

# Hinter`m Horizont geht´s weiter?!

---

Partnerschaft im Alter zwischen  
Hoffen und Bangen

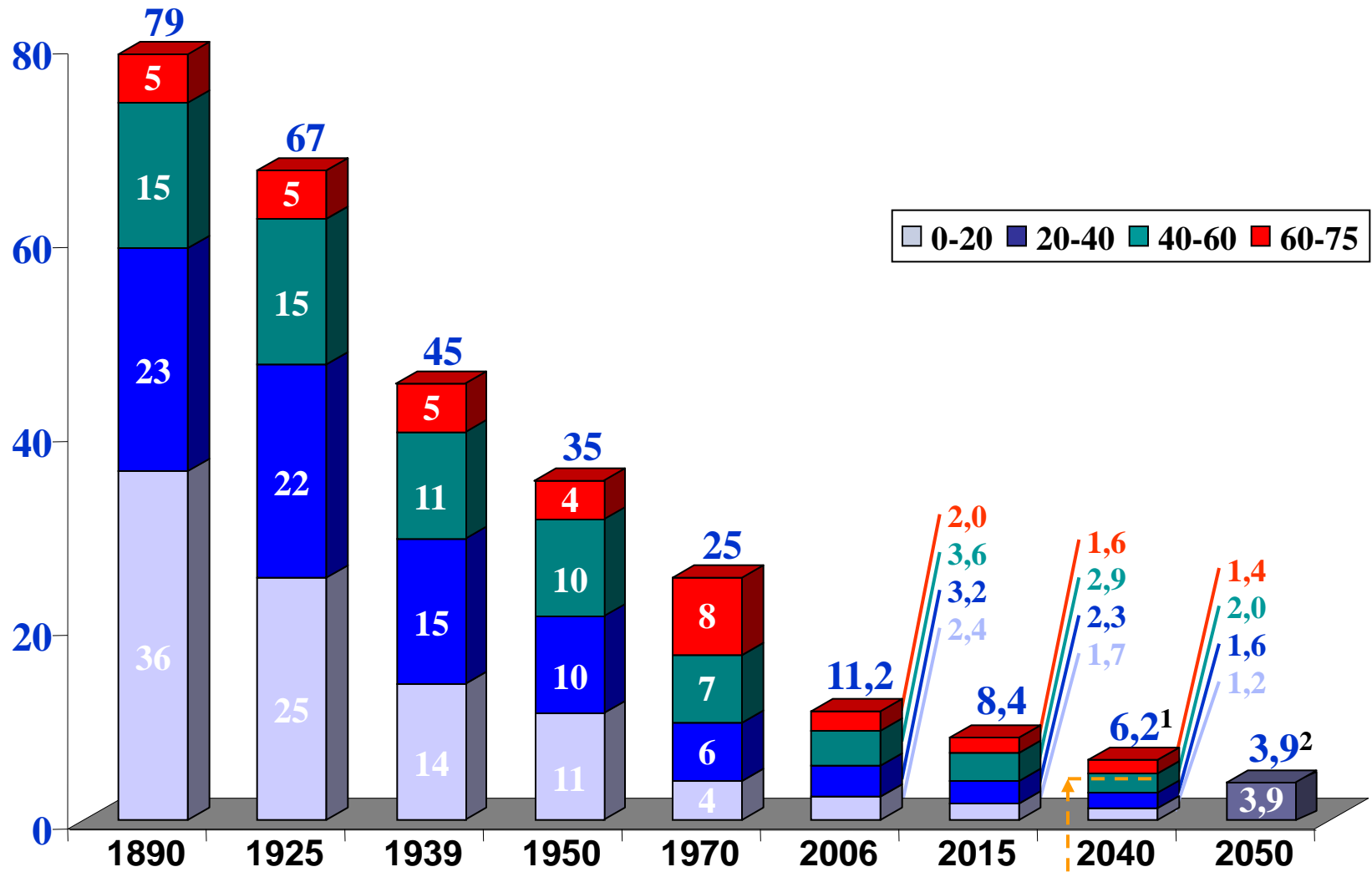
- Mit Zielen arbeiten trotz widriger Umstände -

Olten, 14.06.2013

# Übersicht

- Demographische Entwicklung
- Partnerschaft im Alter
  - Grundbedürfnisse
  - Scheitern
  - Pflegebedürftigkeit
- Zielfindung

# Auf einen über 75jährigen kommen

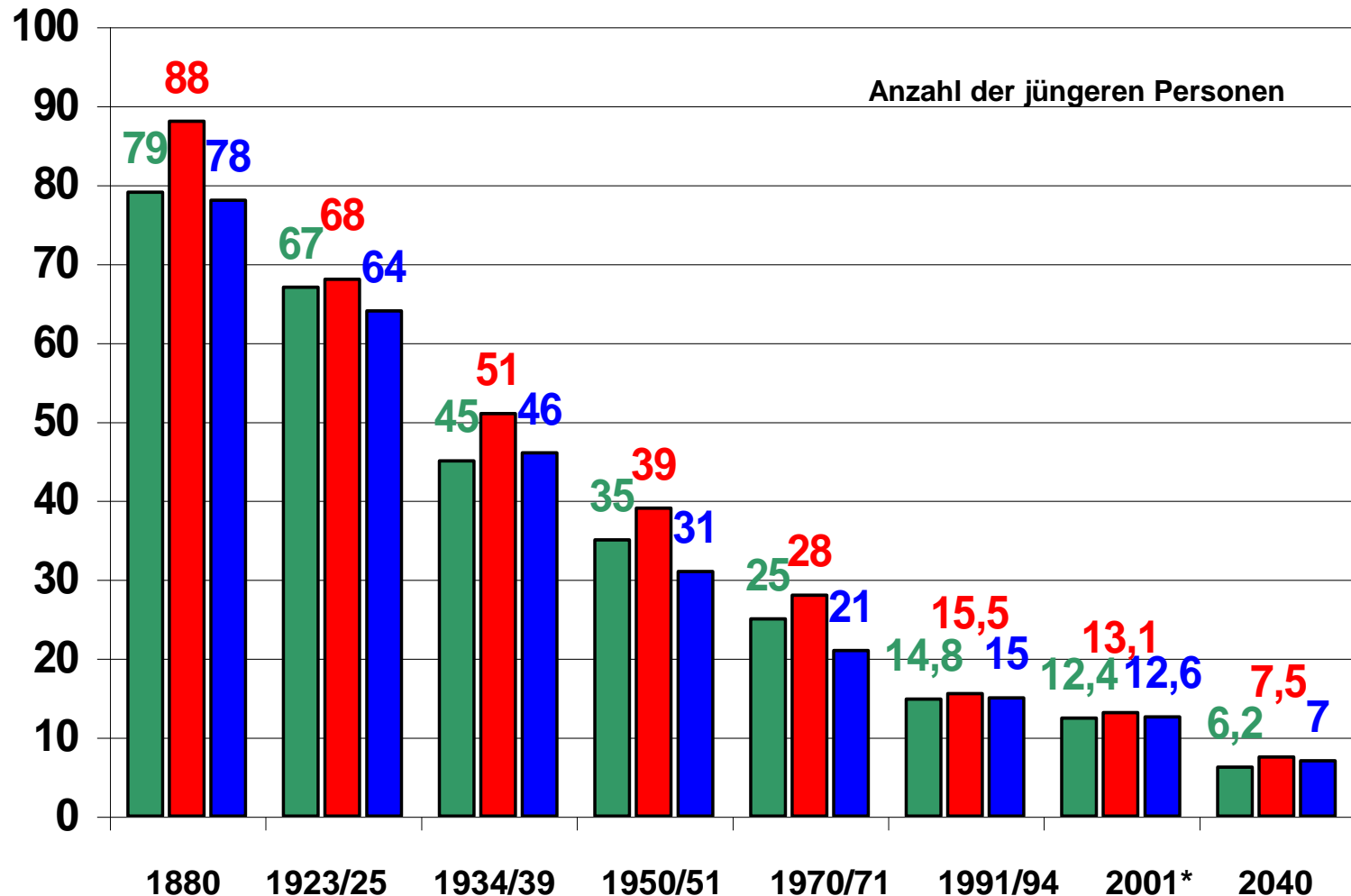


Quelle: Statistisches Jahrbuch 2006,

<sup>1</sup>: Schätzung aufgrund der 10. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung

<sup>2</sup>: Schätzung aufgrund der 11. koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung

# Auf einen **75 jährigen und älteren** kommen in **Deutschland, Österreich** und der **Schweiz** ....jüngere Personen



Quelle:

Statistisches Bundesamt (2002). Statistisches Jahrbuch 2002 (ab 2001 inkl. Neue Länder) Bundesamt für Statistik (BFS) (2003), Demografisches Portrait der Schweiz 2002 Statistik Austria (2005). Statistisches Jahrbuch 2003. Statistisches Bundesamt (2001). 9. Koordinierten Bevölkerungsvorausberechnung

# Notwendigkeit der internen Differenzierung des Alters

- Unterscheidung von „jungen“ und „alten“ Alten wie den „Hochbetagten“, zwischen dem „dritten“ / „vierten“ / „fünften“ Lebensalter
  - die „jungen Alten“ „drittes Lebensalter“ (60 bis 65/70 Jahre)
  - die „alten Alten“ „viertes Lebensalter“ , (70 bis 80/85 Jahre)
  - die „Hochbetagten“ „fünftes Lebensalter“ (ab 80 bzw. 85 Jahre)  
(Niekrens 2012: 9)

# Notwendigkeit der internen Differenzierung des Alters

- Das dritte Alter wird durch historisch neue Merkmale – selbstständige Lebensführung und neue Ziele – typisiert.
- 75jährige sind noch nicht pflegebedürftig, aber gewisse Einschränkungen können gegeben sein:
  - **Mobilität** (Gangstörungen: Arthrose, Arthritis, Osteoporose; Unsicherheit der Bewegung)
  - **Feinmotorik** (nachlassende Sensibilität der Haut, reduzierte Fingerfertigkeit, eingeschränkte Beweglichkeit der Hand, der Gelenke)
  - **Sensorik** (Sehprobleme, verändertes Farbsehen, Einschränkungen des Gesichtsfeldes, Hörprobleme, Schwindel)
  - **Sensibilität** (eingeschränktes Tastempfinden)
  - Einschränkungen in Bezug auf **Kraft und Ausdauer**

# Die <vier I>

## ab dem vierten Lebensalter

- „Isolation,
- Intelligenzeinbußen,
- Immobilität
- Inkontinenz“

(Blasberg-Kuhnke, 2003, 3 )

Menschen erleben „... seltener werdende Selbsterfahrung als aktiv und leistungsfähig, Einbußen von Anerkennung und Bestätigung, Verluste von Bezugspersonen, körperliche Funktionseinbußen, Schmerzen und Beeinträchtigungen“. (Bruder, 1996, 4).

Für sie gilt eine Zunahme von Einschränkungen und Verlusterfahrungen, die zu fühlbaren „Zäsuren in körperlichen Lebensbedingungen mit psychisch-sozialen Konsequenzen“ führen (vgl. Rosenmayr, 1983, 104)

- Trotzdem beschäftigen sich Menschen ab dem 4. Lebensalter nicht ausschließlich
  - mit ihrem körperlichen Abbau
  - mit ihrem zu erwartenden Tod
  - mit dem Empfang von Unterstützung, Beistand und Hilfe.
  
- Ältere Menschen sind am Wohlergehen ihrer Angehörigen interessiert (70 %) und beschäftigen sich nur zu 30 % mit ihrem eigenen Sterben und Tod. 94 % der Befragten äußern zu persönlichen Lebenszielen noch ausgeprägte Zukunftsvorstellungen.

Berliner Altenstudie (Mayer / Baltes, 1996),



# ZWISCHENBETRACHTUNG

- Alter hat an Selbstverständlichkeiten und damit an Berechenbarkeiten eingebüßt.
- Riley / Riley (1992) sprechen von der „Rolle der Rollenlosigkeit“ in Anbetracht der bestehenden Optionsvielfalt.
- Beck / Beck-Gernsheim (1994) sprechen von der „Entroutinisierung des Alltags“ mit einer besonderen Schärfe im Alter.

## Zwischenbetrachtung

- Individuelle Heterogenität des Alters
- Einbezug von Lebensstilen und Milieus
- „Kontrolle über das eigene Schicksal“ (Friedan, 1995) hat eine besondere Bedeutung
- Altern lässt sich als Entwicklungsprozess (und nicht als universeller Abbauprozess) charakterisieren
- Entwicklung ist immer beeinflusst ist von gesellschaftlichen und historischen Einflüssen

# **PARTNERSCHAFT IM ALTER**

# Lebenserwartung und Ehedauer

- In Anbetracht deutlich gestiegener Lebenserwartung haben heute erstmals **so viele Paare wie nie zuvor** die Möglichkeit, miteinander **”Goldhochzeit” (seit 1991 vervierfacht)** oder gar **”diamantene Hochzeit”** zu feiern. (*Mikrozensus, Statistisches Bundesamt, 2002*).
- *Damit leben so viele Menschen wie noch niemals in der Geschichte zuvor* mit demselben Ehepartner zusammen wie heute
- Trotz der Zunahme nichtehelicher Lebensgemeinschaften bei älteren Paaren überwiegt die Lebensform der Ehe.
- Nachfamiliale Phase (nach dem Auszug der Kinder) beträgt weitere 25-30 Jahre.

# Die Grundsehnsucht nach Beziehung und Unmittelbarkeit hört im Alter nicht auf...

## **biologische, instinktgesteuerte Ebene**

Verlangen nach:

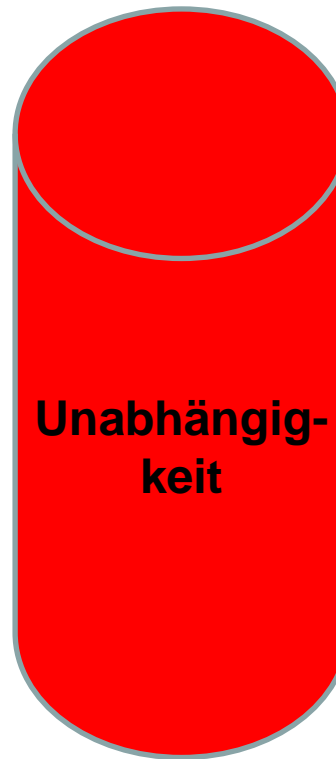
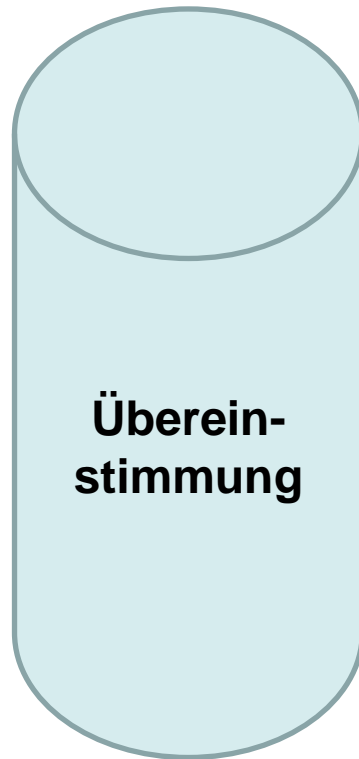
- menschlicher Berührung
- Kontakt und Interaktion mit anderen
- Sexueller Intimität
- Partnerschaft

## **Bewusstseinssebene (persönliche Werte, individuelle Persönlichkeitsstruktur)**

- unseren Alltag teilen
- emotionale Unterstützung
- unsere Ideen mit jemanden teilen
- Suche nach tiefer Liebe, nach dem Vertrauen
- der Wunsch, für jemanden etwas ganz Besonderes zu sein
- das Gefühl, zueinander zu gehören
- auf jemanden zählen können, wenn wir ihn brauchen

(Wolinsky, 2001 / Vogt, 2001)

# Die vier Säulen der Partnerschaftszufriedenheit



# Emotionale Unterstützung vor allem durch Partner

- Partner sind sich gegenseitig die „primären“ Unterstützer, die sich funktional und emotional im Bedarfsfall und als „zugängliche Ressource“ Hilfe geben.
- Sie leben in der Regel in einem Haushalt zusammen und sind somit auch in alltäglichen Dingen die ersten Ansprechpartner (Künemund / Hollstein, 2000, 214).

# Individuelle und partnerschaftsbezogene Herausforderungen

## Individuell

- Geringer werdende Lebenszeitperspektive
- Körperliche / gesundheitliche Veränderungen
- Konfrontation mit persönlichen Verlusten
- ...

## Partnerschaft

- (Neu-)Aufteilung anfallender Aufgaben
- Entwicklung einer zufriedenstellenden Form der Alltagsgestaltung
- Suche nach neuen Lebensinhalten und sinngebenden Aktivitäten
- Unterstützung des Partners bei Krankheit oder Pflegebedürftigkeit
- Auseinandersetzung bzw. Vorbereitung auf den Tod des Partners und damit die Auflösung der Partnerschaft
- ...



Aber wenn dies nicht  
gelingt???

Herausforderungen und  
Beeinträchtigungen in der  
Lebensführung



# Problembereiche

- Ungleichzeitigkeit des Alterns
- Individuation und Gemeinsamkeit
- Partnerschaftliche Kommunikation
- Zuspitzung unterschwelliger Paarkonflikte
- Lust oder Last: Die Sexualität
- Sinn(erleben)
- Eintritt eigener Pflegebedürftigkeit
- Eintritt der Pflegebedürftigkeit des Partners

# Scheidung im Alter

- Scheidungen seit 1975 nach dem Zeitpunkt der Silberhochzeit verdoppelt
- Neuer erkennbarer Anstieg um die Goldhochzeit
  - Enttäuschte, unerfüllte Erwartungen
  - Entfremdung, auseinander gelebt
  - Kommunikationsprobleme – häufige Auseinandersetzungen
  - Fehlende, gemeinsame Zukunftsperspektive
  - Unterschiedlicher Lebensstil im Alter

# Zielfindung

## **Individuell**

- Identität
- Individualität
- Autonomie
- Privatheit
- Self-care
- Sinn

## **Partnerschaft**

- Klären von Erwartungen
- Andocken an Sehnsüchten
- Veränderung von Bedürfnissen
- Visionen der Beziehung
- Lebensbilanzierung und Revision
- Leben, was möglich ist

## Inanspruchnahme von Beratung / sozialer Therapie

- Intensive persönliche Begleitung
- Stärkung personaler Identität
- Veränderung von Erwartungen und Attributionen
- Self-care (sich ums eigene Wohlbefinden kümmern)
- Entdecken und Würdigen eigener positiver Seiten
- Selbststeuerung durch konstruktive Selbstinstruktionen
- Realitätstestung eigener Hypothesen über die Welt



# Förderung sozialer Beziehungsnetzwerke

- **Entlastung durch Helferkreise**  
(niedrigschwelliges Angebot)
  - Z.B. Sicherstellung der Betreuung von Pflegebedürftigen während Angehörigenschulungen
  - Inanspruchnahme von Helfer/innen:
    - Körperliche und Geistige Aktivierung
    - Beaufsichtigung und Betreuung
    - Angehörigentreffen

# Alle Bemühungen müssen sich konzentrieren auf die Entfaltung

## von **KOHÄRENZ** (Antonovsky, Israel)

- comprehensibility (die Welt verstehen)
  - manageability (das Leben bewältigen)
  - meaningfulness (es als sinnvoll empfinden)
- 
- subjektive Bilanz biographischer Erfahrungen
  - positiver Einfluss auf die Adaptation an den körperlichen Alterungsprozess
  - Klärung und Bearbeitung von Zielen in der Paarbeziehung

# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Prof. Dr. Michael Vogt -  
Hochschule Coburg



# Fragen zur Lebensrevision und -bilanzierung

## **VORBEDINGUNG: ANERKENNUNG DER BISHERIGEN LEBENSLEISTUNG (BIOGRAPHIE)**

Wenn ich meinen bisherigen Lebensweg betrachte:

- Welche Erwartungen und Vorstellungen konnte ich verwirklichen?
- An welche Höhepunkte, die mich froh oder glücklich machten, kann ich mich erinnern?
- An welche Grenzen, die mich behinderten oder einengten, entsinne ich mich?
- Welche Wünsche und Hoffnungen habe ich für die nächsten fünf bis zehn Jahre?
- Was müsste ich dafür tun?
- Was würde es mir ausmachen, darauf zu verzichten?
- Habe ich Angst, manchmal etwas zu versäumen?
- Mit welchen Menschen wäre ich gerne häufiger zusammen?
- Gibt es noch ungeklärte Beziehungen in meinem Leben?
- Stehen noch Aussöhnungen und Versöhnungen mit anderen aus?

# Literatur

- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen (Hrsg.) (2005): Fünfter Bericht der älteren Generation in der Bundesrepublik Deutschland. BMFSFJ, Berlin.
- Deutsches Zentrum für Altersfragen. Lebensformen und Partnerschaft. [www.dza.de/DEAS-presstexte](http://www.dza.de/DEAS-presstexte)
- Hantel-Quitmann, W.(2006): Die Liebe, der Alltag und ich. Partnerschaft zwischen Wunsch und Wirklichkeit, 2. Aufl., Verlag Herder, Freiburg.
- Kaplan, B.M. / Cowen, E.L.(1981): Interpersonal helping Behaviour of industrial Foremen, in: Journal of Applied Psychology, 66 Jg., 633-638
- Kardoff, E. v. (1999): Soziale Arbeit und Soziale Dienste im Gesundheitswesen, in: Chasse, K.A./ Wensierski, H.J. (HG): Praxisfelder der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. Weinheim, 343-359
- Lehr, U. (2007): Psychologie des Alterns, 11., korrigierte Aufl., Quelle & Meyer Verlag, Wiebelsheim.
- Scholz, W.-D. /Busch, F. / Briedis, K. (2006): Ehe – Familie – Partnerschaft. Eine empirische Untersuchung, BIS-Verlag, Oldenburg.

# Literatur

- Statistisches Bundesamt (2011). Mikrozensus- Bevölkerung in Privathaushalten, Wiesbaden.
- Statistisches Bundesamt (Hrsg.) (2006): Datenreport 2006, Band 544, SFG, Wiesbaden.
- Steingröver, M. (2007). Wenn Ehen älter werden. Eine Untersuchung über Beziehungen im fortgeschrittenen Alter, Berlin
- Vogt, M. (2001). Partnerschaft als neues Aufgabengebiet psychosozialer Beratung, Freiburg
- Vogt, M. (2009). Beziehungskrise Ruhestand - Paarberatung für ältere Menschen. 2009. Freiburg
- Wahl, H.-W. / Kruse, A. (1999): Aufgaben, Belastungen und Grenzsituationen im Alter, Gesamtdiskussion, in: Zeitschrift f. Gerontologie u. Geriatrie, 32. Jg., 456-472
- Wolinsky, St. (2001): Eins werden oder sich begegnen? Quantenpsychologie für die Paarbeziehung, VAK Verlag, Kirchzarten bei Freiburg