

ZUG – ALTER (N) – a k t i v

DISKUSSIONSFORUM ALTER(N) UND SOZIALE BEZIEHUNGEN

Wir wissen es alle: Im Alter nehmen die Beschwerden zu. Älter werdende Menschen leisten viel, um eine Zufriedenheit mit dem eigenen Altern aufrecht zu erhalten. Welche Faktoren helfen ihnen dabei? An erster Stelle stehen die sozialen Beziehungen. Sie bilden sozusagen das *Fundament der Kraftquellen*. Weitere wichtige Stützpfiler sind:

- das Temperament
- die Geduld
- der Glaube
- der Humor
- die über die Jahre aufgebaute Lebensweisheit
- die Offenheit für neue Erfahrungen

Soziale Beziehungen ändern sich im Lebensverlauf. Während des Berufslebens werden Kontakte zu anderen Menschen oft quasi institutionell angebahnt. Mit dem Beginn des Rentenalters gehen berufsbezogene Beziehungen jedoch häufig verloren. Mit zunehmendem Alter kommt auch die Gefahr auf, dass vermehrt Freunde wegsterben oder dass gar der Ehepartner verstirbt. Berliner Altersforscher sagen, dass die soziale Integration alter Menschen im hohen Masse gefährdet ist, wie etwa durch den Tod nahestehender Personen. Vor allem auch durch den Wechsel vom Berufsleben in den Ruhestand gehen Kontakte verloren. Im Alter scheint daher eine gewisse Einsamkeit vorprogrammiert. Ergebnisse der Berliner Altersstudie bestätigen, dass das soziale Netzwerk insgesamt kleiner wird und dass sehr alte Menschen berichten, keine Person mehr zu besitzen, der sie sich anvertrauen können (vgl. Lang & Baltes, 1997, S. 167).

Diese Aussagen gelten nicht für alle Menschen. Auch wenn die Berliner Altersstudie eine Verkleinerung des sozialen Netzwerks bestätigt, muss diese Tatsache relativiert werden: „Bei einem grossen Teil alter Menschen bleibt das Ausmass sozialer Rollenaktivitäten oder Kontakte im Alternsprozess stabil.“ (Wagner, Schütze & Lang, 1996, S. 302). So ist es möglich, durch spezifische Aktivitäten den Verlust von Beziehungen auszugleichen. Verschiedene Institutionen wie beispielsweise die Pro Senectute bieten eine breite Palette an Kursen an, bei denen nicht primär das Lernziel im Vordergrund steht, sondern die sozialen Beziehungen. Das in der Gruppe sich bildende Zusammengehörigkeitsgefühl ist der Grund, weshalb viele Gruppen gar über Jahre bestehen. Das Zusammensein gibt dem Leben einen Sinn. Das Altern hat eine schöne Seite. Zudem liebt der Mensch Struktur und Regelmässigkeit. Und es fällt auf, wenn er oder sie nicht da ist. Ist es nicht auch schön, wenn man vermisst wird, weil man ausnahmsweise einmal nicht teilnehmen kann?

Oft wird ein Abbau der Sozialkontakte durch eine gesteigerte Qualität der verbliebenen Kontakte kompensiert. Einzelne Beziehungen *intensiver* zu gestalten erweist sich als wichtige Ressource im Alterungsprozess. „Eine quantitative Verringerung der sozialen Kontakte braucht also keineswegs ein Zeichen für Einsamkeit zu sein, denn die emotional engen Bindungen zu ausgewählten Partnern gleichen den Wegfall (...) aus“ (Lang & Baltes, 1997, S. 167).

Mit zunehmendem Alter spielt also die *Qualität* der Beziehung vermehrt eine Rolle. Nicht die Dauer der Beziehungen steht im Vordergrund, sondern die *Art* der Beziehung. Wichtig bei sozialen Beziehungen ist auch deren *Gegenseitigkeit*: Dies bedeutet, dass eine Person nicht nur Unterstützung erhält, sondern (z.B. in einem anderen Bereich oder auch bei einer

anderen Person) selbst Hilfe anbietet. Diese Gegenseitigkeit von Beziehungen hat einen positiven Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden. So sagt Bauer: „Zwischenmenschliche Beziehungen sind das Medium, in dem sich nicht nur unser seelisches Erleben bewegt, sondern in dem sich auch unsere körperliche Gesundheit bewahren lässt. Überall da, wo sich Quantität und Qualität zwischenmenschlicher Beziehungen vermindern, erhöht sich das Krankheitsrisiko (2002, S. 13)“. Oder mit anderen Worten: Je mehr Qualität an Beziehungen ein Mensch erlebt, desto gesünder und zufriedener fühlt er sich.

Auf einen Punkt gebracht: Soziale Beziehungen tragen den Menschen.



Soziale Beziehungen tragen den Menschen,
so wie Pfeiler dieses Bänklein tragen.

Evelyne Bucher, lic.phil. Abteilungsleiterin Bildung und Sport, Pro Senectute Kanton Zug

Quellen:

Bauer, Joachim. (2002). *Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern*. Frankfurt am Main: Eichborn.

Lang, Frieder R. & Baltes, Margret M. (1997). Brauchen alte Menschen junge Menschen? Überlegungen zu den Entwicklungsaufgaben im hohen Lebensalter. In Lothar Krappmann & Annette Lепенies (Eds.), *Alt und Jung. Spannung und Solidarität zwischen den Generationen*. (pp. 161-184). Frankfurt/M: Campus.

Wagner, Michael; Schütze, Yvonne & Lang, Frieder R. (1996). Soziale Beziehungen alter Menschen. In Karl Ulrich Mayer & Paul B. Baltes (Eds.), *Die Berliner Altersstudie* (pp. 301-320). Berlin: Akademie Verlag.