

Fürsorgliche Männlichkeiten (Caring Masculinities) im Alter – Forschungsfragen, Methoden, Bisherige Ergebnisse

Methodenpapier/Zwischenevaluation (2)

[13.10.2021]

- **Forschungsfragen und -methoden**
- **Zwischenergebnisse**

Partizipative, qualitative Forschung: Zum Konzept des Forschens bzw. forschenden Lernens

Caring/Sorgen in der Verknüpfung von Selbstsorge und Fremdsorge ist seit dem WiSe 2019/20 Thema verschiedener, inhaltlich aufeinander aufbauender Forschungsseminare an der U3L Frankfurt. Im Sinne und in der Strategie partizipativer, qualitativer Forschung sind die Teilnehmenden dabei zugleich Subjekte und Objekte ihres Forschens. Partizipative Forschung meint: Ausgangspunkt des Forschens sind Fragen und Aspekte aus der Lebenswelt der Betroffenen, die hier als „Experten ihrer Lebenswelt“ zugleich Erforscher und Beforschte sind. In der Tradition partizipativer Handlungsforschung geht es sowohl um ein besseres Verständnis der sozialen Wirklichkeit durch aktive Beteiligung – hier alternder Männer - als auch um individuelle und kollektive Selbstbefähigung und Ermächtigung (Empowerment) im Altern als Handlungs- und Untersuchungsfeld. Nähe zum Forschungsthema, offene Kommunikation und gesellschaftliche Teilhabe sind wesentliche Gütekriterien des gemeinsamen Arbeitens. Die wissenschaftlich gebotene Reflexion und Distanz wird methodisch und forschungspraktisch durch ein wiederholtes Durchlaufen und Überprüfen der Forschungsschritte sichergestellt: Aneignung bisheriger Forschung/Bezug auf den State of the Art, Klärung der Forschungsfrage(n), methodisch angeleitete Erhebungsschritte, Auswertung des erhobenen Materials (Texte, Interviews, Bilder, ...) durch Codierung und Hypothesenbildung, Theoriebezug/-generierung (vgl. von Unger 2014; Flick 2016).

Bisherige Arbeitsschritte

Unter dem Fokus „Männer und Sorgen – für sich und andere“ erarbeiteten sich die Teilnehmenden Elemente eines breiten und positiv besetzter Sorgebegriff, der Selbst-, Familien- und Gesellschaftssorge verknüpft und über den Lebensverlauf in den Blick nimmt. Theoretisch aufgegriffen werden die neuen Ansätze der Männer- und Genderforschung zum Leitbild der Caring Masculinities (Scholz & Heilmann 2019, Dinges 2020).

Phase 1 /WiSe 19/20, WiSe 20/21

Im Zentrum steht zunächst die Selbsterkundung/Selbstaufklärung des Sorgehandelns und der Sorgeorientierung (älterer) Männer mit Fragen wie „Was verstehen Männer unter Sorgen?“, „Wie hat sich das Sorgethema im Lauf des Lebens entwickelt?“ oder „Welche Sorgebeziehungen prägen das aktuelle Leben?“. Die einzelnen Untersuchungsfragen in dieser Phase sind bewusst offen und breit gehalten, um möglichst vielfältige Verhaltens- und Erlebensweisen in der Sprache und Sichtweise der Betroffenen/Befragten erfassen zu können. Methodische Arrangements und Instrumente unserer Erhebungen zu verschiedenen Aspekten des Sorgens (der teilnehmenden Männer) und zu möglichen biografischen Veränderungen sind: Selbstberichte/Protokollierung von Sorgeaktivitäten im Tagesverlauf über einen bestimmten Zeitraum, Erstellen von Sorge-Beziehungs-Landkarten im Alltag, Gruppendiskussionen, Einzel- und Gruppeninterviews zu Bildern, Orientierungen und erfahrenen Konflikten einer sorgenden Lebensführung von Männern.

Einzelne Gesprächseinstiege und Frageimpulse in dieser 1. Arbeitsphase sind:

- Sorgen für sich und andere: Wie zeigt sich dies in Ihrem Leben als Mann? Sind die letzten Jahre neue Facetten dazugekommen?
- Wie sorgen Männer im Altern für sich und andere? Oder tun sie das eher nicht? Wie haben Sie dies erfahren?
- Können heutige Männer im Alter besser für sich sorgen als frühere Generationen? Wie sehen Sie das? Was ist anders als früher?
- Sorgen für sich und andere: Welche Vorerfahrungen und Anlässe bringen Sie aus Ihrer Biografie mit? Auch: Wie haben Sie das bei anderen erlebt?

Aus der Codierung und Clusterbildung am erhobenen Material entsteht eine Themenmatrix, in welcher einzelne Aspekte des Sorge-Themas fünf Lebensbereichen älterer Männer zuordnet werden. In der tabellarischen Übersicht der einzelnen Aspekte ergibt sich dabei eine unterschiedliche Gewichtung: Die meisten Einzelaspekte finden sich im Themenfeld Werte/Sinn, gefolgt von Gesundheit/Körper sowie Beziehungen/soziales Netz; Arbeit/Tätigkeiten und Sicherheit/Materielles sind hier weniger bedeutsam. (siehe Anhang 1: Matrix Lebensfelder von Männern im Alter)

Phase 2 /SoSe 21

Diese Themen-Matrix wird in einer 2. Phase des Forschungsseminars (SoSe 2021) Ausgangspunkt verschiedener Gruppendiskussionen und Fokusinterviews in der Gruppe, in denen einzelne Teilnehmende zu „ihren“ bedeutsamen Fragen im Gespräch/Interview mit Anderen weitere Aspekte des Sorgethemas erheben. (siehe Anhang 2: Liste Themen und Aspekte des Themas Sorgen/Care im Alter)

Als wichtiges Stichwort der Selbstsorge erweist sich dabei in mehreren Fragerunden das Thema Resilienz (als guter Umgang mit Stress, Störungen und Konflikten im Alter).

Zwischenevaluation (Ende SoSe 21) / These

Aus den in verschiedenen empirischen Forschungsdesigns erhobenen Formen, Motivationen, Beweggründe und Anlässe für Veränderungen in Richtung Sorgen, Kümmern, Selbstsorge, Wechselseitigkeit, Verbundenheit lassen sich zusammenfassend wichtige Bestimmungsmomente einer Bewegung und Entwicklung in Richtung Caring Masculinities als neuem Leitbild festhalten:

- ▶ Starke, oft abrupte Erschütterung des Selbstbildes, der Lebensorientierung und Lebensplanung (Trennung/Scheidung, Suizid von Angehörigen, Alleinerziehend, Unfall/Todesangst (um sich), lange eigene Angehörigenpflege, schwerwiegende Brüche in der Biografie ...)
- ▶ Berufliche oder private Herausforderungen des eigenen, aktiven Sorgens durch Sorgeaufgaben (berufliche Verantwortung für andere, notwendige/wiederholte Aushandlungsprozesse in Paarbeziehungen, sich um Verwandte, Freunde Sorgen machen, ...)
- ▶ in längeren (Lern-)Prozessen von Fortbildung, Beratung, Therapie, Selbsthilfegruppen, Supervision ... erworbene Fähigkeit, sich von anderen, auch von ihrem Leid berühren zu lassen
- ▶ Körperliche und psychische Begrenzungen, Einbrüche, Veränderungen oder Krisen als Anlässe und Motivgeber für Selbstsorge (Krankheiten, Beschwerden, Leistungsabbau, Überforderung, Eintritt in Ruhestand, Unzufriedenheit und Mangel Erfahrungen ...)
- ▶ Bedürfnisse nach sozialen Kontakten, Austausch, Unterstützung, Resonanz, Zugehörigkeit, Anerkennung (in Situationen von Alleinsein, Kontaktmangel, Schwäche und Leid, erlebter und zugelassener Hilflosigkeit ...)
- ▶ Existenzielle Sinnfragen und Suchprozesse (Umgang mit Sterblichkeit, Kontingenzerfahrungen, Erfahrungen von Scheitern, Sackgassen, Perspektivlosigkeiten ... auch von Klima, Gerechtigkeit, Frieden ...)

Daraus generiere ich die **These: „ältere Männer werden zu Pionieren einer anderen, zugewandten Männlichkeit“**, die ich u.a. am 7.6.21 bei der Veranstaltung „Caring Masculinities als gleichstellungspolitische Herausforderung“ (Bundesforum Männer) vertreten habe.

Diese These behauptet einen eigenständigen Erfahrungshintergrund und damit Beitrag älterer Männer zum Themenfeld Care/Sorgen/Selbst- und Fremdsorge. Sie behauptet nicht, dass dies für alle älteren Männer gilt. Ihre Geltung bezieht sich zunächst einmal auf die Kohorte der untersuchten alternden Männer im Bezugsfeld der U3L.

Theoretische Einordnung der These - Entwicklungen von Männlichkeiten

Quantitative und qualitative empirische Männerstudien der letzten Jahrzehnte (Zulehner/Volz 1998, Volz/Zulehner 2008, Wippermann/Calmbach/Wippermann 2009, BMFSFJ 2014, BMFSFJ 2017) lassen teils generelle, teils widersprüchliche Entwicklungen in Einstellungen und Verhalten von Männern erkennen. Der feststellbare Wandel von Männlichkeiten und männlichen Orientierungen verläuft sehr unterschiedlich in Abhängigkeit von Alter, Lebenslagen und vor allem sozialen Milieus.

Zur Einschätzung der These eines feststellbaren Wandels älterer Männer in Richtung eines neuen Leitbilds Fürsorglicher Männlichkeiten (Caring Masculinities) ist die Unterscheidung der Ebenen

- (1) Männerleben, Erfahrungen, Erleben, Handeln (Ressourcen) ...
- (2) Männlichkeiten, Leitbilder, Normen (Leitbild)

sinnvoll.

Die in den letzten Jahrzehnten theoretisch verhandelte These der „Hegemonialen Männlichkeiten“ (inneres Leitbild, soziologische Kategorie, Ebene 2) könnte auf der Ebene des Erlebens und Handelns (Erfahrungen, Ebene 1) erfahrbar bzw. wahrnehmbar sein als:

- Selbst-Vergessenheit, fehlender Selbstbezug
- Kontrolle, Kontrollbemühen (eigenes Verhalten, Emotionen, Situation, Beziehung ...)
- Dominanz-Bemühen/-Attitüde (Durchsetzen, keine Schwäche zeigen ...)
- Verlagerung des Sorgens an andere (Ärzte, Therapeuten, Partnerinnen, Bedienstete, Untergebene ...)

Suchbewegungen und Umorientierungen zu einem neuen Leitbild „Caring Masculinities“ sollten sich empirisch in Frageperspektiven wie zeigen können:

- ▶ Lassen sich Anlässe, Formen und Erfahrungen einer Aufweichung und Abkehr von dieser (hegemonialen) „Dominanz-Orientierung“ in Richtung einer stärkeren Orientierung an Wechselseitigkeit, Einbindung und Fürsorglichkeit erkennen?

Perspektiven: Arbeitshypothese zur Weiterarbeit in empirischen Studien

Zusammenfassend: Die **heuristische These „ältere Männer werden zu Pionieren einer anderen, zugewandten Männlichkeit“** kann und sollte als Grundlage für weitere Frageperspektiven genommen werden.

Bezogen auf das Altern heutiger Männer bedeutet dies Fragen in Richtung wie: Findet bei vielen Männern im Ruhestand erkennbar und spürbar eine Umorientierung der inneren Einstellung zum „Sorgen – für sich selber und für andere“ bzw. zu einer stärkeren „Einbindung in wechselseitige soziale Beziehungen“ statt?

Hinweise auf solche Anlässe und Neuorientierungen sind:

- Das nachberufliche Leben erfordert vielfach Neuerungen. (Übergänge, Abschiede, Neugewinnung von Lebensland)
- Es geht um Generativität, Fürsorglichkeit, Selbstsorge, Verbundenheit, Zugehörigkeit, Anerkennung und Gebrauchtwerden.
- Es gibt neue Energien, Kräfte und Erfahrungen von Gegenseitigkeit, Sharing und Resonanz.

- Viele sehen sich nun stärker eingebunden in ein Netz lebendiger Lebensvollzüge, wechselseitiger Gaben und fürsorgender Gemeinschaften.
- Viele setzen sich ein für neue Formen sozialer Nachbarschaft, für ein Wiederstärken von Gemeinwesen und Gemeinwohl.
- Die Verknüpfung von Selbst-, Für- und Weltsorge werden selbstverständlicher und geben dem Leben oft neuen Sinn.

Diese stärkere Orientierung an Wechselseitigkeit, Einbindung und Fürsorglichkeit ergibt sich häufig als Folge biografischer Erfahrungen wie

massiver *Verlust von Kontrolle* (über Situation, Beziehung, Körper, Selbst ...)

eigene und fremde *Verletzbarkeiten*

selbst übernommene *Sorgetätigkeiten* (länger andauernd)

persönliche Erschütterungen, Einbrüche, tiefgehende *Krisen*

...

Interessant ist hier nun die Frage nach der Stabilität, der (politischen) Nachhaltigkeit und (gesellschaftlichen) Einbindung einer solchen neuen Männlichkeit. Denn für eine dauerhafte Wirkmächtigkeit als Neuorientierung, auch im Sinne einer Verankerung als Leitbild „Caring Masculinities“, brauchen diese Prozesse weitere Formen der Resonanz und Unterstützung, der gesellschaftlichen und politischen Anerkennung, letztlich ihrer „Normalisierung“.

ABSTRACT zum Forschungsstand

Im Ergebnis lässt sich im U3L-Milieu eine eigenmotivierte Gestalt einer neuen fürsorglichen Männlichkeit im Altern entdecken, welche sich an Erfahrungen, Motivationen und Anlässen für Veränderungen in Richtung Sorgen, Kümmern, Selbstsorge, Wechselseitigkeit, Verbundenheit (als Bestimmungsmomente von Caring Masculinities) festmachen lässt. Dazu zählen: Starke biografische Erschütterung des Selbstbildes, der Lebensorientierung und Lebensplanung (z.B. Trennung/Scheidung, Suizid von Angehörigen, schwerwiegende Brüche in der Biografie ...); langjährige eigene, aktive Sorgeaufgaben (soziale Verantwortung für andere, Aushandlungsprozesse in Paarbeziehungen, Angehörigenpflege ...); in längeren Prozessen erworbene Fähigkeiten, sich von anderen, auch von ihrem Leid berühren zu lassen (Fortbildung, Therapie, Selbsthilfegruppen ...); körperliche und psychische Begrenzungen, Einbrüche oder Krisen als Motivgeber für Selbstsorge; Bedürfnisse nach sozialen Kontakten und Anerkennung; existentielle Sinnfragen und Suchprozesse (Umgang mit Sterblichkeit, Kontingenzerfahrungen, Erfahrungen von Scheitern ...).

Perspektive WiSe 21/22 - Arbeitsphasen und Methoden

Auch im neuen Semester sind folgende Schritte der Verständigung und gemeinsamen Arbeit sinnvoll und angestrebt:

1. Vergewisserung eines gemeinsamen Verständnisses des Themas „Sorgen“, das es erlaubt, auch mögliche widersprüchliche Aspekte und Erfahrungen zusammen zu bringen: Anknüpfen an frühere Veranstaltungen mit Themen wie Selbstsorge und Sorgen im Altern; offener Austausch über aktuelle Fragen und Interessen.
2. Im Mittelpunkt steht dann das (qualitative) empirische Arbeiten.: Je nach Fragestellung und Interesse der Teilnehmenden können dies Befragungen, Gruppendiskussionen, Interviews, Selbstberichte oder anderes sein. Wichtig ist, dass sie unsere Blicke auf männliche Sorgeverhältnisse (für sich, für andere, für die Welt oder spätere Generationen) schärfen und unsere Wahrnehmungen differenzieren.

3. Theoriebezogene Auswertung: Reflexion unserer eigenen Beobachtungen und Erfahrungen im Kontext aktueller wissenschaftlicher Diskurse zur Veränderung von Männlichkeiten. Dabei ist mir daran gelegen, gerade auch das spezifische Potential und die Fähigkeiten alternder Männer spürbar zu machen und zur Sprache zu bringen.

Des bedingt als weitere Ziele für das Miteinander:

- Schaffung einer offenen Kommunikationsatmosphäre, die das gegenseitige Wahrnehmen, Vertrauen, Resonanz und Neugierde auf andere fördert.
- Entwicklung und Förderung von Haltungen und Kompetenzen eines positiven Selbstbezugs von Männern: Selbstentwicklung, Begleitung und Selbstsorge in Übergängen, Gesundheit, Väterlichkeit, Lebenszufriedenheit, Lebenssinn und Gebrauchtwerten im Altern, erfahrene Zugehörigkeiten, Resonanzbeziehungen ...

Literatur:

Männerstudien

Zulehner, Paul M./Volz, Rainer (1998): *Männer im Aufbruch. Wie Deutschlands Männer sich selbst und wie Frauen sie sehen. Ein Forschungsbericht*. Ostfildern.

Volz, Rainer/ Zulehner, Paul M. (2009): *Männer in Bewegung. 10 Jahre Männerentwicklung in Deutschland*. Ein Forschungsprojekt der Gemeinschaft der Katholischen Männer Deutschlands und der Männerarbeit der Evangelischen Kirche in Deutschland. Forschungsreihe Band 6. Hrsg. vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Baden-Baden: Nomos Verlag. [<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/maenner-in-bewegung-81730>, Abruf. 14.10.21]

Wippermann, Carsten/ Calmbach, Marc/ Wippermann, Katja (2009): *Männer: Rolle vorwärts, Rolle rückwärts? Identitäten und Verhalten von traditionellen, modernen und postmodernen Männern*. Opladen u. Farmington Hills: Verlag Barbara Budrich.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2014) (Hg.): *Jungen und Männer im Spagat: Zwischen Rollenbildern und Alltagspraxis. Eine sozialwissenschaftliche Untersuchung zu Einstellungen und Verhalten*. Berlin. (Autor: Carsten Wippermann) [<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/jungen-und-maenner-im-spagat-zwischen-rollenbildern-und-alltagspraxis-82866>, Abruf 14.10.21]

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2017) (Hg.): *Männer-Perspektiven. Auf dem Weg zu mehr Gleichstellung*. Berlin. (Autor: Carsten Wippermann) [<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/maenner-perspektiven-115582>, Abruf 14.10.21]

Scholz, Sylka/Andreas Heilmann (Hg.) (2019): *Caring Masculinities? Männlichkeiten in der Transformation kapitalistischer Wachstumsgesellschaften*. München (Oekom Verlag).

Dinges, Martin (Hg.) (2020): *Männlichkeiten und Care. Selbstsorge, Familiensorge, Gesellschaftssorge*. Weinheim, Basel (Beltz Juventa).

Forschungsmethoden

Unger, Hella von (2014): *Partizipative Forschung. Einführung in die Forschungspraxis*. Wiesbaden (Springer VS). [Volltext Universitätsbibliothek]

Flick, Uwe (2016): *Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung*. Völlig überarbeitete Neuauflage Reinbek (rowohlt taschenbuch).

Anhang 1:

Matrix Lebensfelder von Männern im Alter (WiSe 20/21)

Gesundheit/ Körper	Beziehungen/ soziales Netz	Arbeit/ Tätigkeiten	Sicherheit/ Materielles	Werte/Sinn
Zufriedenheit	Sorge für Andere	Leistungsziele im Ruhestand	Wirtschaftliches Auskommen	Grundeinstellung zum Leben
Gesundheit	Anerkennung	Aktivitäten als Ablösung des beruflichen Lebens	Struktur im Alltag	Biographie und Zukunft
Körperliche Fitness	Soziale Kontakte		Sorgen	Zur Ruhe kommen, Frieden
Geistige Fitness	Soziale Einbindung			Positive Haltung durch gestärkten Selbstwert
Selbstsorge				Resilienz
				Endlichkeit/ Spiritualität
				Bilanz des Daseins
				Aufgeschlossenh eit und Interesse für die Welt/für Neues
Gesundheit/ Körper	Beziehungen/ soziales Netz	Arbeit/ Tätigkeiten	Sicherheit/ Materielles	Werte/Sinn
Noch ohne Zuordnung				
Änderung persönlicher Eigenschaften	Freiheit und Mobilität (Selbstbestimmu ng)	Gleichgewicht zwischen Gelassenheit, Loslassen und doch aktiv		Glücklich sein im Alter

Lesehilfe:

Oberste Zeile: 5 Säulen-Modell (Hilarion Petzold, und viele andere)

Spalten: im Seminar „Männer und Sorgen“ im WS 20/21 diskutierte und dem 5-Säulen-Modell zugeordnete Themen

Anhang 2:

Liste Themen und Aspekte des Themas Sorgen/Care im Alter (SoSe 21)

<i>Thema</i>	<i>Aspekt</i>
<p>Sorgebiografie, biografische Wenden (Wie ist das Sorgethema in dein Leben getreten?)</p> <p>= Eigentexte, Selbstberichte)</p>	<p>Länger andauernder Prozess</p> <p>Trennung, Scheidung</p> <p>Sorge für Kinder nach Scheidung (Alleinerziehender Vater)</p> <p>Suizid des Vaters</p> <p>Sorgeverpflichtung für andere: übernommen, ausgefüllt,</p> <p>Berufliche Verantwortung für andere als Vorgesetzter (engagiert ausgefüllt)</p> <p>Selbstsorge kam/kommt zu kurz</p> <p>Aushandlung Paarbeziehung (nach Geburt Tochter, Jahrelange Wochenendbeziehung nach beruflichem Ortswechsel)</p> <p>Körperliche Beschwerden (Bluthochdruck, ...) als Anlass zur Selbstsorge (Fitness, soziale Einbindung ...)</p> <p>Übergang Ruhestand, Loslassen der Berufsrolle (auch als Impulsgeber hegemonialer „Eigenschaften“)</p> <p>Berufliche Verantwortung, Sorgetätigkeiten</p> <p>Sorge um andere (Krankheit Frau, Zukunft Verwandte, alternde Freunde, Flüchtlinge, Klima, Populismus ...)</p> <p>Sorge für andere (im Beruf) als Möglichkeit von Anerkennung und Resonanz (Selfcare als Feld der Anerkennung)</p> <p>Selbstsorge als Element von Wohlbefinden ...</p> <p>Erfahrung einschneidender körperlicher Grenzen (Fast-Absturz, Vorhofflimmern, ...)</p> <p>(zu früher) Tod von Angehörigen</p> <p>Pflege, Begleitung von Angehörigen (Mutter, viele Jahre, Demenz, Sterbeprozess ...)</p> <p>Vom Leid anderer berührt werden, Sorge um andere (Partnerin, Kinder/Enkel, Verwandte, Gruppenerfahrungen, ...)</p> <p>Corona als Anlass und Raum für Selbstsorge</p>
<p>Selbstsorge und Lebensglück im Alter(n)</p> <p>(Eigentext)</p>	<p>Körperliche und geistige Fitness, Selbstaktivierung</p> <p>Soziale Einbindung (Freunde, Bekannte, Familie)</p> <p>Balance/Gleichgewicht zwischen Gelassenheit, Loslassen und doch aktiv</p> <p>Glücklich sein im Alter ... als eigene Aufgabe sehen und angehen</p> <p>Kritisch-wohlwollende Bilanzierung des eigenen Lebens</p>
<p>Selbstsorge als Thema im Altern</p> <p>(Stichworte, Notizen Gesprächsmitschriften)</p>	<p>Akzeptanz von Angewiesenheit</p> <p>Positive Grundeinstellung zum Leben stärken</p> <p>Resilienz, an eigener Resilienz „arbeiten“</p>

	<p>Eigene Lebendigkeit fördern</p> <p>Soziale Kontakte und Einbindung</p> <p>Sorgen um andere ausführen, annehmen, ...</p> <p>Spiritualität, Lebenssinn, den Tod annehmen</p>
Fürsorgliche Männlichkeit als Thema	<p>Ruhestand füllt nicht aus; Übergang als Motivation für Selbstsorge</p> <p>Vater im Pflegeheim</p> <p>Durch Fortbildung mit Lebensthemen konfrontiert, die bislang gemieden wurden</p> <p>Krebserkrankung</p> <p>Leben neu orientieren müssen, neue Lebensziele</p> <p>Verknüpfung/Balance von Selbst- und Fremdsorge</p>
Fremdsorge vs. Selbstsorge? (Themen aus Gruppendiskussion)	<p>Konflikt? Wie überlagert die Fremdsorge mein Bemühen Selbstsorge?</p> <p>Sorgen um andere kostet Kraft, die oft nicht wahrgenommen wird</p> <p>Konflikt zwischen Bedürfnis nach Autonomie und sozialen Kontakten</p> <p>Habe gelernt, Selbstsorge hinten anzustellen (Sozialisation)</p>
Persönliche Probleme und Ziele im Alter (Themen aus Gruppendiskussion)	<p>Zunehmende Dünnhäutigkeit und mangelnde Ausgeglichenheit als Problem im Altern</p> <p>Missverhältnis zwischen verfügbarer Zeit und Leistungserbringung</p> <p>Weniger innere Bereitschaft, Zeit und Lebensenergie für „Sinnloses“ zu opfern</p> <p>Anderen „nichts mehr beweisen müssen“, eigene Ziele verfolgen</p>
Nacherwerbliche Lebensorientierung	<p>Es geht nicht mehr um Erfolg und Leistung, sondern um Eigenwert, Schönheit, Heiligkeit, in sich Ruhen, zu sich kommen ...</p> <p>Ablösung der Lösungsorientierung durch Geduldhaben, Sinnempfinden, Stimmigkeit</p>
Ausgeglichenheit und Zufriedenheit im Alter	<p>Belastungen und Stimmungsschwankungen durch Corona</p> <p>Spüren von Belastungen und (guter) Umgang damit</p>
Nachberufliche Neuorientierung (Themen aus Gruppendiskussion)	<p>„Ältere Männer als Pioniere“ einer anderen Männlichkeit: Euphemismus oder Teildiagnose eines Mentalitätswandels?</p> <p>Selbstsorge als neues öffentliches Thema der „neuen“ Alten (Sport, Fitness, Gesundheit ...)</p> <p>Aber: Mentalitätsveränderung muss immer wieder verinnerlicht werden, nötige Ressourcenpflege</p> <p>(unsere) heutige Generation älterer Männer: materiell und sozial privilegierter, gesünder, verfügen wir über mehr psycho-soziale Ressourcen?</p>

Basis der Sammlung: Notizen und Mitschriften aus Selbstberichten, Interviews, Gruppendiskussionen