

Luise Reddemann
Lena-Sophie Kindermann
Verena Leve

Imagination als heilsame Kraft im Alter

ZU DIESEM BUCH

Die Erfahrungen eines langen Lebens, der Schatz innerer Bilder sind Ressourcen, die durch geduldige und feinfühligere Anregung zur emotionalen Stabilisierung im Alter genutzt werden können. Alle, die mit alten Menschen arbeiten oder sie begleiten, erhalten hier zahlreiche Beispiele, wie das Angebot von imaginativen Übungen mit dem Aufbau einer heilsamen Beziehung verknüpft werden kann. Ergänzt wird der Praxisteil durch grundsätzliche Überlegungen und Informationen zum Thema »Alter« im 21. Jahrhundert.

Prof. Dr. med. Luise Reddemann, Nervenärztin, Psychoanalytikerin (DGPT, DGP) und Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin, Honorarprofessur für Psychotraumatologie und psychologische Medizin an der Universität Klagenfurt. Luise Reddemann war von 1985 bis 2003 Leitende Ärztin der Klinik für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin am Ev. Johanneskrankenhaus Bielefeld. Aktuell ist sie in Fort- und Weiterbildung auf dem Gebiet der Psychotraumatologie tätig.

Lena-Sophie Kindermann, Diplom-Psychologin, in Ausbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin.

Verena Leve, Studium der Anglistik, Philosophie, Soziologie und Sozialen Gerontologie. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Allgemeinmedizin der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf.

Luise Reddemann
Lena-Sophie Kindermann
Verena Leve

Imagination als heilsame Kraft im Alter

Klett-Cotta

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2013 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89141-6

E-Book: ISBN 978-3-608-10571-1

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20052-2

Dieses E-Book entspricht der 1. Auflage 2013 der Printausgabe

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Inhalt

Einleitung	11
1. Imaginative Arbeit und Ressourcenorientierung in der Psychotherapie	15
2. Die Imaginationsübungen: Anleitungen in der Grundform	24
2.1 Innerer sicherer Ort	24
2.2 Gepäck ablegen	25
2.3 Tresorübung	26
2.4 Achtsamkeitsübung	26
3. Mit Imaginationen arbeiten – Fallbeispiele aus der Studie	29
3.1 Schmerzen	29
3.2 Vereinsamung und daraus resultierend: Kein Interesse, starke Ablehnung	31
3.3 Großer Kummer und Resignation und zeitweise Verwirrtheit	33
4. Gerontologie – Die Wissenschaft vom Alter und Altern	37
4.1 Alter als Lebensphase	39
4.2 Theorien des erfolgreichen Alterns	43
4.2.1 Aktives Altern – Die Aktivitätstheorie	44
4.2.2 Rückzug im Alter – Die Disengagement-Theorie	45
4.2.3 Selektive Optimierung durch Kompensation – Das SOK-Modell	47

4.2.4	Alter und Produktivität	47
4.2.5	Active Ageing	49
5.	Imaginationsarbeit mit alten Menschen – Die Studie	51
5.1	Erkenntnisinteresse der Studie	51
5.2	Konkrete Einblicke: Fallbeispiele aus der Studie	59
6.	Altern als Entwicklungsaufgabe	68
7.	Alte Menschen (therapeutisch) begleiten – Spezifische Herausforderungen	72
7.1	Therapieansätze und Ziele	72
7.2	Imagination als Ressource für alte Menschen	73
7.3	Mögliche Schwierigkeiten bei der Arbeit mit alten Menschen	78
7.3.1	Die »kommunikative Barriere«	78
7.3.2	Erschwerte Bedingungen in der praktischen Arbeit	83
7.3.3	Zur imaginativen Arbeit mit schwerst pflegebedürftigen Menschen	102
7.4	Selbstreflexion in der Arbeit mit Älteren: Das eigene Altersbild kritisch hinterfragen	103
8.	Spezielle Übungsangebote für die Begleitung alter Menschen	105
8.1	Sicherheit und Geborgenheit	107
8.2	Innere Helfer	108
8.3	Sich von Schwerem befreien: »Gepäck ablegen« oder auch abschiedlich leben	109
8.4	Ressourcen aus der Naturerfahrung	115
8.5	Weisheit	117
8.6	Umgang mit Verlusten	128
8.7	Gelassenheit und Achtsamkeit	129

9. Mit traumatisierten alten Menschen arbeiten	132
9.1 Der Behandlungsansatz der Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie (PITT)	135
9.2 Klinisches Beispiel	138
9.3 Das Drei-Phasen-Modell	148
10. Auch alte Menschen waren einmal jung	149
Schlussgedanken	155
Danksagung	157
Diplomarbeit	158
Textnachweis	158
Literatur	159
Zur Autorin	166

Dies immer noch

Dies immer noch wollen
Den Laden
Immer noch aufziehen wollen
Das Hinterhaus
Immer noch auf die Netzhaut
Und das Siebenuhrmorgenzimmer.

Immer noch ausgehen wollen
Die altbackene Straße hinunter
Entlang den Fenstern
Voll vergeblicher Hilfeschreie
Und einsammeln im Drahtkorb
Schicksal und Schicksal

Auf der Zunge das alte Ungereimte
Mein Schritt eine Uhr die abläuft
In der Hand noch immer
Das Pappfähnchen Zuversicht
Hinter mir keine Armee
Dann und wann Kinder

Marie Luise Kaschnitz

Einleitung

Die Verwendung von Imaginationen ist vermutlich die älteste Form der Heilkunde und Heilkunst überhaupt. Dennoch wissen wir, dass der Zugang zur Arbeit mit heilsamen Bildern insbesondere im psychotherapeutischen Umfeld gerade für ältere Menschen häufig erschwert ist. Ältere Menschen, und insbesondere jene über 75 Jahre, erhalten deutlich seltener ambulante Psychotherapie als jüngere (Pinquart 2012; Kipp 2008; Peters 2004). In diesem Buch beschäftigen wir uns daher mit der Frage, wie alte und pflegebedürftige alte Menschen auf Angebote reagieren, positive Erinnerungen zu erzählen, aus denen dann imaginative Übungen entwickelt werden können; und wie die alten Menschen wiederum auf solche Imaginations-Anregungen reagieren; des Weiteren haben wir uns gefragt, ob diese imaginativen Angebote einen positiven Einfluss auf das emotionale Befinden und das Schmerzerleben haben. Lena-Sophie Kindermann hat dazu eine Forschung im Rahmen ihrer Diplomarbeit an der Universität Klagenfurt durchgeführt. Luise Reddemann hat, als Psychotherapeutin und in der Nutzung von Imaginationen seit Jahrzehnten tätig, diese Arbeit begleitet. Wir beziehen uns in diesem Buch zum Teil auf die Ergebnisse dieser gemeinsamen Arbeit und wollen allen, die alte pflegebedürftige und/oder unterstützungsbedürftige alte Menschen begleiten, behandeln oder pflegen, Mut machen, Imaginationen für den Kontakt zu nutzen.

Wir wollen mit unserem Buch zeigen, dass durch die Nutzung imaginativer Fähigkeiten alten Menschen ein besserer Zugang zu den vorhandenen personalen und individuellen Ressourcen ermöglicht wird, Entspannung erreicht und somit der Umgang mit dem Prozess des Alterns insgesamt – und ggf. sogar Pflegebedürftigkeit – erleichtert werden kann.

Imaginationen oder heilsame Vorstellungen können somit auch und gerade im Alter als individuelle Kraftquelle dienen. Im Rahmen einiger Studien konnte bereits die Wirksamkeit imaginativer Verfahren in der Behandlung zahlreicher psychischer Störungen nachgewiesen werden (Kirn, Echelmeyer und Engberding 2009; Grütters 2010; Stasing 2011). Das Buch »Imagination als heilsame Kraft«, das 2001 erst-

mals erschienen ist, hat regen Zuspruch gefunden, und die dort vorgestellten Imaginationsübungen helfen vielen Menschen in Not, vor allem bei Traumafolgeproblemen. Diese positiven Erfahrungen haben uns ermutigt, imaginative Potenziale auch bei alten, ja sogar hochbetagten und möglicherweise physisch oder kognitiv eingeschränkten Menschen auszuloten und zu nutzen.

Im Anschluss an »Imagination als heilsame Kraft« und an das Manual zur »Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie« möchten wir darüber hinaus darstellen, wie man gezielt sich aufdrängende traumatische Erfahrungen, die möglicherweise schon sehr weit zurückliegen, bearbeiten kann. Die Zahl der Alten, die in ihrer Kindheit durch Krieg, Vertreibung und andere extrem belastende Erfahrungen traumatisiert wurden, ist groß. Den Erkenntnissen der Altersforschung zufolge leiden 36,3 Prozent der alten Menschen unter nicht verarbeiteten traumatischen Erlebnissen und sind zudem mit den altersbedingten körperlichen und psychischen Veränderungen und Belastungen konfrontiert (Forstmeier und Maercker 2008). In den letzten Jahren wurden wir immer häufiger vor die Aufgabe gestellt – und dieser Aufgabe werden wir uns noch jahrelang zu stellen haben –, auch alten Menschen bei der Bewältigung traumatischer Erfahrungen zu helfen und diese nicht nur zur Kenntnis zu nehmen. Diesem Anliegen widmen wir ein eigenes Kapitel in diesem Buch.

Uns ist es ein besonderes Anliegen zu betonen, wie wichtig es ist, sich individuell auf alte Menschen einzustellen und jegliches Vorgehen an ihre Bedürfnisse anzupassen.

Ebenso ist es uns wichtig, uns mit den theoretischen Grundlagen des Themas zu beschäftigen. Dazu wird Verena Leve als Soziologin und Gerontologin zu grundsätzlichen Fragen des Alterns und den Herausforderungen des Altseins in unserer Kultur Erkenntnisse beisteuern, die das Verstehen alter Menschen unterstützen.

Es geht uns um die Frage, wie alte Menschen trotz zum Teil zunehmender Herausforderungen und Belastungen Zufriedenheit und Wohlbefinden für sich erlangen können. Vor allem die Theorien des erfolgreichen Alterns fokussieren hierbei auf die Bedeutung der individuell verbleibenden Ressourcen.

Unsere Erfahrungen sollen anderen auch Mut machen, sich die Zeit zu nehmen, mit alten Menschen über deren Ressourcen und ihre Kraft gebenden inneren Bilder und Vorstellungen in einen Austausch zu tre-

ten. Er ist für beide Seiten inspirierend, sowohl für die PatientInnen als auch für ihre BegleiterInnen. Außerdem wollen wir Mut machen, Traumaerzählungen nicht auszuweichen, sondern alte Menschen dabei zu begleiten. Wir schreiben dies sowohl für psychotherapeutisch Tätige wie auch für alle, die alte Menschen pflegen und betreuen. Wir werden konkrete Hilfen und Anleitungen zur Verfügung stellen, wie man heilsame Gespräche mit alten Menschen führen kann.

Jene, die bereits mit der Arbeit mit älteren Menschen vertraut sind, werden sich in den imaginativen Übungen und den begleitenden Gesprächen an Elemente aus Verfahren der Biografiearbeit und der (integrativen) Validation (Richard 2010; Feil 1993) erinnert fühlen. Den von uns entwickelten und beschriebenen Übungen liegen ähnliche ressourcenorientierte Haltungen und die Idee des wertschätzenden Umgangs zugrunde, wie im Verlauf des Buches eingehender dargestellt wird.

Dieses Buch beruht auf interdisziplinärer Zusammenarbeit. Es zeigt u. a., wie wichtig es ist, dass verschiedene Berufsgruppen ihr Wissen zusammentragen. Die Protokolle der Arbeit von Lena Sophie Kindermann machen deutlich, dass es einige basale Voraussetzungen braucht, um gedeihlich mit alten, zum Teil pflegebedürftigen Menschen zusammenzuarbeiten:

1. Zeit. Es ist uns bewusst, dass dies auch nur auszusprechen schon Widerstände auslösen kann. Wir meinen jedoch, dass therapeutisch und/oder pflegend Tätige darum kämpfen sollten, dass sie sich Zeit in der Begleitung der alten Menschen in ausreichendem Maße nehmen können. Menschen brauchen generell Zeit, um sich aufeinander einzulassen. In der Arbeit mit älteren Menschen ist die Zeit ein wesentlicher Faktor, um sich respektvoll zu nähern und ein Leben in Würde zu ermöglichen.
2. Die Bereitschaft, sich geduldig auf die Beziehung einzulassen und diese wachsen zu lassen, damit sie letztendlich für beide Interaktionspartner zum gedeihlichen Kontakt wird. Auch Vertrauen braucht Zeit!
3. Respekt vor der Autonomie des Gegenübers und achtungsvolle Wertschätzung dessen, was der andere Mensch bereits zur Verfügung hat.

Dieses Buch ist in erster Linie aus psychotherapeutischer Perspektive geschrieben. Dort gehören die hier genannten Interventionen nicht un-

bedingt zum Standardrepertoire. Es ist uns bewusst, dass u. a. in der Interventionsgerontologie und geragogischen Ansätzen vieles von dem, was hier beschrieben wird, bereits Eingang in Theorie und Praxis gefunden hat. Wir hoffen, dass unser Buch viele, die mit alten Menschen arbeiten, ansprechen wird.

Wie Sie dieses Buch lesen können

Selbstverständlich können Sie dieses Buch von Anfang bis Ende lesen.

- Die Theorieteile sind uns wichtig, doch wenn für Sie theoretische Reflexionen nicht so erheblich sind, können Sie sie auslassen oder später lesen.
- Die Nutzung von Imaginationen, so wie wir sie für alte Menschen speziell empfehlen, finden Sie im Kapitel 8.
- Die Arbeit mit traumatisierten alten Menschen ist im Kapitel 9 dargestellt.
- Die einzelnen Kapitel werden auch aus sich heraus verständlich, sodass Sie nicht unbedingt das ganze Buch in der vorgesehenen Reihenfolge der Kapitel lesen müssen, sondern auswählen können.

Über Rückmeldungen freuen wir uns. Vielleicht arbeiten Sie auch mit alten Menschen und haben Anregungen für uns. Wir verstehen unsere Arbeit als »work in progress«. Unsere E-Mail-Adressen finden Sie am Ende des Buches.

1. Imaginative Arbeit und Ressourcenorientierung in der Psychotherapie

Der Begriff Imagination stammt vom Lateinischen »imago« ab, was so viel bedeutet wie Bild, Abbild, Vorstellung. Wenn wir heute das Wort Imagination benutzen, verstehen wir damit innere Vorstellungen jedweder Art, nicht nur bildhafte, sondern auch solche, die mit anderen Sinneswahrnehmungen zusammenhängen.

Die Fähigkeit zur Imagination wird in verschiedensten Therapieverfahren genutzt, so in der aktiven Imagination nach C. G. Jung, in der »katathym-imaginativen Therapie« und in der Hypnotherapie; in der Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie wird ebenfalls Imagination explizit genutzt, aber auch in anderen Therapieverfahren kommen Imaginationen zur Anwendung, dann allerdings meist weniger gezielt und häufig auch nicht ausdrücklich.

Imaginative Übungen können das komplette sensorisch-perzeptuelle System ansprechen und anregen, sodass sämtliche Sinne, nicht nur der visuelle Sinn, und Emotionen erlebbar werden können.

Positive Wirkungen von Imagination

Wie eingangs bereits erwähnt, konnte die positive Wirkung von Imaginationen bereits in einigen Studien bestätigt werden (Kirn, Echelmeyer und Engberding 2009; Grütters 2010; Stasing 2011). Es wurde nachgewiesen, dass »Vorstellungen wie auch Gedanken« ähnliche Auswirkungen auf das Erleben haben wie real stattgefundene Erlebnisse (Kirn, Echelmeyer und Engberding 2009, S. 5; s. auch Davidson 2011; Hüther 2011). Daher ist es wichtig, Bilder und Vorstellungen positiv zu gestalten, um eine wohltuende Wirkung auf den physischen und psychischen Zustand zu erzeugen. Wie kann Imagination (pflegebedürftigen) alten Menschen als Ressource dienen?

Menschen erleben jeden Tag, wie sie mithilfe ihres Vorstellungsvermögens Entscheidungen fällen bzw. angenehme oder unangenehme

Gefühle erzeugen. Das uralte Wissen zur Wirksamkeit von Imagination wird inzwischen auch durch Belege aus dem Bereich der Neurobiologie und Neuropsychologie unterstützt.

Auch Hüther (2010) spricht davon, dass innere Bilder die Gedanken, Empfindungen und das Verhalten beeinflussen. Wichtig erscheint uns der Hinweis von Lazarus (2006), dass es möglich ist, durch Imagination etwas zu erleben, zu sehen, zu spüren, das in der äußeren Wirklichkeit nicht möglich wäre. Wie in einigen unserer Beispiele zu zeigen sein wird, kann Imagination für ältere Menschen, die aufgrund ihres körperlichen Zustandes bereits stark eingeschränkt sind, eine Möglichkeit sein, in der Vorstellung Aktivität zu spüren und etwas Wohltuendes zu erleben.

Positive Wirkungen lassen sich noch durch folgende Vorgehensweisen verstärken:

1. Wenn nötig, beiläufig arbeiten

Ich (L.-S. K.) orientierte mich an der Empfehlung, mit Imaginationen immer dann, auch beiläufig, zu arbeiten, wenn die Patientin kann und möchte (s. Reddemann 2011, S. 100), weshalb im Rahmen der Arbeit mit alten Menschen die imaginative Übungen von mir auch als »imaginative Anregungen« bezeichnet werden.

2. Übungen an die Bedürfnisse der KlientInnen/PatientInnen anpassen

So kann es vorteilhaft sein, schon die Einleitung einer Übung zu verändern, wenn im Laufe der ersten Gespräche deutlich wird, dass eine Patientin sich nur begrenzt öffnen will und z. B. angibt, mit Bildern nicht viel anfangen zu können und auch auf kleine imaginative Angebote wenig anspricht. Im Laufe eines Gespräches erzählen PatientInnen manchmal aber erstaunlich lebhaft von früheren Erfahrungen, etwa von einem Ort am Meer. Wenn solche Bilder dann aufgegriffen werden, scheint das Imaginieren wie von selbst zu gelingen.

»Dieser Ort am Meer, von dem Sie gerade erzählt haben, löst auch bei mir sehr schöne Gefühle aus. Möchten Sie mir Ihren Ort noch etwas genauer beschreiben? Was sehen Sie vor Ihrem inneren Auge, wenn Sie an diesen Ort denken? Lassen Sie alle Bilder und Vorstellungen aufsteigen, die Sie mit Ihrem Ort am Meer verbinden. ... Vielleicht sehen Sie Ihr Häuschen am Meer? ... Gibt es einen Balkon oder eine