

Aktiv und selbstbestimmt altern

Active and Self-Determined Aging

Hsin-Ju Wu

Themenschwerpunkt Demenz

Zusammenfassung

Selbstbestimmt im Alter ist ein Projekt der Deutschen Bundesregierung von 2016 bis 2019, um die Selbstbestimmtheit von alten Menschen auf körperlicher, seelischer und psychischer Ebene zu fördern. Selbstbestimmtheit entspricht der grundlegenden Sehnsucht und Würde aller Menschen. Die spielt eine zentrale Rolle für „spiritual care“. Diese Abhandlung thematisiert die Bedeutung von Selbstbestimmung und Spiritualität im Alter. Die Autorin verwendet den Titel des Projektes der Bundesregierung und entwickelte in Taiwan ein Kurskonzept, das sieben Dimensionen der Selbstbestimmung behandelt, darunter Selbstwert, Emotionsregulation, spirituelle Orientierung, finanzielle Planung und die Auseinandersetzung mit Sterblichkeit. Spiritualität wird als transzendente Ressource betrachtet, die unabhängig von religiösen Zugehörigkeiten zur Bewältigung altersbedingter Herausforderungen beiträgt. In Taiwan erfährt das Konzept staatliche Unterstützung, während erste Implementierungen in Deutschland vielversprechende Ergebnisse hinsichtlich einer ressourcenorientierten Altersgestaltung aufzeigen. Ein zentrales methodisches Element bildet die strukturierte Gruppenarbeit, die auf benediktinischer Spiritualität basiert und Reflexion sowie intergenerationalen Austausch fördert. Das Programm richtet sich an Pflegefachkräfte, ehrenamtliche Begleiter, politische Entscheidungsträger sowie Seniorinnen und Senioren selbst.

Abstract

Self-Determined Aging was a project, initiated by the German federal government, from 2016 to 2019 to promote autonomy in various aspects of elderly individuals' lives, including physical, emotional, and psychological dimen-

sions. Self-determination is considered an important element of dignity, playing a significant role in spiritual care. This study examines the importance of self-determination and spirituality in aging. The author used the title of the federal project and developed a course program in Taiwan that addresses seven dimensions of self-determination, such as self-worth, emotional regulation, spiritual orientation, financial planning, and engagement with mortality. Spirituality is defined as a transcendent resource that helps individuals cope with age-related challenges, independent of religious affiliation. In Taiwan, this concept receives governmental support, while initial implementations in Germany show positive results for a resource-oriented approach to aging. An essential methodological component is structured group work, based on Benedictine spirituality, which encourages self-reflection and intergenerational exchange. The program is intended for professional caregivers, volunteer companions, policymakers, and elderly individuals.

1. Einleitung

In Taiwan habe ich in den letzten Jahren – vor und nach meiner Promotion in Diakoniewissenschaft in Heidelberg – viele Kurse zum Thema „Selbstbestimmt im Alter“ und „Spiritualität im Alter“ durchgeführt. Diese Kurse habe ich sowohl in Seniorengruppen gehalten, die von Kirchengemeinden organisiert werden, als auch in Seniorengruppen, die von staatlichen Kommunen verantwortet werden. Von der taiwanischen Regierung wurde ich beauftragt, diese Kurse zu gestalten. Beim Thema „Spiritualität im Alter“ sollte ich darauf achten, die Spiritualität unabhängig von einzelnen Religionen zu beschreiben. In Taiwan gibt es nur 6 % Christen. Daher sollte die Spiritualität für alle Menschen gelten und nicht für eine Religion Werbung gemacht werden.