

Entwicklungspsychologische Herausforderungen im Alter

Dr. Gudrun Gauda/ Frankfurt

Eröffnungsvortrag auf der Europäischen Tagung der deutschen Gesellschaft für therapeutisches Puppenspiel 2011 in Frankfurt/ Main

gestern – heute - morgen

Therapeutisches Puppenspiel als generationsübergreifendes, verbindendes Medium

In diesem Titel für das Einführungsreferat zu der Tagung über die Beschäftigung mit dem therapeutischen Puppenspiel im Alter, wächst für mich persönlich ganz viel zusammen: meine langjährige Beschäftigung mit der Entwicklungspsychologie der Lebensspanne – mit meinem eigenen, gerade gerundeten Alter. Deshalb möchte ich mit meinem Vortrag dort anfangen, wo es für mich persönlich angefangen hat.

Entwicklungspsychologie war während meiner Studienzeit ein mündliches Vordiplomfach für das die Studenten sich ein Schwerpunktthema suchen mussten. Wir schreiben also das Jahr 1975 und meine Freundin erzählt mir, dass sie „Alter“ als Prüfungsthema gewählt habe. Meine jugendlich überheblichen Gedanken dazu lauteten etwas so: <Alter? Kann das überhaupt ein Thema sein? Was entwickelt sich denn da noch? Warum wählt sie denn so ein komisches Thema?>

Die für Studenten zunächst einfache Antwort lautete schlicht: weil es nur ein einziges Buch gab, das man kennen musste. Das war Ursula Lehr's (die spätere Familienministerin unter der Regierung Helmut Kohl) noch heute existierendes Werk: „Psychologie des Alterns“. Das damalige Standardlehrbuch von Rolf Oerter „Moderne Entwicklungspsychologie“ bot nicht eine einzige Seite über Entwicklungsverläufe nach der Pubertät an.

Alter war also kein Thema der **Entwicklungs-** Psychologie. Entwicklung wurde als Treppenmodell gesehen, wobei die Treppe bis zum mittleren Lebensalter bergauf ging und dann nur noch bergab. Bergab aber hieß „Abbau“ – vor allem Abbau der intellektuellen Leistungsfähigkeit im Alter. Ältere Menschen wurden von der Wissenschaft ausschließlich als „Mangelwesen“ betrachtet und untersucht wurde nur, was sie alles nicht mehr konnten.

Erst Ende der 70er, Anfang der 80er Jahre setzte sich innerhalb der Entwicklungspsychologie ein neuer Gedanke nachhaltig durch: Paul Baltes (verst. 2006) beschrieb als erster „Entwicklung unter dem Aspekt der gesamten Lebensspanne“ und setzte damit eine angeregte Diskussion über neue Konzepte in Gang, die das Treppenmodell durch ein Spiralmodell ablösten. Der Folgebund des Standardlehrbuches Rolf Oerter (und ab jetzt auch Leo Montada) von 1982 hatte bereits ein eigenes Kapitel über Entwicklung im Erwachsenenalter und Alter.

Das Konzept der Entwicklungsaufgaben, die auch für alte Menschen beschreibbar sind wurde differenziert und nach und nach fand auch eine erste ernsthafte Beschäftigung mit den Entwicklungsaufgaben des Alters statt, die Baltes als „Theorie effektiven Lebensmanagements“ beschrieb – als Strategien, wie wir Ressourcen im Alter sinnvoll einsetzen können. Denn – und diese Sichtweise war neu – Alter bedeutet nicht nur Abbau sondern auch einen Zuwachs an Erfahrung, Wissen, Mut und Würde.

Was aber lange blieb: der Gedanke, dass im Alter keine **Therapie** mehr stattfinden könne da die Psyche des alternden Menschen nicht mehr „plastisch“ genug sei (was immer das heißen mag!), hielt und hält sich hartnäckig. Heute wissen wir, dass die Zielsetzung einer Veränderung der Persönlichkeitsstruktur generell der falsche

Blickwinkel ist. Da die Emotionalität und Persönlichkeit des Menschen über die Zeit erstaunlich stabil bleibt, kann es nicht um grundlegende Veränderungen gehen, sondern eher um die praktische Anpassungsleistungen an veränderte Lebenssituationen. (H. Petzold 2005 nennt das Regulationskompetenz und Regulationsperformanz.)

Erst im letzten Jahrzehnt erkennen wir mit aller Deutlichkeit wie wichtig auch Therapie im Alter ist, indem erst langsam erkannt wird, wie stark die Erfahrungen der Kriegskindergeneration auch in ihr Erleben und ihren Alltag im Alter heute hineinreichen. (vgl. Heintl 1994/ Geuter 2005) Die Langzeitfolgen der frühen Traumatisierungen zeigten sich bei vielen Menschen überhaupt erst im Alter. Es ist also wichtig, hier therapeutisch zu intervenieren – UND möglich, auch Jahrzehnte später – allerdings eher im Sinne einer allgemeinen Analyse der Lebenslage und einer Bilanzierung der Kontrollüberzeugungen und -möglichkeiten da vor allem die wahrgenommene Kontrolle über das Leben besonders eng mit dem subjektiven Wohlbefinden zusammenhängt.

Die Zahl der Publikationen über Psychotherapie im Alter ist in den vergangenen Jahren drastisch in die Höhe geschneilt. Dabei wird auch deutlich, dass es weniger darum gehen kann, normative Stadien zu betrachten, sondern mehr darum, diese auf dem Hintergrund sehr unterschiedlicher, individueller Entwicklungsverläufe zu verstehen. Das bedeutet auch, dass gerontologische Interventionen nicht erst im hohen Alter stattfinden sollten sondern bereits im frühen Erwachsenenalter beginnen müssen. Psychotherapie muss demnach gelingendes Altern unterstützen und fördern. (Petzold 2005, S. 71)

Eine Herausforderung für die Psychotherapie wird außerdem darin bestehen, dass wir zunehmend mit einer Generation von älteren Menschen zu tun haben werden für die Berührungängste mit Psychotherapie bei weitem nicht mehr so hoch sind, wie in der derzeitigen Generation der Betagten und Hochbetagten. Bei Recherchen im Internet bin ich auf sehr viele therapeutische und präventive Angebote gestoßen, die die Zielgruppe der jüngeren Altern auf ihre zukünftige Entwicklung vorbereiten wollen. Hier ist deutlich etwas in Bewegung gekommen, das bis vor wenigen Jahren noch gar nicht vorstellbar war.

Die Sichtweise auf das was „Alter“ ausmacht hat sich aber nicht nur in der Psychologie geändert: in unserer **Gesellschaft** hat Alter auch neue gesellschaftspolitische und soziale Dimensionen bekommen. Es gibt mehr und mehr ältere Menschen – die Alterspyramide stellt sich auf den Kopf. „Noch nie hatten die Menschen in ihrer Mehrheit ein so langes Leben zu erwarten, noch nie gab es so viele Alte – und noch nie waren die psychologischen und wirtschaftlichen Bedingungen so günstig für alte Menschen“ heißt es in einem Artikel mit dem Titel „Altwerden: Lebenskunst für Fortgeschrittene“ aus der Zeitschrift Psychologie heute 8/ 2005, S. 22. Die individuelle Lebensspanne hat sich im letzten Jahrhundert verdoppelt. Bei Frauen von 40 auf 80 Jahre und bei Männern von 37 auf 74 Jahre. Auch die Lebenserwartungen der Menschen über 60 Jahre haben sich deutlich gesteigert und zwar von 13 Jahren bei den Frauen auf 23 Jahre und bei den Männern von 12,5 Jahren auf 18,5 Jahre. Bereits Ende 2009 waren von den 81,8 Millionen Einwohnern Deutschlands 16,9 Millionen 65 Jahre und älter – das sind 20,7 % also mehr als jeder Fünfte. (Quelle Statistisches Bundesamt/ Internet) In manchen ländlichen Gebieten ist das noch mehr. Dabei steigt in Zukunft der Anteil der Hochbetagten am stärksten.

65 Jahre Frieden und das sogenannte Wirtschaftswunder der 60er Jahre haben es außerdem ermöglicht, dass ein großer Teil der jetzigen Rentnergeneration verhältnismäßig wohlhabend ist. Unter den Sozialhilfeempfängern sind derzeit nur 6%

älter als 60 Jahre – dem stehen 37 % Kinder und Jugendliche bis 18 Jahre gegenüber. Oder anders formuliert: nur 1,5 % der über 60jährigen erhalten Sozialhilfe. (Interview mit Ursula Lehr Psychologie Heute 10/ 2006) Damit sind vor allem die jüngeren Alten auch zu einem interessanten Wirtschaftsfaktor geworden.

Gleichzeitig ist Sprache hier verräterisch: wir haben es gemerkt auch bei der Vorbereitung auf diese Tagung. Von Gerontologie wollte niemand sprechen. Wie alt aber sind „die älteren Menschen“? Viele Buchtitel nennen sie vereinfacht „Generation 50 +“.

Wir reden von den „neuen Alten“ und denken dabei an die aktive, noch fitte Generation der über 60jährigen als Verlängerung der produktiven Jahre mit anderen Mitteln. Buchtitel wie: „Viel Freude im Ruhestand“ machen deutlich, dass hierbei nicht an Abbau sondern eher an einen neuen Aufbruch gedacht wird. Wenn wir älter werden, sollen wir reisen, Golf spielen, das Internet erobern, Kultur genießen und überhaupt aktiv im Leben stehen. Die eindeutige Botschaft ist: älter werden bringt neben kleinen zu kompensierenden Nachteilen, vor allem neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung. Buchtitel wie „Alt sind nur die anderen“ – wollen deutlich machen, dass das eigene Alter keine Größe ist, die ernst zu nehmen wäre. Wozu gibt es Kosmetik für Haut und Seele? Wozu gibt es Statussymbole, die helfen, die Spuren des Alters zu verwischen? Die Angst vor dem Älterwerden ist zwar für viele über 50jährigen ständiger Begleiter (wozu sonst gibt es so unendlich viele anti – aging Produkte?) – gleichzeitig werden jedoch die Jahre ab 60 zunehmend als Verlängerung der mittleren Lebensjahre zwischen 35 und 60 gesehen. Eine Verlängerung für deren Gelingen wir zunehmend selbst Verantwortung tragen durch bewusste Ernährung, Sport usw. Das alles klingt so, als gäbe es gar kein „wirkliches“ Alter mehr.

Dagegen stehen andere Themen wie: Alterseinsamkeit (denn Verluste im sozialen Umfeld sind naturbedingt), Suizid im Alter (40% aller Selbstmorde werden heute von über 60jährigen begangen), Pflegenotstand (mit all seinen Problemen von Entwürdigung und Mangelversorgung), zunehmend drohende Altersarmut bei leeren Rentenkassen in der Zukunft, die Versorgung der dementen Menschen und die Herausforderung durch die Integration der alten Menschen ausländischer Herkunft in deutsche Altersheime. Die Diskussion darüber findet jedoch (jenseits gelegentlicher sensationeller Zeitungstitel) noch immer meist nur unter Fachleuten statt, ohne wirklich die breite Öffentlichkeit zu erreichen. Das wird weitgehend verhindert durch die weit verbreitete aber vielfach geleugnete Angst vor dem Alter mit all seinen biologisch-physiologischen, psychischen und sozialen Veränderungsprozessen, der Einschränkung der Beweglichkeit und/ oder Eigenständigkeit und häufig auch des Verlustes der Sinnhaftigkeit der eigenen Existenz.

Oft geht es bei all dem also mehr darum das alt Werden mit all seinen begleitenden Krisen und Prozessen zu leugnen, anstatt sich ihm zu stellen.

Wie sieht es aber wirklich aus?

Da der medizinische, gesellschaftliche und sozialpolitische Fortschritt bedingt, dass ein weitaus größerer Teil der Menschen immer älter wird und das Durchschnittsalter der Bevölkerung deutlich steigt, können wir heute nicht mehr von einer homogenen Gruppe von „Alten“ sprechen, sondern müssen vor allem unterscheiden in verschiedene Altersphasen. Zusätzlich betont Ursula Lehr, dass Altern ein lebenslanger Prozess ist

und die Anzahl der Jahre um so weniger über Fähigkeiten, Verhalten und Erlebnisweisen aussagt, je älter wir werden.

Wir sprechen heute also von den „jungen Alten“ und meinen die 60 bis 74jährigen.

Die „mittleren Alten“ sind die 75 bis 85jährigen und bei den über 85jährigen sprechen wir von Hochbetagten.

Wir müssen uns also lösen von einem Altersbild das einfach nur eine Verlängerung der mittleren Jahre darstellt oder auf der anderen Seite ausschließlich den körperlichen und geistigen Abbau mit all seinen Problemen betont. Was aber, macht eine gereifte Persönlichkeit aus? Was bedeutet es, im Alter sich zu entwickeln??

Ein Blick in die Literatur hilft da zunächst nicht viel weiter: wenn ich bei Amazon unter dem Stichwort „Ratgeber Altern“ suche, werden mir an die 500 Buchtitel präsentiert, die das gesamte oben aufgeführte Themenspektrum mit teils abenteuerlichen Titel abdeckt. Das reicht von Themen und Titeln wie:

- Das Ende des Alterns
- Forever young: das Alter besiegen
- Niemals alt – so lässt sich das Altern umkehren
- Fortschritte der Verjüngungsforschung und
- Power aging: länger leben, später altern – jetzt handeln

Titel also die die Illusion der ewigen Jugend aufrecht zu erhalten suchen.

Daneben gibt es Werke wie:

- Die innere Freiheit des Alterns
- Gedanken altern nicht
- Gelassen älter werden
- Generation 50 plus: Ratgeber für Menschen in den besten Jahren
- Die Kunst zu altern: Weisheit und Würde der späten Jahre
- Die Kunst des Alterns: Reifen und Loslassen

in denen versucht wird, die Vorteile des Alters gegenüber der Jugend zu betonen.

Und schließlich können wir noch wählen zwischen:

- Lerne beizeiten fröhlich zu altern
- Altern für Anfänger
- Das Abenteuer des Alterns
- Ins wilde weite Land des Alterns. Eine Routenbeschreibung.

Bücher, die Begleiter sein wollen auf dem Weg und sich bemühen zu verdeutlichen, dass es ein spannender Weg ist.

Zum Glück gibt es aber auch ein Werk mit dem - bei all dieser Aufregung sicher notwendigen - Titel:

- In Würde altern.

Was aber müssen wir im Blick behalten wenn wir die Entwicklung im Alter wirklich würdevoll bewältigen wollen? Wer als junger Mensch von Alten lernen will, sucht ja nicht den alten Narren, der verzweifelt versucht, einen Lebensstil zu führen, der nicht seinem Alter entspricht.

Robert Havighurst entwickelte erstmals 1948 das Konzept der Entwicklungsaufgaben. Damit ist gemeint, dass der Mensch sich im Laufe seines Lebens immer wieder unterschiedlichen Anforderungen gegenüber sieht die es zu bewältigen gilt. Diese Anforderungen sind zum einen physischer Natur – also biologische Veränderungen innerhalb des Organismus wie Pubertät oder Menopause und zum anderen sozialer Natur also Aufgaben, die durch die Gesellschaft gestellt werden wie Ausbildung oder Beruf. Und schließlich gibt es Aufgaben, die das Individuum sich selbst setzt.

Allgemeine Werte, wie das Streben nach „Höherem“. Havighurst geht davon aus, dass es in der Entwicklung bestimmte sensible Zeiten gibt, die zur Erledigung einer Entwicklungsaufgabe besonders gut geeignet sind. Wichtig ist auch: wird eine Entwicklungsaufgabe versäumt, so hat das Konsequenzen für die Lebenszufriedenheit und bedeutet Schwierigkeiten bei der Bewältigung der nächsten Aufgabe.

Die Aufgaben, die es im Alter zu bewältigen gilt bedeuten Arbeit an sich selbst – wie alle Entwicklungsaufgaben. Geben wir der Versuchung nach, den bequemen Weg zu geben, da diese Arbeit Einsatz und teilweise auch Verzicht bedeutet, so wird die Entwicklungsaufgabe nicht erfüllt, wir verlieren an Substanz und bleiben auf einem Entwicklungsstand stehen, der für unser Alter und dem damit gegebenen Entwicklungspotential nicht angemessen ist. Ein Scheitern kann dann teilweise mit dramatischen Prozessen einhergehen. Havighurst unterschied ab dem 51 Lebensjahr, in dem bei ihm das späte Erwachsenenalter begann, das Alter noch nicht weiter und formulierte als Entwicklungsaufgaben nur noch sehr allgemein, die Energien auf neue Rollen lenken zu sollen, das Akzeptieren des eigenen Lebens und eine Haltung zum Sterben zu entwickeln.

Ich möchte Ihnen hier einmal die Entwicklungsaufgaben und Ziele vorstellen, so wie sie nach dem heute gebräuchlicheren differenzierteren Altersmodell aussehen.

Lebensabschnitt im Alter:

Junge Alte (60 – 74 Jahre)

- Entwicklungsaufgabe:
- Sich nach innen orientieren
 - Sich selbst tiefer finden
 - Rollen und Positionen loslassen
 - Neue Rollen, Strukturen und Aufgaben finden
 - Sich einsetzen für das Wesentliche
- Ziel:
- Die Vergangenheit bewältigen
 - Die eigene tiefere Identität finden
 - Korrigierende gesellschaftliche Impulse setzen
 - Eine spirituelle Dimension entdecken und leben
- „Versuchung“:
- Ablenkung
 - Konsum
 - An Gewohntem hängen bleiben
 - Verleugnung
 - Anpassung an gesellschaftliche Trends/Moden
- Folgen bei Scheitern:
- Depression und Resignation
 - Sucht, gebraucht zu werden und wichtig sein zu wollen
 - Unehlichkeit und Unglaubwürdigkeit
 - Verfestigung der Persona (d.i. der wie eine Maske nach außen gezeigte Teil der Persönlichkeit)

Mittlere Alte (75 – 85 Jahre)

Entwicklungsaufgabe: - Bedenken und reflektieren
- Lebensfrüchte einsammeln
- Sich aussöhnen mit der Vergangenheit
- Begrenztheiten annehmen

Ziel: - Mit sich selbst im Frieden leben
- Weisheit gewinnen und weitergeben

„Versuchung“: - Flucht
- Rückzug in sich selbst
- Psychosomatische Symptombildung

Folgen bei Scheitern: - Vereinsamung
- Verbitterung
- Depression
- Projektion
- Leben als „alter Narr“

Hochbetagte (ab 86 Jahre)

Entwicklungsaufgabe: - loslassen
- annehmen
- schenken
- da sein
- eins werden

Ziel: - Weisheit weitergeben
- Lebenszeugnis geben
- In Frieden sterben

„Versuchung“: - festhalten
- Rückzug in eine andere Welt

Folgen bei Scheitern: - Verbitterung
- Desorientierung (Altersdemenz)
- vegetieren
- nicht sterben können

Diejenigen unter Ihnen, die das Spiralmodell der Entwicklung vom Klaus Harter kennen, so wie er es nach den Überlegungen von C.G. Jung ausformuliert hat, werden hier Einiges wiedererkennen können. Der Hauptunterschied zum Konzept der Entwicklungsaufgaben ist, dass dabei immer berücksichtigt wird, dass wir in jedem Lebensalter ein spezielles Gegenüber als so genanntem Begegnungspartner haben, mit dem wir uns auseinandersetzen müssen.

In der Jungschen Entwicklungsspirale steht der älter werdende Mensch nach der Lebensmitte zunächst noch einmal dem Begegnungsarchetypen der Nation bzw. des Volkes gegenüber, was so viel heißen will, dass wir eine Neubewertung hinsichtlich unserer gesellschaftlichen und/ oder staatsbürgerlichen Aktivitäten vornehmen

müssen. Nicht mehr Sturm und Drang wie in jungen Jahren, sondern Verantwortungsübernahme ist jetzt gefragt.

Der nächste Begegnungspartner ist der gegengeschlechtliche Partner: nach den Jahren der Familiengründung und Versorgung haben die Partner jetzt wieder mehr Zeit und Raum füreinander und sehen sich gezwungen, auch ihre Beziehung in Zeiten des so genannten „empty nest“ neu zu definieren.

Der nächste Begegnungspartner ist die Gruppe der Altersgenossen: auch Freundschaften sehen nun anders aus, sie bekommen neue Inhalte und werden zunehmend durch Verluste bestimmt.

Schließlich ist der Begegnungspartner die Großelternschaft. Es erfolgt eine Neubestimmung der Psycho-sexuellen ich-Zentrierung. In der Epoche der Großväterlichkeit sollten wir Wissen neu ordnen und als „weise Alte“ weitergeben und schließlich uns selbst auch wieder in der letzten Phase mit dem Begegnungsarchetyp der Großmütterlichkeit eine gute und liebevolle Mutter sein, die uns in den Tod entlässt.

Das klingt zunächst einmal abstrakter, als die von Havighurst beschriebenen Entwicklungsaufgaben, es ist aber weitgehend das Selbe gemeint. Auch hier kann ja ein Scheitern oder eine Verzögerung der fälligen Entwicklung geschehen, sofern der Mensch es nicht schafft, von einem Schritt zum nächsten voranzuschreiten und die immer wieder neue Abfolge der aufeinanderfolgenden vier Schritte (inhärenter Partner, Kind, Widerstrebender, Held) nicht bewältigen kann. Zur Bewältigung der „Reifeprüfung des Alters“ (Junkers in Psychologie heute 11/ 2009 S. 81) gehört es in jedem Fall, den Entwicklungsaufgaben wachsam ins Auge zu schauen – was um so besser gelingt, um so mehr „innere gute Objekte, also Menschen, die wir als innerlich verfügbar bewahren konnten“ (Junkers a.a.O.) wir im Laufe unseres Lebens aufnehmen konnten.

Wir sprechen hier und heute also ganz bewusst nicht von Gerontologie, da die Auseinandersetzung mit den Entwicklungsprozessen im Alter sehr viel früher anfängt, als wir das bei diesem Begriff assoziieren würden.

Was bedeutet das nun für das therapeutische Puppenspiel? In allererster Linie sicherlich, dass wir auch hier das Angebot differenzieren müssen.

So weit ich die Literatur übersehe, gibt es einiges zu der Frage wie Puppen als Übergangsobjekte in der letzten Lebensphase helfen können loszulassen und eins zu werden mit sich selbst. Petzold (1983/ 2005) beschreibt auch einige wenige Beispiele, wie Puppen sowohl in der Einzelarbeit als auch mit Gruppen hilfreich für therapeutische Prozessen bei Hochbetagten sein können.

Wie jedoch Puppenspiel in den beiden vorausgehenden Altersphasen eine Rolle spielen könnte, darüber finden sich bisher kaum Literaturangaben oder Erfahrungsberichte.

Das wollen wir an diesem Wochenende hoffentlich ändern. Wir haben uns bemüht, beginnend mit der Zielgruppe der jungen Alten bis zu den Hochbetagten Arbeitsbeispiele zu finden, in denen das Puppenspiel auf die eine oder andere Weise eine bedeutsame Rolle spielt. Was uns wichtig ist, ist zum einen, das Vorurteil zu widerlegen, dass ältere Menschen ja nicht mehr fürs Puppenspiel zu begeistern wären, weil sie es als Kasperlespiel albern fänden und zu verdeutlichen, dass Figuren auch für ältere Menschen Helfer in ernsten Lebenssituationen sein können. Damit wollen wir auch an der einen oder anderen Stelle eine Antwort darauf geben, wie Puppen uns bei der Bewältigung der schweren Entwicklungsaufgaben im Alter helfen können. Schwer

sind diese Aufgabe vor allem auch, da sie häufig eher einsam zu bewältigen sind – vielleicht könnten uns die Puppen auch hier Begleiter sein?

Literatur:

Deutscher Bundestag: Sechster Bericht zur Lage der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland. Altersbilder in der Gesellschaft. Bericht der Sachverständigenkommission Juni 2010

Geuter, Ulfried: Der Krieg, die Kinder und das Leid. Psychologie heute 5/ 2005 S. 52 - 56

Havighurst, Robert: Developmental tasks and education. New York 1972

Heinl, Peter: Maikäfer flieg, dein Vater ist im Krieg. Seelische Wunden aus der Kriegskindheit. München 1994

Junkers, Gabriele: Macht das Alter einsam? Psychoanalytische Gedanken über die Herausforderungen des Älterwerdens. Psychologie heute 11/2009 S.79 ff

Lehr, Ursula: Psychologie des Alterns. Heidelberg 1977

Lehr, Ursula: „Wir haben die ältesten Studenten und die jüngsten Rentner“. Im Gespräch mit Ursula Lehr. Psychologie heute, 10/2006 S. 26-29

Petzold, Hilarion (Hrsg.) Puppen und Puppenspiel in der Psychotherapie. Mit Kindern, Erwachsenen und alten Menschen. München, 1983. Darin: Petzold, Hilarion: Puppenspiel in der therapeutischen und geragogischen Arbeit mit alten Menschen. S. 285 - 323

Petzold, Hilarion: Mit alten Menschen arbeiten. Teil 1 Konzepte und Methoden sozialgerontologischer Praxis. Teil 2 Lebenshilfe – Psychotherapie, Kreative Praxis. Stuttgart 2004 und 2005 in Teil 2: Puppenspiel in der therapeutischen und geragogischen Arbeit mit alten Menschen. S. 170 – 214

Schenk Herrad: Anders alt werden - Lebenskunst für Fortgeschrittene. Psychologie heute Heft 8/ 2005, S. 20 ff

www.destatis.de / Statistisches Bundesamt