



Gewinnender Austausch zwischen den Generationen

Um ein Kind zu erziehen braucht es
ein ganzes Dorf



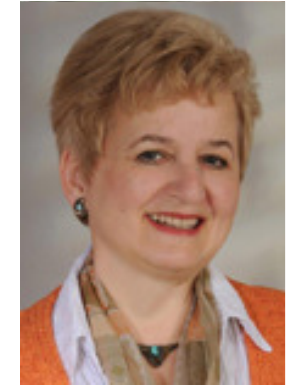
Salutogenese Symposium Bad Gandersheim

02.05.2015

Elfriede Zörner

Diplom-Lebensberaterin, Vize-Präsidentin der ÖGL





Meine Arbeitsschwerpunkte:

- Leadership-Coaching unter d. Aspekt der Salutogenese
- Supervision
- Beratung in Veränderungsphasen
- Schwangerschaftsbegleitung
- Studie über Urvertrauen



2015

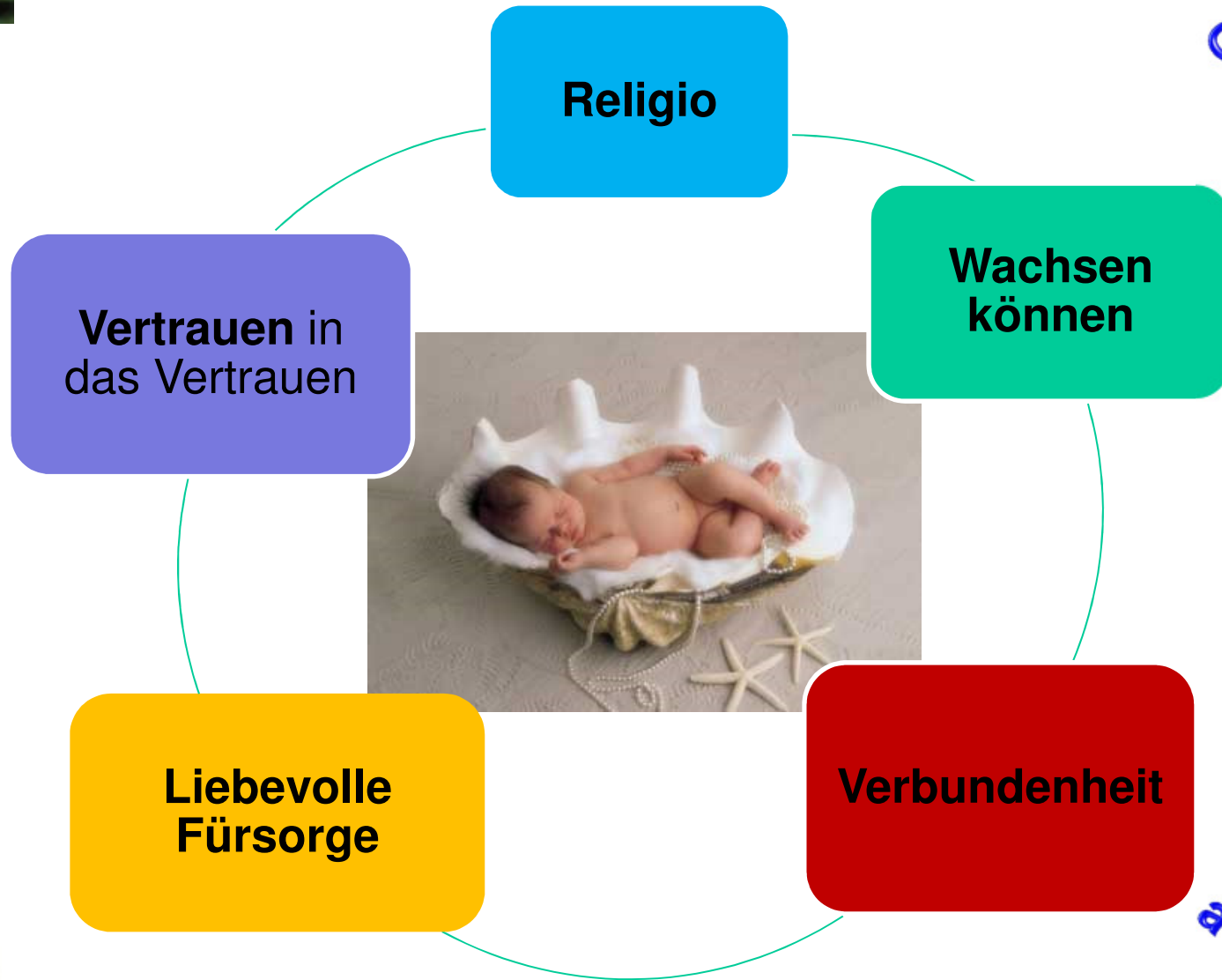
Zörner Life Support - www.life-support.at

2





Gesunde Entfaltung





Urvertrauen



- **Erik H. Erikson:** Urvertrauen wird im 1. Lebensjahr durch verlässliche, liebevolle Fürsorge entwickelt (1950)
- **Dieter Claessens:** Vertrauen in das Vertrauen wird entwickelt (1962), Schäden irreparabel
- **Gerald Hüther:** 2 Grunderfahrungen Verbundenheit + Wachsen können
- **Jean Gebser:** Urvertrauen ist bewusste Teilhabe am Geistigen und unverbrüchliches, unlösbares Gehaltenwerden im Geistigen



Urvertrauen



- **C.G. Jung u. Erich Fromm:** Selbstwerdung als Ziel der Persönlichkeitsentwicklung gelingt nur dann, wenn ein Mensch auch und vor allem seine **religio**, seine Rückverbindung zum Göttlichen existentiell erfahren hat. Denn sie ist die Basis, der innere Halt menschlichen Lebens.
- **Viktor E. Frankl:** Als sinnorientiertes Wesen kann der Mensch echte Geborgenheit nur in einer geistigen Heimat, in seinem transzendenten Ursprung finden. Alle Versuche, ihn auf dieser Erde Wurzeln schlagen zu lassen, müssen scheitern, wenn nicht zugleich die "Himmelswurzeln" entfaltet werden.



Resümee Vertrauensstudie



- Urvertrauen ist im Leben eine wichtige Basis und wirkt in die verschiedensten Lebensbereiche hinein.
- Schon von der Entstehung an zeigt das Werden eine enorme Kraft um zu leben.
- Störungen des Urvertrauens sind reparabel. Am besten durch liebevolles Annehmen und spirituelle Verbundenheit



Resümee Vertrauensstudie



- Urvertrauen hilft die eigene Lebensenergie zu spüren, Zuversicht aufzubauen, selbst in schwierigen Situationen Lösungswege zu sehen.





Der Jugend fehlt Familienwissen

- Jugend weiß wenig über eigene Kindheit
- Eltern im Arbeitsprozess eingespannt
- Kinder in Betreuungsstätten
- Weitergabe der Biografien fehlt
- Migranten wachsen ohne Großeltern, Tanten & Onkeln auf, es fehlt der Familienverbund
- Von den Wurzeln abgeschnitten
- Geschichte wird erst durch persönliche Erzählung bedeutsam, erfahrbar (Armenien)

→ **Verstehbarkeit fördern**



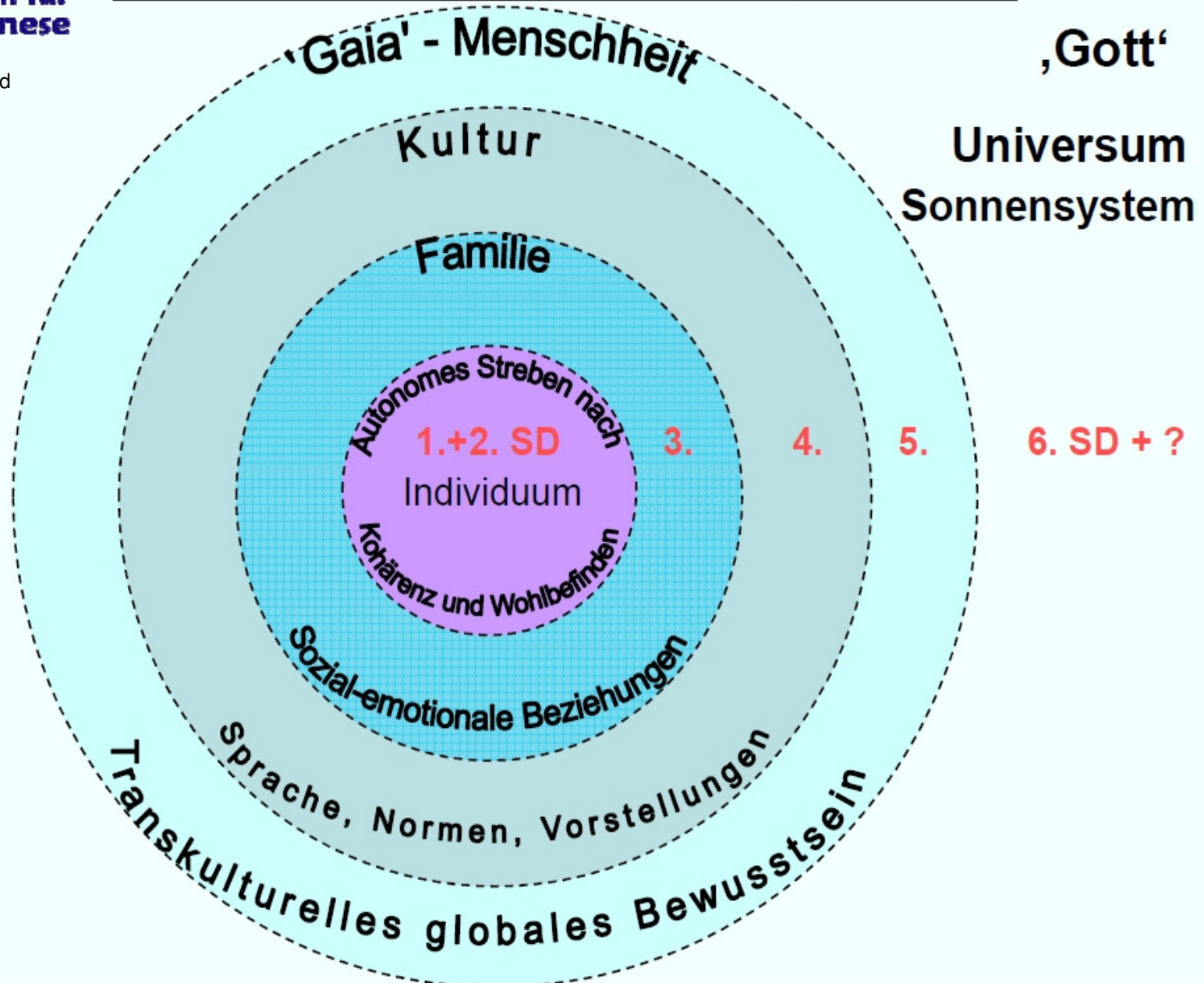
Divergierende Wünsche

- Jungfamilien: Aufbauphase; erwarten Unterstützung, um mehr Freiheiten zu haben
- Großeltern wollen lieber nur den Bonus, nicht die Verantwortung der Rolle, wollen selber nun das Leben genießen (Reisen, ungebunden, frei sein)
- Verschiebung der Lebensphasen (Opa + werdender Papa; 35jährige im Hotel Mama,...)

→ Verbundenheit bedingt auch ein gewisses Gebunden-sein



System-Dimensionen / Holarchie



Jede System-Dimension hat ihre charakteristische Kohärenz und Resonanzfähigkeit.



ANKER + FLÜGEL

- **M. Horx:** der Mensch braucht Anker und Flügel. Anker, die ihn mit Tradition und Geschichte auf dem Boden halten. Und Flügel so wie Träume, so wie ein Hineindenken in die Zukunft, in die Möglichkeiten des Übermorgen.
- **Sozial Netzwerke helfen gesund zu bleiben**
»Menschen, denen man vertraut und mit denen man sich verbunden fühlt, konnten die Hirnregionen besänftigen, die mit Gefahren und verschärfter Aufmerksamkeit zu tun haben«
J. Coan(Studie Univ. Virg)



EINSAMKEIT macht KRANK



- **Dr. Lisa Rankin: Mind over Medicine**
- **Dr. Steward Wolf (Univ. Oklahoma): Rosetto Pensyl.**
- **Langzeitstudie (Universität Minnesota): Essen im Familienverband fördert gesundes Gewicht**
- **Joachim Bauer: Spiegelneuronen**
Die Entfaltung der neurobiologischen Grundausstattung des Menschen ist nur im Rahmen von zwischenmenschlichen Beziehungen möglich



Gesellschaft kann Gemeinsamkeit fördern

- Wohnungsvergabe an mehrere Generationen
- Wohnbau so anlegen, dass Gemeinsamkeiten und Treffs zwischen den Generationen möglich sind.
- Interkulturellen Austausch fördern (Multikulti-Buffer)
- Senioren mit Aufgaben betreuen = bedeutsamen Platz innehaben
- Jugend mit sinnvollen Aufgaben einbinden

→ **SINNHAFTIGKEIT FÖRDERN**



Sense of Coherence

Kohärenz (Zusammengehörigkeit) besteht aus 3 Komponenten:

1. Comprehensibility = Verständlichkeit, Verstehbarkeit
=> **kognitive Komponente**
2. Manageability = Steuerbarkeit, Handhabbarkeit
=> **Verhaltenskomponente**
3. Meaningfulness = Bedeutsamkeit, Sinnhaftigkeit
=> **emotionale Komponente**



Erfahrungsbeispiel:

Kolpinghaus Wien

“Gemeinsam leben”



- **Kolping-Grundgedanke:**
Unterbringung + Begleitung junger Menschen während Ausbildungszeit.
- **Auf neue Anforderungen reagieren:**
„Die Not wird euch lehren, was zu tun ist.“
A. Kolping 1813-1865 =>www.gemeinsam-leben.at
- **Generationsübergreifende Altenbetreuung:**
Mehr ältere Menschen // mehr Singlehaushalte
= weniger Familienbetreuung
- Prof. Pflege + Ehrenamt + Aktivitäten Jung & Alt
220 Pflegebedürftige, 50 Senioren, 18 Frauen+30 Kids



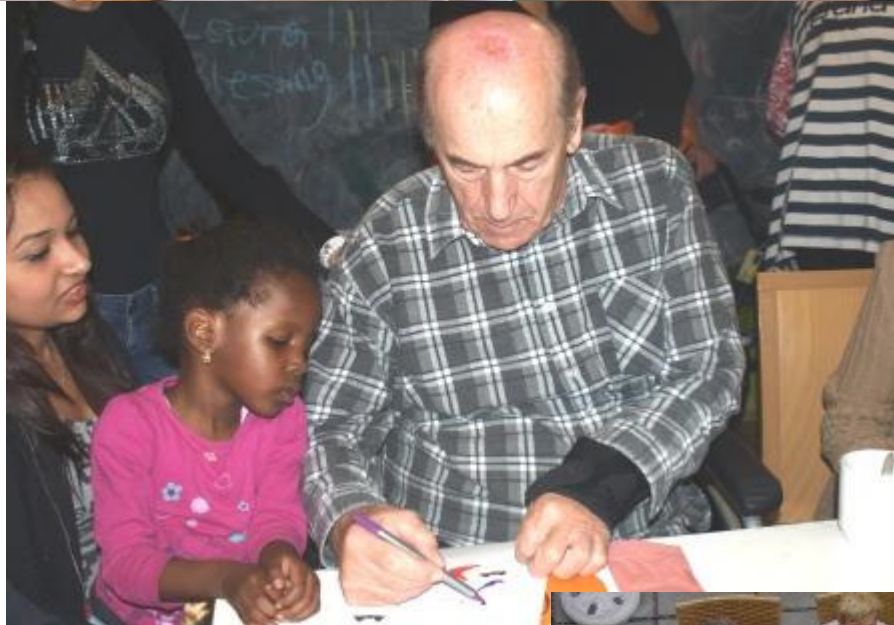
Erfahrungsbeispiel:

Kolpinghaus Wien

“Gemeinsam leben”



- *Appartements* für selbständige, mobile Senioren
- *Stationäre Langzeitpflege* 24-stündige Betreuung (med. Versorgung, Pflegeleistung, Essen + Freizeit)
- *Kurzzeitpflege* (z.B. nach Spitalsaufenthalt)
- *Alleinerzieherinnen* mit Kindern vorübergehendes Zuhause mit Jobmöglichkeiten
- *AMS-Beschäftigungsprojekt* für langzeitarbeitslose Jugendliche (Qualifizierung für den 1. Arbeitsmarkt)



2015





Erfahrungsbeispiel:

I+R / Rhomberg Generationenbau



- Viel Platz, Terrasse mit Abstellräumen als gute Trennung zum Nachbarn, Privatgärten
- Begegnungsräume, Spielplätze, Grünflächen für alle Generationen
- Mix aus Privatsphäre und viel Gemeinschaft (gemeinsame Hochbeete, Beerengarten, überdachte Sitzplätze, Gartenhaus, Werkräume, Slackline, Trampolin...)
- Bewusst gemischte Besiedlung (GegenBp. Bad Ischl)





Erfahrungsbeispiel:

Tankstelle Bregenz

- **Zviere:** Kindercafe DI ab 16.00, Jause zum Tauschen bitte selbst mitbringen!
- **Kost Nix Laden:** DO ab 19.30, FR ab 10.00 Kleidung, Bücher und mehr
- **Kreativwerkstatt:** modellieren/häkeln/schnitzen
- **Offener Abend:** DO ab 19.30 Musik&Gespräche
- **Mittagstisch:** FR mitkochen ab 10.00 / mitessen ab 12.00: Bio – Regional – Fair / Spende
- **Nähwerkstatt:** Ein FR im Monat, Nähmaschinen sind da / bring deinen Stoff!





Erfahrungsbeispiel:

Handwerkerschule Wolfurt



- **Senioren geben ihr Wissen an Junge weiter**
- **Niedrigseilgarten wurde gemeinsam gebaut**
- In Wolfurt entstand in der Nähe der Ach mit tatkräftiger Hilfe der Bürger ein Niedrigseilgarten. Über 100 Schüler, Eltern, Pensionisten und Arbeitslose packten beim Bau mit an.
- Kinder sollen wieder mehr im Freien spielen können - und auch die Begegnung der Generationen soll gefördert werden. Diese Ziele sind im Vorarlberger Spielraumgesetz verankert. Mehr Spielräume, die mit dem Nutzer entstehen und wachsen - weg von vorgefertigten Lösungen, hin zu maßgeschneiderten Ideen.





Erfahrungsbeispiel:

MusikVolksSchule Bregenz

Miteinander Vielfalt Sein



- Pensionisten als Lesepaten; Geschichte(n)erzähler
 - Schülerparlament
 - Gemeinsam geplanter Schulhof mit gemeinsamer Nutzung Volksschule – Mittelschule
 - Aktiver Elternverein
 - Jahrgangsübergreifendes Lernen // Musicalaufführung
 - 4.Klassler Paten für Schulanfänger // Elternfrühstück
 - Kindercafe – Welt der Kinder // Kinderzügle
- Sinn-volle Aufgaben im Miteinander → Kohärenz



201



Erfahrungsbeispiel:

TheaterSpectacel Wilhering



- Sommertheaterprojekt
- Gemeinde
- Feuerwehr
- Chöre
- Jugend
- Senioren
- Profis + Laien



(K)Ein „Generationenprojekt“ sondern gelebter Austausch!



Trinationaler WS 2013 “Generationen”, Zürich

Generationen-Projekte benötigen:

- Verbindendes Kernthema, klare Ziele
- Anbindung an lokale Strukturen, neue schaffen
- Rahmenbedingungen: Prof. Strukturen um gesell. Prozesse zu initiieren, zu moderieren u. zu unterstützen, Coaching
- Gestaltungs-Freiräume
- Freiwillige Mitarbeit + starke Partner
- Öffentl. Wirksamkeit (Finanz., Plattformen, PR)



Ergebnisse:



Trinationaler WS 2013

Generationen-Projekte können bewirken:

- Brechen die Dichotomie zw. Jung-Alt auf => Prävent. sozialer Konflikte; Zusammenhalt
- Übernehmen teilweise staatl. + familiäre Aufgaben
- Regen zur Biografie-Arbeit an
- Innovation durch Experimente, Partizipation u. Selbstbestimmung
- Sensibilisierung für Lösungsansätze
- Gesundheit, Ressourcen stärken = Nutzen für alle



Gewinnender Austausch der Generationen



- + Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns wird erlebbar
- + Unterschiede werden verstehbar und Verbindendes bewusst gemacht
- + Herausforderungen werden handhabbar
- + Zugang zu den eigenen Ressourcen wird gestärkt und durch Begeisterung bei jung & alt Lernfreude gefördert.