



Cartoon: Brechtel

Lebensformen und Beziehungen im Alter

Allein leben – nicht einsam

Die Lebensstile werden bunter: Ältere Menschen leben öfter allein – und zwar nicht nur nach dem Tod des Partners oder der Partnerin. Es gibt mehr Scheidungen, mehr Alleinstehende und Kinderlose. Viele sortieren deshalb ihre sozialen Beziehungen neu, beugen bewusst Isolation und Einsamkeit im Alter vor. Das erfordert Initiative und Engagement.

Lebensqualität, Hilfe in kritischen Lebenslagen: Dafür wünschen sich die meisten Menschen bis ins hohe Alter hinein stabile soziale Beziehungen – in der Familie und im Freun-

deskreis. Doch unsere Zeit sei von gegenläufigen Tendenzen geprägt, häufiger brächen schlecht gepflegte Kontakte und Freundschaften im Alter weg, erklärt Prof. Ansgar Thiel. Als Gründe nennt er die Belastungen der modernen Arbeitswelt, die geforderte große Mobilität mit Umzügen, Dienstreisen und beruflicher Verfügbarkeit. „In jungen Jahren verausgaben sich viele Menschen am Arbeitsplatz. Darüber zerbrechen Freundschaften, Hobbygruppen und familiäre Bezüge“, stellt der Wissenschaftler fest. Isolation werde gerade von „sehr aktiven Machern“ umso schmerzlicher erfahren, sobald sie den Ruhestand erreichten. Das gelte nicht nur für Singles, sondern auch für verheiratete Männer. Die stell-

ten nämlich zuhause verwundert fest: „Meine Frau ist ständig auf Achse, trifft ihren Bekanntenkreis und geht ihren Hobbys nach – und ich habe nichts zu tun!“ Frauen sind unter anderem aufgrund ihrer höheren Lebenserwartung häufiger als Männer im Alter alleinstehend; aber sie sind in der Regel besser sozial vernetzt und aktiver.

Thiel hat das Leben von Ruheständlern untersucht und bietet Seminare für Betroffene und Übungsleiter an – mit Tipps, den Alltag im Alter zu bewältigen. Dabei fällt ihm auf: „Für die heutigen Älteren, die körperlich fit und geistig rege sind, gibt es kaum adäquate Freizeitangebote, wenn sie nach dem Beruf wieder im Gemeinschaftsleben Fuß fassen wollen.“

Inhalt

Titel

Lebensformen und Beziehungen im Alter: Allein leben – nicht einsam

Seite 1–2

Interviews:

Freundschaften pflegen

Keinesfalls ins „Altengetto“

Seite 3

Sozial integriert – auch ohne Familie: Mehr Miteinander!

Seite 4

In Kürze

Zwischen Pflege und Beruf
Pflegezeit schön-geredet

Seite 4

Weder Vereine noch kommerzielle Angebote könnten vernachlässigte Sozialstrukturen ersetzen.

Instabile Kontakte

*Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ): *Altern im Wandel. Zentrale Ergebnisse des Deutschen Alterssurveys (DEAS)*. Veröffentlicht am 8. September 2010. www.bmfsfj.de (Pfad: Ältere Menschen, Suchbegriff DEAS).

** Statistisches Bundesamt (Destatis): *Frauen und Männer in verschiedenen Lebensphasen*. Destatis-Broschüre Wiesbaden, 30. September 2010.

Informationen zum Seminarangebot für Ältere und für Multiplikatoren unter: www.projektruhestand.de.

Ungünstige Befunde, zumal zwei aktuelle Veröffentlichungen den Trend zum Single-Leben der Älteren bestätigen: eine Langzeitstudie des Bundesfamilienministeriums (BMFSFJ) und eine Broschüre des Statistischen Bundesamts (Destatis).

- Die Studie „Altern im Wandel“ bilanziert: Das Leben älterer Menschen wird bunter, aber auch sozial „zerbrechlicher“. Zunehmend brauchen Partner- und Kinderlose mehr Unterstützungsquellen jenseits der Familie – und die Kraft zur Selbsthilfe.
- Destatis veröffentlichte Zahlen für das Jahr 2009 über Alleinstehende der Generation 60plus**: Danach lebten 18 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen in Privathaushalten allein. Mit dem Alter steigt diese Quote: Ab 85 Jahren lebten 36 Prozent der Männer allein – und 74 Prozent der Frauen.

Der Trend: Familiäre Bande werden brüchiger und die Scheidungsrate steigt – sogar im Rentenalter.

Lebensstil finden

Aus diesen Ergebnissen folgert Thiel: Die Menschen brauchen Kompetenzen und Strategien, um sozial eingebunden – und glücklich! – alt zu werden: „Ältere, die allein leben, müssen sich rechtzeitig organisieren, Kontakte aufbauen



Foto: privat

Prof. Ansgar Thiel lehrt Sozial- und Gesundheitswissenschaft des Sports an der Universität Tübingen. Er ist Direktor des Instituts für Sportwissenschaften.

und persönliche Lebensstile entwickeln“, so Thiel. Er fordert, dass Vereine und Verbände über passgenaue Freizeitangebote für die neuen Alten nachdenken. Egal, ob jemand in eine Wohngemeinschaft ziehe, allein lebe oder im betreuten Wohnen: Soziale Verankerung sei so wichtig wie die Luft zum Atmen.

Egal ob Büchernerarren, Klassikliebhaber, Hobbyköche oder Rockmusikfans: Wie man seine freie Zeit bevorzugt gestalten will, man müsse Menschen mit Schnittmengen suchen und ansprechen, resümiert der Wissenschaftler. Zur sozialen Fitness im Alter gehöre der Mumm, auf andere zuzugehen, und eine ehrliche Bilanz: Bin ich isoliert? Habe ich belastbare Freundschaften? Trauere ich vernachlässigten Hobbys nach? Wie komme ich an Gleichgesinnte heran?

„Wer sich öffnet, kann mit anderen die Welt erobern“, sagt Thiel. Doch der Bekanntenkreis sollte sich nicht auf funktionale Gruppen beschränken – also auf

Sport, Ehrenamt oder ein Hobby. Wichtig sei, gemeinsame Rituale zu finden: den Kneipenbummel, Tanzen, Kochen oder den Spieleabend. Freizeit sollte Spaß machen und Sinn stiften. Enge Freundschaften, betont der Forscher, seien auch in einer Lebenskrise stabil und strapazierfähig.

Rückzug oder Offensive?

Studien belegen: Ältere Menschen mit niedrigerem Bildungsniveau orientieren sich vorwiegend auf ihre Familie, Kinder und Enkelkinder sowie den privaten Rückzug. Besser Gebildete setzen verstärkt auf externe Kontakte, Erlebnisse, Reisen, Kunst und Kultur – mit einer Tendenz, enge Familienbande zu vernachlässigen.

Allerdings können vergangene, schlechte Erfahrungen soziale Bindungen behindern – mit Ängsten und vielen Aber-Einwänden. Denn bei neuen Kontakten bleiben Enttäuschungen nicht aus. Aber es besteht auch eine Chance: Bei der privaten Neuorientierung jene Bedürfnisse in den Blick nehmen, die früher zu kurz kamen.

Fest steht: Wer Einsamkeit im Alter verhindern möchte, kommt um neue Wege zu alltagstauglichen, stabilen sozialen Netzen nicht herum. „Zum sozialen Leben gehören Kompromisse und das bewusste Gestalten einer Lebensform oder eines Lebensstils“, betont Thiel. Der römische Philosoph Cicero sagte einst: „Man muss viele Scheffel Salz zusammen essen, damit die Freundschaft erfüllt ist.“

Beate Eberhardt, freie Journalistin

Buchtipps

Mathias Irlé: Älterwerden für Anfänger. Das Alter als unbekanntes Terrain wird in Gesprächen mit Fachleuten und Betroffenen ausgeleuchtet. rororo, 288 Seiten, 19,95 Euro.

Eckart Hammer: Männer altern anders. Der Ruhestand ist da, die Kinder sind aus dem Haus: Freiräume und Orien-

tierung für Männer jenseits der 50. Herder, 224 Seiten, 9,95 Euro.

Janine Berg-Peer: Sieben Schritte zur neuen Liebe. Auch jenseits der 30 gibt es genug Singles, aber zu Hause vor dem Fernseher trifft man weder nette Frauen noch nette Männer. rororo, 265 Seiten, 8,95 Euro.

Verena Kast: Loslassen und sich selber finden. Die Ablösung von den Kindern gehört für Eltern zu den schwierigen Herausforderungen – lebenslang. Herder, 128 Seiten, sieben Euro.

Das Leben neu justieren

Freundschaften pflegen

Renate Oehler (54) lebt in einer Fernbeziehung. In den vergangenen Jahren hat die kinderlose Förderlehrerin aus Aschaffenburg ihr Leben neu justiert. Sie ging von der Frage aus: Was will ich anders haben, was tut mir gut?

Dialog: Wie stellen Sie sich ihren Ruhestand vor?

Renate Oehler: Bisher verlief mein Leben eher unkonventionell: Ich habe 14 Jahre in einer Wohngemeinschaft mit einer Freundin und deren Tochter gelebt. Das war eine schöne Erfahrung, aber eine Alterswohngemeinschaft wäre mir zu eng. Ich brauche mehr Freiraum.

Dialog: Wie setzen Sie das um?

Renate Oehler: Ich lebe allein, bin aber sehr aktiv – beruflich, ehrenamtlich und privat, also viel unter Menschen. Vor ein paar Jahren ist mir klar geworden,

dass mir eine zentrale Lebensressource fehlt. Ich hatte private Freundschaften vernachlässigt, der Beruf und meine GEW-Ehrenämter hatten mich fest im Griff. Freundschaften sind aber nicht dasselbe wie berufliche und politische Kontakte; man teilt ein Stück Privatheit mit denen, die man gerne hat.

Dialog: Was haben Sie verändert?

Renate Oehler: Ich ziehe Grenzen, halte mir mindestens zwei Wochenenden im Monat frei und achte auf mein Wohlbefinden und auf Aktivitäten, die ein Gegengewicht zur politischen Arbeit bilden. Die politischen und beruflichen Kontakte sind mir weiterhin wichtig, aber jetzt ist alles besser dosiert. Außerdem lebe ich seit zehn Jahren eine glückliche Wochenendbeziehung, mein Freund wohnt 65 Kilometer entfernt. Wir erledigen unter der Woche die Alltagspflichten, damit

wir die Wochenenden genießen können – ein schönes Arrangement.

Dialog: Ist die gemeinsame Wohnung eine Zukunftsperspektive?

Renate Oehler: Ich sage nicht grundsätzlich nein. Aber momentan sind wir beide in unserem Lebensumfeld verwurzelt: Bei mir sind das der Beruf, Freunde, Ehrenämter und eine nette Hausgemeinschaft. Es würde mir schwerfallen, das aufzugeben.

Dialog: Also keine neuen Pläne?

Renate Oehler: Der Ruhestand stellt neue Anforderungen, Freundschaften wiederzubeleben war ein erster Schritt. Es gibt in meinem Hinterkopf die Fiktion, mit meinem Partner in der Nähe von Freunden zu leben – oder in einer engagierten Hausgemeinschaft. Aber zunächst arbeite ich noch einige Jahre.



Foto: privat

Renate Oehler

Neustart im Wohnprojekt

Keinesfalls ins „Altengetto“

Gemeinsam statt einsam wollte die pensionierte alleinstehende Lehrerin Marlies Beitz (63) ihren Lebensabend verbringen – und auf keinen Fall im „Altengetto“ landen.

Dialog: Wie kamen Sie zum Wohnprojekt Wabe?

Marlies Beitz: Als alleinerziehende Mutter habe ich mich jahrzehntelang auf den Beruf als Existenzgrundlage und auf meine Tochter konzentriert. Erst als sie auszog, habe ich gemerkt, wie isoliert ich war. Zum Glück ist mir der Neuanfang gelungen, ich suchte Kontakt zu Gleichgesinnten. Meine Ziele waren eine neue Wohnsituation, Teilhabe am normalen Leben und viele soziale Kontakte. Das ist mir im Stuttgarter Wabe-Haus gelungen.

Dialog: Wie sieht das konkret aus?

Marlies Beitz: Mit dem Wabe-Verein und einer neuen Wohnbaugenossenschaft haben wir eines von mehreren Gemeinschaftshäusern realisiert, dazu gab es Wohnbauförderung von Stadt und Land. Vor neun Jahren sind wir mit 20 Erwachsenen und 15 Kindern in das Genossenschaftsprojekt eingezogen, die Erwachsenen waren zwischen 30 und 70 Jahren alt. Jede Partei hat eine abgeschlossene Wohnung, alle sind gemeinsam aktiv. Das Haus liegt in einer Randlage, wie ein Dorf in der Stadt, mit guter Verkehrsanbindung. Ich komme also überall hin.

Dialog: Haben sich Ihre Erwartungen erfüllt?

Marlies Beitz: Das verläuft von Person zu Person recht unterschiedlich. Gegen-

seitige Hilfe ist selbstverständlich, man kann jederzeit jeden im Wohnprojekt um Rat fragen oder um Unterstützung bitten. Es gibt Senioren, die haben ihre Wahlfamilie gefunden, sind Babysitter und nehmen am Familienleben teil. Aber letztlich steht sich die Hausgemeinschaft doch nicht so nahe, wie ich erwartet hatte. Das war schon eine Ernüchterung. Zumindest die Älteren haben ein reges Miteinander entwickelt, auch zu den Bewohnern der Nachbarhäuser. Das Wichtigste: Wir leben nicht in einem Altengetto, Gleichgesinnte sind gut untereinander vernetzt. Meine Tochter lebt mit ihrer Familie in Norddeutschland – und braucht sich keine Sorgen um mich zu machen.



Foto: privat

Marlies Beitz

Interviews:

Beate Eberhardt, freie Journalistin

Neue Wohnformen, Initiativen, Projekte und traditionelle Angebote wie Be- treutes Wohnen oder Altenwohn- anlagen – bundes- weite Informatio- nen bei: den So- zialämtern und Wohnungsbaue- sellschaften der Städte, den Wohl- fahrtsverbänden.

Lesetipp: Studie zum lesbi- schen Leben im Alter, Lebenssitua- tion und spezifische Bedürfnisse. Forschungsgruppe „Lesben im Alter“, Fachhochschule Frankfurt am Main (2007). Link zum Download: <http://www.gffz.de/data/downloads/107176/LesbischeFrauenimAlter.pdf>.

Sozial integriert – auch ohne Familie

Mehr Miteinander!



Photo: privat

Anne Jenter

Die Babyboomer kom- men in die Jahre. Die geburtenstarken Jah- rgänge der 1950er- und -60er-Jahre brechen stärker als andere Vor- gängergenerationen mit traditionellen Le- bensformen. Partner- schaften werden schneller gelöst und wie- der geschlossen, Paare leben ohne Trau- schein oder bewusst an unterschiedlichen Orten. Vor 15 Jahren waren 83 Prozent der 40- bis 54-Jährigen verheiratet, heute sind es 70 Prozent. Auch die Kinderlosig- keit steigt in dieser Altersgruppe an. Jede dritte Ehe wird geschieden – und mitt- lerweise trifft das auch langjährige Ehen.

„Leerstelle“ füllen

Emotionalen und praktischen Beistand leistete früher die Familie. Zumindest war das die Erwartung. Mit größerer Mo- bilität und zunehmender räumlicher Di- stanz zwischen Kindern und Eltern neh- men praktische Hilfen in der Familie ab. Bei 20 Prozent Alleinstehenden in der zweiten Lebenshälfte zeichnet sich zu- dem ab: Mehr externer Beistand ist ge- fragt. Dabei geht es nicht vorrangig um hochbetagte, hilfebedürftige Seniorinnen und Senioren, die auf Haushaltsassistenten

oder Pflege angewiesen sind. Vielmehr steht menschliches Miteinander bereits in der mittleren Altersphase im Vorder- grund: Wer steht mir bei, wenn es mir mies geht? Wem kann ich mich anver- trauen? Gut 30 Prozent der Menschen verlassen sich heute auf Nachbarn und Freundschaften, wenn sie in eine Krise geraten – das gilt in stärkerem Maße für Frauen. Aber viele Alleinstehende sagen auch: Ich habe kaum emotionalen Rück- halt und fühle mich einsam.

Was tun?

Hilfebedürftige Ältere werden auch in Zukunft formelle Unterstützung für Pflege oder Haushalt nachfragen, sofern ihre finanzielle Lage es erlaubt. Nach- denklich stimmt die Aussage von Prof. Ansgar Thiel (s. Dialog Seite 1), dass es kaum Angebote für die „jungen Alten“ gebe, um ein gemeinschaftliches Mitei- nander und persönliche Nähe zu erleben. Daran zeigt sich zweierlei:

- Gewerkschaften müssen lernen: Private soziale Verankerung ist so wichtig wie die Luft zum Atmen. Sie haben eine ge- sellschaftliche Verantwortung, soziale Kontakte, Treffpunkte und Gemein- schaft unter ihren Mitgliedern zu fördern.
- Wer es in jungen Jahren nicht gelernt

hat, ein lebendiges soziales Umfeld aufzubauen und zu erhalten, braucht im Alter Hilfe und Anregungen. Semi- narangebote für Alleinstehende, die Anleitungen und Rat geben, sind daher unerlässlich.

Lebensstile wandeln sich – mit alternati- ven Lebensformen jenseits von Ehe und Familie. Doch Einsamkeit und Isolation nehmen oft aufgrund großer Arbeitsbelas- tungen zu. Was können Politik und Ge- werkschaften tun? Strukturelle Vorausset- zungen sind zu schaffen, um Abschottung im Alter aufzubrechen – etwa in Form neuer Wohnmodelle: Mehrgenerationen- häuser, Wohnprojekte mit Eigeninitiative. Darüber hinaus sind Kompetenzen – etwa über gewerkschaftliche Weiterbildungsan- gebote – für ein sozial erfülltes Miteinan- der zu fördern.

Gespannt darf man sein, ob der neue Al- tenbericht der Bundesregierung dazu et- was zu bieten hat. Die wissenschaftlichen Befunde nötigen Politik, nicht nur allge- mein über den demografischen Wandel zu reden. Sie muss die qualitativen Sprünge der Lebenslagen im Alter auch aufgreifen und für den Alltag Lösungen anbieten.

Anne Jenter, Leiterin des GEW-Arbeitsbereichs Frauenpolitik

In Kürze

Zwischen Pflege und Beruf

Senioren sind die am schnellsten wach- sende Altersgruppe in Europa: Ende 2009 waren von rund 82 Millionen Deutschen fast 20 Millionen 65 Jahre und älter. Nach Angaben des Statisti- schen Bundesamtes (Destatis) stieg die Zahl älterer Menschen seit 1990 um rund 42 Prozent.

Erhöhter Pflegebedarf ist daher abseh- bar: Aus Kostengründen favorisiert der Staat die ambulante Pflegeversorgung zuhause, doch mangelhafte Vereinbar- keit von Beruf und Pflege ist für berufs-

tätige Angehörige ein Problem: Das in- ternationale Kooperationsprojekt „Ca- rers@Work – Angehörige zwischen Pflege und Beruf“ untersucht aus Sicht der Betroffenen und der Arbeitgeber Strategien für eine bessere Vereinbar- keit; weitere Infos über das von der Volkswagenstiftung geförderte Projekt unter:

www.carersatwork.tu-dortmund.de

Pflegezeit schöngeredet

Bei dem aktuellen Deutschen Alterssur- vey „Altern im Wandel“ lobte Bundes-

familienministerin Kristina Schröder (CDU) die große Pflegebereitschaft in den Familien. Die Bundestagsfraktion Bündnis 90/Die Grünen kritisierte hin- gegen zunehmende Mobilität sowie veränderte Familien- und Lebensfor- men. Diese passten nicht zum Modell der Angehörigenpflege. Betroffene meis- terten ihre Lage oft im Spagat und brächten Opfer – mit Teilzeitarbeit oder Berufsaufgabe. Unterstützung und Ent- lastung für pflegende Angehörige seien dringend zu verbessern. (Deutscher Al- terssurvey, s. Seite 2, Marginalspalte)

Impressum

Herausgeber:
Gewerkschaft
Erziehung und Wissenschaft
Hauptvorstand,
Postfach 90 04 09
60444 Frankfurt/M.
Tel.: (069) 7 89 73-0
Fax: (069) 7 89 73-2 01
E-Mail: info@gew.de
Internet: www.gew.de

Redaktion:
Ulf Rödde (verantwortlich),
Anne Jenter, Helga Haas-Rietschel,
Beate Eberhardt, Frauke Gützkow

Gestaltung:
Werbeagentur Zimmermann
GmbH, Frankfurt/M.

Druck:
apm AG, Darmstadt