



INKONSTELLATION

**„Altern ist nichts für Feiglinge“**

(Zitat nach Mae West)

## **Coaching als Chance im höheren Lebensalter?**

---

- Besonderheiten beim Coaching von Menschen  
im ‚Dritten Alter‘ -

**Abschlussarbeit** zur Ausbildung  
„Systemischer Coach“

Jacqueline Seidel

24.05.2024

## Übersicht über die Inhalte dieser Arbeit:

|   |    |
|---|----|
| 1. Einleitung.....  | 3  |
| 2. Begriffserläuterungen.....   | 3  |
| a. Das ‚Dritte Lebensalter‘.....  | 3  |
| b. Definition des Systemischen Coachings und kurze Übersicht über<br>die Aufgaben und Themen des systemischen Coachings.....          | 4  |
| 3. Besonderheiten im höheren Lebensalter.....   | 5  |
| a. Herausforderungen, Ängste und Veränderungen.....   | 5  |
| b. Chancen des Dritten Alters.....  | 8  |
| 4. Mögliche Herangehensweisen und Ansätze für systemisches Coaching<br>von älteren Menschen.....                                      | 9  |
| a. Zusammenführung von Herausforderungen und Aspekte des Lebens<br>im ‚Dritten Alter‘ mit einzelnen Themengebieten von Coaching ..... | 9  |
| b. Ressourcenstärkung des Alters.....   | 10 |
| c. Einsatz von Coachingmethoden und eventuelle Anpassungen.....   | 11 |
| d. Zusätzliche Besonderheiten.....  | 12 |
| 5. Zusammenfassung.....   | 13 |
| Quellenangaben.....   | 14 |

## 1. Einleitung

Der demografische Wandel in Deutschland ist schon lange ein Begriff; die Menschen in Deutschland werden immer älter und die Anzahl von Menschen in der Rente wächst entsprechend mit (vgl. Demografieportal 2024).

Im Coaching werden oftmals breit gefächerte Themenfelder von ganz unterschiedlichen Menschen in verschiedenen Lebensabschnitten zur Bearbeitung mitgebracht. Aus der praktischen Erfahrung, aber auch erkennbar in statistischen Erhebungen, wie bspw. der RAUEN Coaching-Marktanalyse aus dem Jahr 2023, ist bekannt, dass Coaching von unterschiedlichen Altersgruppen wahrgenommen wird (vgl. Rauen 2023).

Vor dem Hintergrund dieser großen Bevölkerungsgruppe und den verschiedenen Anwendungsbereichen von Coaching stellt sich die Frage, inwiefern Coaching eine Chance für die Bearbeitung von Themen von Menschen im ‚Dritten Alter‘ sein kann.

Dazu findet eine genauere Betrachtung der Besonderheiten der Themen dieser Zielgruppe und den Ressourcen sowie Herausforderungen, die diesem Personenkreis zugeordnet werden können, statt. Zudem erfolgt ein kurzer Überblick über Themengebiete und Methoden aus einzelnen Coachingdisziplinen, die Anwendung finden könnten und was ggf. dabei vereinzelt zu beachten sein könnte.

Der Anspruch dieser Arbeit ist hierbei nicht eine ganzheitliche und vollumfängliche Betrachtung zu liefern, sondern vielmehr Ansätze und Möglichkeiten aufzuzeigen und das Bewusstsein für das Coaching dieser Zielgruppe zu schärfen.

## 2. Begriffserläuterungen

### a. Das Dritte Lebensalter

In der Fachliteratur finden sich nicht immer einheitliche Einteilungen der Lebensabschnitte eines Menschen, insb. der späteren Lebensjahre. Eine solche Abgrenzung kann jedoch gerade im Hinblick auf den Fortschritt der Medizin, der steigenden Lebenserwartung und Aspekte wie der schrittweisen Erhöhung des Renteneintrittsalters relevant sein, da sich in diesem Lebensabschnitt viele Bereiche gegenseitig beeinflussen, allerdings durch unterschiedliche Definitionen verzerrt werden könnten.

Einheitlich wird in dieser Arbeit, sofern von älteren Menschen die Rede ist, die Definition von Mergenthaler des ‚Dritten Alters‘ zugrunde gelegt. Damit wird der Lebensabschnitt ab Beginn des Ruhestands bis zum Beginn zunehmender Abhängigkeit aufgrund von krankheitsbedingten Einschränkungen beschrieben (vgl. Mergenthaler 2013).

#### b. Definition des Systemischen Coachings und kurze Übersicht über die Aufgaben und Themen des systemischen Coachings

Wie bereits einleitend erwähnt wurde, ist Coaching ein sehr themenoffenes Tool, das professionell betriebene Hilfe zur Selbsthilfe für Klienten und Klientinnen anbietet, wobei diese Ziel und Kriterien selbst festlegen (vgl. dvct 2024).

In der bereits eingangs erwähnten RAUEN Marktanalyse wird diese Themenoffenheit deutlich, die neben typischen Business-Themen bspw. Konfliktmanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Selbst- und Zeitmanagement, Wertereflexion, Krisen oder Ängste umfassen können (vgl. Rauen 2023).

Ist in dieser Arbeit von Coaching die Rede, so ist in der Regel systemisches Coaching gemeint, welches die Auffassung vertritt, dass „der Mensch immer zugleich als biologisches und als soziales Wesen zu betrachten“ (Christopher Rauen GmbH, 2024) sei. In ihrem Verständnis von Coaching beschreibt die DGfC die Hauptfunktion von Coaching „in einer Zeit unvermeidlichen Wandels in fast allen Lebensbereichen (...) die Begleitung bei der Veränderung von professionellen Systemen, bei der Anpassung an veränderte Kontextbedingungen, beim Umgang mit Innovationen, mit neuen Zielsetzungen und Anforderungen“ (Deutsche Gesellschaft für Coaching e.V. 2024). Gleichzeitig wird auf „Erhalt und Förderung von Selbst-, Sozial- und Systemkompetenz“ (ebd.) abgezielt, wobei „es immer auch um die Stärkung und Wiederbelebung der Selbstentfaltungskräfte, der vorhandenen Ressourcen und Potentiale“ (ebd.) geht.

Wichtig zu erwähnen ist die Abgrenzung von Coaching zu den Feldern der Beratung und der Therapie. Einer der größten Unterschiede zur Beratung ist die Hilfe zur Selbsthilfe im Coaching, während in der Beratung der Berater bzw. die Beraterin eine Expertenrolle einnimmt und, anders als im Coaching, direkte Ratschläge gibt (vgl. Reyer 2016). Eine mögliche Unterscheidung zur Therapie ist, dass im Coaching meist

konkrete (zukunftsgerichtete) Zielvorstellungen verfolgt werden, während sich Therapie häufig darauf spezialisiert, dass ein individueller (in der Vergangenheit liegender) Leidensdruck gemindert werden soll (vgl. ebd.).

Bei der Zielerreichung wird im Coaching auf verschiedene Fragetechniken und Methoden zurückgegriffen, um im Rahmen von systemischen Zusammenhängen das Thema des Klienten bzw. der Klientin zu bearbeiten (vgl. Systemische Coaching Gesellschaft Deutschland 2024). Solche Methoden finden in dieser Arbeit zwar namentlich Erwähnung, werden jedoch nicht konkret in ihrer Funktionsweise und Durchführung erläutert.

### 3. Besonderheiten im höheren Lebensalter

„Jeder Mensch will alt werden, doch keiner will alt sein“ (Zitat nach Jonathan Swift)

Dieses bekannte Zitat veranschaulicht den Zwiespalt vieler Menschen zwischen den als schön und weniger schön betrachteten Aspekten des Alters. Schon der Eintritt in die Rente bringt viele Veränderungen mit sich, die zwar von manchen Menschen als bereichernd, von anderen jedoch als herausfordernd oder sogar angstbehaftet erlebt werden, und die sich im Laufe der Zeit noch verstärken können. Dies verdeutlichen verschiedene Studien, von denen einzelne in den folgenden Abschnitten als Quelle herangezogen wurden. Da in der eigenen beruflichen Tätigkeit mit Seniorinnen und Senioren bereits einige Erfahrungen in diesem Bereich gesammelt werden konnten, sind diese ergänzend eingearbeitet.

#### a. Herausforderungen, Ängste und Veränderungen

Schon der Eintritt in die Rente bedeutet für viele Menschen ein einschneidendes Erlebnis, welches das Leben umstrukturiert und auch auf soziale Gefüge, wie die Partnerschaft einen Einfluss hat (vgl. Betz et. al. 2020 I.). Begleitend bringt dies Abschiede mit sich, die in Beobachtungen für manche Menschen eine Herausforderung darstellen können – Abschied von einer bisherigen, zeitfüllenden Aufgabe, Tagesstrukturen, (regelmäßigen) sozialen Kontakten, von den eigenen Karrierezielen und der Zugehörigkeit zu einer Organisation. Einige sind mit ihrer Karriere oder ihrem Beruf so stark

verwachsen, dass der Verlust davon gleichzeitig sogar den Verlust eines mitunter großen Teils der eigenen Identität bedeuten kann.

Verluste, insb. von geliebten oder geschätzten Menschen, mehren sich mit fortschreitendem Alter und werden zunehmend wahrscheinlicher. Sind es zunächst die eigenen Eltern, die vielleicht auch schon in jüngeren Jahren verstorben sind, so erhöht sich auch die Wahrscheinlichkeit vom Versterben des Partners bzw. der Partnerin, anderer Familienmitglieder, von Freunden, Bekannten oder sogar den eigenen Kindern. Dies geht schon im Vorfeld für viele mit Ängsten und Sorgen einher und das Thema Trauer und Umgang damit kann für viele vermehrt in den Vordergrund rücken sowie eine Auseinandersetzung damit provozieren (vgl. World Health Organization 2016).

Durch den möglicherweise zunehmenden Verlust von Bezugspersonen steigt mit dem Alter die Gefahr der Vereinsamung (vgl. Kaspar et. al. 2022). Auch der Umgang mit Erkrankungen anderer, teilweise nahestehender Personen oder Menschen im ähnlichen Alter sowie die Pflege des Partners bzw. der Partnerin kann herausfordernd sein. Doch nicht nur der Verlust konkreter Menschen oder aus der Erwerbsarbeit, sondern auch bspw. das Ausscheiden aus Vereinen und anderen sozialen Gruppen unabhängig vom Arbeitsplatz führt zu Veränderungen und möglicherweise deutlichen Verkleinerung des sozialen Umfelds sowie Einschränkung sozialer Kontakte. Auch ein Wegfall der gewohnten häuslichen Umgebung kann ein Thema sein, dem oftmals insb. körperliche Einschränkungen vorausgehen. Damit einher geht häufig eine zwangsweise starke Verkleinerung des bisherigen Hausstands und ein Verlassen der gewohnten Nachbarschaft. Gerade der Einzug in ein Pflegeheim oder die Befürchtung dessen bedeutet für viele schon im Voraus auf verschiedene Arten Stress und Ängste. Tatsächlich leben Menschen mit zunehmendem Alter wahrscheinlicher allein (vgl. Statistisches Bundesamt 2021), was zusätzlich das Thema Einsamkeit hervorhebt.

Gleichermaßen kann auch ein selbst gewählter sozialer Rückzug bei manchen Menschen höheren Alters beobachtet werden. Einige fühlen sich durch den Verlust der Arbeitstätigkeit nutzlos, was Auslöser einer Krise sein kann (vgl. Maas 2024). Andere, häufig genannte und die Psyche betreffende Thematiken sind Altersdepressionen und das mit dem Alter steigende Suizidrisiko (vgl. Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention 2024). Auch übermäßige Angst in Form von Angststörungen, mit themenspezifischen Ausprägungen, von denen einige hier im Text Erwähnung finden, nimmt im Alter eine Rolle unter psychischen Erkrankungen ein (vgl. Jagsch 2023).

Auch wenn die allgemeine Zufriedenheit im höheren Alter tendenziell eher nur leicht nachlässt und im Vergleich zu jungen Menschen sogar ziemlich hoch ist, konnte in Erhebungen festgestellt werden, dass die Zufriedenheit von älteren Menschen in Deutschland gerade bei den Themen Partnerschaft, Freizeit und Gesundheit eher niedrig ist (vgl. Brähler 2021).

Zudem gehören teilweise finanzielle Sorgen zu den Aspekten, vor denen Menschen im höheren Alter Angst haben. Dazu gehören unter anderem steigende Lebenshaltungskosten und Steuererhöhungen/ Leistungskürzungen (vgl. InfoCenter der R+V Versicherung 2023). In diesem Zusammenhang können auch eine drohende oder eingetretenen Altersarmut eine besondere Herausforderung darstellen.

Als zweitgrößte Angst von Menschen ab 60 Jahren in Deutschland gilt die Angst davor, selbst zu einem Pflegefall zu werden (vgl. InfoCenter der R+V Versicherung 2023), zumal das Risiko mit zunehmendem Alter steigt (vgl. Gesundheitsberichtserstattung des Bundes 2019). Grundsätzlich nehmen körperliche Gebrechen im Alter zu, bspw. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Muskel- und Skelettschwäche oder auch Formen von Demenz. Nicht unerwartet kommen auch hier Ängste vor Stürzen und Krankenhausaufenthalten dazu. Ebenso treten auch allgemein den Körper betreffende Veränderungen ein – die Muskulatur baut ab, der Hormonhaushalt ändert sich, Sehkraft und Gehör lassen nach (vgl. Betz et. al. 2023). All diese Faktoren und insb. der Umgang damit können für Menschen eine Herausforderung darstellen.

Mit zunehmenden körperlichen Einschränkungen sowie dem möglichen Nachlassen der kognitiven Fähigkeiten (bspw. Gedächtnisleistungen) gehen nach und nach ein fortschreitender Verlust der eigenen Selbstständigkeit und damit auch von Flexibilität einher. Damit steigert sich möglicherweise die Abhängigkeit von anderen Menschen, was für manche eine Belastung darstellen kann.

Eine letzte mögliche Angst, die mit zunehmendem Alter möglicherweise häufiger auftritt, soll an dieser Stelle noch genannt werden – und zwar die Angst vor dem Sterben. Nicht nur die Konfrontation mit Verlusten im sozialen Umfeld stellt eine Herausforderung dar, auch die eigene Endlichkeit wird bei vielen Menschen mit steigendem Alter immer präsenter.

## b. Chancen des Dritten Alters

Trotz der genannten Herausforderungen und Ängste ist das Alter nicht per se negativ behaftet und auch wenn im Coaching in der Regel individuell als Problem betrachtete Themen behandelt werden, sollen im Folgenden die Chancen und damit verbundene Ressourcen des Dritten Alters Betrachtung finden.

Wie bereits thematisiert zeigen Studien, dass die allgemeine Zufriedenheit bei Menschen über 60 Jahren, wenn auch nicht so hoch wie bei denen im mittleren Alter, dennoch im Durchschnitt auf einem hohen Niveau liegt (vgl. Brähler 2021). Zufriedenheit herrscht im höheren Alter insb. in Bereichen der Familien-, Freunde- und Wohnsituation sowie bei den Finanzen (vgl. ebd.). Mögliche Hypothesen für besondere Zufriedenheit in diesen Bereichen im Alter sind, dass Freundschaften bestehen, die über Jahre gefestigt wurden, in höherem Alter die Familie evtl. durch Enkelkinder bereichert wird, möglicherweise das Eigenheim abbezahlt werden konnte und man sich in der Nachbarschaft wohl und angekommen fühlt.

Häufig hervorgehoben wird, dass mit höherem Alter die Summe an Lebenserfahrung bzw. -weisheit hoch ist, die sich aus Kenntnissen, Problemlösungen und dafür entwickelte Strategien zusammensetzen kann (vgl. Betz et. al. 2020 II.). Zusätzlich wird mit höherem Alter von einem „Gewinn an Erfahrung, Verantwortungsbewusstsein und Gelassenheit“ (ebd.) gesprochen.

Fragt man im Bekanntenkreis, so herrscht oft das Bild von senilen, kranken Menschen in den Köpfen vor, wenn von Menschen in der Rente gesprochen wird. Zwar bauen oft die kognitiven Fähigkeiten mit dem Alter ab, allerdings können laut Studien bis zu 10 Prozent der älteren Menschen ihre kognitiven Fähigkeiten bis zum 80. Lebensjahr noch steigern und einige der Verluste des Alters, z.B. Reaktionsfähigkeit, können durch Erfahrung und Übung aus vielen Jahren sehr gut ausgeglichen werden (vgl. ebd.).

Durch bspw. den Eintritt in die Regelaltersrente fallen zwar oft soziale Kontakte, gleichzeitig aber auch berufliche Verpflichtungen weg. Diese neu gewonnene Zeit kann dann mit anderen Themen gefüllt werden, wie dem Nachgehen von (neuen) Hobbies oder auch einer ehrenamtlichen, sinnstiftenden Tätigkeit, Reisen und mehr Zeit für Familie. Diese positiven Aspekte spiegeln sich auch in der Beobachtung wider, dass ältere Menschen tendenziell leichter Prioritäten auf das setzen können, was ihnen wichtig ist (vgl. World Health Organization 2016).



Durch den Wegfall von Druck und Stress des Erwerbslebens in den Ruhestand, kann bei vielen Personen die Entspannung und Wohnbefinden durch weniger Stress steigen. Zudem ist durch eine Gesetzesänderung zum 01.01.2024 die Zuverdienstgrenze zur Rente entfallen, weshalb es nun möglich ist, neben dem Einkommen aus der Rente in selbstbestimmtem Umfang weiterhin am Arbeitsleben teilzuhaben, ohne Kürzungen in Kauf zu nehmen (vgl. Maas 2024).

Ein weiterer Aspekt sind die persönlichen Meilensteine und Erfolge, die im bisherigen Leben verzeichnet werden konnten und auf die stolz zurückgeblickt werden kann (vgl. Morawietz 2021). Diese Meilensteine gehen nicht selten mit gesellschaftlicher Anerkennung einher, wie berufliche Erfolge oder das Gründen der eigenen Familie.

Besondere Erwähnung gebührt an dieser Stelle dem Schatz an Erinnerungen, der zu Erfahrungen, Erlebnissen und Geschichten führt, die erzählt werden können und einen Menschen zu dem machen, was er in höherem Alter ist.

#### 4. Mögliche Herangehensweisen und Ansätze für systemisches Coaching von älteren Menschen

In der Zusammenfassung der Aussagen der Wissenschaftlerin Perring-Chiello von Kasper im Blog „gelassen älter werden“ schreibt dieser: „Um die Herausforderungen der dritten Lebensphase zu bewältigen, ist es (...) von zentraler Bedeutung für sich selbst die Lebensinhalte, Themen und Entwicklungsaufgaben herauszuarbeiten, für die ich mich im letzten Drittel meines Lebens einsetzen will.“ (Kaspar 2020). Genau hier kann Coaching mit seinen Methoden zur nachhaltigen Selbsthilfe ansetzen, wie im Folgenden näher erläutert wird.

##### a. Zusammenführung von Herausforderungen und Aspekte des Lebens im ‚Dritten Alter‘ mit einzelnen Themengebieten von Coaching

Die im oberen Abschnitt dargestellten Herausforderungen und Themen, die Menschen im Dritten Alter beschäftigen können, lassen sich gut mit der Vielseitigkeit möglicher Themenfelder von Coaching vereinen und mittels dessen Methodenvielfalt bearbeiten. Vor dem Hintergrund, dass der Klient bzw. die Klientin für die Coachingsitzung das

Thema selbst vorgibt und das Ziel selbst festlegt, kann Coaching auch bei den vielseitigen Themen des Dritten Alters eingesetzt werden.

Die bereits beschriebenen Herausforderungen, Ängste und Veränderungen können sehr groß und schwer selbstständig zu bewältigen scheinen. Um damit einen guten Umgang finden zu können, bspw. dem Umgang mit Gefühlen wie Trauer oder Einsamkeit, kann sich hier Unterstützung in Form von Coaching anbieten. Zudem kann Coaching im Bereich der Neustrukturierung des eigenen Lebens und der Findung neuer Lebensthemen, wie nach dem Wegfall der Erwerbsarbeit, sinnvoll ansetzen.

Auch sind typische Coaching-Themen wie Konfliktmanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Zeitmanagement oder Wertereflexion Bereiche, die im Dritten Alter eine Rolle spielen können. So können bspw. Konflikte sowohl im Innen- als auch im Außenverhältnis, z.B. bei veränderten Aufgaben in der Partnerschaft oder im Familienkreis, auftreten oder Lösungen für das Mehr an freier Zeit in der Rente gesucht werden. Durch Begleitung von und Anpassung an die besonderen Veränderungen dieses Lebensabschnitts kann Coaching eine gute Hilfestellung sein.

Zu beachten ist allerdings, dass psychische Erkrankungen wie Altersdepression oder Angststörungen im Laufe eines Coachings aufkommen können und eine Abgrenzung bzw. ein möglicher Hinweis auf eine Therapie, gerade vor dem Hintergrund höherer Suizidraten im höheren Alter, angebracht oder sogar dringend nötig sein kann

#### b. Ressourcenstärkung im Alter

Anhand der Betrachtung möglicher Chancen des Dritten Lebensalters konnten viele als positiv beurteilbare Gesichtspunkte entdeckt werden. Somit können die als Chancen betitelten Punkte gleichzeitig auch als Ressourcen gewertet werden, die in einem wertschätzenden Coaching durchaus hervorgehoben werden können. Durch diese können auch einem älteren Klienten bzw. einer älteren Klientin die eigenen Stärken und zur Verfügung stehenden Mittel aufgezeigt werden, mithilfe derer sich bspw. Möglichkeiten zur Zielerreichung offenbaren können.

Gleichzeitig können im Coaching Perspektivwechsel angeregt werden. So könnten die Herausforderungen des höheren Lebensalters und die Bereitwilligkeit des Umgangs mit diesen in Form von Reframing innere Stärke der jeweiligen Person herausgearbeitet werden. Durch Fragen wie, was denn gut an dem Thema sei, oder, was es denn

überhaupt bedeutet, dass dies zu einem Thema werden darf, kann dem Problem Wert-schätzung vermittelt und evtl. sogar eine gewisse Dankbarkeit gegenüber den Hintergründen ausgedrückt werden.

Durch die vielen Lebenserfahrungen und erreichten Meilensteine, selbst wenn sie noch so klein erscheinen könnten, wird immer wieder die Arbeit mit Mustern des Gelingens aus der Vergangenheit möglich sein. Denn selbst wenn Menschen in höherem Alter viele Verluste und Einbußen, seien es körperliche, soziale oder kognitive, erleben, haben sie in der Regel viele andere Gewinne erfahren.

### c. Einsatz von Coachingmethoden und eventuelle Anpassungen

Reframing oder auch Muster des Gelingens sind bereits Methoden des Coachings, allerdings mit der Besonderheit, dass sie besonders Chancen und Ressourcen in den Fokus setzen.

Allgemein können die Hintergründe, weshalb ein Thema bei einem Menschen auftritt und eine Lösung gesucht wird, sehr divers sein, sodass nicht nur aufgrund der Themenvielfalt, sondern auch der Hintergründe die verschiedensten Methoden von Coaching zum Einsatz kommen könnten.

Zum Einsatz könnten bspw. Techniken aus dem Bereich des Entscheidungscoachings kommen, um eine Entscheidung zu Themen wie Umzug in eine kleinere Wohnung oder der Umstieg auf öffentliche Verkehrsmittel vs. weiter Autofahren zu finden. Modelle im Umgang mit Konflikten, bspw. bei Rollenveränderungen im familiären System, könnten zum Einsatz kommen, oder die Arbeit mit dem inneren Team bei Ambivalenzen, wie bei Veränderungen oder Umgewöhnungen. Auch Methoden aus dem Hypno-Coaching können mit hoher Wahrscheinlichkeit gut Einsatz finden, wie Metaphernarbeit oder die Arbeit mit dem Seitenmodell, bei der komplexe Probleme vom Coach bzw. der Coachin nicht komplett verstanden werden müssen, sondern das Unterbewusstsein des Menschen zum Arbeiten angeregt wird. Weiter könnten auch Methoden des Emotionscoachings angewendet werden, um bspw. über Interventionen wie Tapping den Parasympathikus anzuregen und eine (Selbst-) Regulation bei der Auseinandersetzung mit beängstigenden Situationen zu erreichen. Zur allgemeinen Betrachtung bspw. der Themen in der Rente oder Ausrichtung des weiteren Lebensweges können Lebensrad oder Timeline interessant sein – Letztere gerade auch, um bisherige Meilensteine im

Leben zu würdigen. Nicht zu vergessen sind allgemeine Fragetechniken, die jederzeit auch beim Coaching älterer Menschen zum Einsatz kommen können, wobei sich insb. zirkuläre Fragen zur Findung von Lösungsstrategien aus der Lebenserfahrung geeignet sein können.

Zu erwähnen ist allerdings, dass bei manchen Methoden ggf. Anpassungen vorgenommen werden müssen, um auf mögliche Einschränkungen von älteren Klienten bzw. Klientinnen Rücksicht zu nehmen. So können Einschränkungen im Sehen erfordern, dass tatsächlich auf ein Flipchart zum möglichst großen Schreiben zurückgegriffen werden muss – auch bspw. beim Aufzeichnen des Inneren Teams, oder dass bei Anker auf Karten besonders groß geschrieben wird. Auch können Brille oder Kontaktlinsen, wie sie ältere Menschen tendenziell häufiger tragen als jüngere, bedeuten, dass im Emotionscoaching statt auf Augenbewegungen auf Tapping zurückgegriffen werden muss. Da auch die Feinmotorik im Alter nachlässt, kann es vorkommen, dass der Coach bzw. die Coachin selbst das Schreiben übernehmen muss, wo es sonst dem Klienten bzw. der Klientin überlassen werden könnte. Bei der Arbeit mit Bodenankern kann es des Weiteren sein, dass geschaut werden muss, ob dies körperlich für den Klienten bzw. die Klientin überhaupt umsetzbar ist – bspw. bei Schwindelgefahr oder unsicherem Gangbild.

#### d. Zusätzliche Besonderheiten

Neben der eben erwähnten möglichen nötigen Anpassungen bei Methoden gibt es noch weitere Besonderheiten, die beim Coaching von älteren Menschen eine Rolle spielen könnten.

Dazu gehört z.B. das Altersgefälle zwischen Coach bzw. Coachin und Klient bzw. Klientin. Da der Coach bzw. die Coachin mit hoher Wahrscheinlichkeit beim Coaching von Menschen im Dritten Alter (teilweise deutlich) jünger als der Klient bzw. die Klientin sein kann, kann dies schon allein ein Aufeinandertreffen der beiden erschweren, wenn erwartet wird, dass jemand mit weniger Lebenserfahrung als der bzw. die zu Coachende sich evtl. nicht so gut in die Situation versetzen kann – allein schon durch weniger Erfahrung. Auch andersherum kann, aber sollte dies nicht zu Befangenheit auf Seiten des Coaches bzw. der Coachin führen, schließlich setzt Coaching voraus, dass über Hilfe zur Selbsthilfe gearbeitet wird und keine Beratung stattfindet. Wird der

Fokus auf Demut, Haltung und Kontakt gelegt, kann ein Coaching von unterschiedlichsten Altersklassen erfolgreich gelingen.

Eine weitere Besonderheit kann die Erreichung der möglichen Zielgruppe ‚Menschen im Dritten Alter‘ darstellen, da zwar inzwischen viele, aber dennoch nicht alle Menschen im höheren Alter regelmäßig soziale Netzwerke nutzen, worüber viel Marketing geschehen kann. Möglicherweise werden so auch Websites zur Bewerbung des eigenen Coachingangebots von der Zielgruppe nicht gefunden bzw. angeschaut, wenn diese nicht firm im Umgang mit dem Internet sind.

Auch Onlinecoaching kann aus einem ähnlichen Grund eine besondere Schwierigkeit darstellen oder teilweise sogar kaum umzusetzen sein, da auf der anderen Seite des Computers möglicherweise eine Unterstützung zum Einrichten der verwendeten Videokonferenzplattform nötig sein und auch während des Coachings die Anwendung schwerfallen kann (z.B. Einsatz eines Online-Whiteboards).

## 6. Zusammenfassung und Fazit

Die WHO fordert in einem zusammenfassenden Bericht von den Gesundheitssystemen Konzepte, „die die Widerstandskraft und die psychosoziale Entwicklung [älterer Menschen] stärken“ (WHO 2016). Zwar gehört Coaching nicht zum Gesundheitssystem, dennoch kann, wie in dieser Arbeit dargestellt, Coaching genau hier unterstützend ansetzen und den Menschen emotional und psychisch stärken.

Mit Sicherheit gibt es noch viele andere mögliche Themen abgesehen von den genannten, die je nach individueller Situation im Dritten Lebensalter aufkommen, oder auch solche, die genauso gut in jedem anderen Lebensabschnitt eine Bedeutung gehabt haben können. Dennoch können durch die Themenoffenheit und Vielseitigkeit von Coaching ein Mehrwert für ältere Menschen im Umgang mit Veränderungen, Ängsten und anderen Herausforderungen geschaffen werden und Coaching somit durchaus eine Chance im Dritten Alter darstellen.

Durch einen Fokus auf die vielen möglichen Ressourcen, die ein Mensch trotz oder auch gerade aufgrund seines höheren Alters haben kann, und den Einsatz von (ggf. angepassten) vielseitigen Methoden kann Coaching unterstützend wirken und Hilfe zur Selbsthilfe leisten.

## Quellenangaben

Betz Dr. med., Georg; Renz-Polster Dr. med., Herbert; Schäffler Dr. med., Arne (2020 I.): Soziale Veränderungen im Alter, abgerufen: [https://www.apotheken.de/krankheiten/hintergrundwissen/10303-soziale-veraenderungen-im-alter?utm\\_source=article&utm\\_content=next](https://www.apotheken.de/krankheiten/hintergrundwissen/10303-soziale-veraenderungen-im-alter?utm_source=article&utm_content=next). Ursprünglich in: Schäffler Dr. med, Arne (Hrsg.; 2014): Gesundheit heute, Trias, Stuttgart, 3. Auflage.

Betz Dr. med., Georg; Renz-Polster Dr. med., Herbert; Schäffler Dr. med., Arne (2020 II.): Verlust und Wachstum im Alter, abgerufen: [https://www.apotheken.de/krankheiten/hintergrundwissen/10288-verlust-und-wachstum-im-alter?utm\\_source=article&utm\\_content=next](https://www.apotheken.de/krankheiten/hintergrundwissen/10288-verlust-und-wachstum-im-alter?utm_source=article&utm_content=next). Ursprünglich in: Schäffler Dr. med, Arne (Hrsg.; 2014): Gesundheit heute, Trias, Stuttgart, 3. Auflage.

Betz Dr. med., Georg; Renz-Polster Dr. med., Herbert; Schäffler Dr. med., Arne (2023): Sinnesorgane und Körperwahrnehmung im Alter, abgerufen: [https://www.apotheken.de/krankheiten/hintergrundwissen/10299-sinnesorgane-und-koerperwahrnehmung-im-alter?utm\\_source=article&utm\\_content=previous](https://www.apotheken.de/krankheiten/hintergrundwissen/10299-sinnesorgane-und-koerperwahrnehmung-im-alter?utm_source=article&utm_content=previous). Ursprünglich in: Schäffler Dr. med, Arne (Hrsg.; 2014): Gesundheit heute, Trias, Stuttgart, 3. Auflage.

Brähler Prof. Dr., Elmar (2021): Aspekte der Lebenszufriedenheit im Alter – Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage in Deutschland

Christopher Rauhen GmbH - Coaching-Magazin (2024): Systemisches Coaching. <https://www.coaching-magazin.de/themen/systemisches-coaching>

Demografieportal 2024 (2024): Altersstruktur der Bevölkerung. <https://www.demografie-portal.de/DE/Fakten/bevoelkerung-altersstruktur.html>

Deutsche Gesellschaft für Coaching e.V. (2024): Unser Coachingverständnis. <https://www.coaching-dgfc.de/ueber-die-dgfc/coachingverstaendnis/>

Dvct (2024): Kompetenzmodelle & Definition. <https://www.dvct.de/verband/kompetenzmodelle>

Gesundheitsberichtserstattung des Bundes (2019): Pflegebedürftige (Anzahl und Quote). Gliederungsmerkmale: Jahre, Region, Alter, Geschlecht. [https://www.gbe-bund.de/gbe/isgbe.information?p\\_uid=gast&p\\_aid=97748103&p\\_sprache=D&p\\_thema\\_id=210&p\\_thema\\_id2=3600&p\\_thema\\_id3=4900&p\\_thema\\_id4=5300](https://www.gbe-bund.de/gbe/isgbe.information?p_uid=gast&p_aid=97748103&p_sprache=D&p_thema_id=210&p_thema_id2=3600&p_thema_id3=4900&p_thema_id4=5300)

InfoCenter der R+V Versicherung (2023): Die Ängste der Deutschen 2023. Pressekonferenz zur 32. Studie

Jagsch Prim. Dr., Christian (2023): Ängste im Alter. In: Ärztekron VerlagsgmbH (2023): Ärzte Krone, Januar 2023, Ausgabe 1+2

Kaspar, Bertram (2020): 01 Dritte Lebensphase und 3 Qualifikationen. <https://gelassen-aelter-werden.de/dritte-lebensphase-und-3-qualifikationen/>

Kaspar Dr., Roman, Wenner Dr., Judith, Tsch-Römer Prof. Dr., Clemens (2022): Einsamkeit in der Hochaltrigkeit. In: BMFSFJ (Hrsg.): D80+ Kurzberichte, Januar 2022, Nummer 4

Maas, Marie-Charlotte (2024): Ruhestand als nächster Karriereschritt. <https://zukunft-jetzt.deutsche-rentenversicherung.de/012024/ruhestand-als-naechster-karriereschritt>

Mergenthaler, Andreas (2013): Auf den Spuren des „Dritten Alters“: Befunde zur Dauer eines Lebensabschnitts auf der Grundlage der Third Age Life Expectancy (TALE). In: Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung – 34. Jahrgang (Hrsg.): Bevölkerungsforschung Aktuell. Mitteilungen aus dem Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung, September 2013, Ausgabe 5, S. 2-10

Morawietz, Andreas (2021): Keine Angst vor der Rente: So gehts gelassen in den Ruhestand. <https://blog.ergo.de/tipps-zum-ruhestand/>

Rauen, C. et al. (2023): RAUEN Coaching-Marktanalyse 2023. Version vom 15.05.2023 (verfügbar unter: <https://www.rauen.de/cma/>)

Reyer Dr., Thomas (2016): Beratungsdschungel? Beratung, Coaching, Therapie, Supervision und mehr - Differenzierung von Arbeitsformaten der Prozessberatung. In: Organisationsberatung, Supervision, Coaching (OSC), Dezember 2016, Volume 23, Ausgabe 4, S. 463–473

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2021): Pressemitteilung Nr. N 057 vom 29. September 2021. Fast 6 Millionen ältere Menschen leben allein. [https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/09/PD21\\_N057\\_12411.html](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2021/09/PD21_N057_12411.html)

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention (2024): Depression im Alter. <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/depression-im-alter>

Systemische Coaching Gesellschaft Deutschland (2024): Systemischer Ansatz der SCGD. <https://systemische-coaching-gesellschaft.de/systemischer-ansatz-systemisches-coaching/>

World Health Organization (2016): Zusammenfassung. Weltbericht über Altern und Gesundheit

---

Hinweis zu allen Onlinequellen: Letzter Abruf 20.05.2024