

# Inspiration, der Weg zur Lebensgestaltung

Beitrag von Urs Kalbermatten zum Event

**Zukunft Alter inspiriert**

Aarau, 16.6. 2018

# Zukunft und Inspiration charakterisieren den Menschen

Nur Menschen können ihre Zukunft entwerfen und Sinnfindung ist ihre Lebensaufgabe.  
(Tiere sind viel stärker vorprogrammiert.)

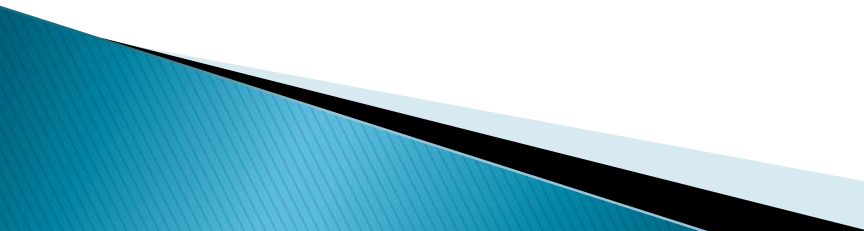
Wichtig ist in der Altersarbeit, dass man mit den älteren Menschen zukunftsgerichtet arbeitet und ihn nicht auf seine Vergangenheit reduziert.

Die Zukunft ist nicht vorgegeben. Man kann sie nach selbstgewählten Wertvorstellungen und Sinnfindung kreativ ausgestalten.

Inspiration könnte dabei der Selektionsprozess sein, stets etwas zu finden, dass uns erfreut.

# Was verstehe ich unter Inspiration?

Das Wort stammt vom Latein und bedeutet:

- Einhauchen von Lebensluft
  - Im Zentrum steht „spiritus“: **Geist**, Seele
  - In unserer Kultur fasse ich den Gedanken der Inspiration mit dem Wort „**Begeisterung**“. Die zentrale Frage lautet, was will ich für mich zum Leben erwecken? Der Mensch kann selber entscheiden, was ihm Freude und Sinn macht. Was wir „inspirieren“ (Mensch, Tier, Flora, Dinge), das beginnt für uns zu leben.
- 

# Inspiration verstanden im Sinne von Begeisterung

## Begeisterung als Liebe

(philo-sophia, Liebe zur Weisheit)

- ▶ Was will ich mit meiner Liebe beseelen, begeistern, schöpfen? Kreativer Akt.
- ▶ Begeisterung als Sinnfindung – ist eine zentrale Frage des Lebens!

Metapher für Begeisterung in christlicher Kultur: **Feuer** und „heiliger Geist“ Symbol der Liebe



# Begeisterung heisst Leben

Das Finden von Begeisterung bringt Sinn, Bereicherung und Lichtblicke ins Leben. Leben ist mehr als nur zu funktionieren, wir benötigen Freuden im Leben.

*„Begeisterung ist alles! Gib einem Menschen alle Gaben der Erde, und nimm ihm die Fähigkeit der Begeisterung, und du verdammst ihn zum ewigen Tod.“*

*Adolf von Wilbrandt*

# Den Kern bildet der **Geist (spirit)**!

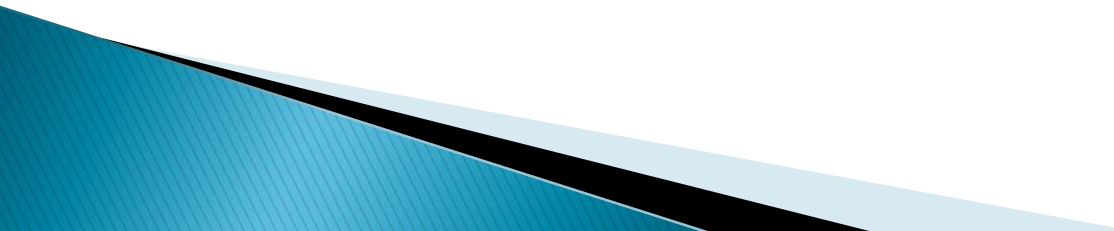
Bei Begeisterung ist der Mensch als aktiv handelnder angesprochen. Er wählt aus, was für ihn von Bedeutung ist und ihn erfüllt. Er lenkt seinen Geist auf etwas, das ihn erfüllt, ihm wertvoll ist.

Begeisterung meint die innere Kraft der Ich-Beteiligung, des Mitwirkens, des Engagements – eine geistige Haltung

**Begeisterung ist das, wozu es sich zu leben lohnt.**



# Fehlt Inspiration, führt dies zu:

- ▶ Burn out, Erlöschen der Flamme des begeistert Seins, ausgebrannt sein.
  - ▶ Depression
  - ▶ Aufgabe der Selbstliebe
  - ▶ Verlust des Sinnerlebens
  - ▶ Nichts macht mehr Freude
- 



# Was behindert Begeisterung?

- ▶ Routine, Sinnverlust
- ▶ Gleichgültigkeit, Langweile
- ▶ Ständige Berieselung durch Medien
- ▶ Abgeklärtheit der Erwachsenen und meinen, alles schon zu wissen
- ▶ stehen bleiben („wohlverdienter Ruhestand“), nichts Neues unternehmen
- ▶ Rückzug vom Leben („la retraite“, „retirement“)

# Hirnforschung und Begeisterung

Prof. Dr. Gerald Hüther: „Begeisterung ist Doping für Geist und Hirn.“ Begeisterung durchströmt den ganzen Körper. „Sie aktiviert die emotionalen Zentren. Die dort liegenden Nervenzellen haben lange Fortsätze, die in alle anderen Bereiche des Gehirns ziehen.“ ....“Alles was wir mit Begeisterung machen, lernen wir schnell und besser. Jeder kleine Sturm von Begeisterung führt gewissermassen dazu, dass im Hirn ein selbsterzeugtes Doping abläuft.“

So einfach ist das: Das Gehirn entwickelt sich so, wie und wofür es mit Begeisterung genutzt wird. Deshalb ist es wichtig, sich als Erwachsener diese Begeisterung zu bewahren. Wir stellen fest, dass uns die anfängliche Begeisterung, mit der wir uns als kleine Entdecker und Gestalter unserer Lebenswelt auf den Weg gemacht haben, beim Älterwerden zunehmend abhanden kommt.“

# Fortsetzung Hüther

„Wir sind gefangen in Routine. Laufen in Gefahr, im Hirn einzurosten. Wir wissen bei allem, wie der Hase läuft. Wir machen, was getan werden muss. Wir funktionieren. Der Preis ist hoch: vieles im Leben verliert seinen Reiz.“

„Alles, was Menschen hilft, was sie ermutigt und **inspiriert**, eine neue, eine andere Erfahrung zu machen als bisher, ist gut für das Gehirn und damit gut für die Gemeinschaft.“

Sich öffnen für Neues, fördert das Hirn!

„Potenzialentfaltung“ von dem, was in uns steckt.

Bieten wir also den SeniorInnen Perspektiven an, die sie zu kreativen Selbstgestaltern ihres Lebens machen: Offenheit, Gestaltungslust, Entdeckerfreude, Ausbruch aus Routine.

# Inspiration ist wichtig für die Lebensgestaltung und Potenzial Entfaltung

Ressourcen  
nutzen

- Bisheriges
- ganzheitlich

Potenziale  
entfalten

- Neues erschliessen
- **Inspiration**



# Die zentrale Aufgabe in jeder Lebenslage heisst Lebensgestaltung

Alter ist ein Lebenszeitraum mit anderen Aufgaben, Rollen und Herausforderungen als in vorigen Lebensphasen. Die zentralen Fragen der Inspiration lauten:

- Wer will ich werden? (Identität)
- Was macht mir Sinn?
- Woraus schöpfe ich Selbstwertschätzung?
- Was begeistert mich? (Gefühle, Liebe, Freude)

Diese Fragen stellen sich bei allen Lebensübergänge.

# Inspiration ist bei allen Lebensübergängen gefragt!

Lebensübergänge im Alter sind: Pensionierung, Grosselternschaft, Verwitwung, chronische Erkrankung (z.B. Demenz), Verlust durch Abbauprozess, Heimeintritt.

Bei jedem treten Unsicherheiten, Neuorientierungen, Wertschätzungsfragen auf.

Wie gelingt es, z.B. sich als hochaltriger Mensch eine Zukunft zu entwerfen, Sinn und Wertschätzung zu erfahren?

Eine Antwort lautet Inspiration/Begeisterung.

# Inspiration ein interaktiver Prozess

Inspiration erfolgt selbstaktiv durch eine Person, wird aber in starkem Ausmass durch Gesellschaft und soziale Beziehungen beeinflusst.

Die Bilder und Werte, die wir vom dementen, pensionierten oder hochaltrigen Menschen in der Gesellschaft haben, können von diesem übernommen werden und sein Handeln positiv oder negativ beeinflussen.

Beispielsweise können Heime bedeuten, dass ein Eintritt dem Menschen keine Zukunftsperspektive eröffnet und im Heim wird auch keine aufgebaut.



# Handlungsbedarf für Unterstützung zu Inspiration

- ▶ 92-Jähriger im Heim: „Die letzten 30 Jahre war ich niemand mehr.“ – Keiner hat ihn vor oder nach der Pensionierung abgeholt.
- ▶ Hör- oder Mobilitätsverlust. Wer zeigt neue Handlungsspielräume auf?
- ▶ Demenzerkrankung: Den dementen (per def. „geistlosen“) Menschen inspirieren – Geist nicht absprechen und geistige Fähigkeiten fördern.
- ▶ Heimeintritt: Sehen keine Aufgaben, Ziele. Wer unterstützt sie zur Inspiration im neuen „Dasein“?

# Interaktive Lösungen. Beide Seiten leisten einen Beitrag

Senioren



Bezugspersonen

- ▶ Bejahung Lebenslage
- ▶ Sich akzeptieren darin
- ▶ Selbstwertschätzung
- ▶ Sich vorbereiten auf Lebensübergänge
- ▶ Begeisterung, Liebe, Freude haben
- ▶ Bereit für Neues
- ▶ Handlungsspielräume eröffnen
- ▶ Zukunft aufzeigen
- ▶ Ziele erarbeiten
- ▶ Wertschätzung
- ▶ Verstärken
- ▶ Auf Sehnsüchte, Träume einlassen
- ▶ Neue Möglichkeiten anbieten

# Unterstützung durch soziales Umfeld für Inspiration

Angehörige, Fachleute aber auch Institutionen und Organisationen können Unterstützung für Inspiration geben.

Inspiration kann der Geist von Dienstleistungen sein. Nicht nur für Probleme und Krankheiten zuständig sein. „Kommt nicht nur, wenn es den älteren Menschen schlecht geht.“

Das Schenken von Wohlwollen und Liebe könnte Kraft verleihen, an Lebensfreude und Schönes zu denken.

**Inspiration erweckt jenes Lebensfeuer, wofür es sich zu leben lohnt.**

# Inspiration fängt im Kleinen an

- ▶ Sie fängt schon bei der Begrüßung an. Fragen sie nicht mehr: „Wie geht es ihnen“, da wird über Krankheit gesprochen, sondern: „Was bereitet ihnen heute Freude, Spass?“
- ▶ Ändern Sie die Suchoptik auf das Positive, dann bekommen Sie in Zukunft mehr davon zu hören.
- ▶ Finden Sie den Sinn des Lebens in kleinen Sachen und Handlungen, die Sie erfüllen.
- ▶ Teilen Sie Ihre Freuden mit Mitmenschen.

**Inspiration ist ansteckend, sie spiegelt sich im Mitmenschen.**



# Inspiration



Der Potential – EntFalter