

Sie hilft alten Menschen, ihre Geschichte zu formulieren

Mit ihren Angeboten richtet sich Annette Pfeiffer aus Männedorf an ältere Menschen. So hilft sie ihnen unter anderem, den roten Faden ihrer Lebensgeschichte besser zu erkennen.

Jérôme Stern

Drei Tatsachen: Noch nie gab es so viele alte Menschen wie in unserer heutigen Gesellschaft. Zudem werden wir immer älter. Und noch nie war das Leben derart komplex. Heutzutage alt zu werden, unterscheidet sich in gesellschaftlicher Hinsicht wesentlich von der Situation zur Zeit unserer Grosseltern. Welche Herausforderungen und Chancen diese Entwicklung mit sich bringt, weiss Annette Pfeiffer, ausgebildete Gerontologin, die unter dem Namen «Entwicklung im Alter» Beratungen und Vorträge anbietet.

Die eigene Biografie erzählen

Eines dieser Angebote heisst Biografiearbeit. Was nicht ganz selbsterklärend klingt. Darum möchte ich von ihr zunächst mehr über dieses Thema erfahren.

Wenn man geboren werde, habe man ja eine lange Zukunft vor sich, beginnt Pfeiffer ihre Erklärung. «Aber je mehr man ins Alter kommt, desto kürzer wird diese. Auch wenn wir uns dieser Tatsache keineswegs immer bewusst sind, so ist es doch so: Wir befinden uns stets mit einem Bein in der Vergangenheit und mit dem anderen in der Zukunft.» Demzufolge beeinflusse unsere Vergangenheit unser Verhalten und unsere Entscheidungen. Doch wie geht Annette Pfeiffer konkret bei der Biografiearbeit einer Klientin oder eines Klienten vor? «Grundlage ist das Gespräch. Zunächst interessiert mich, warum jemand zu mir kommt. Gibt es eine aktuelle Krise oder möchte man seinen roten Faden im Leben finden? Hier geht es um die Frage, wer man ist und wie man geworden ist.»

Auch wenn sich das Angebot an ältere und alte Menschen richtet, wird bei Pfeiffer auch über eine aktive Gestaltung der Zukunft gesprochen. So vergleicht sie das Leben

mit einem Zeitstrahl und fragt, wo Wendepunkte, Übergänge, Meilensteine stattgefunden haben. Anschliessend geht es darum, diese Ereignisse zu bewerten. «Und dann beginnen wir, diese Ereignisse anzuschauen: Wer ist man in dieser Situation gewesen und wie hat man sich entwickelt? So ergibt sich Entwicklungspotential. Wo geht es hin mit der eigenen Biografie – und was will im Laufe eines Lebens Gestalt annehmen?»

Das Leben will gestaltet werden

Gemäss Pfeiffer bringen solche Gespräche häufig Emotionen zutage. «Das ist genau der Sinn der Biografiearbeit: Introspektion, um sich Dinge bewusst zu machen, sie schliesslich loszulassen und in den Frieden zu kommen.» Schliesslich bringt sie ihr Anliegen auf einen einleuchtenden Punkt. «Letztlich ist es das Ziel, sein Leben so anzunehmen, wie es war – im Guten wie im Schlechten.» Wobei sie einräumt, dass in vielen Lebensentwürfen nicht alle Pläne verwirklicht werden konnten.

Als Beispiel erwähnt Pfeiffer eine Frau, die im Alter plötzlich mit starken Missbrauchstraumata aus ihrer Kindheit zu kämpfen hatte. «Da ging es darum zuzuhören, damit die Person endlich mal darüber reden konnte, was ihr bis dahin nicht möglich war.» Das erfordere lange und viele Gespräche, bis auch Emotionen hochkommen können. Gerade diese Generation habe ja gelernt, keine Gefühle zu zeigen.

Lebensentwürfe haben sich verändert

Nun kann jemand der Meinung sein, dass Biografiearbeit für einen nicht wichtig sei. Doch der Relevanz eines weiteren Angebots kann man sich heute nicht entziehen. Denn dabei geht es um die eigene Lebensgestaltung. Welch zunehmende Bedeutung dieser Punkt in den letzten 20 Jahren gewonnen hat, erklärt sie folgendermassen: «Das Leben und damit die Lebensläufe der Menschen haben sich in den vergangenen 20 Jahren enorm verändert. Früher war das Leben sehr einfach und überschaubar. Man wohnte in seiner Gemeinde, ging in Vereine und hatte



Mit viel Empathie: Annette Pfeiffer hilft Menschen, ihr Leben auch im Alter eigenständig zu gestalten.

Foto: Jérôme Stern

oftmals ein Leben lang denselben Beruf. «Aber seit der ganzen Fusionswelle und Globalisierung hat sich das völlig verändert.» Hinzu käme die Entwicklung zu Patchworkfamilien und häufigen Jobwechseln. «Das heisst, dass man ständig um seine Arbeit besorgt sein muss. Eine weitere Herausforderung für unsere Gesellschaft ist die Tatsache, dass alte Menschen zunehmend verschieden sind.» Dies sei eine Herausforderung für Gesellschaft, Politik und Wirtschaft.

Alles wird komplizierter

Erschwerend kommt laut Pfeiffer die Volatilität hinzu: «Das Leben ist unberechenbar geworden und das löst Unsicherheit aus. Und die drei Säulen von Familie, Beruf und Freizeit sind nicht mehr stabil. Man hat auch nicht mehr den Ehepartner für ein ganzes Leben.» Dazu komme noch die Komplexität durch den technologischen Fortschritt. «Die Zusammenhänge verstehen wir fast nicht mehr und es läuft alles schnell. Auch die Werte haben sich verändert.» Die Konsequenz dieser Entwicklungen ist für sie klar: «Wir müssen unser Schicksal selbst aktiv gestalten. Wir können es nicht mehr wie früher passiv erleiden.» Dies betreffe auch das Lebensende. «Wir werden immer mehr dazu kommen, auch über den letzten Lebensabschnitt entscheiden zu müssen. Braucht es zum Beispiel eine weitere Operation oder einen neuen Herzschrittmacher – oder ist es genug?»

Das fordere sehr viel Eigenverantwortung und Entscheidungen.

Entscheidung am Lebensende

Zu dieser Entwicklung passt auch das dritte Angebot von Annette Pfeiffer, nämlich Sterbebegleitung. Wobei sie einräumt, dass es nicht einfach sei, an eine solche Begleitung zu kommen. Weshalb? «Oft liegt das im medizinischen Bereich.» Ihr gehe es darum, Angehörige zu unterstützen, Raum zu gewähren und das Gefühl zu geben, dass jemand da ist.» Auch Ängste seien ein Thema. Sie versuche ganz viel Ruhe hineinzubringen.

Dabei sitzt sie am Bett eines sterbenden Menschen und ist präsent. «Je nachdem, wie bewusst jemand in dieser Phase noch ist, vereinbaren wir Zeichen, denn manchmal kann die Person nicht mehr reden.» Was braucht es in dieser Situation? «Vor allem Empathie. Ich nenne es in die Welle einzuschwingen.» Auch Mut zu geben, gehöre zu ihren Aufgaben. Manche würden wegen der Angehörigen zurückbleiben wollen. «Aber man darf gehen, das Leben hat sich erfüllt.»

Nach dem Gespräch mit Annette Pfeiffer bleibt der Eindruck einer Frau, die über die Themen rund ums Alter viel Wissen und Erfahrungen vermitteln kann. Umso mehr, als dass das Älterwerden bekanntlich alle betrifft. Und dabei aktiv zu wirken, ist sicher ein guter Rat.

Weitere Informationen
www.annette-pfeiffer.ch