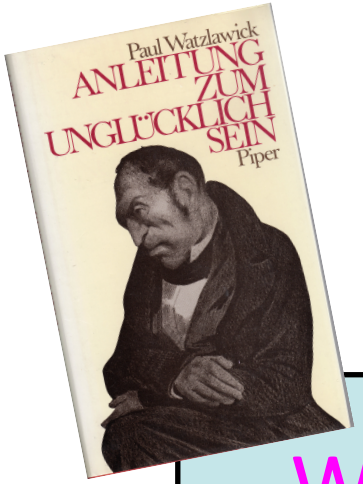




Prof. Dr. Bernd Fittkau (Hamburg/Berlin)

Herzlich willkommen zu …

„Warum die Alten nicht das Problem sind, sondern die Lösung“ –

Synergien im 3. Lebenszyklus





Neutrauchburg 21.04.2012

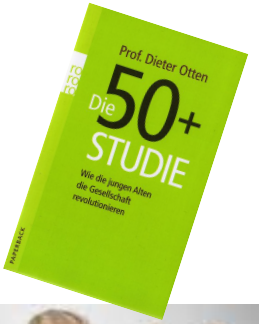
© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

Meine Botschaften – ein Überblick:



(B1) *Ich bin als "Botschafter" hier*, mit Ihnen zusammen *"das Alter neu zu erfinden"* –
für mich, Sie, Ihre Familien, Patienten, Freunde, … –
und Sie (und mich selbst) als Teil unserer gesellschaftlichen Elite einzuladen,
mit gutem Beispiel voran zu gehen. Denn: ***"Vorbild dringt tiefer als Worte!"***

(B2) „Generation 50+" (≈ ‘68-er’), **es geht noch was!**



(B3) Fakten zum Demographie-Thema – **vom "Problem" zur "Lösung"**

(B4) „Entwickeln Sie Ihre **besonderen Alters-Kompetenzen**
und bieten Sie diese an !" → den Synergie-Blick schärfen



(B5) **Persönlichkeits-Entwicklung** im Alter – geht das noch?



(B6) **Fazit**: ‘Qualität im **3. Lebenszyklus’ (50 –75 J.)**: ***"Das Glück im Blick"***
→ 10 Botschaften …
→ … und eine Botschaft für den 4. LZ (75 - …)

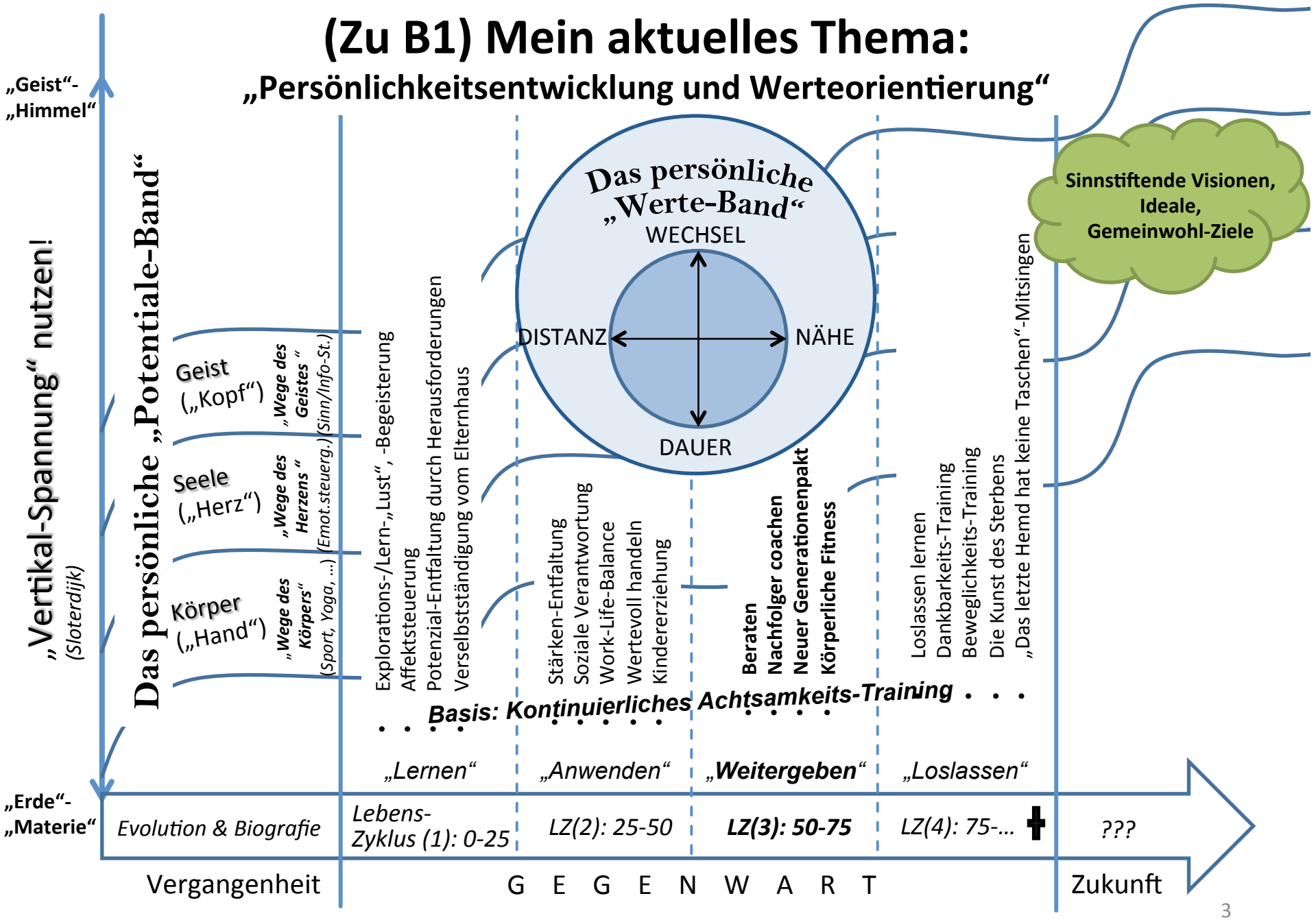




© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

(Zu B1) Mein aktuelles Thema:

„Persönlichkeitsentwicklung und Werteorientierung“



© Prof. Dr. Bernd Fittkau

Das persönliche „Zeit-Band“

Mein aktuelles Projekt: „Das Alter neu erfinden“

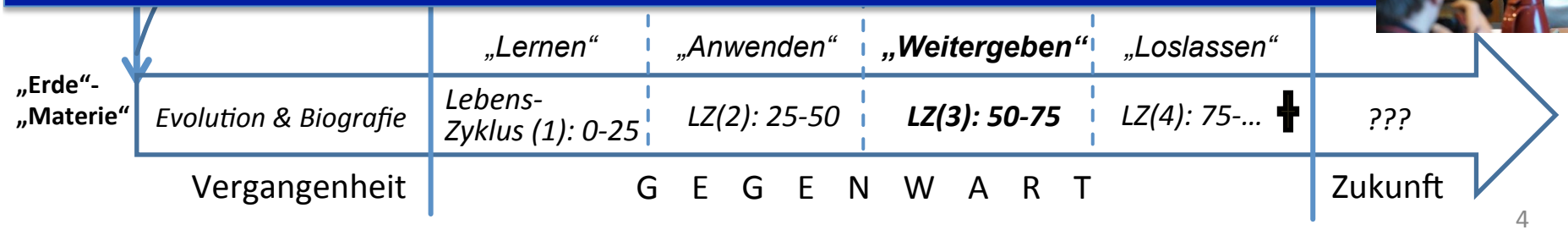
„Altes Alter“ (3 Lebens-Phasen)	Verschultes fremdbestimmtes Lernen	Arbeitsverdichtung/-Überlastung → BurnOut -Gefahr	„Ausgemustert“ zum „alten Eisen“, aufs „Altenteil“ versetzt → BoreOut -Gefahr	
	Synergien			
„Neues Alter“ (4 Lebens-Zyklen durch 10 zusätzlich geschenkte Jahre)	*Praxisnahes mentoring-gestütztes Lernen*	*Entlastung durch Coaching u. Beratung*	***Mentoring-, Coaching-, Beratungs-Rollen lernen***	*Loslassen, in Würde familiennah alt werden*











© Prof. Dr. Bernd Fittkau

Das persönliche „Zeit-Band“

(B1) Ich als Botschafter …



Das bin ich auch:

Mein *“Lebens-Wochen-Glas”:*

- Statistische Lebenserwartung: 17 Jahre x 52 Wochen je 1 Ostsee-Stein



Ritual zur Stärkung meiner
“Eigenzeit”-
Bewusstheit und -
Achtsamkeit !

© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

(B1) Ich als Botschafter …

Zwei prägende Erfahrungen aus meiner Biographie:



1960:

Deutscher Jugend-Mannschafts-
Meister im 5-Kampf
→*„Generalistischer Einzelkämpfer im Team“*

1972:

FK-Trainer für die Direktoren der Deutschen BP (gem. mit F. Schulz von Thun, unserem dort begründeten *Kommunikationspsychologie*-“Papst“)



© Prof. Dr. Bernd Fittkau: “Persönlichkeitsentwicklung & Werteorientierung”

B2: “Hallo ’50+/68-er’ *), es geht noch ‘was!”



Wir haben …

- … den „Rock and Roll“ erfunden
- … uns von den faschistischen Haltungen unserer Elterngeneration distanziert und haben der Demokratisierung gedient
- … die Friedensbewegung stark gemacht
- … die Ökobewegung politisch erfolgreich gemacht
- … die Frauenemanzipation voran getrieben
- … die Sexualmoral liberalisiert („Pille sei Dank“)
- … die Balance zwischen ‚Produktivität und Menschlichkeit‘ in der Gesellschaft verbessert • ……



→ *(1)* ***„Wir wollen keinen Seniorenteller!“*** *(SozHilfe macht impotent:* ***„If You don‘t use it, You loose it“*** *--> „Hirn-Plastizitäts-Training!“ (Hirnforschungs-Ergebnis:* ***„Begeisterung*** *und Neugierde aktiviert das* ***dopaminerge System“****)*

→ *(2) Und wir haben jetzt die Möglichkeit,* ***politische Mehrheiten*** *zu bilden für eine sinnstiftende Integration der „50+ -Generation“ (2010-2020: ca. 50% der Wahlberechtigten)*

*) „(Meta-)Generation“ der Geburtenjahrgänge 1938-1958/1967 mit einem verbindenden Erfahrungshintergrund (siehe„50+ Studie“)

© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

B3: "Grundlagen des Demographie-Themas"

Sozial-gesellschaftliche Rahmenbedingungen





Produktions-System
- Existenzsicherung
- Lebenserleichterung
- Selbstversorgung
- Macht/Karriere
- Machbarkeits-Sinn

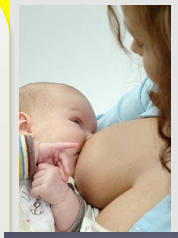


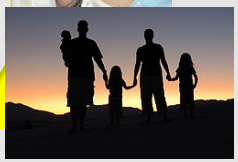
Kultur-/Medien-/ Unterhaltungs-System
- Anregungen
- Informationsaustausch
- Spielerische Begegnung
- Ablenkung, Entspannung
- .....

Negative Korrelation:
Je höher die Produktivität, desto niedriger die Reproduktivität

Bildungs-System
- Überlebenskompetenzen
- Wissenstransfer
- Weltverstehen
- Symbolische Welt(re)-konstruktion
- ...

Reproduktions-System
- Familie, Ehe, Nähe... wird „zweckrationalisiert"
- Generationen-Vertrag
- Soziale Sicherungssysteme
- Medizin. Versorgung (Pille)





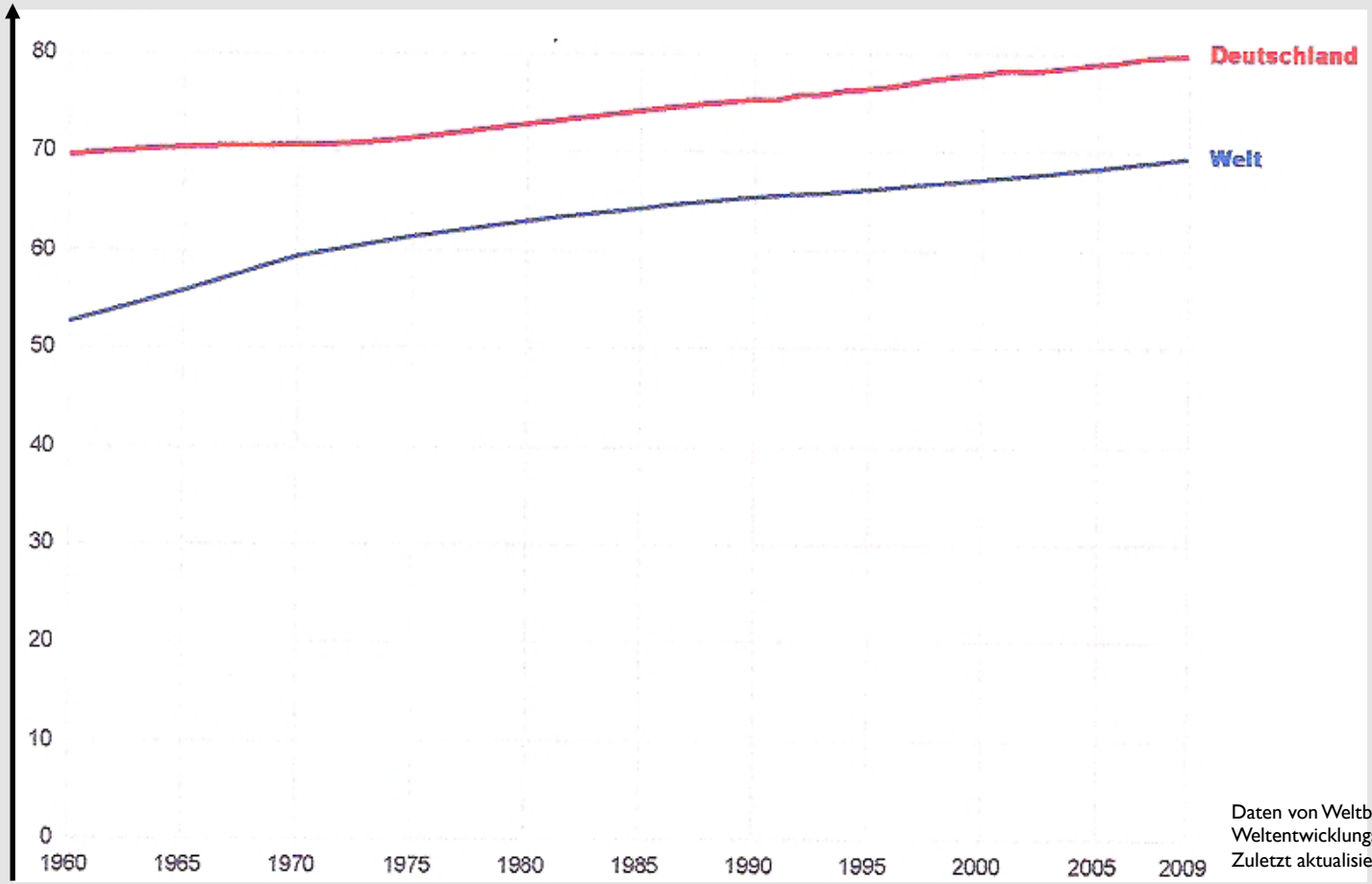
Freiheitlich-demokratisch-soziale Grundordnung

© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

B3: "Grundlagen des Demografie-Themas"

Statistik (1): Lebenserwartung

→ In den letzten 50 Jahren um 10 Jahre gestiegen – weiter so!



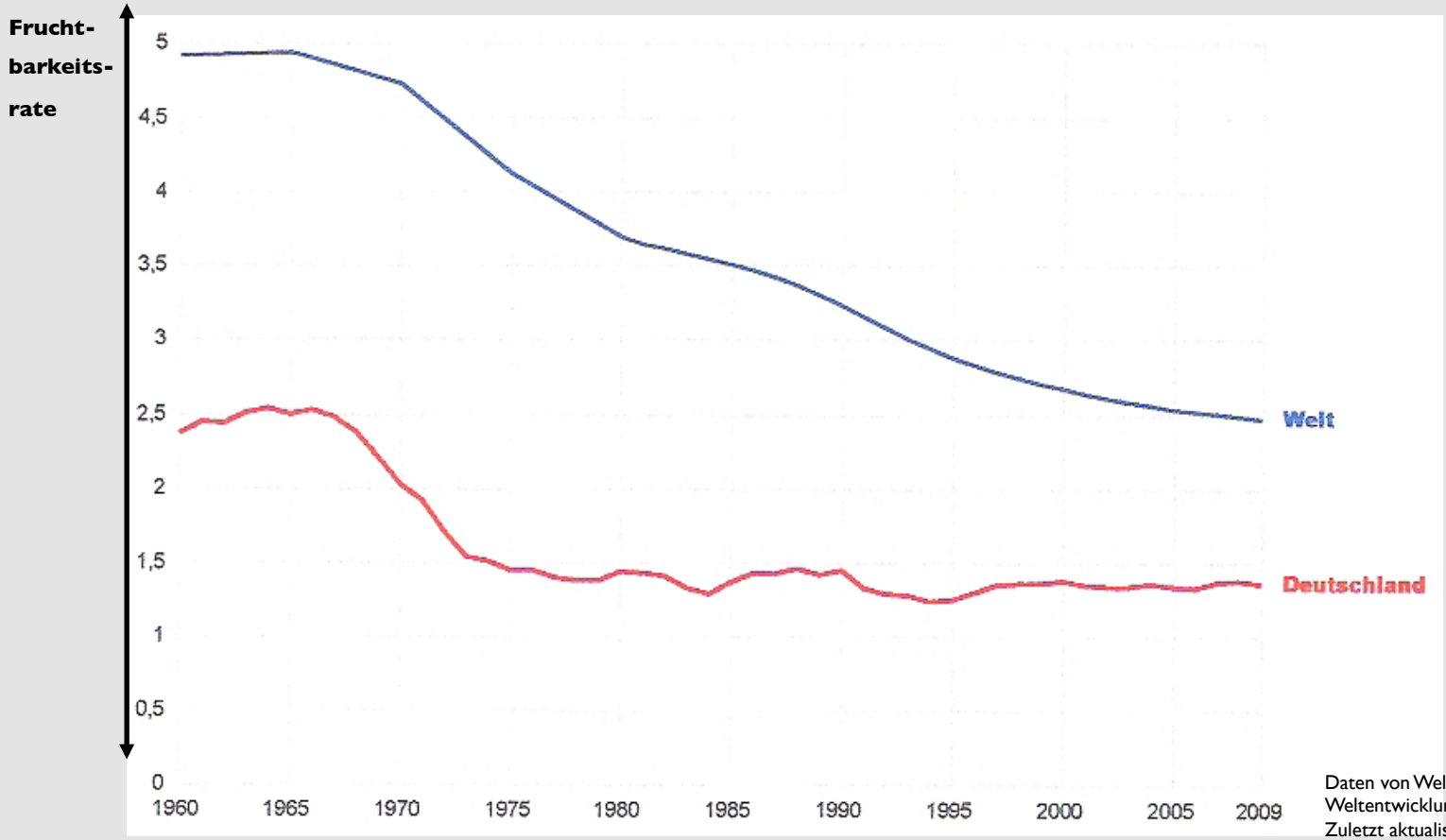
Daten von Weltbank:
Weltentwicklungsindikatoren
Zuletzt aktualisiert 24. 01. 2012

© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

B3: "Grundlagen des Demografie-Themas"

Statistik (11): Fruchtbarkeitsrate

→ In den letzten 50 Jahren gesunken, zuletzt stabil bei 1,3 (aber: Weltübervölkerung!)



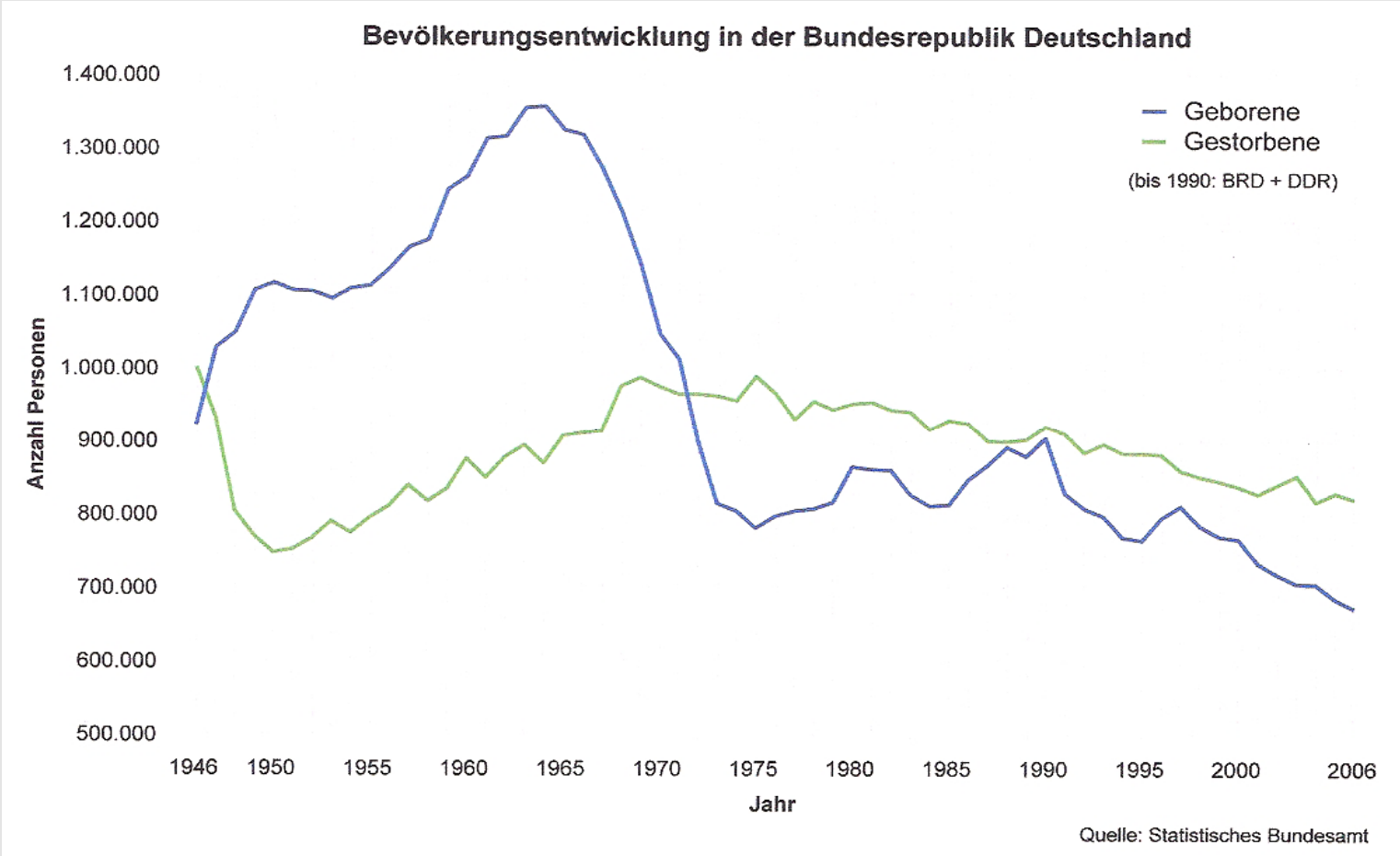
Daten von Weltbank:
Weltentwicklungsindikatoren
Zuletzt aktualisiert 24. 01. 2012

© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

B3: "Grundlagen des Demografie-Themas"

Statistik (III): Bevölkerungsentwicklung

→ In den letzten 40 Jahren wurde weniger geboren als gestorben (aber: Arbeitslosigkeit!)

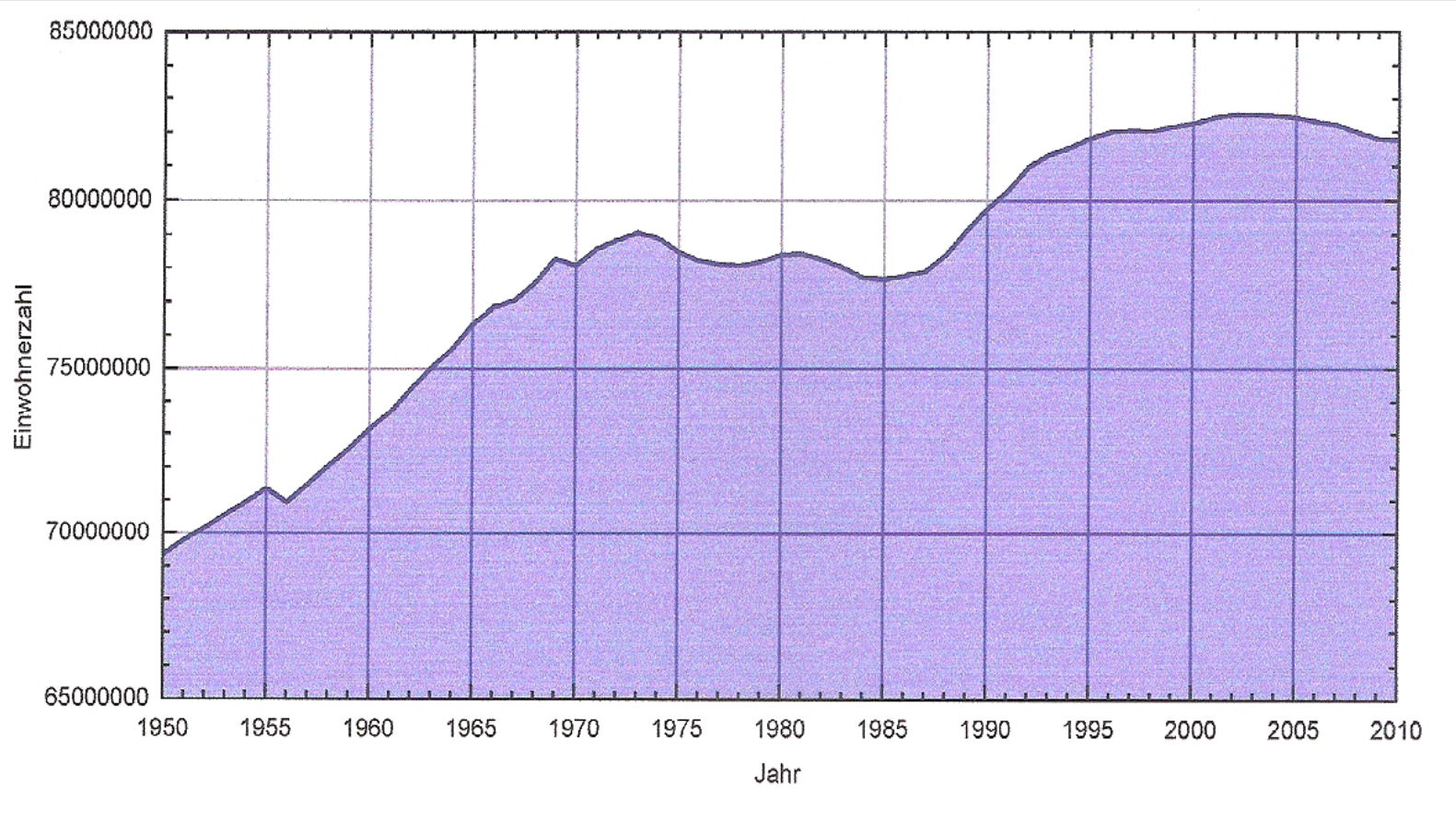


© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

B3: "Grundlagen des Demografie-Themas"

Statistik (IV): Entwicklung der Gesamtbevölkerung

→ Anstieg bis 2003 auf 82 Mio, danach leichter Abfall (D größtes Land in EU!)



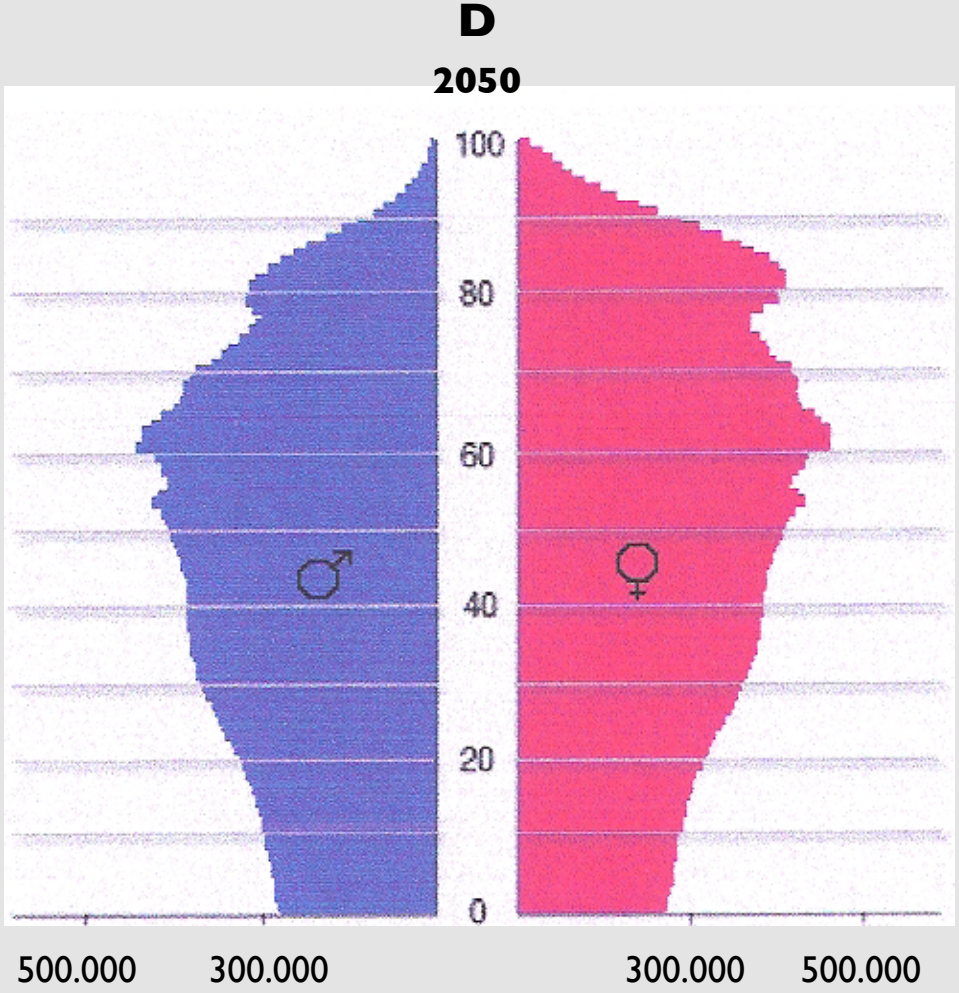
Datei: Gesamtbevölkerung 2010.pmg - Wikipedia

© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

B3: "Grundlagen des Demografie-Themas"

Statistik (V): Bevölkerungs-Prognose 2050

→ Die Älteren (Frauen) sind in der Mehrheit (gesund schrumpfen!)



Datei: Bevpyr 2050.pmg - Wikipedia

© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

B3: “Grundlagen des Demografie-Themas”

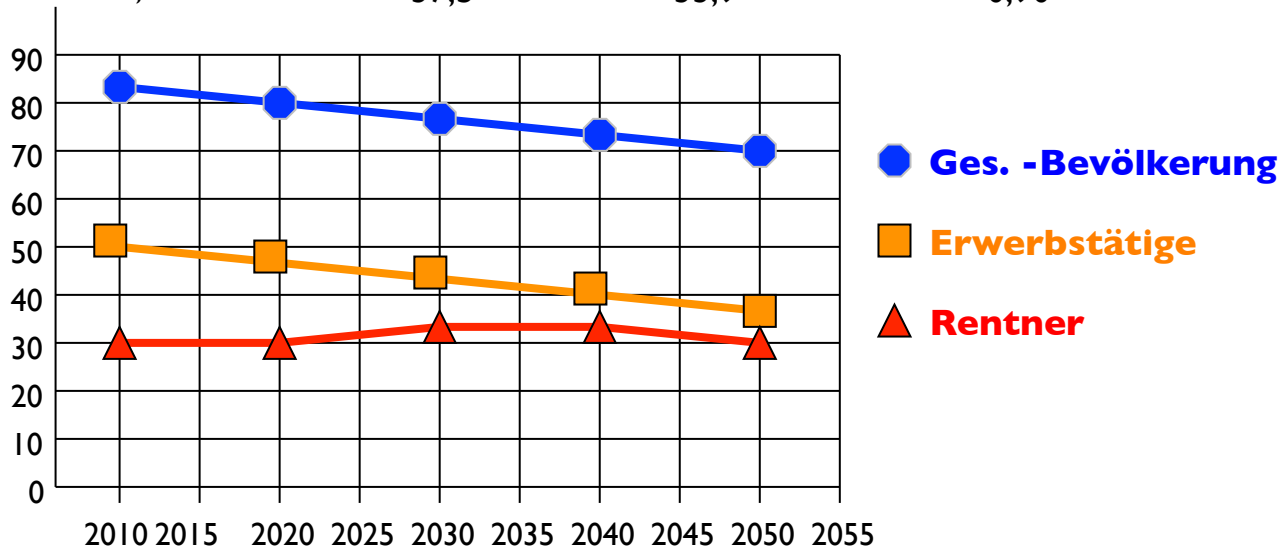
Statistik (VI): „Rentner“ und Erwerbstätige in der Zukunft

→„Rentner“-Zahl (65+) steigt leicht bei deutlich sinkender Erwerbstätigenzahl (20-65)

→ Chance für neue Formen der (Zusammen-)Arbeit (A-J, F-M, D-Mig, …)

Erwerbstätige (20 - 65 J.) und „Rentnern“ (65+) in der Zukunft

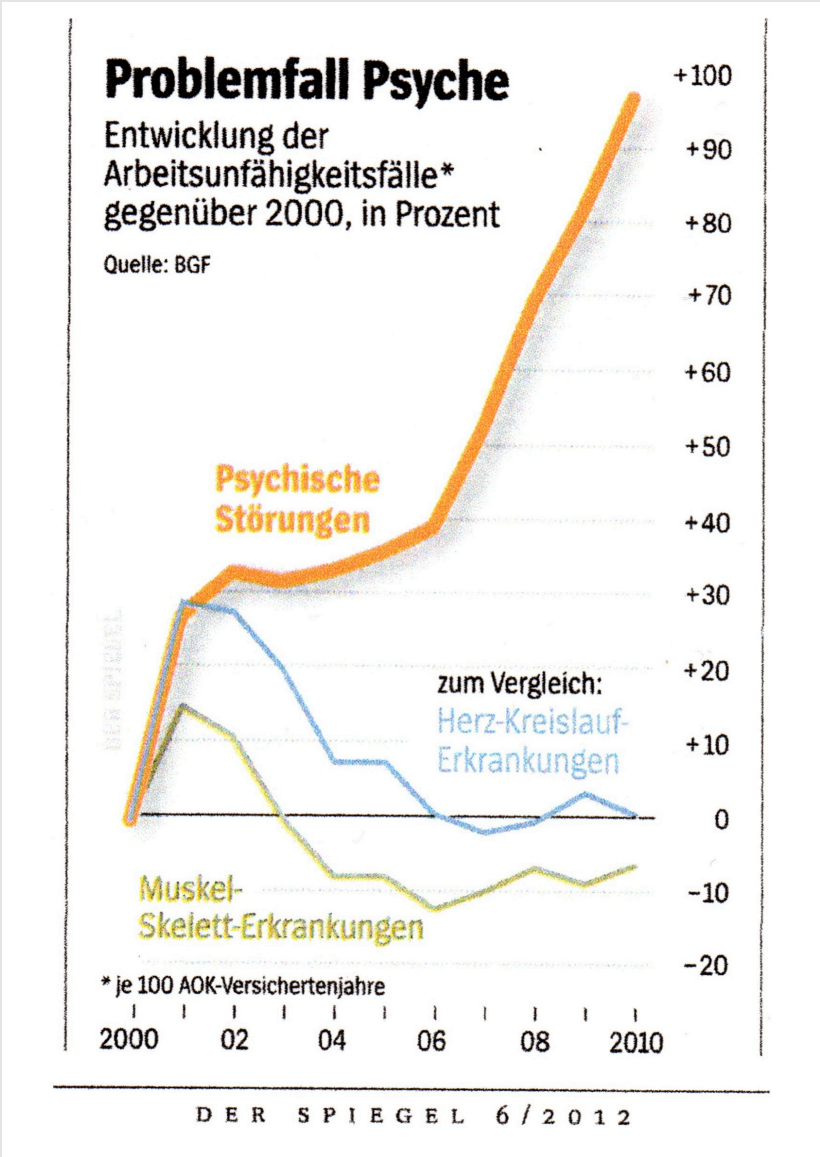
Jahr	Ges.-Bevölkerung	Erwerbstätige	„Rentner“	Rent.-Belastungs-F.
2010	82,2	50	32,2	0,64
2020	80,7	48	32,7	0,68
2030	78,5	42,5	36	0,85
2040	75,4	39	36,4	0,93
2050	71,4	37,5	33,9	0,90



© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

B3: “… und verschleißen Sie sich nicht! – Das haben Sie nicht verdient!”





© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

B3: „Die Fixierung auf ‚Arbeit & Geld' versperrt den Blick auf den Rest des Lebens! – Wie gelingt Ihnen eine gute „Ganzheit" und Balance?!"

→ *Life-Balance-Eigendiagnose und Persönlichkeits-Entwicklung*

Sechs Säulen der Identität

Worauf kann ich bauen? Wo steh' ich sicher? Und: Welche Säule ist „verrottet", „hohl", „eingeknickt", „nur oberflächlich stabil", „beschädigt", „zu dünn"…?
Bitte bewerten Sie die Qualität jeder Ihrer Säulen durch eine entsprechende Markierung.

„Persönlichkeit"

„Was gibt mir Kraft?" | „Wo bekomme ich Anerkennung?" | „Wo bin ich gut?" | „Wo fühle ich mich zuhause?" | „Was macht mich sicher?"

Persönliche Lebenszufriedenheit: sehr gut – gut – befriedigend – ausreichend – mangelhaft – nicht ausreichend

(1) Leistungs-Stärken	(2) Partnerschaft-Familie-Kinder	(3) Freunde-Bekannte-soz. Netzwerk	(4) Sinn- und Wertesystem	(5) Körperliche Fitness & Gesundheit	(6) Materielle Sicherheit & Unabhängigkeit
(Anerkennung in Beruf / Hobby, Fach-, Führungs-, Persönlichkeits-Autorität, …)	(emotionale Geborgenheit u. Rekreation, vertrauensvolle Intimbeziehung, befriedigende Sexualität,…)	(soz.Unterstützung, Hilfe, Ratschläge und offene Rückmeldungen durch verläßliche, vertrauensvolle Personen,...)	(innere geistige Orientierung & Sicherheit durch Werte-, Glaubens-system, Lebensziele, Sozial-und Umweltethik,...)	(Ausstrahlung, Stärke, Attraktivität, Energie durch Bewegung und Rekreation, gute Immunabwehr)	(durch Besitz, Vermögen, sicherer Arbeitsplatz, (Familien-) Zugehörigkeit, genügend Flexibilität u. Mobilität, Versicherungen,…)

„Akute Einsturzgefahr?":
Bitte schätzen Sie mit folgenden Symbolen ein, wie groß Sie Ihren akuter Veränderungs-Bedarf in obigen Lebensbereichen erleben:
ϟϟϟ = dringend nötiger Handlungsbedarf ϟϟ = muß in absehbarer Zeit verbessert werden ϟ = wünschenswerte Verbesserung

© Prof.Dr.Bernd Fittkau (mtt - 07.09.2009): „ Sechs Säulen d.Identität"

„Cogito ergo sum"

„Ich will frei sein von den Abhängigkeiten von Arbeit - Gebern, Ehe-Männern etc. und selbst bestimmen … – Geld ist ein Mittel …"

„Freiheit … wozu?!"



B3: **Natürlich: Das Alter bleibt uns erhalten – mit seinen „Problemen“ (Verschleiß, Gebrechlichkeiten, Schwächen, Krankheiten).**

Aber zunehmend erst im 4. Lebenszyklus („75+“).

„Probleme“ sind Signale unseres Organismus, dass wir sterblich sind und dass wir die geschenkte Zeit (+10 J.!) sinnstiftend nutzen können



© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

B3: Es ist nicht nur ein Marketing-Trick, „***Probleme* des Alters**“ (wie Verschleiß, Gebrechlichkeiten, Schwächen, Krankheiten) als „***Herausforderungen*“ umzudeuten**:

→Es ist eine **höchst wirksame Selbst-Suggestion**, den Fokus der eigenen Wahrnehmung auf die eigenen ***Möglichkeiten, Chancen und Stärken*** zu richten – und damit die **eigenen (mentale) Lebensqualität** (und die der Sozialpartner und Patienten) nennenswert zu verbessern



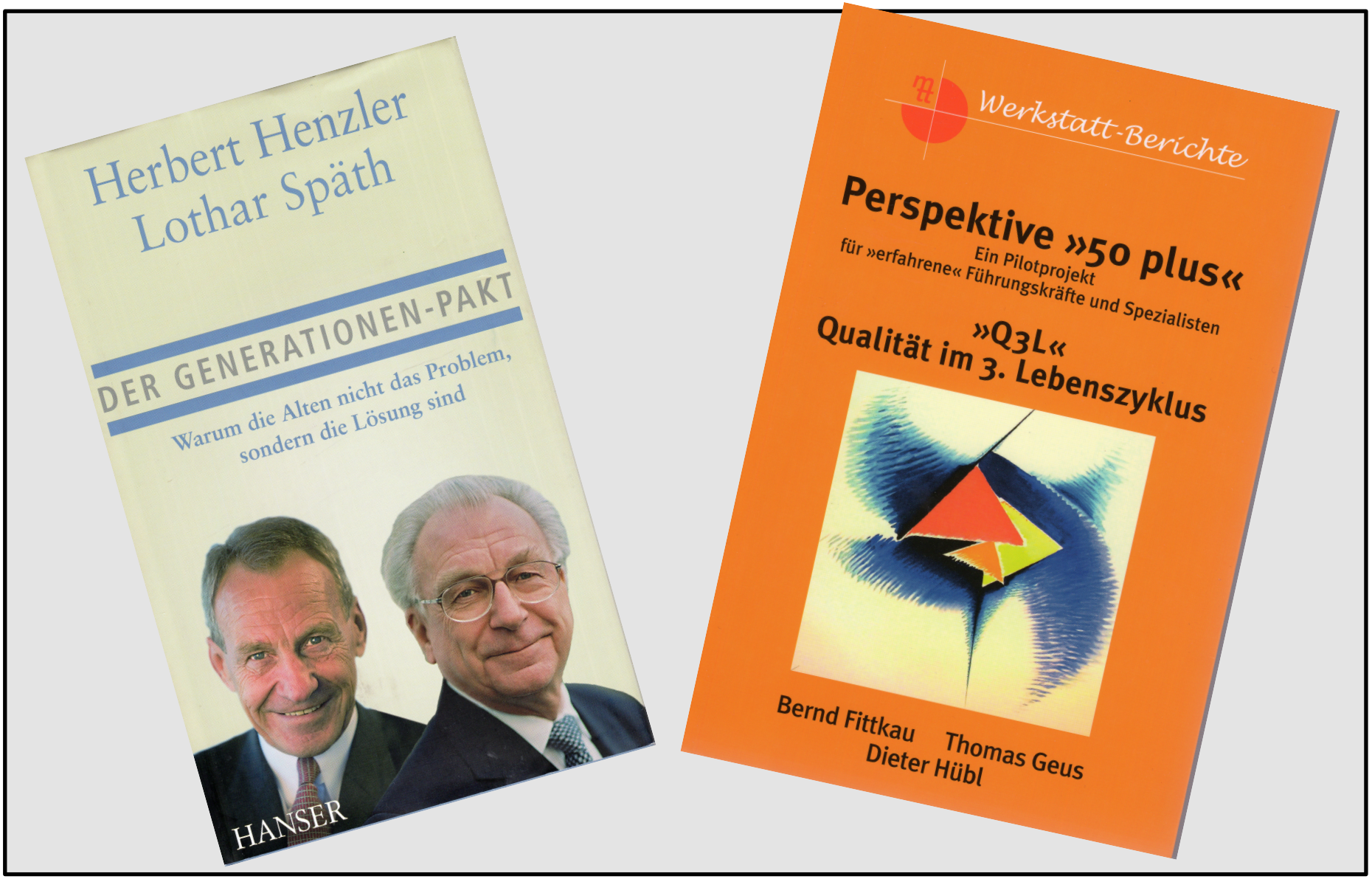
© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

B3: „Nick“ – ein Vorbild für „Leid als Herausforderung“



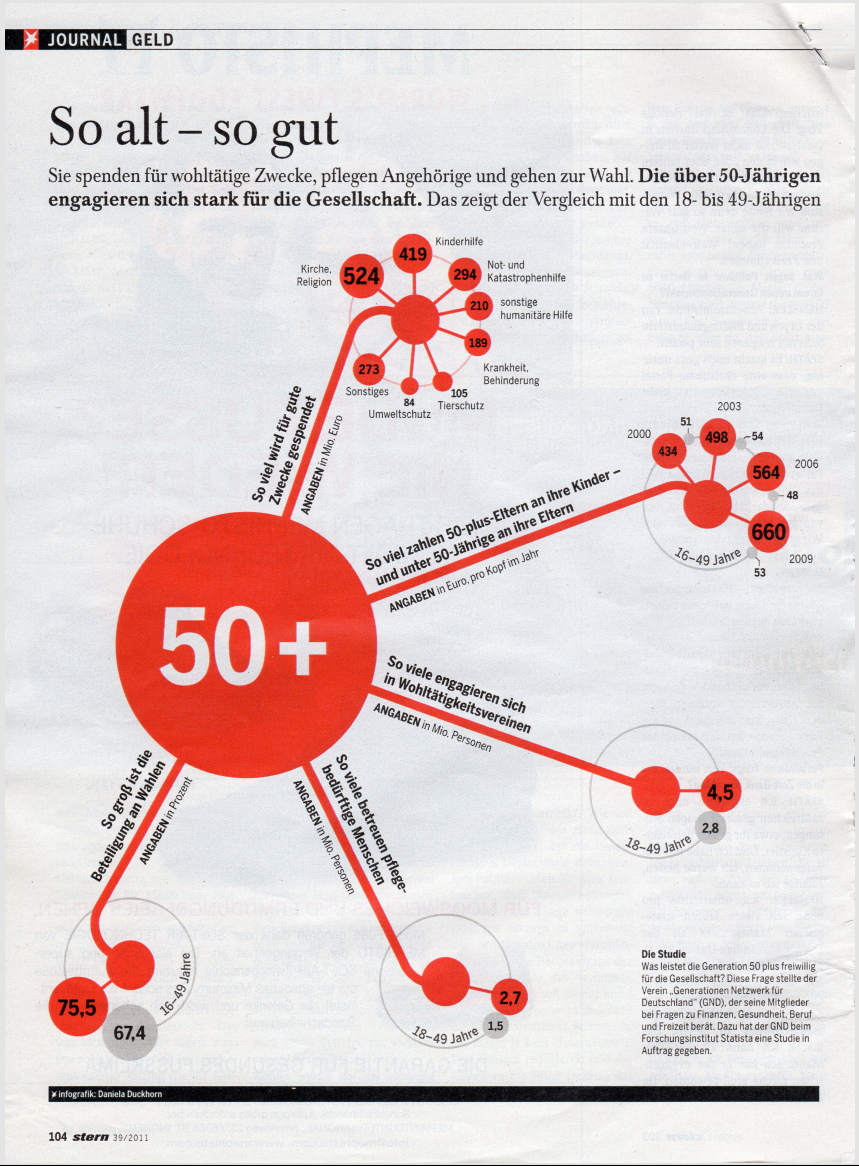
© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

B4: Das Alter neu erfinden, um nicht zu „altem Eisen zu verrosten“ und auf den „sozialen Schrottplätzen“ zu landen



© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

B4: „So alt – so gut“
Die Älteren als soziale Vorbilder für die Jüngeren



JOURNAL GELD

So alt – so gut

Sie spenden für wohltätige Zwecke, pflegen Angehörige und gehen zur Wahl. **Die über 50-Jährigen engagieren sich stark für die Gesellschaft.** Das zeigt der Vergleich mit den 18- bis 49-Jährigen

104 stern 39/2011

Gesellschafts-politisches Engagement

Familiäres Engagement

Ehrenamtliches Engagement

Soziales Engagement

© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

B4: "Entwickeln Sie Ihre Alterskompetenzen und bieten Sie sie an!"

Kompetenzpotentiale nutzen –

„Jüngere"		„Ältere"
Körperliche Fitness	⇔	*Bessere Entscheidungen in kompl. Sit.*
Power	⇔	*Führungskompetenz*
Ehrgeiz	⇔	*Gelassenheit*
Flexibilität	⇔	*Loyalität*
Neue Medien	⇔	*Erfahrungswissen*
Lockerheit	⇔	*Zuverlässigkeit*
Schnelligkeit	⇔	*Qualitätsbewusstsein*
Entwicklungs-Offenheit	⇔	*Weisheit*





„Die Jüngeren können schneller laufen – und die Älteren kennen die Abkürzungen" → Synergie-Tandems bilden! …etc.

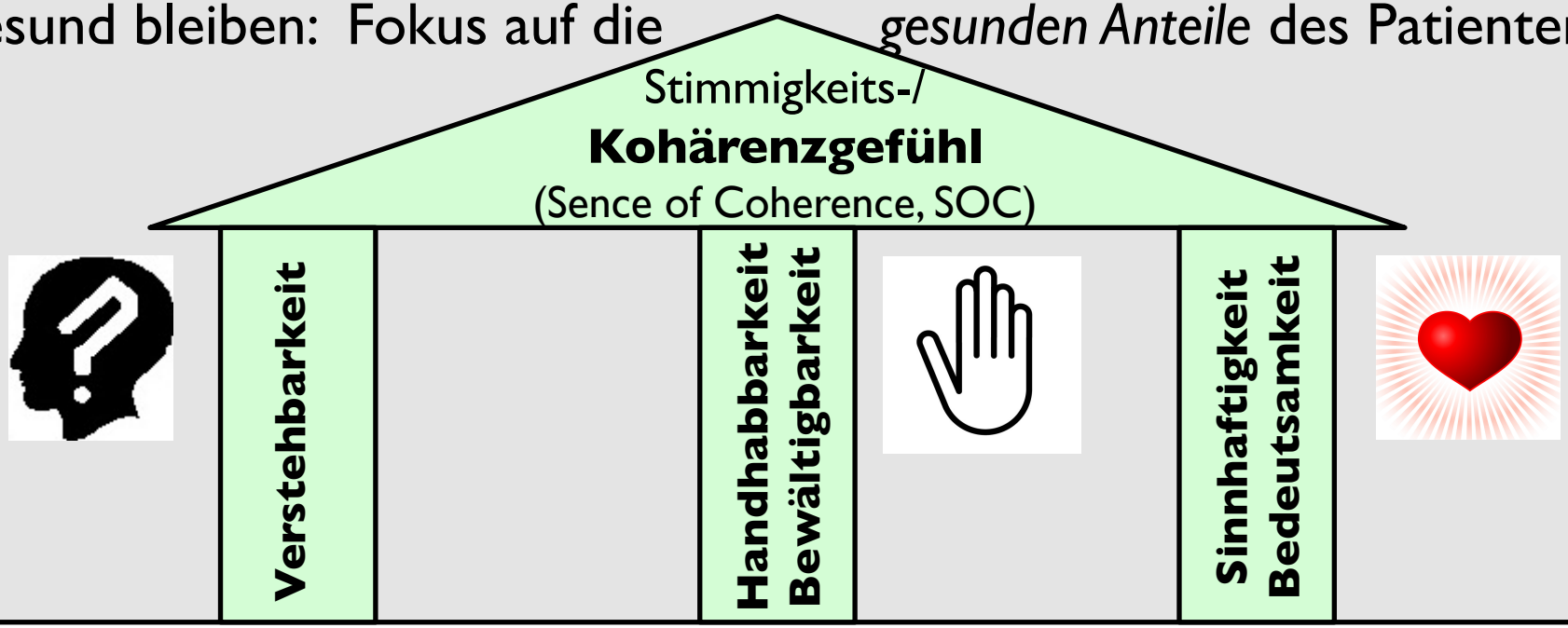
© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

B5: **Empfehlungen für den klinischen Kontext – nicht nur für Ältere**

(1) Stärkung der ***„Salutogenese-Kompetenzen“*** *(der Heilenden)*
(2) Stärkung der ***„Resilienz-Kompetenzen“*** *(der Patienten)*
(3) ***Werden Sie weise!***

(1)„Salutogenese“

(als „synergetisch“-komplementäre Ergänzung zur Pathogenese):
Drei-Säulen-Modell von Antonovsky (1989), wie Menschen besser gesund bleiben: Fokus auf die *gesunden Anteile* des Patienten



© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

B5: Empfehlungen für den klinischen Kontext – nicht nur für Ältere: (2) „Resilienz“-Kompetenzen





Sieben Säulen der Krisenfestigkeit (Resilienz)

Widerstandsfähigkeit bei Krisen, Rückschlägen, Niederlagen, seelischen Verletzungen etc.? Wie stark sind die „Resilienz“-Faktoren entwickelt? Wie gut wird bei Schwierigkeiten wieder das Gleichgewicht und ein Lösungsfokus gefunden? Bitte bewerten Sie die Qualität jeder der Resilienz-Säulen durch eine entsprechende Markierung.

„Krisenfestigkeit“

„Was baut mich auf?“ „Woher bekomme ich Kraft?“ „Wie mache ich mir Mut?“ „Was führt mich nach vorn?“

Stärke der Widerstandskräfte: sehr gut – gut – befriedigend – ausreichend – mangelhaft – nicht ausreichend

(1) **Akzeptanz**	(2) **Optimismus**	(3) **Lösungsorientierung**	(4) **Selbstwirksamkeit**	(5) **Verantwortung**	(6) **Networking**	(7) **Zukunftsplanung**
(der Unabänderlichkeit der krisenhaften Situation – nicht Verleugnung & Selbstakzeptanz – statt Selbstentwertung und Selbstmitleid…)	(das Positive an der Situation sehen, Glaube an die eigenen Stärken, Bewusstheit der eigenen Erfolge in der Vergangenheit, dem Leben positive Seiten abgewinnen, sich freuen und lachen …)	(den Blick nach vorne richten, Brainstorming der eigenen Stärken, Erfolge und Tätigkeits-Alternativen entwickeln, Bildungsangebote nutzen, praktische Schritte planen, Lösungsbücher lesen etc.,...)	(praktische Schritte einleiten, das Stressniveau durch Entspannendes senken, das Auf-und Ab der Gefühle und Impulse kontrollieren, Aktionslisten machen und abarbeiten,...)	(raus aus der Opfer-Rolle und Verantwortung (z.B. für Geschwister) übernehmen, die aktuell schwierige Lage bewältigen wollen, Wunsch nach einem Neustart, …)	(Kontakte suchen, Aktivierung aktueller und früherer Kontakte, Überlegungen der Netzwerkerweiterung z.B. übers Internet (XING, Facebook) umsetzen, …)	(die Rückschläge im Leben auch als Lernchance sehen, Was will ich zukünftig anders machen und probieren? Gab/gibt es Träume, die ich jetzt realisieren könnte? Kann ich mehrspurig fahren ?,…)

„Welche Säule ist aktuell zu schwach und muss verstärkt werden?“:
Bitte schätzen Sie mit folgenden Symbolen ein, welche Säule durch entsprechende Trainingsaufgaben (Ideen skizzieren!) verstärkt werden sollte, damit aus der krisenhaften Situation ein produktiver Zustand entstehen kann (ohne den Beigeschmack des Katastrophalen):
↯↯ = dringend nötiger Verbesserungsbedarf ↯ = muss auch in absehbarer Zeit verbessert werden

© Prof.Dr.Bernd Fittkau (mtt - 30.03.2012): „ Sieben Säulen der Resilienz“

© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

B5: (3) Einladung zum lebenslangen Lernen:
„Werden Sie weise!“









Zehn Weisheitskompetenzen (Baumann/Linden 2008)

Ziele einer zukunftsfähigen Persönlichkeits-Entwicklung insbesondere für den dritten Lebenszyklus

WECHSEL

Perspektiven-Wechsel

(1) Perspektivwechsel

(9) Ungewissheitstoleranz

Spiritualität

(7) Wertrelativismus/-pluralismus

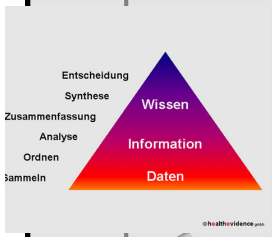
(6) Kontextualismus

(4) Heitere Gelassenheit (Serenität)

DISTANZ

„Weisheit“ als balancierte Alters-kompetenz

NÄHE



(5) Fakten- und Problemlösewissen

(2) Empathiefähigkeit

Gründlicher Wissenserwerb

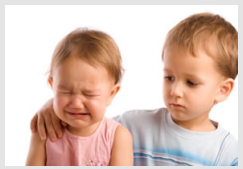


(10) Selbstdistanz und Anspruchsrelativierung

(3) Emotionswahrnehmung und -akzeptanz

Wohlwollen und Mitgefühl

(8) Nachhaltigkeits-orientierung





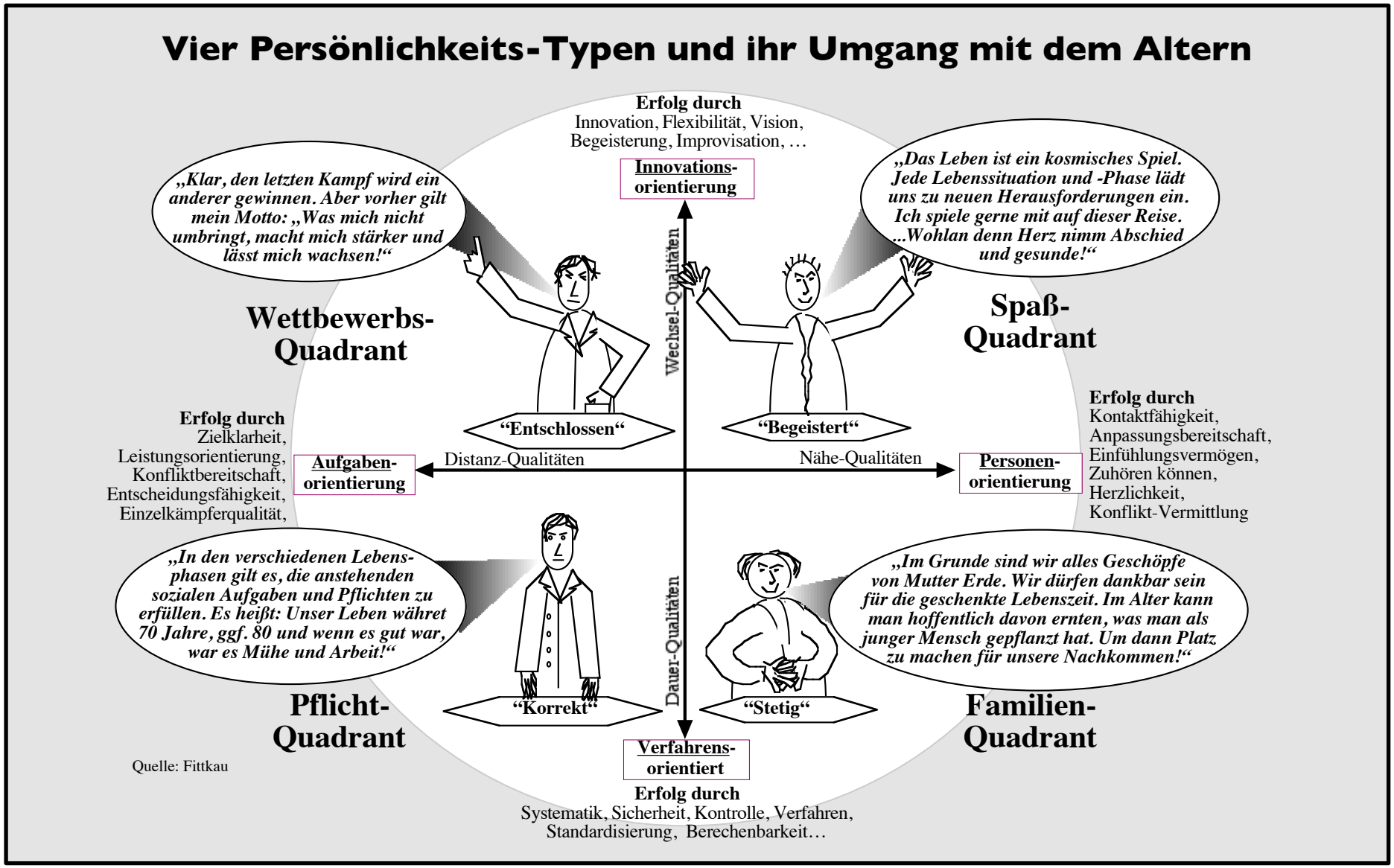
DAUER

Quelle: Fittkau, Riemann, Baumann/Linden

© Prof.Dr.Bernd Fittkau (mtt – 14.04.2012): „Weisheitskompetenzen“

© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

B5: “Perspektivwechsel” und “Werterelativismus” in Aktion



© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

B6: “Qualität im 3. Lebenszyklus!” – 10 Workshop-Botschaften

(1) „Vorbeugen ist leichter als heilen.“

(2) „Das Alter ist die einzige Möglichkeit für ein langes Leben.“

(3) „Lass‘ dich nicht geh‘n, geh‘ lieber selbst.“



(4) „Je älter du wird, mit desto mehr körperlichen Verschleiß musst du rechnen. Deshalb: „Vorbeugen …“ und alle anderen Bewegungen auch (Körperl. Fitness!)“.

(5) „Entwickle persönliche Visionen, in denen bisher nicht verwirklichte innere Wünsche und Potentiale ihren Platz finden können. Priorisiere das Wichtige im Leben und nicht nur das Dringende (Mentale Fitness!)“

(6) „Engagiere dich sozial, übernimm Verantwortung – das gibt dir Sinn und macht dich zufrieden.“

(7) „Wertschätzende soziale Nah- und Netzwerk-Beziehungen machen glücklich.“

(8) „Bemühe dich um eine gute Lebens-Balance, um zufrieden zu leben.“

(9) „Lerne Gelassenheit und loszulassen, gib dein Wissen weiter und ermögliche anderen, sich stärker zu engagieren – und coache sie kollegial dabei.“

(10) „Leben heißt Veränderung und Wandel. Lebe und gestalte die Veränderungen. Lerne persönliches Veränderungs-Management. Wenn sich nichts mehr ändert, bist du tot.“

© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

B6: Und eine Botschaft für den 4. Lebenszyklus:
“Das letzte Hemd hat leider keine Taschen …”

„Der Tod scheint so fern
und ist doch allzeit so nah“
(Ricard)



„… Das letzte Hemd hat leider keine Taschen. Man lebt nur einmal … auf der Welt. Drum laß uns schnell den kleinen Rest vernaschen. Im Himmel braucht der Mensch bestimmt, bestimmt kein Geld …“

© Prof. Dr. Bernd Fittkau, Hamburg/Berlin

… könnte das auch Ihr Lebensmotto sein?

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen, die sich über die Dinge ziehn. Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen, aber versuchen will ich ihn“ (Rilke)



Danke für Ihre Aufmerksamkeit !

Die Folien stellen wir zum Herunterladen ins Netz.
Mail-Kontaktadresse: bernd.fittkau@t-online.de