronen im Gehirn wachsen und neue Verbindungen zwischen ihnen hergestellt werden können. In der Folge berichteten andere Forscher von ähnlichen Berichten von Mäusen bis zu Krallenaffen. In einer abwechslungsreichen Umgebung bildeten sich bei den Nagern mehr Nervenzellen aus.

Dank P. Eriksson und Gage konnten 1998 die vielversprechenden Tierversuche zur Neurogenese bei fünf sterbenskranken, dann verstorbenen älteren Menschen nachgewiesen werden. „*Neuere Untersuchungen zur Neurogenese zeigen, dass es selbst in hohem Alter beim Menschen wie auch bei anderen Säugetieren zu einer Vermehrung neuronaler Stammzellen und zur Bildung neuer Nervenzellen im Hippocampus („dem Tor zum Gedächtnis“) und Frontalhirn (Riechkolben) kommen kann, wobei die Bildung neuer Zellen bei Tieren meist sowohl von geistiger als auch von körperlicher Aktivität abhängig ist.*“³⁶⁸

Bei der Jahrestagung der „American Psychological Association (APA) äußerte sich Elisabeth Gould folgendermaßen zu diesem Sachverhalt:

³⁶⁵ Ebd.

³⁶⁶ Shors, T. J. (2010): Sein oder nicht sein. In: *Spektrum der Wissenschaft* 8/2010, S. 37. Online: www.neurobiologie/sein-oder-nicht-sein/1037415. Zugriff am 18.01.2013.

³⁶⁷ Santiago Ramón y Cajal (1852-1934) untersuchte die Feinstrukturen des Nervensystems, vor allem des Gehirns und des Rückenmarks.

³⁶⁸ Eriksson, P. S. et al. (1998) : Neurogenesis in the adult human hippocampus. In: *Nature Medicine* 4/11, S. 1313-1317. doi:10.1038/3305. Online: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9809557. Zugriff am 18.01.2013.

*„Ich denke, die Tatsache, dass so viele Neuronen gebildet werden, . . . legt die Vermutung nahe, dass sie eine wichtige Funktion haben müssen, denn es wäre nicht sinnvoll, dass das Gehirn so viel Energie aufwendet, um diese neuen Zellen zu produzieren, wenn sie nicht gebraucht würden.“*³⁶⁹

Zur Neurogenese schreibt Dr. Annette Immel-Sehr:

*„Durch die sogenannte adulte Neurogenese entstehen täglich Tausende neue Neuronen aus Stamm- und Vorläuferzellen. Sie vernetzen sich mit dem umliegenden Gewebe und unterstützen den Informationsfluss.“*³⁷⁰

Diese neuen Erkenntnisse haben die Vorstellungen von Struktur und Funktionsweise des Gehirns nachhaltig verändert. Noch ist unklar, welche Rolle den neu gebildeten Neuronen zukommt. Die Frage ist, ob sie in der Behandlung der altersbedingt nachlassenden Gedächtnisleistung oder sogar in der Kompensation dementieller Veränderungen nützlich sein können. Derzeit ist dies jedenfalls eine zentrale Forschungshypothese.

Anregen lässt sich die Neurogenese nach aktuellem Kenntnisstand durch geistige Aktivität, soziale Kontakte und körperliche Bewegung. Hier bietet sich wieder der Verweis auf Achtsamkeit als Form der Lebensgestaltung im Alter an, die zu solchen Prozessen der neuronalen Plastizität beitragen kann.³⁷¹ Im Jahr 2009 kam eine australische Arbeitsgruppe³⁷² bei der Auswertung von sieben randomisierten Studien zu dem Ergebnis, dass kognitives Training bei gesunden alten Menschen zu einer Steigerung der neuropsychologischen Leistungsfähigkeit führt. Ein amerikanisches Forschungsteam um Fadel Zeidan an der Wake Forest University School of Medicine konnte 2010 nachweisen, dass Achtsamkeitsmeditation in kürzester Zeit die geistigen Fähigkeiten der Teilnehmer verbesserte und die Studienteilnehmer nach einem Meditationstraining erheblich besser in kognitiven Tests abschnitten als eine Kontrollgruppe.³⁷³

Nach Gerd Kempermann ist „Altern auch adulte Neurogenese“.³⁷⁴ *„Neue Nervenzellen sind ein extremes Beispiel für Plastizität. Mithilfe adulter Neurogenese könnte das hippocampale Netzwerk optimiert werden“*, schreibt der Hirnforscher. In jungen Individuen werden täglich tausende von neuen Nervenzellen pro Tag produziert, wogegen es im hohen Alter nur noch

³⁶⁹ Fitzpatrick, T. E. (2008): Neurogenesis. Changing Your Mind. In: *Vision Journal*. Online: www.visionjournal.de/visionmedia/article.aspx?id=1896&rdr=true&LangType=1031. Zugriff am 19.01.2015.

³⁷⁰ Immel-Sehr, A. (2010): Geistig aktiv bleiben. In: *Pharmazeutische Zeitung* 19/2010. Online: www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=33804; Zugriff am 19.01.2013.

³⁷¹ Kabat-Zinn, J. (2011): Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. 4. Aufl. Freiburg i. Br.: Arbor Verlag, S. 121.

³⁷² Valenzuela, M./Sachdev, P. (2009): Can cognitive exercise prevent the onset of dementia? Systematic review of randomized clinical trials with longitudinal follow-up. In: *Journal of the American Geriatric Society* 17/3, S. 179-187.

³⁷³ Zeidan, F. et al. (2010): Mindfulness meditation improves cognition: Evidence for brief mental training. In: *Consciousness and Cognition* 19/2, S. 597-605.

³⁷⁴ Kempermann, G. (2008): Altern ist auch adulte Neurogenese – Neue Nervenzellen für alternde Gehirne. In: Staudinger, U. M./Häfner, H. (Hrsg.): Was ist Alter(n)? – Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage. Berlin/Heidelberg: Springer, S. 47-55.

wenige sind. Dennoch ist nach Ansicht der aktuellen Altersforschung das Konzept der „neurogenen Reserve“ wichtig. Diese „Reserve“ an neuronaler Plastizität könnte durch lebenslanges „Training“ aufgebaut werden und würde die Bereitstellung neuer Nervenzellen erlauben, um die kognitive Gesundheit bis ins hohe Alter durch notwendige Anpassungsvorgänge zu garantieren. ³⁷⁵

Ein weiterer wichtiger Aspekt wird von Elisabeth Gould formuliert. Um die adulten Neuronen fortlaufend neu zu bilden, darf das Individuum nicht permanent gestresst sein:

*„Ein Gehirn, das permanent mit Stresshormonen bombardiert wird, stellt das Wachstum neuer Zellen ein. Es atrophiert sogar, d.h. es wird zunehmend kleiner und damit weniger leistungsfähig. Die Umwelt – und unsere Reaktionen auf die Umweltstressoren, beeinflussen die Erneuerung unseres Gehirns“.*³⁷⁶

Neueste Studien, die Elisabeth Gould und ihr Team an der Princeton University durchgeführt haben, belegen diese Zusammenhänge. Deshalb sei es äußerst wichtig zu lernen, wie positiv und angemessen mit Stress umzugehen ist, so die Forscherin. ³⁷⁷

Nach Ansicht der Verfasserin kann die Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn dem alternden Menschen helfen, Stress durch Achtsamkeitstraining zu reduzieren. Wie Studien belegen, könnte die Konzentrationsfähigkeit durch Meditation in jedem Alter gesteigert werden, wodurch die Fähigkeiten zur Aktivierung geistiger Fertigkeiten erworben würde. Die könnten beim Älterwerden zur wichtigen „Reserve“ neuronaler Plastizität dienen, sozusagen als Kompensation von Hirndefiziten.

³⁷⁵ Ebd.

³⁷⁶ Was ist eigentlich Stress? In: *Stressregeneration*. Online: www.stressregeneration.ch/was_ist_stress_eigentlich/stress_in_den_zellen.html; Zugriff am 20.01.2013; Gould E./Cameron H. A./McEwen B. S. (1994): Blockade of NMDA receptors increases cell death and birth in the developing rat dentate gyrus. In: *Journal of Comparative Neurology* 340, S. 551-565. PMID: 7911808.

³⁷⁷ Schoenfeld, T. J., Gould, E. (2012): Stress, stress hormones and adult neurogenesis. In: *Experimental Neurology* 233, S. 12-21. PMID: 21281629

8 Ausgewählte psychologische Alternstheorien

Erleben und Verhalten älterer Menschen lassen sich nicht durch eine einzige allgemeine Alternstheorie erklären. Im Verlaufe der Zeit hat sich in der wissenschaftlichen Gerontologie eine größere Anzahl von theoretischen Überlegungen entwickelt. „Alte“ scheinbar bewährte Theorien wurden revidiert, neue Theorien aufgestellt und wiederum modifiziert.³⁷⁸ Die Arbeiten von Keuchel (2006)³⁷⁹, Rupprecht (2008)³⁸⁰ und Ferring (2008)³⁸¹ dienten der Verfasserin als Grundlage für die nachstehenden Überlegungen.

8.1 Modell der Entwicklungsphasen und -stufen

Weltweit altern die Menschen, das ist eine Binsenweisheit, aber Fakt ist, schreibt Ferring, dass „der Prozess des Alterns [...] in keiner Weise uniform und gleichförmig verläuft“, so dass sich „differentielle Altersverläufe beobachten“ lassen.³⁸² Erklärtes Ziel der psycho-gerontologischen Forschung und Theorienbildung besteht laut diesem Forscher darin, den Unterschiede[n] und Modifikationen des Alterungsprozesses nachzugehen. In drei historischen Zeitabschnitten differenzierte sich nach Ferring die konzeptuelle Auseinandersetzung mit dem Alterungsprozess durch unterschiedliche theoretische Rekonstruktionen des Alterns, wobei die jeweiligen gesellschaftlichen Rahmenbedingungen des Alterns reflektiert werden.³⁸³

Als Erstes dienen die „entwicklungspsychologischen Modellvorstellungen mit ihren Strukturierungen der Lebensspanne“ von Charlotte Bühler (1893–1974), und besonders jene von Erikson und Havighurst (1948) als bedeutsame Einflussgrößen, die die theoretischen und empirischen Arbeiten der Gerontologie geprägt haben. Es folgen erste Längsschnittstudien, die auf die interindividuelle Variabilität des Alterns hinweisen, und schließlich regulations- und handlungstheoretische Rekonstruktionen des Alterns in ihren aktuellen theoretischen Ansätzen.

8.1.1 Entwicklungspsychologie der Lebensspanne und ihr Einfluss auf die gerontologische Forschung

Die drei frühen entwicklungspsychologischen Modellvorstellungen mit ihren Strukturierungen der Lebensspanne von Bühler und insbesondere die vorgelegten Modelle von Erikson und Havighurst haben die gerontologische Forschung bis heute nachhaltig geprägt.

³⁷⁸ Rupprecht, R. (2008): Psychologische Theorien zum Alternsprozess. In: Oswald, W. D./Gatterer, G./Fleischmann, U. M. (Hrsg.): Gerontopsychologie. Grundlagen und klinische Aspekte des Alterns, S. 13-25. Wien/New York: Springer. Online: http://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-3-211-78390-0_2?LI=true. Zugriff am 26.01.2013.

³⁷⁹ Vgl. Keuchel, I. (2006): Psychologische Alternstheorien. In: Oswald, W. D. (Hrsg.): Gerontologie – Medizinische, psychologische und sozialwissenschaftliche Grundbegriffe. 3., vollst. überarb. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer Verlag, S. 350-534.

³⁸⁰ Vgl. Rupprecht, R. (2008): Psychologische Theorien zum Alternsprozess. In: Oswald, W. D./Gatterer, G./Fleischmann, U. M. (Hrsg.): Gerontopsychologie. Grundlagen und klinische Aspekte des Alterns, S. 13-25. Wien/New York: Springer. Online: http://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-3-211-78390-0_2?LI=true. Zugriff am 26.01.2013.

³⁸¹ Vgl. Ferring, D. (2008): Soziokulturelle Konstruktion des Alters. Transdisziplinäre Perspektiven. Würzburg: Königshausen & Neumann, S. 256.

³⁸² Ebd.

³⁸³ Ebd.

In ihrem Hauptwerk³⁸⁴ „*Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem*“ zieht Charlotte Bühler (1933) erstmalig das höhere Lebensalter explizit in eine Psychologie der Lebensspanne mit ein. Nach ihrem Modell ist die letzte Lebensphase nach dem 60. Lebensjahr durch biologischen Abbau, Krankheit, Rückzug aus dem aktiven Leben und zunehmende Retrospektion gekennzeichnet.

Erikson entwickelte 1950 in seinem Buch „*Childhood and Society*“³⁸⁵ die erste Fassung seines acht Phasen umfassenden Stufenmodells der psychosozialen Entwicklung. Jede der acht Stufen stellt für Erikson eine Krise dar, die es erfolgreich zu meistern gilt. Aus dieser Perspektive bildet jede vorangegangene Phase das Fundament für die kommende Stufe, und angesammelte Erfahrungen werden verwendet, um neue Identitätskrisen zu verarbeiten. Nach Erikson soll das späte Erwachsenenalter (ab 65 Jahre – achte und letzte Stufe) durch das Streben nach Ich-Integrität gekennzeichnet sein. Dieser Lebensabschnitt beginnt, wenn ein Mensch sich seines bevorstehenden Todes bewusst wird, sei es als Reaktion auf das Ende des aktiven Berufslebens, auf eine Scheidung, eine schwere Krankheit, den Verlust von lieben Menschen. Solche Ereignisse geben dem Menschen Anlass, einen Rückblick auf das eigene gelebte Leben vorzunehmen, um es zu bewerten. Gelingt es, seine eigene Vergangenheit mit all ihren positiven und negativen Ereignissen zu akzeptieren und die „Sinnhaftigkeit des Lebens“³⁸⁶ zu erkennen, hat der Mensch nach Erikson die höchste Stufe der Weisheit erreicht und braucht den Tod nicht zu fürchten. Wird aber mit Unzufriedenheit auf die eigene Vergangenheit zurückgeblickt, über Misserfolge gegrübelt, ärgert man sich über verpasste Chancen, kann das Leben als verzweifelte Sinnlosigkeit und Freudlosigkeit angesehen werden. So in etwa können typische Symptome einer depressiven Verstimmung beschrieben werden, notiert Ferring.

Das Phasenmodell von Havighurst (1948)³⁸⁷ umfasst die Abfolge von neun altersgestuften Entwicklungsaufgaben. Das hohe Erwachsenenalter beginnt laut diesem Forscher bereits ab dem 50. Lebensjahr, wobei er zwischen sechs Aufgaben differenziert, die „die reaktive Anpassung an Alternsverluste“³⁸⁸ widerspiegeln: Bewältigung von körperlichen Abbauprozessen; Anpassung an Verlustereignisse; Rückzug aus sozialen Rollen; aktive Teilhabe am sozialen Leben; Identifikation mit der eigenen Altersgruppe; Akzeptanz der eigenen Sterblichkeit (vgl. Ferring, 2008).

Diese drei Modelle reflektieren insgesamt die „defizitären Vorstellungen von Alter als einer Phase der Vorbereitung auf das Lebensende (Bühler), der retrospektiven Lebensbilanzierung (Erikson), der reaktiven Anpassung an Alternsverluste (Havighurst)“³⁸⁹, eine Sichtweise, die sicherlich die „objektiven sozialen Kontextbedingungen des Alterns zur Lebenszeit der Autoren“

³⁸⁴ Vgl. Bühler, Ch. (1933): *Der menschliche Lebenslauf*. Leipzig: Hirzel.

³⁸⁵ Vgl. Erikson, E. H. (1959/1993): *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company.

³⁸⁶ Nach Viktor Frankl ist die *Sinnhaftigkeit des Lebens* eine der drei Grundvoraussetzungen der Logotherapie (neben „*der Freiheit des menschlichen Willens*“ und dem „*Willen zum sinnvollen Leben*“)

³⁸⁷ Vgl. Havighurst, R. J./Ruth E./Albrecht, R. E. (1953): *Older people*. New York: Longmans & Green.

³⁸⁸ Vgl. Amrhein, L. (2012): *Drehbücher des Alter(n)s*. Die soziale Konstruktion von Modellen und Formen der Lebensführung und -stilisierung älterer Menschen. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

³⁸⁹ Vgl. Ferring, D. (2008): *Soziokulturelle Konstruktion des Alters*. Transdisziplinäre Perspektiven. Würzburg: Königshausen & Neumann.

widerspiegeln.³⁹⁰ Anderweitig bemerkt Ferring, ermöglichen die Phasenmodelle von Erikson und Havighurst „eine gewisse Plastizität des Alterns“³⁹¹, um im Rahmen des Alterungsprozesses „erfolgreich“ zu werden, wenn der alternde „Mensch Ich-Integrität erlebt und die jeweils spezifischen Entwicklungsaufgaben bewältigt, die in einem gegebenen soziokulturellen Kontext existieren“.³⁹² Das bedeutet auch, dass jedes Individuum die Verantwortlichkeit für eine erfolgreiche Altersentwicklung selbst trägt – salopp ausgedrückt – „Jeder ist seines Glückes Schmied“ –, wobei soziale Faktoren in diesen Modellen eher zweitrangig sind. Das bewog Havighurst und sein Forscherteam, das Konzept des erfolgreichen Alterns in die wissenschaftliche Debatte einzubringen, was sodann nach Ferring eine Serie von theoretischen Modellen der Lebenszufriedenheit beim Altern, nebst empirischen Einzelarbeiten, hervorbrachte.³⁹³

8.1.2 „Modellvorstellungen über das Altern: Differenzielles Altern“³⁹⁴ oder Individuelle Variabilität

Kernsätze wie „Successful aging“ von Havighurst und Albrecht (1953) wurden zum programmatischen Appell des „*adding life to years*“ und „*getting satisfaction from life*“.³⁹⁵ Nach Havighurst (1963) kann der „*innere Zustand der Zufriedenheit oder des Glücks*“ nur erreicht oder aufrecht erhalten werden, wenn Aktivitäts- und Interaktionsmöglichkeiten auch nach dem Verlust von Beziehungen und Rollen vorhanden sind bzw. durch neue ersetzt werden.“³⁹⁶ So lag das Forscher-Credo eindeutig auf dem „Konstrukt der Lebenszufriedenheit“ bzw. „der individuellen Wahrnehmung und Bewertung des eigenen Lebens“³⁹⁷, was Neugarten, Havighurst und Tobin (1961) dazu bewog, eine Skala der Lebenszufriedenheit zu verfassen, die nach Ferring bis heute eines der häufigsten Instrumente in der psychogerontologischen Forschung darstellt.³⁹⁸

8.1.3 Die Bonner Gerontologische Längsschnittstudie (BOLSA)

Die *Bonner-Längsschnitt-Studie* zum menschlichen Alterungsprozess kann als Initialstudie der deutschen Gerontopsychologie gelten; sie wurde 1961 von Hans Thomae initiiert und bis in das Jahr 1983 durchgeführt. Thomae hob in seiner kognitiven Persönlichkeitstheorie nicht nur die objektiven Lebensumstände hervor, sondern unterstrich vor allem „die kognitiven Prozesse der Bewertung und Interpretation von alterskorrelierten Verlusten und Behinderungen als die wesentlichen Determinanten der Lebenszufriedenheit im Alter“.³⁹⁹ Demnach besteht nach

³⁹⁰ Ebd. S. 257f.

³⁹¹ Ebd.

³⁹² Ebd.

³⁹³ Ebd.

³⁹⁴ Vgl. Havighurst, R. J./Ruth E./Albrecht, R. E. (1953): *Older people*. New York: Longmans & Green.

³⁹⁵ Ebd.

³⁹⁶ Wolf, J. (2008): *Theorien des Alterns*. (Vorlesungsskript). Online: www.jurgenwolf.de/docs/MS01_04-05.pdf. Zugriff am 08.04.2016.

³⁹⁷ Vgl. Ferring, D. (2008): *Soziokulturelle Konstruktion des Alters*. *Transdisziplinäre Perspektiven*. Würzburg: Königshausen & Neumann, S. 258f.

³⁹⁸ Neugarten, B. L./Havighurst, R. J./Tobin, S. S. (1961): *The Measurement of Life Satisfaction*. In: *Journal of Gerontology* 16, S. 134-143.

³⁹⁹ Vgl. Ferring, D. (2008): *Soziokulturelle Konstruktion des Alters*. *Transdisziplinäre Perspektiven*. Würzburg: Königshausen & Neumann, S. 259.

Thomae die wesentliche Determinante der Lebenszufriedenheit im Alter in der Angleichung zwischen der Befriedigung individueller Bedürfnisse durch die wahrgenommenen Möglichkeiten – in einem gegebenen sozialen Kontext.

Wie Ferring schreibt, „lässt sich dieser Zugang auch an dem Quotientenmodell der Lebenszufriedenheit“ von Hofstätter (1957) folgendermaßen veranschaulichen. Die Höhe der Lebenszufriedenheit bemisst sich danach, wie groß die Diskrepanz zwischen dem „Ist-Wert“ und dem „Soll-Wert“ ist, d. h., „zwischen dem, wie eine Person ihre augenblickliche Lebenslage und ihre Lebensbedingungen wahrnimmt und ihre Ansprüche an ein „gutes Leben“ resp. an Vorstellungen von „wünschenswerten“ Lebensumständen“ adjustiert.

8.1.4 Die Seattle Longitudinal Study oder die kognitive Leistungsfähigkeit im Alter

Ein elementarer Bestandteil der Entwicklung über die Lebensspanne ist die Veränderung der kognitiven Leistungsfähigkeit über verschiedene Lebensalter. Entsprechend häufig wurde diese zum Gegenstand empirischer Forschung gemacht. So begann bereits 1956 in den USA die Seattle Longitudinal Study. Im Abstand von jeweils sieben Jahren wurden 6.000 Teilnehmer zwischen 22 bis 95 Jahren „auf der Basis ihrer Leistungen in den *Primary Mental Abilities-Test* von Thurstone untersucht“.400 Es wurden fünf mentale Fähigkeiten erfasst: (1) *Verbal meaning – verbales Verständnis*, (2) *space – räumliches Denken*, (3) *reasoning – induktives Denken*, (4) *number – Umgang mit Zahlen*, (5) *word fluency – Wortflüssigkeit*. Anhand der gewonnenen Daten konnten Schaie und Willis unterschiedliche Indikatoren der kristallinen Intelligenz und der fluiden Intelligenz im Alter nachweisen.401 Merkmale der fluiden Intelligenz (z.B. räumliches Denken, induktives Denken) zeigten bereits mit 30 Jahren einen Abbau, wogegen Merkmale der kristallinen Intelligenz (z. B. das Erschließen von Wortbedeutungen) wesentlich später abnahmen.

Die Studie zeigt, dass zwar jeder mit dem Erreichen des 60. Lebensjahres in mindestens einer kognitiven Fähigkeit abgebaut hatte, andererseits aber selbst im hohen Alter von 88 Jahren *kein* Teilnehmer in jeder der fünf erfassten mentalen Fähigkeiten Einbußen hatte. Schaie schließt aus den längsschnittlichen Befunden „...that age change in cognitive functions is a rather slow process“ (Schaie, 1996, S. 270).

Die Befunde der Seattle Longitudinal Study trugen dazu bei, die vorherrschende Sicht eines progredienten intellektuellen Leistungsrückgangs im Alter zu relativieren und die Prämissen dieser interindividuellen Unterschiedlichkeit zu identifizieren, um so „auch der intraindividuellen Variabilität sowie dem multidimensionalen und -direktionalen Charakter kognitiver Alternsprozesse [...] Rechnung zu tragen“.402 So wandte man sich innerhalb der Psycho-Gerontologie verstärkt den individuellen Unterschieden und der implizierten Formbarkeit des Alterns zu, um durch individuelle Prozesse der Variabilitätsbreite kognitiver Leistungsfähigkeit im Alter näher zu kommen.

400 Vgl. Ferring, D. (2008): Soziokulturelle Konstruktion des Alters. Transdisziplinäre Perspektiven. Würzburg: Königshausen & Neumann, S. 261.

401 Schaie, K.W./Willis, S. L. (1993): Age difference patterns of psychometric intelligence in adulthood: Generalizability within and across ability domains. In: *Psychology and Aging* 8, S. 44-55.

402 Wettstein, M. (2012): Untersuchung von Zusammenhängen zwischen kognitiver Leistungsfähigkeit und außerhäuslichem Verhalten im Alter (Dissertation). Online: http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/volltextserver/13235/1/Dissertation_Wettstein.pdf. Zugriff am 03.04.2016.

8.2 Das Modell des „erfolgreichen Alterns“

Hier soll als Erstes die *Kontinuitätstheorie* von Atchley vorgestellt und behandelt werden. Darauf folgt das *Modell der Selektiven Optimierung mit Kompensation*, bevor die Darstellung der *Sozioemotionalen Selektivitätstheorie (SST)* von Laura Carstensen erfolgt. Nach dem Exkurs zu der Nützlichkeit von intergenerationellen Kontakten handelt ein weiterer Teilabschnitt von der *Trait-Theorie* nach Cattell sowie Costa und McCrae. Schließlich werden Ansätze zur Erklärung der Struktur und ontogenetischen Entwicklung menschlicher Intelligenz anhand des *Zwei-Faktoren Modells* von Horn und Cattell besprochen. Abschließend betont die Verfasserin den Wert der Potentiale und Ressourcen beim Altern, die mit Hilfe der Achtsamkeitspraxis ab 50 plus zum „erfolgreichen Altern“ führen könnten.

8.2.1 Die Kontinuitätstheorie

In einem kurzen Interview auf „Youtube“⁴⁰³ fragt der Reporter Robert C. Atchley, den aktuellen Vertreter der Kontinuitätstheorie: „*Do you have any ‚secret‘ for living a good last third of life ... ?*“ Darauf lacht Atchley und antwortet:

- pay close attention
- learn
- let go & keep on moving

Die Kontinuitätstheorie von Atchley (1989) sieht „erfolgreiches Altern“ als Folge von äußerer und innerer Kontinuität an. Äußere Kontinuität bezieht sich dabei auf die physische und soziale Umwelt. Die soziale oder externe Umwelt bezieht sich auch auf das unmittelbare sozialkulturelle Umfeld (Familie, Bekannte, Nachbarn, Freunde), die vertraute Umgebung, das Ausüben vertrauter Handlungen, die Interaktion mit vertrauten Leuten.⁴⁰⁴ *Externe Kontinuität* beinhaltet damit das Beibehalten der Umweltstruktur, das Leben in vertrauter Umgebung, die Ausübung vertrauter Handlungen, die Interaktion mit vertrauten Menschen. Die Kontinuitätstheorie ist allerdings auch eine kognitive Theorie, da sich die *innere Kontinuität* auf die Beibehaltung der kognitiven Struktur bezieht. Dies umfasst Einstellungen, Ideen, Eigenschaften des Temperaments und der Affektivität, Erfahrungen, Vorlieben und Fähigkeiten. Nach U. Lehr⁴⁰⁵ stellt die Kontinuitätstheorie vor allem das Erlebte ins Zentrum, d. h. die Stabilität der eigenen Identität.

Nach der Kontinuitätstheorie könnten Brüche das Wohlbefinden gefährden und Schelling ergänzt, dass es

*„aber entscheidend ist die Fähigkeit, soziale Rollen als lebenslange Erfahrungen auch bei negativen Veränderungen der Umweltbedingungen beibehalten zu können, und den eigenen Lebensstil aufrechtzuerhalten“.*⁴⁰⁶

⁴⁰³ Online: www.youtube.com/watch?v=FBH6-z5tpKE: 3:28. 27.01.2013

⁴⁰⁴ Familie als unmittelbares Umfeld des Menschen. In: *Wozabal*. Online: www.wozabal.com/fileadmin/.../Bericht_des_Monats_April_2008_p Zugriff am 27.01.2013.

⁴⁰⁵ Vgl. Oswald, W. D. (Hrsg.): *Gerontologie – Medizinische, psychologische und sozialwissenschaftliche Grundbegriffe*. 3., vollst. überarb. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer Verlag,

⁴⁰⁶ Schelling, H. R. (2005): *Der Alltag alter Menschen*. In: Boothe, B./Ugolini, B. (Hrsg.): *Lebenshorizont Alter*. 2. Aufl. Zürich: vdf Hochschulverlag, S. 51.

Anders ausgedrückt: Es geht in dieser Theorie vor allem darum, Kompetenzen zu erhalten. Rückzug führt laut Atchley zu Kompetenzverlust und zu starke Veränderung zu einer Überforderung der Anpassungsfähigkeit.⁴⁰⁷ Ob die Lebenszufriedenheit des mittleren Alters – d.h. das mittlere Erwachsenenalter zwischen Jugend und Alter gelegen – als alleiniger Maßstab für die Bewertung des „erfolgreichen Alterns“ gilt, sei hier in Frage gestellt. Diskontinuitäten gehören zu den Bereichen des Alltags alternder Menschen. Beispielsweise Verluste wie Berufsrolle, Elternrolle, nachlassende Gesundheit, Reduktion von Freizeitaktivitäten, der Verlust von Sozialkontakten, der etwaige Tod eines lieben Menschen oder der Umzug in eine Institution.

8.2.2 Modell der Selektiven Optimierung mit Kompensation⁴⁰⁸

Das von *Paul Baltes* und *Margret Baltes* (1990) entwickelte *Modell der Selektiven Optimierung mit Kompensation* (selective optimization with compensation – SOC) beschreibt erfolgreiche Entwicklung über die Lebensspanne. Erfolgreiche Entwicklung wird als Zusammenspiel der drei Prozesse Selektion, Optimierung und Kompensation charakterisiert.

Der Prozess der Selektion bezieht sich auf die Auswahl von vorhandenen Lebensmöglichkeiten und die kontextuelle Verwirklichung mittels vorhandener Potentiale und Ressourcen beim Altern. Durch den Prozess der Optimierung verfolgt der Mensch im Alter das Ziel, seine Kompetenzen zu wahren oder zu verbessern. Im Falle einer selektiven Optimierung wird nach geeigneten Mitteln gesucht, die Funktionsbereiche (z. B. des Gedächtnisses) zu kompensieren. Wenn im Alter Potentiale und Ressourcen sich vermindern oder wegfallen, ist es durch den Prozess der Kompensation möglich, sich auf neuen Wegen den vorgenommenen Zielen zu nähern.

Zu den prominentesten Beispielen für den Ausgleich verminderter Potenziale und Ressourcen wegen des Alterns könnte stellvertretend Arthur Rubinstein, der Klaviervirtuose, zählen, der 88-jährig *sein Repertoire verringerte (Selektion)*, *mehr als früher übte (Optimierung)* und *das Tempo vor schnellen Passagen* – die er nicht mehr so schnell spielen konnte – *verlangsamte (Kompensation)*.⁴⁰⁹

8.2.3 Sozioemotionale Selektivitätstheorie (SST)

Die Veränderungen des sozialen Netzwerks sind zu großem Teil selbstbestimmt und basieren auf der Veränderung der Kontaktbedürfnisse im Alter. Dieses Modell von *Laura Carstensen*⁴¹⁰ soll erklären, wie im Alter vertrauensvolle Sozialkontakte aufrechterhalten werden.

Die Theorie erklärt die empirisch nachzuweisende Verringerung sozialer Kontakte und die Veränderung der Interaktionsmuster im Alter nicht durch ein inneres altersbedingtes Streben

⁴⁰⁷ Vgl. Backes, G. M./Clemens, W. (1998): Lebensphase Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung. Weinheim: Juventa-Verlag.

⁴⁰⁸ Dollase, R. (2008): Psychologie des Alters – Erfreuliche Erkenntnisse für ältere Menschen. Online: www.uni-bielefeld.de/psychologie/ae/AE13/.../Alter_Halle.pdf. Zugriff am 27.01.2013.

⁴⁰⁹ Als 88-Jähriger begeisterte der Klavier-Virtuose Arthur Rubinstein (1887-1982) sein Publikum bei seinem letzten öffentlichen Konzert mit dem Klavierkonzert Chopins Nr. 2 in f-Moll und mit Chopins Scherzo in b-Moll.

⁴¹⁰ Vgl. Carstensen, L. L. (2011): A Long Bright Future. Happiness, Health, and Financial Security in an Age of Increased Longevity. New York: Public Affairs.

nach Disengagement. Die Psychologin Carstensen erklärt die Veränderung der Kontaktbedürfnisse im Alter

*„durch einen für den älteren Menschen sinnvollen Prozess der qualitativen Umstrukturierung und Konzentration der sozialen Aktivitäten auf solche, die den größten emotionalen Gewinn für ihn versprechen.“*⁴¹¹

Erfahrungen, die mit positiven Erfahrungen verknüpft sind, werden ausgewählt und gepflegt. Die Häufigkeit der Kontakte nimmt nach Auffassung der sozioemotionalen Selektivitätstheorie ab, es nehmen jedoch die Intensität und Qualität bevorzugter Kontakte zu.

8.2.4 Das Fünf-Faktoren-Modell (FFM) im Alterungsprozess

Unter „Trait“ wird nach Guilford (1959) *jeder abstrahierbare und relativ konstante Wesenszug, hinsichtlich dessen eine Person von anderen unterscheidbar ist*⁴¹², verstanden. Aus dem Verhältnis der Ausprägungen der einzelnen Traits zueinander konstituiert sich die Persönlichkeit, schreibt Rupprecht. Oder wie Bourne und Eckstrand es ausdrücken: *„Die Persönlichkeit wird durch die spezielle Kombination der Eigenschaften festgelegt, die in jedem Individuum vorhanden und unterschiedlich ausgeprägt sind“*.⁴¹³

Als Trait-Theorie ist vor allem das Fünf-Faktoren-Modell (FFM) oder Big Five, ein Modell der Persönlichkeitspsychologie, für die gerontologische Forschung von Bedeutung. Dieses Modell geht von einer über den Lebenslauf hin betrachtet relativ stabilen Ausprägung der fünf grundlegenden Persönlichkeitsdimensionen aus, d. h. bis ins hohe Alter, wie in nachfolgender Tabelle dargestellt wird.

⁴¹¹ Erlemeier, N. (2002): Alternspsychologie. Grundlagen für Sozial- und Pflegeberufe – Forschung, Studium und Praxis. 2., erw. u. überarb. Aufl. Münster. Waxmann.

⁴¹² Vgl. Rupprecht, R. (2008): Psychologische Theorien zum Alternsprozess. In: Oswald, W. D./Gatterer, G./Fleischmann, U. M. (Hrsg.): Gerontopsychologie. Grundlagen und klinische Aspekte des Alterns, S. 18. Wien/New York: Springer. Online: http://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-3-211-78390-0_2?LI=true. Zugriff am 26.01.2013.

⁴¹³ Bourne, L. E./Eckstrand, B. R. (2008): Einführung in die Psychologie. 5., aktual. Aufl. Eschborn: Verlag Dietmar Klotz, S. 362.

Tabelle 7: Die Big-Five-Persönlichkeitsfaktoren (eigene Aufstellung)

Name	Beschreibung
Openness	Offenheit für Erfahrungen, Kultur (Culture): Personen werden u. a. als kunstverständlich, intellektuell, kultiviert und phantasievoll beschrieben.
Conscientiousness	Gewissenhaftigkeit: u.a. sorgfältig, zuverlässig, genau, beharrlich
Extraversion	gesprächig, freimütig, unternehmungslustig, gesellig
Agreeableness	Verträglichkeit: u.a. gutmütig, wohlwollend, freundlich, kooperativ
Neuroticism	Emotionale Stabilität vs. Neurotizismus: u.a. ausgeglichen entspannt, gelassen, körperlich stabil.

Auf der Grundlage des Fünf-Faktoren-Modells entwickelten Paul T. Costa und Robert R. McCrae das *NEO-Fünf-Faktoren-Inventar* (NEO-FFI).⁴¹⁴ In umfangreichen Studien (Querschnitts- und Längsschnittanalysen) konnten Costa und McCrae auf der Grundlage von Selbstberichten wie auch Fremdratings die Stabilität von Persönlichkeits-Traits belegen.⁴¹⁵ Für die Altersforschung sind diese Analysen insofern wichtig, weil hier im Bereich der Persönlichkeit der Altersverlauf durch *Stabilität* und nicht durch Altersabbau gekennzeichnet ist.

Rupprecht (2008) berichtet, dass inzwischen Studien von Jones und Meredith (1996)⁴¹⁶ belegen, dass die allgemeine Stabilität der Persönlichkeit teilweise in Frage gestellt wird. Längsschnittstudien aus Berkeley beweisen, dass sich größere Veränderungen in verschiedenen traits wie auch geschlechtsspezifisch finden lassen, so beispielweise in den Bereichen „self-confidence“, „cognitive commitment“, „outgoingness“ und „dependability“.⁴¹⁷

⁴¹⁴ Das NEO-Fünf-Faktoren-Inventar (NEO-FFI) ist ein international gebräuchliches Persönlichkeitstest für Jugendliche und Erwachsene. Es handelt sich um ein multidimensionales Persönlichkeitsinventar, das fünf Faktoren umfasst und sich auf „normal gesunde“ Individuen konzentriert. Siehe online: <https://www.psychomeda.de/online-tests/persoendlichkeitstest.html>; Zugriff am 30.01.2013.

⁴¹⁵ Vgl. Rupprecht, R. (2008): Psychologische Theorien zum Alternsprozess. In: Oswald, W. D./Gatterer, G./Fleischmann, U. M. (Hrsg.): Gerontopsychologie. Grundlagen und klinische Aspekte des Alterns, S. 18. Wien/New York: Springer. Online: http://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-3-211-78390-0_2?LI=true. Zugriff am 26.01.2013.

⁴¹⁶ Jones, C. J./Meredith, W. (1996): Patterns of personality change across the life span. In: Psychology and Aging 11/1, S. 57-65. Online: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8726370>; Zugriff am 30.01.2013.

⁴¹⁷ Wilks, L. (2009): The stability of personality over time as a function of personality trait dominance. In: *Griffith University Undergraduate Student Psychology Journal*, Vol. 1/2009.

8.2.5 Das kognitive Altern: das Zwei-Komponenten-Modell⁴¹⁸

Nicht nur verschiedene Personen altern unterschiedlich – hohe Leistungsfähigkeit ist bei Betagten ebenso zu finden wie starker geistiger Abbau –, sondern auch die einzelnen Fähigkeiten, die zusammen die Intelligenz ausmachen.⁴¹⁹

Eines der bekanntesten Modelle der Intelligenzentwicklung wurde von Horn und Cattell (1966) vorgelegt. Die Theorie der fluiden und kristallinen Intelligenz gehört zu den einflussreichsten der Intelligenzforschung. Sie basiert auf der Unterscheidung zwischen den folgenden beiden Komponenten der Intelligenz:

- *Fluide Intelligenz*: Sie betrifft die Basisprozesse des Denkens sowie anderer mentaler Aktivitäten und ist überwiegend genetisch determiniert. Die fluide Intelligenz, auch flüssige Intelligenz genannt, umfasst die geistige Flexibilität eines Menschen. Sie bestimmt, wie schnell eine Person eine Situation erfasst und sich auf diese Situation einstellen kann. Zudem beinhaltet die fluide Intelligenz auch die Fähigkeit zum Problemlösen, zum logischen Denken, zum Schlussfolgern und die Geschwindigkeit, mit der Informationen verarbeitet werden. Die fluide Intelligenz eines Menschen ist, anders als die kristalline Intelligenz, unabhängig von der Umgebung und Erfahrung eines Menschen.
- *Kristalline Intelligenz*: Sie wird auch als kristallisierte Intelligenz bezeichnet und ist die Fähigkeit, erworbenes Wissen zur Lösung von Problemen anzuwenden. Die kristalline Intelligenz wird durch das soziale Umfeld und die Kultur bestimmt. Während sich im Bereich der fluiden Intelligenz altersgebundene Einbußen zeigen sollen, soll die kristalline Intelligenz mit zunehmendem Alter an Zugewinn und Erfahrungen gewinnen und somit die nachlassende fluide Intelligenz ausgleichen.

Im Modell der *Selektiven Optimierung mit Kompensation* (SOC) hat P. Baltes (2000) diese Differenzierung aufgegriffen und spricht hier von „mechanics“ als der fluiden Intelligenz und von „pragmatics“ als der kristallinen Intelligenz, die über das Leben hinweg unterschiedlichen Prozessen unterliegen. Auch die weiter oben beschriebenen Befunde der Seattle Longitudinal Study zum Verlauf von unterschiedlichen Indikatoren der Intelligenz lassen sich hiermit in Einklang bringen.

⁴¹⁸ Süß, H. M. (2003): Intelligenztheorien. In: Kubinger, K./Jäger, R. S. (Hrsg.): Stichwörter der Psychologischen Diagnostik. Weinheim: Psychologie Verlags Union, S. 217-224.

⁴¹⁹ Baltes, P. B. et al. (1995) : Die zwei Gesichter der Intelligenz im Alter. In: *Spektrum der Wissenschaft* 10/1995, S. 52. Online: www.spektrum.de/magazin/die-zwei-gesichter-der-intelligenz-im-alter/822593. Zugriff am 02.06.2016.

8.3 Zusammenfassung

Die hier beschriebenen psychologischen Alternstheorien behandeln vornehmlich die Potentiale und Ressourcen im Altern. So gelingt „erfolgreiches Altern“ nach Havinghurst durch einen „*innere[n] Zustand der Zufriedenheit oder des Glücks*“. Nach P. Baltes und M. Baltes kann dies durch Selektion, Optimierung und Kompensation der menschlichen Kompetenzen im Alter erreicht oder aufrechterhalten werden, wenn im *nachberuflichen Ausklang* Potentiale und Ressourcen sich vermindern oder wegfallen. „*Erfolgreiches Altern*“ hängt demnach nicht so sehr vom chronologischen Altern oder allein von der fluiden Intelligenz ab. Es spielen eine Reihe weiterer kognitiver und sozioemotionaler Prozesse eine Rolle, wenn es darum gehen soll, interindividuelle Differenzen beim Altern sowie intraindividuelle Unterschiede beim Altern einzelner Bereiche zu erklären. Bereits an dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass letztlich wohl auch die Achtsamkeitsmeditation zum „erfolgreichen Altern“ beitragen kann. Sie stimuliert die Aktivierung von Selbstheilungskräften, wie dies inzwischen auch experimentell nachweisbar ist, und kann durch die Entwicklung von Ressourcen wie Sinnorientierung, Lebensqualität und „subjektivem Wohlbefinden“ die „Energiefresser“ (d. h. Stress, Routine, Langeweile, Resignation, Sinnesleere) im Alter fernhalten. Bevor dieser Aspekt elaboriert wird, sollen im Folgenden jedoch vorerst weitere Alters- und Alternstheorien aus der soziologischen Perspektive dargestellt werden.

9 Soziologische Alternstheorien

Auch die soziologischen Alternstheorien versuchen eine Antwort auf die Frage zu finden, ab wann ein Mensch alt ist. Sie tun dies über die Reflexion von sozialen Rollen und Rollenübergängen, die gesellschaftlich festgelegt und normiert sind. „Alt werden“, so resümierte Ursula Lehr, *„ist nicht primär ein biologischer Prozess, sondern ein soziales Schicksal.“*⁴²⁰ Dieck und Naegele bemerken in ihrem Beitrag zu *Gesundheit und Krankheit im Alter*, dass

*„die Soziologie das Altwerden als Teil von Lebensläufen betrachtet. Lebensläufe zu verstehen, bedeutet, individuelle und kollektive Erfahrungen, Zustände und Übergänge über lange Zeiträume zu beschreiben und die Ursachen sowie Konsequenzen von Entwicklungsmustern zu analysieren“.*⁴²¹

Der Übergang in den Ruhestand stellt nach diesen Beiträgen *„den soziologischen Marker des ‚Alters‘ dar“*.⁴²² Weiter erwähnen die Autoren im Rahmen ihrer nationalen Gesundheitsberichterstattung, dass mit dem Ruheeintritt die damit beginnende Lebensphase „Alter“ durch geringere Vergesellschaftungsprozesse, also Einbindungen in gesellschaftliche Gruppen und Institutionen, charakterisiert sei, im Vergleich zu früheren Lebensabschnitten – und dass sich auch die gesellschaftliche Stellung des älter werdenden Individuums verändert.

„Das Erreichen eines bestimmten kalendarischen Alters, gewisse Merkmale der äußeren Erscheinung oder des Verhaltens machen eine Person noch nicht alt, erst die Vorstellungen und Meinungen, die in einer Gesellschaft an diese Eigenschaften geknüpft sind, lassen sie in den Augen ihrer Umwelt – wie auch mit der Zeit in ihren eigenen – als ‚alt‘ erscheinen“ (Hohmeier: 1978, S. 11f).

Die soziologischen Interpretationen dieser gesellschaftlichen Position älter werdender Menschen reichen vom Ausrufen der „späten Freiheit“⁴²³ bis hin zu Warnungen vor der „sozialen Schwäche des Alters“.⁴²⁴

In den soziologischen Alterstheorien dominiert die Auseinandersetzung mit der Altersrolle, die der Ältere übernimmt. Sein sozialer Status wird ihm von der Gesellschaft resp. dem Gesetzgeber zwangsaufgelegt. Hat der Mensch bei Eintritt in das Rentenalter sein Leben hinter sich? Angesichts der wachsenden Zahlen älterer Menschen in Europa, werfen die AutorInnen in „Sozialwissenschaften“ die Frage auf „wie viele ‚teure und unnütze‘ Alten sich eine Gesellschaft noch leisten kann.“⁴²⁵

⁴²⁰ Siehe das Referat von Prof. Dr. Ursula Lehr auf dem Karlsruher „Senioren-Kongreß“ von 1974 unter dem Titel „Alter – Soziales Schicksal“. vgl. Spiegel 14/1974.

⁴²¹ Statistisches Bundesamt/Deutsches Zentrum für Altersfragen/Robert Koch-Institut (2009): Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes Gesundheit und Krankheit im Alter. Berlin: Robert Koch-Institut. Online: https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/alter_gesundheit.pdf?__blob=publicationFile. Zugriff am 07.02.2013.

⁴²² Vgl. Reinecke, F. (2013): Dimensionen der Altersarmut in Deutschland. Berlin: epubli.

⁴²³ Vgl. Rosenmayr, L. (1983): Die späte Freiheit. Das Alter. Ein Stück bewußt gelebten Lebens. Berlin: Severin und Siedler.

⁴²⁴ Vgl. Dieck, M./Naegele G. (1993): „Neue Alte“ und alte soziale Ungleichheiten – vernachlässigte Dimensionen in der Diskussion des Altersstrukturwandels. In: Naegele, G./Tews H. P. (Hrsg.): Lebenslagen im Strukturwandel des Alters. Opladen: Westdeutscher Verlag, S 43-60.

⁴²⁵ Stanjek, K. (2005): Altenpflege Konkret – Sozialwissenschaften. 5. Aufl. München: Elsevier.

9.1 Alter als Stigma

„Im Prinzip ist das Alter bei uns erlaubt, es wird nur nicht gerne gesehen“, spottet einer der einflussreichsten Kabarettisten Deutschlands *Dietrich Hildebrandt* in „*Scheibenwischer*“ – einer Satire-Sendung zwischen 1980 bis 2008. Gilt diese bitterböse Wahrheit des Satirikers auch heute? Ist Alter ein Stigma?

In der soziologischen Tradition wurde „Alter“ lange Zeit als ein „Stigma“ interpretiert und mit negativen Bewertungen belegt, wie etwa der Etikettierung „die Alten“.⁴²⁶ Das Stigmatisierungskonzept von Goffman unterscheidet drei Typen von Stigma: physische Deformationen, individuelle Charakterfehler und phylogenetische Stigmata, „durch die sich die Person von den übrigen Mitgliedern einer Gesellschaft oder Gruppe, der sie angehört, negativ unterscheidet und das sie von vollständiger sozialer Anerkennung ausschließt.“⁴²⁷

Neben anderen Bedeutungen wird nach dem etymologischen Wörterbuch „Stigma“, als entehrendes Kennzeichen bzw. Brandmal definiert. Hier drängt sich das Beispiel der Juden auf die seit 1941 von den Nationalsozialisten verpflichtet wurden, den gelben Stern als phylogenetische Stigmatisierung auf ihrer Kleidung zu tragen. Mit dieser Maßnahme wurden die Träger sozial isoliert, stigmatisiert, entrechtet und ausgegrenzt. Soweit das Beispiel einer stigmatisierten Gruppe.

Immerhin verweisen viele Überlegungen darauf, dass die Öffentlichkeit von assoziativen Verknüpfungen zwischen Alter und negativen Attributen „der Alten“ heute noch durchdrungen ist. Stigma bedeutet laut der Mitglieder der *Community CareLounge*, die sich mit Themen aus den Bereichen Medizin, Pflege und Soziales befasst, dass

*„ein Mensch oder eine Gruppe von Menschen durch Voreingenommenheit, Klischees und Gemeinplätze diskriminiert oder mit einem negativen Bild belegt werden. Alten Menschen wird oft mit Vorurteilen begegnet, d.h. ihnen werden gruppenspezifische negative Eigenschaften zugeschrieben. Dies ist bedingt durch die Gesellschaft, die die Ideale 'jung', 'dynamisch' und 'erfolgreich' vertritt. Altsein wird fälschlicherweise mit mangelnder geistiger Leistungsfähigkeit, Krankheit und Pflegebedürftigkeit gleichgesetzt. 'Alt' wird ebenso assoziiert mit 'unmodern', 'unzeitgemäß' und 'inaktiv'. Es geschieht leicht, dass derartige Attribute als Norm klassifiziert werden.“*⁴²⁸

Erfreulicherweise beeinflussen heute mehrfach der individuelle Lebensstil, die persönlichen Ressourcen, die soziale Integration und die medizinische Betreuung den Gesundheitszustand, die Lebensqualität und das Wohlbefinden älterer Menschen.⁴²⁹ Dadurch widerlegen sie des Öfteren „das negative Altersstereotyp“. Diese positiven Annahmen von Senioren die als „zuverlässig,

⁴²⁶ Vgl. Goffman, Erving (1963): *Stigma. Notes on the Management of Spoiled Identity*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

⁴²⁷ Peuckert, R. (2006): Werte. In: Schäfers, B./Kopp, J. (Hrsg.): *Grundbegriffe der Soziologie*. 9., überarb. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 352-355.

⁴²⁸ Sozialwissenschaftliche Alternstheorien. In: *CareLounge*. Online: www.carelounge.de/altenarbeit/wissen/soziologie_alternstheorien.php. Zugriff am 10.03.2013.

⁴²⁹ Bundesministerium für Gesundheit (2016): *Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen*. Online: <http://www.bmg.bund.de/themen/praevention/frueherkennung-und-vorsorge/aelttere-menschen.html>. Zugriff am 25.09.2016.

weise, lebenserfahren, freundlich und hilfsbereit charakterisiert“⁴³⁰ werden, können zukünftig auf dem Arbeitsmarkt und im bürgerschaftlichen Engagement empfohlen werden. Nach Schätzungen der Europäischen Kommission wird der Anteil der 65-Jährigen in den kommenden Jahrzehnten erheblich steigen.⁴³¹ Das geht deutlich aus folgender Abbildung hervor.

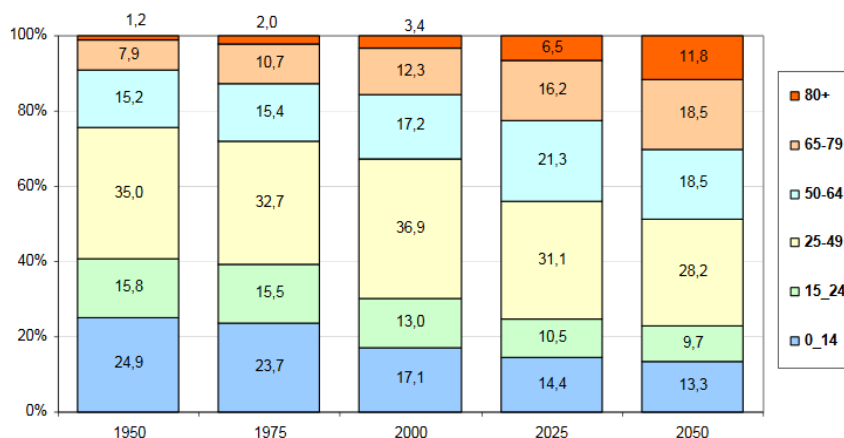


Abbildung 6: Verteilung der Bevölkerung (EU-25) nach Altersgruppen in %, 1950-2050
(Quelle: Europäische Kommission, 2005, S. 20)⁴³²

Umso widersprüchlicher wirkt die Klage von Schweizer Firmen im Jahre 2007 über Engpässe am Arbeitsmarkt, wenn Menschen um 65 es nach wie vor schwer haben, eine feste Anstellung zu finden, berichtet die „Neue Zürcher Zeitung“ von März 2013. Warum? Laut einer Manpower-Umfrage in 25 Ländern unter 25.000 Arbeitgebern, kennen nur 14 % der Firmen eine Rekrutierungsstrategie für ältere Arbeitnehmer. Lediglich 21 % versuchen ältere Mitarbeiter im Betrieb zu halten.⁴³³

Zwar ist die wertvolle berufliche Erfahrung der Vorteil der Alten, aber es fehlt dafür an kreativen und offenen Firmen. Adecco-Chef Agoras spricht von der Notwendigkeit flexibler Arbeitsmodelle und die frühere Berner Regierungsrätin E. Zölch fordert von den Firmen Kreativität, um den Wissenstransfer zwischen den Generationen sicherzustellen.

Auch in Deutschland haben es ältere Arbeitslose über 50 Jahre trotz Fachkräftemangels schwer bei der Jobsuche. Es gibt aber auch Unternehmen, die es speziell auf ältere Fachkräfte abgesehen haben. Beispielsweise die DB-Services, die gemeinsam mit der Bundesagentur für Arbeit 2008 ein Qualifizierungsprogramm für langzeitarbeitslose Ingenieure, die älter als 50 sind entwickelt

⁴³⁰ Rothermund, K./Mayer, A-K. (2009): Altersdiskriminierung – Erscheinungsformen, Erklärungen und Interventionsansätze. 1. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer, S. 78-79.

⁴³¹ Schuster, S. (2007): Projekte und Curricula zur Seniorenbildung in Europa. Auf dem Weg zur Entwicklung eines Rahmencurriculums für das UNIDOS-Projekt. Online: http://www.soziale-gerontologie.de/Band_40_Projekte_und_Curricula_zur_Seniorenbildung_in_Euro_.pdf. Zugriff am 25.09.2016.

⁴³² Europäische Kommission (2005): Mitteilung der Kommission. Grünbuch „Angesichts des demographischen Wandels – eine neue Solidarität zwischen den Generationen“. Brüssel. Online: http://www.demotrans.de/documents/comm2005-94_de.pdf. Zugriff am 05.05.2016.

⁴³³ Jacquemart, C. (2013): Über 50-Jährige finden kaum einen Job. *Neue Zürcher Zeitung* v. 26.06.2016. Online: <http://www.nzz.ch/nzzas/nzz-am-sonntag/ueber-50-jaehrige-finden-kaum-einen-job-1.18104151>; Zugriff am 10.07.2013.

haben.⁴³⁴ Damit würden altersgemäße und räumliche Segregationstendenzen gegenüber Älteren ausgeräumt. ⁴³⁵ Solche Tendenzen sind nicht zuletzt auch Grundlage der im Folgenden beschriebenen Disengagement-Theorie.

9.2 Die Disengagement-Theorie

Die Disengagement-Theorie wurde von Cummings und Henry (1961) vorgelegt. Die Theorie beruft sich auf Befunde der „*Kansas City Study of Adult Life*“, denen zufolge mit fortschreitendem Alter der sukzessive Rückzug, d. h. das Disengagement des Individuums aus sozialen Rollen und Funktionen des mittleren Lebensalters, beginnt. Dieser Rückzug ist durch den biologischen Abbau begründet, der sich mit zunehmendem Alter einstellt. Disengagement wird – im Rahmen dieser Theorie – vom alten Menschen selbst gewünscht und stellt nach der Kernaussage eine wesentliche Voraussetzung für zufriedenes Alter dar. Durch das Sich-zurückziehen in den Ruhestand werden Funktionen frei und können von Leistungsfähigeren übernommen werden.

Die Theorie des Disengagement wurde laut Lehr durch eine Reihe von Forschungen widerlegt und führte zu vielfältigen Modifikationen und Aussagen.⁴³⁶ Die einseitige biologische Festlegung negiert vor allem soziale Aspekte wie den Einfluss des sozialen Status, der Geschlechtszugehörigkeit, des Bildungsniveaus, der allgemeinen Lebenssituation und der sozialen Herkunft.⁴³⁷ Durch ihre starre Empfehlung, sich sukzessiv und aus Gründen des biologischen Abbaus aus dem aktiven Leben zurückzuziehen, ist die Disengagement-Theorie nach Meinung der Autorin abzulehnen. Tornstam (1989) formulierte aufbauend auf der Neuformulierung der Disengagement-Theorie (Disengagement als Form der Weisheit) die Theorie der Gerotranszendenz im Alter (vgl. Exkurs 11.4).

9.3 Die Aktivitätstheorie im Alter

Nach 1945 entstand die sogenannte Aktivitätstheorie im Rahmen der amerikanischen Sozialarbeit. Als entgegengesetzte Position zur *Disengagement-Theorie* entstand Ende der 60er-Jahre und anfangs der 70er-Jahre die Aktivitätstheorie⁴³⁸ des Alterns. Diese postuliert, dass Lebenszufriedenheit im Alter vor allem „durch die aktive Partizipation am alltäglichen und sozialen Leben als *conditio sine qua non* für ein erfolgreiches Altern“ gilt.⁴³⁹ Revisionen der

⁴³⁴ Kimmel-Fichtner (2012): Auf Stellensuche im besten Alter. In: *Zeit-Online* v. 25.01.2012, Online: <http://www.zeit.de/karriere/bewerbung/2012-01/aeltere-bewerber-diskriminierung>; Zugriff am 25.09.2016.

⁴³⁵ Backes, G. M./Clemens W. (2008): *Lebensphase Alter – Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Alternforschung*. 3., überarb. Aufl. Weinheim/München: Juventa Verlag, S. 177.

⁴³⁶ Ebd. S. 146.

⁴³⁷ Ebd.

⁴³⁸ Lemon, B. W./Bengtson, V. L./Petersen, J. A. (1972): An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life expectation among in-movers to a retirement community. In: *Journal of Gerontology* 27, S. 511-523.

⁴³⁹ Vgl. Ferring, D. (2008): *Soziokulturelle Konstruktion des Alters. Transdisziplinäre Perspektiven*. Würzburg: Königshausen & Neumann.

Aktivitätstheorie zeigen, dass der Übereinstimmung von individuell gewünschter und tatsächlich realisierter sozialer Teilhabe eine Schlüsselrolle für Zufriedenheit im Alter zukommt.⁴⁴⁰ Die Altersphase wird nicht mehr wie früher als ein kurzer Lebensabend interpretiert, sondern als eigenständige Lebensspanne, die durch die Übernahme sozialer Rollen mit Sinn gefüllt werden soll. Dieser Wandel ist in den letzten Jahren im gesellschaftlichen Diskurs über das Altern zu beobachten⁴⁴¹, wo älter werdende Menschen ermutigt werden, ihre Ressourcen und Kompetenzen einzusetzen und zu nutzen.

⁴⁴⁰ Stichwort „Aktivitätstheorie des Alterns“. In: *Spektrum – Lexikon der Psychologie*. Online: www.spektrum.de/lexikon/psychologie/aktivitaets-theorie-des-alterns/492. Zugriff am 01.04.2016.

⁴⁴¹ Vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2006): Fünfter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland. Bonn.

10 Ressourcen und Potenziale im Alter

Politik und Ökonomie befassen sich mit der Zukunft der alternden Gesellschaft von morgen, so auch die „Deutsche Bank“ [im] „Research von 2002“, die in einer Sondergabe „die demografische Herausforderung – in Demografie Spezial“⁴⁴² wie folgt beschreibt:

- *„Während die Weltbevölkerung weiter steigt und 2050 fast 9 ½ Mrd. erreichen wird (z. Zt. 6 Mrd.), nimmt sie in vielen Industrieländern ab, vor allem in Europa und Japan. In der EU wird die Bevölkerung ab 2015 schrumpfen. Bis 2050 werden dort 40 Mio. Menschen weniger leben als heute. In Deutschland könnte die Bevölkerung in den kommenden 50 Jahren um 12 auf rund 70 Mio. sinken.*
- *Zudem droht die Überalterung der Gesellschaften. In manchen Industrieländern wird in wenigen Dekaden den Erwerbstätigen die gleiche Anzahl an Rentnern gegenüberstehen.*
- *In vielen Industrieländern kommt es zu einem gravierenden Mangel an Nachwuchs und an Fachkräften...“*

Angesichts der längeren, gesunden Lebensspanne der Menschen wird heute noch zu wenig die Intelligenzkapazität gesunder älterer Menschen von Forschern untersucht. Die meisten befassen sich mit Demenzerkrankungen und ihrer Gebrechlichkeit in der Hoffnung, ihr Leiden zu verstehen und Therapien zu entwickeln. Diese Konzentration aufs Pathologische verstellt den Blick auf die Realität. Inzwischen konnten Forscher unterschiedliche Indikatoren der kristallinen Intelligenz und der fluiden Intelligenz im Alter nachweisen (vgl. 8.2.5). Das Modell der *Selektiven Optimierung mit Kompensation* (SOC) zeigt, wie Gewinne im Alter optimiert und Verluste kompensiert werden können, um „erfolgreich zu altern“ (vgl. 8.2.2) bzw. wie das Expertenwissen (kristalline Intelligenz) und der Erfahrungsschatz der 50- bis 68- Jährigen als Kompetenzen im Alltag genutzt werden können.

Mittlerweile beginnen Unternehmen die „Grauschläfen“ wegen ihres reichen Erfahrungsschatzes, ihrer Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten als materielle oder immaterielle Ressourcen einer „Grey Economy – einer grauen Wirtschaft“ zu schätzen. So hat sich z. B. Lufthansa auf die Belegschaft 50plus eingestellt. Das Unternehmen redet nicht über „ältere Mitarbeiter“, sondern nennt ihre erfahrenen Kräfte „Senior Professionals“. Mit diesem Etikett will das Unternehmen seine Wertschätzung ausdrücken.⁴⁴³

Heute können Unternehmen es sich nicht mehr leisten, erfahrene Mitarbeiter gehen zu lassen, und ihr Wissen mit in den jungen Ruhestand zu nehmen (vgl. die letzte „Clouterie Rivierre – dernière usine de clous en activité en France à Creil“ und ihre ältere Belegschaft)⁴⁴⁴.

Bereits 1993 beschreibt Drucker diese Entwicklung wie folgt:

⁴⁴² Zukunft der alternden Gesellschaft. In: *Trendletter*. Online:

www.demotrans.de/documents/TL1102_Gesellschaft.pdf. Zugriff am 29.01.2013.

⁴⁴³ Kimmel-Fichtner (2012): Auf Stellensuche im besten Alter. In: *Zeit-Online* v. 25.01.2012, Online:

<http://www.zeit.de/karriere/bewerbung/2012-01/aeltere-bewerber-diskriminierung>; Zugriff am 25.09.2016.

⁴⁴⁴ Découverte: la clouterie Rivierre de Creil. In: *FranceInfo* (Video). Online: www.francetvinfo.fr/france/video-decouverte-la-clouterie-rivierre-de-creil_751213.html. Zugriff am 21.11.2014.

*„Was auch immer Politiker und Gewerkschaften entscheiden mögen: Eine steigende Zahl alter Menschen wird künftig weder willens noch in der Lage sein, sich zur Ruhe zu setzen, und weiter an der Arbeitswelt partizipieren ... Rund um die Welt steigt der Anteil jener, die offiziell in Rente sind, aber zumindest auf Teilzeitbasis weiterarbeiten.“*⁴⁴⁵

Aus der „Charta der Vielfalt“ geht hervor, dass in einer modernen Gesellschaft das Wirtschaftsleben nur erfolgreich sein kann, wenn die vorhandene Vielfalt einer Belegschaft geschätzt, erkannt und genutzt wird. So haben sich mittlerweile schon viele große Unternehmen, DAX-Konzerne, zusammengeschlossen, um unter anderem die Älteren, Frauen, Ausländer und behinderte Menschen zu fördern. Die kleineren und mittleren Unternehmen sind noch nicht so offen.⁴⁴⁶

10.1 Das Kompetenzmodell im Alter

Aber was bedeutet Kompetenz? Im Lehrbuch „Sozialwissenschaften“⁴⁴⁷ ist die Rede von Kompetenzen als *„allgemeine Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse, die ein Mensch braucht, um seine individuelle und konkrete Situation bewältigen zu können.“* Paul Baltes führte den Begriff *„Kompetenz im Alter“* in die Gerontologie ein – u.a. im Rahmen der Berliner Altersstudie [BASE].⁴⁴⁸ Die erhobenen Kompetenzen, wie allgemeine Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse wurden zu einem Kompetenzmodell verdichtet. Dieses Modell hat sich als hilfreichste Form erwiesen, *„all die Möglichkeiten des alternden Menschen zu diskutieren, die es ihm ermöglichen, jene Transaktionen in seiner Umwelt auszuüben, die es ihm erlauben, sich zu erhalten, sich wohl zu fühlen und sich zu entwickeln“*, wie im Dossier zur Altenpflege-Ausbildung nachzulesen ist.⁴⁴⁹ In der 3. Auflage von *Altenpflege konkret der Sozialwissenschaften*⁴⁵⁰ unterscheiden die AutorInnen zwischen *Allkompetenz*, der generellen Handlungskompetenz, um am Leben in der Gemeinschaft teilzunehmen, und den *Teilkompetenzen*. Die Allkompetenz bedient sich der Teilkompetenzen. Für Letztere braucht der Mensch Schlüsselqualifikationen, schreiben die Forscher, d.h. spezielle Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnisse, um aktiv zu handeln und um Defizite zu kompensieren. Hierunter fallen: motorische, kognitive, psychische, soziale und Orientierungs-Kompetenzen, Letztere, um sich in der Gegenwart zurechtzufinden und sich mit der Zukunft auseinanderzusetzen.

⁴⁴⁵ Drucker, P. F. (1993): The Effective Executive. The Definitive Guide to Getting the Right Things Done. London, zit. n. Zukunft der alternden Gesellschaft. In: *Trendletter*. Online: www.demotrans.de/documents/TL1102_Gesellschaft.pdf. Zugriff am 29.01.2013.

⁴⁴⁶ Charta der Vielfalt. Online: <http://www.charta-der-vielfalt.de/charta-der-vielfalt/die-charta-im-wortlaut.html>; Zugriff am 26.09.2016.

⁴⁴⁷ Stanjek, K. (2005): *Altenpflege Konkret – Sozialwissenschaften*. 5. Aufl. München: Elsevier, S. 95

⁴⁴⁸ Baltes, P./Mayer, K. U. (1998): *Die Berliner Altersstudie*. Berlin: Akademie Verlag, 2. A.

⁴⁴⁹ Olbrich, E. (1987): *Kompetenz im Alter*. In: *Zeitschrift für Gerontologie* 20, 319-330, S. 320.

⁴⁵⁰ Stanjek, K. (2012): *Altenpflege konkret*. München: Elsevier, S. 95-96.

10.2 Kompetenzerleben durch adulte Neurogenese und Neuroplastizität

Es grenzt an ein Wunder und ist ein Hoffnungsträger beim Altern, dass die Wissenschaft die Erkenntnis gewann, dass durch *Neurogenese* „täglich [...] in unserem Denkkorgan neue Nervenzellen entstehen“.451 Forscher vermuten, dass Neuronen für bestimmte Lernvorgänge wichtig sind und daher überleben. Andere bleiben nur erhalten, wenn sie richtig gefordert werden. Hier sind die Psycho-Gerontologie und die Neurowissenschaften gefordert. Bis zu einem Drittel bestimmter Nervenzellen bilden sich im Laufe des Lebens neu – dieser Nachweis gelang jüngst Wissenschaftlern des Karolinska-Instituts in Stockholm.452 Die Erkenntnisse der Neuroplastizität und der Neurogenese sind Hoffnungsträger, die Kompetenzen und Defizite des alternden Menschen zu aktivieren und zu kompensieren. Lange Zeit wurde angenommen, dass die neuronale, motorische, kognitive, psychische und soziale Entwicklung des Kompetenzerwerbs im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter abgeschlossen sei. Die Neurowissenschaften konnten anhand spezifischer bildgebender Verfahren (Magnetresonanztomographie, MRT) in Kombination mit der Elektroenzephalographie (EEG) belegen, dass das menschliche Gehirn sich ein Leben lang verändert, was Wissenschaftler als *neuronale Plastizität* bezeichnen.453 Dazu kommt die Erkenntnis der *adulten Neurogenese*, die belegt, dass Neu-Neuronen oder Nerven-Zellen täglich, ja stündlich im Hippocampus und Frontalhirn entstehen, während die vorhandenen alten Nervenzellen sich *nicht* erneuern.

Viele Faktoren beeinflussen die Neurogenese. Forscher haben festgestellt, dass kognitives Training und eine bereichernde Umgebung nachweislich das Überleben von Neuronen sichern und eine „Reserve“ neuronaler Plastizität schaffen.454 „Lernen, Kompetenzen erwerben, in Bewegung bleiben ist bis ins hohe Alter nur möglich“, schreibt Birkenbihl in ihrem Blog, „solange die adulte NEUROGENESE stattfindet“. 455

Die Forscher Chiesa und Serretti456 (2009) konnten aufzeigen, dass das Programm „Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR“ sowohl Stress als auch ruminatives Denken und Ängstlichkeit reduzieren und darüber hinaus das Einfühlungsvermögen und das Mitgefühl von gesunden Personen erhöhen kann. Diese Erkenntnisse wurden durch Hirn-Scans bestätigt. Bei MBSR-Teilnehmern wurde eine signifikante Zunahme der Dichte der grauen Substanz im linken Hippocampus und Regionen festgestellt, Teile des Gehirns, die für Selbstwahrnehmung und

451 Shors, T. J. (2010): Sein oder nicht sein. In: Spektrum der Wissenschaft 8/2010, S. 37. Online: www.neurobiologie/sein-oder-nicht-sein/1037415. Zugriff am 18.01.2013.

452 Frisén, J. et al. (2013): Dynamics of Hippocampal Neurogenesis in Adult Humans. In: *Cell* Vol. 153-

453 Neuronale Plastizität. In: *Max-Planck-Gesellschaft*. Online:

www.mpg.de/21486/Neuronale_Plastizitaet?filter_order=TL&research_topic=BM-NB. Zugriff am 12.02.2013.

454 Mandal, A. (2014): Was ist Neurogenese? In: *News Medical Life Sciences*. Online: [www.news-medical.net/health/Neurogenesis-What-is-Neurogenesis-\(German\).aspx](http://www.news-medical.net/health/Neurogenesis-What-is-Neurogenesis-(German).aspx). Zugriff am 12.02.2013.

455 Birkenbihl, V. F. (2008): Neurogenese. In: *Birkenbihl denkt*. Online:

<http://birkenbihldenkt.wordpress.com/2008/09/07/wie-knipst-man-das-gehirn-an>. Zugriff am 12.02.2013.

456 Chiesa, A./Serretti, A. (2009): Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis, in: *Journal of alternative and complementary medicine* 15/5, S. 593-600. doi: 10.1089/acm.2008.0495.

Mitgefühl zuständig sind und die Lern- und Gedächtnisprozesse unterstützen.⁴⁵⁷ Daneben steht der Hippocampus in ausgeprägter Verbindung zur Amygdala, dem Furchtzentrum, der bei Meditierenden weniger Dichte der grauen Substanz aufweist.⁴⁵⁸

Ob die Achtsamkeitsmeditation die Flexibilität des menschlichen Gehirns im Alter länger erhält bzw. die Hirnalterung verlangsamt und vielleicht auch den geistigen Abbau verzögern kann, müssen weitere Studien belegen. Doch, *„ungeachtet der Wissenslücken in der ursächlichen Erklärung von Zusammenhängen in der Neurogenese stimmen die Ergebnisse optimistisch, mit körperlicher und geistiger Aktivität Fitness bis ins hohe Alter zu erhalten und auch wiederzuerlangen“*.⁴⁵⁹

10.3 Das soziale Engagement im Alter

Aus der Perspektive der klassischen Aktivitätstheorie nach Tartler (1961) und dem Phasenmodell von Havighurst et al. (1968) stellen sich subjektives Wohlbefinden und Zufriedenheit dann ein, wenn eine Person *im Alter aktiv bleibt*, etwas leistet und das Gefühl hat, von anderen gebraucht zu werden. Dazu schreibt Havighurst folgenden Text (nach Wahrendorf ⁴⁶⁰) :

„Es ist aber sehr zweifelhaft, dass er [der alternde Mensch] sich jemals von den Werten der Gesellschaft zurückzieht, die er so lange verinnerlicht hat. Es ist sogar noch zweifelhafter, dass sich der alternde Mensch jemals von den Persönlichkeitsmustern zurückzieht, die so lange das Selbst gewesen sind“.⁴⁶¹

Das mittlere Erwachsenenalter ist das Alter⁴⁶², das zwischen Jugend und Alter liegt, und steht für das „Ende der jugendnahen Erwachsenenphase“, wie es Höpflinger und Perrig-Chiello⁴⁶³ ausdrücken. Der Wechsel zwischen dem mittleren Erwachsenenalter und dem 3. Lebensalter, dem Renteneintrittsalter, ist ein tiefgreifendes Ereignis, da hier für die „best agers“ der Rollenverlust droht. Umso bedeutender ist eine kontinuierliche Teilhabe am Erwerbsleben, vor allem an sozialen Aktivitäten in der nachberuflichen Lebensphase. Durch die allgemeinen Emanzipationsbestrebungen der 1970er-Jahre haben die Selbsthilfe–Initiativen älterer Menschen an Bedeutung gewonnen.

Obwohl Rollenverluste wie die Pensionierung die Gefahr in sich bergen, sozial zu vereinsamen und die Defizite des Alterns Funktionsverluste mit sich bringen, könnte die Erkenntnis, dass das

⁴⁵⁷ Barthélémy, A. (2015): Wie Meditation Gehirn und Geist verändert. Online: <https://www.welt.de/wissenschaft/article123325891/Wie-Meditation-Gehirn-und-Geist-veraendert.html>. Zugriff am 26.09.2016.

⁴⁵⁸ Vgl. Kapitel Achtsamkeit 4.1.

⁴⁵⁹ Bestimmte Nervenzellen erneuern sich ein Menschenleben lang. In: *Assmann Stiftung*. Online: www.assmann-stiftung.de/bestimmte-nervenzellen-erneuern-sich-ein-menschenleben-lang. Zugriff am 04.04.2016.

⁴⁶⁰ Vgl. Wahrendorf, M. (2009): Soziale Produktivität im höheren Lebensalter. Münster: LIT Verlag.

⁴⁶¹ Vgl. Havighurst, R. J. et al. (1968): Disengagement and patterns of aging. In *Middle age and aging*. Chicago: University of Chicago Press.

⁴⁶² Was ist ein älterer Mensch? Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert ältere Menschen wie folgt:
45-59 Jahre = alternde Menschen; 60-75 Jahre = ältere Menschen; ab 76 Jahren = alte Menschen.

⁴⁶³ Höpflinger, F./Perrig-Chiello, P. (2001): Mittleres Erwachsenenalter im gesellschaftlichen Wandel. Online: <http://www.hoepflinger.com/fhtop/fhmidage1.html>. Zugriff am 11.02.2013.

Leben aus „Augenblicken“ besteht, die Grundlage zu einer inneren Einstellung der Achtsamkeit und zu einem neuen Engagement werden. Diese Blickrichtung soll im Folgenden ausgearbeitet werden.

11 „Gesund durch Meditation“⁴⁶⁴ beim Altern?

Das Wort „Meditation“ stammt ab vom lateinischen „*meditari*“, welches für „Nachsinnen, nachdenken, sich üben, vorbereiten“ steht. Im Griechischen hat es seine Wurzel im Wort „*medomai*“ = „ich bin auf etwas bedacht, ich ersinne“. Die Vorsilbe „*med*“ steht in Zusammenhang mit „etwas ermessen“. Dieses „*med*“ finden wir wieder in „*mederi*“ oder „*medicari*“, was so viel wie „helfen, heilen, Abhilfe schaffen“ heißt, und in „*medicina*“ was „Heilkunde“ bedeutet.

Matthieu Ricard, Molekularbiologe und seit 35 Jahren buddhistischer Mönch, erklärt Meditation folgendermaßen:

*„ ... die Etymologie der asiatischen Worte für ‚Meditation‘: Das Sanskritwort bhavana bedeutet ‚pflegen‘, ‚fördern‘, ‚kultivieren‘, das tibetische gom heißt ‚vertraut werden‘; das kann sich auf neue Eigenschaften und Einsichten beziehen, aber auch auf eine neue Lebenseinstellung. Man darf Meditation also nicht auf die weitverbreiteten Klischees ‚Entspannung‘ und ‚Leerwerden des Geistes‘ reduzieren. Wir alle spüren immer wieder Liebe und Güte, Freigebigkeit, inneren Frieden und Freiheit von Konflikten in uns. Doch diese Gedanken und Gefühle durchströmen uns und werden schon bald durch andere, unter Umständen auch negative ersetzt, wie Zorn und Eifersucht zum Beispiel. Damit Altruismus und Mitgefühl zu dauerhaften Bestandteilen unseres Bewusstseinsstroms werden, müssen wir sie über eine längere Zeit kultivieren. Wir müssen sie uns bewusst machen und sie dann fördern, wir müssen sie wiederholen, bewahren, verstärken, so dass sie unser Denken und Fühlen allmählich dauerhaft ausfüllen“.*⁴⁶⁵

Dazu erklärt Thrumen⁴⁶⁶, Professor für Indo-Tibetische Buddhistische Studien an der Columbia University, dass Meditation nicht nur hilfreich sei, um körperliche Leiden zu lindern oder die Angst vor dem Tod zu überwinden: *„Sie ist wichtig für den Alltag. Als regelmäßige Übung erhält sie die Gesundheit. Und sie befreit mich von dem Eindruck, ständig Sklave meiner Impulse zu sein“*, auch im Älterwerden.

11.1 Meditation als Medizin⁴⁶⁷

Die Medizin akzeptiert zunehmend die Erkenntnis, dass Gedanken, Gefühle und Reaktionen auf Ereignisse eine starke Resonanz auf die Gesundheit des einzelnen haben.⁴⁶⁸ Das scheint Hippokrates von Kos vor fast 2500 Jahren gewusst zu haben, er schreibt: *„Die wirksamste*

⁴⁶⁴ Kabat-Zinn, J. (1994/2001): *Gesund durch Meditation*. München: O. W. Barth Verlag.

⁴⁶⁵ Streitgespräch: Wie Meditation das Hirn verändert, zwischen dem Hirnforscher W. Singer und Matthieu Ricard. In: *Spiegel-Online* v. 13.05.2008. Online: www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/streitgesprach-wie-meditation-das-hirn-veraendert-a-552185.html. Zugriff am 23.01.2013.

⁴⁶⁶ Robert Thurman on What Meditation Really Is (Video). Online: <http://vimeo.com/44171570>. Zugriff am 21.01.2013.

⁴⁶⁷ Koch, C. (1998): *Meditation als Medizin*. In: *Stern* 28. Zugriff am 21.01.2013.

⁴⁶⁸ Kabat-Zinn, J. (2015): *Das Abenteuer Achtsamkeit. Wie Sie Weisheit für Körper, Geist und Seele entwickeln*. 1. Aufl. Freiburg i. Br.: Arbor Verlag, S. 147.

Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt".⁴⁶⁹ Für Kabat-Zinn ist Achtsamkeit (Meditation) eine uns innewohnende Heilkraft, die wir nutzen können, um zu verstehen, zu wachsen und uns ganz zu fühlen. Die Praxis der Achtsamkeit befähigt uns, auch in schwierigen Lebensphasen oder unter schwierigen Lebensumständen innere Ruhe, Akzeptanz und Gelassenheit zu finden. So ermöglicht es die Meditation ebenfalls, im Fluss des eigenen Atems zu verweilen und getragen vom „Gefühl der liebenden Güte wie ein Kind in der Umarmung seiner Mutter..., [...] alle Menschen in das Feld der Liebenden Güte ein [zu] schließen [...], ihnen Gutes wünschen [...], um die Befreiung des Herzens zu praktizieren, hier und jetzt [...]“. Dann ist es nur noch Güte, die noch irgendeinen Sinn macht...“, schreibt Kabat-Zinn.⁴⁷⁰ In der Sprache des Mediziners und Forschers Tobias Esch werden vermutlich in den „Meditationszentren“ im Gehirn Belohnungs-/Glückshormone ausgeschüttet. Darunter „die Neurotransmitter wie Dopamin oder körpereigene Opiate“. So kann der Meditation „auf neurobiologischer Ebene ein autoreglatives Selbstheilungspotenzial zugeschrieben werden.“

471

Das Thema „Meditation als Medizin“ wird in den letzten Jahren vor allem in den USA vermehrt untersucht, um herauszufinden, wie weit Meditation bei der Behandlung von Stress, Schmerz und einem breiten Spektrum chronischer Krankheiten und Beschwerden eingesetzt werden kann. So haben sich führende Ärzte wie der prominente Kinder- und Jugend-Neurochirurg Fred Epstein (1937-2006) 1998 mit dem Dalai Lama in „Beth Israel Medical Center“ über „medizinische Wirkungen fortgeschrittener Meditation“ unterhalten. Althergebrachte geistige Übungen und neuentwickelte „Body-Mind-Techniken“ sollen den Patienten im Kampf gegen Krankheit Kraft geben. Es sollte gründlich erprobt werden, wie kranke Menschen von Meditation profitieren, wie regelmäßige Übungen die Linderung oder Heilung ihrer Leiden fördern könnte.⁴⁷² So untersuchte eine Studie von Kabat-Zinn (1998) den Einfluss der Meditation auf die Entwicklung und Heilung von Psoriasis (Schuppenflechte)⁴⁷³, eine andere von Davidson und seinem Forscherteam von der Universität Wisconsin aus dem Jahr 2003 befasste sich mit der emotionalen Verarbeitung von Stress bei meditierenden Studienteilnehmern in den kortikalen Bereichen im Hirn und den Begleitwirkungen auf die immunologischen Funktionen.⁴⁷⁴ Beide klinische Studien wurden erfolgreich abgeschlossen.

Einige Ärzte lassen inzwischen sogar Patienten mit schwerwiegenden körperlichen Erkrankungen meditieren. In den Kliniken Essen-Mitte behandeln die Ärzte Menschen mit chronischen Schmerzen, Organerkrankungen oder sogar lebensbedrohlichen Leiden wie Krebs.

⁴⁶⁹ Aphorismus von Hippokrates von Kos (460 bis etwa 377 v. Chr.), griechischer Arzt, „Vater der Heilkunde“.

⁴⁷⁰ Kabat-Zinn, J. (2011): Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt. 4. Aufl. Freiburg i. Br.: Arbor Verlag, S. 294-302.

⁴⁷¹ Esch, T. (2014): Die Neurobiologie des Glücks – Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert. 2., vollst. überarb. Aufl. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, S. 127 u. S. 140f.

⁴⁷² Ebd.

⁴⁷³ Kabat-Zinn, J. et al. (1998): Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). In: *Psychosomatic Medicine* 60/5, S. 625-632. Online: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9773769. Zugriff am 20.05.2016.

⁴⁷⁴ Davidson, R. J. (2003): Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. In: *Psychosomatic Medicine* 65/4, S. 564-570. Online: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12883106>. Zugriff am 20.05.2016.

Wer hierherkommt, wird zwar in erster Linie schulmedizinisch therapiert, kann aber zusätzliche Angebote wie Ernährungsberatung oder eben Meditation nutzen. „Wir setzen die Achtsamkeitsmeditation bei allen Patienten ein, denn so lernen sie einen besseren Umgang mit der Krankheit, was ihre Heilungschancen steigen lässt“, sagt die Gesundheitspädagogin Anna Paul. „Stress kann auf Dauer das Immunsystem schwächen. Umgekehrt wird es gestärkt, wenn der Patient entspannt ist“.475

An einer aktuellen Metastudie nahmen Dänische Forscher (2011) rund um L. O. Fjorback vom Universitätskrankenhaus in Aarhus⁴⁷⁶ für eine aktuelle Metastudie, 21 Untersuchungen zu MBSR und zu Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), einer Variante für Depressive vor. Dabei konnte nachgewiesen werden, dass MBSR die psychische Gesundheit stärkt, Gestresste entspannt, Angstpatienten beruhigt und die Lebensqualität von Patienten mit somatischen Störungen verbessert, so dass die Beschwerden oder Schmerzen weniger quälen. Diese Metastudie belegte ebenfalls, dass die MBCT, die Elemente aus Achtsamkeitsmeditation und der kognitiven Verhaltenstherapie vereint, viele ehemalige Depressionspatienten vor Rückfällen bewahrt.

Somit erbringen immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen die positiven Wirkungen von Meditation und Achtsamkeit auf die Gesundheit.⁴⁷⁷

11.2 Meditation als „integrale Heilkunst“ mit sichtbaren Veränderungen im Gehirn

„Mit Hilfe der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRI) und dem hochauflösenden Elektroenzephalogramm (EEG) kann jetzt erforscht werden, wo die Schnittstellen zwischen Geist, Gehirn und Körper liegen“, schreibt Hangartner in seinem Artikel: „Hirnforschung: Wie der Geist den Körper beeinflusst“.478 Verschiedene Regionen innerhalb des Gehirns können sichtbar gemacht und ihre diversen Funktionen und Aktivitäten gezeigt werden. „Immer mehr wissenschaftliche Untersuchungen belegen positive Wirkungen von Meditation auf die Gesundheit.“

Führende Wissenschaftler stellten auf dem Kongress „Meditation & Wissenschaft“ 2010 ⁴⁷⁹ die Frage, warum Meditation und ihre Wirkungen für die Wissenschaft interessant seien und wie

⁴⁷⁵ Selbstheilung durch Meditation und Selbstaufmerksamkeit. Depression, chronischen Schmerz, Zwangsgefühle überwinden. In: *Psychologie aktuell*. Online: www.psychologie-aktuell.com/news/aktuelle-news-psychologie/news-lesen/article/2011/12/22/1324541494-selbstheilung-durch-meditation-und-selbstaufmerksamkeit-depression-chronischen-schmerz.html. Zugriff am 25.01.2013.

⁴⁷⁶ Fjorback L. O. et al. (2011): Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy: a systematic review of randomized controlled trials. In: *Acta Psychiatrica Scandinavica* 124/2, S. 102-119. doi:10.1111/j.1600-0447.2011.01704.x. Online: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21534932. Zugriff am 20.05.2016.

⁴⁷⁷ Schäfer, S. (2011): Achtsam ist heilsam. In: *Zeit-Online* v. 06.12.2011. Online: www.zeit.de/zeit-wissen/2012/01/Meditation-auf-Rezept. Zugriff am 02.07.2015.

⁴⁷⁸ Hangartner, D. (2007): Hirnforschung: Wie der Geist den Körper beeinflusst, in: *Tibet und Buddhismus*, H. 80/2007. Online: https://www.tibet.de/zeitschrift/rezensionen/?tx_news_pi1%5Bnews%5D=198&tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=1e7fb706557120d297e9736458ed76bf Zugriff am 01.02.2017.

⁴⁷⁹ Meditation & Wissenschaft. Dokumentation Kongress 2010. Online: www.meditation-wissenschaft.org/dokumentation-kongress-2010.html. Zugriff am 25.01.2013.

sich verschiedene Disziplinen dem Untersuchungsgegenstand nähern. Ott vom „Bender Institute of Neuroimaging“ der Universität Gießen und Hölzel vom Massachusetts General Hospital und der Harvard Medical School in Boston erörterten, dass Menschen z. B meditieren, um „*die vegetative Erregung abzusenken, die Aufmerksamkeit auf ein Objekt zu halten, Gleichmut oder Mitgefühl zu kultivieren oder zu einer offeneren Wahrnehmung der Gegenwart zu gelangen*“.⁴⁸⁰ Aufgrund der Plastizität des Nervensystems konnten beide Forscher in Quer- und Längsschnittstudien *bei fortgeschrittenen Meditierenden messbare strukturelle Veränderungen im Gehirn feststellen*.

Große Anstrengungen sind gemacht worden, um die klinische Anwendung verschiedener meditativer Praktiken sowie die physiologische Wirkung der Meditation wissenschaftlich in Augenschein zu nehmen. So ergaben alle Vergleiche zwischen Meditierenden und Kontrollpersonen eine erhöhte graue Substanz bei Meditierenden in jenen Regionen, die für die trainierten Funktionen relevant sind. Die ersten Längsschnittstudien zeigten einen kausalen Zusammenhang zwischen Meditation und Veränderungen im Erleben, Verhalten und Gehirn auf. Für den Mediziner Esch, Professor der Integrativen Gesundheitsförderung der Hochschule Coburg, bedeutet Meditation eine „Entspannungsantwort“ und Gesundheitsförderung.⁴⁸¹ Mundle, Leiter des Zentrums für Seelische Gesundheit der Oberbergklinik City Berlin, nennt „Meditation Teil einer integralen Heilkunst“.⁴⁸²

11.3 Sinn des Anti-Stress Programms nach Kabat-Zinn im Altern

Jon Kabat-Zinn, Leiter des „Stress Reduction and Relaxation Program“ am Medical Center der University of Massachusetts lehrte Schmerzpatienten in den 70. Jahren Meditation. Dazu äußerte sich Kabat-Zinn wie folgt:⁴⁸³

„Während eines achtwöchigen Kurses stelle ich einen Rückgang der Beschwerden von 25 Prozent fest. Psychische Symptome wie Angst, Zorn und Depression gingen um 32 Prozent zurück. Diese Patienten hatten vor dem Kurs durchschnittlich acht Jahre ein Schmerzproblem und bislang erfolglos versucht, es unter Kontrolle zu bringen.“

Anfangs treffen sich die Patienten einmal wöchentlich in Gruppen mit ihrem Meditationslehrer. An den übrigen sechs Tagen müssen sie 45 Minuten zu Hause üben. Sie sollen lernen, still dazusitzen und völlige Ruhe zu finden. Kabat-Zinn sagt weiter: *„Täglich eine Dreiviertelstunde einfach nichts zu tun ist eine gewaltige Umstellung.“* Kontinuierlich steigert der Lehrer den Schwierigkeitsgrad der Übungen, bis hin zu

⁴⁸⁰ Meditation & Wissenschaft. Dokumentation Kongress 2010. (Programmheft) Online: www.meditation-wissenschaft.org/images/stories/programmheft.pdf. Zugriff am 31.03.2016

⁴⁸¹ Den Stress aus dem Körper meditieren. In: *3sat-nano* v. 30.08.2012. Online: www.3sat.de/page/?source=/nano/medizin/155475/index.html. Zugriff am 06.04.2016.

⁴⁸² Mundle, G./Gottschaldt, E. (2010): Meditation als Teil einer integralen Heilkunst (Vortragsskript). Online: <http://www.oberbergkliniken.de/symposium-25-jahre-oberbergtherapie-rueckschau.html> (2009); Zugriff am 06.04.2016.

⁴⁸³ Health Sciences Journal: Jon Kabat-Zinn speak about „Coming to our Senses“ in UCSD Massachusetts Medical School (Video). Online: www.youtube.com/watch?v=qvXFxi2ZZXT0; „Life is right now“ – Jon Kabat-Zinn on Mindfulness (Video). Online: www.youtube.com/watch?v=EU7vKitN4Ro. Zugriff am 05.05.2016.

achtstündigen Schweige-Exerzitien in der sechsten Woche. Die anfänglichen Wirkungen seien ganz unterschiedlich, berichtet Kabat-Zinn: „*Einige Teilnehmer können sich schon in den ersten Übungsstunden tief entspannen. Andere empfinden nichts als Anstrengung und Schmerzen oder schlafen sofort ein.*“ Im Lauf der Behandlung gleichen sich diese Unterschiede meist aus: 86 Prozent der Kranken halten bis zum Kursende durch – und lange darüber hinaus. 93 Prozent der befragten Patienten gaben vier Jahre nach Kursende an, dass sie die eine oder andere Übung beibehalten hätten. 45 Prozent blieben sogar auf Dauer bei der strengen Übung des meditativen Sitzens, zumindest eine Viertelstunde pro Tag und dreimal pro Woche.

Auf dem Pfad der inneren Achtsamkeit kann der Mensch lebenslang bis ins hohe Alter wandern. Randomisierte Studien haben nachgewiesen, dass jeder Mensch, ob alt oder jung, durch bewusste, urteilsfreie Achtsamkeitspraxis – ausgestattet mit der Neurogenese und Neuroplastizität – „einen *Weg des Seins*“, gehen kann – mit oder ohne Funktionsverlust –, um „*jeden Moment des Lebens voll auszukosten*“. ⁴⁸⁴

11.4 Exkurs zur „*Theorie der Gerotranszendenz*“ oder *Altersweisheit*⁴⁸⁵

„Aus phänomenologisch-hermeneutischer Perspektive und mit Anleihen aus dem Zen-Buddhismus“, hat der schwedische Soziologe Tornstam (1994) ⁴⁸⁶ das Altern (v.a. in den späten Phasen) als Entwicklung der Fähigkeit zur Transzendenz beschrieben. Das ursprünglich als eine Neuformulierung der Disengagementtheorie konzipierte und später stark entwicklungspsychologisch ausgerichtete Modell der *Gerotranszendenz* von Tornstam (1989) geht davon aus, dass der Rückzug und die Passivität älterer Menschen auch positiv zu interpretieren sind. Es stellt erneut das gesellschaftliche Aktivitätsideal grundlegend in Frage und stellt heraus, dass mit zunehmendem Alter veränderte bzw. ganz neue Sichtweisen des Lebens an Bedeutung gewinnen können, wie z.B. verminderte Ich-Zentriertheit, kosmische Transzendenz, eine erhöhte Affinität mit früheren Generationen (vgl. Erikson) sowie ein größeres Bedürfnis nach „positiver Solitude“ und das Bedürfnis nach Meditation und Reminiszenz (vgl. Tornstam 1994, 1996, 1999). Der Autor stützt seine Theorie auf aufschlussreiche qualitative Interviews und quantitative Studien mit älteren Menschen.⁴⁸⁷

Nach *Kruse* zeigt

„die Bedeutung der Teilhabe für die Entwicklung des Selbst in Phasen hoher Verletzlichkeit [dass] die wichtigste Form der Teilhabe [...] in der Mitverantwortung für andere Menschen (bevorzugt nachfolgender Generationen) und der Wissensweitergabe zu sehen

⁴⁸⁴ Kabat-Zinn, J. (1994/2001): *Gesund durch Meditation*. München: O. W. Barth Verlag, S. 327.

⁴⁸⁵ Niebergall, C./Georg, J. (2012): *Integrität und Gerotranszendenz – zwei Wege zu Wachstum und Reife im Alter*. In: *NOVAcura Das Fachmagazin für Pflege und Betreuung* 43/4, S. 9-11.

⁴⁸⁶ Tornstam, L. (1994): *Gerotranscendence – a theoretical and empirical exploration*. In: Thomas, L. E./Eisenhandler, S. A. (Hrsg.): *Aging and the Religious Dimension*. Westport: Greenwood Publishers, S. 203-225.

⁴⁸⁷ Vgl. Höpflinger, F. (2002): *Gerotranszendenz und Generativität im höheren Lebensalter*. In: *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie* 35, S. 328-334.

[ist]. Hochbetagte Menschen begreifen sich vielfach als aktiver Teil einer Sorgestruktur: Gelegenheitsstrukturen für den Dialog zwischen den Generationen zu schaffen.“⁴⁸⁸

In seinem Buch „Die Grenzgänge des Johann Sebastian Bach“⁴⁸⁹ geht es Kruse andererseits darum, die kosmischen Bezüge aufzuzeigen, in denen sich der alte gebrechliche Musiker – den Aussagen der Gerotranszendenz zufolge – befindet, um „am Ende seines Lebens [...] offen [zu] bleiben [...] für die sozial-generativen und alltagspraktischen Bezüge, die bis zum Ende des Lebens bestehen können.“ (Obwohl der Komponist alt und krank war, wollte er noch am Ende seines Lebens einen Schüler in sein Haus aufnehmen).

Levinas (1906–1995) drückt diesen erweiterten Sorgebegriff (kosmische Transzendenz) folgendermaßen aus: „Die *eigentliche Würde*“ erlange das menschliche Ich erst dann, wenn es „*Verantwortung für den anderen Menschen*“ übernehme. Dazu werde es berufen von „*einem Gott*“, der sich „*im Gesicht des anderen Menschen*“ offenbart, im „*Antlitz jenes anderen, der einzigartig ist und dessen Sterblichkeit jedermanns Zuwendung erfordert.*“⁴⁹⁰

Schließlich, so unterstreicht Jahnke unter Bezug auf Tornstam, sei die zunehmende Offenheit für das Transzendente eine Begleiterscheinung des Alterns.⁴⁹¹ Gerotranszendenz bedeutet aber keineswegs Rückzug aus der Gesellschaft. Das Modell befürwortet eine gute und für den persönlichen Lebenskontext realistische Kombination aus Rückzug und Aktivität. Das Alter selbst ist keine Entschuldigung, sich ganz aus der Gesellschaft zurückzuziehen und jegliches Engagement einzustellen, wobei aber „dosierte“ und erholsame Momente der „Solitude“ mit zunehmendem Alter berechtigt sind.

Abschließend bescheinigt Höpflinger der Theorie der Gerotranszendenz, dass sie eine innere Kohärenz ausdrückt und „*zudem ein eindeutig positiveres Licht auf Altersprozesse als viele bisherige Theorien [wirft].*“⁴⁹² Diese Theorie bildet somit einen interessanten Gegenpunkt zu aktivitätsorientierten Modellen. Das Modell stellt „*den Trend zum hyperaktiven Alter grundlegend in Frage [..].*“⁴⁹³ Vorstellungen einer kosmischen Transzendenz passen nach diesem Forscher durchaus gut in postmoderne Werthaltungen. Das Konzept Gerotranszendenz vereint, wie Höpflinger betont, unterschiedliche Lebensaspekte. Diese tragen in sich Ansätze der Kernelemente des Zen-Buddhismus: Eine weniger Ich-zentrierte Ausrichtung, ein größeres Bedürfnis für spirituelle und kosmische Werte, eine positive Solitude und das Bedürfnis nach Meditation. Wie Kabat-Zinn vielfach wiederholt, trägt der Mensch die ihm innewohnende

⁴⁸⁸ Kruse, A. (2014): Gebrechlichkeit im Alter: Entwicklungsmöglichkeiten und Entwicklungsgrenzen in der Verletzlichkeit – eine anthropologische und psychologische Annäherung an die Gebrechlichkeit im Alter (Vortragskript) Online: http://www.nar.uni-heidelberg.de/service/v_frailty.html. Zugriff am 31.03.2016.

⁴⁸⁹ Vgl. Kruse, A. (2014): Die Grenzgänge des Johann Sebastian Bach: Psychologische Einblicke. 2. Aufl. Wien/New York: Springer.

⁴⁹⁰ Lévinas, E. (2002): Totalität und Unendlichkeit – Versuch über die Exteriorität. Übers. v. W. N. Krewani Freiburg i.Br./München.

⁴⁹¹ Jahnke, T. (2014): In Würde altern und alt sein. Münster: Lit Verlag.

⁴⁹² Vgl. Höpflinger, F. (2002): Gerotranszendenz und Generativität im höheren Lebensalter. In: *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie* 35, S. 328-334.

⁴⁹³ Ebd.

Fähigkeit der Achtsamkeit in sich. Tornstam nennt die Offenheit für das Transzendente eine „Begleiterscheinung des Altern“. Somit könnten das Konzept Gerotranszendenz und das Prinzip der transformierenden Achtsamkeit (Gero-Mindfulness) dem Menschen in allen Phasen des Alterns die Möglichkeit einräumen, im *Jetzt* zu leben – von Moment zu Moment – und ihm trotz Gebrechlichkeit und Verlust: Trost, Kraft und Glück spenden.

12 Zusammenfassung

Shapiro (2006) postuliert, dass der Mensch durch das Phänomen Achtsamkeit mit der Ganzheit des Lebens in Berührung kommt. Mutet das etwa nicht wie eine Idealisierung an? „Sprengt eine solche Vermutung nicht den Rahmen der wissenschaftlichen Psychologie“, fragt die Verfasserin?

494

Kabat-Zinn schreibt in *Gesund durch Meditation*⁴⁹⁵, dass alles, was durch die Linse der Achtsamkeit betrachtet wird, dem Menschen in einem neuen Licht erscheinen wird. Das hat zur Folge, dass der Mensch durch das enge „*Miteinander-verbunden-Sein*“ mit seiner Umwelt in gewöhnlichen Ereignissen plötzlich ungewöhnliche, erstaunliche Aspekte entdecken und schätzen kann. „*Dieses enge Miteinander-verbunden-Sein wirkt sich*“, nach dem Forscher, „*auf die physische Gesundheit ebenso aus wie auf das psychische Wohlbefinden.*“ Es sind die menschlichen Sinne, die äußere und innere Kontakte herstellen. Ein Netz des „*Miteinander-verbunden-Seins*“ spannt sich in allen Lebensphasen, besonders ab dem Vorruhestand, vom psychologischen Selbst hin über Familie, Freunde, Bekannte bis zur Gesellschaft und knüpft so eine Verbindung mit der gesamten Menschheit, mit allem Leben auf dieser Erde. Genau diese Fähigkeit des „*Miteinander-verbunden-Seins*“ kann im Altern, schon ab 40 Jahren, durch die Praxis der Achtsamkeit gesteigert werden. Kabat-Zinn drückt es sehr prägend aus, wenn er schreibt „*Ganz-Sein und Verbunden-Sein sind fundamentale Eigenschaften unseres Wesens*“.⁴⁹⁶ Trotz unseren Ängsten, Krankheiten, Schmerzen, Enttäuschungen bleibt das „*wirkliche, grundlegende Ganz-Sein [...] davon unberührt*“.⁴⁹⁷ Denn gesund sein heißt nach Kabat-Zinn „*ganz zu sein*“.⁴⁹⁸

Mit einem solchen Verständnis könnte Achtsamkeitsmeditation eine Tür sein, die dem alternden Menschen Zutritt gewährt zu seinem „*wahren Sein*“. Die Praxis der Meditation kann vor allem dem alternden und älteren Menschen helfen, Stress, Ängste, Isolation, Altersdefizite zu überwinden. Jeder noch so flüchtige Moment der bewussten Achtsamkeit kann im Altern, „*mit viel Geduld und Übung*“, einen neuen Lebensstil entwickeln. Geschärft durch die *Meditation* kann eine solche bewusst gelebte *Achtsamkeit im Hier und Jetzt* in Verbindung mit der neuronalen Plastizität zu einer erworbenen „*neuronalen Reserve*“ *an lebenslanger Formbarkeit des Gehirns* werden. So könnten ältere Erwachsene zur Wiedererlangung des „*Ganz-Seins*“ und „*Verbunden-Seins*“ gelangen und *Selbstheilung*, Glücksempfinden und Wohlbefinden erfahren.

⁴⁹⁴ Shapiro et al. (2006): Mechanisms of Mindfulness. In: *Journal of Clinical Psychology* 62, S. 373-386. doi:10.1002/jclp.20237. Compare the three axioms IAA – Intention, Attention Attending – leading to a significant shift in perspective: the re-perceiving (Neu-Wahrnehmen).

⁴⁹⁵ Kabat-Zinn, J. (1994/2001): *Gesund durch Meditation*. München: O. W. Barth Verlag.

⁴⁹⁶ Ebd. S. 202f.

⁴⁹⁷ Ebd. S. 203.

⁴⁹⁸ Ebd. S. 203ff.

II. Empirischer Teil

II. Empirischer Teil

1 Quantitative Pilotstudie zu Achtsamkeit

Die quantitative Untersuchungsmethode zielt darauf ab, einen empirischen Sachverhalt – wie „Achtsamkeit im Alltag“ – systematisch und standardisiert zu messen und in einer möglichst repräsentativen Stichprobe zu untersuchen. Das Datenmaterial wird statistisch ausgewertet und analysiert, um neue wissenschaftliche Erkenntnisse zur Thematisierung achtsamkeitsrelevanter Fragen zu gewinnen.

Zur Vorbereitung und zum besseren Verständnis der Wirksamkeit von Achtsamkeit im Alltag nahm die Autorin in einem ersten Schritt an einem MBSR-Kurs „Stressreduktion durch Achtsamkeit“ teil. Sie nutzte diese Erfahrung, um vor und nach dem Kurs die Achtsamkeit der Teilnehmer anhand des Freiburger Evaluationsfragebogens mit 16 resp. 30 Items zur Achtsamkeit (FFA)⁴⁹⁹ zu messen. Dieses Verfahren wurde dann in der hier beschriebenen Interventionsstudie angewendet.

1.1 Methode

1.1.1 Planung und Durchführung einer Interventionsstudie

Die Interventionsstudie wurde innerhalb eines öffentlichen Vortrags angekündigt, den die Autorin zu „Achtsamkeit als Ressource im Alter“ in einem Seniorenclub hielt. Die Teilnehmer wurden dabei zu einem vierwöchigen Achtsamkeitskurs „*Achtsamkeit im Alter entdecken, Leben im Augenblick*“ (AAELA)⁵⁰⁰ eingeladen. Der Kurs hatte die folgenden Inhalte zum Gegenstand: Atem, Körperwahrnehmung, Emotionswahrnehmung und ethische Aspekte des Selbstmitgefühls und Mitgefühls. Zu allen Punkten wurde sowohl Wissen vermittelt, das die Bedeutsamkeit des jeweiligen Aspektes für die Achtsamkeitspraxis beschrieb, als auch konkrete kurze Übungen durchgeführt wurden, die eine direkte Erfahrung der Achtsamkeitspraxis vermitteln sollten.

1.1.2 Untersuchungsdesign und Stichprobe

An dem Kurs, der pro Woche einen Termin à 90 Minuten vorsah, nahmen 15 Personen zwischen 40 und 90 Jahren in der Experimentalgruppe teil. Die Personen waren z.T. noch vor dem Rentenalter und z.T. bereits im Ruhestand. Die Kontrollgruppen umfassten zum einen acht Personen ohne Achtsamkeitserfahrung und zum anderen eine weitere Gruppe, die aus acht Ordensleuten mit vielen Jahren religiöser Meditationserfahrung bestand. Alle Personen der Kontrollgruppe waren über öffentliche ausgelegte Broschüren oder durch die Autorin direkt kontaktiert worden. Von den Befragten waren 19 weiblichen und 12 männlichen Geschlechts im Alter zwischen 48 und 82 Jahren.

Folgende Tabelle gibt einen Überblick über den Studienablauf:

⁴⁹⁹ Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA; Walach et al. 2004).

⁵⁰⁰ Der von der Autorin verfasste vierwöchige Achtsamkeitskurs mit Anleitung und Übungsmaterial kann nach Anfrage eingesehen werden.

Tabelle 8: Ablauf der Interventionsstudie

Gruppe	T0	T1	T2	T3	T4
Experimental	15	Vorher-Test ACHT a	Vorher-Test ACHT b	Vorher-Test ACHT c	Nachher-Test: ACHT d im Vergleich zu ACHT a
Kontrollgruppe 1	8	ACHT a			
Kontrollgruppe 2	8	ACHT a			

Anmerkung: ACHT bedeutet Achtsamkeitswoche a, b, c, d

Kontrollgruppe und Experimentalgruppe erhielten den unten beschriebenen Achtsamkeitsfragebogen der Interventionsstudie. Vor und nach der vierwöchigen prospektiven Interventionsstudie wurde eine Vorher-Nachher-Messung der Ergebnisse des Fragebogens der Kursteilnehmer verglichen. Danach wurden die Resultate der Experimentalgruppe mit denen der Kontrollgruppe ohne Achtsamkeitserfahrung und der Kontrollgruppe mit Meditationserfahrung verglichen.

1.1.3 Erhebungsverfahren

Die Studie basiert ausschließlich auf den Selbstbewertungen der Kursteilnehmer als Kriterien der Effektmessung. Vor Kursbeginn wurde der Experimentalgruppe und den Kontrollgruppen ein vierteiliger Achtsamkeitsfragebogen vorgelegt, um den Achtsamkeitslevel der Teilnehmer ohne und mit Meditationserfahrung zu messen. Zudem wurde der Strooptest⁵⁰¹ als Maß der aktiven Aufmerksamkeitssteuerung eingesetzt, dies allerdings nur bei der Experimentalgruppe.

Der erste Teil des Achtsamkeitsfragebogens greift auf die „Mindfulness Attention Awareness Scale“ (MAAS: Brown & Ryan, 2003)⁵⁰² zurück und beschäftigt sich mit *Erlebnissen im Alltag*, in denen Achtsamkeit thematisiert wird. Im zweiten Teil ging es darum, *was Menschen in schwierigen Situationen über sich selbst denken und fühlen*. Dabei wurde auf den von Neff (2003) vorgelegten Fragebogen zu „Self-compassion Scale“⁵⁰³ zurückgegriffen, den Joerg Hupfeld⁵⁰⁴ ins Deutsche übersetzte. Der dritte Teil befasste sich mit Fragen zu *„Reaktionen auf das Schicksal anderer Menschen“*, um die Empathiefähigkeit resp. das Mitgefühl der Teilnehmer zu messen. Diese Fragen wurden von der Autorin entwickelt und mit dem Betreuer der Arbeit

⁵⁰¹ Stroop, J. R. (1935): Studies of interference in serial verbal reactions. In: *Journal of Experimental Psychology* 18, S. 643-662.

⁵⁰² Brown, K. W./Ryan, R. M. (2003): The benefits of being present. Mindfulness and its role in psychological well-being. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 84 S. 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822

Brown, K. W./Ryan, R. M. (2003): The benefits of being present. Mindfulness and its role in psychological well-being. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 84, S. 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822

⁵⁰³ Neff, K. D. (2003): Self and Identity, S. 223-250. Online: www.self-compassion.org/scales-for-researchers.html. Zugriff am 22.01.2016.

⁵⁰⁴ Hupfeld, J. (2011). Self Compassion Scale Kurzform DEUTSCH - Items und Auswertungshinweise. Online: www.academia.edu/2040461/Self_Compassion_Scale_Kurzform_DEUTSCH_-_Items_und_Auswertungshinweise. Zugriff am 22.01.2016.

abgesprochen. Der vierte Teil enthielt *sechs Fragen zur persönlichen Lebenssituation*. Der gesamte Fragebogen besteht aus insgesamt 40 Fragen und ist im Anhang einzusehen.

1.1.4 Auswertung der Fragebögen

Die Ergebnisse der Befragung sind deskriptiv-statistisch mittels SPSS ausgewertet worden und liegen als Tabellenband vor; auf die Ergebnisse soll im Rahmen dieser Arbeit nur kurz eingegangen werden.⁵⁰⁵

1.2 Ergebnisse und kurze Diskussion

Die Häufigkeitsanalysen aller Verfahren, die hier eingesetzt wurden, zeigten, dass alle Gruppen relativ hohe Werte in den erfassten Merkmalen aufwiesen. Entsprechende Mittelwertsvergleiche über t-tests für unabhängige Stichproben zeigten für keine der Merkmale bedeutsame Unterschiede zwischen der Interventionsgruppe und den beiden Kontrollgruppen auf. Mit Blick auf den Kontrast zwischen der Interventionsgruppe und der Gruppe mit Meditationserfahrung mag dies nicht verwundern, da hier sozusagen gemeinsame Grundlagen der Achtsamkeit vorliegen. Mit Blick auf die dritte Gruppe, die sich aus dem weiteren Bekanntenkreis der Autorin rekrutierte, erstaunen jedoch auf den ersten Blick die fehlenden Differenzen. Es kann allerdings nicht ausgeschlossen werden, dass bei der Beantwortung der einzelnen Fragebogen in dieser Gruppe die soziale Erwünschtheit eine entscheidende Rolle gespielt hat, und auf den zweiten Blick erstaunen die fehlenden Mittelwertsdifferenzen dann nicht mehr.

Auch der Vergleich der Interventionsgruppe vor und nach dem Training zeigte keine signifikanten Unterschiede in den Merkmalen auf. Dies ist eindeutig auf die bereits hohe Merkmalsausprägung zurückzuführen, die wenig Spielraum für Veränderungen lässt.

⁵⁰⁵ Der Tabellenband zu den quantitativen Studien kann im Anhang eingesehen werden.

2 Qualitative Studie zu Achtsamkeit

2.1 Einführung: Quantitative vs. qualitative Forschungsmethoden

Während das quantitative Vorgehen keinen unmittelbaren Kontakt zu den befragten Personen aufweist, wird bei dem qualitativen Ansatz die Erfahrungsrealität von Wohlbefinden, Wünschen, Altersängsten, Stresssymptomen usw. im direkten Gespräch zwischen Forscher und Befragten verbalisiert. Das qualitative Material erscheint daher oft „reichhaltiger“, weil mehr Aussagedetails vorhanden sind und in der Analyse berücksichtigt werden. Mit Blick auf den Gegenstand der folgenden Arbeit schrieb Dr. Ulrich Ott – Forscher am Bender Institute of Neuroimaging – am 13.08.2014 in einer E-Mail an die Verfasserin: *„Gerade bei der Meditation spielen die subjektiven Erfahrungen eine zentrale Rolle und sind aufgrund ihrer Individualität und Komplexität alleine mit quantitativen Analysen nicht angemessen abbildbar.“*

In dem folgenden Kapitel wird auf die qualitative Studie eingegangen, die den wichtigsten Teil der vorliegenden Arbeit ausmacht. Dabei werden die Entwicklung und die Inhalte des Leitfadens beschrieben. Zudem sind – mit Blick auf das eigene Vorgehen – die Charakteristika quantitativer und qualitativer Analysemethoden dargestellt.

2.2 Leitfaden und Leitfadeninterviews in der qualitativen Forschung

Als Gerüst für die Erhebungsdaten der für diese Arbeit relevanten Informationen diente ein Leitfaden, der für Menschen vor dem Ruhestand und in Rente entwickelt wurde. Grundsätzlich soll das leitfadengesteuerte Interview die Beteiligten durch einen Katalog von vorher festgelegten und gut verständlich formulierten Fragen führen, die offen beantwortet werden können. Diese Methode erlaubt es, den Befragten innerhalb des Gesprächs zu einem vertieften Austausch zu motivieren und ihn oder sie auch auf neue Gesichtspunkte aufmerksam zu machen.

Das Leitfadeninterview zählt nach Diekmann (2008) zu den weniger strukturierten Interviewtechniken, demnach zu den qualitativen Methoden der Befragung.⁵⁰⁶ So wird ein qualitativer Datenzugang zur Forschungsfrage gewonnen. Es werden Rückfragen durch die interviewende Person erlaubt und diese lösten sich mit Erzählpassagen und Frage-Antwort-Passagen der Interviewteilnehmer ab. Als „zentrales Prinzip qualitativer Sozialforschung“ wird dabei nach Lamnek (2010) „die Offenheit des Forschers gegenüber den Untersuchungspersonen, den Untersuchungssituationen und den Untersuchungsmethoden gesehen“.⁵⁰⁷

Interviews fordern im Vergleich zum quantitativen Vorgehen relativ viel Zeit und Arbeit, was die Planung, Durchführung, Transkription und Analyse angeht. In der vorliegenden Studie wurden die folgenden Schritte durchlaufen:

- Entwicklung des Leitfadens
- Kontaktaufnahme zu den Teilnehmern
- Durchführung der Interviews

⁵⁰⁶ Diekmann, A. (2008): Empirische Sozialforschung. Grundlagen, Methoden, Anwendungen. 19. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, S. 434-547 u. S. 576-622.

⁵⁰⁷ Lamnek, S. (2010): Qualitative Sozialforschung: Lehrbuch. 5., überarb. Aufl. Weinheim/Basel: Beltz, S. 21.

- Transkription
- Zusammenfassende Inhaltsanalyse in Anlehnung an Mayring
- Interpretation und der Ergebnisberichterstellung⁵⁰⁸.

Für die Vorbereitung, Datenerhebung und Transkription wurde mindestens das zehn- bis fünfzehnfache der Interviewdauer benötigt.

2.3 Konstruktion des leitfadengestützten Interviews

Der Leitfaden umfasste 11 Fragen, die in der folgenden Tabelle 3 aufgelistet sind. Bei der Konstruktion des Leitfadens und der Formulierung der Fragen wurden die folgenden Prinzipien berücksichtigt:

- Alltagssprachliche Formulierung der Fragen;
- Offene Fragen und Vermeidung von Suggestivfragen;
- Die Fragen sollten die zentralen Aspekte der allgemeinen Forschungsfrage abdecken;
- Die Fragen sollten innerhalb des Leitfadens flexibel einsetzbar sein; Zusatzfragen sollten stets möglich sein;
- Biographische Daten werden am Ende des Gesprächs hinzugefügt.

Über die elf Fragen sollten globale wie auch differenziertere Forschungsfragen zu Achtsamkeit erfasst werden. Dazu wurde das folgende Vorgehen gewählt: Als Erstes wurde den Teilnehmern das Konzept der Achtsamkeit in zusammengefasster Form vorgestellt. Dann wurden die beteiligten Personen nach ihrem Allgemeinbefinden, ihren Alterswünschen, Ängsten und Vorstellungen vom „guten Altern“ befragt. Anschließend explorierte die Verfasserin das Aufmerksamkeitslevel und die Konzentrationsfähigkeit der Teilnehmer im Alltag. Danach wurde der persönlich erlebte Stress im Alltag und die Bewertung der größten existenziellen Stressoren des Menschen – unheilbare Krankheit, Sterben und Tod – erfragt. Abschließend wurde exploriert, ob die befragten Personen Interesse hätten, Achtsamkeit zur Stressreduktion näher kennenzulernen, um so ihre Lebensqualität und ihr Wohlbefinden zu steigern.

Alle Fragen sowie die Definitionen zum Konzept Achtsamkeit erhielten die fünfzehn Interviewteilnehmer auf Luxemburgisch, Französisch und Deutsch ausgehändigt. Bei den Befragten wurde vor dem Interview die Erlaubnis erfragt, das Gespräch, mit Zusicherung auf Anonymität, aufzunehmen. (vgl.: *Im Anhang befinden sich die Fragen des Leitfadeninterviews, der Brief an die Teilnehmer und die Definitionen der Achtsamkeit in drei Sprachen*).

⁵⁰⁸ Vgl. Kuckartz, U. et al. (2008): Qualitative Evaluation. Wiesbaden: VS-Verlag, S. 15.

Tabelle 9: Fragen innerhalb des Interviewleitfadens

Nr	Frage
1	Wie fühlen Sie sich? (körperlich, geistig, sozial)
2	Was wünschen Sie sich im Alter? Was sind Ihre wichtigsten Wünsche im Alter?
3	Fürchten Sie sich vor dem Altern? Vor was fürchten Sie sich im Alter?
4	Wessen bedarf es Ihrer Meinung nach, um (ohne Stress) gut alt zu werden? Was würden Sie dazu z. B. Ihren Kindern resp. Enkelkindern raten?
5	Wie sieht Ihr normaler, beruflicher Tag oder Alltag als Rentner aus?
6	Gelingt es Ihnen (ohne Anstrengung), Ihr Augenmerk auf einer Sache zu belassen? Z. B.: Haben Sie in 5 Minuten gefrühstückt? Gehen Sie manchmal aus dem Haus, ziehen die Tür hinter sich zu und haben den Hausschlüssel drinnen vergessen? Kommt es Ihnen vor, Ihre Möbel durch Stöße bei Staubsaugern zu beschädigen? Schauen Sie gern während den Mahlzeiten fern? usw.
7	Fühlen Sie sich öfters gestresst? Woran merken Sie das?
8	Erlauben Sie mir, Ihnen zu erklären, was „Achtsamkeit / mindfulness“ bedeutet.
9	Befinden sich in diesen Erklärungen zur Achtsamkeit Dinge, die Ihnen vertraut vorkommen?
10	Hätten Sie Interesse daran, Achtsamkeit durch einen Einführungskurs und regelmäßige Achtsamkeits-Treffen näher kennenzulernen?
11	Gibt es noch Sachen, von denen wir nicht sprachen, die Sie aber erwägen möchten?

Instruktion: „Alles während des Interviews Gesprochene ist streng vertraulich mit Garantie auf Anonymität und wird kodiert. Zur besseren Auswertung ihrer Aussagen bräuchte ich von Ihnen Ihre biographische Checkliste: Alter / Geschlecht / Schulabschluss / Beruf / Kinder / verheiratet / Single / verwitwet / gläubig / nicht gläubig / Krankheiten: Wunsch nach lebensverlängernden, artifiziellen Maßnahmen / Wunsch nach Sterbehilfe.“

2.4 Stichprobe

Die Idee zu dieser Studie entstand bereits während der Masterarbeit der Autorin. In der Studie der Masterarbeit war ein „Präventionsmodell gegen pathologisches Altern aus Langeweile“ vorgeschlagen worden, das auf den Stufen „Achtsamkeit – Meditation – Sinnfindung“ aufbaute. In der vorliegenden Studie werden die Alterswünsche und Ängste und besonders die

Stressfaktoren im Alter anhand des Interviewleitfadens ermittelt. Des Weiteren wird in dieser Studie untersucht, ob Interesse daran besteht, Achtsamkeit zur Stressreduktion vor der Rente und im Ruhestand als alternative Lebensform im Alter näher kennenzulernen.

Außer der geographischen Reichweite waren vor allem die Perspektivenvielfalt sowie die gleiche Vertretung der Geschlechter die leitenden Kriterien zur Auswahl der Beteiligten am Interview. Die Perspektivenvielfalt sollte eine Pluralität der Zugänge zu den Themen Stress, Altersängste, Achtsamkeit und Ethikfragen, bspw. unheilbare Krankheiten und selbstbestimmtes Sterben, eröffnen. Sachliche, personelle, zeitliche und finanzielle Restriktionen beschränkten die Zahl der Probanden auf 15, von denen n=7 weiblich und n=8 männlichen Geschlechts sind. Sieben Personen haben einen akademischen Abschluss; acht Personen haben entweder Abitur, einen Abschluss der Hauptschule oder Primärschule. In der Stichprobe waren ebenfalls ein Priester und eine Ordensfrau vertreten. Die demographischen Daten der interviewten Personen sind in der folgenden Tabelle zusammengefasst.

Tabelle 10: Demographische Angaben zu den Interviewteilnehmern

Teilnehmer	Alter	Geschlecht	Familienstand	Ort des Interviews*	Beruf
TK	57	männlich	verheiratet	Wohnung A	Mediziner
TP	41	männlich	verheiratet	Wohnung A	Physio- therapeut
TS	58	weiblich	verheiratet	Wohnung A	Hausfrau
TB	58	männlich	ledig	Arbeitsplatz	Psychologe
TQ	83	weiblich	geschieden	Wohnung E	Managerin
TM	65	männlich	verheiratet	Wohnung E	Busfahrer
TJ	83	männlich	ledig	Wohnung E	Dechant
TW	56	männlich	verheiratet	Wohnung A	Employé CFL
TH	72	weiblich	verheiratet	Wohnung	Politikerin & Pianistin
TL	39	männlich	verheiratet	Arbeitsplatz	Bank- Fialleiter
TN	52	weiblich	verheiratet	Wohnung A	Keramikerin
TE	76	weiblich	ledig	Wohnung A	Ordensfrau
TR	57	weiblich	ledig	Wohnung A	Gymnasial- lehrerin
TA	60	männlich	verheiratet	Wohnung A	Vertriebs- ingenieur
TST	54	weiblich	verheiratet	Wohnung A	Apothekerin

* WA = Wohnung der Autorin; WE = Eigenheim der Teilnehmer

Fast alle Interviews wurden in luxemburgischer Sprache durchgeführt, außer die Interviews 2, 14 und 15, die in französischer Sprache geführt wurden. Danach wurden die auf Tonband

fixierten Original-Interviews in die deutsche Schriftsprache übertragen. Während der Interviews herrschte eine entspannte, offene Atmosphäre, die eine vertrauensvolle Zusammenarbeit zwischen den interviewten Personen und der Verfasserin förderte.

2.5 Methodisches Vorgehen der sozialwissenschaftlichen Inhaltsanalyse

Im Folgenden will die Autorin versuchen, die Charakteristika einer sozialwissenschaftlichen Analyse von Phänomenen zu beschreiben, um so auch ihr eigenes Vorgehen zu begründen. Es besteht Übereinstimmung unter Vertretern der quantitativen und qualitativen Methode, dass das Ziel der Inhaltsanalyse die systematische Analyse von Material ist, „das aus irgendeiner Art Kommunikation stammt“.⁵⁰⁹ Kommunikation im Sinne von Sprache, Texten, Symbolen, Musik, Bildern und Ähnliches kann damit Gegenstand der Inhaltsanalyse werden (Berelson 1952, S.13).

Mayring (2010) weist darauf hin, dass es unterschiedliche Definitionen der Inhaltsanalyse gibt, die Spezifika der Inhaltsanalyse als sozialwissenschaftliche Methode lassen sich diesem Autor zufolge durch die folgenden sechs Punkte beschreiben:⁵¹⁰

1. „Inhaltsanalyse hat die Kommunikation als Gegenstand und somit – im semiotischen Sinne – die Übertragung der Zeichenübermittlung.
2. Die Kommunikation wird protokolliert, in irgendeiner Form festgehalten und ist demnach fixierte Kommunikation.
3. Das analysierende Material wird systematisch gedeutet.
4. Die Analyse des Materials läuft nach expliziten Regeln ab, d.h. sie ist regelgeleitet und somit nachvollziehbar und überprüfbar.
5. Bei der quantitativen Inhaltsanalyse geht der Forscher theoriegeleitet auf Basis wissenschaftlicher Hypothesen vor.
6. Ziel der Inhaltsanalyse ist es, aus dem analysierten Material „Rückschlüsse auf bestimmte Aspekte der Kommunikation zu ziehen“, z. B. über die Absichten des „Senders“ und die Wirkungen beim „Empfänger“ usw.

Inhaltsanalysen können sowohl qualitativ wie auch quantitativ durchgeführt werden. Ein quantitatives Vorgehen zentriert dabei Merkmale, die sich – wie der Name sagt – quantifizieren lassen. Dabei beschränkt man sich auch auf Merkmale, die sich standardisiert erfassen lassen und daher auch vergleichsweise einfach zu identifizieren sind – wie z. B. die Nennung des Begriffs „Achtsamkeit“ in einer Befragung. Die Aussagekraft solcher Indikatoren ist oft eingeschränkt – um bei dem Beispiel zu bleiben: Jemand kann den Begriff ablehnend oder eher positiv benutzen und die bloße Nennung hat hier keine diagnostische Relevanz. Die Vor- und Nachteile des quantitativen und des qualitativen Vorgehens sind in der folgenden Tabelle auf sieben Kriterien, die von Scheibler⁵¹¹ vorgeschlagen werden, zusammengefasst.

⁵⁰⁹ Mayring, P. (2010): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. 11., akt. u. überarb. Aufl. Weinheim/Basel: Beltz Verlag, S. 11.

⁵¹⁰ Ebd. S. 12-13.

⁵¹¹ Scheibler, P. (o. J.): Qualitative Forschung. Online: <https://studi-lektor.de/tipps/qualitative-forschung/qualitative-quantitative-forschung.html#quantitative>. Zugriff am 02.12.2014

Tabelle 11: Unterschiede quantitativer und qualitativer Verfahren nach Scheibler, (eigene Aufstellung mit Überarbeitungen)

Kriterien	Quantitative Forschung	Qualitative Forschung
Forschungsperspektive	Aus der Sicht des Forschers	Aus der Sicht der Beteiligten
Forschungskontext	„Harte“, replizierbare Daten (sind Daten in numerischer Form, die sich exakt messen und quantifizieren lassen)	„Weiche“, realitätsnahe Daten (sind verbales/textuelles, visuelles Datenmaterial, wie z. B. qualitative Leitfadeninterviews, die sich nicht oder nur schwer messen, quantifizieren und in Kennzahlen ausdrücken lassen).
Forschungsprozess	„Statisch“	„Dynamisch“
Theoriebezug	„Bestätigung von vorab festgelegten Hypothesen“	„Entdeckung und Entwicklung von Hypothesen und Theorien aus dem Material“
Vorgehensweise	„Deduktiv, Messen“	„Induktiv, Sinnverstehen“
Erkenntnisinteresse	„Das Erklären kausaler Zusammenhänge; Verallgemeinerbarkeit von Stichproben auf Populationen“	„Erforschung von Lebenswelten und Interaktionen“
Auswertungsmethode	„z. B. Versuch, Experiment, Beobachtung“	„z. B. Interview, Gruppengespräch, qualitative Inhaltsanalyse, Beobachtung“

Die qualitative Inhaltsanalyse verwendet in der sozialwissenschaftlichen Anwendung die Attribute der „Systematik und Objektivität“. Grosso modo greift die qualitative Inhaltsanalyse nicht oder höchstens selten auf aufzählende Verfahren zurück. Anstatt auf Quantifizierung zu setzen, versteht sich die qualitative Inhaltsanalyse als offenes – wenn auch regelgeleitetes – Interpretationsverfahren. Dabei ist der Blick nicht durch ein a priori festgesetztes Hypothesenkonstrukt auf eine bestimmte Perspektive eingeschränkt, sondern ein qualitatives Vorgehen analysiert den gesamten individuellen Fall in aller Offenheit authentisch und ganzheitlich, um abschließend Erkenntnisse zu formulieren. Somit soll das Material in einer qualitativen Inhaltsanalyse für sich sprechen und auf dieser Grundlage sollen Hypothesen entdeckt und Theorien (weiter-)entwickelt werden. Die Arbeitsgruppe Quasus⁵¹² an der PH Freiburg fasst dies wie folgt zusammen: „Das Ziel von qualitativer Inhaltsanalyse [ist]

⁵¹² Quasus: Internet-Portal: Die Gruppe konzipiert sich aus Sozialwissenden der PH Freiburg und bemüht sich um die Einführung in Methoden der qualitativen Sozial-, Unterrichts-, und Schulforschung. 2008: Online: www.ph-freiburg.de/quasus/in-eigener-sache.html. Zugriff am 27.03.2015.

kommunikative Akte möglichst ganzheitlich erfassend zu untersuchen“. Hieraus folgt, „dass nicht nur bestimmte Merkmale der Kommunikation dokumentiert und in statistischen Verfahren ausgewertet werden, sondern dass der komplexe Kommunikationsvorgang möglichst umfassend in seinen Zusammenhängen ergründet und im Hinblick auf Bedeutungsgehalte ausgedeutet wird.“

Ein solches explikatives Verfahren bedarf eines Erhebungsverfahrens, das durch Offenheit gegenüber der Entfaltung möglichst natürlicher Kommunikationsvorgänge geprägt ist. Damit steht auch der interpretative Charakter bei der qualitativen Inhaltsanalyse im Zentrum der Analysearbeit. Durch ein systematisches, regelgeleitetes Verfahren wird diese Interpretationsform wissenschaftlichen Ansprüchen an Objektivität, Validität und Reliabilität gerecht werden.

2.6 Fragestellungen der qualitativen Studie

Allgemeines Ziel der qualitativen Studie ist, zu prüfen, inwieweit Achtsamkeit im Alter dazu beitragen kann, Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden resp. die Lebensqualität zu fördern. Dementsprechend ist das Ziel der vorliegenden Studie, anhand der Leitfadeninterviews eine Reihe von Wünschen, Ängsten und Stressfaktoren der 40- bis 80-Jährigen zu ermitteln. Des Weiteren soll in Erfahrung gebracht werden, ob Berufstätige und Rentempfänger Interesse haben, das Konzept als achtsamkeitsbasierte Belastungsreduktion nach Kabat-Zinn (1990) im Alter näher kennenzulernen. Dazu wird ein inhaltsanalytisches Vorgehen gewählt, dessen Ziel darin besteht, „durch den Text Aussagen über den emotionalen, kognitiven und Handlungshintergrund der Kommunikatoren zu machen.“⁵¹³

2.7 Methodisches Vorgehen in Anlehnung an die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring

Im Rahmen einer Längsschnittuntersuchung mit arbeitslosen Lehrern und der darauffolgenden Veröffentlichung von „Psychologie der Krisenbewältigung“⁵¹⁴ mit weiteren Mitarbeitern entwickelte Mayring (1985) eine eigene Methode der qualitativen Inhaltsanalyse, indem er methodische Stärken der quantitativen Inhaltsanalyse teilweise übernahm und zu einem qualitativ orientierten Instrumentarium ausweitete. Diese Auswertungstechnik qualitativ erhobenen Datenmaterials hat sich in den letzten 25 Jahren in der empirischen Sozialforschung hauptsächlich im deutschsprachigen Raum vielfach bewährt. Auch in dem vorliegenden Forschungsprojekt „Achtsamkeit als Stressreduktion und Förderung von Wohlbefinden im Alter“ wurde die qualitative, inhaltsanalytische Auswertungstechnik mit induktiven Kategorien in Anlehnung an Mayring eingesetzt.

Vorgehensweise der qualitativen Inhaltsanalyse. Die Grundidee der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring besteht darin, „*Texte systematisch [zu] analysieren, indem sie das Material schrittweise mit theoriegeleitet am Material entwickelten Kategoriensystemen*

⁵¹³ Ebd. Mayring, 2010, S. 57.

⁵¹⁴ Ulich, D.; Haußer, K.; Mayring, P.; Psychologie der Krisenbewältigung. Eine Längsschnittuntersuchung mit arbeitslosen Lehrern. Weinheim/Basel: Beltz, 1985

bearbeitet“.⁵¹⁵ Ziel der Analyse ist, alles Gesagte oder Geschriebene in ein Kommunikationsmodell einzuordnen, das Informationen über den sozio-kulturellen, emotionalen, kognitiven Hintergrund und Handlungshintergrund enthält. Die vorliegende Studie nutzt das allgemeine inhaltsanalytische Ablaufmodell⁵¹⁶ (Mayring, 2003, S. 53 ff.) als Auswertungsmethode. Dabei ist das Kategoriensystem mit deduktiven und induktiven Kategorien der Ausgangspunkt für die Interpretation des Textes und Herzstück der Analyse.

Das „allgemeine inhaltsanalytische Ablaufmodell“ (Mayring, S.53 ff.) gilt als Kernstück der qualitativen Inhaltsanalyse. Alle Tätigkeiten der qualitativen Inhaltsanalyse werden hier systematisch gegliedert und erläutert. Die Stärke der qualitativen Inhaltsanalyse gegenüber anderen Interpretationsverfahren besteht darin, dass letztere in einzelne Interpretations- resp. Auswertungsschritte zerlegt wird (Mayring, 1989, S.49; 2010, S. 60). Damit werden die Ableitungen nachvollziehbar und intersubjektiv überprüfbar und entsprechen den Kriterien des wissenschaftlichen Arbeitens. Die folgende Abbildung veranschaulicht diese Schritte des allgemeinen inhaltsanalytischen Ablaufmodells nach Mayring.

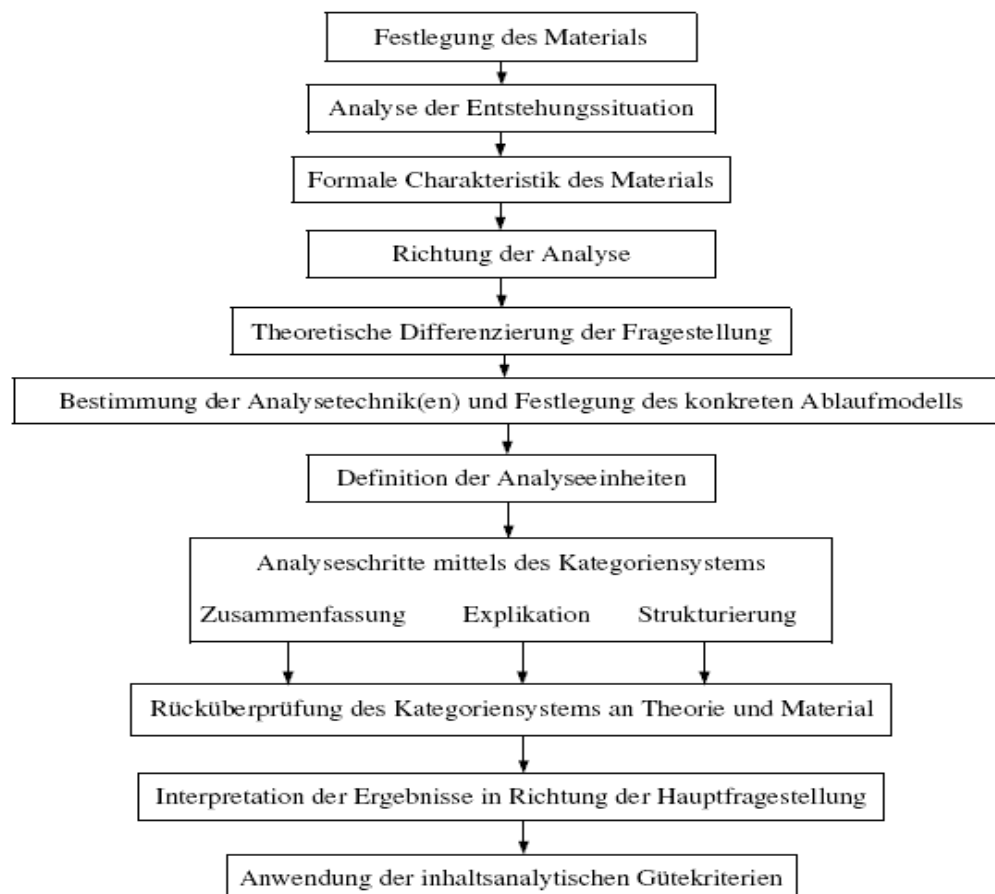


Abbildung 7: Allgemeines inhaltsanalytisches Ablaufmodell (Quelle: Mayring, 2010, S. 60)

⁵¹⁵ Mayring, P. (2010): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. 11., akt. u. überarb. Aufl. Weinheim/Basel: Beltz Verlag, S. 114.

⁵¹⁶ Ebd. S. 53ff.

Im Folgenden werden die einzelnen Schritte der qualitativen Inhaltsanalyse, so wie sie im Rahmen der vorliegenden Arbeit durchgeführt wurden, beschrieben.

Festlegung des Materials und repräsentative Reduktion der Stichprobe. Nach Mayring wird nicht alles verfügbare Material analysiert. Die Auswahl basiert vielmehr auf den Forschungsfragen. Das im Rahmen der vorliegenden Studie erhobene Ausgangsmaterial umfasst 53 Seiten, auf denen die Aussagen von acht berufstätigen Personen zwischen 39 und 58 Jahren sowie von sieben Ruheständlern zwischen 58 und 83 Jahren zusammengefasst sind. Nach der Transkription der fünfzehn Interviews wurden sechs Fälle ausgewählt. Bei der Zusammenfassung des Materials für diese sechs Personen wurde darauf geachtet, dass nur Textstellen ausgewählt wurden, die sich auf die Forschungsfragen beziehen. Die reduzierte Stichprobe umfasst $n = 3$ männliche Personen, von denen zwei noch berufstätig waren, und $n = 3$ weibliche Personen, von denen eine noch berufstätig war. Damit ergibt sich ein 3:3 Verhältnis von Berufstätigen und Ruheständlern, wie aus Tabelle 12 hervorgeht.

Tabelle 12: Übersicht der reduzierten Stichprobe

Teilnehmer	Alter	Geschlecht	Familienstand	Beruf
TK	57	männlich	verheiratet	Mediziner
TP	41	männlich	verheiratet	Physiotherapeut
TS	58	weiblich	verheiratet	Hausfrau
TJ	83	männlich	ledig	Emeritierter Dechant
TH	72	weiblich	verheiratet	Politikerin und Pianistin
TR	57	weiblich	ledig	Gymnasiallehrerin

Anmerkung: Alle Interviews fanden im Domizil der Befragten und der Verfasserin statt

Analyse der Entstehungssituation. Mit Blick auf die Datengewinnung ist festzuhalten, dass die Interviews entweder in der Wohnung der Teilnehmer oder der Autorin als leitfadengestützte Interviews stattfanden und mit einem digitalen Aufnahmegerät festgehalten wurden. Alle Probanden nahmen freiwillig am Interview teil. Um Anonymität zu gewährleisten, wurden lediglich das Aufnahmedatum und die Uhrzeit zu Beginn der Aufnahme festgehalten. Neun Interviews fanden in der Wohnung der Autorin statt, zwei an der Arbeitsstätte der Interviewteilnehmer und vier in deren Wohnung. Die Interviews dauerten zwischen 32 und 75 Minuten. Weitere Angaben zur Atmosphäre des Erhebungsgesprächs können den folgenden Ausführungen entnommen werden.

Alle Interviews wurden von der Verfasserin selbst durchgeführt. Die Tatsache, dass diese als Senioren-Studentin und „Sinnsuchende“ die Wünsche, Ängste und Stressfaktoren mit den Interviewteilnehmern teilte, bedeutete eine große Nähe zur Thematik. Dadurch wurde der Zugang zu den Interviewpartnern und die Möglichkeit einer offenen und vertrauten Interviewsituation ermöglicht.

2.8 Formale Charakterisierung des Materials nach Mayring

Das Ausgangsmaterial von 15 Leitfadeninterviews musste zuerst auf Tonband aufgezeichnet, aufbereitet und geordnet werden, bevor es ausgewertet werden konnte. Eine Vertiefung im Datenerhebungsprozess, z.B. über Nachfragen, war stets möglich. Um die gewonnenen Daten optimal analysieren und interpretieren zu können, wurde bereits bei der Erhebung des Materials darauf geachtet, alle Standards sozialwissenschaftlichen Arbeitens zu wahren. Dazu war eine Protokollierung des Erhebungsmaterials notwendig. Aus den fünf verschiedenen Protokollierungstechniken nach Mayring und aus Gründen der Lesbarkeit und der weiteren Bearbeitbarkeit wurde für diese Arbeit die wörtliche Transkription mit der Technik der Übertragung in normales Schriftdeutsch gewählt (Mayring, 2002 S.91). Diese Technik schien angebracht, um die inhaltlich-thematischen Aspekte zu erschließen. So wurden bestimmte Gesichtspunkte in der Transkription herausgehoben, andere, die nicht in direktem Zusammenhang mit den Forschungsfragen standen, wurden vernachlässigt. Elf Interviews wurden in luxemburgischer Sprache durchgeführt, drei in französischer Sprache (TP; TA; TST) und ein Interview verlief auf Deutsch (TB). Alle aufgezeichneten Interviews (außer Interview TB) wurden danach in normales Schriftdeutsch übertragen. Einzelne interessante Passagen der insgesamt vierzehn-stündigen „fixierten Kommunikation“ wurden in der luxemburgischen resp. französischen Sprache belassen.

Festlegung des konkreten Ablaufmodells und Bestimmung der Analysetechniken. Nach Mayring (2010, S.59) besteht „die Stärke der qualitativen Inhaltsanalyse gegenüber anderen Interpretationsverfahren [darin], dass die Analyse in einzelne Interpretationsschritte zerlegt wird, die vorher festgelegt [wurden]. Dadurch [wird die qualitative Inhaltsanalyse] für andere nachvollziehbar und intersubjektiv überprüfbar“, kurzum: die qualitative Inhaltsanalyse „wird zur wissenschaftlichen Methode“.

Das Ablaufmodell der Inhaltsanalyse nach Mayring umfasst elf Schritte (vgl. Abb. 7). Mayring hat für den Interpretationsvorgang in der qualitativen Inhaltsanalyse drei Analysetechniken vorgesehen: *Zusammenfassung, Explikation, Strukturierung*:

- **Die Zusammenfassung** dient dem Ziel, „*das Material so zu reduzieren, dass die wesentlichen Inhalte erhalten bleiben [und] durch Abstraktion ein überschaubares Corpus zu schaffen, das immer noch ein Abbild des Grundmaterials ist*“ (Mayring 1988: 53; 2002: 115).
- **Die Explikation** zielt darauf ab, zusätzliches Material zusammenzutragen, um bestimmte Textteile, die unverständlich sind (z.B. einzelne Begriffe, aber auch Sätze), zu erklären.
- **Die Strukturierung** zielt darauf, eine bestimmte Struktur aus dem vorhandenen Material herauszufiltern. Dabei können beispielsweise inhaltliche oder auch formale Aspekte im Interesse stehen. Um das Material zu filtern, werden bestimmte Kategorien gebildet, so dass eine eindeutige Zuordnung des Textmaterials möglich wird.

In Anbetracht der inhaltlich-thematischen Forschungsfragen und des Materialumfangs schien die zusammenfassende Inhaltsanalyse mit der Bildung induktiver Kategorien als Analysetechnik für diese Arbeit angemessen.

Ablauf der zusammenfassenden Inhaltsanalyse nach Mayring. Wie beschrieben wurden die fünfzehn Leitfadeninterviews auf ein digitales Aufnahmegerät aufgenommen. Danach wurde das Datenmaterial zusammengefasst oder transkribiert. In einem nächsten Schritt wurde das Material einer repräsentativen Teilmenge der Interviewteilnehmer sinngemäß paraphrasiert.

Dabei wurde jede Textausschmückung negiert und die zentrale Aussage in eine grammatikalische Kurzform gebracht. Die Reduktionsschritte aller Paraphrasen wurden aufgrund des vorliegenden Textmaterials bestimmt. Inhaltsgleiche, unwichtige und nichtsagende Paraphrasen wurden gestrichen. Mehrere, sich aufeinander beziehende und oft über das Material verstreute Paraphrasen wurden zusammengefasst und neu formuliert. Am Ende der Reduktionsphase wurde geprüft, ob die als Kategoriensystem zusammengestellten neuen Aussagen das Ausgangsmaterial noch repräsentieren.

Fünfzehn Teilnehmer stellen die definierte Grundgesamtheit dieser Forschungsarbeit dar. Über eine Stichprobe von sechs Probanden werden anschließend Aussagen abgeleitet, die als repräsentativ für die Gesamtheit aller Interviewteilnehmer gelten sollen. Selbstredend wurde die Stichprobe daher so gebildet, dass sie die vollständige Stichprobe in allen zentralen Merkmalen repräsentierte. Die Transkriptionen aller 15 Personen können im Anhang dieser Arbeit nachgelesen werden. Bevor auf die Auswertung der reduzierten Stichprobe eingegangen wird, will die Autorin in dem folgenden Kapitel einige prägnante Textstellen aus dem gesamten 53-seitigen Datenmaterial präsentieren, nicht zuletzt um die Reichhaltigkeit des Materials in diesem ersten Auswertungsschritt zu illustrieren. Wegen ihrer immanenten Bedeutung für die Forschungsfrage „Stressreduktion durch Achtsamkeitstraining im Alter“ soll sich die Darstellung dabei auf die Bereiche der Alterswünsche, Altersängste, des Stresses und der Achtsamkeit konzentrieren.

2.9 Prägnante Textstellen zu fünf deduktiven Kategorien bei allen fünfzehn Teilnehmern

*„Alternde Menschen sind wie Museen;
es kommt nicht auf die Fassade an,
sondern auf die Schätze im Innern.“ –
Jeanne Moreau*

Nach Fahrenberg (2011) ist eine Interpretation eine „Übersetzung einer Aussage mit beziehungsstiftenden Erläuterungen“.⁵¹⁷ Dieses fundamentale hermeneutische Prinzip liegt auch den folgenden Analysen zugrunde. Die Hermeneutik erschließt den Zusammenhang zwischen relevanten Textaussagen, dem gesamten Text und ermöglicht das Verstehen von „Sinnzusammenhängen in Lebensäußerungen aller Art“.⁵¹⁸

Ausgehend von Theorien zu „Achtsamkeit und Stressreduktion“ und theoretischen Modellvorstellungen zum Altern wurden dem Interviewleitfaden sieben deduktive Kategorien

⁵¹⁷ Fahrenberg, J. (2002): Psychologische Interpretation. Biographien – Texte – Tests. Online: <http://www.jochen-fahrenberg.de>. Zugriff am 05.05.2016.

⁵¹⁸ Siehe im Duden.

zugrundegelegt, die in Tabelle 13 zusammengefasst sind. Die folgende erste Auswertung bezieht sich – wie bereits erwähnt – auf die vier ersten deduktiven Kategorien. In dem darauffolgenden Kapitel werden dann alle deduktiven Kategorien auf der Grundlage von sechs repräsentativen Interviews paraphrasiert und zusammenfassend dargestellt.

Tabelle 13: Zusammenfassung der deduktiv gebildeten Kategorien

Deduktive Kategorien	Fragen aus dem Interviewleitfaden
1. Alterswünsche	Was wünschen Sie sich im Alter? Was sind Ihre wichtigsten Wünsche im Alter?
2. Altersängste	Fürchten Sie sich vor dem Altern? Vor was fürchten Sie sich im Alter?
3. Stress	Fühlen Sie sich öfters gestresst? Woran merken Sie das? Existenzieller Stress: Krankheit, Sterben, Tod (siehe Frage 12)
4. Aufmerksamkeitsniveau (mit den Äußerungen der Teilnehmer zur Achtsamkeit und dem Interesse an Achtsamkeit)	Gelingt es Ihnen (ohne Anstrengung), Ihr Augenmerk auf einer Sache zu belassen? Hätten Sie Interesse daran, Achtsamkeit durch einen Einführungskurs und regelmäßige Achtsamkeits-Treffen näher kennenzulernen?

2.9.1 Alterswünsche

Die Alterswünsche der berufstätigen und berenteten Teilnehmer aller soziokulturellen Klassenmilieus variieren sowohl in den Formulierungen als auch in den Meinungen zu den vier Forschungsfragen, denen unterschiedliche Bedeutung beigemessen wird. Alle Befragten unterstreichen die Bedeutsamkeit von *Gesundheit* im Alter, wobei die 70- bis 80-Jährigen mit besonderem Nachdruck die *psychische Gesundheit* in den Vordergrund stellen. Generell betonen die Teilnehmer die Wichtigkeit der *sozialen Einbindung*, wobei *Geld* (vgl. TM) als Mittel zur sozialen Interaktion und Altersvorsorge (vgl. TQ) bedeutsam ist. Andere erörtern das *ehrenamtliche Engagement* (vgl. TR, TH, TB) und TJ betont die *Dankbarkeit* als wertvolle menschliche Neigung im Alter.

TK. Als erstes erklärt TK, ein 57-jähriger Mediziner: „Nicht alleine alt werden zu wollen [...], sich nicht langweilen zu müssen.“ In seiner 25-jährigen Arztpraxis beklagten sich viele ältere Menschen tagein tagaus über das Alleinsein und meinen damit die Einsamkeit. TKs wichtigster Alterswunsch ist, „mit meiner Frau zu altern [...], die Kinder in der Nähe zu haben, meinen Hobbys nachzugehen, mit Freunden und der Familie etwas unternehmen, nicht alleine alt zu werden [...], kurz: sich nicht langweilen zu müssen.“

TM. Auf den ersten Blick divergiert der Alterswunsch des 65-jährigen geschiedenen und *wiederverheirateten Busfahrers TM* in seiner Formulierung deutlich vom Alterswunsch TKs. „Gesondhét a genuch Geld“⁵¹⁹, heißt der Alterswunsch von TM. Für ihn ist Zufriedenheit an Geld gekoppelt. Welcher Sinn hat das Leben, „als gesunder Mensch ohne Geld nur zu Hause hocken“, fragt er? “[Was] hat man dann vom Leben? Du brauchst soziale Kontakte [auch in Rente]”, so der Vater von drei erwachsenen Söhnen und Großvater von vier Enkelkindern. Für ihn sind Gesundheit und Geld unabdingbare Voraussetzungen, um soziale Kontakte herzustellen und zu erhalten, erklärt der Motorradfan, der jede Gelegenheit nutzt, um am Motorradtreffen der Gold-Wing-European Federation teilzunehmen. Die Kinder sind aus dem Haus und haben ihre eigene Familie, wohnen etwas weiter weg und lassen sich nur ab und zu blicken. Obwohl TM wieder glücklich verheiratet ist, leidet er an Antriebslosigkeit. Seine lapidaren Worte „nur zu Hause zu hocken [...], du brauchst soziale Kontakte“, können Ausdruck seiner Angst sein, im Alter zu vereinsamen, ähnlich den Wünschen von TK.

TQs Aussagen sind im ersten Teil fast deckungsgleich mit den Aussagen von TM. Gesundheit und finanzielle Altersvorsorge gehören für die 83-jährige gehbehinderte, kinderlose TQ zu ihrer Wunschliste. Sie empfindet ihr Leben nicht langweilig, obwohl sie oft stundenlang alleine ist. Bei „feeling blue“ ruft sie sich den Spruch „count your blessings“ in Erinnerung, um zufrieden zu werden. „Beschäftigung ist nach ihrem Job als frühere Managerin eines Schlosses „wichtig“. Tagsüber stöbert sie liebend gern in ihren vielen freien Stunden in der englischen Geschichte. Wenn sie sich nützlich zeigen darf, freut sie sich sehr, z. B für die beruflichen Belange ihrer Nichte, geschichtsträchtige Details recherchieren zu können.

TE. Im Alter dem Leben Sinn geben, ist sehnlichster Wunsch *der 75-jährigen Ordensfrau TE*. Das bedeutet für sie „lange aktiv bleiben, viel arbeiten können, geistig fit bleiben [wie ihre 97-jährige Tante], sich freuen können über jede Blume. Die Welt der Blumen ist ihr Paradies, wo sie ihre Sorgen vergessen kann und neben dem Gebet Mut schöpft, den Alltag und die Gebrechen des Alters anzunehmen. TE darf nicht alt sein, sie wird noch mit 75 dringend gebraucht, möchte deshalb „körperlich und mental gesund bleiben, soziale Kontakte pflegen und sich ehrenamtlich beschäftigen“. Ein Leben in Arbeit, Gebet, geistige Beschäftigung, Freude an der Natur seien gute Voraussetzungen, um TE Gelassenheit zu schenken und sie vor Krankheit zu schützen.

TS. Die 57-jährige Hausfrau, möchte ebenfalls gesund bleiben, um ähnlich wie TE viel arbeiten zu können und am Flohmarkt ihre „Schätze“ zu verträdeln. Dort kommt sie in Kontakt mit Menschen. Neben ihrem Hobby engagiert sich TS zweimal wöchentlich ehrenamtlich in der Altenpflege. Sonst „hat sie keine Wünsche“, außer dem, nicht zu alt zu werden „um niemand zur Last zu fallen“. TS, die keine eigenen Kinder hat, möchte lieber früh sterben, als ihre geistigen und körperlichen Kräfte schwinden zu sehen. Sie wehrt sich, hilfsbedürftig zu werden, möchte die Kontrolle über sich behalten und „niemand zur Last fallen“.

TB. Nach Vorstellung von TB liegt die Zeit des Alterns nach dem Ende des Berufslebens. Ausgestattet mit einer soliden genetischen Anlage (die Mutter ist 92, ein Onkel 96 Jahre alt und

⁵¹⁹ Übersetzung: Gesundheit und genug Geld.

beide geistig vital) wünscht sich der 58-jährige TB im Alter „Gesundheit“. Dazu kommen „sinnvolle Beschäftigung, ehrenamtliches Engagement und [verbunden zu bleiben] mit einem menschlich nahestehenden Kreis“. Dem Leben im Alter Sinn geben und der menschlichen Vereinsamung – vor allem als Single – vorbeugen, das sind die Alterswünsche von TB.

Weitere Aussagen. Die Meinungen von TB teilen ebenfalls die *57-jährige Single-Gymnasiallehrerin TR* und der *60-jährige Vertriebsingenieur TA*. Seine Gattin, die *52-jährige Apothekerin TST*, wünscht den Erhalt ihrer körperlichen und mentalen Fähigkeiten durch einen gesunden und ausbalancierten Lebensstil, die Pflege sozialer Kontakte – zur Prävention von sozialer Isolation. „Geistig und körperlich gesund bis ins hohe Alter bleiben“ – das sind die wichtigsten Wünsche der *52-jährigen Keramik-Künstlerin TN*. Solange wie möglich autonom bleiben, um „*fir sech sèlwer ze suergen*“⁵²⁰. Körperliche Einbußen kann sie in Kauf nehmen und davon träumen, in Ruhe und Zufriedenheit zu altern.

Die wichtigsten Alterswünsche des *58-jährigen pensionierten Eisenbahnbeamten TW* sind, „einen klaren Kopf zu behalten, bewusst zu wissen, was man macht [und] so wenig wie möglich von dem zu vergessen, was man noch aufnimmt. [Dazu gehören] noch Wünsche im Alter und vor allem Autonomie“. Körperliche und besonders geistige Fitness wünscht sich die *72-jährige Rentnerin TH*. Daneben möchte sie sich ehrenamtlich beschäftigen und „eines natürlichen Todes sterben“.

„Möchte zufrieden im Alter bleiben, nicht mürrisch werden, einigermaßen gesund und dankbar bleiben trotz Altersgebrechen“, so lauten die Alterswünsche *des 83-jährigen emeritierten katholischen Priesters TJ*, dessen Herz sich bei sozialer Anerkennung erfreut.

TP, *der 41-jährige Physiotherapeut*, der die altersbedingten Einschränkungen in Kontakt mit älteren Menschen hautnah erlebt, wünscht neben Gesundheit, Mobilität, Autonomie und im Falle des eigenen Alterungsprozesses gute Betreuung. **TL**, *der 39-jährige Bankangestellte*, wünscht, „dass es ihm und seiner Familie im Alter gut geht: frei von gravierenden körperlichen Beschwerden und finanziellen Sorgen, nicht allzu konsumabhängig [und] Sorge tragend für Familie und Freunde“.

Zusammenfassung. Von fünfzehn wünschen sich acht Teilnehmer, im Alter gesund zu bleiben, sechs ersehnen sich körperliche und besonders geistige Fitness. Fast alle Beteiligten wollen im Alter nach sozialem Kontakt trachten. Damit stellen körperliche und mentale Gesundheit ebenso wie soziale Eingebundenheit und Aktivität zentrale Alterswünsche dar. Im Folgenden wird nun der Frage nachgegangen, ob sich dies auch in den Altersängsten widerspiegelt.

2.9.2 Altersängste

„Angst gehört wie Freude, Lust oder Zorn zu den Grundgefühlen des Menschen“, schreibt Fux in ihrem Artikel über dieses Grundgefühl. „Für das Überleben ist sie entscheidend: Wer Angst hat, ist in kritischen Situationen besonders vorsichtig und aufmerksam – oder begibt sich erst gar nicht in Gefahr. Außerdem mobilisiert der Körper bei Angst alle Reserven, die für den Kampf oder Flucht notwendig sind“, so die Medizinjaurnalistin.⁵²¹ Wie die folgenden Ausführungen

⁵²⁰ Übersetzung: Um für sich selbst zu sorgen.

⁵²¹ Fux, C. (o. J.): Stichwort „Angst“. In: *NetDoktor*. Online: www.netdoktor.de/symptome/angst. Zugriff am 22.05.2015.

zeigen, verknüpfen die befragten Interviewteilnehmer das Älterwerden und Altsein mit Krankheit, Vergesslichkeit, Schmerzen, Verlust, Einsamkeit, sozialer Isolation. Aber vor dem Altern selbst hat eigentlich keiner der fünfzehn Teilnehmer Angst. Im Folgenden wird auf konkrete und unspezifische Ängste eingegangen, die sich in den Äußerungen der Teilnehmer zeigten.

Angst vor Demenz. Prägnante Textstellen aus den Originaltexten zu Altersängsten belegen, dass es für vier Beteiligte dieser Studie ein Albtraum ist, ob berufstätig oder berentet, dement zu werden und den Geist zu verlieren. Wie bereits weiter oben ausgeführt, wünschten sich alle fünfzehn Teilnehmer, im Alter gesund zu bleiben, und sechs Befragte betonten besonders den Erhalt geistiger Fitness.

Für **TK**, den Mediziner, ist „der Alterungsprozess kein Abbau, sondern etwas Positives“, obwohl er hofft, von Demenz verschont zu bleiben. Im Beruf hat **TP** reichlich Kontakt mit älteren Menschen und konstatiert die steigende Zahl von Alzheimer-Erkrankungen und anderen Demenzformen. Dagegen hat **TW** „Angst alt zu werden [...], geistiger Verfall ist mein Schreckgespenst [...], eine meiner größten Ängste das Vergessen“, so der berentete **TW** [...], „alles Unlogische“ habe für ihn „eine erschreckende Dimension“. Nicht minder ängstlich ist **TH**, die 72-jährige ehemalige Politikerin, wenn sie von ihrer „panischen Angst [spricht], den Geist nicht mehr komplett gebrauchen zu können“. Die große Angst der 54-jährigen Apothekerin **TST** ist ebenfalls, an „Demenz im Alter zu erkranken, von der Gesellschaft ausgestoßen zu werden oder in eine Altersstruktur gebracht zu werden.“ [...] Grund genug für sie, den Radius des Bekanntenkreises auszudehnen, den Austausch zwischen Menschen zu pflegen, ob bettlägerig oder hochbetagt, [denn] so lange lohnt es sich zu leben“, erklärt TST.

Wissenschaftliche Befunde belegen, dass 70 Prozent der Demenzkranken weiblich sind. „Die Gesellschaft muss sich auf Demenz einstellen“, schreibt Kruse (2011). „Gefäßbedingte Demenzen sind auch durch den Lebensstil beeinflusst. Bei den neurodegenerativen Demenzen wie etwa dem Alzheimer-Typus sind die Präventionspotenziale geringer. Und doch finden sich auch in Bezug auf diese Krankheiten Hinweise darauf, dass Menschen durch ihre Lebensweise Einfluss darauf nehmen, ob eine Erkrankung auftritt oder nicht.“⁵²²

An dieser Stelle sei an Snowdons Nonnenstudie von 1986 bis 2001 über das Altern und die Faktoren der Alzheimer-Krankheit bei Frauen in den USA erinnert.⁵²³ Der Epidemiologe und seine Kollegen vom Medical Center der University Kentucky haben es geschafft, 678 Nonnen der School Sisters of Notre Dame zwischen 75 und 106 Jahren für ihre Forschungsarbeit zu gewinnen. Die Angehörigen des Ordens erklärten sich bereit, jedes Jahr an einem Test ihrer geistigen und körperlichen Fähigkeiten teilzunehmen und Blutproben abzugeben. Darüber hinaus willigten sie sogar zur Gehirnspende nach ihrem Tod ein. Bei einigen Nonnen entsprachen die

⁵²² Kruse, A. (2012): Angewandte gerontologische Forschung mit Demenzkranken. In: Pohlmann, S. (Hrsg.): Altern mit Zukunft. Wien/New York: Springer, S. 71.

⁵²³ Bahnbrechende Studien aus der Forschung: Die Nonnenstudie. In: *Dialog- und Transferzentrum Demenz*. Online: <http://dzd.blog.uni-wh.de/bahnbrechende-studien-aus-der-forschung-die-nonnenstudie>. Zugriff am 19.04.2015.

Untersuchungsergebnisse den Erwartungen der Forscher. Zu Lebzeiten hatten sie Anzeichen einer Demenz gezeigt und nach ihrem Tod offenbarten ihre Gehirne die für Alzheimerkrankheit typischen Eiweißablagerungen. Bei anderen, wie etwa bei Schwester Bernadette (85), die in Tests überdurchschnittlich gut abschnitt, „wies ihr Gehirn Ablagerungen auf, die auf die Alzheimer-Krankheit im Endstadium hindeutete.“ Ebenso leistete Schw. Matthia, 104 Jahre, „noch ihr tägliches Arbeitspensum, war geistig rege und wach.“ Nach ihrem Tod fanden sich auch bei ihr alzheimerartige Ablagerungen. [...] Die beiden sind keine Einzelfälle, wie im weiteren Verlauf der Studie deutlich wurde. „Durch Snowdons Forschungen wurde zumindestens klar, dass die Plaque-Theorie allein nicht ausreicht, um die Alzheimer-Krankheit zu erklären.“⁵²⁴ Außerdem ist die Nonnenstudie ein weiterer Beleg dafür, dass neben der genetischen Disposition der Geistes- und Gesundheitszustand massiv durch angemessene Handlungen und die richtige Lebenseinstellung geprägt wird.

Nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen ist „Demenz auch eine Folge traumatisch gestörter Bezüge zwischen Körper und Bewusstsein“⁵²⁵ – für Bauer ist „die Alzheimersche Erkrankung erst eine seelische Situation, dann eine neurobiologische Erkrankung“.⁵²⁶ Im Prinzip ist Alzheimer daher eine Folge davon, dass das Seelenleben und das körperliche Befinden nicht im Einklang miteinander sind. Dies bedeutet aber auch, wenn man Kumrow folgt, dass „in einem frühen Stadium durch entsprechende therapeutische Bemühungen oder auch Meditation eine Prophylaxe möglich ist“.⁵²⁷

Die vielen Gesichter der Altersängste. Nach Statistiken der Weltgesundheitsorganisation WHO hat Angst viele Gesichter, so z. B. im Falle von Bettlägerigkeit. „Bettlägerigkeit ist ein schleichender Prozess, bei dem zahlreiche – veränderbare – Einflüsse eine Rolle spielen“, schreibt Zegerli.⁵²⁸ „Nicht mehr arbeiten können, bettlägerig werden, dahinvegetieren“, bedeutet für die 57-jährige Hausfrau **TS**, kein lebenswertes Leben zu führen. Für sie ist dieser Gedanke „unerträglich und das Schlimmste im Alter [...], dann wäre sie lieber tot“. Dahinvegetieren bedeutet Verlust von Privatsphäre, von Selbstbestimmung und Kontrolle in den eigenen vier Wänden. Nicht mehr ernst genommen zu werden, nicht mehr dazu zu gehören. Dieser hilflose Zustand ist für **TS** schlimmer als der Tod. Das bestätigt ebenfalls die 75-jährige Ordensfrau **TE**. Ihre Altersängste sind „vor allem nicht mehr arbeiten zu können und sich über nichts mehr zu freuen“. Die Erinnerung an den traurigen, grauenhaften Anblick ihrer regungslos im Bett liegenden 93-jährigen Tante ist so schrecklich, dass sie sich [im Falle von Bettlägerigkeit] „einen plötzlichen Tod“ herbeisehnt, der „etwas Würdevolles“ hat und ihr die Möglichkeit gibt, „bis zum Ende zu leben“.

⁵²⁴ Snowdon, D. (2001): Lieber alt und gesund. Dem Altern seinen Schrecken nehmen. München: Karl Blessing Verlag.

⁵²⁵ Singer, W./Ricard, M. (2008): Hirnforschung und Meditation – Ein Dialog. Frankfurt/M.: Suhrkamp Insel.

⁵²⁶ Bauer, J. (2009): Die Sinn-Mangelkrankung, in: *Die Welt* v. 18.12.2009, S. 31.

⁵²⁷ Kumrow, D. (2009): Demenz und die Macht des Ausgeblendeten. Online: www.haus-aja.de/fileadmin/user_upload/haus-aja.de/downloads/Artikel_Dietrich_Kumrow_Info3_2009-11.pdf. Zugriff am 19.04.2015.

⁵²⁸ Zegelin, A. (2005): Festgenagelt sein. Der Prozess des Bettlägerigwerdens. Bern: Hans Huber Verlag.

Sich nicht beschäftigen können, fiel auch gesunden Probanden der University of Virginia schwer.⁵²⁹ In einem Experiment hatten sie sechs bis fünfzehn Minuten in einem nüchternen Raum zu sitzen und sich im Geiste mit einem Thema ihrer Wahl zu beschäftigen. Nur aufstehen oder einschlafen durften sie nicht. Fünfzehn Minuten still dasitzen und nachdenken?

„Klingt einfach. Doch Probanden eines Versuchs fiel es schwer, mit ihren Gedanken alleine zu sein. „Egal ob 18 oder 77 Jahre, die Zeit verstrich nur zäh. Viele zogen sogar Elektroschocks vor.“ Wissenschaftler um Wilson erkannten, dass der untrainierte Geist sich nicht gerne mit sich selbst beschäftigt.“⁵³⁰

„Im großen Umfang auf Hilfe angewiesen sein, die eigene Autonomie im Alter zu verlieren“, das macht auch dem berufstätigen Psychologen **TB** Angst. Die 52-jährige Künstlerin **TN** erklärt, „für mich [wäre es] Horror“ zu wissen, dass ein Mensch „ganz vill fir mech muss iwerhuelen“⁵³¹ bei jeder Form von Pflegebedürftigkeit. Diese würde eine „psychische Belastung“ für sie darstellen, „Stress auslösen, ob altersbedingt oder unfallbedingt.“

TA hat „keine Angst, alt zu werden, denn mit 60“ sei er „bereits alt, aber bei unvermeidlichen Gebrechen, die das hohe Alter und die Senilität (*décrépitude*) begleiten, [...] als auch im Falle eines komatösen Zustands“, wobei er sich nicht mehr mitteilen könne, da möchte **TA** nicht mehr leben. „Angst vor dem Alter“ hat die Rentnerin **TQ** nur, wenn sie bewusst darüber nachdenke [...] „versichen net sou oft dorun ze dènkè“⁵³². Obwohl die alleinstehende 83-jährige Frau in einer barrierefreien Wohnung lebt, nach einem mehrwöchigen Klinikaufenthalt neuerdings von einem Pflegedienst zu Hause betreut wird, versucht sie die Spuren ihrer Altersängste zu vermeiden. Vielleicht verbindet sie mit dem Alter und Älterwerden große Ängste?

Auch der 66-jährige **TM** hat Angst, „ein Pflegefall zu werden.“ Er würde testamentarisch festhalten, in ein Pflegeheim gebracht zu werden, um seinen Kindern nicht zur Last zu fallen. Eine Sonderstellung nimmt der 83-jährige emeritierte katholische Priester **TJ** ein. „Ich bin nicht von Ängsten geplagt“, erklärt er. Gebet und Glaube geben mir viel Kraft und befreien [mich] vor Ängsten.“ Er richtet sich nach Gott und hofft, die Lösung [für seine Ängste] zu finden.

Angst vor einer ungewissen Zukunft. Eine weitere Angst macht sich unter den Teilnehmern bemerkbar, die Angst vor dem Ungewissen im Alter. „*L'avenir a plusieurs noms. Pour les faibles, il se nomme l'impossible; pour les timides, il se nomme l'inconnu; pour les penseurs et pour les vaillants, il se nomme l'idéal.*“⁵³³ – „Die Zukunft hat viele Namen: Für Schwache ist sie das Unerreichbare, für die Furchtsamen das Unbekannte, für die Mutigen die Chance“, schreibt Victor Hugo in *Jersey* 1854.

⁵²⁹ Wilson, T. D. et al. (2014): Just think: The challenges of the disengaged mind. In: *Science* Vol. 345/6192, S. 75-77. doi: 10.1126/science.1250830.

⁵³⁰ Herrmann, S. (2014): Lieber Stromschläge als Nichtstun. In: *Süddeutsche Zeitung* v. 04.07.2014. Online: www.sueddeutsche.de/wissen/psychologie-lieber-stroemschlaege-als-nichtstun-1.2029363. Zugriff am 01.05.2015.

⁵³¹ Übersetzung: „Mir ganz viel abnehmen muss“.

⁵³² Übersetzung: „Ich versuche, nicht so oft daran zu denken“.

⁵³³ Hugo, V. (2014): *Actes et paroles* (Les 4 volumes). Überarb. Neuaufl. Saint Julien en Genevois: Arvensa Edition, S. 497.

„Nicht gesund altern, sowohl körperlich als auch geistig“: Diese Ungewissheit, das Nicht-Vorhersehbare macht dem 39-jährigen Bankfilialeiter **TL** Angst. Es ist die Angst vor schweren Krankheiten und Demenz, vor dem Verlust eines geliebten Menschen, Verarmung, Entlassung, gesellschaftlichen Bedrohungen. Dabei kann es sich um reelle Probleme handeln, wie z. B die Verschlechterung einer akuten Krankheit, oder es kann sich andernfalls um Grübeleien handeln. Durch negative Erfahrungen bei der Unterbringung der Verwandtschaft in verschiedene Altersstrukturen Luxemburgs hat die 57-jährige Gymnasiallehrerin **TR** Angst, als „Single-Seniorin“ zu altern. Ab und zu wird das aktuelle psychische Wohlergehen der berufstätigen TR durch die Angst vor einer ungewissen Zukunft überschattet.

Zusammenfassung. Die Äußerungen bis hierher verdeutlichen, dass Angst ein präsenten Phänomen ist und dass alle Teilnehmer der Gespräche entsprechende Ängste verbalisierten. Bei aller inhaltlichen Vielfalt der spezifischen Ängste stellen die Angst vor Demenz sowie die Angst vor Pflegebedürftigkeit und dem Verlust von Autonomie die zentralen Themen dar. Dies stellt sozusagen die Kehrseite der Alterswünsche dar. Im folgenden Teilabschnitt geht es nun um prägnante Textstellen zum Stress im Alter und auch hier wird analysiert, ob sich dabei inhaltliche Überlappungen zu den Altersängsten ergeben.

2.9.3 Stress

Das Wort Stress wird für alle körperlichen und seelischen Belastungen gebraucht, seit Selye (1907–1982) den Stressbegriff in die Medizin einführte.⁵³⁴ Die Anzeichen für eine Stressbelastung können Stressauslöser sein, die sich sowohl körperlich als auch psychisch bemerkbar machen. Das können Konzentrationsschwierigkeiten, Motivationsprobleme, Ängste, Gereiztheit, Herzerkrankungen, Lungenleiden, Rückenschmerzen, vegetative Dystonie usw. sein (vgl. die nachfolgende Tabelle). Nimmt der negative Stress überhand, wird der Mensch mit der täglichen Situation dauerhaft überfordert, kann Stress krank machen. Dieser negative Stress – auch *Disstress* genannt – führt zu Überforderung und Dauerbelastung. Daneben gibt es den *Eustress*, den positiven Stress, der für das Überleben und die Selbsterhaltung notwendig ist, die Sinne schärft, die eigene Leistung steigert und Aufgaben bewältigt. Da der moderne Mensch fast überwiegend im Dauerstress und ohne Ruhe lebt, könnte die „parasympathische Seite des vegetativen Nervensystems“ durch Meditation gestärkt werden, um besser mit Stress umzugehen und das Immunsystem zu stärken, schreibt Walser.⁵³⁵

⁵³⁴ Selye, H. österreichisch-kanadischer Arzt, führte in den 40er-Jahren des 20. Jh. den Begriff Stress in die Medizin ein. Siehe Kaluza, G. (2007): Gelassen und sicher im Stress. Wien/New York: Springer. 2007.

⁵³⁵ Entspannung. In: Dr. Walser. Online: www.dr-walser.ch/entspannung.htm. Zugriff am 25.04.2015.

Tabelle 14: Die Wirkung von Stress auf Körper und Psyche (Quelle: Buschek/Müller o. J.; eigene Aufstellung mit Überarbeitungen.)⁵³⁶

Körperliche Indikatoren	Psychische Indikatoren
<ul style="list-style-type: none"> • Erschöpfung • Müdigkeit • Schlafstörungen • Muskelbeschwerden • Magen- oder Darmprobleme • Anfälligkeit für Infekte • Bluthochdruck • Dermatitis • Asthma • Hörsturz / Tinnitus • Adipositas 	<ul style="list-style-type: none"> • Konzentrationsschwierigkeiten • Gedächtnisprobleme • Alpträume • Gereiztheit • Unzufriedenheit • Aggression • Nervosität • Unsicherheit • Angst • Lustlosigkeit /Prokrastination • Burnout /Depression • Vegetative Dystonie

Alle fünfzehn Teilnehmer belegen durch ihre Aussagen, dass sie durch Beruf oder Rente mehr oder weniger unter Stress leiden. So gibt TK zu Protokoll „hie und da gestresst zu sein“, was er an seinen Stressreaktionen „Schlafprobleme, Konzentrationsprobleme und einem leichten Zittern beim Schreiben“ erkennt. „Es käme auch vor, dass der vor ihm stehende Patient durchsichtig wird“. Wer kennt nicht abschweifende Gedanken aus eigener Erfahrung? Dies belegt eine Studie der Universität von North Carolina in Greensboro. Dort untersuchte der Psychologe Michael Kane eine Woche lang achtmal täglich, woran Studenten gerade dachten. Resultat: Fast ein Drittel der Zeit waren die Teilnehmer gedanklich nicht bei den Tätigkeiten, die sie gerade verrichteten.⁵³⁷

Als Folge von Arbeitsüberforderung bei seiner ärztlichen Tätigkeit, die zur Gewohnheit geworden ist, erklärt TK, dass es ihm manchmal an persönlichem Einsatz fehle. Daneben kommt es vor, dass er „no der Aarbecht u vill schwiireg Patienten denken muss.“⁵³⁸ Zur Erholung legt TK „regelmäßig Berufspausen“ ein und „geht am Wochenende, wenn es ihm möglich ist, seinen Hobbys nach.“

Wenngleich TK zu Anfang glaubte, „Stress und Alter seien kaum kompatibel“, distanziert er sich im Laufe des Interviews von dieser Aussage. Auf Nachfragen meint der Mediziner später, „Stress im Alter“ würde „entstehen, wenn der Mensch nicht gelernt“ habe, „Nein zu sagen, und er nicht

⁵³⁶ Buschek, N./Müller, I (o. J.): Stress und Gesundheit. In: *NetDoktor*. Online: www.netdoktor.de/Gesund-Leben/Stress/Wissen/Stress-und-Gesundheit-10681.html. Zugriff am 23.04.2015

⁵³⁷ Kane, M. J. et al. (2007): For Whom the Mind Wanders, and When: An Experience- Sampling Study of Working Memory and Executive Control in Daily Life. In: *Psychological Science* 18, S. 614-621. Online: http://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/M_Kane_ForWhom_2007.pdf. Zugriff am 22.04.2015.

⁵³⁸ Übersetzung: „Nach der Arbeit muss er viel an schwierige Patienten denken“.

mehr das machen“ könne, „was er möchte.“ Dadurch würden „ältere Menschen derart überfordert, dass es manchmal zur Depression kommt.“

Der 41-jährige Physiotherapeut **TP** gibt drei präzise Angaben als Voraussetzung, um gut und stressfrei zu altern: „einer Beschäftigung nachgehen, die man mag, in Bewegung bleiben und seinen Körper und Geist stimulieren“. Für TP bedeuten unvorhergesehene Terminänderungen sowohl Zeitverlust als auch Hetze und verursachen Stress und Nervosität. Aus Erfahrung weiß TP, dass ältere Menschen nicht gehetzt werden möchten, er aber gute Therapiearbeit leisten will, was ihn dann in Bedrängnis bringt. Sein Streben ist mögliche Perfektion, denn „unbeliebt sein“ [hier beruflich] nimmt TP als Misserfolg wahr, da er „ein positives Bild von sich abgeben möchte.“ Sein Selbstwertgefühl ist stark an Erfolge und Leistungen gebunden. Durchkreuzen solche Begleitumstände seine Arbeit, ist Stress vorprogrammiert und sein Selbstwert leidet.

Wie TP nennt **TS** einige Voraussetzungen, um stressfrei und gut zu altern: „Gesunde Ernährung, ein wenig Sport, Zufriedenheit, Humor, Genügsamkeit und Frieden untereinander.“ Doch beschreibt sie die Diskrepanz zwischen Theorie und Praxis. Bei Stressbelastung wird TS „innerlich stark nervös“. Alles wird ihr zu viel, Personen und Kinder „nerven“ sie, nur äußere sie es nicht. Nach außen unterdrückt sie ihren Stress. Rückenschmerzen, Überreizung der Stimmbänder, Ein- und Durchschlafstörungen, Albträume und Adipositas sind die Folgen.

Für **TB**, den 58-jährigen Psychologen, gibt es unabwendbare Stressoren, wie z.B. Krankheit, Sterbefälle im nahen Bekanntenkreis. „Andererseits kommen im Berufsleben Stressoren von außen auf einen zu“, was für TB körperlichen und psychischen Disstress zur Folge hat. Er ist sich dessen bewusst. „Wenn zu viel ansteht und die Ruhe zum Arbeiten verloren geht“, was Unterbrechungen und Umstellungen [usw.] bedeutet, „sich Dinge anhäufen, die irgendwie fristgerecht gemacht werden sollen“, entsteht negativer Stress. Wie sich das bemerkbar macht? Nach TB nimmt die Konzentrationsfähigkeit ab, „ein Gedanke jagt den anderen. Die roten Backen deuten auf zu hohen Blutdruck. [...] Nicht nein sagen [...] sich mehr Arbeit aufbürden, als man schafft“, ist für TB ein Hauptgrund von Stress. Als „notorischem Ja-Sager“ fällt es TB schwer, schon während seiner Berufszeit Nein zu sagen, ähnlich der Auffassung von TK, der meinte, nur ältere Menschen könnten nicht Nein-Sagen.

Wie am Beispiel von TB dargestellt, sind es sowohl Berufstätige als auch Rentner, die aus vielfältigen Gründen das Nein-Sagen nicht gelernt haben. Ob die Ursachen im schlechten Gewissen liegen, in der Erziehung, in der Befürchtung, bei Nein-Sagen die eigenen Kinder, Freunde und Bekannte vor den Kopf zu stoßen, sei dahingestellt. Wissend, dass „Stress [Disstress] eine subjektive Komponente hat“, ist es für TB wichtig, „sich im Alter nicht durch Arbeit überfordern zu lassen, [nur] das zu machen, was in seinen Kräften steht, hoffend, dass von oben etwas dazu gegeben wird.“

An anderer Stelle erwähnt TB indirekt den Eustress, wenn er während der Autofahrt entlang der Mosel, „besonders die Laubtöne im Herbst in sich aufnimmt“, die ihm Glücksmomente bescheren. „Ältern würde er vorschlagen: Sinnvolle Betätigung zu suchen, Möglichkeiten sich zu entspannen, Dinge mit Liebe zu tun, was immer es sei, etwas, wo man sich dabei vergessen

kann, sich ganz einfach in die Tätigkeit versenken.“ Um Disstress, also negativen Stress, auch im Alter zu vermeiden oder in Eustress, positiven Stress, umzuwandeln, können Achtsamkeitsübungen im Alltag durchgeführt werden, um zur Ruhe zu kommen und sich zu entspannen. Für TB ist Selbst-Mitgefühl ein Schlüsselfaktor für Stressfreiheit und Gesundheit, was bedeutet, auch mal Bitten abzuschlagen.

In ihrem Berufsleben fühlte sich die heute 83-jährige **TQ** durch „hohe Arbeitslast, Termindruck und Hetze gestresst.“ Am Ende ihrer Berufskarriere fühlte sie sich sehr überfordert. „Heute hat der Stress sich wesentlich gelegt. Ab und zu fühlt sie sich durch die Verlangsamung ihres Ganges gestresst bzw. aufgeregt, wenn sie befürchtet, nicht termingerecht bereit zu stehen. Ihren „alltäglichen Ablauf empfindet sie eigentlich nicht als Stress“, obgleich sie „bei Vollmond schlecht und weniger schläft.“ In ihrer Eigenschaft als Managerin eines Schlosses hat TQ die Pünktlichkeit als Wesenszug entwickelt, um Termine mit ihren Gästen präzise einzuhalten. Nach den Aussagen von TQ beginnt die Pünktlichkeit wegen ihren altersbedingten Gangstörungen zum Stressor zu werden. Seit jeher hat sie diesen Wert der sozialen Interaktion und Kommunikation übergeordnet.

Die bürgerliche Tugend der Pünktlichkeit wird **TJ** ebenfalls zum Stressor. „Gestresst“ wird der 83-jährige Priester, „wenn jemand seinen Termin nicht pünktlich einhält.“ Früher hat die Unpünktlichkeit anderer ihn nicht angerührt. Andererseits weiß TJ, dass es hilft, „sich auf das Momentane“ zu „konzentrieren“, um stressfrei zu altern. Den Gläubigen würde er sagen: „Wo kein Gott ist, ist auch kein Gebot“, was so viel bedeuten könnte wie: Wo kein Gott ist, ist alles erlaubt. „Der Glaube [an Gott] ist sein Lebenelexier, um stressfrei zu leben.“ Trotzdem regen ihn Ärzteterminale wegen des Straßenverkehrs in der Hauptstadt lange Zeit im Voraus auf, denn die Fahrerangst im dichten Verkehr verursacht ihm Stress. Ansonsten kennt TJ keine Hetze, da sein Zeitplan genauestens festgelegt ist.

TW bezeichnet ein stressfreies Leben als Harmonie mit den Menschen um sich herum und mit sich selbst. Eine schmerzliche Erfahrung durchleidet der 58-jährige pensionierte Eisenbahnbeamter jedoch mit seinem am Asperger-Syndrom erkrankten Sohn. Stressoren innerhalb seiner Familie erlauben es ihm nicht, stressfrei zu altern. TW lebt in ständiger Disharmonie mit seinem adoptierten, mittlerweile großjährigen Sohn, obwohl er ein harmonisches Verhältnis mit ihm herbeisehnt. Stattdessen sind Angst und Stress vorprogrammiert, die seine Gesundheit zermürben. Er wird vergesslich, lässt Geschirr fallen, beschädigt Porzellan, wenn sich das Gedankenkarussell dreht und seine Finger motorik [„Fanger si stomp gin“⁵³⁹] versagt.

Ähnlich wie TK ist **TH** der Meinung, dass Stress im Alter selbst organisiert ist. Nach TH gibt es im Alter keinen „von außen“ auferlegten Stress: Keine Termine (Berufstermine), keine Hetze. Für TH ist „Stress im Alter [...] ein psychologischer Stress, wie z.B das Alleinsein, sich nicht selbst beschäftigen können, keine Muse kennen oder sich geringschätzen.“ Alleinsein ist nach TH „eine Technik, die nicht in unserem Kulturbereich“ begründet „liegt.“ Denn heutzutage wird

⁵³⁹ Übersetzung: „Die Finger sind stumpf und gefühllos geworden“.

das Alleinsein mehr denn je mit Einsamkeit gleichgesetzt. Nach Haubl ist das Alleinsein „ein Zustand, der nichts mit der Menge der Menschen zu tun hat, die einen umgeben. Es ist eine Fähigkeit, den eigenen inneren Reichtum erleben zu können.“⁵⁴⁰ Für TH bedeutet ebenfalls „keine Muse [zu] kennen „psychologischen Stress“, wie auch „sich gering zu schätzen“, denn fehlendes Selbstvertrauen und Selbstunsicherheit schmälern das psychische Wohlbefinden und verstärken das Stressniveau.

Ganz anders ist die Erfahrung des 39-jährigen Bankangestellten TL mit Stress. In seiner vorigen Stelle fühlte sich TL nicht ausgelastet. Langeweile überkam ihn, er fühlte sich genervt. Heute hat er zwar mehr Verantwortung, aber einen Stress, der ihn „ausfüllt“. Für TL begleitet Stress den Alltag – sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben. Ihm ist klar, dass die Art von Stress – Distress oder Eustress – eine entscheidende Rolle im Alter haben wird.

Wegen seiner somatischen Krankheit begann für ihn das Ärztehopping. Er wurde nicht ernst genommen und fühlte sich als Hypochonder abgestempelt. Nach seiner Ärzte-Odyssee, wo Spezialisten keine Diagnose stellten und er das Gefühl vermittelt bekam, ein Simulant zu sein, suchte er auf Anraten eines Freundes einen Weg, seine stressbedingte Nervosität in den Griff zu bekommen. Dabei lernte er Meditationsbücher und Audio-CDs von Kornfield kennen.⁵⁴¹ Seine Lehren, vor allem die Aufmerksamkeit des Augenblicks, sind heute für TL eine Inspiration. Er wendet sie am Arbeitsplatz an und baut täglich zwanzig Minuten Entspannungsphasen ein, um „de Kapp frei ze kréen, an sech eranzegoen fir d’Balance erëm hirzstellen.“⁵⁴² Obwohl er noch nicht regelmäßig übt, merkt er, dass diese Ausszeiten „mein innerers Gleichgewicht verbessern“ und er besser mit „Angst und Stress“ umgehen kann. Daneben sind es seine Hobbys, der Kontakt mit Freunden und der Familie (die auch ein Stressor sein kann), die ihm helfen, „stressfreier zu werden, auf andere Gedanken zu kommen“, gut zu leben und zu altern.

Ohne Stress alt werden bedeutet für die die 52-jährige Künstlerin TN, jede Altersstufe zu akzeptieren. „In einem bestimmten Alter sind Einbußen auf diesem oder jenem Gebiet zu beklagen, die auf anderen Gebieten jedoch kompensiert werden können“, erklärt TN. Früher, als sie an Skiwettbewerben teilnahm, kannte sie das Prinzip der Kompensation nicht. Heute habe sie „eine geistige Maturität erlangt“, die es ihr ermögliche, ohne Stress den Spitzensport durch Joggen und Spaziergehen zu ersetzen. Könnte sie durch äußere oder innere Stressfaktoren nicht mehr kreativ schaffen, würde das in ihr negativen Stress auslösen. Vor Jahren hatte sie durch eine psychische, familiärbedingte Krise häufige und bedeutsame Gedächtnisstörungen erlitten sowie Anzeichen von Depersonalisation „Ech stung niewent mer.“⁵⁴³ In einem Meditationszentrum setzte sie sich mit ihrem Leben auseinander. Heute hat TN „wieder zu sich selbst gefunden.“

⁵⁴⁰ Friedl, A. (2011): Zufrieden allein. Ganz bei sich selbst. Online: www.onmeda.de/g-psychologie/allein-80.html. Zugriff am 05.05.2016.

⁵⁴¹ Der amerikanische Vipassana-Lehrer Jack Kornfield übersetzte die östlichen spirituellen Lehren in eine verständliche Form für westliche Menschen und die westliche Gesellschaft. Seine Bücher, Audio-CDs und Lehren sind eine Inspiration für viele Buddhismus-Interessierte im Westen.

⁵⁴² Übersetzung: „Den Kopf frei kriegen, um sich zu besinnen und die Balance wieder herzustellen“.

⁵⁴³ Übersetzung: „Ich stand neben mir“.

Nach Ansicht der 75-jährigen Ordensfrau **TE** kann der Mensch nur durch lebenslange Übung „Stressfreiheit im Alter“ erreichen, was für TE bedeutet, sich innerlich eine Haltung der Gelassenheit anzueignen. Um innerliche Hetze zu vermeiden, gibt es für TE einen Weg: „Eine Sache nach der anderen bewusst [anzupacken], wobei“ sie „das Gefühl der völligen Vertiefung und des Aufgehens in einer Tätigkeit“ erlebt. Sie übt offensichtlich „eine intrinsisch motivierte Tätigkeit aus“⁵⁴⁴, ob bei der Gartenarbeit oder beim Blumenschmuck in der Pfarrkirche, für TE steht dann die Zeit still. Ihre Aussagen erinnern an die Flow-Theorie von Csikszentmihalyi. In ihrer Tätigkeit entsteht „ein charakteristisches Erleben“, wobei ein Gefühl der Mühelosigkeit entsteht. Um die Momente der Entspannung zu erreichen und in ihrer Tätigkeit aufzugehen, braucht TE eine Atmosphäre der Ruhe. „Dat léert én net réecht am Alter, dat muss én sei Liewe lang üben, fir stressfrei ze bleiwen“⁵⁴⁵, so die Ordensfrau. Csikszentmihalyi kennzeichnete das unverwechselbare Erleben als *flow*, was im Kern „ein vollkommenes Aufgehen in der Tätigkeit (Absorbiertsein) [beinhaltet]. *Flow* wird vor allem dann erlebt, wenn die handelnde Person weder unter- noch überfordert ist.“⁵⁴⁶

Für **TR** gibt es zwei Arten von Stressauslösern: „Selbstgemachter Stress und Dauerstress, verursacht vom Staat und der Gesellschaft“. Letzteren sieht sie als den „schwierigeren Stress“ an. Nach TR ist „unsere Gesellschaft altersvergessen und jugendfixiert“. [...] In unserer westlichen Gesellschaft werden Menschen nach ihren Aussagen schlechter alt als in asiatischen Gesellschaften, die ältere Menschen achten. Beispielweise ist seit 1966 „der Tag zur Ehrung der Alten“ (*Keiro no hi*) in Japan ein amtlicher jährlicher Feiertag.⁵⁴⁷ In der technologisch-industriellen Gesellschaft Europas wird das Alter größtenteils aus den Familien ausgegliedert.

„Wer heutzutage der Natur freien Lauf lässt, auf Verjüngungskuren, Haarfärbungen oder Schönheitsoperationen verzichtet, riskiert, schräg angesehen zu werden oder zumindest als schlampig zu gelten“, erklärt Füller in ihrem Essay „Altern und Jugendwahn“.⁵⁴⁸ Dazu stellte Simone de Beauvoir 1970 in ihrem Buch „La Vieillesse“⁵⁴⁹ die provokative Frage

„Les vieillards sont-ils des hommes? À voir la manière dont notre société les traite, il est permis d'en douter.“ Etwas weiter schreibt die Philosophin „[...] *Ils n'ont ni les mêmes besoins ni les mêmes droits que les autres membres de la collectivité puisqu'elle leur refuse*

⁵⁴⁴ Stichwort „Flow-Theorie“. In: *Lexikon der Psychologie*. Online: <https://portal.hogrefe.com/dorsch/flow-theorie-csikszentmihalyi/> Zugriff am 04.05.2015.

⁵⁴⁵ Übersetzung: „Das lernt man nicht erst im Alter; das muss man ein Leben lang üben, um stressfrei zu bleiben.“

⁵⁴⁶ Stichwort „Flow-Theorie“. In: *Lexikon der Psychologie*. Online: <https://portal.hogrefe.com/dorsch/flow-theorie-csikszentmihalyi/>; Zugriff am 04.05.2015.

⁵⁴⁷ „Der Konfuzianismus lehrt den Respekt vor dem Alter. Wie in den meisten asiatischen Gesellschaften, so findet sich auch in Japan die Ehre vor dem Alter. Während im Westen das Alter eher als Last gesehen wird, sowohl vom Älteren selbst als auch von den Jüngeren, ist es in Asien eine wohlverdiente Ehre.“ Tag der Ehrung der Alten. In: *Japanisch.com*. Online: <http://japanisch.com/feiertage/tag-der-ehrung-der-alten/> Zugriff am 05.05.2016.

⁵⁴⁸ Die Autorin Ingrid Füller ist Autorin und Hörfunkjournalistin und befasste sich mit dem brisanten Thema, siehe: Füller, I. (2012): Altern und Jugendwahn, in: *Deutschlandfunk* v. 03.10.2012. Online: www.deutschlandfunk.de/altern-und-jugendwahn.1184.de.html?dram:article_id=223130. Zugriff am 12.03.2016.

⁵⁴⁹ Beauvoir, S. de (1970) : *La Vieillesse*. Paris: Edition Gallimard.

le minimum que ceux-ci jugent nécessaire; elle les condamne délibérément à la misère, aux taudis, aux infirmités, à la solitude, au désespoir.“ Aber warum beschreibt Beauvoir dieses düstere Altersbild? „*J'ai voulu décrire en vérité la condition de ces parias et la manière dont ils la vivent, j'ai voulu faire entendre leur voix ; on sera obligé de reconnaître que c'est une voix humaine. On comprendra alors que leur malheureux sort dénonce l'échec de toute notre civilisation.*“ 550

Obwohl die Fünfzig-, Sechzig- und Siebzigjährigen dank des medizinischen Fortschritts und besserer Lebensbedingungen in der Regel gesünder und jünger aussehen als frühere Generationen im gleichen Alter, „gelten jugendliche, makellose Körper als ästhetisches Ideal in der auf Leistung und äußere Perfektion getrimmten Gesellschaft [...], die Zeichen des Verfalls [dürfen] nicht öffentlich zur Schau gestellt [werden], sondern [müssen] verschwiegen, kaschiert oder korrigiert werden. Ein ungeschriebenes, aber nicht minder wirksames Gesetz verlangt, dem Vergleich mit der Jugend so lange als möglich standzuhalten“, schreibt Füller in ihrem Essay.⁵⁵¹ Bedeutet das nicht, wie Beauvoir moniert, „das Scheitern unserer [westlichen] Zivilisation? „Altersvergessen und jugendfixiert“, wie es TR ausdrückt?

In der Schule ist **TR** bemüht, „Aufklärungsarbeit“ zu leisten. Sie ist auf eine passende Gesundheitsvorsorge bedacht und möchte sich im Rentenalter außerhalb des schulischen Bereiches ehrenamtlich einbringen, um „ihr vielschichtiges Ressourcenpotential weiterzureichen [...]“. Die 57-jährige Gymnasiallehrerin möchte im Rentenalter ihre „mental Fähigkeiten positiv [zu] beeinflussen“, indem sie ihre „Informationskompetenz durch Lesen“ steigert und sich näher mit Textinhalten auseinandersetzt. In Rente möchte TR „Themenbereiche selbst selektieren, sich für oder gegen eine Handlung entscheiden, [...] befreit sein von [beruflichen] Verpflichtungen und ihr Leben selbstbestimmt gestalten“. Das bedeutet für TR „eine Möglichkeit stressfrei zu altern.“ Demzufolge beginnt für die Lehrerin nach „der beruflichen Belastung, eine neue stressfreie, selbst gewählte ressourcenorientierte Lebensphase.“

Das Ehepaar **TST** und **TA** wurde auf Wunsch zusammen interviewt. Es befasste sich nur mit dem „guten Altern“. Das bedeutet für die Eheleute, ohne Stress zu leben. Die Empfehlungen des 60-jährigen Ingenieurs TA an seine zwei erwachsenen Töchter entsprechen zum Teil der Maslow'schen Bedürfnispyramide: Auf der Ebene der körperlichen Bedürfnisse nennt er „gute Ernährung, sportliche Aktivitäten, finanzielle Absicherung“, als Wertschätzungsbedürfnis die „Arbeit gut erledigen“ und als Individualbedürfnisse „die anderen [zu] respektieren, das Leben [zu] genießen, sich nicht über jede Lappalie beschweren.“ Seine Frau, die 54-jährige Apothekerin TST, empfiehlt ihren Töchtern, „gut mit dem ererbten Gesundheitskapital umzugehen, ebenfalls gute Ernährung, Gesundheitsvorsorge und regelmäßige Bewegung“. TST legt auch Wert auf die sozialen Bedürfnisse ihrer Kinder: „Positiv eingestellt [zu] bleiben, um unnützen Stress zu verhindern, sich mit einem positiven Personenkreis [zu] umgeben.“ Des Weiteren empfiehlt TST ihren Töchtern, die kognitiven Bedürfnisse nach „Klarheit und Weitsicht (lucidité) zu bewahren, kritisch zu denken und sich nicht manipulieren zu lassen. [...] Diese Geisteshaltung“ würde „den

⁵⁵⁰ Ebd.

⁵⁵¹ Füller, I. (2012): Altern und Jugendwahn, in: *Deutschlandfunk* v. 03.10.2012. Online:

www.deutschlandfunk.de/altern-und-jugendwahn.1184.de.html?dram:article_id=223130. Zugriff am 12.03.2016.

angenehmen Charakter des älteren Menschen formen, das Altern erleichtern, die Altersschwächen helfen zu akzeptieren“ und wie TA bemerkt „helfen, so lange wie möglich die notwendige Autonomie zu bewahren“.

Zusammenfassung. Stress ist ein Altersphänomen und, wie die Aussagen zeigen, hat Stress verschiedene Ursachen: Ansprüche an sich selbst und in Kombination mit Anforderungen aus der Umwelt – sei dies die Familie oder die Arbeit – spielen hier eine große Rolle. Nicht zuletzt sind auch die gesellschaftliche Wahrnehmung und das überwiegend negative Altersbild in unserer Gesellschaft als eine wichtige Stressquelle zu nennen.

2.9.4 Achtsamkeit

Jeder Teilnehmer erhielt mit dem Einladungsschreiben eine dreisprachige Definition des Konzeptes Achtsamkeit, die wesentliche Informationen über den Ursprung des Konzepts und seine positiven Effekte enthielt. Im Folgenden werde ich nun auf die Antworten und Bewertungen eingehen, die die Teilnehmer hinsichtlich der Achtsamkeit trafen.

Der 57-jährige Allgemeinmediziner **TK**, der gelegentlich wegen zu viel Routine und Überforderung an Distress leidet, glaubt fest „an die Nützlichkeit der Achtsamkeitspraxis“. Aus seiner Sicht könnte eine „Haltung der Achtsamkeit zur Heilung des Menschen beitragen, psychosomatische Krankheiten sowohl verhindern als auch heilen und zu einer Reduzierung der Medikamente führen.“ Für TK ist „Achtsamkeit nicht die Lösung für alle Probleme“, er kann sie sich aber durchaus als Komplementärmedizin vorstellen. „Atemübungen zum Entspannen und im Moment leben, um die eigene Lebensqualität zu fördern“, das ist die sehr große Überraschung für TK. Das Interesse für Achtsamkeit wurde in TK geweckt: Er möchte das Konzept Achtsamkeit näher kennenlernen, aber seine Teilnahme an einem vierwöchigen Achtsamkeitskurs zu anderthalb Stunden pro Woche endet vorzeitig wegen persönlicher Bedenken.

TP, der 41jährige Physiotherapeut, verbindet nach eigenen Aussagen den Atem mit dem Entspannungsprinzip des Autogenen Trainings nach Schultz⁵⁵², zwar nicht regelmäßig, aber in Stress-Situationen, um Stress abzubauen. Die Atmung als Verbündete der Achtsamkeit – dieser Aspekt ist für TP eine Überraschung. Auf Nachfrage beschreibt TP Achtsamkeit als eine innewohnende Fähigkeit, die es ermöglicht, „gelassen zu sein und dem anderen stressfrei ohne Vorurteile zuzuhören.“ [...] Als Heilkraft kann TP sich Achtsamkeit gut vorstellen [...]. Nach dem Physiotherapeuten kann Achtsamkeit „die Heilungschancen kranker Menschen [erhöhen].“ Ohne das Wort „Achtsamkeit [zu] kennen“, bestimmt nach Aussagen von TP dieses Prinzip Achtsamkeit auch seine Lebenshaltung. Dann wirft TP die Frage auf, ob Demenz durch die Praxis der Achtsamkeit vielleicht verhindert oder hinausgezögert werden könnte. TP ist sehr an Achtsamkeit interessiert, doch aus Zeitmangel kann er sich nicht entschließen, an einem Achtsamkeitskurs teilzunehmen.

Obwohl die 58-jährige Hausfrau **TS** den Namen „Achtsamkeit“ noch nie benutzte, sind ihr einzelne Aspekte der Achtsamkeitslehre bekannt. Wenn sie z.B. beim Kochen die Früchte der

⁵⁵² Schultz, J. H. (1884-1970), Psychiater und Psychotherapeut, entwickelte das Autogene Training.

Natur – Obst und Gemüse – verarbeitet, verweilt sie ohne Stress mit Dankbarkeit im Augenblick. Sie genießt die Stille der Natur, das Zwitschern der Vögel und die Blumenvielfalt im Frühjahr, die sie als Ressource wahrnimmt. Seit sie den vierwöchigen Achtsamkeitskurs der Autorin besuchte, setzt sie den Atem zur Entspannung ein. Heute gelingt es ihr öfters, ruhiger und ohne Ärger in der Warteschlange zu stehen und mit Hilfe des Atems entspannt im Augenblick zu leben. Durch Stress werden ihre Stimmbänder derart gereizt, dass sich ein Räusperzwang entwickelt hat. Die bewusste Atemtechnik hilft ihr, das Problem in den Griff zu bekommen.

Der 58-jährige Psychologe **TB** erklärt: „Ich habe (Achtsamkeit) schon irgendwie praktiziert, bevor ich das Wort gehört habe.“ Autofahren und Radiohören – das gehört auch für TB zusammen. Aber während der monotonen Fahrt zur Arbeit stellt TB auch das Radio ab, um im Herbst, entlang der Mosel, die Laubtöne der Weinberge bewusst wahrzunehmen. Er kann sein Augenmerk bewusst auf einer Sache belassen.

Achtsamkeit ist – wie es Nyanaponika⁵⁵³ ausdrückt – eine Fähigkeit, die jedem Menschen innewohnt und durch systematisches Üben von Achtsamkeitsmeditation stärker ausgeprägt werden kann, um bewusst mit dem gegenwärtigen Moment im Kontakt zu sein, ohne ihn zu werten. „Da habe ich noch viel zu lernen“, gesteht TB. Einigen Menschen ist es gegeben, meint der Teilnehmer, kein negatives Werturteil über jemanden zu fällen. Allzu oft hört der Mensch „auf das innere Geschnatter – Dumm, ausgefallen, komisch ...“ TB nimmt den Atem nicht als wohltuende, beruhigende Energie, als bewusste Achtsamkeitsübung in Anspruch. „Da fehlt ein Element“, meint er und lacht. „Ich praktiziere das bewusste Atmen nicht [...], da müsste ich eine Lektion mitmachen.“ Im Prinzip wäre TB daran interessiert, Achtsamkeit durch einen Intensivkurs näher kennen zu lernen.

Angesprochen auf diverse Aspekte der Achtsamkeit (z. B. Gelassenheit) antwortete die 83-jährige **TQ**: „Ech hun ëmmer probéert fir mech nët opzeréegen fir ëppes wat ech nët kënn änneren.“⁵⁵⁴ Darüber hinaus bedeutet jede Streitigkeit für TQ „Zeitvergeudung“. Die 83-jährige scheint sich unbewusst in Achtsamkeit zu üben: Negative Gefühle und Gedanken erkennen, sie wie eine Wolke vorbeiziehen lassen. Daran festhalten wäre nach TQ „Zeitvergeudung“. Das ist das Geheimnis von Achtsamkeit: wahrnehmen und loslassen. Ja, sie hätte schon Interesse daran, Achtsamkeit kennen zu lernen: „Jo ech gin jo ëmmer gäre virun“⁵⁵⁵.

TM, der 65-jährige berentete Busfahrer, meint, achtsam zu sein. Er „würde eine Sache in Angriff nehmen, ehe er die die andere angeht.“ Wenn TM morgens still und allein eine Motorradtour vorbereitet, ist er im *flow*, dann sind seine Gedanken nur auf seine Tour gerichtet. Unter Achtsamkeit versteht TM, ein „äußerst feines Gespür, das er während seinen Busfahrten entwickelte: „Negative Gerüche, laute Gespräche, harte Sitzpolsterungen, an seinem Motorrad, jede kleinste gelockerte Schraube konnte und kann er wahrnehmen.“ Nebenbei irritieren ihn

⁵⁵³ Nyanaponika (1993): Geistestraining durch Achtsamkeit: Die buddhistische Satipatthana-Methode 5. Aufl. Stammbach: Beyerlein & Steinschulte.

⁵⁵⁴ Übersetzung: „Ich habe immer versucht, mich nicht über Sachen aufzuregen, die ich nicht ändern kann“.

⁵⁵⁵ Übersetzung: „Ja, ich gehe ja immer gerne voraus.“ (Im Sinne von „Ich lerne gerne Neues.“)

auffällige Frisuren und europäische Bestimmungen in puncto Lebensmittel.⁵⁵⁶ Jede Ungerechtigkeit regt ihn auf. Die Vergangenheit hinter sich zu lassen, das fällt ihm schwer. Bei Magenschmerzen nutzt er die Energie des Atems, um sich zu beruhigen. Sein Interesse an Achtsamkeitskursen teilzunehmen, verschiebt er auf später: „Spëderhin vleicht, awer lo am Moment hun ech genuch.“⁵⁵⁷

Der 83-jährige Priester **TJ** fand die dreisprachigen Erklärungen des Konzeptes Achtsamkeit sehr hilfreich. In Stresssituationen benutzt er bewusst den Atem; dieser Teilnehmer nahm am ersten Achtsamkeitskurs der Autorin teil, der sich speziell mit der bewussten Atmung befasste. Gebet und Glauben befreien TJ von seinen Ängsten. Er ist der Ansicht, dass Achtsamkeit auch ohne Glauben praktiziert werden kann. „Ech kennen och vill Leit, dé no baussen ké Glaawen hun, dé awer s’oss ganz präzis, konkret achtsam liewen“⁵⁵⁸. An dieser Stelle sei an den Jesuiten Hugo Lassalle erinnert, der in den 1940er Jahren unter dem Namen Makibi Enomiya japanischer Staatsbürger wurde und nach dem Zweiten Weltkrieg mit seinem Buch „Zen-Weg zur Erleuchtung“ dem Zen-Buddhismus einen Zugang zu den Christen in Europa eröffnete.^{559, 560} Auf die Frage, ob TJ interessiert sei, an einem Achtsamkeitskurs teilzunehmen, meinte der 83-jährige Priester, „das nicht durchzuhalten“. Nachdem der 56-jährige berentete **TW** am ersten Achtsamkeitskurs der Autorin teilgenommen hatte erzählte er, dass anhaltende Auseinandersetzungen mit seinem Sohn Angst und Stress in ihm auslösten, die durch bewusstes Atmen sich nach und nach reduzierten. TW wäre interessiert, an weiteren Achtsamkeitskursen teilzunehmen, da er vermutet, dass sich im Workshop vom letzten Jahr „Tiefsinnigeres befindet“.

Die 72-jährige pensionierte Pianistin **TH** vergleicht Musik mit Meditation. Ständig werde „der Körper auf eine reflexive Art mit dem Geist [...] und den Sinnen“ durch ihr „tägliches Klavierspiel in Einklang gebracht. Das führt zur Kommunikation mit der Innen- und Außenwelt, wodurch eine durch nichts zu ersetzende Befriedigung und Ausgeglichenheit erlebt wird.“ Nach Meinung von TH ist „bewusst leben und atmen“ nicht angeboren und müsse gelernt werden. Nie zuvor hat TH den Atem genutzt, um sich zu entspannen: „Dat ass e grouse Manktum“.⁵⁶¹ Eine Zeit lang praktizierte sie regelmäßig Yoga, wobei ein neues Körperbewusstsein entstand und zu einer gesunden Lebensbewältigung führte. TH ist ein Mensch, der „offen ist für jeden Weg, der zur inneren Ruhe und einer generellen Lebensverbesserung und Lebensqualität führt“ und sie ist de facto an Achtsamkeit interessiert. Nachdem sich TH über das anvisierte Publikum und die

⁵⁵⁶ Vgl. Kortmann, M. (2002): Europas Lebensmittel – grenzenlos sicher? In: *Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen*. Online: www.bagso.de/publikationen/bagsonachrichten/archiv/2002-03/02-03-18.html. Zugriff am 01.06.2015.

⁵⁵⁷ Übersetzung: „Später vielleicht, im Moment habe ich genug.“

⁵⁵⁸ Übersetzung: „Ich kenne viele Menschen, die von außen betrachtet keinen Glauben haben, die aber ansonsten achtsam leben.“

⁵⁵⁹ Dietfurter Franziskaner: Zen(-Buddhismus) statt Franz von Assisi. In: *KatholischesInfo*. Online: www.katholisches.info/2014/09/03/dietfurter-franziskaner-zen-buddhismus-statt-franz-von-assisi. Zugriff am 02.06.2015.

⁵⁶⁰ Lassalle, H. E. (1971): *Zen-Weg zur Erleuchtung*. 3. Aufl. Freiberg i. Br.: Herder.

⁵⁶¹ Übersetzung: „Das ist eine große Lücke.“

Methode erkundigte, könnte nach ihrem Ermessen Achtsamkeit „eine formidable Antwort op d‘ Einsamkeit“⁵⁶² im Alter sein.

Eine somatoforme Störung brachte den 39-jährigen Angestellten **TL** nach jahrelangem Ärzte-Hopping auf den Weg der Vipassana-Meditation. Jahrelang litt TL unter körperlichen Beschwerden, für die keine organische Ursache gefunden werden konnte. Der anhaltende Stress, die Angst und die aufgestaute Unzufriedenheit, so glaubt der heute 39-jährige TL, nötigten ihn zu einer alternativen Lebensbewältigungsstrategie, um die quälende Grundstimmung zu durchbrechen. Durch die Audio-CDs von Jack Kornfield (1945)⁵⁶³ lernte er die Aufmerksamkeit auf den Augenblick zu lenken und sich mit dem Atem zu beschäftigen. Obwohl der Teilnehmer erst seit einem halben Jahr meditiert und es immer öfter tut, kann er schon besser mit Angst und Stress umgehen: „Nach einer Viertelstunde Atemmeditation fühle ich mich wie neugeboren.“ Er möchte die Übungen nicht mehr missen. Achtsamkeit, so glaubt TL, kann für ihn eine Ressource sein. Nachdem TL sein Interesse an einem achtsamen Lebensstil bekundete, will er ganz gewiss an einem Achtsamkeitskurs teilnehmen.

Die 52-jährige Künstlerin **TN** litt, infolge von schwerwiegenden Stresssituationen, jahrelang an bedeutenden Gedächtnisstörungen. Des Öfteren hatte sie das Gefühl, als ob sie wie „neben sich stehen“ würde. Sie wurde häufig von der Furcht beherrscht „verrückt“ zu werden. Diese Störungen erschreckten TN derart, dass sie im Ausland therapeutische Hilfe suchte. Alsdann setzte sie sich in einem Meditationszentrum in Deutschland mit ihrem Leben auseinander, wurde gelassener und weniger gestresst. Durch das Studium der „Craniosacral Therapie“⁵⁶⁴ fand sie allmählich zu sich selbst. Hat sie heute ihre Mitte verloren, zieht sich TN kurz zurück, um sich zu sammeln. Zu den Aspekten der Achtsamkeit meint TN, dass durch die achtsame Wahrnehmung über die Sinne das Leben bereichert wird und ihm Qualität verleiht. Weiter findet TN, dass „Achtsamkeitsübungen das Wesen des Menschen geschmeidiger, weniger „hart machen, da es den Geist entspannter stimmt.“ - In ihrer Ausbildung zur Craniosacraltherapeutin befasste sich die Teilnehmerin ebenfalls „mit Meditation, achtsamem Handeln und Bewusstsein.“ Dadurch ist ihr Achtsamkeit intuitiv bekannt. Auf jeden Fall wäre TN interessiert, sich intensiver mit Achtsamkeit zu befassen und sie ist gewillt, einen Kurs zu besuchen.

Die 76-jährige Ordensfrau **TE** nahm im letzten Jahr an einem vierwöchigen Achtsamkeitskurs der Autorin teil. Bis dato hatte sie nie von der Atmung als Verbündete der Achtsamkeit Gebrauch gemacht. Als zusätzliche Frage zum Konzept Achtsamkeit unterstreicht TE „die Wichtigkeit der positiven Gedanken.“ Falls die Termine eines weiteren Achtsamkeitskurses in ihre Agenda passen, zeigt TE Interesse, daran teilzunehmen.

⁵⁶² Übersetzung: „Eine großartige Antwort auf die Aufhebung von Einsamkeit“.

⁵⁶³ Kornfield, J. ist promovierter klinischer Psychologe, Psychotherapeut, aber vor allem einer der wichtigsten Lehrer und Vermittler des Theravada-Buddhismus – die älteste noch existierende Schultradition des Buddhismus – für den Westen. Siehe Kornfield, J. (2008): Das weise Herz. Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie. Würzburg: Arkana-Verlag.

⁵⁶⁴ „Craniosacrale Therapie beschäftigt sich mit dem Mechanismus der Cerebrospinalflüssigkeit, in der das Gehirn und Rückenmark eingebettet ist, und der Bewegung des craniosacralen Rhythmus.“ In: *Vodder Akademie*. Online: www.vodderakademie.com/kurse-von-a-z/kurs/ausbildung/tirol/osteopathie-craniosacrale-therapie.html. Zugriff am 06.06.2015.

Eine Zeit lang fühlte sich die 57-jährige Gymnasiallehrerin **TR** durch ihre Angst so sehr belastet und eingeschränkt, dass sie in einer Therapie zur Behebung ihrer Klaustrophobie Anleitungen zum bewussten Atmen bekam. Leider hat sie keinen Nutzen daraus gezogen. **TR** nimmt an, dass der Atem das zentrale Werkzeug zur Achtsamkeit ist. „Die Schlüsselrolle der Achtsamkeit ist für **TR** einleuchtend“, vor allem für eine achtsamkeitsbasierte Altenpflege. Ihr Interesse an einem vierwöchigen Achtsamkeitskurs wäre vorhanden, wenn sie nur Zeit hätte.

„Die Zukunft basiert auf den schönen Erinnerungen der Vergangenheit“, meint **TA**. Alles in die Zukunft gerichtete Hoffen und Fürchten entfernt uns vom Hier und Jetzt, von der lebendigen Gegenwart. Für Bonhoeffer (1906-1945) geben „die Ehrfurcht vor der Vergangenheit und die Verantwortung gegenüber der Zukunft [...] fürs Leben die richtige Haltung“. An anderer Stelle spricht er von der Gegenwart [als] der verantwortungsvollen Stunde [...], jede Gegenwart; heute und morgen, die Gegenwart in ihrer ganzen Wirklichkeit und Vielgestaltigkeit; es gibt in der ganzen Weltgeschichte immer nur eine bedeutsame Stunde, – die Gegenwart.“⁵⁶⁵

2.9.5 Zusammenfassung

In einer entspannten und aufgeschlossenen Atmosphäre kam bei den fünfzehn Interviewbeteiligten, berufstätigen und berenteten, wirkliches Interesse für die Interviewfragen und das Konzept Achtsamkeit auf. Je nach soziokulturellem Milieu gab es große Unterschiede in der Stellungnahme zu den Fragen, aber auch überraschend viele inhaltliche Gemeinsamkeiten.

Alle Teilnehmer unterstreichen die Bedeutsamkeit von Gesundheit im Alter, wobei die 70- bis 80-Jährigen mit besonderem Nachdruck die psychische Gesundheit in den Vordergrund stellen. Generell betonen die Teilnehmer die Wichtigkeit der sozialen Einbindung, wobei Geld (vgl. **TM**) als Mittel zur sozialen Interaktion und Altersvorsorge (vgl. **TQ**) bedeutsam ist. Andere erörtern das ehrenamtliche Engagement (vgl. **TR**, **TH**, **TB**) und **TJ** betont Glaube und Dankbarkeit als wertvolle menschliche Neigungen im Alter.

Die befragten Interviewteilnehmer verknüpfen das Älterwerden und Altsein mit Krankheit, Vergesslichkeit (Demenz), Schmerzen, Verlust, Einsamkeit, sozialer Isolation, (den vielen Gesichtern der Altersängste 8.2.2), und der Angst vor einer ungewissen Zukunft. Aber vor dem Prozess des Alterns selbst hat eigentlich keiner der fünfzehn Teilnehmer Angst.

Manchmal bedarf es kritischer Lebenssituationen, Schmerzen, einschneidender Erlebnisse, um unkonventionelle Wege aus „Furcht, Besorgnis und Wirrsal“⁵⁶⁶ zu suchen. Voraussetzung ist das Erkennen und Bewusstmachen störender Gedanken, um den chronischen Stresszustand mit seinen äußerst zerstörerischen Folgen für Körper und Psyche zu beenden. Klar gibt es zwischen Berufsstress und dem Stress des Rentners Akzentverschiebungen. Doch Stressarmut bzw. Bettlägerigkeit (**TS**; **TE**) könnte zu Langeweile und Einsamkeit bis hin zur Lebensmüdigkeit

⁵⁶⁵ Die bedeutsame Stunde. In: *Dietrich Bonhoeffer Portal*. Online: <http://www.dietrich-bonhoeffer.net/zitat/id/525/>. Zugriff am 11.05.2015.

⁵⁶⁶ Satipatthana. Der Weg der Achtsamkeit. Online: www.palikanon.com/diverses/satipatthana/satipatt_01.html; Zugriff am 05.06.2015.

führen. Menschen im *flow* sind weder überfordert noch unterfordert und verrichten Dinge mit dem Gefühl der Mühelosigkeit (fließend). Sie erleben kaum negativen Stress (TM).

Das Interesse, Achtsamkeit näher kennen zu lernen, ist bei fast allen fünfzehn Interviewteilnehmern vorhanden. Menschen mit psychosomatischem Leiden sind sensibler für das Konzept Achtsamkeit (TL; TH; TR). Alle anderen haben Interesse daran, Achtsamkeit als Ressource für ihr subjektives Wohlbefinden kennen zu lernen. Im Moment fehlt es ihnen an Zeit, andere fühlen sich zu alt, um an einem Achtsamkeitskurs teilzunehmen.

In dem folgenden Kapitel werden zu den sieben deduktiven Kategorien, die dem Interviewleitfaden zugrundeliegen, prägnante Äußerungen von sechs Befragten der Stichprobe wiedergegeben, die in Tabelle 15 zusammengefasst sind.

2.10 Darstellung aller deduktiven Kategorien

2.10.1 Zusammenfassende Analyse

Nach Mayring bildet die Paraphrasierung eine abstrahierende Generalisierung der inhaltlichen Aussagen ab. Die Aussagen werden daher prägnant, d.h. auf ihren Bedeutungskern hin zusammengefasst, damit die zentrale Aussage generell gelten kann. Diese inhaltliche Arbeit wurde für jede der deduktiven Kategorien vollzogen. Die Ergebnisse sind in der nachfolgenden Tabelle zusammengefasst.

Um die Zuverlässigkeit der Kategorienbildung zu gewährleisten, wurden alle deduktiven wie auch die weiter unten beschriebenen induktiven Kategorien einer Überprüfung durch die Interrater- oder Übereinstimmungsreliabilität unterzogen. Die Kategorienbildung und die Zuweisung der Aussagen zu den einzelnen Kategorien wurden dabei durch eine Kollegin vorgenommen und mit der Kategorienbildung durch die Autorin verglichen⁵⁶⁷. Die Übereinstimmung zwischen diesen Ratings lag in der Regel bei über 85 %, was als angemessen bewertet werden kann und die Zuverlässigkeit der Kategorienbildung belegt.

⁵⁶⁷ An dieser Stelle geht mein Dank an Frau Dr. Elke Murdock für die Unterstützung bei diesem Vorgehen.

Tabelle 15: Deduktive Kategorien mit Zusammenfassung der prägnanten Äußerungen von sechs Befragten der Stichprobe

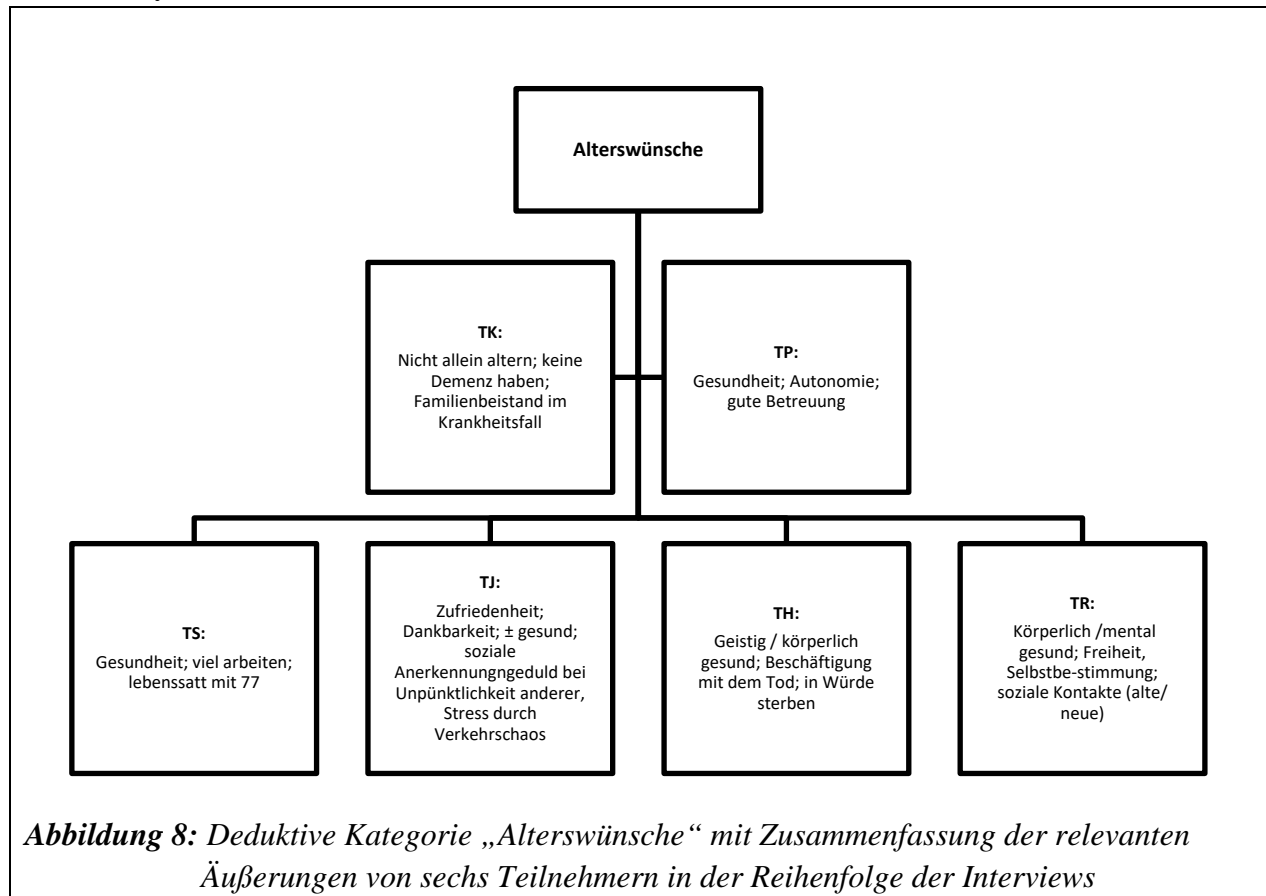
Deduktive Kategorien	TK	TP	TS	TJ	TH	TR
Alterswünsche	Nicht alleine altern; keine Demenz; Familienbeistand im Krankheitsfall	Gesundheit Autonomie gute Betreuung	Gesundheit, viel arbeiten können, lebenssatt mit 77	Zufriedenheit Dankbarkeit, gesund, soziale Anerkennung	Geistig und körperlich gesund, fit, Beschäftigung mit Tod, In Würde sterben	Körperlich, vor allem mental gesunden, Freiheit, Selbstbestimmung, soziale (neue) Kontakte im Alter
Altersängste	Alleine und einsam zu altern	Geistiger Verfall	Nicht mehr arbeiten können, Angst vor Inaktivität	Angst vor Abhängigkeit, Hilflosigkeit; Gebet und Glaube zur Befreiung von Angst.	Panische Angst vor geistiger Behinderung, vor Verzicht, Ausgrenzung, Einsamkeit, Abschiebung aus der Gesellschaft	Als Single-Senior ohne Familie zu altern
Vorstellungen vom guten (stressfreien) Altern	Stress und Alter sind inkompatibel, Später Distanzierung Gut Altern:	Ruhe bewahren; Arbeit, die gefällt; und Körper und Geist aktivieren	Gesunde Lebensweise Im Moment leben Lebenswerte		Durch positive Denkgewohnheiten; Sinnvolle Tätigkeiten;	Stimulation des Gehirns durch Lektüre, Reflexion;

	Durch NEIN-sagen können; Überforderung meiden; Geregeltes Leben führen; In Einklang mit sich und anderen leben				Mußstunden	Weiterreichung Ihres vielschichtigen Ressourcen-Potentials; Gewinn an Freiheit, Selbstbestimmung/entscheidung
Aufmerksamkeitsniveau	Hastiges Essen durch Zeitmangel	Im Jetzt präsent sein gelingt nicht; Ordnung und Struktur gegen Stress	Sorgfältiger Umgang mit Gegenständen; Essen und zeitgleicher Fernsehkonsum	Aufmerksamkeit gelingt nicht automatisch	Gedächtnisschwächen beunruhigen TH sehr	Ausgezeichnete Konzentration auf berufliche Prioritäten; Stress, Unkonzentriertheit, Vergesslichkeit bei Multitasking
Stress	Durch Überforderung Nicht Nein sagen können entstehen: -Depression -innere Unruhe -Vergesslichkeit -Unkonzentriertheit -Schlafstörungen	Schwitzen, Herzrasen, Nervosität, Denk-Blockaden, Vergesslichkeit, Unkonzentriertheit, Ängstlichkeit, Unruhe, Hetze	Körperlich, Psychisch, kognitiv, emotional als Folge von Belastung	Ungeduld bei Unpünktlichkeit, Angst vor Verkehrs-Chaos	Bei Überforderung gehetzt, gestresst, genervt; vergisst, sehr ungeduldig	Bei Überforderung: Burnout, Vergesslichkeit, unkonzentriert, Hetze, Nervosität bei Multitasking, Schlafprobleme, chronische Gastritis, Speiseröhren-entzündung, Augenprobleme, manchmal deprimiert

Äußerungen zur Achtsamkeit	Achtsamkeit als Gesundheits-Konzept; Das achtsame, bewusste Atmen: eine positive Überraschung. Erkennt Bedeutsamkeit von Achtsamkeit und Atem.	Kann nicht loslassen; möchte akzeptiert werden; nutzt Atemtechnik zur Entspannung, übt sich in Gelassenheit, positivem Denken Achtsamkeit eine Heilkraft; gehört z seiner Lebenshaltung. Frage: Kann Achtsamkeit Demenz hinauszögern?	Kann schmerzliche Kindheits-erinnerungen nicht loslassen; bewusstes Atmen zur Entspannung/ Linderung von körperlichen Symptomen. Die Atemmeditation beruhigt den Geist	Nutzung des Atems zur Stressreduktion Gebet und Glaube befreien vor Angst Achtsamkeit als transkonfessionelle Praxis. Bewusste Nutzung des Atems als vital Energie, zu Entspannung	Nutzt den Atem nicht zur Entspannung Klavierübung ist wie Meditation Verbindung zwischen Achtsamkeit und Yoga-Praktikum Achtsamkeit als Weg zur sinnvolle Beschäftigung / Schutz vor Einsamkeit im Alter	Bewusstes Atmen zur Entspannung fällt TR schwer. Erwägung: Achtsamkeit in der Altenpflege Achtsamkeit bingt Lebensqualität und dadurch ökonomische Vorteile
Interesse Achtsamkeit kennen zu lernen	I Interesse, ja: Keine Teilnahme aus Zeitmangel und Rücksicht auf Partnerin.	Großes Interesse; Keine Teilnahme aus Zeitmangel	Habe vorigen Achtsamkeits-Kurs besucht, keine Zeit, um weiteren Kurs zu besuchen	Zu anstrengend für sein Alter (83)	I Interesse ist vorhanden	Interesse schon, wenn sie breiteren Freiraum hätte

2.10.2 Weiterführende Auswertung der deduktiven Kategorien

In sieben einzelnen Organigrammen werden nun die sieben deduktiven Kategorien mit den dazu gehörenden Äußerungen der sechs Probanden vorgestellt. Die zeitliche Reihenfolge der geführten Interviews ist numerisch gekennzeichnet, und die Identität der Teilnehmer ist durch ein Akronym kodiert.



Für die Kategorie *Alterswünsche* gibt es fast nur heterogene Aussagen, wenn man den Bereich der Gesundheit ausnimmt, die bei allen Teilnehmern ganz oben auf der Wunschliste steht, gefolgt von guter Betreuung im Krankheitsfall. So wünscht sich TK „keine Demenz“, TP, TS und TJ wünschen sich „Gesundheit“ und TH und TR präzisieren „Geistig, körperlich gesund“ und „körperlich, vor allem mental gesund“ zu bleiben. TK wünscht „Familienbeistand im Krankheitsfall“ und TP einfach „gute Betreuung im Alter“.

Die deduktive Kategorie der Alterswünsche umfasst Indikatoren wie „nicht alleine altern“ (TK), „viel arbeiten können“ (TS), „Beschäftigung mit dem Tod [und] in Würde sterben wollen“ (TH). Im Rentenalter „Autonomie [behalten]“ (TP), „Freiheit, Selbstbestimmung, [als Opportunität] soziale Kontakte zu knüpfen“ (TR).

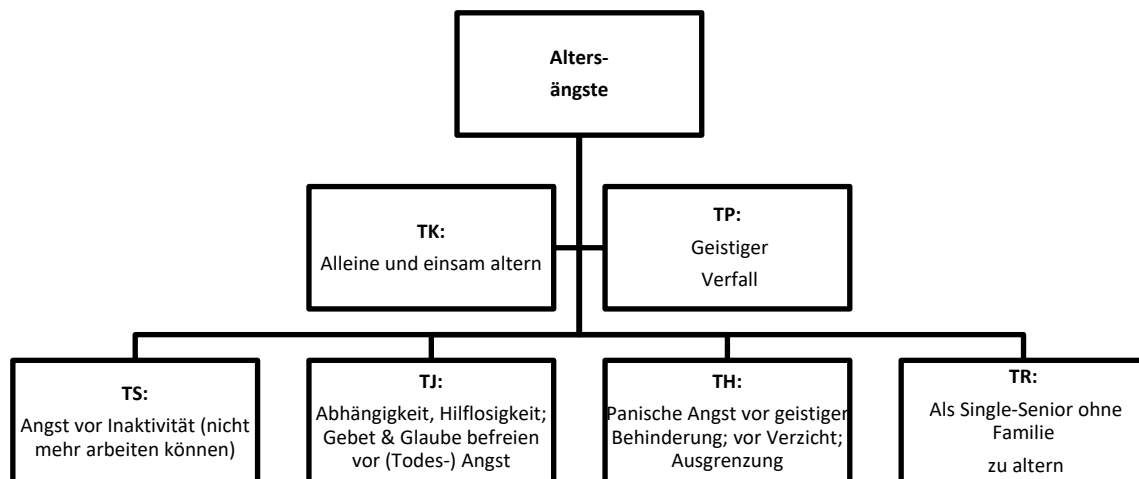


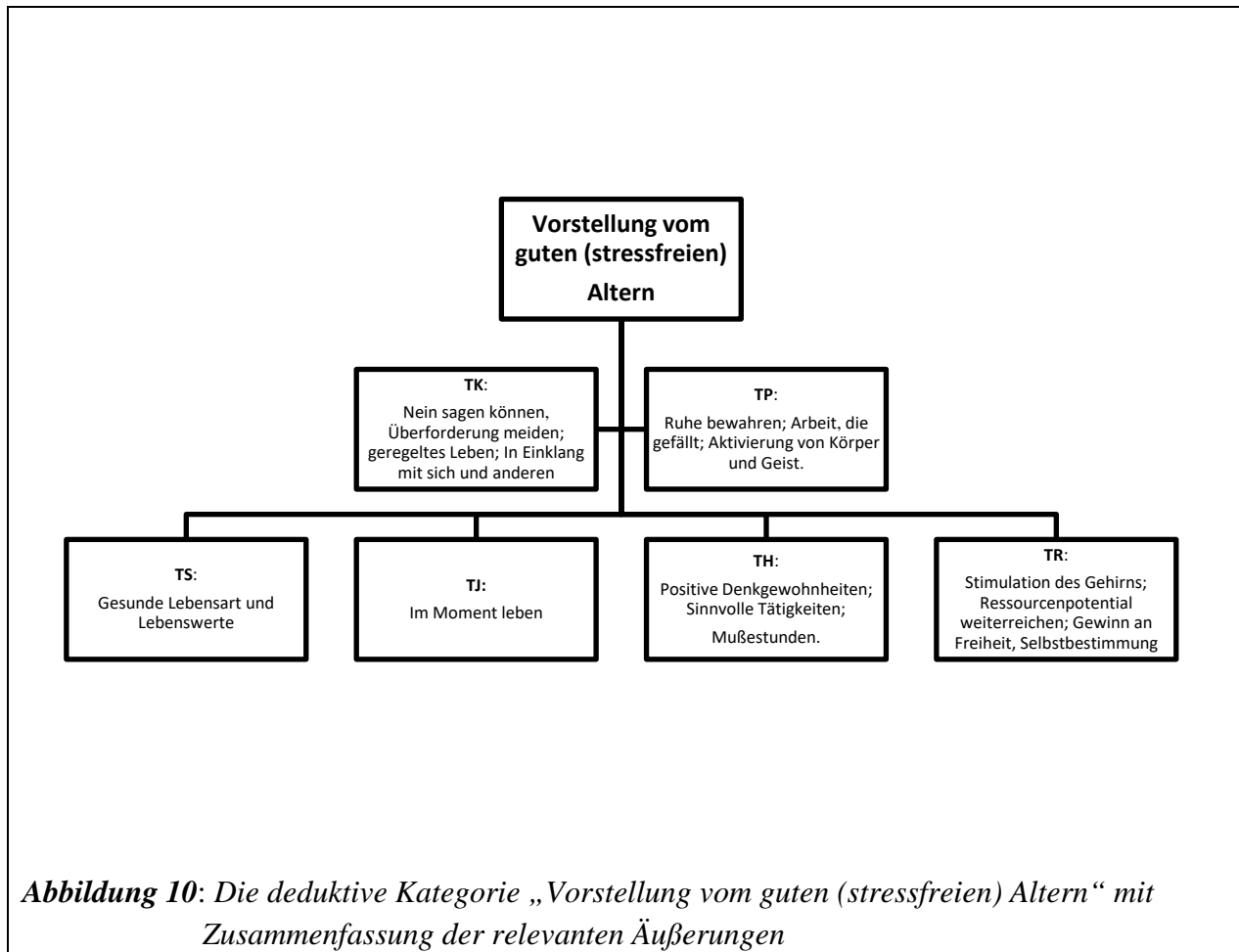
Abbildung 9: Die deduktive Kategorie Altersängste mit Zusammenfassung der relevanten Äußerungen von sechs Teilnehmern

Die Gedanken des Autonomieverlustes, der Ausgrenzung, des Verzichts, der Inaktivität bei Gebrechlichkeit und geistigem Verfall sind nebst Einsamkeit im Alter bei den sechs Teilnehmern Thema der Altersängste. Alle Teilnehmer haben Altersängste in unterschiedlichem Maße, vor allem wenn von *geistigem Verfall* (TP), von *panischer Angst vor geistiger Behinderung* wie bei (TH) die Rede geht.

Autonomie bedeutet im allgemeinen Selbstständigkeit, Gestaltungsfreiheit, soziale Sicherheit und Bildung. Die Konsequenzen des Autonomieverlustes im Alter können der *Verlust der Selbstständigkeit* (TS) entweder durch frühere oder spätere *Gebrechlichkeit* (frailty) (TS), *Behinderung oder Demenz* (TH) sein. Er bringt *Inaktivität* (TS), *Verzicht, Ausgrenzung und Einsamkeit* (TH) mit sich, gekoppelt an ein hohes Risiko an Depressivität und Depression. Die Tatsache *alleine, einsam* (TK), *als Single ohne Familie* (TR) zu altern, belastet einzelne Teilnehmer sehr.

Die deduktive Kategorie von der „*Vorstellung des guten (stressfreien) Alterns*“ (Abb.10) überlappt den Grundgedanken der WHO-Studie von 2014 „*Gutes Altern muss möglich*

werden“.⁵⁶⁸ Durch die Zunahme von Alter und Gebrechlichkeit der Weltbevölkerung wird, nach Ansicht der Autoren dieser Studie, „Gutes Altern“ schwierig. Älter werden ist nicht das Problem, aber in Würde altern. Dazu äußert sich Reddemann wie folgt: „Würde ist für mich ein elementares Grundbedürfnis, gleichberechtigt mit anderen Grundbedürfnissen und mit dem Recht auf Erfüllung. Dieses Recht gilt sowohl für den Umgang mit uns selbst wie für den Umgang mit anderen.“⁵⁶⁹



Genau diese Aspekte „in Würde altern und alt sein“ werden in den Äußerungen der sechs Befragten zu ihrer Vorstellung „vom guten Altern“ wiedergegeben. Die Autorin hat dies in einer Elf-Punkte-Liste – in der Art eines Verhaltenskodexes – festgehalten, die im Folgenden aufgelistet ist.

⁵⁶⁸ WHO-Studie: ‚Gutes Altern‘ muss möglich werden, in: *Augsburger Allgemeine* v. 06.11.2014. Online: <http://www.augsburger-allgemeine.de/wissenschaft/WHO-Studie-Gutes-Altern-muss-moeglich-werden-id31911207.html> . Zuletzt abgerufen: 08.02.2017

⁵⁶⁹ Reddemann, L. (2008): *Würde – Annäherung an einen vergessenen Wert in der Psychotherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Tabelle 16: Verhaltenskodex zu stressfreiem Altern auf der Grundlage der Interviewaussagen

Nr	Aussage
1	Durchsetzungskraft: ist ein Gewinn an Freiheit (TK; TR)
2	Vermeidung von [quantitativer] Überforderung (TK): dadurch können psychosomatische Erkrankungen vermieden werden.
3	Einklang mit sich (persönliche Autonomie) > mit anderen (Beziehungsfähigkeit): Gesunde Lebensart und -werte (TK; TS)
4	Ruhe bewahren: Gelassenheit im stressigen Alltag (TP)
5	Sinnvollen Tätigkeiten nachgehen: Arbeit verrichten, die gefällt (TH; TP)
6	Mußestunden (TH): Ruhepausen im Alltag haben Erholungseffekt
7	Aktivierung von Körper und Geist (TP): um Selbstheilungskräfte zu aktivieren
8	Positive Denkgewohnheiten (TH): um die alten, schwierigen krankmachenden Gedankenmuster zu ersetzen
9	Ressourcenpotential von vielschichtigem Wissen im Alter weiterreichen (TR)
10	Autonomie im Alter (TR): Dabei geht es um Selbstbestimmung, Wahlfreiheit, Mitwirkung bis zum letzten Atemzug
11	Im Moment leben: urteilsfrei, freundlich und dankbar, entspricht dem Konzept Achtsamkeit (TJ)

Zum Altern gehört auch der Stress, der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts bezeichnet wird.⁵⁷⁰ Das bestätigen die Aussagen der Interviewteilnehmer zwischen vierzig und achtzig Jahren zu den Altersängsten und zum Stress. Nach Perera verhindert chronischer Stress, dass im Hippocampus neue Nervenzellen entstehen.⁵⁷¹ Zwar ist das Altern ein unausweichliches Schicksal, stark beeinflusst durch die Komplexität der Umgebungseinflüsse. Aber neuere Erkenntnisse von Medizin, Neurobiologie,

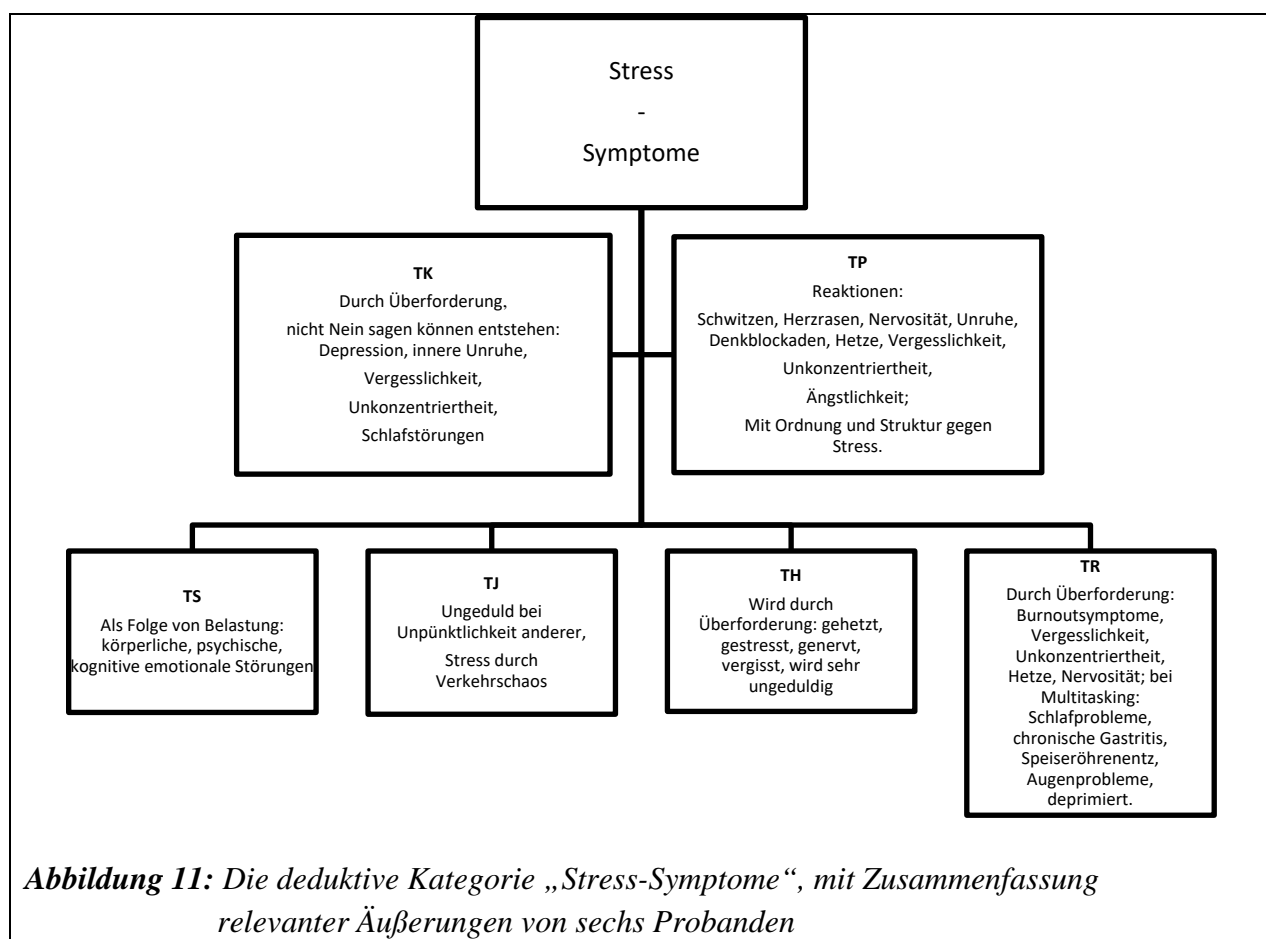
⁵⁷⁰ World Health Organization (2004): Work Organization and stress: systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives. Genf. Online:

www.who.int/occupational_health/publications/pwh3rev.pdf. Zugriff am 31.01.2015.

⁵⁷¹ Perera T. D. et al. (2011): Early Life Stress, Serotonin Transporter Genotype, and Structural Brain Abnormalities in Nonhuman Primates. In: *Nature Neuroscience*.

Psychotherapie und Neuropsychologie eröffnen auch beachtliche Präventions- und Rehabilitationspotenziale bis ins höhere Alter.⁵⁷²

In der Analyse der deduktiven Kategorie „Stress-Symptome“ sprach ein Teilnehmer (TK) von Inkompatibilität zwischen Alter und Stress. Später distanzierte er sich von dieser Prämisse. Auffallend ist, dass fünf (83 %) von sechs Probanden Vergesslichkeit als Ursache von Belastung oder Überforderung angeben. Drei sprechen von Unkonzentriertheit (49,5%), vier von Nervosität und innerer Unruhe (66%), zwei Probanden betonen ihre Ungeduld bei Belastung (33%). Für weitere zwei Probandinnen besteht die Ätiologie ihrer Krankheit entweder in der Überforderung durch Multitasking (TR) oder wie bei TS durch Ereignisse, die sie immer aufs Neue an ihre konflikthafte Beziehung zu Bindungspersonen in der Kindheit erinnern. Der Proband TP versucht den „gordischen Knoten“ Stress „durch Ordnung und Struktur, bewusste Atemtechnik und etwas mehr Gelassenheit“ (vgl. Kategorie Stress: 2.9.3) zu lösen.

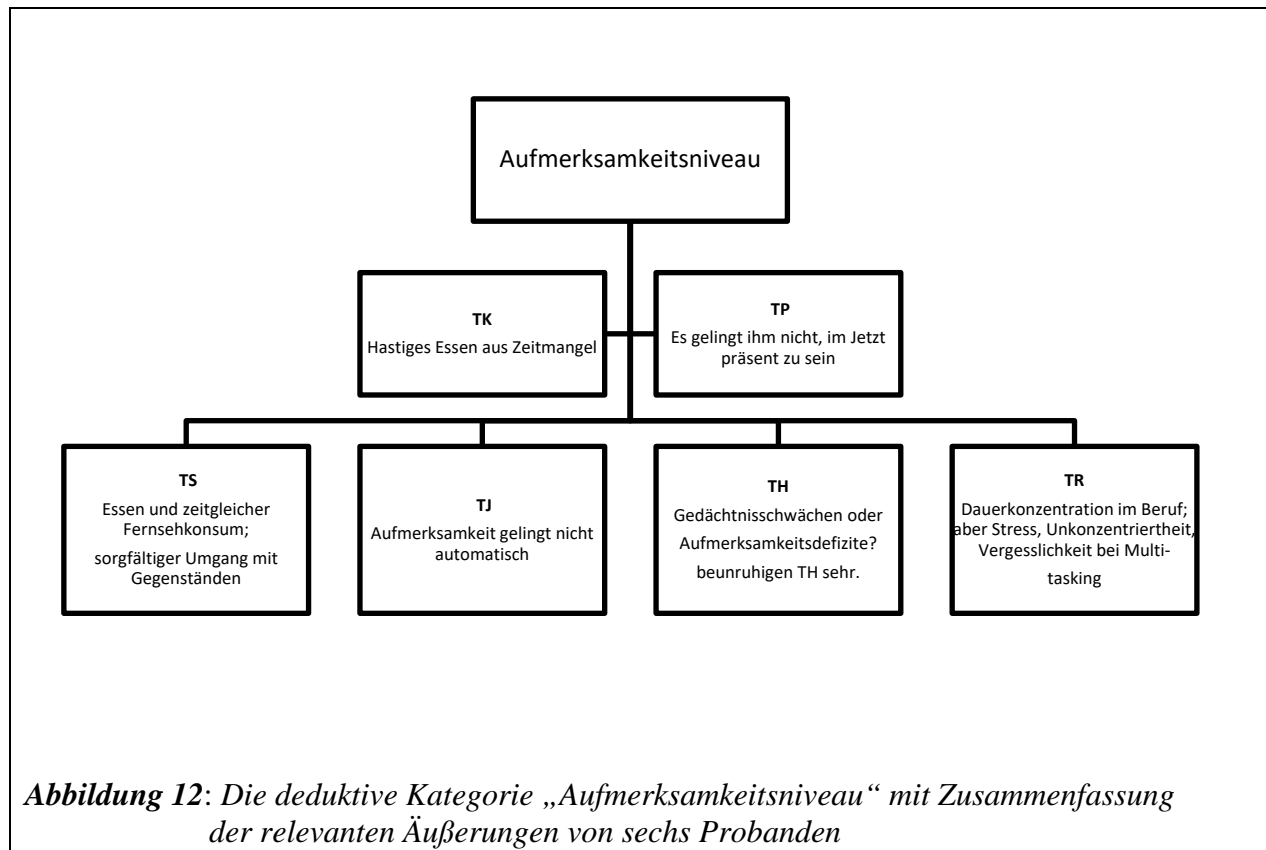


Das Anliegen dieser Studie ist, Menschen ab vierzig Jahren Achtsamkeit als beachtliches Präventionspotenzial gegen Ängste und Stressbelastung vorzustellen und sozusagen als „Katharsis“ gegen Stress anzubieten. Dabei spielt die Aufmerksamkeit eine zentrale Rolle. In der psychologischen Begriffsbildung bezieht sich die Aufmerksamkeit auf die „Fähigkeit, Informationen zu selektieren und andere zu ignorieren“ (Dorsch, 2014, S. 215). So wird

⁵⁷² Online: www.minimed.at/programme/veranstaltung/id/2612 - 2009. Zugriff am 31.01.2015.

Aufmerksamkeit vorrangig unter dem Gesichtspunkt der *Selektion (selektive Aufmerksamkeit)* betrachtet.

Es ist die Qualität der Aufmerksamkeit, die das menschliche Leben wesentlich beeinflusst. Einerseits nimmt durch Überforderung, Eile und Druck der Wunsch nach Zerstreung als Entspannung zu, um zur Ruhe zu kommen und sich zu erholen. Andererseits geht die Klage über die Ablenkung des Geistes, was sich in Unkonzentriertheit, Vergesslichkeit und weiteren Stressreaktionen bemerkbar macht (vgl. Kategorie Stress: 2.9.3). Im Folgenden sind die zentralen Aussagen der befragten Personen zusammengefasst.



Durch die Folgen von Mehrfachbelastung entstehen Gefühle, ständig unter Druck zu stehen, was durch „unregelmäßiges“ und „hastiges Essen“ (TK) verstärkt wird. „Fernsehkonsum während des Essens“ (TS) soll Entspannung verschaffen, was aber lediglich das aufmerksame Genießen der Mahlzeit verhindert.

„Nicht präsent sein im Jetzt“ (TP) oder, wie TK berichtet, „durch jemand hindurchschauen, dem Gegenüber nicht zuhören“, ist unaufmerksam und kann unter anderem ein Zeichen von Überforderung sein. Experten sprechen von „Hurry Sickness“⁵⁷³ – Hetzkrankheit, wenn Aufgaben nur noch unter Druck und in Eile verrichtet werden.

⁵⁷³ Stichwort „Hurry Sickness“. In: *Medical Dictionary*. Online: <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/Hurry+Sickness>. Zugriff den 21.02.2015.

Durch „*Multitasking*“ leidet TR unter „*Stress, Unkonzentriertheit, Vergesslichkeit*“. Immer mehr Dinge gleichzeitig zu erledigen, macht auf Dauer krank. Ist die Aufmerksamkeit zerstreut und instabil, sinken Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Instabile, zerstreute Aufmerksamkeit ist ein untrügliches Zeichen psychischer Leidensformen.

„*Aufmerksamkeit gelingt nicht automatisch*“ erklärt TJ. Sie läßt sich aber trainieren. Auf jede Information, die gerade zur Verfügung steht, kann sie gerichtet werden. Durch systematisches Training können die Aufmerksamkeitsdefizite resp. Gedächtnisschwächen mithilfe der Atmung und der Achtsamkeitspraxis auch im Alter behoben bzw. gemildert werden.

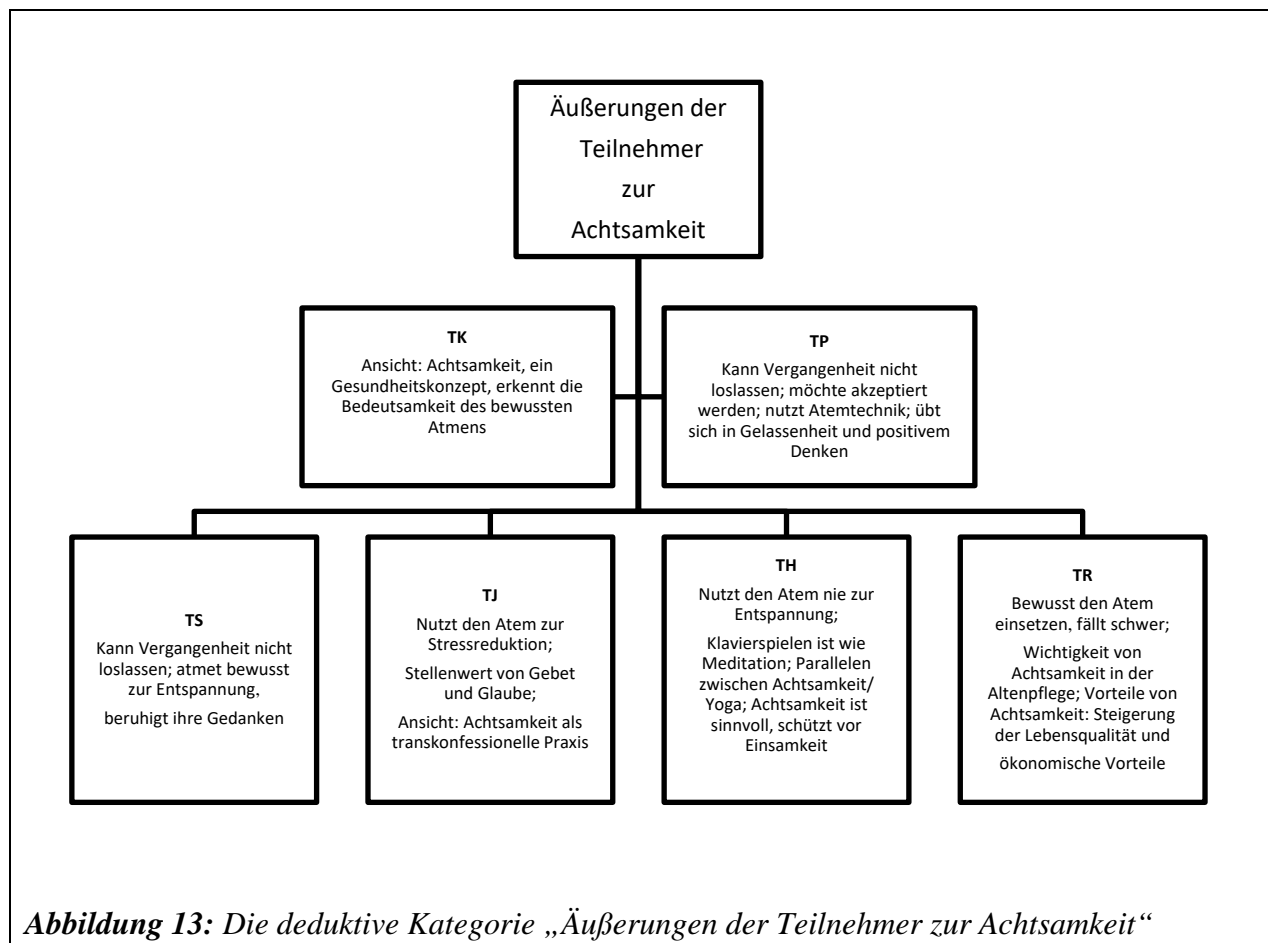
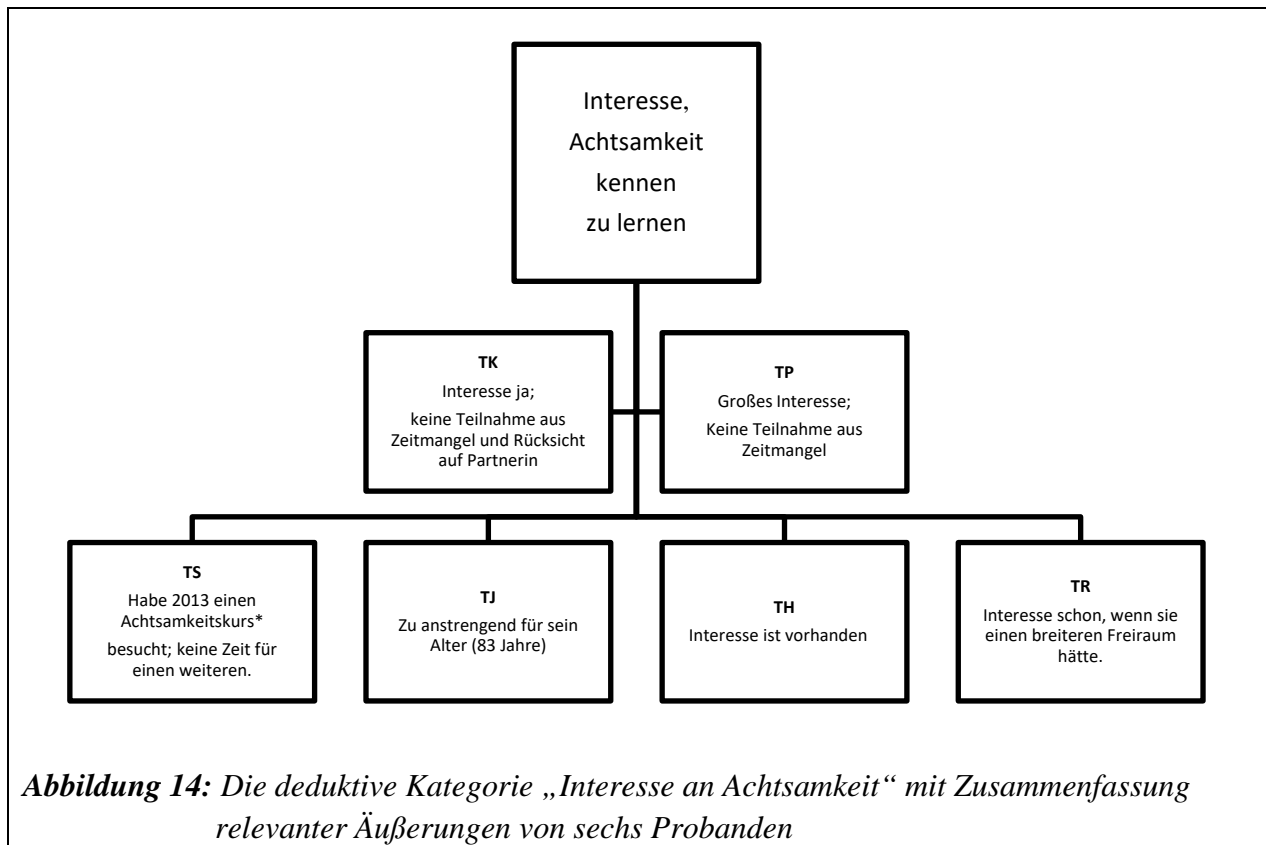


Abbildung 13: Die deduktive Kategorie „Äußerungen der Teilnehmer zur Achtsamkeit“

Für elf von fünfzehn Teilnehmern war der Begriff „Achtsamkeit“ vor dem Interview „terra incognita“ und somit (wissenschaftliches) Neuland. Vier hatten zwar Kenntnis von dem Namen, konnten aber das Wort Achtsamkeit inhaltlich nicht definieren. So lag es auf der Hand, den Interviewteilnehmern mit dem Einladungsbrief zum Interview eine dreisprachige Definition des Konzeptes Achtsamkeit zukommen zu lassen, damit sie sich in die Materie einlesen können.

Das Datenmaterial von sechs Probanden enthält vier unterschiedliche Einstufungstendenzen des Konzeptes: „*Achtsamkeit als Gesundheitskonzept*“ (TK), „*Achtsamkeit und die bewusste Atemtechnik*“ (TP; TS; TJ), „*Achtsamkeit als Schutz vor Einsamkeit*“ (TH) und „*Achtsamkeit als transkonfessionelle Praxis*“ (TJ). Zwei Teilnehmer erwähnen die nutzbringenden Parallelen zur

Achtsamkeitsmeditation in ihren persönlichen Ausdrucksformen „*Glaube und Gebet*“ (TJ) und „*Klavierspiel als Meditation*“ (TH). Andere bewältigen ein wichtiges Prinzip der Achtsamkeit, da sie nicht „*die Vergangenheit loslassen*“ konnten (TP; TS). Drei weitere Probanden erkennen den Nutzen der Atemtechnik, obwohl sie nie oder unangemessen davon Gebrauch machten, und TR erkennt die „*Vorteile der Achtsamkeit zur Steigerung der Lebensqualität*“. Zusammenfassend lässt sich damit festhalten, dass das Achtsamkeitsprinzip offenbar keinem Probanden gleichgültig ist. Inwieweit sich dies auch in dem Interesse niederschlägt, mehr über das Konzept zu erfahren, ist im Folgenden und als Abschluss dieses Kapitels beschrieben.



Vier von sechs Probanden (66,66 %) zeigen Interesse, Achtsamkeit näher kennenzulernen. Eine Teilnehmerin, die einen Achtsamkeitskurs der Verfasserin im Jahr vor der Befragung belegte, verzichtet aus Zeitgründen auf eine weitere Kursteilnahme (TS). Die Teilnehmerin TH bekundet zwar Interesse an Achtsamkeit, hält sich aber bedeckt. Wegen seines Alters (83 Jahre) findet TJ eine Kursteilnahme nicht mehr realisierbar. Demnach fehlt es fünf Probanden dieser Studie (83,33 %) an Zeit, an einem vierwöchigen Achtsamkeitskurs von einer Stunde pro Woche teilzunehmen. Was aber bedeutet Zeitmangel?

Die Studie der Leuphana Universität Lüneburg kommt zum Fazit, dass Zeitmangel als Armutskriterium einzustufen sei. Forscher zeigen, dass zu wenig Zeit die *Lebenszufriedenheit* ähnlich beeinträchtigt wie zu wenig Geld und schlagen daher einen neuen Armutsbegriff vor, der

auch den Mangel an Freizeit berücksichtigt.⁵⁷⁴ „Wir haben keine Zeit den Zaun zu reparieren, weil wir zuerst die Hühner einfangen müssen“, stand unter einer Zeichnung des Kinderbuchautors Nordqvist.⁵⁷⁵ Als Metapher von Zeitmangel deutet die Verfasserin das vorige Bonmot: Ohne Zeit zur Achtsamkeitsmeditation und stressgeplagt im schnell getakteten Alltag dreht sich der Mensch nahezu automatisch und damit weitgehend unbewusst im „Hamsterrad“.

Es gibt kaum Personen, die ohne Achtsamkeitsschulung achtsam mit sich und anderen umgehen können. Die meisten Äußerungen der Probanden über vierzig und unter fünfundachtzig dieser Studie zu den Kategorien Alterswünschen, Ängsten und Stress weisen darauf hin, dass hier ein Bedarf vorliegt. So leiden drei Berufstätige, zwei Freiberufler und eine Gymnasiallehrerin wegen Zeitdruck und Arbeitsüberforderung unter Stress. Diese Stressfaktoren können als „Feinde der Achtsamkeit“ angesehen werden.

Damit das Achtsamkeitstraining auf eine höhere Motivation stoßen kann, bedarf es daher sicherlich mehr als der kurzen Einführung, die die Teilnehmer erhielten. Diese Frage war allerdings nicht Gegenstand der vorliegenden Arbeit.

2.10.3 Zusammenfassung der Ergebnisse

Durch die Äußerungen der Studienteilnehmer zu den deduktiven Kategorien konnten Wünsche, Ängste, Vorstellungen und Stress im Alter in Erfahrung gebracht werden. Das Konzept der säkularen Achtsamkeit entspricht einer universellen Form von Aufmerksamkeit. Der Schlüssel der Achtsamkeitspraxis liegt besonders in der Qualität der Aufmerksamkeit, die jedem Moment gewidmet wird. Für die meisten Teilnehmer war der Begriff Achtsamkeit eine positive Überraschung, vor allem der bewusste Einsatz des Atems zur Stressreduktion. Durch die beigefügten Definitionen der Achtsamkeit wurde den Teilnehmern eine Möglichkeit angeboten, das Konzept als Potenzial zur Resilienz gegenüber seelischen Verletzungen und zur Katharsis von Emotionen und inneren Spannungen im Alter einzusetzen.

Zurecht meinte TJ, „Achtsamkeit entsteht nicht automatisch“. Hierzu Kabat-Zinn:

„Achtsamkeit entsteht nicht einfach wie von selbst [...]. Es bedarf vielmehr einer starken Entschlossenheit sowie einer wirklichen Überzeugung vom Wert [dieser transformierenden heilenden Wirkung] eines solchen Tuns, um jene nötige Disziplin aufzubringen, die man als Grundpfeiler einer effektiven Meditationspraxis bezeichnen könnte.“⁵⁷⁶

Gesundheit steht bei allen Teilnehmern ganz oben auf der Wunschliste der Alterswünsche, gefolgt von guter Betreuung im Krankheitsfall. Überforderung, Autonomieverlust, Verlust von Selbstständigkeit, gesellschaftliche Ausgrenzung, Verzicht am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen (TH5), Inaktivität bei Gebrechlichkeit (TS3) und geistigem Verfall, nebst

⁵⁷⁴ Merz, J./Rathjen, T. (2014): Multidimensional time and income poverty. Well-being gap and minimum 2DGAP poverty intensity – German evidence. In: *Journal of Economic Inequality* 12/4, S. 555-580. doi:10.1007/s10888-013-9271-6

⁵⁷⁵ Nordqvist, S. (1991): Aufruhr im Gemüsebeet. Hamburg: Oetinger Verlag.

⁵⁷⁶ Kabat-Zinn, J. (1994/2001): Gesund durch Meditation. München: O. W. Barth Verlag, S. 55.

Einsamkeit (TH5) erzeugen Altersängste bei den meisten Probanden. Auch ohne akute Bedrohung sind Ängste mit „beengenden, erregenden, verzweifelten Lebensgefühlen“ verknüpft. Zwar in unterschiedlichem Maße, aber umso stärker, wenn von „*panischer Angst*“ beim Gedanken an „*geistigen Verfall* [oder] „*geistiger Behinderung*“ die Rede ist.

„Die Vorstellung des guten (stressfreien) Alterns“ findet sich ebenfalls in den Grundgedanken der WHO-Studie von 2014 „Gutes Altern muss möglich werden“⁵⁷⁷. „In Würde altern und alt sein“, dieser Gedanke kommt in den Äußerungen der sechs Befragten zu ihrer Vorstellung „vom guten Altern“ in einer Elf-Punkte-Liste – eine Art Verhaltenskodex – zum Tragen. Stress ist eng mit der Kategorie „Altersängste“ verknüpft, denn Stress und Ängste sind korrelierte Phänomene. Fast alle Teilnehmer über fünfzig stehen angesichts der Leistungsansprüche und Forderungen Dritter enorm unter Druck, obwohl sie sich danach sehnen, die Dinge etwas ruhiger angehen zu lassen. So kann der Übergang vom Erwerbsleben zur Rente ebenfalls Stress bedeuten (TH4), wenn der Sozialstatus und die Berufsarbeit wegfallen. Fällt der Berufsstress weg, können sich für einige neue Perspektiven auftun (TR). Für andere entstehen durch zu viel Freizeit jedoch Leere und Langeweile, was wiederum zu Dauerstress führen kann (vgl. TQ; TW). Andere Probanden haben in der Rente einen übervollen Terminkalender (vgl. TH; TS) und sind manchmal deswegen überfordert. Viele Paare müssen sich im Alter neu definieren. Alleinstehenden droht ein Leben in Einsamkeit, was TH veranlasst, „Achtsamkeit [als Schutz] gegen Einsamkeit“ zu definieren.

Altern ist ein unausweichliches Schicksal, aber neuere Erkenntnisse von Medizin, Neurobiologie, Psychotherapie und Neuropsychologie eröffnen beachtliche Präventions- und Rehabilitationspotenziale⁵⁷⁸. Das Achtsamkeitsniveau bezieht sich vorrangig auf die selektive Aufmerksamkeit bzw. darauf, wie Menschen Aufmerksamkeit einsetzen. Durch die Folgen von Mehrfachbelastung entsteht das Gefühl, ständig unter Druck zu stehen, was Berufstätige und Teilnehmer im Rentenalter beklagen (93,33 %). Ist die Aufmerksamkeit zerstreut und instabil, sinken Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Instabile, zerstreute Aufmerksamkeit ist ein untrügliches Zeichen psychischer Leidensformen. Durch die systematische Praxis bzw. Meditation können die Aufmerksamkeitsdefizite mithilfe der Atmung, der bewussten Augenblickbezogenheit im Alter, behoben, zumindest aber abgemildert werden.

Viel Beachtung findet derzeit die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion durch Meditation. Aktuelle Erkenntnisse aus der Neurobiologie nach Davidson, Lazar, Esch usw. zeigen, dass Achtsamkeitsmeditation möglicherweise zu einer vermehrten kortikalen Reserve führt, die zur psychischen Stabilität beiträgt (vgl. 11.1; 11.2) und das Glück eines jeden beeinflusst (vgl. Esch 2011).⁵⁷⁹ Nicht zuletzt deswegen ist Achtsamkeit zurzeit ein Medienhype geworden. Umso erstaunlicher ist, dass die Äußerungen der Teilnehmer zur Achtsamkeit darauf hinweisen, dass

⁵⁷⁷ WHO-Studie: ‚Gutes Altern‘ muss möglich werden, in: *Augsburger Allgemeine* v. 06.11.2014. Online: <http://www.augsburger-allgemeine.de/wissenschaft/WHO-Studie-Gutes-Altern-muss-moeglich-werden-id31911207.html> . Zuletzt abgerufen: 08.02.2017

⁵⁷⁸ Online: www.minimed.at/programme/veranstaltung/id/2612. Zugriff am 31.01.2015.

⁵⁷⁹ Esch, T. Die Neurobiologie des Glücks. Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert. Georg Thieme Verlag, Stuttgart 2011.

der Begriff für sie bis vor dem Interview (für 73,33 % = 11 von 15) Neuland war. Das Datenmaterial von sechs Probanden verrät vier Sichtweisen von Achtsamkeit: Achtsamkeit als Gesundheitskonzept, Achtsamkeit und die bewusste Atemtechnik, Achtsamkeit als Schutz gegen Einsamkeit und Achtsamkeit als transkonfessionelle Praxis. Drei Teilnehmer erkennen nutzbringende Parallelen zur Achtsamkeitsmeditation in ihren persönlichen Ausdrucksformen „*Glaube und Gebet*“ (TJ; TE) und „*Klavierspiel als Meditation*“ (TH; Abb. 13). Offenbar lässt die Vorstellung der positiven Wirkungen von Achtsamkeit keinen Probanden gleichgültig.

Aber die allermeisten Probanden über vierzig und unter fünfundachtzig möchten in „Einklang mit sich und anderen“ (TK) stressfrei leben. Das Auslegen ihrer Äußerungen zu den deduktiven Kategorien zeigt, dass im Leben dieser Menschen etwas aus dem Lot geraten ist. In Alltagssituationen sind einige gehetzt, können den Moment nicht genießen, sind überfordert, unter Zeitdruck gesetzt (bis zu 83,33 %), was sich in Zerstreutheit, Vergesslichkeit und somatischen Begleitformen ausdrückt. Das Hadern mit der Vergangenheit (nicht loslassen können), sich vor einer ungewissen Zukunft ängstigen, die Sinne überlastende Nebenbeschäftigungen, die zu Hauptbeschäftigungen werden, sind Quellen von Stress für die Teilnehmer. Die Haltung der Achtsamkeit kann solche Automatismen stoppen. Das bedeutet augenblickbezogen leben mithilfe des Atems, mit allen Sinnen bewusst den Moment wahrnehmen, um entspannt Emotionen wie Ängste, Ärger, Wut, Trauer und Stress zu „bändigen und zu zähmen“.

Wenngleich das Alltagsleben im Rentenalter „natürlich entschleunigt“ wird, bedeutet das keineswegs „Oblomow“⁵⁸⁰ nachzueifern, dem literarischen Prototyp eines Leistungsverweigerers und Prokrastinierers. Demnach „[sind wir] nicht nur verantwortlich für das was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun“, schreibt Molière.⁵⁸¹ Entgegen der populär gewordenen Ansicht, Achtsamkeit sei über einen Crash-Kurs zu erlernen, ermahnt Kabat-Zinn, dass „Achtsamkeit nicht einfach wie von selbst entsteht“, sondern es „starke Entschlossenheit [...], wirkliche Überzeugung [...] und jene nötige Disziplin“ braucht.

Altern birgt viele ungeahnte Chancen für (noch) Berufstätige und Rentner, um ihr „*Ressourcenpotential*“ (TR) weiterzureichen. Dabei kann Achtsamkeit dem Praktizierenden zum Selbstmitgefühl⁵⁸² und zur Selbsttranszendenz⁵⁸³ verhelfen. Anders ausgedrückt, Achtsamkeit bedeutet (für die Verfasserin) bewusst fürsorglich mit sich, den anderen Menschen, den Dingen und der Natur umzugehen, um in jedem wahrgenommenen Augenblick so bewusst wie möglich das Leben zu genießen⁵⁸⁴, Leid verursachende Emotionen zu zähmen und positive Emotionen zu entwickeln.

2.11 Darstellung und Ergebnisse der induktiven Kategorienbildung

⁵⁸⁰ Gontscharow, I. A. (1998): Oblomow. München: DTV.

⁵⁸¹ Molière-Zitat. Online: www.apophorismen.de/zitat/73986. Zugriff am 22.02.2015

⁵⁸² Selbstmitgefühl nach Kristin Neff: Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden.

⁵⁸³ Selbsttranszendenz nach Viktor Frankl: Die Fähigkeit des Menschen sich selbst zu überschreiten.

⁵⁸⁴ Thich Nhat Hanh (2004): Jeden Augenblick genießen. Übungen zur Achtsamkeit Freiberg i. Br.: Herder.

2.11.1 Das Vorgehen bei der induktiven Kategorienbildung

Nach Mayring (2010) lässt sich die zusammenfassende qualitative Inhaltsanalyse besonders für die induktive Kategorienbildung einsetzen. Es geht von *induktiver Kategorienbildung* die Rede, wenn die Kategorien ausschließlich aufgrund empirischer Daten gebildet werden. Das induktive Vorgehen strebt nach einer wirklichkeitsnahen, lebensnahen Abbildung des Datenmaterials ohne Verzerrungen („bias“) der wissenschaftlichen Arbeitsergebnisse. Nach Mayring (2010) und Kuckartz (2014) werden die induktiven Kategorien „direkt aus dem Material in einem Verallgemeinerungsprozess“, abgeleitet und „ohne sich auf vorab formulierte Theorienkonzepte zu beziehen“. Die Kategorienbildung am Material wird in der folgenden Abbildung veranschaulicht (vgl. Kuckartz, 2014, S.63).

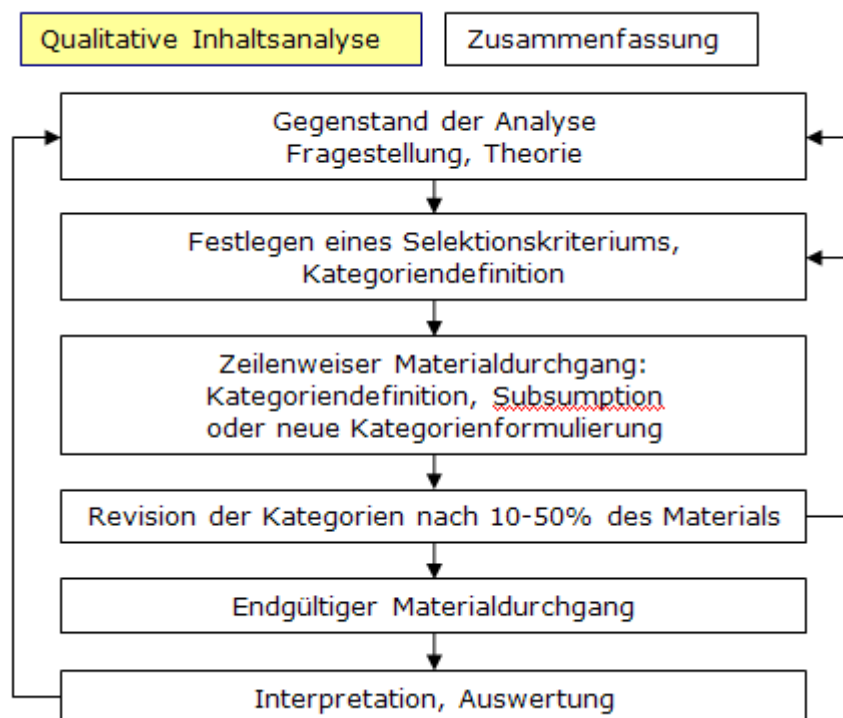


Abbildung 15: Prozessmodell induktiver Kategorienbildung (Mayring, 2008, S. 75)

Für die qualitative Inhaltsanalyse ist es charakteristisch, dass das komplette Material auf der Basis eines Kategoriensystems systematisch bearbeitet wird. Es sei daran erinnert, dass die als Kategoriensystem zusammengestellten neuen Aussagen durch Reduktionsschritte entstehen, bis keine neuen Kategorien hinzukommen.

2.11.2 Identifikation und Analyse von elf induktiven Kategorien der Stichprobe

Es gibt keine Faustregel, die besagt, wie viele Kategorien ein Kategoriensystem enthalten soll. Das hängt immer von der Fragestellung und vom Umfang des Textmaterials ab. Für die vorliegende Studie galt, dass immer dann eine neue Kategorie erstellt wurde, wenn ein neuer Aspekt in einem oder zwei der sechs Interviews benannt wurde.

Die folgende Tabelle enthält sechs Originaltexte mit Paraphrase und die daraus resultierenden elf induktiven Kategorien.

Tabelle 17: Paraphrasierende Zusammenfassung mit induktiver Kategorienbildung

Originaltext	Paraphrase	Kategorie
<p>TR: Für sie bedeutet Optimierung (im Alter) das Weiterreichen ihres vielschichtigen Ressourcenpotentials an andere Menschen ...</p> <p>TH: Das Alter mit allen schönen Renten ist niemals eine Selbstbeschäftigung. Das Alter sollte immer noch altruistisch sein, (sich einsetzen) für Gesellschaft, Kinder, Natur, für eine Aufgabe und TH verweist auf das „Benevolat“.</p>	<p>Wissen weitergeben</p> <p>Engagement im Alter</p>	<p>Ehrenamtliches Engagement im Alter</p>
<p>TJ: ... unterstreicht die Bedeutung sozialer Beziehungen resp. Freundschaften im Alter.</p>	<p>Bedeutung sozialer Beziehungen</p>	<p>Bedeutung von sozialen Beziehungen im Alter</p>
<p>TR: Was sie jetzt vermisst, wünscht sie sich im Alter zu leben: mehr Freiheit und Selbstbestimmung, die momentan durch berufliche Lebensumstände doch ziemlich eingeschränkt seien. Natürlich würde sie sich wünschen, im Alter sozialen Kontakt zu haben, etwas was Menschen im Alter oft fehlt.</p> <p>Sie möchte die sozialen Kontakte von heute im Alter weiter pflegen und ausbauen. Sie denkt, dass ab einem bestimmten Alter nicht alles gelaufen ist, dass neue Kontakte geschlossen werden können. Sie ist zuversichtlich, dass sie im Alter noch bedeutende und wichtige Beziehungen aufbauen kann, wenn sie den beruflichen Teil, der viele</p>	<p>Freiheit, Selbstbestimmung, Aufbau neuer Kontakte im Alter</p>	<p>Vorstellung eines aktiven und freien Lebensstils mit Selbstbestimmung im Rentenalter</p>

<p>ihrer Ressourcen in Anspruch nimmt, hinter sich gelassen hat. [...] Selbstbestimmt ihr Leben in Rente zu gestalten, wäre für T.R eine Möglichkeit, stressfrei zu altern.</p>		
<p>TH: Aber auch vorbereitet zu sein auf das, was einem bevorsteht. Es wird der letzte Lebensabschnitt sein, dem man sich nicht entziehen kann und mit dem Tod muss man sich beschäftigen, sowohl mit dem eigenen als vor allem mit dem der Nahestehenden. TH erzählt vom letzten Todesfall in der Familie vor 12 Jahren, als ihr Bruder verstarb. Das habe lange, lange, lange gedauert, bis sie diesen Verlust verkraftet habe. Heute ist sie der Ansicht, dass man den Tod nicht fürchten soll. Es ist der letzte Weg und das Ende für eventuell einen neuen Anfang. Wir befinden uns in einer Kultur, die den Tod beiseite schiebt, die sich nicht mit dem Tod abgibt. Einer Gesellschaft, die den Tod nicht mehr als kulturellen Akt wahrnimmt, würde ein Element fehlen.</p> <p>TJ: Den Tod hätte er in das Leben eingeplant, er gehöre zum Leben.</p>	<p>Beschäftigung mit dem Tod</p> <p>Trauer gehört zum Leben</p> <p>Die Kultur des Todes</p> <p>Der Tod gehört zum Leben</p>	<p>Trauer und Tod gehören zum Leben</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ TH: Man solle die Leute doch sterben lassen und sich nicht von außen (z. B. künstliche Beatmung) einmischen, um das Leben zu verlängern. <p>TS: Bei schwerer Krankheit wünsche sie sich aktive Sterbehilfe. Sie würde keine lebensverlängernde Maßnahmen wollen, und möchte niemandem zur Last fallen</p>	<p>Das Recht zu sterben. Keine lebensverlängernde Maßnahmen, keine Belastung für andere sein.</p> <p>Keine lebensverlängernde Maßnahmen.</p>	<p>Autonomie menschlichen Sterbens</p>

<ul style="list-style-type: none"> ▪ TJ: Im Falle einer unheilbaren Krankheit würde er die passive Sterbehilfe, d. h lebensverlängernde Maßnahmen, ablehnen, wie z. B künstliche Beatmung, nur um ein, zwei Jahre länger zu leben. Indirekte Sterbehilfe, d. h medikamentöse, mit einer unbeabsichtigten Beschleunigung des Sterbens einhergehende Schmerzlinderung würde er befürworten. Aktive Sterbehilfe, d. h Tötung auf Verlangen, lehnt T. J. strikt ab. ▪ TH: meint (zögert), gegen „l'archanement thérapeutique“, (d. h die passive Sterbehilfe) zu sein. 	<p>Keine lebensverlängernde Maßnahmen</p>	<p>Existenzieller Stress bedeutet unheilbare Erkrankungen, Sterben, Tod und Trauer</p>
<p>TR: Nach ihrer Meinung würde die aktive Sterbehilfe zu leichtfertig abgehakt. So müsste man sehr gut juristisch und kompetent beraten werden. In diesen Wochen habe sie in einem Zeitungsartikel gelesen, dass ein alter Mensch sich als „Laascht fir d'Sécurité Sociale“ (i.e., Last für die Sozialversicherung) bezeichnete, was sie als Höhepunkt einer gesellschaftlichen Schande sieht. Menschen werden älter, so dass Altern nicht als Sterbensphase, sondern bis zum letzten Moment als Lebensphase angesehen werden soll.</p>	<p>Altern ist keine Sterbensphase</p>	<p>Altern ist keine Sterbensphase</p>
<p>TJ: ... hat keine spezielle Angst vor dem Alter, er weiß, es gehört zum Leben. Was ihm aber viel hilft, ist mein Glaube, er gibt ihm viel Kraft. Für ihn ist der Glaube ein Großteil seines Lebens, ein Lebenselixier. Gebet und Glaube befreien TJ von</p>	<p>Glaube als Lebensfundament</p>	<p>Glaube als Lebensfundament</p>

<p>Ängsten. Sein Glaube ist sein Lebensfundament.</p>		
<p>TH: Klavierübung sei für sie wie Meditation. Es sei wie eine ständig reflexive Art und Weise, den Körper in Übereinstimmung zu bringen mit dem Geist, den es in der Partitur über die Sinne zu entdecken gibt. In diesem Sinne sei für sie Musik immer der Zugang zu ganz vielen Techniken, die man auch anderweitig erlernen kann. In der Ausübung eines Instrumentes hat man die Kommunikation mit sich selbst, seinen Ideen, seinem Körper, seinem Geist, seinen Sinnen, seiner Innen- und Außenwelt, die einem durch nichts zu ersetzende Befriedigung und Ausgeglichenheit gibt.</p>	<p>Klavierspiel kann mit Meditation gleichgesetzt werden</p>	<p>Gleichsetzung von Musik mit Meditation</p>
<p>TK: Der Mediziner ist überzeugt, dass Achtsamkeit als Heilkraft psychosomatische Krankheiten sowohl verhindern als auch heilen kann ... Bis dato war ihm nicht bekannt, dass seelische Probleme (und indirekt körperliche Leiden) durch Atemübungen und Achtsamkeit gelöst werden könnten</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ TP: Achtsamkeit als Heilkraft kann er sich gut vorstellen. Indem der ältere Mensch trotz seiner Krankheit und seinen Schmerzen nicht vergrämt, positiv eingestellt bleibt 	<p>Achtsamkeit – eine Heilkraft für Menschen, die unter psychosomatischen Krankheiten leiden</p> <p>Achtsamkeit als Heilkraft</p>	<p>Achtsamkeit – eine Heilkraft für psychosomatische Krankheiten</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ TP, denn gelassen sein ermöglicht es, dem anderen stressfrei, ohne Vorurteile zuzuhören. Für ihn scheint es klar, dass ohne das Wort Achtsamkeit zu kennen, 	<p>Achtsamkeit als Lebensprinzip (Richtschnur)</p>	<p>Achtsamkeit als Lebensprinzip (Richtschnur)</p>

dieses Prinzip sein Leben bestimmt.		
-------------------------------------	--	--

2.11.3 Auswertung der induktiv gewonnenen Kategorien

Bei den elf induktiven Kategorien handelt es sich um inhaltliche Ordnungen, die unter Einbezug der Antworten aus der Stichprobe (n = 6) entwickelt wurden. Es handelte sich hierbei um Aspekte, die von den befragten Personen eigenständig und ohne explizite Nachfrage des Interviewers in das Gespräch eingebracht wurden. Wie in der oben stehenden Tabelle beschrieben, wurden ausgehend von den Aussagen durch Paraphrasierung und Zusammenfassung übergeordnete Kategorien gebildet; diese sind noch einmal wie folgt zusammengefasst.

1. Ehrenamtliches Engagement im Alter
2. Bedeutung von sozialen Beziehungen im Alter
3. Vorstellung von aktivem, freien Lebensstil mit Selbstbestimmung im Rentenalter
4. Trauer und Tod gehören zum Leben
5. Autonomie des menschlichen Sterbens
6. Existenzieller Stress: unheilbare Krankheiten, Sterben, Tod und Trauer
7. Altern ist keine Sterbensphase
8. Glaube als Lebensfundament
9. Gleichsetzung von Musizieren mit Meditation
10. Achtsamkeit als Heilkraft bei psychosomatischen Krankheiten
11. Achtsamkeit als Lebensprinzip

Im Folgenden werde ich die induktiven Kategorien noch einmal kurz beschreiben und dabei vor allem dem Ehrenamt etwas mehr Platz widmen.

Ehrenamtliches Engagement im Alter. Ältere Menschen haben heute eine höhere Lebenserwartung als vor hundert Jahren. Es ist erwiesen, dass die Menschen in den Industrieländern immer älter werden. Dazu tragen die Hygiene, bessere Ernährung, Gesundheitsversorgung und Medizin bei. Ältere Menschen möchten nicht nur Leistungen vom Staat und der Familie empfangen, sie möchten „erfolgreich, produktiv, zufrieden und lange gesund altern.“ Sieben Teilnehmer (n = 4 weiblich; n = 3 männlich) möchten sich im Rentenalter freiwillig für Menschen engagieren. Freiwilligkeit und eine Ausrichtung auf das Gemeinwohl zeichnen als wesentliche Merkmale ein solches Engagement aus. Als „junge Alte“ betreut TS an verschiedenen Wochentagen freiwillig und „mit Freude“ zwei ältere Personen und hilft den Enkelkindern ihres Mannes einmal in der Woche bei den Schulaufgaben. TR wünscht in Rente ihr vielschichtiges Ressourcenpotential weiterzureichen. Die Ausrichtung wäre nicht mehr „der schulische Bereich“, sondern eine neue, selbst gewählte gesellschaftliche Verantwortlichkeit. Für TB liegt die Zeit des Alterns nach Ende des Berufslebens. Dann gebe es u.a. den „Wunsch nach sinnvoller Beschäftigung im Alter [...]; etwas Ehrenamtliches weiterzugeben [...], vielleicht in Form von Vorträgen im Bereich der Gerontologie, in der Beratung oder Leute zu begleiten, die an wissenschaftlichen Arbeiten arbeiten.“

Bedeutung von sozialen Beziehungen im Alter. Diese induktive Kategorie unterstreicht nochmals die Bedeutung der sozialen Eingebundenheit und die Gefahren, die soziale Isolation und das subjektive Gefühl der Einsamkeit darstellen können. Zwei theoretische Verbindungen sollen hier kurz angerissen werden. Zum einen lässt sich eine Verbindung zur Theorie der sozio-emotionalen Selektivität nach Carstensen und Mitarbeitern⁵⁸⁵ aufnehmen, die im Kern besagt, dass alte Menschen ihre Netzwerke selektiv mit engen und vertrauensvollen Beziehungen aufbauen. Dies soll erklären, warum soziale Netze im Alter kleiner sind. Diese Theorie kann allerdings nicht erklären, warum alte Menschen isoliert und einsam leben, sondern enthält gar eine implizite Schuldzuweisung, dass diese nicht erfolgreich in der selektiven Netzwerkgestaltung waren. Zum anderen kann die weiter oben erwähnte Disengagement-Theorie genannt werden, die den sozialen Rückzug als – wenn man so will – normales Phänomen des Lebens im Alter beschreibt: Ältere Menschen ziehen sich demzufolge bewusst zurück. Auch dies greift zu kurz, wie diese induktive Kategorie ausweist: Soziale Beziehungen sind wichtig für das Wohlbefinden, nicht nur, aber auch im fortgeschrittenen Alter.

Vorstellung eines aktiven, freien Lebensstils mit Selbstbestimmung im Rentenalter. Autonom zu sein und sich damit die eigenen Gesetze für ein aktives Leben zu bestimmen, das kristallisierte sich als eine weitere wesentliche Dimension heraus. Dies entspricht natürlich auch den Alterswünschen, die auch unter der deduktiven Kategorie genannt wurden; die Äußerungen, die hierzu getroffen wurden, unterstreichen allerdings noch einmal die zentrale Bedeutung dieses Bereiches für das individuelle Wohlbefinden. Autonomie bedeutet Kontrolle über das Leben zu haben und auszuüben, nicht Opfer von Entscheidungen zu sein, die andere – möglicherweise mit besten Absichten – für einen treffen. Autonomie wird ein Leben lang erworben – von den ersten Kämpfen des Kleinkindes mit den Eltern, über die Pubertät, die Kämpfe im Berufsleben und das Aushandeln in Partnerschaften. Warum sollte dies im Alter aufgegeben werden? Das Recht auf ein autonomes, selbstständiges Leben besteht weitherhin.

Tod und Sterben konsitutieren einen wesentlichen Bereich der induktiven Kategorien. Die Befragten differenzieren dabei zwischen mehreren Facetten. Zum einen wird betont, dass Trauer und Tod zum Leben gehören. Zum anderen wird auch unterstrichen, dass das Altern keine Sterbephase, sondern eine weitere Lebensphase darstellt – der Akzent liegt dabei auf dem Wort „Leben“. Hervorgehoben wird auch, dass das Wissen um und das Erleben von Krankheiten, Sterben, Tod und Trauer eine existentielle Stresserfahrung darstellen können. Nicht zuletzt wird hier auch eine weitere Facette von Autonomie genannt, die sich darauf bezieht, den Augenblick des Todes selbst bestimmen zu können.

Glaube als Lebensfundament. Diese weitere Kategorie unterstreicht die Bedeutung, die Glaube oder auch Spiritualität für das Leben im Alter haben kann, da sie dem Einzelnen einen Rahmen bieten kann, um positive und negative Lebenserfahrungen sinnstiftend zu erklären. Spritualität kann sich auf verschiedene Arten zeigen respektive praktiziert werden. Rituale, etwa in Form von regelmäßigen Gebeten, können aufgrund der Vertrautheit und Routine Sicherheit bieten und

⁵⁸⁵ Carstensen, L. L./Isaacowitz, D. M./Charles, S. T. (1999): Taking time seriously. A theory of socioemotional selectivity. In: *American Psychologist* 54, S. 165-181.

Ängsten entgegenwirken. Glaube enthält nicht zuletzt auch die eschatologische Hoffnung auf ein Leben nach dem Leben und mag daher den Ängsten vor der Endlichkeit entgegenwirken. Die grundlegende Funktion ist jedoch stets die Sinnstiftung, da der Glaube – gleich welcher Provenienz – erlaubt, die Anforderungen der menschlichen Existenz letztendlich als sinnvoll zu erleben. Glaube ermöglicht damit nicht zuletzt auch ein Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben.

Gleichsetzung von Musizieren mit Meditation. Auch die Musik kann eine Bewältigungsressource (nicht nur) im Altern darstellen und die Aussagen, die hier getroffen wurden, illustrieren den meditativen Gehalt der musikalischen Praxis⁵⁸⁶. Ein weiterer Gedanke soll hinzugefügt werden: Musikerinnen und Musiker praktizieren ihre Kunst meist ein Leben lang und diese Lebensart wird dadurch auch Teil der Identität. Nicht zuletzt dürfte sich dies auch neurophysiologisch in der Hirnorganik niederschlagen. Eventuell finden sich hier Hinweise auf eine protektive Funktion einer lebenslangen musikalischen Praxis gegen Alterskrankheiten. Dies bedarf natürlich weiterer und umgehender Prüfung.

Zur Achtsamkeit. Die letzten beiden Kategorien, die induktiv abgeleitet wurden, beschreiben das Potential der Achtsamkeit als Heilkraft bei psychosomatischen Krankheiten und sie unterstreichen, dass Achtsamkeit als Prinzip der Lebensführung angesehen werden kann. Dieser Teil, der ja den Gegenstand der vorliegenden Arbeit darstellt, benötigt keine weitere Elaboration.

⁵⁸⁶ Ferring, D. (2014): From the cradle to the grave: Music as a companion across the life span. In: Sagrillo, D./Ferring, D. (Hrsg.): Music (education) from the cradle to the grave. In: *Würzburger Hefte zur Musikpädagogik* Vol. 7, S. 101-111.

Diskussion

Die vorliegende Arbeit startet mit der Beobachtung, dass in einer Zeit des demographischen Wandels „das unausweichliche Recht“ von älteren Menschen auf ein glückliches Leben eine Forschungslücke bildet. Daher wurden in einem ersten Schritt die Forschungsfrage „*Achtsamkeit zur Förderung von Glück durch Stressreduktion im Alter*“ theoretisch exploriert und theoretische Modelle aus unterschiedlichen Disziplinen und empirische Befunde hierzu präsentiert. In einem zweiten empirischen Arbeitsschritt wurden mittels quantitativer und qualitativer Methodik neue empirische Erkenntnisse zur Bedeutsamkeit der Achtsamkeit generiert. Im Folgenden möchte ich diese Aspekte, die den Kern der Arbeit ausmachen, nochmals aufgreifen und diskutieren.

Abschließende Gedanken zu dem theoretischen Teil der Arbeit

Der erste Schritt dieser Arbeit bestand darin, herauszufinden, woran die östliche und klassische Philosophie den Begriff „Glück“ festmacht und inwieweit der Wunsch nach Glück durch Achtsamkeit im Alter auch heute noch aktuell ist. In den über 2500 Jahre alten buddhistischen Lehrtexten ist die Rede vom Nichtleiden (in Palisprache: *adukkha*), um das Bedürfnis nach Glück (*sukkha*) des Individuums zu stillen. Mit dem „Edlen Achtfachen Pfad“ beschreibt Buddha systematisch und umfassend die Vorgehensweise, mit der alles körperliche und seelische Leid beendet werden kann. Zu den acht praktischen Übungsfeldern⁵⁸⁷ zählt unter anderem die „rechte Achtsamkeit“ und die „rechte Versenkung“. Es ist die Technik der Meditation, die die „rechte Achtsamkeit“ fördert, um den Menschen vom Leiden zu befreien, und ihm obendrein Freude, Seelenruhe und Glück vermittelt. K. Jaspers bringt diesen Kernaspekt der Achtsamkeit in den „Chiffren der Transzendenz“ auf den Punkt: „*Der Augenblick ist die einzige Gegenwart des Ewigen*“ [...].⁵⁸⁸ „Dieses Überschreiten der Grenzen von Erfahrung und Bewusstsein“ im Moments⁵⁸⁹, was den Menschen als „Wesen der Transzendenz“⁵⁹⁰ ausmacht, wird zum „unausweichlichen Recht“ auf ein glückliches Leben im Alter. Demzufolge finden sich im buddhistischen Denken bereits hohe ethische Maßstäbe angelegt, ähnlich des *eudaimonia*-Konzeptes in der griechischen Antike.

Nach den griechischen Philosophen Aristoteles und Epikur konnte der vernunftbegabte Mensch (eine Kategorie, die in der damaligen Zeit nur den Mann enthielt!) allein durch moralische Selbstdisziplin und Pflichterfüllung die *eudaimonia*, das Gute, das Glück in Fülle, entwickeln. Ausgewählte philosophische Vertreter differenzieren klar zwischen dem Wort „Glück“ und der Bedeutung des Begriffes „Glück“. So unterscheiden der Vorsokratiker Demokrit, dann Sokrates, sein Schüler Platon, Aristoteles bis zu Epikur zwischen *tyché* (lat. *fortuna*, dt. dem Zufallsglück),

⁵⁸⁷ Die acht Aspekte des Achtfachen Pfades: 1. Die rechte Sicht; 2. Das rechte Denken; 3. Die rechte Sprache; 4. Das rechte Handeln; 5. Die rechte Lebensweise; 6. Die rechte Hingabe; 7. Die rechte Achtsamkeit; 8. Die rechte Versenkung. Siehe: Schwerdt, P. (2002): Der achtfache Pfad. Online: <http://homepage.univie.ac.at/franz.biedermann/Der%20achtfache%20Weg.htm>. Zugriff am 22.01.2016.

⁵⁸⁸ Jaspers, K. (2011): Chiffren der Transzendenz. Basel: Schwabe Verlag, S. 112.

⁵⁸⁹ Siehe im Duden.

⁵⁹⁰ Russo, M. (2008): Der Mensch als Wesen der Transzendenz. Einblick in die Philosophie Karl Rahners. Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller.

der *eutychia* (lat. *felicitas*, dt. günstiger Zufall) und der *eudaimonia* (i.e., lat. *beatitudo*; dem guten Leben, der Glückseligkeit, der Verinnerlichung des Glücks). Aber woran machten diese antiken Philosophen das Glück fest? Demokrit knüpft es an die „*euthymia*“ oder „*euestó*“, die *Wohlgemutheit* und das *Wohlbefinden* (vgl. Epikur, 3.2.5); Sokrates spricht vom „*daimonion*“, *der inneren Stimme göttlichen Ursprungs*; für Platon wird Glück Teilhabe am „*agathon*“, *dem Guten* und an „*kalokagathia*“, *dem Schönen und Guten*. Aristoteles macht das Glück an „*arete*“, *Tugend und Tüchtigkeit* fest, und Epikur verknüpft *eudaimonia* mit „*ataraxia*“, einer Art *Seelenruhe durch Maßhalten*, zusammen mit *Schmerzfreiheit*.

Auf dem Fundament der philosophischen Erkenntnisse der Antike zur „*eudaimonia*“ wird *Glück* für Augustinus von Hippo zum *höchsten Gut im eschatologischen Verständnis* und *zum Dienst am Mitmenschen*. Fast tausend Jahre später wird das scholastische Glücksverständnis des Thomas von Aquin *an das Befolgen von Gottes Geboten* geknüpft. Der Tenor dieses eschatologischen Glücksverständnisses findet sich ebenfalls in den Weltreligionen – außer dem Buddhismus, der eher zu einer Lebensphilosophie zählt, die sich mit „mit Sinn- und Wertfragen des Daseins“ befasst (vgl. 3.4.1). In der Renaissance macht Spinoza, ähnlich wie Buddha, das Glück an „*einer richtigen Lebensweise, der bewussten Einheit des Geistes mit der Natur und der Ausgeglichenheit der Seele*“ fest (vgl. 3.3.2).⁵⁹¹ In der Neuzeit oder der Zeit der Aufklärung versteht Kant die *Sittlichkeit und Pflichterfüllung* (vgl. 3.3.3) als Hoffnung auf Glückseligkeit.

Zusammenfassend zeigte die Skizzierung einiger Hauptströmungen der östlichen und abendländischen Glücksphilosophie, dass alle großen Philosophen – von Buddha, Platon, Aristoteles über Epikur bis hin zu Kant – das Glück an der „Bedürfnisstruktur des Menschen“⁵⁹² festgemacht haben. Den jeweiligen Glücksvorstellungen lagen unterschiedliche ethische Ansätze zugrunde, die das Glück als geistig-geistliche Katharsis, Eudaimonismus, Epikurismus oder den triebhaften Hedonismus (gr. *hedoné*, leiblich-sinnlicher Genuss)⁵⁹³ betrachten, um elementare, intellektuelle, emotionale oder materielle Bedürfnisse zu befriedigen. Aber inwieweit sind diese antiken Glückskonzeptionen heute noch aktuell? Ist das Gewissen bzw. das innere Bewusstsein im digitalen Zeitalter noch vergleichbar mit dem sokratischen „*daimonion*“ – der inneren Stimme göttlichen Ursprungs – oder mit dem Gewissen als der „Meldestelle des Transzendenten“⁵⁹⁴, wie Viktor Frankl dies einmal gefasst hat?

Ich gehe davon aus, dass Buddhas Lehre von der „rechten Achtsamkeit“ wie auch die Glücksphilosophien antiker Philosophen und ihre späteren Fortsetzungen heute mehr denn je von

⁵⁹¹ Melamed, S.M. (2007): *Spinoza And Buddha Visions Of A Dead God*. Chicago: The University of Chicago Press.

⁵⁹² Münchenstein soll das Glück nähergebracht werden. In: *Wochenblatt Birseck* v. 22.02.2015. Online: http://www.wochenblatt.ch/wob/aktuell/muenchenstein/artikelseite-muenchenstein/?tx_ttnews%5Btt_news%5D=75132&cHash=28f8542c940e6e08d3284312623dd227. Zugriff: 10.10.2016.

⁵⁹³ Vgl. Diogenes Laertius (3. Jh./2008): *Leben und Meinungen berühmter Philosophen*: Erster Band: Bücher I-VI/ Zweiter Band: Bücher VII-X. Hrsg. v. Apelt, O. et al. Sonderausgabe. Meiner Verlag: S. 98. Aristippos von Kyrene war der Begründer des Hedonismus. Für ihn war Sinn und Ziel des menschlichen Handelns die Lust bzw. das sinnliche Vergnügen.

⁵⁹⁴ Frankl, V. E. (1951): *Logos und Existenz*. Wien, S. 64.

Menschen vor dem Berufsausstieg und in der Rente gefragt sind. Unsere Gesellschaft ist zu einer Spaß- und Konsumgesellschaft geworden, in der das Jungsein schon fast zum kollektiv geteilten Wahn geworden ist, bei dem die Selbstbezogenheit vor dem Allgemeinwohl steht, in dem sich Säkularisierung und religiöser Fundamentalismus immer mehr gegenüberstehen. Infolge des demographischen Wandels sind besonders die *Best Ager* Bewertungen und Erwartungen sowie ökonomischen Zwängen ausgeliefert. Oft wird verzweifelt nach einer sinnvollen, glückserfüllenden Lebensgestaltung gesucht. Obwohl die antiken Lehren nicht ohne Abstriche auf das praktische Leben älterer Erwachsener von heute übertragen werden können, übernehme ich hier die Position vieler Autoren, die im Rahmen dieser Arbeit zu Wort kamen, dass die „rechte Achtsamkeit“ Stress und Ängste reduzieren kann. Dies schließt auch die bewusste Selbsterkenntnis mit ein, die zum Glück im Sinne der *eudaimonia* oder zu Glückseligkeit führt.

Ein Teil der Arbeit widmete sich auch den jüngeren Verhaltens- und Sozialwissenschaften, um der Frage nachzugehen, inwieweit sich hier Evidenz für die Bedeutsamkeit der Achtsamkeit finden lässt. Während Vertreter der Philosophie seit weit über 2000 Jahren über das „Gefühl aller Gefühle“ reflektierten, begann sich die *wissenschaftliche Psychologie* erst ab den 1980er-Jahren mit dem Thema Glück auseinanderzusetzen, nachdem sie sich über acht Jahrzehnte – wenn man so will – mit belastenden Emotionen befasste.

In psychologischen Konzepten und Theorien zum Glück und Glückserleben wird Glück in erster Linie als Personenmerkmal thematisiert und auch eine genetische Disposition wird dabei nicht ausgeschlossen – etwa im Sinne der *happiness set point theory* (vgl. 4). Epikur lehrt, dass nur der sich grundsätzlich glücklich nennen kann, der sein Leben *aktiv* gestaltet. Das sollte auch für den gesunden älteren Menschen gelten, der dank des Langlebigkeitsgens und besserer medizinischer Versorgung heute wesentlich länger lebt als zur Zeit der Antike. Der ältere Erwachsene kann grundsätzlich damit sein Glücksstreben, unabhängig von seinem äußeren Schicksal, durch eine innere Haltung aktiv gestalten. Das bestätigen nicht zuletzt auch die Erkenntnisse des Psychologen Donald O. Hebb (1904–1985), der die Neuroplastizität oder Formbarkeit des adulten Gehirns entdeckte (vgl. 7.2.2). Das Gehirn kann sich auf verblüffende Weise umgestalten und sogar selbst reparieren – und das bis ins hohe Alter. Damit befassen sich auch die psychologischen Alternstheorien, die vornehmlich die Potentiale und Ressourcen im Altern beleuchten. Die Hervorhebung der Fähigkeiten des Individuums, im Sinne des aktiven Gestalters seiner Entwicklung, ist eine bemerkenswerte Auffassung, die besonders in heutiger Zeit durch die Modelle „des erfolgreichen Alterns“ und das Kompetenzerleben durch adulte Neurogenese und Neuroplastizität ihren Ausdruck finden.

Innerhalb der psychologischen Theorienbildung sind natürlich die Arbeiten des Mediziners Jon Kabat-Zinn zentral, der in den 1980er-Jahren den buddhistischen Begriff Achtsamkeit (*sati*) sozusagen säkularisierte. Kabat-Zinn entwickelte mit dem Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ eine wissenschaftlich fundierte Methode: Durch Meditationstechniken wie Body Scan, Yogaübungen in Verbindung mit dem Atem, sollen qualitätsfördernde Eigenschaften eingeübt werden, um Stress, Schmerzen und Beschwerden abzubauen (vgl. 2.3.2).

Seit 1980 bis 2012 sind 477 Publikationen zur Achtsamkeit erschienen⁵⁹⁵, und der wissenschaftliche Nutzen von Meditation und Achtsamkeit ist inzwischen durch viele Studien und Metaanalysen⁵⁹⁶ erprobt.

Psychotherapie, Pädagogik, Wirtschaft – um drei Anwendungsfelder zu nennen – schätzen die transformatorische Kraft der Achtsamkeitsmeditation. Auch für gesunde Neurentner, denen nach etlichen Wochen die freien Tage als sinnentleert erscheinen und ein psychischer Rentenschock droht, könnte das Achtsamkeitstraining zur neuen heilsamen Lebensform werden. Angesichts der Zahl von depressiven Rentnern und der steigenden Suizidrate älterer Erwachsener wurde in dieser Arbeit hinterfragt, inwieweit Achtsamkeit als richtungsweisendes Konzept im Pensionsalter die Gefahr der Sinnlosigkeit des Daseins zu reduzieren vermag. Und damit soll zur Reflexion des empirischen Teiles übergegangen werden.

⁵⁹⁵ Kabat-Zinn, J. (2013): *Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR*. Überarb. Neuausg. München: O. W. Barth Verlag, S. 24.

⁵⁹⁶ Forschung. In: *Achtsam leben*. Online: <http://www.achtsamleben.at/forschung/#meta>; Zugang 16.10.2016.

Abschließende Gedanken zu dem empirischen Teil der Arbeit

„Wer die Praxis übt, ohne sich vorher mit der Theorie beschäftigt zu haben, gleicht einem Steuermann, der sein Schiff ohne Kompass und Steuer besteigt und nicht weiß, wohin er fährt.“
(Leonardo da Vinci)

Die Teilnahme an einem Kurs zur Stressreduktion durch Achtsamkeit wurde von der Autorin als Pilotstudie genutzt, um vor und nach dem Kurs die Achtsamkeit der Teilnehmer anhand verschiedener diagnostischer Verfahren mit denen einer Kontrollgruppe zu vergleichen. Die Intervention erfolgte innerhalb eines vierwöchigen Achtsamkeitskurses *„Achtsamkeit im Alter entdecken, Leben im Augenblick“*⁵⁹⁷, der von der Autorin an die Generation 50plus nach den Vorgaben des MBSR-Programms angepasst und entwickelt wurde. Im Kurs wurden wichtige Elemente der Achtsamkeitspraxis angesprochen: Atem, Körperwahrnehmung, Emotionswahrnehmung und ethische Aspekte des Selbstmitgefühls und Mitgefühls. Ebenso wurden konkrete kurze Übungen durchgeführt, die eine direkte Erfahrung der Achtsamkeitspraxis vermitteln sollten.

Zu dem Erhebungsverfahren gehörte der vierteilige Achtsamkeitsfragebogen⁵⁹⁸ mit 40 Fragen zu: *Achtsamkeit innerhalb von Erlebnissen im Alltag; Was Menschen in schwierigen Situationen über sich selbst denken und fühlen; Reaktionen auf das Schicksal anderer Menschen; Fragen zur persönlichen Lebenssituation*. Sowohl die Achtsamkeitsgruppe als auch die Kontrollgruppe erhielten den Fragebogen vor der Achtsamkeitsintervention. Danach wurden die Resultate der Interventionsgruppe mit denen der Kontrollgruppe verglichen und dabei wurde letztere noch danach differenziert, ob die Befragten bereits Meditationserfahrung hatten oder keine Erfahrungen mit Achtsamkeit vorlagen. Die Auswertung der Ergebnisse der Befragung sind deskriptiv-statistisch mittels SPSS ausgewertet worden und liegen als Tabellenband im Anhang vor.⁵⁹⁹

Wie bereits weiter oben beschrieben, zeigten die statistischen Analysen keine signifikanten Differenzen auf und Gründe hierfür wurden an entsprechender Stelle genannt. Ich möchte jedoch festhalten, dass alle Teilnehmer an dem Training regelmäßig zu allen Terminen erschienen und in der direkten Kommunikation und Interaktion von positiven Effekten des Trainings berichteten; nicht zuletzt wurde von einigen der Teilnehmer gefragt, ob das Training fortgesetzt werden könnte. Insgesamt scheint die Fragebogenmethode nicht sensitiv genug, um solche subjektiven Erfahrungen und Eindrücke zu erfassen. Hierzu möchte ich dann noch einmal Ulrich Ott – Forscher am Bender Institute of Neuroimaging – zu Wort kommen lassen, der am 13.08.2014 in einer E-Mail an die Verfasserin schrieb: „Gerade bei der Meditation spielen die subjektiven Erfahrungen eine zentrale Rolle und sind aufgrund ihrer Individualität und Komplexität alleine

⁵⁹⁷ Der von der Autorin verfasste vierwöchige Achtsamkeitskurs mit Anleitung und Übungsmaterial kann nach Anfrage gerne eingesehen werden.

⁵⁹⁸ Der vierteilige Achtsamkeitsfragebogen zur Interventionsstudie befindet sich im Anhang.

⁵⁹⁹ Der Tabellenband zu den quantitativen Studien kann im Anhang eingesehen werden.

mit quantitativen Analysen nicht angemessen abbildbar.“ Dies erlaubt mir dann auch den Übergang zu dem qualitativen Teil der Studie.

Ein leitfadengesteuertes Interview, das aus einem Katalog von vorher festgelegten und gut verständlich formulierten elf Fragen bestand, wurde für Menschen vor dem Ruhestand und in Rente entwickelt. Die Perspektivenvielfalt der beteiligten 40- bis 80-Jährigen eröffnete eine Pluralität von Zugängen zu den Themen Alterswünschen und Ängsten, Vorstellungen vom guten (stressfreien) Altern, Stressfaktoren und differenziertere Forschungsfragen zur Achtsamkeit, um die Erhebungsdaten zu erfassen. Während der Interviews herrschte eine entspannte, offene Atmosphäre, die den qualitativen Datenzugang zur Forschungsfrage zwischen den Befragten und der Verfasserin förderte und motivierte. So kam es innerhalb des Gesprächs zu einem vertieften Austausch, wodurch neue Gesichtspunkte aufgezeigt wurden. Um mit den Interviews Aussagen „über den emotionalen, kognitiven und Handlungshintergrund der Kommunikatoren“ zu bekommen, wurde das inhaltsanalytische Vorgehen gewählt (Mayring, 2010, S. 57). Im Vergleich zum quantitativen Vorgehen forderten die fünfzehn Interviews viel Zeit und Arbeit, was die Planung, Durchführung, Transkription, die zusammenfassende Inhaltsanalyse, die Interpretation und die Erstellung des Ergebnisberichts betrifft.

Als deduktiv abgeleitete Dimensionen, die den Aussagen der Teilnehmer und Teilnehmerinnen zugrunde lagen, wurden Alterswünsche und Altersängste, das Thema Stress, Wünsche über das gute Altern und die Bedeutung von Aufmerksamkeit und Achtsamkeit beschrieben. Dabei zeichneten sich die folgenden Hauptergebnisse ab. Für die Kategorie *Alterswünsche* gibt es fast nur heterogene Aussagen, wenn man den Bereich der Gesundheit ausnimmt, die bei allen Teilnehmern ganz oben auf der Wunschliste steht, gefolgt von guter Betreuung im Krankheitsfall. Von fünfzehn Teilnehmern wünschen sich acht Teilnehmer, im Alter gesund zu bleiben, sechs ersehnen körperliche und besonders geistige Fitness. Fast alle Beteiligten trachten im Alter nach sozialem Kontakt. Damit stellen körperliche und mentale Gesundheit ebenso wie soziale Eingebundenheit und Aktivität zentrale Alterswünsche dar.

1. Im Einklang mit sich und anderen leben.
2. Ruhe und Gelassenheit im stressigen Alltag bewahren.
3. Sinnvollen Tätigkeiten nachgehen und Arbeiten verrichten, die Spaß machen.
4. Mußestunden und Ruhepausen im Alltag einplanen.
5. Aktivierung von Körper und Geist, um Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.
6. Positive Denkgewohnheiten entwickeln, um die alten schwierigen, krankmachenden Gedankenmuster zu ersetzen.
7. Das eigene Ressourcenpotential nutzen und sein Wissen im Alter weitergeben.
8. Autonomie im Alter – Selbstbestimmung, Wahlfreiheit, Mitwirkung bis zum letzten Atemzug.
9. Achtsam im Moment leben, d.h. urteilsfrei, freundlich und dankbar sein.

Alle diese Aussagen spiegeln nicht zuletzt auch die zentrale Rolle der *Aufmerksamkeit* wider, die ebenfalls exploriert worden war. Hierzu einige Bemerkungen der Teilnehmer: Mehrfachbelastung setzt Menschen unter Druck, was durch „*unregelmäßiges*“ und „*hastiges Essen*“ verstärkt wird. „*Fernsehkonzum während des Essens*“ verhindert lediglich das aufmerksame Genießen der Mahlzeit. „*Nicht präsent sein im Jetzt*“ oder, wie ein Teilnehmer berichtet, „*durch jemanden hindurchschauen, dem Gegenüber nicht zuhören*“ ist unaufmerksam

und kann unter anderem ein Zeichen von Überforderung sein. Experten sprechen von „Hurry Sickness“⁶⁰⁰ – der Hetzkrankheit, wenn Aufgaben nur noch unter Druck und in Eile verrichtet werden. Durch „*Multitasking*“ leidet ein anderer Teilnehmer unter „*Stress, Unkonzentriertheit, Vergesslichkeit*“. Immer mehr Dinge gleichzeitig zu erledigen, macht auf Dauer krank. Ist die Aufmerksamkeit zerstreut und instabil, sinken Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Instabile, zerstreute Aufmerksamkeit ist ein untrügliches Zeichen psychischer Leidensformen. „*Aufmerksamkeit gelingt nicht automatisch*“, steht aber dem gesunden älteren Erwachsenen zur Verfügung

Wenn es um die *Achtsamkeit* geht, betonen die Teilnehmer, dass sie das Konzept einer achtsamen Lebensführung gerne näher kennenlernen wollen. Menschen mit psychosomatischem Leiden waren dabei sensibler für das Konzept. Die Bedeutung des Konzeptes spiegelt sich wider und wiederholt sich nicht zuletzt auch innerhalb der induktiv gewonnenen Kategorien, um die es im Folgenden gehen soll. Hier handelte es sich um elf Kategorien, die von den befragten Personen eigenständig und ohne explizite Nachfrage des Interviewers in das Gespräch eingebracht wurden. Ausgehend von den Aussagen wurden die folgenden übergeordneten Kategorien gebildet, die im Folgenden noch einmal kurz dargestellt sind:

1. Ehrenamtliches Engagement im Alter.
2. Bedeutung von sozialen Beziehungen im Alter.
3. Vorstellung von aktivem, freien Lebensstil mit Selbstbestimmung im Rentenalter.
4. Trauer und Tod gehören zum Leben.
5. Autonomie des menschlichen Sterbens.
6. Existenzieller Stress: unheilbare Krankheiten, Sterben, Tod und Trauer.
7. Altern ist keine Sterbensphase.
8. Glaube als Lebensfundament.
9. Gleichsetzung von Musizieren mit Meditation.
10. Achtsamkeit als Heilkraft bei psychosomatischen Krankheiten.
11. Achtsamkeit als Lebensprinzip.

Diese Kategorien unterstreichen zum einen die Bedeutung bestimmter Lebensthemen im Alter, und dabei wird zum anderen auch deutlich, dass es sich hierbei um positive und negative Ereignisse wie auch um Ressourcen des alternden Selbst handelt. Altern ist nun einmal durch Sterben und das Ende des Lebens charakterisiert, ebenso gehören Krankheit, Trauer und Tod – wie es hier verdeutlicht wird – zum Leben dazu. Auf der anderen Seite ist die Autonomie wichtig, und die Kategorien unterstreichen die Bedeutung der sozialen Beziehungen, der Freizeitaktivitäten, wie etwa des Musizierens, des Glaubens und des ehrenamtlichen Engagements. Altern ist somit sehr viel mehr als Verlust und bietet darüber hinaus Möglichkeiten der Bereicherung.

Achtsamkeit spielt des Weiteren eine zentrale Rolle: Es wird gesehen, dass diese bei psychosomatischen Erkrankungen helfen kann, und ihr wird von einigen Teilnehmern sogar die

⁶⁰⁰ Stichwort „Hurry Sickness“. In: *Medical Dictionary*. Online: <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/Hurry+Sickness>. Zugriff den 21.02.2015.

Rolle eines Lebensprinzips zugeschrieben. Im Hier und Jetzt zu leben, das eröffnet damit eine weitere, wenn nicht die bedeutsamste Möglichkeit, das Leben im Alter aktiv zu gestalten und darüber hinaus das subjektive Wohlbefinden zu steigern.

Ausblick

Die vernachlässigte gesunde Zielgruppe der „Best Ager“ und jungen Senioren hat wie alle anderen Altersgruppen das „unausweichliche Recht“ auf ein glückliches Leben, ein Recht darauf, die hohe Wirksamkeit einer achtsamen und von Mitgefühl (und Verantwortung) bestimmten Lebensweise kennenzulernen. Gestärkt durch die geförderten Qualitäten der Achtsamkeitspraxis kann das ältere Individuum ohne Altersangst und mit Engagement ein gutes, gesundes und glückliches Leben führen.

Es bleibt zu hoffen, dass angesichts des demographischen Wandels der Nutzen des Achtsamkeitskonzeptes zur Stressreduktion und Gesunderhaltung der Zielgruppe 50plus auch hierzulande von den Verantwortlichen aus Politik, Wirtschaft und Wissenschaft erkannt wird. So könnte durchaus darüber nachgedacht werden, die Ruhestandsplanung als wichtiges Thema für das individuelle Wohlbefinden ernst zu nehmen und Menschen im Rahmen von Trainingsprogrammen – etwa im Rahmen einer „Akademie für Ruhestandsplanung in Achtsamkeit“ – auf diese Lebensphase vorzubereiten. Möge die vorliegende Arbeit zu „Achtsamkeit als Determinante von Glück im Alter“ als bescheidener Baustein zum glücklichen Leben für gesunde, gestresste Berufsaussteiger und Rentner betrachtet werden. Schliesslich könnte angesichts des demographischen Wandels in Westeuropa der Frage nachgegangen werden, inwieweit die Achtsamkeitsmeditation das Wohlbefinden und die kognitive Reservekapazität von älteren, gesunden aber gestressten Erwachsenen fördern könnte, um eventuell dem Demenz-Risiko vorzubeugen und es zu senken.

Quellenverzeichnis

Monografien, Sammelbände und Journale

A

Allport, G. W. (1954): *The Nature of Prejudice*. Perseus Books. Dt.: Ders. (1971): *Die Natur des Vorurteils*. Köln: Kiepenheuer und Witsch.

Amrhein, L. (2012): *Drehbücher des Alter(n)s. Die soziale Konstruktion von Modellen und Formen der Lebensführung und -stilisierung älterer Menschen*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Analayo (2003): *Satipaṭṭhāna, the Direct Path to Realization*. Cambridge/UK: Windhorse Publications.

Anderssen-Reuster, U. (2011): *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik – Haltung und Methode*. 2. Auflage. Stuttgart: Schattauer-Verlag.

Augustinus (386/1982): *De beata vita/ Über das Glück*: Lateinisch/Deutsch. Stuttgart: Reclam.

B

Backes, G. M./Clemens, W. (1998): *Lebensphase Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung*. Weinheim: Juventa-Verlag.

Baer, R. A. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention. A conceptual and empirical review*, in: *Clinical Psychology. Science & Practice* 10/2, S. 125-143.

Baer, R. A. et al. (2008): *Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples*. In: *Assessment* 15, S. 329-342.

Baer, R. A./Smith, G. T./Allen, K. (2004): *Assessment of mindfulness by self-report. The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*. In: *Assessment* 11, S. 191-206.

Baltes, P. B. et al. (1995) : *Die zwei Gesichter der Intelligenz im Alter*. In: *Spektrum der Wissenschaft* 10/1995, S. 52.

Baltes, P./Mayer, K. U. (1998): *Die Berliner Altersstudie*. Berlin: Akademie Verlag, 2. A.

Bauer, J. (2009): *Die Sinn-Mangelkrankung*, in: *Die Welt* v. 18.12.2009, S. 31.

Beauvoir, S. de (1970) : *La Vieillesse*. Paris: Edition Gallimard.

Belschner, W./Walach, H. (2007): *Psychologie des Bewusstseins, Band 6: Achtsamkeit als Lebensform*. Münster: LIT-Verlag.

Berger, D. (2004): *Thomas von Aquins „Summa theologiae“*. 1. Aufl. Darmstadt: Verlag WBG.

Bien, T. (2012): *Buddhas Glücksgeheimnis. Wie wir das Leiden loslassen und Freude im Jetzt finden*. München: Lotos Verlag.

Bipp, T. (2006): *Persönlichkeit – Ziele – Leistung. Der Einfluss der Big Five Persönlichkeitseigenschaften auf das zielbezogene Leistungshandeln (Dissertation)*.

Bohus, M. (2007): *Geleitwort*. In: Anderssen-Reuster: *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik – Haltung und Methode*. 2. Auflage. Stuttgart: Schattauer-Verlag.

Borkenau, P./Ostendorf, F. (2008): NEO-Fünf-Faktoren Inventar nach Costa und McCrae (NEO-FFI). Manual (2. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.

Bourne, L. E./Eckstrand, B. R. (2008): Einführung in die Psychologie. 5., aktual. Aufl. Eschborn: Verlag Dietmar Klotz, .

Braun, H.: (2004): Glückserfahrungen. Kulturelles Erbe und wissenschaftliches Interesse. In: Bellebaum, A./Braun, H. (Hrsg.): Quellen des Glücks – Glück als Lebenskunst. Würzburg: Ergon Verlag, S. 9-22.

Brink, v. d. E./Koster, F. (2012): Mitfühlend leben. Mit Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit die seelische Gesundheit stärken. Mindfulness-Based Compassionate Living – MBCL. München: Kösel, S. 122-126.

Brown, K. W./Ryan, R. M. (2003): Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS). Übers. v. Heidenreich/Michalak.

Brown, K. W./Ryan, R. M. (2003): The benefits of being present. Mindfulness and its role in psychological well-being. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 84, S. 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822

Brück, M. v. (2001): In der Freiheit des Geistes leben – Buddhismus und Christentum, Teil 2. In: *Tibet und Buddhismus* 58.

Brück, M. v. (2011): Glück im Buddhismus. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler, S. 343-346.

Bühler, Ch. (1933): Der menschliche Lebenslauf. Leipzig: Hirzel.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2006): Fünfter Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland. Bonn.

Bürger, M./Seidel, K. (1958): Die Biomorphose des Endokriniums. In: Hormone und Psyche die Endokrinologie des Alternden Menschen. Symposion der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie Vol 5/1958, S. 97-110.

C

Carstensen, L. L. (2011): A Long Bright Future. Happiness, Health, and Financial Security in an Age of Increased Longevity. New York: Public Affairs.

Carstensen, L. L./Isaacowitz, D. M./Charles, S. T. (1999): Taking time seriously. A theory of socioemotional selectivity. In: *American Psychologist* 54, S. 165-181.

Carver, C. S./Scheier, M. F. (1981): Attention and self-regulation. A control theory approach to human behavior. Wien/New York: Springer.

Chiesa, A./Serretti, A. (2009): Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis, in: *Journal of alternative and complementary medicine* 15/5, S. 593-600. doi: 10.1089/acm.2008.0495.

Collin, C. et al. (2012): Das Psychologie-Buch. London: Dorling Kindersley.

Collins, F. S. (2011): Meine Gene – mein Leben. Auf dem Weg zur personalisierten Medizin. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag

D

Davidson, R. et al. (2003): Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation, in: *Psychosomatic Medicine*, 65/4, S. 564-570. doi: 10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3

Deborin, A. (1928): Die Weltanschauung Spinozas. In: Ders./Thahlheimer, A. (Hrsg.): Spinozas Stellung in der Vorgeschichte des dialektischen Materialismus. Wien/Berlin: Verlag für Literatur und Politik, S. 40-75.

DeNeve, K. M./Cooper, H. (1998): The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. In: *Psychological Bulletin* 124/2, S. 197-229.

Dieck, M./Naegele G. (1993): „Neue Alte“ und alte soziale Ungleichheiten – vernachlässigte Dimensionen in der Diskussion des Altersstrukturwandels. In: Naegele, G./Tews H. P. (Hrsg.): Lebenslagen im Strukturwandel des Alters. Opladen: Westdeutscher Verlag, S 43-60.

Diekmann, A. (2008): Empirische Sozialforschung. Grundlagen, Methoden, Anwendungen. 19. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, S. 434-547 u. S. 576-622.

Diogenes Laertius (3. Jh./2008): Leben und Meinungen berühmter Philosophen: Erster Band: Bücher I-VI/ Zweiter Band: Bücher VII-X. Hrsg. v. Apelt, O. et al. Sonderausgabe. Meiner Verlag: S. 98. Aristippos von Kyrene war der Begründer des Hedonismus. Für ihn war Sinn und Ziel des menschlichen Handelns die Lust bzw. das sinnliche Vergnügen.

Doidge, N. (2008): Neustart im Kopf – Wie sich unser Gehirn selbst repariert. Frankfurt/M.: Campus.

Dorsch – Lexikon der Psychologie (2014): 17. Aufl. Bern: Hogrefe, .

E

Ebbinghaus, H. (1908): Abriss der Psychologie. Leipzig: Veit.

Einstein, A. (1952/1979): Aus meinen späten Jahren. Stuttgart: DVAVerlag.

Erikson, E. H. (1959/1993): Childhood and Society. New York: W. W. Norton & Company.

Eriksson, P. S. et al. (1998): Neurogenesis in the adult human hippocampus. In: *Nature Medicine* 4/11, S. 1313-1317. doi:10.1038/3305.

Erlemeier, N. (2002): Alternspsychologie. Grundlagen für Sozial- und Pflegeberufe – Forschung, Studium und Praxis. 2., erw. u. überarb. Aufl. Münster. Waxmann.

Esch, T. (2014): Die Neurobiologie des Glücks – Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert. 2., vollst. überarb. Aufl. Stuttgart: Georg Thieme Verlag, S. 127 u. S. 140f.

Esch, T. Die Neurobiologie des Glücks. Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert. Georg Thieme Verlag, Stuttgart 2011.

F

Feldman, G. C. et al. (2007): Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale–Revised (CAMS-R). In: *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 29, S. 177-190.

Fenner, D. (2007): Das gute Leben – Grundthemen der Philosophie; Verlag: Berlin/New York: Verlag Walter de Gruyter 2007.

Ferring, D./Haller, M./Meyer-Wolters H./Michels, T. (2008): Soziokulturelle Konstruktion des Alters. Transdisziplinäre Perspektiven. Würzburg: Königshausen & Neumann.

Ferring, D. (2014): From the cradle to the grave: Music as a companion across the life span. In: Sagrillo, D./Ferring, D. (Hrsg.): Music (education) from the cradle to the grave. In: *Würzburger Hefte zur Musikpädagogik* Vol. 7, S. 101-111.

Feuerbach, L. (1833-1837/2012): Geschichte der neueren Philosophie. Altenmünster: Jazzybee Verlag. §98.

Filipp, S.-H. (2002): Gesundheitsbezogene Lebensqualität hochbetagter Frauen und Männer, In: Deutsches Zentrum für Altersfragen (Hrsg): Das hohe Alter – Konzepte, Forschungsfelder, Lebensqualität. Expertisen zum Vierten Altenbericht der Bundesregierung, Band I. Hannover: Vincentz Verlag.

Fischer-Lamberg, H. (1999): Der junge Goethe. Band I August 1749 – März 1770. Berlin/New York: Verlag Walter de Gruyter.

Frankl, V. E. (1949/1992): Der unbewußte Gott: Psychotherapie und Religion. München: DTV.

Frankl, V. E. (1951): Logos und Existenz. Wien.

Frankl, V. E. (1972): Der Mensch auf der Suche nach Sinn. Sonderdruck nach einem Vortrag, gehalten am 12. Oktober 1972 auf Einladung des Katholischen Akademiker-Verbandes in Luxemburg. Luxembourg: Imprimerie Saint-Paul.

Frankl, V. E. (1984): Der leidende Mensch – Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. 2. Aufl. Bern: Huber Verlag, 1984.

Frankl, V. E. (1996): Der Wille zum Sinn und seine Frustration durch die moderne Industriegesellschaft. Vortrag von 1996. (Audiobook, 1997)

Frankl, V. E. (2010): Logotherapie und Existenzanalyse: Texte aus sechs Jahrzehnten. Weinheim/Basel: Beltz; aus Frankls Werk: Frankl, V. E. (1976): Der Mensch auf der Suche nach Sinn. Zur Rehumanisierung der Psychotherapie. Stuttgart: Klett Verlag, 1976.

Franklin, E. (1998): Locker sein macht stark. München: Kösel-Verlag.

Freud, S. (1930): Das Unbehagen in der Kultur. In: *Ders.:* Gesammelte Werke XIV, S. 421-506.

Frisén, J. et al. (2013): Dynamics of Hippocampal Neurogenesis in Adult Humans. In: *Cell* Vol. 153-

Fromm, E. et al. (1972): Zen-Buddhismus und Psychoanalyse. Frankfurt/M.: Suhrkamp.

G

Gilbert, P. (2011): Mitgefühl: Wie wir Mitgefühl nutzen können, um Glück und Selbstakzeptanz zu entwickeln und es uns wohl sein lassen. Freiburg i. Br.: Arbor Verlag und *ders.* (2013): Achtsames Mitgefühl. Ein kraftvoller Weg, das Leben zu verwandeln. Freiburg i. Br.: Arbor Verlag.

Gilbert, P./Choden, C. B. (2014): Achtsames Mitgefühl. Ein kraftvoller Weg das Leben zu verwandeln. Freiburg i. Br.: Arbor Verlag.

Goffman, Erving (1963): Stigma. Notes on the Management of Spoiled Identity. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Gold, E. (2010): Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers, in: *Journal of Child and Family Studies* April 2010. doi: 10.1007/s10826-009-9344-0.

Goldberg, L. R. (1990): An alternative „description of personality“ The Big-Five factor structure. In: *Journal of Personality and Social Psychology* Vol 59/6, S. 1216-1229. doi: 10.1037/0022-3514.59.6.1216

Gollnick, I. (2003): Demographischer Wandel – Herausforderungen unserer älter werdenden Gesellschaft an den Einzelnen und die Politik. Eine Dokumentation in Auszügen aus dem Schlussbericht der Enquête-Kommission des Deutschen Bundestages. In: *Aus Politik und Zeitgeschichte* B 20/2003.

Gontscharow, I. A. (1998): Oblomow. München: DTV.

Gould E./Cameron H. A./McEwen B. S. (1994): Blockade of NMDA receptors increases cell death and birth in the developing rat dentate gyrus. In: *Journal of Comparative Neurology* 340, S. 551-565. PMID: 7911808.

Grawe, K. (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.

Grözinger, K. E. (2011): Glück im Judentum. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler, S. 346f.

H

Hampe, M./Schnepf, R. (2006): Baruch de Spinoza. Ethik in geometrischer Ordnung dargestellt. Berlin/New York: Verlag Walter de Gruyter, 2006.

Hanh, T. N. (2011/2015): Umarme deine Wut. Sutra der Vier Verankerungen der Achtsamkeit. Berlin: Theseus Verlag.

Hasselhorn, M./Gold, A. (2009): Pädagogische Psychologie. Erfolgreiches Lernen und Lehren. 2. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer, 2009.

Havighurst, R. J. et al. (1968): Disengagement and patterns of aging. In *Middle age and aging*. Chicago: University of Chicago Press.

Havighurst, R. J./Ruth E./Albrecht, R. E. (1953): Older people. New York: Longmans & Green.

Hay, L. H. (2009): Meine innere Weisheit. Meditationen für Herz und Seele. Bielefeld: Lüchow.

Heidenreich, T./Michalak, J. (2003): Achtsamkeit („Mindfulness“) als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin, in: *Verhaltenstherapie* 2003/13, S. 264-274.

Heidenreich, T./Michalak, J. (2015): Mindfulness-orientierte Interventionen. In: Rief, W./Henningsen, P. (Hrsg.): Psychosomatik und Verhaltensmedizin. Stuttgart: Schattauer, S. 398-408.

Heidenreich, T./Ströhle, G./ Michalak, J. (2006): Achtsamkeit: Konzeptuelle Aspekte und Ergebnisse zum Freiburger Achtsamkeitsfragebogen. In: *Verhaltenstherapie* 16, S.33-40. doi:10.1159/000091521.

Heine, P. (2007): Glück und Glücksvorstellungen im Islam. In: Hoyer, T. (2007): Vom Glück und glücklichen Leben. Sozial- und geisteswissenschaftliche Zugänge. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 162-171.

Himmelman, B. (2003): Kants Begriff des Glücks. (= Kantstudien-Ergänzungshefte). Berlin/New York: Verlag Walter de Gruyter 2003, S. 123ff.

- Hindrichs, G.: (2011): Glück bei Spinoza. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler, S. 154ff.
- Hinshaw, R./Fischli, L. (1986): C. G. Jung im Gespräch. Interviews, Reden, Begegnungen. Zürich: Daimon-Verlag.
- Hölzel, B. et al. (2011): How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective, in: *Perspectives on Psychological Science* 6/6, S. 537-559.
- Hölzel, B. et al. (2013): Neural mechanisms of symptom improvements in generalized anxiety disorder following mindfulness training, in: *NeuroImage: Clinical* 2, 448-458.
- Höpflinger, F. (2002): Gerotranszendenz und Generativität im höheren Lebensalter. In: *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie* 35, S. 328-334.
- Horn, C. (2010): Antike Lebenskunst: Glück und Moral von Sokrates bis zu den Neuplatonikern. 2. Aufl. München: Becksche Reihe.
- Horn, C. (2011): Glück bei Aristoteles. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler, S. 121-124.
- Horn, C. (2011): Glück bei Platon. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler.
- Horn, C. (2011): Glück bei Augustinus und im Neuplatonismus. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler, S. 132ff.
- Hugo, V. (2014): Actes et paroles (Les 4 volumes). Überarb. Neuaufl. Saint Julien en Genevois: Arvensa Edition.

I

- Ibscher, G./Damschen, G. (1996): Demokrit – Fragmente zur Ethik. Griechisch/Deutsch. Stuttgart: Reclam.

J

- Jahnke, T. (2014): In Würde altern und alt sein. Münster: Lit Verlag.
- James, W. (1890): The Principles of Psychology. 2 Bde. New York/London: Holt and Macmillan.
- Janke, S./Glöckner-Rist, A. (2014): Deutsche Version der Satisfaction with Life Scale (SWLS). Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen. doi:10.6102/zis147
- Jaspers, K. (2011): Chiffren der Transzendenz. Basel: Schwabe Verlag.
- Jones, C. J./Meredith, W. (1996): Patterns of personality change across the life span. In: *Psychology and Aging* 11/1, S. 57-65.

K

- Kabat-Zinn, J. (1994/2001): Gesund durch Meditation. München: O. W. Barth Verlag. Originalausgabe „Full Catastrophe Living“ (1990; 1994).
- Kabat-Zinn, J. (2003): Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future, in: *Clinical Psychology. Science & Practice* 10/2003, S. 144-156.

- Kabat-Zinn, J. (2003/2006): Mindfulness-Based Interventions in Context. Past, Present, and Future, in: *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, S. 144-156. doi:10.1093/clipsy.bpg016
- Kabat-Zinn, J. (2005): *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2010): *Im Alltag Ruhe finden*. München: Knauer.
- Kabat-Zinn, J. (2011): *Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt*. 4. Aufl. Freiburg i. Br.: Arbor Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (2013): *Gesund durch Meditation. Das vollständige Grundlagenwerk zu MBSR*. Überarb. Neuausg. München: O. W. Barth Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (2015): *Das Abenteuer Achtsamkeit. Wie Sie Weisheit für Körper, Geist und Seele entwickeln*. Freiburg i. Br.: Arbor Verlag.
- Kabat-Zinn, J. (2016): Achtsamkeit – Die neue Glücksformel? In: *Sternstunde Philosophie, SRF-Kultur, Filmbeitrag v. 14.2.2016*.
- Kabat-Zinn, J. et al. (1992): Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders, in: *American Journal of Psychiatry*, 149/7, S. 936-943.
- Kabat-Zinn, J. et al. (1998): Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). In: *Psychosomatic Medicine* 60/5, S. 625-632.
- Kabat-Zinn, J./Lipworth, L./Burney, R. (1985): The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain, in: *Journal of Behavioral Medicine*, 8/2, S. 163-190.
- Kane, M. J. et al. (2007): For Whom the Mind Wanders, and When: An Experience- Sampling Study of Working Memory and Executive Control in Daily Life. In: *Psychological Science* 18, S. 614-621.
- Kant, I. (1790/1974): *Kritik der Urteilskraft*. (= Werkausgabe X). Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Karl Stanjek, K. (2005): *Sozialwissenschaften 3.Aufl.* Kiel: Elsevier, Urban & Fischer Verlag.
- Kempermann, G. (2008): Altern ist auch adulte Neurogenese – Neue Nervenzellen für alternde Gehirne. In: Staudinger, U. M./Häfner, H. (Hrsg.): *Was ist Alter(n)? – Neue Antworten auf eine scheinbar einfache Frage*. Berlin/Heidelberg: Springer, S. 47-55.
- Keuchel, I. (2006): Psychologische Alternstheorien. In: Oswald, W. D. (Hrsg.): *Gerontologie – Medizinische, psychologische und sozialwissenschaftliche Grundbegriffe*. 3., vollst. überarb. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer Verlag, S. 350-534.
- Kluge (2002): *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache*; bearb. v. Elmar Seebold. 24., durchges. u. erw. Aufl. Berlin/New York: Verlag Walter de Gruyter.
- Knischek, S. (2011): *Lebensweisheiten berühmter Philosophen: 4000 Zitate von Aristoteles bis Wittgenstein*. Hannover: Humboldt Verlag.
- Koch, C. (1998): Meditation als Medizin. In: *Stern* 28. Zugriff am 21.01.2013.
- Kohls, N./Sauer, S./Walach, H. (2009): Facets of mindfulness – Results of an Online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. In: *Personality and Individual Differences* 46, S. 224-230.

Kolb, B./Muhammad, A./Gibb, R. (2011): Searching for factors underlying cerebral plasticity in the normal and injured brain. In: *Journal of Communication Disorders* 44/5, S. 503-514. doi:10.1016/j.jcomdis.2011.04.007.

Kornfield, J. (2008): Das weise Herz. Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie. Würzburg: Arkana-Verlag.

Kotsou, I. (2014): Das kleine Übungsheft. Achtsamkeit. 4.Aufl. München: Trinity-Verlag.

Kretschmer (1888-1964) versuchte in seiner *Konstitutionslehre* Zusammenhänge zwischen Körperbaumerkmalen und psychischen Eigenschaften durch empirische Messungen und statistische Auswerten zu belegen.

Krohne, H.-W./ Egloff, B./Kohlmann, C. W./Tausch, A. (1996): PANAS – Positive and Negative Affect Schedule – deutsche Fassung. Abstract. In: *Diagnostica* 42/2, 139-156.

Kruse, A. (2011): Die Gesellschaft muss sich auf Demenz einstellen. Zugriff 18.04.2015

Kruse, A. (2014): Die Grenzgänge des Johann Sebastian Bach: Psychologische Einblicke. 2. Aufl. Wien/New York: Springer.

Kruse, A./Wahl H.-W. (2010): Zukunft Altern. Individuelle und gesellschaftliche Weichenstellungen. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Kuckartz, U. et al. (2008): Qualitative Evaluation. Wiesbaden: VS-Verlag.

L

Lamdin, L./Fugate, M. (1997): Elderlearning: New Frontier in an Aging Society. Phoenix/AZ: Oryx Press.

Lamnek, S. (2010): Qualitative Sozialforschung: Lehrbuch. 5., überarb. Aufl. Weinheim/Basel: Beltz.

Lang, F. R./Lüdtke, O. (2005): Der Big Five-Ansatz der Persönlichkeitsforschung. Instrumente und Vorgehen. In: Schumann, S./Schoen, H. (Hrsg.): Persönlichkeit. Eine vergessene Größe der empirischen Sozialforschung. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 29-39.

Lassalle, H. E. (1971): Zen-Weg zur Erleuchtung. 3. Aufl. Freiberg i. Br.: Herder.

Lau, M. A. et al. (2006): The Toronto Mindfulness Scale: Development and Validation. In: *Journal of Clinical Psychology* Vol. 62, S. 1445-1467. doi: 10.1002/jclp.20326.

Lauster, J. I. (2011): Semantik des Glücks. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler.

Lehr, U. (1974): Alter – Soziales Schicksal. In: *Spiegel* 14/1974.

Lemon, B. W./Bengtson, V. L./Petersen, J. A. (1972): An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life expectation among in-movers to a retirement community. In: *Journal of Gerontology* 27, S. 511-523.

Lévinas, E. (2002): Totalität und Unendlichkeit – Versuch über die Exteriorität. Übers. v. W. N. Krewani Freiburg i.Br./München.

Lindenberger, U. (2013): Was ist kognitives Altern? Begriffsbestimmung und Forschungstrends.

Löhmer, C./Standhardt, R. (2014): MBSR – Die Kunst, das ganze Leben zu umarmen. Einübung in Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 54f.

Lykken, D. (1999): Happiness What studies on twins show us about nature and the happiness set point. New York: Golden Books.

Lyubomirsky, S. (2013): Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Frankfurt/M.: Campus.

Lyubomirsky, S. et al. (2005): The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? In: *Psychological Bulletin* Vol. 131/6, S. 803-855.

Lyubomirsky, S. et al. (2011): Becoming Happier Takes Band a Pro. In: *Emotion* 11/2, S. 391-402.

M

Martin, B. (2011): Der Wunderland-Effekt. Die Kraft geistiger Felder. Norderstedt: Books on Demand.

Mayring, P. (1991): Psychologie des Glücks. Stuttgart: Kohlhammer.

Mayring, P. (2010): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. 11., akt. u. überarb. Aufl. Weinheim/Basel: Beltz Verlag.

Mayring, P./Gläser-Zikuda, M. (2008): Die Praxis der qualitativen Inhaltsanalyse. 2., neu ausgest. Aufl. Weinheim und Basel: Beltz.

Meditation und Achtsamkeit im Alltag und der Arbeitswelt, in Medizin und Therapie beim 4. Kongress Meditation & Wissenschaft am 25./26. November 2016 in Berlin – mit J. Kabat-Zinn, Tania Singer, Luise Reddemann, Paul Grossman u. a.

Melamed, S.M. (2007): Spinoza And Buddha Visions Of A Dead God. Chicago: The University of Chicago Press.

Mercado-Sáenz et al. (2010): Cellular aging: theories and technological influence. In: *Brazilian Archives of Biology and Technology* Vol. 53/6.

Merz, J./Rathjen, T. (2014): Multidimensional time and income poverty. Well-being gap and minimum 2DGAP poverty intensity – German evidence. In: *Journal of Economic Inequality* 12/4, S. 555-580. doi:10.1007/s10888-013-9271-6

Meyer, W.-U./Reisenzein, R./Schützwohl, A. (2003): Einführung in die Emotionspsychologie. Die Emotionstheorien von Watson, James und Schachter. (= Bd.1) 2., überarb. Aufl. Bern: Huber.

Michalak, J. et al. (2008): Die deutsche Version der Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS). Psychometrische Befunde zu einem Achtsamkeitsfragebogen. In: *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie* 37, S. 200-208. doi:10.1026/16163443.37.3.200

Miller, J. J./Fletcher, K. E./Kabat-Zinn, J. (1995). Three year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders, in: *General Hospital Psychiatry* Vol. 17, S. 192-200. doi:10.1016/0163-8343(95)00025-M

Müllner, I. (2007): Über die Kunst, im Tun das Lassen zu üben. In: Hoyer, T. (2007): Vom Glück und glücklichen Leben. Sozial- und geisteswissenschaftliche Zugänge. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 122-142.

Murray, C. J./Lopez, A. D. (Hrsg.) (1996): The Global Burden of Disease: a comprehensive assessment of mortality and disability from diseases, injuries, and risk factors in 1990 and projected to 2020. Cambridge/USA: Harvard University Press.

N

Neff, K. (2003): Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself, in: *Self and Identity* 2, S. 85-101.

Neugarten, B. L./Havighurst, R. J./Tobin, S. S. (1961): The Measurement of Life Satisfaction. In: *Journal of Gerontology* 16, S. 134-143.

Niebergall, C./Georg, J. (2012): Integrität und Gerotranszendenz – zwei Wege zu Wachstum und Reife im Alter. In: *NOVAcura Das Fachmagazin für Pflege und Betreuung* 43/4, S. 9-11.

Niedermüller, H./Hofecker, G. (2004): Lebensdauer. Genetische Determinierung und lebensverlängernde Strategien. In: D. Ganten, K. Ruckpaul (Hrsg.): *Molekularmedizinische Grundlagen von altersspezifischen Erkrankungen*. Wien/New York: Springer.

Nordqvist, S. (1991): *Aufruhr im Gemüsebeet*. Hamburg: Oetinger Verlag.

Nyanaponika, T. (1968): *The Power of Mindfulness*. Kandy/Sri Lanka: Buddhist Publication Society.

Nyanaponika, T. (1993): *Geiststraining durch Achtsamkeit: Die buddhistische Satipatthana-Methode* 5. Aufl. Stambach: Beyerlein & Steinschulte.

O

Olbrich, E. (1987): Kompetenz im Alter. In: *Zeitschrift für Gerontologie* 20, 319-330.

Oswald, W. D. (Hrsg.): *Gerontologie – Medizinische, psychologische und sozialwissenschaftliche Grundbegriffe*. 3., vollst. überarb. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer Verlag; Sammelband, 2006.

P

Packer, T. (2010): *The Buddha is still teaching. Contemporary Buddhist Wisdom*. New York: Penguin Random House.

Perera T. D. et al. (2011): Early Life Stress, Serotonin Transporter Genotype, and Structural Brain Abnormalities in Nonhuman Primates. In: *Nature Neuroscience*.

Peuckert, R. (2006): Werte. In: Schäfers, B./Kopp, J. (Hrsg.): *Grundbegriffe der Soziologie*. 9., überarb. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 352-355.

Pieper, A. (2003): *Glückssache – Die Kunst, gut zu leben*. München: dtv.

R

Reddemann, L. (2008): *Würde – Annäherung an einen vergessenen Wert in der Psychotherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Reinecke, F. (2013): *Dimensionen der Altersarmut in Deutschland*. Berlin: epubli.

Reuster, T. (2011): Achtsamkeit aus der Perspektive europäischer Philosophie und Mystik. In: dies. (Hrsg.): *Achtsamkeit in Psychotherapie und Psychosomatik – Haltung und Methode*. 2. Aufl. Stuttgart: Schattauer, S. 9f.

Rhys Davids, T. W. (1900): *Buddhist Suttas*. Oxford: Clarendon Press.

Rosenmayr, L. (1983): *Die späte Freiheit. Das Alter. Ein Stück bewußt gelebten Lebens*. Berlin: Severin und Siedler.

- Rothermund, K./Mayer, A-K. (2009): Altersdiskriminierung – Erscheinungsformen, Erklärungen und Interventionsansätze. 1. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer, S. 78-79.
- Rothlin, P./Werder P. R. (2014): Unterfordert. Diagnose Boreout – wenn Langeweile krank macht. 3., überarb. Neuaufl. München: Redline Verlag.
- Ruckriegel, K./Niklewski, G. (2014): Gesundes Führen mit Erkenntnissen der Glücksforschung. Freiburg i. Br.: Haufe-Lexware Verlag.
- Ruiz-Torres, A./Ganten, D./Ruckpaul, K. (2004): Molekularmedizinische Grundlagen von altersspezifischen Erkrankungen (Molekulare Medizin). Wien/New York: Springer.
- Rupprecht, R. (2008): Psychologische Theorien zum Alternsprozess. In: Oswald, W. D./Gatterer, G./Fleischmann, U. M. (Hrsg.): Gerontopsychologie. Grundlagen und klinische Aspekte des Alterns. Wien/New York: Springer.
- Russo, M. (2008): Der Mensch als Wesen der Transzendenz. Einblick in die Philosophie Karl Rahners. Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller.

S

- Sanders, W. (1965): Glück – Zur Herkunft und Bedeutungsentwicklung eines Mittelalterlichen Schicksalsbegriffs; Köln/Graz: Böhlau Verlag.
- Schachtschabel, D. O./Maksiuk, T. (2006): Biologisch-genetische Alternstheorien. In: Wolf, O. et al. (Hrsg.): Gerontologie. Medizinische, psychologische und sozialwissenschaftliche Grundbegriffe. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Schaie, K.W./Willis, S. L. (1993): Age difference patterns of psychometric intelligence in adulthood: Generalizability within and across ability domains. In: *Psychology and Aging* 8, S. 44-55.
- Scheible, H. (1997): Melanchthon: Eine Biographie. München: C. H. Beck.
- Schelling, H. R. (2005): Der Alltag alter Menschen. In: Boothe, B./Ugolini, B. (Hrsg.): Lebenshorizont Alter. 2. Aufl. Zürich: vdf Hochschulverlag.
- Schoenfeld, T. J., Gould, E. (2012): Stress, stress hormones and adult neurogenesis. In: *Experimental Neurology* 233, S. 12-21. PMID: 21281629
- Schwerpunkt: Altern. In: *Biologie in unserer Zeit* v. 15.06.2007, Vol. 37/3.
- Seligman, M. (2012): Flourish – Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. 2. Aufl. München: Kösel-Verlag.
- Seligman, M. E. P. (2001): Pessimisten küsst man nicht. Optimismus kann man lernen. München: Droemer Knaur.
- Shapiro et al. (2006): Mechanisms of Mindfulness. In: *Journal of Clinical Psychology* 62, S. 373-386. doi:10.1002/jclp.20237. Compare the three axioms IAA – Intention, Attention Attending – leading to a significant shift in perspective: the re-perceiving. (Neu-Wahrnehmen)
- Shors, T. J. (2010): Sein oder nicht sein. In: *Spektrum der Wissenschaft* 8/2010.
- Simon, W. (2006): Persönlichkeitsmodelle & Persönlichkeitstests. Offenbach: Gabal Verlag.
- Ders. (2006): Persönlichkeitsmodelle & Persönlichkeitstests. Offenbach: Gabal Verlag.
- Singer, W./Ricard, M. (2008): Hirnforschung und Meditation – Ein Dialog. Frankfurt/M.: Suhrkamp Insel.

Snowdon, D. (2001): Lieber alt und gesund. Dem Altern seinen Schrecken nehmen. München: Karl Blessing Verlag.

Sobeh, J. (2015): Aufmerksamkeitsfunktionen und ihre Entwicklung bei Vorschul- und Grundschulkindern. Eine kulturvergleichende Studie zur Erfassung von neuropsychologischen Funktionen der Aufmerksamkeit bei einer Stichprobe von Kindern in Damaskus (Syrien) und Aachen (Deutschland). Göttingen: Cuvillier Verlag.

Sokolowski, K. (2013): Allgemeine Psychologie für Studium und Beruf. Hallbergmoos: Pearson.

Spitzer, M. (1996): Geist im Netz, Modelle für Lernen, Denken und Handeln. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.

Stanjek, K. (2005): Altenpflege Konkret – Sozialwissenschaften. 5. Aufl. München: Elsevier.

Steel, P./Schmidt, J./Shultz, J. (2008): Refining the relationship between personality and subjective well-being. In: *Psychological Bulletin* 134/1, S. 138-161.

Ströhle, G. et al. (2010): Die Erfassung von Achtsamkeit als mehrdimensionales Konstrukt. Die deutsche Version des Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS-D). In: *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie* 39, S. 1-12. doi:10.1026/1616-3443/a000001.

Stroop, J. R. (1935): Studies of interference in serial verbal reactions. In: *Journal of Experimental Psychology* 18, S. 643-662.

Süß, H. M. (2003): Intelligenztheorien. In: Kubinger, K./Jäger, R. S. (Hrsg.): *Stichwörter der Psychologischen Diagnostik*. Weinheim: Psychologie Verlags Union, S. 217-224.

Suzuki, Daisetsu Teitaro war japanischer Autor von Büchern über den Zen-Buddhismus.

T

Tanzer, U. (2011): *Fortuna, Idylle, Augenblick – Aspekte des Glücks in der Literatur*. Würzburg: Königshausen & Neumann.

Tellegen, A./Wallner, N. (1994): Exploring personality through test construction. Development of the Multidimensional Personality Questionnaire. In: Briggs, S. R./Cheek, J. M. (Hrsg.): *Personality measures. Development and evaluation*. Greenwich: JAI Press, S. 133-161.

Thich Nhat Hanh (2004): *Jeden Augenblick genießen. Übungen zur Achtsamkeit* Freiburg i. Br.: Herder.

Tiefenthaler-Gilmer, U. (2002): *Achtsamkeitsmeditation als klinische Intervention. Eine kontrollierte Studie zur Wirksamkeit eines Achtsamkeitsmeditationsprogramms an Patientinnen mit Fibromyalgiesyndrom (Dissertation)*. Wien.

Tornstam, L. (1994): Gerotranscendence – a theoretical and empirical exploration. In: Thomas, L. E./Eisenhandler, S. A. (Hrsg.): *Aging and the Religious Dimension*. Westport: Greenwood Publishers, S. 203-225.

U

Ulich, D./Haußer, K./Mayring, P. (1985): *Psychologie der Krisenbewältigung. Eine Längsschnittuntersuchung mit arbeitslosen Lehrern*. Weinheim/Basel: Beltz.

V

Valenzuela, M./Sachdev, P. (2009): Can cognitive exercise prevent the onset of dementia? Systematic review of randomized clinical trials with longitudinal follow-up. In: *Journal of the American Geriatric Society* 17/3, S. 179-187.

Vollmann, M. (2011): Glück in der Psychoanalyse. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler, S. 278-281.

W

Wahrendorf, M. (2009): Soziale Produktivität im höheren Lebensalter. Münster: LIT Verlag.

Walach, H. et al. (2004): Empirische Erfassung der Achtsamkeit – Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien. In: Heidenreich, T./Michalak, J. (Hrsg.): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Tübingen: dgvt-Verlag, S. 729-772.

Watts, G. (2011): Leonard Hayflick and the limits of ageing. In: *The Lancet* Vol 377/9783, S. 2075.

Weisedel, W. (1986): Die philosophische Hintertreppe. 34 große Philosophen im Alltag und Denken. München: DTV, S. 61f.

Wendel, S. (2011): Glück im Christentum. In: Thomä, D./Henning C./Mitscherlich-Schönherr, O. (Hrsg.): Glück. Ein interdisziplinäres Handbuch. Stuttgart/Weimar: J. B. Metzler.

Wetzel, S. (2015): Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout (Leben lernen). Stuttgart: Klett-Cotta.

Wiktorsson, S. et al. (2010): Attempted suicide in the elderly. Characteristics of suicide attempters 70 years and older and a general population comparison group, in: *American Journal of Geriatric Psychiatry* 18/1, S. 57-67.

Wilks, L. (2009): The stability of personality over time as a function of personality trait dominance. In: *Griffith University Undergraduate Student Psychology Journal*, Vol. 1/2009.

Wilson, T. D. et al. (2014): Just think: The challenges of the disengaged mind. In: *Science* Vol. 345/6192, S. 75-77. doi: 10.1126/science.1250830.

Wissenschaftlicher Dienst Hoffmann-La Roche (2003): Roche Lexikon Medizin. 5. Aufl. München: Urban & Fischer von Elsevier.

Z

Zegelin, A. (2005): Festgenagelt sein. Der Prozess des Bettlägerigwerdens. Bern: Hans Huber Verlag.

Zeidan, F. et al. (2010): Mindfulness meditation improves cognition: Evidence for brief mental training. In: *Consciousness and Cognition* 19/2, S. 597-605.

Zimbardo P. G./Ruch, F. L. (1978): Lehrbuch der Psychologie: Eine Einführung für Studenten der Psychologie, Medizin und Pädagogik. Wien/New York: Springer.

Zumwinkel, K. (2014): Die Lehrreden des Buddha aus der Mittleren Sammlung. Majjhima Nikaya. Jhana Verlag im Buddha-Haus; 3., ungek. Aufl.

Internetressourcen

A

Arendt, T. (o. J.): Biologische Grundlagen des Alterns. (Vorlesungsskript) In: Paul-Flechsing-Institut für Hirnforschung. Online: www.uni-leipzig.de/~pfi/pfi/de/lehre/.../Biologie_des_Alterns.pdf. Zugriff am 05.05.2016.

Augustinus (417-428): De Trinitate. Fünfzehn Bücher über die Dreieinigkeit (I, 8, 16) Online: <http://www.unifr.ch/bkv/kapitel2667-7.htm>. Zugriff am 05.05.2016.

B

Backes, G. M. (2008): Alter als Last und Chance. Online: <http://www.kas.de/upload/dokumente/verlagspublikationen/Alter-Last-Chance/Alter-Last-Chance-6-1.pdf>. Zugriff am 06.07.2016.

Bahnbrechende Studien aus der Forschung: Die Nonnenstudie. In: *Dialog- und Transferzentrum Demenz*. Online: <http://dzd.blog.uni-wh.de/bahnbrechende-studien-aus-der-forschung-die-nonnenstudie>. Zugriff am 19.04.2015.

Barthélémy, A. (2015): Wie Meditation Gehirn und Geist verändert. Online: <https://www.welt.de/wissenschaft/article123325891/Wie-Meditation-Gehirn-und-Geist-veraendert.html>. Zugriff am 26.09.2016.

Bohus, M. (2016): Skills-Training für Patienten mit Borderline-Störungen. Online: <http://www.awp-freiburg.de/de/kurse/dbt/infos/skillstraining.html?cHash=4d5bc31b000f8c03782ce680e346bbc0>. Zugriff am 14.07.2016.

Buddha (560-480 v. Chr.), auch: Siddhartha Gautama. Online: www.aphorismen.de/suche?f_autor=802_Buddha. Zugriff am 09.10.2015.

BuddhaLine (2015): Espace Menla Ling. Online: www.buddhaline.net/Espace-Menla-Ling,1609. Zugriff am 28.08.2015.

Bundesministerium für Gesundheit (2016): Gesundheitsförderung und Prävention für ältere Menschen. Online: <http://www.bmg.bund.de/themen/praevention/frueherkennung-und-vorsorge/aeltere-menschen.html>. Zugriff am 25.09.2016.

Burmester, S. (2016): Dieses weiche, widerliche Wort. In: Spiegel- Online v. 03.11.2013. Online: <http://www.spiegel.de/kultur/gesellschaft/silke-burmester-ueber-achtsamkeit-a-931333.html>. Zugriff am 7.7.2016.

D

Dalai Lama (2016): Der wahre Sinn unseres Lebens. Online: <http://medizincompact.de/ratgeber/dalai-lama-der-wahre-sinn-unseres-lebens-happy>. Zugriff am 05.05.2016.

Davidson, R. J. (2003): Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. In: *Psychosomatic Medicine* 65/4, S. 564-570. Online: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12883106>. Zugriff am 20.05.2016.

Den Stress aus dem Körper meditieren. In: *3sat-nano* v. 30.08.2012. Online: www.3sat.de/page/?source=/nano/medizin/155475/index.html. Zugriff am 06.04.2016.

Deutsche Bundesregierung (2014): Ein Viertel der Rentner zwischen 60 und 70 hat einen Job. Online: www.erfahrung-ist-zukunft.de/SharedDocs/Artikel/Arbeitswelt/Weiterarbeiten-im-Rentenalter/20141111-studie-lebensplaene-und-potenziale.html?nn=571318. Zugriff am 12.03.2016.

Dietfurter Franziskaner: Zen(-Buddhismus) statt Franz von Assisi. In: *KatholischesInfo*. Online: www.katholisches.info/2014/09/03/dietfurter-franziskaner-zen-buddhismus-statt-franz-von-assisi. Zugriff am 02.06.2015.

Dollase, R. (2008): Psychologie des Alters – Erfreuliche Erkenntnisse für ältere Menschen. Online: www.uni-bielefeld.de/psychologie/ae/AE13/.../Alter_Halle.pdf. Zugriff am 27.01.2013.

Drucker, P. F. (1993): *The Effective Executive. The Definitive Guide to Getting the Right Things Done*. London, zit. n. Zukunft der alternden Gesellschaft. In: Trendletter. Online: www.demotrans.de/documents/TL1102_Gesellschaft.pdf. Zugriff am 29.01.2013.

E

Editions du Conseil de l'Europe (2008): *Le bien-être pour tous. Concepts et outils de la cohésion sociale*. Brüssel. Online: www.coe.int/t/dg3/socialpolicies/socialcohesiondev/source/Trends/Trends-20_fr.pdf

Ethik heute (2015): Ein guter Hype. Online: <http://ethik-heute.org/ein-guter-hype/>. Zugriff am 06.03.2015.

Europäische Kommission (2005): Mitteilung der Kommission. Grünbuch „Angesichts des demographischen Wandels – eine neue Solidarität zwischen den Generationen“. Brüssel. Online: http://www.demotrans.de/documents/comm2005-94_de.pdf. Zugriff am 05.05.2016.

Fahrenberg, J. (2002): *Psychologische Interpretation. Biographien – Texte – Tests*. Online: <http://www.jochen-fahrenberg.de>. Zugriff am 05.05.2016.

Fernstudium Psychologie (2015): Aufmerksamkeit. Online: www.fernstudium-psychologie.eu/aufmerksamkeit. Zugriff am 15.03.2015.

Fitzpatrick, T. E. (2008): Neurogenesis. Changing Your Mind. In: *Vision Journal*. Online: www.visionjournal.de/visionmedia/article.aspx?id=1896&rdr=true&LangType=1031. Zugriff am 19.01.2015.

Fjorback L. O. et al. (2011): Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy: a systematic review of randomized controlled trials. In: *Acta Psychiatrica Scandinavica* 124/2, S. 102-119. doi:10.1111/j.1600-0447.2011.01704.x. Online: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21534932. Zugriff am 20.05.2016.

Forschungsgruppe gesundes Altern (2013): In den Weiten des Genoms. Online: www.forschungsgruppe-gesundes-altern.de/index.php?de_genetik. Zugriff am 11.01.2013.

Friedl, A. (2011): Zufrieden allein. Ganz bei sich selbst. Online: www.onmeda.de/g-psychologie/allein-80.html. Zugriff am 05.05.2016.

Füller, I. (2012): Altern und Jugendwahn, in: Deutschlandfunk v. 03.10.2012. Online: www.deutschlandfunk.de/altern-und-jugendwahn.1184.de.html?dram:article_id=223130. Zugriff am 12.03.2016.

Füller, I. (2012): Altern und Jugendwahn, in: Deutschlandfunk v. 03.10.2012. Online: www.deutschlandfunk.de/altern-und-jugendwahn.1184.de.html?dram:article_id=223130. Zugriff am 12.03.2016.

G

GfK Verein (2013): Wertvolles Altern. Online: www.gfk-verein.org/compact/fokusthemen/wertvolles-alter. Zugriff am 13.03.2016.

Glatzle, H. (2010): Neugier: Motivation zum Lernen. Online: <http://www.erfolgreich-lernen24.de/hirnforschung/motivation/neugier-motivation-zum-lernen.html>. Zugriff am 18.07.2016

Glück braucht Regeln. In: *Zukunft* v. 27.08.2010. Online: www.zentralratjuden.de/de/article/3059.html. Zugriff am 08.04.2013.

Glück, T. (2010): Erprobung und Validierung eines kurzzeitigen, onlinebasierten Achtsamkeitstrainings. Ein mögliches Adjunkt für bestehende internetbasierte Therapieangebote? (Diplomarbeit). Wien. Online: http://othes.univie.ac.at/11267/1/2010-08-10_0304425.pdf. Zugriff am 15.09.2015.

Gouvernement du Grand-Duché de Luxembourg (2015) : Plan National de Prévention du Suicide pour le Luxembourg 2015-2019. www.gouvernement.lu/5115450/PNPSL-Final---16-juillet-2015.pdf. Zugriff am 15.03.2016.

H

Hangartner, D. (2007): Hirnforschung: Wie der Geist den Körper beeinflusst, in: *Tibet und Buddhismus*, H. 80/2007. Online: https://www.tibet.de/zeitschrift/rezensionen/?tx_news_pi1%5Bnews%5D=198&tx_news_pi1%5Bcontroller%5D=News&tx_news_pi1%5Baction%5D=detail&cHash=1e7fb706557120d297e9736458ed76bf Zugriff am 01.02.2017.

Hartmann-Wolff, E. (2013): So besiegen Sie schlechte Gewohnheiten, in: Focus Magazin 2/2013. Online: www.focus.de/gesundheit/ratgeber/psychologie/tid-28974/kultur-und-leben-medien-so-besiegen-sie-schlechte-gewohnheiten-das-schwierigste-fuers-gehirn-gewohnheiten-ablegen_aid_897435.html. Zugriff am 07.06.2016.

Herrmann, S. (2014): Lieber Stromschläge als Nichtstun. In: *Süddeutsche Zeitung* v. 04.07.2014. Online: www.sueddeutsche.de/wissen/psychologie-lieber-stroemschlaege-als-nichtstun-1.2029363. Zugriff am 01.05.2015.

Höpflinger, F. (2002): Gerotranszendenz und Generativität im höheren Lebensalter – neue Konzepte für alte Fragen. Online: <http://www.hoepflinger.com/fhtop/fhalter1M.html>. Zugriff am 03.04.2016.

Höpflinger, F. (2002): Gerotranszendenz und Generativität im höheren Lebensalter – neue Konzepte für alte Fragen. Online: <http://www.hoepflinger.com/fhtop/fhalter1M.html>. Zugriff am 03.04.2016.

Höpflinger, F./Perrig-Chiello, P. (2001): Mittleres Erwachsenenalter im gesellschaftlichen Wandel. Online: <http://www.hoepflinger.com/fhtop/fhmidage1.html>. Zugriff am 11.02.2013.

http://www.nmr.mgh.harvard.edu/~britta/SdF_2011_01_32_33.pdf. Zugriff am 13.07.2016

<http://www.phakyabrinpoche.org/index.php/fr/>. Zugriff am 14.07.2016

Hupfeld, J. (2011). Self Compassion Scale Kurzform DEUTSCH - Items und Auswertungshinweise. Online: www.academia.edu/2040461/Self_Compassion_Scale_Kurzform_DEUTSCH_-_Items_und_Auswertungshinweise. Zugriff am 22.01.2016.

Hüther, G. (2009): Neue Perspektive statt Pensionsschock, in: Wiener Zeitung v. 25.09.2009. Online: http://www.wienerzeitung.at/themen_channel/wirtschaftsservice/geschaeft/232780_Neue-Perspektive-statt-Pensionsschock.html?em_cnt=232780&em_cnt_page=2. Zugriff am 18.07.2016.

I

IKUD® Seminare (2009): Stereotype und Vorurteile: Definition Stereotypen. Online: <http://www.ikud-seminare.de/LINKNAME.HTML>. Zugriff am 08.10.2015.

Immel-Sehr, A. (2010): Geistig aktiv bleiben. In: *Pharmazeutische Zeitung* 19/2010. Online: www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=33804; Zugriff am 19.01.2013.

Ingenieurpsychologie (2015): Filtertheorie. Online: <http://macs2.psychologie.hu-berlin.de/aio/index.php/grundlagen/aufmerksamkeit/theorien/5-filtertheorie>. Zugriff am 13.05.2015.

Ingenieurpsychologie (2015): Filtertheorie. Online: <http://macs2.psychologie.hu-berlin.de/aio/index.php/mensch-in-aktion/aufmerksamkeit/theorien/5-filtertheorie?start=1>. Zugriff am 13.03.2015.

J

Jacquemart, C. (2013): Über 50-Jährige finden kaum einen Job. *Neue Zürcher Zeitung* v. 26.06.2016. Online: <http://www.nzz.ch/nzzas/nzz-am-sonntag/ueber-50-jaehrig-finden-kaum-einen-job-1.18104151>; Zugriff am 10.07.2013.

James, W. (1890): Die Prinzipien der Psychologie. Online: <https://1569dc.wordpress.com/2014/11/05/william-james>. Zugriff am 05.05.2016.

Jiménez, F (2011): Der neue Schlüssel zum Glück heißt Wohlbefinden. In: *Welt* v. 12.07.2011. Online: www.welt.de/gesundheit/article13482167/Der-neue-Schluesel-zum-Glueck-heisst-Wohlbefinden.html. Zugriff am 02.02.2016.

K

Kabat-Zinn, J. et al. (2014): Neuroplastizität im Gehirn – Emotionen. Online: www.subwo.de/blog/neuroplastizitt-im-gehirn-emotionen. Zugriff am 18.04.2016.

Kant, I. (1798): Anthropologie in pragmatischer Hinsicht. Online: <https://korpora.zim.uni-duisburg-essen.de/kant/aa07/233.html>. Zugriff am 05.05.2016. [S. 233].

Kimmel-Fichtner (2012): Auf Stellensuche im besten Alter. In: *Zeit-Online* v. 25.01.2012, Online: <http://www.zeit.de/karriere/bewerbung/2012-01/aeltere-bewerber-diskriminierung>; Zugriff am 25.09.2016.

Kimmel-Fichtner (2012): Auf Stellensuche im besten Alter. In: *Zeit-Online* v. 25.01.2012, Online: <http://www.zeit.de/karriere/bewerbung/2012-01/aeltere-bewerber-diskriminierung>; Zugriff am 25.09.2016.

Kobarg, A. (2008): Deutsche Adaptation der Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS). (Dissertation). Marburg. Online: http://archiv.ub.uni-marburg.de/diss/z2008/0292_. Zugriff am 12.09.2015.

Kortmann, M. (2002): Europas Lebensmittel – grenzenlos sicher? In: *Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen*. Online: www.bagso.de/publikationen/bagsonachrichten/archiv/2002-03/02-03-18.html. Zugriff am 01.06.2015.

Kruse, A. (2014): Gebrechlichkeit im Alter: Entwicklungsmöglichkeiten und Entwicklungsgrenzen in der Verletzlichkeit – eine anthropologische und psychologische Annäherung an die Gebrechlichkeit im Alter (Vortragskript) Online: http://www.nar.uni-heidelberg.de/service/v_frailty.html. Zugriff am 31.03.2016.

Kumrow, D. (2009): Demenz und die Macht des Ausgeblendeten. Online: www.haus-aja.de/fileadmin/user_upload/haus-aja.de/downloads/Artikel_Dietrich_Kumrow_Info3_2009-11.pdf. Zugriff am 19.04.2015.

L

Ladner, Max (1946/1999): Die Lehre des Buddha. Zürich: Rascher Verlag. Online: www.palikanon.com/diverses/max_ladn2/lehrebuddhas1.htm. Zugriff am 03.07.2015.

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V. (2015): Keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit. Online: www.rlp-gegen-depression.de/alter-suizid.html. Zugriff am 29.09.2015.

Laufende Studie: Achtsames Arbeiten in Organisationen. Online: www.neuwaldegg.at/achtsames-arbeiten-528; Zugriff am 14.03.2016.

Lehners, J.-P. (2015): Eine UNO-Konvention für ältere Menschen. Online: www.forum.lu/wp-content/uploads/2015/11/7416_318_Lehners.pdf. Zugriff am 05.05.2016.

Linnemann, C. (2014) Länger arbeiten muss sich lohnen, in: *Zeit* Online v. 05.12.2014. Online: www.zeit.de/politik/2014-12/rentenversicherung-demografie. Zugriff am 14.03.2016.

M

Mandal, A. (2014): Was ist Neurogenesis? In: *News Medical Life Sciences*. Online: [www.news-medical.net/health/Neurogenesis-What-is-Neurogenesis-\(German\).aspx](http://www.news-medical.net/health/Neurogenesis-What-is-Neurogenesis-(German).aspx). Zugriff am 12.02.2013.

Mayer, K. U./Baltes, P. (1996): Die Berliner Altersstudie (BASE) – Zentrale Ergebnisse. Berlin, S. 1. Online: http://web40.s128.typo3server.com/fileadmin/inhalts_bilder_dateien/Downloads/Berliner_Alterstudie.pdf. Zugriff am 06.12.2015.

McGill, B. H. (2016): Curiosity is one of the great secrets of happiness. Online: <http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/b/bryanthmc168220.html>. Zugriff am 18.07.2016

Morgenthaler, M. (2015): In der Wirtschaft wird der Jugendwahn zelebriert, in: *Der Bund* v. 20.06.2015. Online: <http://blog.derbund.ch/berufung/index.php/34690/in-der-wirtschaft-wird-der-jugendwahn-zelebriert/>. Zugriff am 09.09.2015.

Münchenstein soll das Glück nähergebracht werden. In: *Wochenblatt Birseck* v. 22.02.2015. Online: http://www.wochenblatt.ch/wob/aktuell/muenchenstein/artikelseite-muenchenstein/?tx_ttnews%5Btt_news%5D=75132&cHash=28f8542c940e6e08d3284312623dd227. Zugriff: 10.10.2016.

N

Neff, K. D. (2003): Self and Identity, S. 223-250. Online: www.self-compassion.org/scales-for-researchers.html. Zugriff am 22.01.2016.

Neurologen und Psychiater im Netz (2016): Depression im Alter – Prognose. <http://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/erkrankungen/altersdepression/prognose/>. Zugriff am 20.09.2016.

Novalis (Georg Philipp Friedrich Leopold Freiherr von Hardenberg 1772-1801) (1800/1992): Aphorismen. Online: <http://gutenberg.spiegel.de/buch/aphorismen-5232/7>. Zugriff am 09.10.2015.

P

Palikanon (2010): Digha Nikāya – Die Längere Sammlung. Nyanaponika. Online: www.palikanon.com/digha/d.htm. Zugriff am 06.03.2015.

Podbregar, N. (2010): Das Methusalem-Projekt. In: *Scinexx. Das Wissensmagazin* v. 16.04.2010. Online: <http://www.scinexx.de/dossier-detail-490-11.html>. Zugriff am 05.12.2015.

S

Sakai, J. (2013): Study reveals gene expression changes with meditation. Online: <http://news.wisc.edu/study-reveals-gene-expression-changes-with-meditation>. Zugriff am 03.07.2015.

Sauer, S. v. (2009): Wirkfaktoren von Achtsamkeit: Wirkt Achtsamkeit durch Verringerung der affektiven Reaktivität? (Dissertation). Koblenz-Landau, S. 88. Online: <http://d-nb.info/998037354/34>. Zugriff am 05.05.2016

Schäfer, S. (2011): Achtsam ist heilsam. In: *Zeit-Online* v. 06.12.2011. Online: www.zeit.de/zeit-wissen/2012/01/Meditation-auf-Rezept. Zugriff am 02.07.2015.

Schäfer, S. (2011): Achtsam ist heilsam. In: *Zeit-Online* v. 06.12.2011. Online: www.zeit.de/zeit-wissen/2012/01/Meditation-auf-Rezept. Zugriff am 02.07.2015.

Schmid, W. (1998): Das schöne Leben. Was es heißt, den „Sinn des Lebens“ zu finden. Online: http://www.derblauereiter.de/fileadmin/user_upload/pdfs/Journal/1-10/dbr08-Inhaltsverzeichnis.pdf. Nr.8 – 1998. Zugriff am 10.07.2016.

Schmidt, B: (o. J.): Das Glück bei Aristoteles. Online: <http://www.schmidt-bernd.eu/veranstaltungen/glueck/das-Glueck-bei-aristoteles.pdf>. Zugriff am 29.12.2015.

Schmitz-Scherzer, R. (1995): Aspekte der menschlichen Entwicklung in der zweiten Lebenshälfte. Online: <http://www.schmitz-scherzer.de/medien/medium77.pdf>. Entwicklungskrisen, Entwicklungsaufgaben und Entwicklungsthemen. Zugriff am 09.01.2013.

Schnabel, U. (2007): Eine Religion ohne Gott. In: *Die Zeit* v. 15.03.2007. Online: <http://www.zeit.de/2007/12/Buddhismus/komplettansicht>. Zugriff am 05.05.2016.

Schnabel, Ulrich (2013): Neue Haltung im Büro. Mehr „Achtsamkeit“ soll vor Stress und Überforderung schützen. Ist das mehr als nur eine Mode?, in: *Zeit- Online* v. 22.10.2013. Online: www.zeit.de/2013/42/achtsamkeit-stressbewaeltigung-business. Zugriff am 06.09.2015.

Schuster, S. (2007): Projekte und Curricula zur Seniorenbildung in Europa. Auf dem Weg zur Entwicklung eines Rahmencurriculums für das UNIDOS-Projekt. Online: http://www.soziale-gerontologie.de/Band_40_Projekte_und_Curricula_zur_Seniorenbildung_in_Euro_.pdf. Zugriff am 25.09.2016.

Seifert, T. A. (2005): The Ryff Scales of Psychological Well-Being. In: *Center of Inquiry. Assesment Notes*. Online: www.liberalarts.wabash.edu/ryff-scales. Zugriff am 03.02.2016.

Selbsteilung durch Meditation und Selbstaufmerksamkeit. Depression, chronischen Schmerz, Zwangsgefühle überwinden. In: *Psychologie aktuell*. Online: www.psychologie-aktuell.com/news/aktuelle-news-psychologie/news-lesen/article/2011/12/22/1324541494-selbsteilung-durch-meditation-und-selbstaufmerksamkeit-depression-chronischen-schmerz.html. Zugriff am 25.01.2013.

Shors, T. J. (2010): Sein oder nicht sein. In: *Spektrum der Wissenschaft* 8, S. 37. Online: www.neurobiologie/sein-oder-nicht-sein/1037415. Zugriff am 18.01.2013.

Siemons, Mark (2015): Der erleuchtete Angestellte. Der Kapitalismus wird immer buddhistischer, in: *Frankfurter Allgemeine Zeitung* v. 12.04.2015. http://www.faz.net/aktuell/feuilleton/der-erleuchtete-angestellte-der-kapitalismus-wird-immer-buddhistischer-13531831-p2.html?printPagedArticle=true#pageIndex_2. Zugriff am 06.09.2015.

Spinoza, B. d. (1677/1841): Ethik. Übers. v. Berthold Auerbach. Online: <http://gutenberg.spiegel.de/buch/ethik-5217/14>. Zugriff am 08.04.2013.

Stangl, W. (2016): Zwei Glückstherapien. In: *Psychologie News*. Online: <http://psychologie-news.stangl.eu/509/zwei-glueckstherapien>. Zugriff am 07.09.2016.

Statistisches Bundesamt/Deutsches Zentrums für Altersfragen/Robert Koch-Institut (2009): Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes Gesundheit und Krankheit im Alter. Berlin: Robert Koch-Institut. Online: https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsB/alter_gesundheit.pdf?__blob=publicationFile. Zugriff am 07.02.2013.

T

The World Economic Forum (2015): Mindfulness at Davos 2015. Online: <https://soundcloud.com/world-economic-forum/mindfulness-at-davos-2015>. Zugriff am 06.09.2016.

V

Veenhoven, R. (2009): Word Database of Happiness. Tool for dealing with the 'data-deluge'. In: *Psychological Topics* (special issue on Positive Psychology) 2009/18, S. 221-246. Online: <http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub2000s/2009k-full.pdf>. Zugriff am 04.02.2016

Vorländer, K. (1903): Geschichte der Philosophie. Geschichte der Neuzeit. (= Bd. III) Online: www.textlog.de/6427.html. Zugriff am 08-04.2013

W

Weik, S. (2009): Die Macht des Vorurteils, in: *Die Welt* v. 25.07.2009. Online: https://www.welt.de/welt_print/wissen/article4189339/Die-Macht-des-Vorurteils.html. Zugriff am 05.05.2016.

Wettstein, M. (2012): Untersuchung von Zusammenhängen zwischen kognitiver Leistungsfähigkeit und außerhäuslichem Verhalten im Alter (Dissertation). Online: http://archiv.ub.uni-heidelberg.de/volltextserver/13235/1/Dissertation_Wettstein.pdf. Zugriff am 03.04.2016.

WHO-Studie: ‚Gutes Altern‘ muss möglich werden, in: *Augsburger Allgemeine* v. 06.11.2014. Online: <http://www.augsburger-allgemeine.de/wissenschaft/WHO-Studie-Gutes-Altern-muss-moeglich-werden-id31911207.html> . Zuletzt abgerufen: 08.02.2017

Wie lässt es sich im Alter glücklich leben? Interview mit Psychotherapeut Michael Hüll, in: *Badische Zeitung* v. 16.01.2012. Online: www.badische-zeitung.de/gesundheit-ernaehrung/wie-laesst-es-sich-im-alter-gluecklich-leben--54759166.html (2012). Zugriff am 02.10.2015.

Wolf, J. (2008): *Theorien des Alterns*. (Vorlesungsskript). Online: www.jurgenwolf.de/docs/MS01_04-05.pdf. Zugriff am 08.04.2016.

World Health Organization (2004): *Work Organization and stress: systematic problem approaches for employers, managers and trade union representatives*. Genf. Online: www.who.int/occupational_health/publications/pwh3rev.pdf. Zugriff am 31.01.2015.

World Heritage Encyclopedia (2016): *Satipatthana*. Online: <http://www.worldpubliclibrary.com/articles/eng/Satipatthana>. Zugriff am 05.05.2016.

Z

Zukunft der alternden Gesellschaft. In: *Trendletter*.

Online: www.demotrans.de/documents/TL1102_Gesellschaft.pdf. Zugriff am 29.01.2013.

Graue Literatur

A

Alter ist mehr als die Zahl der Lebensjahre. In: *Vitanet*. Online: <http://alter-pflegen.vitanet.de/senioren-gesundheit/aelter-werden>. Zugriff am 10.12.2015.

Altern. In: *Kompaktlexikon der Biologie*. Online: www.spektrum.de/lexikon/biologie-kompakt/altern/459. Zugriff am 03.12.2015.

Anwendung. In: *Achtsam leben*. Online: www.achtsamleben.at/anwendung/dbt/. (insbesondere Linehan, 1993 a, b). Zugriff am 13.09.2015.

Aturugirye Sri Gnanawimala Maha Thero (o. J.): *Meditation – Mittel zur geistigen Entfaltung*. Online: www.palikanon.com/diverses/vpgrshrt.html. Zugriff am 13.01.2016.

B

Bestimmte Nervenzellen erneuern sich ein Menschenleben lang. In: *Assmann Stiftung*. Online: www.assmann-stiftung.de/bestimmte-nervenzellen-erneuern-sich-ein-menschenleben-lang. Zugriff am 04.04.2016.

Biedermann, F. (2016): *Der achtfache Weg*. Online: <http://homepage.univie.ac.at/franz.biedermann/Der%20achtfache%20Weg.htm>. Zugriff am 22.01.2016.

Birkenbihl, V. F. (2008): *Neurogenese*. In: *Birkenbihl denkt*. Online: <http://birkenbihldenkt.wordpress.com/2008/09/07/wie-knipst-man-das-gehirn-an>. Zugriff am 12.02.2013.

Bucher A. A. (o. J.): *Psychologie des Glücks* (Skript). Zugriff am 09.02.2016.

Buddhistische Gemeinschaft Triratna (2014): Grundkurs Buddhismus. Online: www.triratna-buddhismus.de/fileadmin/user_upload/Kursmaterialien/Grundlagenkurs_V20140203.pdf. Zugriff am 05.05.2016.

Buschek, N./Müller, I (o. J.): Stress und Gesundheit. In: *NetDoktor*. Online: www.netdoktor.de/Gesund-Leben/Stress/Wissen/Stress-und-Gesundheit-10681.html. Zugriff am 23.04.2015

Charta der Vielfalt. Online: <http://www.charta-der-vielfalt.de/charta-der-vielfalt/die-charta-im-wortlaut.html>; Zugriff am 26.09.2016.

Craniosacrale Therapie. In: *Vodder Akademie*. Online: www.vodderakademie.com/kurse-von-a-z/kurs/ausbildung/tirol/osteopathie-craniosacrale-therapie.html. Zugriff am 06.06.2015.

D

DACH PP – Dachverband der deutschsprachigen Positiven Psychologie e. V.

Découverte: la clouterie Rivierre de Creil. In: *FranceInfo* (Video). Online: www.francetvinfo.fr/france/video-decouverte-la-clouterie-rivierre-de-creil_751213.html. Zugriff am 21.11.2014.

Der Edle Achtfache Pfad. In: *Kidsweb*.

Online:

www.kidsweb.de/religionen_spezial/buddhismus/der_edle_achtfache_pfad_buddhismus.html. Zugriff am 02.08.2015.

Die bedeutsame Stunde. In: *Dietrich Bonhoeffer Portal*. Online: <http://www.dietrich-bonhoeffer.net/zitat/id/525/>. Zugriff am 11.05.2015.

Die vier edlen Wahrheiten. In: *Pathue*. Online: www.phathue.de/buddhismus/die-grundlehrendes-buddha/die-4-edlen-wahrheiten/. Zugriff am 08.03.2016.

Die vier Unermesslichen – Liebe, Mitgefühl, Mit-Freude und Gleichmut. In: *Einführung in den Buddhismus*. Online: <http://viewonbuddhism.org/buddhismus-deutsch/g-vier-4-unermesslichen.htm>. Zugriff am 09.03.2016. Die Brahmavihāras, die vier zu kultivierenden Geisteshaltungen buddhistischer Ethik sind: *Metta* – Freundlichkeit; *Karuna* – Mitgefühl; *Mudita* – Mitfreude; *Upecca* – Gleichmut.

Dollase, R. (2007): Die Psychologie des Glücks. (Vorlesungsskript), S. 35. Online: http://djaco.bildung.hessen.de/schule/allgemeines/begabung/Paedagogische_Empfehlungen/dollase/psychologie_glc3bceck_halle.pdf. Zugriff am 05.05.2016.

Dorsch – Lexikon der Psychologie (2014): 17. Aufl. Bern: Hogrefe, S. 92-93.

E

Eine Einführung in das Vierfache Kultivieren von Achtsamkeit. Auszug aus einer Belehrung von Lama Lhündrub in Dhagpo Kundröl Ling, November 2001, überarb. m. Hilfe v. Lama Mingyur u. Lama Dorje Drölma. Online: <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/awakeningtosanity-download/Texts/de/Kultivieren.von.Achtsamkeit.Einfuehrung.TL.de.pdf>. Zugriff am 09.03.2016

Entelechie. In: *Philosophie-Wörterbuch*. Online: <http://www.philosophie-woerterbuch.de/Online-woerterbuch/?> Zugriff am 03.09.2016.

Entspannung. In: Dr. Walser. Online: www.dr-walser.ch/entspannung.htm. Zugriff am 25.04.2015.

Epigenetik. Wie die Umwelt unser Erbgut beeinflusst. In: *Spektrum*. Online: www.spektrum.de/alias/biologie/epigenetik-kurz-erklart/1192047. Zugriff am 14.05.2013.

Familie als unmittelbares Umfeld des Menschen. In: *Wozabal*. Online: www.wozabal.com/fileadmin/.../Bericht_des_Monats_April_2008_.p Zugriff am 27.01.2013.

Forschung. In: *Achtsam leben*. Online: <http://www.achtsamleben.at/forschung/#meta>; Zugang 16.10.2016.

Freunde des Westlichen Buddhistischen Ordens (2004): *Der Weg des Buddha*. Online: www.buddhanetz.org/dharma.htm. Zugriff am 22.01.2016.

Funke, J. (2006): *Geschichte der Psychologie*, in: *Psychologisches Institut der Universität Heidelberg* v. 31.01.2007 (Vorlesungsskript), S. 60. Online: <http://www.psychologie.uni-heidelberg.de/ae/allg/lehre/Geschichte.pdf>. Zugriff am 05.05.2016.

Fux, C. (o. J.): Stichwort „Angst“. In: *NetDoktor*. Online: www.netdoktor.de/symptome/angst. Zugriff am 22.05.2015.

G

Galen von Pergamon - Viersäftelehre : Online: <http://www.uni-leipzig.de/~helium/Querdenker/Referate2013/Humoralpathologie.pdf>. Zugriff am 03.02.2016.

Gekürzte Fassung (FFA-8) des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit. Online: www.psyprasoft.de/FFA. Zugriff am 12.09.2015.

Glücksforschung in der Psychologie. In: *Glücksarchiv*. Online: <http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/psychologie.htm>. Zugriff am 03.02.2016

H

Health Sciences Journal: Jon Kabat-Zinn speak about „Coming to our Senses“ in UCSD Massachusetts Medical School (Video). Online: www.youtube.com/watch?v=qvXFxi2ZXT0; “Life is right now” – Jon Kabat-Zinn on Mindfulness (Video). Online: www.youtube.com/watch?v=EU7vKitN4Ro. Zugriff am 05.05.2016.

I

Internationaler Kongress Achtsamkeit 18.-21.08.2011 an der Universität Hamburg. Online: www.achtsamkeitskongress.de. Zugriff am 06.03.2015.

Itin, P. (o. J.): *Sutra der vier Verankerungen der Achtsamkeit – Zusammenfassung*. Online: <https://peteritin.files.wordpress.com/2008/09/sutra-der-vier-verankerungen-der-achtsamkeit1.pdf>. Zugriff am 04.07.2015.

J

Jenuwein, T. (o. J.): Was ist Epigenetik? In: *Epigenesys*. Online: <http://www.epigenesys.eu/de/articles/kurz-gefasst/196-definition-of-epigenetics>. Definition von Epigenetik nach Zugriff am 23.09.2016.

K

Kempermann, G. (Personal-Webseite) am Deutsches Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen. Online: www.dzne.de/standorte/dresden/forschergruppen/kempermann.html. Zugriff am 14.05.2013.

L

Länger leben mit dem „Langlebigkeits-Gen“. Presseinformation 12/2009 der Universität Kiel v. 02.02.2009. Online: www.uni-kiel.de/aktuell/pm/2009/2009-012-langlebigkeit-dp.shtml. Zugriff am 11.12.2015.

M

Meditation & Wissenschaft. Dokumentation Kongress 2010. Online: www.meditation-wissenschaft.org/dokumentation-kongress-2010.html. Zugriff am 25.01.2013.

Mundle, G./Gottschaldt, E. (2010): Meditation als Teil einer integralen Heilkunst (Vortragsskript). Online: <http://www.oberbergkliniken.de/symposium-25-jahre-oberbergtherapie-rueckschau.html> (2009); Zugriff am 06.04.2016.

Naturgesetz 2 (Lipton-Zitat). In *Intelligenz des Lebens*. Online: <http://www.intelligenz-des-lebens.de/seite18.html>. Zugriff am 05.05.2016.

N

Neff, K. (2015) Self-Compassion. Online: <http://self-compassion.org>. Zugriff am 02.10.2015.

NEO-Fünf-Faktoren-Inventar (NEO-FFI) Online: <https://www.psychomeda.de/online-tests/persoenlichkeitstest.html>; Zugriff am 30.01.2013.

Neuronale Plastizität. In: *Max-Planck-Gesellschaft*. Online: www.mpg.de/21486/Neuronale_Plastizitaet?filter_order=TL&research_topic=BM-NB. Zugriff am 12.02.2013.

O

o. V. (2009): Aufmerksamkeit I. (Vorlesungsskript). Online: http://www.allgpsy.uni-jena.de/wp-content/uploads/2016/04/W09_Aufmerksamkeit_I.pdf. Zugriff am 05.05.2016.

P

Physiosklerose. In: *Medizin-Lexikon*. Online: <http://www.gesundheit.de/lexika/medizinlexikon/physiosklerose>. Zugriff am 23.09.2016.

Psychologie-App Live Happy. Online: <http://www.margit-nowotny.de/psychologie-app/>. Zugriff am 07.09.2016.

R

Robert Thurman on What Meditation Really Is (Video). Online: <http://vimeo.com/44171570>. Zugriff am 21.01.2013.

S

Satipatthana. Der Weg der Achtsamkeit. Online: www.palikanon.com/diverses/satipatthana/satipatt_01.html; Zugriff am 05.06.2015.

Scheibler, P. (o. J.): Qualitative Forschung. Online: <https://studi-lektor.de/tipps/qualitative-forschung/qualitative-quantitative-forschung.html#quantitative>. Zugriff am 02.12.2014

Schmidt, B: (o. J.): Epikur, S. 3. (Brief an Menoikeus 131). Online: <http://www.schmidtbernd.eu/veranstaltungen/glueck/epikur.pdf>. Zugriff am 19.01.2016.

Sozialwissenschaftliche Alternstheorien. In: *CareLounge*. Online: www.carelounge.de/altenarbeit/wissen/soziologie_alternstheorien.php. Zugriff am 10.03.2013.

Sprachcodes nach ISO 639-1. Online: <http://ssgfi.sub.uni-goettingen.de/projekt/doku/sprachcode.html#ByCode>. Zugriff am 30.03.2013.

Stichwort „Aktivitätstheorie des Alterns“. In: *Spektrum – Lexikon der Psychologie*. Online: www.spektrum.de/lexikon/psychologie/aktivitaets-theorie-des-alterns/492. Zugriff am 01.04.2016.

Stichwort „altern“. In: *Deacademic*. Online: http://universal_lexikon.deacademic.com/3284/altern. Zugriff am 11.12.2015

Stichwort „altern“. In: *Universal-Lexikon*. Online: universal_lexikon.deacademic.com/3284/altern; Zugriff am 10.01.2013.

Stichwort „Biogerontologie“. In: *Deacademic*. Online: <http://de.academic.ru/dic.nsf/dewiki/173245>; Zugriff am 11.01.2013

Stichwort „Flow-Theorie“. In: *Lexikon der Psychologie*.

Online: <https://portal.hogrefe.com/dorsch/flow-theorie-csikszentmihalyi/>; Zugriff am 04.05.2015.

Stichwort „Hurry Sickness“. In: *Medical Dictionary*. Online: <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/Hurry+Sickness>. Zugriff den 21.02.2015.

Stichwort „Mindful“. In: *Online Etymology Dictionary*. Online: <http://www.etymonline.com>. Zugriff am 03.07.2015.

Streitgespräch: Wie Meditation das Hirn verändert, zwischen dem Hirnforscher W. Singer und Matthieu Ricard. In: *Spiegel-Online* v. 13.05.2008. Online: www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/streitgesprach-wie-meditation-das-hirn-veraendert-a-552185.html. Zugriff am 23.01.2013.

T

Tag der Ehrung der Alten. In: *Japanisch.com*. Online: <http://japanisch.com/feiertage/tag-der-ehrerung-der-alten/> Zugriff am 05.05.2016.

The Set-point Theory of Happiness. In: *Changing Minds* (o. J.). Online: http://changingminds.org/explanations/emotions/happiness/setpoint_happiness.htm. Zugriff am 03.02.2016.

V

Vier Edlen Wahrheiten. In: *Taoyinchi*. Online: www.taoyinchi.ch/9-buddhismus.html. Zugriff am 09.03.2016.

W

Wann ist „Alt“? In: *MedizinInfo*. Online: www.medizininfo.de/geriatrie/alter/definition_alt.shtml. Zugriff am 06.12.2015.

Was Achtsamkeit ist. In: *Arbor-Seminare*. Online: www.arbor-seminare.de/was-achtsamkeit-ist. Zugriff am 04.07.2015.

Was ist eigentlich Glück, in: *3sat Mediathek* v. 01.01.2017. Online: <http://www.3sat.de/mediathek/?mode=&obj=29125>. Zugriff am 05.05.2016. *Philosophisches Kopfkino*. Zugriff am 23.01.2016.

Was ist eigentlich Stress? In: *Stressregeneration*. Online: www.stressregeneration.ch/was_ist_stress_eigentlich/stress_in_den_zellen.html; Zugriff am 20.01.2013

Wettlauf zur Gehirntschlüsselung. USA und EU mit Forschungsplänen In: *Luxemburger Wort* vom 05.03.2013, S. 16.

Winter, R. (2013): Glück – Etymologie. Online: www.re-wi.de. Zugriff am 30.03.2013

Wolf, J. (2008): Theorien des Alterns. (Vorlesungsskript). Online: www.jurgenwolf.de/docs/MS01_04-05.pdf. Zugriff am 08.04.2016.

www.diakonie.de/media/DiakonieKonkret_2012.pdf. Zugriff am 01.12.2015

Z

Zitate-Net (2016). Online: <http://zitate.net/neugier-zitate?p=2>. Zugriff am 18.07.2016

Was den Menschen prägt. In: *GEO Magazin* 4/07.

Anhänge

I. Kernaussagen Buddhas zur Achtsamkeit

- A. Die „Vier Edlen Wahrheiten“
- B. Der “Edle Achtfache Pfad”
- C. Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit⁶⁰¹
- D. Die Vier Unermesslichen“ oder die Brahmavihāras⁶⁰²

II. Empirische Instrumente zur Erfassung von Achtsamkeit

- A. Der Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)
- B. Mindfulness Attention and Awareness Scale (MAAS)
- C. Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)
- D. Toronto Mindfulness Scale (TMS) Bishop et al. 2006
- E. Cognitive and Affective Mindfulness Scale Revised (CAMS-R)
- F. Five Factors Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

III. Unterlagen zur Quantitativen Studie

- A. Brief an die Interventions- und Kontrollgruppe
- B. Vierteiliger Fragebogen zur quantitativen Studie
- C. Tabellenband: Quantitative Studie

IV. Unterlagen zur Qualitativen Studie

- A. Zweisprachige Aufklärungsbriefe zur qualitativen Studie

(deutsch; französisch)
- B. Dreisprachige Definitionen zum Konzept Achtsamkeit (luxemburgisch; deutsch; französisch)
- C. Dreisprachiger Interviewleitfaden (luxemburgisch; deutsch; französisch)
- D. Interviewtranskriptionen der fünfzehn Teilnehmer
- E. Paraphrasierung, Generalisierung und Reduktion mit deduktiven Kategorien der Stichprobe

⁶⁰¹ Eine Einführung in das Vierfache Kultivieren von Achtsamkeit. Auszug aus einer Belehrung von Lama Lhündrub in Dhagpo Kundröl Ling, November 2001, überarb. m. Hilfe v. Lama Mingyur u. Lama Dorje Drölma. Online: <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/awakeningtosanity-download/Texts/de/Kultivieren.von.Achtsamkeit.Einfuehrung.TL.de.pdf>. Zugriff am 09.03.2016

⁶⁰² Die vier Unermesslichen – Liebe, Mitgefühl, Mit-Freude und Gleichmut. In: *Einführung in den Buddhismus*. Online: <http://viewonbuddhism.org/buddhismus-deutsch/g-vier-4-unermesslichen.htm>. Zugriff am 09.03.2016. Die Brahmavihāras, die vier zu kultivierenden Geisteshaltungen buddhistischer Ethik sind: *Metta* – Freundlichkeit; *Karuna* – Mitgefühl; *Mudita* – Mitfreude; *Upecca* – Gleichmut.

I. Kernaussagen des Buddha zur Entstehung von Glück

Die Kernaussagen des historischen Buddhas zur Vermeidung von Leid bzw. zur Entstehung von Glück sind zusammengefasst in seiner praktischen Lehre „*der Vier Edlen Wahrheiten*“. Die ersten drei dieser Vier Edlen Wahrheiten beschäftigen sich mit dem allgegenwärtigen Leiden. Die vierte Lehre der *Vier Edlen Wahrheiten* ist der „*Edle Achtfache Pfad*“, wo durch praktische Übungen gelehrt wird welchen Weg Menschen gehen müssen, wenn sie sich vom Leiden befreien wollen, um glücklich zu werden. ⁶⁰³

A. Die „Vier Edlen Wahrheiten“

Sie bilden die Basis von Buddhas Lehren.

Erste Wahrheit: Es geht um die Feststellung, dass alle Wesen dem Leiden unterworfen sind. Im Laufe der menschlichen Lebensphasen gibt es sowohl physisches als auch psychisches Leiden in unterschiedlicher Intensität. Als Gegenteil zu Leid gibt es auch Momente des Wohlbefindens bzw. des Glücks. Doch alles ist „Windhauch“⁶⁰⁴ Leid und Glück, nichts kann festgehalten werden. Die perfekte menschliche Natur und ihre Umwelt sind eine *fata morgana*.

Zweite Wahrheit: Buddha erinnert daran, dass alles Leiden durch die Begierde bedingt ist. Die Ursache alles Leidens wurzelt in der Begierde nach persönlicher selbstsüchtiger Lust und im Festhalten an vergängliche Dinge. Es können materielle Gegenstände oder immaterielle Bedürfnisse (Gedanken, Ehre, Ansehen usw.) sein und sogar das eigene Selbst⁶⁰⁵, an die sich der menschliche Geist klammert und die durch Verlust dem Menschen zwangsläufig Leiden verursacht.

Dritte Wahrheit: Wird die Begierde überwunden wird das Leiden (*dukkha*) aufgehoben (*nirodha*). Durch einen transformatorischen Entwicklungsprozess kommt es zum Erlöschen (*nirvana*) der Ursachen von Leiden. Durch das Nirvana erreicht der Mensch das Loslassen seiner hinderlichen Leidenschaften und Begierden, was vom historischen Buddha im *Sutta pitaka* (dem Korb der Lehrsätze Buddhas) als „das höchste Glück“ bezeichnet wird.

Vierte Wahrheit: Die Wanderung auf „dem Edlen Achtfachen Pfad“ ist ein sukzessiver Prozess der Selbstverwirklichung, ein Weg des Maßhaltens, ein mittlerer Weg zwischen zügellosem Hedonismus und ruinöser Askese. Unethisches Verhalten schadet und schafft Leiden, wogegen die ethische Lebensführung unterstützt durch Meditation, Achtsamkeit und Einsicht Freude und Glück verbreitet.

⁶⁰³ Die vier edlen Wahrheiten. In: *Pathue*. Online: www.pathue.de/buddhismus/die-grundlehren-des-buddha/die-4-edlen-wahrheiten/. Zugriff am 08.03.2016.

⁶⁰⁴ Das Buch Kohelet: Altes Testament – Verspruch: 1, 2-3.

⁶⁰⁵ Im Buddhismus bedeutet das „Selbst“ nur eine Vorstellung unseres Geistes, denn es ist lediglich ein Teil des endlosen Werdens im Universum.

Tabelle 1: Die Grundlagen der “Vier Edlen Wahrheiten”⁶⁰⁶ zusammengefasst und erläutert durch die Autorin:

1. **Die Existenz des Leidens.** Das ganze Dasein (Geburt, Alter, Krankheit, Tod; Trauer, Zorn, Eifersucht, Sorge, Unruhe, Angst, Verzweiflung; Begehren, Anhaften, Festhalten) ist dem Leiden - *dukkha*⁶⁰⁷ unterworfen.
2. **Die Ursache des Leidens.** Unwissenheit und lasterhaftes Begehren verschließen den Blick für die Wahrheit des Lebens (im Augenblick).
3. **Die Aufhebung des Leidens.** Durch das Verstehen der Wahrheit des Lebens wird alles Leid aufgehoben und es entsteht Frieden.
4. **Der Edle Achtfache Pfad führt zur Aufhebung des Leidens.** Der „Wanderer“ wird auf diesem Pfad durch ein Leben der Achtsamkeit unterstützt. Achtsamkeit führt zur Konzentration und Einsicht und befreit von Kummer und Schmerz (*adukkha*) und bewirkt Freude (*sukha*) bzw. Glück.

B. Der “Edle Achtfache Pfad”

Es ist ein methodischer Befreiungsweg zur Aufhebung allen menschlichen Leidens in acht Etappen (vgl. Tabelle 2). Nach „Dorsch“ besteht der “*Edle Achtfache Pfad*”, der die ganze Lehre des Buddha enthält [...] “aus drei ethischen Pfeilern (rechtes Reden, rechtes Handeln, rechter Unterhalt) [und weiter] aus drei Elementen der *Kultur des Bewusstseins*, und daraus folgend *Weisheit* und *Einsicht*. Ein zentrales Moment der Kultur des Bewusstseins ist *sati* [Achtsamkeit oder mindfulness]. Zur Kultur des Bewusstseins gehören außerdem die richtige Intention [...] und die rechte Sammlung [...].” Diese Etappe “meint die Fähigkeit des Geistes, stetig bei einer Sache verweilen zu können und gesammelt zu sein. Dies gelingt wenn man mit der rechten Intention und Absicht den Geist übt. Daraus ergibt sich dann die Fähigkeit zur Achtsamkeit [...] zum Erinnern und Gegenwärtigsein nicht nur in der formalen Meditation, sondern auch in allen Aspekten des Lebens, bei alltäglichen Verrichtungen oder bei Begegnungen mit Menschen.”⁶⁰⁸ Es ist eben die Schulung des Geistes oder die Kultur des Bewusstseins durch Meditation die es ermöglicht, Achtsamkeit zu üben und zu optimieren. Diese acht Etappen des Befreiungsweges von menschlichem Leid, wird schließlich in nachstehender Tabelle zusammengefasst.

⁶⁰⁶ Vier Edlen Wahrheiten. In: *Taoyinchi*. Online: www.taoyinchi.ch/9-buddhismus.html. Zugriff am 09.03.2016.

⁶⁰⁷ *dukkha* (Leiden); *adukkha* (Nichtleiden); *sukha* (Glück/Freude) in der Pali-Sprache.

⁶⁰⁸ Dorsch – Lexikon der Psychologie (2014): 17. Aufl. Bern: Hogrefe, S. 92-93.

Tabelle 2: „Der Edle Achtfache Pfad“ mit den „Vier Edlen Wahrheiten“ zusammengefasst von der Autorin.⁶⁰⁹

1. **Rechte Ansicht** = Erkenntnis
2. **Rechtes Denken** = Entsagendes, hassloses, friedfertiges Denken (Gesinnung)
3. **Rechte Sprache** = Reine Sprache, frei von Lügen, sinnlosem Geschwätz und stets zur rechten Zeit
4. **Rechtes Handeln** = Anderen Lebewesen keinen Schaden zufügen, sondern ihr Wohl im Sinne haben, nicht Stehlen, geordnete Sexualität
5. **Rechter Lebensunterhalt**
6. **Rechtes Bemühen** = Kontrolle des Geistes
7. **Rechte Achtsamkeit** = Achthaben auf den Körper, den Atem, die Sinne, Gefühle, Gedanken
8. **Rechte Konzentration /Meditation** = Erlangung von Vertiefung und Versunkenheit

Recht bedeutet hier, dass die praktischen Übungen mit den Vier Edlen Wahrheiten übereinstimmen, denn nach Buddha wird Leiden durch unheilsame Handlungen verursacht, sowie Glück durch heilsame Handlungen entstehen kann. In den folgenden Teilen der siebten und achten Etappe des Achtfachen Pfades, werden die vier Elemente der rechten Achtsamkeit beschrieben.

C. Die Vier Meditationsmethoden der Achtsamkeit⁶¹⁰

Der Lehrtext oder das Sutra der „Vier Grundlagen der Achtsamkeit“ gehört zu den wichtigsten Lehrreden und Übungsanleitungen Buddhas. Auf dem Pfad der Achtsamkeit zu wandern bedeutet für Buddha die Befreiung von Leiden und die Erlangung von Weisheit und „transformierender Erkenntnis“.⁶¹¹ Dabei bildet der Atem das Bindungsglied zur Entwicklung der vier Arten von Achtsamkeit.

⁶⁰⁹ Der Edle Achtfache Pfad. In: *Kidsweb*. Online: www.kidsweb.de/religionen_spezial/buddhismus/der_edle_achtfache_pfad_buddhismus.html. Zugriff am 02.08.2015.

⁶¹⁰ Eine Einführung in das Vierfache Kultivieren von Achtsamkeit. Auszug aus einer Belehrung von Lama Lhündrub in Dhagpo Kundrol Ling, November 2001, überarb. m. Hilfe v. Lama Mingyur u. Lama Dorje Drölma. Online: <https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/awakeningtosanity-download/Texts/de/Kultivieren.von.Achtsamkeit.Einfuehrung.TL.de.pdf>. Zugriff am 09.03.2016

⁶¹¹ Brück, M. v. (2001): In der Freiheit des Geistes leben – Buddhismus und Christentum, Teil 2. In: *Tibet und Buddhismus* 58.

Das Sutra zur rechten Achtsamkeit besteht aus vier Elementen oder vier verschiedenen Meditationsmethoden. So beschreibt Buddha *die Vier Grundlagen der Achtsamkeit* folgendermaßen:

- Betrachtung des Atems
- Betrachtung des Körpers
- Betrachtung des Geistes (Empfindungen, Gedanken)
- Betrachtung geistiger Formationen (Charaktereigenschaften)

Die vier Arten der Achtsamkeit sind nicht vier separate Praktiken, sondern sie werden – je nach individueller Fähigkeit- alle gleichzeitig geübt. Dadurch entsteht eine sukzessive Selbsttranszendenz zusammen mit dem achten Element der „Rechten Sammlung“ (Meditation). Durch Achtsamkeit und Meditation gelangt der Mensch in „den Strom der Wirklichkeit“⁶¹², um dort individuelle Freude, Glück und Leben zu finden. „Es ist nicht nur eine intellektuelle Erkenntnis, ein Studium, sondern es ist eine das psychische, physische und mentale System des Menschen transformierende Erkenntnis“.⁶¹³

Betrachtung des Atems

Die Aufmerksamkeit bewusst auf den Atem lenken ist eine von Buddha grundlegend empfohlene Meditationspraxis. Es ist eine einfache Möglichkeit den Atem in jedem Körperbereich wahrzunehmen. Desweiteren bewirkt die Atemmeditation das Bewusstsein im gegenwärtigen Augenblick zu behalten. Durch die Fokussierung auf den Atem wandern die Gedanken weder in die Vergangenheit noch in die Zukunft. Diese Versenkung im Hier und Jetzt ermöglicht die Loslösung von unkontrollierten Gedanken und Gefühlen, wodurch sich Ruhe im gegenwärtigen Augenblick einstellt.

Betrachtung des Körpers

Jederzeit kann Achtsamkeit praktiziert werden: Im Sitzen, Stehen, Gehen oder Liegen. Durch die gerichtete Aufmerksamkeit auf das körperliche Tun wird dem Körper signalisiert achtsam zu handeln und den Geist nicht abschweifen zu lassen. Je mehr Handlungen bewusster ausgeführt werden, je mehr Authentizität, Präsenz und Qualität erhalten sie. Körper und Geist können durch den gegenwärtigen Moment belebt und ermuntert werden. Durch die Achtsamkeitspraxis wird der Mensch sich auch der Vergänglichkeit des Körpers bewusst: die Unausweichlichkeit von Krankheiten, das Sterben und den Tod. Dadurch verlieren diffuse Ängste ihre *bedrohliche Kraft*. Nach Buddha entsteht durch Meditation ein ruhiger klarer Geist der dem Körper Gefühle von Frieden und innerer Freude schenkt.

⁶¹² Ebd. vgl. Fn. 34.

⁶¹³ Ebd.

Betrachtung des Geistes (Empfindungen, Gedanken)

Dieses Sutra steht ebenfalls in Verbindung mit dem Atem und dem Körper. Nach der Lehre Buddhas sind „unangenehme Gefühle wie Angst, Wut, Eifersucht Wurzeln des Leidens.“⁶¹⁴ Emotionen und Gefühle die bewusst wahrgenommen, benannt und identifiziert werden, können den Menschen weder beherrschen, lenken, noch fertigmachen. Sich ihren Wurzeln und Wirkungen bewusst werden entzieht den Gefühlen die unheilsamen Folgen, wodurch sich diese heilsam verwandeln können. Dazu schreibt Kabat-Zinn „*Wenn Gedanken oder Gefühle entstehen, ignoriert man sie nicht, noch unterdrückt man sie, noch analysiert oder beurteilt man ihren Inhalt. Stattdessen betrachtet man sie, absichtlich und so gut man kann, ohne sie zu bewerten, wie sie von Moment zu Moment als Ereignisse im Feld des Gewahrseins entstehen*“.⁶¹⁵ Das Sutra des bewussten Atems lehrt, sich während des Ein- und Ausatmens des unangenehmen Gefühls bewusst zu sein. Durch den Atem und die Betrachtung der Gefühle können letztere zur Ruhe kommen. Hanh, ein buddhistischer Mönch und zeitgenössischer Repräsentant der buddhistischen Lehre neben dem Dalai Lama schreibt dazu:

*„Unangenehme Gefühle unterdrücken heißt, sich selbst zu unterdrücken. Unterdrückte Gefühle sind latente und unkontrollierbare Bedrohungen [...]. Indem wir mit unangenehmen Gefühlen in Berührung sind, sie annehmen und achtsam betrachten, verlieren sie ihre Macht und der Mensch erlangt Einsicht, Freiheit und Weisheit.“*⁶¹⁶

Betrachtung geistiger Formationen

Nach der klassischen Theologie entstehen Laster aus sieben schlechten Charaktereigenschaften: Hochmut, Geiz, Wollust, Zorn, Völlerei, Neid Faulheit.⁶¹⁷ Den Lastern gegenüber stehen die Tugenden: Gerechtigkeit, Mäßigung, Tapferkeit, Weisheit. Ähnlich sieht es die buddhistische Lehre. Das Sutra der *Vier Grundlagen der Achtsamkeit* nennt zweiundzwanzig unheilsame geistige Formationen z. B. Begehren, Wut, Erregung, Trägheit, Ruhelosigkeit, Gewissensbisse usw., und „heilsame Formationen“ z.B. Achtsamkeit, Friede, Freude, Leichtigkeit, Loslassen, Großzügigkeit, Freiheit von Begehren usw.⁶¹⁸ Weiter bemerkt Hanh, dass mithilfe des Atems die Wut durch achtsames Betrachten an Destruktivität verliert und das nötige Rüstzeug zur Wandlung und Heilung alter, negativer Gewohnheitsmuster vermittelt.⁶¹⁹ Thich Nhat Hanh schreibt: „*Die Abwesenheit der Wut ist die Grundlage wirklichen Glücks, die Grundlage von Liebe und Mitgefühl*“.⁶²⁰

⁶¹⁴ Itin, P. (o. J.): Sutra der vier Verankerungen der Achtsamkeit – Zusammenfassung. Online: <https://peteritin.files.wordpress.com/2008/09/sutra-der-vier-verankerungen-der-achtsamkeit1.pdf>. Zugriff am 04.07.2015.

⁶¹⁵ Was Achtsamkeit ist. In: *Arbor-Seminare*. Online: www.arbor-seminare.de/was-achtsamkeit-ist. Zugriff am 04.07.2015.

⁶¹⁶ Ebd.

⁶¹⁷ Bosch, H. (1450-1516), Darstellung der sieben Todsünden (Hauptlaster) und Kategorisierung von menschlichen Lastern bei Evagrius Ponticus (345-399 n. Chr.).

⁶¹⁸ Hanh, T. N. (2011/2015): *Umarme deine Wut. Sutra der Vier Verankerungen der Achtsamkeit*. Berlin: Theseus Verlag.

⁶¹⁹ Ebd.

⁶²⁰ Ebd.

Die vier Verankerungen der Achtsamkeit zu praktizieren ist derart fruchtbar, dass Buddha ihn als den wunderbarsten Pfad nennt. Die Liebende-Güte-Meditation bzw. „Metta Bhavana“⁶²¹ lenkt die Achtsamkeit auf die vier „Brahmaviharas“ – Geisteshaltungen“ (Freundlichkeit, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut).

D. „Die Vier Unermesslichen“ oder die *Brahmavihāras*⁶²²

Sie sind Bestandteile buddhistischer Ethik und Grundlage für Meditationsübungen in dem Theravada-Buddhismus, der ältesten und ursprünglichsten Form des Buddhismus. Diese *vier himmlischen Verweilzustände* helfen dem Übenden, emotionale Positivität und echtes Wohlwollen sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln.

- *Metta* (liebende Güte- Freundlichkeit-Wohlwollen) ist eine freundschaftliche Form der Liebe, die nicht in Begierde (Anhaftung) wurzelt, sondern am Glück aller interessiert ist.
- *Karuna* (Mitgefühl) ist die Fähigkeit zu tiefer Anteilnahme und Einfühlung in andere Wesen, als auch für sich selbst (Selbstmitgefühl).
- *Mudita* (Mitfreude) bedeutet Freude mit anderen Lebewesen teilen.
- *Upekkha* (Gleichmut oder Gelassenheit) bedeutet auch Los-lassen, ist aber nicht mit Gleichgültigkeit zu verwechseln.

Durch diese Geisteshaltungen wird das Leiden (Kummer, Trauer, Ängste, Wut und Schmerz) gelindert und gar überwunden. Der Praktizierende nimmt wahr und kann durch die „rechte Achtsamkeit“ zur höchsten Weisheit, Freiheit, zum Nirwana – dem Erwachen gelangen, einen immer aufs Neue zu gehenden Weg in jedem Augenblick.

⁶²¹ „Das Wort „Metta“ entstammt der Pali-Sprache und bedeutet Freundlichkeit, Herzensgüte oder Liebe (im nicht-romantischen Sinne). Es ist eine tief empfundene Haltung von Wohlwollen, der aufrichtige und von Eigeninteressen freie Wunsch nach dem Wohlergehen anderer Lebewesen. „Bhavana“ bedeutet Entwicklung.“ Siehe *Triratna-Buddhismus*. Online: www.triratna-buddhismus.de/meditation/liebende-guete/. Zugriff am 03.07.2015.

⁶²² Die *Brahmavihāras*, die vier zu kultivierenden Geisteshaltungen buddhistischer Ethik sind: *Metta* – Freundlichkeit; *Karuna* – Mitgefühl; *Mudita* – Mitfreude; *Upekkha* – Gleichmut.

II. Empirische Instrumente zur Erfassung von Achtsamkeit

Die Wirkweise von Achtsamkeit kann ohne valide Messung nicht bestimmt werden. Mithilfe von Fragebögen wurde eine Reihe psychologischer Merkmale gemessen, um das Konstrukt Achtsamkeit zu erfassen. In folgenden Teilen werden die sechs bekanntesten Fragebögen vorgestellt. Zu ihnen gehören der FFA (Walach et al., 2006), die MAAS (Brown und et al., 2004) (Baer & Ryan, 2003), das KIMS (Baer et al., 2004) und der sich darauf beziehende FFMQ (Baer et al., 2006; Baer et al., 2008), die TMS (Bishop et al., 2006) und schließlich die CAMS-R (Feldman et al., 2007).

A. Der Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit (FFA)

Im deutschsprachigen Bereich fehlte es lange an Instrumenten zur validen und reliablen Erfassung von Achtsamkeit. Durch den Freiburger Fragebogen FFA wurde diese Lücke geschlossen. Der FFA (Freiburger Fragebogen zur Achtsamkeit; engl.: Freiburg Mindfulness inventory, FMI) bezieht sich auf ein Achtsamkeitskonstrukt der Vipassana-Meditation.

*„Achtsamkeit, oder auch rechte Aufmerksamkeit, meint das aufmerksame, vorurteilsfreie Wahrnehmen aller mentalen Inhalte, wie etwa Gedanken, Gefühle, Affekte und Körperempfindungen. Wahrnehmen allein macht aber noch nicht die Achtsamkeit aus. Vielmehr gehört ein freundlich-wohlwollendes Annehmen und die Fähigkeit, ohne Urteile und Kategorisierung bei unseren mentalen Inhalten zu sein, in ihrem Fluss und in ihrem Stocken, mit zu diesem Konzept dazu“.*⁶²³

Die Autoren Rose und Walach entwickelten eine Kurzform (14 Items) und eine Langform (30 Items) der Fragenbogendatei FFA. Die rezentere Untersuchung (Kohls, Sauer und Walach, 2009)⁶²⁴ ergab, „dass sich aus einer noch weiter gekürzten Fassung (FFA-8) eine Zwei-Faktoren-Struktur ermitteln lässt. Diese Faktoren sind prägnant als "Akzeptanz" und "Gegenwärtigkeit" zu interpretieren“.⁶²⁵

B. Mindfulness Attention and Awareness Scale (MAAS)

Die Mindfulness Attention and Awareness Scale (MAAS)⁶²⁶ ist ein eindimensionales personenorientiertes Messinstrument der LikertSkala mit sechs Antwortmöglichkeiten (fast immer – fast nie). MAAS wurde von Brown und Ryan 2003 entwickelt. Die Forscher nahmen an, dass Achtsamkeit als Wesensmerkmal des Bewusstseins das psychische Wohlbefinden fördert.

⁶²³ Walach, H. et al. (2004): Empirische Erfassung der Achtsamkeit – Die Konstruktion des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit (FFA) und weitere Validierungsstudien. In: Heidenreich, T./Michalak, J. (Hrsg.): Achtsamkeit und Akzeptanz in der Psychotherapie. Ein Handbuch. Tübingen: dgvt-Verlag.

⁶²⁴ Kohls, N./Sauer, S./Walach, H. (2009): Facets of mindfulness – Results of an Online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. In: *Personality and Individual Differences* 46, S. 224-230.

⁶²⁵ Die gekürzte Fassung (FFA-8) des Freiburger Fragebogens zur Achtsamkeit ist online zu finden: www.psyprasoft.de/FFA. Zugriff am 12.09.2015.

⁶²⁶ Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

Auf einer 5stufigen Skala können die Teilnehmer 15 Items zustimmen, die „primär die Disposition erfasst, „inwieweit die im Hier und Jetzt vorhandenen inneren und äußeren Gegebenheiten umfassend wahrgenommen werden“.⁶²⁷ Für den deutschen Sprachraum wurde die MAAS „ökonomisch, reliabel und valide“ (Michalak et al., 2008, S. 200) übersetzt. In seiner Dissertation adaptierte Kobarg 2008 ebenfalls die Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) zur Messung von Achtsamkeit ins Deutsche.⁶²⁸ Die Überprüfung der Reliabilität und Validität dieser übersetzten Skala erfolgte an zwei Stichproben. In Studie 1 (N = 157) wurden Lehrerinnen und Lehrer befragt, die aufgrund ihres Berufes besonders anfällig für die Entwicklung eines Burnout-Syndroms sind. Studie 2 (N = 91) betraf buddhistische Probanden, die Erfahrung mit Achtsamkeitsmeditation hatten. Sowohl die Übersetzung von Michalak et al. als die von Kobarg weisen gute innere Konsistenzen auf (Michalak: $\alpha=,85$; Kobarg: $\alpha=,85$).

C. Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) ⁶²⁹

Das von Baer et al. 2004 entwickelte Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS) ist ein Instrument, um die vier unabhängigen Facetten der Achtsamkeit empirisch abzubilden. Dabei ließen sich die Autoren vor allem von der Dialectical Behavioral Therapy der Borderline-Persönlichkeitsstörungen (DBT) von Linehan inspirieren, um die vier Facetten nach dem Konzept der Achtsamkeitsskills der DBT –Therapy zu entwickeln mit der Frage: „Was tut man (oder tut man nicht), wenn man achtsam ist?“⁶³⁰ Diese vier verschiedenen Achtsamkeitsfertigkeiten, aus denen in der Endfassung 39 Items entwickelt wurden, sind:

- Beobachten (Observing): Aufmerksame Beobachtung einer Vielzahl von Reizen;
- Beschreiben (Describing): Kurze Benennung der einzelnen beobachteten Reize;
- Mit Aufmerksamkeit handeln (Acting with awareness); Vollständige Beschäftigung mit der aktuellen Tätigkeit;
- Akzeptieren (Dinge sein lassen, wie sie sind) ohne Bewertung (Accepting [or allowing] without judgement): Keine automatische Werturteile anwenden.

Zurzeit liegt mit der deutschen Version der KIMS-D (Ströhle et al., 2010) ein Inventar vor, welches die vier ersten Achtsamkeitsfacetten als mehrdimensionales Konstrukt „ökonomisch, reliabel und valide erfasst.“⁶³¹

⁶²⁷ Michalak, J. et al. (2008): Die deutsche Version der Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS). Psychometrische Befunde zu einem Achtsamkeitsfragebogen. In: *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie* 37, S. 200-208. doi:<http://dx.doi.org/10.1026/1616-3443.37.3.200>

⁶²⁸ Kobarg, A. (2008): Deutsche Adaptation der Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS). (Dissertation). Marburg. Online: <http://archiv.ub.uni-marburg.de/diss/z2008/0292>. Zugriff am 12.09.2015.

⁶²⁹ Baer, R. A./Smith, G. T./Allen, K. (2004): Assessment of mindfulness by self-report. The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. In: *Assessment* 11, S. 191-206.

⁶³⁰ Anwendung. In: *Achtsam leben*. Online: www.achtsamleben.at/anwendung/dbt/. (insbesondere Linehan, 1993 a, b). Zugriff am 13.09.2015.

⁶³¹ Ströhle, G. et al. (2010): Die Erfassung von Achtsamkeit als mehrdimensionales Konstrukt. Die deutsche Version des Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS-D). In: *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie* 39, S. 1-12. doi:10.1026/1616-3443/a000001. Online: <http://econtent.hogrefe.com/doi/abs/10.1026/1616-3443/a000001?journalCode=zkp>. Zugriff am 13.09.2015.

D. Toronto Mindfulness Scale (TMS) Bishop et al. 2006 ⁶³²

Die von Bishop et al., (2003) entwickelte Toronto Mindfulness Scale wurde als State-Maß konstruiert und greift zurück auf ein 2-Faktoren-Modell. Als erster Faktor wird eine intendierte Selbstregulation der Aufmerksamkeit auf Körperempfindungen, Gedanken und Emotionen gerichtet. Der zweite Faktor beschreibt die Qualität dieser Aufmerksamkeit, von „curiosity, acceptance and openness to experience.“⁶³³ Das zentrale Ziel dieses Messinstrumentes ist die Erfassung der Veränderung von Achtsamkeit durch Meditationsübungen. Logischerweise erfolgte die Skalenkonstruktion anhand einer Stichprobe von Meditierenden. Aus dem ursprünglichen Pool von 42 Items wurden anhand psychologischer Kriterien die Items auf 13 reduziert, die gute empirische Kennwerte bei einer Zwei-Faktoren-Struktur aufweist. „Die Autoren nennen Faktor 1 *Curiosity*, da alle Items, die auf diesen Faktor laden, Bewusstheit auf den jeweiligen Augenblicks mit einer Haltung der Neugier aufweisen. Faktor 2 nennen sie *Dezentrierung*, da die Items dieses Faktors eine Distanzierung zur eigenen Wahrnehmung nahelegen. Darüber hinaus deuten die Items des Faktors 2 eine Desidentifikation zur Wahrnehmung an. Das Gegenteil von Desidentifikation besteht darin, sich von den eigenen Gedanken überwältigen zu lassen. Die interne Konsistenz lag bei $\alpha=,88$ bzw. $\alpha=,84$. Die Faktoren erklärten 66% bzw. 29% der Varianz. Eine angeschlossene konfirmatorische Analyse der Skala brachte recht gute Ergebnisse. Insgesamt resümieren die Autoren, dass das Instrument Achtsamkeit valide misst“.⁶³⁴

E. Cognitive and Affective Mindfulness Scale Revised (CAMS-R) ⁶³⁵

Das Ziel der Autoren der CAMS-R war es, ein kurzes Instrument zu schaffen, um Achtsamkeit mit Items zu schaffen, und das Augenmerk auf die Bestandteile des Konstrukts zu richten. Auf 12 Items (alternativ auch 10) werden die vier Facetten *Attention*, *Present Focus*, *Awareness* und *Acceptance* erhoben, jedoch wird anstelle von vier separaten Subskalen-Scores ein Gesamtwert errechnet. Die Skala weist gute psychometrische Kennwerte auf, und auch die vermuteten Zusammenhänge zu psychologischen Parametern und verwandten Konstrukten konnten aufgezeigt werden.⁶³⁶ „Nach konfirmatorischen und anschließenden explorativen Analysen ging ein Modell mit 12 Items mit innerer Konsistenz hervor.“⁶³⁷ „Die verwendeten Items sollen eine

⁶³² Heidenreich, T./Ströhle, G./ Michalak, J. (2006): Achtsamkeit: Konzeptuelle Aspekte und Ergebnisse zum Freiburger Achtsamkeitsfragebogen. In: *Verhaltenstherapie* 16, S.33-40. doi:10.1159/000091521. Online: www.mbsr-training.koeln.de/artikel/MBSR_Freiburger%20Achtsamkeitsfragebogen.pdf. Zugriff am 05.05.2016.

⁶³³ Lau, M. A. et al. (2006): The Toronto Mindfulness Scale: Development and Validation. In: *Journal of Clinical Psychology* Vol. 62, S. 1445-1467. doi: 10.1002/jclp.20326. Online: www.personal.kent.edu/~dfresco/mindfulness/Lau_et_al_TMS.pdf. Zugriff am 13.09.2015.

⁶³⁴ Sauer, S. v. (2009): Wirkfaktoren von Achtsamkeit: Wirkt Achtsamkeit durch Verringerung der affektiven Reaktivität? (Dissertation). Koblenz-Landau. Zugriff am 13.09.2015. Online: <http://d-nb.info/998037354/34>. Zugriff am 05.05.2016.

⁶³⁵ Feldman, G. C. et al. (2007): Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale–Revised (CAMS-R). In: *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 29, S. 177-190.

⁶³⁶ Glück, T. (2010): Erprobung und Validierung eines kurzzeitigen, onlinebasierten Achtsamkeitstrainings. Ein mögliches Adjunkt für bestehende internetbasierte Therapieangebote? (Diplomarbeit). Wien. Online: http://othes.univie.ac.at/11267/1/2010-08-10_0304425.pdf. Zugriff am 15.09.2015.

⁶³⁷ Vgl. 174 S. 87

Skala bilden, d. h. eine inhaltlich auf das gleiche Merkmal gerichtete zusammenhängende Itemgruppe. Um zu kontrollieren, ob dieser angestrebte Zusammenhang gegeben ist, wird geprüft, inwieweit die Bearbeitung der Skala durch die Probanden konsistent ist, inwieweit also ähnliche Aufgaben oder Fragen in ähnlicher Weise bearbeitet werden – hinsichtlich der Qualität der fachlichen Bearbeitung oder der geäußerten Einschätzungen. Daraus wird auf die innere Konsistenz der Skala geschlossen. Um zu überprüfen, ob dieser angestrebte Zusammenhang gegeben ist, schaut man sich an, inwieweit die Bearbeitung der Skala durch die Probanden konsistent ist, inwieweit also ähnliche Aufgaben oder Fragen in ähnlicher Weise bearbeitet werden – hinsichtlich der Qualität der fachlichen Bearbeitung oder der geäußerten Einschätzungen. Daraus schließt man auf die innere Konsistenz der Skala“. Als quantitatives Maß dieser Konsistenz wird in empirischen Studien sehr häufig Cronbachs α verwendet. Dieser Beitrag erläutert die Berechnungsweise und gibt Hinweise zur Interpretation der Ergebnisse. Es konnte eine Reihe von positiven Gesundheitsvariablen erhärtet werden. Um die Vermischung mit Konstrukten wie Rumination, Angst oder Depression zu vermeiden, stellen die Autoren noch eine verkürzte Skala mit 10 Items und vergleichbaren Kennwerten vor. ⁶³⁸

F. Five Factors Mindfulness Questionnaire (FFMQ) ⁶³⁹

Aus fünf Fragebögen der MAAS, FMI, KIMS, CAMS, MQ, wurden fünf Facetten von Achtsamkeit konstruiert:

1. Nicht-Reagieren auf innere Erfahrung
2. Beobachten, Bemerken, Aufmerksamkeit gegenüber Empfindungen, Wahrnehmungen, Gedanken und Gefühlen
3. Automatisches Handeln vs. bewusstes Handeln, Konzentration, Nicht-Ablenkbarkeit
4. Benennen, Beschreiben, Etikettieren mit Worten
5. Nicht-Bewerten von Erfahrungen (Baer et al 2006)

Der FFMQ stellt eine Weiterentwicklung der multidimensionalen Konzeptualisierung des KIMS, bzw. eine Integration verschiedener oben erwähnter Achtsamkeitsfragebögen dar und erfasst reliabel und valide fünf Facetten der Achtsamkeit mit 39 Items. Das Maß der internen Konsistenzen war zufriedenstellend bis gut: $> 0,75$ bis $> 0,91$.

⁶³⁸ Sauer, S. v. (2009): Wirkfaktoren von Achtsamkeit: Wirkt Achtsamkeit durch Verringerung der affektiven Reaktivität? (Dissertation). Koblenz-Landau, S. 88. Online: <http://d-nb.info/998037354/34>. Zugriff am 05.05.2016

⁶³⁹ Baer, R. A. et al. (2008): Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. In: *Assessment* 15, S. 329-342.

III. Quantitative Studie

A. Brief an die Interventions- und Kontrollgruppe der quantitativen Studie

Sehr geehrte Damen und Herrn,

die Kursleiterin bittet alle Teilnehmer des Achtsamkeitstrainings sehr herzlich, vor den Kursen diesen Fragebogen auszufüllen. Das ist äußerst einfach, da es fast nur durch Ankreuzen vorgegebener Antwortmöglichkeiten erfolgt.

Der Fragebogen hat vier Teile. Der erste Teil beschäftigt sich mit Erlebnissen im Alltag. Im zweiten Teil geht es darum, was Sie in schwierigen Situationen über sich selbst denken und fühlen. Der dritte Teil befasst sich mit Reaktionen auf das Schicksal anderer Menschen. Im vierten Teil finden Sie einige Fragen zu Ihrer Person.

In den Teilen 1 bis 3 ist Ihre persönliche Meinung entscheidend, und es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Bitte beantworten Sie daher jede der Fragen so, wie es aus Ihrer Sicht zutrifft.

Selbstverständlich werden alle Ihre Angaben streng vertraulich behandelt und anonymisiert ausgewertet. Sie brauchen daher Ihren Namen nicht anzugeben.

Vielen Dank für Ihre Mitwirkung!

B. Vierteiliger Fragebogen

Teil 1: Was erlebe ich im Alltag?

Unten finden Sie 15 Aussagen über Dinge, die man im Alltag erleben kann.

Bitte gehen Sie jede Zeile durch und kreuzen Sie auf der daneben stehenden Skala an, wie selten oder wie häufig Sie die jeweils beschriebenen Erlebnisse haben.

Das erlebe ich im Alltag...		fast nie	sehr selten	etwas selten	etwas häufi g	sehr häufi g	fast imme r
1	Manchmal wird mir erst im Nachhinein bewusst welche Gefühle ich vorher hatte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Ich verschütte oder beschädige Dinge, weil ich nicht aufpasse aus Unachtsamkeit, oder weil ich mit meinen Gedanken woanders bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Es fällt mir schwer, mit meinen Gedanken bei dem zu bleiben, was momentan geschieht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Ich neige dazu, schnell dahin zu gehen, wohin ich möchte, ohne darauf zu achten, was ich auf dem Weg dorthin erlebe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ich neige dazu, Gefühle der körperlichen Anspannung oder des Unbehagens solange nicht wahrzunehmen, bis sie meine ganze Aufmerksamkeit „erzwingen“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Kurze Zeit nachdem ich den Namen einer Person zum ersten Mal gehört habe, vergesse ich ihn wieder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Mir scheint, dass ich „automatisch“ funktioniere, ohne größeres Bewusstsein dafür, was ich tue.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Ich erledige viele Dinge in Eile, ohne ihnen wirklich meine Aufmerksamkeit zu schenken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Ich konzentriere mich so stark auf mein angestrebtes Ziel, dass ich den Bezug zu dem verliere, was ich im Augenblick tue, um dieses Ziel zu erreichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Das erlebe ich im Alltag...		fast nie	sehr selten	etwas selten	etwas häufi g	sehr häufi g	fast imme r
10	Ich erledige Aufgaben ganz automatisch, ohne mir bewusst zu sein, was ich tue.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
11	Mir fällt auf, wie ich jemandem mit einem Ohr zuhöre, während ich zur selben Zeit etwas anderes tue.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
12	Ich steuere Orte „automatisch“ an und frage mich dann, warum ich dorthin gegangen bin.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
13	Mir fällt auf, wie ich über die Zukunft oder Vergangenheit grübele.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
14	Mir fällt auf, wie ich Dinge tue ohne meine Aufmerksamkeit darauf zu richten.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
15	Ich esse eine Kleinigkeit zwischendurch, ohne mir bewusst zu sein, dass ich esse.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆

Teil 2: Was denke und fühle ich mir selbst gegenüber?

Es folgen nun 12 Aussagen darüber, was man in bestimmten Situationen über sich selbst denken und fühlen kann. Bitte gehen Sie jede Zeile durch und kreuzen Sie auf der daneben stehenden Skala an, wie selten oder wie häufig Sie in der jeweils beschriebenen Weise reagieren.

		Sehr selten	Selten	Gelegent- lich	Oft	Sehr oft
1	Wenn ich bei etwas versage, was mir wichtig ist, werde ich von Gefühlen der Unzulänglichkeit aufgezehrt.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
2	Ich versuche verständnisvoll und geduldig gegenüber jenen Zügen meiner Persönlichkeit zu sein, die ich nicht mag.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
3	Wenn etwas Unangenehmes passiert, versuche ich einen ausgewogenen Überblick über die Situation zu erlangen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
4	Wenn es mir schlecht geht, neige ich dazu zu glauben, dass die meisten anderen Menschen wahrscheinlich glücklicher sind als ich.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
5	Ich versuche, meine Fehler als Teil der menschlichen Natur zu sehen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
6	Wenn ich eine sehr schwere Zeit durchmache, schenke ich mir selbst die Zuwendung und Einfühlsamkeit, die ich brauche.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
7	Wenn mich etwas aufregt, versuche ich meine Gefühle im Gleichgewicht zu halten.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
8	Wenn mir etwas für mich Wichtiges misslingt, glaube ich oft, dass nur ich allein versage.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
9	Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, neige ich dazu nur noch auf das zu achten, was nicht in Ordnung ist.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
10	Wenn ich mich auf irgendeine Art unzulänglich fühle, versuche ich mich daran zu erinnern, dass die meisten Leute solche Gefühle der Unzulänglichkeit haben.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
11	Ich missbillige und verurteile meine eigenen Fehler und Schwächen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
12	Ich bin intolerant und unduldsam gegenüber denjenigen Seiten meiner Persönlichkeit, die ich nicht mag.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅

Teil 3: Wie reagieren Sie auf das Schicksal der anderen?

Bitte geben Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen.

Diese Aussage trifft auf mich...		überhaupt nicht zu	weitgehend nicht zu	eher nicht zu	eher zu	weitgehend zu	voll und ganz zu
1	Gegenüber Menschen, die weniger Glück im Leben haben als ich, empfinde ich meist Mitgefühl und Betroffenheit.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
2	Manchmal berührt es mich ziemlich wenig, wenn andere Leute Probleme haben.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
3	Wenn ich merke, dass jemand ausgenutzt wird, habe ich das Bedürfnis, ihn zu schützen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
4	Anderer Leute Unglück macht mir gewöhnlich wenig aus.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
5	Wenn ich mitbekomme, dass jemand ungerecht behandelt wird, empfinde ich Mitleid.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
6	Was um mich herum geschieht, geht mir oft sehr nahe.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆
7	Ich würde mich als einen ziemlich weichherzigen Menschen beschreiben.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅	<input type="checkbox"/> ₆

Teil 4: Angaben zu Ihrer Person

Nun bitte ich Sie noch um einige Angaben zu **Ihrer Person**. Kreuzen Sie bitte das entsprechende Kästchen an oder tragen Sie, wo erforderlich, Ihre Antwort auf einer Line ein.

1	Ihr Alter	_____ Jahre				
2.	Ihr Geschlecht	Weiblich <input type="checkbox"/> ₁ Männlich <input type="checkbox"/> ₂				
3.	Ihr Familienstand	Ledig <input type="checkbox"/> ₁ Verheiratet/ in Partnerschaft lebend <input type="checkbox"/> ₂ Geschieden/Getrennt <input type="checkbox"/> ₃ Verwitwet <input type="checkbox"/> ₄				
4.	Welcher ist Ihr höchster Schulabschluss?	Kein Schulabschluss <input type="checkbox"/> ₁ Grundschulabschluss / Primärschulabschluss <input type="checkbox"/> ₂ Hauptschulabschluss / Abschluss des Régime préparatoire oder des Cycle inférieur (9e/5e) des EST/ ES <input type="checkbox"/> ₃ Realschulabschluss oder mittlere Reife / Formation de techniciens oder Régime professionnel (CITP, CCM, CATP, CAP) <input type="checkbox"/> ₄ Abitur / Diplôme de fin d'études secondaires/ secondaires techniques <input type="checkbox"/> ₅ (Fach-)Hochschulabschluss / Abschluss einer höheren, nicht-universitären Berufsausbildung (z.B. ISERP, IEES, IST) oder eines Universitätsstudiums <input type="checkbox"/> ₆ Sonstiges: _____				
5.	Gehen Sie einer Erwerbstätigkeit nach?	Ja <input type="checkbox"/> ₁ Nein <input type="checkbox"/> ₂	_____ (Falls nicht erwerbstätig, bitte präzisieren) Arbeitslos <input type="checkbox"/> ₂ Hausfrau (-mann) <input type="checkbox"/> ₃ In (Früh-) Rente <input type="checkbox"/> ₄ Invalidenrente <input type="checkbox"/> ₅ Sonstiges: _____			
6.	Wie würden Sie Ihren aktuellen Gesundheitszustand einschätzen?	Sehr schlecht <input type="checkbox"/> ₁	Eher schlecht <input type="checkbox"/> ₂	Mittelmäßig <input type="checkbox"/> ₃	Gut <input type="checkbox"/> ₃	Sehr gut <input type="checkbox"/> ₄

C. Tabellenband: Quantitative Studie

Gruppenzugehörigkeit

	Häufigkeit	Prozent
Interventionsgruppe	14	29,2%
Kontrollgruppe mit Meditationserfahrung	13	27,1%
Kontrollgruppe Bekanntenkreis	21	43,8%
Gesamt	48	100,0%

Alter

	Alter	Häufigkeit	Prozent
Interventionsgruppe	30er	0	0,0%
	40er	1	2,2%
	50er	6	13,3%
	60er	4	8,9%
	70er	2	4,4%
	90er	1	2,2%
Kontrollgruppe mit Meditationserfahrung	30er	0	0,0%
	40er	0	0,0%
	50er	2	4,4%
	60er	1	2,2%
	70er	5	11,1%
	90er	3	6,7%
Kontrollgruppe Bekanntenkreis	30er	1	2,2%
	40er	5	11,1%
	50er	6	13,3%
	60er	2	4,4%
	70er	3	6,7%
	90er	3	6,7%
Alle Gruppen	30er	1	2,2%
	40er	6	13,3%
	50er	14	31,1%
	60er	7	15,6%
	70er	10	22,2%
	90er	7	15,6%
	Gesamt	45	100,0%

Geschlecht

		Häufigkeit	Prozent
Interventionsgruppe	Weiblich	13	28,3%
	Männlich	1	2,2%
Kontrollgruppe mit Meditationserfahrung	Weiblich	8	17,4%
	Männlich	4	8,7%
Kontrollgruppe Bekanntenkreis	Weiblich	12	26,1%
	Männlich	8	17,4%
Alle Gruppen	Weiblich	33	71,7%
	Männlich	13	28,3%
	Gesamt	46	100,0%

Familienstand

		Häufigkeit	Prozent
Interventionsgruppe	Ledig	1	2,2%
	Verheiratet / Partnerschaft	7	15,2%
	Geschieden / Getrennt	3	6,5%
	Verwitwet	2	4,3%
	Ledig	11	23,9%
Kontrollgruppe mit Meditationserfahrung	Verheiratet / Partnerschaft	1	2,2%
	Geschieden / Getrennt	0	0,0%
	Verwitwet	0	0,0%
	Ledig	6	13,0%
	Verheiratet / Partnerschaft	10	21,7%
Kontrollgruppe Bekanntenkreis	Geschieden / Getrennt	1	2,2%
	Verwitwet	4	8,7%
	Ledig	18	39,1%
	Verheiratet / Partnerschaft	18	39,1%
	Geschieden / Getrennt	4	8,7%
Alle Gruppen	Verwitwet	6	13,0%
	Gesamt	46	100,0%

Höchster Schulabschluss

	Höchster Schulabschluss	Häufigkeit	Prozent
Interventionsgruppe	Kein Schulabschluss	2	4,3%
	Grundschulabschluss / Primärabschluss	2	4,3%
	Hauptschulabschluss / Abschluss des Régime préparatoire oder des Cycle inférieur (9e/5e) des EST / ES	1	2,2%
	Realschulabschluss oder mittlere Reife / Formation de technicien oder Régime professionnel (CITP, CCM, CATP, CAP)	4	8,7%
	Abitur / Diplôme de fin d'études secondaires / secondaires techniques	0	0,0%
	(Fach-)Hochschulabschluss/Abschluss einer höheren, nicht-universitären Berufsausbildung oder eines Universitätsstudiums	4	8,7%
	Sonstiges	1	2,2%
	Kontrollgruppe mit Meditationserfahrung	Kein Schulabschluss	0
Grundschulabschluss / Primärabschluss		2	4,3%
Hauptschulabschluss / Abschluss des Régime préparatoire oder des Cycle inférieur (9e/5e) des EST / ES		0	0,0%
Realschulabschluss oder mittlere Reife / Formation de technicien oder Régime professionnel (CITP, CCM, CATP, CAP)		3	6,5%
Abitur / Diplôme de fin d'études secondaires / secondaires techniques		1	2,2%
(Fach-)Hochschulabschluss/Abschluss einer höheren, nicht-universitären Berufsausbildung oder eines Universitätsstudiums		5	10,9%
Sonstiges		1	2,2%
Kontrollgruppe Bekanntenkreis		Kein Schulabschluss	1
	Grundschulabschluss / Primärabschluss	0	0,0%
	Hauptschulabschluss / Abschluss des Régime préparatoire oder des Cycle inférieur (9e/5e) des EST / ES	2	4,3%
	Realschulabschluss oder mittlere Reife / Formation de technicien oder Régime professionnel (CITP, CCM, CATP, CAP)	4	8,7%
	Abitur / Diplôme de fin d'études secondaires / secondaires techniques	2	4,3%
	(Fach-)Hochschulabschluss/Abschluss einer höheren, nicht-universitären Berufsausbildung oder eines Universitätsstudiums	12	26,1%

	Sonstiges	0	0,0%
	Kein Schulabschluss	3	6,5%
	Grundschulabschluss / Primärabschluss	4	8,7%
	Hauptschulabschluss / Abschluss des Régime préparatoire oder des Cycle inférieur (9e/5e) des EST / ES	3	6,5%
Alle Gruppen	Realschulabschluss oder mittlere Reife / Formation de technicien oder Régime professionnel (CITP, CCM, CATP, CAP)	11	23,9%
	Abitur / Diplôme de fin d'études secondaires / secondaires techniques	3	6,5%
	(Fach-)Hochschulabschluss/Abschluss einer höheren, nicht-universitären Berufsausbildung oder eines Universitätsstudiums	21	45,7%
	Sonstiges	2	4,3%
	Gesamt	46	100,0%

Erwerbstätigkeit

	Erwerbstätigkeit?	Häufigkeit	Prozent
Interventionsgruppe	Ja	2	4,3%
	Nein, Hausfrau/-mann	5	10,9%
	Nein, (Früh-)Rente	5	10,9%
	Nein, Invalidenrente	1	2,2%
	Nein, sonstiges	0	0,0%
	Nein, keine Präzisierung genannt	1	2,2%
	Kontrollgruppe mit Meditationserfahrung	Ja	2
Nein, Hausfrau/-mann		1	2,2%
Nein, (Früh-)Rente		4	8,7%
Nein, Invalidenrente		0	0,0%
Nein, sonstiges		2	4,3%
Nein, keine Präzisierung genannt		2	4,3%
Kontrollgruppe Bekanntenkreis		Ja	10
	Nein, Hausfrau/-mann	2	4,3%
	Nein, (Früh-)Rente	7	15,2%
	Nein, Invalidenrente	1	2,2%
	Nein, sonstiges	1	2,2%
	Nein, keine Präzisierung genannt	0	0,0%
	Alle Gruppen	Ja	14
Nein, Hausfrau/-mann		8	17,4%
Nein, (Früh-)Rente		16	34,8%
Nein, Invalidenrente		2	4,3%
Nein, sonstiges		3	6,5%
Nein, keine Präzisierung genannt		3	6,5%
Gesamt		46	100,0%

Gesundheitszustand

		Gesundheitszustand	Häufigkeit	Prozent
Interventionsgruppe		Sehr schlecht	1	2,2%
		Eher schlecht	1	2,2%
		Mittelmäßig	3	6,5%
		Gut	6	13,0%
		Sehr gut	3	6,5%
Kontrollgruppe mit Meditationserfahrung		Sehr schlecht	0	0,0%
		Eher schlecht	0	0,0%
		Mittelmäßig	2	4,3%
		Gut	8	17,4%
Kontrollgruppe Bekanntenkreis		Sehr gut	1	2,2%
		Sehr schlecht	0	0,0%
		Eher schlecht	1	2,2%
		Mittelmäßig	4	8,7%
		Gut	12	26,1%
Alle Gruppen		Sehr gut	4	8,7%
		Sehr schlecht	1	2,2%
		Eher schlecht	2	4,3%
		Mittelmäßig	9	19,6%
		Gut	26	56,5%
	Sehr gut	8	17,4%	
	Gesamt	46	100,0%	

Stroop-Test Interventionsgruppe

		Häufigkeit	Prozent
Prä-Test	28/30	1	7,1%
	29/30	3	21,4%
	30/30	10	71,4%
	Gesamt	14	100,0%
Post-Test	22/30	1	10,0%
	29/30	1	10,0%
	30/30	8	80,0%
	Gesamt	10	100,0%
	Fehlend	4 (28,6%)	

Interventionsgruppe

Erwartungen

Erwartungen		1	2	3	4	5	Gesamt	Fehlend	M	SD	
1	Wie wichtig ist Veränderung für Sie in Ihrer Lebensweise?	<i>Häufigkeit</i>	1	3	3	2	4	13	1 (7,1%)	3,38	1,39
		<i>Prozent</i>	7,7%	23,1%	23,1%	15,4%	30,8%				
2	Wie sehr wird das Programm Ihnen Ihrer Meinung nach helfen, Ihre Lebensgewohnheiten zu ändern?	<i>Häufigkeit</i>	1	3	5	4		13	1 (7,1%)	2,92	0,95
		<i>Prozent</i>	7,7%	23,1%	38,5%	30,8%					
3	Meinen Sie, dass Sie bei Programmende Ihre Lebensgewohnheiten beträchtlich geändert haben werden?	<i>Häufigkeit</i>	2	4	3	4		13	1 (7,1%)	2,69	1,11
		<i>Prozent</i>	15,4%	30,8%	23,1%	30,8%					
4	Wie schwierig wird es Ihrer Meinung nach für Sie werden, das Programm bis am Ende durchzuhalten?	<i>Häufigkeit</i>	6	5	2			13	1 (7,1%)	1,69	0,75
		<i>Prozent</i>	46,2%	38,5%	15,4%						
5	Wie schwierig wird es für Sie sein, die Veränderungen Ihrer Lebensgewohnheiten langfristig beizubehalten?	<i>Häufigkeit</i>	1	5	3	2	1	12	2 (14,2%)	2,75	1,14
		<i>Prozent</i>	8,3%	41,7%	25,0%	16,7%	8,3%				

Anmerkung. Die Likert-Skala von 1-5 bezieht sich je nach Fragestellung auf überhaupt nicht wichtig – sehr wichtig, nicht hilfreich – sehr hilfreich, überhaupt nicht wahrscheinlich – sehr wahrscheinlich, überhaupt nicht schwierig – sehr schwierig.

Veränderungen		1	2	3	4	5	M	SD
1	Konnten Sie erste Veränderungen in Ihrer Lebensweise feststellen?	<i>Häufigkeit</i>		1	4	2	2	3,56 1,01
		<i>Prozent</i>		11,1%	44,4%	22,2%	22,2%	
2	Wie sehr haben Ihnen die Achtsamkeitskurse Ihrer Meinung nach geholfen, bewusster zu leben?	<i>Häufigkeit</i>		1	3	3	2	3,67 1,00
		<i>Prozent</i>		11,1%	33,3%	33,3%	22,2%	
3	Meinen Sie, dass Sie bei Programmende Ihre Lebensgewohnheiten bedeutsam ändern werden?	<i>Häufigkeit</i>		2	3	3	1	3,33 1,00
		<i>Prozent</i>		22,2%	33,3%	33,3%	11,1%	
4	War es schwierig Ihrer Meinung nach für Sie, das Programm bis am Ende durchzuhalten?	<i>Häufigkeit</i>		6	1	1	1	1,67 1,12
		<i>Prozent</i>		66,7%	11,1%	11,1%	11,1%	
5	Wie schwierig wird es für Sie sein, sich täglich zu üben im Augenblick zu leben und diese Gewohnheit langfristig beizubehalten?	<i>Häufigkeit</i>		1	2	3	2	1 3,00 1,22
		<i>Prozent</i>		11,1%	22,2%	33,3%	22,2%	11,1%
6	Besteht der Wunsch die Achtsamkeitskurse im Laufe des nächsten Jahres zu wiederholen und zu vertiefen?	<i>Häufigkeit</i>		4	1		4	3,44 1,51
		<i>Prozent</i>		44,4%	11,1%		44,4%	

Anmerkungen. Die Angaben beziehen sich auf 9 Teilnehmer; 5 fehlen jeweils (35,7%). Die Likert-Skala von 1-5 bezieht sich je nach Fragestellung auf überhaupt nicht wichtig – sehr wichtig, nicht hilfreich – sehr hilfreich, überhaupt nicht wahrscheinlich – sehr wahrscheinlich, überhaupt nicht schwierig – sehr schwierig.

Gedanken / Gefühle bzgl. sich selbst in der Interventions- und zwei Kontrollgruppen: Deskriptive Kennwerte

		Prä		Post		KG1		KG2	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1	Wenn ich bei etwas versage, was mir wichtig ist, werde ich von Gefühlen der Unzulänglichkeit aufgezehrt.	3,50	0,76	3,00	0,87	2,83	0,934	2,43	1,03
2	Ich versuche verständnisvoll und geduldig gegenüber jenen Zügen meiner Persönlichkeit zu sein, die ich nicht mag.	2,83	0,72	3,00	1,00	3,27	0,91	3,30	0,80
3	Wenn etwas Unangenehmes passiert, versuche ich einen ausgewogenen Überblick über die Situation zu erlangen.	3,36	1,15	3,22	1,09	3,92	0,79	3,81	1,12
4	Wenn es mir schlecht geht, neige ich dazu zu glauben, dass die meisten anderen Menschen wahrscheinlich glücklicher sind als ich.	2,50	1,35	2,00	0,71	2,00	0,85	1,81	0,68
5	Ich versuche meine Fehler als Teil der menschlichen Natur zu sehen.	2,92	1,32	2,89	0,78	3,75	0,75	3,35	1,27
6	Wenn ich eine sehr schwere Zeit durchmache, schenke ich mir selbst die Zuwendung und Einfühlsamkeit, die ich brauche.	2,64	0,93	2,78	0,67	3,45	1,04	3,25	0,97
7		3,14	1,10	3,33	0,87	3,67	0,49	3,76	0,94

	Wenn mich etwas aufregt, versuche ich meine Gefühle im Gleichgewicht zu halten.								
8	Wenn mir etwas für mich Wichtiges misslingt, glaube ich oft, dass nur ich allein versage.	2,57	1,28	2,22	0,97	1,92	1,00	2,10	0,89
9	Wenn ich mich niedergeschlagen fühle, neige ich dazu nur noch auf das zu achten, was nicht in Ordnung ist.	2,86	1,10	2,22	0,83	2,58	1,08	2,29	1,15
10	Wenn ich mich auf irgendeine Art unzulänglich fühle, versuche ich mich daran zu erinnern, dass die meisten Leute solche Gefühle der Unzulänglichkeit haben.	2,23	1,09	3,11	0,78	3,08	1,00	3,05	1,13
11	Ich missbillige und verurteile meine eigenen Fehler und Schwächen.	2,57	1,02	2,33	0,71	2,82	0,98	2,79	1,03
12	Ich bin intolerant und unduldsam gegenüber denjenigen Seiten meiner Persönlichkeit, die ich nicht mag.	2,93	0,92	2,67	0,87	2,42	,793	2,58	0,84

KG1: Gruppe mit Meditationserfahrung; KG2: Gruppe ohne spezifische Erfahrungen.

Reaktion auf Schicksal Anderer in der Interventions- und zwei Kontrollgruppen: Deskriptive Kennwerte

Item	Prä		Post		KG1		KG2	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1 Gegenüber Menschen, die weniger Glück im Leben haben als ich, empfinde ich meist Mitgefühl und Betroffenheit.	5,00	0,82	4,78	1,20	4,62	1,04	5,10	0,77
2 Manchmal berührt es mich ziemlich wenig, wenn andere Leute Probleme haben.	2,43	1,22	2,44	,88	2,85	1,63	2,19	1,17
3 Wenn ich merke, dass jemand ausgenutzt wird, habe ich das Bedürfnis, ihn zu schützen.	4,86	0,86	4,22	,83	5,08	0,86	5,10	0,77
4 Anderer Leute Unglück macht mir gewöhnlich wenig aus.	2,29	1,54	3,22	1,79	2,38	1,39	2,33	1,43
5 Wenn ich mitbekomme, dass jemand ungerecht behandelt wird, empfinde ich Mitleid.	5,00	0,96	4,67	1,23	4,77	1,42	5,25	0,79
6 Was um mich herum geschieht, geht mir oft sehr nahe.	5,07	0,83	4,89	1,27	5,00	0,71	5,05	0,83
7 Ich würde mich als ziemlich weichherzigen Menschen beschreiben.	4,57	1,34	4,78	1,30	4,77	0,93	4,76	1,09

KG1: Gruppe mit Meditationsefahrung; KG2: Gruppe ohne spezifische Erfahrungen.

IV. Qualitative Studie

A. Dreisprachige Aufklärungsbriefe zur qualitativen Studie

Esch-sur-Alzette, den 20. Januar 2014

**An die Interview-Kandidaten
zum Konzept Achtsamkeit**

Sehr geehrte Damen und Herren,

Seit etwa 30 Jahren hat das Konzept Achtsamkeit in der akademischen Psychologie einen breiten Anklang gefunden. „Eine Flut von Publikationen“ beschreibt ihre Wirkungen in den unterschiedlichsten Anwendungsbereichen: etwa bei Stress, Ängsten, Schmerzen, Krankheiten usw.

Bekanntlich beginnt mit dem Rentenalter eine neue Lebensphase. Im Jahre 2030 erreicht die Zahl der über 65jährigen in Luxemburg und den nahen Grenzgebieten 33%. Das ist eine statistische Tatsache.

Aufgrund dieser Zahlen und anderer alarmierender statistischer Erkenntnisse haben die politisch Verantwortlichen einzelner europäischer Staaten verstanden, dass das Wohlbefinden der Menschen weder vom Bruttoinlandsprodukt (BIP), noch von der westlichen „Reparaturmedizin“ oder dem Gesundheitswesen abhängt. 2008 hielt der Europäische Rat in seinem Sammelband N° 20, S.17 fest: Dass das Wohlbefinden nicht echt sein kann, wenn es nicht miteinander geteilt wird. - „Le bien-être n'est pas vrai s'il n'est pas partagé.“

So startete die vorige Regierung 2013 die Messung des Glücks der Bürger Luxemburgs, das „PIBien-être“, das von der neuen Koalition fortgeführt wird.

Hier wäre der Zeitpunkt das Konzept Achtsamkeit den Menschen näher zu bringen. Anhand vieler wissenschaftlicher Studien werden die heilenden Wirkungen dieser neuartigen Interventionsstrategie belegt. Als moderne Variante des buddhistischen Konzeptes könnte Achtsamkeit von Menschen aller Altersklassen trainiert werden. Achtsamkeit ermöglicht eine transformierende Geistesschulung, die das individuelle Wohlbefinden, Glück und Gesundheit des Benutzers im Alter, sowie dessen Fähigkeit zum Mitgefühl fördern kann.

Obwohl die positiven Wirkungen der Achtsamkeit vielfach erforscht wurden, gibt es kaum Forschungen zur Wirksamkeit der Achtsamkeitspraxis im Alter. In Luxemburg ist das Konzept Achtsamkeit kaum bekannt noch erforscht, obwohl der Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn der Universität von Massachusetts in Worcester -USA, die Achtsamkeitsmeditation schon in den 80er Jahren mit viel Erfolg in die verhaltensmedizinische Behandlung eingeführt hat.

Als Lehrerin i. R mit einem Masterabschluss in Gerontologie, gehe ich in meiner Doktorarbeit an der Universität Luxemburg der Frage nach, ob der alternde Mensch mithilfe der Achtsamkeitspraxis gesünder, glücklicher, zufriedener und länger aktiv altern kann. Um das zu prüfen, brauche ich Ihre Hilfe. Ich möchte nämlich gerne ein Interview mit Ihnen führen, in

dem es um Ihre Wünsche und Gefühle in Bezug auf das Älterwerden, um die Gestaltung des Alltags, das Erleben von Stress und um Achtsamkeit geht.

Das streng vertraulich geführte, anonymisierte Interview wird, damit keine Information verloren geht, auf Tonband aufgenommen und der gesprochene Inhalt anschliessend von mir aufgeschrieben und codiert; die Tonbandaufnahme selbst wird nach Abschluss der Untersuchung gelöscht. Alle Ihre Auskünfte werden zu rein wissenschaftlichen Zwecken genutzt und selbstverständlich streng vertraulich behandelt.

Zur Einführung in das Achtsamkeitskonzept füge ich diesem Brief zum ersten einige Definitionen von Achtsamkeit bei, zum zweiten stelle ich Ihnen die Achtsamkeitspraxis im Alltag kurz vor und drittens informiere ich Sie kurz über wissenschaftliche Untersuchungen, die die positiven Wirkungen von Achtsamkeit auf die Gesundheit belegen.

Ob Sie Achtsamkeit als Ressource und Heilkraft im Alter zum ersten Mal in Ihrem Leben entdecken und danach trainieren möchten, um Ihre Lebensqualität zu steigern und gesund zu altern entscheiden Sie selber.

Am Telefon oder mündlich habe ich Ihnen kurz mein Forschungsprojekt zur Achtsamkeit im Alter, im Rahmen meiner Doktorarbeit erklärt. Ich bedanke mich sehr herzlich, dass Sie zugestimmt haben, an diesem Interview teilzunehmen.

Für dieses Interview brauchen wir eine knappe Stunde. Der Treffpunkt zu diesem Gedankenaustausch ist Ihnen überlassen. Ansonsten kann ich Ihnen sehr gerne ein Treffen in meiner Wohnung vorschlagen. Die Terminplanung sieht wie folgt aus: ab dem 30.01.2014 bis 20.03.2014 an Wochentagen von 10:00 bis 12:00 Uhr und am Donnerstag- und Samstagnachmittag ab 16:00 Uhr. Es können aber nach Absprache, individuelle Termine vereinbart werden. Bitte kontaktieren Sie mich unter der Nummer 621 29 45 42. Andernfalls, schreiben Sie mir bitte eine SMS oder schicken Sie bitte eine Mail an theismp@pt.lu. Ich werde mich garantiert zurückmelden.

Vielen Dank für Ihre achtsame Mitwirkung!

Mit sehr freundlichen Grüßen

Marie-Paule Theisen

Ps.: Definitionen zur Achtsamkeit

Aux candidats participant à l'interview sur « mindfulness »

Madame, Monsieur,

Depuis plus de 30 ans, le concept „mindfulness“ ou pleine conscience a trouvé une forte résonance dans le milieu académique psychologique. Une multitude de publications décrit les effets de « mindfulness ou l'entraînement à l'attention » dans des problèmes comme le stress, l'anxiété, les douleurs, les maladies etc.

Il est connu qu'avec la retraite une nouvelle étape de vie commence. D'ici 2030 le nombre de personnes dépassant les 65 ans vivant au Luxembourg et dans la Grande Région, atteindra 33%. C'est une évidence statistique.

À l'égard de ces faits et d'autres statistiques alarmantes, les responsables politiques de différents pays de l'Union Européenne sont arrivés à la conclusion, que malgré la « médecine de réparation » et le système de santé de leurs pays, la prospérité économique ne suffit pas au bien-être de tous. C'est en 2008 que le Conseil de l'Europe préconise que « le bien-être ne peut être atteint s'il n'est pas partagé. »⁶⁴⁰ En bon élève européen, le gouvernement précédent a décidé en 2013 de mesurer le bonheur des citoyens du Luxembourg. Cet accord va être repris par la nouvelle coalition. Les acteurs politiques ont compris, que le bonheur ne se laisse pas mesurer par le produit intérieur brut (PIB)⁶⁴¹, mais par le « PIBien-être »⁶⁴². Le PiBien-être sera un « instrument pour mesurer le développement du bien-être au Luxembourg par différents indicateurs. »

De nombreuses études scientifiques prouvent les effets salutaires de « mindfulness ». La variante moderne de ce concept bouddhiste, épuré de ses aspects religieux, pourrait devenir une méthode d'entraînement de l'esprit pour se transformer, s'assurer le bien-être personnel et s'entraîner à la compassion pour autrui.

Bien que les effets positifs de « mindfulness » soient à de multiples reprises analysés, il n'y a pas de recherches scientifiques sur la pratique de « Pleine Conscience ou l'entraînement à l'attention » de l'âge adulte à la vieillesse. Au Luxembourg, le concept de « mindfulness » est à peine connu. Des recherches scientifiques du concept pour la tranche d'âge avant la pension et à l'âge de la retraite ne furent jamais entamées, bien que le scientifique Dr. Jon Kabat-Zinn de l'université du Massachusetts au Worcester, USA a développé le programme « mindfulness-based stress reduction (MBSR) » depuis 1979, pour réduire le stress par la pratique de « mindfulness / pleine conscience ou l'entraînement à l'attention ».

⁶⁴⁰ Editions du Conseil de l'Europe (2008): Le bien-être pour tous. Concepts et outils de la cohésion sociale.

Brüssel. Online: www.coe.int/t/dg3/socialpolicies/socialcohesiondev/source/Trends/Trends-20_fr.pdf

⁶⁴¹ Le Produit intérieur brut (PIB) mesure la production totale de biens et services d'un pays pendant une période donnée.

⁶⁴²Le "PIBien-être" permet de mesurer le bien-être des ménages luxembourgeois grâce à 63 indicateurs.

Institutrice (er), avec un master en gérontologie, préparant actuellement mon doctorat en psychologie à l'Université de Luxembourg, mon projet scientifique consiste à rechercher les bienfaits de santé par la pratique de « mindfulness », pour les personnes âgées de 40 à 80 ans et au-delà. Lors de notre premier contact je vous ai fait part que mon travail scientifique porte sur cet art qui pourrait servir à augmenter la qualité de vie en âge avancé. Afin de vérifier, ajuster ou élargir mes hypothèses concernant l'application de « mindfulness » dans les différents types d'âge, j'ai besoin de vos points de vue.

L'entretien guidé (interview), d'une durée d'une petite heure, sera strictement confidentiel et enregistré sur dictaphone. Cet enregistrement servira à la transcription (convertir un texte vocal en un texte écrit) et sera ensuite effacé après être codifié. À cette lettre je joins quelques définitions de « mindfulness »(en luxembourgeois, allemand et français); je vous parle brièvement de la pratique de « mindfulness » dans le quotidien et en dernier lieu je vous fais part de la flopée (grande quantité) d'études scientifiques sur « mindfulness ». Elles étayaient les effets positifs de cet outil de santé contre le stress, tous âges confondus.

A partir du 30.01.2014 au 20.03.2014 les rencontres pour ces entrevues guidées auront lieu en principe les matins de la semaine entre 10.00 et 12.00h et les jeudis et samedis après-midi après 16.00h ou à votre convenance.

Je vous laisse le soin de choisir un endroit calme, sans quoi je peux vous proposer un coin tranquille chez moi.

Vous pouvez me contacter soit par téléphone au 621 29 45 42, soit par SMS, par E-mail ou par écrit avant le 25 janvier 2014. Peu avant la date du début des interviews, je me permets de vous recontacter.

Il se peut que vous découvriez « mindfulness » comme ressource et mécanisme naturel d'autoréparation. Il se peut que vous désiriez pratiquer mindfulness ou pleine conscience pour maintenir et augmenter votre qualité de vie et de santé afin de mieux savourer la vie. C'est une question de sens de la vie et de choix individuel.

De tout cœur MERCI pour votre participation.

Avec mes meilleures salutations

Marie-Paule Theisen

Ps. : Définitions de mindfulness ou l'entraînement à l'attention

B. Dreisprachige Definition zum Konzept Achtsamkeit

Wat ass Achtsamkét?

De Begreiff Achtsamkét ass 2500 Joer aal a staamt aus dem Buddhismus. Satipatthāna- Sutta sin dem Buddha séng Léeren iwer d'Achtsamkét. Am Buddhismus get Achtsamkét définéiert als e Guidéeren vun der Opmirksamkét op ELO, op Handlungen a Gedanken vum MOMENT. No der Léer vun der Achtsamkét drét jidder Mënsch de Soom vun der Achtsamkét an sech.

Achtsam sin héscht bewoost, wackreg, oppen, gesammelt, gedölleg, responsabel a präsent am Abléck der Ömwelt begéinen. Et bedeit léif a respektvoll ouni Bewertung, èngem Wäsen, ènger Saach séng Opmirksamkét schènken. No der Léer vun der Achtsamkét bedeit et durno douce dé Moment lasszeloosen, fir sech bewosst dem nächste Moment ze stëllen.

No der Achtsamkétsléer gin schmèrzlech Erënnerungen genau wéi kirperlech Péng nët verdrängt, mé achtsam an offen, ouni Angscht, ouni Roserei betruecht, sou wéi èng Mamm hiet kraischend Kand an den Arm hält an douce trëscht. Durch bewosst Otemziich trënnt den Achtsamen sech erem douce vun der „Vergangenhét“, fir ganz am nächste Moment ze liewen. Dodurch kënnen Belaschtungen a Péng lues a lues ofhuelen, jo verblatzen.

Dat gëlt och wann d'Gedanken verréckt spillen: Önner Onrou, komesch Angschtgefiller an onerklärlech Nervosität sech aschlaichen. Dat bewosst Otemen ass èng einfach a vital Méglechkét, de Géscht ze berouegen an ze entspaanen. Jé méi d'Achtsamkét trainéiert gët, emsou méi iwerschreiwen positiv Dènmuster déi négativ. Dodurch kann et zum Verstoen, zur Akzeptanz, zur Versöhnung (Matgefill mat sech selwer) a (Matgefill mat annere) kommen. Dat bewirkt, dat schmèrzlech Erënnerungen lassgeloos ginn, an den Achtsamen vun Angscht an Depressioun (wann et èng huet) befreit gët.

Achtsamkét ass an allen Decisiounen vum Alldaag efficace.

A. Achtsamkét op den Otem

D' Fonktioun vum Otem dingt derzou, de Géscht ze sammelen. Hén relaxéiert an erlaabt der Opmirksamkét, sech op é Sujet ze riichten. Den Otem déit gudd, berouegt, ass ëmmer disponibel, en ass èng vital Energie, en intimen Compagnon. Dodurch wirkt sech den Otem positiv op dé integral kirperlech an géschteg Verfaassung aus.

B. Achtsamkét als Fähigkeit zur Stressreduktion

An den 80er Jooeren huet den amerikaneschen Molekularbiolog Jon Kabat-Zinn den Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR), Stressreduktioun durch Achtsamkét, entwéckelt. No der Léer vun der Achtsamkét huet jidder Mënsch des Kapazität an sech: also èng essentiell Ressource am Alter.

C. Achtsamkét als Hëlkkraaft

D'Achtsamkéti ass èng Hëlkkraaft gént de Stress (Disstress). Hé verursaacht Hèrzproblémer an Kréslaafproblémer, Nervositét a Schwächung vum Immunsystem. Den Disstress kann Otemproblémer, Migränen, Verhärdung vun de Muskelen verbonne mat Péng, Burnout an

Depressioun asw. auslösen. Bref Stress ass d' Ursaach vun ènger Rëtsch psychosomatescher Krankhéiten, déi durch d'Héilkraaft vun der Achtsamkéitspraxis évitéert resp. gehélt kënne gin.

D. Achtsamkét zur Önnerstötzung vu Liewensqualität

Achtsamkét erméglecht positiv, entspaant an optimistesch Aflëss op d'Liewensqualität, verbonne mat Gléck a Liewensfréd. D'Haltung vun Achtsamkét mécht Liewen besonnesch am Alter liewenswèrt.

Was bedeutet Achtsamkeit?

Das Konzept Achtsamkeit ist 2500 Jahre alt und stammt aus dem Buddhismus. Satipatthāna - Sutta sind die Lehrreden des Buddha über die Grundlagen der Achtsamkeit. Im Buddhismus wird Achtsamkeit definiert als Lenkung der Aufmerksamkeit auf Handlungen und Gedanken des gegenwärtigen Moments. Jeder Mensch trägt den Samen der Achtsamkeit in sich.

Achtsam sein heißt bewusst, wach, offen, geduldig, verantwortlich und präsent im Augenblick zu sein, ganzheitlich wahrnehmend, liebevoll und respektvoll. Es bedeutet ohne Werturteil seine Aufmerksamkeit einem Wesen oder einer Sache zu schenken, danach sanft loslassen, um den nächsten Moment erneut bewusst zu erleben.

Nach der Achtsamkeitslehre werden schmerzhaft Erfahrungen nicht verdrängt sondern achtsam und offen, ohne Angst und Wut betrachtet, ähnlich einer liebenden Mutter, die ihr weinendes Kind in den Arm nimmt und es sanft tröstet. Durch die Beachtung von Kummer werden nach und nach schmerzliche Erinnerungen gemildert. Mithilfe des Atems gelingt es dem Achtsamen, die „Vergangenheit“ loszulassen und sich den Belangen des jeweiligen Augenblick zuzuwenden.

Dasselbe gilt, wenn das Gedankenkarussell kreist: Innere Unruhe, diffuse Angstgefühle, Nervosität den Betroffenen belasten. Der Atem ist eine sehr einfache vitale Möglichkeit, den Übenden zu beruhigen. Im Laufe des Achtsamkeitstrainings werden positive Denkmuster entfaltet und negative abgebaut. Es kann zum Verstehen, zur Akzeptanz, zur Versöhnung (Selbstmitgefühl) und Mitgefühl mit anderen kommen. Das ermöglicht das Loslassen von leidvollen Erlebnissen und die Befreiung von Angst und Depression (wenn vorhanden).

Achtsamkeit ist bis zum kleinsten Alltagsentscheid hinunter wirksam

A. Achtsamkeit auf den Atem

Die Funktion des Atems dient dazu, den Geist zu sammeln. Sie entspannt und hilft gleichzeitig die Aufmerksamkeit auf ein einziges Objekt zu richten. Der Atem ist eine sehr wohltuende, beruhigende stets zur Verfügung stehende vitale Energie, ein intimer Begleiter. Somit wirkt sich die Sammlung auf den Atem positiv auf die gesamte körperliche und geistige Verfassung aus.

B. Achtsamkeit als Fähigkeit zur Stressreduktion

In den 80er Jahren entwickelte der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn das Mindfulness - Based Stress Reduction Program: MBSR: Stressreduktion durch Achtsamkeit. Nach der Achtsamkeitslehre ist Achtsamkeit eine innewohnende Fähigkeit jedes Menschen, demnach eine wesentliche Ressource im Alter.

C. Achtsamkeit als Heilkraft

Achtsamkeit ist eine Heilkraft gegen Stress. Dieser verursacht Herz- und Kreislaufbeschwerden, Migräne und Nervosität. Stress schwächt das Immunsystem des Menschen. Er kann Atemnot auslösen, Muskeln verhärten und Schmerzen herbeiführen, Burnout und Depression verursachen. Kurzum Stress ist die Ursache von vielen psychosomatischen Erkrankungen, die durch die heilende Kraft der Achtsamkeitspraxis vermieden, ja geheilt werden können.

D. Achtsamkeit zur Förderung von Lebensqualität

Achtsamkeit ermöglicht positive, optimistische Einflüsse auf die Lebensqualität, die einhergeht mit Glück und Lebensfreude. Die Haltung der Achtsamkeit macht das Leben besonders im Alter lebenswert.

Qu'est ce que la pleine conscience?

La conception pleine conscience est vieille de 2500 ans et issue du Bouddhisme. Satipatthana – Sutta regroupe les enseignements de Bouddha qui contiennent les bases de « mindfulness ». La définition de « mindfulness » se résume sur l'attention portée sur les actions et pensées du moment présent. Chaque humain porte en lui l'art de vivre en pleine conscience, qui enseigne de rester dans le moment présent : éveillé, ouvert, patient, responsable, bienveillante et respectueuse. L'attitude de mindfulness ne juge ni être, ni chose auxquels on porte son attention. Elle ne se cramponne ni au passé, ni au futur. Après la prise de conscience sans hâte, l'instant est lâché pour se tourner à nouveau consciemment vers le moment suivant.

D'après l'enseignement de « mindfulness » les expériences douloureuses ne sont pas refoulées mais considérées avec attention, d'une manière ouverte, sans peur ni colère, pareille à une mère aimante, qui prend son enfant en pleurs dans les bras pour le consoler. En s'occupant des souvenirs d'antan, les réminiscences douloureuses peuvent, d'après l'enseignement de la pleine conscience, être adoucies. A l'aide de la respiration le sujet en pleine conscience lâche le « passé » pour vivre le nouveau moment présent.

Quand le carrousel de pensées se met en marche l'inquiétude intérieure, les sentiments d'angoisses diffus, la nervosité, les ruminations gâchent la vie. C'est la respiration, capacité vitale de chaque être, qui aide à calmer l'esprit. Au cours de l'entraînement à la pleine conscience, la pensée positive peut se développer et réduire peu à peu les pensées négatives. Ceci engendre la compréhension, l'acceptation, la réconciliation (avec soi-même) et la

compassion (avec l'autre), et les souvenirs douloureux peuvent être lâchés. Le sujet pourra être libéré de ses angoisses et de sa dépression.

L'exercice de la Pleine Conscience est efficace jusqu'au plus infime détail quotidien

A. La Pleine Conscience et la Respiration

La fonction de la respiration sert à ressourcer l'esprit. Elle relaxe et sert à orienter l'attention sur un seul objet. La respiration est une source virale, un compagnon omniprésent. Ainsi le recueillement sur la respiration a des effets bénéfiques aussi bien pour l'état corporel que l'état psychique de l'être.

B. La Pleine Conscience une aptitude à réduire le stress

Dans les années 80, le professeur en biologie moléculaire Jon Kabat-Zinn de l'université du Kentucky au Worcester développa le « Mindfulness-Based Stress Reduction program, MBSR », réduction du stress par la Pleine Conscience. D'après l'enseignement de « mindfulness », celle-ci est un don inné de tout être, donc une ressource essentielle en âge avancé.

C. La Pleine Conscience comme Vertu Médicinale

« Mindfulness » est une vertu médicinale contre le stress (distress). Ce dernier engendre des problèmes cardiaques, des fluctuations de la tension, des migraines, des problèmes respiratoires et de la nervosité. Il diminue les réserves du système immunitaire, raidit les muscles et provoque des douleurs. Il peut causer du burnout et de la dépression. Bref, le distress est la cause de bon nombre de maladies psychosomatiques, qui peuvent être évitées voir guéries grâce à l'exercice régulier en Pleine Conscience.

D. La Pleine Conscience comme Valorisation de la Qualité de Vie

« Mindfulness » exerce une influence positive et optimiste sur la qualité de vie, qui va de pair avec le bonheur et la joie de vivre. L'attitude de la Pleine Conscience augmente la qualité de vie, surtout en âge avancé.

C. Dreisprachiger Interviewleitfaden

- Ech fréer mech ganz vill, da Dir un dësem Interview déi huet. Är Matarbëcht ass e wichtege Beitrag, dëst Fuerschungsprojekt zu Letzebuerg (an Europa) publik ze maachen. Ären Interview erlaabt mer, dé heilsam Wirkungen vun der Achtsamkéit am Alldaag vu Mënschen vum der Rënt an am Rëntenalter ze ennersiichen.
- Ich freue mich sehr, dass Sie an diesem Interview teilnehmen. Ihre Mitarbeit ist ein wertvoller Beitrag dieses Forschungsprojekt in Luxemburg (in Europa) bekannt zu machen. Ihr Interview ermöglicht es mir, die heilsamen Wirkungen der Achtsamkeit im Alltag von Menschen vor der Rente und im Rentenalter zu untersuchen.
- Je me réjouis beaucoup de votre participation à l'interview. Votre coopération est un apport considérable pour rendre public ce projet de recherche au Luxembourg

(voir en Europe). Il me permet d'explorer les effets salutaires de la Pleine Conscience dans le quotidien des personnes avant et après l'âge de la retraite.

An dëm Kontext hun ech e puer Froen un Iech !

In diesem Zusammenhang hätte ich einige Fragen an Sie!

Dans ce contexte voici quelques questions !

1. a Wéi fill der Iech? (kierperlech, géschteg, sozial)

1. b Wie fühlen Sie sich? (körperlich, geistig, sozial)

1. c Comment vous-vous sentez ? (physiquement, mentalement, socialement...)

.....

2. a Wat wönsch Dir Iech am Alter? / Wat sin Är wichtigst Wönsch am Alter?

2. b Was wünschen Sie sich im Alter? Was sind Ihre wichtigsten Wünsche im Alter?

2. c Que souhaitez-vous en âge avancé ? Quels sont vos souhaits primordiaux en âge ?

.....

3. a Hu Dir Angscht vum Alter? Vruwat hu Dir am Alter Angscht?

3. b Fürchten Sie sich vor dem Altern? Vor was fürchten Sie sich im Alter?

3. c Avez-vous peur de vieillir ? De quoi avez-vous peur ?

.....

4. a Wat muss én Ärer Usiicht no machen fir gudd (ouni Stress) aal ze gin? Wat ging der z.B. Äre Kanner resp. Enkelkanner rooden?

4. b Was bedarf es Ihrer Meinung nach, um (ohne Stress) gut alt zu werden? Was würden Sie dazu z. B Ihren Kindern resp. Enkelkinder raten?

4. c D'après votre avis que faut-il faire pour bien vieillir (sans stress) ? De fait, qu'allez-vous recommander à vos enfants ou petits-enfants ?

.....

5. a Wéi geseit Ären normalen, beruflechen Daag oder Alldaag als Pensionär aus?

5. b Wie sieht Ihr normaler, beruflicher Tag oder Alltag als Rentner aus?

5. c Comment se déroule votre journée normale, professionnelle ou votre quotidien de pensionné ?

.....

...

6. a Geléngt et Iech (ouni Effort) bei ènger Saach ze bleiwen? Z. B.: Si der mueres a 5 Minuten mam Kaffi drénke fèrdeg? Zi der hei ans do Diir zou an huet den Hausschlüssel banne vergiess? Kënt et vir, Är Miwelen beim Stëpszuckelen ze têtschen? Kuck der gären beim Iessen Télé? asw.

6. b Gelingt es Ihnen (ohne Anstrengung) Ihr Augenmerk auf einer Sache zu belassen? Z. B.: haben Sie in 5 Minuten gefrühstückt? Gehen Sie manchmal aus dem Haus, ziehen die Tür hinter sich zu und haben den Hausschlüssel drinnen vergessen? Kommt es Ihnen vor Ihre Möbel durch Stöße bei Staubsaugern zu beschädigen? Schauen Sie gern während den Mahlzeiten fern? usw.

6. c Prêtez-vous attention (sans effort) à une chose ? P.ex.: Prenez-vous votre petit-déjeuner en 5 minutes ? Vous arrive-t-il de fermer la porte d'entrée de votre logement et d'oublier la clé à l'intérieur ? Vous arrive-t-il de cogner vos meubles par l'aspirateur ? Aimez-vous regarder la télévision lors de vos repas ?etc.

.....

7. a Fill der Iech zimlech dacks gestresst? Wourunner mirk der dat?

7. b Fühlen Sie sich öfters gestresst? Woran merken Sie das?

7. c Êtes-vous souvent stressé (énervé, irrité) ? Comment constatez-vous que vous êtes stressé(e)?

.....

8. a Erlaabt mer Iech ze erklären, wat „Achtsamkét“ / „Hellwakreg präsent sin“ bedeit.

8. b Erlauben Sie mir ihnen zu erklären was „Achtsamkeit / mindfulness“ bedeutet.

8. c Permettez-moi de vous donner quelques explications sur la « Pleine Conscience ».

D'Explicationen zur Achtsamkét (Hellwackreg präsent) göt un d' Interviewten mat dem Bréif verdélt.

Erklärungen zur Achtsamkeit werden den Interviewten mit dem Brief ausgehändigt.

Des explications sur la Pleine Conscience seront remises aux personnes interviewées avec la lettre.

9. a Sin an dësen Explicationen zur Achtsamkét Saachen dé Iech kënneg sinn?

9. b Befinden sich in diesen Erklärungen zur Achtsamkeit Dinge die Ihnen vertraut vorkommen?

9. c Y a-t-il dans les explications sur « mindfulness » des éléments qui vous sont familiers ?

.....

10. a Hä Dir Interessi drun Achtsamkét durch en Aféerungscours a regelmäsege Achtsamkét-Treffen mé no kennenzelieren?

10. b Hätten Sie Interesse daran Achtsamkeit durch einen Einführungskurs und regelmäßige Achtsamkeits-Treffen näher kennenzulernen?

10. c Seriez- vous intéressé à un cours d'introduction à la « pleine conscience » et des stages réguliers sur « mindfulness »?

.....

11. a Sin hei nach Saachen wouriwer mir nôt geschwat hun, dé Dir awer als wichtig consideréiert?

11. b Gibt es noch Sachen von denen wir nicht sprachen, die Sie aber erwägen möchten?

11. c Y a-t-il encore des aspects dont on n'a pas parlé, qui vous semble importants?

.....

12. a Alles wat hei am Interview geschwat göt ass strikt confidentiell mat Garantie op Anonymität a göt codéiert. Fir är Aussoen bësser auszewèrten bräicht ech nach är biographesch Checklösch: Alter / Geschlècht / Schoulofschloss / Beruff / Kanner / bestuedt / zölibatär / Widdmann-fraa / glëweg, nët glëweg / Krankhéten: Wonsch no artifiziieller Liewensverlängerung oder Euthanasie...

12. b Alles während des Interviews Gesprochene ist streng vertraulich mit

Garantie auf Anonymität und wird kodiert. Zur besseren Auswertung Ihrer Aussagen bräuchte ich von Ihnen Ihre biographische Checkliste: Alter / Geschlecht / Schulabschluss / Beruf / Kinder / verheiratet / Single / verwitwet / gläubig / nicht gläubig / Krankheiten: Wunsch nach lebensverlängernden artifiziellen Maßnahmen / Wunsch nach Sterbehilfe ...

12. c Tout ce qui a été dit lors de cette interview est strictement confidentiel avec garantie d'anonymat. Le tout sera codé. Afin de mieux évaluer les données recueillies, il me faudrait quelques éléments de votre vie personnelle: âge / sexe / niveau de scolarité / profession / enfants / marié (e) / célibataire / croyant / non- croyant / maladies : mesures visant à prolonger la vie artificiellement ou souhaitez-vous l'euthanasie?

Interviewtranskriptionen der fünfzehn Teilnehmer

Transkription:	<i>Interview 1 TK</i>
Demographie:	57, männlich, Allgemeinmediziner
Datum:	23.01.2014
Ort:	Wohnung der Verfasserin
Sprache:	Luxemburgisch
Dauer:	± 75 Min.

Das Interview mit TK, einem 57jährigen Allgemeinmediziner in Gemeinschaftspraxis mit seiner Frau, fand in der Wohnung der Verfasserin statt. Seitdem seine zwei erwachsenen Töchter sich zum Studium im Ausland befinden, sammeln er und seine Frau Kräfte durch kurze regelmäßige Erholungsurlaube. Zu Hause hat er selten Muße, um in seiner minimalen Freizeit ab und zu seinen Hobbys nachzugehen.

- Zur ersten Frage antwortete T.K. das er sich körperlich gut spüre „*e bësse mied*, psychisch *o.k.*, sozial *intégréert*.“
- Angesprochen auf die wichtigsten Wünsche im Alter kam die klare Antwort zusammen mit seiner Frau zu altern, nicht alleine alt zu werden, die Kinder in der Nähe zu haben und seinen Hobbys nachgehen zu können, kurz sich nicht langweilen zu müssen. Das Alter beschrieb T.K. als Möglichkeit mit Freunden und der Familie etwas zu unternehmen, im Gegensatz zum Beruf, den man allein ausüben muss.
- Angst vor dem Alter kennt T.K. absolut nicht. Für ihn ist der Alterungsprozess kein Abbau, sondern etwas Positives. Natürlich hofft er von Alterskrankheiten wie Demenz verschont zu bleiben. Sollte es aber eintreten, wünscht er sich den Beistand seines Umfeldes. Nichtsdestotrotz kennt er keine Angst vor altersbedingten Krankheiten.
- Nach Meinung des Mediziners K. muss man im Alter sowohl seine eigenen Bedürfnisse in der Partnerschaft wahrnehmen, als auch Konvergenzen finden, die mit den Bedürfnissen der Lebenspartnerin übereinander stimmen. Andernfalls ist Stress vorprogrammiert. Wenn die berufliche Aktivität endet ist es für ihn „*èng Erausfuorderung vum Alter*“, zusammen mit der Lebenspartnerin Zeit zu finden und gemeinsam Aktivitäten zu teilen die beiden entsprechen. Andernfalls lebt man
- aneinander vorbei. Das ist halt der Preis den man zahlt, wenn man nicht allein leben will.
- Den Kindern resp. Enkelkindern wäre es schwer zu raten, wie sie gut alt werden könnten. Die Veränderungen der kommenden 50 Jahren sind nicht absehbar. Auf die Frage ob es Werte gäbe die nicht veralten und an die Kinder vermittelt werden könnten, stimmte der Arzt zu. Für Ihn gibt es Werte, wie Liebe, Treue, Anhänglichkeit, Interesse, Leidenschaft, die auch in 50 Jahren ihre Gültigkeit hätte.
- Nach Ansicht des Arztes glaubt er nicht, dass man im Alter Stress haben könnte. Für ihn sind Stress und Alter kaum kompatibel. Er stellt die Frage, wieso man im Alter überfordert werden kann. Man verfügt über genügend Zeit für sich und andere. Es sei nur eine Frage der Organisation. Andererseits sollte man sich nicht von den eigenen Kindern überfordern lassen. Es braucht hie und da eine Absage, um ein normales Familienleben aufrecht zu erhalten, um einerseits ausreichend Zeit mit der Lebenspartnerin zu verbringen, andererseits Zeit für eigene

Hobbys zu haben. Das müsste möglich sein, ohne sich zu stressen. Nach Ansicht von T.K. entsteht Stress nur, wenn man nicht nein sagen kann und Menschen nicht mehr das machen können, was sie möchten. Nach seiner Meinung würden ältere Menschen dadurch derart überfordert, dass es zur Depression kommen kann.

- Seinen normalen beruflichen Alltag beginnt der Hausarzt mit einem gemeinsamen Frühstück, wonach für ihn und seine Frau, die ebenfalls Ärztin ist, ein strukturierter Tagesablauf beginnt. Abends nimmt er sich Zeit zum Lesen, schaut etwas Fern und checkt E-Mails. Am Wochenende geht er, soweit die Zeit es ihm erlaubt, seinen Hobbys nach. Daneben legt er regelmäßige Berufspausen ein, um sich gemeinsam mit seiner Frau zu erholen.
- Auf die Frage ob es ihm gelingt ohne Anstrengung bei einer Sache zu bleiben, antwortet der Arzt selten den Fernseher während des Essens einzuschalten. Die berufliche Belastung erlaube es ihm nicht, sich regelmäßig Zeit zum Essen zu nehmen. Ja er wäre vergesslich und müsste ab und zu ins Haus zurück, um ein Dokument zu holen, wenn er beruflich viel zu tun hätte.
- Es kommt vor das „*ech no der Arbëcht u vill schwierig Patienten denken muß*“. Auf die Frage, ob T.K. gut schläft, antwortet er mit nein und tröstet sich, dass im Allgemeinen, mit zunehmendem Alter Menschen weniger Schlaf benötigen.
- Ja er fühle sich hie und da gestresst, antwortet der Mediziner. Er könnte es an den Konzentrationsproblemen und einem leichtes Zittern beim Schreiben bemerken. Es kommt auch vor, dass er an etwas anderes denkt, wenn ein Patient vor ihm steht. Dieser würde sozusagen für ihn durchsichtig. Das käme durch die beruflichen Gewohnheiten, wo Erklärungen, Anweisungen sich immer wieder wiederholen und die Routine Überhand gewinnt. Es folgt alles einem Schema, und fehlt an persönlichem Einsatz. T.K. erklärt seine Haltung als Folge von Stress und Überforderung.
- Nachdem die Verfasserin kurz die wesentlichen Merkmale der Achtsamkeit aufzählte, erklärte der Arzt nie bewusst seinen Atem zu nutzen. „*Ech si guer nët opmirksam op méng Otmung.*“ „Par contre » auf das Trinken und Essen sehr wohl.
- Die Achtsamkeitslehre verdrängt nichts, kann loslassen, worauf der Allgemeinmediziner antwortet selbst zu perfektionistisch zu sein. Das kreierte Probleme. Diese Attitüde wird zum Hindernis, führt zur Entmutigung und zur Kursänderung, was nicht die Lösung sein kann. Aber man könnte ja auch akzeptieren, nicht 100% perfekt zu sein.
- Der Mediziner glaubt fest an die Nützlichkeit der Achtsamkeitspraxis, so wie es viele Studien belegen. Durch Achtsamkeit könnten Medikamente reduziert werden und die Haltung der Achtsamkeit mit zur Heilung des Menschen beitragen. Für T.K. bedeutet das jedoch nicht, dass Achtsamkeit die Lösung für alle Probleme wäre. Als Komplementärmedizin kann er Achtsamkeit durchaus sehen.
- Auf die Frage ob der Zeitpunkt vor der Rente wichtig wäre, um sich gut auf das Rentenalter vorzubereiten, bejahte dies der Arzt. Ihm fehle es wegen des Berufes an Zeit, Achtsamkeit zu erlernen.
- Der Mediziner ist überzeugt, dass Achtsamkeit als Heilkraft psychosomatische Krankheiten sowohl verhindern als auch heilen kann. Er hat erkannt, dass Leib und Seele eine Einheit bilden, ist aber durch sein Studium geprägt als Erstes den Körper zu behandeln. Er ist sich bewusst, dass lange Zeit die Theorie der Leib-Seele-Einheit in der Medizin vernachlässigt wurde und noch wird. Es besteht Nachholbedarf. In der Medizin wurde hauptsächlich das Organische studiert und behandelt, so T.K. Auf die Adhoc Frage warum die moderne Medizin hinterherhinkt, obwohl im antiken Griechenland, Philosophen wie Platon, Aristoteles, Epikur und später Seneca, Spinoza, Pascal usw. von einer Leib-Seele-Einheit wussten meinte der Arzt, dass es heute zwei Prozesse gebe, in deren Spannungsverhältnis wir heute stehen würden. Einerseits die Etablierung der naturwissenschaftlichen Medizin als eine vornehmlich am Körper

orientierte Medizin und der gegenläufige Prozess einer Wiederentdeckung des Seelischen, mit der Entfaltung der modernen psychotherapeutischen und psychosomatischen Medizin. Dazu gab T.K. zu bedenken, dass die Medizin stark von der Pharmaindustrie abhängt. So wurde und wird die medikamentöse Behandlung bevorzugt, obwohl viele Patienten, bei denen keine körperliche Ursache für deren Beschwerden zu finden ist, eher ein Gespräch bräuchten. Ärzte sehen es nicht als ihre Aufgabe, das Gespräch mit Patienten zu suchen. Es sei ihm bekannt, dass auch Psychiater neben Psychotherapie, Psychopharmaka verschreiben.- So würden z.B. Kinder, die unter dem „syndrome d’inattention“ leiden in den USA eher medikamentös behandelt, wogegen in Europa versucht wird in der Hyperaktivitätsstörung multimodal vorzugehen.⁶⁴³ Doch bis heute hätte die medikamentöse Behandlung in der Medizin „d’Iwerhand.“

- Als die Autorin dem Mediziner anbot, Patienten mit psychosomatischen Störungen dreimal täglich bewusst Atemübungen auf Rezept zu verschreiben um gelassener zu werden, lachte er zuerst herzlich, konnte es sich aber gut vorstellen. Er fand die Idee originell, doch würde er es dem Patienten lieber so nebenbei vorschlagen.
- Mit der Haltung des Mitgeföhls resp. des Verzeihens kommen nach Meinung des Arztes, ältere Menschen oft nicht klar. Mit dem Alter treten oft verstärkt Konflikte zum Vorschein, die im Laufe der Zeit nicht aufgearbeitet wurden. Und wie wichtig es wäre, anderen und sich selbst zu verzeihen, um gelassener, mitfühlender und nachsichtiger mit sich und anderen zu werden. Menschen die ein hohes Alter erreichen sind vorwiegend in Harmonie mit ihrer Umwelt.

Exkurs: Zum guten Altern gehören nach Meinung des Mediziners: ein geregeltes Leben, Maß halten, sowie mit sich selbst und anderen im Einklang leben. Zum guten Altern gehören nach Meinung des Mediziners: ein geregeltes Leben, Maß halten, sowie mit sich selbst und anderen im Einklang leben.

Ob Achtsamkeit und ihre Blüte namens Dankbarkeit die Lebensqualität im Alter verbessern könnte? Dankbarkeit wäre eine wichtige Sache, so der Arzt. Obschon er wüsste, dass im Pensionsalter sein finanzielles Einkommen schrumpfen wird und damit sein aktueller Wohlstand. Dieser Fakt sei für ihn kein Problem, da finanzielle Aspekte für ihn nie primär gewesen seien. Seiner Ansicht wären „Finanzen im Alter“ nicht absolut notwendig, um glücklich zu werden. So könnte er sich vorstellen im Alter auch ohne größeres Einkommen dankbar zu sein, obwohl es mit materiellen Einschränkungen verbunden sei. Dann könnte er sich eventuell mit anderen Sachen abgeben, die eine äquivalente Genugtuung hervorbringen. Im Alter würde der Mensch sowieso weniger Ansprüche stellen, sinnierte T.K. und könnte trotzdem gut und dankbar leben. Natürlich sei Dankbarkeit nicht leicht zu praktizieren, wenn Krankheiten den älterwerdenden Menschen heimsuchen. „*Ech mènge och wann é stark ass, hannerléist Krankhét Spuren.*“ Nach dem Hausarzt. kann der ältere Mensch seine Krankheit besser akzeptieren wenn Außenstehende seine Symptome ernst nehmen und sich seiner annehmen. Sollte der Mensch durch sein Alter, seine Krankheit so gezeichnet sein, dass die Verwandtschaft und Bekanntschaft dadurch abgehalten wird dem Kranken beizustehen, können es andere Personen sein, die diesen Part übernehmen. Es

⁶⁴³ Es werden parallel mehrere Behandlungsschritte durchgeführt (Psychotherapie, psychosoziale Interventionen, Coaching, Pharmakotherapie).

kommt nicht auf die Quantität der Betreuenden an, sondern auf die Fürsorglichkeit, so der Mediziner.

- Die Frage, ob der Mediziner Interesse hätte das Konzept Achtsamkeit näher kennenzulernen, um es in sein Leben zu integrieren, beantwortete er eindeutig mit ja. Seine Entscheidung an einem wöchentlichen eineinhalbstündigen Kurs und an einem zweistündigen monatlichen Retreat teilzunehmen würde grundsätzlich nicht nur von ihm, sondern auch von seiner Lebenspartnerin abhängen.
- Nach Ansicht der Befragerin könnte T.K es auch ohne Achtsamkeitskurs hinkriegen, regelmäßig Atemübungen als Ressource zu benutzen, um Gelassenheit und Stressfreiheit in seinem beruflichen und persönlichen Leben einzubauen. Das bejahte der Arzt, der zugab, während den vielen Hausbesuchen bei meiner Tante und unseren Gesprächen über Achtsamkeit, nie zuvor gedacht hätte, dass Atemübungen und bewusst im Moment leben, die eigene Lebensqualität fördern könnte, obwohl ihm durch seine Arbeit als Mediziner bewusst war, dass das Körperliche eng mit dem Seelischen verbunden sei. *Bis dato war ihm nicht bekannt, dass seelische Probleme (und indirekt körperliche Leiden) durch Atemübungen und Achtsamkeit gelöst werden könnten.*
- Der 57jährige verheiratete Arzt, Vater von zwei erwachsenen Töchtern, Antagonist lebensverlängernde Maßnahmen im Falle einer aussichtslosen Krankheit, Anhänger einer atheistischen Weltanschauung bemerkte in seinem Feedback, dass sowohl das Thema als auch die formulierten Fragen, den interviewten Menschen nicht unberührt lassen werden.

Vielen Dank für das Interview!

Transkription:	<i>Interview 2 TP</i>
Demographie:	41, männlich, Physiotherapeut
Datum:	23.01.2014
Ort:	Wohnung der Verfasserin
Sprache:	Französisch

Dauer: ± 45 Min.

Das Interview mit T.P, einem 41jährigen Physiotherapeuten, fand in der Wohnung der Verfasserin statt. Der Vater von zwei Kindern, einem Mädchen und einem Jungen im Grundschulalter, arbeitet halbtags im Krankenhaus und den Rest des Tages in eigener Praxis.

- Auf die erste Frage wie er sich fühle antwortete T.P. „Beh ça va bien!“ Körperlich, mental, sozial geht es sehr gut. Körperlich etwas müde, es ist Wochenende (ein Samstag) - lacht -, und wie es vielen Leuten ergeht: große Arbeitslast. Doch fühle er sich gut, da er seine Arbeit mag.
- Ah! Meine Wünsche im Alter wären neben Gesundheit, gut betreut zu sein, mobil zu bleiben und die Möglichkeit zu bekommen, sich zu bewegen. Von Berufs wegen sehe er viele ältere Menschen die unterbracht würden, einige gut betreut andere genau das Gegenteil. Der ideale Zustand wäre nach Ansicht von T.P autonom zu bleiben, die nötige Freiheit zum Denken zu behalten, mit der Möglichkeit eigene Bedürfnisse selbst auszuwählen. Das wäre für T.P wesentlich.
- Nein, altern an sich mache ihm keine Angst aber der geistige Verfall dagegen sehr. Er bemerke die ansteigende Zahl von älteren Menschen mit Alzheimer Erkrankungen oder anderen Demenzformen. Das mache ihm Angst alt zu werden. Vor dem Altern selbst und den Bewegungsproblemen, nein. Da kann man sich anpassen, so T.P.
- Was man tun könnte um stressfrei alt zu werden. „Ha!“ Man müsste schon Ruhe bewahren sowohl vor sozial-administrativem, finanziellem und sozialem Stress, als vor familiären Stressfaktoren. Solange man einer Beschäftigung nachgeht die man mag, in Bewegung bleibt, seinen Körper und Geist stimuliert, sind die Voraussetzungen gut stressfrei zu altern, so T.P.
- C'est pas évident. Das bedeutet Bewegung, „ne pas rester monotones“, sich nicht abschotten. Das ist der Grund warum wir unseren beiden Kindern „un panache – eine Vielfalt an Sport und Freizeit außerhalb der Schule ermöglichen. Dazu gehören die Reisen, um ihren kulturellen Horizont zu erweitern, als auch die Familienkontakte zu pflegen. Es bedeutet am Leben teilhaben, um sowohl den Körper als den Geist zu stimulieren. So könnte das gute Altern im Kindesalter vorbereitet werden. Fernsehen, sehe er als uninteressante Beschäftigung an, die weder Körper noch Geist stimuliert. Andererseits wäre eine positive Haltung der Garant, selbst negativen Erfahrungen Positives abzugewinnen. Jede Erfahrung kann eine Gelegenheit werden etwas zu lernen, um sein alltägliches Dasein zu verbessern.
- Der normale Alltag von T.P. beginnt zu Hause im Familienkreis. Verschiedenes klärt er mit seiner Frau ab. Danach werden die Kinder zur Schule gebracht. Chloé, die Tochter, wird von ihrem Vater per Auto zum Bus in den angrenzenden französischen Ort gebracht. Gelegenheit, um sich mit ihr über den schulischen Tagesablauf zu informieren und sich die Sorgen der

Tochter anzuhören. Beide Kinder besuchen mittlerweile das Bildungssystem in Frankreich. - Danach beginnt für T.P. der berufliche Alltag im Krankenhaus mit der „*transmission orale à la qualité de soins en tant que kinésithérapeute*“. Bei der Berufsausübung ist Teamarbeit unter den Physiotherapeuten gefragt, ebenso wie die gute Zusammenarbeit mit Ärzten, um die ärztliche Therapie mit kranken Menschen sinnvoll zu gestalten. T.P. versteht seinen Beruf vornehmlich als körperliche und teilweise als mentale Stimulation. Nachmittags arbeitet er in seiner eigenen Praxis zu Hause „*pour améliorer l'état de la personne, afin qu'elle ressent un bien-être, une possibilité de bien vivre, de pouvoir bouger et de pouvoir de nouveau participer à l'activité sociale* ».

- Ob es Stress gebe, wenn ein Patient die Ratschläge des Physiotherapeuten nicht befolgt, wird T.P. gefragt. « Ben... Eher Enttäuschungen als Stress. Da kann man nur ohnmächtig zusehen, wenn jemand die vorgeschriebene Bewegungstherapie nicht befolgt. Aber er würde sich dadurch nicht entmutigen lassen, sondern seine Aufgabe darin sehen, Menschen mit Bewegungsproblemen zu stimulieren, um sie zu therapieren.
- Auf die Frage ob er ohne Anstrengung und Ablenkung seine Aufmerksamkeit auf eine Sache lenken kann antwortet T.P. oft eine Sache zu erledigen und bereits an die nächste zu denken. « *De faire une chose et de penser à une autre.* » Ich versuche geordnet zu leben, um weniger vergesslich und gestresst zu sein.
- Unvorhergesehene Änderungen im Zeitplan, die durch Verspätung eines Klienten oder durch andere Umstände entstehen, verursachen ein Durcheinanderwirbeln seines Programms. Das bedarf der Reorganisation und bedeutet für ihn Zeitverlust, Stress, Nervosität, Hetze. Dadurch käme er in die Zwickmühle: Verspätungen, Entschuldigungen, Hetze wären dann an der Tagesordnung. Er wüßte, dass ältere Menschen während den Therapiezeiten nicht gehetzt werden können. Doch würden diese Umstände ihn stressen, zumal er im klinischen als im privaten Bereich gute Therapiearbeit leisten möchte.
- Auf die Frage, ob schmerzhaft Erfahrungen der Vergangenheit ihm heute noch zu schaffen machen, antwortet T.P. sehr empfindsam darauf zu reagieren. Unbeliebt zu sein kommt für ihn einem Misserfolg gleich, da er ein positives Bild von sich abgeben möchte. Inzwischen könnte er besser damit umgehen. Anstatt beleidigt zu sein nehme er den ungerechtfertigten Vorwurf, die Beleidigung, usw. heute als Stimulation an, um sich positiv zu verändern. Ungerechtfertigte Vorwürfe kränken ihn sehr und er fühle sich innerlich aufgebracht.
- Benutzen sie den Atem als Verbündete der Achtsamkeit, um stressfreier zu leben, wird T.P. gefragt. P. bejaht und verbindet ihn mit dem Entspannungsprinzip des autogenen Training nach J. H. Schultz (1884-1970). Nicht regelmäßig würde er den Atem benutzen, sondern nur wenn er manchmal dermaßen aufgebracht und verärgert sei. Bei T.P. macht sich Stress in übermäßigem Schwitzen, Nervosität, Ängstlichkeit, Wortfindungsstörung, Herzrasen bemerkbar. Dann würde er die Atemtechnik nutzen. Nur habe er nicht gewusst, dass der Atem eine Verbündete der Achtsamkeit wäre.
- Ob er die Meinung teilen kann, Achtsamkeit als eine innewohnende Fähigkeit eines jeden Menschen anzusehen, wird P. gefragt. Klar, denn gelassen sein ermöglicht es dem anderen stressfrei, ohne Vorurteile zuzuhören, antwortet T.P. Für ihn scheint es klar, dass ohne das Wort Achtsamkeit zu kennen, dieses Prinzip sein Leben bestimmt.
- Achtsamkeit als Heilkraft kann er sich gut vorstellen. Indem der ältere Mensch trotz seiner Krankheit und seinen Schmerzen nicht vergrämt, positiv eingestellt bleibt und sich bewegt. Dann könnten die Heilungschancen kranker Menschen größer werden, so T.P.
- Auf die Frage, ob er Interesse und die Zeit aufbringen würde an einem Achtsamkeitskurs teilzunehmen, sowie an regelmäßigen Praktikas, um seine erworbenen Kenntnisse in Achtsamkeit zu vertiefen, um sie im Alltag anzuwenden, gab es eine eher zögerliche Antwort

von P. „...*Oui, ça m'intéressait assez. Et puis c'est toujours une question d'organisation, de réorganisation en fonction du planing. Ça dépend quel jour ... si je pourrais avoir les modalités, de savoir quand est-ce que ça ce passe [...]*

- Ob Achtsamkeit sich ebenfalls an Demenzkranke richtet, und ob die Krankheit durch das Achtsamkeitsprinzip vielleicht verhindert oder hinausgezögert werden könnte, fragt P? Seiner Meinung nach könnte mentales Training und positives Denken vorzeitige Hirnzerstörung verhindern.
- Das müssten wissenschaftliche Studien belegen, meint die Befragte, die glaubt, dass Achtsamkeitspraxis besonders geeignet wäre für Familienangehörige und Pflegepersonal, um alte und demente Menschen achtsam zu Hause oder im Heim zu betreuen.
- Der gelernte Physiotherapeut mit einer „licence universitaire en kinésithérapie“ ist gläubig und der Meinung, dass sollte er erstens seinen Körper nicht mehr bewegen könnte, kein Bewusstsein mehr besitze, keine Möglichkeit habe mit der Umwelt zu kommunizieren, für ihn der Tod schon eingetreten sei. Dann würde er zum Befürworter der aktiven Sterbehilfe. Zweitens würde er bei eingeschränkter Mobilität im Falle von Alter und Krankheit, aber aktiven Hirnfunktionen leben wollen, wenn er keine allzu große Last für seine Betreuer wäre.

Vielen Dank für das Interview!

Transkription:	<i>Interview 3 TS</i>
Demographie:	57, weiblich, Hausfrau
Datum:	04.02.2014
Ort:	Wohnung der Verfasserin
Sprache:	Luxemburgisch

Dauer: ± 32 Min.

Das Interview mit einer 55jährigen Hausfrau, fand in der Wohnung der Befragerin statt. Obwohl sie selbst keine eigenen Kinder hat, sind die Enkelkinder ihres Mannes ihr sehr ans Herz gewachsen.

- Auf die Frage nach ihrem körperlichen, mentalen, sozialen Wohlergehen antwortet T.S. *„Ech ként e besse Sport dreiwen, wëll ech fille mech guer net gudd de Moment“* und meint, *dass es nervlich bedingt sei...* Mental würde sie sich sehr gut spüren, da sie den Kopf nie ausschalten könnte und sozial ebenfalls gut, da sie permanent engagiert sei.
- Auf die Frage was ihre wichtigsten Wünsche im Alter seien antwortet T.S: gesund zu bleiben und immer viel arbeiten zu können (lacht). Ansonsten hätte ich keine Wünsche. Das Lebensalter würde sie kaum interessieren. Eins wünsche sie: nicht zu alt zu werden, 80 reicht. Wieso wird sie gefragt? Um sie herum gibt es verschiedene ältere Menschen die in der Misere leben. Sie möchte im Alter niemand zu Last fallen. Übrigens sei ihre Mutter mit 32 gestorben. Sie hätte deren 57 und 20 dazu würden reichen.
- Nicht mehr arbeiten können, bettlägerig werden, dahinvegetieren, wäre für sie unerträglich und das Schlimmste im Alter. Davor hätte sie Angst. Dann lieber tot. Tag ein Tag aus vor dem Fernseher oder Computer hocken, wäre nicht ihr Ding. *„Ech muß kenne schaffen, égal wat , wat méng Hänn kenne machen (lacht).“* Auf Nachfrage schätzt sie auch die Lektüre, hat Interesse für ganz viele Sachen z. B. die Natur mit der sie eng verbunden ist. Würde die Natur um sie herum sterben, würde sie auch nicht mehr leben wollen. Angenommen sie würde bettlägerig (was die Befragerin ihr nicht wünscht) und könnte von ihrem Fenster aus ins Grüne schauen, höre die Vögel zwitschern, auch dann wolle sie nicht mehr leben wollen. Dann könnte sie ihre Gedanken überhaupt nicht mehr abschalten, denn während der Arbeit kann sie abschalten, aber im Zustand der Bettlägerigkeit könnte sie ihr Gedankenkarussell nicht stoppen. Ob Arbeiten von ihr als Möglichkeit angesehen wird abzuschalten, wird T.S gefragt, verneint die Teilnehmerin. Arbeiten macht ihr einfach Spaß. Wäre sie aber an das Bett gefesselt, wäre das nicht mehr möglich, denn Arbeit sei ihr Lebensinhalt.
- Für T.S gibt es einige Grundprinzipien, um stressfrei zu altern: gesunde Ernährung, ein wenig Sport, vor allem Zufriedenheit, Humor, Genügsamkeit und Frieden untereinander. Leider halten die Enkel nicht viel von solchen Erkenntnissen. Für sie sind materielle Gegenstände wichtiger als Genügsamkeit.
- Eigentlich entsprechen diese Grundsätze der Achtsamkeitslehre. Das kann T.E. bestätigen, vor allem dann, wenn sie beim Kochen die Früchte der Natur: Obst, Gemüse sorgfältig und dankbar verarbeitet und die Blumen mit Freude und Dankbarkeit hegt und pflegt. T.S ist überzeugt im Alter die bunte Blumenvielfalt im Frühjahr als Ressource wahrzunehmen. Das sei für sie eine

erholsame Zeit, wogegen der Lärm im Haus und außer Haus sie sehr stresst und sie die erholsamen Ferien in Österreich überaus schätzt.

- Auf die Frage wie ihr normaler Alltag aussieht erzählt T.S. neuerdings morgens die Zeitung ohne schlechtes Gewissen zu lesen und „ihr“ Sudoku zu machen, ehe sie (und ihr Mann) zusammen Kaffee trinken und sich dann zurechtmacht. Danach wird das Menü des Tages zusammengestellt, Hausarbeiten und Besorgungen gemacht. An bestimmten Wochentagen umsorgen die Großeltern ihre vier Enkelkinder in deren Zuhause. Eigentlich gibt es keinen „verfügbaren“ Tag für mich selbst. Leute die sich langweilen könnten sie nicht verstehen. Ihrer Meinung nach wäre immer was zu tun.
- Ob es ihr gelingt ohne Mühe bei einer Sache zu bleiben d.h. sich auf eine Sache zu konzentrieren: z. B. Kaffeetrinken; mal Schlüssel vergessen; unachtsam mit Objekten umzugehen. – Nein, auf meine Möbel und Gegenstände wie die von anderen Personen passe ich auf. Fernsehen während des Essens... *„Jo, bei eis léift en emmer. Do ass neischt ze maachen.“*. Wir essen um 12.00 und schauen immer fern. Darum, bei unseren nationalen Mototreffen, wo wir vor Ort zelten: *„Ké Radio, do dèrf neischt mat. Wèll do hätt ech gäre wirklech méng Rou. Och wa schons ronderëm Geblèrs ass, an déng Rou net hues, mé do well ech wirklech neischt hun.“*
- Wenn sie gestresst ist wird sie innerlich stark nervös. Alles wird ihr zu viel: Personen und Kinder nerven sie, nur äußere sie es nicht. Ob die Umstehenden es bemerken weiß sie nicht. Nach außen gibt sie den Anschein als wäre alles ok. Rückenschmerzen, Überreizung der Stimmbänder, Ein- und Durchschlafstörungen, Alpträume vor allem bei Vollmond, sind die Folgen
- Es folgt ein kurzes Resümee des Konzeptes Achtsamkeit. Manche Aspekte der Achtsamkeitslehre sind T.S. bekannt, ohne dass sie bislang den Namen Achtsamkeit dafür verwendete. Einen Punkt fällt ihr besonders schwer: die Vergangenheit hinter sich zulassen. Die negativen Kindheitserinnerungen sind alltägliches Brot, solange ihre Stiefmutter präsent sei, meint T.S. Ich kann nicht von mir behaupten ein schlechter Mensch geworden zu sein, obwohl meine Kindheit negativ geprägt war, meint T.S. Bestimmte Ereignisse erinnern sie ständig an diese schmerzliche Vergangenheit.
- Ob Achtsamkeit auf den Atem, als intimer Begleiter ihr in solchen anstrengenden Situationen nütze, sich zu entspannen... Diesen Tipp setze sie ein, wenn sie im Supermarkt vor der Kasse steht. Früher hätte sie sich aufgeregt. Seit sie im Achtsamkeitskurs gewesen sei (von der Autorin), gelingt es ihr die Momente ruhiger, ohne Ärger, auf den Atem konzentriert, zu leben. Das ist die Wirkung des Achtsamkeitskurses... lacht.
- Achtsamkeit, um Stress zu reduzieren: *„Ech huelen un, dass dat sou ass.“* Denn atmen hilft mir bei Problemen mit meinen Stimmbändern.
- Wenn Stress psychosomatische Krankheiten verursacht, Achtsamkeit als eine Heilkraft angesehen werden kann, Achtsamkeit die Lebensqualität im Alter ermöglicht, alles mit Hilfe der Atmung, gebe es dazu noch Ergänzungen ?
- Sind sie interessiert an einem weiteren Achtsamkeitskurs teilzunehmen? Dieses Jahr nicht.
- „Et fällt mer lo zwar neischt an.“
- *„Ech hu jo net dèrfen an d'Schoul goen.“* Nachdem T.S. mit 15 in der Wäscherei ihres Onkels arbeiten musste, arbeitete sie später als Kassiererin und wechselte umständehalber in die Metzgerei dieses Supermarktes. Später tauschte sie die Arbeit. Nachdem sie mit 40 Jahren einen geschiedenen Mann mit drei Kindern heiratete, umsorgt sie wöchentlich mit Freude zwei ältere Personen und versorgt ihre „Enkelkinder“. Beschäftigung hat sie immer.
- Als Gläubige versäumt sie keine „Oktave“ und ihr Verhältnis zu „Maria“ ist sehr intensiv. T.S. glaubt nicht, dass ihre diversen „Bobochen“ stressbedingt seien.

- Bei schwerer Krankheit wünsche sie sich aktive Sterbehilfe. Sie würde keine lebensverlängernde Maßnahmen wollen, und möchte Niemanden zur Last fallen.

Herzlichen Dank für dieses Interview! Gern geschehen!

Transkription:	<i>Interview 4 TB</i>
Demographie:	58, männlich, Psychologe
Datum:	5.02.2014
Ort:	Arbeitsstätte
Sprache:	Deutsch

Dauer: ± 68 Min.

Das Interview mit T.B, einem Wissenschaftler an der Universität Luxemburg fand in einem Klassensaal der Universität statt. Der 58 jährige, alleinlebende promovierte Psychologe spielt in seiner Freizeit gerne Gitarre und liebt die Photographie.

- Auf die erste Frage wie T.B. sich körperlich (in diesem Moment und im allgemeinen) mental und sozial fühlt gab T. B zur Antwort, dass er etwas Knieprobleme hätte, die er schon als Altersvorbote deutet, ein Knorpelverschleiß der zum Fortschreiten tendiert; Blutdruck sei etwas erhöht und würde mit Medikamenten gesenkt, – das ist vielleicht ein Stresszeichen, so legt es T. B. aus. Geistig fühle er sich wach und präsent, an vielen Dingen interessiert, nicht nur an Wissenschaft, auch an kulturellen Dingen wie Sozialwissenschaft, Philosophie oder Photographie. Schau Bildbänder an, schau in der Buchhandlung nach interessanten Neuerscheinungen um, wie etwa das Buch „Heimat“ von Edgar Reitz, ein umfassender Bild- und Textband, wo Filmszenen festgehalten sind. *„Als jemand der selbst Photographie praktiziert habe ich einen etwas anderen Blick darauf und schätze, welch großer Meister er im Filmen und Aufnehmen ist, wie er Licht benutzt und das schwarzweiß Medium beherrscht“*, so T. B So sind die Interessen breit, zwar nicht riesenbreit, wobei es andere Sparten der Kultur gibt die ihn wenig interessieren, wie Theater. *„Ich spiele Gitarre, mache etwas selbst, lass mir nichts rezeptieren, spiele nicht was andere spielen, was andere aufgenommen haben“*. Allein lebend ist T.B sozial nicht so eingebunden wie andere, habe Kontakt mit der Herkunftsfamilie, zu Freunden seit langer Zeit noch aus der Schulzeit heraus. Fühl mich da auch aufgehoben. Trifft sich zum Essen, mal zum Wandern.
- T. B. wird nach seinen wichtigsten Wünschen im Alter gefragt. Nach seiner Vorstellung, seiner eigenen Definition liegt die Zeit des Alterns nach Ende des Berufslebens. Er wünsche sich Gesundheit, gesund bleiben, wünsche sich keine gravierende Krankheit wie etwa Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Nervenleiden, Lähmungen. Demenz, ist nicht so bedrohlich für ihn. *„In der eigenen Familie gibt es keine Fälle: seine Mutter 92, sein ältester Onkel 96, obwohl körperlich sehr beeinträchtigt, sind beide noch geistig präsent“*. Dann gebe es der Wunsch nach sinnvoller Beschäftigung im Alter zu haben; Hobbies weiterzupflegen, etwas Ehrenamtliches, vieles was er im Laufe der Ausbildung und des Berufslebens gelernt hat, vielleicht weiterzugeben an Menschen, die es brauchen können. Vielleicht in Form von Vorträgen im Bereich der Gerontologie, in der Beratung oder Leute zu begleiten, die an wissenschaftlichen Arbeiten arbeiten. Aber das alles ist noch etwas vage. *„Ein anderer Wunsch wäre mit den Menschen mit denen ich verbunden bin auch im Alter in Verbindung zu bleiben“*.
- Ob T. B. Angst hat alt zu werden. Ja auf Hilfe angewiesen zu sein im großen Umfang. Dass Sachen wie aufstehen, Butterbrote machen, Mahlzeit zubereiten, selber einkaufen zu gehen und solcherlei Dinge, lange erhalten bleiben. - Ja, das sind Wünsche, aber was sind seine Befürchtungen / Ängste? - Natürlich, dass es (die Autonomie) verloren geht. Es kann ja anders

kommen. Es kann ja sein, dass man doch schwer krank wird, dass es sich auswirkt, im Krankenhaus zu liegen, zu leiden, Schmerzen hat und den Alltag ganz umstellen muss, Autonomie entfällt. Andererseits wenn man älter werden sollte heißt das auch, dass andere Menschen sterben. Auch der Verlust von Menschen, die eine schwere Krankheit durchleben macht Angst, so der Teilnehmer. Dann gibt es die Altersversorgung im materiellen Sinne, wenn er an seine Berufsbiographie denkt: T. B. hat längere Zeit auch Halbtagsbeschäftigung gehabt, bedeutet das weniger Renteneinzahlung.

- Was bedarf es, um stressfrei alt zu werden wird T.B. gefragt, worauf er meint das hätte mit zwei Seiten zu tun: 1. Stressoren, was auf einen zukommt, manches kann man abwenden, 2. manches kommt einfach auf einen zu: Krankheiten, Sterbefälle, die großen Ereignisse die Stress bewirken. Einige sind unabwendbar, obwohl es in seinem Bekanntenkreis Menschen gibt die sehr gesund gelebt haben sind Krankheiten über sie gekommen. Andererseits kommen im Berufsleben Stressoren von außen auf einen zu: es werden einem Aufgaben übertragen, es müssen Seminare gehalten werden, es kommen kurzfristige Termine dazwischen - Beratungsgespräche, eine Zusage muß eingehalten werden, kurz es kommt mehr Arbeit auf einen zu als einem lieb ist, es kommt zur Überforderung. Was man im Alter hoffentlich vom Leib halten kann, indem man nicht so viel annimmt. Eine wichtige Frage wäre wie man einem Stress begegnet. Als Psychologe weiß man, dass Stress eine subjektive Komponente hat. *„Wir fangen vieles an, und der Herr wird's vollenden“*, predigte ein Bruder zum Jahresende. Das wäre eine Haltung zu sich selber zu sagen: Ich mach das was in meinen Kräften steht, wissend, in vielen Bereichen nicht perfekt zu sein, kann Anregung geben, hoffend, dass Studenten etwas daraus machen und vielleicht wird von oben etwas dazu gegeben. Das wäre eine Art von Gelassenheit.
- Hätte ich Enkelkinder oder Kinder würde ich ihnen nichts raten. Sie müssen zuerst die jüngeren Lebensphasen meistern, so T.B. Älteren würde ich vorschlagen: Sinnvolle Betätigung, Möglichkeiten finden sich zu entspannen, Dinge mit Liebe zu tun, was immer es sei, etwas wo man sich dabei vergessen kann, sich ganz einfach in die Tätigkeit versenken. Das kommt in die Nähe der Achtsamkeit, meint die Befragerin. Nach T. B wäre das nur genießen, sich erfreuen an den Klängen der Gitarre, der Wahrnehmung der Gäste im Restaurant, des angenehmen Einfalls des Lichtes, der Beobachtung der Arbeitskräfte und ihrer Arbeit. So erklärt der Teilnehmer: „Nachdem wir fachlich über Achtsamkeit gesprochen haben, - ohne in Achtsamkeit unterwiesen worden zu sein -, habe ich verschiedene Elemente wiedererkannt und denke, dass Achtsamkeit in meinem Leben auch vorkommt. *„Wenn ich gestresst bin kann ich mich den Sinneseindrücken hingeben“*.
- Ob es T. B. gelingt sein Augenmerk ohne Anstrengung auf einer Sache zu belassen, antwortet er „ Es gelingt nicht immer“ und koloriert es an der Strecke Trier –Luxemburg zu seinem Arbeitsplatz an einem Montag. Er schaltet das Radio im Auto ab und nimmt die Mosellandschaft, besonders die Laubtöne der Weinberge im Herbst in sich auf, und bemerkt, dass je weiter die Woche fortschreitet, sich diese staunende Aufnahmefähigkeit etwas verliert und schaltet das Radio an und wieder ab. Zu Hause geht T. B. selektiver mit den Medien Radio und Fernsehen um. – Bei einer Stunde Arbeitsweg nimmt er sich etwas weniger Zeit als am Wochenende zum Frühstück. Dazu hört er Radio. Das ist seiner Aussage nach ein Ritual. – Im Rückblick kann gesagt werden, dass T.B, hautnah Aspekte der Achtsamkeitslehre im Alltag lebt, indem er sein Augenmerk oft bewusst auf einer Sache beläßt, ohne vom Konzept Achtsamkeit erfahren zu haben. Eben, Achtsamkeit ist nach Dr. Jon Kabat-Zinn eine innewohnende Fähigkeit.
- Wenn er gestresst ist wird es T. B. bewußt. Zuerst entsteht bei ihm Stress, wenn zuviel ansteht, und die Ruhe zum Arbeiten verloren geht, das bedeutet Unterbrechungen, Umstellungen,

Termine müssen wegen eines kurzfristig angekündigten Meetings unterbrochen oder abgesagt werden. Auf einmal haben sich ein paar Dinge angehäuften die irgendwie fristgerecht gemacht werden sollen, mehr Sachen die gleichzeitig und parallel anstehen. Wie das sich bemerkbar macht fragt sich T. B: die Konzentration nimmt ab, ein Gedanke jagt den anderen. Die roten Backen deuten auf zu hohen Blutdruck. Nein sagen fällt TB. schwer. Sich mehr Arbeit aufbürden als man schafft und dadurch gestresst werden, ist nicht im Sinne von Achtsamkeit. Selbst-Mitgefühl ist ein Schlüsselfaktor für Stressfreiheit und Gesundheit, meint TB. Ob Achtsamkeit nicht auch flexibel sei, wird B. gefragt. Daraufhin erwähnt er das Verhalten des Leiters einer Forschungseinheit. Er hatte immer furchtbar viel zu tun, aber wenn er zum Meeting kam, war er nur beim Meeting, und danach war er nur bei dem nächsten. Entspricht das nicht dem Prinzip der Achtsamkeit, fragt die Befragte T. B? Das meint er auch, „da habe ich noch viel zu lernen“, so TB. - Wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich schreibe, dann schreibe ich usw. Ist das nicht der Grundgedanke der Achtsamkeit, frage ich T.B? Ja, „*man sieht, es ist nicht so einfach.*“

- Einfach nicht, aber genial in den Wirkungen und erwähne kurz das Konzept und die Wirksamkeit der Achtsamkeit. „Herr B., in vielen Bereichen haben sie eine Haltung der Achtsamkeit, ohne es zu wissen.“ Darauf antwortet der Teilnehmer. „*Ich habe es schon irgendwie praktiziert, bevor ich das Wort gehört habe. Das ist ja möglich?*“ Ja! Ich enumeriere einige Eigenschaften der Achtsamkeit, unter anderem, dass sie kein Werturteil fällt. Worauf TB. meint, dass es schwierig sei. Manchen Menschen sei es vielleicht gegeben. Bei näherer Betrachtung eines Menschen hört man auf das innere Geschnatter: „Dumm, ausgefallen, komisch.“ Dann fällt man Urteile. Ich nehme an das es sich auf die kritischen bezieht, so TB. man kann ja auch positive Rückmeldungen geben. Das passiert eher zu selten, meint der Teilnehmer.
- Angesprochen ob er den Atem als wohltuende, beruhigende Energie in Anspruch nehme, antwortet TB. mit nein. Lacht und meint „*da fehlt ein Element.*“ Angenommen sie würden im Supermarkt in einer Schlange vor der Kasse stehen, hätten um soundso viel Uhr ein Termin beim Arzt, anstatt sich aufzuregen, einfach bewusst atmen, suggeriert die Befragte. „*Nein, das praktiziere ich nicht,*“ sagt TB. „*Da müsste ich eine Lektion mitmachen.*“
- Dass in diesen Erklärungen Dinge sind, die TB. vertraut vorkommen wurde vorhin erörtert: Konzentration auf das Sinnliche, auf das Genießen des Sinnlichen, Ausblenden des Unnützen, nicht werten...Staunen können...
- Ob TB. daran interessiert wäre das Thema Achtsamkeit durch einen Intensivkurs näher kennenzulernen, fragt ihn die Befragte. Im Prinzip ja, lautet die Antwort von TB. (Exkurs)
- Der promovierte Psychologe ist Forscher an einer europäischen Universität, Single und gläubig. Ob er bei schweren unheilbaren Krankheiten, den Wunsch nach lebensverlängernden artifiziellen Maßnahmen oder der Wunsch nach aktiver Euthanasie hätte, wird er gefragt. Das kann TB gar nicht beantworten. Anhand praktischer Beispiele stellt er sich die Vorabentscheidungen schwer vor, da man nicht weiß: wie die Situation beschaffen ist. Aktive Euthanasie würde er eher meiden. Bei schweren Schmerzen oder sonstigen schweren Leiden werde er hoffen, „*dass die Medizin gute Linderungsmittel zur Verfügung hätte, und hoffe sie im Moment auch verabreicht zu bekommen.*“

Wir kommen zum Schluss. Ich bedanke mich sehr herzlich für dieses Interview. Es ist eine Bereicherung für meine Arbeit. „Gern geschehen!“

Transkription:	<i>Interview 5 TQ</i>
Demographie:	83, weiblich, Rentnerin
Datum:	6.02.2014
Ort:	Wohnung von 5 TQ
Sprache:	Luxemburgisch

Dauer: ± 75 Min.

Das Interview mit einer 83 jährigen kinderlosen Witwe, Rentnerin, Hobby-Historikerin und früheren Managerin eines Schloßes in Luxemburg mit Kulturstatus, fand an einem Nachmittag in der Wohnung von T.Q. statt.

- Auf die erste Frage nach ihrem körperlichen, geistigen und sozialen Befinden antwortete T.Q. dass sie sich mit zunehmendem Alter körperlich weniger gut spüren würde als vor etlichen Jahren. Sie sei sehr wetterfühlig und hätte eine Überempfindlichkeit gegenüber Witterungserscheinungen. Diese wirkt sich auf ihr Allgemeinbefinden, ihre Stimmung und Leistungsfähigkeit aus. Als wohltuenden Ausgleich wären ihre regen geistigen Fähigkeiten - T.Q. liest und schreibt viel, was Außenstehende ihr belobigend bescheinigen. Auch mit Kreuzworträtsel hält sie ihr Hirn in Schwung, doch, bedingt durch ihren verlangsamten Gang, fehlt es ihr an Zeit. Es ärgert sie, dass es eine Diskrepanz zwischen ihren vielen Wünschen und ihrer Gehgeschwindigkeit gibt, wodurch erstere abgebremst würden, obwohl sie autonom sei. Sozial würde sie sich gut befinden. Zwar könnte sie gut mit sich selbst klar kommen, hätte aber Kontakt mit Freunden, der Familie, obwohl ihr verlangsamter Gang ihre sozialen Begegnungen gegenwärtig beeinträchtigt. Als Managerin eines Schloßes mit Kulturstatus, hatte sie Kontakte mit Menschen aus aller Herren Länder. Dann war sie abends froh, nach einem arbeitsreichen Tag sich etwas Ruhe zu gönnen. Nach der Ausscheidung aus dem Berufsleben wurden viele soziale berufsbedingte Kontakte abgebrochen, es begann für T.Q. ein neuer Lebensstil.
- Für T.Q. steht an vorderster Stufe Gesundheit, finanzielle Abdeckung, d.h. genügend finanzielle Ressourcen, Zufriedenheit, auch wenn hie und da ein „feeling blue“ sie abends heimsucht. Dann ruft sie sich gerne Bilder ins Gedächtnis von Leuten, die es schlechter haben als sie und erinnert sich an den Spruch „count your blessings“ – dankbar sein für das was man hat. So kann sie Leute nicht verstehen, die sich beklagen, dass die Zeit nicht vorbeigeht. T.Q. kennt viele ältere Leute in Altenheimen, die nichts mit sich anzufangen wissen. Ob diese Menschen früher auch die Zeit totgeschlagen hätten, konnte Q. nicht beantworten. Deren Aussagen nach hätten sie genug gearbeitet, was sie als „traureg“ empfindet. Beschäftigung ist für T.Q nach dem Berufsleben sehr wichtig. So interessiert sie sich wie eh und je an der Geschichte. Ihre Nichte, die bei RTL angestellt sei, würde sie des öftern bitten Details zu recherchieren. Damit könnte sie liebend gern den ganzen Tag ausfüllen. Bei dieser Gelegenheit erinnert sie an ihren Vater der es liebte zu wandern und zu reisen, wogegen ihre Mutter es vorzog zu Hause zu bleiben. Im guten Einverständnis begleitete Mutter ihren Vater auf Reisen. Trotz anfänglichem Streben, freute sie sich im Nachhinein. Vater starb 90 jährig und Mutter mit 94. Nach dem Tod von Vater fehlte

Mutter diese Stimulation. Nach Meinung von T.Q. vereinsamen Menschen die sich nicht selbst oder von jemand anders motiviert werden.

- Angst vor dem Alter hätte sie nur, wenn sie bewusst darüber nachdenke. Sie hofft gesund zu bleiben, besonders angesichts ihrer momentanen Gehschwierigkeiten. Aus diesem Grund „*versichen ech net sou oft dorun ze dènken.*“ Aufgrund ihrer guten genetischen Veranlagungen müßte T.Q. doch eher zuversichtlich sein, meint die Befragerin, worauf die Teilnehmerin auf ihre Einschränkungen beim Gehen erinnert. Andererseits hätte sie Ängste bezüglich ihrer sporadischen Vergesslichkeit und dem Anstieg älterer Menschen die an Altersdemenz leiden.
- In ihrem Berufsleben fühlte sie sich gestresst durch die hohe Arbeitslast, den Termindruck und die Hetze. Am Ende ihres Berufslebens fühlte T.Q. sich sehr überfordert. Heute hat der Stress sich wesentlich gelegt. Nur ab und zu, wenn sie wegen ihres verlangsamten Ganges termingerecht bereit sein soll, fühlt sie sich gestresst d. h. aufgeregt. Den alltäglichen Ablauf selbst empfindet sie jetzt nicht als Stress. Schlaflosigkeit bei Vollmond scheint kein Mythos zu sein, denn um Vollmond herum schläft Q. schlechter und kürzer.
- Was sie Nichten mitteilen könnte, um stressfrei zu altern, weiß T.Q. nicht genau. Ihr persönlicher Stress wird meistens von außen diktiert. Im Berufsleben gelang es ihr trotz vieler Arbeit und engem Zeitdruck sich so zu organisieren, dass sie die Arbeit schrittweise meisterte, Stress abbaute und stressfrei blieb. T.Q. erledigte zuerst das Wichtigste und danach das Nebensächliche. Obwohl ihre Arbeit recht aufwendig war und manchmal zu viel des Guten wurde, liebte sie ihre Arbeit.
- Eigentlich entspreche ihre Art sich auf eine Sache zu konzentrieren, eins nach dem anderen zu erledigen der Achtsamkeitslehre erkläre ich T.Q., was sie als selbstverständlich abtut.
- Nach dem Frühstück stehen etliche Hausarbeiten an, die sie nicht unbedingt als Lieblingsbeschäftigung ansehen kann, meint Q. Nach Lust und Laune kann sie als Single ihre Essenszeiten verschieben. Danach gönne sie sich eine Ruhepause. Es fallen weitere Hausarbeiten an, wobei sie sich eine Hilfe zugelegt hat. Später liest T.Q. Briefe und die Tageszeitung. Sie genießt es regelrecht, nicht weiter an Zeitermine gebunden zu sein.
- Ob es ihr gelingt ohne Anstrengung bei einer Sache zu bleiben wird T.Q. gefragt. Nein, zwar würde sie während des Essens nicht fernsehen. Radioberichte könnte sie kaum mit Haushaltsbeschäftigungen verbinden, da erstere sie zu sehr fesseln würden. Wenn kein Termin ansteht, nimmt sie „gemittelt“ ihre Mahlzeiten ein. Sie hat aber einen Hick: nicht genügend Zeit zu haben, das zu tun, was sie im Laufe des Tages tun möchte (lacht).
- „Count your blessings“ – T.Q. genießt ihre Zeit nach dem Berufsleben.
- Woran sie merken würde gestresst zu sein, antwortet Q. innerlich aufgeregt zu werden, je nach Tagen, je nach Wetterfühligkeit. Hat keine Kopfschmerzen, aber etwas Magenschmerzen.
- Zusammenfassend werden T.Q. die Wesenszüge der Achtsamkeitslehre dargelegt. Darauf antwortet Q: „*Ech hun emmer probéert fir mech net opzerégen fir èppes wat ech net ken änneren*“. Sie erinnert sich an ihre Mutter die sich für jede Kleinigkeit aufregte. Als junges Mädchen konnte sie nicht begreifen, wie man so seine kostbare Zeit vergeuden konnte. Jede Streitigkeit bedeutet für T.Q. Zeitvergeudung, denn sie hat das Empfinden hat, nie Zeit genug zu haben. Ob sie dadurch unter Stress gerät? Schwer zu sagen. Durch das ständige Wiederholen des negativen Glaubenssatzes: „Ech hu net genuch Zeit“, fällt es Q. schwer, eine neue Perspektive in puncto Zeit zu entwickeln? Sie ist ständig am Suchen nach Antworten auf Probleme, dazu braucht sie viel Zeit und dazu hat sie keine Zeit, so T.Q. Z. B. erklärt Q.: die Magna Carta (die große Urkunde der Freiheiten) von König Johann Ohneland (zu Runnymede in England am 15. Juni 1215 unterzeichnete

Vereinbarung mit dem revoltierenden englischen Adel, die als wichtigste Quelle des englischen Verfassungsrechts gilt) wurde nach ihren Angaben von einem welschen Prinzen geschrieben. Q. recherchiert wie besessen nach diesem Namen.

- Ob sie Interesse hätte Achtsamkeit näher kennen zu lernen, wird T.Q. gefragt, „*Jo ech gin jo emmer gäre virun.*“ Es würde sie schon interessieren.
- Auf die biographische Checkliste antwortet Q. im Mai 84 Jahre alt zu werden. - Nach dem Abitur hat T.Q. einen Cambridge Certificate erlangt und es blieb beim Wunsch Historikerin zu werden. Als Au-pair Mädchen katalogisierte sie während einem Jahr in einem englischen Schloß Bücher. Darunter war das „*Buch Taliesins*“, eine unvollständige Gedichtesammlung in kymrischer (walisischer) Sprache, die in das 14. Jhd. datiert wird. Heute befindet es sich in der National Library of Wales. Während dieser Beschreibung schwelgt Q. in der Vergangenheit.- Sie war verheiratet, blieb kinderlos, ist Katholikin „*awer gléifen op méng Manéier*“ und rechtfertigt es so „*mat de Paschtéer sin ech net emmer mat d'accord.*“ (lacht)
- T.Q. wird gefragt, ob sie persönlich, im Falle einer unheilbaren schmerzlichen Krankheit den Wunsch nach artifizierlicher Lebensverlängerung oder nach aktiver Euthanasie äußern würde? Für aktive Euthanasie ist sie momentan unentschieden, es sei denn die Schmerzen würden unerträglich. Dann hege sie den Wunsch nach Linderung der Schmerzen mit dem Wissen, dass ein Medikament eine erlaubte indirekte Sterbehilfe nach sich ziehen kann. Könnte aber durch eine angemessene **Schmerzbehandlung** ein Maß an verlängernder Lebensqualität einhergehen, würde sie diese Alternative wählen. Doch gibt T.Q. zu bedenken, dass die klassische chemotherapeutische Krebsbehandlung häufige unerwünschte Wirkungen umfaßt, für viele Menschen eine Tortur, wovor sie Angst hat. Sie würde die unmittelbaren Auswirkungen der Therapie schon in Kauf nehmen, wenn sie wüßte dadurch gesund zu werden. Diese Ungewissheit macht ihr zu schaffen.
- Mit einem gegenseitigen herzlichen Dankeschön endete das Interview.

Transkription:	<i>Interview 6 TM</i>
Demographie:	65, männlich, Rentner
Datum:	6.02.2014
Ort:	Wohnung von 6 TM
Sprache:	Französisch

Dauer: ± 45 Min.

Als erstes sparte die Autorin nicht mit Dank für die Teilnahmebereitschaft von T.M zu diesem Interview. Der 65 jährige Rentner, ehemaliger städtischer Busfahrer, begeisterter Motorradfan und Besitzer etlicher Gold Wings, Vater von drei erwachsenen Söhnen und Großvater von vier Enkelkindern, war anfangs diesem Interview gegenüber sehr zurückhaltend.

- Auf die Frage wie B. sich körperlich, geistig und sozial spüre antwortete er en bloc „ganz gut.“
- Seine wichtigsten Wünsche im Alter wären „*Gesondheit a genuch Gèld*“ (lacht). Das ist alles. Ob er auch seiner Familie Gesundheit wünsche wird T.M. gefragt. „Dat ass secher: *Gesondheit an genuch Moyèn hun, genuch Geld hun*“. M glaubt, dass Zufriedenheit an Gesundheit und Geld gekoppelt sei. Hast du kein Geld bist du nicht zufrieden, bist du krank, bist du auch nicht zufrieden, argumentiert T.M. Der Teilnehmer wird gefragt ob Gesundheit und genügend Geld Voraussetzungen sind, die Menschen zufrieden zu machen. B. bejaht das entschieden, und stellt die Frage was man vom Leben hat, wenn man als gesunder Mensch nirgendwo hin kommt und nur zu Hause hocken bleibt? Du brauchst soziale Kontakte („du muss enner d’Leit kenne goen“).
- Von Leuten die trotz ihres vielen Geldes sich alles leisten können und doch unglücklich sind meint er, dass das normal wäre. Ihre finanzielle Situation erlaubt es ihnen sich alles zu leisten. Es werden Dinge, wie z.B. ein Seidentepich erworben, ohne dafür zu sparen. Für den Gutbetuchten würde diese Erstehung zur Selbstverständlichkeit, ja zur Geldanlage. Aber für Leute die monatlich sparen müssen, wird eine solche Anschaffung zur Genugtuung.
- T.M. wird gefragt, ob er Angst vor dem Altern hätte. Nein, antwortete er lapidar. Vor was er Angst hätte. Ein Pflegefall zu werden, lautete seine lakonische Antwort. Er würde testamentarisch festhalten, im Falle von Pflegebedürftigkeit in eine Struktur untergebracht zu werden, um seinen Kindern nicht zur Last zu fallen.
- Sein normaler Alltag als Rentner beginnt mit dem Zubereiten des Kaffees für seine zweite Frau. Danach begibt er allein sich zum Frühstück in eine Kaffeestube inmitten der Stadt (lacht). Währendem bereitete seine Frau das Mittagmahl zu Hause. Nach dem Essen folgt eine Mittagspause. Danach werden die anfallenden Arbeiten erledigt. Ein bis zwei Stunden täglich tauscht er am Computer Diaporamas mit Motorradfreunden aus. Nebenbei besucht

er einen dritten Computerkurs. Zurzeit macht er einen Computerkurs zum Herstellen eines Fotobuches. Im Sommer ist er häufig mit dem Motorrad unterwegs.

- Nach Meinung von T.M. kann er sich nur auf eine Sache konzentrieren, entweder liest oder isst er, oder schaut fern. Ja, er höre Stimmen aus dem Fernseher (er ist beim Mittagessen an), was ihn kaum stört, denn „*wann ech iessen dann iessen ech, och wann de Fernseher léft*“, antwortet T.M. Beim Mittag -und Abendessen schauen wir uns hauptsächlich die Nachrichten an.
- Wenn er nervös ist merkt B. dass er gestresst ist. Auf jemand warten macht T.B. innerlich nervös. Ansonsten hat er keine Probleme mit dem Schlafen „e rängt Gewässen“. Eine Zeitlang hatte er Magenprobleme. Durch weniger essen vor dem Schlafengehen hätte er diese gesundheitlichen Probleme in den Griff bekommen.
- Die Bedeutung von Achtsamkeit wird kurz resümiert. Unter Achtsamkeit wird verstanden, eine Sache nach der anderen zu tun. Dazu meint T.B. genau das zu tun: achtsam zu sein. Er würde eine Sache in Angriff nehmen ehe er die andere angeht. Natürlich könnte der Mensch achtsam leben, ohne das Etikett Achtsamkeit angehängt zu haben, wird T.M. geantwortet. Ob er seine Gedanken nur auf das richtet, was er gerade im Begriff ist zu tun antwortet der Teilnehmer ganz dabei zu sein, vor allem morgens wenn er allein still und ruhig eine Motorradtour nach Italien per Landkarte vorbereitet. Ja er könnte bei seinen häufigen Busfahrten negative Gerüche, laute Gespräche, harte Sitzpolsterungen wahrnehmen. Bei seinen Motortrips spürt er jede kleinste Schraube. Jede Störung am Motorrad würde ihm auffallen. Während seiner Berufszeit hätte er ein äußerstes Feingespür entwickelt, sobald irgendetwas den Bus schrammte.
- Werturteile legt er ab, wenn Leute nach Punkmanier ein provozierendes Aussehen an den Tag legen, aber besonders wenn europäische Bestimmungen in puncto Lebensmittel den Einflüsterungen der Lobbyisten zuvorkommen und dem Konsumenten etwas vorlügen. Jegliche Ungerechtigkeit regt ihn auf.
- Hie und da fällt es ihm schwer, die Vergangenheit hinter sich zu lassen. Ja verzeihen könnte er schon, aber vergessen nicht, so T.M.
- Beispielweise bei Magenschmerzen nutzt T.M. die Energie des Atems, um sich zu beruhigen.
- Ob T.M Interesse hätte an Achtsamkeitskursen teilzunehmen, um die Lebensqualität im fortschreitenden Alter zu erhalten resp. zu steigern und gesund zu bleiben. Dazu meint B. „*spéderhin vleicht, awer lo am Moment, do hun ech genuch.*“ Als die Befragerin hinweist, dass Achtsamkeit als mentaler Fitness angesehen werden könnte meint T.M, nächsten Monat einen körperlichen Fitnesstraining zu absolvieren, um fit zu sein mit seinen Kindern den Wintersport 2014 zu verbringen, wobei er der Ansicht ist, dass er seine mentale Fitnesskomponente als gut einschätzen würde (T.M legt seine Interpretation von Achtsamkeit auf das reine Memorisieren).
- Der Vater von drei Söhnen, geschieden, wiederverheiratet, vier Enkelkinder und gläubig wünscht sich bei irreparablen körperlichen Schäden aktive Sterbehilfe, denn ihn graut es „nach zwé Joer un ènger Maschin ze hänken.“ Im Falle von Demenz könnte er sich ein Leben vorstellen, wenn die Frau ihm beisteht. Anderswie möchte er in einem Pflegeheim untergebracht werden, um die Kinder nicht als Pflegebedürftiger zu belasten.

Mit einem herzlichen Dank verabschiede ich mich vom Teilnehmer M.

Transkription:	<i>Interview 7 TJ</i>
Demographie:	83, männlich, Priester
Datum:	7.02.2014
Ort:	Wohnung von TP
Sprache:	Luxemburgisch

Dauer: ± 40 Min.

Das Interview mit dem emeritierten katholischen Geistlichen T.J, der, ungeachtet seiner heftigen Rückenschmerzen, an Sonntagen schon 25 Jahre lang Gottesdienste in einem Altenheim feiert, nebst den jahrzehntelangen täglichen **seelsorglichen** Aufgaben in einer **Schwesterngemeinschaft**, fand abends in dessen Wohnung statt. Nach meinem Dank an T.J und der Bedeutung dieses Interviews zur Erforschung der positiven Wirkungen von Achtsamkeit im Alter, ging es zur ersten Frage.

- Auf die Frage wie T.J. sich körperlich fühle drückt er seine Verwunderung aus so manche Aufgaben als 83 jähriger noch zu bewältigen. Es ist typisch dem Wetter die Schuld zu geben, sobald kleine Wehwechen sich bemerkbar machen, meint T.J. Rheumatische Beschwerden und Arthrose plagen ihn ziemlich viel, so dass er starke Analgetika nehmen muß, um die Schmerzen zu unterdrücken. Diese schmerzstillenden Medikamente würden ihn schläfrig machen, doch meint TJ. es wäre auszuhalten. Mental würde es noch gehen, wie es das halt bei älteren Leuten wäre. Ab und zu hätte er Probleme um einen Namen zu finden. Sozial fühle er sich eingebunden und hätte auf diesem Gebiet nie Schwierigkeiten gehabt. Von Haus aus käme er aus einer kinderreichen Familie (12 an der Zahl), so dass er nie isoliert und einsam war. Obwohl seine Schwester, ihm während 42 Jahren den Haushalt führte und nun im Altenheim lebe, würde er sich nicht allein fühlen. Ab und zu kommt jemand zu Besuch, daneben liest er täglich die Messe in einem Kloster.
- Seine wichtigsten Wünsche im Alter wäre zufrieden zu bleiben und nicht mürrisch zu werden. Durch seinen Beruf als Seelsorger hat er Kontakt mit alten und kranken Menschen. Das veranlasst ihn trotz Altersgebrechen dankbar zu sein, wenn er irgendwie körperlich gesund bliebe und nicht mürrisch und unzufrieden würde. Es freut ihn wenn Menschen ihn ansprechen und auf seine seelsorgliche Tätigkeiten zu sprechen kommen.
- T.J. hat nicht direkt Angst vor dem Alter. In der Seelsorge habe er viele Fälle kennen gelernt wo én „sou Leit geseit dé ganz isoliert sin a kén hun dén hinnen hëlleft. Einfachst Saachen: si kënnen sech net méi elèng undoen, kënnen net mé elèng an d’Bètt eraus-an eraklammen“, vor dieser Abhängigkeit und Hilflosigkeit hätte er Angst, dass ihm so was passieren könnte. Aber ansonsten hat er keine spezielle Angst vor dem Alter, er weiß es gehört zum Leben. Ist das nicht „Gelassenheit“, eines der Merkmale von Achtsamkeit, wird T.J. gefragt. Ja, ich bin manchmal etwas ängstlich, rege mich etwas schneller auf als früher, aber ich bin nicht von Ängsten geplagt. Was mir aber viel hilft ist mein Glaube, er gibt mir viel Kraft. Den Tod hätte er in das Leben eingeplant, er gehöre zum Leben, so der

Geistliche. In seinem persönlichen Gebet befinden sich die Themen Sterben und Tod. So teile er den Trauernden während einer Begräbnisfeier allemal mit, dass die Todesstunde die Geburtsstunde eines neuen, eines besseren Leben wäre. Daran glaube er. Es gibt ihm Mut und hilft ihm über vieles hinweg.

- Um stresslos zu altern sollte man sich auf das Momentane konzentrieren sinniert T.J. Das bedeutet im Moment zu leben und sich nicht zu sehr um die Zukunft zu sorgen, resümiert die Befragerin. Genau, das, antwortet T. J.
- Der Priester wird gefragt was er den Gläubigen vorschlagen würde, um ohne Stress alt zu werden? Ich wüsste nicht, wie ich das ausdrücken könnte. Ich würde sagen: „Da wo kein Gott ist ist auch kein Gebot“. (Wenn es keinen Gott gibt ist alles erlaubt). Für mich ist der Glaube ein Großteil meines Lebens, ein Lebenselixier (Exkurs).
- T.J. wird gebeten seinen normalen, beruflichen Alltag, sowie Alltag als Pensionär zu schildern. Die alltäglichen Unterschiede sind nicht bedeutend : „*Ech stinn emmer moies mat zeiten open, virun ½ 7 Auer . Machen mëng Toilette, gi bei d’Schwëstere Mass haalen, drënken do ëng Taas Kaffi. Da get et bal 10 Auer iert ech erem hém kommen, liesen ech a der Zeitung, bieden de Brewer virdrun an herno. Am Daag, wan Wüerder et erlaabt gin ech trepplen ½ bis ¾ Stonn. Da si mol Leit dé bei mech kommen oder ech gi mol ëng Kéer op Besuch (zwar zimlech sëlten). Owens lauschteren ech Neiekgéten um Fernseh. Gént ½ 10 Auer gin ech schlofen*“. Eigentlich ein sehr geregelter Tagesablauf, meint die Interviewleiterin, was der Teilnehmer bejaht. Auf die Ad hoc Frage nach den Hobbys des Teilnehmers, meint T.J. keine Extras zu haben, da alle normalen Alltagserledigungen einfach mehr Zeit erfordern
- Auf die Frage ob es ihm gelänge ohne Mühe sich auf eine Sache zu konzentrieren, meint T.J. dass es nicht einfach und automatisch wäre, sich auf den Moment zu konzentrieren. Nach J. wird man von so vielem abgelenkt, (z. B. Zeitung, Buch, Fernsehen, Telefonaten von der Familie). Würde er sich aber bewusst auf eine Sache einstellen, würde er das aber „*ronbréngen*“ um „dabeizusein“.
- In einer ¼ Stunde hat T.J. bei den Schwestern Kaffee getrunken. Der „Repas sur Roue“ zu Hause dauert summa summarum ¾ Stunde, wobei er Neuigkeiten im Radio hört und danach das Geschirr abspült.
- Sehr selten vergisst T.J. den Schlüssel seines Autos in der Wohnung. Er geht sehr systematisch und behutsam vor.
- Gestresst wird T.J. wenn jemand, sein Termin nicht pünktlich einhält. Früher hätten Verspätungen ihn nicht belangt. Arzttermine würden ihn lange Zeit im Voraus aufregen, z. B wegen dem Verkehr in Luxemburg Stadt. Zeitliche Hetze hätte er so gut wie nie. Sein Zeitplan sei genau geplant. Obwohl er nicht aus dem Gleichgewicht gerät wenn er Brevier oder Rosenkranz nicht zur Gänze gebetet hätte, falls Unvorhergesehenes eintritt.
- In einem Anhang wurde T.J. erklärt, was Achtsamkeit bedeutet. Es folgt eine kurze Wiederholung dieser Definition. T.J. fand dass die Erklärungen in den drei Sprachen sehr hilfreich waren. In Stresssituationen benutzt der Teilnehmer bewusst den Atem, um sich zu beruhigen. Regelmäßig benutzt er den Atem jedoch nicht so bewusst. Der Anhang zur Achtsamkeit, gab T.J. Gelegenheit den Text durchzulesen und durchzustudieren. Es wurde ihm bewusst, dass der Atem als vitale Energie regelmäßig im Alltag einsetzbar sei.
- Gebet und Glaube befreien T.J. von Ängsten. Sein Glaube ist sein Lebensfundament. Auf die ad hoc Frage ob Achtsamkeit nicht diametral entgegengesetzt zum Glauben stehe antwortet T.J. dass er glaube, Achtsamkeit könnte auch ohne Glaube praktiziert werden. „*Ech kennen och vill Leit dé no baussen ké Glawen hun, dé awer s’oss ganz prézis , konkrét achtsam liewen*“.

- Auf die Frage ob der Teilnehmer interessiert wäre an einem Achtsamkeitskurs teilzunehmen, meint T.J. das nicht durchzuhalten. Er verweist auf sein Alter (83 Jahre), wo man von einem Tag auf den anderen lebt, wo dieses und jenes nicht funktioniert. Da würde er sich sowas „*nët mé oplueden*“.
- Zusätzlich unterstreicht der Teilnehmer die Bedeutung sozialer Beziehungen resp. Freundschaften im Alter.
- Um das Leben von T.J. in einer biographischen Checkliste festzuhalten erzählt er am 03.02.1931 in „Dol“, Dahl im Ösling (Luxemburg), als 10. von 12 Kindern geboren zu sein. Sein Vater fuhr täglich sechsmal pro Woche mit dem Fahrrad in die sechs Kilometer entfernte Ortschaft Wiltz zur Arbeit in eine Lederfabrik, wo er bis zu zehn Stunden täglich werkelt. Zur Selbstversorgung diente der großen Familie zwei Kühe, ein paar Schweine, Kaninchen, Hühner, so dass die Familie kein Hunger litt und es ihnen nicht schlecht erging. Der älteste Bruder wurde Lehrer, erzählt T.J weiter. Da es den Eltern an Geld fehlte, um ihn studieren zu lassen, gab es in „Dol“ den Pfarrer Jos Biewer, (dén dat Lidd vertount huet „*léif Mamm ech wéss et net ze soen...*“). Er brachte etliche Jungen des Ortes dazu Student zu werden. Nachdem er die Schar, darunter auch mein Bruder nach Diekirch ins Lyzeum untergebracht hatte, wo sie in der „Boulette“ lebten, bezahlte der Pfarrer das Studium dieser Studenten. Bei Ausbruch des 2. Weltkrieges wurden vier seiner Brüder zwangseingezogen und kamen an die Front. Das war eine schwere Zeit für meine Eltern und für uns die jüngeren Geschwister, so der Teilnehmer. „*Mettes si mer dem Bréifdréer entgént gelaaf, op e ké Bréif vun hinnen hätt, well mer woussten, jhust dat se un der Front waren*“. Das war eine sehr schlimme Zeit. Diese schweren Angstzustände hätten bei seinem Vater ein Nervenleiden ausgelöst, so dass er knapp 50-jährig seine Arbeit aufgeben mußte. Trotzdem wurde er 92 und Mutter verstarb mit 74. Außer meinem Bruder der Lehrer wurde, arbeiteten die anderen Geschwister als Gesinde beim Bauern, erzählte T.J. Nach dem Krieg brauchte man viele Arbeitskräfte, so wurden meine Brüder entweder „Gendarme“, Pfleger, Eisenbahner oder Schmelzarbeiter. Zwei Jahre nach dem Krieg, als 16-jähriger, ohne Kenntnisse der französischen Sprache fragte der Nachbar, ein Pater aus Clairefontaine bei Arlon, ob er nicht in der Klosterschule studieren wollte. Gedacht getan, nach 5-6 Jahren trat ich danach ins Priesterseminar ein. Nach dem Seminar in Bastogne und der Priesterweihe wurde T.J Kaplan in Esch, „*èng Staat dé mer komplett onbekannt war*“, danach 5 Jahre in Düdelingen. Später wurde er Pfarrer im Ösling: „Bauschelt, Baschelt, Harrel, Surré“ wo er 5 Jahre blieb. Dann ging es wieder in „*de Minett*“ nach Oberkorn, und später 25 Jahre als Dechant in Esch /Alzette. Ich war immer zufrieden, betonte T.J. Zwar könnte er sich nicht als ganz glücklichen Menschen bezeichnen, nachdem er sich entschieden hatte Priester zu werden. Nein, er wäre dazu nicht gezwungen worden, aber damals in meinem Heimatdorf hat es immer Seminaristen gegeben. Als sie sich morgens, während der Eucharistiefeier im Chor befanden, hätten sie T.J sehr imponiert. So hätte er gedacht „*firwat net*“. Ich habe es nie direkt bedauert, so T.J, aber es war nicht immer einfach.
- Zur Frage nach dem Wunsch künstlich lebensverlängernder Maßnahmen im Falle einer unheilbaren Krankheit meinte T.J „*ech mëngen net*“. Das hänge natürlich davon ab, um was es sich handelt, so T.J. Dabei stützt er sich auf die Aussage von Papst Johannes Paul II, der lehrte den Sterbenden weder verhungern noch verdursten zu lassen. So würde er die passive Sterbehilfe, d. h lebensverlängernde Maßnahmen ablehnen, wie z. B künstliche Beatmung, nur um ein zwei Jahre länger zu leben. Indirekte Sterbehilfe d. h medikamentöse, mit einer unbeabsichtigten Beschleunigung des Sterbens einhergehende Schmerzlinderung würde er befürworten. Aktive Sterbehilfe, d. h Tötung auf Verlangen

lehnt T. J. strikt ab. Dabei erinnert er an eine gute ältere Bekannte deren Ende nahte. Der behandelnde Arzt fragte T.J. ob er einverstanden wäre, das Sterben dieser alleinstehenden Person mit allen Mitteln der modernen Apparatedizin zu verlängern, oder ob er die Verabreichung von Antibiotika einstellen könnte. Daraufhin meinte T.J letztere Maßnahme zu ergreifen, wenn keine Aussicht auf Besserung wäre, und seine Bekannte nicht zu leiden hätte.

Mit herzlichem Dank endet das Interview.

Transkription:	<i>Interview 8 TW</i>
Demographie:	58, männlich, Beamter
Datum:	10.02.2014
Ort:	Wohnung der Verfasserin
Sprache:	Luxemburgisch

Dauer: ± 35 Min.

Das Interview mit einem 58-jährigen pensionierten Eisenbahner, Vater von zwei erwachsenen Adoptivkindern, dessen Gesundheit sehr unter dem großjährigen Sohn leidet, der durch sein Asperger-Syndrom eine tiefgreifende Entwicklungsstörung hat. Der Vater leidet am mangelnden Einfühlungsvermögen des Sohnes, sowie an dessen anhaltenden Schwächen in den Bereichen der sozialen Interaktion und Kommunikation. Die Antworten von T.W. sind sehr kontrolliert, seine Sprechpausen lang. Er hat Amnesiphobie – Angst vor Gedächtnisverlust.

- Auf die erste Frage wie T.W. sich körperlich, geistig und sozial fühlt antwortet er sich momentan körperlich gut zu fühlen, geistig auch, sozial hätte er Familienprobleme, die er aber hier nicht aufführen möchte (da ich ja davon wisse). Ja da könnte es besser sein.
- Seine wichtigsten Wünsche im Alter wären einen klaren Kopf zu behalten. Bewusst zu wissen was man macht und so wenig wie möglich zu vergessen von dem was man noch aufnimmt. Auf die ad hoc Frage was es auf sich hat einen klaren Kopf zu haben, jedoch nicht zufrieden zu sein antwortet T.W. dass es kontraproduktiv wäre, dass die Probleme schwieriger würden. Für ihn bedeutet es im Alter noch Wünsche zu haben und vor allem Autonomie, noch selbst Über sich bestimmen zu können.
- Ob das Alter ihm Angst macht wird T.W. gefragt. Es ist eine meiner größten Ängste, die Angst vor dem Vergessen. Das Alter macht ihm keine Sorge sondern die Angst davor, sich nicht mehr an die vielen Erlebnisse und Erfahrungen erinnern zu können. Ich habe meinen Vater so erlebt, und weil ich mich selbst sehr viel beobachte, mich viel kritisiere, bekommt alles was ich vergesse, alles Unlogische für mich eine erschreckende Dimension. Was er denn an sich kritisiert, wird der Teilnehmer gefragt. Wäre das seine Vergesslichkeit? Ja, so T.W. Wenn im Stress etwas auf ihn zukommt, könnte er es nicht abspeichern. Das macht ihm zu schaffen.
- Was man machen könnte um ohne Stress zu altern wird der Teilnehmer gefragt. (Lange Pause) Dann sagt T.W. dass er ein Wort suche, das das gut beschreiben würde: „HARMONIE“. Harmonie mit den Menschen aus seiner Umgebung, mit sich selbst natürlich. Das würde ihm helfen, ohne Stress alt zu werden. Da es in seinem familiären, sozialen Umfeld aber an Harmonie mangelt (indirekt verweist T.W. an den Sohn mit Asperger-Syndrom) ist Stress und Angst vorhanden. Auf die ad hoc Frage ob Harmonie durch den anderen bedingt wird oder Disharmonie mit sich selbst besteht, antwortet T.W. dass die Harmonie im Einklang mit sich selbst zufriedenstellend wäre. Nur bestehe permanente Disharmonie zwischen ihm und seinem Sohn („èngem Kand“). Er leidet daran, kein harmonisches Verhältnis zwischen ihm etablieren

zu können, da dieser es ihm verweigert. Ich wäre zu diesem harmonischen Zusammenleben bereit aber der andere (der Sohn) nicht.

- Die ad hoc Frage lautet danach ob T.W. bereit sei auch Mitgefühl mit sich selbst zu entwickeln, anstatt sich nur zu kritisieren und sich erniedrigen zu lassen. Darauf antwortet T.W., dass die Angst eine große Rolle spielen würde, um die Reibereien (*beeinträchtigende Meinungsverschiedenheit*) distanzierter zu betrachten. T.W.'s Angst erscheint periodisch, da in Zeitabschnitten unerwartete Reaktionen des Sohnes folgen. So wird die angestrebte Harmonie wird immer aufs Neue in Frage gestellt und diese Dauerbelastung mache ihm zu schaffen.
- Es wäre quasi unmöglich dem Sohn aufgrund seiner Persönlichkeitsstörung zu raten was er tun müsste, um gut alt zu werden. Das Mädchen würde vielleicht einen solchen Rat annehmen, meinte T.W.
- Bei dieser Gelegenheit führt die Interviewerin das Beispiel des autistischen Sohns von Dr. Kristina Neff, Dozentin für kulturelle und menschliche Entwicklung an der Universität von Austin Texas an. Nachdem sich diese Frau ständig wegen ihres pädagogischen Misserfolgs kritisierte, entwickelte sie Mitgefühl mit sich selbst und Selbstwertgefühl, ehe sie dies durch regelmäßige psychologische Studien belegte.
- T.W. wird gebeten seinen alltäglichen Ablauf als Pensionär zu schildern. An Schultagen steht er um 6 Uhr mit seinem Mädchen auf, Sorge für den Morgentisch, begleite sie zum Zug, gehe zu N. seiner Frau ins Atelier, lege sich danach etwa eine Stunde zum Schlafen hin oder schau einen Film an. Danach arbeitet er am Computer, z. B. „TVA – Déclaratioun as fälleg“, klassiere Fotos. „Ech wurschtelen“. Aber er denkt, dass das alles noch Wichtiges ist was er macht. Pflicht und Hobby wechseln sich ab, so T.W. Als Pensionär würde er sich wesentlich mehr Zeit nehmen, um sie produktiv umzusetzen.
- T.W. wird gefragt, ob es ihm gelingt ohne Mühe bei einer Sache zu bleiben. Nein. Er vergesse Schlüssel, das wäre ein Problem. Geschirr würde er fallen lassen und stoßen. Das würde ihm nicht geschehen, wenn er nur an das denke, was er im Moment machen würde, so der Teilnehmer. Wenn die Harmonie (in der zwischenmenschlichen Kommunikation) nicht vorhanden ist beginnt das Gedankenkarussell, wobei seine Motorik ebenfalls versagt. (Andererseits erwähnt der Teilnehmer, dass seine Finger „*mé stomp gi sin*“, dass er sich medizinisch untersuchen lassen würde).
- Kurz wird auf die Definitionen von Achtsamkeit eingegangen. Der Teilnehmer wird gefragt, ob er den Atem bewusst einsetzt, um sich zu entspannen. So schildert T.W. ein Ereignis, wo wiederum anhaltende Auseinandersetzungen mit dem Sohn Stress und Angst in ihm hervorriefen. Durch bewusstes Atmen (der Teilnehmer nahm an einem vierwöchigen Achtsamkeitskursus der Interviewerin teil) wurde er stressfreier. Es sei ihm bewusst dass der Atem ihm helfen könnte innere Ruhe zu finden, doch hätte er für wohltuende Atempausen noch keine regelmäßige Zeit eingeräumt. Was T.W. an der Achtsamkeit so wichtig sei wäre die Konzentration auf den Moment und die Entspannungsmöglichkeit durch den Atem.
- Ob T.W. interessiert wäre an weiteren Achtsamkeitskursen teilzunehmen. Ja, antwortet der Teilnehmer, da er das Gefühl hatte, dass dahinter sich Tiefsinnigeres befindet, als das, was ihm „Workshop“ vom letzten Jahr angeboten wurde. Er weist auf die Eigenschaften der Achtsamkeit hin und zitiert: sie ist freundlich, wertefrei usw. Für ihn ist Achtsamkeit etwas Philosophisches. Es ist eine Lebenshaltung wird T.W. geantwortet. Ja. Die könnte durch Kurse noch vertieft werden, meint der Teilnehmer. Nach Ansicht von T.W. dient die Anleitung zu Achtsamkeitsübungen zur regelmäßigen Übung im Alltag.
- Es folgt die biographische Checkliste. Der 58-jährige Eisenbahnbeamte mit Abschluss einer oberen Jahrgangsstufe des klassischen Lyzeums, Vater von zwei Adoptivkindern, verheiratet, wenig gläubig, bezeichnet Achtsamkeit als seine neue Religion.

- Im Falle von lebensgefährlicher Krankheit, ohne Hoffnung auf Gesundung, würde er sich für keine lebensverlängernde Maßnahmen entscheiden würde. Künstliche Beatmung würde er ablehnen. Im Falle von unheilbarem Krebs würde er für sich aktive Sterbehilfe, d. h. Tötung auf Verlangen wünschen. T.W. wünscht, dass seine Familie so wenig wie möglich leidet. Eine Zeit lang hätte er sehr viel Angst gehabt, dass das Leben zu kurz wäre.. Heute hätte er immer weniger Angst.

Mit großem Dank endet das Interview.

Transkription:	<i>Interview 9 TH</i>
Demographie:	72, weiblich, Politikerin
Datum:	17.02.2014
Ort:	Wohnung von TH
Sprache:	Luxemburgisch

Dauer: ± 65 Min.

Das Interview mit einer 72-jährigen Pianistin und hochrangigen pensionierten Politikerin fand in ihrem Domizil an einem Montagmorgen statt.

- Auf die Frage wie T.H. sich körperlich spüre, meinte sie ohne Probleme. Außer Arthrose bedingten Symptomen wäre sie mobil, dynamisch. Geistig versuche sie ganz fit zu bleiben. Jeden Tag würde sie auf ihrer Internetseite schreiben, Klavier spielen und üben, um ganz seriös Konzerte vorzubereiten. Daneben hätte sie noch viele Kontakte im Ausland, wo sie gebeten wird an Tagungen teilzunehmen. Somit hätte sie soziale Kontakte die weit über ihren Zustand als „Retraitée“ hinausgingen.
- Die wichtigsten Wünsche im Alter wären nach T.H fit (geistig und körperlich) zu bleiben aber auch vorbereitet zu sein auf das, was einem bevorsteht. Es wird der letzte Lebensabschnitt sein, dem man sich nicht entziehen kann und mit dem Tod muss man sich beschäftigen, sowohl mit dem eigenen als vor allem dem von Nahestehenden. Dann erzählt T.H vom letzten Todesfall in der Familie als vor 12 Jahren ihr Bruder verstarb. Das hätte lange, lange lange gedauert, bis sie diesen Verlust verkraftet hätte. Heute sei sie der Ansicht, dass man den Tod nicht fürchten solle. Es ist der letzte Weg und das Ende für eventuell einen neuen Anfang. Man kann es nicht wissen, doch so wie die Natur stets aufs Neue erwacht, sei sie ein Mensch, der sich in diesem Moment (im Tod) der Natur überlassen möchte. Es wäre ihre Angst (hantise) den Geist nicht mehr komplett zu gebrauchen und irgendwann an Hilfsmitteln angeschlossen zu sein, um noch weiter zu leben. Ihr Wunsch sei es eines natürlichen Todes zu sterben, wenn möglich schnell und schmerzlos (lacht). Meinen Familienmitgliedern wünsche ich den Tod möglichst ohne Krampf (Stress) zu erleben.
- Nach dem unmittelbaren Live-Feedback der I. betont T.H, dass der Tod zum Leben gehöre. Weiter, dass wir uns in einer Kultur befinden die den Tod beiseite schubst, die sich nicht mit dem Tod abgebe. Für sie wäre das auch eine kulturelle Angelegenheit, da der Tod zu einer Zivilisation gehöre, wobei die Beschäftigung mit dem Tod einem kulturellen Akt gleich komme. Einer Gesellschaft die den Tod nicht mehr als kulturellen Akt wahrnimmt, würde ein Element fehlen. Mein Leben war bis dato so, dass sie nicht mit leeren Händen aus dem Leben scheiden wird(lacht), so dass sie auch keine „regrets“ hätte und keine Sachen bleiben würde, die sie für ihre Familie verwirklichen könnte, die ihr Erbe später übernehmen werden.
- Ob die Teilnehmerin überhaupt vor dem Alter Angst hätte fragt die I. Manchmal sagt sie sich dass das Alter nicht schön sei, wenn es den alternden Menschen vom Rest der Gesellschaft ausgrenzt: durch die Einschränkung seiner Mobilität die ihn daran hindern, an

kulturellen Ereignissen teilzunehmen; auf die Impulse jüngerer Menschen verzichten zu müssen und nur mit alten Menschen zusammenleben zu müssen; das Alter das vereinsamt, wobei sie den Unterschied zwischen allein sein und einsam unterstreicht. In Anbetracht der gesellschaftlichen Entwicklung ist das Alter ihrer Ansicht nach bedrohlich. Auf Nachfrage findet sie die Alten- und Pflegeheime als große Katastrophe und Fehler der Gesellschaft. Sie findet, dass die Absonderung von Leuten ab einem bestimmten Alter in eine „Extra-Struktur“, für sie gleichbedeutend mit einer Ablehnung des Alters sei. Das Alter gehöre auch zum Leben der jüngeren Generation, um zu erfassen wie es älteren Menschen geht, um zu verstehen, dass ältere Menschen noch eine Aufgabe in ihrem Leben brauchen. *Ältere Menschen hätten öfters viel mehr zu geben als jüngere. Das illustriert sie anhand ihres Großvaters, der im Alter von 89 Jahren verschied. Als Witwer lebte er 12 Jahre in ihrem Elternhaus, erzählt T.W. Pfeife rauchend hatte er seinen Stammplatz neben dem Koch Ofen. Beim Kirchgang gab sie als Kind dem Großvater, der Gehschwierigkeiten hatte den Arm. Andernfalls saß er tagsüber in der Küche und gab hin und wieder einen Kommentar ab. Er war ein leidenschaftlicher Kartenspieler. Wenn meine Eltern außer Haus waren, erzählte er ihr Geschichten. Das war so ein schönes Kindheitserlebnis. Als 17-jährige war sie auch bei seinem Tod zugegen. Es war der erste Tote den ich in meinem Leben sah. Es war ein schöner Abschied von einem Mann, der ein erfülltes Leben hatte und ihr viel gab. Kinder die ohne Großeltern zu Hause aufwachsen fehlt etwas, so T.W. Sie analysiert den heutigen Trend innerhalb der entwickelten Gesellschaft Europas, wo Kinder geographisch getrennt von ihren Eltern leben, was einer Gesellschaft nicht gut tut. (Exkurs) Schließlich ist jeder Mensch, der seine Arbeitsstelle ab dem Rentenalter verlassen muss, immer ärmer, da er nicht mehr gebraucht wird. Das ist eine Befürchtung die jeder selbst erfährt. Auch T.H wird nicht mehr gebraucht. Sie selbst müsse Dinge in die Wege leiten, dort wo sie willkommen sei und noch trotz ihres Alters gebraucht würde.*

- T.H glaubt der Stress im Alter wäre selbst organisiert. Denn im Alter gäbe es keinen von außen auferlegten Stress (z. B. Termine, Hetze: Arbeiten zum Abschluss bringen, schnell einkaufen gehen). Stress im Alter ist nach Ansicht von T.H ein anderer Stress: ein psychologischer Stress, unter dem man leidet wenn man z. B. allein ist, sich nicht zu beschäftigen weiß, oder keine Muße hat sich hinzusetzen und ein Buch zu lesen, oder man sich selbst geringschätzt. Mit sich selbst allein auszukommen ist ja das Ziel ihrer Arbeit, dabei wendet sich T.H an die Interviewerin. Nach T.H hätten wir gelernt eine Einheit (mit uns selbst) zu bilden, mit sich selbst zufrieden zu sein. Des öfteren sind es Einflüsse von außen die junge Menschen berühren, beeinflussen, aber allein sein, zentriert sein, sich selbst genügen das ist nach Ansicht von T.H eine Technik, die nicht in unserem Kulturbereich liegt.
- Auf die Ad hoc Frage vom Stellenwert der Achtsamkeit in der Pädagogik (siehe Nordamerika), um konzentrierter und stressfreier zu werden spricht T.H die asiatischen Techniken an (Yoga, Meditation, Achtsamkeit) um stressfreier zu werden. Ihre Kinder hätten an einem Punkt ihres Lebens erkannt, dass sie meditieren sollten. Sie haben selbst entdeckt, dass sie innere Ruhe finden könnten. Ihr persönlicher Hintergrund wäre etwas verschieden, meint T.H. Als Musiker, hat sie seit Kindesbeinen 3-6 Stunden Klavier geübt. Klavierübung wäre für sie wie Meditation. Es sei wie eine ständig reflexive Art und Weise den Körper in Übereinstimmung zu bringen mit dem Geist, den es in der Partitur über die Sinne zu entdecken gibt. In diesem Sinne sei für sie Musik immer der Zugang zu ganz vielen Techniken, die man auch anderweitig erlernen kann. In der Ausübung eines Instrumentes hat man die Kommunikation mit sich selbst, seinen Ideen, seinem Körper, seinem Geist, seinen Sinnen, seiner Innen- und Außenwelt, die einem durch nichts zu

ersetzende Befriedigung und Ausgeglichenheit gibt. Denn wenn man am Klavier arbeitet, ist das ein erfüllter Tag.

- Die Interviewerin spricht die Definitionen der Achtsamkeit an, deren Nutzen man genau wie bei einem Musikinstrument, nur durch regelmäßiges Üben erlangen kann ... T.H gibt zu nicht die Befriedigung zu erfahren, wenn sie nicht täglich Klavier übt. Die Einstellung bewusst zu leben, zu atmen zu sein ist nach Meinung von T.H nicht angeboren. Es ist etwas man lernt. Die I. erwähnt, dass Kabat-Zinn, ehemaliger Professor an der Universität von Kentucky im Massachusetts, Achtsamkeit als eine innewohnende Fähigkeit ansah, eben wie Buddha.
- Die Teilnehmerin wird gefragt wie ihr normaler Alltag als Pensionär aussieht. Gegen ½ 6 wird ganz gemütlich Kaffee getrunken, die Tageszeitung zur Hand, die ausgiebig gelesen wird. Danach informiert sie sich am Computer und schreibt nach Lust Kommentare auf ihrer Internetseite. Danach beantwortet sie ihre E-Mails. Nach ihrer Morgentoilette, spielt sie entweder Klavier, bereitet je nach Termin Reden vor. Im Laufe des Tages integriert sie in ihren Tageslauf einen Spaziergang ein (vor allem seit sie ein Knieimplantat hat), hält sich fit durch Radfahren. Dann hätte sie noch sehr viele Relationen, die sie zum Essen einladen würde. Mit jüngeren Leuten würde sie abends Theatervorstellungen besuchen, wobei sie diejenige sei die den Ansporn geben würde. Sie erzählt in vielen Organisationen tätig zu sein, und dadurch noch einen lebendigen Kontakt zur Gesellschaft hätte.
- Die nächste Frage lautet ob es ihr gelingt, ohne Mühe bei einer Sache zu bleiben (Bsp. Klavier). Das wäre die Frage die mich am meisten beunruhigt, antwortet T.H. Sie würde nervös, wenn sie keinen Namen wiederfinden könnte. Wenn sie merken würde, dass dort „Defizienten“ im Gehirn sein könnten, z. B wenn sie nicht wüsste, wo sie ihre Brille abgelegt hätte und durch das Haus laufe um zu erkunden, wo ich sie liegen könnte. Das nennt sie Unachtsamkeit, ihre Brille an eine ungewöhnliche Stelle gelegt zu haben, wo sie nicht sollte. Das sind Sachen, die sie beunruhigen, wo man sich fragt, ist das dein Gehirn, dein Gedächtnis was nicht mehr richtig funktioniert, oder ist es deine Art und Weise „haslech“, unordentlich zu sein, deine Sachen zu machen. – Unachtsamkeit, meint T.H.
- Ob es T.H oft vorkommt gestresst zu sein fragt die I. Ja doch. An Tagen wo mein Terminkalender überbesetzt ist und hausgemachte Hetze sich einstellt, wird sie gestresst, was sie dann nervt.
- Der Teilnehmerin wird Achtsamkeit kurz erläutert und zusammengefasst. T.H wird gefragt, ob sie den Atem nutzt um sich zu entspannen. Überhaupt gar nicht, antwortet sie. Sie gibt zu nie mit dem Atem gearbeitet zu haben und glaubt, dass das „e grouse Manktum ass“. Die Teilnehmerin führt das Beispiel des Schlafes an, wo der Atem ein hilfreiches Mittel sei, um Ruhe zu finden. Sie gibt zu, das nicht zu beherrschen. Will sie es bewusst machen, sei sie zu sehr ungeduldig bis es ihr etwas bringt. Da sei die Technik, um mit Hilfe des Atems viiles im Leben zu „géréeren“, ist ihrer Meinung nach ein kultureller Minus von unseren „Techniken“, wie man gelernt hat umzugehen mit sich selbst und mit den anderen. Die I. gibt ein, dass dieser Minus durch Üben aufgehoben werden könnte. Was die Teilnehmerin bejaht.
- TH wird gefragt, ob es in diesen Ausführungen zur Achtsamkeit Aspekte gebe die ihr bekannt seien. Ja meinte die Teilnehmerin. Eine Zeitlang hätte sie regelmäßig Yoga praktiziert. was gut war. Yoga kann einen Ausgleich schaffen. Mit der Aktivierung und Energetisierung entsteht ein neues Körperbewusstsein, das zu bewusster Wahrnehmung, veränderter Einstellung und gesunder Lebensbewältigung führt. Was bedeutet zuerst mit sich selbst ins reine zukommen, ehe man gut mit anderen auskommen kann.

- Die Teilnehmerin wird gefragt ob sie Interesse hätte sich näher mit dem Konzept Achtsamkeit zu befassen. Ja sie bekundet Interesse. Sie wäre ein Mensch der offen ist für jeden Weg der zu einem Resultat führe der zur inneren Ruhe und einer generellen Lebensverbesserung und Lebensqualität führen könnte.
- T.H fragt, ob es ein Weg wäre Achtsamkeit in Altenheimen einzuführen als „Beschäftigung“ oder ist es ein Weg, der sich individueller gestalten muss, oder gibt es eine Lehrmethode um Achtsamkeit einzuführen, etwa wie beim Yoga, oder anderen meditativen Techniken? Welche weitere Wege gibt es – oder ist der Weg nicht das Ziel nach Buddha? Ist die Vielfalt so groß, dass man sagen kann Achtsamkeit individuell, nach einer bestimmten festgelegten Methode zu Hause zu praktizieren, oder könnte diese Technik mit anderen zusammen geübt werden?
- In die Technik des Klavierspielens muss der Schüler meistens von einem Meister eingeführt werden, nachher arbeitet individuell an weiteren Partituren. Ungefähr so müsste es sich T.H bei der Achtsamkeit vorstellen, nur dass die Technik in der Gruppe eingeführt wird, erklärt die Interviewerin. (Exkurs zu den bevorstehenden Achtsamkeitskursen in Schiffingen).
- Es folgt die biographische Checkliste der Teilnehmerin: Jahrgang 1941, Abitur und Studium an der Hochschule für Musik in Brüssel, Paris und Salzburg; Verheiratet, drei Kinder und gläubig.
- Die Teilnehmerin wird gefragt, ob im Falle einer unheilbaren Krankheit, sie lebensverlängernde Maßnahmen wünsche oder ablehnen würde (z. B. künstliche Beatmung), oder indirekte Sterbehilfe d. h. medikamentöse, mit einer unbeabsichtigten Beschleunigung des Sterbens einhergehende Schmerzlinderung oder aktive Sterbehilfe,
- d. h. Tötung auf Verlangen. Die Teilnehmerin meint (zögert) gegen „l'archanement thérapeutique“, (d. h. die passive Sterbehilfe) zu sein. Nach der Ansicht von T.H sollte man die Leute noch sterben lassen und sich nicht von aussen (z. B. künstliche Beatmung) einmischen, um das Leben zu verlängern. Es wäre eine schwere Entscheidung zu nehmen: künstlich beatmet zu werden oder nicht. T.H. sagt sie wäre auf dem Weg „dorthin“ (nach innen oder ans Ende der Lebenswanderung?) Wenn ich unheilbar krank möchte sie sterben, dann könnte sie eher ankommen, hätte ihren Weg hinter sich.
- Die Interviewerin fragt, ob es ihr Wunsch wäre gesund und alt zu werden. Ja, gesund und alt werden möchte sie, doch wenn ihr etwas (Schlimmes) geschehen sollte, was medizinisch einen solchen Eingriff erfordert, um künstlich weiterzuleben, dann wäre sie wahrscheinlich da angekommen bei dem der mich geleitet hat, wo sie so wie so ihr Ende findet. Das ist einfach in Worten zu fassen, doch wenn man dort (sterbend) liegt, sagt man anders. Doch es gibt die Patientenverfügung. T.H glaubt, dass es nicht der richtige Weg sei Menschen so lange künstlich zu ernähren und zu beatmen. Sie (die Mediziner) sollten Menschen mit unheilbarer Krankheit sterben lassen. Auch wenn die Fortschritte der Medizin nicht zu negieren wären, wäre die Medizin aber eine Verlängerung des Lebens (eine künstliche Verlängerung). Wer kann uns (das Gesundheitswesen?) finanzieren, wenn Menschen 90, ja 100 Jahre alt werden, so T.H? Man entfernt einfach Menschen aus der Gesellschaft und lässt sie 100 Jahre alt werden.
- Ad Hoc –Frage: Vielleicht ist Achtsamkeit ein Weg, damit Menschen länger arbeiten können und gesund bleiben? Das bejaht T.H, und meint „fir dat Leit nach zu èppes gudd sin“. (?) Das Alter mit allen schönen Renten ist niemals eine Selbstbeschäftigung, sinniert T.H. Alter sollte immer noch altruistisch sein, (sich einsetzen) für Gesellschaft, Kinder, Natur, für eine Aufgabe. Ad hoc Frage, dann müssten ältere diese Möglichkeiten bekommen, worauf T.H meint man müsste sie auch suchen. Die Teilnehmerin verweist auf

das „Benevolat“ und wie arm eine Gesellschaft wäre, wenn es das nicht gäbe. Wenn sie Leute im Altenheim betrachte, fragt sie sich, ob diese Leute wirklich zufrieden sind. Daneben wirft sie die Frage auf was alleinstehende alte Menschen, deren Kinder im Ausland wohnen, vielleicht kinderlos oder ohne Familie sind, anders übrig als in eine Struktur zu gehen? Aber über das Problem „Einsamkeit“ wurde nicht ernst nachgedacht, so T.H. Wenn Achtsamkeit eine Antwort auf die Einsamkeit im Alter sein könnte wäre das „formidable“ (wunderbar, toll). Nach der Teilnehmerin wäre es genau das, was man jetzt bräuchte. Dann spricht sie von der „weisen alten Frau“, eine Figur die man heute kaum noch findet und erinnert an den Film „Die andere Heimat“ von Edgar Reitz, wo Leute aus dem Hunsrück vor 100 Jahren nach Brasilien auswanderten um der Hungersnot zu entkommen. Der Regisseur erzählt, dass es schwer wäre Schauspielerinnen zu finden, die eine alte Frau darstellen wollen.

- Nach Ansicht von T.H und ihrer positiven Erfahrung mit ihrem Großvater bräuchte unsere Gesellschaft die älteren Generationen, um jüngeren Menschen Halt und Lebensweisheit zu vermitteln.

Mit einem herzlichen Dank endet das Interview.

Transkription:	<i>Interview 10 TL</i>
Demographie:	39, männlich, Banker
Datum:	18.02.2014
Ort:	Arbeitsplatz
Sprache:	Luxemburgisch

Dauer: ± 60 Min.

Vor Beginn des Interviews mit dem 39-jährigen Banker, verheiratet, Vater einer kleinen Tochter und ausgezeichneter Hobbyphotograph, der sich wegen gesundheitlichen Problemen seit etlichen Monaten mit Meditation auseinandersetzt, erklärte die Interviewerin kurz, dass diese Interviewstudie dazu diene, Achtsamkeit als Ressource im Alter zu erforschen.

- Auf die Frage wie T.L sich körperlich, geistig und sozial fühle antwortet der Teilnehmer sich im Moment sowohl körperlich als geistig ganz gut zu spüren. Das hätte damit zu tun, dass er in den letzten Monaten versuche (bedingt durch gesundheitliche Probleme), sein Leben zu ändern. Er habe Zeiten des Rückzugs in seinen Tagesablauf eingebaut, um neue Energie zu fassen. Danach geht es ihm wesentlich besser. Nach und nach würde es ihm gelingen, diese Momente der Ruhe beizubehalten, obwohl es Stress wäre, der sowohl seine körperlichen als geistigen Komponente negativ beeinträchtigt. Andererseits helfen ihm Zeiten der Stille, um zu sich selbst zu finden. Dann erklärt T.L kurz, dass er im letzten halben Jahr Phasen des körperlichen Unwohlseins hatte. Nachdem er mehrere Ärzte aufsuchte und einen Haufen Analysen hinter sich hatte wurde von allen bestätigt, dass er sehr nervös wäre und all seine Symptome Rücken-und Beckenprobleme stressbedingt seien, es gebe bei ihm keinen medizinischen Befund. (*Das ICD-10 bezeichnet Patientenbeschwerden ohne (hinreichende) organische Ursache als „somatoforme Störungen“*). Kein Arzt hätte ihm einen Weg gezeigt, um aus dieser Krise herauszufinden, außer der Zithaklinik, wo ein Arzt ihm das Anti-Stress – Bewältigungszentrum empfahl. Inzwischen hätte er sich mit Stressbewältigung auseinandergesetzt mit Entspannungstechniken und philosophischen Aspekten: das Leben nicht so ernst nehmen als zuvor. So könnte er sagen, dass es ihm heute körperlich und geistig relativ gut geht. Er wäre ein sozialer Mensch, und könnte sich besonders mit zwei Kollegen sehr gut austauschen.
- Seine wichtigsten Wünsche im Alter wären, dass es ihm und seiner Familie gut gehe; Dass er und seine Familie frei von schwerwiegenden körperlichen Beschwerden bleiben; Dass er frei von finanziellen Sorgen bleibe – durch seinen Beruf lernt er besonders ältere Menschen in finanzieller Bedrängnis kennen, und trotzdem sind aber viele glücklich -, so hofft er, nicht allzu sehr Konsumabhängig zu werden, sondern „Sorge tragen“ für Familie und Freunde.
- Das Alter selbst macht T.L keine Angst, sondern die Angst nicht gesund zu altern, sowohl körperlich als geistig. Diese Ungewissheit macht ihm Angst. T.L erklärt früher aktiv Sport betrieben zu haben und eine Leseratte gewesen zu sein. All diese Aktivitäten hätte er eine

Zeitlang aufs Eis gelegt, was sich mit seinem angeschlagenen Gesundheitszustand überschritten hat. Heute hätte er wieder sportliche Aktivitäten und andere Hobbies aufgegriffen, und es ginge ihm um ein vieles besser. Das könnte den Alterungsprozess quasi vorbeugen (lacht).

- T.L. wird die Ad hoc Frage gestellt, ob er das Alter mit Degradation gleichstellt. Nicht unbedingt, meint der Teilnehmer. In seinem Umfeld hätte er beides. Sein 70-jähriger Vater wäre, außer ein paar Wehwehchen bei bester Gesundheit, treibe Sport und würde sich geistig betätigen. Seine 80-jährige Großmutter hätte zwar körperliche Defizite, sei aber geistig topfit. Er kenne auch eine ältere Bank-Klientel, die mit 80 noch sehr rüstig wäre. Er glaubt dass es sowohl eine positive Einstellung gegenüber dem Leben sei, als dass auch genetische Faktoren eine Rolle spielen würden.
- Wie könnte der Stress im Alltag bewältigt werden, um gut alt zu werden, wird T.L. gefragt. Der Teilnehmer spricht den positiven und den negativen Stress an. Er vergleicht seine neue Stelle und den Stress, den er vor 1½ Monate hatte. An dieser Stelle hätte er als Bankleiter mehr Verantwortung aber Stress der ihn ausfülle (Eustress). Er könne delegieren, wogegen er an anderer Stelle, mit einer „équipe réduite“, nicht ausgelastet war und sich genervt fühlte (Distress - Langeweile). Fazit von T.L.: Stress begleitet den Alltag, sowohl im beruflichen als im privaten Leben. Es wird ihm klar, dass es vor allem die Art Stress sei, die einen Einfluss auf das Leben im Alter haben wird. (Exkurs: von der Interviewerin vom Flow nach Mihaly Csikszentmihalyi). Wenn zu viel Stress vorhanden sei, würde er täglich am Arbeitsplatz zirka 20 Minuten eine mentale Übung durchführen, um, wie T.L. es nennt, „*de Kapp frei ze kréen, an sech eran ze goen, fir d'Balance rem hirzstellen*“. Noch gelingt es ihm nicht regelmäßig zu üben, aber er merkt, dass diese Auszeiten sein inneres Gleichgewicht verbessern. Auch der Sport, seine Hobbies, seine Freunde und seine Familie (obwohl die Familie auch ein Stressfaktor sein kann), würden ihm helfen stressfreier zu werden und andere Gedanken zu kommen. (Exkurs: Fotografie...). Zusammenfassend gibt I. ein Feedback ab, wie der Teilnehmer es im Alltag versucht stressfrei zu altern. Diese mentale Ausstattung könnte sicherlich seinen Kindern und Enkeln später dienlich sein, um gut zu altern, so die B.
- Auf die Frage wie der normale, berufliche Alltag aussehe antwortet T.L. früh aufzustehen, sich viel Zeit (20-30 Min.) beim Morgenkaffee zu nehmen, mal allein, mal zusammen mit der Familie. Nach der Morgentoilette begibt er sich mit dem Auto zur Arbeit. Früher, vor einem halben Jahr hätte er sich furchtbar über Stau geärgert. Heute könnte er, ohne das Radio anzuschalten einfach ruhig warten, bis er weiter fahren kann. Am Arbeitsplatz empfängt er Klienten in seinem Büro, beantwortet oft Telefonate am laufenden Band, zwischendurch versuche er das Stressniveau durch mentales Training zu reduzieren. Die Mittagspause würde er sich meistens gönnen. Bei schönem Wetter optiere er nun für einen Spaziergang durch den nahegelegenen Stadtpark. Nachmittags stehe er den Klienten zur Verfügung, den Abend widme er dem Sport und der Familie.
- Die I. fragt T.L. nach dem Auslöser für seine bemerkenswerte Lebensumstellung. Es war, wie der Teilnehmer schon anfangs erwähnte, der Frust, dass kein Arzt eine hilfreiche Diagnose stellte. Ich war krank ohne Befund, kein Simulant sondern hatte fürchterliche Schmerzen im Beckenbereich und wurde trotz Ärzte-Hopping mit meinem Leiden allein gelassen. Das war eine enorme Belastung für T.L. So hätte er einen anderen Weg eingeschlagen und viel im Internet nach Entspannungsübungen gesucht. Vor geraumer Zeit hätte er einen Stressbewältigungskursus besucht, wo es hauptsächlich um progressive

Muskelentspannung, einem Entspannungsverfahren nach der Jakobschen⁶⁴⁵ Methode ging. Anfangs benutzte ich diese mit wenig Erfolg, erklärte T.L. Die Technik bezog sich vorwiegend auf die körperliche Komponente, aber „*d‘Gedanken aus dem Kapp krutt ech net eraus*“ – , das Gedankenkarussell stoppte nicht. So informierte er sich weiter über das Internet, nach Methoden zur Gelassenheit. Die I. erinnerte den Teilnehmer daran, ihm vor etwa einem Monat über Achtsamkeit berichtet zu haben. T.L. erzählte, nach den Entspannungsübungen nach fernöstlichen Meditationsübungen gesucht zu haben: Zen, Yoga. Es sei vor allem ein befreundeter französischer Osteopath gewesen, der ihm anriet diese Richtung zu wählen, der ihn sehr verkrampft fand. Dann stieß er auf den US-Amerikaner (* 1945) Jack Kornfield, der viele Jahre den Buddhismus praktizierte und heute weltweit als Lehrer für die buddhistische Vipassana-Meditation⁶⁴⁶ aktiv ist. Von ihm hätte er Meditationsbücher und Audio-CDs. Seine Lehren, vor allem die Aufmerksamkeit des Augenblicks sind für ihn eine Inspiration. Allerdings könnte die periodisch wiederkehrende stressbedingte Nervosität (das Parasympathische Nervensystem führt Regie) nach sechs Monaten Teilmeditation nicht weg sein. Er könnte aber, so der Teilnehmer, heute besser mit Angst und Stress umgehen und würde die Meditation nicht mehr missen wollen. Wenn er den Mut aufbringt, wird er sich in der Zithaklinik anmelden, um an den Achtsamkeitskursen teilzunehmen. (Exkurs: Gesundheitscheck, lange erfolglose Ärzte-Odyssee, Beschäftigung mit Achtsamkeitsmeditation).

- Der Teilnehmer übt sich immer öfter in Meditation, genießt allmorgendlich sein Frühstück ohne sich ablenken zu lassen. In letzter Zeit ist er weniger vergesslich. Hie und da sehe er am Abendtisch zusammen mit seiner Frau fern. Von Jack Kornfield hätte er gelernt sich mit dem Atem zu beschäftigen. Nach einer Viertelstunde Atemmeditation, würde er sich wie neugeboren fühlen, so der Teilnehmer.
- Die I. erläuterte kurz das Exposé zur Achtsamkeit, das jedem T. zuvor ausgehändigt wurde: der Atem als Eckpfeiler der Achtsamkeit; Achtsamkeit zur Stressreduzierung; Achtsamkeit als Heilkraft und zur Förderung von Lebensqualität. In diesem Kontext muss hervorgehoben werden, dass T.L. ein guter Schüler von Jack Kornfield, dem Achtsamkeitslehrer ist. Rückblickend glaubt der Teilnehmer, dass Achtsamkeit für ihn eine Ressource sein kann.
- Nachdem der Teilnehmer sein Interesse an diesem achtsamen Lebensstil bekundete wird er gefragt, ob er an einem Achtsamkeitskursus teilnehmen würde. Was er klar bejahte.
- T.L. wird gefragt ob es hierzu noch Fragen geben würde, was er nicht annimmt. Für ihn sei es wichtig seinen Weg (der Achtsamkeit) weiterzuführen. Er stehe an Anfang einer „Reise“ (lacht), da er andere Facetten von sich selbst zum Teil neu entdecke. In einer retrospektiven Sicht beschreibt der Teilnehmer sich als aufbrausenden jungen Menschen, dessen Erregbarkeit sich Gott sei Dank einigermaßen gelegt habe. Er nimmt an, dass sowohl Schmerzen, als auch die quälende Ungewissheit der medizinischen Befunde, sowie anhaltender Stress und die Entwicklung von jahrelang aufgetauter Unzufriedenheit, ihn zu einer alternativen Lebensbewältigungsstrategie genötigt haben. Nun hätte er einen Weg eingeschlagen, um diese tagtägliche quälende Grundstimmung zu durchbrechen und besser mit den Körpersymptomen klar zu kommen.

⁶⁴⁵ US-amerikanischer Arzt und Physiologe Edmund Jacobson (1885-1976).

⁶⁴⁶ Vipassana-Meditation oder Achtsamkeitsmeditation (statt Einsichtsmeditation).

- Es folgt die biographische Checkliste des Teilnehmers: Mit 39 wäre T.L., der in 5 Monaten 40 wird, einer der jüngsten Teilnehmer. Nach Abschluss eines Bac+2, übereinstimmend mit einem Bachelor, hat er zurzeit als „chef d’agence“ die Verantwortung für eine größere Bankfiliale in Luxemburg. T.L ist verheiratet und Vater einer kleinen Tochter und bekennt sich zum Atheismus.
- Zur Frage nach dem Wunsch künstlich lebensverlängernder Maßnahmen im Falle einer schweren unheilbaren Krankheit meinte T.L keine Apparatedizin zu wollen. Sollte seine Krankheit derart ernst sein, wünscht sich der Teilnehmer aktive Euthanasie. Er wäre ein Befürworter der aktiven Sterbehilfe, wenn formelle Prozeduren sichergestellt seien. Es wäre ein heikles Thema. Er hätte den wochenlangen Leidensweg seiner Großmutter im Klinikum erlebt. Den körperlichen Verfall eines geliebten Menschen hautnah mitzuerleben, der hilflos an Apparaten, Schläuchen und Sonden der modernen Medizin hing, hätte ihn als jungen Menschen arg mitgenommen. Er wüsste nicht, ob er das wolle.

Mit einem herzlichen Dankeschön für die tolle Zusammenarbeit, endet das interessante Interview.

Transkription:	<i>Interview 11 TN</i>
Demographie:	52, weiblich, Künstlerin
Datum:	21.02.2014
Ort:	Wohnung der Verfasserin
Sprache:	Luxemburgisch

- **Dauer:** ± 63 Min.

Der 52-jährigen Keramikkünstlerin, Mutter von zwei erwachsenen Adoptivkindern, wurde kurz erklärt, dass diese Interviewstudie dazu diene, Achtsamkeit als Ressource im Alter zu erforschen. Ihre Beteiligung am Interview wäre ein sinnvoller Beitrag, wozu ich ihr im Voraus herzlich danke.

- Auf die erste Frage wie T.N sich körperlich, geistig und sozial fühle antwortet die Teilnehmerin sich momentan sowohl körperlich als geistig sehr gut zu spüren. Bei ihr wären es oft parallele Befindlichkeiten. Sozial wäre sie auch angekommen, so dass sie sich ganz „relax fühle“. Bis ins hohe Alter wären ihre wichtigsten Wünsche geistig und körperlich gesund zu bleiben und so lange wie möglich eine autonome, selbständige Lebensführung zu führen („fir mech selwer suergen“). Sie könnte in Kauf nehmen weniger zu arbeiten und Bewegungseinschränkungen anzunehmen, doch wäre ihr Traum in Ruhe und Zufriedenheit alt zu werden.
- Ad hoc –Frage: ob finanzielle Abbrüche ihr im Alter Schaden zufügen könnten wird die Teilnehmerin gefragt. Darauf meinte T.N, materieller Wohlstand hätte ihr nie ganz viel bedeutet. So wüßte sie, dass sie sich einschränken könnte, wenn es ihr im Alter in materieller Hinsicht mangeln sollte. Für sie sei geistige Ernährung wichtiger als finanzielle Mittel, so etwa gute Gespräche mit Menschen usw. Das Materielle wäre für sie demnach eher unwichtig. Nach dem Feedback der I. meint T.N sich schnell zu langweilen bei plattitüdenhaften Gesprächen.
- Im Alter hätte sie nur Angst, von jemandem abhängig zu werden. Es wäre die Angst jemandem zur Last zu fallen. Es wäre für sie Horror zu wissen, dass ein Mensch „*ganz vill fir mech muss iwerhuelen*“. Mit Hilfe hätte sie jetzt schon Schwierigkeiten. Jede Form von Pflegebedürftigkeit wäre für sie eine psychische Belastung die **Stress** auslöse, sei sie altersbedingt oder unfallbedingt.
- Ohne Stress alt werden bedeutet für T.N, jede Altersetappe zu akzeptieren. In einem bestimmten Alter wären eventuell Einbußen auf diesem oder jenem Gebiet zu beklagen, die auf anderen Gebieten kompensiert werden können. Heute hätte sie eine geistige Maturität und könnte damit umgehen, dass sie heute weniger sportlich sei als damals, als sie bei Skirennen antrat. Als junger sportlicher Mensch kannte sie das Prinzip der Kompensation nicht, heute schon. Der Spitzensport wird jetzt durch Joggen und Spazieren ersetzt.
- Demnach käme diese Haltung dem Prinzip „Gelassenheit“ des Konzepts Achtsamkeit nahe, meint die I., was T.N bejaht. Achtsamkeit wäre ihrer Meinung nach auch der Grund, weshalb sie keine „übertriebene Angst“ vor dem Alter entwickle. Im Kontakt mit jungen und älteren Menschen würde sie die „flott Seiten“ des Alters entdecken. Abgesehen von den Wehwechen im Alter würden ihr ältere Menschen begegnen, die geistig sehr wach wären. Die Beispiele von

positiv eingestellten Senioren sind für sie ermutigend und wegweisend, mit negativen Menschen tue sie sich schwer.

- Ihren Kindern würde sie sagen, sich weniger über Lappalien aufzuregen, nicht alles persönlich zu nehmen und zu vermeiden, Überempfindlichkeit gegenüber empfundenen persönlichen Zurückweisungen zu entfalten. Diese Stresssituationen könnten durch die Haltung der Gelassenheit vermieden werden. Auch das war und ist ein langer persönlicher Entwicklungsprozess, so die Teilnehmerin.
- Die Teilnehmerin wird gebeten, ihren normalen, beruflichen Alltag zu schildern. Sie teilt den täglichen Ablauf in drei Etappen ein. 1. Als Artistin ist sie in „Art à l’Ecole“ mit Kindern tätig; 2. Sie gibt Keramikurse für Erwachsene und 3. arbeitet sie als freischaffende Artistin im eigenen Atelier. Die drei Arbeitsbereiche ergänzen sich gut. Es fehle ihr nur etwas Zeit als freischaffende Artistin. Dieses Arbeit - Terzett sichere ihre finanzielle Situation ab. Sie könnte ihre berufliche Ausübung nicht von ihrem privaten Leben trennen. Regelmäßigkeiten und Routinen wären ihr ein Gräuel, obwohl diese wegen des Familienlebens und ihrer beruflichen Tätigkeit notwendig seien. Für sie bilden strukturierte und chaotische Zeiten, Pflichtzeiten und kreative Momente einen heilsamen Ausgleich. Nicht mehr kreativ schaffen zu können macht ihr Angst und würde in ihr negativen Stress auslösen.
- Auf die Frage ob es T.N gelingt ihre Aufmerksamkeit auf eine Sache zu fokussieren antwortet sie in ihrem Leben schwierige Phasen gehabt zu haben, wo das Fernsehen eine ablenkende Rolle spielte und eine Lektüre während des Essens parat lag, um das Grübeln zu unterdrücken. Sie erinnert sich an ein schreckliches Erlebnis: nach einem Telefongespräch hätte sie weder gewusst mit wem sie gesprochen hätte, noch gewusst worüber geredet wurde. Es waren schwerwiegende Stresssituationen, die bei ihr häufige und bedeutsame Gedächtnisstörungen hervorriefen. Sie stand neben sich. Diese Störungen erschreckten sie derart, dass sie im Ausland therapeutische Hilfe suchte. In einem Meditationszentrum in Deutschland setzte sie sich mit ihrem Leben auseinander. Daraufhin wurde sie gelassener, weniger gestresst.⁶⁴⁷ Nachdem Unachtsamkeit „vill Schierbele gemat hat“ gelang es ihr durch das Studium der „Craniosacral Therapie“ allmählich zu sich selbst zu finden. Wenn sie heute ihre Mitte verloren hat, würde sie sich zurückziehen, um sich zu sammeln, so die Teilnehmerin.
- Die I. erläuterte kurz das Konzept Achtsamkeit. Der schriftlichen **Einladung** an die **Interviewteilnehmer** wurde eine schriftlich erläuternde Darstellung der Achtsamkeit beigefügt. So ging die I. kurz auf den Atem als Eckpfeiler der Achtsamkeit ein; auf Achtsamkeit zur Stressreduzierung und Achtsamkeit als Heilkraft und als Förderung von Lebensqualität. Zuletzt wurde kurz auf die spezifischen Merkmale der Achtsamkeit eingegangen.
- T.N meint, dass Achtsamkeit mit Hilfe der Sinne das Leben bereichert und ihm Qualität schenkt. Sie findet dass die Achtsamkeitsübungen das Wesen des Menschen geschmeidiger und weniger „hart machen“ (demnach den Geist entspannter stimmen). Sie würde viele Menschen im Alter erleben, die „verhärten“. Die wären wie versteinert in ihrer Wut, ihrer Grantigkeit. Dabei erwähnt sie den Fall einer 62 jährigen Frau, die sich seit drei Jahren über ihre Schwiegermutter ärgert. Die Verhärtung stände auf dem Gesicht dieser Frau, so die Teilnehmerin. Diese Personen bringen es nicht rund begeisterungsfähig und staunend durchs Leben zu gehen. (Exkurs...)
- Das Konzept Achtsamkeit ist der Teilnehmerin intuitiv bekannt, weil die craniosacrale Osteopathie sich ebenfalls mit Meditation, achtsamen Handeln und Bewusstsein befasst. Hier handelt es sich um ein grundlegendes vitales System, den „Grundatem“ des Körpers. So deutet T.H Achtsamkeit ebenfalls als energetische Heilmethode, ähnlich dem craniosacralen System.

⁶⁴⁷ T. H wurde zutiefst verletzt durch die Auswirkungen des „Asperger Syndroms“ ihres Adoptivsohnes.

Sie ist sich im Klaren, dass Achtsamkeit /Aufmerksamkeit täglich neu geübt werden muss, um eine innere Transformation zu erreichen.

- Auf die Frage ob die Teilnehmerin daran interessiert wäre sich intensiver mit Achtsamkeit in einem Kurs zu befassen, lautete ihre spontane Antwort: „ *Op jidde Fall*“. Ein regelmässiger Retreat wäre wünschenswert, so T.N.
- Nachdem es keine weiteren Fragen seitens der Teilnehmerin gab folgt die biographische Checkliste. Die 52 jährige T.N absolvierte „Ecole et Beaux Arts“ in Luxemburg und „Haute Ecole des Arts du Rhin“ in Strassburg. Hauptberuflich ist sie eine selbständige „sculpteur céramiste“, verheiratet und hat zwei erwachsene Adoptivkinder, ein Sohn und eine Tochter. Ob sie gläubig sei konnte sie nicht so ohne weiteres beantworten, da sie etwas Probleme „*mat dem Buedempersonal*“ hätte. Sie würde an eine höhere Macht glauben, die präsent wäre, ohne dass es „Gott“ sein muß. Sie würde diese aber nicht für alles verantwortlich machen. (Exkurs über ihren Gottesbegriff...)
- Zur Frage nach dem Wunsch künstlich lebensverlängernder Maßnahmen im Falle einer schweren unheilbaren Krankheit meinte T.N absolut keine Apparatedizin zu wollen. Sollte ihre Krankheit derart ernst sein, weiß sie nicht, ob sie den Mut aufbringen würde zur aktiven Euthanasie. Da ihr die Messgröße der Schmerzstärke nicht bekannt sei, würde eine Stellungnahme zu einer solch wichtigen Entscheidung persönlich schwer fallen.

Mit einem herzlichen Dankeschön für die gute Zusammenarbeit, endet das Interview.

Transkription:	<i>Interview 12 TE</i>
Demographie:	75, weiblich, Ordensfrau
Datum:	24.03.2014
Ort:	Wohnung der Verfasserin
Sprache:	Luxemburgisch

Dauer: ± 45 Min.

Das Interview mit einer 75-jährigen katholischen Ordensfrau fand in der Wohnung der Autorin statt. Jahrelang stand sie einem Kinder Foyer vor. Wegen mangelndem Ordensnachwuchs kümmert sie sich heute als pensionierte Erzieherin um die Buchhaltung des Klosters. Daneben kennt sie sich bestens in der Kunst des Blumenarrangierens aus, schmückt die Pfarrkirche und die Klosterkapelle und sorgt dafür, dass der Klostersgarten farbenfroh erstrahlt.

- Nach meinem Dank an T.E und der Bedeutung dieses Interviews zur Erforschung der positiven Wirkungen von Achtsamkeit im Alter, ging es zur ersten Frage.
-
- ▪ Ihrem Alter entsprechend fühle sie sich körperlich gut. Sie sei recht aktiv sowohl in der Klostersgemeinde als auch in der Pfarrei. Die Arbeit würde ihr leicht von Hand gehen, da sie alle Aktivitäten mit Freuden verrichtet.
- Wenn es um Namen von Personen geht (geistig) lasse Ihr Denkorgan sie im Alltag manchmal im Stich. Als junger Mensch hatte sie schon dasselbe Problem, doch das wäre nicht weiter tragisch, so T.E. Der Nachwuchsmangel im Kloster fordert seinen Tribut. So erlauben die wachsenden Verpflichtungen den einzelnen Ordensfrauen weniger Freizeit und fordern im Gegenzug größeren Einsatz. Es gebe so viel zu tun, mit dem Ergebnis, dass Zeit zur Lektüre momentan ein frommer Wunsch bleibt, so T.E.
- Im Kirchenchor der Pfarrei wäre sie sozial angenommen, ebenso in der Pfarrei wo sie vorwiegend „Springerdienste“ ausübe. Sie würde sich rundum sozial wohl fühlen, meint die Teilnehmerin.
- ▪ Ihre wichtigsten Wünsche im Alter wären noch lange aktiv zu bleiben, viel arbeiten zu können und gesund zu bleiben. - „O mei ech hu mer dé Fro nach net gestallt wat ech mer wënschen“ -. Dann denke sie an ihre Tante, die mit 97 fit blieb bis zum „Schluss“. Trotz ihrer Gehbeschwerden war sie geistig präsent. Ihre Mutter wurde 90. Obwohl sie später einen Rollstuhl nutzen mussten, konnten beide sich über alles freuen. Sich freuen können über jede Blume, jede Knospe, ihrer Lieblingsarbeit im Garten nachgehen. Den Alltag annehmen, so wie er ist, und die Gebrechen des Alters annehmen, das wären ihre sehnlichsten Wünsche im Alter. (*Akzeptanz ohne Jeremiade, Gesundheit, Schaffensdrang, Gartenarbeit, Wunsch nach Autonomie, geistige Ressourcen, Freude am Dasein = Feedback*).
- ▪ Ihre Altersängste wären vor allem nicht mehr arbeiten und sich nicht mehr freuen zu können. Sie würde niemals wie ihre andere 93-jährige Tante, regungslos im Bett liegen

wollen, keinen Mucks von sich geben, ohne das geringste Zeichen von emotioneller Regung. Dieser Anblick wäre zu traurig, so grauenhaft, so schrecklich, sinniert T.E. Sie hofft, dass Gott ihr gnädig sein wird und ihr nur das zumutet was sie ertragen kann. Ein plötzlicher Tod hätte eigentlich etwas Würdevolleres als so ein Siechtum, denn es ermöglicht „zu leben“ bis zum Ende. Nachdem bei ihrer Mutter der erwartete Tod sich immer wieder verzögerte, sei sie zur Einsicht gekommen, niemals mehr über einen plötzlichen Tod zu klagen. Angesichts des jammervollen Zustandes ihrer letzten Tante, würde sie für sich den plötzlichen Tod begrüßen.

- ▪ Nach Ansicht der Teilnehmerin könnte man Stressfreiheit im Alter nur durch lebenslange Übung erreichen. Das bedeutet für T.E sich täglich eine Haltung anzueignen, die innerliche Hetze ausschließt. Sie packe eine Sache nach der anderen bewusst an, womit sie das Gefühl der völligen Vertiefung und des Aufgehens in einer Tätigkeit erlebt (Flow: siehe Mihály Csíkszentmihályi). Sei es bei der Gartenarbeit oder beim Blumenschmuck in der Pfarrkirche für T.E steht da die Zeit still. In der Atmosphäre der Ruhe geht sie in ihrer Tätigkeit auf. „*Dat leert é net rëcht am Alter*“, so die Teilnehmerin, „*dat muss du e Liewe lang üben*“. Sie meint nicht, dass man „*sou e Cadeau vun ènger Sekund op dé anner ka kréen*“. Jedenfalls sollte man es täglich versuchen, um stressfrei zu bleiben.
- Zwischenfrage: Ob T.E glaubt dass eine genetische Komponente es erleichtert, gelassen, ohne Hetze eine Tätigkeit zu erfüllen? Ja, die Anlage zu Gelassenheit, fröhlicher Grundstimmung könnte sie in den Genen haben, und von ihren Eltern geerbt haben. (Anmerkung: äußere Einflüsse und auch die Arbeit an der eigenen Persönlichkeit können solche Anlagen stärken oder abschwächen).
- ▪ Auf die Frage wie ihr Tag als Pensionär aussieht gesteht T.E *noch nie so viel wie jetzt* im Rentenalter gearbeitet zu haben (lacht). Nach dem Morgengebet und dem Frühstück werden im Haus die Rollläden hochgezogen, die Post in Empfang genommen, die Rechnungen beglichen. Da sie für die klösterliche Ökonomie verantwortlich sei, müssen am Ende des Monats und des Jahres die Konten in Ordnung gebracht werden. Sie habe diese Verantwortung gerne übernommen, weil sie als junger Mensch eine kaufmännische Ausbildung absolviert habe. Zu Jahresende werden die vorbereiteten Konten einer aussenstehenden Buchführung (Fiduciaire) zur Überprüfung vorgelegt. Nebenbei sei sie verantwortlich für Wäsche und Bügeln. So sehe es zurzeit aus. Die Zahl der Ordensleute sinkt dramatisch, es fehlt an Nachwuchs, die **Kirche der Zukunft**, die Rolle der **Klöster sei „sorgenvoll“**, keiner könnte sagen wie es weiter geht, so T.E. Aber ohne Beschäftigung könnte sie sich begraben lassen, denn für sie würde das bedeuten sich selbst aufzugeben. Ohne Übung würde die Fähigkeit eine Arbeit auszuführen verloren gehen, so die Teilnehmerin. Ihrer Meinung nach sollte man lernen mit den schwindenden Kräften im Alter umzugehen (Akkommodation). Sie hält ihren Körper durch regelmäßiges Training allmorgendlich fit. Das ermöglicht ihr ohne Probleme 4-5 Stunden Gartenarbeit mit 76 Jahren.
- ▪ Auf die Frage ob es ihr gelingt sich ohne Anstrengung auf eine Sache zu
- konzentrieren erzählt T.E nur morgens um 6 und abends um 10 Uhr Radio zu hören.
- Fernsehen im Hintergrund laufen zu lassen gebe es im Kloster nicht. Doch eine
- Untugend hätte sie, sie würde zu schnell essen. Das wäre von Kindsbeinen entstanden.
- Als älteste von sechs Geschwistern hätte sie ihrer Mutter bei Tisch geholfen. Dann war es als Schwester im Kinderheim Tradition die Kinder als erste zu servieren, so dass die Gewohnheit verfestigt wurde schnell zu essen.
- ▪ Auf die Frage in welchen Situationen sie sich stark gestresst fühle antwortet T.E
- dann, wenn jemand abrupt etwas von ihr wolle. Bsp. „*Lo brauch ech dat direkt aus de*

- *Konten*“, sei sie blockiert. Dann fühle sie sich gestresst.
- Zwischenfrage: Während großem Stress kann man leicht die richtige Atmung vernachlässigen. Ob sie vom Atem als Verbündeter der Achtsamkeit Gebrauch macht,
- wird T.E gefragt. Nein, erwidert sie. Die Regeln sind einfach:
- verlängere das Ausatmen um zu entspannen
- verlängere das Einatmen um dich zu stimulieren
- ▪ Resümee / Erklärung der Achtsamkeit und ihren Merkmalen / den Sinn der Aufmerksamkeit, des Atems als Hilfe zur Gelassenheit. Es wird gefragt, ob sie weitere Fragen zum Konzept Achtsamkeit hätte, die nicht betrachtet wurden. T.E unterstreicht die Wichtigkeit von positiven Gedanken sowohl in wichtigen als auch in minderwichtigen Entscheidungen.
- ▪ Die Teilnehmerin wird gefragt, ob sie Interesse an einem Achtsamkeitskurs oder einem Intensivkurs hätte? Das käme darauf an, ob die Termine in ihre Agenda passen würden, erklärt T.E. De facto gebe es persönliches Interesse, so die Teilnehmerin.
- ▪ Es folgt die biographische Checkliste. Geboren am 8.Mai 1938, besuchte sie die Haushaltungsschule in Echternach, erlangte später das Abschlussdiplom in Kommerz, wurde in den 70er Jahren ausgebildete Erzieherin und Leiterin eines Kinderheimes. Vor ihrem Klostereintritt war sie während sechs Monaten, als 26jährige Frau, „Au-pair-Mädchen“ in England, genau in Southam, wo sie bei den Schwestern ihres heutigen Ordens untergebracht war. Jeden Tag erhielt sie eine Privatstunde in Englisch. Es war ihre schönste Zeit, so T.E.
- ▪ Sie würde künstliche Massnahmen zur Lebensverlängerung persönlich strikt ablehnen. Ihrer Meinung nach sollte man im Alter in Würde sterben können.
- Zum Schluss dieses Interviews erinnert T.E daran, zustimmen zu können, dass Achtsamkeit regelmässig praktiziert werden muss, so wie das Erlernen und Praktizieren einer neuerlernten Sprache.

Vielen Dank für das schöne Interview.

Transkription:	<i>Interview 13 TR</i>
Demographie:	57, weiblich, Gymnasiallehrerin
Datum:	24.03.2014
Ort:	Wohnung der Verfasserin
Sprache:	Luxemburgisch

- **Dauer:** ± 45 Min.

Das Interview mit einer 58-jährigen Lehrerin eines beruflichen Gymnasiums mit Fachrichtung Deutsch, fand an einem Nachmittag statt. Es wurde T.R kurz erklärt, dass dieses Interview im Rahmen der empirischen Forschungsarbeit dazu diene zu untersuchen, ob sich Glück und Lebensqualität älterer Menschen durch Achtsamkeit steigern und erhalten lasse.

- Auf die Frage nach ihrer jetzigen körperlichen, mentalen und sozialen Verfassung meint T.R sich gefordert zu spüren. Wegen vieler Arbeit und Schlafstörungen würde sie sich körperlich gefordert spüren und mental. Sie hätte einen anstrengenden Beruf und ihr Leben als alleinstehende Person sei nicht einfach, was dann schon den sozialen Bereich anspreche. Zusammenfassend fühle sie sich ziemlich gefordert und gestresst.

- Ihre wichtigsten Wünsche im Alter wären körperlich, aber vor allem mental gesund zu bleiben. Was sie jetzt vermisse wünscht sie sich im Alter zu leben: mehr Freiheit und Selbstbestimmung, die momentan durch berufliche Lebensumstände doch ziemlich eingeschränkt wären. Natürlich würde sie wünschen im Alter sozialen Kontakt zu haben, etwas was Menschen im Alter oft fehlt. Sie möchte die sozialen Kontakte von heute im Alter weiter pflegen und ausbauen. Sie denkt, dass ab einem bestimmten Alter nicht alles gelaufen ist, dass neue Kontakte geschlossen werden können. Sie ist zuversichtlich, dass sie im Alter noch bedeutende und wichtige Beziehungen aufbauen kann, wenn sie den beruflichen Teil, der viele ihrer Ressourcen in Anspruch nimmt, hinter sich gelassen hat.

- Angst im Alter und Begründungen: Sie hätte eigentlich keine Angst vor dem Alter, im Gegensatz zu anderen Familienmitgliedern. Ihre Erfahrung mit Menschen die ihr Alter gut gelebt haben, wäre der Grund. Als Vorbild dient ihr Vater, der „mental spitze“ war, gesund und unverändert im Alter blieb bis zum Schluss. Sie hätte auch andere Familienbeispiele, wo das nicht so glückte. Durch den Abbau mentaler Fähigkeiten von Verwandten, die eine Unterbringung in Betreuungsstrukturen unseres Landes erforderte, wäre ihr Vertrauen in diese Institutionen gesunken. Aus diesem Grund hätte sie zusätzlich eine „Gesellschaftsdame / dame de compagnie“, für ihre Mutter im Heim engagiert. - Da wäre noch die Angst als Single-Senior ohne Familie auf sich alleingestellt zu sein, obwohl sie wüsste, dass die Familie nicht unbedingt eine Garantie der Altersversorgung sei. Trotzdem würde sie zusammenfassend dem Alter eher positive Aspekte abgewinnen.

▪ Stressfrei alt werden - Für T.R gibt es zwei Stress-Komponente: selbstgemachter Stress und Dauerstress von außen. Letzterer wird durch unseren Staat, unsere Gesellschaft herbeigeführt. Diesen Stress sieht sie als den schwierigeren an. Vielleicht kann die Gesellschaft durch das persönliche Beispiel verändert werden, sinniert T.R. Nichtsdestotrotz gibt es Dinge, denen man sich nicht widersetzen kann: z. B. sei unsere Gesellschaft „altersvergessen und jugendfixiert“. In unserer Gesellschaft würden Menschen schlechter alt als in einer Gesellschaft von Südkorea die ältere Menschen achtet, so die Teilnehmerin. In der Schule würde sie sich bemühen Aufklärungsarbeit zu leisten. Sie selbst sei eine Leseratte, würde sich informieren und diesen Weg auch in Zukunft befolgen, um ihre mentalen Fähigkeiten positiv zu beeinflussen. Zwar sei sie um eine passende Gesundheitsvorsorge bemüht, würde körperliche Beschwerden jedoch nicht überbewerten, wie das oft ältere Menschen tun, die sich durch ihre gesundheitsbezogenen Befürchtungen so stressen, dass sie häufig Ärzte aufsuchen. Offen bleiben, nicht stehen bleiben (*Anmerkung der I.: Disengagement - Theorie: Cumming & Henry 1961*) und gleichzeitig sagen dürfen es ist genug, so nicht mehr, ich entscheide, selektioniere meine Themenbereiche, ich gestalte mein eigenes Leben frei. (*Anmerkung der I.: Die persönliche Selektion beschreibt sowohl den Berufsalltag als auch den „Ruhegenuss“ von T.R.*) Für sie bedeutet Optimierung das Weiterreichen ihres vielschichtigen Ressourcenpotentials an andere Menschen, doch sicherlich nicht mehr im schulischen Bereich, so die Teilnehmerin. Selbstbestimmt ihr Leben in Rente zu gestalten, wäre für T.R eine Möglichkeit stressfrei zu altern. (*Anmerkung der I: Hinzu käme später die Kompensation, die als Verwendung alternativer Ressourcen im Falle eines Ressourcenverlustes definiert wird (SOC-Modell – Selektion/Optimierung/Kompensierung).*)

Auf die Ad hoc-Frage, ob Menschen in Rente freier entscheiden können, antwortet T.R, davon überzeugt zu sein. Das erklären Statistiken, wonach Menschen alt und gebrechlich werden, oft aber ein größeres Glücksgefühl hätten. Es wäre in sich ein Paradoxon, dass 60, 70, 80 jährige glücklicher wären als 40 bis 60 jährige. Die Teilnehmerin nimmt an, dass es die Befreiung von Verpflichtung und größere Selbstbestimmung seien, die im Alter glücklicher machen. Ihrer Ansicht nach käme nach der beruflichen Belastung eine neue selbst gewählte Ressourcenorientierte Lebensphase. Die Rente macht ihr überhaupt keine Angst. Sie übe ihren Beruf gerne aus, aber im Rentenalter sieht sie Möglichkeiten, selbstbestimmend ihr Leben zu gestalten.

▪ Normaler, beruflicher Alltag – Sie würde versuchen zu verwirklichen, was ihr wichtig erscheint in der Erziehung, innerhalb von Grenzen die ihr gesetzt werden: durch Programme, Vorgaben, Kindern die vernachlässigt werden, mangelnder Anerkennung des Lehrerberufes. Innerhalb all dieser Grenzen liegt es T.R am Herzen ihren Enthusiasmus zu bewahren sowohl bei interessierten als auch desinteressierten Kindern, um das zu vermitteln, was ihr wichtig erscheint. Sie lehnt den „Fachidioten“ in der Schule ab, da sie einem humanistischen Bildungsideal verpflichtet sei. Das versuche sie in der Schule umzusetzen, was ganz anstrengend sei, wobei die schlechte Schulorganisation: schlechte Stundenplanung und wenig Entgegenkommen gegenüber den Lehrern es zusätzlich erschwert. Nach T.R ist der Berufsalltag schwierig, aber noch zu schaffen. Die Teilnehmerin fragt sich allen Ernstes, ob sie es 3-4 Jahre bis zur Rente durchhalten wird. Zwischenfrage: Die Ferienzeiten wären für sie keine Auszeiten. Sie beginnen mit großer Müdigkeit, Prüfungen wären zu korrigieren, so dass sie und ihre Kollegen sich auf die „Groußvakanz“ verträsten. Als Alleinstehende wären viele

Menschen ihres Bekanntenkreises während den Schulferien abwesend, so dass sie in ein Loch falle. In letzter Zeit würde sie besser damit klarkommen, es sei eben ein Challenge. Sie lerne damit umzugehen, indem sie z.B. ihr Haus renoviere, ihr Leben gestalte und strukturiere. Zwischenfrage: Die Gefahr in ein Loch zu fallen, besteht die nicht erst recht wenn die Rente anfängt und Berufskontakte wegfallen, wird T.R gefragt. Das glaubt die Teilnehmerin nicht, da sie sich anders auf diesen neuen Lebensweg vorbereitet. Klar müsste das Alter „mat Liewe gefällt gin“, was vorher im Beruf „automatisch mit Leben gefüllt war“, wäre vorbei. Vor einiger Zeit vertraute sie, dass Bekannte aus ihrem sozialen Umwelt, ihren „Vakanzevide“ füllten. Es hätte ein Umdenken in ihr stattgefunden, um aus ihr heraus (jalons) sichtbare Zeichen zu setzen. Früher war sie hilfloser, hätte eine Reihe schmerzlicher Erfahrungen hinter sich, von der Mutter über Freunde. Heute hätte sie mehr Vertrauen in sich selbst.

- Aufmerksamkeit auf eine Sache zu fokussieren: gelingt das T.R? Darauf müsste sie zweigleisig antworten. Einerseits würde es ihr gelingen, „wahnsinnig“ gut bei einer Sache zu bleiben. So könnte sie 3-4 Stunden korrigieren, 4-5 Stunden vorbereiten, könnte Kurse an der Universität belegen. Andererseits würde sie bei Multitasking in Stress geraten, wenn viele Dinge gleichzeitig zu erledigen sind. Dann würde sie vergessen, könnte sich weniger konzentrieren, da ihre Gedanken irgendwo herumwandern. Sie würde leider ihrem beruflichen Leben den Vorrang vor ihrem privaten geben, so dass ihre Konzentrationsfähigkeit ins berufliche investiert würde. – Die Balance zwischen beruflichen und privaten Prioritäten wäre nicht ganz in Ordnung gebracht, so die Teilnehmerin.

- Sie sei gestresst, weil sie sich beruflich als auch privat oft überfordert fühle, da vor allem zu viele berufliche Ansprüche an sie gestellt werden. Zwischenfrage /Antwort: Ja, das könnte man manchmal Überforderung nennen. Ja, das könnte vielleicht Burn-out heißen. Frage: Deuten Symptome wie Schlafprobleme, Speiseröhrentzündung, Augenprobleme usw. nicht hin auf Stress? Sie wäre an einem Punkt angekommen wo Stressauslöser aufhören müssten.

- Achtsamkeit und Grundmerkmale: (Zusammenfassung) Aspekt Atem – Die Teilnehmerin erklärt, dass sie in einer Therapie Anleitungen zum bewussten Atmen bekam. Es wäre ihr schwierig gewesen Nutzen durch Atmung davonzutragen. In Stresssituationen würde sie es manchmal versuchen, doch würde es ihr nur teilweise gelingen. Sie nimmt an, dass es einfacher wäre im Augenblick zu sein, sich auf ihn zu konzentrieren, um von da aus auf den Atem zu kommen, anstatt vom Atem auf den Augenblick. *(Anmerkung der I: Jede Meditation hat ein Sammlungsobjekt, d.h. etwas worauf der Geist sich ausrichtet. In der Atemmeditation ist das Sammlungsobjekt die Erfahrung des Atmens. Der Übende richtet seine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen des Atemflusses, ohne ihn zu beeinflussen. Die Sammlung auf den Atem wirkt sich positiv auf die gesamte körperliche und geistige Verfassung aus (siehe: <http://www.meditation-im-turm.de/meditation/die-atemmeditation/>). Für T.R ist die Schlüsselrolle der Achtsamkeit schon einleuchtend. Da sie in ihrer Verwandtschaft viel mit älteren Menschen zu tun hatte resp. zu tun hat, merke sie wie wichtig es wäre achtsam mit älteren Menschen in der Pflege umzugehen, ihnen zuzuhören, sie ernst zu nehmen usw. damit es nicht zur Depression kommen würde.*

▪ Da T.R den Nutzen von Achtsamkeit erkannt habe wird sie gefragt, ob sie Interesse hätte und sich Zeit nehmen würde an einem vierwöchigen Achtsamkeitskursus teilzunehmen? Sie denkt schon, meint die Teilnehmerin, wenn sie Zeit hätte und nicht aus Stress ihre Teilnahme abhängig machen würde. Angenommen sie hätte einen breiteren Freiraum, denkt sie schon dass Achtsamkeitstraining, das Konzept, das sie verstanden hat, vertiefen würde. Ansonsten bliebe es rein theoretisch.

▪ Die Teilnehmerin gab zu bedenken, dass unter diesen Fragen das Thema des Mitgefühls nicht zur Sprache kam, worauf die I. ihr zu verstehen gab, dass diese Promotionsarbeit sich vornehmlich mit Achtsamkeit und ihren Wesensmerkmalen auseinandersetzt, wobei Mitgefühl, als wichtiger Aspekt der Achtsamkeit, in dieser Forschungsarbeit nur teilweise erwähnt wird, aber Stoff für eine gesonderte Dissertation sei.

▪ Biographische Checkliste: Die 57 jährige Single Akademikerin unterrichtet Sprachen an einem beruflichen Gymnasium. Woran sie glaubt fällt ihr schwer in Worte zu fassen. Es wäre eine Macht im Universum die uns nicht bekannt sei. Es falle ihr schwer sich ein konkretes Bild davon zu machen. Sie sei nicht katholisch konform..., stockt... die I. hilft weiter ... „sie lebe eine Spiritualität, abgekoppelt von der Religiosität“. Genau so, aber nicht in den engen Regeln der katholischen Kirche, erklärt T.R.

Die Teilnehmerin wird gefragt, ob sie sich im Falle einer lebensbedrohenden Krankheit ohne Aussicht auf Besserung, sich für eine lebensverlängernde Apparatedizin oder Euthanasie entscheiden würde. Für T.R sei dies ein gefährliches Terrain. Einerseits sei sie für Selbstbestimmung und wünsche nicht zu leiden. Andererseits sei unsere Gesellschaft zu behände ein sinnvolles Leben als sinnlos zu bezeichnen und betrachte den älteren Patienten oft unter dem Aspekt, der in das Kosten-Nutzen-Denken passt. Das ist etwas was sie strikt ablehne. Nach ihrer Meinung würde die aktive Sterbehilfe zu leichtfertig abgehackt. So müsste man sehr gut juristisch und kompetent beraten werden. Dieser Wochen hätte sie in einem Zeitungsartikel gelesen, dass ein alter Mensch sich als „Laascht fir d’Sécurité Sociale“ bezeichnete, was sie als Höhepunkt einer gesellschaftlichen Schande sieht.

Die I. spricht von Achtsamkeit, die als Brückenfunktion zwischen den Generationen wirken könnte, was T.R als idealtypisch bezeichnet. Es könnte in kleinen Schritten erreichbar werden. Für sie führt Achtsamkeit in die richtige Richtung, um vornehmlich Vorurteile gegenüber älteren Menschen zu korrigieren. Die Teilnehmerin findet es wichtig, dass in dieser Arbeit Achtsamkeit in Verbindung mit der Komponente Alter erforscht wird. Wie in vielen Bereichen wurde das Alter bis dato aus der Achtsamkeitsforschung ausgeklammert, was ein Skandal wäre mit Blick auf unsere veraltende Gesellschaft. Menschen werden älter, so dass Altern nicht als Sterbensphase, sondern bis zum letzten Moment als Lebensphase angesehen werden soll, so T.R. (*Anmerkung der I.: Wobei das Alter lebenswert sein kann, wenn Achtsamkeit ins Spiel kommt und die Lebensqualität und das Wohlergehen erhalten bleibt und sogar gesteigert werden kann*). Das könnte unsere Ökonomen sogar beruhigen, da es sogar ökonomische Vorteile hätte, was aber nicht der wichtigste Aspekt wäre, so die Teilnehmerin abschließend.

Mit einem gegenseitigen Dankeschön endet das interessante Interview.

Transkription:	<i>Interview 14/115 TST & TA</i>
Demographie:	54, weiblich, Apothekerin 60, männlich, Vertriebsingenieur
Datum:	25.01.2014
Ort:	Wohnung der Verfasserin
Sprache:	Französisch

Dauer: ± 96 Min.

- Das Interview mit einer Apothekerin und ihrem Mann, Eltern von zwei erwachsenen Töchtern fand am Abend in der Wohnung der Autorin statt. Dabei war „Diabolo“ ein liebenswürdiger Shih Tzu, eine Hunderasse aus Tibet.
-
- Auf die Frage nach dem körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefinden antwortet der Mann T.A seine geistige Verfassung als 60 Jähriger sei gut, obwohl er sich körperlich nicht in Form fühle. Er hätte kleine körperliche Beschwerden, müsste die sportlichen Aktivitäten von damals unterlassen. Er tröste sich damit etwas anderes zu finden und gebe sich mit seinem jetzigen Zustand zufrieden. Sozial würde er sich auch wohl fühlen. Obwohl er ein großer Sportler war hätte er kein Recht sich in unserer Gesellschaft zu beklagen, angesichts notleidender Kinder im Sudan.
- Daraufhin meint die Frau T.ST sich körperlich als 54-Jährige gut zu fühlen, sowohl psychisch als auch sozial. Hie und da sei sie gestresst, fühle sich oft schuldig. Sie würde arbeiten, das Wohl der anderen vor Augen haben und nicht an sich denken. Ihr Mann antwortet: „Wenn du nicht arbeitest dann machst du dir Vorwürfe.“ Das Wohlergehen der Menschen liege ihr am Herzen. Sie habe einen Haufen Arbeit zu erledigen und fühle sich erst frei, wenn die Arbeit getan sei. Irgendwie fühle sie sich nie frei, „nur wenn du ihn Ferien bist“, antwortet ihr Mann T.A. Weit weg vom alltäglichen Stress fühle sie sich frei, fügt T.ST hinzu. Das wäre nicht die beste psychische Verfassung für die Gesundheit, meint die Teilnehmerin. Dieses Detail wäre auch bedingt durch eine schlechte körperliche Verfassung, ergänzt TA. die sich verbesserte, nachdem sie ihre Ernährung umgestellt habe. Doch bliebe noch viel (an diesem selbstverursachten Stress) zu arbeiten, meint TST. Dann ergänzt sie, zur Arbeit erzogen worden zu sein, quasi zu einer Arbeitsphilosophie. Sie hätte Probleme dieser „einengende Verzahnung“ (engrenages) zu entkommen. Andererseits sei sie jemand der sich „bon“ physisch wohlfühlt, müde wie jedermann, nein sie wäre jemand der ausgeglichen wäre. Sie bräuchte Kontakt mit Menschen, ansonsten wäre sie nicht Apothekerin geworden, aber sie müsste ihre Aufgaben erledigen, um sich gut zu spüren.

- Wichtigste Wünsche im Alter: Für Herr T.A wäre es bei guter Gesundheit zu bleiben, sowohl körperlich, psychisch als soziale Kontakte zu pflegen. Frau T.ST wünscht sich den Erhalt eines Maximums an körperlichen und mentalen Fähigkeiten. Obwohl die Alterserscheinungen individuell verschieden sind, könnten diese gezielt durch einen gesunden ausbalancierten Lebensstil, körperliche und mentale Aktivitäten hinausgezögert werden, wobei soziale Kontakte erhalten bleiben sollen, um nicht isoliert zu werden. TA meint, dass man im Alter ein positives Altersbild vermitteln sollte, um nicht als „désagréable“, unausstehlich in den Augen anderer zu werden. Lächeln, lieben, eine positive Ausstrahlung pflegen ergänzt seine Frau und knausert nicht mit Beispielen.
- TA meint man könnte nur gut altern, wenn man ein Ziel vor Augen hätte und illustriert diesen Gedanken durch den selbstlosen Einsatz eines schwer kranken Schreiners, der durch Reparaturarbeiten in der örtlichen Kirche, seinem Leben in den letzten Monaten seines Daseins Sinn gab. Daraufhin verweist die B. auf die Neuroplastizität im Alter und bei Krankheit, die durch Trainingsprogramme die Leistungsfähigkeit des Gehirns erhält und verbessert.

- Angst vor dem Altern: TA meint keine Angst vor dem Altern zu haben, denn mit 60 wäre er alt. Die B. spricht von den drei Lebensaltern: das kalendarische, das emotionale und das kognitive Alter. Obwohl die Gesellschaft jemand von 60 als alt einstuft, hätten die Kinder ihres Nachbarn ihn nicht als alt eingestuft, so TA. Nein er hätte keine Angst alt zu werden. Doch der Teilnehmer möchte nicht mehr leben bei unvermeidlichen Gebrechen, die den Zerfall des hohen Alters und die Störungen der Senilität begleiten (décrépitude). Er möchte auch nicht mehr in einem komatösen Zustand leben wollen und sich nicht mehr mitteilen können. Andererseits wäre ein Unfall im Alter ein Schicksal, das man annehmen sollte.

- TST hätte Angst zu altern und dement zu werden oder an Schizophrenie zu erkranken. Die Angst vor Krebs sei eine Krankheit sowohl des älteren und alten Menschen, als auch junger Menschen. Ihre Angst wären psychische Probleme und Erkrankungen im Alter und dann von der Gesellschaft ausgestoßen (rejetée) oder von Menschen ihrer Umgebung in eine Struktur untergebracht zu werden. Demenz kann sich schleichend einstellen. T.St ist überzeugt, dass man sich im Ruhestand nur nicht isolieren darf, sich sogar nicht nur auf seine eigene Familie limitieren, sondern den Radius des Bekanntenkreises ausdehnen soll. Das bedeutet sozial zu bleiben, Vereine zu besuchen, an Treffen teilzunehmen, Sport zu treiben, Neues zu lernen, Wissen zu vermitteln. Solange ein Austausch zwischen Personen stattfindet, egal ob bettlägerig bis ins hohe Alter, solange lohnt es sich zu leben.
- Ohne Stress alt werden; Empfehlungen an ihre Kinder: Dazu bedarf es nach TA einer guten Ernährung, sportliche Aktivitäten. Ich würde ihnen sagen ihre Finanzen vor dem Älterwerden in Ordnung zu bringen, um Streitigkeiten unter Erben zu vermeiden. Für T.A beginnt das gut Altwerden ab der Geburt. Andererseits würde er den Kindern ans Herz legen ihre Arbeit gut zu erledigen, die anderen zu respektieren, das Leben zu genießen und sich nicht über jede Lappalie zu beschweren.
- T.ST empfiehlt ihren erwachsenen Töchtern gut mit ihrem ererbten Gesundheitskapital umzugehen. Einerseits für eine gesunde Ernährung sorgen, Gesundheitsvorsorge leisten. Andererseits hätte sie ihren Kindern die Wichtigkeit von **regelmäßiger Bewegung empfohlen** sowie eine positive Einstellung, um unnützen Stress zu vermeiden. Die

Teilnehmerin würde Ihren Töchtern weiter empfehlen, sich mit positiven Menschen zu umgeben und die nötige **Klarheit** und Objektivität (lucidité) bewahren, Nachrichten weder prompt zu glauben noch ihnen zu viel Aufmerksamkeit zu widmen. Diese Geisteshaltung würde nach Ansicht von T.ST den angenehmen Charakter des älteren Menschen formen. Es würde ihm erleichtern zu altern und seine Altersschwächen zu akzeptieren. Früher nach der Pensionierung wurde man mit einem Schlag ganz brutal alt, ergänzt T.A. Man setzte die Alten neben den Ofen und sie hatten still zu sein. Die Eltern nahmen sich ihrer zu Hause an. Heute setzt man sie aus Zeitmangel aus dem Haus, erzählt T.A ... und seine Frau rät den Kindern und älteren von Morgen, so lange wie möglich die notwendige Autonomie zu behalten. T.ST würde den Kindern empfehlen sich nicht manipulieren zu lassen, sondern kritisch zu denken. T.A glaubt, dass gute Erfahrungen wie schöne Reisen und andere Länder zu sehen, die Begegnung mit positiven angenehmen Menschen wichtig sei, um gut zu altern. Sie hätten die Chance, es wäre bereichernd. Auch die Entdeckung von Schönheiten im Alltag macht das Leben angenehmer, so T.A. Das Leben sei eine Anreicherung von kleinen Glücksgefühlen, sagt der Teilnehmer, die sollte man nutzen.

- Anmerkung der B. Dann leben sie in diesem Geist der Achtsamkeit, der sein Augenmerk auf jeden neuen Moment lenkt und ihm wohlwollend, freundlich, dankbar, urteilsfrei begegnet.

- Vom normalen beruflichen Alltag: TST berichtet mal früh mal spät aufzustehen. Um 9 Uhr sei sie jedoch in der Apotheke, wo sie ununterbrochen bis 19 resp.19.30 bleibt. Meine Arbeit, sagt sie bestehe in der Administration, dem Dienst am Kunden. Ihre Rolle wäre die einer „Klagemauer“: sie höre dem Klienten und helfe ihm mit Ratschlägen. Ja es gebe Medikamente, aber das Wichtigste für sie sei der Dialog, der Kontakt, der Ratschlag. Wenn ein Dialog sich anbahnt sei das für beide Seiten befriedigend. Leider Gottes wäre das eher selten.

- Das Augenmerk auf eine Sache lenken: Das Ehepaar erzählt mit ihren Kindern die Mahlzeiten eingenommen zu haben, ohne Fernsehen. Es war ein Moment des Austausches. Der Teilnehmer A. vergleicht den Moment mit einem Trek in den Bergen, wo man nur wandern kann. Man kann sich durch Essen z. B nicht ablenken lassen. Wenn man schauen oder essen möchte muss man anhalten. „Un temps pour chaque chose.“ („Ein jegliches hat seine Zeit.“) Frau T.ST erzählt, dass man manchmal automatische Gesten hätte wie die Tür zu machen, nochmals zurückkommen und schauen, ob die Tür gut verschlossen sei. Sie hätte die Tür hinter sich routinemäßig zugemacht und erinnere sich nicht mehr, ob sie zu sei. Das sei nicht gut und T.A man sollte alles bewusst erledigen.

- Woran merken sie dass sie gestresst sind? T.ST weiß genau wenn sie gestresst ist, man sagt es mir und ihr Mann sagt „ça ce voit“. Sie sei jemand der sofort ihre „état d' âme „ mitteilt durch ihre Sprechweise, ihre Handlung. Sie selbst merke es an ihrer schnellen Atmung, ihren Gesten die unkontrolliert seien. TA stressen Kleinigkeiten, die ihn einfach nerven.

- Kurze Beschreibung der Merkmale des Konzeptes Achtsamkeit : „Nous fonctionnons en nous souvenant des bonnes choses et puis nous basons le futur sur les bonnes choses“, erklärt T.A. (Exkurs: sein Schwiegervater ziehe ständig negative Bilanz aus der Vergangenheit). Die bewusste, entspannende Atmung als Verbündete der Achtsamkeit wird von beiden Teilnehmern kaum in Anspruch genommen.
- Das Interesse an einem Achtsamkeitskursus bekunden beide Ehepartner, nur müßten die Achtsamkeitskurse außerhalb ihres Arbeitstages liegen.

- Biographische Checkliste: Nachdem es keine weitere Fragen zum Thema Achtsamkeit gab, folgt die biographische Checkliste von T.ST und T.A. Die 54 jährige Apothekerin und ihr 60 jähriger Ehepartner, ein ehemaliger Vertriebsingenieur haben zwei gemeinsame Töchter sind gläubig ohne zu praktizieren.

- Die Teilnehmer werden gefragt, ob sie sich im Falle einer lebensbedrohenden Krankheit ohne Aussicht auf Besserung, für eine lebensverlängernde Apparatedizin oder Euthanasie entscheiden würden. Zuerst erzählten die Teilnehmer vom legalisierten „suicide assisté“ - "begleiteter Suizid/Freitod" eines 85 jährigen Witwers in der Schweiz, der keinen Lebenssinn mehr fand, nachdem seine krebserkrankte Frau verstorben war. Es bedarf nicht immer einer lebensbedrohenden Krankheit, um den Tod herbeizusehnen, so T.ST. Tiere läßt man nicht leiden, warum sollte man Menschen leiden lassen, meint T.A und er fragt, nur weil Gott sagt man dürfte das Leben nicht nehmen, soll man sie in Qualen (physisch oder psychisch oder beides) weiterleben lassen? Die Geschichte des Witwers hat mich keineswegs geschockt, meint TSt. Ich kann mir vorstellen, irgendwann den Tod herbeizuwünschen obwohl ich nicht direkt todkrank bin, einfach wenn ich es satt habe zu leben, so die Teilnehmerin. T.A sagt nicht leiden zu wollen. TSt meint man sollte vorher eine Patientenverfügung hinterlegen.

Mit dem tröstenden Gedanken, dass Achtsamkeit das Leben des alternden Menschen positiv verändern könnte endet dieses lange Interview mit einem herzlichen Dank.

Deduktive Kategorien: Paraphrasierung, Generalisierung und Reduktion für sechs Gespräche

Fall	Nr	Paraphrase	Generalisierung		Reduktion
K	1	Körperlich etwas müde, psychisch, sozial o.k.	Allgemeinbefinden gut, etwas müde	1	Allgemeinbefinden gut, etwas müde.
K	2	Mit Partnerin zu altern; nur nicht allein alt werden. Mit Familie und Freunden im Alter etwas unternehmen. Von Demenz verschont bleiben und familiärer Beistand bei Alterskrankheit sind weitere Wünsche.	Nicht allein altern; von Demenz verschont bleiben; Beistand der Familie bei Alterskrankheit	2 K1	<u>Alterswünsche</u> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nicht alleine altern; ▪ von Demenz verschont bleiben; ▪ bei Alterskrankheit Wunsch nach familiärem Beistand
K	3	Keine Angst vor dem Alter. Angst, einsam und alleine zu sein. Partnerschaftskompromisse dienen dazu, nicht allein zu leben und zu altern.	Partnerschaftskompromisse; Angst alleine und einsam zu altern.	3 K2	<u>Altersängste</u> Alleine und einsam zu altern
K	4a)	Stress und Alter sind inkompatibel: Zeit ist vorhanden; Stress, Überforderung, Depression	Überforderung durch nicht nein sagen können Geregeltes Leben führen;	4 a) K3	<u>Vorstellung vom guten Altern</u> Gegensatz: Stress und Alter sind inkompatibel

		entstehen durch Nicht- nein- sagen können. Gut altern entsteht durch geregeltes Leben im Einklang mit sich selbst und anderen.	Im Einklang mit sich und anderen leben		-Später Distanzierung dieser Aussage ▪ Überforderung und Stress entstehen durch ▪ Nicht NEIN sagen können ohne schlechtes Gewissen zu haben ▪ Ein geregeltes Leben führen ▪ Mit sich und anderen in Einklang leben
K	4b)	Da ist guter Rat teuer. (Nachfrage) Ja ethische Werte, Begeisterungsfähigkeit haben zeitliche Gültigkeit	Ratlosigkeit	4.b)	Ratlosigkeit
K	5	Private Rituale zu zweit, danach beginnt ein strukturierter Tagesablauf; Hobby am Wochenende. Regelmäßige Berufspausen mit Frau und Freunden dienen der Erholung.	Tête-à-tête am Morgen ; Strukturierter Tagesablauf ; Ruhepausen	5	Zeiten zum Arbeiten und Ausruhen

K	6	Sieht kaum während des Essens fern; Nimmt sich zu wenig Zeit zum Essen.	Zeitmangel: wenig Zeit zum Essen	6 K4	Fähigkeit zur <u>Aufmerksamkeit</u> Aus Zeitmangel wenig Zeit zum Essen (Hast)
K	7	Manchmal wird TK durch berufliche Überforderung gestresst. Das macht ihn vergesslich, er bemerke Konzentrationsprobleme, Gedanken schweifen ab, bekommt leicht zitternde Hände beim Schreiben. Nach der Praxis könnte er nicht abschalten, hätte Schlafprobleme.	Überforderung: innere Unruhe, Vergesslichkeit, Konzentrationsprobleme, körperliche Stresssymptome	7 K5	<u>Auswirkungen von Stress</u> durch Überforderung und nicht Nein sagen können entstehen ▪ Depression (K3) ▪ innere Unruhe, ▪ Vergesslichkeit, ▪ Unkonzentriertheit, ▪ Schlafstörungen
K	8	Aussagen von TK zur Achtsamkeit Negligiert die bewusste Atmung. Nach seiner Erfahrung tun sich Senioren schwer mit Mitgefühl resp. dem Verzeihen/ Loslassen Achtsamkeit sieht er als Komplementär- und Präventionsmedizin. Achtsamkeit sei nicht die einzige Lösung. In der Achtsamkeitslehre gibt es keine Leib- Seele-Dualität wie in der Organmedizin. Diese sei stark von der Pharmaindustrie abhängig.	Achtsamkeit ein Gesundheitskonzept	8 K6	Aussagen zur <u>Achtsamkeit von TK</u> Betrachtet Achtsamkeit als ein Gesundheitskonzept

		Ist nicht abgeneigt Patienten Atemübungen bei psychosomatischen Beschwerden vorzuschlagen.			
K	9	Achtsamkeit und das bewusste Atmen zur Förderung der Lebensqualität sind eine völlige Überraschung	Positive Überraschung	9	<u>Achtsamkeit und Vertrautes</u> Achtsamkeit und bewusstes Atmen sind positive Überraschungen
K	10	Interesse besteht, doch (Frage 8) ihm fehle es wegen des Berufes an Zeit, Achtsamkeit zu erlernen und es hängt von seiner Partnerin ab.	Interesse ja; Aus Zeitmangel und Partnerkompromisse keine Teilnahme	10 K7	<u>Interesse am Achtsamkeitskurs</u> Interesse ja, aber keine Teilnahme: ▪aus Zeitmangel und wegen ▪Partnerschaftskompromissen
K	11	Das Erkennen der Bedeutsamkeit von Achtsamkeit und des bewussten Atmens.	Bedeutsamkeit von Achtsamkeit und bewusstem Atmen	11	Bedeutsamkeit von Achtsamkeit und bewusstem Atmen

K	12	Mediziner, 57 Jahre alt, verheiratet , Vater von zwei Töchtern , ist Atheist und Antagonist lebensverlängernder Behandlung bei unheilbarer Krankheit.	Mediziner, 57 J. alt, verheiratet, zwei Töchter, Atheist, unheilbar krank, keine lebensverlängernde Techniken	12	Mediziner, 57 J. alt, verheiratet, zwei Töchter, Atheist <ul style="list-style-type: none"> ▪ keine lebensverlängernde Techniken bei unheilbarer Krankheit (K5 = Stress)
Paraphrase (Nr.2. TP)			Generalisierung		Reduktion und Kategorien (K)
1	Allgemeinbefinden sehr gut. Etwas müde wegen großer Arbeitsbelastung. Einer Arbeit die er mag.		Sehr gutes Allgemeinbefinden,, etwas müde.		1 Allgemeinbefinden sehr gut, etwas müde.
2	Gesundheit , gute Betreuung, Mobilität, Autonomie und Denkfreiheit		Gesundheit, gute Betreuung		K1 <u>Wünsche</u> Gesundheit, Autonomie, gute Betreuung,
3	Nur Angst vor geistigen Verfall im Alter. Für Bewegungsprobleme gibt es Adaptationsprozesse.		Angst vor geistigem Verfall		K2 <u>Ängste</u> Geistiger Verfall
4.a)	Voraussetzungen gut zu altern sind nach TP: Ruhe bewahren, eine Beschäftigung zu haben die man liebt, sowie die Stimulation von Körper und Geist.		Ruhe bewahren, Arbeit die man liebt, Körper und Geist aktivieren		K3 <u>Gut altern:Vorstellung</u> Ruhe bewahren; Arbeit die gefällt; Körper und Geist aktivieren

4.b)	<p>Das bedeutet Teilhabe der Kinder an vielerlei sportlichen und außerschulischen Aktivitäten, Reisen und Familienkontakten, zur Erweiterung ihres Horizontes, um Körper und Geist mit den Vorteilen des positiven Denkens zu stimulieren und aus Altern vorzubereiten.</p>	<p>Soziale Teilhabe der Kinder, Familienkontakte pflegen, positiv denken</p>	4.b)	<p>Soziale Teilhabe; Familienkontakte pflegen; Positiv denken lernen</p>
5	<p>Tagesbeginn im Familienkreis. Jeder Ehepartner hat seinen Aufgabenbereich. Danach beginnt der berufliche Alltag von TP im Krankenhaus. Nachmittags finden Konsultationen in der Hauspraxis statt.</p>	<p>Strukturierter privater und beruflicher Tagesablauf</p>	5	<p>Strukturierter privater und beruflicher Tagesablauf</p>
6	<p>TP erledigt eine Sache und denkt daran was als Nächstes und Übernächstes zu tun ist.</p> <p>Versucht geordnet zu arbeiten, um weniger vergesslich und gestresst zu sein</p>	<p>Gedanken Inhalte befassen sich mit der Zukunft; Arbeitet geordnet, um weniger gestresst zu sein</p>	K4	<p>Fähigkeit zur <u>Aufmerksamkeit</u></p> <p>Im Jetzt präsent zu sein gelingt TP nicht Ordnung und Struktur gegen Stress</p>

7	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Unvorhergesehene Änderungen im Zeitplan verursachen eine Reorganisation der Agenda und bedeuten für TP Zeitverlust, Stress, Nervosität, Hetze und Ängste ▪ Bei T.P. macht sich Stress in übermäßigem Schwitzen, Nervosität, Ängstlichkeit, Wortfindungsstörung und Herzrasen bemerkbar (8). 	Unvorhergesehene Änderungen erfordern Reorganisation und Anstieg von Stress, Nervosität, Hetze und Ängste, mit Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.	K5	<p>Auswirkungen von <u>Stress</u></p> <p>Körper (schwitzen, Herzrasen)</p> <p>Gefühle (Nervosität)</p> <p>Geist (Denkblockaden, Vergesslichkeit, Unkonzentriertheit)</p> <p>Verhalten (Ängstlichkeit, Unruhe /Hetze)</p>
8	<p>Aussagen von TP zur Achtsamkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Loslassen/Verzeihen: <p>schmerzhafte Erfahrungen der Vergangenheit lassen ihn bis heute</p>		8 K6	<p>Aussagen zur <u>Achtsamkeit von TP</u></p> <p>Kann mental nicht loslassen;</p>

	<p>nicht los; Vorwürfe kränken ihn sehr, TP ist innerlich aufgebracht</p> <ul style="list-style-type: none"> • Akzeptanz: (Unbeliebt zu sein bedeutet für TP Misserfolg) • Atem: in Stresssituationen nutzt TP die Atemtechnik nach Schultz • Gelassen sein ermöglicht es TP dem anderen stressfrei, ohne Vorurteile zuzuhören • Achtsamkeit als Heilkraft –positives Denken bei Krankheit und Schmerzen kann die Heilungschancen erhöhen 			<p>Möchte von anderen akzeptiert werden;</p> <p>Nutzt Atemtechnik zur Entspannung;</p> <p>Übt sich in Gelassenheit;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeit als Heilkraft gekoppelt an positives Denken
				▪

9	TP entdeckt den Atem als Verbündeter der Achtsamkeit. Ohne das Wort Achtsamkeit zu kennen, bestimmt dieses Prinzip sein Leben (8).	Atem als Verbündeter der Achtsamkeit	9	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Weitere Reflexionen ▪ Die Haltung der Achtsamkeit bestimmt TP's Leben
10	Großes Interesse ist vorhanden, aber wegen seines Berufslebens ist es eine Frage der Organisation.	Großes Interesse	10 K7	Interesse am <u>Achtsamkeitskurs</u> Großes Interesse...
11	Ob Achtsamkeit sich an Demenzkranke richtet und ob die Krankheit durch das Achtsamkeitsprinzip verhindert oder hinausgezögert werden könnte, fragt TP? Für ihn können mentales Training und positives Denken, vorzeitige Hirnzerstörung verhindern.	Gesund Erhaltung des Gehirns durch Achtsamkeit und positives Denken	11	Herausögerung von Demenz durch Achtsamkeit
12	41 Jahre, Physiotherapeut, verheiratet, zwei Kinder, gläubig und der Meinung, dass 1. bei Verlust der Mobilität und der Kommunikationsfähigkeit mit seiner Umwelt, er sich aktive Sterbehilfe wünsche. 2. Bei intakten Hirnfunktionen im Alter, bei Krankheit und		12	41 Jahre, Physiotherapeut, Vater von zwei Kindern, gläubig; Aktive Sterbehilfe im komatösen Zustand; Pflegehilfe bei intaktem Gehirn

	eingeschränkter Mobilität, wünscht TP zu leben, wenn er andere nicht zu sehr belastet.			
S	Paraphrase (Nr.3. TS)	Generalisierung	Reduktion und Kategorien	
1	Ihre körperlichen Beschwerden seien psychisch bedingt. Mental sei sie sehr rege, könnte nie abschalten, ist sozial engagiert.	Körperliche Beschwerden psychisch bedingt; mental sehr rege, sozial engagiert	1	Körperliche Beschwerden psychisch bedingt; mental sehr rege, sozial engagiert
2	Gesundheit und viel arbeiten können. Nicht älter als 77 werden und bloß nicht zur Last fallen.	Gesundheit und viel arbeiten können bis ± 77;	K1	<u>Wunsch</u> Gesund bleiben , viel arbeiten können, lebenssatt mit 77
3	Im Alter nicht mehr arbeiten zu können wäre das Schlimmste, denn im Zustand der Bettlägerigkeit könnte TS ihr Gedankenkarussell nicht stoppen.	Im Alter nicht mehr arbeiten können	K2	<u>Angst</u> Nicht mehr arbeiten können, weil Angst vor dem Grübeln
4.a)	Gesunde Ernährung, Sport, Zufriedenheit, Genügsamkeit, Humor	Ernährung, Bewegung, Werte	K3	<u>Gut altern</u> Gesunde Lebensart und

	und Frieden untereinander.			Lebenswerte
4.b)	Bedauerlicherweise haben die Enkel andere Prioritäten.		4.b)	Wertevermittlung an jüngere ist schwierig
5	Vor dem Kaffeetrinken mit ihrem Mann liest TS „ohne schlechtes Gewissen“ die Zeitung und spielt Sudoku. Danach Hausarbeiten verrichten, Besorgungen erledigen und Enkelkinder versorgen.	Strukturierter Tagesablauf	5	Tagesablauf Muße und Arbeit
6	TS geht sorgfältig mit Gegenständen um. Schaut während des Essens immer fern, aber beim Motorradtreffen wird kein Radio gehört, da möchte TS ihre Ruhe.	Sorgfältigkeit im Umgang mit Gegenständen; Essenskultur leidet durch gleichzeitigen Fernsehkonsum; Kein Radio beim Motorradtreffen	K4	Fähigkeit zur <u>Aufmerksamkeit</u> + Sorgfalt mit Gegenständen - Essen und gleichzeitiger Fernsehkonsum
7			K5	<u>Stressreaktionen</u>

	Bei Stress wird TS innerlich nervös, alles wird ihr zu viel, zeigt es nicht. Die Folgen sind Stressreaktionen wie Rückenschmerzen, Überreizung der Stimmbänder, Ein- und Durchschlafstörungen, Alpträume...	Alles wird zu viel. Die Folgen von Stress sind Beschwerdebilder wie innere Unruhe (Nervosität) und krankmachende Reaktionen des Organismus.		Auf körperlicher, psychischer und kognitiv-emotionaler Ebene als Folge von Belastungen.
8	Loslassen: TS tut sich schwer die schmerzliche Vergangenheit der Kindheit hinter sich zu lassen; Den Atem setzt sie in einer Warteschlange vor der Kasse ein und um Stress zu reduzieren z. B. bei der Überreizung ihrer Stimmbänder.	Vergangenheit loslassen fällt schwer; Bewusst atmen beruhigt und lindert Stresssymptome	K6	Aussagen zur <u>Achtsamkeit von TS</u> Leidet an schmerzlichen Kindheitserinnerungen; Nutzt bewusst den Atem zur Entspannung und Linderung von körperlichen Symptomen
9	Der Atem verhilft TS ruhiger zu werden. Einzelne Aspekte der	Die Atemmeditation beruhigt den Geist.	9	<u>Weiter Reflexionen</u> Die Atemmeditation beruhigt den Geist.

	Achtsamkeitslehre, sind ihr bekannt, nur der Name Achtsamkeit nicht.	Der Name Achtsamkeit war TS nicht bekannt, jedoch einzelne Aspekte der Lehre.		
10	Nein, momentan hat TS keine Zeit		K7	Interesse am <u>Achtsamkeitskurs</u> Nein, keine Zeit.
11	Es kommt mir nichts in den Sinn.		11	Nichts
12	Die 57-Jährige Hausfrau mit Primärschulabschluss, ging verschiedenen Jobs nach, heiratete mit einem geschiedenen Mann mit drei Kindern. Zweimal die Woche versorgt sie die vier Enkelkinder ihres Mannes und betreut zwei ältere Personen. TS ist gläubig, versäumt keine „Oktave“ und wünscht sich aktive Sterbehilfe bei schwerer	Hausfrau mit Primärschulabschluss, verheiratet, kinderlos, ist gläubig, wünscht aktive Sterbehilfe bei unheilbarer Krankheit	12	57 alte Hausfrau, verheiratet, kinderlos, gläubig, wünscht aktive Sterbehilfe bei schwerer Krankheit, keine lebensverlängernde Maßnahmen, möchte nicht zur Last fallen.

	Krankheit, aber keine leben verlängernde Maßnahmen. Sie möchte niemandem zur Last fallen.			
J	Paraphrase (Nr.4. TJ)	Generalisierung	Reduktion und Kategorien (K)	
1	TJ hat körperliche Beschwerden (Rheuma, Arthrose, Schläfrigkeit durch Analgetika), „normale Vergesslichkeit“ eines 83jährigen. Er ist sozial eingebunden, so dass er sich nie einsam fühlt.	Körperliche Beschwerden; Altersbedingte Vergesslichkeit; Sozial eingebunden	1	Körperliche Beschwerden; Sozial eingebunden
2	Zufrieden bleiben, dankbar sein und nicht mürrisch werden. Hofft irgendwie körperlich gesund zu bleiben. TJ hat den Wunsch sozial eingebunden und sozial anerkannt zu bleiben.	Zufrieden, dankbar, einigermaßen gesund bleiben und soziale Anerkennung	2 K1	<u>Wunsch</u> Zufriedenheit, Dankbarkeit; einigermaßen gesund; soziale Anerkennung

3	Keine direkte Angst vor dem Alter aber Angst vor Abhängigkeit und Hilflosigkeit. TJ ist etwas ängstlicher als früher, aber nicht von Ängsten geplagt. Es ist sein Glaube, der ihm viel Kraft gibt. So hat er den Tod in sein Leben eingeplant und die Todesstunde wäre für ihn die Geburtsstunde zu einem neuen, besseren Leben.	Angst vor Abhängigkeit und Hilflosigkeit; Der Glaube ist seine Kraftquelle, so dass er den Tod (als Übergang alles Geschaffenen zu Gott) ins Leben eingeplant hat.	K2	<u>Angst</u> Keine direkte Angst vor dem Alter aber vor Abhängigkeit und Hilflosigkeit. Gebet und Glaube zur Befreiung von Angst; (9) so dass TJ den Tod in sein Leben eingeplant hat.
4.a)	Sich auf das Momentane konzentrieren.	Aufmerksamkeit auf den Moment lenken	K3	<u>Gut altern</u> Im Moment leben
4.b)	„Da wo kein Gott ist ist auch kein Gebot“. Der Glaube ist ein Lebensfundament.	„Da wo kein Gott ist ist auch kein Gebot“.	4.b)	„Da wo kein Gott ist ist auch kein Gebot“.
5	Sehr geregelter Tagesablauf ohne Zeit für Hobbys.		5	Sehr geregelter Tagesablauf ohne Zeit für Hobby

6	<p>Sich auf den Moment zu konzentrieren gelingt nicht einfach und automatisch, denn es gibt so viele Ablenkungen.</p> <p>Bei innerer Einstellung gelingt es TJ „dobeizesinn“, in der Gegenwart zu verweilen. Da er sehr systematisch (planmäßig) und behutsam (sorgfältig) vorgeht, vergisst er selten etwas.</p>	<p>Aufmerksam sein gelingt nicht automatisch, nur bei innerer Einstellung gelingt es TJ „dobeizesinn“.</p> <p>Alltagsgegenständen vergisst er kaum, da er damit mit sorgfältiger Aufmerksamkeit umgeht.</p>	6 K4	<p>Fähigkeit zur <u>Aufmerksamkeit</u></p> <p>Aufmerksamkeit gelingt nicht automatisch.</p>
7	<p>Unpünktlichkeit stresst ihn. Arzttermine stressen ihn wegen der</p>	<p>Unpünktlichkeit und Verkehrschaos lösen Stress aus; Hetze ist TJ fremd. Bleibt ausgeglichen wenn „Unvorhergesehenes“ in an der</p>	7 K5	<p>Stressreaktionen:</p> <p>Ungeduld bei Unpünktlichkeit und Angst vor Verkehrschaos.</p>

	<p>Verkehrsdichte in Luxemburg-Stadt.</p> <p>Hetze kennt er nicht, sein Leben läuft nach genauem Zeitplan ab. TJ behält aber seine Ausgeglichenheit, auch wenn er seinen Gebetspflichten durch Unvorhergesehenes, nicht zur Gänze nachgehen kann.</p>	<p>Ausübung seiner Gebetspflichten hindert.</p>		
8	<p>TJ fand die dreisprachige Erklärung zur Achtsamkeit sehr hilfreich. Er hat den Text durchgelesen und studiert.</p> <p>TJ hat erkannt, dass er den Atem als vitale Energie bewusst und regelmäßig in Stresssituationen des Alltags nutzen kann.</p>		8 K6	<p>Aussagen zur <u>Achtsamkeit</u></p> <p>Nutzung des Atems zur Stressreduktion</p>
9	<p>Gebet und Glaube befreien</p>	<p>Gebet und Glaube zur Befreiung von Angst;</p>	9	<p><u>Weitere Reflexionen</u></p> <p>Gebet und Glaube zur Befreiung von Angst;</p>

	T.J. von Ängsten. (3) Der Tod gehört zum Leben. Er glaube, dass Achtsamkeit auch ohne Glaube praktiziert werden könnte.	Achtsamkeit als transkonfessionale Praxis		Achtsamkeit als transkonfessionale Praxis
10	Die Teilnahme an einem Achtsamkeitskurs mit 83 würde er nicht durchhalten; das würde er sich nicht aufbürden.	Zu anstrengend für einen 83-jährigen	K7	Interesse am <u>Achtsamkeitskurs</u> Zu anstrengend im Alter
11	Für TJ sind soziale Beziehungen resp. Freundschaften im Alter ein Unterstützungspotential .	Die Bedeutung sozialer Beziehungen im Alter	11	Soziale Beziehungen: ein Unterstützungspotenzial im Alter
12	TJ, ein Mann aus kinderreichen Familie, 83 Jahre alt ist emeritierter Dechant, sehr gläubig und feiert weiterhin Gottesdienste.	83 Jahre alt, Priester noch tätig, sehr gläubig, lehnt lebensverlängernde Maßnahmen und aktive Sterbehilfe im Falle von unheilbarer Krankheit ab.	12	83 Jahre alt, Priester noch tätig, sehr gläubig, lehnt lebensverlängernde Maßnahmen und aktive Sterbehilfe im Falle von unheilbarer Krankheit ab

	<p>Der Priester lehnt lebensverlängernde Maßnahmen im Falle einer unheilbaren Krankheit ab.</p> <p>Indirekte Sterbehilfe zur Schmerzlinderung würde er befürworten. Aktive Sterbehilfe, d. h. Tötung auf Verlangen lehnt T. J. strikt ab.</p>			
H	Paraphrase (Nr.5 TH)	Generalisierung		Reduktion
1	<p>Außer Arthrose ist TH mobil und dynamisch. Geistig ganz fit: betreibt täglich eine eigene Internetseite; spielt und übt täglich Klavier und bereitet seriös Konzerte vor; beteiligt sich aktiv am Hochschulwesen im In-und Ausland und hat vielseitige soziale Kontakte.</p>	<p>Arthrose Symptome, geistig top fit, Internetbenutzerin, Konzertpianistin, sozial engagierte Rentnerin</p>	1	<p>„Gelenkverschleiß“ aber mobil und dynamisch; politische, musisch-kulturelle und soziale Ausrichtung</p>
2	<p>Prioritär geistig und körperlich fit bleiben; Sich mit dem Tod beschäftigen und sich auf ihn vorzubereiten. Wissend, dass aus dem scheinbar Toten neues Leben entsteht, ähnlich der Natur die stets neu erwacht, wünscht TH sich im Tod der Natur zu überlassen.</p>	<p>Geistig und körperlich fit bleiben. Beschäftigung und Vorbereitung auf den Tod (warum?).</p>	2K1	<p><u>Wunsch</u></p> <p>Geistig und körperlich fit bleiben. Auseinandersetzung mit dem Tod drückt Wunsch aus in Würde zu sterben.</p>
3		<p>Panische Angst vor geistiger</p>	3	<p><u>Angst</u></p>

	<p>Ihre „hantise“ (Angst) wäre es mit geistiger Behinderung zu leben und mit Hilfe der Apparatechnik weiterzuleben.</p> <p>Das Alter wird unschön wenn Menschen: wegen Altersdefiziten aus der Gesellschaft ausgegrenzt werden, auf Impulse jüngerer Menschen verzichten müssen und genötigt werden mit älteren Menschen zusammenzuleben und Mitunter vereinsamen.</p> <p>Das Älterwerden als „Abstieg“, wird in Anbetracht der gesellschaftlichen(demographischen) Entwicklung als bedrohlich und ablehnend angesehen. Konkrete Beispiele dafür seien die „Extra-Struktur“, in die ältere Menschen untergebracht werden, wobei intergenerationale Beziehungen in Familie und Gesellschaft zum Leben gehören.</p>	<p>Behinderung im Alter und Angst vor den Konsequenzen.</p>	<p>K2</p>	<p>Panische Angst vor geistiger Behinderung, vor Verzicht, Ausgrenzung, Einsamkeit und Abschiebung aus der Gesellschaft</p>
<p>4.a)</p>	<p>Stress im Alter sei selbst organisiert, so TH. Durch ihn kann der Mensch nicht gut altern z. B. wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • das Alleinsein als Einsamkeit 	<p>Selbstgemachter Stress durch stressige Gewohnheiten</p>	<p>4.a) K3</p>	<p><u>Gut altern</u></p> <p>Ohne selbstgemachten Stress gut altern: Durch positive Denkgewohnheiten, sinnvolle Tätigkeiten und Mußestunden</p>

	empfangen wird, • der Mensch sich nicht zu beschäftigen weiß, • keine Muße hat und • sich selbst geringschätzt.			
4.b)	Ihre Kinder haben an einem bestimmten Lebenspunkt mit Hilfe der Meditation, innere Ruhe entdeckt.	Kinder haben innere Ruhe durch Meditation entdeckt	4.b)	Innere Ruhe durch Meditation
5	<p>TH ist Frühaufsteherin und nach gemütlichem Frühstück, dem Lesen von Nachrichten im Internet, schreibt sie nach Herzenslust Kommentare auf ihrer Webseite.</p> <p>Nach der Morgentoilette spielt sie entweder Klavier oder bereitet eine Rede vor. Mit Gehen und Radfahren hält sie sich fit und lädt viele Bekannte zum Essen ein. Mit jüngeren Menschen besucht sie abends Theatervorstellungen und hat lebendige Kontakte durch ihr Engagement in vielen Organisationen.</p> <p>(Alltag durchsetzt mit sozio-kulturellen-, sportlichen- und Freizeitaktivitäten)</p>		5	Geregelter Tagesablauf mit vielen Freizeitaktivitäten und ehrenamtlichen Engagements
6	Vergesslichkeit beunruhigt TH sehr. Sie sucht Antworten auf ihre eventuellen Hirn		6	<u>Fähigkeit zur Aufmerksamkeit</u>

	„déficiences“ (Schwächen). Sie fragt sich ob die Auslöser Unachtsamkeit, Gedächtnis-Defizite, oder Unordentlichkeit sind?	Leidet unter ihrer Vergesslichkeit	K4	Gedächtnisschwächen beunruhigen TH sehr.
7	Bei übervollem Terminkalender ist sie gehetzt, gestresst und genervt	Gestresst durch Überforderung	7 K5	Auswirkungen von <u>Stress</u> Gestresst durch Überforderung
8	Nie hat TH den Atem zur Entspannung genutzt, was sie als „e grosse Manktum“, als kultureller Minus bezeichnet. Nach eigenem Empfinden müssten die Wirkungen der Atemtechnik sich bei ihr sofort einstellen. Obwohl sie wüsste, dass mit der Atemtechnik sich vieles im Leben „géréeren“ (in den Griff bekommen) ließe, wäre sie sie zu sehr ungeduldig, um den Atem zur Entspannung zu nutzen.	Ist zu ungeduldig, um den Atem zur Entspannung zu nutzen.	8 K6	Aussagen zur <u>Achtsamkeit</u> Nutzt den Atem nie zur Entspannung
9	Klavierübung wäre für sie wie Meditation. Es sei wie eine ständig reflexive Art und Weise den Körper in Übereinstimmung zu bringen mit dem Geist, den es in der Partitur über die Sinne zu entdecken gibt.	Klavierübung ist Meditation.	9	<u>Weitere Reflexionen</u> Klavierübung ist Meditation. Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und Yogapraktikum

	TH praktizierte Yoga und findet, dass es zwischen Achtsamkeit und Yoga gemeinsame Aspekte gibt. Mit der Aktivierung und Energetisierung durch Yoga entsteht ein neues Körperbewusstsein, das zu bewussten Wahrnehmung, veränderter Einstellung und gesunder Lebensbewältigung führt.	Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und Yogapraktikum		
10	Interesse an Achtsamkeit ist vorhanden, da sie ein Mensch sei der offen wäre für alle Wege die zur inneren Ruhe, Lebensverbesserung und Lebensqualität führen würden.		10 K7	Interesse am <u>Achtsamkeitskurs</u> Ist vorhanden
11	Die positive Einstellung zur Achtsamkeit wird durch diverse Fragen zu den Anwendungsbereichen und der Methodenanwendung des Konzepts bekundet. (aus Frage 12) Achtsamkeit als ein Weg den älteren Menschen durch Beschäftigung, zum Altruismus und zum freiwilligen Engagement anzuspornen und ihn so vor Einsamkeit im Alter zu schützen, wäre „formidable“.		11	<u>Erwähnenswertes</u> Bekundung der positiven Einstellung zum Konzept Achtsamkeit, als ein Weg zur sinnvollen Beschäftigung und Schutz vor Einsamkeit im Alter.
12	TH, Jahrgang 1941, Abitur und Studium an diversen Musikhochschulen, Musiklehrerin im Musikonservatorium, ist verheiratet, drei Kinder und gläubig. Obwohl sie gesund und alt werden möchte, wäre sie gegen „l'archarnement thérapeutique“, bzw. lebensverlängernde	TH ist gegen lebensverlängernde Maßnahmen im Falle einer unheilbaren Krankheit.	12	Gegen lebensverlängernde Maßnahmen und dem Recht sterben zu dürfen im Fall einer unheilbaren Krankheit.

	Maßnahmen im Falle einer unheilbaren Krankheit, dann möchte sie sterben dürfen. TH erkennt die Fortschritte der Medizin und weist gleichzeitig auf den anstehenden demographischen Wandel.	Recht sterben zu dürfen.		
Paraphrase von N° 6 TR		Generalisierung	Reduktion Deduktive Kategorien	
1	Körperlich und mental gefordert und gestresst. Was den sozialen Bereich anspreche sei ihr Leben als alleinstehende Person nicht einfach.	Körperlich, mental und sozial gefordert und gestresst.	1	Körperlich und mental gefordert und gestresst. Single-Sein erschwert soziale Kontakte.
2	Körperlich und vor allem mental gesund bleiben. Wünscht sich im Alter ein Stück versäumtes Leben nachzuholen: mehr Freiheit, Selbstbestimmung, alte und neue soziale Beziehungen.	Gesundheit. In Rente ein Stück versäumtes Leben nachzuholen.	K1	<u>Alterswünsche</u> Körperlich und besonders mental gesund bleiben. Wünscht mehr Freiheit, Selbstbestimmung und neue Kontakte im Alter.
3	Sie gewinnt dem Alter positive Aspekte ab, wegen des Vorbildes ihres Vaters, der im Alter mental fit und unverändert blieb und sein Alter gut gelebt hat. Negative Erfahrungen mit untergebrachten dementen Verwandten im Pflegeheim, steigern ihre Ängste als Single-Senior, ohne Familie zu altern. Aus diesem Grund hätte sie eine „Gesellschaftsdame“ für ihre Mutter im Heim engagiert.	Durch den Vater als Vorbild im Alter, kann sie diesem positive Aspekte abgewinnen. Negative Pflegeheimerfahrungen steigern ihre Ängste als Single-Senior ohne Familie zu altern.	K2	<u>Altersängste</u> Ängste als Single-Senior ohne Familie zu altern.

4.a)	<p>TR unterscheidet zwei Stress-Komponente: Selbstgemachter Stress und Dauerstress von außen, verursacht durch Staat und Gesellschaft, anders als in einer südkoreanischen Gesellschaft, die ihre ältere Menschen achtet.</p> <p>► Vermeidung von selbstgemachten Stress durch</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lektüre, um mentale Fähigkeiten positiv zu beeinflussen; ▪ Offen bleiben für das Neue, nicht stehen bleiben; ▪ Gesundheitsvorsorge, aber kein Stress durch Überbewertung körperlicher Beschwerden; ▪ nein sagen können, wenn des Guten zu viel wird; ▪ Themenbereiche selbst selektionieren; ▪ selbstbestimmt ihr Leben in Rente gestalten 	<p>Gut altern bedeutet stressfrei altern, ohne selbstgemachten Stress oder Dauerstress von außen.</p> <p>Stimulation mentaler Fähigkeiten durch Lektüre, aufgeschlossen bleiben, Gesundheitsvorsorge, Durchsetzungskraft als Gewinn an Freiheit, Selbstentscheidung,</p> <p>Vielschichtiges Ressourcenpotential außerschulisch weitergeben</p>	a) K3	<p><u>Vorstellung vom guten Altern</u></p> <p>Ohne selbstgemachten Stress oder Dauerstress von außen.</p> <p>Stimulation des Gehirns durch Lektüre, Reflexion, die Weiterreichung eines vielschichtigen Ressourcenpotentials an andere; Gewinn an Freiheit durch Durchsetzungskraft , Auswahl, Selbstbestimmung und –entscheidung.</p>
------	---	--	----------	--

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ausserschulisch ihr vielschichtiges Ressourcenpotential weiterreichen. 			
4.b)	Aufklärungsarbeit über das Alter in der Schule		4.b)	<u>Rat für Schüler</u> Aufklärungsarbeit über das Alter
5	Der berufliche Alltag ist ihr normaler Alltag. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ihre Fachkompetenz und erzieherische Kompetenzen werden zum Teil ausgebremst und ihr Handeln wird erschwert durch Programme, schlechte Schulorganisation, wenig wertschätzende Sicht der Schulleitung auf alle an der Schule tätigen Akteure, wenig Solidarität und Kollegialität zwischen der Lehrerschaft, und mangelnde Anerkennung des Lehrerberufes; ▪ Herzensangelegenheit sei ihren Enthusiasmus zu bewahren; ▪ Lehnt trotz Anstrengung den „Fachidioten“ in der Schule ab, hat sich einem humanistischen Bildungsideal verpflichtet; ▪ Durchhalten bis zur Rente in 3-4 Jahren wird fragwürdig; 	Beruflicher Alltag ist normaler Alltag. Fachkompetenzen werden teils ausgebremst und erschwert; Bestehende Probleme mit Schulleitung; mangelnder Solidarität und Kollegialität unter Lehrerschaft; mangelnde Anerkennung des Lehrerberufes. Destotrotz Enthusiasmus bewahren, hat sich einem humanistischen Bildungsideal verpflichtet. Durchhalten bis zur Rente wird fragwürdig. Ferienzeiten für Alleinstehende sind keine Auszeiten. Wunsch	5	<u>Tagesablauf</u> Beruflicher Alltag ist normaler Alltag mit schulinternen Problemen. Ist einem humanistischen Bildungsideal verpflichtet. Das Durchhalten bis zur Rente wird fragwürdig. Deshalb besteht ihr Wunsch in Rente das Alter mit Leben zu füllen, da sie größeres Vertrauen in sich selbst gewonnen hat.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪Ferienzeiten sind keine Auszeiten für eine Alleinstehende, sei bis vor kurzem „in ein Loch gefallen und vertraute darauf, dass Bekannte ihr „Vakanzevide“ füllten; ▪Kommt heute besser damit klar; nach schmerzlichen Erfahrungen hätte ein Umdenken stattgefunden; ▪In Rente müsste das Alter „mat Liewe gefällt gin“, was vorher im Beruf „automatisch mit Leben gefüllt war“; Gefahr „in ein Loch zu fallen“ wird dadurch behoben, dass sie sich anders auf diesen Lebensweg vorbereitet. ▪ Heute hätte sie mehr Vertrauen in sich selbst. 	in Rente das Alter mit Leben zu füllen		
6	<p>Sie investiere ihre Konzentrationsfähigkeit vorwiegend ins Berufliche. Sie weiß, dass berufliche und private Prioritäten nivelliert werden müssen.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Es gelingt ihr „wahnsinnig“ gut viele Stunden hintereinander zu korrigieren oder vorzubereiten – ein "Gewaltakt"? 	Ausgezeichnete Konzentration auf berufliche Prioritäten	K4	<u>Aufmerksamkeitslevel</u> Ausgezeichnete Konzentration auf berufliche Prioritäten Stress, Unkonzentriertheit, Vergesslichkeit bei

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bei Multitasking, der „Fähigkeit, die Anforderungen mehrerer Aufgaben gleichzeitig zu bewältigen“, gerät TR in Stress, ist unkonzentrierter und vergisst. 	Stress bei Multitasking		Multitasking
7	<p>Gestresst durch berufliche und private Überforderung; Burnout ⇔ Ursachen und Symptome:</p> <p>Vergesslichkeit, Unkonzentriertheit, Hetze und Nervosität bei Multitasking, Schlafprobleme, chronische Gastritis, Magengeschwüre, Speiseröhrenentzündung, Augenprobleme, manchmal deprimiert.</p>		K5	<u>Stress</u>
8	<p>Kommentar von TR zur Achtsamkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Therapeutischer Nutzen durch Atmen sei schwierig, da sie negative Erfahrungen mit vorausgegangenen therapeutischen Anleitungen zum bewussten Atmen gemacht habe. ▶ Erkennt die Schlüsselrolle der Achtsamkeit in der Pflege: älteren Menschen zuhören, sie ernst nehmen und sie so vor Depression zu schützen. 	<p>Bewusstes Atmen“ fällt TR schwer</p> <p>Erkennt Schlüsselrolle der Achtsamkeit in der</p>	K6	<p>Aussagen zur <u>Achtsamkeit von TR</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ „Bewusstes Atmen“ zur Entspannung fällt TR schwer; ▪ Erkennt Schlüsselrolle der Achtsamkeit in der Altenpflege

	•Für sie führt Achtsamkeit dazu, Vorurteile gegenüber älteren Menschen abzubauen.	Altenpflege und Einstellung gegenüber Senioren		
9	Das bewusste Atmen	Bewusste Atmen als Therapie	9	Erwägungen zur Achtsamkeit: Bewusstes Atmen
10	Interesse schon , wenn sie breiteren Freiraum hätte, unabhängig von Stress wäre, würde sie das Konzept durch Achtsamkeitstraining vertiefen wollen.		K7	<u>Interesse am Achtsamkeitskurs?</u>
11	Das Thema Mitgefühl: <i>Antwort der B.:</i> ▪Mitgefühl als ein Wesensmerkmal der Achtsamkeit, wurde in dieser		11	

<p>Forschungsarbeit wohl erwähnt, wäre aber Stoff für eine weitere Dissertation.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Eine gesellschaftliche Schande: die Aussage eines alten Menschen in der Tagespresse sich als „<i>Laascht fir d'Sécurité Sociale</i>“, zu betrachten. <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der intergenerationellen Beziehungen durch Achtsamkeit wäre idealtypisch, in kleinen Schritten erreichbar. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Unterstreicht die Wichtigkeit von Achtsamkeit im Alter (n), um Vorurteile zu korrigieren; <p>Das Alter wurde bis dato aus der Achtsamkeitsforschung ausgeklammert.</p> <p>Altern ist keine Sterbensphase sondern bis zum letzten Atemzug eine Lebensphase.</p>	<p>Mitgefühl als ein Wesensmerkmal der Achtsamkeit</p> <p>Verbesserung der Qualität intergenerationeller Beziehungen in Familie und Gesellschaft durch Achtsamkeit</p>	<p>Mitgefühl als ein Wesensmerkmal der Achtsamkeit</p> <p>Verbesserung der Qualität intergenerationeller Beziehungen in Familie und Gesellschaft durch Achtsamkeit</p>
---	--	--

	Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit bringt sogar ökonomische Vorteile.	<p>Altern ist keine Sterbensphase sondern bis zum letzten Atemzug eine Lebensphase.</p> <p>Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit bringt sogar ökonomische Vorteile.</p>		<p>Altern ist keine Sterbensphase sondern bis zum letzten Atemzug eine Lebensphase.</p> <p>Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit bringt sogar ökonomische Vorteile</p>
12	<p>Die 57jährige Single-Akademikerin mit, Lehrerin an einem beruflichen Gymnasium;</p> <p>•Glaubt an eine uns unbekannte Macht im Universum und lebt „eine Spiritualität abgekoppelt von Religiosität“, ohne die engen Regeln der katholischen Kirche;</p> <p>▪ Entscheidung gegen lebensverlängernde Apparatemedizin oder Euthanasie wären im Falle einer</p>	<p>57 jährige Single-Akademikerin lebt „eine Spiritualität abgekoppelt von Religiosität;</p> <p>Wünscht im Falle einer lebensbedrohenden</p>	12	<p>57 jährige, Single-Akademikerin lebt „eine Spiritualität abgekoppelt von Religiosität; wünscht im Falle einer</p> <p>lebensbedrohenden Krankheit selbst zu entscheiden.</p>

	<p>Lebensbedrohenden Krankheit ein gefährliches Terrain. –</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wunsch selbst zu entscheiden, da sie nicht leiden möchte: ▪ Gefahr, dass Gesellschaft den älteren Patienten unter dem Aspekt des Kosten-Nutzen-Denkens betrachtet, deshalb juristische und kompetente Beratung (Patientenverfügung) 	<p>Krankheit selbst zu entscheiden;</p> <p>Gefahr, den älteren Patienten unter dem Aspekt des Kosten-Nutzen-Denkens zu betrachten, deshalb juristische und kompetente Beratung.</p>		
--	---	---	--	--