

Gloria M. Davenport

«Giftige» Alte

Schwierige alte Menschen verstehen
und konstruktiv mit ihnen umgehen



HUBER



Inhaltsverzeichnis

Widmung	11
Danksagung	12
Geleitwort	15
Vorwort	17
Teil I: Toxisch? Was meinen Sie damit?	21
1 Einführung, Definitionen, Beschreibungen	23
1.1 Weshalb «toxische» alte Menschen?	24
1.2 Was unterscheidet toxisches Altern von erfolgreichem Altern?	26
1.3 Definitionen	26
1.3.1 Einige Erklärungen	27
1.4 Wer sind diese toxischen alten Menschen?	27
1.5 Was verursacht Toxizität?	28
1.6 Sind Extroversion oder Introversion entscheidende Faktoren?	28
1.7 Was ist toxisches Verhalten?	29
1.8 Ist Toxizität verbaler Missbrauch?	29
1.9 Ist Toxizität emotionale Erpressung?	30
1.10 Ist Toxizität eine psychische Störung?	31
1.11 Toxizität und Multimorbidität	32
1.12 Toxizität und Körperbehinderung	33
1.13 Tritt Toxizität auch in anderen ethnischen Gruppen und Kulturen auf?	34
1.14 Wie werden toxische alte Menschen wahrgenommen?	34
1.15 Zusammenfassung	35
2 Warum beschäftigen wir uns mit toxischen alten Menschen?	37
2.1 Bewusstsein wecken	38
2.2. Den Tatsachen ins Auge blicken	38
2.3 Die demographische Situation	39
2.3.1 Bevölkerungsprognosen	39
2.3.2 Prognosen für bestimmte ethnische Gruppen	39
2.3.3 Zahlen einzelner Bundesstaaten	40
2.3.4 Geschlechterverhältnis	40
2.3.5 Veränderung der Haushalte	40

2.4	Toxizität frühzeitig erkennen	41
2.5	Schattenarbeit	41
	2.5.1 Fehlgeleitete Bedürfnismuster	42
	2.5.2 Karen Horney's Konfliktstrategien	42
	2.5.3 Mehr über Horney's Neurosenlehre	42
2.6	Liebevolle Zuwendung vs. Toxizität	43
2.7	Merkmale selbst-induzierter Toxizität	43
	2.7.1 Toxische alte Menschen lechzen nach Zuwendung	44
	2.7.2 Sie leiden an «Versageritis»	44
	2.7.3 Sie leiden an «Erkläreritis»	44
	2.7.4 Sie können nicht schenken	44
	2.7.5 Sie können schlecht etwas annehmen	45
	2.7.6 Sie flößen Schuldgefühle ein	45
	2.7.7 Sie sind gierig und unersättlich	46
	2.7.8 Sie sind unsicher und ängstlich	46
	2.7.9 Sie leiden an «Kontrollitis»	46
	2.7.10 Sie leiden unter emotionaler Obstipation	47
	2.7.11 Sie fühlen sich als hilflose Opfer	47
	2.7.12 Sie können tyrannisch und bedrückend sein	48
	2.7.13 Sie können nicht gut kommunizieren	48
	2.7.14 Sie fühlen sich nur wohl, wenn sie sich nicht wohlfühlen	48
2.8	Überlegungen	49
2.9	Zusammenfassung	49
	2.9.1 Was tun?	50
3	Woran erkennen wir «giftige» Alte?	51
3.1	Verhaltensmerkmale	52
3.2	Etikettieren	52
3.3	Professionelles Assessment	53
3.4	Nonverbale Signale	53
3.5	Checkliste zur Ermittlung von Toxizität	53
	3.5.1 Persönlichkeitsmerkmale	55
	3.5.2 Verhalten in der Öffentlichkeit	55
3.6	Bin ich womöglich selber toxisch?	56
3.7	Toxizitätsindikator zum Selbstassessment	56
	3.7.1 Scoringssystem	56
	3.7.2 Scoring	59
3.8	Warnhinweise	59
3.9	Zusammenfassung	60
4	Gibt es überall toxische alte Menschen?	61
4.1	Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten	62
4.2	Gemeindezentren	62
4.3	Altenheime und Seniorenzentren	63
	4.3.1 In einem multi-ethnischen Seniorenzentrum	63
	4.3.2 In einem hispano-amerikanischen Seniorenzentrum	64

4.3.3	In einem vietnamesischen Seniorenzentrum	65
4.3.4	Ein Programm für die alte indianische Bevölkerung	66
4.3.5	Im jüdischen Seniorenzentrum	66
4.4	Zusammenfassung	67

Teil II: Wer leidet unter toxischen alten Menschen, und wie? 69

5 Die Auswirkungen von Toxizität auf Fachkräfte in der Altenarbeit 71

5.1	Wo sind toxische alte Menschen zu finden?	72
5.1.1	Allgemeiner Eindruck	73
5.2	Das ist die Realität	73
5.3	Typische Reaktionen	73
5.4	Und wie reagieren Sie?	74
5.4.1	Neulinge im Case Management	74
5.4.2	Seniorenzentren	75
5.4.3	Öffentliche Einrichtungen	76
5.4.4	Private Betreuung	79
5.4.5	Spezielle Unterstützungsangebote	80
5.4.6	Mehrfachbelastung und Differentialdiagnosen	82
5.4.7	Unterstützung für betreuende Angehörige und professionelle Pflegekräfte	85
5.4.8	Pflege- und Altenheime	86
5.4.9	Seniorenwohnanlagen	87
5.5	Toxizität hinterlässt tiefe Spuren	89
5.6	Zusammenfassung	90

6 Potenzielle Co-Opfer? 91

6.1	Wie kommt es zur Co-Viktimisierung?	92
6.1.1	Schwierig oder toxisch?	93
6.1.2	Typische Anzeichen	93
6.1.3	Weshalb stehen Co-Opfer im Fokus?	94
6.2	Beeinträchtigt Alterstoxizität auch andere, und wie?	94
6.2.1	Eine Hochschule wird beeinträchtigt	94
6.2.2	Auswirkungen auf betreuende Töchter und Söhne	95
6.2.3	Auswirkungen auf Ehefrauen und Ehemänner, Partner und Partnerinnen	98
6.2.4	Auch der Freundeskreis und die Nachbarschaft sind betroffen	100
6.2.5	Auswirkungen auf die Enkelkinder	101
6.3	Zusammenfassung	104

Teil III: Wie entsteht Toxizität?	107
7 Kann die Forschung Toxizität erklären?	109
7.1 Empirische Toxizitätsindikatoren	110
7.2 Gloria A. Davenports Theorien und Hypothesen	111
7.2.1 Analogie	112
7.2.2 Szenarium	112
7.3 Gerontologische Theorien	113
7.3.1 Die Kontinuitätstheorie	113
7.3.2 Die Diskontinuitätstheorie	114
7.4 Zusammenfassung	115
8 Sind es die Gene?	117
8.1 Definitionen	118
8.2 Persönlichkeitstheorien	118
8.2.1 Theorien des Alter(n)s	119
8.2.2 Das Enneagramm	120
8.2.3 Die Jung'sche Persönlichkeitstheorie	126
8.2.4 Ist Toxizität eine Dissoziative Identitätsstörung?	128
8.2.5 Gibt es eine neurobiologische Erklärung?	128
8.3 Zusammenfassung	129
9 Ist es die Erziehung?	131
9.1 Konditionierung	132
9.1.1 Der Goldene Schatten	132
9.1.2 Umwelteinflüsse	133
9.2 Das Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung nach Erikson	133
9.3 Die Feil-Methode und die Theorie der Lebensaufgaben	135
9.3.1 Die Folgen	136
9.4 Die Heilung des inneren Kindes	137
9.4.1 Indoktrinierung	139
9.4.2 Elterliche Ignoranz?	140
9.5 Die innere Umgebung	140
9.6 Zusammenfassung	142
10 Angeboren UND anerzogen?	145
10.1 Transaktionsanalyse	146
10.1.1 Rollenbücher des Lebens	146
10.1.2 Streicheln und berühren	148
10.1.3 Ich-Zustände	149
10.1.4 Psychologische Spiele	151
10.2 Abwehrmechanismen	154
10.3 Kontrolltheorie	156
10.4 Kybernetik und Psychokybernetik	156

10.5 Die innere Umgebung	157
10.6 Zusammenfassung	158

Teil IV: Was tun? Können wir intervenieren und negative Überzeugungen aufdecken? 159

11 Was Fachleute raten 161

11.1 Behandlung	163
11.2 Ausbildung	163
11.3 Grundregeln	163
11.3.1 Selbsterkenntnis	164
11.3.2 Sachkenntnis	164
11.3.3 Kenntnis geeigneter Interventionsstrategien	166
11.4 Zusammenfassung	173

12 Strategien und Techniken 175

12.1 Strukturierte Interventionen	176
12.2 Workshops	177
12.2.1 Struktur	177
12.2.2 Ablauf	178
12.2.3 Inhalte	179
12.2.4 Nachsorge	179
12.2.5 Feedback	179
12.2.6 Warnung	180
12.2.7 Literatur	180
12.3 Eine schwierige Aufgabe	181
12.4 Techniken	182
12.4.1 Die Sichtweise verändern	182
12.4.2 Einen Abschiedsbrief schreiben	184
12.4.3 Transaktionsanalyse	185
12.4.4 Selbstbehauptungstraining, Responsible Assertion Training (RAT)	186
12.5 Ein Übungsszenarium für Fachkräfte	190
12.5.1 Rollenspiel	190
12.6 Zusammenfassung	191

Teil V: Ist Prävention möglich? Ist Heilung möglich? 193

13 Selbsthilfe und Prävention 195

13.1 Selbsthilfe: Wer braucht sie?	196
13.2 Selbsthilfe: Wie geht das?	197
13.3 Selbststärkung und positives Streicheln	197
13.3.1 Affirmationen	197
13.3.2 Weitere Möglichkeiten, sich das Gefühl von Wärme und Geborgenheit zu verschaffen	198
13.3.3 Individualisiertes Streicheln	200

13.4	Stressmanagement	201
13.4.1	Der subjektive Belastungslevel (SBL)	201
13.4.2	Meditation	203
13.4.3	Die Entspannungsreaktion	203
13.4.4	Selbstgespräch	204
13.4.5	Protokoll führen	205
13.5	Stressreduktion	206
13.5.1	Tief durchatmen	206
13.5.2	Selbstbehauptungstechniken	207
13.5.3	Spiele stoppen	208
13.6	Netzwerke und Selbsthilfegruppen	209
13.7	Spezialprogramme	210
13.7.1	«The Work»	210
13.8	Zusammenfassung	212
14	Der Weg zur Heilung	215
14.1	Fallstudie	216
14.1.1	Fallanalyse	217
14.1.2	Fallbesprechung	218
14.2	Den Übergang schaffen	218
14.3	Wellness und ganzheitliche Gesundheit	219
14.4	Die Reise geht weiter	221
14.5	Die Rolle des Enneagramms	225
14.6	Heilung – am Ziel der Reise	226
14.7	Zusammenfassung	227
	Nachwort	228
	Literaturverzeichnis (engl.)	231
	Literaturverzeichnis (dt.)	234
	Über die Autorin	238
	Glossar	239
	Interview mit der Autorin	246
	Sachwortverzeichnis	255

1

Einführung, Definitionen, Beschreibungen

Ich nannte sie «toxisch».

John Steinbeck eine «traurige Seele».

Es könnte eine Person sein, die du kennst.



In seinem letzten Werk, *Die Reise mit Charley – Auf der Suche nach Amerika* (S. 52, 53) beschreibt John Steinbeck eine Person, die er unterwegs kennen gelernt hatte. Es war nur eine einzige zufällige Begegnung, die jedoch lange nachgewirkt hat:

Bemerkenswert, wie manche Menschen einen Raum mit Lust und Leben füllen können. Dann gibt es andere, und diese Frau gehörte dazu, die alle Energie und Freude versickern lassen, die das Vergnügen leersaugen und trotzdem keine Kraft daraus beziehen. Solche Menschen strömen eine graue Trübsal aus, die alles rings um sie her erfasst. Ich war lange gefahren an diesem Tag, und vielleicht war meine Energie gering und meine Widerstandskraft geschwächt. Sie steckte mich an. Ich fühlte mich so trübselig und elend, dass ich unter eine Plastikdecke kriechen und sterben wollte.

Ich ging zurück in mein sauberes kleines Zimmer. Ich trinke nie allein. Es macht mir keinen Spaß. Und ich glaube nicht, dass ich es jemals tun werde, solange ich nicht Alkoholiker bin. Aber an diesem Abend holte ich mir eine Flasche Wodka aus meinen Vorräten und nahm sie mit in meine Zelle. Im Bad standen zwei Zahnputzgläser, eingeschweißt in Zellophanhüllen, auf denen geschrieben stand: «Diese Gläser sind zu Ihrem Schutz sterilisiert worden.» Quer über den Toilettensitz war ein Papierstreifen gespannt, der die Botschaft trug: «Dieser Sitz ist zu Ihrem Schutz mit ultraviolettem Licht sterilisiert worden.» Jeder beschützte mich, es war furchtbar. Ich riss die Gläser aus ihren Hüllen. Ich malträtierte den Toilettensitz mit dem Fuß. Ich goss mir ein halbes Zahnputzglas Wodka ein und trank es aus, dann noch eins. Dann lag ich tief eingetaucht im heißen Badewasser und fühlte mich durch und durch elend, und nirgends war Trost in Sicht.*

Zwei Seiten später fasst Steinbeck die Episode zusammen:

Eine traurige Seele kann einen schneller, viel schneller umbringen als eine Mikrobe. (S. 54)

Das wurde im Jahr 1962 geschrieben. Leider ist es heute nicht anders. Wir sind von traurigen Seelen umgeben.

Steinbeck bleibt uns zwar einen Hinweis auf das Alter seiner Romanfigur schuldig, dennoch wird deutlich, dass *Toxizität* im Erwachsenenalter jederzeit zum Vorschein kommen kann. Obwohl toxische Tendenzen vermutlich in der frühen Kindheit angelegt werden, ruhen die Symptome oft, bis ein emotionales Trauma oder ein schwerer Verlust das negative Muster verstärken.

Im hohen Alter jedoch, wenn solche Menschen abhängig werden und eng mit ihren erwachsenen Kindern zusammenleben, zeigt sich der invasive Charakter von Toxizität. Nun lässt sich das Verhalten nicht mehr hinter akzeptablen, angepassten Rollen verbergen, und der Ehemann oder die Ehefrau können es nicht mehr decken.

1.1 Weshalb «toxische» alte Menschen?

Menschen, die Steinbeck «traurige Seelen» nannte und ich toxisch nenne, personifizieren auf emotionaler Ebene einen psychosozialen Zustand, der die Lebensgeister aller Leute, die für ihr Gift empfänglich sind, schwer beeinträchtigen kann. Die Zerstörung passiert schleichend, unbewusst, und wird oft erst erkannt, wenn der Schaden bereits anrichtet ist. Selbst Geriatriefachkräfte sind dagegen nicht immun.

Die Wirkung des Gifts reicht von leichter Verärgerung bis zu *Frustration*, emotionaler Verstricktheit und Depression, bis zum Rückzug und zu Suizidgedanken. Wer beruflich mit «giftigen» Alten zu tun hat, muss sich vor *Gegenübertragung* hüten.

* Aus John Steinbeck, *Die Reise mit Charley*, dtv, 2. Aufl. Nov. 2008, Ü: Burkhart Kroeber

Gegenübertragung war es, die mich veranlasst hat, eine Gruppe nicht erfolgreich alternder Menschen, die ich für meine Dissertation über *Determinants of Successful Aging* (Davenport, 1991) interviewt habe, als *toxisch* zu bezeichnen. James Birren (persönliche Mitteilung, 28. August 1997) hält es auch für angemessen, von *Noxen* zu sprechen. Beide Begriffe implizieren, dass etwas Gesundheitsschädigendes im Gange ist, wobei der Schaden nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche betreffen kann.

Bei meinen Interviews damals versuchte ich herauszufinden, warum manche Menschen so würdevoll altern, andere dagegen im Alter offensichtlich elend und unglücklich sind. Worin unterschieden sich die Reisewege ins Alter? Um vergleichen zu können, wurde eine Blindstudie entwickelt. Vorher ausgewählte Personen wurden dann in drei Kategorien eingeteilt: *sehr erfolgreich alternd*, *erfolgreich alternd*, *nicht erfolgreich alternd*.

Erst nach mehreren drei- bis vierstündigen Interviews mit nicht erfolgreich alternden Menschen stellte ich fest, dass irgend etwas mit meinem Körper geschah. Jetzt begann ich, auf diese Vorgänge zu achten. Es fühlte sich an, als wäre ich vergiftet worden. Da blitzte in meinem Kopf das Wort «toxisch» auf. Die Worte «schädlich» und «Noxen» waren einfach nicht stark genug.

Der Unterschied zwischen den Interviews mit den beiden Gruppen erfolgreich alternder und der Gruppe nicht erfolgreich alternder Menschen war verblüffend. Mit ersteren zusammen fühlte ich mich erfrischt, angeregt und entspannt. Wenn ich mit den nicht erfolgreich alternden Menschen sprach, fühlte ich mich fachlich unzulänglich, deprimiert, ängstlich und seelisch völlig ausgelaugt, ja sogar verärgert und verletzt. Das geschah bei jedem Interview mit einer nicht erfolgreich alternden Person. Negativismus und Viktimisierungsmuster waren stets stark präsent. Nach jedem Interview musste ich mich erst zwei bis drei Tage erholen.

Ich fürchtete mich vor jeder neuen Begegnung. Mein Selbstvertrauen schwand dahin. Was ging hier vor? Ich hatte vierzig Jahre lang in sozialen Dienstleistungsberufen gearbeitet. Ich würde mich von meinem Klientel doch nicht unterkriegen lassen!

Nach einigem Kopfzerbrechen kam mir der Gedanke, dass ich jetzt in einer anderen Rolle war. Ich war einfach nur Wissenschaftlerin, ich hörte lediglich zu, sog die Daten auf und verinnerlichte sie, hatte aber vergessen, mich zu schützen. Mit dieser Erklärung war ich etwa sechs Monate lang zufrieden.

Dann kam der Tag, an dem die Wahrheit nicht länger zu leugnen war. Mit jedem toxischen alten Menschen, den ich interviewte, rührte ich unbewusst an die negativen Erfahrungen mit meinen eigenen Eltern. Meine professionelle Objektivität war mir abhanden gekommen. Ich musste erkennen, dass hier eine Gegenübertragung stattfand.

Nicht alle zwischen meiner Mutter und mir geschlagenen Wunden waren so gut verheilt wie vermutet. Ich hatte sie lediglich begraben und war ihnen ausgewichen. Das war mir eine Zeitlang gelungen. Doch jetzt behinderten meine eigenen ungelösten Emotionen meine fachliche Effektivität. Ich schämte mich. Wie konnte ich nur so naiv sein? So stark *verleugnen*? Wie konnte ich nur so unprofessionell sein?

Endlich aufgewacht, war ich motivierter denn je, und wollte unbedingt mehr über diese *Anomalie des Alterns* herausfinden. Ich verschaffte mir ein Sabbatjahr und ging ans Werk. Obwohl ich «Schubladen» eigentlich überhaupt nicht mag, half mir die Bezeichnung «toxisch» zu verstehen, womit ich es zu tun hatte. Sie ermunterte mich, meine weiteren Interviews mit «giftigen» Alten einfühlsam und sachlich distanziert durchzuführen. Meine professionelle Objektivität und Effizienz stellten sich wieder ein.

In dieser Zeit wurde mir klar, dass ich dieses Buch schreiben muss. Ich hoffe, dass Sie aus meinen Erfahrungen Nutzen ziehen.

1.2 Was unterscheidet toxisches Altern von erfolgreichem Altern?

Bei meinen Untersuchungen von erfolgreichem Altern bin ich auf einige Vergleiche mit nicht erfolgreichem Altern gestoßen, die hilfreich sein könnten.

Alle, die an der Blindstudie teilnahmen, hatten den gleichen kulturellen Hintergrund, waren etwa gleich selbstbewusst, lebten unabhängig, wiesen keine geistigen oder körperlichen Einschränkungen auf, hatten mittlere Einkommen und befanden sich nicht in einer Trauerphase. Sie waren zwischen 64 und 96 Jahre alt, männlich und weiblich, und im Zufallsprinzip aus 168 geeigneten Personen ausgewählt. Die Namen der Personen, die den festgelegten Kriterien der einzelnen Kategorien entsprachen, waren mir von Geriatriefachkräften, Dienstleistungseinrichtungen und anderen in der Altenarbeit Tätigen genannt worden.

Mir fiel auf, dass erfolgreich alternde Menschen die gleichen Erlebnisse gehabt hatten und ebenso häufig an belastenden Erkrankungen litten wie nicht erfolgreiche alternde Menschen, die Erfolgreichen jedoch beim Thema Krankheiten nicht lange verweilten. Sie stellten sich ihren Leiden und lebten ansonsten ihr normales Leben. Sie übernahmen die volle Verantwortung für sich, konnten Probleme lösen, hatten eine positive Lebenseinstellung, pflegten effektive Unterstützungssysteme und verzichteten auf psychologische *Spiele*. Sie waren integer und ihren Mitmenschen gegenüber angemessen ehrlich und direkt.

Die sehr erfolgreich alternden Menschen waren besonders geschickt darin, jede negative Situation ins Positive zu wenden. Die erfolgreich Alternden passten sich lediglich an. Was immer ihnen das Leben brachte, sie kamen gut damit zurecht.

Die nicht erfolgreich alternden Menschen dagegen übernahmen keine Verantwortung für ihr Leben, lösten kaum Probleme und schimpften auf alle Mitmenschen, die sie nicht beherrschen konnten, oder die versuchten, ihnen zu helfen (besonders die Angehörigen). Sie waren ewig unzufrieden. Kritik und Anschuldigungen waren die einzigen Reaktionen. Negativismus, Selbstzentriertheit und Viktimisierung waren die charakteristischen Merkmale dieser emotional missbrauchenden Personen. Erst wenn die Toxizität ein Ausmaß erreicht hatte, das öffentliches Ärgernis erregte, wurden Fachleute eingeschaltet. Diese wurden dann zum Unterstützungssystem des toxischen alten Menschen. Alle anderen waren desillusioniert, fühlten sich hoffnungslos und verbittert.

1.3 Definitionen

Um einen gemeinsamen Bezugsrahmen zur Identifikation toxischer Merkmale und Verhaltensweisen zu haben, werden nun einige Definitionen angeboten. Sie müssen diesen Definitionen nicht zustimmen. Sie werden nur gebeten, sie zu benutzen, um einer gemeinsamen Kommunikationsbasis und der Klarheit willen, und um Alters-toxizität künftig besser verstehen und erforschen zu können.

Toxisch: Dem *Reader's Digest Great Encyclopedic Dictionary* zufolge bedeutet toxisch «durch Gift verursacht, auf einer Vergiftung beruhend, giftig».

Wenn wir dieses Gift mit einem psychologischen Toxin vergleichen, haben wir eine erkennbare Komponente, die unsere mentalen, emotionalen und körperlichen Systeme vergiften, aber auch ihr eigenes Antitoxin produzieren kann. Das bedeutet, dass wir – vorausgesetzt wir wissen, womit wir es zu tun haben – ein Reaktionsmuster entwickeln können, das uns gegen das Gift immunisiert.

Toxizität (psychologische Definition der Autorin): Fixierung auf einer frühkindlichen Entwicklungsstufe und ein Denk-, Fühl- und Wahrnehmungsmuster, das sich in obsessiver negativer Energie, Opferhaltung, durch unbewussten Kontrollzwang oder zwanghaftes Verhalten manifestiert.

1.3.1 Einige Erklärungen

Für Erikson, Erikson und Kivnick (1986) wird auf der ersten Entwicklungsstufe das Vertrauen gebildet. «Giftige» Alte erreichen diese Stufe nicht. Sie bleiben im Misstrauen fixiert und gestatten sich nicht, zu lieben und verletzbar zu sein (siehe Kap. 9).

Der Definition des DSM-IV zufolge ist Toxizität weder eine psychische Erkrankung noch eine Persönlichkeitsstörung. (Eine nähere Erklärung folgt an späterer Stelle dieses Kapitels.)

Toxizität ist die Folge frühkindlich blockierter, im Innern generierter, auf Angst beruhender Entscheidungen sowie von Denk-, Fühl-, Verhaltens-, Wahrnehmungsmustern und Zwängen, die das Selbst psychologisch, gesellschaftlich, mental und spirituell vergiften – und andere vergiften, die mit dem Selbst in Kontakt kommen – und zwar in einem Ausmaß, dass sich Menschen, die für die toxische Ausstrahlung empfänglich sind, womöglich erlauben, Co-Opfer zu werden.

Alterstoxizität: Manifestiert sich in alles beherrschenden negativen Verhaltensweisen und Einstellungen mit destruktiven Auswirkungen auf zwischenmenschliche Interaktionen. Toxisches Verhalten führt oft dazu, dass Fachkräfte und Angehörige auf Distanz gehen, dass sich der Freundeskreis entfremdet und die toxische Person sozial isoliert zurückbleibt. Im Extremfall bewirkt Toxizität, dass genau jene Menschen ihre Hilfe und soziale Unterstützung einstellen, deren Beistand der toxische alte Mensch am meisten braucht, um mit dem Leben zurechtzukommen oder selbstständig bleiben zu können, oder beides.

In gewissem Sinn sind toxische Menschen unbewusst *abhängig* von der falschen *Selbstwahrnehmung*, dass sie vor ihren unterdrückten Ängsten und ihrem *Schatten* sicher sind, wenn sie sich und andere nur fortlaufend exzessiv kontrollieren. Allmählich verzerrt sich dann dieser *Wahrnehmungsprozess*, Rigidität setzt ein, es kommt zu zwanghaftem Festhalten an unerreichbaren Standards, Selbstgerechtigkeit übernimmt das Ruder, die Standpunkte werden extremer und das, was gut ist, was ihre Stärke und verantwortungsvolle Macht sein könnte, wird zur Quelle von Schwäche und Niedergang (siehe die Enneagramm-Diskussion, Kap. 8).

1.4 Wer sind diese toxischen alten Menschen?

Gemeint sind schwierige Menschen, meist zwischen 70 und 90 Jahren, die sich fortwährend defensiv und negativ verhalten, und zwar aufgrund ihrer eigenen verzerrten *Wahrnehmungen*, Wertvorstellungen, Überzeugungen, Botschaften und Erlebnisse.

Sachwortverzeichnis

A

AAA 80
 ABC-Methode 187
 Abhängigkeit, erlernte 33
 Abschiedsbrief 184
 Abwehrmechanismen 154
 – Reaktionen, häufige 155
 ACTA-Workshops 178
 Affirmation s. Streicheleinheiten
 Aktivitätstheorie 113
 Alkoholabhängigkeit 32, 82
 Alltagsgestaltung 219
 Altenarbeit, professionelle s. Pflegekräfte
 Altenheime s. Seniorenzentrum
 Altern, erfolgreiches 25, 26
 Altersanomalität 38
 Altersarmut 40
 Altersforschung 113
 Altersstereotypisierung, negative 17
 Alterstoxizität 22, 26
 –, angeboren/anerzogen 145
 –, angeboren/erworben 128
 – aufdecken/intervenieren 159
 – Auseinandersetzen/Beschäftigen mit 37
 – Beschreibung 22
 – Definitionen 26
 – Entstehung/Forschung 107
 – Erklärungen 27, 43
 – Menschen/Personen 27
 – Merkmale s. Verhaltensmerkmale
 – Studie 26
 – Ursachen 28
 – Zusammenfassung 35
 Altersverklärung 17
 Altersweisheit 133
 Alzheimer-Krankheit 84
 Anerzogenes 145; s. Konditionierung
 Angeborenes 128, 145
 Angehörige, betreuende 85, 92; s. Co-Opfer
 Anspannung, emotionale 47
 Anstrengung, eigene 222
 Assessment, professionelles 53

– Ermittlungsscheckliste 53
 – Persönlichkeitsmerkmale 55
 – Selbstassessment 56
 – Verhalten, öffentliches 55
 – Zusammenfassung 60
 Atmen, tiefes 206
 Aufklärung 177
 Ausagieren, exzessives 29
 Ausbildung 163
 Auszeit 207

B

Bedürfnismuster, fehlgeleitete 42
 Behandlung s. Experten-Ratschläge;
 Interventionen
 Belastungslevel, subjektiver 201
 – Identifizieren 202
 Berührung, positive 148, 171, 197
 Betreuende s. Co-Opfer; Pflegekräfte
 Bevölkerungsgruppen 62
 Bevölkerungsprognosen 39
 Bewusstsein wecken 38
 Beziehungsprobleme 42
 Blick, mitleidheischender 53
 Briefe, liebevolle 198
 Bundesstaaten, bevölkerungsreiche 40

C

Charakterstörung, entwicklungsbedingte 19
 Chopra-Konzept 223
 Co-Opfer 18, 45, 91, 126, 151, 177, 179
 – Anzeichen, typische 93
 – Ehepartner/Partner 98
 – Enkelkinder 101
 – Freunde/Nachbarn 100
 – Institutionen, beeinträchtigte 94
 – Kinder 95, 96
 – Syndrom 93
 – Zusammenfassung 104

D

- Demenz 86
- Demographie 39
- Denken, anhaltend negatives 29
- Deprivation, emotionale 148
- Diagnosestellung 41, 53; s. Assessment
- Differentialdiagnosen 82
- Diskontinuitätstheorie 114
- Distanz, räumliche 98
- Distanzierung 181

E

- Ehepartner/Partner, beeinträchtigte 98
 - Ruhestand 99
 - Vermeiden 98
 - Vertuschen 100
- Einrichtungen, öffentliche 76
- Einschlafhilfe 197
- Einzelberatung, psychologische 79
- Eltern-Ich 149, 150
- Endorphine 129, 140
- Enkelkinder 101
- Ennegramm 118, 120, 225
 - Beschreibung 121
 - Ebenen 120
 - Quellen 120
 - Symbol 122
 - Wesen 121
 - Wirkmächtigkeit 123
- Entscheidungen, individuelle 146
- Entspannungsreaktion 203
- Entwicklungspsychologie 118
- Erikson 166
- Erkennen, frühzeitiges 41
- Erlebnisse, frühkindliche 43
- Erpressung, emotionale 30
- Erwachsenen-Ich 149, 150
- Erziehung s. Konditionierung
- Etikettieren 52, 74
- Experten-Ratschläge 161, 168, 169
 - Ausbildung 163
 - Behandlung 163
 - Grundregeln 163, 169
 - Interventionsstrategien, geeignete 166
 - Leitlinien 165
 - Sachkenntnis 164
 - Selbsterkenntnis 164
 - Selbstbehauptungstraining 172
 - TA 170
 - Zusammenfassung 173
- Extroversion 28, 127

F

- Fachleute s. Experten-Ratschläge
- Familie s. Co-Opfer
- Familieninterventionstechniken 176
- Feedback, negatives 44
- Fehldiagnosen 31, 32
- Feil-Theorie 135, 166
 - Desorientierung 136
 - Folgen 136
 - Lebensaufgaben 135
- Forschung/Forschungsansätze 109
- Freizeit, eigene 199
- Freundeskreis 100
- Frustrationstoleranz, geringe 46

G

- Gefühlsunterdrückung 28
- Gegenangriff 155
- Gegenübertragung 24, 25, 28, 48, 56, 77, 89, 93
- Gemeindezentren 62
- Gene 117, 146; s. Persönlichkeitstheorien
- Generationsübertragung 38, 89
- Gerontologie 113
- Gerontophilie 17
- Gerontophobie 17
- Geschlechterverhältnis 40
- Gesundheit, ganzheitliche 219
- Gewaltausübung 28
- Gift 26
- Gleichgewichtskonzept 126
- Glossar 239
- Gruppen, ethnische 34, 62, 63
 - Prognosen 39
- Gruppenarbeit 177, 182, 185

H

- Harmonie, künstliche 48, 49
- Haushalte, veränderte 40
- Heilung 215, 221
 - Ennegramm 225
 - Fallanalyse 217
 - Fallbesprechung 218
 - Fallstudie 216
 - Gesundheit, ganzheitliche 219
 - Komponente, spirituelle 223
 - Übergang 218
 - Ziel 226
- Zusammenfassung 227
- Helferpersönlichkeit 123, 125
- Herrschaft 42
- Hochschule, beeinträchtigte 94

- Horney, Karen s. Konfliktstrategien
 Hospizarbeit 81
 Hypothesen s. Theorien
- I**
 Ich-Botschaften 208
 Ich-Integrität 133
 Ich-Schutzmechanismen 154
 Ich-Zentriertheit 43
 Ich-Zustände 149, 150, 171
 Identitätsstörung, dissoziative 128
 Ignoranz, elterliche 140
 Indoktrinierung 139
 Instabilität 114
 Integrität 41
 Interventionen, strukturierte 166, 176
 Interview 246
 Introversion 28, 127
- J**
 Jung'sche Theorie 126
 – Attribute, extrovertierte/introvertierte 127
 – Funktion, inferiore 128
 – Schatten 127
- K**
 Kindheits-Ich 149, 150
 Kommunikation, nonverbale 53
 Kommunikationsvermögen, mangelndes 48
 Konditionierung 132, 146
 – Ignoranz, elterliche 140
 – Eltern, indoktrinierende 139
 – Entwicklung, psychosoziale/Erikson 133
 – Feil-Methode 135
 – Goldener Schatten 132
 – Recovery Movement 137
 – Umgebung, biologische 140
 – Umwelteinflüsse 133
 – Zusammenfassung 141
 Konfliktstrategien/Horney 42
 Kontinuitätstheorie 113
 Kontrolle 27, 28, 127
 Kontrolltheorie 156
 Körperbehinderung 33
 Kultur, indianische 66
 Kulturen 34
 Kybernetik 154, 156
- L**
 Lebensaufgaben-Theorie 135
 Lebensenergie, ungebändigte 41
 Lebensführung, gesunde 219
 Lebenskreislauf, symbolischer 122
 Lebensmuster 112
 Lebensstil 113
 Leiden, subjektives 31
 Leitlinien, professionelle 164
 Liebe 30, 44
 Literatur 231
 Loslassen 184
- M**
 Maladaptation 136, 166
 Manipulation 28, 30, 35, 46, 47
 Manipulationstechniken 176
 Meditation 203
 Menschen, schwierige 93
 Missbrauch, verbaler 28, 29
 Misstrauen 27, 44
 Multimorbidität 82
 Musik, beruhigende 206
 Mutter-Kind-Verstrickung 95, 96
- N**
 Nachbarn 100
 Nachwort 228
 Netzwerke 209
 Neurobiologie 128, 140
 Neuropeptide 129, 140
 Neurosenlehre/Horney 42
 Noxen 25
- O**
 Obstipation, emotionale 47
 Older Adult Protective Services 78
 Ombuds-Service 81
 Opfer-Rolle 152
 Opfer, hilfloses 47
 Opferhaltung 35, 92, 113, 146
- P**
 Pädagogik, schwarze 136, 137
 Perfektionist 123
 Personen, toxizitätsgefährdete 123
 Persönlichkeit 113
 Persönlichkeitsmerkmale 55
 Persönlichkeitsmuster, neurotische 42
 Persönlichkeitsstörung 31
 Persönlichkeitstheorien 119, 148, 149
 – Enneagramm 120
 – Erklärung, neurobiologische 128
 – Identitätsstörung, dissoziative 128
 – Jung'sche Theorie 126
 – Risikopersonen 123

- Typologisierung 119, 120
- Zusammenfassung 129
- Perzeption s. Wahrnehmung
- Pflegekräfte/Reaktionen auf 71
- Beispiel Berufsneulinge 74
- Beispiel Betreuung, private 79
- Beispiel Einrichtungen, öffentliche 76
- Beispiel Seniorenservicebüros 76
- Beispiel Seniorenzentrum 75
- Differentialdiagnosen 82
- Eindruck, allgemeiner 73
- Fallbeispiele 74
- Mehrfachbelastung 82
- Reaktionen, typische 73
- Stolperfallen 86
- Zusammenfassung 90
- Physiognomie, geprägte 47
- Prävention 195; s. Selbsthilfe
- Projektion 155
- Protokollführung, selbststärkende 205
- Psychokybernetik 114, 156
- Psychotherapeuten 62

- R**
- Rat, fachlicher s. Experten-Ratschläge
- Reaktionsbildung 155
- Realität, subjektive 111
- Realitäten, multiple 128
- Realitätsverleugnung 155
- Recovery Movement 132, 137, 147, 167
- Repression 155
- Responsible Assertion Training 145, 156, 172, 186
- Retter-Rolle 152
- Risikopersonen 123
- Rollenspiele 186, 190
- Rückzug 155

- S**
- Sachkenntnis, fachliche 164
- Sandwichgeneration 40
- SBL-Skala 201
- Schallplatte, gesprungene 207
- Schatten 133, 151, 222
- anschauen 127
- , goldener 132
- Schattenarbeit 41
- Schuldgefühle 30, 45, 53, 125, 181, 185
- Schutzprogramme f. Senioren 78
- Seelen, traurige 24
- Selbst 49, 147
- Selbstassessment 56
- Scoring 59
- Scoringsystem 56
- Warnhinweise 59
- Selbstaufopferungs-Märtyrer-Spiel 45
- Selbstbehauptungstraining 145, 156, 172, 186, 207
- Selbstbeherrschung, rigide 42
- Selbstbildangriff 154
- Selbstdisziplin 219
- Selbsterkenntnis, eigene 164
- Selbstfindung 222
- Selbstgerechtigkeit 27
- Selbstgespräch, präventives 204
- Selbstgespräche, negative 157, 158
- Selbsthilfe/Prävention 195
- Affirmation 195
- Entspannung 203
- Geborgenheit/Wärme 198
- Möglichkeiten 195
- SBL 201
- Selbstbehauptung 207
- Stressreduzierung 201
- Wohlfühlpraktiken 202
- Zusammenfassung 212
- Selbsthilfegruppen 175, 209
- Spezialprogramm 210
- Selbstkontrolle, rigide 46
- Selbstliebe 44
- Selbstsicherheitsübungen 186, 187
- Selbsttäuschung 154
- Selbstwahrnehmung, falsche 27
- Selbstwertgefühl 44
- Self-nourishment 41
- Seniorenzentrum 63, 72, 75, 86, 87
- Bevölkerung, indianische 65
- , hispano-amerikanisches 64
- , jüdisches 66
- , multi-ethnisches 63
- , vietnamesisches 65
- Zusammenfassung 67
- Servomechanismen 154, 157
- Skript/Skripttheorie 146, 154, 171
- Söhne, beeinträchtigte 95
- als Pflegende 96
- Spiegelbild-Gespräche 198
- Spiele, psychologische 151, 154, 171, 185
- Analyse 151
- Karpman-Dreieck 151
- Spiele-Brevier 153
- Stoppen 208
- Sprechweise, geprägte 47
- Spuren, tiefe 89

Stabilität 113, 114
 Stelle, innere verwundbare 128
 Störung, psychische 31
 –, Fallbeispiel 83
 Strategien 175, 182
 – Abschiedsbrief/Loslassen 184
 – Sichtweise verändern 182
 – RAT 186
 – TA 185
 – Übung/Fachkräfte 190
 – Zusammenfassung 191
 Streicheleinheiten, aufbauende 197
 –, individualisierte 200
 Streicheln, positives 148, positives 171
 Stressmanagement, präventives 201
 Stufenmodell nach Erikson 133
 – Stufen 134
 System, kybernetisches s. Kybernetik
 System, limbisches 140

T

TA 146; s. Transaktionsanalyse
 Tai Chi 203
 Täter-Rolle 152
 Techniken 175, 182; s. Strategien
 Telefonberatungsdienst 80
 The Work 210
 Theaterstück, persönliches 146
 Theorien, gerontologische 107, 113
 Theorien/Hypothesen Davenport 111
 – Analogie 112
 – Szenarium 112
 – Zusammenfassung 115
 TM 203
 Töchter, beeinträchtigte 95
 – als Pflegende 96
 Toxin, psychologisches 27
 Toxizität 18, 21; s. Altertoxizität, Verhalten,
 toxisches
 Toxizitätsindikatoren, empirische 110
 Transaktionsanalyse 92, 145, 170, 185, 200
 – Berühren/Streicheln 148, 171
 – Ich-Zustände 149, 150, 154, 171
 – Lebenspläne verändern 147
 – Rollenbücher des Lebens 146, 171
 – Spiele, psychologische 151, 152, 153, 154,
 171
 – Zusammenfassung 158
 Traumata, frühkindliche 131, 137
 –, unterdrückte 140
 Typenlehre 118, 120

U

Überlebensstrategien 154
 Umgebung, frühkindliche s. Konditionierung
 Umgebung, innere 140, 157
 Umstrukturierung, kognitive 186, 187
 Umwelteinflüsse 146
 Unersättlichkeit 46
 Unterdrückungsmuster 47
 Unterstützungsangebote, spezielle
 – Angehörige/Pflegefachkräfte 85
 – Senioren 80

V

Validitätstheorie 135, 166
 Vegetieren 136
 Verfolger 47
 Vergiftung 26
 Verhalten, toxisches 26, 27, 29, 35
 Verhaltensmerkmale, typische 43, 52, 53,
 110
 – Annehmen 45
 – Erkennen 52
 – Gefühle, unterdrückte 47
 –, gierig/unersättlich 46
 – Kommunikation, schlechte 48
 – Kontrollwahn 46
 –, nonverbal 53
 – Opfergefühl 47
 – Schenken 44
 – Schuldgefühle geben 45
 –, tyrannisch 48
 – Versagergefühl 44
 – Zuwendung, gewollte 43
 – Zusammenfassung 49
 Verhaltensmodifikation 175, 182, 186, 187
 Verhinderungsmuster 47
 Vernebeln 208
 Verwundung, kindliche 137
 Viktimisierung 92, 147
 Vormundschaftsgericht 79

W

Wachstum, spirituelles 223, 224
 Wahrnehmung 19, 35, 113, 114, 156
 Wahrnehmung, verzerrte 27
 Wahrnehmungsveränderung 182
 Wellness 219
 Wohlfühlpraktiken 219, 220
 Workshops 177
 – Ablauf 178
 – Feedback 179
 – Inhalte 179

- Literatur 180
- Nachsorge 179
- Struktur 177
- Warnung 180
- Zusammenfassung 191
- Wundologie 137

Y

- Yoga 203

Z

- Zehn-Sekunden-Konfrontation 167
- Zeit nehmen 199
- Zeit, stille 198
- Zuwendung, liebevolle 37, 43
- Zynismus 42