

Miriam Beier | Holger Gabriel  
Hans-Martin Rieger | Michael Wermke (Hrsg.)



# Religion und Bildung – Ressourcen im Alter?

Zwischen dem Anspruch auf Selbstbestimmung  
und der Einsicht in die Unverfügbarkeit des Lebens



## RELIGION UND BILDUNG – RESSOURCEN IM ALTER?

# STUDIEN ZUR RELIGIÖSEN BILDUNG (STRB)

Herausgegeben von  
Michael Wermke und Thomas Heller

Band 11

Miriam Beier | Holger Gabriel  
Hans-Martin Rieger | Michael Wermke (Hrsg.)

# RELIGION UND BILDUNG – RESSOURCEN IM ALTER?

ZWISCHEN DEM ANSPRUCH AUF SELBSTBESTIMMUNG UND  
DER EINSICHT IN DIE UNVERFÜGBARKEIT DES LEBENS



EVANGELISCHE VERLAGSANSTALT  
Leipzig

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in  
der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2016 by Evangelische Verlagsanstalt GmbH · Leipzig  
Printed in Germany · H 8037

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne  
Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für  
Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung  
und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das Buch wurde auf alterungsbeständigem Papier gedruckt.

Cover: Kai-Michael Gustmann, Leipzig  
Coverbild: Jan-Peter Kasper, Jena  
Satz: Christina Koch, Jena/Stotternheim  
Druck und Binden: Hubert & Co., Göttingen

ISBN 978-3-374-04304-0  
[www.eva-leipzig.de](http://www.eva-leipzig.de)

# INHALT

Einleitung .....	7
<i>Miriam Beier/Hans-Martin Rieger</i>	

## TEIL I: ERKUNDUNGEN ZUR WAHRNEHMUNG DES ALTER(N)S IN MEDIZIN UND THEOLOGIE

Bewegung, Leistungsfähigkeit und Aktivität des Menschen. Gestaltungsmöglichkeiten und Grenzen aus physiologischer, sportmedizinischer und gesundheitsförderlicher Perspektive .....	19
<i>Holger Gabriel</i>	

Alter(n) würdig ausgestalten! Selbstbestimmung und Unverfügbarkeit am Beispiel »Hiob« .....	41
<i>Ralph Kunz</i>	

## TEIL II: ERKUNDUNGEN ZU RELIGION IM ALTER IN EMPIRIE UND PRAXIS

Die Seniorinnen und Senioren sind nicht mehr die alten! Religiöse Entwicklung im Erwachsenenalter .....	63
<i>Tobias Kläden</i>	

Religion als Deutungssystem für das Alter? .....	85
<i>Martina Kumlehn</i>	

Orientierung und Sinn durch altersgerechte Liturgien .....	97
<i>Marcell Saß</i>	

Diesseits von Sterben und Tod. Das Thema Alter(n) im Religionsunterricht und seine Bedeutung für den Ausbau eines inklusiven Religionsunterrichts .....	109
<i>Ilona Nord</i>	

**Teil III: BILDUNG ALS RESSOURCE? PERSPEKTIVEN AUS  
SOZIALPSYCHOLOGIE UND PSYCHOTHERAPIE**

Bildung und Resilienz. Psychosoziale Protektivfaktoren bei  
körperlichen Erkrankungen? ..... 127  
*Bernhard Strauß*

Weisheit und (philosophische) Bildung im Alter ..... 141  
*Eckart Ruschmann*

**TEIL IV: RELIGION UND BILDUNG –  
RESSOURCEN IM ALTER?**

Gesundheitsförderung und Altersbildung aus  
praktisch-theologischer Sicht ..... 157  
*Christian Mulia*

(Alters-)Depressionen mit Hilfe religiöser Bildung bewältigen ..... 183  
*Daniel Hell*

Kontingenz mit Hilfe religiöser Bildung bewältigen am Beispiel von  
Schulleiterinnen und Schulleitern ..... 195  
*Theo van der Zee*

Bildung als uneingelöstes Versprechen. Vom Altern  
und den Chancen der Verwirklichung ..... 213  
*Ralf Evers*

Verzeichnis der Autorinnen und Autoren sowie  
Herausgeberin und Herausgeber .....236

# EINLEITUNG

*Miriam Beier/Hans-Martin Rieger*

In wenigen Jahren entwickelte sich das Forschungsfeld »Alter(n)« durch die praktischen Herausforderungen des demographischen Wandels vom Rand- zum Topthema. Die damit einhergehende wissenschaftliche Diskussion führte auch zu einer intensiven Beschäftigung mit der Thematik »Bildung im Alter« und zur Etablierung der Fachrichtung Geragogik. Der vorliegende Band knüpft mit einem breit gefächerten interdisziplinären Interesse an diese Entwicklung an, allerdings mit zwei entscheidenden Fokussierungen: Er stellt Bildung in den Kontext von Gesundheit bzw. der Gesundheitsförderung (gesundheitsbezogene Bildung) und er fragt in diesem Kontext kritisch nach religiöser Bildung als Ressource. Der gemeinsame Schnittpunkt der Betrachtungen wird im Phänomen des Alter(n)s gesucht. Denn dieses stellt vor die Herausforderung, dem Spannungsfeld von Selbstbestimmung und Unverfügbarkeit immer wieder neu gerecht zu werden. Damit ist aber auch schon die zentrale Herausforderung für gesundheitsbezogene Bildung im Blick, die sich für eine interdisziplinäre Herangehensweise geradezu anbietet.

Vor diesem Hintergrund trafen sich Vertreterinnen und Vertreter aus Medizin, Theologie, Psychologie, Psychotherapie und Bildungstheorie im April 2015 in Jena zu einer internationalen, im Rahmen der »Jenaer Symposien zur Religiösen Bildung« des Zentrums für Religionspädagogische Bildungsforschung (ZRB) stattfindenden Tagung zum Thema »Religion und Bildung als Ressource«. Wenn sich diese Wissenschaften auf das genannte Thema einlassen, tun sie dies zunächst im Verstehenshorizont der eigenen Disziplin. Positionalität soll nicht unterlaufen werden. Zugleich führt das interdisziplinäre Gespräch dazu, eigene Positionen kritisch zu reflektieren und weiterführende Impulse zu gewinnen. So ist beispielsweise die Medizin gefordert, ein leistungsbezogenes pathogenetisches Verständnis von Krankheit zu hinterfragen. Die Theologie steht vor der Herausforderung, die positiven Bildungsspielräume des Alterns zu erkunden und mit einem biblisch begründeten Heilungsauftrag zu verbinden. Psychologie und Psychotherapie sind wiederum aufgefordert, ihr in der Vergangenheit nicht unbelastetes

Verhältnis zur Religion zu klären. In den Erziehungswissenschaften ist das Paradigma des »Lebenslangen Lernens« damit konfrontiert, dass Unverfügbarkeiten, wie sie sich etwa in einer Krankheit einstellen, nicht als Lerngelegenheiten, sondern als Übel erfahren werden.

Religion und Bildung lassen sich dabei aus medizinischer, theologischer, psychologischer, psychotherapeutischer und bildungstheoretischer Sicht als Ressourcen für das Nachdenken und den Umgang mit Alter(n) beschreiben. Und alle diese Perspektiven stehen vor der Herausforderung, Alter(n) im Spannungsfeld von Selbstbestimmung und Unverfügbarkeit zu reflektieren. Bei allen auch sich neu einstellenden Gestaltungsspielräumen, d.h. einschließlich aller wirksamen Prävention und teilhabegerechten Gestaltung der sozialen und räumlichen Umgebung, nimmt mit zunehmendem Alter die Wahrnehmung des Unverfügbaren zu und will verarbeitet werden. Man kann darin eine Grundvoraussetzung der Zufriedenheit im Alter sehen. Die auf der Tagung gehaltenen, in dieser Publikation dokumentierten Beiträge nähern sich dieser Themenstellung in unterschiedlicher Weise:

*Holger Gabriel* führt aus medizinisch-biologischer Sicht in die Betrachtung sensomotorischer Bewegung und körperlicher Leistungsfähigkeit ein. Tritt man unter diesem Blickwinkel an das Altern heran, ergeben sich ethisch zu reflektierende Zielbildungen: Gesundheitsförderung hat sich auf die Optimierung von Bewegungsressourcen und auf den Erhalt einer allgemeinen Leistungsfähigkeit oberhalb der Selbstversorgungsgrenze auszurichten. Sie hat aber auch den Umgang mit Begrenzungen und den Umgang mit weniger werdenden Ressourcen zu ihrer Aufgabe zu machen. Man könnte daher sagen, Gesundheitsförderung initiiert Bildungsprozesse, die zwei Strukturmomente enthalten: Die Anerkennung von Grenzen von Bewegung, Leistung und Aktivität – und zugleich die Wahrnehmung und Bewertung relativer Gestaltungsmöglichkeiten. Zu diesen Gestaltungsmöglichkeiten gehört dann auch ein aktives »Sein-Lassen«, das dem Leben bis zum Tod eine Sinnhaftigkeit unterstellt. Gabriel nimmt zuletzt deshalb die Frage nach einer unverfügbaren, jenseitigen »futura forma« in den Blick. Das Ressourcenverständnis würde durch eine solche Erweiterung um die Dimension des Unverfügbaren und Jenseitigen an lebenspraktischer Relevanz durchaus gewinnen – ganz abgesehen davon, dass es auch Grundsätzen christlicher Ethik entspräche.

*Ralph Kunz* wendet sich in seiner theologischen Perspektive der Hiobzählung zu, weil in ihr die Spannung von Selbstbestimmung und Unverfügbarkeit in exemplarischer Weise vertieft erscheint. Von hier aus kann das Motiv der frommen Ergebung und das Konzept der Selbstbestimmung kritisch reflektiert werden. Das steht in Übereinstimmung mit gegenwärtigen

Versuchen, Selbstbestimmungskonzepte um die Dimension des Passivischen und Nicht-gewollten anzureichern. Allerdings bestehe der Unterschied der christlichen Bejahung zur stoischen Bejahung des Unverfügbaren, das mache die Hiobzählung deutlich, darin, dass Gott »Ja« zum klagenden Menschen sagt. Damit kommt es aber zu einer Transformation des ganzen Spannungsfelds: »Das Unverfügbare bleibt unverfügbar, aber wo Es war, soll Du werden.« Dieses Du erfordert eine personale Dezentrierung, die als Kennzeichen der religiösen Perspektive angesehen werden kann. Sie ermöglicht zugleich allerdings die Transzendierung der Dichotomie von Gestaltung und Akzeptanz, von Widerstand und Ergebung.

*Tobias Kläden* gewährt Einblick in ein bereits dokumentiertes Forschungsprojekt zur religiösen Entwicklung im höheren Erwachsenenalter. Gegenüber einlinigen strukturgenetischen Ansätzen wurde dabei ein Ansatz der Lebensspannen-Entwicklung zugrunde gelegt, der die Multidirektionalität und Kontextualität religiöser Entwicklung abbilden kann. Sieben Gestalttypen von Religiosität wurden anhand retrospektiver Interviews untersucht. Es zeigten sich auffällige Wechsel der religiösen Gestalt im höheren Erwachsenenalter, so dass man von einer Plastizität der Religiosität reden könne. Allerdings ist dabei die kognitive Dimension mehr betroffen als die praktisch-verhaltensorientierte, die sich kontinuierlicher durchhält. Betrachtet man die Frage nach religiöser Entwicklung als Voraussetzung und als Inhalt der Frage nach religiöser Bildung, dann ergebe sich als Aufgabe für religiöse Bildung, die Asynchronien zwischen Glaubensvorstellungen und Lebenswirklichkeit zu bearbeiten. Außerdem vollziehe sich Bildung im achtsamen Miteinander der Generationen, viel weniger durch die Separierung von Altersgruppen.

*Martina Kumlehn* akzentuiert christliche Religion als Ressource von Sinnstiftungsprozessen im Alter und konturiert eine kirchlich-religiöse Praxis, die es sich zur Aufgabe macht, die individuelle Deutung der Lebensgeschichte (wieder) mit existenzieller und religiöser Metaphorik ins Gespräch zu bringen. Dies erscheint jedoch ungleich schwierig, »wenn [eine] hermeneutische Erschließung der tradierten Bilder und Vorstellungen ausbleibt und von daher deren Relevanz für gegenwärtige Lebensentwürfe nicht mehr ersichtlich wird.« Die Frage nach Religion als Ressource wird dabei kritisch durchleuchtet: Religion wird in Rekurs auf das sog. Kohärenzgefühl bei Antonovsky als Ordnungs- und Motivationsmittel beschrieben, aber auch als Kultur des Verhaltens zum Unverfügbaren näher bestimmt. In Religion ist so »unhintergebar das Bewusstsein eingestiftet, dass sich das Transzendente grundsätzlich der eigenen Verfügung entzieht. Gott kann demnach kei-

ne Ressource sein. Lediglich eine religiöse Praxis, die sich kommunikativ zu diesem imaginären Gegenüber verhält, kann sich unter Umständen als eine solche Ressource erweisen.« Für die kirchlich-religiöse Praxis regt der Beitrag an, die Verknüpfung von Sinnfrage, Religion und Alter über die Verarbeitung der eigenen Endlichkeit und der Verdichtung der Dimension des Verlustes, auch auf andere Aspekte des Geschöpfseins im Alter zu richten.

*Marcell Saß* arbeitet in seinem Beitrag Grundlagen und mögliche Praxis altersgerechter Liturgien insbesondere für das sog. vierte Lebensalter heraus. Mit spitzer Feder umreißt Marcell Saß die unzureichende Differenzierung des Konstrukts Alter im kirchlichen Kontext und eröffnet weiterführende Angebotselemente und -formen. Produktiv hinterfragt er die traditionelle Rede von Kirche als »gewachsene, organisatorische Gestalt von Form von Pfarochien«. Gegenüber den verbalen Formen kirchlichen Handelns werden im Anschluss an Christian Grethlein die Modi »Gemeinschaftliches Feiern« und »Helfen zum Leben«, ebenso wie Überlegungen zur Leiblichkeit in der Religionspädagogik herangezogen. Mit Nachdruck plädiert der Autor für eine Revision der üblichen Gottesdienstpraxis, sodass Gottesdienste mit alten, pflegebedürftigen Menschen nicht Sonderfälle bleiben, sondern »parochiale Ernstfälle« werden.

*Ilona Nord* geht in ihrem Beitrag der Frage nach, wie das Thema »Alter(n)« im Religionsunterricht und bei Schulkindern vorkommt und hebt die Differenz zwischen den oft eindimensionalen Bildern in Lehrplänen und Schulbüchern und den vielseitigen Alter(n)sbildern bei Schülerinnen und Schülern hervor. Zugleich verweist Ilona Nord darauf, dass das Thema Alter(n) im Religionsunterricht einen besonderen Stellenwert hat und setzt sich für eine Neuorientierung unter den Vorzeichen einer inklusiven Religionspädagogik ein, ohne aus dem Blick zu verlieren, dass Theologie und Religionspädagogik nicht einer Inklusion der unbegrenzten Lebensmöglichkeiten das Wort reden dürfen. Sie können sich jedoch auch nicht auf die Aspekte verengen, die das Thema »Altern(n)« automatisch mit sich führt, also Sterben, Tod und Abschied, sondern sollten sich auch der gesellschaftlich wichtigen Frage der Zukunft einer alternden Gesellschaft zuwenden.

*Bernhard Strauß* fragt vor dem Hintergrund von Studien, die einen Zusammenhang von Bildung und körperlicher wie psychischer Gesundheit und damit auch einen Zusammenhang von Bildung und Lebenserwartung belegen, nach möglichen psychologischen Protektivfaktoren, die die Beziehung von sozialem Status, Bildung und Gesundheit verändern können. Er greift dazu auf das Konzept der Resilienz zurück. Innerhalb dieses Konzepts wird der zwischenmenschlichen Beziehung und der sozialen Unterstützung ein

hoher Stellenwert zugeschrieben. Das führt zu der wichtigen Frage, ob und inwiefern Resilienz der Förderung und Bildung offensteht. Am Beispiel des Präventionsprojekts ›VorteilJena‹ demonstriert Strauß, dass Gesundheitsverhalten nur beschränkt über direkte Bildungsangebote beeinflusst werden kann (diese werden von jenen vorwiegend angenommen, die sich ohnehin bereits gesundheitsbewusst zeigen). Entscheidend ist die Generierung von Persönlichkeitseigenschaften wie Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Identifikation, die selbst wiederum von sozialer Teilhabe abhängen. So gesehen müsse aus gesundheitspsychologischer Perspektive gesundheitsbezogene Bildung vorrangig Identitätsbildung sein.

*Eckhart Ruschmann* lotet im Sinne der Frage einer philosophischen Beratung das Potential der Weisheit für die Bildung im Alter aus. Weisheit als erfahrungsbezogenes Umgangswissen ist dabei von anderen Wissensformen, die im Zentrum der gegenwärtigen Wissenskultur stehen, zu unterscheiden. Sie zeichnet sich durch ›Akzeptanz von und Umgang mit Unsicherheit‹ aus und besitzt daher erhöhte Relevanz für das Alter(n). Analog zu Prozessen posttraumatischer Reifung spielen dabei lebenstragende Sinnressourcen – als besondere Form erfahrungssedimentierten Wissens und als Erschließungsform von Transzendierungsprozessen – eine große Rolle. Ruschmann plädiert deshalb für eine sinn- und ressourcenorientierte Bildung, die Lern- und Reifeprozesse zu fördern in der Lage ist und die dazu befähigt, mit existentiellen Gegebenheiten wie Endlichkeit, Krankheit und traumatischen Erfahrungen so umzugehen, dass lebenstragender Sinn auch in Grenzsituationen erhalten bleibt bzw. sogar vertieft und gefestigt wird.

*Christian Mulia* fragt vor dem Hintergrund kirchlicher Altenbildung nach dem Potential religiöser Bildung für die Gesundheitsförderung. Er unterscheidet vier Dimensionen der Bildung: eine Wahrnehmungs- und Deutungsdimension, eine Handlungsdimension, eine Beurteilungsdimension und eine Sozialdimension. Religiöse Bildung im Alter ist darum sowohl subjektorientiert als auch teilhabeorientiert auf die gesundheitliche Herausforderung des Alter(n)s zu beziehen. Einerseits kann man diese im Phänomen der Körperwerdung bündeln und philosophisch-anthropologisch von einer Radikalisierung der menschlichen Grundsituation, theologisch-anthropologisch von einer Verdichtung der geschöpflichen Grundsituation vor Gott sprechen. Andererseits muss der Pluralisierung des Alter(n)s und den damit einhergehenden Alltagsorientierungen durch eine polyperspektivische und milieusensible Altenbildung Rechnung getragen werden. Insbesondere freiwilliges Engagement im Alter bietet Chancen, je eigene Möglichkeitsräume zu entdecken – und zwar so, dass Ressourcen und Wohlbefinden durch sozia-

le Vernetzung und Teilhabe gefördert werden. Mulia plädiert für eine milieu-sensible Gesundheitsbildung, die die Mehrdimensionalität von Gesundheit und dementsprechend unterschiedliche Ziele vor Augen hat: etwa die Befähigung zur Inanspruchnahme notwendiger Therapie- und Präventionsmaßnahmen, die Einbindung in soziale Netze (Stichwort: »Caring communities«), Lebens- und Sinndeutung durch Biographiearbeit.

*Daniel Hell* stellt von seinem Fachgebiet, der Psychiatrie und Psychotherapie, ausgehend die Herausforderung der Depression ins Zentrum und widmet sich in diesem Kontext der Frage nach religiöser Bildung. Religiöse Bildung hat einerseits eine rekonstruktive Funktion, um die weltanschaulich-kulturelle Gebundenheit auch des modernen Depressionsverständnisses thematisieren zu können. Andererseits ermöglicht sie es, die protektive Seite von Religiosität auch im Rahmen aktueller Modelle bzw. im Rahmen einer modernen Depressionsbehandlung abschätzen zu können. Bei fortgeschrittenen depressiven Entwicklungen bzw. schweren Depressionen kommen die Grenzen religiöser Ressourcen in den Blick, während beim Umgang mit deprimierenden Erfahrungen religiösem Coping eine entlastende Funktion zuerkannt werden muss. Um die Suche nach Sinn adäquat begleiten zu können, gehört für Hell ein Mindestmaß an religiöser Bildung zu den Professionalisierungsstandards guter Psychotherapie.

*Theo van der Zee* wiederum nimmt die persönliche Kontingenzverarbeitung von älteren Schulleiterinnen und Schulleitern konfessionell-gebundener Schulen in den Blick. Mit teilstrukturierten Interviews hat Theo van der Zee erhoben, welche situationswirksamen, existenziellen und religiösen Dimensionen kontingente Ereignisse haben und wie sie sich auf die Handlungsfähigkeit von Schulleitungen auswirken können. Die Ergebnisse der Befragung veranschaulichen, dass Schulleitungen sich dann als beruflich handlungssicherer erleben, wenn sie kontingente Ereignisse für ihre Persönlichkeitsentwicklung nutzen können, bspw. davon erzählen können. Religiöse Bildung kann dabei »Menschen Wege aufzeigen, mit dem Unkontrollierbaren und Unverfügbaren umzugehen«.

*Ralf Evers* grenzt Bildung zunächst vom Begriff der Ressource ab. Vielmehr wird Bildung als »die Verständigung des Menschen mit den Möglichkeiten seines Lebens« eingeordnet. Das führt den Autor unmittelbar zu einer Relektüre des Verhältnisses von Religion und Bildung vor dem Hintergrund des Ressourcenbegriffs. »Wo Religion ins Spiel kommt, ist das ein Ausdruck für die Perspektive von Bildung und wenn sie ins Spiel kommt, ein Indiz für die Qualität des Bildungsgeschehens.« Religion hält hier gerade nicht den Raum für das Unverfügbare frei. »Ganz im Gegenteil ist festzustellen, dass

Religion die Personen und ihre Bildung nicht entlastet, sondern belastet, weil sie auf der Wirklichkeit und Wirksamkeit von Heil und Heilung besteht – indem sie ihr Fehlen zum Gegenstand macht.« Diese Einsicht scheint sich auf Grund der Gebrochenheit der Selbstwerdung im Alter zu radikalieren. »Die Vorstellungen eines erfolgreichen Alterns betrügen, wenn sie mit der Erwartung eines Alters einhergehen, in dem ein Mensch zum vollständigen und alle Erfahrungen und Hoffnungen integrierenden Abschluss seines Lebens komm[t.]« Im Durchgang durch verschiedene Ansätze (u.a. Capability Approach) belegt Ralf Evers, »dass die Verfügbarkeit von Ressourcen alleine noch nicht ausreicht für das Werden und Altern von Menschen. Was nötig ist, ist die Bildung des Subjekts [gegenüber einer] Tyrannei des Gelingen[s.] Endlichkeit und Sinn, Negativität und Erfüllung sind mit der Idee der Menschlichkeit zu verschränken.« Mit Nachdruck plädiert Ralf Evers dafür, das Werden im Alter nicht zugunsten eines Gewordenseins aufzugeben.

Gerade weil sich die Beiträge mit unterschiedlichen Zugängen und von unterschiedlichen Positionen aus dem Thema »Religion und Bildung als Ressourcen im Alter« nähern, fallen Übereinstimmungen, aber auch offene Fragen besonders ins Auge. So bietet sich die Möglichkeit, die Herausforderung religiöser Bildung im Problemkontext des Alter(n)s noch einmal anders wahrnehmen und reflektieren zu können. Man wird vermuten dürfen, dass dabei auch einige Grundbedingungen, aber auch einige Grundfragen ans Licht kommen. In diesem Sinn umreißen wir thetisch einen Ausblick:

1. Gesundheitsbezogene religiöse Bildung im Alter ist Selbstbildung. Darin konvergieren viele Beiträge. Gesundheitsbezogene Bildung schließt wohl auch Verfügungswissen ein, entscheidend wird – wenn man den Wissensbegriff vorerst beibehalten will – lebensdienliches Orientierungswissen. Die Verfügbarkeit von Ressourcen allein ist keine hinreichende Bedingung für gesundes Alter(n); notwendig ist vor allem die Befähigung des älteren Menschen zur selbstbestimmten Reflexion über das Verhältnis von Werden und Geworden-sein. Sie ist notwendig nicht nur im Blick auf den Umgang mit (begrenzten) Ressourcen, sie ist notwendig zum Umgang mit den Unverfügbarkeiten und mit den Grenzen des Lebens.
2. Religiöse Bildung hat daher einen indirekten Bezug zur Gesundheit. Sie trifft sich darin mit einer Gesundheitsförderung, die zur Erkenntnis gelangt ist, dass Präventionsprogramme, die sich auf konkretes Gesundheitsverhalten richten, nur in bestimmten Milieus erfolgreich sind. In den Vordergrund tritt stattdessen die Förderung von resilienzstärkenden Persönlichkeitseigenschaften. Interessant ist, dass gerade in diesem Zu-

sammenhang die Abhängigkeit von sozialer Teilhabe wichtig wird. – Für religiöse Bildung kann als Herausforderung festgehalten werden, dass sie, subjekt- als auch teilhabeorientiert, eine gesundheitliche Umgangsfähigkeit zum Ziel hat, welche von der Fixierung auf die Gesundheit und der übertriebenen Sorge um sie auch loskommt, sie gleichsam überschreitet. Was man Gesundheitstranszendenz nennen könnte, verdankt sich der Einsicht, dass das Ziel Gesundheit gerade über den Umweg anderer Ziele erreicht wird. Bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang, dass sich Religion und Bildung als bedeutende Faktoren für freiwilliges bzw. ehrenamtliches Engagement nachweisen lassen.

3. Religiöse Bildung kann in gewissem Sinn als Ressource aufgefasst werden, wenn den gesundheitlichen Herausforderungen des Alterns in seinen allgemeinen und in seinen pluralen Formen Rechnung getragen wird: Die allgemeine Herausforderung ergibt sich aus der zunehmenden Bedeutung des Körpers und der zunehmenden Bedeutung von Angewissenheits- und Begrenzungserfahrungen. Erforderlich werden daher Verhaltensweisen, die zwei Strukturmomente in sich schließen: die Anerkennung von Begrenzungen und Unverfügbarkeiten – die Wahrnehmung von Gestaltungsmöglichkeiten. Die plurale Herausforderung ergibt sich aus den unterschiedlichen Milieus und den damit einhergehenden unterschiedlichen Alltagsorientierungen älterer Menschen, aber auch aus der Mehrdimensionalität des Ziels Gesundheit selbst. Auch die verschiedenen Grade der Übereinstimmung bzw. Nichtübereinstimmung von Glaubensvorstellungen und Lebenswirklichkeit wären hier zu nennen.
4. Nach wie vor zentral bleibt die Frage, inwiefern religiöse Bildung im Alter(n) im Rahmen des Weisheitsparadigmas zu diskutieren und zu konzeptualisieren ist. Mit ihm lassen sich die Besonderheiten von lebenserfahrungsbezogenen Wissensformen, die auf Umgangsfähigkeit, Anpassungs- und Kompensationsfähigkeit abheben, festhalten. Stellt man religiöse Bildung in den Zusammenhang eines solchen Weisheitsparadigmas, werden methodische Fragen aufgeworfen. Wie ermöglicht es religiöse Bildung, lebenstragende Konzepte zu erkunden und auszudrücken? Wie kann es dazu kommen, dass einerseits Gestaltungsspielräume entdeckt, andererseits der Umgang mit Unkontrollierbarkeiten und Unverfügbarkeiten, mit passiven und begrenzenden Faktoren des Lebens gelernt werden können?
5. Theologische Positionen können hieran anknüpfen. Ihnen ist es durch den Schöpfungsgedanken aufgegeben, dass die moderne Konzentration auf die Selbstbestimmung des Menschen die Wahrnehmung des Pas-

sivischen und Pathischen, die Wahrnehmung von Widerfahrnis und Kontingenz nicht verdeckt. Religiöse Bildung in christlicher Verantwortung kennt wohl ein Neuwerden im Alter (EKD-Orientierungshilfe »Im Alter neu werden«, 2009), sie kennt aber auch die Würde des Gegebenen. In der Didaktik einer alter(n)ssensiblen Biographiearbeit mögen solche Sachverhalte im Gewand von Narrationen erscheinen und bearbeitet werden. Dabei kann es letztlich nicht darum gehen, sinnhafte Deutungen zu generieren, um aus der Dialektik von Verfügbarem und Unverfügbarem, von Widerstand und Ergebung herauszukommen. Es geht im Letzten vielmehr darum, im ›Es‹ des Widerfahrenen ein ›Du‹ zu finden. Denn die Würde des Menschen besteht darin, Gottes geschöpfliches ›Du‹ zu bleiben, und zwar auch dann, wenn die Anerkennung von Widerfahrnissen und Grenzen und die Wahrnehmung von Gestaltungsmöglichkeiten nicht gelingt. Offene Fragen beziehen sich darauf, inwiefern solches von (substantiell-inhaltlichen) Glaubensformen abhängig ist bzw. inwiefern solches auch auf leibliche Übermittlungsformen (Rituale, Berührung etc.) übertragen werden kann.

Die Herausgeberin und die Herausgeber danken herzlich allen Mitwirkenden, insbesondere Wilhelm Georg Lindner, der das Manuskript Korrektur gelesen hat, und Christina Koch, die beim Satz der Publikation wertvolle Arbeit geleistet hat. Die Tagung sowie der vorliegende Tagungsband wurden mit Mitteln der Ernst-Abbe-Stiftung Jena und des Lehrstuhls für Sportmedizin und Gesundheitsförderung der Friedrich-Schiller-Universität Jena finanziert.



TEIL I: ERKUNDUNGEN ZUR  
WAHRNEHMUNG DES ALTER(N)S  
IN MEDIZIN UND THEOLOGIE



# BEWEGUNG, LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND AKTIVITÄT DES MENSCHEN

GRENZEN UND GESTALTUNGSMÖGLICHKEITEN AUS  
PHYSIOLOGISCHER, SPORTMEDIZINISCHER UND  
GESUNDHEITSFÖRDERLICHER PERSPEKTIVE

*Holger Gabriel*

## I EINFÜHRUNG

Aus biologischer Sicht ist Bewegung eine lebensnotwendige Fähigkeit. Bewegung ermöglicht die körperliche Leistungsfähigkeit, welche wiederum im Mindestmaß erforderlich ist, um körperlich aktiv sein zu können. Sowohl die körperliche Leistungsfähigkeit als auch die körperliche Aktivität sind räumlich, zeitlich und in ihrem Ausmaß begrenzt. Innerhalb dynamischer Grenzen sind sie lebenslang gestaltbar. Die Fähigkeit zur Bewegung als einer körperlichen Funktion ermöglicht Lebensgestaltung. Von der Funktionsfähigkeit ist die Umgangsfähigkeit zu unterscheiden. Die Umgangsfähigkeit ermöglicht den angemessenen Umgang mit Bewegung durch Einsicht und Anerkennung der Grenzen der Bewegung als körperliche Funktion. Sie befähigt zu Entscheidungen zur Gestaltung und Selbstbeschränkung, um auf vielfältige Art den Fortgang des Lebens und seine Gestaltung anhand von Zielen, Aufgaben und Anforderungen zu sichern. Die Unfähigkeit zur Bewegung ist unterhalb vorgegebener Grenzen mit dem biologischen Leben nicht vereinbar. Daher können die Fähigkeiten zur Bewegung und der Umgang mit Bewegung als essentielle Ressourcen des menschlichen Lebens bezeichnet werden.

## 2 RESSOURCEN

Menschen benötigen zur Bewältigung ihrer Lebensaufgaben Ressourcen. Unter Ressourcen wird die Gesamtheit aller Mittel, Fähigkeiten und Kompetenzen verstanden, die prinzipiell für die Bewältigung von Lebensaufga-

ben, die Erreichung von Zielen oder den Umgang mit Verlusten und Defiziten eingesetzt werden können.<sup>1</sup>

Aus der 1. Person-Perspektive wahrgenommene Ressourcen und Metawissen über die eigenen Möglichkeiten zur Lebensbewältigung werden als subjektive Ressourcen bezeichnet. Von Beobachtern zugeschriebene, d.h. aus einer objektiven (3. Person-)Perspektive beobachtbare Ressourcen, werden als objektive Ressourcen bezeichnet. Sowohl subjektive als auch objektive Ressourcen sind intrapersonal,<sup>2</sup> interpersonal bzw. relational<sup>3</sup> und extrapersonal<sup>4</sup> lokalisierbar.

Von der grundsätzlichen Verfügbarkeit ist die für die einzelne Person in der konkreten Lebenssituation tatsächliche Verfügbarkeit der Ressourcen in Art, Umfang und Dauer zu unterscheiden. Die Wirksamkeit der konkret vorhandenen und verfügbaren Ressourcen ist abhängig von ihrer tatsächlichen Nutzung, dem Grad der Einübung und dem Einfluss förderlicher bzw. hinderlicher Faktoren. Zudem sind Ressourcen auf vorgegebene interne und externe Wirksamkeitsfaktoren wie beispielsweise biologische, kulturelle, soziale Genetik sowie Umweltfaktoren angewiesen. Religiöse Ressourcen sind Ressourcen im Kontext von Religion.<sup>5</sup> Bezogen auf den Erhalt und die Förderung von Gesundheit kann zwischen personal-psychischen,<sup>6</sup> körperlich-kon-

---

<sup>1</sup> Vgl. MIKE MARTIN/MARTIN GRÜNENDAHL/PETER MARTIN, Age differences in stress, social resources, and well-being in middle and older age, in: *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences* 56 (2001), 214–222.

<sup>2</sup> Merkmale der Person, Persönlichkeitsvariablen, persönliche Fähigkeiten, Fertigkeiten, Bewältigungsstile.

<sup>3</sup> Aus dem sozialen Beziehungskontext, z.B. Beziehungsmuster, -charakteristika, -regeln wie Respekt, Reziprozität, Vertrauen, Verlässlichkeit, Verzeihen/Bereitschaft zur Vergebung.

<sup>4</sup> Merkmale der Umwelt wie soziale Netzwerke, sozioökonomischer Status, Einkommen, Wohn-/Arbeitsumgebung, gegebener Handlungs- und Kontrollspielraum in einer gegebenen Situation.

<sup>5</sup> Religiöse Erfahrungen und Praktiken, Glaubensvorstellungen, religiöses Wissen, Einbindung in religiöse Gemeinschaften.

<sup>6</sup> Persönlichkeitsmerkmale wie Kontrollüberzeugungen, Selbstwirksamkeitsüberzeugungen, Optimismus, Gesundheitswissen, Intelligenz, Widerstandsfähigkeit, Selbstwertgefühl, Ich-Identität; Handlungskompetenzen wie rationale, flexible und vorausschauende Copingstrategien.

stitutionellen,<sup>7</sup> sozial-interpersonellen,<sup>8</sup> sozio-kulturellen,<sup>9</sup> religiösen und materiellen<sup>10</sup> Ressourcen unterschieden werden. Ressourcen unterliegen im Altersgang einem Wandel und sind durch Gewinne und Verluste geprägt.

### 3 BEWEGUNG

#### 3.1 DEFINITION

Als Bewegung im physikalischen Sinne versteht man die Änderung des Ortes eines Beobachtungsobjektes mit der Zeit. Wenn aus einer Beobachtungsperspektive heraus sich ein Mensch von Ort zu Ort in einer bestimmten Zeit bewegt, spricht man von einer biologischen Bewegung des Menschen i.S. des gesamten Organismus in seiner biologischen Einheit. Bewegungen sind je nach Untersuchungsmethode auch an oder in Teilen des menschlichen Organismus beobachtbar. Aus der biologischen Perspektive ist Bewegung ein essentieller Bestandteil des menschlichen Lebens.

#### 3.2 EBENEN DER BEWEGUNG

Menschliche Bewegungen finden auf allen mit naturwissenschaftlichen Methoden beobachtbaren Ebenen statt (Abb. 1). Sie sind abhängig von biologischen Strukturen und deren physikalischen sowie biochemischen Funktionen. Strukturen und Funktionen unterliegen lebenslang einem steten Wandel. Dadurch können Bewegungen zwar wiederholt werden, folgen biologischen Gesetzmäßigkeiten, sehen einander ähnlich und haben mitunter identische Wirkungen, sind jedoch niemals identisch. Eine zentrale Voraussetzung für biologische Bewegungen ist die Energiebereitstellung. Ob auf (sub-)atomarer, molekularer, mikroskopischer oder makroskopischer Ebene, biologische Bewegungen benötigen Masse und Energie.

---

<sup>7</sup> Strukturelle und funktionelle Integrität auf den Ebenen des Gesamtorganismus, wie Organsystemen, Organen, Zellen und subzellulären Strukturen, wie Molekülen, Atomen und subatomarer Teilchen.

<sup>8</sup> Soziale Unterstützung, soziale Netzwerke, Vertrauensbeziehungen.

<sup>9</sup> Kulturelle Stabilität, Werte, philosophische Überzeugungen.

<sup>10</sup> Geld, Vermögen, Güter, Dienstleistungen.

3.3 SENSORIK UND MOTORIK

Bewegung kommt ohne Wahrnehmung nicht aus. Bewegung wird damit sowohl durch aktive, als auch passive Komponenten bestimmt. Auf der makroskopischen Ebene wird hier von Sensorik bzw. Sensomotorik gesprochen, auf mikroskopischer und molekularer Ebenen von Rezeption, Signalempfang oder zur Beschreibung der aktiven und passiven Komponenten von Signal- oder Informationsübertragung. Bewegung ermöglicht Zeichen, Verhalten und Handlung. Letztere wiederum ist wechselseitig und dynamisch mit den komplexen Wahrnehmungsmöglichkeiten des Organismus verbunden. Handlung und Wahrnehmung geht mit sich wandelnder Adaptation des Organismus einher, beispielsweise neuronaler, genetischer, metabolischer und inflammatorisch-immunologischer Prozesse.

Willkürliche und unwillkürliche Bewegungen des gesamten Organismus	Willkürliche und unwillkürliche Teilbewegungen	Bewegungen von Zellen, subzelluläre Strukturen, Teilchen, Flüssigkeiten	Mikroorganismen, Fremdkörper, Fremdstoffe, Fremdgewebe
<u>Primäre Beteiligungen an Bewegungs- ausführung</u> Gehirn/Nervensystem, Knochen, Bindegewebe, Muskulatur, Haut	Sehen, Hören Sprechen, Stöhnen, Schreien, Gestik, Mimik, Ein- Ausatmen, Lesen, Schreiben, Blut transportieren, Kauen und Schlucken, Verdauen,	Zellen und Zellverbände, Spermien, Eizellen, Rote Blutkörperchen, Immunzellen, Blutplättchen, Nervenzellen, andere Organeln, Intrazelluläre	Bakterien, Viren, Prionen, Parasiten, Toxine, Synthetische Substanzen, kleine und große Fremdkörper, Medikamente, Nanoteilchen, Transplantatzellen/-organe u.a.m.
<u>Sekundäre Beteiligungen an Bewegungs- ausführung</u> Atemwege und Lunge, Herz-Kreislaufsystem, Blut/Blutbildung, Immunsystem Leber, Nieren/Nebennieren Hypophyse, Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse, Magen-Darm-Trakt	Ausscheiden, Haare bewegen (»Gänsehaut«), Geschlechtsakt, Geburt, Beugen, Strecken, Greifen, Loslassen, Drücken, Ziehen, Aufrichten, Aufstehen, Hinsetzen, Hinlegen, Gehen, Laufen Rennen, Springen Heben, Tragen	Strukturen, Botenstoffe des Immunsystems, Hormone, Moleküle (z.B. zum Hormontransport), Atome, subatomare Teilchen	

Abb. 1: Beispiele biologischer Bewegungen durch den Menschen als biologischer Organismus oder im Organismus als physikalische, physiologische oder biochemische Bewegungen einzelner Bestandteile des Organismus

Aus biochemischer Sicht sind sowohl Sensorik als auch Motorik des Menschen auf sogenannte energiereiche Phosphate angewiesen, die im Stoffwechsel entstehen und dem Bewegungssystem, also in erster Linie der Zusammenarbeit von zentralem und peripherem Nervensystem sowie Skelettmuskulatur, bereit gestellt werden. Nervensystem und Skelettmuskulatur sind strukturell und funktionell eng verbunden mit allen Organen und Organsystemen des menschlichen Organismus.

Zentrale Aufgaben der neuromuskulären Bewegungen sind das Aufrichten und Aufstehen entgegen sowie das Hinsetzen und Hinlegen mit der Schwerkraft, die Fortbewegung, die Ermöglichung von grob- oder feinmotorischer muskulärer Arbeit und Leistung (Arbeit pro Zeiteinheit), das Hören, Sprechen und Schreiben, das Kauen und Schlucken, das Verdauen und Ausscheiden, das Ein- und Ausatmen, die Herz- und Gefäßtätigkeit u.a.m.

Die motorische Komponente der neuromuskulären Bewegungen geht unabdingbar und im engen zeitlichen Zusammenhang mit der sensorischen Komponente, der Wahrnehmung, einher. Die sensorische Komponente von Bewegungen beinhaltet die Wahrnehmung von:

- der Lage des Körpers im Raum,
- der Bewegung in Art, Dauer, Schwierigkeitsgrad, Kraft, Beschleunigung und zeitlicher Abfolge,
- dem Verhältnis zur Umwelt,
- dem Verhältnis zu Bewegungserfahrungen der Vergangenheit,
- Vergleichen zu normativen Vorstellung über Bewegungsausführungen,
- den Beobachtungen und der Verarbeitung der inneren Wirkungen durch eigenes Erfahren, Erleben und Verhalten, und
- der Beobachtung und Verarbeitung äußerer Wirkungen auf die Umwelt und das soziale Leben.

Daher ist es angemessen, die beobachtbaren Bewegungen von Menschen als Sensomotorik zu bezeichnen, welche dann neben der Motorik auch die Sensorik einschließt und damit insbesondere auch Kognitionen und Emotionen.

Die Schmerzwahrnehmung nimmt für Bewegungen insofern eine besondere Rolle ein, da Schmerzen Bewegungen initiieren können, beispielsweise um eine Gliedmaße oder den Menschen als Ganzes aus einem Schädigungsbereich oder einer schädigenden Körperposition zu bringen. Schmerzen können jedoch ebenso Bewegungen verhindern, um beispielsweise bei Verletzungen wie einem Knochenbruch größeren Schaden zu vermeiden. Darüber