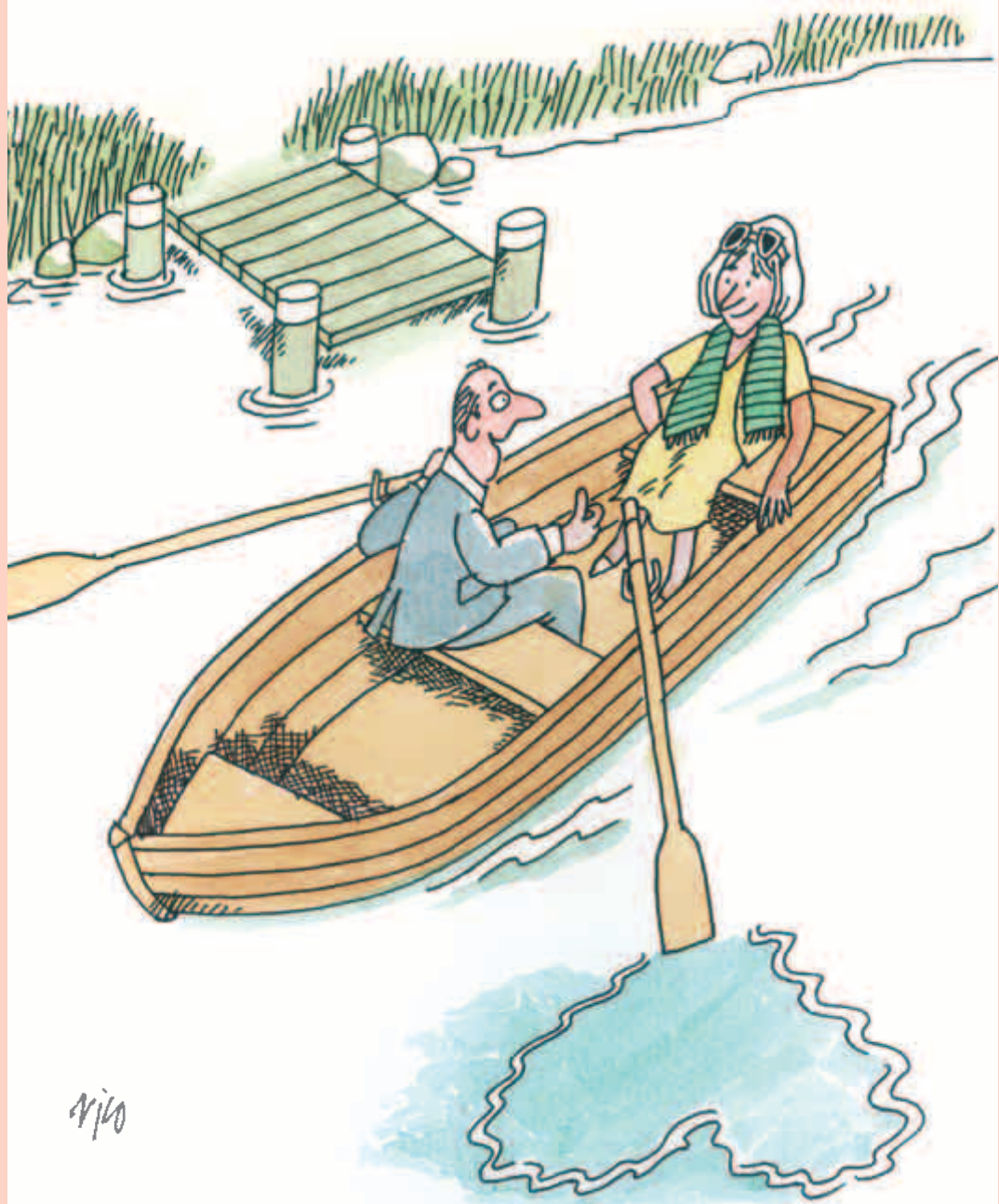


Älter werden in unserer Gesellschaft

Beziehungen pflegen und gestalten



I n h a l t

In diesem Kapitel:

Beziehung hat
viele Formen 35

«Wir haben ja
einander!» 35

Allein stehend 36

Wenn Beziehungen
belasten... 36

Offenheit und
Gesprächskultur
sind gefragt 37



Aufräumen,
loslassen,
sauberen Tisch
machen 38

Beziehungen pflegen und gestalten

Menschen brauchen ein Gegenüber. Erzählen können, was man erlebt hat, was einen bewegt und beschäftigt. Rückmeldungen bekommen. Zuhören, Anteil nehmen. Sehen, wie es andern geht und wie sie durchs Leben gehen. Das brauchen wir wie die Luft zum Atmen und das tägliche Essen.

Solange wir arbeiten und im aktiven Leben stehen, ist dieser Austausch mit vielen andern Menschen meist einfach da, ohne dass wir viel dafür tun müssen. In den späteren Lebensjahren kommt das Beziehungsnetz jedoch ganz allmählich in Bewegung: Die Kinder ziehen weg und sie und ihre Enkel leben ihr eigenes Leben. Man wird pensioniert. Die eigenen Eltern sterben, später auch Freundinnen und Kollegen. Mit dem Älterwerden besteht Gefahr, dass dieses Beziehungsnetz immer kleiner wird und schliesslich ganz verkümmert. Neue Bekanntschaften machen, Freundschaften aufbauen und pflegen ist auch nicht mehr so leicht wie früher.

Jetzt müssen Sie von sich aus aktiv werden. Wer keine geborene Kontaktnatur ist, muss sich einen Ruck geben und auf sein Beziehungsnetz achten. Öffnen Sie sich für neue Beziehungen. Je mehr positive Energien Sie hineingeben, desto mehr bekommen Sie auch zurück.

Pflegen und hegen Sie Beziehungen, die beiden Seiten gut tun. Sie haben jetzt ein unschätzbare Gut, das Sie verschenken können: Zeit! Zeit zum Zuhören, Aufmerksamkeitschenken, Anteilnehmen, Unterstützen mit Wort und Tat. Vielleicht müssen Sie auch neu lernen, all diese Dinge dankbar von andern anzunehmen? Selbstständig und unabhängig alt werden heisst nicht, im Alleingang das Leben zu meistern, sondern im Gegenteil die Altersjahre mit Menschen zu teilen und zu gestalten, die einem etwas bedeuten und denen man etwas bedeutet. Ein tragendes Netz vermittelt Sicherheit, regt geistig an und ermöglicht gegenseitige Hilfeleistungen.

Beziehung hat viele Formen

Sich auf Vertrauenspersonen verlassen zu können, jemanden jederzeit um Rat, um Trost, um Handreichungen fragen zu können, dies gibt das Gefühl, nicht allein zu sein. Familienangehörige, Geschwister, aber auch «Freunde von früher», Nachbarschaften können so wunderbar durch die alten Tage tragen. Oft sind jedoch Beziehungen zur Verwandtschaft mit örtlicher Distanz verbunden. Manchmal sind Beziehungen auch durch «Altlasten», ungute Erinnerungen und Spannungen belastet. Darum ist es wichtig, auch neue Beziehungen aufzubauen und zu pflegen. Niemand muss im Alter vereinsamen!

Das Netz erweitern und stärken

- Versuchen Sie, bewusst verschiedene Beziehungen aktiv zu pflegen
 - zum Partner, zur Partnerin
 - zu den eigenen Kindern, Enkelkindern und weiteren Familienangehörigen
 - zu Freunden und Freundinnen
 - zu Nachbarn und Nachbarinnen der älteren und jüngeren Generation
 - zu Gruppierungen innerhalb Ihrer Wohngemeinde wie z.B. in Vereinen, in der Kirche, in Seniorenuniversitäten (siehe Seite 15)
- Gehen Sie mit Interesse auf unbekannte, neue Personen zu. Gesundheitssport, Freiwilligenarbeit oder ein geteiltes Hobby sind ideal, um interessanten Menschen zu begegnen. Aber auch Kurse, kulturelle Veranstaltungen usw.
- Respektieren Sie Wünsche und äussern Sie Ihrerseits klar, was Sie möchten oder erwarten.
- Bringen Sie auch unangenehme Erfahrungen zur Sprache und klären Sie Unstimmigkeiten.
- erspüren Sie, wie viel Nähe und Distanz gerade richtig sind. Auch Alleinsein und alleine etwas unternehmen sind bereichernde und wichtige Erfahrungen.
- Nutzen Sie andere Formen der Beziehungspflege, wenn Ihre Mobilität eingeschränkt ist: Telefon, E-Mail, SMS, Briefe schreiben, Einladungen zu Ihnen nach Hause, einen Fahrdienst oder ein Taxi organisieren, um an eine Veranstaltung zu gehen.



Welche Beziehungen sind mir wichtig?

Wie gestalte und pflege ich Beziehungen?

Welche Beziehungen liessen sich ausbauen?

«Wir haben ja einander!»

Mit der vertrauten Partnerin, dem Partner alt werden zu dürfen, kann ein grosses Geschenk sein und viel Geborgenheit und Sicherheit vermitteln. Aber die Erfahrung unzähliger Seniorenpaare zeigt: Wenn sich bei-

Welches sind die Personen meines Vertrauens, die mir jederzeit emotionale Unterstützung geben können?

de allzu sehr auf diese enge Gemeinschaft abstützen und kaum mehr Aussenbeziehungen pflegen, wirds heikel: Die allzu enge Beziehung kann gegenseitig belasten. Und wenn der Partner oder die Partnerin stirbt, entsteht ein riesiges Beziehungsloch.

Darum: Pflegen Sie auch andere Beziehungen, wo Sie nicht immer nur als Paar, sondern auch als Einzelperson wichtig sind. Gehen Sie auch mal allein aus. Schaffen Sie vorübergehend Distanz und «Luft» in der Partnerschaft. Umso schöner ist dann das erneute Zusammenkommen und Beisammensein. Sonst wird die Zweisamkeit leicht zu einem zwar warmen, aber auch erstickenden Riesenduvet!

Allein stehend

Welches sind die Personen, die ich jederzeit für konkrete Hilfeleistungen angehen kann (z.B. Einkaufen)?

Immer noch wesentlich mehr Frauen als Männer sehen sich mit der Herausforderung konfrontiert, die letzten Lebensjahre ohne einen vertrauten Partner verbringen zu müssen. Allein stehend leben heisst aber nicht notwendig einsam werden! Sie sind herausgefordert, immer wieder einen ersten Schritt zu tun:

- Bleiben Sie offen, gwundrig und interessiert für Neues! Sie haben Zeit, um es sich in Ihrem eigenen Tempo anzueignen und sich damit vertraut zu machen. Interessierte Menschen sind auch interessant!
- Pflegen Sie auch Ihr Äusseres und machen Sie sich schön.
- Planen Sie bewusst Begegnungen im Alltag und am Sonntag. Überwinden Sie Angst und Scheu, wenn Sie sich erstmals an neue Begegnungsorte begeben, z.B. an eine besondere Veranstaltung, an einen Mittagstisch.
- Nehmen Sie Einladungen an, sofern auch Sie an einer gemeinsamen Aktivität interessiert sind.
- Suchen Sie auch den Kontakt zu jüngeren Menschen, interessieren Sie sich für deren Lebensstil und respektieren Sie diese Lebensweise.
- Bieten Sie Ihre Dienste an, und erlauben Sie sich auch, nach Handreichungen zu fragen, wenn Sie solche benötigen.

Wie sind sie erreichbar?

Wenn Beziehungen belasten ...

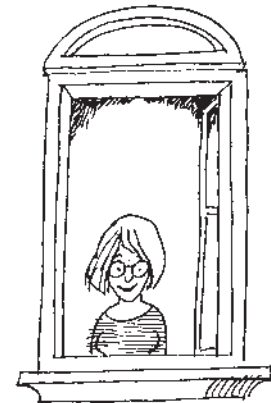
Beziehungen sind so vielfältig wie das Leben selber. Und sie wandeln sich! Manchmal kaum spürbar, manchmal dramatisch und plötzlich. Wer wüsste das besser als Menschen, welche die Lebensmitte bereits hinter sich haben! Einerseits hat man seine Erfahrungen gemacht und vielleicht

**Was würde für eine
Vermittlung durch
Drittpersonen
sprechen?**

- Lassen Sie Ihre Gesprächspartner ausreden.
- Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie richtig verstanden haben, geben Sie das Gehörte in eigenen Worten wieder und lassen Sie sich von Ihrem Gegenüber bestätigen, dass dies stimmt.
- Seien Sie offen für verschiedene Lösungsvorschläge. Vielleicht hilft eine Versuchsphase, aus verschiedenen Lösungen die jeweils beste auszuwählen.
- Halten Sie sich an ausgehandelte Lösungen; Sie dürfen das auch von der Gegenseite erwarten.
- Bieten Sie an, die getroffene Lösung immer wieder auf ihre Aktualität hin zu überprüfen, denn Lebenssituationen verändern sich.

Aufräumen, loslassen, sauberen Tisch machen

Vor allem die späten Altersjahre bieten die Chance, «hinter sich aufzuräumen»: alte Feindschaften zu begraben, jahrzehntelang herumgetragenen Groll auszuräumen. Sich endlich für Unrecht zu entschuldigen. Sich auszusöhnen. Frieden zu machen. Das kann ungeheuer erleichtern, beglücken und Frieden bringen. Je näher der Tod rückt, desto grösser wird dieses Bedürfnis bei vielen Menschen. Geben Sie ihm Raum! Solche Dinge können für die wahre Lebensqualität Ihrer Altersjahre viel bewirken!



**Wer käme dafür in
Frage?**

