

Kritische Lebensereignisse als »Lernchancen« im höheren Lebensalter

# Aufbrechende Sinnfragen

JOCHEM SAUTERMEISTER

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

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

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

durch die Geburt von Enkelkindern, Veränderung der sozialen Rolle oder Lebensbilanzierungen angesichts der verringerten Lebenszeit.

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

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

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

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

#### Lernen und Bildung im Alter (Geragogik)

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

In der sogenannten »Geragogik« (Witt, 2017), die sich mit der Bildung und Weiterbildung älterer und alter Menschen beschäftigt, geht es darum, ältere Menschen bei diesen Her-

ausforderungen durch unterschiedliche Angebote zu unter-stützen (Buboltz-Lutz et al., 2010). Ziel ist es, Menschen bei einer möglichst selbstbestimmten Lebensführung zu unterstützen. Das beinhaltet zum einen, durch Bildungsangebote dabei zu helfen, konkrete Anforderungen im Leben zu meistern, sowie zum anderen, das eigene Selbst- und Weltverhältnis angesichts

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

der Herausforderungen dieser Lebensphase zu reflektieren, also die Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben zu för-dern. Entsprechend breit ist das Spektrum an Angeboten für Fortbildungen, körperliche Betätigung, Freizeitaktivitäten oder Selbsterfahrung und psychosoziale Lebensbewältigung.

Bildungsangebote, die Menschen in ähnlichen Lebenspha-sen bzw. mit ähnlichen Herausforderungen zusammenbringen, können insofern psychisch stabilisieren, als sie soziale Unter-stützung unter mehr oder weniger Gleichgesinnten för-dern. Solche zweckfreien Begegnungsräume und Gesprächs-runden eröffnen die Möglichkeit, die eigenen Befindlichkeit in kritischen Lebenssituationen zur Sprache zu bringen innerhalb einer Gruppe, die aufgrund vergleichbarer Situationen bzw. mehr oder weniger geteilter Überzeugungen eher mit-fühlend und akzeptierend reagieren kann. Die Möglichkeit, sich selbst mitteilen zu können, das Erleben von Verständnis und gemeinsam geteilten Erfahrungen sowie soziale Zuwen-dung sind hilfreiche Erlebnisse.

## Der Beitrag konfessioneller Erwachsenenbildung



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



DR. DR. JOCHEN SAUTERMEISTER

ist Professor für Moraltheologie an der  
Universität Bonn.

[sautermeister@uni-bonn.de](mailto:sautermeister@uni-bonn.de)