

Inhaltsverzeichnis

1.0 Ausgangslage: Gedanken zur Zukunft	5
1.1 Motivation zu dieser Arbeit	5
1.2 Philosophisch Überlegungen und Definitionen zum Thema der Zukunft	7
1.2.1 Definitionen	7
1.2.1.1 Die Zukunft	7
1.2.2 Der Ursprung der Zeiterfahrung.....	8
1.3 Die Phänomenologie der Zukunft nach Husserl	10
1.3.1 Das unmittelbar Bevorstehende (Protention) und Erwartung	10
1.4 Psychologische Überlegungen zur Zeit	13
1.4.1 Die Relativität der Zeit	13
1.4.2 Die psychologischen Dimensionen der Zukunft.....	15
1.4.2.1 Eigene und fremde Erwartungen	15
1.4.2.2 Faktoren, die die Zukunftsorientierung begünstigen	15
1.4.2.3 Wie verhalten sich zukunftsorientierte Menschen, wenn sie erfolgreich sind?	16
1.4.2.4 Wie verhalten sich zukunftsorientierte Menschen, wenn sie scheitern?	16
2.0 Ziel und Fragestellung	17
3.0 Theoretische Erweiterung, Vertiefung	17
3.1 Sichtweisen zur „Zeit“	17
3.1.1 William James	17
3.1.2 Kurt Lewin	18
3.1.3 Paul Fraisse.....	19
3.1.4 Zimbardo and Boyd.....	19
3.2 Das Konzept der Zeit Perspektive (Time Perspective[TP])	19
3.2.1 Zeitmodi.....	20
3.2.1.1 Die positive Vergangenheits-Orientierung	20
3.2.1.2 Die negative Vergangenheits-Orientierung.....	21
3.2.1.3 Die hedonistische Gegenwartsorientierung	21
3.2.1.4 Die fatalistische Gegenwartsorientierung.....	21

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

3.2.1.5 Die hoffnungsvolle Zukunftsorientierung	22
3.2.1.6 Die transzendente Zukunftsorientierung	22
3.3 Die ideale Zeit Perspektive	23
4.0 Beobachtungsaufgabe oder –Instrument. Vorstellen des Instrumentes ZTIP / TFTPI um die Erfahrung des Zeiterlebens von Personen zu erheben	24
4.1 Forschungsabsicht	24
4.2 Fragestellungen die beantwortet werden:	25
4.3 Quantitative Methode.....	25
4.3.1 Stichprobe	25
4.3.2 Datengewinnung	26
4.3.3 Datenaufbereitung.....	26
4.3.4 Datenverwendung.....	26
4.3.5 Indikation	27
4.3.6 Kritik.....	27
4.4 Qualitative Inhaltsanalyse	28
4.4.1 Grundsätze qualitativen Forschens	28
4.4.2 Qualitative Fragen	29
4.4.3 Induktive Kategorienbildung.....	30
5.0 Ergebnisse der quantitativen und qualitativen Praxisbeobachtung.....	32
5.0.1 Auswertungsmatrix und Diagrammtypen	32
5.1 Ergebnisse der „Hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven“ der über und unter 50 jährigen Patienten/ Kunden.....	33
5.1.1 Die Hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven.....	33
5.1.1.1 Quantitative Ergebnisse zu den „Hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven“ von über und unter 50 jährigen Patienten/ Kunden.	33
5.1.1.2 Qualitative Ergebnisse zu den „Hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven“ von den über 50 jährigen Patienten/ Kunden.	35
5.1.1.3 Qualitative Ergebnisse zu den „Hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven“ von den unter 50 jährigen Patienten/ Kunden.....	39
5.2 Zuordnung der Qualitativen Ergebnisse zu den „Hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven“ von den über und unter 50 jährigen Patienten/ Kunden entsprechend dem Modell der Lebensbereiche	44

6.0 Reflexion der Praxisbeobachtung auf dem Hintergrund der Theorie der Lebensbereiche und der Theorie der Identität (nach Kalbermatten U.)	47
6.1 Theorie der Lebensbereiche.....	47
6.1.1 Erwägungen der qualitativen Ergebnisse der „Hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven“ der über und unter 50 jährigen Patienten/ Kunden (17/19Personen).....	47
6.1.2 Erwägungen der qualitativen Ergebnisse der „Hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven“ der über und unter 50 jährigen Patienten/ Kunden (17/19Personen) unter dem Beizug der Theorie der Lebensbereiche	49
6.2 Identität und Wandel im Alter	51
6.2.1 Das Konzept des Wandels und Identität	52
6.2.2 Zuordnung der Elemente der Theorie des (Identitäts-) Wandels mit Blick auf die hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven der über 50-jährigen Patienten /Kunden (17 Personen)	54
6.2.3 Zuordnung der qualitativen Ergebnisse zur Theorie des (Identitäts-) Wandels mit Blick auf die hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven der unter 50-jährigen Patienten /Kunden (19 Personen)	55
6.2.4 Erwägungen der qualitativen Ergebnisse der „Hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven“ der über und unter 50 jährigen Patienten/ Kunden mit Blick auf den (Identitäts-) Wandel (17/19 Personen)	56
6.3 Kritik und Verbesserungsvorschläge	58
6.3.1 Kritik der subjektiv-induktiven Kriterienbildung und Vorschläge	58
6.3.2 Verfeinerung der Alterssegmentierung	58
7.0 Literaturverzeichnis (Quellen).....	59
8.0 Lernkontakte.....	60
8.1 Liste der Kontakte	60
9.0 Anhang	61
9.2 Fragebogen (Übersetzung).....	61
9.2 Erhebungsbogen (Items, Schriftliche Einschätzung und Einladungsbrief).....	63

Die Zeit geht nicht, sie steht still,

Wir ziehen durch sie hin

Gottfried Keller

Aus:

Hahn, Ulla (Ausw.)

Gedichte fürs Gedächtnis

Zum Inwending-Lernen und Auswendig-Sagen.

1.0 Ausgangslage: Gedanken zur Zukunft

1.1 Motivation zu dieser Arbeit

In meiner freiberuflichen psychologisch-psychotherapeutischen Tätigkeit arbeite ich auch mit älteren und alten Menschen. Angeregt durch einen Artikel (s. Psychologie Heute 1/2009, S.20 ff..) zum Thema, welche Lebensphase das Denken bestimmt, entwickelte ich ein Interesse mich vertiefter damit zu befassen.

Dabei stiess ich auf eine Veröffentlichung von Philip Zimbardo (s. Zimbardo, The Time Paradox, 2008). Angeregt durch die Fragestellung welcher Zeitmodus das Denken und Handeln bestimmt, habe ich Frauen und Männer (Patienten/Kunden), ¹ die in meiner Praxis in psychotherapeutischer Behandlung sind oder sich in Supervision befinden oder sich coachen lassen, gebeten an einer empirischen Untersuchung teilzunehmen. Weiter habe ich etwa ebenso viele Bekannte aus meinem privaten und beruflichen Umfeld ebenfalls gebeten an der Untersuchung teilzunehmen.

Im Rahmen der Datenerhebung wurden die negative und positive Vergangenheits-Perspektive, die hedonistische und fatalistische Gegenwarts-Perspektive, die hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven und die transzendente Zukunftsperspektiven (Leben nach der Tod-Perspektive) erfasst.

¹ Wenn die weibliche Form nicht erwähnt ist, ist sie immer auch mit gemeint

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

In dieser Abschlussarbeit wird nur ein Teil der Resultate, „Die hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven“ besprochen, um den Rahmen dieser Arbeit nicht zu überschreiten.

Der Focus dieser Abschlussarbeit konzentriert sich auf die “Hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven“ der Personen, die zum Zeitpunkt der Datenerhebung in psychotherapeutischer Behandlung in der Praxis „Wiitergaa“ in Wohlen waren, als Führungskräfte in einem Coachingprozess befanden oder als Fachleute ihre Arbeit supervidieren liessen. Die übrigen Ergebnisse der übrigen Auswertungen und Diskussion sind Teil eines Nachfolge-Projektes und der Masterthesis.

Es war zu erwarten, dass die Untersuchung vor allem bei Patienten Auswirkungen auf den Therapieprozess und Therapiethemen haben würde. Darauf wurden sie vor der Teilnahme hingewiesen. Während der Untersuchung zeigte sich dann, dass diese Vermutung zutraf und genutzt wurde.

1.2 Philosophisch Überlegungen und Definitionen zum Thema der Zukunft

1.2.1 Definitionen

1.2.1.1 Die Zukunft

Im Wörterbuch der philosophischen Begriffe (Hoffmeister J. 1955) wird der Begriff wie folgt definiert: ²:

Zukunft, die: -, (selten:) Zukünfte [mhd. zuo-kunft, ahd. zuochunft, eigtl. = das auf jmdn. Zukommende, zum 2. Bestandteil -kunft vgl. Abkunft]: 1. a) *Zeit, die noch bevorsteht, die noch nicht da ist; die erst kommende od. künftige Zeit (u. das in ihr zu Erwartende): eine unsichere, ungewisse Z.: denkbare Zukünfte; die Z. wird es lehren, ob die Handlungsweise richtig war; die Z. des Landes, der Menschheit; wir wissen nicht, was die Z. bringen wird; auf eine bessere Z. hoffen; auf die Z. bauen, vertrauen; ängstlich in die Z. schauen, blicken; für die Z., für alle Z. (für alle Zeit); in naher, nächster, absehbarer Z. ((sehr) bald); in ferner Z. (in einer noch weit entfernten Zeit); er lebt schon ganz in der Z. (beschäftigt sich im Geist mit der kommenden Zeit); in eine unbekannte Z. gehen; * in Z. (von jetzt an; künftig); [keine] Z. haben (eine, keine günstige, aussichtsreiche Entwicklung erwarten lassen); dieser Beruf hat Z.: einer Sache gehört die Z. (etw. wird eine bedeutende Entwicklung nehmen); den Mikroprozessoren gehört die Z.: mit/ohne Z. (mit/ohne Zukunftsperspektive); ein Beruf mit/ohne Z.: b) (o. Pl.) jmds. persönliches, zukünftiges Leben; jmds. noch in der Zukunft (1 a) liegender Lebensweg; die gemeinsame Z. planen; eine gesicherte Z. haben; man prophezeit ihm eine große, eine glänzende Z. (eine glanzvolle berufliche Laufbahn); sich seine ganze Z. verbauen; Vorsorge für seine Z. treffen; um deine Z. (dein Fortkommen) brauchst du dich nicht zu sorgen. 2. (Sprachw.) Zeitform, die ein zukünftiges Geschehen ausdrückt: Futur.*

² Auszug aus: Hoffmeister J., S. 247

1.2.2 Der Ursprung der Zeiterfahrung

Zeiterfahrung ereignet sich für uns Menschen immer im Jetzt. Die Vergangenheit, die Zukunft die Vorstellung zum Leben nach dem Tod, der Jenseitigkeit, ereignet sich immer in der „ewigen Gegenwart“. So kann man eigentlich von einer erinnerten vergegenwärtigten Vergangenheit, die sich in der Gegenwart ereignet und von einer vergegenwärtigten Zukunft, welche ausschliesslich in der Gegenwart erlebt werden kann, sprechen.

Der Ursprung und die Geschichte der Entwicklung des Verständnisses von Zeit lässt sich durch den Blick auf jene philosophischen Theoretiker aufzeigen, die sich mit dem Problem der Zeit befasst haben.

Allen voran steht in der abendländischen Tradition Platon mit seinem Weltentwurf „Timaios“. Hier versteht er Zeit als die Vielheit der Zahl sich fortbewegender dauernder Abbilder der Ewigkeit.

Nach Augustinus sind Vergangenheit nur Erinnerungen und Zukunft nur Erwartungen in der Gegenwart. Wir könnten das Ewige nur in der Erscheinungsform des Nacheinander erfassen. Wie bei Aristoteles ist bei Augustinus Zeit (und Raum) untrennbar von der Welt und den Veränderungen. Die Zeit „entstand“ erst durch die Schöpfung d.h. Gottes Erschaffung der Welt. Die Zeit (und der Raum) existiert insbesondere im geschöpflichen, d.h. vor allem im menschlichen Bewusstsein. Für Gott ist dagegen alles eine Gegenwart. Bei Augustinus erfolgt auch erstmals eine Unterscheidung zwischen einer physikalisch exakten Zeit, die mit Hilfe von Zeitmessgeräten bestimmt wird und einer psychologisch-erlebnisbezogenen Zeit, die Zugang zu subjektiven und alltäglichen Interpretationen ermöglicht.³

Augustinus ist der erste, der die Zeit auf die menschliche Seele zurückführt. Durch Augustinus ist gleichsam die Subjektivierung des Zeitproblems in der Philosophie in Gang gebracht worden.

Kant gründet die Absolutheit der Zeit in der schöpferischen Kraft der Subjektivität eines auf die Sinne bezogenen endlichen Wesens (Mensch).

³ Quelle: http://de.wikipedia.org/wiki/Philosophie_der_Zeit

Auch Husserl und Heidegger sind dem augustinischen Gedankengut des Zeitverständnisses verpflichtet. Husserl bezieht sich zwar in seinen Überlegungen zur Theorie des inneren Zeitbewusstseins auf Elemente von Augustinus, entledigt sich aber von der Idee des Schöpfergottes.

In seinem Hauptwerk „Sein und Zeit“ betrachtet Martin Heidegger die *Zeitlichkeit* als die zutiefst das Menschsein prägende Wirklichkeit. Die menschliche Existenz, das *Dasein* wird von Heidegger verstanden als faktisches Schon-sein-in der Welt, das durch seine Ausrichtung auf die Zukunft (Sichvorweg-Sein) im Ergreifen der eigenen Möglichkeiten sein eigenes Seinkönnen bestimmt. Die Stimmung der Angst erschließt dem Menschen sein In-der-Welt-sein: der Mensch kommt ohne sein eigenes Hinzutun in die Existenz (Geworfen-Sein) und hat diese nun zu übernehmen, indem er Entscheidungen trifft. Das Ende alles Ergreifens von Möglichkeiten stellt der Tod dar. Angesichts des Todes ergibt sich für den Menschen ein *endlicher* Entscheidungsspielraum. Es ist daher für Heidegger die Zeitlichkeit des konkreten Daseins, das in seiner Existenz für sich und andere sorgt und aus welcher sich erst die rechnerische Zeit ergibt. Dasein rechnet mit Zeit, weil es in seiner eigenen Endlichkeit für sich Sorge zu tragen hat. Zu einer wirklichen Ausarbeitung des Begriffs der Zeit aus der Zeitlichkeit des Daseins kommt es jedoch in dem Fragment gebliebenem Werk „Sein und Zeit“ nicht mehr. Verkürzt gesagt, meint Heidegger, wird die Zukunft aus der Gegenwart und Vergangenheit begründet.

M. Baumgartner (1994, S. 209 f.) meint, dass eine Reflexion über den Ursprung der Zeiterfahrung unabdingbar ist, da diese Zeitphänomene und seine Ausfaltung in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft überhaupt erst erschließt.

Es sei zu vermuten, dass der Ursprung der menschlichen Zeiterfahrung im Wesentlichen mit der Erfahrung der Negativität und oder des Verlustes zu tun hat. Vergangenheit werde durch den Schock des Verlustes, durch den Schmerz, dass etwas ist und dann nicht mehr ist, sichtbar. Wir würden dadurch aus dem Kontinuum der Zeitlosigkeit herausgerissen und stünden vor der Nichtwiederbringlichkeit des Verlorenen.

Hermann Schmitz ⁴ begründet dieses Ursprungsgeschehen damit, dass die Zeiterfahrung im Ursprung eine leibliche Erfahrung ist. Er ist der Meinung, wenn ein Mensch das erste Mal erschrickt,

⁴ Vgl. H. Schmitz: *Zeit als leibliche Dynamik und ihre Entfaltung in Gegenwart*, in: *Zeiterfahrung und Personalität*, hrsg. vom Forum für Philosophie Bad Homburg, Frankfurt a. M. 1992, S. 231-246, 231 f.

und damit nicht einfach wie ein Tier ist. Dieser Gegenstand ist das Neue, welches in ein kontinuierliches Dahinverfließen und Dahinleben einbricht. Weiter meint er, dass dies nur unter der Bedingung gilt, dass er schon mit Bewusstsein begabt ist.

Zusammenfassend zur Geschichte der Entwicklung der Zeitauffassung folgendes Zitat: (Baumgartner, H.M., 1994, S.198f.), „Der historische Rückblick lässt erkennen, dass im wesentlichen drei Zeitauffassungen erörtert wurden: die objektive, kosmische, welt- bzw. naturbezogene (Platon, Aristoteles, Plotin, Newton, Kant); die subjektive, erlebnisbezogene (Augustinus, Bergson, Husserl) und die subjektive, existenzbezogene und geschichtsbegründende (Heidegger).“

1.3 Die Phänomenologie der Zukunft nach Husserl

Husserl, E. (1893-1917) in Rudolf (1985) meint Bilder sind Voraussetzung, um uns Zeit vorstellen zu können. Eine der geläufigsten Vorstellung von Zeit ist diese sich als eine gerade Linie vorzustellen, als eine Gerade. Man redet in übertragener Weise auch von „Zeitpunkten“ oder Zeitabschnitten“. Mit dieser Metapher ist implizit gemeint, dass Teile der Zeit sich auf einer gleichsam geraden Linie befinden.

Um das Zukünftige fassen zu können hat Husserl zwei Begriffe eingeführt. Das „unmittelbar Bevorstehende“ (Protention) und die Erwartung von der unten nun die Rede ist.

1.3.1 Das unmittelbar Bevorstehende (Protention) und Erwartung

Sommer M. (2004) in Reusch R. ist das Zeitbewusstsein janusköpfig. Es hält nicht allein in der frischen Erinnerung (Retention) ständig fest was war und es holt nicht allein in der Wiedererinnerung gelegentlich zurück, was festzuhalten ihm schließlich misslang. Vielmehr schaut es auch aus nach dem, was kommen wird, ist schon gefasst auf das Nächste und das Kommende. Wenn eine Sequenz von Tönen erklingt - zum Beispiel die Schläge einer Glocke - so verknüpft sich mit dem Hören des zuletzt erklingenden Tones eine Erwartung auf einen neuen, der zu diesem und zu den vorangegangenen passt. Dass ein derartiger Vorgriff sich ständig und von selbst einstellt, merken wir vor allem, wenn er enttäuscht wird: Wir erleben, dass etwas ausbleibt.

Im Vorblick auf das, was auf kommt, versteift sich das Bewusstsein nicht auf ein Entweder-Oder, hält sich nicht

an die strikte Alternative von Erfüllung und Enttäuschung, von Eintreten und Ausbleiben des Erwarteten. Denn statt zu kommen oder nicht zu kommen, kommt es zwar, aber manchmal eben anders, als man denkt. Was, wenn auf sieben Schläge der Turmuhr weder ein weiterer oder kein weiterer folgt, sondern ein Knall? Dann sind wir zwar überrascht, aber doch nicht über alle Massen. Was kam, war weniger wahrscheinlich als das, was erwartet wurde, aber *gänzlich* unerwartet kam auch das nicht: auch das Überraschende lag im Bereich des Möglichen. Die Fähigkeit des Bewusstseins, einen solchen Bereich des Möglichen zu öffnen, ein Feld von Erwartungen des unmittelbar und mittelbar Bevorstehenden zu erschließen, nennt Husserl „Protention“. Die Zukunft des Bewusstseins gehört auf diese Weise mit zu seiner Gegenwart. Diese an das Jetzt des Bewusstseins sich anschließende Dimension *ist* offenbar nicht in sich homogen; sie gliedert sich vielmehr nach Graden unterschiedlicher Wahrscheinlichkeit des Erwarteten. Bildhaft kann man sich die Protention nach Art eines liegenden Trichters vorstellen: seine engste Stelle ist in diesem Modell die Urempfindung. Von ihr, dem Jetztpunkt, gehen „nach vorne“ Strahlen aus, die den ganzen Bereich des womöglich Kommenden durchziehen und in ihm Zonen unterschiedlicher Möglichkeitsdichte bilden. Das sehr Wahrscheinliche, fast schon Gewisse liegt auf der zentralen Achse, während das Unwahrscheinlichere, je unwahrscheinlicher es ist, desto näher am Rande dieses Protentionstrichters angesiedelt ist.

Wie die Retention ist auch die Protention eine passive Form der Intentionalität: Die Ausschau auf das Nächste stellt sich ein; sie geschieht, ohne dass wir dazu eigens tätig werden müssten. Und auch in der Form des Und-so-Weiter gleicht die Protention der Retention: Es gibt keinen protentional erwarteten Bewusstseinsinhalt, zu welchem nicht wiederum ein eigenes protentionales Feld von Möglichkeiten gehören würde; und für jedes Erlebnis aus der Menge dieser möglichen Erlebnisse gilt dies wiederum. So hat das Bewusstsein nicht nur eine unendliche Vergangenheit, sondern auch eine unendliche Zukunft. Der Bewusstseinsstrom erweist sich als ein Fluss ohne Quelle und ohne Mündung.

Daran, dass die sich ausbreitende und verbreiternde Protention allerdings nicht so recht in das Bild vom Bewusstseinsstrom passt, zeigt sich auch, dass die Strukturähnlichkeit von Retention und Protention ihre Grenzen hat. Die Protention kennt eben noch gar keine bestimmten Erlebnisse; sie späht nach solchen aus, hat sie aber noch nicht. Beide, Retention und Protention, sind zwar formale Strukturen; aber zur Retention gehört es notwendig, immer bestimmte Inhalte zu haben: Sie ist zwar eine Form, aber die Urempfindung legt ihre Inhalte definitiv fest. *So* mit Inhalten gefüllt zu sein ist selbst ein Wesenszug dieser Form. Die Protention ist dagegen nur eine formale Vorzeichnung inhaltlicher *Möglichkeiten*. Sie ist nicht völlig ohne Inhalt, aber ihre Inhalte sind unbestimmt. *So* mit möglichen Inhalten durchzogen zu sein ist selbst ein Wesenszug *dieser Form*: daher die „nach vorne“ gerichtete trichterförmige Ausbreitung. Die Protention ver-

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

zweigt sich, fächert sich auf, weil sie eben Verschiedenem in verschiedener Weise Raum geben muss. Vieles kann kommen, sagt die Protention; aber nur eines kommt und geht wirklich, antwortet die Retention. Dass zu jeder Urempfindung dieser protentionale Bereich von möglichen Erlebnissen gehört, macht die ohnehin schon komplizierte Retention noch komplizierter. Denn jedes in frischer Erinnerung noch gegenwärtige Erlebnis behält, indem es allmählich vergeht, den protentionalen Horizont, den es hatte, als es Urempfindung war. Alle Möglichkeiten bleiben *als* ehemalige Möglichkeiten retentional erhalten. Nur so sind wir in der Lage, uns auch an das zu erinnern, was erwartet war, aber nicht eintrat; nur so vermögen wir zurückzudenken an das, was möglich war, aber dann doch nicht wirklich wurde.

Die Protention ist eine Form *passiver* Intentionalität. Von ihr muss sorgfältig die *aktive* Erwartung unterschieden werden. Das Bewusstsein kennt zwei unterschiedliche Weisen, sich auf Zukünftiges zu beziehen, zwei Arten von Erwartung. Die eine, die Protention, stellt sich von selbst ein ohne unser Zutun; die andere, Erwartung im engeren Sinne, ist ein eigener spontaner Akt der Vergegenwärtigung von Abwesendem. Damit gleicht diese Erwartung der Wiedererinnerung. Es gibt also zwei Sorten von Vergegenwärtigung; die eine bezieht sich auf das, was früher gewesen ist - Wiedererinnerung; die andere auf das, was zukünftig werden kann - die Erwartung. Diese aktive Erwartung ist eine Art phantasierte Vorwegnahme möglicher zukünftiger Erlebnisse samt der ihnen korrelativ zugehörigen Gegenstände. So ist es uns ja zum Beispiel ganz geläufig, in der Phantasie solche Situationen durchzuspielen, von denen wir glauben, dass wir uns zukünftig in ihnen befinden werden.

Es gibt, in Grenzen, eine Proportion: Die Erwartung verhält sich zur Protention wie die Wiedererinnerung zur Retention. Nicht nur ist die Erwartung, wie gesagt, das aktive, spontane Pendant zur passiven Protention. Sie ist ein Bewusstseinsinhalt mit festumrissenen Grenzen; die Protention dagegen ist ein sich trichterförmig ins Unendliche erweiterndes Kontinuum. Und dann hat die spontane Erwartung vor der stets inhaltlich unbestimmt vorzeichnenden Protention den Vorzug inhaltlicher Fülle und Bestimmtheit. Es werden ja ganz bestimmte Gegenstände und Ereignisse als zukünftig wirklich fingiert. Dies also sind die Merkmale, welche die Erwartung von der Protention absondern und sie zugleich mit der Wiedererinnerung zusammenführen: die Erwartung ist aktivintentional; sie ist diskret-begrenzt; und sie ist inhaltlich bestimmt. Das konkrete Bewusstseinsleben ist also bei Husserl ein mannigfaltig geschachteltes, vielfältig verflochtenes und mehrfach gestuftes Geschehen. Ganz zuletzt aber beruht es immer und notwendig auf der fundamentalen Struktur des inneren Zeitbewusstseins, die sich zusammenfügt aus Urempfindung, Retention und Protention.

1.4 Psychologische Überlegungen zur Zeit

1.4.1 Die Relativität der Zeit

Zeit beeinflusst uns, weil sie relativ ist. Die Relativität ist dem Menschen zwar seit Jahrtausenden bewusst, theoretisch ist sie erst seit den Entdeckungen Einsteins in der physikalischen Wissenschaft ausdifferenziert worden. Wie gesagt, wissen die Menschen wie relativ Zeit im Erleben ist und selbst Einstein sagt dazu: "When a man sits with a pretty girl for an hour, it seems like a minute. But let him sit on a hot stove for a minute and it's longer than any hour that's relativity»⁵.

In der Alltagswelt leben wir damit, dass Zeit einmal kurz erlebt und mal die gleiche Zeit sehr lang erlebt wird. Dabei beeinflussen die emotionale Lage, der Lebensstil und die Umwelt in der wir leben die Art wie wir Zeit erfahren.

Die Wissenschaft begann im fünfzehnten und sechzehnten Jahrhundert sich für das Phänomen der physikalischen Zeit zu interessieren und zu erforschen. Viel später, erst vor zweihundert Jahren wandte sie sich der psychologischen Seite der Zeiterfahrung zu. Was sich dabei herausstellte kann folgendermassen formuliert werden und ist oben bereits angedeutet: Zeit ist für uns Menschen relativ. Das heisst wir können die Gesetze der Physik nicht kontrollieren, aber wir können den Rahmen beeinflussen unter denen wir die Ereignisse betrachten. Wir können entdecken, wenn eine gewisse Fixierung in einer Zeit uns an einem intensiven Leben hindert. Einstellungen zum Phänomen „Zeit“ sind uns meinst nicht bewusst. Entweder spiegeln sie die Haltungen der Gesellschaft oder wir haben sie gelernt als wir aufwuchsen.

Die Zeit und wie sie erlebt wird ist das Thema dieser Arbeit. Unvermeidlich ist: Unsere Zeit auf der Erde ist beschränkt. Wird sich der Mensch dieser Tatsache bewusst und lässt sich von dieser Unabwendbarkeit erreichen, kann das wie eine Ermahnung wirken das restliche Leben bedeutungsvoll und bewusst zu gestalten.

⁵ Diese Aussage kann als authentisch angenommen werden. Erwähnt von Steve Mirsky in Scientific American (September 2002), vol 287, No. 3, Seite 102.

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

P. Zimbardo / Body (2008) besprechen in ihrem Buch „The Time Paradox“ die Ergebnisse jahrelanger Forschung, die sie als eine neue Wissenschaft der Psychologie der Zeit verstehen. Sie sind der Meinung, dass die persönliche Einstellung zur „Zeit“ eine mächtige Wirkung hat. Und dies ungeachtet, ob es sich um Geschlecht, Alter und Ausbildung handelt. Ein Schlüsselparadox der Psychologie der Zeit besteht darin, dass die Einstellung zur „Zeit“ wirkt, ob man sich dieser bewusst ist oder nicht. Zimbardo und Body haben während ihren Forschungen sechs Zeitmodi / Zeitperspektiven identifiziert, die in Kapitel 3 näher erläutert werden.

Sie identifizierten ein weiteres Schlüsselparadox der Zeit: Eine gemässigte Einstellung zu den Zeitperspektiven, im Groben zur Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, sind für die Gesundheit bereichernd, während extreme Haltungen zu ungesunden Lebensmustern führen (siehe Grafik Kapitel 3.3: Die idealen Einstellungen der Zeit-Perspektiven).

Selten wird uns die Wirkung der begrenzten Zeit unseres Lebens bewusst. Hie und da, nach einem bedeutsamen Ereignis, zum Beispiel beim Tod eines geliebten uns nahestehenden Menschen wird uns die Begrenztheit und Endlichkeit schlagartig bewusst. In solchen Augenblicken und Trauerphasen trifft uns das Mysterium von „Dasein“ und „Nicht-mehr-Dasein“, von „Da“ und „Nicht mehr Da“ eines Andern mit voller Wucht. Worte helfen nicht mehr. Man kann sich diesem Mysterium nur still und schweigend nähern, es aber nicht ganz erschliessen. Die Erfahrung an dieser Schwelle kann uns die Bedeutung der uns noch zur Verfügung stehenden Zeit in ungeahnter Weise aufwerten.

Zeit ist keine Ware, die man besitzen kann wie Geld und materielle Güter. Sobald die Zeit vergangen ist, ist sie für immer weg. Vergeudete Zeit können wir nicht, wie Geld und Güter, wieder zurückgewinnen. Unser knappstes Gut ist Zeit.

Während etwa dreissig Jahren haben Zimbardo und Boyd an der Psychologie der Zeit gearbeitet und dabei übereinstimmend festgestellt, dass Zeitperspektiven eine Grundrolle im Leben der Menschen einnehmen. Und zwar in der Weise, wie die Menschen dazu neigen eine besondere Zeitperspektive zu entwickeln indem sie zum Beispiel unbewusst die Zukunft, die Gegenwart oder die Vergangenheit als Kriterium für die Konstruktion ihrer Wirklichkeit wählen. Mit andern Worten:

„Wie der Tag/das Leben gestaltet wird, bestimmt die Sichtweise auf die Vergangenheit und auf die Zukunft.“

1.4.2 Die psychologischen Dimensionen der Zukunft

1.4.2.1 Eigene und fremde Erwartungen

Auch Zimbardo und Boyd (2008) sind der Meinung, dass unsere eigenen Erwartungen unser Verhalten beeinflussen. Die Erwartungen von anderen Leuten können unser Verhalten auch beeinflussen. Erwartungen sind auf die Zukunft ausgerichtet und beeinflussen damit unser Verhalten, aber sie müssen uns bewusst sein. Wenn die Zukunftsorientierung einen tiefen Wert hat, kann man dafür sorgen zukunftsorientierter zu werden. Das ist möglich. Wenn ein Mensch übertrieben oder zwanghaft zukunftsorientiert ist, ist das auch korrigierbar. Grundsätzlich braucht man sich auch hier keine Sorgen zu machen. Es ist möglich ein besseres Gleichgewicht im Leben zu schaffen. Der Dichter Milton erinnert uns an die Kapazität des menschlichen Verstandes, sein eigenes Existieren zu verwandeln, als er die Figur des Satan in seinen „*Paradise Lost*“, sagen lässt: "Der Verstand hat seine Möglichkeiten er kann selbst den Himmel zur Hölle machen die Hölle zum Himmel." Und der visionäre Künstler, und Bildhauer Anselm Kiefer hat gesagt, "wir können nicht gut leben, wenn wir keinen Himmel in unserem Verstand haben", Wir müssen uns nicht zum Tun drängen, vielmehr müssen wir lernen in der Weise denken zu lernen!

1.4.2.2 Faktoren, die die Zukunftsorientierung begünstigen

Zimbardo und Boyd (2008) sind überzeugt, dass es Eckwerte und Bedingungen gibt die, die die Zukunftsorientierung begünstigen. Ihre Liste besteht aus folgenden Attributen:

- Das Leben in einer gemäßigten Zone
- Das Leben in einer stabilen Familie, Gesellschaft und Nation
- Einer Religion angehören, die von den Werten einer hoffnungsvollen Zukunft getragen ist (z.B. protestantisch sein oder jüdisch Religion.)
- Eine gute Bildung erhalten
- Ein junger oder mittleren Alters Erwachsener sein

- Eine Arbeit / Aufgabe haben
- Technik regelmässig verwenden
- Erfolgreich sein
- Zukunftsorientierte Rollenbilder haben
- Das Sicherholen von Kinderkrankheit

Offensichtlich ist keine von den zehn Attributen notwendig oder ausreichend, dass es jemanden zukunftsorientierter macht. Jedes einzelne Attribut macht es wahrscheinlicher, dass man diese Einstellung entwickelt. Viele Faktoren sind nötig bei der Entwicklung und Erhaltung einer gelingenden Zukunftsperspektive. Manche sind geographische, kulturelle, ökonomische und soziologische Faktoren. Andere sind psychologisch. Hinzu wirken die interpersonalen Dynamiken und persönlichen Erfahrungen. Wir werden von der Vielfalt solcher Quellen geprägt.

1.4.2.3 Wie verhalten sich zukunftsorientierte Menschen, wenn sie erfolgreich sind?

- Sie achten auf die Gesundheit und Wohlergehen
- Sie erledigen die Arbeit
- Sie beachten die Sterblichkeit
- Sie sind Problemlöser
- Sie verdienen Geld
- Sie sind beharrlich und machen das Beste aus Rückfällen
- Sie sind hoffnungsvoll
- Sie vermeiden soziale Fallen

1.4.2.4 Wie verhalten sich zukunftsorientierte Menschen, wenn sie scheitern?

Zimbardo und Boys (2008) berichten, dass Menschen die zu sehr zukunftsorientiert sind meist das Gefühl verspüren zu wenig Zeit zu haben. Meist sind sie auch der Meinung, dass sie mehr arbeiten als sie in den vorigen Jahren gearbeitet haben. Merkmale solcher Menschen seien, dass sie Unterstützungen suchen die ihnen helfen sollen Zeit zu sparen, indem sie Schnellkochgeräte (Microwelle) verwenden, ihre Einkäufe eher von andern Menschen erbringen lassen, die Bankgeschäfte per Telefon abwickeln, die Pflege von Wohnung und Kleider von Fremdkräften ausführen lassen. Trotzdem fühlen

sie sich dauernd überlastet. Zeit zu verlieren, bei welchen Gelegenheiten auch immer, macht diese Menschen ärgerlich und erzeugt Stress.

2.0 Ziel und Fragestellung

Folgend Fragenstellung sollen in dieser Arbeit beantwortet werden:

In welcher Mischung von Zeitperspektiven (siehe Kap. 3.2), nach dem Test des Zeitperspektiven Inventars (The Zimbardo Time Perspective Inventory [ZPTI und TFTPPI]) existieren Personen aus meiner psychotherapeutischen Praxis, die über und unter 50 Jahre alt sind?

Da sich diese Personen in einem beraterischen Kontext in meiner beruflichen Praxis befinden, können die Ergebnisse in die Beratungen einfließen, besprochen und vertieft werden.

Einen weiteren Personenkreis, der in die Untersuchung miteinbezogen werden soll, sind Menschen mit denen ich ausserhalb des Berufes regelmässig in Kontakt bin. Es können Menschen aus meiner beruflichen Umgebung, unmittelbare Personen aus meinem privaten Netzwerk sein.

- Welche Ergebnisse zeigen sich bezogen auf Patienten/Kunden der über und den unter 50 Jährigen?
- Besteht eine Übereinstimmung mit den Forschungsergebnissen von Zimbardo und Boyd derselben Stichprobe (ideale Zeit-Perspektive)?

3.0 Theoretische Erweiterung, Vertiefung

3.1 Sichtweisen zur „Zeit“

Verschiedenen Autoren haben sich in der Vergangenheit mit der Zeit beschäftigt.

3.1.1 William James

(The father of American Psychology)

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

William James machte in seinem Buch (s. W. James The Principles of Psychology, 1890, Kap. 15) einige bemerkenswerte Feststellungen und Hypothesen:

WIR HABEN KEINEN SINN FÜR LEERE ZEIT
(WE HAVE NO SENSE FOR EMPTY TIME)

DAS GEFÜHL VON VERGANGENER ZEIT IST EIN GEGENWÄRTIGES GEFÜHL
(THE FEELING OF PAST TIME IS A PRESENT FEELING)

DIE EMPFUNDENE GEGENWART DAUERT
(THE SENSIBLE⁶ PRESENT HAS DURATION)

Zu William James schreiben Zimbardo und Boyd zusammenfassend (2008, S. 51) folgendes: "Time perspective is the knowledge of some other part of the stream, past or future, near or remote, that is always mixed in with our knowledge of the present time."

Frei übersetzt: „Zeitperspektive ist die Kenntnis von irgendeinem anderen Teil des Stroms, Vergangenheit oder Zukunft, nah oder entfernt, die immer mit unserer Kenntnis von der Gegenwart gemischt wird.“

3.1.2 Kurt Lewin

(the father of social psychology)

Zimbardo und Boyd schreiben zusammenfassend (2008, S. 51) "Time perspective is the totality of the individual's views of his psychological future and his psychological past that exist at a given time."

Frei übersetzt: „Zeitperspektive ist die Gesamtheit von den Ansichten ihrer psychologischen Zukunft und ihrer psychologischen Vergangenheit, die zu einer angegebenen Zeit existiert.“

⁶ Fühlbar, bemerkbare, empfindbare, erkennbare, spürbar, bemerkte

3.1.3 Paul Fraisse

(the father of the psychological study of time)

Zimbardo und Boyd schreiben zusammenfassend (2008, S. 51) "Our actions at any given moment do not depend only on the situation in which we find ourselves at that instant, but also on everything we have already experienced and on all our future expectations. Every one of our actions takes these into account, sometimes explicitly, always implicitly".

Frei übersetzt: „Unsere Taten in jedem Moment unseres Lebens hängen nicht nur von der Situation ab, in der wir uns in diesem Augenblick befinden, sondern auch vor allem davon, was wir schon erfahren haben, und auch in Relation von all unseren zukünftigen Erwartungen. All unser Verhalten, wird gespeichert manchmal tun wir das bewusst und manchmal ohne, dass wir es uns bewusst merken.“

3.1.4 Zimbardo and Boyd

Zimbardo und Boyd schreiben zusammenfassend (2008, S. 51) "Time Perspective is the often nonconscious personal attitude that each of us holds toward time and the process whereby the continual flow of existence is bundled into time categories that help to give order, coherence, and meaning to our lives."

Frei übersetzt: „Zeitperspektive ist die oft nicht bewusste persönliche Einstellung, die jeder von uns der Zeit gegenüber einnimmt. Es ist auch der Prozess wodurch der kontinuierliche Fluss der Existenz mittels Zeit-Kategorien gebündelt wird, die uns helfen Ordnung, Kohärenz und den Sinn des Lebens zu finden.“

3.2 Das Konzept der Zeit Perspektive (Time Perspective[TP])

Ziegler (2008) hat herausgefunden dass eindeutige Definition des Konstrukts „Time Perspective“ nicht vorhanden ist. Die meisten Forschungsarbeiten versuchen, Zukunfts- oder Gegenwartsorientierungen mit andern psychologischen Konstrukten in Beziehung zu setzen. Der Vergangenheitsorientierung würde weniger Aufmerksamkeit geschenkt. Integrative Ansätze z.B. von Nuttin (1985) umfasst

alle zeitlichen Dimensionen (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft). Er würde psychologische Zeit als eine Kombination von drei Aspekten verstehen: Die Zeitorientierung, die Einstellung gegenüber der Zeit die TP-Parameter (Länge, Struktur und Dichte). Damit meine er die bevorzugte Orientierung von Vergangem, Gegenwärtigem und Zukünftigem. Und mit der Einstellung seien die negativen oder / und positiven Zuschreibungen von vergangenem oder zukünftigen Ereignissen gemeint. Ziegler verweist in ihrer Arbeit auf Lewin und erwähnt, dass das TP-Konzept von Zimbardo und Boyd sich auf die Vorstellungen Lewin aufbaut. Gemäss ihm hat die Zeitperspektive, die ein Individuum einnimmt einen bedeutenden Einfluss auf die psychologische Kondition. Zimbardo und Boyd verstehen die Zeitperspektive als einen oft unbewussten Prozess. Der kontinuierliche Fluss der Erfahrungen wird durch die Geschichte und antizipierte Zukunft bestimmt und gestaltet. Boniwell und Zimbardo (2003) betonen, dass die Zeitperspektive einen mächtigen Einfluss auf alle Aspekte des Verhaltens habe. Die Lebensqualität sei durch den subtilen Einfluss der Zeitperspektive bestimmt jedoch kaum bewusst. Sie sprechen sich für eine ausgewogene Mischung der Zeitperspektiven aus. Damit ist gemeint, dass die Menschen in der Lage sind, in Abhängigkeit zu situativen Anforderungen auf vorhandene Ressourcen zurückzugreifen. Eine zu starke Ausrichtung auf die Gegenwart hat oft problematische Konsequenzen auf die Gesundheit, wohingegen landläufig eine Zukunftsorientierung als positive Eigenschaft betrachtet wird. Doch kann es auch sein, dass Menschen mit einer stark einseitigen Zukunftsorientierung geneigt sind gegenwärtige Freunde und Beziehungen zu opfern. Andererseits sind Menschen mit einer starken Vergangenheitsorientierung unbeweglich im Blick auf Veränderungen.

3.2.1 Zeitmodi

3.2.1.1 Die positive Vergangenheits-Orientierung

Eine typische Äusserung für diese Orientierung lautet: "Mein Leben ist generell gesehen glücklich verlaufen. Das Leben hat mich klüger, lebensstüchtiger, weiser gemacht."

Die positive Vergangenheits-Orientierung meint Haltungen gegenüber der Vergangenheit. Es ist nicht eine Sammlung von guten und schlechten Ereignissen. Positive Haltungen der Vergangenheit gegenüber reflektieren das, was die Menschen gelernt haben, um das Beste aus sehr schwierigen Situationen in der Vergangenheit zu machen. Psychologisch gesehen ist es das, was die Personen glauben, entscheidend ist das, was in der Vergangenheit geschehen ist. Diese beeinflusst sie in ihren gegenwärtigen Gefühlen, Gedanken und Verhalten Es kann dabei vielmehr als das sein oder sich anders

zugetragen haben als gewesenen ist oder weniger gewesen sein, als was damals tatsächlich passierte. Menschen mit unangenehmen Erfahrungen, die in der Lage sind diese in positive Erfahrungen umzuwandeln, werden widerstandsfähig und optimistisch.

3.2.1.2 Die negative Vergangenheits-Orientierung

Eine typische Äusserung für diese Orientierung lautet: "Ich habe einiges im Leben versäumt, vieles ist unerledigt geblieben, darüber grüble ich immer wieder nach. Das macht mich traurig, ich fühle mich schuldig und mir fehlt die Lebensfreude."

Wie bei der positiven Vergangenheitsorientierung, wird die negative Vergangenheits-Orientierung von der Haltung zu den Ereignissen der Vergangenheit bewertet. Negative Haltungen können aus diesem Grund aktuelle negative Erfahrungen beeinflussen. Niemand kann die früheren Ereignisse der Vergangenheit ändern, doch ist es möglich die Haltung, und Überzeugungen zu diesen Ereignissen zu ändern. Haltung und Einstellung zu verändern ist nicht einfach, aber viele haben es, zweifelsohne bereits viele Male im Leben geschafft.

3.2.1.3 Die hedonistische Gegenwartsorientierung

Eine typische Äusserung für diese Orientierung lautet: "Ich denke, dass mit Freunden zusammen ein Party feiern ist ein wichtiger Teil des Lebens ist." Oder: „Wenn es sich gut anfühlt dann mache ich es.“

Das zu tun was Lust bereitet ist die Devise dieser Orientierung. Die Lust an Neuem, an dem was reizt: Ausgelassenheit, Grenzerfahrungen, Lebensfreude, Geselligkeit, Spontanität. Ein Leben „im hic et nunc“ (im Hier und Jetzt) überwiegt.

3.2.1.4 Die fatalistische Gegenwartsorientierung

Eine typische Äusserung für diese Orientierung lautet: " Wie auch immer, was sein muss wird so werden und bleibt so. Ich habe keinen Einfluss."

Wenn diesen Menschen etwas gelingt, dann sind es eher glückliche Umstände, als dass sie es den eigenen Anstrengungen zuschreiben. Sich anzustrengen lohnt sich nicht. Menschen mit einer solchen Ausrichtung sind leicht verführbar, wenn es einen Zuwachs von Genuss verspricht. Den Augenblick zu geniessen ohne etwas beizutragen ist ein deutliches Merkmal dieser Orientierung. Deshalb sind Menschen dieses Typs eher suchtanfällig.

3.2.1.5 Die hoffnungsvolle Zukunftsorientierung

Eine typische Äusserung für diese Orientierung lautet: " Wenn ich bestrebt bin etwas zu erreichen, dann nehme ich mir vor, mir Ziele zu stecken, und tue alles um diese zu erreichen."

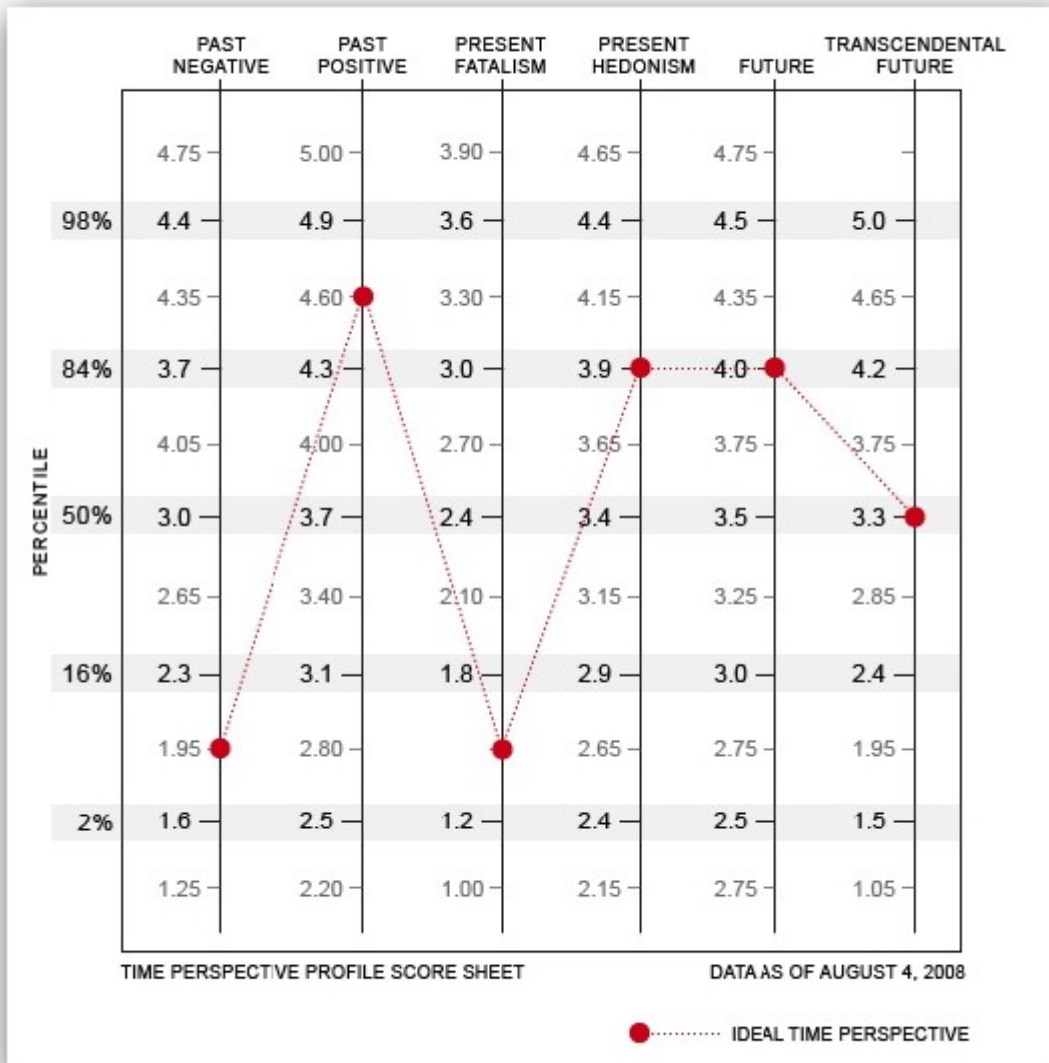
Solche Menschen achten auf die Pflege ihrer Psyche, sie sind aufmerksam was sie essen und pflegen ihren Körper, weil sie wissen wie sehr Unachtsamkeit sich negativ auf die Zukunft auswirken kann.

3.2.1.6 Die transzendente Zukunftsorientierung

Eine typische Äusserung für diese Orientierung lautet: "Der Tod ist ein neuer Anfang. Es stirbt nur mein physischer Körper."

Menschen dieser Orientierung glauben, dass sie nach dem Tod im Himmel sind. Meist sind solche Menschen nicht aggressiv, sie haben ihre negativen Impulse gut unter Kontrolle und können ihre Gefühle in einer Form leben, dass ihre Umwelt nicht darunter leidet. Sie achten auf den Umgang mit Menschen, weil sie der Meinung sind dass sich ihr Verhalten sich auf ihre Zukunft auswirkt.

3.3 Die ideale Zeit Perspektive ⁷



In dieser Untersuchung wird der Zukunftsperspektivenn-Wert von 4.0 „FUTURE“ zu Grunde gelegt. Zimbardo veröffentlicht auf seiner Homepage die obenstehende Graphik, die insofern unbefriedigend ist, weil die „Ideale Zeit-Perspektive“ durch einen absoluten Wert dargestellt wird. Man erwartet hier eine Bandbreitenangabe gemäss der gauschen Verteilung. Die Gefahr, die durch einen festen Wert entsteht, besteht darin, dass die Einordnung der Ergebnisse der Untersuchungen nicht nach oben und unten begrenzt ist. Geht man jedoch von den klassischen Staninen 9-er-Skala⁸ aus, wo die Band-

⁷ Quelle: C:\Daten\Weiterbildung\Studium Urs Gerontologie\Artikel\Zimbardo\Test ZTPI\www.thtimeparadox.com-Link zum Test\The Time Paradox » Surveys.mht

⁸ <http://en.wikipedia.org/wiki/Stanine>

breite der Normalverteilung zwischen 4 und 6 der Staninen-Werten zu liegen kommen, dann würde die Normalverteilung 0.44 Punkte über oder unter der „Idealen-Zeit-Perspektive zu liegen kommen (Formel = 4-er Skala dividiert durch die Zahl 9 [9-er Skala der Staninen Werte] ergibt den Punktwert von 0.44). Beispiel: Der Punktwert der „Idealen Zukunftsperspektiven“ [Future] liegt bei 4.0. Addiert und subtrahiert man von diesem Wert je 0.44 ergeben sich die Werte von 4.44 und 3.56. Diese Werte wurden in dieser Untersuchung angewendet

4.0 Beobachtungsaufgabe oder –Instrument. Vorstellen des Instrumentes ZTIP / TFTPI um die Erfahrung des Zeiterlebens von Personen zu erheben

Einführung

In einer Diplomarbeit charakterisiert Ziegler (2008) den TZPI wie folgt: „Das Konstrukt der Time Perspective (TP) als Orientierung auf eine bestimmte Zeitdimension (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft) wurde in den letzten Jahren intensiv erforscht. Dabei lag der Fokus in den meisten Studien auf der „Future Time Perspective“, also der Ausrichtung auf die Zukunft. Zimbardo und Boyd (1999) entwickelten über Jahrzehnte den Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI), der Vergangenheits-, Gegenwarts- und Zukunftsorientierung integriert.

4.1 Forschungsabsicht

Die Forschungsabsicht besteht darin, auf dem Hintergrund des Untersuchungsdesign von Zimbardo / Boyd zum Thema „The Paradox of Time“ Erfahrungen zu sammeln. Konkret soll erforscht werden, welche Ergebnisse die Untersuchung auf dem Hintergrund der Patienten/ Kunden zeigt und welche Ergebnisse sich zeigen beim Einbezug von Personen aus meinem beruflich /privaten Umfeld. Das Forschungsdesign erforscht in welcher „Zeit“ die untersuchten Personen leben. Damit ist gemeint, volkstümlich gesprochen: Sind sie von „Gestern“ in einer positiven oder negativen Art, leben sie abgetrennt von Vergangenheit und Zukunft, zu gegenwartsbezogen, in einer hedonistischen oder fatalistischen Art, sind sie in der Zukünftigkeit verhaftet oder leben gewissermassen bereits im Jenseits (transzendenal). Diese Arbeit stellt nur einen kleinen Teil der gesamten Untersuchung dar. Wie bereits erwähnt konzentriert sich diese Arbeit auf den Zeitmodi „Hoffnungsvolle Zukunft und untersucht einschränkend nur die Patienten und Kunden unter dem Aspekt des Alters (+- 50 Jährige).

4.2 Fragestellungen die beantwortet werden:

1. Sind qualitative und quantitative Unterschiede der Einstellung beim Zeitmodus der Hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven bei Personen (-50/+50 Jahre), die in der untersuchten Praxis beraten werden sichtbar?
2. Wie sehen die Ergebnisse der Untersuchung unter dem Aspekt der „idealen Zeit Perspektive nach Zimbardo/Boyd aus?

4.3 Quantitative Methode

Um diese Fragen wurden von ZPTI und FFTPI zu einem Fragebogen (siehe Anhang) zusammengefasst. Es handelt sich bei dieser Methode um eine empirische Untersuchung.

4.3.1 Stichprobe

Die Befragung ist an 65 Personen durchgeführt worden (Versand des Fragebogens an 81 Personen). Diese rekrutieren sich aus zwei Personengruppen. Einerseits sind es Patienten, Supervisanten, und sich im Coaching befindende Personen aus der beruflichen Praxis des Autors. Andererseits sind es Personen aus dem Umfeld des Autors. Dabei handelt es sich um Personen mit denen der Autor befreundet, bekannt und / oder in regem beruflichen Austausch steht. Kriterium war die Regelmässigkeit der Kontakte (min. monatlich), das zufällige Treffen dieser Menschen im Zeitfenster der Akquirierung von Teilnehmern der Studie und die subjektive Bedeutung, die diese Menschen für den Autor haben.

Tabelle unten: Soziometrische und demographische Verteilung der Stichprobe

Soziometrische und demografische Verteilung der Stichprobe															
Altersgruppen	Männer	Frauen	Total Männer / Frauen	Kunden über 50	Kunden Männer über 50 J.	Kunden Frauen über 50 J.	Kunden unter 50 J.	Kunden Männer unter 50 J.	Kunden Frauen unter 50	Umwelt über 50 J.	Umwelt Männer über 50 J.	Umwelt Frauen über 50 J.	Umwelt unter 50 J.	Umwelt Männer unter 50 J.	Umwelt Frauen unter 50 J.
Summe	37	28	65	17	11	6	19	14	5	17	8	9	8	3	5
20-29	3	2	5	0	0	0	1	1	0				4	2	2
30-39	3	5	8	0	0	0	7	3	4				1	0	1
40-49	10	3	13	0	0	0	11	10	1				3	1	2
50-59	11	9	20	9	5	4	0	0	0	8	4	4	0	0	0
60-69	7	9	16	6	4	2	0	0	0	8	3	5	0	0	0
70-79	3	0	3	2	2	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0

4.3.2 Datengewinnung

Die Personen wurden mündlich, telefonisch, bei direkten Kontakten oder per E-Mail um die Teilnahme an der Studie angefragt und eingeladen. Es wurde ihnen zugesichert, dass die Umfrage anonym ist und keine Rückschlüsse auf einzelne Personen möglich sein werden. Weiter erhalten die Teilnehmer nach Abschluss der Studie eine elektronische Kopie der Untersuchung. Hinzu wurden die Teilnehmer gebeten bei einer möglichen Nachuntersuchung in ca. 1.5 Jahren an der Untersuchung teilzunehmen.

Es wurde den Teilnehmer der Fragebogen persönlich übergeben oder per Brief oder per Mail zugestellt.

4.3.3 Datenaufbereitung

In einer Datenmaske (Excel) wurden die einzelnen Fragebögen erfasst und ein individuelles Profil der Zeitmodi erstellt. Daraus ergaben sich folgende weitere Kriterien für die Auswertungsprofile:

Auswertung kundenorientiert:

Patienten / Kunden im Verhältnis der +50/-50-jährigen

Patienten / Kunden im Verhältnis zum idealen Zeitperspektive-Profil nach Zimbardo

4.3.4 Datenverwendung

1. Die Daten werden allen Teilnehmer der Erhebung zur Verfügung gestellt.
2. Die Ergebnisse fließen in die Beratungen /Therapie mit ein, je nach Interesse der Personen. Das sind vorwiegend die Personen (Kunden), die sich in psychotherapeutischer Behandlung befinden oder ihre eigene Arbeit in meiner Praxis supervidieren lassen oder sich in einem Coaching-Prozess befinden. Die individuellen Ergebnisse können hier vertieft werden. Ausgehend von ihrem Antwortverhalten zu den einzelnen Fragen und Aussagen zum Fragebogen wird den Assoziationen nachgegangen, die beim Ankreuzen den Hintergrund bildeten. In diesem Sinn haben die Fragen / Aussagen eine evozierende Wirkung. Sie bringen Hintergründe, Gedanken, Bilder, Gefühle und Erinne-

rungen zum Vorschein, die aber erst durch ein vertieftes sich damit beschäftigen gewahrt und bewusst werden können.

Die Ergebnisse dieser qualitativen Arbeit werden möglicherweise im Rahmen der Masterarbeit an der Berner Fachhochschule im Rahmen dieses Studiums erbracht.

4.3.5 Indikation

Der Test eignet sich für Personen, die ihre Lebensgestaltung und Lebensentscheidungen selbst vornehmen wollen.

Menschen, die informiert sein wollen über das zentrale Problem der Unterscheidung zwischen unmittelbarer Belohnung und zukünftigen Vorteilen einer bewussten Gestaltung des Lebens.

Er ist für jene Menschen geeignet, die den Blick nach innen in ihre Motivation und ihr Verhalten unternehmen wollen und dabei zu erkennen bereit sind, wie sie mit Blick die Zeitmodi (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft), diese strukturieren.

4.3.6 Kritik

Nadine Ziegler (delegiert an [Bernd Reuschenbach](#))⁹

Untersuchungen zur deutschen Version des Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)

In der vorliegenden Arbeit wird die Güte der deutschen Version des Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI; Zimbardo & Boyd, 1999; ZTPI-DF, 2003) an N = 161 Probanden untersucht. Der ZTPI erfasst mit den fünf Subskalen Past-Negative, Present-Hedonistic, Future, Past-Positive und Present-Fatalistic verschiedene Dimensionen von Time Perspective (TP). Die deutsche Version erwies sich mit Ausnahme der Future-Skala als reliabel (interne Konsistenz der fünf Subskalen und Retest-Reliabilität nach sechs Monaten). Die Korrelationen mit dem IPC-Fragebogen zu Kontrollüberzeugungen (Krampen, 1986), dem Handlungskontrollfragebogen (Kuhl, 1990) und einzelnen Items des Heidelberger Planungsinventars (Funke, Reuschenbach, Pfann, Rock & Ziegler, 2003) liefern Hinweise auf die Konstruktvalidität des ZTPI im Rahmen der KTT. Die Fünffaktorenstruktur von Zimbardo und Boyd (1999) konnte nicht repliziert werden. Die Gültigkeit des Rasch-Modells muss für alle fünf Subskalen verworfen werden. Die Ursache ist nicht in einer denkbaren Personenheterogenität zu sehen, da das mixed Rasch-Modell ebenfalls nicht gilt. Scheinbar sind die Skalen mehrdimensional,

⁹ Quelle: http://www.psychologie.uni-heidelberg.de/ae/allg/lehre/gut_dipl.html

d.h. die Konstruktvalidität konnte im Rahmen der Rasch-Analyse nicht nachgewiesen werden. Aufgrund seiner relativen Insensitivität gegenüber Modellabweichungen konnte der Q-Index allerdings keine Heterogenität der Items (mit Ausnahme des Items 52) nachweisen. Weitere Forschung mit sensitiveren Fit-Indizes ist wünschenswert. Aus der Nicht-Gültigkeit des Rasch-Modells ergeben sich Konsequenzen für den ZTPI: der Summenscore ist keine suffiziente Statistik für die Personenfähigkeit, spezifisch objektive Vergleiche sind nicht möglich etc.. Zudem erwies sich das fünfstufige Antwortformat als unpassend für den ZTPI, da die Mittelkategorie "neutral" nicht eine bestimmte TP mit mittlerer Intensität erfasst, sondern die Relevanz eines Items für die Person.

4.4 Qualitative Inhaltsanalyse

Nebst der quantitativen Methode wurde bei dieser Untersuchung die Probanden gebeten zu den Zeitmodi schriftlich Stellung zu nehmen. Die Datengewinnung wurde gleichzeitig mit der quantitativen Erhebung verbunden. Die Datenverwendung, Stichproben, Datenaufbereitung, Fragestellungen sowie Indikation sind analog zur quantitativen Untersuchung (Kap. 4.3) gestaltet.

4.4.1 Grundsätze qualitativen Forschens

Fünf Grundsätze bilden für Philipp Mayring das „Grundgerüst qualitativen Denkens“ in den Humanwissenschaften (Mayring 2002, 19ff):

- **Subjekt:** „Die von der Forschungsfrage betroffenen Subjekte müssen Ausgangspunkt und Ziel der Untersuchungen sein.“ Nicht Methoden und Theorien dürfen das Forschungsinteresse in erster Linie leiten, sondern der direkte Zugang zu den betroffenen Subjekten.
- **Deskription:** „Am Anfang einer Analyse muss eine genaue und umfassende Beschreibung (Deskription) des Gegenstandsbereiches stehen.“ Eine erklärende Konstruktion dürfe immer erst der zweite Schritt sein.

- **Interpretation:** „Der Untersuchungsgegenstand der Humanwissenschaften (...) muss immer auch durch Interpretation erschlossen werden.“ Diese Erkenntnis geht auf die Hermeneutik¹⁰ zurück: Von Menschen Hervorgebrachtes sei immer mit subjektiven Intentionen verbunden. Eine – objektiv beobachtbare – Handlung könne für unterschiedliche Akteure wie auch für unterschiedliche Beobachter eine völlig andere Bedeutung haben – die erst durch Interpretation erschlossen werden müsse.
- **Alltag:** „Humanwissenschaftliche Gegenstände müssen immer möglichst in ihrem natürlichen, alltäglichen Umfeld untersucht werden.“ Menschen reagierten im Labor anders als im Alltag, nämlich nicht natürlich. Das verzerre die unter Laborbedingungen erworbene Erkenntnisse.
- **Verallgemeinerung:** „Die Verallgemeinerbarkeit der Ergebnisse humanwissenschaftlicher Forschung (...) muss im Einzelfall schrittweise begründet werden“, da menschliches Handeln situativ gebunden sei, historisch geprägt und mit subjektiven Bedeutungen behaftet. Keine Stichprobe sei je ganz repräsentativ, allgemeine „Naturgesetze“ in der Humanwissenschaft eine Fiktion; es gebe kein Verfahren, das Verallgemeinerbarkeit „automatisch“ herstelle. „Es müssen Argumente angeführt werden, warum die hier gefundenen Ergebnisse auch für andere Situationen und Zeiten gelten; es muss expliziert werden, für welche Situationen und Zeiten sie gelten.“

4.4.2 Qualitative Fragen

Es wurde nach einem Aspekt der „Zeit“ um eine Stellungnahme gebeten. Es ist dies: „Die hoffnungsvolle Zukunft“. Die Frage lautete: Was fällt Ihnen zu der folgenden Frage ein: Welche Vorstellungen, Einstellung, Wünsche, Hoffnungen, Ideen, Ziele habe ich zu meiner Zukunft?

Zusammen mit den Ergebnissen der quantitativen Erhebung kann in der Analyse eine Gegenüberstellung der quantitativen und qualitativen Ergebnisse erfolgen.

¹⁰ Den Grundgedanken hermeneutischer Ansätze fasst Meyring so zusammen (2002, 13f): „Texte, wie alles von Menschen Hervorgebrachte, sind immer mit subjektiven Bedeutungen, mit Sinn verbunden; eine Analyse der nur äußerlichen Charakteristika führt nicht weiter, wenn man nicht diesen subjektiven Sinn interpretativ herauskristallisieren kann.“

4.4.3 Induktive Kategorienbildung

Die induktive Kategorienbildung kann in der Qualitativen Inhaltsanalyse eingesetzt werden. Eine induktive Kategoriendefinition leitet die Kategorien direkt aus dem Material (Text), in einem Verallgemeinerungsprozess ab, ohne sich auf vorab formulierte Theoriekonzepte zu beziehen. Für die qualitative Inhaltsanalyse ist diese Vorgehensweise sehr fruchtbar. Induktives Vorgehen hat eine grosse Bedeutung innerhalb qualitativer Ansätze (siehe Mayring 2000) Es wird eine möglichst naturalistische gegensandsnahe Abbildung der Texte möglichst ohne Verzerrungen durch Vorannahmen des Forschers angestrebt eine Erfassung des Gegenstandes in der Sprache der Texte.

Die Texte werden Zeile für Zeile durchgearbeitet. Dabei wird dieser Text einem Begriff auf einer höheren Abstraktionsebenen zugeordnet. Dieser Begriff bildet die erste Kategorie. Bei der weiteren Durcharbeitung der Texte entstehen weitere Kategorien. Es wird fortwährend beachtet, ob die weiteren Textstellen einer bereits vorhandenen Kategorie zugeordnet werden können oder eine neue Kategorie entsteht.

Wenn auf diese Weise ein grosser Teil der Texte durchgearbeitet ist und nur wenig neue Kategorien gebildet werden müssen, ist dies der Moment für eine Revision des Kategoriensystems. Es muss überprüft werden, ob die Kategorien dem Ziel der Analyse (Fragestellung auf die die Probanden geantwortet haben) nahe kommen, ob das Abstraktionsniveau und die Trennschärfe der Kategorien vernünftig gewählt worden sind. Wenn sich hier gravierende Veränderungen ergeben, muss mit der Analyse des Textes nochmals begonnen werden.

Das Resultat ist ein System an Kategorien zu einem bestimmten Thema, verbunden mit konkreten Textpassagen. Graphisch ist das Vorgehen in der untenstehenden Abbildung 1 dargestellt.

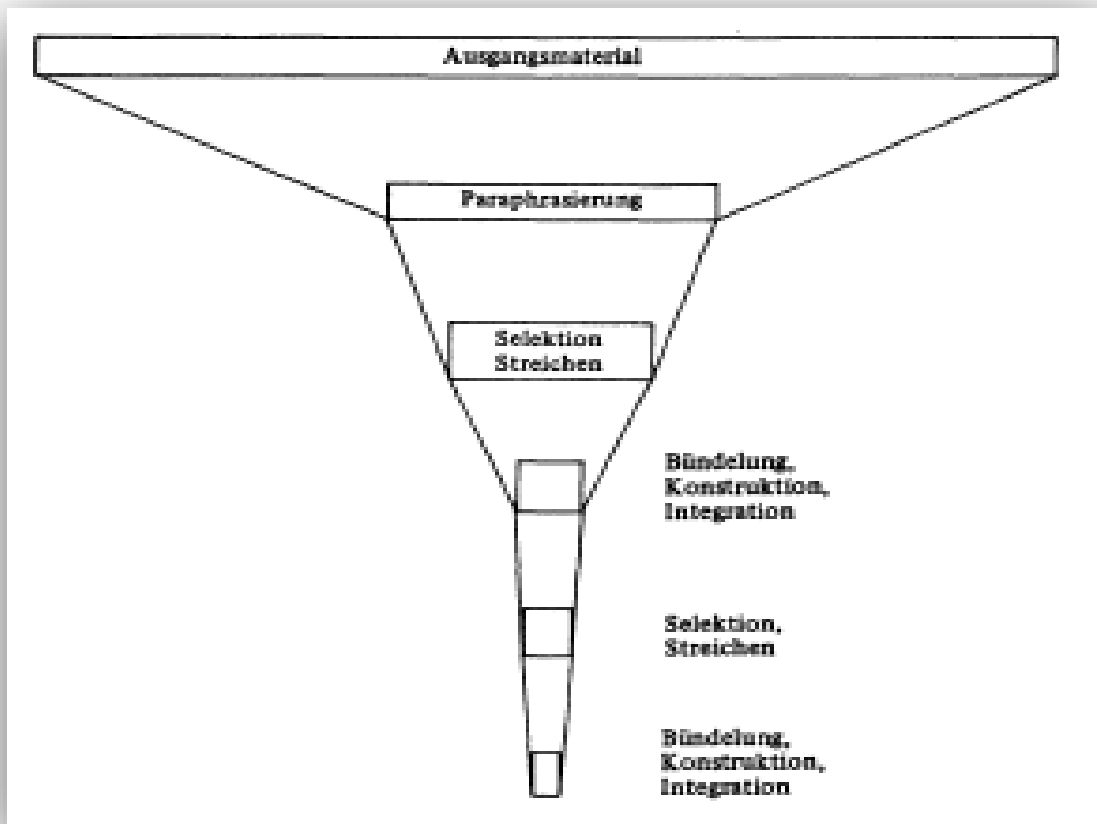


Abbildung 1: Materialzusammenfassung durch Zusammenfassung aus Mayring 2003, S. 74

5.0 Ergebnisse der quantitativen und qualitativen Praxisbeobachtung

5.0.1 Auswertungsmatrix und Diagrammtypen

Die Erhebung für diese Untersuchung berücksichtigt alle Zeitmodi mit ihren Untergruppen (nach Zimbaro und Boyd 2008). In der untenstehenden Tabelle wird einerseits aufgezeigt welche möglichen quantitativen und qualitativen Aspekte ausgewertet wurden (Zellen gelb hinterlegt) und welche möglich (0) sind. Die Zahl in den gelb hinterlegten Zellen verweisen auf eigenständige Untersuchungsaspekte bei der nur ein soziometrisches oder demografisches Kriterium zu Anwendung kann. Die Zelle mit zwei Ziffern bezeichnet, dass hier sowohl kriteriumsübergreifend (Kreuzauswertung) ausgewertet wurde. Es wurden über und unter 50-jährigen (Kriterium 1) in Verbindung mit den Kunden (Kriterium 2) untersucht.

Durchgeführte (farbig) und weitere mögliche (0) Daten-Auswertungen (Auswertungsmatrix)												
Zeit-Perspektive (ZP)	Vergangenheit				Gegenwart				Zukunft			
Untergruppe der ZP	positive		negative		hedonistische		fatalistische		hoffnungsvolle		transzendente, (Leben nach dem Tod)	
Auswertungstyp →	Kriteriums- bezoge Auswertung	Kreuz- Auswertung	Kriteriums- bezoge Auswertung	Kreuz- Auswertung	Kriteriums- bezoge Auswertung	Kreuz- Auswertung	Kriteriums- bezoge Auswertung	Kreuz- Auswertung	Kriteriums- bezoge Auswertung	Kreuz- Auswertung	Kriteriums- bezoge Auswertung	Kreuz- Auswertung
↓ Kriterium												
Alle Probanden	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
weiblich	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
männlich	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Kunden	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1 u. 2	0	0
Personen Umwelt	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Alter + 50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
Alter - 50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0

Generell gilt: Die Ergebnisse basieren nur auf der Auswertung der Daten der Kunden.

In der Folge werden die quantitativen und qualitativen Ergebnisse verschränkt dargestellt und diskutiert. Die quantitativen Resultate werden als Liniendiagramme präsentiert die qualitativen als Kreisdiagramme und die Beleuchtung der Resultate mittels „Sozialer Theorien“ wird durch Kegel-Diagramme dargestellt. Die Generalisierung und Reduzierung der Texte und die Datenmasken der Teilnehmer werden in tabellarischer Form angeboten.

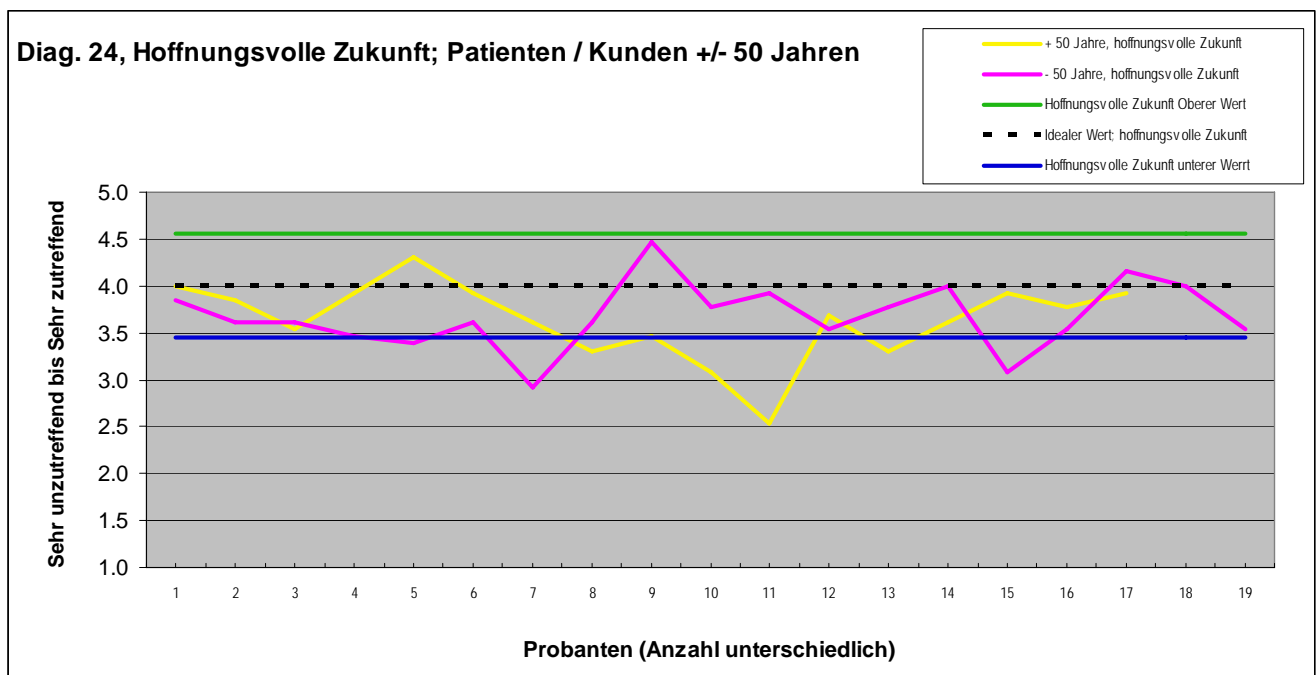
Den Liniendiagrammen ist jeweils die zeitmodirelevante ideale Linie hinterlegt.

Die Zahl der Probanden unterscheidet sich in den Diagrammen, weil die Anzahl der über und unter 50 jährigen Probanden unterschiedlich war (17 /19).

5.1 Ergebnisse der „Hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven“ der über und unter 50 jährigen Patienten/ Kunden.

5.1.1 Die Hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven

5.1.1.1 Quantitative Ergebnisse zu den „Hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven“ von über und unter 50 jährigen Patienten/ Kunden.



Das obenstehende Diagramm 24 zeigt die graphische Darstellung der Ergebnisse der Erhebung der hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven der Patienten / Kunden der über und unter 50 jährigen. An der gesamten Untersuchung haben 63 Probanden teilgenommen. Nach der Filterung nach dem demographischen Kriterium der über 50-jährigen Patienten / Kunden blieben 17 Probanden für die Auswertung übrig. Bei den unter 50-jährigen sind es 19 Probanden. Die gelbe Kurve zeigt den Mittelwert aller 13 Fragen (siehe Kap. 9 Anhang) der über 50-jährigen Probanden. Die schwarze gestrichelte Linie entspricht der idealen Linie (4.0) der Zeit-Perspektive „Hoffnungsvolle Zukunft“, die von Zimbardo und Boyd errechnet wurde (Kap. 3.3.).

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

Die über 50-jährigen Probanden werden mit der gelben durchgezogenen Linie dargestellt, die unter 50-jährigen Probanden durch die violette Linie. Es handelt sich bei dieser Linie jeweils um den Mittelwert aller 13 Fragen zur den hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven (siehe Anhang / Fragebogen).

Die Ergebnisse der Erhebung bewegen sich in der vom Autor eingeführten Bandbreite zum idealen Wert von 4.0 Punkten. Die Begründung dieser Bandbreite ist mit Kap. 3.3 nachzulesen.

über 50-jährige Patienten/ Kunden		unter 50-jährige Patienten/ Kunden	
Code Teiln.	Hoffnungsvolle Zukunft	Code Teiln.	Hoffnungsvolle Zukunft
Gesamt Mittelwert	3.63	Gesamt Mittelwert	3.68
Standardabweichung	0.41	Standardabweichung	0.36
Median	3.69	Median	3.62
10	4.00	5	3.85
13	3.85	8	3.62
14	3.54	9	3.62
21	3.92	12	3.46
22	4.31	16	3.38
24	3.92	23	3.62
25	3.62	30	2.92
27	3.31	32	3.62
28	3.46	33	4.46
29	3.08	35	3.77
31	2.54	36	3.92
39	3.69	37	3.54
46	3.31	40	3.77
52	3.62	42	4.00
54	3.92	44	3.08
55	3.77	50	3.54
63	3.92	51	4.15
		58	4.00
		62	3.54

Man kann davon ausgehen, dass sich die beiden Gruppen (+50) nicht signifikant unterscheiden. Der Schluss der daraus zu ziehen ist kann heissen, dass beide Gruppen eine konstruktive und hoffnungsvolle Zukunfts-Einstellung vorweisen.

Statistisch gesehen sind die Ausschläge (Standardabweichung) von 0.41 zu 0.36 verlässlich und die Abweichung zwischen diesen beiden Gruppen ist klein.

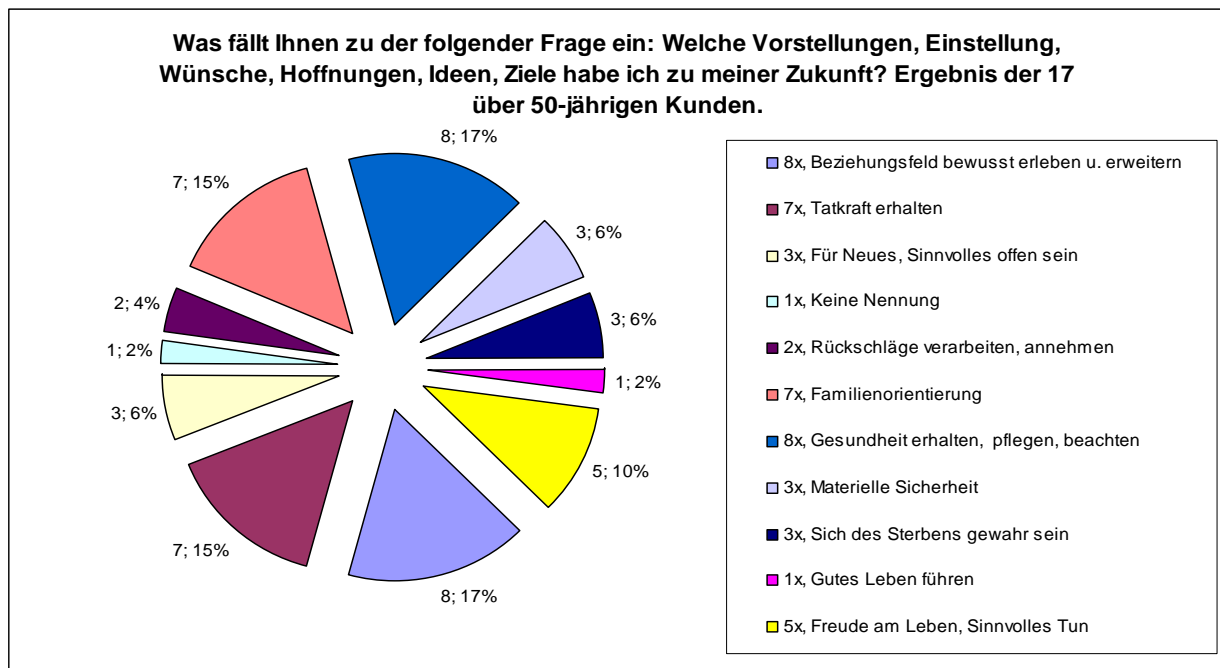
Unten die statistischen Werte des Diagramms 24

Hoffnungsvolle Zukunft Werte der Kunden		
Statistik	über 50-Jährige	unter 50-Jährige
Standardabweichung	0.41	0.36
Mittelwert	3.63	3.68
Median	3.69	3.62
Idealer Wert nach Zimbardo u. Boyd	4.00	4.00

Tabelle oben: Datenbasis für Diagramm. 24

5.1.1.2 Qualitative Ergebnisse zu den „Hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven“ von den über 50 jährigen Patienten/ Kunden.

Beschreibung des Kreisdiagramms:



Den Probanden wurde folgende Frage vorgelegt die sie schriftlich beantworteten:

„Was fällt Ihnen zu der folgender Frage ein: Welche Vorstellungen, Einstellung, Wünsche, Hoffnungen, Ideen, Ziele habe ich zu meiner Zukunft?“

Untenstehend werden die Ergebnisse der 17 über 50-jährigen Kunden tabellarisch in der Spalte „Originaltexte“ wiedergegeben. In der Spalte „Generalisierung Kunden/ +50“ sind die Texte verdichtet und in der Spalte „Reduktion Kunde/+50“ steht das Ergebnis aller in den Generalisierungen der einzelnen Probanden / Kunden enthaltenen wiederkehrenden Themen. Diese Themen bilden zusammen eine Kriterienliste (Kriteriensystem).

Kriteriensystem:

- Beziehungsfeld bewusst erleben.
- Tatkraft erhalten.
- Für Neues; Sinnvolles offen sein.
- keine Nennung.
- Rückschläge verarbeiten, annehmen.
- Familienorientierung.
- Gesundheit erhalten, pflegen, beachten.
- Materielle Sicherheit.
- Sich des Sterbens gewahr sein.
- Gutes Leben führen.
- Freude am Leben, Sinnvolles Tun.

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

Was fällt Ihnen zu der folgenden Frage ein: Welche Vorstellungen, Einstellung, Wünsche, Hoffnungen, Ideen, Ziele habe ich zu meiner Zukunft?			
Code-Nr. der Proband	Originaltext	Generalisierung Kunden/+50	Reduktion Kunden/+50
Insgesamt 17 Personen			
10	Bin im Begriff, eine neue Wohnung zu beziehen, um mein Umfeld zu erweitern - vor allem kulturell. Intensiviere meine künstlerischen Fähigkeiten. Austausch mit anderen „Kunstarbeitenden.“	<ul style="list-style-type: none"> • Erweitern des Beziehungsumfeldes an dem neuen Wohnort. • Intensiviere meine künstlerischen Fähigkeiten. • Austausch mit anderen Kunstarbeitenden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Beziehungsfeld bewusst erleben. 8x • Tatkraft erhalten. 7x • Für Neues; Sinnvolles offen sein. 3x • keine Nennung. 1x • Rückschläge verarbeiten, annehmen. 2x • Familienorientierung. 7x • Gesundheit erhalten, pflegen, beachten. 8x • Materielle Sicherheit. 3x • Sich des Sterbens gewahr sein. 3x • Gutes Leben führen. 1x • Freude am Leben, Sinnvolles Tun. 5x
13	Auf sich selber hören. Tatkraft von Berufsleben in den Privatbereich übertragen. Mehr Emotionen/Freude verspüren und diese mit anderen teilen. Etwas tun, das mich, aber auch mein Umfeld bereichert und freut. Symbiose finden zwischen "mach nur das, was du wirklich willst" und "sich (von Unbekanntem) inspirieren lassen".	<ul style="list-style-type: none"> • Auf sich hören. • Tatkraft des beruflichen Lebens auch ins Private übertragen. • Etwas für die Umwelt / Andern tun das sie bereichert und freut. • Sie von Neuen/ Fremdem inspirieren lassen. 	
14	kein Text	<ul style="list-style-type: none"> • kein Text. 	
21	Trotz Rückschlägen wie soeben passiert, (Arbeitsstelle Aufgehoben), Resigniere ich nicht. Ich bin motiviert mich dieser Situation zu stellen und sie ins Positive zu verändern. Ein sehr wichtiges Ziel ist, eine Partnerin zu finden."	<ul style="list-style-type: none"> • Auf Rückschläge positiv reagieren. • Partnerin finden. 	
22	"Für die Zukunft wünsche ich mir dass wir für unsere Nachkommen die richtigen Bausteine hinterlassen haben. Gesundheit, Fitness und das ich das nachholen kann, was aus beruflichen Gründen nicht möglich war."	<ul style="list-style-type: none"> • Den Kindern die richtigen Bausteine fürs Leben mitgeben. • Gesundheit erhalten. • Fitness nachholen was während des beruflichen Lebens nicht möglich war. 	
24	Ich möchte für meine weitere Zukunft materiell abgesichert sein, möchte bis 65 und drüber im Arbeitsprozess bleiben, bei guter Gesundheit bleiben. Ich weiss, dass meine Jahre gezählt sind, habe aber kein Problem damit, verdränge diese Tatsache nicht. Wenn der Zeitpunkt gekommen ist möchte ich ihn annehmen können. Ich denke, dass ich ein gutes Leben gehabt habe und jederzeit abschliessen kann.	<ul style="list-style-type: none"> • Materielle Sicherheit. • Bei guter Gesundheit bleiben. • Ich will mir bewusst bleiben, dass die Jahre gezählt sind. • Ich möchte den Tod annehmen wenn er kommt. • Ich möchte immer das Gefühl haben ein gutes Leben gelebt zu haben und jederzeit abschliessen kann. 	
25	Ich möchte in Zukunft noch bewusster leben. Möchte gesund und fröhlich bleiben. Ich möchte die begrabenen schweren Knöpfe aus der Vergangenheit verarbeitet haben. Ich wünsche mir ein gutes	<ul style="list-style-type: none"> • Bewusster leben. • Gesund beleiben. • Fröhlich bleiben. • Die Probleme der Vergangenheit verarbeitet haben. • Gutes Beziehungsnetz . 	

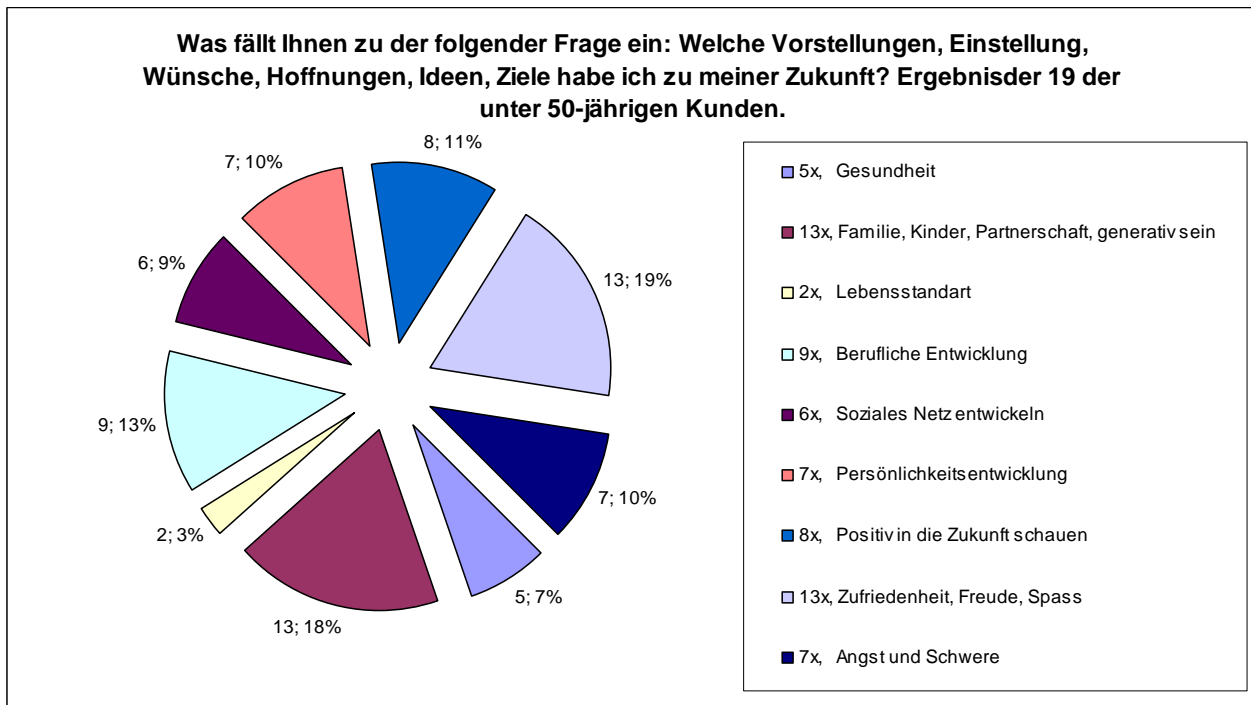
Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

Was fällt Ihnen zu der folgenden Frage ein: Welche Vorstellungen, Einstellung, Wünsche, Hoffnungen, Ideen, Ziele habe ich zu meiner Zukunft?			
Code-Nr. der Proband	Originaltext	Generalisierung Kunden/+50	Reduktion Kunden/+50
	Beziehungsnetz aus Freunden zu haben und weiterhin etwas Sinnvolles arbeiten können.	<ul style="list-style-type: none"> Etwas Sinnvolles arbeiten. 	
27	"Ich hoffe, dass ich gesund bleibe, dass ich immer ""jung"" (im Geiste) bleibe, dass ich soviel Kraft (nicht Kraft zum Schleppen oder so) habe wie jetzt und mir endlich die Zeit für mich nehmen kann.	<ul style="list-style-type: none"> Gesund bleiben. Im Geiste jung bleiben. Ich möchte dann auch von den Jungen lernen können (Haltung). 	
28	Wünsche, dass ich positiver denken kann. Dass ich Erfolgserlebnisse habe (z.B. von mir aus einen Ausflug plane, einen Besuch mache). Dass ich auf Leute zugehen kann.	<ul style="list-style-type: none"> Positiver denken können. Erfolgserlebnisse haben ((z.B. von mir aus einen Ausflug plane, einen Besuch mache). Auf Leute zugehen können. 	
29	Immer wieder Ängste wegen der Zukunft! Möchte mehr auf meine Gesundheit achten!	<ul style="list-style-type: none"> Auf Gesundheit achten. 	
31	Dass sie mir sowenig wie nötig Negatives bringt uns soviel wie möglich Positives.	<ul style="list-style-type: none"> Wenig Negatives; viel Positives. 	
39	Für meine Zukunft wünsche ich mir möglichst schnell die nötigen Entscheidungen, die aus meiner Vergangenheit noch getroffen werden müssen (anstehende Scheidung). Ich möchte mein Arbeitsleben gut beenden und Zeit haben für mich, meine Familie (Enkelkinder) und Freundschaften. Auch ehrenamtliche Tätigkeiten kann ich mir gut vorstellen. Ich freue mich sehr auf diese Zeit!	<ul style="list-style-type: none"> Entscheidungen fällen (Scheidung endlich). Gut das Berufsleben abschliessen. Zeit für die Familie (Enkelkinder und Freundschaften). Freut sich auf die Zukunft. 	
46	Ich wünsche mir, dass ich in meiner Zukunft weiterhin gesund bleiben darf.	<ul style="list-style-type: none"> Gesund bleiben. 	
52	Ich habe das Gefühl, dass mir in der die Zukunft noch einiges möglich ist, so ich es denn erleben werde. Ich bin zur Zeit sehr am Suchen und möchte aktiv weiter gehen und meine Zukunft so weit wie möglich gestalten, nicht nur passiv erwarten. Meine positiven Ansätze und Talente möchte ich verstärken und nutzen, z.B. gestalterisch und/oder in der Arbeit mit Menschen. Ich möchte eine entsprechende Arbeit finden, von der ich dann auch ordentlich leben kann. Wenn ich weiter so gut in Beziehungen	<ul style="list-style-type: none"> Aus der Passivität herauskommen. Arbeit finden die meinen Talenten entspricht. Freude auf die Zukunft. Arbeit finden, mit der das Auskommen ordentlich bewältigt werden kann. Weiterhin eine gute Beziehung pflegen, wie sie zur Zeit besteht. 	

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

Was fällt Ihnen zu der folgenden Frage ein: Welche Vorstellungen, Einstellung, Wünsche, Hoffnungen, Ideen, Ziele habe ich zu meiner Zukunft?			
Code-Nr. der Proband	Originaltext	Generalisierung Kunden/+50	Reduktion Kunden/+50
	eingeflochten bin wie jetzt, darf ich zufrieden sein. Ich freue mich darauf.		
54	Ich hoffe, dass ich aufgrund der derzeitigen wirtschaftlichen Situation, nicht meinen Arbeitsplatz verliere. Ich erhoffe mir, dass ich gesundheitlich fit bleibe und meinen Lebensabend entsprechend verbringen kann. Die Gesundheit meiner Frau und meiner Kinder soll auch in der Zukunft so bleiben. Ich hoffe, dass meine Kinder einen guten - falls erfolgreich umso besseren Lebensweg einschlagen bzw. einschlagen können.	<ul style="list-style-type: none"> • Erhalt der Arbeitsstelle. • Gesund bleiben. • Gesundheit der Frau und der Kinder. • Hoffnung, dass die Kinder einen guten und erfolgreichen Lebensweg einschlagen. 	
55	Ich will noch vieles schreiben, aufschreiben oder gestalterisch vollende, habe aber oft Angst, dass mir die Zeit dafür nicht mehr gegeben ist. Wenn ich aber mit anderen interessierten Menschen spreche, künstlerisch tätig bin, aber wenn ich alleine beim Singen, beim Malen oder Collagieren bin, dann vergesse ich Sorgen und Ängste... Der Umgang mit Kindern bringt mich ebenfalls sehr von meinen Sorgen und Ängsten ab...	<ul style="list-style-type: none"> • Als Künstler weiter hin schreiben, aufschreiben, gestalten können. • Angst, dass die Zeit dazu nicht reicht. • Wenn ich spreche, künstlerisch tätig bin, vergesse ich die Sorgen. • Mit Kindern zusammen sein. 	
63	Für meine Zukunft habe ich über das "Pflichtprogramm" hinaus soviel Ideen, dass ich schon jetzt weiß, diese Ideen werde ich kaum alle verwirklichen können, zumal immer noch neue Ideen hinzukommen. Ich beginne mein bisheriges Leben zu sortieren nach mir Wichtigem und Unwichtigem, d.h. meinen Nachkommen möglichst viel Ordnung zu hinterlassen. Gleichzeitig möchte ich aber auch die schönen Dinge im Leben genießen wie lesen, reisen, Beziehungen pflegen, meine Enkel erleben und ihnen sowie ihren Eltern nach meinen Kräften behilflich sein, wenn sie meinen Beistand brauchen.	<ul style="list-style-type: none"> • Viele Idee, die ich nicht alle verwirklichen kann. • Es kommen zumal immer neue Ideen hinzu. • Das bisherige Leben sortieren. • Den Nachkommen alles in Ordnung zurücklassen. • Die schönen Dinge genießen (lesen, reisen, Enkel erleben, Beziehungen pflegen). • Den Kindern beistehen, wenn sie mich brauchen. 	

5.1.1.3 Qualitative Ergebnisse zu den „Hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven“ von den unter 50 jährigen Patienten/ Kunden.



Beschreibung des Kreisdiagramms:

Den Probanden wurde folgende Frage vorgelegt die sie schriftlich beantworteten:

„Was fällt Ihnen zu der folgender Frage ein: Welche Vorstellungen, Einstellung, Wünsche, Hoffnungen, Ideen, Ziele habe ich zu meiner Zukunft?“

Untenstehend werden die Ergebnisse der 19 unter 50-jährigen Kunden tabellarisch in der Spalte „Originaltexte“ wiedergegeben. In der Spalte „Generalisierung Kunden/ -50“ sind die Texte verdichtet und in der Spalte „Reduktion Kunde/-50“ steht das Ergebnis aller in den Generalisierungen der einzelnen Probanden / Kunden enthaltenen wiederkehrenden Themen. Diese Themen bilden zusammen eine Kriterienliste (Kriteriensystem).

Kriteriensystem:

- Gesundheit
- Familie, Kinder, Partnerschaft, generativ sein
- Lebensstandard
- Berufliche Entwicklung
- Soziales Netz entwickeln
- Persönlichkeitsentwicklung
- Positiv in die Zukunft schauen
- Zufriedenheit, Freude, Spass
- Angst und Schwere

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

Was fällt Ihnen zu der folgenden Frage ein: Welche Vorstellungen, Einstellung, Wünsche, Hoffnungen, Ideen, Ziele habe ich zu meiner Zukunft?			
Code-Nr. der Proband	Originaltext	Generalisierung Kunden/-50	Reduktion Kunden/-50
Insgesamt 19 Personen			
5	Hoffnung auf Gesundheit, Partnerschaft und Sicherung des Erreichten. Wunsch eigenes Wissen und Erfahrungen sinnvoll einsetzen zu können. Neugierde, was da noch kommt. Kinder auf ihrem Weg ins Leben begleiten.	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit • Partnerschaft • Wissen u. Erfahrungen nutzen • Neugierde • Kinder begleiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit. 5x • Familie, Kinder, Partnerschaft, generativ sein. 13x • Lebensstandard. 2x • Berufliche Entwicklung. 9x • Soziales Netz entwickeln. 6x • Persönlichkeitsentwicklung. 7x • Positiv in die Zukunft schauen. 8x • Zufriedenheit, Freude, Spass. 13x • Angst und Schwere. 7x
8	Lebensstatus (finanziell) wenigstens zu erhalten. Neben dem Fortbestehen im Beruf wünsche ich mir ein inhaltsreiches Privatleben Partnerin. Im Grossen und Ganzen möchte ich eigentlich nur weiterhin zufrieden sein, geniessen können.	<ul style="list-style-type: none"> • Finanzieller Lebensd • Partnerschaft • Fortbestehen d. Berufslebens • Zufriedenheit • Geniessen 	
9	Grössere Konsequenz gegenüber eigenem Vorhaben (Tatkraft). Harmonie in der Familie und Vorbild für meine Kinder. Ziel ist Beruf u. Familie in ein ausgeglichenes Verhältnis zu setzen. Ziel: innere Zufriedenheit.	<ul style="list-style-type: none"> • Vorhaben • Familien-Harmonie • Vorbild für Kinder • Ausgleich Beruf-Familie • Innere Zufriedenheit 	
12	Ich bin auf der Suche nach einer Heimat, in der ich mich geborgen und angenommen fühlen möchte und daran arbeite ich.	<ul style="list-style-type: none"> • Heimat suchen • Geborgen und angenommen sein • Sich dafür engagieren 	
16	Meine Zukunft möchte ich mit Anderen gemeinsam verbringen. Wohnformen im Alter interessieren mich und ich hoffe eine gemeinsame Lebensform im Alter zu finden wo jeder seine Privatsphäre hat und gemeinsame Bereiche für Betätigungen und Kommunikation vorhanden sind. Dazu würde ich gerne in Südeuropa eine Hofanlage mit verschiedenen Wohnungen, Werkstätten und landwirtschaftlich genutzten Flächen erwerben und zeitgleich in Deutschland eine große, von mehreren Personen genutzte Wohnung erwerben. Ich hoffe im Zusammensein mit Anderen flexibler und offener zu bleiben und im Austausch über verschiedene Generationen hinweg von Mitmenschen zu lernen, Akzeptanz und Nähe zu schenken und zu finden.	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Wohnform mit Anderen im Alter • Zwei Wohnstandorte in Europa • Offener und flexibler werden • Austausch über Generationen hinweg • Akzeptanz und Nähe schenken und finden 	
23	Das Wichtigste für mich gesund und glücklich zu bleiben, wobei mich das Glück noch nicht wirklich erreicht hat. Ich bin leider noch nicht an dem Punkt angelangt, wo ich sagen kann, dass ich wirklich glücklich bin. Mein Wunsch nach Australien auszuwandern möchte ich in den nächsten paar Jahren erfül-	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheit • Glücklich werden • Auswandern 	

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

Was fällt Ihnen zu der folgender Frage ein: Welche Vorstellungen, Einstellung, Wünsche, Hoffnungen, Ideen, Ziele habe ich zu meiner Zukunft?			
Code-Nr. der Proband	Originaltext	Generalisierung Kunden/-50	Reduktion Kunden/-50
	len. Dieses Land hat mich während meines Aufenthalts fasziniert und fasziniert mich noch immer. Immer wenn ich darüber spreche, komme ich ins Schwärmen.		
30	Positives Denken bringt einem weiter. Unterbewusst sein speichert meine Gefühle, Gedanken. Dass ich richtige, liebe Freund finde der zu mir steht, mich nimmt wie ich bin. Gemeinsam zusammen wohnen Kinder kriegen, glückliche Familie sein.	<ul style="list-style-type: none"> • Positiv Denken • Freund finden • Kinder • Familie 	
32	Ich würde gerne in den nächsten 5 Jahren eine Familie gründen und mich in meinem Job weiter hocharbeiten. Ein Traum wäre natürlich einem von einem Job im Fussballbereich Leben zu können.	<ul style="list-style-type: none"> • Familie gründen • Beruflich entwickeln • Traum Job finden 	
33	Wenn ich diese Frage lese, merke ich, dass ich eine Ungeduld in mir spüre. Den Wunsch mich auszudehnen in vielen Richtungen. Die Vergangenheit war oft bestimmt von der inneren Arbeit, dem Aufarbeiten der Vergangenheit. Nun möchte ich auch ernten. Heiraten ist ein wichtiges Thema, mich im Dorf mehr verankern, z. B. in einem Verein, herausfinden, was die Kinder von Verena und mir sein könnten (nicht leibliche). Die Führungsposition, die ich nun an meiner neue Stelle innehave, ausfüllen und herausfinden, ob mein Weg in diese Richtung geht.	<ul style="list-style-type: none"> • Drang zur Entwicklung • Heiraten • Im Dorf verankern • Ziele der Partnerschaft herausfinden • Berufliche Rolle ausfüllen • Wach sein für beruflich Zukunft 	
35	Ich denke äußert positiv an die Zukunft meiner Familie und meine eigene Zukunft. Ich habe den Wunsch, lange Gesund zu sein und mit viel Spaß und positiver Energie meine Ziele zu erreichen. Über allem steht aber die Familie und der Spaß.	<ul style="list-style-type: none"> • Positive Gedanken <ul style="list-style-type: none"> • Für mich • Für die Familie • Gesundheit • Ziel erreichen wollen • Spass 	
36	Ich glaube an eine gute Zukunft. Ich glaube daran, dass man mit dem Verhalten der Gegenwart die Zukunft beeinflussen kann. Ich freue mich auf das, was noch kommt.	<ul style="list-style-type: none"> • Glaub an eine gute Zukunft • Verhalten beeinflusst die Zukunft • Zukunftsfreude 	
37	Habe noch sehr viele Träume, privat und beruflich. Lass mich überraschen	<ul style="list-style-type: none"> • Träume • Sich überraschen lassen 	
40	Ich möchte mich einer Langsamkeit hingeben, die bestimmt ist durch die täglichen Freuden, durch bewusst Unbekanntes erleben und eine hingebungsvolle Beziehung zum Kind meiner Partnerin und mir. Ich kann mir gut	<ul style="list-style-type: none"> • Langsamkeit • Partnerschaft • Konzentration auf die Familie • Weiterhin Ausbildung geniessen 	

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

Was fällt Ihnen zu der folgenden Frage ein: Welche Vorstellungen, Einstellung, Wünsche, Hoffnungen, Ideen, Ziele habe ich zu meiner Zukunft?			
Code-Nr. der Proband	Originaltext	Generalisierung Kunden/-50	Reduktion Kunden/-50
	<p>vorstellen, dass der Mikrokosmos Kleinfamilie überhand nimmt und ich die Welt ein wenig aus den Augen verliere. Fragen wie "Was ist im Moment wichtig?" und "Wohin führt der Weg?" können in ihrer Wichtigkeit abnehmen. Präsenz im Tag und allenfalls auch das Leben wie am letzten Tag nehmen wohl zu - doch sind diese Gedanken/Visionen, die sich erst weisen müssen.</p> <p>Ziel bleibt nach wie vor, Bildung zu geniessen und zu erleben. Nichts desto Trotz ist mir meine persönliche geistige Nahrung eminent wichtig, um auf einer Metaebene das Leben und seine Eigentümlichkeiten zu verstehen, im Beruf mich fort zu bewegen und von daher mir den Luxus zu leisten, die Tage in ihrer Schönheit zu erleben und die Langsamkeit durch freie Zeit zu erreichen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Berufliche Entwicklung • Hier und Jetzt • Langsamkeit 	
42	Kein Text	<ul style="list-style-type: none"> • Kein Text 	
44	Mir selbst treu zu bleiben und weiter an mir zu arbeiten, um später, beim Ablegen der "Hülle" sagen zu können: ich habe in diesem Leben erfüllt und versucht, meine Rucksack (Karma) ein wenig abzutragen, um neue Aufgaben und Herausforderungen anzunehmen	<ul style="list-style-type: none"> • Sich treu bleiben • Sich menschlich entwickeln • Karma abtragen • Aufgaben und Herausforderungen stellen 	
50	Ich möchte mein Leben geniessen können, ohne Angst und Sorgen. Wenn es mir gut geht läuft alles super und ich bin auch spontan. Als offene Person stellt mir die Angst immer wieder Steine in den Weg. Ich wünsche mir Liebe und Geborgenheit auf der Welt. Ich wünsche mir Energie und Kraft für ein gesundes Leben und für meine Familie... . Natürlich wünsche ich mir auch, dass andere Menschen ein schönes und erfülltes Leben haben. Ich wünsche mir das es kein Hunger, Krieg und Naturkatastrophen gibt - aber ich weiss auch das die Welt überbevölkert wäre, wenn es all diese schlimmen Dinge nicht gebe. Ich versuche mir nicht zuviel Gedanken über das Leben anderer zu machen, denn es macht mich sehr traurig.	<ul style="list-style-type: none"> • Leben geniessen • Angst- und sorgenfrei • Liebe und Geborgenheit • Kraft und Energie • Gesund leben • Auch Andere sollen es schön haben • Kein Krieg, Hunger und Naturkatastrophen • Nicht alles Schwere der Welt an mich herankommen lassen 	
51	kein Text, mündlicher Kommentar: Hat mich betroffen gemacht.	<ul style="list-style-type: none"> • Ich bin von dem Gedanken nach der Zukunft betroffen, weil ich mir nie Gedanken zur Zukunft mache 	
58	Es ist Nichts unmöglich, habe aber	<ul style="list-style-type: none"> • Angst etwas Wichtiges zu 	

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

Was fällt Ihnen zu der folgenden Frage ein: Welche Vorstellungen, Einstellung, Wünsche, Hoffnungen, Ideen, Ziele habe ich zu meiner Zukunft?			
Code-Nr. der Proband	Originaltext	Generalisierung Kunden/-50	Reduktion Kunden/-50
	<p>Angst die Chance meines Lebens zu übersehen...ein Teil von mir weiterzugeben, weiterleben zu lassen. Die Zerstörung der Natur sowie uns selber macht mir grosse Angst...</p> <p>Ich wünsche mir, dass die Menschen denen es schlecht geht die Hoffnung an eine bessere Zukunft niemals verlieren werden. Ich glaube an das Gute im Menschen, auch in der Zukunft.</p>	<p>übersehen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sich weiterzugeben • Angst vor der Naturzerstörung • Menschen denen es schlecht geht sollen die Hoffnung nicht verlieren • Glaube an das Gute im Menschen 	
62	<p>Ich sehe der Zukunft positiv entgegen. Es liegt weitestgehend in meiner Hand sie so zu gestalten, wie ich sie haben möchte. Ideen und Ziele habe ich zahlreiche, sowohl privater als auch beruflicher Natur. Diese gehen von beherrschen eines neuen Hobbys, über lernen einer neuen Sprache bis zu beruflicher Weiterentwicklung / Veränderung. Meiner wesentliche Hoffnung und mein zentraler Wunsch ist, dass meine Familie und ich gesund und glücklich bleiben und wir unseren sozialen Status (Einkommen, Lebensstandard) nicht verlieren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Positive Zukunft • Kann selbst gestalten • Gesundheit für die Familie und mich • Erhalt des sozialen Status • Erhalt des finanziellen Standards 	

5.2 Zuordnung der Qualitativen Ergebnisse zu den „Hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven“ von den über und unter 50 jährigen Patienten/ Kunden entsprechend dem Modell der Lebensbereiche

2. Grundannahmen zum theoretischen Modell der Lebensbereiche

Das Modell der Lebensbereiche basiert auf systemtheoretischen Annahmen. Die Gründe, warum ein Mensch etwas tut oder sich in einer gewissen Lebenslage befindet, liegen einerseits bei ihm (personale Faktoren wie z.B. Einstellungen, Fähigkeiten, Ziele, Motive), andererseits über Faktoren aus seiner Umwelt (z.B. andere Menschen, die Gesellschaft, ein Ereignis, Lebensbedingungen) einen fördernden oder hindernden Einfluss aus. Beispiel: Eine ältere Person geht auf eine Insel wohnen. Verschiedene Faktoren können hierzu beitragen. Die Person hat das Bedürfnis in aller Ruhe über ihre Zukunft nachzudenken oder sie möchte mal etwas völlig Neues unternehmen (Grund = geistiges Bedürfnis), sie verträgt die Luft ihres Wohnortes nicht mehr (Grund = körperliches Bedürfnis), sie zieht zu einer auf dieser Insel wohnenden Bezugsperson (Grund = soziale Umwelt), oder das Leben auf der Insel ist billiger (Grund = materieller Art). In der Regel beeinflussen mehrere Faktoren ein Ergebnis. Wesentlich für das Menschenbild ist jedoch, dass die Anforderungen zum Handeln nicht nur aus der Umwelt kommen können wie beim Kompetenz-Modell, sondern das Individuum erzeugt von sich aus aktiv Handlungspläne. Diese Gedankengänge werden im Folgenden in systemtheoretischer Sprache dargestellt und zu einem Modell erweitert.

Menschliches Handeln spielt sich also als eine **Wechselbeziehung** zwischen dem **System Mensch** und **Systemen seiner Umwelt** ab. Im hier vorgestellten kreisförmigen Modell (s. Figur 2.1.) werden verschiedene Systeme als Lebensbereiche differenziert. Mit den Pfeilen werden die Wechselbeziehungen zwischen Systemen festgehalten.

Als Grobstruktur werden folgende vier **Lebensbereiche** verwendet :

Lebensbereich I:	Körperlich-biologische Phänomene
Lebensbereich II:	Geistig-psychische Phänomene
Lebensbereich III:	Sozial-kulturelle Phänomene
Lebensbereich IV:	Materiell-umweltliche Phänomene

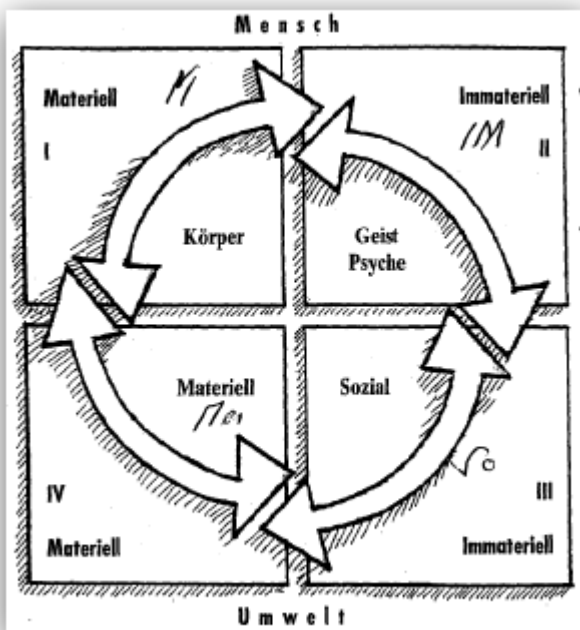


Abbildung 2: (oben) Grundannahmen zum theoretischen Modell der Lebensbereiche ¹¹

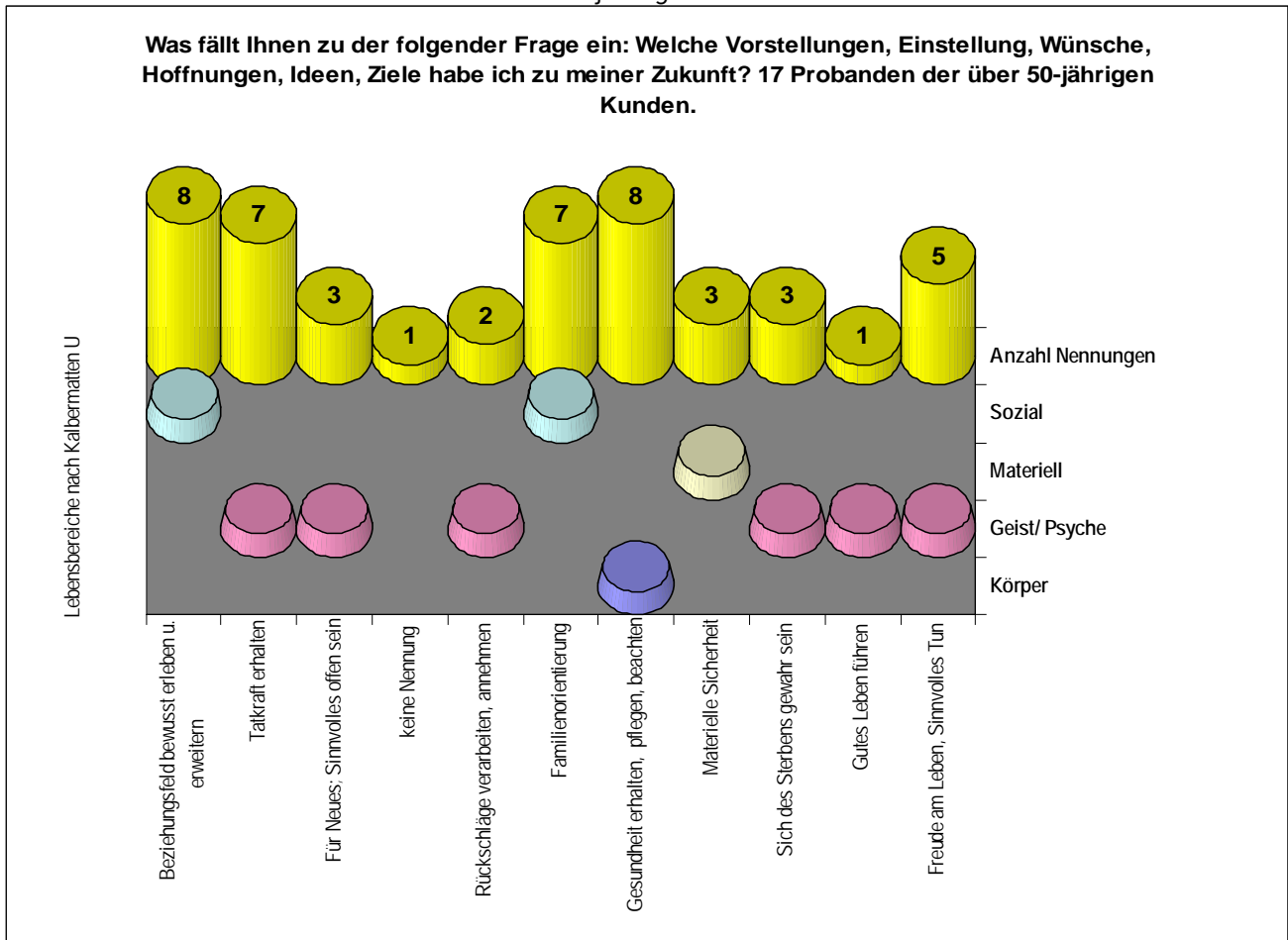
Figur 2.1: (links) Darstellung der Lebensbereiche als Teil eines Kreises ¹²

¹¹ Aus den Kursunterlagen: Alter als Chance zum Meisterstück von Kalbermatten U., 2009, S.32

¹² Aus den Kursunterlagen: Alter als Chance zum Meisterstück von Kalbermatten U., 2009, S. 33, Figur 2.1

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

Das untenstehende Diagramm stellt das entstandene Kategoriensystem im System der Lebensbereiche nach Kalbermatten der über 50-jährigen Kunden dar.



Was fällt Ihnen zu der folgender Frage ein: Welche Vorstellungen, Einstellung, Wünsche, Hoffnungen, Ideen, Ziele habe ich zu meiner Zukunft? 17 ProbandInnen der über 50-jährigen Kunden.

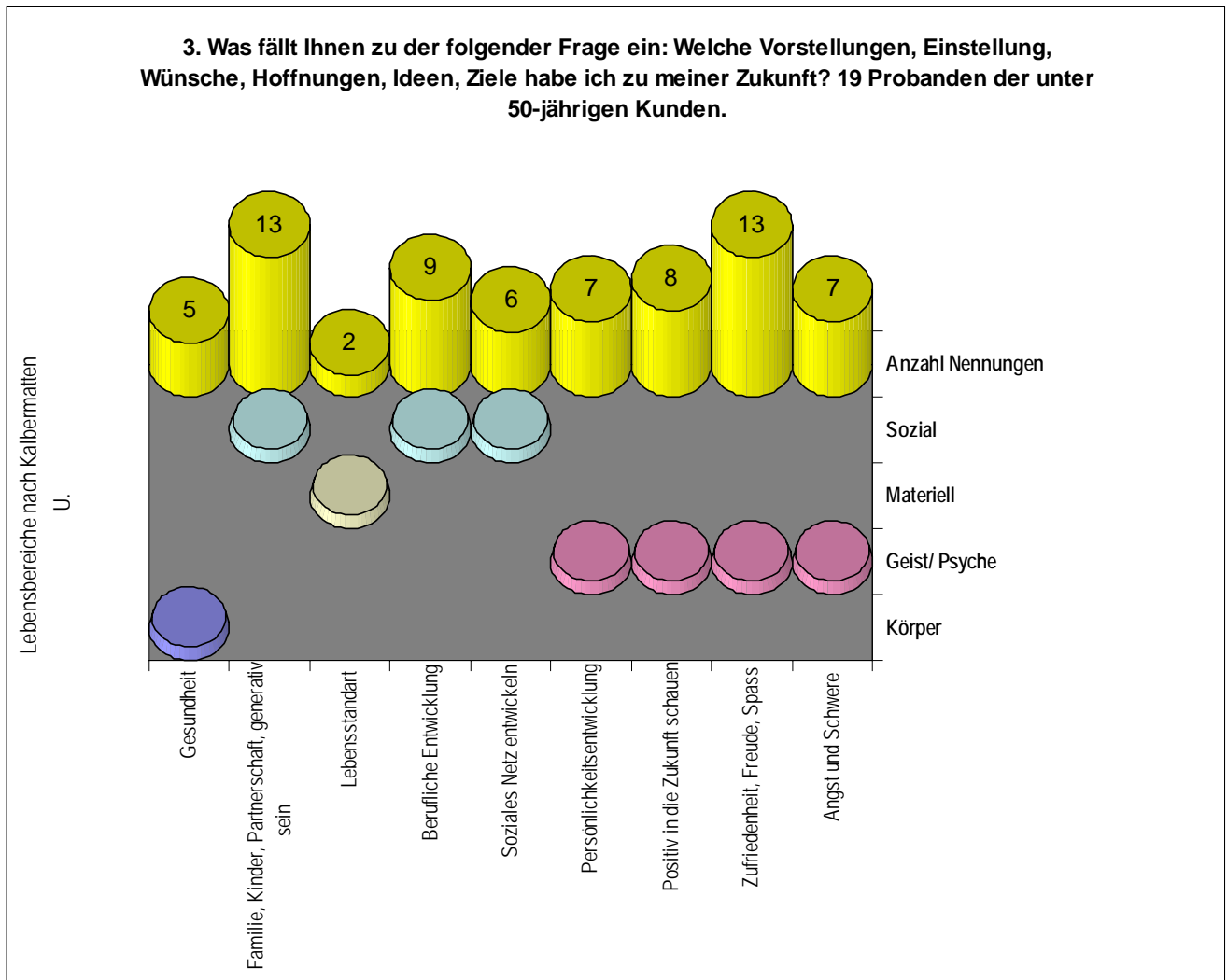
Kategorien	Körper	Geist/ Psyche	Materiell	Sozial	Anzahl Nennungen
Beziehungsfeld bewusst erleben u. erweitern				1	8
Tatkraft erhalten		1			7
Für Neues; Sinnvolles offen sein		1			3
keine Nennung					1
Rückschläge verarbeiten, annehmen		1			2
Familienorientierung				1	7
Gesundheit erhalten, pflegen, beachten	1				8
Materielle Sicherheit			1		3
Sich des Sterbens gewahr sein		1			3
Gutes Leben führen		1			1
Freude am Leben, Sinnvolles Tun		1			5

Beschreibung des Kegel-Diagramms: Das oben liegende Diagramm zeigt in der senkrechten Achse die vier Lebensbereich (Sozial, Materiell, Geist/Psyche und Körper). Hinzu sind die Anzahl Nennungen innerhalb der Lebensbereiche durch die Zylinder dargestellt. In der waagrechten Achse sind die Kategorien aufgeführt. Die Summe der gekröpften Kegel (Beispiel: Geist/Psyche beträgt 6) kann durch Addition der waagrechten gleichfarbigen spitzen Kegel ermittelt werden. Das heisst diesem Lebensbereich sind 6 Nennungen zugeordnet.

Oben die Datenmaske für das obenstehende Kegel-Diagramm.

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

Das untenstehende Diagramm stellt das entstandene Kategoriensystem im System der Lebensbereiche nach Kalbermatten der unter 50 jährigen Kunden dar.



Was fällt Ihnen zu der folgender Frage ein: Welche Vorstellungen, Einstellung, Wünsche, Hoffnungen, Ideen, Ziele habe ich zu meiner Zukunft? 19 ProbandInnen der unter 50-jährigen Kunden.

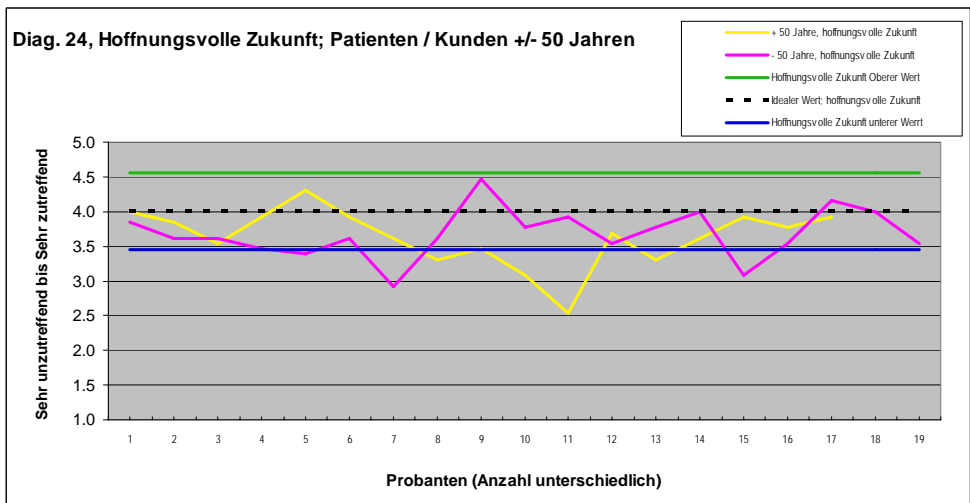
Kategorien	Körper	Geist/ Psyche	Materiell	Sozial	Anzahl Nennungen
Gesundheit	1				5
Familie, Kinder, Partnerschaft, generativ sein				1	13
Lebensstandart			1		2
Berufliche Entwicklung				1	9
Soziales Netz entwickeln				1	6
Persönlichkeitsentwicklung		1			7
Positiv in die Zukunft schauen		1			8
Zufriedenheit, Freude, Spass		1			13
Angst und Schwere		1			7

Nebenstehende die Datenmaske für das obenstehende Diagramm

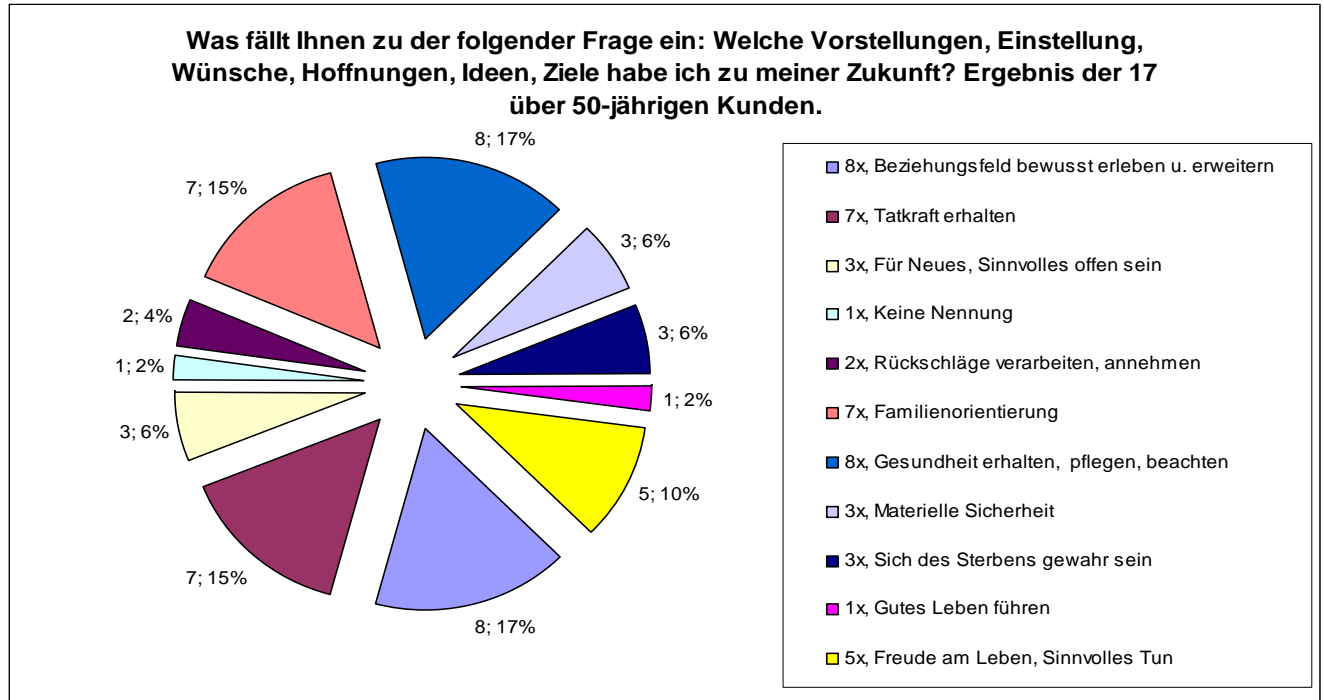
6.0 Reflexion der Praxisbeobachtung auf dem Hintergrund der Theorie der Lebensbereiche und der Theorie der Identität (nach Kalbermatten U.)

6.1 Theorie der Lebensbereiche

6.1.1 Erwägungen der qualitativen Ergebnisse der „Hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven“ der über und unter 50 jährigen Patienten/ Kunden (17/19Personen)



Die Streuung der Ergebnisse bewegt sich in etwa im Rahmen eines Punktwertes. Das heisst, dass sich die Werte generell unter dem idealen Wert (4.0) bewegen. Die unter 50-jährigen Probanden weisen eine höher Zustimmung (Frage = zutreffend) auf, was

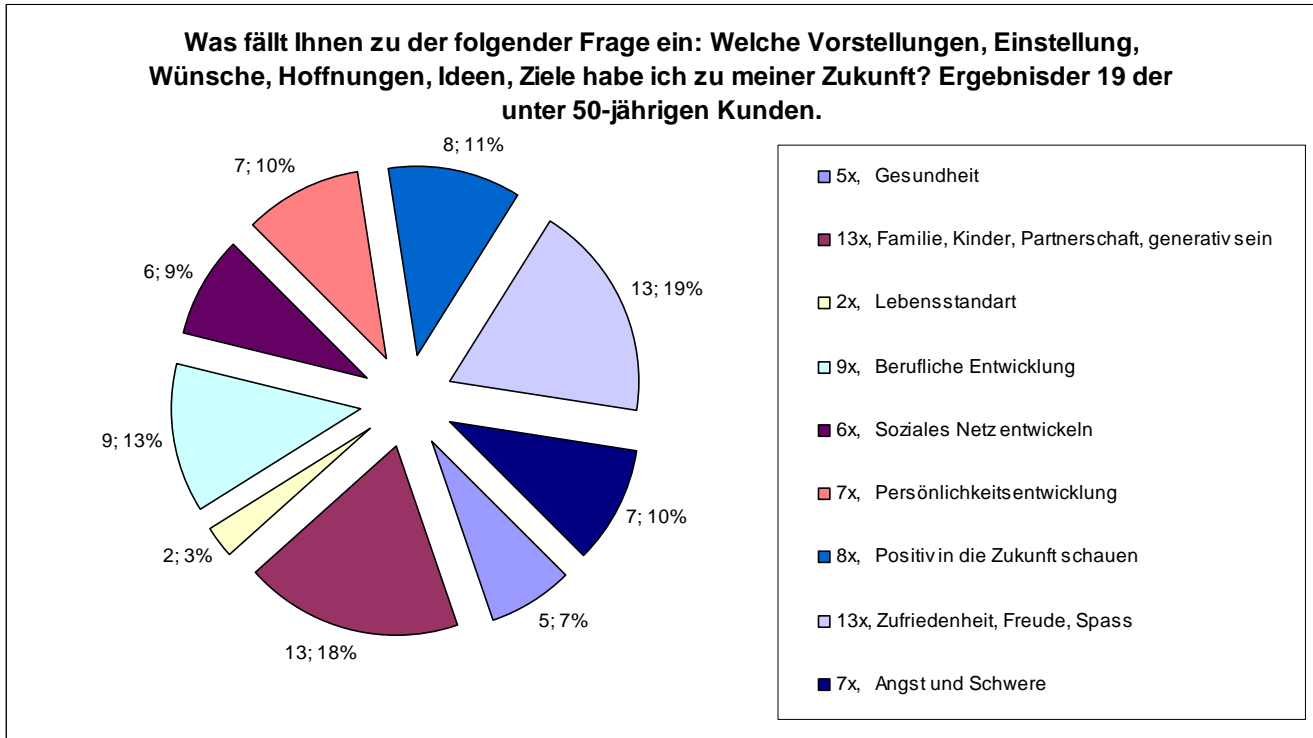


heisst, dass sie minimal „Hoffnungsvoller“ als die über 50-jährigen geantwortet haben. Grundsätzlich kann gesagt werden, dass beide Gruppen, mit individuellen Unterschieden (bis zu zwei Punktwerten), sehr ähnlich optimistisch geantwortet haben.

Vergleichen lassen sich semantische Aussagen Ergebnisse eher nicht. Hingegen kann versucht werden auf die Unterschiede hinzuweisen.

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

Für die über 50-jährigen steht mit acht Nennungen das bewusste Erleben und Erweitern des Beziehungsfeldes praktisch an erster Stelle, derweil die unter 50-jährigen sich noch voll auf die Familie und Partnerschaft (13 Nennungen) konzentrieren. Ergänzend zu sehen ist, dass die unter 50-jährigen in einer andern Kategorie mit sechs Nennungen das Soziale Netz entwickeln wollen. Die Gesundheit



ist den über 50-jährigen mit acht Nennungen wichtiger als den unter 50-jährigen. Berücksichtigt man noch, dass weniger über 50-Jährige (17) als bei den unter 50-jährigen an der Untersuchung teilgenommen haben, ist die Konzentration auf die Gesundheit überproportional wichtiger für die Altersgruppe der über 50-jährigen. Auffallend ist, dass bei den unter 50-jährigen Zufriedenheit 13 mal genannt wurde und bei den über 50-jährigen nur eine Nennung vorkam, die diesem Kriterium zugeordnet werden kann.

Interessant ist der Unterschied der Kategorien „Tatkraft erhalten“ (sieben Nennungen) bei den über

Hoffnungsvolle Zukunft Werte der Kunden		
Statistik	über 50-Jährige	unter 50-Jährige
Standartabweichung	0.41	0.36
Mittelwert	3.63	3.68
Median	3.69	3.62
Idealer Wert nach Zimbardo u. Boyd	4.00	4.00

50-jährigen im Unterschied zu nur neun Nennungen bezüglich der Kategorie „Berufliche Entwicklung“ bei den unter 50-jährigen. Hier kommt wahrscheinlich nicht nur der Wunsch nach wirtschaftlicher Sicherheit der unter 50-jährigen zum Vorschein, sondern den beiden Gruppierungen innewohnendem Bedürfnis nach Selbsttranszendenz. Auffallend ist, dass die unter 50-jährigen das Kriterium Angst und Schwere mit sieben Nennungen erwähnen, derweil dieses Kriterium bei den über 50-jährigen nicht vorkommt. Man könnte das Kriterium „Sich des Sterbens gewahr sein“ in die Nähe der Angst oder Schwere rücken, doch fühlen sich diese nicht so stark bedrückt, da das Gewahr-Sein des Sterbens eine gewisse Selbstverständlichkeit ausdrückt und zum Dasein gehört.

Obenstehend: Die statistischen Werte des Diagramms 24

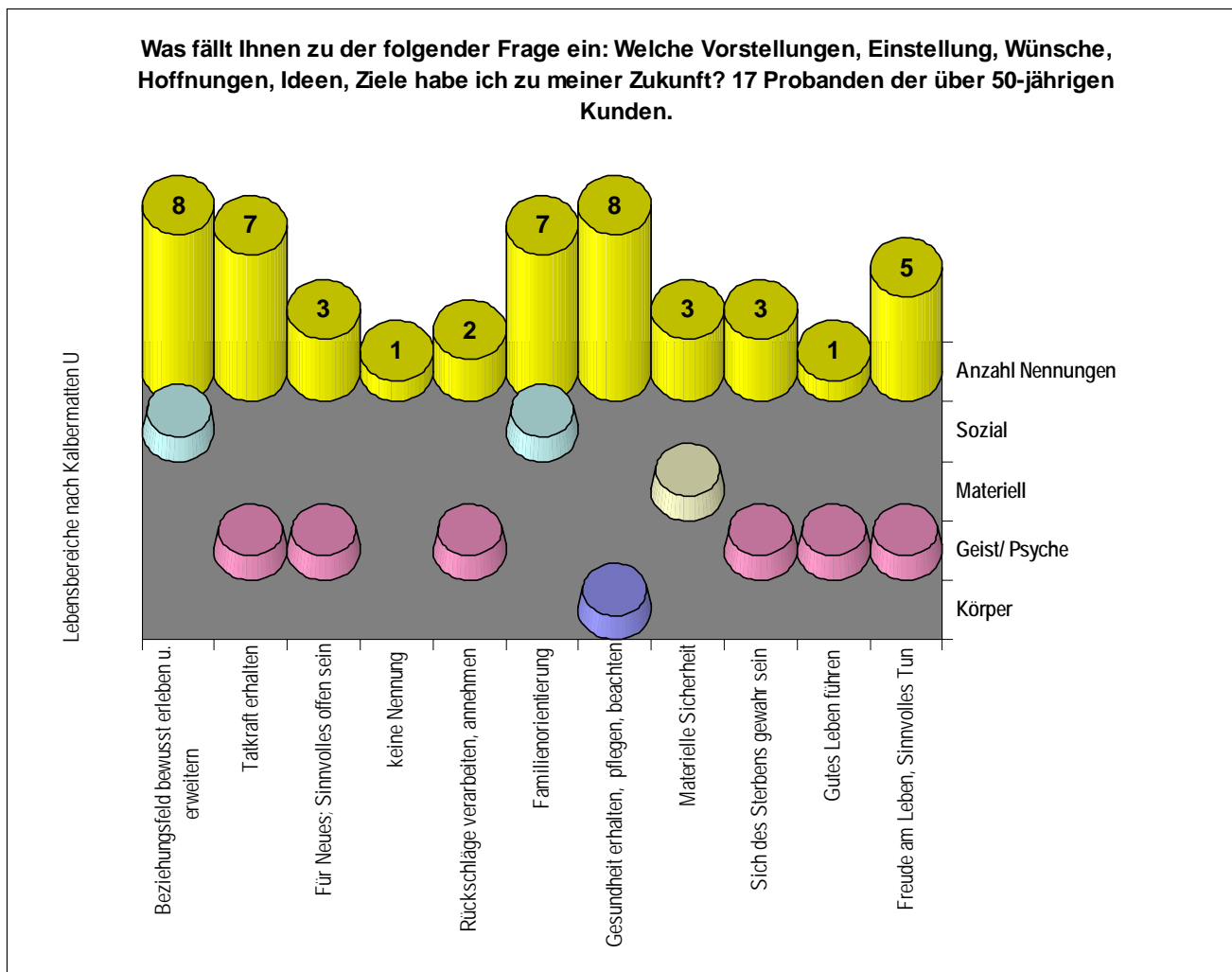
6.1.2 Erwägungen der qualitativen Ergebnisse der „Hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven“ der über und unter 50 jährigen Patienten/ Kunden (17/19Personen) unter dem Beizug der Theorie der Lebensbereiche ¹³

Vergleicht man die Ergebnisse der über und unter 50-jährigen bezogen auf die vier Lebensbereiche, so fällt auf, dass die geistigen /psychischen Lebensbereiche bei den älteren Menschen der Stichprobe zunehmen (6/4 Zuschreibungen). Bezieht man jedoch die Anzahl Nennungen der über und unter 50-jährigen in die Überlegungen mit ein dann entsteht ein umgekehrtes Bild.

Die Summe der Nennungen der +50-jährigen beträgt 21 und die der unter 50-jährigen beträgt 35.

Wie kann das erklärt werden? Eine Erklärung besteht darin, dass die über 50-jährigen ihre geistig/psychischen Bedürfnisse in unterschiedlicheren Aspekten verwirklichen, als die die unter 50-jährigen tun.

Dies wird dadurch deutlich, wenn man bedenkt, dass die über 50-jährigen weniger durch existenzsi-



chernde Tätigkeiten, in der Verwirklichung ihrer geistig/psychischen Interessen eingeschränkt sind.

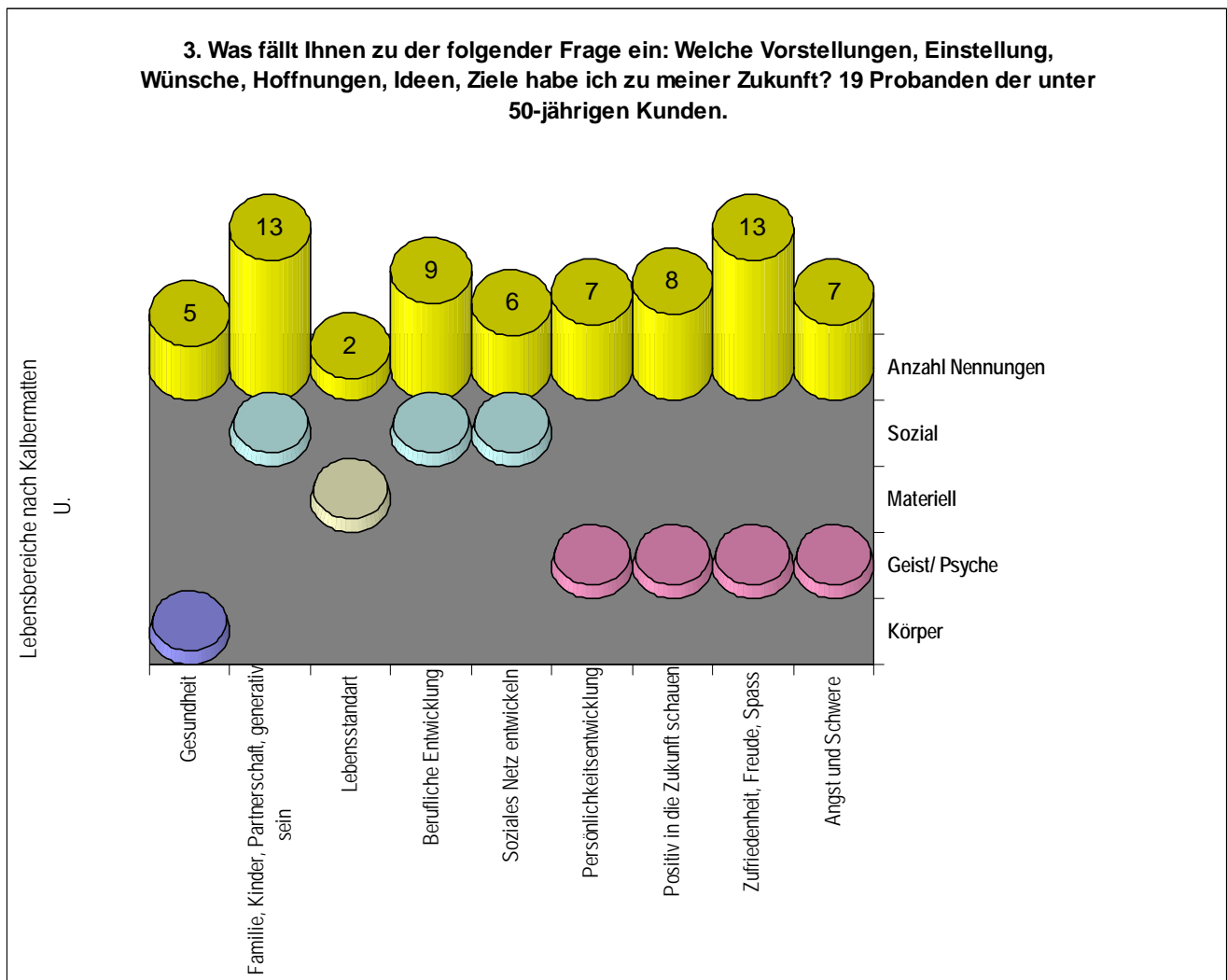
¹³ Nach Kalbermatten U.; siehe Fussnoten Kapitel 5.1.14

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

Der Lebensbereich „Sozial“ der über 50-jährigen reduziert sich im Vergleich mit den unter 50-jährigen. Bei den über 50-jährigen können zwei der 11 Kriterien dem „sozialen Lebensbereich“ zugeordnet werden und diese zwei Kriterien erhalten 15 Nennungen.

Bei den unter 50-jährigen können drei der 9 Kriterien dem „Sozialen Lebensbereich“ zugeordnet werden und diese drei Kriterien erhalten 28 Nennungen.

Wie ist das zu erklären? Im „Sozialen Lebensbereich“ sind die unter 50-jährigen viel stärker als die über 50-jährigen gefordert. Die sozial notwendige Verankerung und Adaption in Beruf und dem Umfeld das für die Familie geschaffen werden muss, erhöhen die Kadenz der ausserfamiliären Kontakte und Bezüge, um die Aufgaben erfolgreich zu meistern. Nach 50 nehmen diese Aufgaben ab.



6.2 Identität und Wandel im Alter ¹⁴

Vorbemerkung:

Bevor die quantitativen Ergebnisse der qualitativen Untersuchung auf dem Hintergrund der Theorie der Identität und des Wandels diskutiert werden kann, ist diese Theorie darzustellen.

Theorie

Kalbermatten U. ist der Meinung, wenn die Rede von Identität ist, einem viele Begriffe wie Selbstbild, Selbstverwirklichung, Stabilität der Persönlichkeit oder Selbstwertgefühl einfallen. In unserer Gesellschaft würde Identität oft mit Erwerbsarbeit und Beruf in Verbindung gebracht werden. Man sei jemand geworden über seinen Beruf und über ihn hinaus werden oft Status und Rollen abgeleitet. Übergänge und Wendepunkte im Leben - wie Pensionierung, Heimeintritt oder Krankheit - stellen Momente dar, wo Menschen sich mit der Frage konfrontieren: Wer bin ich jetzt? Identität bildet sich durch sinnstiftende Tätigkeiten im Leben. Alter als solches reiche allein nicht zu einer spezifischen Identitätsbildung. Im Alter sei es vielfach schwieriger, sich neu im Leben zu positionieren. Die Gesellschaft liefere in anderen Lebensphasen durch Ausbildung, Beruf, Heirat und Familienphase klare Vorgaben für identitätsstiftende Tätigkeiten. Das Alter sei gesellschaftlich unterdeterminiert, d.h. es seien wenig explizite Erwartungen, Aufgaben oder Visionen für die älteren Menschen ausformuliert worden. Daher erfahre im Alter die individuelle Sinnfindung einen höheren Herausforderungscharakter.

Weiter meint Kalbermatten zur Zukunft:

Identitätsarbeit heisse, dass kontinuierlich neue Informationen in das eigene Selbstbild integriert werden müssen. Das Leben sei auch im Alter charakterisiert durch Ziele, Lebensplanung und Zukunftsentwürfe. So würde die Identität nicht zu etwas Statischem in der Gegenwart, sondern zu etwas Werdendem. Daher stellt er in seinem Beitrag die Identitätsfrage: **Was willst Du werden** (im Alter)? Die Lebensphase Alter sei anspruchsvoller geworden und mit mehr Verantwortung für die selbstbestimmte Nutzung der offenen Handlungsspielräume besetzt worden.

¹⁴ Dieser Artikel bezieht sich auf ein unveröffentlichtes Manuskript von Kalbermatten U. (2009) mit dem Titel: Seniorenmarketing und Identität im Alter (beim Autor dies Abschlussarbeit vorhanden)

6.2.1 Das Konzept des Wandels und Identität

Weiter führt Kalbermatten aus:

Alles im Leben sei ein Prozess. Bereits der Grieche Heraklit von Ephesus (550-480 v. Chr.) habe erkannt, dass alles Seiende im Wandel (panta rei, alles fließt) sei – auch die Identität. Sie habe einen „Ich-Kern“, der als der Gleiche über die Zeit gesehen wird und der trotz stetem Wandel das Erleben einer einheitlichen Person erlaube. Aus jeder Rolle oder Handlung könne eine neue Facette der Identität entstehen. Identität integriere diese verschiedenen Facetten zu einer Einheit der Persönlichkeit.

Unter der Begriff Wandel mit folgenden vier Aspekten:

- a) **Kontinuität.** Altbekannt ist die Aussage, dass man nicht zweimal in den gleichen Fluss springen kann. Der Mensch selber verändert sich und auch seine Umwelt. Sich dennoch als identisch zu erleben oder zu meinen, während zwanzig Jahren das Gleiche zu tun, obwohl sich alles verändert, stellt eine Funktion des Wandels und eine Anpassungsleistung dar. Entschliesst sich ein Mensch im Alter, seine alten Kleider auszutragen, erlebt er dies als Kontinuität. Er hält diese aufrecht, obwohl sich die Mode und seine Figur geändert haben und gewandelt hat sich auch seine Einstellung früherer Jahre, modisch integriert zu sein.
- b) **Veränderung.** Man behält zwar eine Handlung über die Zeit bei, aber man hat sie in einem oder mehreren Punkten angepasst, kompensiert oder verbessert.
- c) **Weglassen.** Wandel bedeutet auch, eine bisherige Tätigkeit aufzugeben. Zur Lebenskunst des Alters gehört auch die Einsicht, nicht immer das Bisherige tun zu müssen oder zu können bzw. auch seine Grenzen zu erkennen. Handlungen weglassen können, eröffnet Spielraum und Kapazität für Neuorientierungen.
- d) **Neues tun.** Nimmt man eine völlig neue Tätigkeit in sein Handlungsrepertoire auf, ist dies eine weitere Form des Wandels. – Das Alter als solches hat sich auch gewandelt, und der Eintritt ins Alter bedeutet für die älteren Menschen, Neuland zu betreten.

Die Begleitung und Beratung von Menschen in Lebensübergängen kann von diesen Fragen des Wandels angeleitet werden:

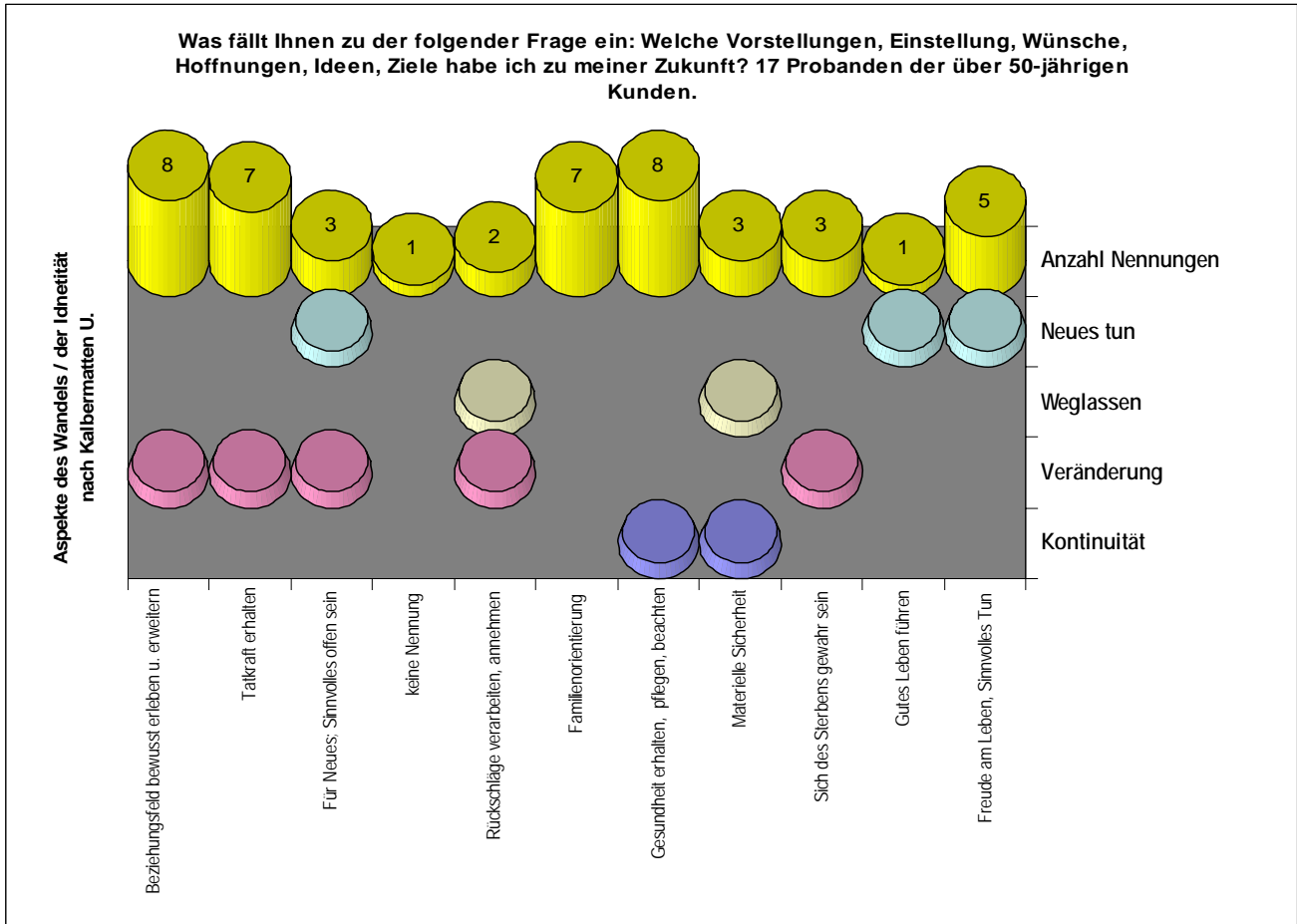
Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

Die vier Leitfragen:

- Was behalte ich bei?
- Was will ich verändern?
- Was lasse ich weg?
- Was mache ich neu?

Untersuchen wir nun die Ergebnisse der qualitativen Erhebung auf dem Hintergrund der Aspekte Kontinuität, Veränderung, Weglassen und Neues tun mit Hilfe der vier Leitfragen ergibt sich folgendes Bild (siehe nächste Seite).

6.2.2 Zuordnung der Elemente der Theorie des (Identitäts-) Wandels mit Blick auf die hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven der über 50-jährigen Patienten /Kunden (17 Personen)



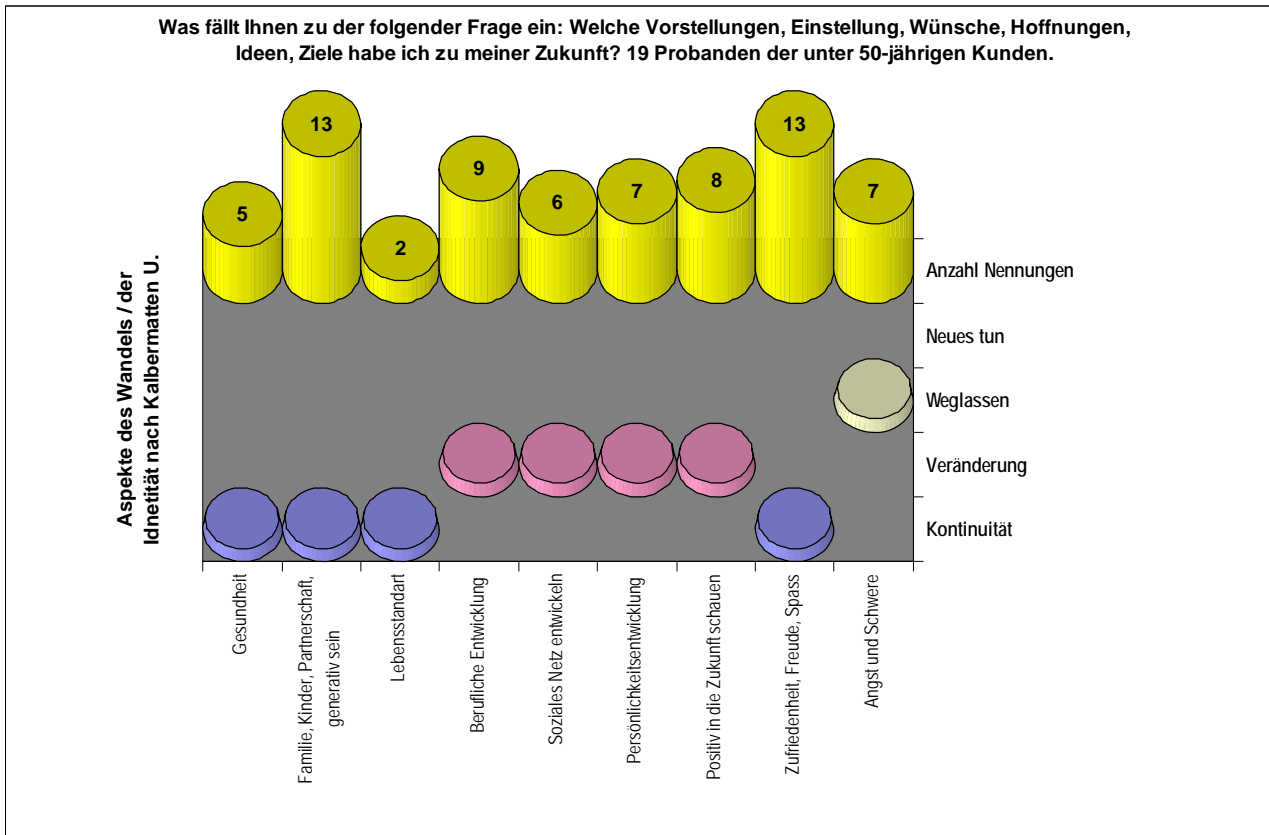
Was fällt Ihnen zu der folgender Frage ein: Welche Vorstellungen, Einstellung, Wünsche, Hoffnungen, Ideen, Ziele habe ich zu meiner Zukunft? 17 ProbandInnen der über 50-jährigen Kunden.

Kategorien	Kontinuität	Veränderung	Weglassen	Neues tun	Anzahl Nennungen
Beziehungsfeld bewusst erleben u. erweitern		1			8
Tatkraft erhalten		1			7
Für Neues; Sinnvolles offen sein		1		1	3
keine Nennung					1
Rückschläge verarbeiten, annehmen		1	1		2
Familienorientierung					7
Gesundheit erhalten, pflegen, beachten	1				8
Materielle Sicherheit	1		1		3
Sich des Sterbens gewahr sein		1			3
Gutes Leben führen				1	1
Freude am Leben, Sinnvolles Tun				1	5

Beschreibung des Diagramms: Das oben liegende Kegel-Diagramm zeigt in der senkrechten Achse die vier Aspekte der Identitätstheorie nach Kalbermatten (Kontinuität, Veränderung, Weglassen, Neues tun). Hinzu sind die Anzahl Nennungen innerhalb der Aspekte durch die Zylinder dargestellt und in der waagrechten Achse sind die Kategorien aufgeführt. Die Summe der gekröften Kegel (Beispiel: Veränderung beträgt fünf) kann durch Addition der waagrechten gleichfarbigen spitzen Kegel ermittelt werden. Das heisst diesem (Wandel-) Aspekt sind fünf Nennungen zugeordnet.

Oben: Datenmaske des Kegel-Diagramms

6.2.3 Zuordnung der qualitativen Ergebnisse zur Theorie des (Identitäts-) Wandels mit Blick auf die hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven der unter 50-jährigen Patienten /Kunden (19 Personen)



Was fällt Ihnen zu der folgender Frage ein: Welche Vorstellungen, Einstellung, Wünsche, Hoffnungen, Ideen, Ziele habe ich zu meiner Zukunft? 19 ProbandInnen der unter 50-jährigen Kunden.

Kategorien	Kontinuität	Veränderung	Weglassen	Neues tun	Anzahl Nennungen
Gesundheit	1				5
Familie, Kinder, Partnerschaft, generativ sein	1				13
Lebensstandart	1				2
Berufliche Entwicklung		1			9
Soziales Netz entwickeln		1			6
Persönlichkeitsentwicklung		1			7
Positiv in die Zukunft schauen		1			8
Zufriedenheit, Freude, Spass	1				13
Angst und Schwere			1		7

Beschreibung des Diagramms: Das oben liegende Kegel-Diagramm zeigt in der senkrechten Achse die vier Aspekte der Identitätstheorie nach Kalbermatten (Kontinuität, Veränderung, Weglassen, Neues tun). Hinzu sind die Anzahl Nennungen innerhalb der Aspekte durch die Zylinder dargestellt und in der waagrechten Achse sind die Kategorien aufgeführt.

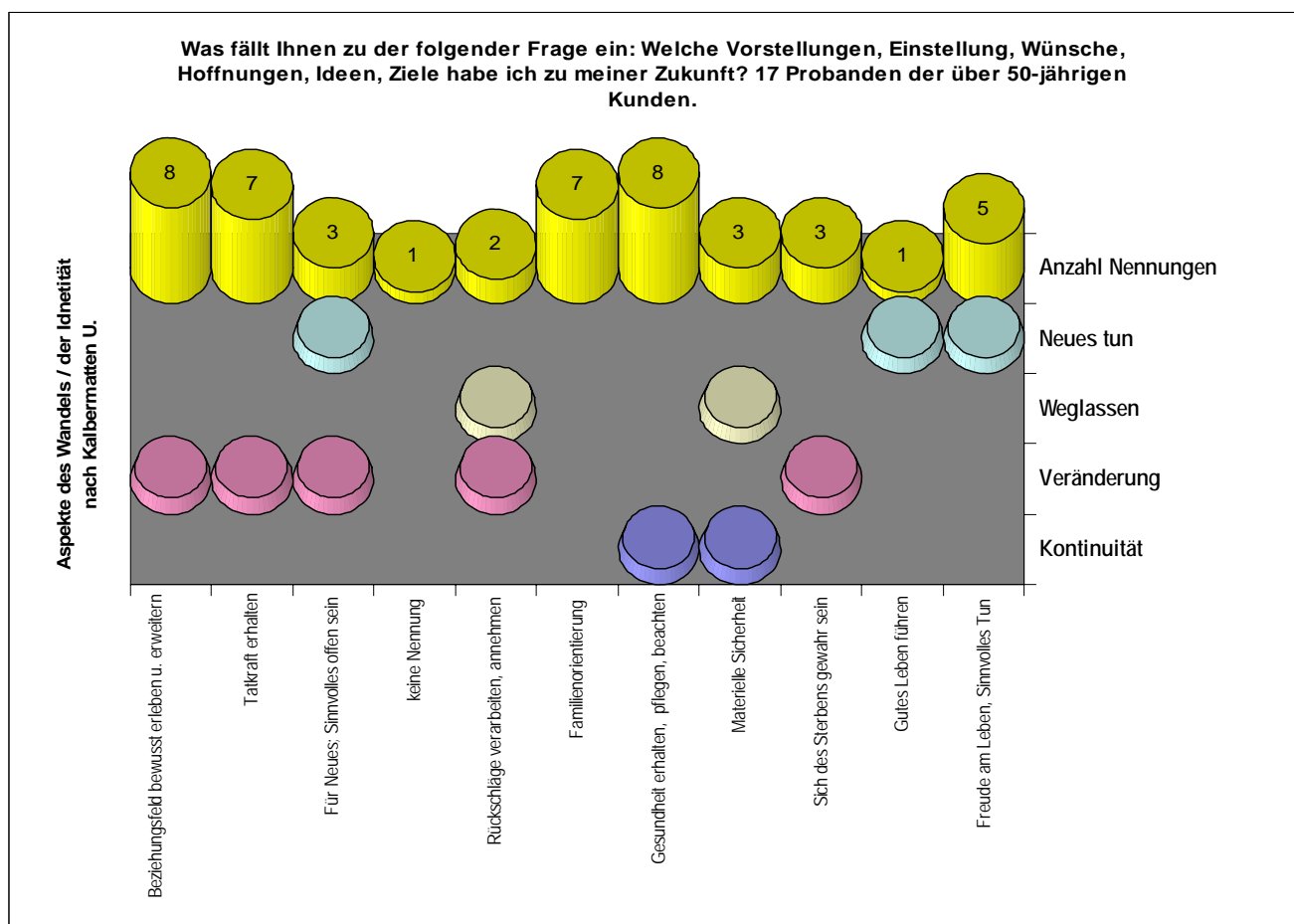
Die Summe der gekröpften Kegel (Beispiel: Veränderung beträgt vier) kann durch Addition der waagrechten gleichfarbigen spitzen Kegel ermittelt werden. Das heisst diesem Veränderungs- (Wandel-) Aspekt sind vier Nennungen zugeordnet.

Oben die Datenmaske für das obenstehende Kegel-Diagramm

6.2.4 Erwägungen der qualitativen Ergebnisse der „Hoffnungsvollen Zukunftsperspektiven“ der über und unter 50 jährigen Patienten/ Kunden mit Blick auf den (Identitäts-) Wandel (17/19 Personen)

„Neues tun“ ist offenbar für die über 50 Jährigen der Stichprobe ein Privileg, wenn man das Ergebnis den unter 50-jährigen gegenüberstellt (+50-Jährige = drei Kriterien enthalten acht Nennungen gegenüber keiner Nennung bei den unter 50 Jährigen).

Begründen kann man das mit der neugewonnen Freiheit die durch längst gewünschte Bedürfnisse gefüllt werden. Nach dem 50. Altersjahr verlassen die Kinder meist das Elternhaus und mit der Pensionierung nimmt die Zeit für Neues noch einmal zu.

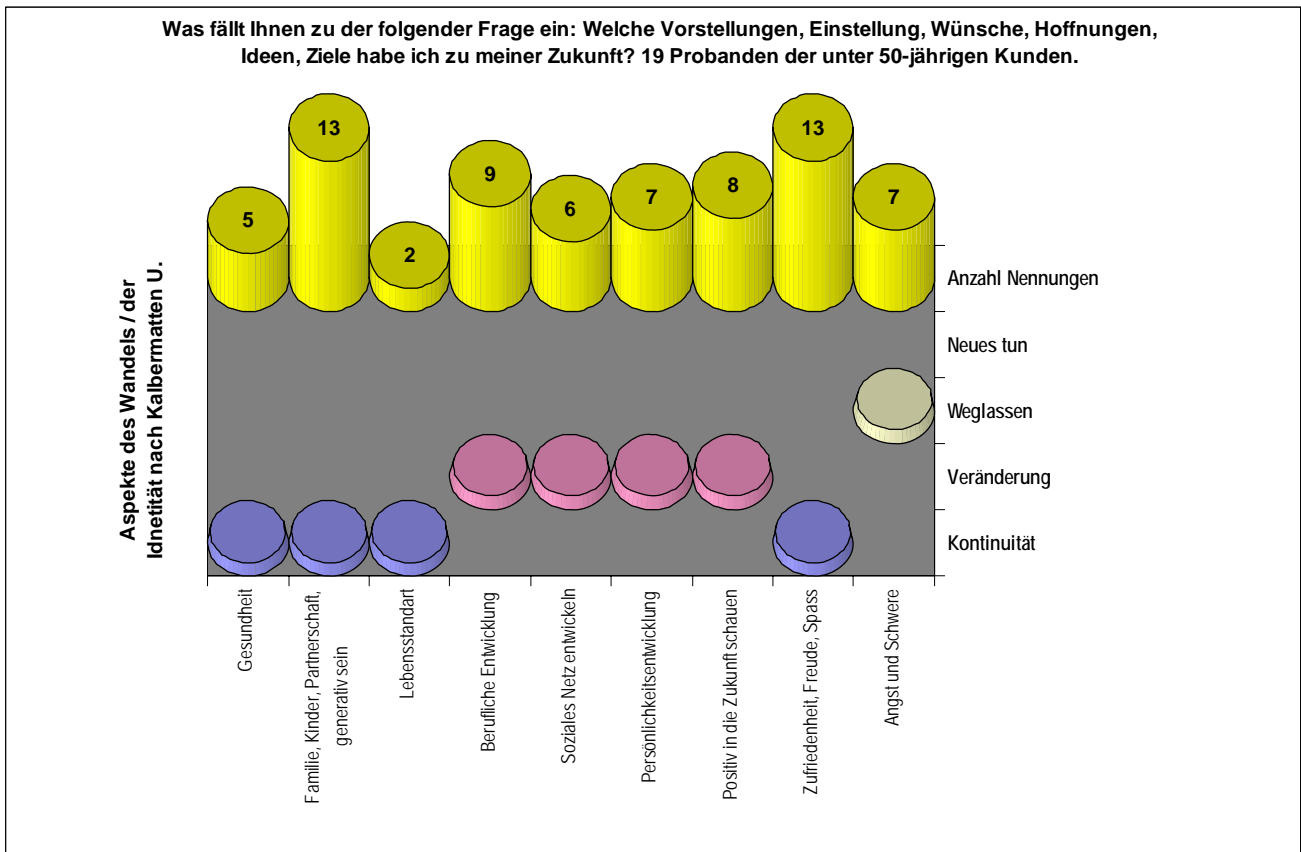


Überdeutlich nimmt bei den über 50-jährigen der Aspekt „Kontinuität“ gegenüber den unter 50 Jährigen ab. Nur zwei Kriterien mit 11 Nennungen sind zuzuordnen wogegen bei den unter 50-jährigen vier Kriterien mit 33 Nennungen gezählt werden können.

Wie ist das zu verstehen? Offenbar ist im Alter (nach 50) die Kontinuität nicht mehr wichtig, weil sie für die Lebensgestaltung nicht mehr wichtig ist. Zwänge, Pflichten verbindliche Engagements fallen weg und Neues nimmt an dessen Stelle den Platz ein.

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

Beim Aspekt „Veränderung“ ist nicht so sehr die Unterschiedlichkeit der Kriterien und Nennungen (über 50-Jährige = 5 Aspekte zu 22 Nennungen; unter 50-Jährige = 4 Aspekte zu 30 Nennungen) auffallend, als eher die inhaltliche Verschiebung der Nennungen auf andere Inhalte.



6.3 Kritik und Verbesserungsvorschläge

6.3.1 Kritik der subjektiv-induktiven Kriterienbildung und Vorschläge

Ein Schwachpunkt der Interpretation der qualitativen Inhaltsanalyse ist, dass die subjektive Einstellung des Untersuchers nur schwer gewichtet werden kann. Die gewählte Methode der induktiven Kriterienbildung birgt die Gefahr, dass die unreflektierte nur schwer dem Bewusstsein zugängliche Selbstorganisation des Forschers, die Ergebnisse zu sehr einfärben kann.

Anders als bei einer deduktiven Kriterienbildung und Interpretation des Textmaterials, wo Paraphrasierung, Generalisierung und Reduktion des Textmaterials einem begrifflichen Muster folgt, das theoriegestützt und schlüssig stimmig ist, sind die Ergebnisse nachvollziehbar.

Die scheinbare Verlässlichkeit ist aber nur auf den ersten Blick befriedigend, denn alle Theorien gehen von Annahmen aus die auf einem Wertesystem aufbauen, das vorwissenschaftlich ist. Das ist ein unüberwindlicher Mangel einer jeden Theorie. Der andere Mangel ist darin zu sehen, dass Theorien (Theoriegebäude) all jene Aspekte und Phänomene der untersuchten Wirklichkeit vernachlässigen oder nicht wahrnehmen, nach denen die Theorien nicht fragen. Also jene Teile des Erkenntnisgegenstandes, die das Wahrnehmungsgebäude der Theorie nicht kennt (Blindheit der Theorie).

Eine gewisse Relativierung der Subjektivität und Überwindung der Theorieenge kann erreicht werden, indem die, Textstellen mittels beider Methoden untersucht werden.

In dieser Untersuchung ist das zwar angewendet worden. Doch der Mangel dieser Untersuchungsreihenfolge liegt darin, dass die Ergebnisse aufeinander aufbauen. Mit anderen Worten: statt die Inhaltsanalyse der Textstellen einerseits mit der induktiven und andererseits der deduktiven Kriterienbildung vom gleichen Ausgangsmaterial (Texte) vorzunehmen, wurde hier erst die induktive Kriterienbildung angewendet. Aufbauend auf diesen Ergebnissen wurde die Theorie der Lebensbereiche und anschliessend die Identitätstheorie im Alter angewandt. Dadurch entsteht das Problem, dass die subjektiven Färbungen der induktiven Kriterienbildung unerkannt die Grundlage für die Theorieinterpretation bildeten.

6.3.2 Verfeinerung der Alterssegmentierung

Die Aussagen zu den über und unter 50-jährigen Kunden müssen insofern mit Bedacht verstanden werden, weil die Altersspanne der untersuchten Kunden von 50 Jahren bis zum ältesten Kunden mit 70 Jahren sehr gross ist und vermutet wird, dass bezüglich der Zukunftsperspektiven gross Unterschied sichtbar würden, wenn die Altersgruppen in 10- oder gar 5-Jahressegmenten untersucht würden.

Denselben Anspruch müsste bei der Untersuchung auch bei den unter 50-jährigen Kunden gestellt werden.

7.0 Literaturverzeichnis (Quellen)

- Bass, E. and Davis, L.** (1988). *The Courage to Heal: A Guide for Woman Survivors of Child Sexual Abuse*. 3rd ed. New York: HarperCollins.
- Baumgartner, H. M.** (1994). *Zeitbegriffe und Zeiterfahrung*. Freiburg: Karl Alber.
- Boniwell, I. & Zimbardo, P. G.** (2003). Time to find the right balance. *The Psychologist*, *5* 16, 129-131.
- Hahn, U.** (1999). *Gedichte fürs Gedächtnis. Zum Inwending-Lernen und Auswendig-Sagen*. München: DVA.
- Hoffmeister, J.** (1955). *Wörterbuch der philosophischen Begriffe*. Hamburg: Felix Meiner.
- Husserl, E.** (1985). *Texte zur Phänomenologie des inneren Zeitbewusstseins (1893 - 1917)*; Herausgeber und eingeleitet von Rudolf Bernet. Text nach Husserliana, Band X, Hamburg: 1985.
- James, W.** (1890). *The Principles of Psychology*, New York; London: Holt and Macmillan.
- Mayring, P.** (2002) *Einführung in die Qualitative Sozialforschung*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Nuttin, J. R.** (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Sommer, M.** (2004). Edmund Husserls Phänomenologie des Zeitbewusstseins. In Reusch, S., (2004), *Das Rätsel der Zeit. Ein philosophischer Streifzug*, Darmstadt: Wissenschaftlich Buchgesellschaft.
- Zeitschrift Psychologie Heute** (1/2009). Basel: Beltz.
- Ziegler, N.** (2006). *Untersuchung zur deutschen Version des Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI)*, Psychologisches Institut der Universität Heidelberg, nicht veröffentlichte Diplomarbeit.
- Zimbardo, P.** (2008). *The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life*, New York, London: Free Press.

8.0 Lernkontakte

8.1 Liste der Kontakte

- Herr Dr. Franz Brander Theorie zum Phänomen Zeit
- Frau Dr. med. dent. Elena Brentel, Plausibilität der Fragebogen-Übersetzung
- Herrn Dr. Paul Brutsche, Psychoanalytiker, Zürich, Literaturempfehlungen zum Thema Zeit
- Herr Dr. Prof. Urs Kalbermatten, Bern, Beratung und Unterstützung bei der Konzeptionalisierung der Studie
- Herr Dr. med. Frank Marohn, Psychiater EPD-Wohlen, Supervision
- Frau Prof. Ruth Meyer-Schweizer, Theorie zum Phänomen Zeit
- Frau Verena Fehr, lic. phil, Bonstetten, Psychologin Design-Überlegungen
- Herr Peter Numrich, Direktor HP, Europe und Middel East, Translations-Survey-Questions
- Herr Wolfgang Suttner theol., Translation des Fragebogen

9.0 Anhang

9.2 Fragebogen (Übersetzung)

Grundlage des nachstehenden Fragebogens ist die Konsensfassung der deutschen Version vom Februar 2009, die vom Psychologischen Institut der Universität Heidelberg freigegeben wurde.

Deutsche Fassung des ZTPI, nach Mehrfachübersetzungen und Konsensprozeß, Februar 2009	
Psychologisches Institut der Universität Heidelberg	
Joachim Funke, Daphne Peditakis & Bernd Reuschenbach	
Engl. Originaltext	Neue finale Fassung
1. I believe that getting together with one's friends to party is one of life's important pleasures.	Ich finde, es ist eine der wichtigen Freuden im Leben, sich mit Freunden zu treffen, um zu feiern.
2. Familiar childhood sights, sounds, smells often bring back a flood of wonderful memories.	Vertraute Bilder, Geräusche und Gerüche aus der Kindheit wecken in mir eine Vielzahl von Wunderbaren Erinnerungen.
3. Fate determines much in my life.	Das Schicksal bestimmt vieles in meinem Leben.
4. I often think of what I should have done differently in my life.	Ich denke oft darüber nach, was ich in meinem Leben hätte anders machen sollen.
5. My decisions are mostly influenced by people and things around me.	Meine Entscheidungen sind meistens von Menschen und um mich herum beeinflusst.
6. I believe that a person's day should be planned ahead each morning.	Ich glaube, man sollte jeden Morgen den Tagesablauf im Voraus planen.
7. It gives me pleasure to think about my past.	Ich denke gerne an meine Vergangenheit.
8. I do things impulsively.	Ich handele impulsiv.
9. If things don't get done on time, I don't worry about it.	Wenn etwas nicht rechtzeitig fertig wird, mache ich mir darüber keine Sorgen.
10. When I want to achieve something, I set goals and consider specific means for reaching those goals.	Wenn ich etwas erreichen will, setze ich mir Ziele und überlege, mit welchen Mitteln ich diese genau erreichen kann.
11. On balance, there is much more good to recall than bad in my past.	Im Schnitt habe ich deutlich mehr positive als negative Erinnerungen an meine Vergangenheit.
12. When listening to my favorite music, I often lose all track of time.	Wenn ich meine Lieblingsmusik höre, vergesse ich oft die Zeit.
13. Meeting tomorrow's deadlines and doing other necessary work comes before tonight's play.	Die Termine von morgen einzuhalten und andere notwendige Arbeiten zu erledigen hat Vorrang vor dem Vergnügen am Vorabend.
14. Since whatever will be will be, it doesn't really matter what I do.	Da sowieso alles kommt wie es kommt, ist es egal, was ich tue.
15. I enjoy stories about how things used to be in the "good old times."	Ich mag Geschichten über die „guten alten Zeiten“.
16. Painful past experiences keep being replayed in my mind.	Schmerzhafte Erfahrungen in der Vergangenheit gehen mir nicht mehr aus dem Kopf.
17. I try to live my life as fully as possible, one day at a time.	Ich versuche, mein Leben möglichst erfüllt zu leben, Tag für Tag.
18. It upsets me to be late for appointments.	Ich ärgere mich, wenn ich zu Verabredungen zu spät komme.
19. Ideally, I would live each day as if it were my last.	Wenn ich könnte, würde ich jeden Tag so leben, als wäre es mein letzter.
20. Happy memories of good times spring readily to mind.	Schöne Erinnerungen an gute Zeiten kommen mir leicht in den Sinn.
21. I meet my obligations to friends and authorities on time.	Ich komme meinen Verpflichtungen gegenüber Freunden und Behörden pünktlich nach.
22. I've taken my share of abuse and rejection in the past.	Ich habe in der Vergangenheit genug Beschimpfung und Ablehnung erfahren.
23. I make decisions on the spur of the moment.	Entscheidungen fälle ich spontan.
24. I take each day as it is rather than try to plan it out.	Ich nehme jeden Tag, wie er kommt, anstatt zu versuchen, ihn durchzuplanen.

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

Deutsche Fassung des ZTPI, nach Mehrfachübersetzungen und Konsensprozeß, Februar 2009	
Psychologisches Institut der Universität Heidelberg	
Joachim Funke, Daphne Peditakis & Bernd Reuschenbach	
Engl. Originaltext	Neue finale Fassung
25. The past has too many unpleasant memories that I prefer not to think about.	Die Vergangenheit birgt zu viele unerfreuliche Erinnerungen, über die ich lieber nicht nachdenke.
26. It is important to put excitement in my life.	Ich brauche Aufregung im Leben.
27. I've made mistakes in the past that I wish I could undo.	Ich habe in der Vergangenheit Fehler gemacht, die ich gerne rückgängig machen würde.
28. I feel that it's more important to enjoy what you're doing than to get work done on time.	Ich finde es wichtiger, zu genießen, was man gerade tut, als seine Arbeit rechtzeitig zu erledigen.
29. I get nostalgic about my childhood.	Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, werde ich wehmütig.
30. Before making a decision, I weigh the costs against the benefits.	Bevor ich eine Entscheidung treffe, wäge ich Kosten und Nutzen gegeneinander ab.
31. Taking risks keeps my life from becoming boring.	Risiken einzugehen bewahrt mich vor Langeweile in meinem Leben.
32. It is more important for me to enjoy life's journey than to focus only on the destination.	Es ist mir wichtiger, das Leben zu genießen, als mich nur auf meine Ziele zu konzentrieren.
33. Things rarely work out as I expected.	Selten klappen die Dinge so, wie ich erwartet habe.
34. It's hard for me to forget unpleasant images of my youth.	Es fällt mir schwer, unerfreuliche Bilder aus meiner Jugend zu vergessen.
35. It takes joy out of the process and flow of my activities, if I have to think about goals, outcomes, and products.	Es nimmt mir die Freude an meinem Schaffensprozess, wenn ich über Ziele und Ergebnisse nachdenken muss.
36. Even when I am enjoying the present, I am drawn back to comparisons with similar past experiences.	Selbst wenn ich gerade die Gegenwart genieße, vergleiche ich sie doch immer wieder mit ähnlichen Erfahrungen in der Vergangenheit.
37. You can't really plan for the future because things change so much.	Man kann die Zukunft nicht wirklich planen, weil die Dinge sich so sehr ändern.
38. My life path is controlled by forces I cannot influence.	Mein Lebensweg wird von Kräften bestimmt, die ich nicht beeinflussen kann.
39. It doesn't make sense to worry about the future, since there is nothing that I can do about it anyway.	Es ist sinnlos, sich über die Zukunft Sorgen zu machen, da ich ohnehin nichts daran ändern kann.
40. I complete projects on time by making steady progress.	Ich erledige Projekte termingerecht, indem ich stetig daran arbeite.
41. I find myself tuning out when family members talk about the way things used to be.	Wenn sich andere Familienmitglieder darüber unterhalten, wie es früher war, schalte ich ab.
42. I take risks to put excitement in my life.	Ich gehe Risiken ein, damit mein Leben aufregender wird.
43. I make lists of things to do.	Ich mache Listen von Dingen, die zu erledigen sind.
44. I often follow my heart more than my head.	Ich folge häufiger meinem Bauchgefühl als meinem Kopf.
45. I am able to resist temptations when I know that there is work to be done.	Ich kann Versuchungen widerstehen, wenn ich weiß, dass es noch Arbeit zu erledigen gibt.
46. I find myself getting swept up in the excitement of the moment.	Ich lasse mich von der Aufregung des Augenblickes mitreißen.
47. Life today is too complicated; I would prefer the simpler life of the past.	Das heutige Leben ist zu kompliziert; ich würde das einfachere Leben, wie es früher war, bevorzugen.
48. I prefer friends who are spontaneous rather than predictable.	Ich mag lieber Freunde, die spontan sind, als solche, die immer nach dem gleichen Schema handeln.
49. I like family rituals and traditions that are regularly repeated.	Ich mag Familienfeste und Traditionen, die regelmäßig wiederholt werden.
50. I think about the bad things that have happened to me in the past.	Ich denke über die schlechten Dinge nach, die mir in der Vergangenheit passiert sind.
51. I keep working at difficult, uninteresting tasks if they will help me get ahead.	Ich verfolge auch schwierige, uninteressante Aufgaben weiter, wenn sie mich voranbringen.
52. Spending what I earn on pleasures today is better than saving for tomorrow's security.	Mit dem Geld, das ich verdiene, will ich lieber jetzt etwas genießen, als es für zukünftige Sicherheit zu sparen.
53. Often luck pays off better than hard work.	Oft macht sich Glück eher bezahlt als harte Arbeit.
54. I think about the good things that I have missed out on in my life.	Ich denke über die schönen Dinge nach, die ich in meinem Leben verpasst habe.
55. I like my close relationships to be passionate.	Ich mag es, wenn meine engen Beziehungen leidenschaftlich sind.
56. There will always be time to catch up on my work.	Es wird immer genug Zeit sein, meine versäumte Arbeit nachzuholen.

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

9.2 Erhebungsbogen (Items, Schriftliche Einschätzung und Einladungsbrief)

Untenstehend ist der gesamte Fragebogen der Untersuchung dargestellt. Diese Abschlussarbeit des Moduls 1 beschäftigt sich jedoch nur mit den Fragen der Zukunft 6, 9, 10, 13, 18, 21, 24, 30, 40, 43, 45, 51, und 56.

<u>The Zimbardo Time Perspektive Inventory (ZTPI) and The Transcendental-Future Time Perspective Inventory (TFTPI)</u>						
Code: (wird von UW eingegeben)		noch offen	Bitte die rechte Spalte ausfüllen			
Anweisung: Ihre Eintragungen sind in den gelben Zellen vorzunehmen		Ziffer 1 wenn männlich:				
		Ziffer 1 wenn weiblich:				
		Alter:				
		Name:				
Achtung: Die Zeilen 1-10 sind fixiert. Der untere Teil der Tabelle (Zeile 11-76) schiebt sich beim Scrollen hinter dies Zeilen.		Vorname:				
		Zu Beginn bitte ich Sie die oben liegende Spalte auszufüllen. Dann bitte ich Sie: Geben eine 1* (Ziffer) in jene Spalte (A-E) ein, die auf Sie persönlich zutrifft. Dann gehen sie zu Spalte F. Weiter in der Weise bis und mit zu der Frage 66. *Die Ziffer 1 ist für die Auswertung durch den Computer notwendig.				
Nummer	Aussagen / Fragen / Meinungen	A	B	C	D	E
		Sehr unzutreffend	unzutreffend	neutral	zutreffend	sehr zutreffend
1	Ich finde, es ist eine der wichtigen Freuden im Leben, sich mit Freunden zu treffen, um zu feiern.					
2	Vertraute Bilder, Geräusche und Gerüche aus der Kindheit wecken in mir eine Vielzahl von wunderbaren Erinnerungen.					
3	Das Schicksal bestimmt vieles in meinem Leben.					
4	Ich denke oft darüber nach, was ich in meinem Leben hätte anders machen sollen.					
5	Meine Entscheidungen sind meistens von Menschen um mich herum beeinflusst.					
6	Ich glaube, man sollte jeden Morgen den Tagesablauf im Voraus planen.					
7	Ich denke gerne an meine Vergangenheit.					
8	Ich handele impulsiv.					
9	Wenn etwas nicht rechtzeitig fertig wird, mache ich mir darüber keine Sorgen.					
10	Wenn ich etwas erreichen will, setze ich mir Ziele und überlege, mit welchen Mitteln ich diese genau erreichen kann.					
11	Im Schnitt habe ich deutlich mehr positive als negative Erinnerungen an meine Vergangenheit.					
12	Wenn ich meine Lieblingsmusik höre, vergesse ich oft die Zeit.					
13	Die Termine von morgen einzuhalten und andere notwendige Arbeiten zu erledigen hat Vorrang vor dem Vergnügen am Vorabend.					
14	Da sowieso alles kommt wie es kommt, ist es egal, was ich tue.					

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

19	Wenn ich könnte, würde ich jeden Tag so leben, als wäre es mein letzter.					
20	Schöne Erinnerungen an gute Zeiten kommen mir leicht in den Sinn.					
21	Ich komme meinen Verpflichtungen gegenüber Freunden und Behörden pünktlich nach.					
22	Ich habe in der Vergangenheit genug Beschimpfung und Ablehnung erfahren.					
23	Entscheidungen fälle ich spontan.					
24	Ich nehme jeden Tag, wie er kommt, anstatt zu versuchen, ihn durchzuplanen.					
25	Die Vergangenheit birgt zu viele unerfreuliche Erinnerungen, über die ich lieber nicht nachdenke.					
26	Ich brauche Aufregung im Leben.					
27	Ich habe in der Vergangenheit Fehler gemacht, die ich gerne rückgängig machen würde.					
28	Ich finde es wichtiger, zu genießen, was man gerade tut, als seine Arbeit rechtzeitig zu erledigen.					
29	Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, werde ich wehmütig.					
30	Bevor ich eine Entscheidung treffe, wäge ich Kosten und Nutzen gegeneinander ab.					
31	Risiken einzugehen bewahrt mich vor Langeweile in meinem Leben.					
32	Es ist mir wichtiger, das Leben zu genießen, als mich nur auf meine Ziele zu konzentrieren.					
33	Selten klappen die Dinge so, wie ich erwartet habe.					

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

34	Es fällt mir schwer, unerfreuliche Bilder aus meiner Jugend zu vergessen.					
35	Es nimmt mir die Freude an meinem Schaffensprozess, wenn ich über Ziele und Ergebnisse nachdenken muss.					
36	Selbst wenn ich gerade die Gegenwart genieße, vergleiche ich sie doch immer wieder mit ähnlichen Erfahrungen in der Vergangenheit.					
37	Man kann die Zukunft nicht wirklich planen, weil die Dinge sich so sehr ändern.					
38	Mein Lebensweg wird von Kräften bestimmt, die ich nicht beeinflussen kann.					
39	Es ist sinnlos, sich über die Zukunft Sorgen zu machen, da ich ohnehin nichts daran ändern kann.					
40	Ich erledige Projekte termingerecht, indem ich stetig daran arbeite.					
41	Wenn sich andere Familienmitglieder darüber unterhalten, wie es früher war, schalte ich ab.					
42	Ich gehe Risiken ein, damit mein Leben aufregender wird.					
43	Ich mache Listen von Dingen, die zu erledigen sind.					
44	Ich folge häufiger meinem Bauchgefühl als meinem Kopf.					
45	Ich kann Versuchungen widerstehen, wenn ich weiß, dass es noch Arbeit zu erledigen gibt.					
46	Ich lasse mich von der Aufregung des Augenblickes mitreißen.					
47	Das heutige Leben ist zu kompliziert; ich würde das einfachere Leben, wie es früher war, bevorzugen.					
48	Ich mag lieber Freunde, die spontan sind, als solche, die immer nach dem gleichen Schema handeln.					
49	Ich mag Familienfeste und Traditionen, die regelmäßig wiederholt werden.					
50	Ich denke über die schlechten Dinge nach, die mir in der Vergangenheit passiert sind.					
51	Ich verfolge auch schwierige, uninteressante Aufgaben weiter, wenn sie mich voranbringen.					
52	Mit dem Geld, das ich verdiene, will ich lieber jetzt etwas genießen, als es für zukünftige Sicherheit zu sparen.					

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

53	Oft macht sich Glück eher bezahlt als harte Arbeit.					
54	Ich denke über die schönen Dinge nach, die ich in meinem Leben verpasst habe.					
55	Ich mag es, wenn meine engen Beziehungen leidenschaftlich sind.					
56	Es wird immer genug Zeit sein, meine versäumte Arbeit nachzuholen.					
57	Nur mein Körper/ Leib wird einmal Sterben.					
58	Mein Körper ist nur eine vorübergehende Heimat meiner Existenz.					
59	Der Tod ist ein neuer Beginn.					
60	Ich glaube an Wunder.					
61	Die Evolutions-Theorie ist eine angemessene Begründung für die Entstehung des Menschen.					
62	Der Mensch besitzt eine Seele.					
63	Wissenschaftliche Gesetze können nicht alles erklären.					
64	Wenn ich sterbe, habe ich mein Leben zu verantworten.					
65	Es gibt göttliche Gesetze, nach denen Menschen leben sollten.					
66	Ich glaube an unsichtbare Energien.					
Bitte klicken Sie jetzt unten neben dem Blatt "Fragebogen" auf das Blatt " Meine Einstellung" und fahren sie dort weiter mit den Eintragungen						

Hoffnungsvolle Zukunftsperspektiven

Die gesamte Untersuchung umfasste alle Zeitmodi.

Bei dieser Abschlussarbeit wird nur die Frage 3 ausgewertet.

The Zimbardo Time Perspektive Inventory (ZTPI) and The Transcendental-Future Time Perspective Inventory (TFTPI)

Code: (wird von UW eingegeben)

noch offen

Daten werden übernommen

Anweisung:
Ihre Eintragungen sind in den gelben Zellen vorzunehmen

Achtung: Die Zeilen 1-7 sind fixiert. Der untere Teil der Tabelle (Zeile 8-19) schiebt sich beim Scrollen hinter dies Zeilen.

männlich:	0
weiblich:	0
Alter:	0
Name:	0
Vorname:	0

Meine Einstellungen

1. Was fällt Ihnen zu der folgender Frage ein: Welche Einstellung, Erfahrungen, Gedanken habe ich zu meiner Vergangenheit?

2. Was fällt Ihnen zu der folgender Frage ein: Welche Einstellung, Sicht, Haltung habe ich zu meiner Gegenwart?

3. Was fällt Ihnen zu der folgender Frage ein: : Welche Vorstellungen, Einstellung, Wünsche, Hoffnungen, Ideen, Ziele habe ich zu meiner Zukunft?

4. Was fällt Ihnen zu der folgender Frage ein: Welche Einstellung, Überzeugung, Sicht habe ich zum "Leben" nach dem Tod?

Urs E. Weibel

Praxis :

Bahnhofweg 6
CH-5610 Wohlen
Tel. 056 621 896

Korrespondenzadresse:

Luegisland 28
CH-5610 Wohlen
Tel. u. Fax. 056 622 0778
Natel: 079 686 8851
uweibel@swissonline.ch
www.weibel-urs.ch

Psychotherapeutische Praxis

An die
TeilnehmerInnen der Studie
"The Time Paradox"

Wohlen, im April 2009

Liebe TeilnehmerInnen an der Studie,

ich danke Ihnen für die Bereitschaft an dieser Studie teilzunehmen. Im Rahmen meines derzeitigen gerontologischen Studiums (Lehre über das Altern und Alter) habe ich mir ein Projekt herausgesucht, mit dem die Teilnehmer herausfinden können, welche Zeit-Perspektive (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft) ihr derzeitiges Leben beeinflusst.

Wir alle kennen Äusserungen: "Der ist ja von gestern" oder "Er sieht nicht über seinen Rand hinaus" oder "Er ist abgehoben" usw.. Damit meinen wir eine gewisse Einseitigkeit bei diesen Personen wahrnehmen zu können. Es kann klärend und vielleicht auch anregend bis heilsam sein, durch die Brille einer solchen Untersuchung zu erkennen, welche Zeit-Perspektiven-Mischung mein Leben durchdringt. Ebenso interessant kann es sein, wie die übrigen StudienteilnehmerInnen insgesamt "funktionieren" im Vergleich zu mir oder bezogen auf die Kriterien Frauen/Männer, Alter, etc..

Durch die Teilnahme an dieser Studie gewinnen alle etwas. Denn aufgrund des Codes können Sie sich in der abschliessenden Studie, die ich Ihnen nach Abschluss der Auswertung per Mail zukommen lasse, identifizieren und sich ins Gesamtbild einordnen. Ihre Angaben werden in der Studie jedoch anonymisiert dargestellt.

Ich bitte Sie, den Fragebogen auszufüllen. Hier gibt es zwei Aufgaben. Die erste besteht darin, das Blatt "Fragebogen" auszufüllen. Im Blatt "Meine Einstellung" bitte ich Sie Ihre Gedanken, Erinnerungen, Bilder, Einfälle zu den Zeiten der Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft oder Jenseitigkeit in einigen Sätzen niederzuschreiben.

Ich danke Ihnen für die baldige Rücksendung. Ein adressiertes und frankiertes Couvert erleichtert Ihnen dies. Wenn Sie den Fragebogen per e-Mail erhalten haben, bitte ich Sie diesen wieder an meine Mailadresse zurückzusenden.

Mit herzlichen Grüssen



Urs Weibel