

Franz Schweidler

ZEITREISE INS ALTER
Alterserscheinungen selbst erfahren

© 2021 Franz Schweidler
www.zeitreise-alter.com

Illustration und Umschlagsgestaltung: Constanze Kilgus Weitere
Mitwirkende: Gerald Schweidler

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors: Buchschmiede von
Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at

ISBN:

978-3-99129-318-7 (Paperback)
978-3-99129-342-2 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige
Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugäng-
lichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	7
Kapitel 1: Altersbilder.....	9
1.1 Altersbilder und Vielfalt	9
1.2 Hilfsmittel (Stock, Rollator, Rollstuhl).....	20
1.3 Das Tabuthema: Sexualität im höheren Alter	32
Kapitel 2: Alterserscheinungen (Alterseffekte).....	38
Ausgewählte Alterserscheinungen	42
Kapitel 3: Beeinflussung der Alterseffekte durch Bewegung.....	59
3.1 Praktische Übung: Km/h-Spaziergang	61
3.2 Selbstreflexion nach Rückkehr vom Km/h-Spaziergang	64
3.3 Was Bewegung leisten kann	67
3.4 Was ist zu tun?	72
Kapitel 4: Einflussfaktor Kommunikation.....	74
4.1 Mach es mit WEM	80
4.2 Praktische Bedeutung.....	83
Kapitel 5: Bauliche Aspekte.....	91
5.1 Grundelemente der baulichen Barrierefreiheit.....	94
5.2 Praxisbeispiele	108
Schlussbemerkungen	122
Endnoten	125
Bildnachweis.....	131
Literaturverzeichnis	132

Vorwort

Liebe Leserin,

Lieber Leser

In den folgenden fünf Kapiteln wollen wir gemeinsam eine *Zeitreise ins Alter* machen. Es handelt sich dabei um einen angeleiteten Perspektivenwechsel in das höhere Alter. Wie verändert sich der menschliche Körper mit der Anzahl der gefeierten Geburtstage? Welche Auswirkungen haben diese Veränderungen auf unseren Lebensalltag? Wie können wir die aktiven und selbstbestimmten Lebensjahre verlängern? Das sind nur einige Fragen, die ich Ihnen beantworten will. Nun werden sich vielleicht Einige fragen, weshalb wir uns überhaupt mit dem Thema höheres Alter auseinandersetzen sollen. Dies ist leicht zu erklären: Zum einen betrifft es uns alle entweder indirekt im Familien- und Bekanntenkreis oder im beruflichen Kontext. Immer dann, wenn wir auf Menschen treffen und das ist nicht gezwungenermaßen nur verstärkt in den Pflege- und Gesundheitsberufen der Fall, sondern auch im Einzelhandel, Gastronomie und Hotellerie. Andererseits betrifft uns das höhere Alter in der Regel früher oder später auch selbst direkt. Besonders spannend ist die *Zeitreise ins Alter* für Personen mit beruflichem Umgang mit älteren Menschen, für pflegende Angehörige aber auch für Menschen, die einen Blick in ihre eigene mögliche Zukunft machen möchten.

Die Grundlage für dieses Buch bildet meine branchenübergreifende Tätigkeit als Berater für Unternehmen und Privatpersonen zu den Themen Barrierefreiheit und Kommunikation, Alter und

Behinderung sowie meine gleichnamige Seminarreihe *Zeitreise ins Alter*, in welcher sich die Teilnehmer*innen mit Hilfe von einem Alterssimulationsanzug in das höhere Alter hineinversetzen können und fachspezifische Inhalte behandelt werden.

Ich bin ein Freund des divergenten Lösungsansatzes. Damit ist gemeint, dass es nach meiner Ansicht häufig mehrere richtige Lösungsmöglichkeiten gibt. Dazu benötigt es naturgemäß etwas mehr Aufwand, um die weiteren Ansätze zu entwickeln und um die Ecke zu denken. Der Gewinn ist eine breite und bunte Palette an Auswahl- und Verhaltensmöglichkeiten.

Ganz in diesem Sinne finden sich in diesem Buch Erkenntnisse und Lösungsmöglichkeiten aus den unterschiedlichsten Betrachtungswinkeln. Allerdings mit dem gemeinsamen Ziel, die Anzahl der aktiven und selbstbestimmten Lebensjahre zu erhöhen und das Verständnis sowie die Kommunikation zwischen den Generationen zu verbessern. Ich verstehe mich dabei als Reiseleiter, der Sie durch die einzelnen Kapitel führt. In der Mitte des Buches erwartet Sie die Möglichkeit aktiv mitzuwirken und Einfluss auf den Erfolg der Reise zu nehmen.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen und aufregende Stationen auf der nun folgenden *Zeitreise ins Alter*.

Kapitel 1: Altersbilder

1.1 Altersbilder und Vielfalt

In der Seminarreihe *Zeitreise ins Alter*, bei der ich das Vergnügen habe über Altersbilder zu diskutieren, werden die Teilnehmer*innen eingangs mit folgender Frage konfrontiert: Welche Bilder, Szenen, Menschen oder Situationen fallen Ihnen als erstes ein, wenn Sie an das höhere Alter denken? Ich möchte diese bewährte Arbeitsweise auch in diesem Buch anwenden und Sie dazu einladen tatkräftig mitzuwirken.

Meine Erfahrung hat gezeigt, dass es in der Regel einzelne Situationen in der Vergangenheit oder Menschen aus unserem privaten Umfeld sind, die unsere Vorstellung und Überzeugungen vom höheren Alter prägen und bestimmen. Bei mir persönlich war es ebenfalls so. Zum Beispiel meine Großmutter, die habe ich nur bettlägerig in einer Pflegeeinrichtung in Erinnerung. Die zweite Person war meine Mutter, die bis zu ihrem 95. Lebensjahr geistig ziemlich taff und die meiste Zeit auch körperlich fit war. Man kann sagen, dass sie die restliche Familie gut auf Trab gehalten hat. Neben diesen Vorerfahrungen in der Familie kann ich mich auch noch sehr deutlich an eine Bekanntschaft mit einem alten Mann auf meiner Abenteuerreise in Kanada in meiner Jugend erinnern, die rückblickend großen Einfluss auf meine Erwartungen an das eigene Altern haben.

Mit jugendlichen 21 Jahren war ich als „Rucksacktourist“ einige Wochen quer durch Kanada, teilweise per Autostopp, im Zug, mit einem Kleinflugzeug und per Bus unterwegs und habe dabei immer

wieder interessante und beeindruckende Menschen kennengelernt. Die längste durchgängige Etappe mit den meisten zurückgelegten Kilometern und 52 Stunden Fahrtzeit quasi ohne Zwischenauftakt waren mit einem normalen Linien-Autobus in den Norden von Kanada nach Whitehorse. 52 Stunden Busfahren bedeutet, wie man sich vorstellen kann, eine körperliche und auch mentale ziemliche Belastung. Im besten Fall hat man zwei Sitzplätze für sich, meistens aber nur einen Sitzplatz zur Verfügung. Alle paar Stunden, egal ob Tag oder Nacht wird bei jeder Station das Licht voll aufgedreht und der Aufenthaltsort per Lautsprecher durchgesagt, damit die (schlafenden) Passagiere ihren Zielort nicht verpassen. D.h. es war also ein ständiges Kommen und Gehen der Passagiere. Manchmal kam es auch zu einem längeren Aufenthalt, wenn der Bus routinemäßig gereinigt wurde und alle Reisenden den Bus bis zur Weiterfahrt verlassen mussten. Das konnte auch um 2 Uhr in der Früh der Fall sein. Im Autobus zwei oder drei Reihen vor mir ist mir gleich am Anfang ein älterer sportlicher Herr mit weißen Haaren und „Outdoor-Gewand“ aufgefallen. Bis dato hatte ich auf meiner Rucksackreise eher nur jüngere Leute, unter 30 Jahre als „Abenteurer“ gesehen bzw. kennengelernt. Bei einem der Zwischenstopps des Busses, sah ich dann im Bereich der Busstation den „fitten Oldie“ mehrere Klimmzüge machen.

Das hat mich damals und auch heute noch ziemlich beeindruckt, da ich selbst nach den vielen schlaflosen Stunden im beengten Bus schon ziemlich fertig war und keine Motivation mehr zu irgendwelchen körperlichen Übungen verspürte. Ich kam dann später mit Gillis, so hieß der damals für mich „alte“ Mann ins Gespräch und er erzählte mir, dass er bereits seit einigen Jahren in Pension sei und früher eine Kajakschule in Schweden betrieben hatte und jetzt seine

Zeit mit Bergsteigen, Segeln, Wandern und Campen immer aktiv in der Natur in Europa, Kanada und den USA verbringt. Jetzt wusste ich, woher der „lustige“ Kabarett-Spruch: „Der junge Mann mit dem alten Gesicht“ kommt.

Sein Ziel war genauso wie meines - die ehemalige Goldgräberstadt Whitehorse am Yukon- und wir beschlossen relativ bald uns gemeinsam ein Kanu zu mieten und eine Woche den Yukon zu befahren. Gesagt, getan: Wir organisierten das Kanu und Proviant und schon ging es los. Die erste Etappe führte uns quer zum anderen Ende des Lake Laberge. (Der See ist ca. 50km lang) Es war teilweise nebelig, bzw. nach einiger Zeit kam sogar ein Sturm auf. Wenn man in einem Kanu sitzt und paddelt, sind ein Meter hohe Wellen Kopf-hoch und sehr beeindruckend und nicht ganz ungefährlich. Mit einem zweiten Anfänger statt dem Profi Gillis wären wir ganz sicher gekentert und hätten dabei im besten Falle zumindest die Ausrüstung verloren. Dank Gillis professionellen Anweisungen hinten im Kanu, sind wir gut und sicher an das andere Ufer gekommen, um von dort aus in den Yukon-River zu gelangen. Gillis paddelte hinten und ich als Anfänger vorne im Kanu. Nach ca. drei Stunden einseitigen Paddelns gegen den Wind war ich schon müde und die Arme schmerzten bereits durch die ungewohnte Tätigkeit. Ich wollte mir mit meinen 21 Jahren jedoch keine Blöße vor Gillis dem „alten Mann“ geben und um eine Pause bitten oder mit meinem Vorschlag zumindest die Seite des Paddelns abzuwechseln –bzw. aus Stolz keine Schwäche zeigen. So verbiss ich die Anstrengung und die einseitigen Schmerzen in der Schulter und den Armen – und wir paddelten noch zwei weitere Stunden weiter, bis wir am anderen Lake-Laberge-Ufer unser erstes Tagesziel erreichten. Dort schlügen wir dann das Lager für die Nacht auf und

bereiteten uns für den nächsten Tag vor. Am Lagerfeuer beim Abendessen unterhielten wir uns und Gillis berichtete mir, dass er das gleiche Problem wie ich beim Paddeln gehabt hatte, auch er wollte sich vor mir als „jungen Mann“ keine Blöße geben – und so hat auch er sich über weitere Stunden „stolzig“ durchgequält. Insgesamt waren wir also eine Woche am Yukon mit dem Kanu unterwegs und genossen gemeinsam als Team das Abenteuer Wildnis, die Schönheit der Natur, inklusive der stillen und friedlichen Momente am Lagerfeuer, die Sonnenaufgänge bzw. Sonnenuntergänge und die Weißkopfadler, die ich damals zum ersten Mal frei in der Natur vom Kanu aus beobachten konnte. Ich habe meinen Weggefährten Gillis zwar nie wieder gesehen, trotzdem hat er mich unbewusst sehr beeinflusst und geprägt. Mit 67 Jahren noch sowohl körperlich als auch geistig fit zu sein und in der „Weltgeschichte“ herumzugondeln, war damals für mich sehr beeindruckend. Er war sein ganzes Leben immer aktiv und in der Natur unterwegs. Wer zu viel rastet – der rostet. Sein Ziel war der Weg.

Je länger meine Seminarteilnehmer*innen und ich über die Frage nachdenken, umso unterschiedlicher werden die Personen, die uns einfallen und umso verschwommener wird dieses eine klare Bild vom höheren Alter. Wahrscheinlich geht es auch Ihnen so.

Wenn wir die persönliche Perspektive verlassen und auf die Altersbilder einer ganzen Gesellschaft zum Beispiel die Bevölkerung im deutschsprachigen Raum schauen, so stellen wir vor allem zwei bedeutsame Altersbilder fest: Wir haben das Bild von den „aktiven, junggebliebenen Alten“ und den „gebrechlichen, pflegebedürftigen Alten“ im Kopf. Diese beiden Bilder, können wir aller Regel nach jedoch keinem konkreten kalendarischen Alter zuordnen wie z.B. 60, 70, 80 oder 90 Jahre.



Abb. 1: Positives Altersbild (aktiv und junggeblieben)



Abb. 2: Negatives Altersbild (gebrechlich und pflegebedürftig)

Eine Teilnehmerin in einem meiner Seminare hat folgendes spannende Erlebnis aus Ihrem beruflichen Alltag in einem Altenwohnheim berichtet: Eine Bewohnerin wurde von einigen Praktikant*innen seltsam angeschaut, weil sie sich zum Mittagessen schminkte und hübsch angezogen hat. Im Gespräch mit den Praktikant*innen fiel auf, dass sie es nicht nachvollziehen konnten, weshalb diese Frau so viel Zeit damit verbrachte, sich für ein gewöhnliches Mittagessen in einem Seniorenheim so herzurichten. Für die Praktikant*innen war sie hinter vorgehaltener Hand die „aufgetakelte Oide“ (Bezeichnung für eine übertrieben herausgeputzte bzw. geschminkte ältere Dame). Die Praktikat*innen konnten nicht wissen, dass diese besagte alte Dame, in Ihrem Berufsleben eine bedeutende Persönlichkeit gewesen ist und das Schminken und Herrichten immer noch ein wichtiger Teil ihres Lebens ist und sie dies für sich logischerweise weiterführt. Interessanterweise fiel diesen jungen Praktikant*innen andere Bewohner*innen, die zum Beispiel mit weitfortgeschrittener Demenz, die sich ganz und gar nicht selber herrichten konnten bzw. wollten, nicht auf. Offensichtlich hatten sie nur dieses eine negative Altersbild von „gebrechlichen, pflegebedürftigen Alten“ im Kopf und konnten mit der Abweichung der geschminkten Dame nicht umgehen.

Altersbilder sind Stereotype, also Vereinfachungen und Erwartungen, die man mit der Zeit aufbaut. Hintergrund ist unser Gehirn. Es ist darauf geschult in der Welt Muster wahrzunehmen und Vereinfachungen vorzunehmen, damit wir nicht in der alltäglichen Informationsflut untergehen. Es gilt aber diese Erwartungen, Vorstellungen und Stereotype von Zeit zu Zeit bewusst aufzubrechen, weil sie häufig nicht der Realität entsprechen. So können unsere

Erfahrungen im persönlichen Umfeld mit einigen wenigen Personen dazu führen, dass wir alle Personen im höheren Alter für ähnlich halten. Hatten wir Kontakt mit gesunden Alten, halten wir wahrscheinlich alle alten Personen für aktiv und sportlich. Waren es vor allem Bilder der Hilfsbedürftigkeit, die wir mit dem höheren Alter erlebt haben, so glauben wir schnell, dass dies auch bei der Mehrheit der Fall ist.

Es ist wichtig, kurz geistig innezuhalten und sich bewusst zu machen, dass jeder Mensch mehr als nur aus der Anzahl seiner gefeierten Geburtstage besteht. Es gibt viel mehr Faktoren, die wir für unser Bild vom höheren Alter berücksichtigen müssen. Menschen im höheren Alter unterscheiden sich sehr stark in ihrer persönlichen und beruflichen Lebenserfahrung, physischen Fähigkeiten, Einkommen aber natürlich auch grundsätzlich in ihrer Persönlichkeit. Eine gute Darstellung für die Vielfalt und Unterschiedlichkeit von uns Menschen ist das Rad der Vielfalt. Das Rad der Vielfalt veranschaulicht eine Vielzahl von Dimensionen mit unterschiedlichen Ausprägungen, die einen Menschen, insbesondere im beruflichen Kontext, ausmachen kann.¹ Im Mittelpunkt des Rads der Vielfalt findet sich die Persönlichkeit. Damit ist gemeint ob jemand zum Beispiel eher ernst bzw. humorvoll ist, ob er lieber zuhört, anstatt viel zu reden bzw. optimistisch oder pessimistisch ist.²

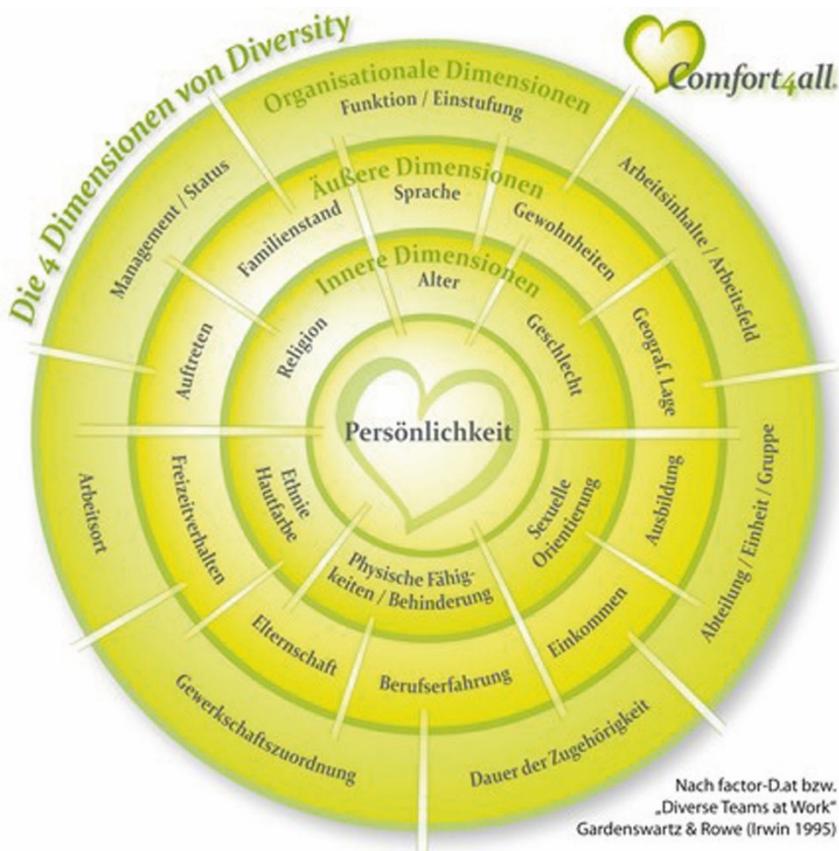


Abb. 3: Das Rad der Vielfalt zeigt wo sich Menschen unterscheiden

Das Rad der Vielfalt zeigt sehr anschaulich, in wie vielen Dimensionen des Lebens sich der Mensch unterscheiden kann.

Mit steigendem Alter nehmen die Unterschiede zwischen den Menschen nochmals deutlich zu. Insbesondere die Gesundheit bzw. physischen Fähigkeiten aber auch das Einkommen schwanken stark im höheren Alter.³ Mit der steigenden Anzahl an Lebenstagen erhöht sich die Anzahl an Abzweigungen auf unserem Lebensweg,

die wir einschlagen können. Daher ist es nicht verwunderlich, dass die Unterschiedlichkeit von Menschen mit dem Alter steigt. Andererseits gleichen sich Überzeugungen, Aktivitäten und Motive von älteren Menschen jüngeren Personengruppen an. Zum Beispiel sind die Teilnehmer*innenzahlen von älteren Personen bei Bildungsangeboten aller Art stark gestiegen. In dem Zeitraum 1996 bis 2014 hat sich der Anteil an Personen im Ruhestand, die sich weiterbilden, nahezu verdoppelt und ist auf 30 Prozent gestiegen.⁴ Immer häufiger richten sich auch Universitäten mit speziellen Angeboten an ältere Personen bzw. an Senior*innen.⁵ Es scheint also einen gesteigerten Wissensdurst und Wunsch nach geistiger Beschäftigung im höheren Alter zu geben. Das wiederum belegt anschaulich, dass die Unterschiede von Personen im höheren Alter tatsächlich noch größer werden und vielfach die Bedürfnisse und Aktivitäten sich mit jenen aus jüngeren Altersgruppen decken.

Je länger wir uns mit den unterschiedlichen Dimensionen des Rads der Vielfalt befassen, umso mehr begreifen wir, dass es nicht unbedingt die Anzahl der Lebensjahre sind, die Menschen im jungen, mittleren und hohen Erwachsenenalter unterscheidet, sondern ganz andere Faktoren wie Persönlichkeit, Lebenserfahrung und Einkommen.

Wir sollten bei Personen nicht anhand des (wahrnehmbaren) Alters Rückschlüsse auf die weiteren Dimensionen der Person bzw. auf deren Persönlichkeit ziehen, denn dies würde zu einer Vorverurteilung des einzelnen Menschen führen. Die falsche Beurteilung bzw. Vorverurteilung einer Person auf Grund ihres Alters, kann zu Altersdiskriminierung (Ageism) führen. Altersdiskriminierung, oder überhaupt Diskriminierung, ist eine gruppenspezifische, selektive Benachteiligung einer Person. Ursachen für unsere (falschen)

Vorstellungen vom höheren Alter sind in der Regel fehlendes bzw. begrenztes Wissen über das höhere Alter und seiner Vielfalt.

Das Problem der falschen Altersbilder ist, dass es zu einer Kränkung von Personen und zu Ausgrenzung vom öffentlichen Leben kommen kann. Häufig reicht es bereits aus, dass sich die Person ausgeschlossen fühlt. Denn dies führt ebenfalls dazu, dass sie an gesellschaftlichen Aktivitäten weniger oder gar nicht teilnimmt.

Allein schon aus gesellschaftlicher Perspektive ist die Benachteiligung auf Grund von Alter unerwünscht. Die vorhandenen rechtlichen Regeln (Gleichstellungsgebote, Diskriminierungsverbote) sind ein Zeugnis davon.

Eine Form der Benachteiligung bzw. Diskriminierung kann aber auch bei baulichen Situationen vorliegen. Zum Beispiel können Stufen beim Eingang bei einem Restaurant, Arzt oder öffentlichen Verkehrsmittel ein unüberwindbares Hindernis für Menschen mit Gehstock, Krücken, Rollator oder Rollstuhl darstellen. Das entscheidet dann, aus Sicht der betroffenen Person, über Hineinkommen und gleichberechtigte Teilhabe oder Ausgrenzung vom gesellschaftlichen Leben.

Falsche bzw. negative Altersbilder und Altersdiskriminierung können bei den betroffenen Personen zu emotionalem Stress führen und negative Gesundheitsfolgen haben.⁶ Wenn jemand ständig hört: „du bist zu alt dafür“, „das kannst du doch gar nicht mehr“ oder wenn er schief angeschaut wird, kann ihn das sogar psychisch krank machen, auch wenn dies von seiner Umgebung nicht beabsichtigt wurde.

In diesem Zusammenhang wurde durch ein beeindruckendes Experiment festgestellt, dass ältere Menschen, die mit negativen Altersbildern konfrontiert werden, unmittelbar deutlich schlechtere kognitive Leistungen erreichen als Menschen, denen man mit positiven Altersbildern begegnet.⁷

Im Umkehrschluss kann man also mit Fug und Recht sagen, dass positive Altersbilder gesundheitsfördernd wirken können.^{8 9}

Wie bereits zuvor angesprochen, ist häufig fehlendes oder begrenztes Wissen über das höhere Alter die Ursache für die falschen Altersbilder und Altersdiskriminierung. Durch Bewusstseinsbildung in der Bevölkerung (dazu soll auch dieses Buch dienen) und generationenübergreifende Projekte lassen sich falsche Altersbilder relativ leicht überwinden. Ziel ist, die negativen Auswirkungen auf die Lebensqualität und Gesundheit von älteren Menschen durch Altersdiskriminierung zu verhindern.¹⁰

Damit dies gelingen kann, empfiehlt sich ein Blick auf die unterschiedlichen Phasen der Entwicklungspsychologie des Menschen. Diese wird in vorgeburtliche Phase und Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter eingeteilt. Dies zeigt bereits deutlich, dass mit steigendem Alter das Erwachsensein nicht aufhört, auch wenn physisch und psychische Einschränkungen, wann auch immer, auftreten.¹¹ Diese Betrachtung widerlegt damit das immer noch weit verbreitete Altersbild „Man war ein Kind und wird wieder zum Kind“. Eine sinnvolle weitere Unterteilung der Lebensspanne des Erwachsenenseins ist in die vier Phasen 1) junges Erwachsenenalter, 2) mittleres Erwachsenenalter, 3) höheres Erwachsenenalter (ca. 65-80 Jahre) und 4) hohes Erwachsenenalter (80+).¹²

1.2 Hilfsmittel (Stock, Rollator, Rollstuhl)

Auf den vorigen Seiten haben wir uns mit den Altersbildern näher auseinandergesetzt. Dabei haben wir festgestellt, dass es wichtig ist, sich den vielen Unterschieden von Personen im höheren Alter bewusst zu sein und, dass es durchaus zahlreiche Überschneidungen und Gemeinsamkeiten mit Menschen in jüngeren Altersgruppen geben kann.

Gehen wir nochmals einen Schritt zurück zu den vorherrschenden Altersbildern: Denkt man an Menschen im höheren Alter, so findet sich in dem Bild des „gebrechlichen, pflegebedürftigen Alten“ häufig eine Gehhilfe wie z.B. Gehstock, Rollator oder Rollstuhl. Interessant ist, dass die Symbole Gehstock und Rollator auch häufig als Illustrierung und Kennzeichnung für das höhere Alter verwendet werden. Diese Umstände machen es notwendig sich direkt mit diesen Hilfsmitteln zu befassen. Ich möchte Ihre Aufmerksamkeit daher vom hohen bzw. höheren Alter loslösen und auf die kulturgeschichtliche Entwicklung von Hilfsmitteln in der Fortbewegung fokussieren.

Zum Gehstock finden sich in den unterschiedlichen Epochen Nennungen und Abbildungen. Der Stock war oft Zeichen von Macht und Weisheit. So wurde der Stock als Kommandostab von militärischen Machthabern, Regierungszepter von Königen und als Richterstab genutzt. Es gab den Stab in einfacher Ausführung aus Holz aber auch als kostbare Variante vergoldet, mit Silber und Elfenbein. Der Stock konnte Alltagsgegenstand oder Sammlerstück bzw. Wertanlage sein. Ebenfalls ist auf die Symbolik und seine