

## Urheberrechtliche Hinweise zur Nutzung Elektronischer Bachelor-Arbeiten

Die auf dem Dokumentenserver der Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern (ZHB) gespeicherten und via Katalog IDS Luzern zugänglichen elektronischen Bachelor-Arbeiten der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit dienen ausschliesslich der wissenschaftlichen und persönlichen Information.

Die öffentlich zugänglichen Dokumente (einschliesslich damit zusammenhängender Daten) sind urheberrechtlich gemäss Urheberrechtsgesetz geschützt. Rechtsinhaber ist in der Regel<sup>1</sup> die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit. Der Benutzer ist für die Einhaltung der Vorschriften verantwortlich.

Die Nutzungsrechte sind:

- Sie dürfen dieses Werk vervielfältigen, verbreiten, mittels Link darauf verweisen. Nicht erlaubt ist hingegen das öffentlich zugänglich machen, z.B. dass Dritte berechtigt sind, über das Setzen eines Linkes hinaus die Bachelor-Arbeit auf der eigenen Homepage zu veröffentlichen (Online-Publikation).
- Namensnennung: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers bzw. der Autorin/Rechteinhaberin in der von ihm/ihr festgelegten Weise nennen.
- Keine kommerzielle Nutzung. Alle Rechte zur kommerziellen Nutzung liegen bei der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit, soweit sie von dieser nicht an den Autor bzw. die Autorin zurück übertragen wurden.
- Keine Bearbeitung. Dieses Werk darf nicht bearbeitet oder in anderer Weise verändert werden.

Allfällige abweichende oder zusätzliche Regelungen entnehmen Sie bitte dem urheberrechtlichen Hinweis in der Bachelor-Arbeit selbst. Sowohl die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit als auch die ZHB übernehmen keine Gewähr für Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der publizierten Inhalte. Sie übernehmen keine Haftung für Schäden, welche sich aus der Verwendung der abgerufenen Informationen ergeben. Die Wiedergabe von Namen und Marken sowie die öffentlich zugänglich gemachten Dokumente berechtigen ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen und Marken im Sinne des Wettbewerbs- und Markenrechts als frei zu betrachten sind und von jedermann genutzt werden können.

Luzern, 16. Juni 2010

Hochschule Luzern  
Soziale Arbeit



Dr. Walter Schmid  
Rektor

---

<sup>1</sup> Ausnahmsweise überträgt die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit das Urheberrecht an Studierende zurück. In diesem Fall ist der/die Studierende Rechtsinhaber/in.

**Die Hochschule Luzern – Soziale Arbeit**

**empfiehlt diese Bachelor-Arbeit**

**besonders zur Lektüre!**



# **Einsamkeit im Alter**

**Ein Handlungsfeld für die Soziokulturelle Animation**

**Bachelorarbeit der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit  
Sozial Arbeit Studienrichtung / Soziokulturelle Animation  
August 2015**

**Jacline Ferahyan & Robert Müller**

**Bachelor-Arbeit**

Ausbildungsgang **Soziokulturelle Animation / Soziale Arbeit**

Kurs **VZ 11-01**

Kurs **TZ/BB 11-01**

**Jacline Ferahyan & Robert Müller**

**Einsamkeit im Alter**

**Ein Handlungsfeld für die Soziokulturelle Animation**

Diese Bachelor-Arbeit wurde im August 2015 in 3 Exemplaren eingereicht zur Erlangung des vom Fachhochschulrat der Hochschule Luzern ausgestellten Diploms für **Sozial Arbeit. und Soziokulturelle Animation**

---

Diese Arbeit ist Eigentum der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit. Sie enthält die persönliche Stellungnahme des Autors/der Autorin bzw. der Autorinnen und Autoren.

---

Veröffentlichungen – auch auszugsweise – bedürfen der ausdrücklichen Genehmigung durch die Leitung Bachelor.

---

Reg. Nr.:

## Vorwort der Schulleitung

Die Bachelor-Arbeit ist Bestandteil und Abschluss der beruflichen Ausbildung an der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit. Mit dieser Arbeit zeigen die Studierenden, dass sie fähig sind, einer berufsrelevanten Fragestellung systematisch nachzugehen, Antworten zu dieser Fragestellung zu erarbeiten und die eigenen Einsichten klar darzulegen. Das während der Ausbildung erworbene Wissen setzen sie so in Konsequenzen und Schlussfolgerungen für die eigene berufliche Praxis um.

Die Bachelor-Arbeit wird in Einzel- oder Gruppenarbeit parallel zum Unterricht im Zeitraum von zehn Monaten geschrieben. Gruppendynamische Aspekte, Eigenverantwortung, Auseinandersetzung mit formalen und konkret-subjektiven Ansprüchen und Standpunkten sowie die Behauptung in stark belasteten Situationen gehören also zum Kontext der Arbeit.

Von einer gefestigten Berufsidentität aus sind die neuen Fachleute fähig, soziale Probleme als ihren Gegenstand zu beurteilen und zu bewerten. Sozialarbeiterisches und soziokulturell-animatorisches Denken und Handeln ist vernetztes, ganzheitliches Denken und präzises, konkretes Handeln. Es ist daher naheliegend, dass die Diplomandinnen und Diplomanden ihre Themen von verschiedenen Seiten beleuchten und betrachten, den eigenen Standpunkt klären und Stellung beziehen sowie auf der Handlungsebene Lösungsvorschläge oder Postulate formulieren.

Ihre Bachelor-Arbeit ist somit ein wichtiger Fachbeitrag an die breite thematische Entwicklung der professionellen Sozialen Arbeit im Spannungsfeld von Praxis und Wissenschaft. In diesem Sinne wünschen wir, dass die/der zukünftige/r Sozialarbeiter/in und Soziokulturelle/r Animator/in mit ihrem Beitrag auf fachliches Echo stossen und ihre Anregungen und Impulse von den Fachleuten aufgenommen werden.

Luzern, im August 2015

Hochschule Luzern, Soziale Arbeit  
Leitung Bachelor

## Abstract

---

Mit zunehmendem Alter verändern sich im Leben eines Menschen die körperlichen, psychischen und sozialen Umstände. Der Wert sozialer Beziehungen nimmt zu, das soziale Netzwerk jedoch verkleinert sich.

Dieser Wandel kann teilweise problematische Folgen mit sich bringen. Der Verlust von qualitativ hohen Beziehungen und gesundheitliche Beeinträchtigungen sind wesentliche Faktoren, die Einsamkeit im Alter begünstigen. Einsamkeitsgefühle reduzieren die Lebensqualität älterer Menschen. Sie machen krank und verhindern ein menschenwürdiges Dasein. In der Schweiz waren im Jahr 2003 15,7 % der 75- jährigen und älteren Menschen von dieser Problematik betroffen. Die Tabuisierung der Einsamkeit in der Gesellschaft erschwert die Thematisierung und lässt auf eine grosse Dunkelziffer von Betroffenen schliessen.

Durch den Wertewandel nimmt der Rückgang der sozialen Vernetzung auch in Quartieren und Nachbarschaften stetig zu. Für einsamkeitsbetroffene Menschen bedeutet dieser Mangel an sozialen Beziehungen eine Erschwernis in der Bewältigung ihrer Belastung. Die Profession der Soziokulturellen Animation hat deshalb die wichtige Aufgabe, die soziale Kohäsion zu fördern.

Mit dem Ziel der sozialen Integration passt sie ihre Arbeitsmethoden auf die jeweilige Zielgruppe an. Ältere Menschen sind durch die Alterungsprozesse in gewissen Situationen eingeschränkt. Der Handlungsbedarf besteht also darin, die soziale Vernetzung durch die Aktivierung der Betroffenen zu fördern, ohne sie dabei zu überfordern. Seitens der soziokulturellen Animatorinnen und Animatoren bedarf es daher einer sensiblen Herangehensweise, die sich in der Haltung und den adäquaten, auf die Ressourcen der Zielgruppe zugeschnittenen Methoden zeigt.

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Abstract</b>	<b>1</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>2</b>
<b>Abbildungsverzeichnis</b>	<b>5</b>
<b>1 Einleitung</b>	<b>6</b>
1.1 Ausgangslage	6
1.2 Fragestellung und Ziele	7
1.3 Fokussierung	7
1.3.1 Alter	7
1.3.2 Einsamkeit	8
1.4 Berufsrelevanz für die Soziokulturelle Animation	8
1.5 Aufbau der Bachelorarbeit	9
<b>2 Alter</b>	<b>10</b>
2.1 Klärung der Begriffe	10
2.1.1 Lebenserwartung	11
2.1.2 Dreifacher Wandlungsprozess	12
2.1.3 Das dritte Lebensalter	13
2.1.4 Das vierte Lebensalter	14
2.2 Prozesse des Alterns	14
2.2.1 Biologischer Prozess	16
2.2.2 Psychologischer Prozess	17
2.2.3 Soziologischer Prozess	19
2.3 Soziale Beziehungen	20
2.3.1 Begrifflichkeiten	21
2.3.2 Psychologische Theorien zu sozialen Beziehungen	21
2.3.3 Soziologische Theorien	23
2.3.4 Formen sozialer Beziehungen und ihre Bedeutung	25
2.4 Lebenslagen	27
2.4.1 Sozioökonomisch	27
2.4.2 Körperliche Gesundheit und Krankheit	28
2.4.3 Wohnformen	29
2.4.4 Übergangsphase Erwerbstätigkeit – Rente	31
2.5 Zwischenfazit	32

<b>3</b>	<b>Einsamkeit .....</b>	<b>34</b>
3.1	Klärung der Begriffe .....	34
3.1.1	Alleinsein.....	34
3.1.2	Soziale Isolation .....	35
3.1.3	Einsamkeit.....	36
3.2	Definition Einsamkeit.....	37
3.3	Einsamkeit – ein Tabu.....	38
3.4	Messmethoden.....	39
3.4.1	Eindimensionalität .....	40
3.4.2	Mehrdimensionalität .....	42
3.5	Formen der Einsamkeit.....	43
3.5.1	Soziale – und emotionale Einsamkeit.....	43
3.5.2	Die zeitliche Dimension .....	43
3.5.3	Drei Typen.....	44
3.6	Ursachen der Einsamkeit .....	45
3.6.1	Interne Faktoren .....	45
3.6.2	Externe Faktoren .....	47
3.7	Zwischenfazit .....	48
<b>4</b>	<b>Einsamkeit im Alter .....</b>	<b>50</b>
4.1	Einsamkeitswirklichkeiten .....	50
4.1.1	Unterschiede zwischen Männern und Frauen.....	50
4.1.2	Verlust des Lebenspartners .....	51
4.2	Ursachen im Alter .....	52
4.2.1	Soziale Beziehungen .....	53
4.2.2	Gesundheit.....	54
4.2.3	Äussere Lebensbedingungen.....	56
4.3	Folgen der Einsamkeit.....	57
4.3.1	Gesundheitliche Auswirkungen .....	58
4.3.2	Suizid.....	60
4.4	Einsamkeitsbewältigung .....	62
4.4.1	Grundlegende Aspekte .....	62
4.5	Zwischenfazit .....	67
<b>5</b>	<b>Die Soziokulturelle Animation .....</b>	<b>69</b>

5.1	Historischer Abriss .....	69
5.2	Definition .....	70
5.3	Gesellschaftliche Aufgabe.....	72
5.4	Gesellschaftliche Verortung .....	73
5.4.1	Zwischenposition .....	73
5.4.2	Zivilgesellschaft.....	74
5.5	Arbeitsfelder .....	75
5.5.1	Erholung und Freizeit.....	75
5.5.2	Bildung und Erziehung .....	76
5.5.3	Kunst und Kultur .....	76
5.5.4	Gemeinwesen aufbau.....	76
5.6	Interventionspositionen .....	77
5.6.1	Funktionen der Soziokulturellen Animation.....	77
5.6.2	Interventionspositionen als Handlungsmodell.....	77
5.6.3	Kernaufgaben.....	78
5.7	Zielgruppe .....	80
5.7.1	Ältere Menschen.....	81
5.8	Partizipation – ein zentrales Mittel .....	81
5.9	Zwischenfazit .....	83
<b>6</b>	<b>Schlussfolgerungen für die Soziokulturelle Animation .....</b>	<b>85</b>
6.1	Gesamtbewertung .....	85
6.2	Handlungsbedarf für die Soziokulturelle Animation .....	87
6.3	Interventionsmöglichkeiten für die Soziokulturelle Animation .....	88
6.3.1	Aktivitäten und Angebote.....	89
6.3.2	Zugangswege .....	91
6.3.3	Vernetzung und Kooperation .....	92
<b>7</b>	<b>Schlussfazit.....</b>	<b>94</b>
<b>8</b>	<b>Literatur- und Quellenverzeichnis .....</b>	<b>96</b>
<b>Anhang</b>	<b>.....</b>	<b>101</b>

Die vorliegende Bachelorarbeit wurde gemeinsam und zu gleichen Teilen von Robert Müller und Jacline Ferahyan verfasst.

## Abbildungsverzeichnis

---

Abbildung 1: Durchschnittliche Anzahl weiterer Lebensjahre .....	12
Abbildung 2: Theorie der drei interagierenden Prinzipien .....	15
Abbildung 3: Haushaltsstrukturen im Alter 60+ .....	30
Abbildung 4: The Revised UCLA Loneliness Scale .....	41
Abbildung 5: Verwitwete Personen nach Alter bei der Verwitwung.....	51
Abbildung 6: Körperliche Beschwerden nach dem Grad von Vereinsamungsgefühlen in der Schweiz .....	55
Abbildung 7: Suizid- und Sterbehilferate nach Geschlecht und Alter .....	61
Abbildung 8: Einsamkeit als Folge einer Interpretation der Qualität von Beziehungen und persönlichen Wünschen im Hinblick auf Beziehungen, mit Möglichkeiten der Bewältigung von Einsamkeit.....	66
Abbildung 9: Gesellschaft als System und Lebenswelt .....	74
Abbildung 10: Zielgruppen der Soziokulturellen Animation.....	81
Abbildung 11: Partizipationsstufen.....	82

# 1 Einleitung

---

Dieses Kapitel dient zur Übersicht des inhaltlichen und strukturellen Aufbaus der Bachelorarbeit. Zunächst wird in der Ausgangslage die Herleitung des Themas geklärt, gefolgt von den Fragestellungen, die im Verlauf der Arbeit beantwortet werden sollen. Durch eine grobe Begriffsdefinition wird aufgezeigt, wo der Fokus der Thematiken der Einsamkeit und des Alters liegt. Welche Bedeutung der Soziokulturellen Animation in dieser Arbeit beigemessen wird, erläutert das Unterkapitel der Berufsrelevanz. Zum Schluss folgt eine Orientierung über den Aufbau der Arbeit.

## 1.1 Ausgangslage

In der vorliegenden Bachelorarbeit wird das Thema der Einsamkeit unter besonderer Betrachtung des Alters behandelt. Laut einer AXA-Erhebung aus dem Jahr 2008 können Menschen nach dem Eintritt in die Pensionierung 22 gesunde Lebensjahre erwarten, bevor für sie das vierte und somit letzte Lebensalter beginnt.

2003 wurde laut dem Bundesamt für Statistik festgehalten, dass sich 11.9 % der 65- bis 74-Jährigen einsam fühlen, bei den 75-Jährigen und Älteren stieg dieser Prozentsatz auf 15.7 %. Aus den Erhebungen im Jahr 2012 wird ersichtlich, dass das Einsamkeitsgefühl bei den über 65-jährigen Schweizern und Schweizerinnen 29,7 % beträgt. Hier wurde eine Differenzierung zwischen in der Schweiz und im Ausland geborenen Schweizer/innen und Ausländer/innen gemacht (Bundesamt für Statistik, 2012).

Diese Zahlen bestätigen ein Phänomen, das trotz der Aktualität und den wissenschaftlich belegten problematischen Folgen der Einsamkeit, in der Gesellschaft tabuisiert wird.

Die Tatsache, dass wir im Alltag stark in die Gemeinschaft eingebunden sind, widerspiegelt unser soziales Wesen. Zwischenmenschliche Interaktionen vermitteln das Gefühl der Verbundenheit, welches wiederum dem Gefühl der Einsamkeit entgegenwirken kann. Die soziale Vernetzung gehört zu den zentralen Aufgaben der Sozialen Arbeit, insbesondere der Soziokulturellen Animation.

## 1.2 Fragestellung und Ziele

Das Hauptziel dieser Bachelorarbeit liegt in der Erörterung des Handlungsbedarfs für die Soziokulturelle Animation. In der leitenden Frage wird dies konkret zum Ausdruck gebracht:

- **Welche Möglichkeit hat die Soziokulturelle Animation, im Rahmen der sozialen Vernetzung der Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken?**

Die Beantwortung der folgenden Fragen, führt die Leser und Leserinnen an die Thematik heran:

- **Welche relevanten Aspekte zeigen sich bei der Lebensgestaltung im dritten und vierten Lebensalter?**
- **Was ist unter Einsamkeit zu verstehen?**
- **Wie äussert sich die Problematik der Einsamkeit bei älteren Menschen?**

Zur Bearbeitung der Fragestellungen wird Literatur aus den Disziplinen der Psychologie, der Soziologie und der Medizin herbeigezogen. Unter Einbezug von Modellen und Grafiken werden die theoretischen Hintergründe beschrieben und erklärt. Die Bachelorarbeit wird als Literatuarbeit ausgeführt.

## 1.3 Fokussierung

Die folgende Eingrenzung dient dazu, allfälligen begrifflichen Unklarheiten anhand einer groben Definition im Vorfeld vorzubeugen. Sie bezieht sich auf den Begriff des Alters und auf den der Einsamkeit.

### 1.3.1 Alter

Die gestiegene Lebenserwartung hat zur Folge, dass das Rentenalter eine wesentlich längere Zeitspanne aufweist. Es wird seither in zwei primäre Phasen eingeteilt. Man spricht dabei vom dritten Lebensalter (Personen ab ca. 60 Jahren) und vom vierten Lebensalter (Personen ab ca. 80 Jahren). Diese beiden Lebensphasen weisen sehr unterschiedliche Merkmale auf, die auch für das Erleben der Einsamkeit bedeutsam sind. Je nach Relevanz wird in dieser

Arbeit von der Unterscheidung dieser beiden Lebensphasen Gebrauch gemacht oder im Allgemeinen von „älteren Personen/Menschen“ oder „Rentner/innen“ gesprochen, wobei die Personen im dritten und im vierten Lebensalter gemeint sind.

### **1.3.2 Einsamkeit**

Wenn von Einsamkeit die Rede ist, wird in dieser Arbeit vom subjektiven, ungewollten Empfinden dieses Gefühlszustandes gesprochen. Dieser ist unter anderem von der leidvollen Erfahrung geprägt, einen Mangel an wertvollen Beziehungen zu erleben. Mit dem positiven Erleben der Einsamkeit setzt sich diese Arbeit nicht auseinander.

## **1.4 Berufsrelevanz für die Soziokulturelle Animation**

Nach Lorenz Imhof und Romy Mahrer-Imhof (2011) wird ersichtlich, dass sich Einsamkeit negativ auf die Gesundheit auswirkt und die Alltagsbewältigung einschränkt (S.184-185). Einsamkeit kann demnach die Lebensqualität eines Menschen, ob alt oder jung, stark beeinträchtigen.

Gemäss des internationalen Verbandes der Sozialen Arbeit (International Federation of Social Work. IFSW) fördert die Soziale Arbeit unter anderem den sozialen Wandel, Problemlösungen in menschlichen Beziehungen zu finden und befähigt Menschen, ihr Leben besser zu gestalten.

Die Auseinandersetzung mit den Problemlagen von älteren Menschen, zu denen auch das leidvolle Erleben der Einsamkeit gehört, ist folglich Teil des Auftrages der Sozialen Arbeit.

In der Sozialen Arbeit, speziell im Arbeitsfeld der Soziokultur, zeigen sich Möglichkeiten zur Vernetzung von Menschen, wodurch wahrscheinlich der Problematik der Einsamkeit entgegengewirkt werden kann.

Der Fokus wird in dieser Bachelorarbeit auf die Zielgruppe der älteren Menschen im Allgemeinen gelegt. Aufgrund der fehlenden zeitlichen Ressourcen der Autorenschaft und dem vorgegeben Umfang der Arbeit wird sie sich mit dem Zusammenhang zwischen der Einsamkeit und der Gender- und Migrationsthematik nicht auseinandersetzen.

## 1.5 Aufbau der Bachelorarbeit

Die Arbeit wird mit dem Thema Alter eröffnet. Diese weite Lebensspanne wird dabei durch die natürlichen Alterungsprozesse und ihren Einfluss auf Lebensqualität und –lagen beschrieben. Zusätzlich werden mit Theorien die sozialen Beziehungen im Alter erläutert.

Im zweiten Teil der Arbeit wird das Thema der Einsamkeit losgelöst vom „Alter“ behandelt. Die Thematik wird durch Definitionen zur Einsamkeit, unter Einbezug der wichtigsten Disziplinen, veranschaulicht. Darauf folgen die Klärung zentraler Begriffe und eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Ursachen der Einsamkeit.

Nachdem im Vorfeld die Thematiken des Alters und der Einsamkeit voneinander getrennt betrachtet wurden, wird nun im vierten Teil aufgezeigt, wie sich die Einsamkeit im Alter äussert. Der Fokus wird hier auf die Risiken, Folgen und die Einsamkeitsbewältigung im Alter gerichtet. Zur Erarbeitung dieser Themen werden Informationen und Feststellungen aus den vorgängigen Kapiteln herangezogen. Hier wird der Blick zu Beginn vertiefter auf die Schweiz gerichtet.

Im fünften Teil der Arbeit wird die Soziokulturelle Animation vorgestellt. Unter Anbetracht der gesellschaftlichen Verortung, den Arbeitsfeldern, der professionellen Intervention, der Partizipation und der Zielgruppe wird eine Skizze dieser umfassenden Profession vorgenommen.

In der Schlussfolgerung wird zunächst eine Gesamtbewertung des vierten Kapitels erstellt. Aus dieser leitet sich dann der Handlungsbedarf und die Interventionsmöglichkeiten für die Soziokulturelle Animation ab.

Schliesslich wird die Arbeit im Schlussfazit mit den Erkenntnissen, der Beantwortung der Hauptfrage und dem Ausblick abgeschlossen.

Eine Einführung zu Beginn jeden Kapitels und ein jeweils abschliessendes Zwischenfazit unterstützen die Leserschaft beim Verständnis dieses Themas.

## 2 Alter

---

Das Alter ist ein weiter Begriff, der viele Aspekte beinhaltet. Diese Bachelorarbeit fokussiert sich auf die grundlegenden Aspekte, welche sich auf die zweite Fragestellung beziehen.

Zunächst werden der Leserschaft die zentralen Begriffe erklärt und beschrieben. Im folgenden Unterkapitel werden Prozesse aufgezeigt, die mit dem Alter in Verbindung gebracht werden. Eines der zentralen Aspekte für diese Bachelorarbeit ist das Unterkapitel Soziale Beziehungen. Darin wird die Gestaltung und Bedeutung dieses Themas dargestellt. Um einen Einblick in den Alltag älterer Menschen zu bekommen, schildert das Unterkapitel konkrete Beispiele im Bereich der Lebenslagen. Schliesslich wird dieses Kapitel mit einem Zwischenfazit und Bezug zur Fragestellung beendet.

### 2.1 Klärung der Begriffe

Das Alter erhält in unserer heutigen Gesellschaft besonders viel Aufmerksamkeit. Diese Gesellschaftsschicht ist laut François Höpflinger (2011) die am schnellsten wachsende Bevölkerungsgruppe. Dieses Phänomen zeigt sich in ganz Europa und ist auf den demografischen Wandel zurückzuführen (S.59).

Für die Bestimmung der Altersgrenze beschreibt Simone Schnurr (2011) zwei Gruppierungen. Die eine Gruppe ist der Meinung, dass das Alter nicht mit dem chronologischen Alter verknüpft werden darf. Hier wird besonders der Faktor der geistigen Gesundheit in Betracht gezogen, die restlichen Kennzeichen sind subjektiver Art. Die zweite kleinere Gruppe zieht das kalendarische Alter als Massstab zur Klassifikation bei. Jedoch kommt dies erst bei Hochaltrigen zum Zuge. Laut einer Umfrage werden Menschen ab dem siebzigsten Lebensalter als alt bezeichnet. Dies wurde mit der Forschungsfrage: „Ab welchem Alter würden Sie jemanden als alt bezeichnen?“ festgestellt. Jedoch hatten einige Befragte keine Zuteilung treffen können, daraus schliesst Schnurr, dass die Einschätzung schwierig zu fällen ist (S.261-262).

Diese Arbeit orientiert sich an den folgenden Ausführungen. Sie dienen zudem als Aufschluss der aktuellen Situation der älteren Bevölkerung.

### **2.1.1 Lebenserwartung**

Die Verbesserung der hygienischen und sanitären Bedingungen hat nach Wolfgang Voges (2008) einen bedeutenden Einfluss auf den Anstieg der Lebenserwartung. Der sozioökonomische Fortschritt und die technologisch-industrielle Entwicklung trugen zusätzlich zu einer Verbesserung der Voraussetzungen für ein längeres Leben bei (S.18).

In Höpflinger (2011) werden zwei weitere Entwicklungsmerkmale zur Lebenserwartung ausgeführt. Die erste beinhaltet die Steigerung der Lebenserwartung im Allgemeinen (S.63). So ist aus dem Stand von 2013 ersichtlich, dass bei der Geburt die Männer ein durchschnittliches Alter von 80,5 Jahren und Frauen von 84,8 Jahren erwarten konnten. 2001 waren dies noch 77,4 beziehungsweise 83,1 Jahre (Bundesamt für Statistik, 2014).

Das zweite Merkmal beschreibt die Erhöhung der Lebenserwartung bei bereits alten Menschen. Im Gegensatz zu früheren Generationen konnte beispielsweise im Jahr 2013 ein 80-jähriger Mann mit weiteren 8,4 Lebensjahren rechnen, eine 80-jährige Frau sogar mit zehn Jahren. Auch hier wird ein Vergleich zu den Zahlen aus dem Jahr 2001 gemacht; 7,6 weitere Jahre für einen Mann und 9,4 für eine Frau (Bundesamt für Statistik, 2014). Diese Steigerung der Lebensjahre wird in der Abbildung 1 grafisch veranschaulicht.

Aufgrund dieser erweiterten Lebensspanne nach der Pensionierung wurde eine Ergänzung in der Bezeichnung für das Alter eingeführt. So spricht man heute von den „jungen Alten“ und „alten Alten“ beziehungsweise vom „dritten und vierten Lebensalter“ (Höpflinger, 2011, S.59).

## Durchschnittliche Anzahl weiterer Lebensjahre

	1981	1991	2001	2010	2011	2012	2013	2014
<b>Bei der Geburt</b>								
Männer	72.4	74.1	77.4	80.2	80.3	80.5	80.5	81.0
Frauen	79.2	81.2	83.1	84.6	84.7	84.7	84.8	85.2
<b>Im Alter von 30 Jahren</b>								
Männer	44.5	46.1	48.7	50.9	51.1	51.2	51.4	51.7
Frauen	50.4	52.2	53.8	55.2	55.3	55.2	55.3	55.7
<b>Im Alter von 50 Jahren</b>								
Männer	26.0	27.7	29.9	31.8	32.0	32.1	32.2	32.5
Frauen	31.3	33.1	34.5	35.8	35.9	35.7	35.8	36.2
<b>Im Alter von 65 Jahren</b>								
Männer	14.3	15.6	17.3	18.9	19.0	19.1	19.1	19.5
Frauen	18.2	19.8	21.1	22.2	22.2	22.1	22.1	22.4
<b>Im Alter von 80 Jahren</b>								
Männer	6.2	6.8	7.6	8.4	8.4	8.4	8.4	8.6
Frauen	7.6	8.7	9.4	10.2	10.1	10.0	10.0	10.3

Abbildung 1: Durchschnittliche Anzahl weiterer Lebensjahre (Quelle: Bundesamt für Statistik, 2014)

In seinem Bericht „Demografische Alterung – Trends und Hintergründe in der Schweiz“ stellt Höpflinger (2007) eine positive Wendung beim sozialen Altern fest. Durch die gestiegene Lebenserwartung sind ältere Menschen nach ihrer Pensionierung meist aktiver und bereit, neue Erfahrungen zu sammeln. Das bekannte Sprichwort „Man ist so alt, wie man sich fühlt.“ nimmt hier eine bedeutende Rolle ein. Der verjüngte Lebensstil schenkt dem Alter eine neue Sichtweise (S.10-11).

Diese Langlebigkeit ermöglicht neue individualisierte Freiheiten, worin Selbstbestimmung und Selbständigkeit eine zentrale Rolle spielen (Höpflinger, 2015). Dies zeigt sich in der Gestaltung der Pensionierung sowie auch im Wunsch, solange wie möglich im eigenen Zuhause zu leben (S.8).

### 2.1.2 Dreifacher Wandlungsprozess

Höpflinger (2014) spricht von einem dreifachen Wandlungsprozess innerhalb der späteren Lebensphasen. Der erste handelt von der demografischen Alterung. Die Altersstruktur unserer Gesellschaft erlebt eine Veränderung. Der Anteil an jüngeren Menschen sinkt, während

derjenige der Älteren steigt. Dies ist auf die geburtenstarken 1960er-Jahre zurückzuführen. Sie werden auch die Babyboom-Generation genannt. Nach dem Zweiten Weltkrieg stieg die Zahl der Geburten auf 240 Kinder pro 100 Frauen. Die demografische Alterung wurde allerdings von der Tatsache gesteigert, dass die Babyboomer selbst weniger Kinder zur Welt brachten.

Der zweite Prozess bezieht sich auf die neuen Generationen mit anderen Lebenshintergründen. Hier spricht Höpflinger (2014b) wieder von den Babyboomern. Sie wuchsen in einer Zeit der Wohlstandsperiode auf und erlebten viele Veränderungen in traditionellen und kulturellen Werten. Dazu gehören neue Lebensformen wie das Single-Sein und Wohngemeinschaften.

Diese veränderten Lebenshintergründe führen uns zum dritten Prozess: die neuen Modelle und Formen des Alterns. Abläufe von Individualisierung, Pluralisierung und Dynamisierung der Lebensvorstellungen, wie man sie von jungen Erwachsenen kennt, nehmen auch immer mehr Einfluss in der zweiten Lebenshälfte. Diese Dynamik zeigt sich bei der Scheidungsrate von langjährigen Partnerschaften, vermehrter Mobilität und beim Wechsel in andere Berufe von älteren Menschen. Diese Gegebenheiten beeinflussen die Menschen in der Planung ihrer Pensionierung. Sie entscheiden sich für einen aktiveren und kreativeren Lebensstil.

Diese Wandlungsprozesse deuten auf eine sozio-kulturelle Verjüngung der Rentnergeneration hin. Das Bild eines fragilen Rentners verschiebt sich somit auf das vierte Lebensalter (S.1-4)

### **2.1.3 Das dritte Lebensalter**

Die im vorgängigen Kapitel erwähnten Babyboomer sind in dieses Alter einzuordnen. Nach Schnurr (2011) beginnt das dritte Lebensalter etwa mit 60 Jahren. In dieser Lebensphase sind die Menschen meist noch aktiv und bei guter Gesundheit. Begünstigt wird diese Situation durch die Tatsache, dass sie gegenüber beruflichen oder familiären Personen frei von Verpflichtungen sind (S.261-262). Auch Höpflinger (2015) beschreibt diese Generation als lernbereit und kreativ. Aufgrund ihrer Lebenshintergründe sind sie an einen ständigen Wandel der Gesellschaft gewohnt. Sie bewirkten und erlebten selbst einiges mit. Diese Erfahrungen führen dazu, dass sie ihre Pensionierung aktiv gestalten und selbstbewusst Entscheidungen treffen können (S.3).

#### **2.1.4 Das vierte Lebensalter**

In welchem Alter das vierte Lebensalter beginnt, ist unterschiedlich definiert. Laut Höpflinger (2011) wird es im Allgemeinen auf das 80. oder 85. Lebensjahr festgesetzt. Die Gerontologie stützt sich hierbei jedoch nicht auf das Alter, aufgrund der individuellen Unterschiede von Alterungsprozessen, sondern auf die funktionale Gesundheit. Für sie tritt das vierte Lebensalter ein, sobald körperliche oder kognitive Beeinträchtigungen das Alltagsleben durch Einschränkungen einengen (S.59).

Nach dem 80. Lebensjahr, so Höpflinger (2014b), steigt das Risiko altersbezogener Defizite und Belastungen. Ein selbstständiges Leben wird erschwert, aufgrund dessen muss häufig eine Anpassung der Wohnsituation vorgenommen werden (S.8). Auch Paul Baltes (1999) widmet dem vierten Lebensalter grosse Aufmerksamkeit. Die gestiegene Lebenserwartung, auch im hohen Alter, bedingt eine Optimierung der Lebensumstände. Er beschreibt die Zukunft als die Zukunft der Hochbetagten (Baltes, 1999).

## **2.2 Prozesse des Alterns**

Die Veränderungen, die durch das Altern hervorgerufen werden, wirken sich auf unterschiedlichen Ebenen aus. Sie erfolgen individuell in biologischen, soziologischen und psychologischen Bereichen. Die individuellen Ressourcen nehmen ab und erweitern sich nur gering, wodurch sich die Verletzbarkeit im Alter erhöht (Voges, 2008). Voges beschreibt diese Vulnerabilität als den einzigen gemeinsamen Faktor der Alterungsprozesse, welcher auf alle älteren Menschen zutrifft (S.49-50).

Die Veränderungen in den unterschiedlichen Bereichen können in verschiedene Richtungen verlaufen. Beispielsweise können körperliche Fähigkeiten schwächer werden und zugleich kognitive stärker (Matthias Kliegel & Mike Martin, 2010). Die Gerontopsychologie bezeichnet dieses Phänomen als Multidimensionalität und Multidirektionalität. Multidimensionalität zeigt demnach auf, aus wie vielen unterschiedlichen Bereichen die Veränderungen im Alter stammen. Die Multidirektionalität erklärt, wie diese Veränderungen in mehrere Richtungen verlaufen können. Deshalb ist es besonders wichtig, die einzelnen Bereiche differenziert zu analysieren (S.41-42).

Eine weitere Form der Veränderungen im menschlichen Entwicklungsprozess hat Baltes (1999) in seiner Theorie der drei interagierenden Prinzipien dargestellt (Siehe Abbildung 2). Baltes geht grundsätzlich davon aus, dass im Verlaufe der Entwicklung die Biologie und die individuell gewonnene Kultur ineinandergreifen. Je nach Entwicklungsphase wirken sie unterschiedlich stark aufeinander ein.

Zur Darstellung seiner Theorie hat Baltes (1999) folgende Abbildung erstellt:

### Theorie der drei interagierenden Prinzipien

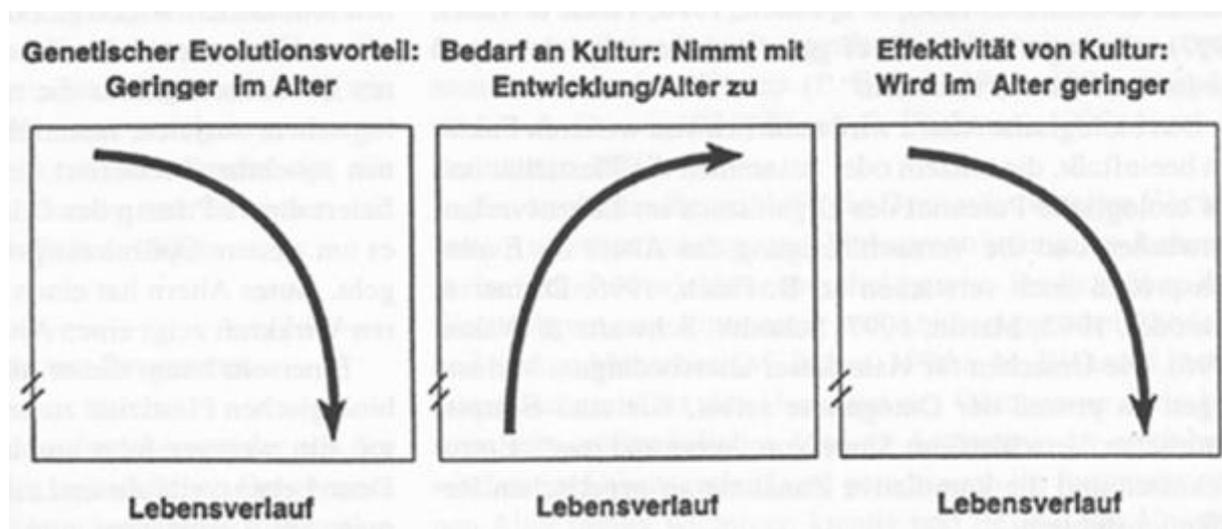


Abbildung 2: Theorie der drei interagierenden Prinzipien (Quelle: Paul Baltes, 1999)

*Das erste Prinzip lautet: Die Vorteile der evolutionären Selektion werden im Lebensverlauf geringer.* Wie in Abbildung 2 ersichtlich wird, zeigt sich im linken Quadrat ein Abfall. Dieser sagt aus, dass die biologischen Veränderungen eine negative Wirkung auf die Lebensalter-Korrelation aufweisen. Mit zunehmendem Alter erfährt der Mensch immer mehr dysfunktionalen Wandel in seiner Genetik. Dieser führt zu häufigeren Störungen und zu einer Abnahme von Ressourcen. Beispielsweise verlangsamt sich die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung. Der Mensch wird langsamer in seiner kognitiven Aufnahme.

*Das zweite Prinzip: Mit dem Lebensalter steigt der Bedarf an Kultur.* Baltes (1999) ist der Meinung, dass es kulturell-gesellschaftlich eine Weiterentwicklung geben muss, um die individuelle Entwicklung im Lebensverlauf weiterzuführen. Der Abfall im ersten Feld kann nur durch kulturell-gesellschaftliche Unterstützung kompensiert werden. Ältere Menschen sind

auf diese Ressource angewiesen, denn dadurch kann sich ihre Funktionstüchtigkeit aufrechterhalten.

*Das dritte Prinzip: Im Lebensverlauf und vor allem im Alter nimmt die Effektivität (Wirkkraft) der Kultur ab.* Hier zeigt Baltes (1999) auf, dass zwar ein gutes Altern einen höheren Bedarf an Kultur bedingt, jedoch verliert diese an Wirksamkeit. Besonders im hohen Lebensalter ist eine Kompensation der Verluste nicht mehr möglich.

In den folgenden Unterkapiteln wird auf den biologischen, psychologischen und soziologischen Prozess der Entwicklung Bezug genommen. Wie bereits erwähnt, müssen die Alterungsprozesse differenziert untersucht werden (Baltes, 1999).

### **2.2.1 Biologischer Prozess**

Gerd Mietzel (2012) beschreibt, dass der menschliche Körper den biologischen Alterungsprozessen unterlegen ist. Schon ab dem 30. Lebensjahr sind Veränderungen im Gesicht erkennbar (S.92-93). Voges (2008) erläutert, dass bereits nach Ende des dritten Lebensjahrzehnts eine stetige Verminderung der Funktionsfähigkeit stattfindet. Die einzelnen Organe altern in unterschiedlichen Zeitabfolgen. In seinem Buch vergleicht Voges einen 80- Jährigen mit einem 30- Jährigen. Es stellte sich heraus, dass die Nieren mehr als die Hälfte ihrer Funktionsfähigkeit verloren hatten, und das Herzzeitvolumen sich um 30 % reduzierte hatte (S.58-59).

Auch die Knochen sind von den Alterungsprozessen betroffen. Mit höherem Alter verlieren diese an Elastizität (Mietzel, 2012). Durch den Abbau von Knochensubstanz verringert sich die Knochenmasse. Dies führt dazu, dass die Knochen poröser werden und bei belastenden Situationen eher brechen (S.98-102).

Bei den Muskeln fängt der Faserverlust schon mit dem 25. Lebensjahr an, wenn auch nur vermindert. Je mehr Masse die Muskeln verlieren, desto weniger Kraft besitzt man. Dies zeigt sich jedoch erst mit dem 70. und 80. Lebensjahr, und zwar ist ein Kräfteverlust von 30 bis 40 % messbar. Beispielsweise sind 65 % der 65- bis 74- jährigen Frauen nicht in der Lage ein Gewicht von 4,5 kg zu tragen (ebd.).

Ein weiteres weit verbreitetes Phänomen ist gemäss Mietzel (2012) die Veränderung der Gelenkfunktionen. Unsere Gelenke sind von einem Knorpel überzogen, welcher die Funktion eines Stossdämpfers hat. Die Abnutzung des Gelenkknorpels beginnt schon vor dem 50. Lebensjahr. Im Alter wächst dieser Knorpel nicht mehr nach, dadurch nähern sich die Knochenenden einander. Die Reibung zweier Gelenke aneinander verursacht grosse Schmerzen und führt zu einer Einschränkung in der Beweglichkeit. Diese Form der Abnutzung nennt sich Arthrose (S.98-102).

Weiter erklärt Mietzel den Alterungsprozess bei der Haut. Schliesslich verändert sich auch diese mit dem Alter. Um diesem Vorgang entgegen zu wirken, greifen viele Menschen zu unterschiedlichen Kosmetikartikeln, die kaum wirksam sind. Unsere Haut besteht aus drei Schichten: der Epidermis (Oberhaut), der Dermis (Lederhaut) und der Subcutis (Unterhaut). Die beiden oberen Schichten werden mit dem Alter dünner und verlieren an Elastizität (S.95). Nach Voges (2008) verliert die Haut an Glattheit und die Mimiklinien werden zu Falten (S.63).

Diese körperlichen Alterungsprozesse können die Alltagsgestaltung von älteren Menschen beeinträchtigen. Eine eingeschränkte Mobilität behindert die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Auf die Alltagsgestaltung wird im Kapitel 3.4 Lebenslagen genauer Bezug genommen.

### **2.2.2 Psychologischer Prozess**

Seit den Studien der 1930- und 1940er-Jahre arbeitete die Psychologie ausschliesslich mit einem negativen Bild der Alterungsprozesse (Voges, 2008). Die Forschung ging von einem Abbau der Intelligenz, dem Verlust von sozialen Kontakten oder auch von einer abnehmenden Flexibilität aus. In diesen Studien wurden Intelligenztests im Zusammenhang mit dem Alter durchgeführt (S.64). Diese Studien, so Ursula Lehr (2007), wurden als die Wechsler-Skalen bekannt, benannt nach David Wechsler. Zusammenfassend lässt sich aus dem Ergebnis ableiten, dass zwischen dem 50. und 60. Lebensalter ein eindeutiger Abfall der Intelligenz beginnt. Die Veröffentlichung der Skalen trug zum negativen Bild der Alterungsprozesse in der Gesellschaft bei und verstärkte bereits vorhandene Stereotype (S.51).

Das Ergebnis wurde jedoch in seiner Bedeutung insofern geschwächt, dass an der Studie unterschiedliche Personen zu einem bestimmten Zeitpunkt teilnahmen (Voges, 2008). Für

eine deutliche Erklärungskraft hätte man dieselben Personen im Zeitverlauf betrachten müssen (S.64).

In der Psychologie werden die kognitiven Fähigkeiten unterteilt in kristalline und fluide Intelligenz (Mietzel, 2012). Mietzel bezieht sich hier auf die von Raymond Cattell entwickelte Unterteilung. Die kristalline Intelligenz fasst das Wissen zusammen, welches sich durch Lernprozesse im Laufe des Lebens sammelt und verfestigt. Die fluide Intelligenz beinhaltet dagegen die Fähigkeit des logischen Denkens und der Problemlösung (S.212). Nach Voges (2008) ist besonders die fluide Intelligenz vom Alterungsprozess betroffen. Er beschreibt sie als tempobezogene Intelligenz, die auf neurophysiologischen Prozessen aufbaut (S.65). Dieser Abbau könnte laut Mietzel (2012) auch daran liegen, dass diese Form der Intelligenz nicht mehr so häufig in Anspruch genommen wird wie in jüngeren Jahren (S.213).

Ein weiterer psychologischer Prozess ist die Veränderung der Persönlichkeitsmerkmale (Mietzel, 2012). Hierzu wird das Fünf-Faktoren Modell der Persönlichkeit vorgestellt. Dieses Modell wurde von den Persönlichkeitspsychologen Robert McCrae und Paul Costa erstellt. Sie verwendeten dafür die bereits in den 1930er-Jahren festgelegten fünf Faktoren, welche durch ein Auswahlverfahren mit über 18.000 Begriffen gefiltert wurden. Es handelt sich hierbei um den Grundsatz, dass sich wesentliche Persönlichkeitsmerkmale in der Sprache wiederfinden. Dieser Grundsatz wird der lexikalische Ansatz genannt. Heute gilt dieses Modell international und wird in der Persönlichkeitsforschung eingesetzt.

Die fünf grundlegenden Persönlichkeitsmerkmale heissen wie folgt: Extraversion, Neurotizismus, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit. Jedem Merkmal werden wiederum sechs Facetten zugeschrieben (S.254-261).

*Extraversion* beschreibt die Eigenschaft, mit seinen Mitmenschen einen herzlichen, freundlichen und aktiven Umgang zu pflegen. Zudem wird die Durchsetzungsfähigkeit als eine weitere Eigenschaft von Extraversion angesehen. Ein Rückgang der Extraversion wird schon ab dem 50. Lebensjahr beobachtet (ebd.).

*Neurotizismus* schliesst die zum Teil gegenteiligen Merkmale zu Extraversion ein. Es handelt sich hier um ängstliche, gehemmte, unkontrollierte und leicht gereizte Menschen. Diese

Menschen haben oft Mühe, Kontakte aufrechtzuerhalten. Der gleiche Rückgang wie bei Extroversion wurde auch bei Neurotizismus festgestellt (Mietzel, 2012, S.254-261).

Kreativität und geistige Beweglichkeit zeichnen laut Mietzel (2012) die *Offenheit für Erfahrungen* aus. Menschen mit einem hohen Ausprägungsgrad von Offenheit besitzen einen Sinn für Schönheit und die Fähigkeit sich von ihren Emotionen beflügeln zu lassen. Diese Offenheit wird vor allem im jungen Erwachsenenalter beobachtet, aber auch hier verliert sie ab dem 60. Lebensjahr an Intensität (S.254-261). Voges (2008) fügt hinzu, dass mit der Abnahme an Offenheit die Rigidität zunimmt. Dies wird dadurch ersichtlich, dass ältere Menschen sich schwer oder gar nicht von einer veränderten oder neuen Meinung überzeugen lassen. Insbesondere, wenn sie Kritik an ihrer eigenen Sicht- oder Verhaltensweise erhalten (S.66).

Menschen, die hilfsbereit, optimistisch und vertrauensweckend wirken, gelten als verträglich (Mietzel, 2012). *Verträglichkeit* kennzeichnet sich des Weiteren mit der Eigenschaft, schwierige Lebenssituationen gut zu meistern und Beziehungen harmonisch zu leben (S.254-261).

Ehrgeizige und zielstrebige Menschen weisen einen hohen Ausprägungsgrad von *Gewissenhaftigkeit* auf. Sie arbeiten an ihren Zielen, indem sie gute Planungsfähigkeit und Durchhaltevermögen beweisen. Dieses Merkmal nimmt während des Erwachsenenalters zu und fällt nach dem 50. Lebensalter wieder ab (ebd.).

### **2.2.3 Soziologischer Prozess**

In seinem Buch nimmt sich Voges (2008) auch des soziologischen Vorgangs des Alterns an. Die gesellschaftlich und institutionell vorgegebenen Normen in der heutigen Gesellschaft werden von den Individuen unterschiedlich gestaltet. Die institutionellen Strukturen richten sich an bestimmte Altersgruppen und bewirken so eine Differenzierung. Dabei nehmen die älteren Menschen die Rolle der Rentner und Rentnerinnen an. Diese Strukturen können als Ressource und Unterstützung angesehen werden, da sie eine Regelmässigkeit bewirken und bestimmten Handlungsabläufen eine dementsprechende Abfolge zuordnen. Dies wiederum ermöglicht eine Handlungssicherheit, welche Menschen davon entlastet immer wieder neue Abläufe entwerfen zu müssen (S.70-72).

Die individuellen Lebenserfahrungen haben einen Einfluss auf das soziale Altern. Heute müssen die Menschen häufiger und kurzfristiger Entscheidungen fällen, da sich die gesellschaftlichen Strukturen schneller ändern als früher (ebd.).

Nach Voges (2008) bildet sich der soziale Status aus der Position sozialer Beziehungen heraus, welche einem zugewiesen oder selbst erworben wird. Diese erreichte Position ist verknüpft mit sozialen und materiellen Faktoren. Ältere Menschen haben mehr Mühe, eine erstrebenswerte Stellung in der Gesellschaft zu bekommen als jüngere Generationen.

Die Übernahme einer bestimmten Rolle kann zu einer Verstärkung des Selbstwertgefühls beitragen, dies wiederum erleichtert das Altern. Voges betont hier jedoch, dass es sich um eine bedeutsame Rolle handeln muss (S.73-74).

### 2.3 Soziale Beziehungen

Maslow veranschaulicht durch seine entwickelte Stufenpyramide die Hierarchie menschlicher Bedürfnisse. An dritter Stelle seines fünf Stufen-Modells, nach den physiologischen Bedürfnissen und dem Bedürfnis nach Sicherheit, steht das Bedürfnis nach Liebe und Zugehörigkeit. Dies äussert sich im Alltagsleben durch den Wunsch zu heiraten, eine Familie zu gründen, oder Teil einer Gemeinschaft zu sein (George Boeree, 2006, S.4). Demzufolge können soziale Beziehungen als Grundbedürfnis des Menschen eingestuft werden. Sie nehmen dadurch einen bedeutenden Platz im Leben eines jungen wie auch älteren Menschen ein. In den folgenden Abschnitten werden die wichtigen Aspekte sozialer Beziehungen behandelt.

Genau wie die körperlichen Faktoren verändern sich auch die sozialen Beziehungen im Alter. Laut Lehr (1994) sind die Menschen im Alter zu einer Umorientierung gezwungen, zu welcher die Übernahme und Abgabe bestimmter Aufgaben und Pflichten gehören (zit. in Gertrud Backes & Wolfgang Clemens, 2003, S.226). Wie bereits in Kapitel 3.4.4 erwähnt, verkleinert sich das soziale Netz älterer Menschen. Marianne Künzel-Schön (2000) bezieht sich diesbezüglich auf Laura Carstensen (1992), Carstensen und Frieder Lang (1994) und Clemens Dannenbeck (1995). Sie erklären den Rückgang der Netzwerkmitglieder dadurch, dass ältere Menschen den Kontakt zu emotional weniger wichtigen Personen aufgeben. Sie konzentrieren sich auf die emotional wichtigsten Personen. Somit wird dieser Rückgang von den älteren Menschen selbst ausgelöst (Carstensen, 1992; Carstensen & Lang, 1994; Dannenbeck,

1995; zit. in Künzel-Schön 2000, S.85). Voges (2008) erklärt die Änderung der funktionellen Form dadurch, dass ältere Menschen häufiger auf Unterstützung im Alltag angewiesen sind. Das Netzwerk dient dabei als wichtige Ressource (S.245).

Weitere Eigenschaften von sozialen Beziehungen im Alter werden in den nächsten Unterkapiteln ausgeführt.

### **2.3.1 Begrifflichkeiten**

Clemens Tesch-Römer (2010) beschreibt bezüglich sozialer Beziehungen einzelne Ebenen zur Unterscheidung gewisser Begrifflichkeiten. Beispielsweise entstehen *soziale Interaktionen* durch wechselseitige Verhaltensweisen. Diese können in elektronischer Form praktiziert werden und auch mit fremden Menschen zustande kommen. Ein *sozialer Austausch* findet innerhalb einer sozialen Interaktion statt. Sie beinhaltet das Nehmen und Geben von Informationen. *Soziale Beziehungen* führt man mit Menschen, zu denen man ein beständiges Verhältnis pflegt (S.40-41). Max Weber (1922) spricht vereinfacht von sozialen Beziehungen, sobald Individuen miteinander verbunden sind (zit. in Julia Hahmann, 2013, S.55). Schliesslich, so Tesch-Römer (2010), bilden die Menschen, zu welchen eine Person soziale Beziehungen hat, das *soziale Netz* (S.40-41).

Im Rahmen von sozialen Beziehungen ergänzt Toni Antonucci (2001) mit der Bezeichnung *soziale Ressourcen* die Begrifflichkeiten. Hierbei handelt es sich um das instrumentelle und emotionale Potenzial, welches einem innerhalb einer sozialen Beziehung vom Gegenüber zur Verfügung steht (zit. in Kliegel & Martin, 2010, S.251).

### **2.3.2 Psychologische Theorien zu sozialen Beziehungen**

Im Gegensatz zur Soziologie bezieht sich die Psychologie auf den einzelnen Menschen und setzt ihn in den Mittelpunkt (Tesch-Römer, 2010). Sie versucht das Erleben und Verhalten der Menschen zu erklären, indem sie sich mit ihren Kompetenzen, Motiven und Emotionen beschäftigt. Für die Qualität der Beziehungen spielt es eine wichtige Rolle zu wissen, wie Menschen ihre Beziehungen gestalten (S.71-72). Hierzu werden die zwei folgenden Theorien betrachtet.

### *Bindungstheorie:*

Die von John Bowlby (1969) erstellte Theorie besagt, dass die Fähigkeit, im Erwachsenenalter Beziehungen aufzubauen und zu führen, sich schon in sehr frühen Jahren entwickelt. Für die Entwicklung des Menschen ist es entscheidend, dass er als Neugeborener eine stabile Beziehung zu seinen Eltern aufbauen kann. Die Eltern sollten sensibel auf die Bedürfnisse des Neugeborenen eingehen, damit das Baby eine sichere Bindung entwickeln kann (zit. in Tesch-Römer, 2010, S.74-75). Unterschieden werden zwischen vier Bindungstypen. Erik Hesse und Mary Main (2002) beschreiben sie wie folgt: Eine *sichere Bindung* entsteht bei Verlässlichkeit und Vorhersagbarkeit seitens der Eltern. Geringe Zuneigung der Bezugsperson kann zu einem *vermeidenden Bindungsverhalten* führen. Verhalten sich die Eltern dem Kind gegenüber wechselhaft, so besteht die Gefahr, dass das Kind eine *ambivalente Bindung* zu späteren Bezugspersonen aufbaut. Schliesslich spricht man von einem desorganisierten Bindungstyp, wenn das Kind unter Misshandlungen oder Missbrauch gelitten hat (Hesse & Main, 2002; zit. in Tesch-Römer, S.76).

Innerhalb dieser Theorie spricht man von einem „inneren Arbeitsmodell“, welches sich ein Kind anhand der Interaktionsmuster seiner Bezugspersonen aufbaut. Laut Eva-Maria Merz, Carlo Schuengel und Hans-Joachim Schulze (2007, 2008) zählt das innere Arbeitsmodell als ein wichtiger Faktor für aktuelle Beziehungen im Alter. Ältere Menschen, welche zu den sicheren Bindungstypen gehören, schätzen ihre Lebenssituation positiver ein als diejenigen mit einem unsicheren Bindungstyp. Sie blicken ihrer Zukunft mit weniger Ängsten entgegen (zit. in. Tesch-Römer, 2010, S.78).

### *Sozioemotionale Selektivitätstheorie:*

Nach den Verwandten ist laut Tesch-Römer (2010) die Netzwerkgruppe der Freunde und Freundinnen die grösste. Jedoch zeigen empirische Studien eine Verkleinerung des Netzwerks mit zunehmendem Alter und eine Änderung in der funktionellen Form (S.192-193). Nach Carstensen (1992/eigene Übersetzung) steht dies mit der aktiven Zusammenstellung des Umfelds in Verbindung. Ältere Menschen pflegen nur zu engsten Verwandten und Freunden soziale Beziehungen (S.210-216).

Die sozioemotionale Selektivitätstheorie bezieht sich insbesondere auf das Wohlbefinden im Alter. Wie bereits unter Kapitel 2.4 erwähnt, reduziert sich die Anzahl der Mitglieder des

sozialen Netzes von älteren Menschen. Diese Reduktion kann anhand dieser Theorie erklärt werden.

Carstensen (1992) sieht den Grundgedanken darin, dass sich Menschen ihr soziales Umfeld bewusst zusammenstellen und sich dieses über die Jahre verändert. Ältere Menschen achten stärker auf die Auswahl ihrer Interaktionspartner/innen. Sie möchten keine überraschenden negativen emotionalen Situationen erleben (ebd.).

Die sozioemotionale Selektionstheorie geht von drei Grundmotiven aus, die eine bedeutende Rolle bei der Wahl der Interaktionspartner/innen spielen. Carstensen (1992) beschreibt sie folgendermassen: Das erste Motiv beinhaltet die *Emotionsregulation*. Menschen bauen enge Bindungen zu ihren Mitmenschen auf, diese Bindungen sind begleitet von unterschiedlichen Gefühlen. Im besten Fall verbessern die Gefühle zu den Mitmenschen das eigene Wohlbefinden. Beim zweiten Motiv handelt es sich um die *Entwicklung des Selbstkonzeptes*. Durch die Beziehungen zu unterschiedlichen Interaktionspartnern/innen lernt der Mensch sich selbst kennen. In Beziehungen erfährt man, wie andere uns sehen und was sie an uns mögen. Man vergleicht sich mit ihnen und erhält ein neues oder genaueres Bild von sich selbst. Das dritte Motiv dient der *Informationssuche*. Im Kontakt zu Mitmenschen kann der Mensch Neues lernen. Jedes Individuum sammelt seine eigenen Erfahrungen, welche in Beziehungen ausgetauscht und diskutiert werden.

Weiter führt Carstensen (1992) aus, dass sich mit dem Alter die Bedeutung dieser Motive verändert. Die Informationssuche steht in jüngeren Jahren im Vordergrund, wobei sich die Emotionsregelung bei älteren Menschen als wesentliches Merkmal im Bezug zu Interaktionspartnern/innen beweist. Das Bedürfnis, Neues zu lernen, lässt im Alter nach, zudem kommen das eigene gesammelte Wissen und die Erfahrungen dazu. Ältere Menschen sind besonders daran interessiert, positive und glückliche Momente zu erleben. Aufgrund der Tatsache, dass man sich bei unbekanntem Menschen nicht sicher sein kann, wie die Interaktionen verlaufen, bevorzugen ältere Menschen den Kontakt zu vertrauten Personen. Hier können sie davon ausgehen, positive Emotionen zu spüren (ebd.).

### **2.3.3 Soziologische Theorien**

Mit der gestiegenen Lebenserwartung, so Astrid Stuckelberger (2008), haben sich die Normvorstellungen über ein erfolgreiches Altern geändert (zit. in Höpflinger, 2014b, S.5). Robert

Havighurst (1963) befasste sich mit dem Thema des erfolgreichen Alterns. Für ihn bedeutete dies, ein nicht defizitäres Leben zu führen. In der Lebensphase Alter erwarten den Menschen wesentliche Veränderungen, welche eine Instabilisierung des inneren und äusseren Zustandes auslösen. Havighurst erklärt, um die Lebenszufriedenheit zu steigern oder zu erhalten, sei eine Anpassung zwischen den individuellen Bedürfnissen und Erwartungen auf der einen Seite und der sozialen und biographischen Situation auf der anderen Seite notwendig. Die Lebenszufriedenheit wird somit durch eine Anpassung an den Alterungsprozess erreicht (zit. in Lehr, 2007, S.56-57). Hierzu wurden unterschiedliche Theorien verfasst, wobei sich diese Arbeit auf zwei davon konzentriert. Diese beinhalten Ansätze zur Steigerung der Lebensqualität.

### *Disengagementtheorie*

Diese Theorie wurde 1961 von Elaine Cumming und William Henry zusammengestellt (Schnurr, 2011). Das Forschungsteam beschäftigte sich mit unterschiedlichen Hypothesen, welche diese Theorie herbeiführten (S.113-114).

Die Disengagementtheorie besagt, dass durch den natürlichen Abbauprozess des Alterns ein Rückzug aus gesellschaftlichen Funktionen von den älteren Menschen gefordert wird (Voges, 2008). Dieser Rückzug sei notwendig, um das Fortbestehen der Gesellschaft aufrecht zu erhalten. Die älteren Menschen, deren Ressourcen sich verringern, müssten ihre Positionen für Jüngere mit mehr Potenzial frei geben. Dieser Vorgang werde durch die Verrentung institutionalisiert. Auf diese Weise bleibe das Gleichgewicht erhalten (S.86). Cumming und Henry (1961) beschreiben die Theorie als einen Prozess, in dem sich die Gesellschaft und das Individuum voneinander lösen (zit. in Bengt Eriksson & Jürgen Wolf, 2005, S.124).

Voges (2008) führt weiter aus, die Disengagementtheorie besage, dass dieser soziale Rückzug eine wichtige Rolle für ein zufriedenes Altern sei. Schliesslich werde somit das Ruhebedürfnis der älteren Menschen gewährt (S.86). Die sozialen Beziehungen beschränkten sich auf die engsten Privatpersonen, um neue Kontakte bemühe man sich nicht mehr (Eriksson & Wolf, 2005, S.125).

Mietzel (2012) betrachtet die Disengagementtheorie eher kritisch. Einerseits weist er darauf hin, dass die Theorie in den 1950er-Jahren entstand, und seither die Lebenserwartung und Lebensqualität gestiegen sind. Andererseits betont er die Gefahr der Isolation und einer

möglichen Depression, die durch einen Rückzug entstehen könnten. Schliesslich wurde die Theorie bisher auch noch nicht bestätigt (S.52).

### *Aktivitätstheorie*

Die Aktivitätstheorie entstand, so nach Elisabeth Minnemann (1992), als Alternative zur Disengagementstheorie, wobei sie nicht als formale Theorie gilt (zit. in Schnurr, 2011, S.115). Felix Krueger (1980) beurteilt den Disengagementansatz als eine Wertung, die sich an der Gesellschaft orientiert (zit. in Schnurr, 2011, S.116). Rudolf Tartler (1961) gilt in Deutschland als einer der Vertreter der Aktivitätstheorie. Seiner Meinung nach kann der Mensch nur glücklich und zufrieden sein, solange er aktiv ist und eine Aufgabe hat, sprich „gebraucht“ wird (zit. in Lehr, 2007, S.57).

Eriksson und Wolf (2005) führen weiter aus, dass sich das Bedürfnis nach sozialen Bindungen nicht verändert. Ältere wie auch jüngere Menschen verspüren den Bedarf nach sozialen, kreativen Aktivitäten. In der Aktivitätstheorie, so beschreiben sie, gehe man von Verlusten im Alter aus, diese jedoch sollen durch neue Beziehungen, Interessen oder Rollen ersetzt werden. In der Realität werden den älteren Menschen keine oder nur wenige Ersatzmöglichkeiten nach dem Ausschluss aus der Gesellschaft angeboten. Die Aktivitätstheorie besage hierbei, dass Altersprobleme durch den Zwang zur Passivität entstehen (S.121).

Tesch-Römer (2010) bestätigt die Theorie ebenfalls, denn Menschen ziehen sich nicht aktiv aus Beziehungen zurück. Eine Verkleinerung des sozialen Netzwerkes wirke sich negativ auf das Wohlbefinden der Menschen aus. (S.52-53). Laut Voges (2008) kann Inaktivität die Lebenszufriedenheit belasten und dadurch den Abbauprozess von körperlichen und psychosozialen Funktionen erhöhen (S.88).

Nach Havighurst (1964) ist es am besten, wenn man die Aktivitäten des mittleren Alters so lange wie möglich weiter ausübt (zit. in Lehr, 2007, S.57).

### **2.3.4 Formen sozialer Beziehungen und ihre Bedeutung**

Soziale Beziehungen weisen je nach Art und Form unterschiedliche Strukturen und Dynamiken auf (Höpflinger, 2014a, S.1). Beispielsweise trägt man in einer Partnerschaft andere Verpflichtungen als in nachbarschaftlichen Beziehungen (Tesch-Römer, 2010, S.18). In diesem Kapitel werden vier Beziehungskonstellationen genauer betrachtet.

*Partner/in:* Mit dieser intimen Bezugsperson bespricht der Mensch wichtigste Angelegenheiten, er fragt nach ihrer Meinung und trifft Lebensentscheidungen (Tesch-Römer, 2010). Die Leidenschaft der jungen Beziehung wandelt sich im Alter in eine Intimität und man entwickelt ein gemeinsames Weltbild (S.119-120). Im Alter ist der/die Ehepartner/in die wichtigste Bezugs- und Unterstützungsperson (Höpflinger, 2014a). Daher entsteht auch eine tiefe Lücke beim Verlust des/der Partner/in (S.5).

Eine langjährige Ehe wie auch eine Partnerschaft zeugen von gemeinsam erlebten und überstandenen Phasen (Tesch-Römer, 2010). Dies ist bei Kinderwunsch die Phase der Familie, nach dem Auszug der Kinder folgt die nachelterliche Phase. Aufgrund der gestiegenen Lebenserwartung verlängert sich die Zeit in der Phase des Zusammenlebens im Ruhestand. Dies kann so lange dauern wie die Zeit davor oder sogar noch länger (S.119-121).

Die Lebensweise der heutigen alten Menschen wurde durch die Nachkriegszeit stark geprägt (Höpflinger, 2014a, S.8). Der Wunsch nach Stabilität und Ruhe wurde mit der Gründung einer Familie erfüllt.

*Erwachsene Kinder:* Die Beziehung zwischen den erwachsenen Kindern und ihren Eltern ist meist intensiv, obwohl die Kinder nicht mehr bei den Eltern leben (Höpflinger, 2014a). Der Kontakt wird aufrechterhalten, zum Beispiel durch regelmässige telefonische Gespräche (S.8-9). Martina Brandt (2009) stellte geschlechtsspezifische Unterschiede fest. Die Beziehung zwischen Töchtern und Müttern gestaltet sich besonders eng, die zwischen Söhnen und Vätern dagegen sehr schwach. Schliesslich wird deutlich, dass die Verbundenheit zwischen den Eltern und ihren Kindern stark ist und kein Abbruch nach dem Auszug entsteht (zit. in Höpflinger, 2014a, S.9).

Weiter führt Höpflinger (2014a) aus, dass die Pflegebedürftigkeit der Eltern zu ambivalenten Gefühlen führt. Sie sind nun diejenigen, welche auf die Unterstützung angewiesen sind. Diese Abhängigkeit ist für sie neu, deshalb müssen sie erst lernen damit umzugehen (S.9).

*Freundschaften:* Besonders für Unverheiratete oder Kinderlose können ausserfamiliäre Beziehungen eine bedeutende Rolle spielen (Höpflinger, 2014a). Sie dienen als Kompensation der fehlenden Bezugspersonen. Aber auch für Verheiratete sind Freundschaften eine wichtige Komponente. Bei einem Eheproblem können zum Beispiel Freundinnen als Ratgeber zur Seite stehen.

Ein Merkmal von Freundschaften sind die gemeinsamen Interessen, das gleiche Alter und der Lebensstil. Zudem beruhen sie auf Freiwilligkeit und Gegenseitigkeit.

Höpflinger weist daraufhin, dass im Alter enge Freundschaften als wichtige Stütze zur gesellschaftlichen Integration dienen. Ältere Menschen trauen sich eher an Aktivitäten im Quartier teilzunehmen, wenn sie dabei von ihren Freunden oder Freundinnen begleitet werden (S.12-14).

*Nachbarschaftsbeziehungen:* Die Intensität der Nachbarschaftsbeziehungen ist abhängig von der Wohnortdauer (Höpflinger, 2014a). Zudem sind diese Kontaktpersonen meist nicht gewählt, sondern vorgegeben. Aufgrund der verstärkten Mobilität sind die Menschen im Alter fähig, ihre engen Bezugspersonen zu besuchen. Dennoch können Nachbarn im Alltag eine Stütze sein, besonders bei körperlich eingeschränkten Älteren. Höpflinger betont hier, dass eine längerfristig funktionierende Nachbarschaftshilfe eine gute Organisation und Betreuung braucht (S.14-15).

## 2.4 Lebenslagen

In ihrem Buch erklären Backes, Clemens und Harald Künemund (2004), dass auch die Lebenslagen dem gesellschaftlich-strukturellen und kulturellen Wandel unterliegen. Traditionelle und gewohnte Lebensformen werden in Frage gestellt, wobei sich die Lebenssituation von älteren Menschen besonders stark verändert hat (S.7).

Gemäss Höpflinger (2011) wird zusätzlich darauf hingewiesen, dass auch hier die Lebenslagen individuell unterschiedlich und von den jeweiligen Biographien abhängig sind (S.64).

Um einen Einblick in die unterschiedlichen Lebenssituationen zu erhalten, werden sie unter den folgenden vier Gesichtspunkten betrachtet.

### 2.4.1 Sozioökonomisch

Laut Höpflinger (2011) wurde 2008 ersichtlich, dass in der Schweiz 19 % der 80- Jährigen und älteren Menschen Ergänzungsleistungen bezogen. Bei den 65- bis 79- Jährigen waren es lediglich 9,3 %. Die hohe Prozentzahl bei den Hochaltrigen kann auf die Finanzierung der stationären Pflege zurückgeführt werden. Allerdings ist das Armutsrisiko auch im hohen Alter ein

bedeutendes Thema. Nur ein kleiner Teil der älteren Menschen wird als vermögend eingestuft.

In diesem Fall kann die Langlebigkeit oder altersbedingte Pflegebedürftigkeit zu einer Verarmung führen. Diese belastende Situation kann auf die Lebenserwartung Einfluss nehmen. Einkommen und sozialer Status sind verknüpft mit der Lebenserwartung, dies bedeutet, dass dadurch ärmere Menschen ein weniger hohes Alter erreichen können (S.64).

Diese Ausgangslage wird von Voges (2008) unterstützt. Ein geringes Einkommen kann die Lebenslage gefährden und Beeinträchtigungen erhöhen. Zudem erschwert es die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben (S.95).

#### **2.4.2 Körperliche Gesundheit und Krankheit**

Kliegel und Martin (2010) weisen darauf hin, dass im Alter vermehrt von Multimorbidität und Chronizität die Rede ist. Von Multimorbidität spricht man, wenn im Alter die Wahrscheinlichkeit steigt, von mehreren unterschiedlichen Erkrankungen betroffen zu sein. Diese Erkrankungen sind meist chronische Prozesse. Man bezeichnet dieses Phänomen als Chronizität. Chronische Krankheiten treten bei über 60- Jährigen ungefähr dreimal so häufig auf, wie bei unter 40- Jährigen (S.306-307). Erich Lang (1999) hält hierzu fest, dass diese Ausgangslage der Älteren zu einem veränderten Verständnis ihrer Gesundheit führt. Ältere Menschen streben nicht eine optimale Gesundheit an, sondern möchten trotz der krankheitsbedingten Beschwerden eine bestmögliche Lebensqualität erhalten (zit. in Eriksson & Wolf, 2005, S.171).

Laut Voges (2008) wird das subjektive Empfinden des eigenen Gesundheitszustandes durch die individuellen Lebensstile und Lebenslagen beeinflusst. Dies zeigt sich in einem Paradox, welches er als Krankheitsparadox bezeichnet. Es handelt sich um die Tatsache, dass ältere Menschen sich trotz ihrer Krankheiten gesund fühlen (S.131). Dies beschreibt auch Harald Künemund (2001). Er nennt es jedoch Zufriedenheitsparadox und fügt hinzu, dass die subjektive Einschätzung der Gesundheit einen starken Einfluss auf das Wohlbefinden ausübt (S.103).

Voges (2008) stellt weiter fest, dass die Gesundheit als bedeutender Faktor zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, der Umwelt und an sozialen Beziehungen zu sehen ist.

Er unterscheidet bei älteren Menschen drei Typen von Krankheiten. Krankheiten, welche erst im Alter einsetzen, nennen sich Alterskrankheiten. Erkrankungen, die bereits im mittleren Alter aufgetreten sind und bis ins höhere Alter fortbestehen, zählen zu den alternden Krankheiten. Krankheiten im Alter sind diejenigen, welche jüngere wie auch ältere Menschen bekommen können (S.131-133).

Die psychische Gesundheit wurde hier bewusst nicht thematisiert. Dazu wird in den Kapiteln 3.9.2 und 3.10.1 Bezug genommen.

### **2.4.3 Wohnformen**

Wie bereits erwähnt, verstärken sich im Alter der Wunsch nach Selbstständigkeit und somit auch die Chance, solange wie möglich in der eigenen Wohnung zu leben. Im selbstständigen Wohnen können ältere Menschen ihre eigenen Kompetenzen vorweisen und so ihre Selbstverantwortung bezeugen (Backes & Clemens, 2003, S.230).

Pro Senectute (ohne Datum, S.17) merkt diesbezüglich an: „Die selbstständige Haushaltsführung in der eigenen Wohnung genießt die höchste Wertschätzung, weil sie für die meisten betagten und hochbetagten Menschen ein zentrales Element der Unabhängigkeit darstellt.“

Die Bedeutung der Wohnung ändert sich mit zunehmendem Alter. Dies führt Christine Küster (1998) aus, indem sie aufzeigt, wie viele Stunden ältere Menschen zuhause verbringen. Männer der Altersgruppe 60 bis 64 Jahre verbringen 17,56 und Frauen 19,43 Stunden in der Wohnung. Die Anzahl der Stunden steigert sich bereits bei 65- bis 69- Jährigen nochmals. Hier sind es bei den Männern 19,22 und bei den Frauen 20,04 Stunden. Schliesslich zeigt sich eine weitere Steigerung bei den über 70- Jährigen, jedoch nur in geringem Masse (S.72).

Diese Veränderung wird auch von Cornelia Kricheldorf (2004) beschrieben. Sie ergänzt, dass sich die Aktivitäten im Alter vermehrt in und um die Wohnung verschieben. Das Wohnumfeld und die Wohnform nehmen an Bedeutung zu, da Orte des Alltags wie zum Beispiel der Arbeitsplatz aus dem Lebensraum fallen. Die Wohnung wird zum Platz der Identität (S.159).

Höpflinger (2014b) hält weiter fest, dass ein Zusammenleben mit den eigenen erwachsenen Kindern immer seltener vorkommt. 1970 lebten 15 % der Menschen in einem gemeinsamen Haushalt mit ihren Kindern, heute ist das noch bei 2 % der Fall. Dieses Phänomen wird durch die Tatsache relativiert, dass das Alter sich wandelt und neue Wohnformen entstehen (S.10).

Höpflinger (2014b) erwähnt zwei neue gemeinschaftliche Wohnformen. Bei der ersteren handelt es sich um Altershausgemeinschaften. Hier wird privates Wohnen mit Begegnungsräumen verbunden. Die zweite ermöglicht ein Zusammenleben von unterschiedlichen Generationen. Dies kann in der Nachbarschaft durch eine zentrale Wohnung oder auch durch ein Mehrgenerationenhaus realisiert werden. Schliesslich ist Höpflinger (2014b) von einer Erweiterung der Vielfältigkeit des Lebens überzeugt, welche durch diese Wohnformen zustande kommen kann (S.11).

Auch Höpflinger und Astrid Stuckelberger (1999) betonen die Wichtigkeit des Wohnens im Alter. Je nach Wohnform können die eigenen Defizite ergänzt und dadurch die Lebensqualität gesteigert werden. Aus dem Forschungsbericht „Alter“ von Höpflinger und Stuckelberger (1999) geht hervor, dass in jedem vierten Haushalt mindestens eine Person im Rentenalter wohnt (S.26). Von den 65- bis 79- jährigen Menschen leben weniger als 4 % in Alters- und Pflegeheimen. Auch bei den über 80- Jährigen liegt die Zahl bei unter einem Viertel (ebd.). Die folgende Grafik (Abbildung 3) hält die Zahlen aus den Jahren 2003 und 2013 fest. Es ist zu beobachten, dass die Anzahl an Einzelhaushalten gestiegen ist. Dies ist nur möglich, dank der ausgebauten ambulanten Pflege- und Betreuungssysteme (Höpflinger, 2009).

### Haushaltsstrukturen im Alter 60 plus

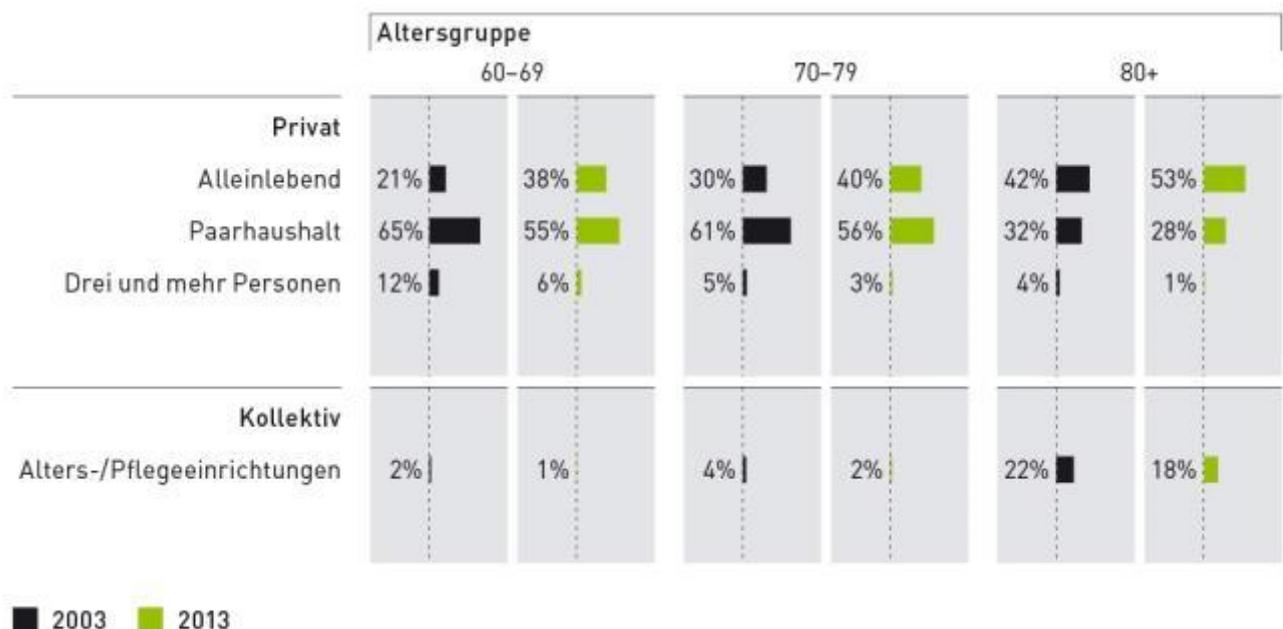


Abbildung 3:Haushaltsstrukturen im Alter 60+ (Quelle: agereport, 2014)

Weiter ergänzt Höpflinger (2009), dass ab dem 85. Lebensjahr schon 23 % in sozio-medizinischen Einrichtungen leben, und bei den über 90- Jährigen beträgt die Anzahl der Heimbewohnenden 39 %. Für einen Heimeintritt spielen auch finanzielle Faktoren eine Rolle. Finanziell gut Situierte können es sich eher leisten, länger in der eigenen Wohnung zu bleiben. Durch den hohen Wohnstandard sind die älteren Menschen sehr zufrieden mit ihrer Wohnung. Dies erschwert den Entscheid für einen Umzug in ein Heim, da sie dadurch hohe Erwartungen und Wünsche an eine Einrichtung mit sich bringen.

Das Leben im Heim gilt als ein Risikofaktor für die Entstehung von Einsamkeitsgefühlen, zudem beschreibt Joep Munnichs (1999), dass es bei jüngeren Generationen in Verbindung mit sozialer Vereinsamung gebracht wird. Dies hängt mit dem Bild zusammen, welches durch die Bewohnenden der Altenheime entsteht. Sie werden desinteressiert und vorwiegend schlafend wahrgenommen, zusätzlich werden ihnen wenig soziale Kontakte zugesprochen (S.96). Aus dem Altenbericht (2004) spielen sozialen Kontakte eine zentrale Rolle, um der Einsamkeit entgegen zu treten, besonders bei Heimbewohnenden, welche nicht oft Besuch bekommen (zit. in Bohn, 2008, S.168).

Michael Wagner (1996) erklärt das Einsamkeitsgefühl der älteren Menschen in Heimen folgendermassen: Aufgrund der institutionellen Versorgung sind die Menschen nicht auf die Unterstützung ihres sozialen Netzwerks angewiesen. Das fehlende Verantwortungsgefühl wird ersetzt durch die Pflichtbesuche. Schliesslich wird das Einsamkeitsgefühl schon beim Umzug in ein Heim gestärkt. Das vertraute Umfeld zu verlassen ist für die älteren Menschen eine schwere Belastung. Die Anpassung an die institutionellen Abläufe, wie Essenszeiten oder Waschzeiten bedeutet eine grosse Umstellung.

Der Entscheid wird meist unter Druck gefällt, entweder seitens der Verwandten oder aufgrund der gesundheitlichen Lage. Diese Situation wird als eine Einweisung empfunden, zudem fehlt der Selbstbestimmungsfaktor, was zusätzlich belastend wirkt (zit. in Bohn, 2008, S.168-169).

#### **2.4.4 Übergangsphase Erwerbstätigkeit – Rente**

Das Ablegen der Erwerbstätigkeit bringt gewisse Verluste mit sich (Anton Amann, 1999). Zum einen verringern sich die sozialen Kontakte, wie die zu den Mitarbeitenden, zum anderen ändern sich die materiellen Ressourcen. Diese Faktoren haben einen Einfluss auf die Le-

bensqualität (zit. in Bohn, 2008, S.163). Barbara Langmaack (1997) betont hier die Wichtigkeit der Vorbereitung auf den Ruhestand, welche jedoch aufgrund ungewollter frühzeitiger Pensionierung wegfällt. Somit bleibt den Betroffenen nichts anderes, als die Situation so gut wie möglich zu verarbeiten (zit. in Bohn, 2008, S.162). Höpflinger (2014b) sieht in den folgenden Gegebenheiten Schwierigkeiten für einen erfolgreichen Übergang in die Rente:

- Wenn der/die Arbeitnehmende sich nur auf seinen/ihren Beruf konzentriert und die eigenen Interessen vernachlässigt hat. Hierbei wird auch das Zusammenleben mit der/dem Partner/in erschwert.
- Wenn der luxuriöse Lebensstil nicht den neuen finanziellen Mitteln angepasst wird.
- Wenn der Beruf Macht und erhöhten sozialen Status vermittelte, welcher durch die Pensionierung wegfällt.
- Wenn ein Beruf ausgeübt wurde, bei welchem einem die Arbeit zugewiesen wurde und der/die Arbeitnehmende sich nicht aktiv darum bemühen musste. Diesen Menschen kann es schwer fallen, ihre Tagedstruktur selbst zu gestalten (S.6-7).

Bohn (2008) hält fest, dass die vorhandenen Ressourcen und Kräfte neu kanalisiert werden müssen. Die Loslösung vom Beruf kann zu einer Isolation des gewohnten Umkreises führen. Dies löst eine Desorientierung und Verunsicherung aus. Zudem entwickelt sich ein Druck, ausgelöst vom Umfeld, die neu gewonnene Zeit sinnvoll zu gestalten, in dem man dem Hobby nachgeht oder Bildungsangebote für ältere Menschen wahrnimmt. Ausgeschlossen von diesen Erwartungen wird man nur, wenn der gesundheitliche Zustand diese Aktivitäten nicht zulässt. Entzieht man sich diesem Druck durch einen Rückzug erhöht sich die Gefahr einer Isolierung erneut (S.163-164).

## 2.5 Zwischenfazit

Mit diesem Zwischenfazit wird die folgende Fragestellung beantwortet:

*Welche relevanten Aspekte zeigen sich bei der Lebensgestaltung im 3. und 4. Lebensalter?*

Die Menschen im dritten Lebensalter waren unter anderem für den Wertewandel verantwortlich und sind eine aktive Lebensform gewohnt. Dies zeigt sich auch im Alter. Ihre Aktivität stellt die Gesellschaft vor neue Herausforderungen und ihr gestärktes Selbstbewusstsein

stützt sie in der Gestaltung ihrer Pensionierung. Daher werden sie auch die „jungen Alten“ genannt.

Dennoch bleiben sie vor den natürlichen Alterungsprozessen, die allenfalls einschneidende Veränderungen mit sich ziehen, nicht verschont. Je nach gesundheitlichem Zustand werden sie in ihrer Mobilität eingeschränkt und sind auf die Unterstützung ihres Netzwerks angewiesen. Besonders im hohen Alter besteht die Gefahr, von mehreren Krankheiten betroffen zu sein. Trotzdem konnte festgestellt werden, dass ältere Menschen ihren Gesundheitszustand besser einschätzen als er in Wirklichkeit ist.

Die Multidimensionalität der Alterungsprozesse kann für die älteren Menschen zu einer Überforderung werden. Dies betrifft besonders die Hochaltrigen im vierten Lebensalter.

Der Grad der Pflegebedürftigkeit entscheidet über die Wohnform, welche in diesem Alter eine bedeutende Rolle spielt. Die Menschen verbringen mit zunehmendem Alter mehr Zeit in ihrer Wohnung. Die Anzahl an Einzelhaushalten stieg bei den über 80- Jährigen beispielsweise auf 53 %. Diese Zahl bestätigt die Selbständigkeit der Menschen auch noch im hohen Alter und die Verbesserung des ambulanten Pflegeangebots.

Die Lebensqualität älterer Menschen kann durch unterschiedliche Faktoren gestärkt werden. Die Einbettung in der Gesellschaft und die aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Umfeld spielen hierbei eine wesentliche Rolle.

Es wurde festgestellt, dass sich das soziale Netzwerk verkleinert. Ein zentraler Wert wird im Alter den Bezugspersonen zugesprochen. Ältere Menschen führen bewusst eine Selektion aus, um ihre Zeit nur mit ihren Engsten zu verbringen.

Beim Fehlen eines/r Lebenspartners/in kann die emotionale Verbundenheit durch Freundschaften kompensiert werden. Sie fördern die Teilnahme an gesellschaftlichen Ereignissen, da ältere Menschen solche Aktivitäten nicht alleine unternehmen.

## 3 Einsamkeit

---

In diesem Kapitel wird zuerst geklärt, wie der Begriff der Einsamkeit und verwandte Begriffe im alltagssprachlichen Gebrauch und im wissenschaftlichen Diskurs Verwendung finden. Zudem werden Definitionen aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Disziplinen aufzeigen, was unter Einsamkeit zu verstehen ist. In zwei weiteren Unterkapiteln wird darauf eingegangen, wie Einsamkeit gemessen werden kann und in welchen Formen sich die Einsamkeit äußert. Es folgt die Auseinandersetzung mit der Tabuisierung der Einsamkeit, und zum Schluss werden bestimmte Ursachen der Einsamkeit betrachtet.

### 3.1 Klärung der Begriffe

Das Gefühl der Einsamkeit wird von Mensch zu Mensch unterschiedlich beschrieben. Im Alltagsgebrauch, so Marco Linnemann, Gert Leene, Klaaske Bettink, Mieke Schram und Jetty Voermans (1995), wird aber mehrheitlich der Bezug zur sozialen Isolation oder zum Alleinsein gemacht.

Forschungsergebnisse zur Einsamkeitsthematik weisen jedoch darauf hin, dass die Bedeutung der Einsamkeit nicht zwingend mit Isolation oder dem Alleinsein gleichgesetzt werden kann (S.22).

Nach Adolf Heigl (1988) kann ein Mensch allein sein, ohne sich einsam zu fühlen. Heigl führt weiter aus, dass sich sowohl das Alleinsein als auch die Isolation auf die objektive soziale Situation beziehen, wohingegen die Einsamkeit eine subjektive Befindlichkeit ist. So könne man auch Einsamkeit in einer Gruppe oder in einer intimen Paarbeziehung empfinden (S.12). Die Tatsache, dass Einsamkeit, Alleinsein und Isolation trotz ihrer unterschiedlichen Bedeutung häufig als Synonyme Verwendung finden, bedingt die Klärung dieser Begriffe.

#### 3.1.1 Alleinsein

Reinhold Schwab (1997) zeigt auf, wie eine unscharfe Trennung der Begriffe Alleinsein und Einsamkeit, der eigentlichen Bedeutung nicht gerecht wird. So wird in der Alltagssprache oftmals das Wort allein als Synonym für einsam verwendet: „Ich fühle mich allein“ – wobei gemeint ist: „Ich fühle mich einsam“ (S.24).

Laut Caroline Bohn (2008) ist unter Alleinsein ein objektiver Sachverhalt physischen Alleins-eins zu verstehen. Mit Alleinsein ist die Zeit, die alleine verbracht wird, gemeint (S.29).

Zum Alleinsein gehört nach Reed Larson (1990; zit. in Schwab, 1997) nicht nur die physische Distanz zu Menschen, sondern auch das Nicht-Kommunizieren. Wenn jemand alleine in seiner Wohnung mit anderen Menschen beispielsweise über digitale Medien kommuniziert, kann nach Schwab dieser Zustand nicht als Alleinsein bezeichnet werden (S.24).

Ob das Alleinsein positiv oder negativ erlebt wird, ist nach Schwab (1997) von der psychischen Verfassung des Menschen abhängig. Für psychisch gesunde Menschen kann der Umgang mit dem Alleinsein problemlos sein. Um Kräfte zu sammeln, „zu sich zu kommen“, auszurufen usw., ist das Alleinsein sogar notwendig. Für psychisch Beeinträchtigte, so Martin Greene und Bert Kaplan (1978; zit. in Schwab, 1997), kann das Alleinsein dagegen oftmals schwer zu ertragen sein (S.25).

Für das positive Alleinsein wird von Eberhard Elbing (1991) der Terminus „Für-sich-Sein“ gebraucht. Diesem Zustand fügt er die Merkmale Bejahung, Selbstfindung, Freiwilligkeit und Ich-Identität zu. Das negative Alleinsein wird von Elbing als Einsamkeit bezeichnet (S.11).

Es wird deutlich, dass Alleinsein auf der physischen Ebene einen wertfreien, objektiven Sachverhalt beschreibt. Auf der psychischen Ebene kann das Alleinsein positiv oder negativ empfunden werden.

### **3.1.2 Soziale Isolation**

Der Begriff der sozialen Isolation wird häufig mit dem des Alleinseins gleichgesetzt. Trotz einiger Gemeinsamkeiten unterscheidet sich aber die Bedeutung dieser beiden Termini. Für Schwab (1997) ist sowohl das Alleinsein als auch die soziale Isolation ein objektiver Zustand, in dem der Mensch in beobachtbarer Distanz zur Gesellschaft steht. Der Unterschied zwischen diesen beiden Zuständen liegt darin, dass Isolation dauerhaft ist, wohingegen Alleinsein meist die kurzfristige Abgeschiedenheit von Menschen bezeichnet (S.24).

Nicola Döring (2006; zit. in Bohn, 2008) trennt die Begriffe Einsamkeit und Isolation strikt. Sie beschreibt den Begriff der sozialen Isolation als langfristigen Zustand, in dem der Mensch einen Mangel an sozialen Kontakten erlebt (S.30). Die Abgrenzung der sozialen Isolation zur Einsamkeit macht Ursula Lehr (1988; zit. in Bohn, 2008) anhand des Beispiels der Aussteiger

deutlich. Diese ziehen sich auf eigenen Wunsch zurück. Häufig tun sie dies, um durch die Abgeschlossenheit eine Veränderung in ihrem Leben herbeizuführen (S.31).

Demgegenüber steht die kognitionspsychologische Definition von Gerhard Lauth und Peter Viebahn (1987). Sie benennen die Ist-Soll-Diskrepanz als zentrales Merkmal sozialer Isolation. Damit ist gemeint, dass das Individuum innerhalb seiner sozialen Situation wichtige persönliche Bedürfnisse nicht befriedigen kann, was zum negativen Erleben unzureichender Sozialkontakte führe (S.11). In den nächsten Abschnitten wird sich zeigen, dass sich diese Definition der sozialen Isolation mit den meisten Definitionen der Einsamkeit deckt.

*Der Begriff der sozialen Isolation wird deshalb in dieser Arbeit bei Zitaten von Lauth und Viebahn (1987) durch den Begriff der Einsamkeit ersetzt.*

### **3.1.3 Einsamkeit**

Einsamkeit ist eines der zentralen Themen dieser Arbeit. Ein geschichtlicher Rückblick zeigt einleitend in diesem Unterkapitel den Bedeutungswandel des Begriffs.

Der Begriff der Einsamkeit hat eine lange Tradition. Gemäss des historischen Wörterbuchs der Philosophie (1972; zit. in Bohn, 2008) wurde der Begriff der Einsamkeit bereits in der Mystik, etwa um das 13. Jahrhundert, verwendet. Damals hatte er die Bedeutung des Einflusses Gottes in die Seele. Er wurde anfänglich als positiv verstanden. Die Bedeutung der religiösen Einsamkeit in der Mystik bezog sich auf die innere Erfahrung.

Dies änderte sich im 16. Jahrhundert mit der Reformation. Das positive Verständnis der Einsamkeit zeigte sich auch im Pietismus (Reformbewegung), jedoch wurde sie damals durch das äussere Erleben gekennzeichnet. Diese Form der Einsamkeit wird als Zustand der Fülle beschrieben, welche es ermögliche, dass eine Beseelung im individuellen Gotteserlebnis stattfindet.

Mit der Aufklärung im 18. Jahrhundert wurde die Einsamkeit zum ersten Mal als etwas Negatives gesehen. Zu dieser Zeit lehnte man das Religiöse in der Einsamkeit ab und betrachtete das Krankhafte und den mit der Melancholie verwandten Aspekt in diesem Zustand. Man schätzte jedoch die Zurückgezogenheit mit dem Ziel der persönlichen Weiterentwicklung sehr.

In der Romantik wurde der Begriff sowohl als deprimierend als auch als tröstend verstanden.

Zu einem kulturkritischen Thema wurde die Einsamkeit im 20. Jahrhundert. Man verstand darunter mehrheitlich eine krankhafte Isolierung und Vereinzelung (S.21-24).

Wie bereits erwähnt, findet Einsamkeit teils negative, teils positive Verwendung. Mit „negativ“ sind nach Schwab (1997) unangenehme, belastende Assoziationen gemeint. Die „schöpferische Einsamkeit“ ist somit das Gegenteil und bezieht sich auf die „positive“ Verwendung des Begriffs (S.18).

Im Gegensatz zum Alleinsein und zur Isolation ist mit dem Begriff Einsamkeit ein subjektiver Gefühlszustand gemeint.

Laut Ruth Klappenbach und Wolfgang Steinitz (1968; zit. in Heigl, 1988) wird Einsamkeit in unserem Kulturkreis mit „ohne Gesellschaft, allein und verlassen“ in Verbindung gebracht (S.9).

Wie die Wissenschaft den Begriff der Einsamkeit definiert, wird im anschliessenden Kapitel erläutert.

### **3.2 Definition Einsamkeit**

Aus dem vorgängigen Unterkapitel wurde ersichtlich, dass Einsamkeit ein subjektiver Gefühlszustand ist, der oftmals mit verwandten Begriffen gleichgesetzt wird. Diese Tatsache macht es schwierig, diesen Begriff im Alltag präzise zu erfassen. Auch die Forschung tut sich schwer, Einsamkeit auf einen Nenner zu bringen, jedoch ist sie in ihren Definitionen um einiges präziser. Nachfolgend werden die in der Wissenschaft – und für diese Arbeit bedeutendsten Definitionen aufgeführt.

Wie bei der Begriffsbestimmung erläutert, kann Einsamkeit als positiv oder negativ eingeordnet werden. Gemäss Elbing (1991) wird die positive Auffassung von Theoretikern wie Nikolai Berdjajew, Ernst Bloch, Martin Buber, Hans Peter Dreitzel, usw. vertreten. Diese Autoren kommen aus unterschiedlichen Bereichen der Sozial- und Geisteswissenschaften. Einsamkeit wird von ihnen als notwendige Vorbedingung zur konstruktiven sozialen Teilnahme betrachtet. Damit sind die personelle Entfaltung, die Selbstgestaltung und die vertiefte Kommunikation gemeint. Es wird davon ausgegangen, dass man nicht selbst werden kann, ohne in Kommunikation mit anderen zu treten; und dass man nicht in Kommunikation treten

kann, ohne einsam zu sein. Mit Kommunikation ist auch hier die soziale Teilhabe gemeint, welche nur erreicht werden könne, wenn man das „Ich-Sein“ kenne (S.4).

Elbing (1991, S.12) selbst beschreibt Einsamkeit als „(...) deutlich negative Verlaufs- und Erlebensform von Vereinzelung (...)“.

Schwab (1997) definiert Einsamkeit folgendermassen:

„Einsamkeit ist das quälende Bewusstsein eines inneren Abstands zu den anderen Menschen und die damit einhergehende Sehnsucht nach Verbundenheit in befriedigenden, sinngebenden Beziehungen“ (S.22).

Linnemann et al. (1995) weisen darauf hin, dass in der Theorie die Einsamkeit von unterschiedlichen Ansätzen her bestimmt ist. Sie beobachteten aber, dass zahlreiche Definitionen drei gemeinsame Punkte aufweisen:

- „a) Einsamkeit hängt mit einem Defizit in den sozialen Beziehungen eines Menschen zusammen;
- b) Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl und daher nicht mit objektivem Alleinsein gleichzusetzen;
- c) das Gefühl, einsam zu sein ist unangenehm und bedrückend“ (S.22-23).

Heigl (1988) bezeichnet diese drei Merkmale als den kleinsten gemeinsamen Nenner und merkt dabei an, dass „(...) Einsamkeit ein subjektiv unerfreulicher, aus einem sozialen Defizit resultierender Gefühlszustand ist“ (S.14).

In dieser Arbeit wird nicht mehr vertiefter auf die positive Sicht der Einsamkeit eingegangen. Es wird ausschliesslich die negative Kategorie der Einsamkeit verwendet, anhand derer in einer späteren Phase Handlungsmöglichkeiten für die Soziokulturelle Animation erarbeitet werden.

### **3.3 Einsamkeit – ein Tabu**

Es dauerte relativ lange, bis sich die Forschung des Themas Einsamkeit annahm. Der Begriff „loneliness“ (engl. Bezeichnung für Einsamkeit) fand laut Heigl (1988) erst 1973 als eigenständiges Stichwort in der Wissenschaft Verwendung (S.6-7). Dies erstaunt vor allem deshalb, da Einsamkeit als universelles Phänomen erachtet wird. Es tritt in verschiedenen Bevölkerungsschichten und Kulturen auf und wird in Verbindung mit ernsthaften psychosozia-

len Problemen gebracht (ebd.). Auch aktuellere Autor/innen wie Elisabeth Katschnig-Fasch (2001, S.60) sind der Meinung, dass man in der Wissenschaft dem Phänomen der Einsamkeit nur geringe Aufmerksamkeit schenke. Bohn (2008) fügt hinzu, dass sich dieser Umstand jedoch nicht nur auf die Wissenschaft bezieht, sondern Bestandteil der westlichen Konsumgesellschaft ist. Einsamkeit und Vereinsamung sind in diesem Kulturkreis Tabuthemen, die durch das demonstrative zur Schau stellen der Kontakt- und Lebensfreude verdeckt werden (S.26).

Elbing (1991) begründet diesen Sachverhalt mit dem sogenannten „turn away-Effekt“. Damit ist gemeint, dass Menschen, sowohl in der Wissenschaft als auch im Alltag, Schwierigkeiten damit haben, sich ungezwungen auf das Phänomen der Einsamkeit einzulassen. Folglich findet eine Abwendung zur eigenen Einsamkeit und zum Alleinsein und der Einsamkeit anderer statt (S.14-16).

Ursache für diese Abwendung ist nach Elbing die stigmatisierte Aura der Einsamkeit. Die meisten Menschen verbinden Einsamkeit unter anderem mit Scham, Unbehagen und sozialer Inkompetenz (ebd.). Bohn (2008) spricht in diesem Zusammenhang von einem Makel der Einsamkeit. „Wer einsam ist, mit dem stimmt etwas nicht“ (S.26).

Das Schweigen über dieses Phänomen ist unter anderem deshalb problematisch, da Einsamkeitserfahrungen oftmals mit negativen Gefühlen gekoppelt sind und sich die Folgen negativ auf das Individuum und die Gesellschaft auswirken können. Auf die Folgen der Einsamkeit wird in dieser Arbeit im Kapitel 4.3 vertiefter eingegangen.

Elbing (1991) ergänzt, dass durch die Tabuisierung die konstruktive Bewältigung der Einsamkeitsproblematik verloren geht. Die Vermeidungsstrategie, wie er den „turn away-Effekt“ ferner bezeichnet, mag aber auch seine Wertigkeit haben. Sie dient dazu, mögliche schmerzhaftes Erfahrungen oder Versagenserfahrungen zu vermeiden (S.17).

### **3.4 Messmethoden**

Einsamkeit ist ein subjektiver Gefühlszustand. Gemäss Bohn (2008) zeigt Einsamkeit im Gegensatz zu anderen Emotionen, wie beispielsweise Scham, keine äusseren Erkennungsmerkmale auf. Menschen, die von Gefühlen der Scham betroffen sind, erröten. Diese Erscheinung kann der Peinlichkeit oder der Verlegenheit zugeordnet werden. Bei der Einsamkeit gibt es das nicht. Sie ist für die Betroffenen spürbar, für Aussenstehende jedoch nicht zu

erkennen. Dadurch können einsame Menschen völlig unbemerkt bleiben (S.33). Gemäss Linnemann et al. (1995) wurden in der Wissenschaft, trotz dieses fehlenden physiologischen Ausdrucks, Äusserungsformen der Einsamkeit identifiziert. Sie sprechen dabei von Symptomen der Einsamkeit, die sich auf unterschiedlichen Ebenen zeigen. Auf der *emotionalen Ebene* können sich diese Symptome in Form von Depression, Angespanntheit oder Langeweile zeigen. *Motivationsbedingte Symptome* sind zum Beispiel erhöhte Aktivität (hektisches Aufsuchen anderer Menschen) oder auch apathisches Verhalten. Zu den *kognitiven Symptomen* gehören gemäss Linnemann et al. ein negatives Selbstbild oder eine gesteigerte Selbstbezogenheit. Unter Verhaltenssymptomen werden Unsicherheit und Verschwiegenheit gezählt. Als soziale und körperliche Beschwerden der Einsamkeit zählen Linnemann et al. Alkoholmissbrauch, Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit (S.26-27).

Diese Symptome können für das Erfassen der Einsamkeit äusserst hilfreich sein. Im nächsten Unterkapitel werden zwei Formen aufgezeigt, anhand derer einerseits unter Einbezug von Symptomen und andererseits losgelöst von Symptomen Einsamkeit gemessen werden kann.

#### **3.4.1 Eindimensionalität**

Elbing (1991) unterscheidet zwei Formen des Einsamkeitsphänomens. Er spricht von der eindimensionalen und der mehrdimensionalen Einsamkeit. Für die beiden Phänomene werden jeweils unterschiedliche Messmethoden angewendet. Dabei werden Daten anhand von Fragebögen erhoben und später ausgewertet (S.84).

Das eindimensionale Konzept versteht Einsamkeit als globales Phänomen. Dabei haben verschiedene Personen ähnliche Erfahrungs- und Erlebnisinhalte, unabhängig von individuellen Ursachen und Thematiken. Die Differenzen liegen nur in der Intensität und Häufigkeit der Einsamkeitserfahrung (ebd.). Für die eindimensionale Erfassung von Einsamkeit wird nach Schwab (1997, S.72) am häufigsten die von Daniel Russel entwickelte UCLA (University of California, Los Angeles) Loneliness Scale verwendet (siehe Abbildung 4). Gemäss Russel (1982) besteht die revidierte Skala aus 20 Testfragen (Items), bei denen die Begriffe „einsam“ oder „Einsamkeit“ bewusst nicht verwendet wurden. Die Testfragen beschreiben Ausprägungsgrade sozialer Interaktionen und sozialer Bindungen auf einem vier-stufigen Antwortmodus mit den Kategorien „nie“, „selten“, „manchmal“ und „oft“. Die 20 formulierten Testfragen sind aufgeteilt in zehn positive und zehn negative (S.90).

## The Revised UCLA Loneliness Scale

<b>Directions:</b> Indicate how often you feel the way described in each of the following statements. <i>Circle</i> one number for each.				
	<i>Never</i>	<i>Rarely</i>	<i>Sometimes</i>	<i>Often</i>
*1. I feel in tune with the people around me	1	2	3	4
2. I lack companionship	1	2	3	4
3. There is no one I can turn to	1	2	3	4
*4. I do not feel alone	1	2	3	4
*5. I feel part of a group of friends	1	2	3	4
*6. I have a lot in common with the people around me	1	2	3	4
7. I am no longer close to anyone	1	2	3	4
8. My interests and ideas are not shared by those around me	1	2	3	4
*9. I am an outgoing person	1	2	3	4
*10. There are people I feel close to	1	2	3	4
11. I feel left out	1	2	3	4
12. My social relationships are superficial	1	2	3	4
13. No one really knows me well	1	2	3	4
14. I feel isolated from others	1	2	3	4
*15. I can find companionship when I want it	1	2	3	4
*16. There are people who really understand me	1	2	3	4
17. I am unhappy being so withdrawn	1	2	3	4
18. People are around me but not with me	1	2	3	4
*19. There are people I can talk to	1	2	3	4
*20. There are people I can turn to	1	2	3	4

Abbildung 4: The Revised UCLA Loneliness Scale (Quelle: Peplau und Perlman et al., 1982, S.94)

Elbing (1991) betont, dass die UCLA Loneliness Scale in differenzierter Weise entwickelt und analysiert wurde. Die Zuverlässigkeit und die Validität der Skala seien gesichert (S.103). In der Einsamkeitsforschung wurden noch weitere ähnliche eindimensionale Skalen konstruiert, auf die hier jedoch nicht weiter eingegangen wird. Nach Heigl (1988) wird die UCLA Loneliness Scale in der Forschung als die akzeptabelste betrachtet (S.41).

Trotz des Erfolgs dieser Skala, finden sich auch einige kritische Stimmen. Nancy Schmidt und Vello Sermat (1983; zit. in Heigl, 1988, S.40) bemängeln den fehlenden Faktor der Lebensbereiche, in denen sich Einsamkeitsgefühle zeigen. Zudem kritisierten laut Schwab (1997) zahlreiche Forscher, wie zum Beispiel Warren Jones, Raymond Paloutzian und Aris Janigian, Daniel Perlman, usw., die Eindimensionalität der Skala und forderten eine mehrdimensionale Messmethode (S.75).

### 3.4.2 Mehrdimensionalität

Mit den eindimensionalen Messmethoden, so Elbing (1991), kann die Intensitäts- und Häufigkeitsausprägung von Einsamkeit erhoben werden. Das Phänomen der Einsamkeit hat jedoch unterschiedlich ausgeprägte Facetten und muss grundsätzlich als mehrdimensional verstanden werden. Anhand mehrdimensionaler Skalen können diverse unterschiedliche Merkmale der Einsamkeitserfahrung erfasst werden (S.113).

Eine der mehrdimensionalen Messmethoden ist die Differentielle Einsamkeitsskala (DLS) von Schmidt. Gemäss Elbing (1991) beruht das Einsamkeitsverständnis von Schmidt auf spezifisch, subjektiv empfundener Unzufriedenheit mit den sozialen Beziehungen eines Menschen. Nach ihrer Auffassung besteht bei einsamen Personen eine Diskrepanz zwischen faktischen und angestrebten Formen von sozialen Beziehungen und sozialen Interaktionen. Ihre Testfragen formulierte sie demzufolge so, dass das Ausmass der Unzufriedenheit bzw. Zufriedenheit mit sozialen Beziehungen oder sozialen Interaktionen eruiert werden. Der Grad der Einsamkeit wird dabei nicht explizit erfasst (S.116-117). Laut Heigl (1988) ermöglicht die DLS differenziert darüber Aufschluss zu geben, in welchen sozialen Lebensbereichen Unzufriedenheit besteht. Die Lebensbereiche sind in die folgenden Kategorien unterteilt: Intimbeziehung, Freundeskreis, Familie, grössere Gruppe und soziale Gemeinschaft (S.39). Elbing (1991) ergänzt, dass die Testfragen auch in dieser Skala sowohl positiv als auch negativ formuliert sind, und weder das Wort „einsam“ noch „Einsamkeit“ verwendet wird (S.118).

Heigl (1988) sieht den Vorteil der mehrdimensionalen Messung darin, dass Einsamkeit differenziert erfasst – und dadurch unterschiedliche Formen der Einsamkeit erkannt werden können (S.39). Der mehrdimensionalen Messung wurde im Vergleich zur UCLA Loneliness Scale jedoch erheblich weniger Beachtung geschenkt (Schwab, 1997, S.75).

Abschliessend zum Thema der Messung wird nochmals deutlich gemacht, dass es grundsätzlich schwierig ist, Einsamkeit präzise zu messen, so Elbing (1991). Unabhängig davon, ob zur Messung mehrdimensionale – oder eindimensionale Methoden zum Einsatz kommen, zeigt sich die Schwierigkeit dadurch, dass Einsamkeit ein subjektives Gefühl ist, individuell erfahren und erlebt wird und keine objektiv beobachtbaren Indikatoren vorliegen (S.85).

## 3.5 Formen der Einsamkeit

Im Kapitel 2.4 wurde unter anderem über das Konzept der Mehrdimensionalität der Einsamkeit gesprochen. Es wurde erwähnt, dass Einsamkeit verschiedene Gesichter habe. Zwar ist Einsamkeit für jeden Menschen ein Begriff. Wie sie jedoch erlebt und erfahren wird, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Obwohl die Einsamkeit für jeden Menschen individuell wahrgenommen wird, entwickelten sich in der Forschung unterschiedliche Ansätze zur Kategorisierung dieses Phänomens.

### 3.5.1 Soziale – und emotionale Einsamkeit

Schwab (1997) verweist in seinem Kapitel „Dimensionen der Einsamkeit“ auf einige mehrdimensionale Sichtweisen von Einsamkeit. Dazu erstellte er eine Auflistung einiger Forscher und Forscherinnen, welche die jeweiligen Sichtweisen vertreten. Er hebt hervor, dass die bekannteste Theorie von Robert Weiss stammt, der Einsamkeit in emotionale und soziale Einsamkeit unterteilt.

Emotionale Einsamkeit meint das Fehlen einer emotionalen Bindung zu einem Menschen. Das kann der/die Intimpartner/in oder ein/e enge/r Freund/in sein. Die emotionale Einsamkeit ist vor allem mit Angst verbunden.

Die soziale Einsamkeit entsteht durch das Fehlen eines sozialen Netzwerks (Bekannte, Freunde, Nachbarn) und beinhaltet Gefühle der Depression und der Langeweile (S.32-34).

### 3.5.2 Die zeitliche Dimension

Eine weitere Form der Unterscheidung macht Jeff Meer (1987; zit. in Bohn 2008). Er unterscheidet zwischen der vorübergehenden Einsamkeit, der situativen Einsamkeit und der chronischen Einsamkeit. Ein wesentliches Merkmal seiner Einteilung ist die zeitliche Dauer der Einsamkeit. Die Dauer bestimmt nach seiner Meinung auch den Schweregrad der Einsamkeit. Je länger sich eine Person einsam fühlt, desto intensiver wird die Einsamkeit wahrgenommen.

Mit der vorübergehenden Einsamkeit sind Gefühle in Alltagssituationen gemeint, die meist sehr kurzzeitig sind. Sie können Stunden oder nur Minuten andauern.

Von situativer Einsamkeit ist dann die Rede, wenn Menschen grundsätzlich mit ihren sozialen Beziehungen zufrieden sind, aber ein bestimmtes Lebensereignis, zum Beispiel die Schei-

dung vom Partner oder von der Partnerin oder dessen/deren Tod, Einsamkeit erleben lässt. Diese Einsamkeitsform kann bis zu einem Jahr andauern und von Kopfschmerzen oder Schlafstörungen begleitet sein.

Wenn Menschen über einen längeren Zeitraum Einsamkeit verspüren, ohne dass ein spezifisches Ereignis eingetreten ist, spricht man von chronischer Einsamkeit. Gefühle des Misstrauens sind zentraler Bestandteil der chronischen Einsamkeit und halten diese aufrecht. Die chronische Einsamkeit wird von unbefriedigenden sozialen Beziehungen begleitet (S.36).

### 3.5.3 Drei Typen

Die Theorie der Einsamkeitstypen von Jenny De Jong-Gierveld (1982; zit. in Elbing, 1991) beschreibt ein weiteres multidimensionales Modell der Einsamkeit. Sie unterteilt einsame Menschen in drei Typen.

Zum Typus 1 gehören die *unzufriedenen hoffnungslos Einsamen*. Ihnen fehlen soziale Beziehungen. Sie haben nur zu wenigen Menschen Kontakte und sind mit diesen sehr unzufrieden. Ihnen fehlt die intime Beziehung zu einem anderen Menschen. Sie beschreiben ihre Stimmungslage als traurig, ängstlich, leer, verlassen und hoffnungslos. Ihr Vertrauen zu anderen Menschen ist sehr gering, und es mangelt ihnen an Zukunftsperspektive. Oftmals sehen sie keinen Sinn in ihrem Leben, da sie sich als irrelevant für andere betrachten.

Der Typus 2 wird als die *zeitweilig Einsamen* betitelt. Auch ihnen fehlen die engen, intimen Beziehungen. Sie pflegen jedoch weitaus mehr soziale Kontakte als die anderen beiden Gruppen der Einsamen. Sie sind sich ihrer Einsamkeit bewusst und glauben, dass diese vorübergehe.

Die *resigniert hoffnungslos Einsamen* weisen nur geringe soziale Beziehungen vor. Sie beklagen sich nicht, unzufrieden zu sein und haben sich mit ihrer Situation abgefunden. Ihre Haltung drückt Resignation und Gleichgültigkeit aus. Trotz ihrer Haltungsmerkmale ist ihr Einsamkeitserleben von Todeswünschen, Langeweile und Fluchtverhalten geprägt (S.33-34).

Die hier beschriebenen Modelle mehrdimensionaler Einsamkeit sind nur eine bestimmte Auswahl zahlreicher Einteilungsversuche. Wie zu Beginn dieses Unterkapitels erwähnt, stellte Schwab (1997, S.33) eine Liste mit weiteren Theorien zusammen.

Die oben aufgeführten Modelle machen ersichtlich, wie facettenreich das Phänomen der Einsamkeit ist. Je nachdem in welcher Lebenslage sich ein Mensch befindet und welcher Aus-

löser Einsamkeit herbeiführte, kann Einsamkeit sehr unterschiedlich empfunden werden. Die Gefühlsskala reicht von Trauer bis zu Resignation, von Gleichgültigkeit bis zu Langeweile und von Misstrauen bis zu Angst oder gar zu Todeswünschen.

Der Schweregrad und die Intensität der Einsamkeitsempfindung können einerseits mit der Dauer des Einsamkeitserlebens zusammenhängen, andererseits spielt auch die Form der Kontaktdefizite eine Rolle.

### 3.6 Ursachen der Einsamkeit

In der heutigen Gesellschaft haben jene Faktoren zugenommen, welche die Entstehung der Einsamkeit begünstigen. Einige dieser gesellschaftlichen Konstellationen sind die soziale und geografische Mobilität, die Separation der Generationen oder die Entstehung der Kleinfamilien. Gründe für die Einsamkeit müssen aber nicht nur gesellschaftlichen Ursprungs sein. Individuelle persönliche Faktoren, wie die erbliche Veranlagung oder physische Konstitutionen können ebenso eine Rolle spielen (Chantal Magnin, 2005, S.64). Es wird demnach davon ausgegangen, dass die Ursachen der Einsamkeit einerseits auf der mikrosoziologischen und andererseits auf der makrosoziologischen Ebene zu finden sind (Bohn, 2008, S.108). Lauth und Viebahn (1987) sprechen dabei von *internen* und *externen Faktoren* (S.15, 27).

Empirische Befunde haben ergeben, dass die Entstehung von Einsamkeit nicht auf einen einzigen Faktor zurückschliessen lässt. Es sind meistens eine Vielzahl korrelierender Ursachen, die zum Erleben von Einsamkeit beitragen (Schwab, 2005, S.76).

#### 3.6.1 Interne Faktoren

Die Entstehung von Einsamkeit kann nach Lauth und Viebahn (1987) unter anderem psychisch und individuell bedingt sein. Dabei spielen unterschiedliche kognitive Verarbeitungsprozesse eine Rolle (S.15). Nachfolgend wird auf einige Merkmale eingegangen, die den Prozess der Entstehung der Einsamkeit beeinflussen.

##### 3.6.1.1 Die Kindheit

Schwab (1997) geht davon aus, dass eine unsichere Bindung in der Kindheit, die auf Misstrauen in die Verfügbarkeit der primären Bezugsperson basiert, eine Ursache der Einsamkeit

sein kann. Mangelnde Wertschätzung in der Erziehung zählt er als zusätzlichen Aspekt auf, der in Verbindung mit späterer Einsamkeit steht. Schwab bezieht sich des Weiteren auf Untersuchungen, die den Zusammenhang zwischen der Beeinträchtigung des emotionalen Klimas im Elternhaus und der Einsamkeit bestätigen. Verantwortlich für das ungünstige Klima kann beispielsweise die Trennung der Eltern sein. In Studien wurde zudem festgestellt, dass einsame Personen eher durch einen ängstlich-ambivalenten oder vermeidenden Bindungsstil gekennzeichnet sind (S.61-63).

Gemäss Lauth und Viebahn (1987) kann ein Mangel an sozialen Fertigkeiten die spätere Einsamkeitserfahrung begünstigen. Diese Fertigkeiten werden normalerweise über das Modellverhalten von Eltern an ihre Kinder weitergegeben. Wenn dieser Lernprozess gestört ist, kann es zu inadäquaten oder unzureichenden sozialen Fertigkeiten führen (S.26).

### *3.6.1.2 Mangelnde Sozialkompetenz*

Die Ursachen für mangelnde Sozialkompetenz können wie oben erwähnt mit ungünstigen Lernprozessen in der Kindheit zusammenhängen. Laut Schwab (2005) verhalten sich einsame Menschen aufgrund ihres Defizits in sozialen Situationen sozial inkompetent. Sie bringen beispielsweise deutlich weniger Aufmerksamkeit für den Partner auf als Nichteinsame. Zudem haben Studien gezeigt, dass einsame Personen Schwierigkeiten damit haben, die Angemessenheit von Äusserungen der „Selbstöffnung“ adäquat zu beurteilen. Soziale Interaktionen werden von ihnen oftmals als stressig empfunden und sie schätzen sich selbst als sozial weniger kompetent ein (S.79).

Auch die häufig festgestellte Schüchternheit bei einsamen Menschen kann in die Kategorie der mangelnden sozialen Kompetenz eingeordnet werden. Lauth und Viebahn (1987) weisen darauf hin, dass Schüchternheit hinderlich dabei ist, Sozialkontakte herzustellen und aufrechtzuerhalten (S.22).

John Cacioppo und William Patrick (2011) relativieren die Problematik und ergänzen, dass auch einsame Personen hohe soziale Kompetenzen besitzen können. Es werde erst dann problematisch, wenn die Einsamkeit bewirkt, dass die vorhandenen sozialen Kompetenzen weniger eingesetzt werden (S.15).

### *3.6.1.3 Genetische Einflüsse*

Dorret Boomsma, John Cacioppo, Conor Dolan, Louise Hawkley und Gonneke Willemssen (2005/eigene Übersetzung) konnten anhand einer Einsamkeits-Studie mit ein- und zweieiigen Zwillingen einen enormen Anteil an genetischer Verursachung der Einsamkeit belegen (S.745). Laut Schwab (2005) wäre es jedoch falsch anzunehmen, dass es in der Genetik des Menschen ein „Einsamkeitsgen“ zu finden gäbe. Vielmehr sind es Temperamentsfaktoren negativer Affektivität und Depressivität, die in der Veranlagung mancher Menschen auftreten. Es ist nicht das Phänomen der Einsamkeit, das vererbt wird, sondern Persönlichkeitsmerkmale, die Einsamkeit begünstigen (S.78).

## **3.6.2 Externe Faktoren**

Im Folgenden werden nun Risikofaktoren aufgezeigt, die sich auf die Einwirkung äusserer Umstände beziehen. Diese können gesellschaftliche Strukturen oder besondere Lebensbedingungen sein.

### *3.6.2.1 Lebensumstände und traumatische Ereignisse*

Einschneidende Erfahrungen können laut Peplau und Perlman (1982; zit. in Heigl, 1988) beispielsweise der Tod von nahestehenden Menschen, Scheidung oder der Verlust des Arbeitsplatzes sein. Solche Ereignisse können in den betroffenen Menschen das Gefühl der Einsamkeit auslösen (S.35-36).

Gemäss Schwab (2005) bringt bereits das Aussehen ein gewisses Risiko zur Vereinsamung mit sich. Körperlich weniger attraktive Menschen sind einsamer als körperlich attraktive Menschen. Körperliche Merkmale stellen jedoch erst bei starker Ausprägung ein Einsamkeitsrisiko dar (S.83).

### *3.6.2.2 Mangelnde soziale Einbindung*

Lauth und Viebahn (1987) heben hervor, dass gesellschaftliche Strukturen einen erheblichen Einfluss auf das Einsamkeitsrisiko aufweisen. Infolge von Segregationsprozessen kann gesellschaftliche Ausgrenzung entstehen. Von Segregation spricht man dann, wenn Menschen aufgrund persönlicher oder äusserer Merkmale (Ausländer/innen, körperliche Beeinträchtigung)

gung, Psychiatrie-Patient/in) weniger respektiert oder sozial isoliert werden (S.31). Linnemann et al. (1995) fügen hinzu, dass Menschen leicht an den Rand der Gesellschaft gedrängt werden können, wenn sie bestimmten Normen und Meinungen nicht entsprechen. Diese gesellschaftliche Ausgrenzung kann zu Einsamkeit führen (S.24).

### 3.6.2.3 *Materiell-ökologische Situation*

Wohnortwechsel, so Lauth und Viebahn (1987), sind mit Neuorientierungen verknüpft. Auch dies kann zu Gefühlen der Einsamkeit führen. Des Weiteren wird von den Autoren auch der beruflich soziale Aufstieg in die Kategorie der kritischen Lebensereignisse eingestuft, welche die Einsamkeit fördern können. Der Berufsalltag kann sowohl eine Quelle für soziale Kontakte darstellen, als auch zu einer Reduktion der Kontakte ausserhalb des Arbeitsplatzes führen. Studien haben gezeigt, dass durch Schichtarbeit und berufliche Mehrbelastung, Freizeitaktivitäten eingeschränkt werden (S.28-30).

Linnemann et al. (1995) stellen zudem die Möglichkeit in den Raum, dass auch die Art des Wohnungsbaus oder die menschenunfreundliche Verkehrsplanung Einsamkeit begünstigt (S.24).

Karl-Peter Hubbertz (1979; zit. in Lauth und Viebahn, 1987) stellte fest, dass sich Wohnverdichtungen, homogene Nutzungen oder nicht-historische Entstehungen hinderlich auf die sozialen Kontakte der Bewohner/innen dieser Lebensräume auswirken (S.30).

## 3.7 **Zwischenfazit**

Die Frage, „*Was ist unter Einsamkeit zu verstehen?*“ lässt sich folgendermassen beantworten:

Durch die Auseinandersetzung mit dem Thema der Einsamkeit wurde eine gewisse Unschärfe des Phänomens ersichtlich. Dies hat damit zu tun, dass der Begriff der Einsamkeit einerseits im Alltagsgebrauch unterschiedlich verstanden wird und andererseits auch in der Wissenschaft keine einheitliche Verwendung findet. Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl und deshalb schwierig zu erfassen. Es kann sowohl positiv als auch negativ empfunden werden. In der heutigen Gesellschaft herrscht die negative Verwendung des Begriffs vor, wodurch

Einsamkeit oftmals als Makel gesehen wird. Dies wiederum verstärkt die Tabuisierung des Phänomens.

Obwohl sich die Einsamkeit in den unterschiedlichsten Formen zeigt, konnte die relativ junge Einsamkeitsforschung Methoden entwickeln, um das Phänomen bis zu einem gewissen Grad zu messen. Eine der bekanntesten Instrumente ist die UCLA-Loneliness Scale.

So, wie Einsamkeit nicht nur auf eine Weise erlebt wird, gibt es auch nicht nur eine Ursache für deren Entstehung.

Die Einsamkeit zeigt sich als ein komplexes Phänomen, das uns allen in irgendeiner Form im Leben begegnet.

## 4 Einsamkeit im Alter

---

Im folgenden Kapitel nimmt die Arbeit Bezug auf die Einsamkeit im Alter. Als Erstes wird im Unterkapitel „Einsamkeitswirklichkeiten“ der Geschlechterunterschied in Bezug auf die Einsamkeitserfahrung im Alter geklärt und auf die Thematik des/der Lebenspartners/in eingegangen. Darauf folgend soll aufgezeigt werden, welche Risikofaktoren im Alter die Einsamkeit begünstigen. Die Folgen und die Bewältigung der Einsamkeit im Alter schliessen diesen Teil der Arbeit ab.

### 4.1 Einsamkeitswirklichkeiten

In den vorgängigen Kapiteln hat sich gezeigt, dass das Gefühl der Einsamkeit in alltäglichen Situationen und Momenten vorkommt.

Die folgenden Zahlen aus dem Jahr 2003 vom Bundesamt für Statistik verschaffen uns einen kleinen Überblick über das Ausmass des Einsamkeitsgefühls. Festgehalten wurde das Gefühl der Einsamkeit nach soziodemografischen Merkmalen.

Um die Statistiken aus der Ausgangslage in der Einleitung (vgl. Kapitel 1.1) wieder zu erwähnen: Von 5.220 Befragten gaben 11.9 % der 65- bis 74- Jährigen zu, sich einsam zu fühlen und 15,7 % der über 74- Jährigen. Ergänzt wird dies mit den Alleinlebenden. 23.4 % der Alleinlebenden über 65 Jahre bestätigten diese Einsamkeitsgefühle ebenfalls (Bundesamt für Statistik, 2003).

#### 4.1.1 Unterschiede zwischen Männern und Frauen

Einsamkeit zeigt sich nicht bei beiden Geschlechtern gleich stark. Ein Vergleich aus dem Jahr 2011 zeigt, dass sich 8 % der über 80-jährigen Männer einsam fühlen, bei den Frauen ist dies bei 13 % der Fall (Höpflinger, 2014a, S.2). Vergleicht man diese Zahlen mit einer anderen Studie, bei der das Vorhandensein von Vertrauenspersonen untersucht wurde, zeigt sich Folgendes: 5,8 % der über 75- jährigen Frauen bestätigen eine Vertrauensperson zu haben, bei den Männern sind das dagegen 8,1 % (Daniela Dyntar, Max Kälin & Albert Wettstein, 2014). Diese Zahlen beziehen sich auf die Schweiz. Aus dem Gesundheitsbericht Obsan geht hervor, dass Einsamkeit auf das Fehlen einer Vertrauensperson zurückzuführen ist (Laila Burla & Daniela Schuler, 2012).

Eine Verwitwung trifft besonders die Frauen, aufgrund der höheren Lebenserwartung (Höpflinger, 2014a, S.7). In Abbildung 5 ist der Stand aus dem Jahr 2000 ersichtlich. Hier wird der Unterschied zwischen den Geschlechtern deutlich dargestellt. Das durchschnittliche Alter bei Verwitwung liegt bei den Frauen im Alter von 69,4 bei den Männern 72,6 (Bundesamt für Statistik, 2015). Zudem heiraten Männer im Alter häufiger erneut als Frauen. Frauen heiraten meist Männer, die älter sind als sie selbst. Dieses Heiratsverhalten führt dazu, dass Frauen eher einen pflegebedürftigen Partner im Alter zu betreuen haben (Höpflinger, 2014b, S.2).

#### Verwitwete Personen nach Alter bei der Verwitwung

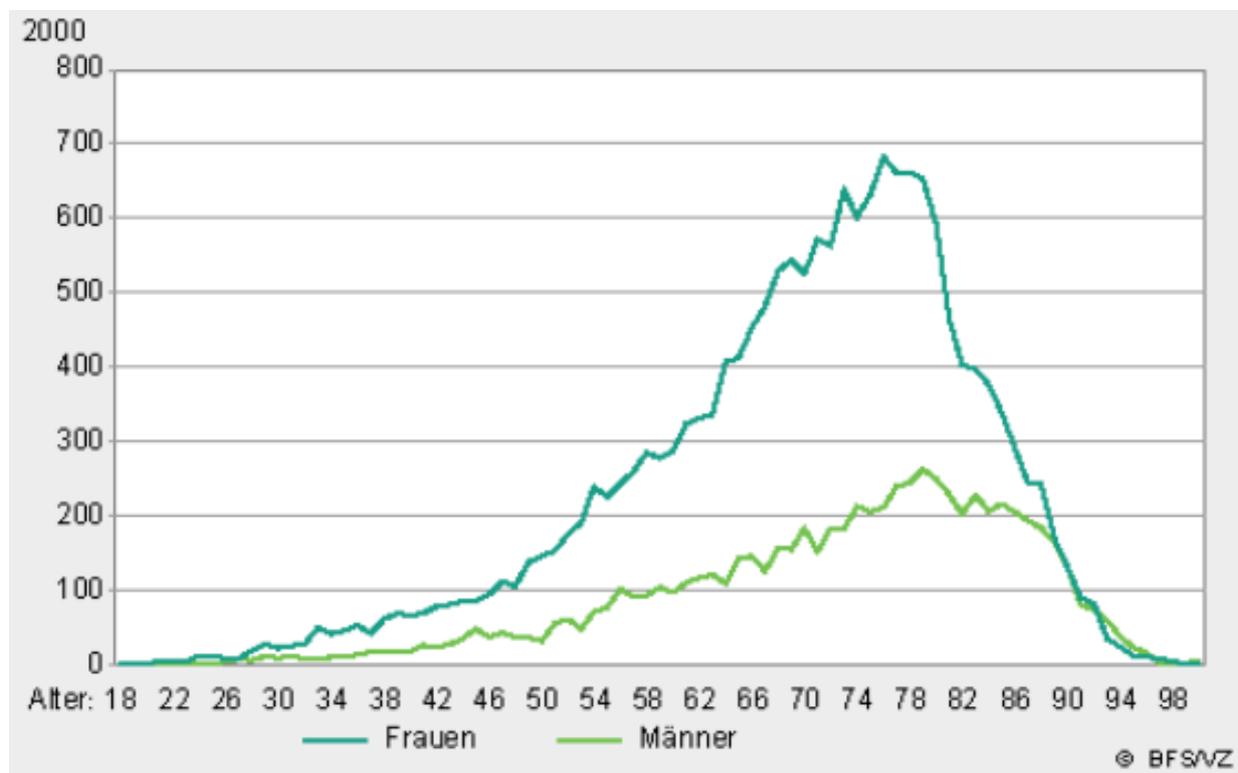


Abbildung 5: Verwitwete Personen nach Alter bei der Verwitwung (Bundesamt für Statistik, 2015)

#### 4.1.2 Verlust des Lebenspartners

Den Tod des Lebenspartners, beschreibt Höpflinger (2014a) als ein kritisches Ereignis. Der Tod beendet meist eine langjährige intime Partnerschaft. Besonders in der ersten Zeit der Trauerphase steigt die Anfälligkeit für körperliche und psychische Krankheiten. Die Bewältigung dieser Situation ist abhängig von den psychischen Ressourcen der/des Witwe/rs (S.7).

Bezüglich der Veränderungen im Alltag hielten Höpflinger und Stefanie Spahni und Pasqualina Perrig-Chiello (2013) fest, dass sich die finanzielle Lage der älteren Verwitweten in der Schweiz verbessert hat. 1979 litten noch 29 % der Verwitweten unter sehr starken finanziellen Schwierigkeiten, im Jahr 2011 waren dies noch 13 %. Diese Verbesserung ist auf die angepasste Altersvorsorge zurückzuführen. Weiter konnte beobachtet werden, dass kein Mangel an sozialen Kontakten durch eine Verwitwung entsteht.

Jedoch konnte auf der psychischen Ebene keine Verbesserung festgestellt werden. Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist eine Frage, die sich viele der älteren Verwitweten stellten. Zudem erleben sie es als eine grosse Belastung, alltägliche Aufgaben nun alleine tätigen zu müssen. Schliesslich wurde die Einsamkeit als eine der negativsten Folgen einer Verwitwung genannt (zit. in Höpflinger, 2014a, S.7).

Das tatsächliche Ausmass der Einsamkeit ist kaum zu erfassen. Ein Grund dafür ist die Tabuisierung der Einsamkeit. Wenn die Einsamkeit in der Gesellschaft nicht thematisiert wird, besteht die Gefahr, dass direkt betroffene Menschen ihre Einsamkeitsgefühle nicht mitteilen und sich ihren Mitmenschen nicht anvertrauen (siehe Kapitel 2.3). Scham spielt dabei eine wesentliche Rolle. Bohn (2008) macht deutlich, dass ein Geständnis der Einsamkeit für viele Menschen meist etwas Beschämendes enthält. Denn, sich als einsamen Menschen zu bekennen, beinhaltet einerseits eine Mitteilung über die eigene emotionale Verfassung und andererseits auch den Appell nach Hilfe. Das Beschämende liegt für viele Menschen darin, dass dieser Ruf nach Unterstützung auf die eigene Unterlegenheit verweist (S.214).

Man muss demnach davon ausgehen, dass eine gewisse Dunkelziffer von Einsamkeitsbetroffenen besteht.

## 4.2 Ursachen im Alter

Gemäss Schwab (2005) wird im Allgemeinen häufig angenommen, dass vor allem ältere Menschen von Einsamkeit betroffen sind. Studien können dies jedoch nicht bestätigen. Im Gegenteil, Erhebungen haben gezeigt, dass ältere Menschen im Vergleich zu den Jüngeren sogar etwas weniger einsam sind. Ältere Menschen sind zwar häufiger von sozialer Isolation betroffen. Dies darf jedoch nicht mit Einsamkeit gleichgesetzt werden. Es gibt aber sicherlich auch unter den alten Menschen sehr viel Einsamkeit (S.81). Auch Marja Jylhä (2004; zit. in

Tesch-Römer, 2010) ergänzt, dass das Alter alleine nicht zwangsläufig zu Einsamkeit führt. Das zunehmende Alleinsein und Alleinleben im Alter stellt zwar durchaus ein Risiko zur Vereinsamung dar. Im Vergleich zu anderen Faktoren, wie zum Beispiel die Qualität sozialer Beziehungen und die Gesundheit, ist es aber eher gering (S.213).

Die im Folgenden beschriebenen Risikofaktoren für Einsamkeit im Alter können einerseits biographischen und andererseits konstitutionellen Ursprungs sein. Sie ergänzen oder bauen auf den in Kapitel 3.6 in dieser Arbeit geschilderten Ursachen der Einsamkeit auf.

#### **4.2.1 Soziale Beziehungen**

Es wäre falsch, das Alleinleben generell als Einsamkeitsgrund zu sehen. Walter Bungard (1975; zit. in Lauth & Viebahn, 1987) stellte fest, dass nur etwa die Hälfte der älteren Menschen, die nur geringe soziale Kontakte haben, sich auch einsam fühlen (S.76). Ergänzend dazu zeigt eine Studie von Ute Sonsa und Hans-Werner Wahl (1983; zit. in Lauth & Viebahn, 1987), dass Lebensumstände, die starke Einsamkeitsgefühle hervorrufen, nur teilweise mit Lebensumständen, die zu geringer Kontakthäufigkeit führen, übereinstimmen (S.76-77).

Ambros Uchtenhagen (2005) weist darauf hin, dass sich Menschen trotz familiärer, beruflicher oder gesellschaftlicher Einbindung einsam fühlen können. Die Interaktionen und die Zugehörigkeit zu diesem sozialen Umfeld können unter diesen Umständen sogar die Einsamkeit fördern. Einsamkeit hängt mit dem Mangel qualitativ hoher Beziehungen zusammen. Beispielsweise mit dem Verlust wichtiger Bezugspersonen (S.159). Ob ältere Menschen mit Einsamkeitsgefühlen konfrontiert werden, ist auch nach Martin Pinquart und Silvia Sörensen (2001; zit. in Tesch-Römer, 2010) vor allem von der Qualität des sozialen Netzwerks abhängig (S.213).

Die eigenen Kinder, so Frieder Lang, Yvonne Schütze und Michael Wagner (1996; zit. in Tesch-Römer, 2010), zählen ebenfalls zu den bedeutendsten Bezugspersonen. Kinderlosigkeit ist ein wesentlicher Faktor für die Entstehung von Einsamkeit im Alter. Alte Menschen ohne Kinder fühlen sich einsamer als alte Eltern (S.214).

Dennoch können nach Emily Greenfield und David Russell (2011; zit. in Anne Börger & Oliver Huxhold, 2014) nicht einmal die eigenen Kinder das entstehende Defizit, das beim Verlust des Intimpartners oder der Intimpartnerin entsteht, kompensieren (S.11-12).

Gemäss Olivia Dibelius (2000; zit. in Tesch-Römer, 2010) ist eine weitere zentrale Bezugsperson der/die Lebenspartner/in (vgl. Kapitel 2.4.3). Ältere Menschen, die den Verlust dieser Bezugsperson erfahren, fühlen sich häufig einsam (S.213). Pearl Dykstra und Dineke Fokkema (2007; zit. in Börger & Huxhold, 2014) kamen zur Erkenntnis, dass geschiedene Personen ohne neue/n Lebenspartner/in hauptsächlich dann einsam sind, wenn sie intime Beziehungen generell als besonders bedeutsam bewerten. Mit bedeutsam ist gemeint, wie gut die Beziehungen die eigenen Erwartungen und Ansprüche zufriedenstellen können (S.10). Diese Erwartungen können laut Betty Havens, Jenny de Jong Gierveld und Theo van Tilburg (2004; zit. in Tesch-Römer 2010) in unterschiedlichen Kulturen verschieden ausfallen. Ein Faktor, das Vorhandensein von Freunden, erwies sich jedoch kulturübergreifend als sehr bedeutsam (S.213-214).

#### **4.2.2 Gesundheit**

Mehrere Untersuchungen haben gezeigt, dass die körperliche Beeinträchtigung ein wesentlicher Faktor ist, der zur Einsamkeit im Alter beiträgt. Karen Mellor und Robert Edelman (1988; zit. in Schwab, 1997) stellten beispielsweise bei einer Studie mit 36 Personen zwischen 67 und 97 Jahren einen engen Zusammenhang zwischen körperlichen Beeinträchtigungen, dem Mangel an vertrauten Bezugspersonen und niedriger Lebenszufriedenheit mit Einsamkeit fest (S.42).

Auch gemäss Judith Kasper, Caroline Philipp und Eleonor Simonsick (1998; zit. in Künzel-Schön, 2000) nehmen im Alter die körperlichen Beeinträchtigungen beispielsweise durch Erkrankungen zu. Die körperlichen Einschränkungen können sich hinderlich auf die Kontaktaufnahme mit anderen Menschen auswirken, was wiederum zu einem Risiko der Vereinsamung führen kann (S.85). Linnemann et al. (1995) verweisen darauf, dass Untersuchungen ergaben, dass körperliche Beschwerden die sozialen Kontakte erschweren. Sie differenzieren jedoch ihre Aussage, indem sie sich auf ältere Menschen im vierten Lebensalter beziehen (S.28-30).

Börger und Huxhold (2014) ergänzen, dass Erkrankungen nicht nur die Kontaktaufnahme erschweren, sondern auch als chronischer Stressor wirken, der sich als Belastung für bestehende Beziehungen äussert (S.12).

Typische körperliche Veränderungen und Beeinträchtigungen im Alter wurden im Kapitel 2.2.1 dieser Arbeit ausführlich beschrieben.

Abbildung 6 zeigt die körperlichen Beschwerden nach dem Grad der Vereinsamung in der Schweiz für das Jahr 2012 auf. Dabei wird ersichtlich, dass jene Menschen, die sich nie einsam fühlen, auch geringere körperliche Beschwerden aufweisen, wohingegen Personen, die sehr häufig an Einsamkeitsgefühlen leiden auch die stärksten körperlichen Beschwerden zeigen.

### Körperliche Beschwerden nach dem Grad von Vereinsamungsgefühlen in der Schweiz

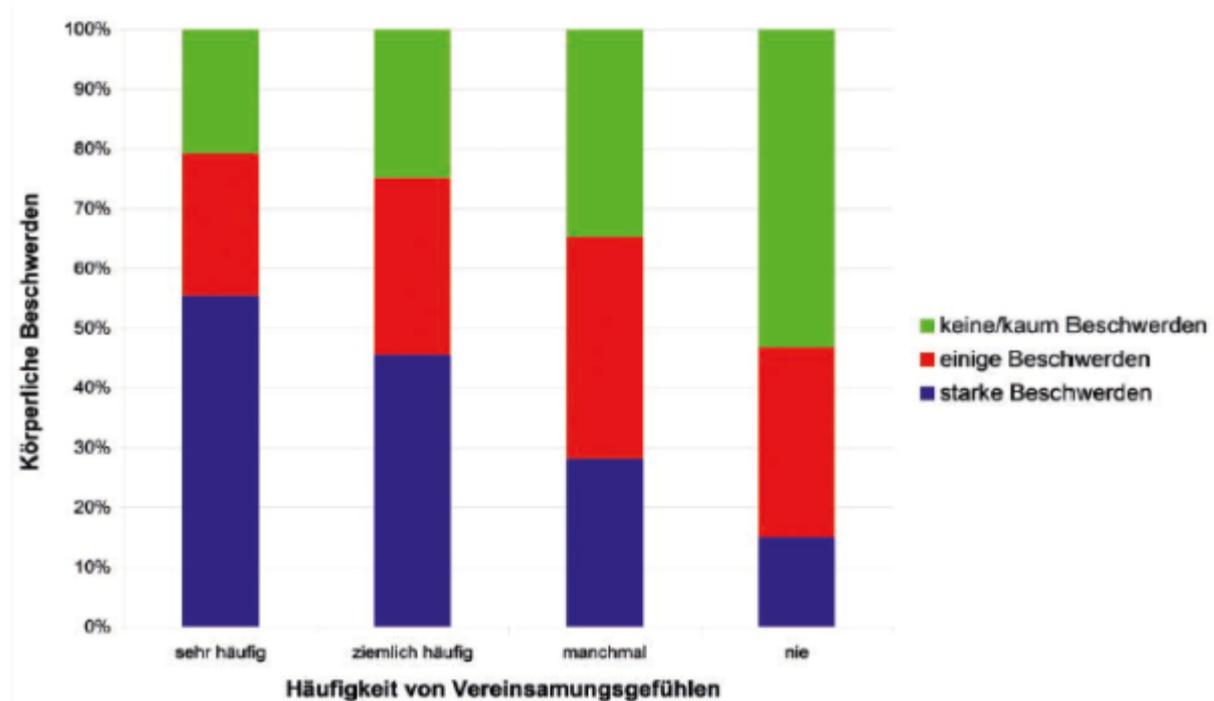


Abbildung 6: Körperliche Beschwerden nach dem Grad von Vereinsamungsgefühlen in der Schweiz (Quelle: Bundesamt für Statistik, Schweizerische Gesundheitsbefragung 2012)

Norbert Erlemeier (1990; zit. in Tesch-Römer, 2010) führt aus, dass die Mobilität älterer Menschen vor allem unter körperlichen Beeinträchtigungen leidet. Personen, die nur begrenzte Möglichkeiten haben, ihre sozialen Kontakte durch Besuche oder Unternehmungen aufrechtzuerhalten, leiden eher unter Einsamkeit als Menschen, die mobil sind. Ihm zufolge sind es besonders Heimbewohner/innen, die am stärksten unter Einsamkeitsgefühlen leiden (S.214).

Nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit verändert sich im Alter. Die fluide Intelligenz, so Voges (2008, S.65), wird im Alter stetig abgebaut (vgl. Kapitel 2.2.2). Voges (2008, 131-133) weist zudem darauf hin, dass die Gesundheit eine wichtige Voraus-

setzung zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben, der Umwelt und an sozialen Beziehungen ist (vgl. Kapitel 2.4.2). Es ist also anzunehmen, dass der Verlust kognitiver Fähigkeiten die Einsamkeit indirekt begünstigen kann, da er sich negativ auf die Gestaltung sozialer Beziehungen auswirkt.

Eine von Stig Ber, Dan Mellström und Göran Persson (1981; zit. in Schwab, 1997) durchgeführte Untersuchung in Schweden, hat sogar ergeben, dass eher depressive Verstimmungen und nicht die körperliche Konstitution mit Einsamkeit zusammenhängen (S.42-43).

### **4.2.3 Äussere Lebensbedingungen**

Es hat sich gezeigt, dass die Mobilität aufgrund eines schlechten Gesundheitszustandes eingeschränkt werden kann. Einschränkungen in dieser Richtung können ihren Ursprung aber auch in einem ganz anderen Bereich haben. Damit alleinlebende Rentnerinnen und Rentner ein zufriedenstellendes Mass an Partizipation erreichen, so Pinquart und Sörensen (2001; zit. in Börger & Huxhold, 2014), sind unter anderem finanzielle Ressourcen notwendig. Denn Nachbarschaften liefern nicht immer die geforderte Interaktion mit anderen. In solchen Fällen müssen längere Strecken zurückgelegt werden, damit der Kontakt zu wichtigen Bezugspersonen zu Stande kommt. Schlechte finanzielle Ressourcen und der erschwerte Zugang zu Transportmitteln können für die Kontaktaufnahme hinderlich sein und stellen ein Risiko zur Vereinsamung im Alter dar (S.12). Carin Rubenstein und Phillip Shaver (1982; zit. in Lauth & Viebahn, 1987) sind ebenfalls der Meinung, dass geringe materielle Ressourcen die soziale Vernetzung einschränken. Zudem stellten sie fest, dass geringere finanzielle Mittel Misstrauen und materielle Orientierung hervorrufen können, was sich wiederum negativ auf das Sozialverhalten auswirke (S.29).

Ein Zusammenhang zwischen finanziellen Ressourcen und Einsamkeit erschliesst sich aus der Tatsache, dass die Gesundheitskosten immer teurer werden. Pro Senectute (kein Datum) hat festgestellt, dass sich die Pro-Kopf-Kosten innerhalb der letzten 25 Jahre mehr als verdoppelt haben. Dafür verantwortlich seien unter anderem der technische Fortschritt in der Medizin, die steigende Inanspruchnahme der medizinischen Versorgung in allen Altersklassen und das Interesse von Spitälern, Pharmafirmen und Ärztinnen und Ärzten, die ihren Beitrag dazu leisten, dass der Umgang mit Krankheiten und gesundheitlichen Beschwerden immer kostspieli-

ger wird (S.11-12). Hohe Gesundheitskosten und nicht ausreichende finanzielle Mittel können demzufolge die Gesundheit gefährden, was wiederum die Einsamkeit begünstigen kann. Cacioppo und Patrick (2011) betonen, dass die soziale Klasse für die Gesundheit eine wesentliche Rolle spielt. Menschen die über geringe finanzielle Mittel und weniger Bildung verfügen, leiden häufiger unter sozialen Stressoren. Mit sozialen Stressoren sind Umstände gemeint, die speziell das Sozialleben beeinflussen. Dazu gehören Arbeitslosigkeit, Arbeitsfrust und mangelnde Kontrolle über die Umwelt (S.125). Welche Zusammenhänge zwischen der Gesundheit und dem Einsamkeitsrisiko bestehen, wurde im vorgängigen Kapitel erläutert.

Ein Umzug in ein Heim kann laut Bohn (2008) für ältere Menschen ein Einsamkeitsrisiko darstellen (Bohn, 2008, S.168). Gründe für Einsamkeitsgefühle bei Heimbewohner/innen sieht Wagner (1996; zit. in Bohn, 2008, S.168-169) darin, dass sich durch die institutionellen Versorgung soziale Kontakte reduzieren und der Umzug in eine neue Umgebung als Belastung empfunden wird (vgl. Kapitel 2.4.3).

### **4.3 Folgen der Einsamkeit**

Einsamkeit kann die Reaktion auf bestimmte Dispositionen sein (vgl. Kapitel 3.6 & 4.2). Sie kann aber auch ein bedeutender Risikofaktor für psychische und körperliche Erkrankungen darstellen. Cacioppo und Patrick (2011), aber auch Laut und Viebahn (1982), haben sich mit dem Zusammenhang von Einsamkeit und Gesundheit auseinandergesetzt. Mit Gesundheit ist gemäss der Weltgesundheitsorganisation (WHO) mehr als die blosse Abwesenheit von Krankheit gemeint. Es geht dabei um das vollständige körperliche, geistige und soziale Wohlbefinden.

Welchen Zusammenhang Suizid im Alter und Einsamkeit darstellen, wird in diesem Kapitel anhand der Resultate aus den Untersuchungen von Caroline Bohn (2008) aufgezeigt.

Die in den folgenden Abschnitten dargelegten Auswirkungen der Einsamkeit sind nicht altersbedingt, treten aber hauptsächlich bei alten Menschen auf, die von situativer und chronischer Einsamkeit (vgl. Kapitel 3.5.2) betroffen sind

### **4.3.1 Gesundheitliche Auswirkungen**

Cacioppo und Patrick (2011) beschreiben, dass die sozialen und emotionalen Aspekte der Einsamkeit auf längere Sicht Einfluss auf die Gesundheit haben. Sie erforschten mit weiteren Wissenschaftlern, dass Menschen mit wenigen sozialen Bindungen ein höheres Risiko aufweisen, an Krebs, Herzinfarkt, Durchblutungsstörungen des Gehirns, Störungen des Blutkreislaufs und weiteren Leiden zu sterben. Auswertungen dieser Forschung deuten darauf hin, dass Einsamkeit genauso ein Risikofaktor für Krankheit und frühen Tod ist, wie Bluthochdruck, Rauchen, Bewegungsmangel oder Übergewicht. Dabei ist jedoch anzumerken, dass nicht die Anzahl sozialer Kontakte oder das Ausmass an Hilfeleistungen von anderen relevant sind. Einsamkeit hängt vielmehr mit der Qualität der Beziehungen zusammen. Es kommt darauf an, inwieweit soziale Beziehungen das subjektive Bedürfnis eines Menschen nach Einbindung befriedigen (S.118-119).

#### *4.3.1.1 Gesundheitsschädliches Verhalten*

Laut Hawkey et al. (2006; zit. in Joachim Bauer, 2007) gehört Einsamkeit zu den stärksten Einflussfaktoren, die im Alter das Herzattackenrisiko und den Blutdruck ansteigen lassen (S.68). Eine Erklärung für die negativen Auswirkungen der Einsamkeit auf die Gesundheit findet sich bei Cacioppo und Patrick (2011). Ihnen zufolge bewirkt die Einsamkeit ein gesundheitsschädliches Verhalten, das vor allem im Alter ein Gesundheitsrisiko darstellt. Die Bewegungsgewohnheiten von jüngeren einsamen Erwachsenen unterscheiden sich in nichts von nicht einsamen jungen Erwachsenen. Bei älteren einsamen Personen ist jedoch die sportliche Betätigung um 37 % geringer, als bei sozial zufriedenen älteren Personen. Ähnlich ist es bei der Ernährung. Das Essverhalten von jungen einsamen Personen und Nicht-Einsamen zeigt kaum Unterschiede. Ältere Personen, die von Einsamkeit betroffen sind, nehmen eine höhere Menge von Kalorien aus Fett zu sich als solche, die sich nicht einsam fühlen. Diese unterschiedlichen Verhaltensweisen lassen sich nach Cacioppo und Patrick (2011) damit erklären, dass bei älteren einsamen Personen die exekutive Kontrolle, die für die Disziplin notwendig ist, durch die Einsamkeit beeinträchtigt wird. Der emotionale Kummer durch Einsamkeit, zusammen mit der beeinträchtigten exekutiven Funktion bewirkt bei älteren Personen, das zu tun, was sich im Moment gut anfühlt. Die gestörte Selbstregulation erschwert das zu tun, was gut für einen ist (S.127-129).

#### 4.3.1.2 Umgang mit Stressoren

Bei Untersuchungen stellten Cacioppo und Patrick (2011) fest, dass bei jüngeren einsamen und nicht einsamen Erwachsenen kein Unterschied zu erkennen war, wie stark sie Belastungen ausgesetzt waren. Bei den älteren Probanden zeigte sich jedoch, dass die einsameren Personen unter ihnen mehr objektiven Stressoren (Belastungen) wie Streitereien mit Nachbarn, Ehestreit und generell sozialen Problemen ausgesetzt waren (S.129-130).

Was den subjektiven Stress anbelangt, gibt es laut Cacioppo und Patrick (2011) keine Unterscheide zwischen jungen und alten Einsamen. Die Einsamen empfinden Belastungen des Alltags generell als schwerwiegender als die nicht einsamen Personen (S.131). Gemäss Bauer (2007) können anhaltende und überfordernde Belastungen die Daueraktivierung des Stresssystems in Gang setzen. Dauerstress kann für die Gesundheit eine erhebliche Gefahr darstellen. Die erhöhte Konzentration der Stressbotenstoffe Glutamat und Cortison kann zu einem permanent aktiven Stresssystem führen, das Nervenzellen und ihre Netzwerke schädigt (S.67).

Cacioppo und Patrick (2011) stellten zudem fest, dass Einsamkeitsgefühle das Immunsystem schwächen und die Herzkreislauffunktion beeinträchtigen (S.134).

#### 4.3.1.3 Depression

Lauth und Viebahn verweisen auf Untersuchungen von Young (1979a, b; zit. in Laut & Viebahn, 1987) die ergaben, dass länger andauernde und chronische Einsamkeit zu negativen kognitiven Strukturen führen können. Dies zeige sich durch das Sinken der Motivation und in Form spezifischer Denkmuster („ich kann niemandem trauen). Diese Kognitionsmuster bezeichnet Young als kognitive Wahrnehmungsverzerrung. Dieses meist ungerechtfertigte Misstrauen in andere Menschen mache es unmöglich, die vorhandene Einsamkeit aufzuheben (S.33-34).

Weitere Untersuchungen von Young (1979a,b; zit. in Laut und Viebahn, 1987) zeigten zudem, dass Menschen, die über längere Zeit Einsamkeitsgefühle erfahren, zu Depression und Resignation neigen. Dies entstehe dadurch, dass die Betroffenen ihr Defizit in sozialen Beziehungen persönlichen Fehlern zuschreiben (S.35). Auch Cacioppo (2011) erkannte, dass Einsamkeit und Depression korrelieren. Sie müssten jedoch als unterschiedliche Phänomene betrachtet werden. Das Erleben von Einsamkeitsgefühlen fühle sich anders an und äussere sich auch anders, als das der Depression. Einsamkeit rufe im Menschen das Bedürfnis nach

Anschluss, aber auch Gefühle von Furcht und Bedrohung hervor. Gemäss Cacioppo und Patrick (2011) spiegelt die Einsamkeit wieder, wie wir uns in unseren sozialen Beziehungen fühlen. Sie ist auch ein Warnsignal und soll uns dazu bringen, einen negativen Zustand zu ändern. Die Depression jedoch spiegelt ausschliesslich, wie wir uns fühlen und sie macht uns teilnahmslos (S.105-106). Eine Verbindung zwischen Einsamkeit und Depression wurde auch von der Psychosomatikerin Janine Kiecolt-Glaser (1984; zit. in Bauer, 2007) nachgewiesen. Sie erkannte, dass Einsamkeit zur Aktivierung eines Stresssystem führt, das auch bei Personen aktiviert ist, die an Depression leiden (S.68-69).

### **4.3.2 Suizid**

„Unter Suizid wird gemäss WHO eine Handlung mit tödlichem Ausgang verstanden, bei der das handelnde Individuum die Absicht hatte, das eigene Leben zu beenden“ (zit. in Bundesamt für Statistik, 2010, S.9).

#### *4.3.2.1 Statistische Daten*

Aus dem Bericht des schweizerischen Gesundheitsobservatoriums von 2012 wird ersichtlich, dass 2009 in der Schweiz 827 Männer und 278 Frauen Suizid begangen haben (exkl. Fälle von Sterbehilfe). Das sind 3,1 Mal mehr als durch Strassenverkehrsunfälle. Wie in Abbildung 7 ersichtlich, nimmt die Suizidrate im Alter zu und ist bei den Männern dreimal so hoch wie bei den Frauen (Burla & Schuler, 2012, S.68). Ein Grund, weshalb Männer häufiger den Freitod wählen, liegt nach Höpflinger und Stuckelberger (1999) darin, dass Männer anders mit Problemen und Stress umgehen als Frauen. Frauen reagieren in Problemlagen häufiger mit depressiven Symptomen, wohingegen Männer eher mit Aggressivität reagieren und die Aggressivität auch gegen sich selbst richten (S.40).

## Suizid- und Sterbehilferate nach Geschlecht und Alter

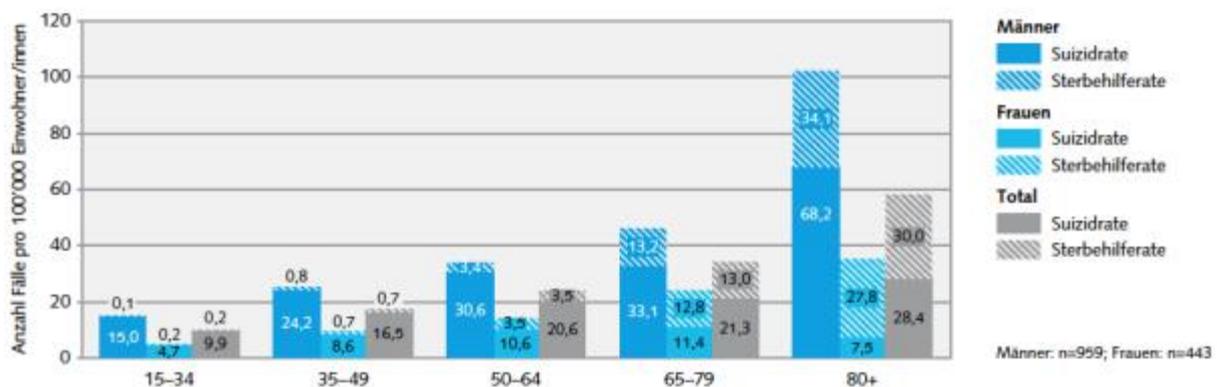


Abbildung 7: Suizid- und Sterbehilferate nach Geschlecht und Alter (Quelle: Bundesamt für Statistik, Todesursachenstatistik 2009; zit. in Burlar & Schuler, 2012)

### 4.3.2.2 Ursachen

Gemäss dem Bundesamt für Gesundheit (2005b; zit. in Burla & Schuler, 2012) steigt nach einem Suizidversuch das Risiko für einen Suizid massiv. Dieses Risiko hält über Jahrzehnte hinweg an (S.69). Psychische Erkrankungen gehören neben Suizidversuchen zu den wichtigsten Risikofaktoren. Eine bedeutende Rolle spielen dabei Depressionen, Schizophrenien, Alkoholkrankungen und Persönlichkeitsstörungen (Annette Beautrais, 2000; zit. in Burla & Schuler, 2012, S.69). Hans Wedler (1992) benennt psychiatrische und vor allem depressive Erkrankungen als die wichtigsten Ursachen für suizidales Handeln im höheren Lebensalter. Er entnahm aus Statistiken der Weltgesundheitsorganisation, dass hauptsächlich einsame und alte Menschen zu den suizidalen Risikogruppen zählen (S.29).

Als wesentlichen Risikofaktor für Suizid im Alter werden im 4. Altenbericht (2004; zit. in Bohn, 2008) der Verlust der Partnerin oder des Partners aufgeführt. Verwitwete Menschen erleben dadurch eine Belastung, die nicht einfach zu bewältigen ist. Zudem kann Verwitwung zu Isolation, dem Gefühl von Sinnlosigkeit und zu Einsamkeit führen. Durch den Verlust ihrer wichtigsten Unterstützungsperson, sehen sich verwitwete Personen plötzlich mit neuen Aufgaben konfrontiert, die zur Überforderung führen. Hinzu kommt der emotionale Schmerz durch den Verlust des Lebenspartners oder der Lebenspartnerin (S.172).

Gemäss einem Bericht der Arbeitsgruppe Alte Menschen im Nationalen Suizidpräventionsprogramm für Deutschland (2005; zit. in Bohn, 2008) werden schwere Erkrankungen im Alter oft als Argumente für den Freitod aufgeführt. Die Arbeitsgruppe ist jedoch der Meinung,

dass sie in erster Linie dazu dienen, die Angehörigen und die Gesellschaft zu entlasten. Denn die verschiedenen Faktoren, die letztendlich zum Suizid führten, sind sehr schwierig zu ergründen (S.174).

#### 4.3.2.3 Unantastbarkeit

Laut Backes und Clemens (1989; zit. in Bohn, 2008) ist der Suizid im Alter ein gesellschaftliches Tabu. Gemäss den beiden Autoren unterliegt er sogar noch einer stärkeren Unantastbarkeit, als das Sterben und der Tod (S.173).

Bis jetzt liegen laut dem 4. Altenbericht (2004; zit. in Bohn, 2008) kaum Suizidpräventionsstudien betreffend älteren Menschen vor. Dies erstaunt, denn Suizidprophylaxe wäre eine wichtige Aufgabe, um dem Freitod von Menschen vorzubeugen (S.173).

## 4.4 Einsamkeitsbewältigung

In den vorgängigen Kapiteln wurde unter anderem über die Ursachen, das Erleben und die Folgen der Einsamkeit im Alter berichtet, wobei die Vielschichtigkeit des Phänomens zum Ausdruck kam. Gemäss Elbing (1991, S.227-228) sind die Bewältigungsformen genauso facettenreich.

Bewältigungsbemühungen bei Einsamkeitserfahrungen zeigen sich massgebend in Selbsthilfestrategien und -techniken. Auf professionelle Beratung oder Therapie wird nur sehr selten zurückgegriffen.

### 4.4.1 Grundlegende Aspekte

Richard Lazarus und Susan Folkman (1984; zit. in Künzel-Schön, 2000) definieren Bewältigung wie folgt:

„(...) sich ständig verändernde kognitive und verhaltensmässige Bemühungen einer Person, die darauf gerichtet sind, sich mit spezifischen externen und/oder internen Anforderungen auseinander zu setzen, die ihre adaptiven Ressourcen stark beanspruchen oder übersteigen“ (S.163).

Der Prozess der Einsamkeitsbewältigung wird von Linnemann et al. (1995) als Zyklus beschrieben, der von vier Phasen bestimmt ist: In der ersten Phase erfolgt das *Bewusstwerden*

*der eigenen Einsamkeit.* Die zweite Phase ist von der *Entwicklung eines Bewältigungsplans* bestimmt, gefolgt von der dritten Phase, der *Ausführung dieses Plans*. In der letzten Phase geschieht die *Evaluierung des Bewältigungsplans*.

Bei Misserfolg der Bewältigung, werden eine oder mehrere Phasen wiederholt (S.38). Bewältigung wird auch von Künzel-Schön (2000) als Prozess beschrieben, in dem verschiedene Massnahmen getroffen werden können. Dabei haben die Betroffenen die Möglichkeit, eine wiederholte Rückkehr an den Ausgangspunkt vorzunehmen, wobei geklärt werden kann, ob eine Belastung überhaupt noch vorliegt (S.163).

Gemäss Künzel-Schön (2000) ist Bewältigung als „Bewältigungsversuch“ oder „Bewältigungsbemühen“ zu verstehen. Unabhängig davon, ob die Bewältigung eines Ereignisses erfolgreich war oder nicht (S.164).

#### 4.4.1.1 *Formen und Strategien*

Laut Künzel-Schön (2000) versuchen Menschen grundlegend zwei Bereiche bei der Bewältigung von Belastungen zu verändern. Einerseits das Ereignis und damit zusammenhängende äussere Bedingungen (die Situation und die Umwelt) und andererseits sich selbst. Wenn Personen versuchen, die eigenen Gefühle oder Urteile, Wahrnehmungen oder Gedanken des Ereignisses zu ändern, beeinflussen sie nicht das Ereignis, sondern sich selbst. Dabei haben sie das Ziel, besser mit der Belastung zurechtzukommen (S.169).

Ab ca. 70 Jahren, so Jutta Heckhausen (1999; zit. in Pro Senectute, ohne Datum), wird die Beeinflussung äusserer Bedingungen (sie spricht dabei von „sekundärer Kontrolle“) wichtiger. Hochaltrige können auf diese Weise ein positives Selbstbild aufrechterhalten, auch wenn sich die Lebensbedingungen verschlechtern (S.27).

Künzel-Schön (2000) stellte fest, dass jüngere Männer und Frauen und auch Personen im mittleren Erwachsenenalter in alltäglichen Stresssituationen sehr unterschiedliche Formen der Bewältigung wählen, um äussere und innere Bedingungen zu verändern. Beim Versuch, mit ihren Belastungen umzugehen, kommen Bewältigungsformen wie Konfrontation, Selbstkontrolle, Distanzieren, Suche nach sozialer Unterstützung, Akzeptieren von Verantwortung, planvolles Problemlösen, Vermeiden oder positive Neubewertung zum Zuge. Je nachdem, welche Probleme zu bewältigen sind, wählten die Personen jedoch unterschiedliche Strategien (S.173).

Die Reaktion einer Person, so Elbing (1991), ist durch ihr Einsamkeitsempfinden, ihre Persönlichkeit, situative und soziale Faktoren und durch ihre spezifischen Erlebenskomponenten bedingt. Die konkreten Strategien, die Effektivität und Angemessenheit von Bewältigungsstrategien und Bewältigungsverhalten sind von unterschiedlichen Faktoren abhängig. Dabei spielen die Art der Einsamkeitserfahrung (vgl. Kapitel 3.5), das soziale Umfeld (vgl. Kapitel 2.4), biografische Erfahrungen und personenspezifische Lern- und Fertigungsmerkmale sowie Handlungspräferenzen eine wesentliche Rolle (S.227).

In einer Analyse von Rubinstein und Shaver (1982; zit. in Heigl, 1988) fand man heraus, dass einsame Personen äusserst selten Bewältigungsstrategien anwenden, die zu einer Diskrepanzminderung führen würden, wie beispielsweise mit jemandem telefonieren oder jemanden besuchen. Die am häufigsten angegebenen Strategien waren Vermeidungs- und Ablenkungsstrategien, wie Schlafen, Essen, Fernsehschauen, Musikhören, Lesen usw. (S.111). Diese Technik der Verleugnung und Verdrängung wird auch im Bericht der Pro Senectute (ohne Datum) beschrieben. Sie wird gewählt, wenn Personen Veränderungen nicht wahrhaben oder sich nicht damit auseinandersetzen wollen (S.29). Gemäss Lazarus (1988; zit. in Pro Senectute, ohne Datum) kann diese Technik erfolgreich sein, wenn darauf keine negativen Auswirkungen erfolgen (S.29).

Cacioppo und Patrick (2011) halten fest, dass es äusserst schwierig ist, alleine (ohne die Hilfe von mindestens einer Person) aus der Einsamkeit zu finden, und die Schwierigkeit verstärkt sich, je länger man einsam ist. Linderung der Einsamkeit sieht er nur, indem eine Verbindung mit jemand anderem hergestellt wird. Die Tücke sieht er darin, dass es gerade den Einsamen schwer fällt, Kontakte herzustellen. Dies kann zu Frust führen und daraus kann Feindseligkeit, Depression und Verzweiflung entstehen. Die soziale Wahrnehmung kann beeinträchtigt werden, was einen gewissen Kontrollverlust herbeiführen kann. Sie führen weiter aus, dass diese Negativspirale zum Versagen der Selbstregulation führt und Bedürfnisse entstehen, den Schmerz mit den gerade verfügbaren Mitteln zu betäuben (S.42).

#### *4.4.1.2 Strategien im Alter*

Künzel-Schön (2000) hält fest, dass man sich nicht einig ist, ob ältere Menschen auf gleiche Weise Belastungen bewältigen, wie es die Jüngeren tun. Es gibt Theorien die davon ausge-

hen, dass die Art der Bewältigung altersunabhängig ist, weil der Stil der Bewältigung persönlichkeitsabhängig ist. Andere Annahmen beziehen sich auf die reichhaltige Lebenserfahrung älterer Menschen und besagen, dass sich das Repertoire von Bewältigungsmöglichkeiten im Alter vergrössert (S.179).

Heckhausens Ansicht, (vgl. Kapitel 4.4.1.1) wird durch die Auffassung von Jochen Brandstädter (1989; zit. in Pro Senectute, ohne Datum) relativiert. Er ist der Meinung, dass auch ältere Personen nicht nur die äusseren Bedingungen beeinflussen, um Belastungen zu verändern, sondern dass sie auch ihr Selbstkonzept an die veränderten Lebensbedingungen anpassen. Für die Bewältigung werden von ihnen sowohl assimilative (die Umwelt verändern) als auch akkommodative (eigene Überzeugungsstrukturen anpassen) Prozesse gewählt. Ältere Menschen handeln vor allem dann akkommodativ, wenn Assimilationsversuche nicht zum Ziel führen (S.28).

Linnemann et al. (1995) sind davon überzeugt, dass Bedingungen wie Ursachen und Hintergründe der Vereinsamung die Form und Strategie der Bewältigung beeinflussen.

Eine Theorie der Einsamkeitsbewältigung im Alter besagt, dass Menschen ihre Beziehungen und ihre Situation fortlaufend anhand ihres Wertesystems beurteilen und interpretieren. Das Wertesystem ist durch Werte und Normen einer Person und durch Forderungen der Umwelt beeinflusst. Fällt die Bewertung von Beziehungen nach diesem Wertesystem negativ aus, wird versucht, die Wünsche, die an Beziehungen geknüpft sind, oder die Qualität der Beziehungen zu verändern. Dazu werden verschiedene Strategien angewendet (S.37-38).

Gemäss Linnemann et al. (1995) wird die Einsamkeitsbewältigung im Alter nach drei Strategien unterschieden (vgl. Abbildung 8).

(1) Bei der problemorientierten Strategie wird Einsamkeit verarbeitet, indem das soziale Netzwerk den eigenen Wünschen angepasst wird. Dadurch wird die Qualität des Netzwerks erhöht. Diese Strategie bezieht sich auf das Problem selbst.

(2) Wenn die zweite, eine emotionsorientierte Strategie gewählt wird, reduziert das Individuum seine Erwartungen und Wünsche an Beziehungen. Auch dadurch kann Einsamkeit verarbeitet werden.

(3) Die dritte Strategie, die ebenfalls emotionsorientiert ist, bezieht sich auf die Verarbeitung der Belastung. Der ältere Mensch senkt dabei das Interesse am Unterschied zwischen der gewünschten und der tatsächlichen Beziehung.

Bei der zweiten und dritten Strategie sind die Emotionen zentraler Gegenstand. Die Verarbeitung ist hier psychologischer Art (S.38-39).

### Einsamkeit als Folge einer Interpretation der Qualität von Beziehungen und persönlichen Wünschen in Hinblick auf Beziehungen, mit Möglichkeiten der Bewältigung von Einsamkeit

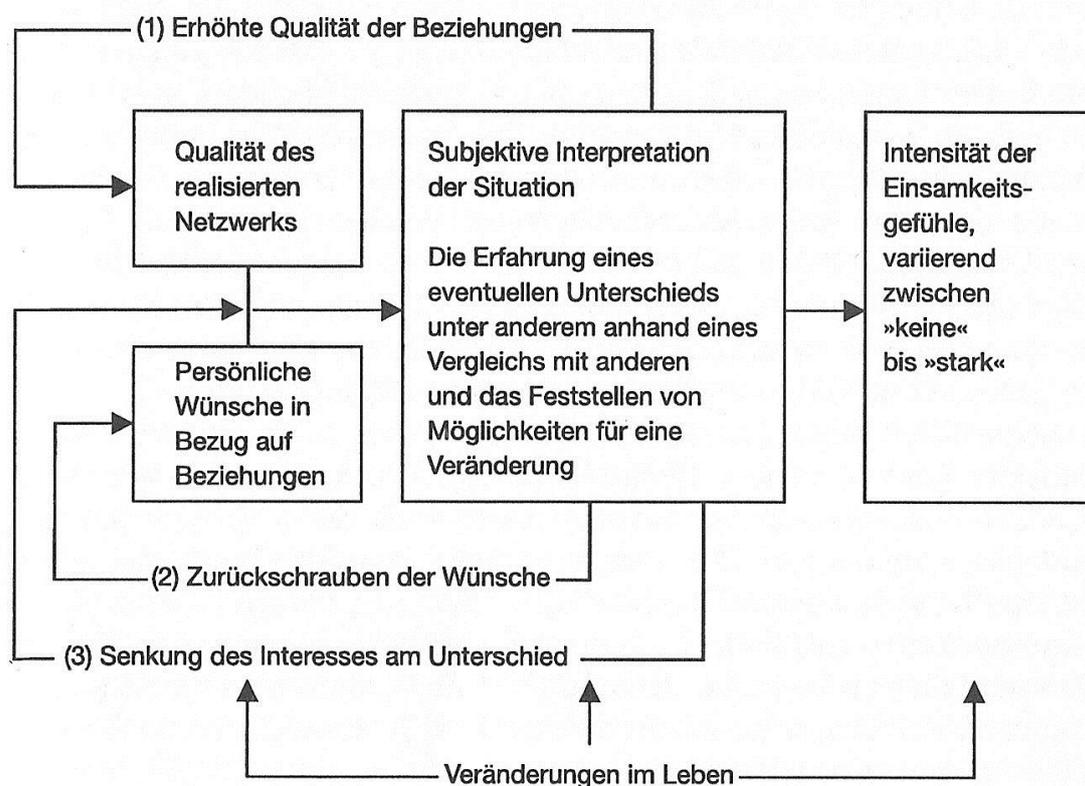


Abbildung 8: Einsamkeit als Folge einer Interpretation der Qualität von Beziehungen und persönlichen Wünschen in Hinblick auf Beziehungen, mit Möglichkeiten der Bewältigung von Einsamkeit (Quelle: Linnemann et al., 1995, S.39)

Die erste Strategie der Bewältigung wird gemäss Linnemann et al. (1995) von älteren Menschen selten gewählt. Der gesellschaftliche Umgang älterer Menschen ist generell geringer, als der von Jüngeren. Sie müssten dementsprechend Schwellen überschreiten, um die Qualität von Beziehungen durch Erweiterung und/oder Vertiefung von Kontakten zu erhöhen. Körperliche Beschwerden, unter denen viele ältere Menschen leiden, erschweren die Kontaktaufnahme durch die eingeschränkte Mobilität zusätzlich.

Am häufigsten wird von älteren Personen die zweite Bewältigungsstrategie, das Senken der Wünsche, die man an Beziehungen richtet, angewendet. Sind die Wünsche unrealistisch, ist eine Senkung adäquat. Bei dieser Strategie besteht jedoch das Risiko, dass man Wünsche, die zutiefst menschlich sind, in den Hintergrund stellt.

Die dritte Bewältigungsform kommt bei älteren Menschen oft vor. Das Verringern des Interesses am Unterschied zwischen Wunsch und Wirklichkeit ist dann erfolgreich, wenn die betroffene Person fähig ist, ihre Situation wirklich zu akzeptieren (S.40-41).

## 4.5 Zwischenfazit

In den vorgängigen Abschnitten wurde der Frage nachgegangen, wie sich die Problematik der Einsamkeit im Alter äussert. Dieses Zwischenfazit soll der Beantwortung dieser Frage nachgehen.

Menschen, die nicht in der Lage sind, soziale Kontakte zu knüpfen, sind eher gefährdet, Einsamkeit zu erleben, als solche mit hohen sozialen Fähigkeiten. Es ist aber zu bedenken, dass im Alter die Qualität der sozialen Beziehungen weitaus stärker für die Entstehung oder Verhinderung der Einsamkeit verantwortlich ist, als die Kontakthäufigkeit. Das verkleinerte Netzwerk alter Menschen verleitet einen vorschnell, auf grössere Einsamkeit zu schliessen. Alleinsein scheint für alte Menschen jedoch weniger mit Einsamkeit in Verbindung zu stehen als für Jüngere. Das Alter als solches macht nicht einsam.

Die bedeutendsten Risikofaktoren für die Entstehung der Einsamkeit sind der Verlust einer bedeutenden Bezugsperson und ein schlechter Gesundheitszustand.

Auch wenn alte Menschen durchschnittlich weniger Einsamkeitsgefühle äussern als jüngere, darf nicht vergessen werden, dass die Einsamkeit alter Menschen dennoch Realität ist. Im Alter wird sie speziell bei stark eingeschränkter Mobilität oder nach dem Verlust enger Bezugspersonen nicht selten zur Wirklichkeit. Davon sind mehrheitlich Menschen im vierten Lebensalter betroffen.

Vor allem länger andauernde Einsamkeit kann sich negativ auf das körperliche und psychische Wohlbefinden eines Menschen auswirken. Dies zeigt sich im Alter vor allem in Form von Krankheit und frühem Tod.

Um die Einsamkeit zu bewältigen, versuchen ältere einsame Menschen äussere Bedingungen oder sich selbst zu verändern. Dies kann durch Konfrontation, Selbstkontrolle, Distanzieren, usw. geschehen. Häufig angewandte Strategien sind zudem Vermeidungs- und Ablenkungsstrategien.

Die Bewältigung chronischer und situativer Einsamkeit stellt sich als schwierig heraus. Ein Grund dafür besteht im Defizit älterer Menschen, soziale Kontakte zu knüpfen. Einsame Menschen nehmen auch sehr selten die Hilfe von professioneller Beratung oder Therapie in Anspruch.

## 5 Die Soziokulturelle Animation

---

Im Zentrum dieser Bachelorarbeit steht die Beantwortung der Hauptfrage, welche Möglichkeiten der Soziokulturellen Animation zur Verfügung stehen, der Einsamkeit im Alter entgegenzuwirken. Dazu ist es notwendig, die zentralen und relevanten Aspekte dieser vielfältigen Profession zu beleuchten.

Ein historischer Abriss dient eingängig dazu, die Entstehung der Soziokulturellen Animation aufzuzeigen. Gefolgt wird dieser Abschnitt von der Definition des Berufes. Nach der darauffolgenden Klärung der gesellschaftlichen Aufgabe, wird die Soziokulturelle Animation in der Gesellschaft positioniert. Ergänzt wird dieses Thema durch die aufgezeigten Arbeitsfelder in denen die Fokussierungsgebiete dargestellt werden. Die Beschreibung der Funktionen dient der nachfolgenden Skizzierung der Interventionspositionen, woraus sich dann die Kernaufgaben aufzeigen lassen. Zum Schluss werden die Zielgruppen definiert und die zentrale Methode der Partizipation vorgeschellt.

### 5.1 Historischer Abriss

Die Förderung sozialer und kultureller Handlungen in der Gesellschaft wurde gemäss Heinz Wettstein (2010) in Frankreich bereits in den Anfängen der Industrialisierung, in der Zwischenkriegszeit, von der Unternehmerseite und von Gewerkschaften gefördert. Die „éducation populaire“ spielte dabei eine zentrale Rolle. Mit diesem Ansatz versuchte man die Arbeiterklasse mit dem Ziel zur Allgemeinbildung zu fördern (S.17).

Laut Wettstein (2010) schuf ein bekannter Freizeitanimator Léo Lagrange in Frankreich in den 40er-Jahren ein „sous-secrétariat“ für Freizeit. Sein Ziel war es Kultur, Theater, Film, Musik, usw. den einfachen Leuten zugänglich zu machen. In dieser Zeit wurden unter anderem bezahlte Ferien für alle eingeführt, und auch die Jugendherbergsbewegung erhielt Konjunktur. Zu verdanken war diese Entwicklung der Linksregierung, die 1936 an die Macht kam. In den 50er-Jahren entstanden „maisons de la culture“ nach dem Konzept von André Malraux. Diese Kulturhäuser dienten einerseits der Vermittlung von Kultur und andererseits sollten in ihnen Kultur produziert werden (S.19).

Gemäss Wettstein (2010) etablierte sich der Begriff der „Animation“ in Frankreich zwischen 1950 und 1965 und diente zur Bezeichnung bestimmter sozialer und kultureller Handlungen (S.17).

Folgt man Wettstein (2010) fanden die Begriffe „Animation“ und „Animator“ in der Schweiz erstmals zur Zeit der 68er-Bewegung Verwendung. Bei der Verbreitung der Idee der Animation waren massgeblich professionelle Mitarbeitende aus Freizeitanlagen und Jugendhäusern beteiligt. Da ihre Ausbildungsbedürfnisse in den vorhandenen Schulen nicht befriedigt werden konnten, bauten sie eine eigene Ausbildungsmöglichkeit auf. Durch ihr Verständnis von sich als Helfer, Unterstützer und Förderer der Eigeninitiative griffen sie auf das in der Romandie geläufige Konzept der „Animation“ zurück. Nach zahlreichen konzeptuellen Diskussionen unter den Ausbildungen wurde man sich Ende der 70er-Jahre einig, der Ausbildung den Untertitel „Grundausbildung in soziokultureller Animation“ zuzuordnen. Mittlerweile gibt es in der Romandie drei Fachhochschulen, die diesen Ausbildungsgang anbieten. In der Deutschschweiz wird die entsprechende Ausbildung an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit angeboten (S.24ff). Soziokulturelle Animation (SKA) kann laut Gregor Husi und Simone Villiger (2012) in generalistischen Ausbildungsstätten weiterer Fachhochschulen gelehrt werden (S.26).

## 5.2 Definition

Die junge Profession der (SKA) ist in der Schweiz im Berufsfeld der Sozialen Arbeit eingebettet. An sie ist auch der Berufskodex der Sozialen Arbeit gerichtet. Folgende Definition der IFSW Definition von sozialer Arbeit wurde vom Berufsverband der Sozialen Arbeit Schweiz, Avenir Social, im Berufskodex veröffentlicht:

„Die Profession Soziale Arbeit fördert den sozialen Wandel, Problemlösungen in zwischenmenschlichen Beziehungen sowie die Ermächtigung und Befreiung von Menschen mit dem Ziel, das Wohlbefinden der einzelnen Menschen anzuheben. Indem sie sich sowohl auf Theorien menschlichen Verhaltens als auch auf Theorien sozialer Systeme stützt, vermittelt Soziale Arbeit an den Orten, wo Menschen und ihre sozialen Umfelder aufeinander einwirken. Für die Soziale Arbeit sind die Prinzipien der Menschenrechte und der sozialen Gerechtigkeit fundamental.“ (AvenirSocial, 2010, S.8)

AvenirSocial (2010) leitet ausgehend von der Menschenwürde, den Menschenrechten sowie den Sozialrechten die Grundsätze der Gleichbehandlung, der Selbstbestimmung, der Partizipation, der Integration und der Ermächtigung ab (S.8-9).

Die Aussage von Henry Ingerberg (1975; zit. in Wettstein, 2010): „Soziokulturelle Animation: Omnipräsent und unauffindbar“ verweist gemäss Wettstein (2010) auf einen wichtigen Umstand der Profession: Bei der SKA geht es um ein Phänomen, das nicht einfach in Kategorien der Wissenschaft, der Institutionen oder der Politik eingeordnet werden kann. Die SKA zeigt sich verschiedenartig und vielfältig (S.26).

Die beiden nachfolgenden Definitionen sind Versuche dieses Phänomen zu fassen. Sie stammen aus dem französischen und aus dem deutschen Sprachraum.

Der französische Definitionsversuch von Pierre Besnard (1980) besteht aus acht Charakteristiken der SKA:

Die Soziokulturelle Animation lässt sich als Ensemble von Praktiken, Aktivitäten und Beziehungen charakterisieren.

- „Die Praktiken und Aktivitäten betreffen die von den Individuen in ihren sozialen und kulturellen Leben, besonders in ihrer Freizeit, gezeigten Interessen. Diese Interessen lassen sich wie folgt einteilen: künstlerische, intellektuelle, soziale, alltagspraktische und physische.
- Diese Praktiken reagieren auf das Bedürfnis nach Einführung, Ausbildung und Handlung, das durch bestehende Institutionen nicht gedeckt wird. Sie befriedigen Funktionen der Erholung, Zerstreung und Entwicklung.
- Diese Praktiken sind freiwillig (im Unterschied zu gewissen kulturellen Verpflichtungen in der Schule), ob es sich um die Ausführung einer Tätigkeit oder um die Teilnahme an einer Vereinigung handelt.
- Diese Praktiken und Aktivitäten sind im Prinzip offen für alle Kategorien von Individuen, was auch immer ihr Alter, ihr Geschlecht, ihre Abstammung, ihr Beruf etc. sind.
- Diese Praktiken und Aktivitäten setzen im Prinzip kein vorgängig zu erreichendes Niveau voraus.

- Diese Praktiken sind im Prinzip nicht auf das Erreichen einer Qualifikation oder eines Diploms ausgerichtet.
- Diese Praktiken werden im Prinzip in Gruppen ausgeübt, innerhalb einer der verschiedenen soziokulturellen Institutionen.
- Sie werden allgemein unter Mithilfe eines professionellen oder ehrenamtlichen Animators ausgeübt, der im Prinzip eine entsprechende spezielle Ausbildung bekommen hat und der vorwiegend Methoden der aktivierenden Pädagogik einsetzt“ (zit. in Wettstein, 2010, S. 28ff).

Die deutschsprachige Definition stammt aus der Schweiz und wurde 1989 von der „gemeinsamen Plattform der schweizerischen Schulen für soziokulturelle Animation“ auf der Basis unterschiedlicher Diskussionsstränge formuliert (Wettstein, 2010, S.35).

„Soziokulturelle Animation ist eine soziale Aktion, welche sich in verschiedenen Aktivitäten ausdrückt, abhängig von den sozialen, kulturellen und politischen Bedingungen und Möglichkeiten der betroffenen Bevölkerung. Diese Aktion zielt darauf ab, die betroffenen Gruppen zu strukturieren und zu aktivieren, um die von diesen Gruppen beabsichtigten sozialen Veränderungen zu erreichen. Die Teilnahme beruht auf Freiwilligkeit und die Aktion findet auf der Basis demokratischer Strukturen statt. Die Mittel der Aktion sind Methoden der aktivierenden Pädagogik, welche die Mitbeteiligung stimulieren.“

In diesen Definitionen der SKA wird deutlich, dass die Aktivierung von Individuen und Gruppen zentral ist. Ihnen wird dadurch etwas ermöglicht, das ohne professionelle Arbeit nicht erreicht werden würde. Anhand von Lösungen für den Umgang mit Veränderungen und Anregungen zur Gestaltung des Wandels, hilft die SKA dem Einzelnen und Gruppen, gesellschaftliche Entwicklungen zu verarbeiten und zu gestalten (Wettstein, 2010, S.39).

### 5.3 Gesellschaftliche Aufgabe

Husi (2010) bezeichnet die gesellschaftliche Aufgabe der SKA als gesellschaftlichen Zusammenhalt. Er weist jedoch gleich zu Beginn seiner Ausführungen auf die Grenzen dieses Vorhabens hin. Die SKA hat nicht die Möglichkeiten, die gesamte Gesellschaft zusammenzuhal-

ten und zu steuern. Dafür sind Politik und die Justiz verantwortlich, indem sie die nötigen Rahmenbedingungen schaffen. Die SKA kümmert sich um die „Sozialintegration“ (S.98).

Gemäss Marcel Spierts (1998) hat die SKA die Aufgabe, das gesellschaftliche Funktionieren von Individuen, Gruppen und Organisationen zu fördern, indem Potentiale entwickelt, Probleme greifbar gemacht werden, Erneuerungen realisiert und das andersartige soziale Funktionieren gefördert wird (S.68).

Laut Husi (2010) leitet sich dieser Auftrag von den (berufs)ethisch begründeten Werten Sozialer Arbeit ab. Demnach hat die SKA die Absicht, Menschen zusammen zu bringen, um den sicheren freiheitlichen Zusammenhalt aller Menschen, die in Betracht kommen, zu fördern. Dabei orientiert sich die SKA an demokratischen Werten wie Freiheit, Gleichheit (bzw. Gerechtigkeit) und Sicherheit (S.99-100).

## 5.4 Gesellschaftliche Verortung

Nachdem in den vorgängigen Abschnitten die Entstehung der SKA skizziert, ein Definitionsversuch für die Profession unternommen und die gesellschaftliche Aufgabe der SKA definiert wurde, findet nun die Positionierung der SKA in der Gesellschaft statt.

### 5.4.1 Zwischenposition

Als Zwischenposition oder intermediäre Position der SKA wird von Spierts (1998; zit. in Gabi Hangartner, 2010) die soziokulturelle Arbeit zwischen System und Lebenswelt bezeichnet. Damit greift er das von Jürgen Habermas entwickelte Konzept von System und Lebenswelt auf (S.274).

Gemäss Hangartner (2010, S.276-277) funktioniert das System zweckrational und ist Ort des strategischen Handelns, der instrumentellen Beziehungen, des marktkonformen Kalkulierens, usw. Ihm gegenüber steht die Lebenswelt. Sie ist verständigungsorientiert. Die Lebenswelt ist Ort des kommunikativen Handelns, der Verständigung der sozialen Herkunft, der Alltagserfahrungen, usw. (vgl. Abbildung 9).

Laut Spierts (1998) vermittelt die SKA einerseits z.B. zwischen Bürgern und Markt, andererseits setzt sie auch Massstäbe. Kommunikative Massstäbe im Systemkontext und ökonomische und verwaltungsrationelle im Lebensweltkontext. Folgt man Spierts (1998) weiter, hat die SKA die Aufgabe, der Kolonialisierung der Lebenswelt durch das System entgegenzuwir-

ken. Ihr zentrales Tätigkeitsfeld ist die Mediatisierung oder Vermittlung in der intermediären Position (zit. in Hangartner, 2010, S.274).

Laut Spierts (1998; zit. in Hangartner, 2010) sind soziokulturelle Animatorinnen und Animatoren Teil staatlicher Institutionen und Abläufe. In diesen Abläufen haben sie aber stets den Auftrag, in der Lebenswelt der Individuen tätig zu sein (S.279).

### Gesellschaft als System und Lebenswelt: Herausbildung der Zwischenposition

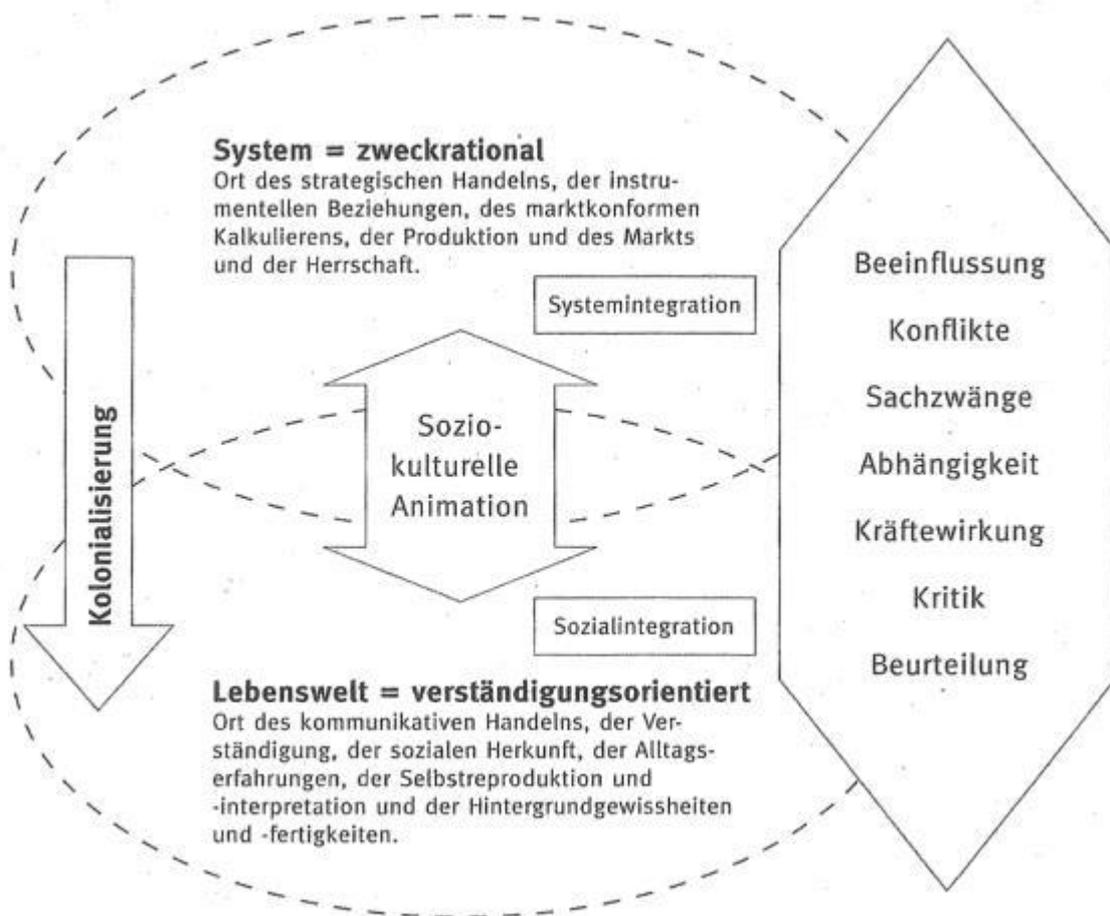


Abbildung 9: Gesellschaft als System und Lebenswelt: Herausbildung der Zwischenposition (Quelle: Hangartner, 2010, S.277)

#### 5.4.2 Zivilgesellschaft

Neben Staat und Markt nennt Hangartner (2010) die Zivilgesellschaft, die einen Gemeinwohlbezug und einen partizipativen Charakter aufweist, als einen für die Gesellschaft bedeutsamen Bereich. Die Zivilgesellschaft bildet sich aus einer Vielzahl von Gruppierungen und Organisationen, die sich für soziale Anliegen einsetzen. Sie besteht aus Einzelpersonen,

Familien, sozialen Bewegungen, Genossenschaften, politischen und kirchlichen Organisationen, die sich der langen Tradition der Gemeinnützigkeit widmen. Laut Hangartner stehen Aktivitäten, ausserhalb der Staats- und Marktsphäre, in Form von gesellschaftlicher Selbstorganisation im Vordergrund. Nach Hangartner wirken zivilgesellschaftliche Einrichtungen demokratiefördernd, indem sie Probleme sichtbar machen, Mächtige zur Verantwortung ziehen und die öffentliche Entscheidungsfindung ausweiten. Die SKA lässt sich angesichts der zivilgesellschaftlichen Handlungsprinzipien wie Freiwilligkeit, Gemeinwohlorientierung, Non-Profit-Orientierung, Gemeinschafts- und Kooperationsorientierung und der sozialintegrativen Wirkung klar dem Sektor der Zivilgesellschaft zuordnen (S.271-272).

## 5.5 Arbeitsfelder

Die Tätigkeitsfelder der SKA wurden zu vier Fokussierungsgebieten zusammengefasst; Erholung und Freizeit, Bildung und Erziehung, Kunst und Kultur und Gemeinwesen aufbau (Spierts, 1998). Oftmals wurde versucht, eines der vier Gebiete als zentralen Kern festzulegen, die Zentralisierung ist jedoch abhängig von der jeweiligen Gesellschaft. Anhand dieser Fokussierung ist es der SKA möglich, sich mit anderen gesellschaftlichen Einrichtungen zu verknüpfen. Die vier Fokussierungsgebiete werden kurz vorgestellt, dabei wird in dieser Bachelorarbeit das Gebiet der Erholung und Freizeit genauer ausgeführt (S.70-72).

### 5.5.1 Erholung und Freizeit

Die gesellschaftlichen Anforderungen sind gestiegen, dies macht sich auch bei der Erholung spürbar (Spierts, 1998). Zum einen brauchen die Menschen mehr Zeit für die Erholung, zum anderen gibt es Menschen, die nicht wissen, wie sie ihre Freizeit gestalten sollen. Der Bedarf an Freizeitangeboten ist gestiegen. Hinsichtlich dieser Ausgangslage bietet die SKA für viele Menschen niederschwellige Angebote, welche auf spezifische Wünsche und Bedürfnisse angepasst sind. Die Möglichkeit, in der eigenen Wohn- und Lebenswelt Aktivitäten zu geniessen, steigert die Netzwerkbildung in Nachbarschaften und Quartieren. Dies ist besonders im Falle von sozialer Isolation eine bedeutende Beobachtung (S.72). Die Qualität des Zusammenlebens im selben Quartier steigert sich, und Menschen mit wenigen sozialen Kontakten fällt es in diesem Setting leichter, sich an gesellschaftlichen Aktivitäten zu beteiligen (Sociaal-cultureel werk, 1993; zit. in Spierts, 1998, S.192). Hans Stevense (1987) erklärt, dass

sich Menschen mit wenig sozialen Kontakten überwinden müssen, um an einer Aktivität teilzunehmen. Die Aufgabe der Fachperson der SKA ist hier, diese Zielgruppe zu empfangen, aber dabei nicht fordernd zu sein (zit. in Spierts, 1998, S.193). Spierts (1998) ist sich bewusst, dass diese Erklärung von Stevense einige Zeit zurück liegt, dennoch weist er daraufhin, dass sie heute noch Gültigkeit aufweist (S.193).

### **5.5.2 Bildung und Erziehung**

Erziehung als ausserschulische Bildung ist in der SKA ein zentrales Arbeitsgebiet. Hier geht es vor allem, um die Förderung von Selbst- und Sozialkompetenzen. Dies zeigt sich in der Unterstützung der Meinungsbildung, im Erwerben oder Vermehren von Wissen, aber auch in der Förderung von sozialen, kulturellen und technischen Fähigkeiten. In Bezug auf Kinder und Jugendliche wird eng mit Schulen zusammengearbeitet, um beispielsweise Schulabgänger aufzufangen. Bei Erwachsenen handelt es sich um persönliche und gesellschaftliche Bildung. (Spierts, 1998, S.73-74).

### **5.5.3 Kunst und Kultur**

Gesellschaftliche Einrichtungen vermitteln zwischen der Kunst und dem Publikum, dabei steht die Förderung der Kulturpartizipation im Vordergrund. Die SKA versucht sich in diesem Gebiet vermehrt in kulturelle Manifestationen, Kulturfestivals oder kulturelle Reisen zu integrieren, um mit ihrer niederschweligen Art für die Kulturpartizipation einen Beitrag zu leisten (S.74).

### **5.5.4 Gemeinwesen aufbau**

Spierts (1998) betont hier, dass nach der Individualisierung nun die Zeit folgt, in der die Stärkung von sozialen Verbänden wichtiger wird. Für diese Aufgabe übernimmt der Gemeinwesen aufbau die Verantwortung. Dabei ermöglichen die soziokulturellen Räume dieses Anliegen zu thematisieren. Soziokulturelle Einrichtungen legen einen grossen Wert auf dieses Fokussierungsgebiet. In den letzten Jahren wurden in vielen Einrichtungen spezifische Fachleute eingesetzt, um den Bedürfnissen in diesem Bereich optimal zu begegnen. Dazu gehö-

ren Aufgaben, die die Wohn- und Lebenssituation betreffen oder auch die Zusammenarbeit mit einzelnen Gruppen (S.74).

## 5.6 Interventionspositionen

Die vorangehenden Kapitel führen zum Handlungsmodell, welches von Müller (1999) entwickelt wurde. Zum ganzheitlichen Verständnis dieses Modells werden zunächst die vier verschiedenen Funktionen der SKA betrachtet. Aus den beschriebenen Funktionen und Interventionspositionen werden dann die Kernaufgaben nach Spierts (1998) erläutert.

### 5.6.1 Funktionen der Soziokulturellen Animation

Die SKA nimmt sich unterschiedlichen Funktionen oder Aufgaben in der Gesellschaft an (Hangartner, 2010). Die folgenden Funktionen wurden unter Einbezug der von Müller (1999) zusammengestellten Darstellung erarbeitet.

Die *Vernetzungs- und Kooperationsfunktion* impliziert die Zusammenarbeit mit sozialen und kulturellen Netzwerken und zum anderen die Arbeitsweise mit unterschiedlichen Akteuren, welche durch Kooperation gekennzeichnet ist.

Die *partizipative Funktion* beinhaltet die Aktivierung von unterschiedlichen Gruppen in unterschiedlichen Settings. Partizipation wird unter Kapitel 5.8 genauer ausgeführt.

In der *präventiven Funktion* geht es um die Unterstützung der Früherkennung von gesellschaftlichen Problemen und deren Thematisierung. Durch die Analyse eines Problems kann eine Negativspirale vermieden werden.

Die SKA fördert die Kommunikation zwischen unterschiedlichen Gruppen und Individuen. In dieser *integrativen Funktion* spielt die Beziehungsarbeit eine zentrale Rolle (Hangartner, 2010, S.286-288).

### 5.6.2 Interventionspositionen als Handlungsmodell

Dieses Handlungsmodell dient als Orientierung wobei unter vier Positionen unterschieden wird. Die Positionen sind untereinander verbunden und in Rückkopplung mit den anderen.

Jede Position hat spezifische Aufgaben, Ziele, Aktivitäten und Methoden, welche sich auch überschneiden können.

Die *Animationsposition* als zentraler Punkt hat den Zweck der Aktivierung. Sie kann auch als Kernposition gesehen werden. Das Ziel ist es, mittels Animation, Beteiligung und Arrangements die Selbsttätigkeit der Zielgruppe zu fördern.

Aus der *Organisationsposition* heraus planen Fachkräfte der SKA in Zusammenarbeit mit der Zielgruppe Aktivitäten und Projekte. Sie arbeiten dabei unterstützend, planerisch, durchführend und auswertend. Müller betrachtet die Animation und Organisation als eng verbunden, aufgrund der Zusammenführung von Gruppen und Individuen innerhalb von Aktivitäten. Das Ziel ist dabei die Selbstorganisation der Gruppe.

Das Erkunden von möglichen Zielgruppen und ihren Bedürfnissen wird aus der *Konzeptposition* ausgeführt. Dabei werden mögliche Handlungsfelder und offene Situationen eruiert. Wichtige Aufgaben der SKA sind in dieser Position das Erforschen, Erkunden und Konzipieren. Ziel ist eine Transformation des behandelten Gegenstandes.

Die *Vermittlungsposition* erfordert von den Fachkräften der Soziokulturellen Animation zwischen Konfliktparteien eine optimale Problemlösung zu entwickeln. Dies geschieht unter anderem mittels Verhandlungen. Das Ziel ist, die Selbständigkeit der Zielgruppen zu erreichen (Hangartner, 2010, S, 298ff).

Husi (2010, S.101) fasst die Interventionspositionen folgendermassen zusammen und nimmt Bezug auf die Aufgabe der SKA (vgl. Kapitel 5.3):

„(...) bringt SKA Menschen zusammen (Animation), indem sie ihre Vorüberlegungen und Informationssuchen auf demokratischen zwischenmenschlichen Zusammenhalt fokussiert (Konzeption), zu dessen Förderung Infrastruktur, Begegnungsanlässe und Know-how zur Verfügung stellt (Organisation) und zwischenmenschliche Brücken baut (Vermittlung)“.

### **5.6.3 Kernaufgaben**

Spierts (1998) unterscheidet fünf Kernaufgaben der SKA. Er geht dabei von der agogischen Beziehung zwischen der Fachperson der SKA und dem Individuum oder der Gruppe aus. Diese zeichnet sich insofern aus, dass eine Partnerschaft entsteht, die distanziert aber auch anteilnehmend funktioniert. Die Individualität der Beteiligten kommt nur zur Sprache, wenn es

für die festgehaltenen Ziele relevant ist. Die Fachperson muss in der Lage sein, mehrere solcher Beziehungen zu führen und auch immer wieder neue einzugehen (S.119).

Die erste Kernaufgabe lautet: *Das Knüpfen von Kontakten* (Spierts, 1998). Die Adressatenschaft der SKA ist sehr breit. Sie reicht von auffälligen Jugendlichen über Randständige bis hin zu alten Menschen. Die Kontaktaufnahme geschieht dabei meist durch offene Angebote. Falls die Vernetzung nicht gelingt, muss sich die SKA Brücken zu diesen bestimmten Gruppierungen überlegen. Die Herangehensweise wird an jede einzelne Gruppe angepasst (S.132-136).

Die zweite Kernaufgabe: *Programmieren und Organisieren*. Das Programmieren beinhaltet das Entwickeln, Entwerfen und Evaluieren von Aktivitäten. In vielen soziokulturellen Einrichtungen werden Programme angeboten, die saisonal abgestimmt sein können oder auch nur für einen Tagesausflug gedacht sind. Beim Organisieren geht es darum, alle notwendigen Schritte für die Programme durchzuführen, damit sie zustande kommen können (Spierts, 1998, S.136-137).

Die dritte Kernaufgabe: *Die Betreuung von Teilnehmern und Freiwilligen*. Nach Spierts (1998) können sich Interventionen nach Individuen, Gruppen und Gesellschaftsverbänden orientieren. Diese Triade bedingt die Auseinandersetzung mit jedem Einzelnen der drei unter Anbetracht der anderen zwei. Die einzelnen Ansätze nennen sich case-work (Einzelhilfe), group work (Gruppenarbeit) und community organization (Methoden der Gemeinwesenarbeit). Diese Bachelorarbeit bezieht sich hier auf die community organization. Die Fachperson der SKA konzentriert sich auf Gegebenheiten im Quartier, in der Nachbarschaft oder im Dorf. Dabei geht die SKA davon aus, dass die Gemeinschaft über genügend Ressourcen verfügt, um Probleme zu lösen. Eine wichtige Komponente in der Gemeinwesenarbeit sind die freiwilligen Helfer und Helferinnen. An der Anzahl der Freiwilligen lässt sich das Engagement einer Gemeinschaft messen (S.157ff). Die Freiwilligen, so Spierts (1998) arbeiten selbstständig und sind oftmals für die Ausführung von Aktivitäten zuständig, da die Fachpersonen der SKA vermehrt Zeit in die koordinierenden Aufgaben investieren müssen. Trotz der selbständigen Arbeitsweise sind dennoch die Fachpersonen die Endverantwortlichen und steuern das Sachwissen bei. Eine gut funktionierende Zusammenarbeit bedarf einer Betreuung der

Freiwilligen. Dies beinhaltet die Anwerbung, das Coaching und die Unterstützung der freiwilligen Helfer/innen. Zusätzlich gilt es die Arbeitsatmosphäre so zu gestalten, dass ein Zusammenarbeiten mit der Realisierung der eigenen Wünsche der Freiwilligen möglich ist (S.161ff). Hangartner (2010) bezeichnet die Arbeit der freiwilligen Helfer als zivilgesellschaftliches Engagement. Die Freiwilligkeit zeugt von sozialstaatlicher/organischer Solidarität, die schliesslich in die Solidarität der Interessen übergeht (S.272).

Die vierte Kernaufgabe: *Einrichtungorientierte Arbeit: Verwaltung und Organisation* (Spierts, 1998). Die SKA arbeitet vermehrt innerhalb wie auch von einer professionellen Organisation aus, dazu können Arbeitsrichtungen wie Seniorenarbeit, Kinderbetreuung, Quartierarbeit oder auch Sozialberatung gehören. Diese Organisationen bieten ein integriertes Dienstleistungsangebot und tragen eine gemeinsame Geschäftspolitik (S.168-170).

Die fünfte Kernaufgabe: *Entwicklung und soziokulturelle Politik*. Die Tätigkeit in einer Organisation bedingt die Einhaltung und Durchführung der Einrichtungspolitik. Diese besteht zur Realisierung der Ziele. Bei der Planung von bestimmten Aktivitäten müssen Behördenpolitik und die Wünsche der Umgebung miteinbezogen werden. Zudem gilt es die Verfügbarkeit von Lokalitäten, Geld und Teilnehmer/innen stets zu überprüfen (Spierts, 1998, S.171-173).

## 5.7 Zielgruppe

Heinz Moser, Emmanuel Müller, Heinz Wettstein und Alex Willener (1999) beschreiben den Menschen als soziales Wesen, das sich nur in Bezug zu anderen Menschen entfalten kann. Die soziokulturelle Animation arbeitet mehrheitlich mit Gruppen, jedoch werden die Bedürfnisse der einzelnen Individuen berücksichtigt. Die Gruppen können alters- und geschlechtsspezifisch sein oder durch andere Merkmale unterteilt werden (S.207-208). Hangartner (2010) weist darauf hin, dass die Arbeit mit Gruppen seitens der Auftraggeber einer genauen Klärung und Abgrenzung bedarf. Die Fachpersonen der SKA müssen sich stets ein breites Wissen über die Zielgruppe aneignen, dadurch können sie erarbeiten, welche Ziele möglich sind und werden handlungsfähig (S.290).

Zur Darstellung der Vielfalt von Zielgruppen besteht eine Tabelle, erarbeitet von Hangartner (2010). Darin wird ersichtlich, welche unterschiedlichen Zielgruppen innerhalb Generationen, Geschlechtern, Kulturen, Lebenswelten und Systemen vorhanden sind.

### Zielgruppen der Soziokulturellen Animation

Soziokulturelle Animation vermittelt innerhalb oder zwischen ...	Soziokulturelle Animation ist tätig für und mit der Zielgruppe ...
Generationen	Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene, Erwachsene, ältere und ganz alte Menschen ...
Geschlechtern	Mädchen- und/oder Jungenarbeit, Arbeit mit Frauen und/oder Männern, Arbeit mit Frauen und/oder Männern mit Migrationshintergrund ...
Kulturen	Menschen mit und ohne Migrationshintergrund, einheimische und zugezogene Menschen im Quartier, im Stadtteil oder in der Gemeinde ...
Lebenswelten, Lebensstilen, Lebenslagen und sozialen Schichten	Gesunde Menschen und Menschen mit Behinderung, Menschen mit und ohne Erwerbsarbeit, freiwillig Tätige und professionell Tätige, Familien und Alleinerziehende, Lehrpersonen, Eltern und Kinder, Bewohnerinnen und Bewohner von Wohngenossenschaften ...
System(en) und Lebenswelt(en)	Akteure aus Politik, Verwaltung und Wirtschaft und Bewohnerinnen und Bewohner in Quartieren, Stadtteilen und Gemeinden ...

Abbildung 10: Zielgruppen der Soziokulturellen Animation (Quelle: Hangartner, 2010, S. 290)

#### 5.7.1 Ältere Menschen

Der Thematik dieser Arbeit entsprechend, wird nun die Zielgruppe der älteren Menschen betrachtet. Dieser, so Moser et al. (1999), ist erst später Gegenstand der SKA geworden. Die älteren Menschen können oftmals aufgrund altersbedingter Faktoren am gesellschaftlichen Leben nicht teilnehmen und müssen sich selbst für die Erfüllung ihrer Bedürfnisse stark machen. Auch die SKA ist sich der Entwicklung dieser Zielgruppe bewusst. Die Unterteilung in „junge Alte“ und „alte Alte“ impliziert für die Zusammenarbeit spezifische Konzepte innerhalb einer Altersgruppe (S.209).

### 5.8 Partizipation – ein zentrales Mittel

Partizipation wird im Schweizer „Lexikon der Sozialpolitik“ als „Teilnahme einer Person oder Gruppe an Entscheidungsprozessen oder an Handlungsabläufen, die in übergeordneten Strukturen oder Organisationen stattfinden“, definiert (Erwin Carigiet, Ueli Mäder & Jean-Michel Bonvin; zit. in Alex Willener, 2007, S.59).

Zur Bestimmung der Partizipation ist es gemäss Moser et al. (1999) hilfreich, verwandte Begriffe nach Ziel und Mittel zuzuordnen. Zielbegriffe sind beispielsweise direkte Demokratie, Selbstverwaltung, Selbstorganisation oder Autonomie. Mittel zur Teilnahme an Entscheidungs- und Willensprozessen sind Partizipation, Mitwirkung und Mitbestimmung (S.113).

Als Zielwert der Partizipation sieht Arnold Künzli (1977; zit. in Moser et al., 1999) die Erweiterung der Demokratie (S.113).

Für René Schaffhauser (1978; zit. in Moser et al., 1999, S.113) hat die Partizipation drei Ziele:

1. Integrationsfunktion (Partizipation als Mittel der politischen Sozialisation und Integration)
2. Selbstbestimmungsfunktion (Partizipation als Mittel zur Vergrösserung der Gleichheit)
3. Innovationsfunktion (Partizipation als Mittel zur inhaltlichen Qualitätsverbesserung von Entscheidungen)

Die Form der Beteiligung wird gemäss Frank Hollihn (1979; zit. in Moser et al., 1999, S.113) in fünf Stufen unterteilt und dabei in echte und unechte Beteiligung unterschieden (vgl. Abbildung 11).

### Partizipationsstufen

Stufen	Beteiligungsformen	Beteiligungsbegriff
1	Information	unecht
2	Mitsprache	unecht
3	Mitentscheidung	echt
4	Mitbeteiligung an der Realisierung	echt
5	Kontrolle	echt

Abbildung 11: Partizipationsstufen (Quelle: Moser, 1999, S.113)

Hollihn (1979) ist der Meinung, dass Information und Mitsprache Voraussetzung für echte Partizipation sind. Wenn sich die Beteiligung jedoch nur auf die beiden Stufen beschränkt, dann spricht er von Scheinpartizipation.

Damit man von echter Partizipation sprechen kann, müssen alle fünf Stufen durchlaufen werden (S.114).

Diese Ansicht wird von Willener et al. (2007) nicht geteilt. Sie nehmen Bezug auf Maria Lüthringhaus (2000) und erwähnen klar, dass Partizipation nicht erst bei der Stufe der Mitentscheidung beginnt. Weiter sind sie der Meinung, dass bei der Verwendung des Schemas von Hollihn (1979) die Gefahr besteht, dass der Information (Stufe 1) und der Mitwirkung (Stufe 2) zu wenig Beachtung geschenkt wird, weil sie sowieso als „unecht“ gelten (S.64).

Den Beteiligungsgrad bestimmen gemäss Lüthringhaus (2000) zwei wesentliche Faktoren. Zum einen kann der Bildungsgrad (kulturelles Kapital) dafür verantwortlich sein, ob Leute Informationen wahrnehmen und verarbeiten können. Zum anderen ist die finanzielle Lage der Menschen (ökonomisches Kapital) entscheidend. Menschen, die stark mit alltäglichen Existenzfragen belastet sind, beteiligen sich weniger, als Leute, die nur geringe Zeit für die Befriedigung von Grundbedürfnissen aufwenden müssen (zit. in Willener et al., 2007, S.65).

## 5.9 Zwischenfazit

Im historischen Rückblick wurde festgehalten, dass der Begriff der Soziokulturellen Animation relativ jung ist und stark vom Animationsverständnis aus Frankreich beeinflusst wurde. In der Schweiz wurden animatorische Tätigkeiten erst durch die Professionalisierung etabliert. Das umfangreiche Tätigkeitsfeld erschwert eine Definition. In dieser Arbeit gehen wir vom zentralen Punkt der Aktivierung von Individuen und Gruppen aus. Die SKA ist dabei auf lokaler, gesellschaftlicher und politischer Ebene tätig. Dennoch ist sie eingeschränkt und ist gesellschaftlich gesehen für die Sozialintegration zuständig.

Die SKA ist zwischen System und Lebenswelt zu verorten. In dieser Position vermittelt sie zwischen Individuum und Markt. Hier spielt die Zivilgesellschaft eine wesentliche Rolle. Die Zivilgesellschaft fördert den Zusammenhalt und stärkt unter anderem Minderheiten darin, sich für ihre Bedürfnisse einzusetzen.

Ein Überblick über die Tätigkeiten verschafft die Eingrenzung der Fokussierungsgebiete. Erholung und Freizeit nimmt für diese Arbeit einen wichtigen Stellenwert ein. Darin geht es um die Förderung der Lebensqualität innerhalb von Nachbarschaften und Quartieren. Zentral ist dabei die Aktivierung von Menschen mit wenigen sozialen Kontakten zur Teilnahme an gesellschaftlichen Aktivitäten.

Die Festlegung von bestimmten Funktionen, Interventionspositionen und Kernaufgaben ermöglicht den Fachpersonen der SKA in ihrem professionellen Handeln eine Orientierung.

Die Adressatenschaft besteht aus Gruppen und den einzelnen Gruppenmitgliedern. Diese können nach Merkmalen des Alters, des Geschlechts und nach kulturellem Hintergrund unterteilt werden.

Das Mittel der Partizipation wird in der SKA als Schlüsselbegriff bezeichnet. Sie dient als Werkzeug dazu, wichtige Ziele wie Integration oder Selbstbestimmung zu fördern.

## 6 Schlussfolgerungen für die Soziokulturelle Animation

---

Zu Beginn des vorliegenden Kapitels wird eine Gesamtbewertung der Einsamkeit im Alter vorgenommen. Weiterführend wird der Handlungsbedarf für die Soziokulturelle Animation ausgearbeitet. Basis dafür sind die Werte, der gesellschaftliche Auftrag und die Kernaufgaben der SKA. Konkrete Handlungsansätze werden aufzeigen, in welchen Bereichen und in welcher Weise die SKA auf die Herausforderungen der Problematik der Einsamkeit im Alter agieren und reagieren kann. Darauf folgt die Auseinandersetzung mit dem Spannungsfeld, indem sich die SKA bewegt. Ein Zwischenfazit mit der Beantwortung der Hauptfrage bleibt in diesem Kapitel aus. Dem wird sich das Schlussfazit in Kapitel 7 widmen.

### 6.1 Gesamtbewertung

Einsamkeit wird unterschiedlich wahrgenommen und unterschiedlich definiert. Sie kann sowohl als positiver wie auch als negativer Gefühlszustand eingeordnet werden. Die negative Form der Einsamkeit, wie sie auch in dieser Bachelorarbeit Verwendung findet, wird von den Betroffenen als bedrückend und quälend wahrgenommen. Sie ist von Gefühlen der Trauer, Resignation, Gleichgültigkeit, Misstrauen oder Angst begleitet.

Die Annahme, dass die meisten älteren Menschen einsam sind, entspricht nicht den Tatsachen. Es gibt zweifellos Einsamkeit im Alter. Das Alter an sich macht aber nicht einsam. Einsamkeitsgefühle treten hauptsächlich bei älteren Personen auf, die alleine leben. Gemäss dem Bundesamt für Statistik fühlten sich im Jahr 2003 23,4 % der 65 jährigen und älteren allein lebenden Menschen in der Schweiz einsam. Ältere Menschen im vierten Lebensalter (ca. ab 80 Jahren) fühlen sich generell einsamer als diejenigen im dritten Lebensalter (ca. ab 60 Jahren). Unterschiede zeigen sich auch bei den Geschlechtern. Männer fühlen sich generell weniger einsam als Frauen.

Das effektive Ausmass der Einsamkeit ist jedoch kaum zu erfassen. Ein wesentlicher Grund dafür ist die Tabuisierung der Thematik. Über Einsamkeit wird nicht gerne gesprochen. In der westlichen Gesellschaft und in diesem Fall auch in der Schweiz, wird Einsamkeit mit einem Makel in Verbindung gebracht. Dies führt dazu, dass ein Geständnis der eigenen Einsamkeitsgefühle als beschämend wahrgenommen wird. Die Dunkelziffer jener Menschen, die sich mit Einsamkeitsgefühlen plagen, kann demzufolge gross sein.

Wie erwähnt, kann das Alleine-Leben die Einsamkeit begünstigen. Davon Betroffen sind vor allem verwitwete Personen. Der Verlust des/der Lebenspartners/in führt zu Single-Haushalten bei den Senioren. Dieses schicksalhafte, schmerzhaftes Ereignis zählt zu den häufigsten Ursachen für Einsamkeit im Alter. Nebst dem Verlust von Bezugspersonen (Lebenspartner/in, Freunde oder Familienmitglieder), die generell als wertvolle Beziehungen eingestuft werden, zählen körperliche Beeinträchtigungen zu den wesentlichen Gründen für die Vereinsamung im Alter. Körperliche Belastungen führen zu Einschränkungen der Mobilität, was wiederum das Aufrechterhalten wichtiger Beziehungen erschwert.

In der Thematik der Einsamkeit zeigt sich ein Teufelskreis dadurch, dass gesundheitliche Schäden, sowohl körperliche als auch psychische, die Einsamkeit begünstigen können. Länger andauernde Einsamkeit kann wiederum das gesundheitsschädliche Verhalten fördern. Diese gestörte Selbstregulation kann auf der körperlichen Ebene den Blutdruck ansteigen lassen und den Zellverfall beschleunigen. Die psychische Gesundheit wird durch die Einsamkeit in Form von depressiven Stimmungen, Antriebslosigkeit, reduziertem Selbstwertgefühl usw. beeinträchtigt.

Die Bewältigung der Einsamkeit stellt sich dadurch als sehr schwierig heraus. Die meisten einsamen Menschen nutzen Verleugnungs- und Verdrängungsstrategien, um sich den Einsamkeitsgefühlen zu entziehen. Die eigentliche Problematik wird dadurch jedoch nicht gelöst.

Die Tatsache, dass das negative Erleben von Einsamkeit bei fast jeder sechsten älteren Person in der Schweiz auftritt, wird von der Autorin und dem Autor dieser Bachelorarbeit als problematisch eingestuft. Man darf nicht vergessen, dass der demografische Wandel das Ausmass dieses Problems verstärkt und dass das Erleben der Einsamkeit auch immer eine Dunkelziffer aufweist.

Die Lebensqualität eines Menschen wird durch das Erleben und durch die Folgen der Einsamkeit gravierend beeinträchtigt. Die Autorin und der Autor sind der Ansicht, dass intervenierende Schritte seitens der SKA unternommen werden müssen, um diesem Leid entgegenzuwirken.

## 6.2 Handlungsbedarf für die Soziokulturelle Animation

Die schweizerische Bundesverfassung verweist in Artikel 7 auf das Grundrecht der Menschenwürde. Der Artikel besagt, dass die Würde des Menschen zu achten und zu schützen ist (BV, 1999, S.2). Die Situation eines Menschen, in der länger andauernde Einsamkeit verspürt wird, entspricht keines Falls einem menschenwürdigen Dasein.

Artikel 12 in der Bundesverfassung bezieht sich auf das Recht auf Hilfe in Notlagen. Wer in Not gerät und nicht in der Lage ist, für sich zu sorgen, hat Anspruch auf Hilfe und Betreuung und auf die Mittel, die für ein menschenwürdiges Dasein unerlässlich sind“ (Bundesverfassung, 1999, S.3). Es ist nicht selten der Fall, dass ältere einsame Menschen alleine leben und die nötige Unterstützung zur Linderung ihrer Not fehlt.

Im Berufskodex von AvenirSocial (2010, S.5) wird explizit darauf hingewiesen, dass die Soziale Arbeit mit der Präambel über die „(...) Wohlfahrt des gesamten Volkes, die Prinzipien gegenseitiger Rücksichtnahme und die Achtung der Vielfalt und Verantwortung gegenüber künftigen Generationen (...)“ übereinstimmt. Die oben genannten Werte beziehen sich ebenso darauf.

Der Berufskodex von AvenirSocial (2010) richtet sich unter anderem an Fachpersonen der Sozialen Arbeit. Er führt ethische Richtlinien für das moralische berufliche Handeln in Artikel 5 Absatz 3 folgendermassen aus:

„Soziale Arbeit ist ein gesellschaftlicher Beitrag, insbesondere an diejenigen Menschen oder Gruppen, die vorübergehend oder dauernd in der Verwirklichung ihres Lebens illegitim eingeschränkt oder deren Zugang und Teilhabe an gesellschaftlichen Ressourcen ungenügend sind“ (S.6).

Dass Einsamkeit jüngere wie auch ältere Menschen in der Verwirklichung ihres Lebens einschränkt, wird durch die Ausführungen in dieser Bachelorarbeit klar ersichtlich.

Demzufolge ist die Soziale Arbeit verpflichtet, diese Menschen auf dem Weg aus der Einsamkeit zu unterstützen und sie zu einem menschenwürdigen Leben zu befähigen.

Die Soziokulturelle Animation ist Teilbereich der Sozialen Arbeit und hat ihre Arbeit nach den oben erwähnten Grundsätzen zu richten und die definierten Ziele anzustreben.

Für die in dieser Arbeit geschilderte Problematik der Einsamkeit im Alter bedeutet das, dass die SKA intervenieren muss, um die Notlage älterer, von Einsamkeit betroffenen Menschen,

zu lindern. Das Ziel der SKA – Sozialintegration (vgl. Kapitel 5.3) – bietet dafür eine adäquate Grundlage.

### 6.3 Interventionsmöglichkeiten für die Soziokulturelle Animation

Wie in der Gesamtbeurteilung beschrieben, resultiert die Notlage älterer einsamer Menschen in vielen Fällen aus gesundheitlichen Beeinträchtigungen und dem Mangel an wertvollen Beziehungen. Die Verluste wichtiger Bezugspersonen kann die SKA nicht kompensieren. Sie hat aber die Möglichkeit, auf der Basis der sozialen Integration Vernetzungsmöglichkeiten für ältere einsame Personen zu schaffen, die die Grundlage zur Entstehung von vertrauensvollen Beziehungen bieten.

Dabei besteht auch die Möglichkeit, das Tabu der Einsamkeitsproblematik durch Vermittlung und Vernetzung zu thematisieren.

Im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz, im Rahmen des interkantonalen Projekts „Via – Best Practice Gesundheitsförderung im Alter“, verfassten Hilde Schäffler, Andreas Biedermann und Corina Salis-Gross im Jahr 2013 einen Bericht über die Angebote gegen Vereinsamung und Einsamkeit im Alter in der Schweiz. Mit den im Bericht beschriebenen Angeboten wird das Ziel der sozialen Integration älterer Menschen verfolgt.

Schlüsselemente für die soziale Integration von Menschen im dritten und im vierten Lebensalter sind laut dem UNECE (United Nations Economic Commission for Europe, 2010; zit. Schäffler et al., 2013, S.14-15) folgende:

- „ Beiträge von älteren Menschen anerkennen
- Kontakt mit Familien und Freunden ermöglichen
- Freiwillige Arbeit in der Gemeinschaft ermöglichen
- Ermächtigung zur Verfolgung der eigenen Interessen
- Gruppenaktivitäten anbieten, u. a. zu den Themenbereichen Sport, Gesundheit und Ernährung
- Gleichaltrige Freiwillige, um die Bildung neuer sozialer Kontakte zu erleichtern
- Älteren Menschen den Verbleib in der eigenen Wohnung ermöglichen
- Dienste für Menschen in entlegenen Gebieten“

Im Folgenden werden die wichtigsten Faktoren erwähnt, die für die SKA bei der Erarbeitung und Durchführung von Vernetzungsangeboten wesentlich sind.

### **6.3.1 Aktivitäten und Angebote**

Im Bericht von Schäffler et al. (2013) werden die Aktivitäten und Angebote in Hol-Angebote und Bring-Angebote unterteilt. Die Differenzierung wurde hinsichtlich den Voraussetzungen der älteren Personen vorgenommen, wobei unterschieden wurde, ob zur Teilnahme eines Angebots die Wohnumgebung verlassen werden muss oder nicht. In diesem Sinne setzen Hol-Angebote eine räumliche Veränderung und somit eine gewisse Mobilität der Klientel voraus, da sie abgeholt werden müssen. Sie sprechen eher Personen im dritten Lebensalter an.

Bring-Angebote hingegen werden gebracht und sind grösstenteils für Menschen im vierten Lebensalter gedacht.

Die Hol-Angebote sind folgendermassen kategorisiert:

- **Bildungs- und Informationsangebote:**  
Kurse und Veranstaltungen im Bereich von Sprachen, Gestaltung, Kreativität, IT-Kenntnisse, organisierten Ausflügen und Besichtigungen, Gesundheit etc.
- **Bewegungsangebote:**  
Sport-Angebote wie Gymnastik, Aqua-Fitness, Yoga, Pilates, Schwimmen oder Wander- und Spazierangebote in Gruppen
- **Vernetzungsangebote (Angebote die nicht in erster Linie einen bestimmten Inhalt vermitteln, sondern die vor allem auch darauf ausgerichtet sind, den Austausch und die soziale Vernetzung der Teilnehmenden zu fördern):**  
Treffpunkte, Clubs, Mittagstische und andere Essens-Angebote, diverse Gesprächsrunden, Spielenachmittage etc.
- **Anderes:**  
Altersgerechte Ferien, Lesewettbewerb etc.

Für die Bring-Angebote wurden keine Unterkategorien eingeführt. Sie sind nach der Art des jeweiligen Dienstes geordnet (Spitex, Mahlzeitendienst, Hauswirtschaftsdienst,...) (S.17-19).

Eine Liste von Angeboten zur sozialen Vernetzung wird im Anhang dieser Bachelorarbeit aufgeführt.

Der Autorin und dem Autor dieser Bachelorarbeit erscheint die Kategorisierung der Angebote sinnvoll, weil damit die unterschiedlichen Bedingungen im Alter berücksichtigt werden. Dadurch wird der Zugang zu Angeboten erleichtert, und es kann eher auf die Bedürfnisse und Voraussetzungen reagiert werden. Sie sind sich einig, dass es auch für die SKA angebracht ist, diese Angebotsformen aufzugreifen.

Die Aufgabe der SKA könnte einerseits darin bestehen, die aufgeführten Angebote selbständig oder in Kooperation mit anderen Akteuren umzusetzen. Interventionen der SKA gegen die Einsamkeitsproblematik im Alter finden in dem von Spierts (1998) definierten Arbeitsfeld der „Erholung und Freizeit“ statt. In diesem Arbeitsfeld werden niederschwellige Angebote geschaffen, die zum Ziel haben, spezifische Wünsche und Bedürfnisse der Klientel zu befriedigen (vgl. Kapitel 5.5.1). In dieses Arbeitsfeld fallen hauptsächlich Hol-Angebote.

Andererseits bestünde für die SKA auch die Möglichkeit, als Koordinationsstelle zu fungieren. Diese Aufgabe eignet sich für beide Angebotsformen.

Im Weiteren werden wichtige Elemente für die Intervention zu beiden Interventionsvarianten vorgestellt.

#### *6.3.1.1 Hol-Angebote*

Autonomie und Mobilität der Senior/innen zeigen sich mehrheitlich im dritten Lebensalter. Daher richten sich die Hol-Angebote hauptsächlich an diese Zielgruppe.

Laut Schäffler et al. (2013) sind für den Zugang zu mobilen und autonomen älteren Personen Prinzipien wie Partizipation und Selbstgestaltung wichtig. Partizipation kann speziell für jüngere Senior/innen ein Anreiz sein, an Angeboten teilzunehmen (S.20). Damit diese Beteiligung auf möglichst vielen Partizipationsstufen erfolgen kann, ist es für die SKA hilfreich, die Konzeptposition einzunehmen. Das Erforschen und Erkunden kann dazu dienen, die Ressourcen der Zielgruppe zu erfassen. Beispielsweise kann die Beantwortung auf die Frage nach dem körperlichen Gesundheitszustand wichtige Informationen über die Mobilität hergeben.

Typische Kriterien für Hol-Angebote sind laut Schäffler et al. (2013) die Kontinuität, die sich bezüglich Zeit, Ort sowie der personellen Begleitung oder Betreuung kennzeichnet. Die Angebote finden nicht einmalig, sondern wiederholend statt. Weitere Kriterien sind die bewusste Förderung von Austausch und Interaktion der Teilnehmenden, Aktivitäten an vertrauten Orten und allgemein informelle Anteile.

Zu beachten ist auch, dass die Inhalte der Angebote themenzentriert sind. Sie sollen verschiedene Themen, Inhalte und Interessen abdecken (S.5). Hier stellt die SKA eine wichtige Ergänzung zu anderen Akteuren dar, die sich mit dieser Thematik befassen.

#### *6.3.1.2 Bring-Angebote*

Bring-Angebote richten sich überwiegend an die Klientel im vierten Lebensalter. Sie werden beispielsweise vom Mahlzeitendienst, dem Hauswirtschaftsdienst oder der Spitex übernommen. Gemäss Schäffler et al. (2013) kann von diesen Akteuren die wichtige Aufgabe der Herstellung von Beziehungen nur in geringem Masse wahrgenommen werden. Grund dafür ist, dass die dafür notwendige Zeit für soziale Interaktionen nicht verrechnet wird. Eine Lösung würde darin bestehen, dass freiwillige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (Menschen im dritten Lebensalter) ein Besuchsangebot durchführen würden (S.24-25). Für die Klientel im dritten Lebensalter hat die Freiwilligenarbeit eine wesentliche Bedeutung (Schäffler et al., 2013, S.20). Die „jungen Alten“ sind dank ihrer oftmals noch grossen Mobilität im Stande und gewillt zu arbeiten. Freiwilligenarbeit kann sinnstiftend und zugleich unterstützend sein. Die Realisierung eines solchen Angebotes könnte von der SKA organisiert und auch koordiniert werden.

Die SKA hätte auch die Möglichkeit, sich mit den jeweiligen Spezialdiensten zu vernetzen. Durch die Vernetzung kann auf bestehende Angebote aufmerksam gemacht werden, und es können Ressourcen zusammengefügt und ausgerichtet werden.

#### **6.3.2 Zugangswege**

Ältere Menschen haben generell Mühe damit, Hilfe anzunehmen. Oftmals fürchten Betroffene durch Unterstützung von aussen, ihre Unabhängigkeit zu verlieren. Dies kann bewirken, dass sich Hilfebedürftige eher zurückziehen, als Unterstützung zulassen (Schäffler et

al., 2013, S.21). Die SKA muss sich dieser Schwierigkeit bewusst sein und darauf adäquat reagieren. Hilfreich könnte in diesem Sinne auch der Einbezug von Bekannten, Familienmitgliedern oder weiteren Schlüsselpersonen sein.

Für eine gelingende Kontaktaufnahme zur Klientel und für die Erarbeitung von adäquaten Angeboten, muss sich der/die Soziokulturelle Animator/in in erster Linie über die Ressourcen der älteren Menschen im dritten und im vierten Lebensalter Klarheit verschaffen. Dadurch können Aktivitäten und Angebote niederschwellig, situationsgerecht und wertschätzend gestaltet werden.

Gemäss Schäffler et al. (2013) ist der Zugang zu älteren Menschen im vierten Lebensalter besonders schwierig (S.21). Ein Grund dafür könnten körperliche Beschwerden und eine gewisse Unselbständigkeit sein, die den „alten Alten“ den Zugang zu öffentlichen Räumen erschwert. Hinzu kommt, dass einsame Personen aufgrund mangelnder Motivation den Schritt aus der eigenen Wohnung nicht machen.

Die Spitex oder auch ältere mobile Personen im dritten Lebensalter haben laut Schäffler et al. (2013) am ehesten Zugang zu dieser Zielgruppe (S.21). Die SKA hätte die Möglichkeit auf diesen indirekten Wegen Kontakte zu den fragilen Alten herzustellen oder zumindest Informationen über die Befindlichkeit dieser Zielgruppe zu bekommen.

Schäffler et al. (2013) stellten fest, dass die wichtigsten Mittel, um die Zielgruppe zu erreichen und Angebote bekannt zu machen, Zeitungsinserate, persönlich adressierte Briefe, der Austausch mit Schlüsselpersonen und die Aufsuchende Arbeit im Quartier/der Gemeinde sind. Die SKA ist mit diesen Mitteln vertraut und sollte davon Gebrauch machen.

Die Thematisierung der Einsamkeit soll gemäss Schäffler et al. (2013) bereits zu einem frühen Zeitpunkt geschehen. Dadurch können älteren Menschen Vernetzungsangebote bekannt gemacht werden, bevor sie von der Problematik heimgesucht werden (S.21).

### **6.3.3 Vernetzung und Kooperation**

Eine Vernetzung findet mit unterschiedlichen Akteuren statt (Hangartner, 2010). Zum einen mit der Zielgruppe der älteren einsamen Menschen, zum anderen mit lokalen sozialen oder pflegerischen Einrichtungen, wie der Kirche oder der Spitex. Sie erfolgt mit der kooperativen

und interessierten Einstellung gegenüber der Zielgruppe (S.288). Schäffler et al. (2013) betonen hier die Wichtigkeit der „Kleinräumigkeit“. Darunter wird die Vernetzungsarbeit auf Quartiersebene verstanden, somit auf möglichst lokalem Raum (S.25).

Durch die Kontaktaufnahme zur Zielgruppe kann ein konkretes Bild über die Bedürfnisse und Wünsche erarbeitet werden (Spierts, 1998). Wichtig ist hierbei auch die Auseinandersetzung mit der Lebenswelt der Zielgruppe. Dazu gehören Infrastrukturen sowie Freunde und Familie (S.134-135).

Die Vernetzung mit den Akteuren ermöglicht eine weitere Sicht auf die Zielgruppe und ergänzt so eine Situationsanalyse. Die Mitarbeiter/innen von Mahlzeitendiensten, Hauswirtschaftsdiensten etc. erhalten eine bedeutende Rolle, da sie die älteren Menschen in ihrer privaten Umgebung erleben (Schäffler et al., 2013). Sie können beispielsweise Auffälligkeiten oder besorgniserregende Äusserungen rückmelden (S.24).

Die Vernetzung dient generell als Wissenstransfer und sie kann Ressourcen bei der Planung und Durchführung einer Aktivität bereitstellen (Willener et al., 2007). Um eine effiziente Arbeitsatmosphäre aufzubauen, ist es wichtig, transparent und offen zu arbeiten (S.69-71). Unterstützend dabei könnte die Methode eines „runden Tisches“ sein. Hinsichtlich bestimmter Aktivitäten können so mehr Möglichkeiten und Ideen entstehen (Schäffler et al., 2013, S.26). Willener et al. (2007) weisen weiter darauf hin, dass die Zusammenarbeit zwischen den Akteuren eine Kooperation ihrerseits bedingt. Die Interessen, Motive und Ziele müssen für alle klar ersichtlich sein. Konstruktive Kritik und Anerkennung unterstützen die fachliche Zusammenarbeit. Diese Faktoren begünstigen die Bildung von Vertrauen (S.71-72). Die Fachperson der SKA könnte hier aus der Position des/der Organisators/in agieren (vgl. Kapitel 5.6.2). Zentral ist dabei die Unterstützung, Planung, Durchführung und Auswertung, die in Zusammenarbeit mit den Akteuren geschieht (Hangartner, 2010, S.304).

Die gewonnen Erkenntnisse fließen in ein Konzept, das als Grundlage zur Planung von Aktivitäten und Projekten dient (Moser et al., 1999, S.155).

Durch den Austausch und Interventionsplanungen kommt dem Thema der Einsamkeit die notwendige Aufmerksamkeit zu. Die Aktivitäten und weiteren Interventionen könnten einen Beitrag zur Enttabuisierung in der lokalen Umgebung leisten und die Betroffenen dazu ermächtigen, sich zu öffnen.

## 7 Schlussfazit

---

### ***Erkenntnisse***

Die Autorin und der Autor haben bei der Erarbeitung der Thematik des Alters festgestellt, dass das verbreitete Bild der fragilen Alten nicht der Realität entspricht. Es wurde sichtbar, dass Menschen im dritten Lebensalter noch in der Lage und motiviert sind einen gesellschaftlichen Beitrag zu leisten. Dennoch darf nicht ausser Acht gelassen werden, dass Menschen mit zunehmendem Alter vor neue Herausforderungen gestellt werden. Dazu zählen einschneidende Ereignisse wie Krankheiten oder Verluste wichtiger Bezugspersonen. Sie gehören zu jenen Faktoren, welche die Einsamkeit im Alter begünstigen können.

Die Autorin und der Autor haben bei ihrer Recherche festgestellt, dass sich laut dem Bundesamt für Statistik im Jahr 2003, 11.9 % der 65- bis 74 jährigen und 15.7 % der über 75-jährigen Menschen in der Schweiz einsam fühlten, wobei Frauen häufiger von Einsamkeit betroffen sind als Männer. Dies liegt daran, dass Frauen ihre Lebenspartner schon früher verlieren als Männer. Ältere Menschen sind generell nicht einsamer als jüngere. Trotzdem deuten die statistischen Zahlen auf eine ernstzunehmende Problematik hin.

Das leidvolle Erleben der Einsamkeit, das von negativen Gefühlen der Trauer, der Angst oder der Hoffnungslosigkeit begleitet ist, kann sich negativ auf die Gesundheit auswirken.

Für Einsamkeitsbetroffene erschwert sich die Bewältigung dieser Problematik dadurch, dass sie oftmals einen Mangel an Bezugspersonen aufweisen. Sie sind auf externe Hilfe angewiesen.

### ***Beantwortung der Hauptfrage***

Die in der Bundesverfassung und im Berufskodex der Sozialen Arbeit festgehaltenen Prinzipien und Werte dienen zur Begründung des Handlungsbedarfs für die Soziokulturellen Animation. Das Grundrecht der Menschenwürde, das Recht auf Hilfe in Notlagen und der gesellschaftliche Auftrag der Sozialen Arbeit, die soziale Integration zu fördern, verpflichten die SKA adäquat auf die Problematik der Einsamkeit im Alter zu reagieren.

Durch Interventionen im Arbeitsfeld „Erholung und Freizeit“, die auf Quartiersebene erfolgen, könnten spezifische Wünsche und Bedürfnisse der älteren Personen befriedigt werden. Mit niederschweligen, speziell an die Bedürfnisse der Zielgruppe angepassten Hol- und Bring-Angeboten könnte so die Vernetzungsaufgabe wahrgenommen und ein Beitrag gegen die Einsamkeit im Alter geleistet werden. Bei der Planung dieser Angebote ist es förderlich,

sich an altersspezifischen Zugangswegen und Gestaltungsformen zu orientieren. Die SKA hat auch die Möglichkeit eine vernetzende und kooperierende Rolle einzunehmen, wodurch die vorhandenen lokalen Ressourcen gebündelt und optimal genutzt werden könnten.

### ***Ausblick***

Die Autorin und der Autor sind sich einig, dass sich Interventionen im Bereich der Einsamkeit im Alter an den jeweiligen lokalen Bedingungen orientieren müssen. Jede Nachbarschaft, jedes Quartier und jede Gemeinde weist eine individuelle Ausgangslage auf. Zentral dabei ist die Auseinandersetzung mit der Zielgruppe. Die Autorenschaft hält es für wesentlich, dass ihre spezifischen Merkmale eruiert werden, die für eine angemessene Vorgehensweise notwendig sind. Um den jeweiligen Bedürfnissen im Alter gerecht zu werden, müssen nebst der Differenzierung des dritten und vierten Lebensalters, auch die kulturellen Faktoren, wie beispielsweise die Herkunft eines Menschen oder geschlechtsspezifische Merkmale berücksichtigt werden. Diese gründliche Auseinandersetzung ist im Weiteren für die partizipative Arbeitsweise hilfreich.

Durch die Erarbeitung dieser Arbeit konnte festgestellt werden, dass die Einsamkeit im Alter eine sehr breite und schwierig zu erfassende Thematik darstellt. Es wäre utopisch anzunehmen, dass die Profession der SKA die notwendigen Ressourcen und Fähigkeiten hätte, sich dieser Problematik umfänglich anzunehmen. Eine Eingrenzung auf ihre Kernkompetenzen ist daher erforderlich und sinnvoll. Die Autorenschaft ist davon überzeugt, dass wenn die SKA ihren Fokus speziell auf die Bereiche der Vernetzung und der Aktivierung legt, ein wertvoller Beitrag zur Verminderung der Einsamkeit im Alter geleistet werden kann.

## 8 Literatur- und Quellenverzeichnis

---

- AgeReport (2013). *Haushaltsstrukturen im Alter 60plus*. Gefunden unter [http://www.age-report.ch/fileadmin/user\\_upload/Grafiken\\_Download/agereportIII\\_grafik\\_3\\_6.jpg](http://www.age-report.ch/fileadmin/user_upload/Grafiken_Download/agereportIII_grafik_3_6.jpg)
- AvenirSocial (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz. Ein Argumentarium für die Praxis der Professionellen*. Bern: Autor.
- Backes, Gertrud, Clemens, Wolfgang & Künemund, Harald (2004). *Lebensformen und Lebensführung im Alter*. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.
- Backes, Gertrud, & Clemens, Wolfgang (2003). *Lebensphase Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung* (2.Aufl.). Weinheim und München: Juventa Verlag.
- Baltes, Paul (1999). *Alter und Altern als unvollendete Architektur der Humantogenese*. Gefunden unter <https://www.mpib-berlin.mpg.de/volltexte/institut/dok/full/Baltes/alterund/index.htm>
- Bauer, Joachim (2007). *Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren* (3.Aufl.). Hamburg: Hoffmann und Campe Verlag.
- Boeree, George (1998, 2006). *Persönlichkeitstheorien*. Gefunden unter [http://www.social-psychology.de/do/PT\\_maslow.pdf](http://www.social-psychology.de/do/PT_maslow.pdf)
- Bohn, Claudia (2008). *Die soziale Dimension der Einsamkeit. Unter besonderer Berücksichtigung der Scham*. Hamburg: Verlag Dr.Kovac.
- Boomsma, Dorret, Cacioppo, John, Hawkley, Louise & Willemsen, Gonneke (2005). *Genetic and Environmental Contributions to Loneliness*. Gefunden unter <http://psychology.uchicago.edu/people/faculty/cacioppo/jtcreprints/BWDHC05.pdf>
- Börger, Anne & Huxhold, Oliver (2014). Ursachen, Mechanismen und Konsequenzen von Einsamkeit im Alter: Eine Literaturübersicht. In Deutsches Zentrum für Altersfragen (Hrsg.). *Informationsdienst Altersfragen* (S.9-14). Berlin: Fatamorgana Verlag.
- Bundesamt für Statistik (2003). *Gefühl der Einsamkeit nach soziodemografischen Merkmalen*. Gefunden unter <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/tools/search.html>
- Bundesamt für Statistik (2010). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten in der Schweiz 2007. Schweizerische Gesundheitsbefragung*. Neuchatel: Bundesamt für Statistik.
- Bundesamt für Statistik (2014). *Bevölkerungsbewegung - Indikatoren*. Gefunden unter <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/01/06/blank/key/04/04.html>

- Bundesamt für Statistik (2015). *Atlas über das Leben nach 50*. Gefunden unter [http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/regionen/thematische\\_karten/atlas\\_de\\_la\\_vie\\_apres\\_50\\_ans/les\\_etapes\\_de\\_la\\_vie\\_familiale/le\\_temps\\_du\\_veuvage.html](http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/regionen/thematische_karten/atlas_de_la_vie_apres_50_ans/les_etapes_de_la_vie_familiale/le_temps_du_veuvage.html)
- Burla, Laila & Schuler, Daniela (2012). *Psychische Gesundheit in der Schweiz. Monitoring 2012*. Neuchatel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.
- Cacioppo, John & Patrick, William (2011). *Einsamkeit. Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt?* Heidelberg: Spektrum akademischer Verlag.
- Carstensen, Laura (1992). Motivation for Social Contact across the Life Span: A Theory of Socioemotional Selectivity. In Janis E. Jacobs (Hrsg.). *Developmental Perspectives on Motivation* (S.209-254). Nebraska: U of Nebraska Press.
- Dyntar, Daniela, Kälin, Max & Wettstein, Albert (2014). *Gesundheitsrisiko Vereinsamung im Alter. Das neue Erwachsenenschutzrecht als Anlass zum Screening in der Praxis*. Gefunden unter [http://www.sfgg.ch/media/Swiss%20Medical%20Forum%20Beitraege/Vereinsamung\\_smf-02118.pdf](http://www.sfgg.ch/media/Swiss%20Medical%20Forum%20Beitraege/Vereinsamung_smf-02118.pdf)
- Elbing, Eberhard (1991). *Einsamkeit. Psychologische Konzepte, Forschungsbefunde und Treatmentansätze*. Göttingen: Verlag für Psychologie.
- Eriksson, Bengt & Wolf, Jürgen (2005). *Sozialgemeinschaft Europa. Ältere Menschen aus europäischen Blickwinkeln*. Frankfurt am Main: Peter Lang Europäischer Verlag der Wissenschaften.
- Hahmann, Julia (2013). *Freundschaftstypen älterer Menschen. Von der individuellen Konstruktion der Freundschaftsrolle zum Unterstützungsnetzwerk*. Wiesbaden: Springer.
- Heigl, Adolf (1988). *Selbstaufmerksamkeit und Einsamkeit. Eine theoretische und empirische Analyse sozial-kognitiver Bedingungsfaktoren und Verlaufsprozesse von Gefühlen der Einsamkeit*. Regensburg: Roderer Verlag.
- Hesse, Erik & Main, Mary (2002). *Bindung und seelische Entwicklungswege*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Höpflinger, François (2004). *Age Report-Traditionelles und neues Wohnen im Alter*. Zürich: Seismo Verlag.

- Höpflinger, François (2007). *Demografische Alterung - Trends und Hintergründe in der Schweiz*. Gefunden unter <http://www.hoepflinger.com/fhtop/Demografische-Alterung.pdf>
- Höpflinger, François (2009). *Einblicke und Ausblicke zum Wohnen im Alter*. Gefunden unter <http://www.hoepflinger.com/fhtop/fhalter1R.html>
- Höpflinger, François (2011). Viertes Lebensalter - zur Situation hochaltriger Menschen. In Caritas (Hrsg.). *Sozialmanach. Schwerpunkt: Das vierte Lebensalter* (S.59-72). Luzern: Caritas-Verlag.
- Höpflinger, François (2014a). *Sozialbeziehungen im Alter – Entwicklungen und Problemfelder*. Gefunden unter <http://www.hoepflinger.com/fhtop/Soziale-Kontakte.pdf>
- Höpflinger, François (2014b). *Wandel des Alters - neues Alter für neue Generationen*. Gefunden unter <http://www.hoepflinger.com/fhtop/Wandel-des-Alters.pdf>
- Höpflinger, François (2015). *Wandel des dritten Lebensalters. "Junge Alte" im Aufbruch*. Gefunden unter <http://www.hoepflinger.com/fhtop/DrittesLebensalter.pdf>
- Höpflinger, François & Stuckelberger, Astrid (1999). *Alter*. Gefunden unter [http://nfp.snf.ch/SiteCollectionDocuments/nfp\\_resultate\\_nfp32\\_d.pdf](http://nfp.snf.ch/SiteCollectionDocuments/nfp_resultate_nfp32_d.pdf)
- Imhof, Lorenz & Mahrer-Imhof, Romy (2011). Einsamkeit im hohen Alter: individuelles Problem und soziale Aufgabe. In Caritas (Hrsg.). *Sozialmanach. Schwerpunkt: Das vierte Lebensalter* (S.183-194). Luzern: Caritas-Verlag.
- Katschnig-Fasch, Elisabeth (2001). Von Paradoxon der wissenschaftlichen Einsamkeit. In Elisabeth Katschnig-Fasch, Cécile Huber, Anita Niegelhell & Roberta Schaller-Steidl (Hrsg.). *Einsamkeiten. Orte, Verhältnisse, Erfahrungen, Figuren* (S.59-73). Wien: Turia & Kant.
- Kliegel, Matthias & Martin, Mike (2010). *Grundriss Gerontologie. Psychologische Grundlagen der Gerontologie* (3.Aufl.). Stuttgart: W. Kohhammer.
- Kricheldorf, Cornelia (2004). Gemeinschaftliches Wohnen im Alter - Wünsche, Bedürfnisse, Hoffnungen. In BauWohnberatung Karlsruhe und Schader-Stiftung (Hrsg.). *Neues Wohnen fürs Alter* (S.159-164). Frankfurt am Main: Anabas.
- Künzel-Schön, Marianne (2000). *Bewältigungsstrategien älterer Menschen. Grundlagen und Handlungsorientierungen für die ambulante Arbeit*. Weinheim und München: Juventa Verlag.

- Küster, Christine (1998). Zeitverwendung und Wohnen im Alter. In Deutsches Zentrum für Altersfragen (Hrsg.). *Wohnbedürfnisse, Zeitverwendung und soziale Netzwerke älterer Menschen* (S.51-175). Frankfurt: Campus Verlag.
- Lauth, Gerhard & Viebahn, Peter (1987). *Soziale Isolierung. Ursachen und Interventionsmöglichkeiten*. München-Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Lehr, Ursula (2007). *Psychologie des Alterns* (11.Aufl.). Wiebelsheim: Quelle & Meyer Verlag GmbH & Co.
- Linnemann, Marco, Leene, Gert, Bettink, Klaaske, Schram, Mieke & Voermans, Jetty (1995). *Einsamkeit bewältigen. Eine Lern- und Praxisanleitung für die Altenhilfe*. Weinheim; Basel: Beltz Verlag.
- Magnin, Chantal (2005). Einsamkeit als Wunsch und Wirklichkeit: Eine begriffliche Annäherung aus kultursoziologischer Perspektive. In Caritas (Hrsg.). *Sozialmanach* (S.63-74). Luzern: Caritas-Verlag.
- Mietzel, Gerd (2012). *Entwicklung im Erwachsenenalter*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Munnichs, Joep (1999). Sinn beim Altern - über die Sinnfrage beim Alten. In Gerhard Naegele & Rudolf-M. Schütz (Hrsg.). *Soziale Gerontologie und Sozialpolitik für ältere Menschen: Gedenkschrift für Margret Dieck* (S.93-100). Opladen, Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.
- ProSenectute (ohne Datum). *Alter - Generationen mit Zukunft*. Gefunden unter [http://www.pro-senectute.ch/uploads/media/Alter\\_generation\\_mit\\_zukunft.pdf](http://www.pro-senectute.ch/uploads/media/Alter_generation_mit_zukunft.pdf)
- Russel, Daniel (1982). The Measurement of Loneliness. In Letitia Peplau & Daniel Perlman (Hrsg.). *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory Research and Therapy* (S.81-104). New York: John Wiley & Sons.
- Schnurr, Simone (2011). *Singularisierung im Alter. Altern im Kontext des demographischen Wandels*. Berlin: LIT VERLAG Dr. W. Hopf.
- Schwab, Reinhold (1997). *Einsamkeit. Grundlagen für die klinisch-psychologische Diagnostik und Intervention*. Bern; Göttingen; Toronto; Seattle: Verlag Hans Huber.
- Schwab, Reinhold (2005). Psychologie der Einsamkeit: Individuelle Disposition und biografische Risikofaktoren. In Caritas (Hrsg.). *Sozialalmanach. Schwerpunkt: Einsamkeit* (S.75-87). Luzern: Caritas-Verlag.
- Spierts, Marcel (1998). *Balancieren und Stimulieren. Methodisches Handeln in der soziokulturellen Arbeit* (3.Aufl.). Luzern: Verlag für Soziales und Kulturelles.

- Tesch-Römer, Clemens (2010). *Soziale Beziehungen alter Menschen*. Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Uchtenhagen, Ambros (2005). Einsamkeit und Gesundheit. In Caritas (Hrsg.). *Sozialalmanach. Schwerpunkt: Einsamkeit* (S.159-171). Luzern: Caritas-Verlag.
- Voges, Wolfgang (2008). *Soziologie des höheren Lebensalters. Ein Studienbuch zur Gerontologie*. Augsburg: MaroVerlag.
- Wedler, Hans (1992). Diagnostik und Suizidalität. In Hans Wedler, Manfred Wolfersdorf & Rainer Welz (Hrsg.). *Therapie bei Suizidgefährdung. Ein Handbuch* (S.23-50). Regensburg: Roderer.

## Seniorenprojekte

29.10.2013

Nr.	Projektname	Beschreibung	Ziel, Zweck und Nutzen des Projektes	Anspruchsgruppen Zielpublikum	Kosten	Bemerkungen Ergänzungen
1	Verein KISS	Grundlagen zur Einführung von schweizweiter geldloser 4. Säule	Zeitungschriften für häusliche Begleitung und Betreuung unter professioneller Leitung	alle Generationen		<a href="http://www.kiss-zeit.ch">www.kiss-zeit.ch</a>
1a	Genossenschaft KISS Luzern	Aufbau von Genossenschaftsgruppen in den Quartieren der Stadt Luzern	zukunftsfähige Lösung für häusliche Begleitung und Betreuung	alle Generationen mit Schwerpunkt ab 65 Jahren	Anteilschein à Fr. 100.--	<a href="http://www.kiss-zeit.ch">www.kiss-zeit.ch</a>
2	BENEVOL-LUZERN	Fachstelle für Freiwilligenarbeit	Steht dafür ein, Freiwilligenarbeit aktiv zu fördern	alle Generationen	Freiwillige: gratis Organisationen/Vereine: Mitgliedschaft	<a href="http://www.benevol-luzern.ch">www.benevol-luzern.ch</a>
3a	Kovive Ferien für Kinder bei Gastfamilien	Gastfamilien bieten sozial benachteiligten Kindern Ferien	Freiwillige aus verschiedenen Generationen ermöglichen Kindern neue Beziehungen und bessere Zukunftschancen	Familien mit Kindern, Alleinerziehende, kinderlose Paare, ältere Personen	Freiwillige: kostenlos	<a href="http://www.kovive.ch/de/freiwilligeneinsaetze">www.kovive.ch/de/freiwilligeneinsaetze</a>
3b	Kovive Regionale Mitarbeit	Abklärung und Betreuung von Gastfamilien	Freiwillige unterstützen das Projekt Ferien bei Gastfamilien (siehe oben)	Erwachsene mit Erfahrungen mit Kindern	Freiwillige: kostenlos	<a href="http://www.kovive.ch/de/freiwilligeneinsaetze">www.kovive.ch/de/freiwilligeneinsaetze</a>

Nr.	Projektname	Beschreibung	Ziel, Zweck und Nutzen des Projektes	Anspruchsgruppen Zielpublikum	Kosten	Bemerkungen Ergänzungen
3c	<b>Kovive</b> Bahnhofdienst	Organisation der Ein- und Ausreise am Bahnhof	Freiwillige unterstützen das Projekt Ferien bei Gastfamilien (siehe oben)	Erwachsene mit Bezug zu Kindern	Freiwillige: kostenlos	<a href="http://www.kovive.ch/de/freiwilligeneinsatze">www.kovive.ch/de/freiwilligeneinsatze</a>
4	<b>MUNTERwegs</b>	Ein generationenübergreifendes Mentoringprogramm	Freiwillige aus allen Generationen begleiten Kinder, die Unterstützung in der Freizeitgestaltung benötigen	Kinder im Alter von 5-11 Jahren	35'350/Jahr für 10 Kinder und 10 Mentoren	<a href="http://www.munterwegs.eu">www.munterwegs.eu</a>
5	<b>Rent a Rentner</b>	Online-Plattform, auf der man Rentner für die unterschiedlichsten Arbeiten mieten kann oder seine Dienste selber anbieten.	Rentnerinnen/Rentner können ihre Dienste anbieten, gegen Entgelt, aber auch selber Dienste beanspruchen.	Mietrentner Rentnerinnen und Rentner	Anmeldung auf der Internet-Plattform, kostenlos	<a href="http://www.rentarentner.ch">www.rentarentner.ch</a>
6	<b>Computeria Rigi</b>	Workshops in lockerer Atmosphäre, Computer Interessierte treffen sich monatlich	Anfängerkurse, Vertiefung einzelner Programme	50+	70.-/Jahr für Vereinsmitglieder, 15.-/pro Besuch andere	<a href="http://www.senioren-seegemeinden.ch">www.senioren-seegemeinden.ch</a>
7	<b>Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer</b>	Patronat: Pro Senectute Kanton Luzern	Dialog fördern zwischen den Generationen	Primarschulkinder	kostenlos	<a href="mailto:ruedi.leuthold@lu-pro-senectute.ch">ruedi.leuthold@lu-pro-senectute.ch</a>
8	<b>luzern60plus</b>	Plattform für ältere Generation	Einbezug in das gesellschaftliche, politische und kulturelle Leben	ältere Generation	kostenlos	<a href="http://www.luzern60plus.ch">www.luzern60plus.ch</a>
9	<b>Treffpunkt6038</b>	Treffpunkt für die Bevölkerung	Raum bieten für regelmässige Aktivitäten	alle Generationen	kostenlos	<a href="http://www.6038.ch">www.6038.ch</a>

Nr.	Projektname	Beschreibung	Ziel, Zweck und Nutzen des Projektes	Anspruchsgruppen Zielpublikum	Kosten	Bemerkungen Ergänzungen
10	innovage	Regionale Netzwerke, die Kompetenzen und Einsatzmöglichkeiten für öffentliche und gemeinnützige Projekte anbieten.	Erfahrungswissen für die Gemeinschaft einsetzen	ab 55	Mitgliedschaft notwendig	<a href="http://www.innovage.ch">www.innovage.ch</a>
12	TAVOLATA	lokale Tischgemeinschaften	Bietet für ältere Menschen die Möglichkeit, sich regelmässig mit Gleichgesinnten zu treffen.	ältere Generationen	kostenlos	<a href="http://www.tavolata.net">www.tavolata.net</a>
13	activas	Internetplattform für Dienstleistungen	Vermittlung freiwillige und bezahlte Arbeit	alle Generationen	kostenlos	<a href="http://www.activas.ch">www.activas.ch</a>
14	Nidwaldner Spätlese	Musikgruppe	gemeinsames Musizieren	SeniorInnen	kostenlos	<a href="http://www.nw.pro-senectute.ch">www.nw.pro-senectute.ch</a>