



## Bachelorarbeit

# Gesprächsbedürfnisse und Gesprächsmöglichkeiten im hohen Alter

**Michaela Stastny Hoffet**

Vertiefungsrichtung Klinische Psychologie

**Barbara Zimmermann**

Vertiefungsrichtung Klinische Psychologie

Referentin: Jutta Stahl, Dipl.-Psych.

Feldmeilen und Suhr, Mai 2012



Diese Arbeit wurde im Rahmen des Bachelorstudienganges am Departement P der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW verfasst. Eine Publikation bedarf der vorgängigen schriftlichen Bewilligung durch das Departement Angewandte Psychologie.

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Angewandte Psychologie, Minervastrasse 30, Postfach, 8032 Zürich.



## **Abstract**

Diese empirische Arbeit geht der Frage nach, ob die Gesprächsbedürfnisse alleinstehender Menschen im hohen Lebensalter ausreichend abgedeckt werden. Gemäss dem derzeitigen gerontologischen Forschungsstand gelten die meisten alten Menschen als grundsätzlich zufrieden. Mit qualitativen Interviews wurde untersucht, ob sich dies auch auf ihre Gesprächssituationen erstreckt. Ausgehend von der steigenden Anzahl von Verlusten an Gesprächspartnern und Gesprächspartnerinnen im Alter wurde von der Vorannahme ausgegangen, dass ein Mangel an Gesprächsgelegenheiten bestehen könnte, was die vorliegende Untersuchung jedoch nicht bestätigte. Zum Zeitpunkt der Interviews äusserten beinahe alle Befragten Zufriedenheit mit ihren Gesprächsmöglichkeiten und nur ein geringes Verlangen nach zusätzlichen Gesprächsangeboten. Im Hinblick auf die Zukunft hingegen schätzten die meisten ihr Bedürfnis als höher ein. Es zeigte sich, dass nicht das tatsächliche Lebensalter, sondern die kognitive Verfassung das massgebende Kriterium für gelingende Gespräche darstellt. Bei kognitiven Defiziten wird es zunehmend schwieriger, die Mehrfachanforderungen eines Gesprächs zu erfüllen. Um den daraus folgenden, möglichen Gefühlen von Isolation entgegenzuwirken, könnten Gespräche mit Fachpersonen der Psychologie sinnvoll sein.



# Inhalt

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>
1.1	Ausgangslage .....	1
1.2	Zielsetzung, Fragestellungen und Vorannahme .....	1
1.3	Aufbau der Arbeit .....	2
1.4	Abgrenzung .....	2
<b>I</b>	<b>THEORETISCHER TEIL</b> .....	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Begriffsdefinitionen</b> .....	<b>3</b>
2.1	Das persönliche Gespräch .....	3
2.2	Alter und Altern .....	3
<b>3</b>	<b>Alterungsprozesse</b> .....	<b>4</b>
3.1	Der Alterungsprozess im biologischen Bereich .....	5
3.2	Die Alterungsprozesse im kognitiven Bereich.....	7
3.3	Der Alterungsprozess im motivationalen und emotionalen Bereich.....	8
3.3.1	Motivationale und emotionale Aspekte.....	8
3.3.2	Anpassung und Regulation des Wohlbefindens.....	10
<b>4</b>	<b>Gerontopsychologische Theorien</b> .....	<b>12</b>
4.1	Die Lebensspannen-Perspektive .....	12
4.2	Das Modell der Selektiven Optimierung mit Kompensation (SOK-Modell) .....	13
4.3	Theorien und Modelle zur sozioemotionalen Entwicklungsregulation .....	14
4.3.1	Sozioemotionale Selektivitätstheorie .....	15
4.3.2	Entwicklungsregulation durch Assimilation und Akkommodation .....	17
4.3.3	Modell der primären und sekundären Kontrolle .....	18
4.4	Modell des sozialen Konvois .....	19
4.5	Person-Umwelt-Passungs-Ansatz .....	19
<b>5</b>	<b>Relevante Aspekte des Alterns in Bezug auf Gesprächsbedürfnisse und Gesprächsmöglichkeiten</b> .....	<b>20</b>
5.1	Bedeutung der Persönlichkeit und des Selbstbilds.....	20
5.1.1	Persönlichkeit .....	20
5.1.2	Selbstbild.....	22
5.2	Verluste, Ressourcen und Bewältigungsstrategien .....	23
5.3	Altersbilder und Altersstereotype .....	26
5.4	Soziale Beziehungen im Alter.....	28

<b>6</b>	<b>Schlussfolgerungen zum theoretischen Teil .....</b>	<b>32</b>
<b>II</b>	<b>EMPIRISCHER TEIL .....</b>	<b>32</b>
<b>7</b>	<b>Methodisches Vorgehen .....</b>	<b>32</b>
7.1	Ausgangslage, Fragestellungen und Vorannahme .....	32
7.2	Stichprobe .....	33
7.2.1	Rekrutierung der Stichprobe .....	33
7.2.2	Präsentation der Stichprobe .....	34
7.3	Forschungskonzept .....	35
7.4	Datenerhebungsverfahren .....	35
7.5	Datenaufbereitungsverfahren .....	35
7.6	Datenauswertungsverfahren .....	36
<b>8</b>	<b>Darstellung der Ergebnisse .....</b>	<b>37</b>
8.1	Auswertung der geschlossenen Fragen .....	37
8.2	Äussere Gegebenheiten, die sich auf Gespräche auswirken .....	38
8.2.1	Gesprächsfördernde Gegebenheiten .....	38
8.2.2	Gesprächshemmende Gegebenheiten .....	40
8.3	Individuelle Faktoren, die sich auf Gespräche auswirken .....	40
8.3.1	Persönlichkeitsfaktoren .....	41
8.3.2	Selbstbild .....	42
8.3.3	Haltung gegenüber anderen Menschen .....	45
8.3.4	Umgang mit altersbedingten Veränderungen .....	47
8.4	Charakteristika der Gespräche .....	51
8.4.1	Gesprächsgrundlagen .....	52
8.4.2	Bevorzugte Gesprächsthemen .....	54
8.4.3	Gesprächsziele .....	56
8.4.4	Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner .....	59
<b>9</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>67</b>
9.1	Kurzzusammenfassung .....	67
9.2	Beantwortung der Fragestellungen und Stellungnahme zu den Vorannahmen .....	68
9.3	Interpretation und Diskussion der Ergebnisse .....	69
9.4	Methodenkritik .....	77
9.5	Fazit und Ausblick .....	79
	<b>Literatur .....</b>	<b>82</b>
	<b>Anhang .....</b>	<b>89</b>



# **1 Einleitung**

## **1.1 Ausgangslage**

Aufgrund der demographischen Entwicklung erreichen immer mehr Menschen ein hohes Lebensalter. Dank des medizinischen Fortschritts kann ein grosser Teil von ihnen die zusätzlichen Jahre ohne einschneidende Einschränkungen erleben. Meist wird nur die letzte Lebensphase infolge überhandnehmender Beschwerden zur Belastung. Doch müssen die „gewonnenen“ Jahre oft alleine verbracht werden. Betroffen sind insbesondere Frauen, die einerseits eine höhere Lebenserwartung haben, andererseits häufig jünger sind als ihre Lebenspartner. Männer, die mit dem Verlust der Partnerin, oder möglicherweise des Partners, konfrontiert werden, tun sich oft besonders schwer mit der Bewältigung. Nicht zu vergessen sind Ledige oder Geschiedene, die im Alter ebenfalls mit Verlusten von nahen Bezugspersonen umgehen müssen. Auch wenn die gerontologische Literatur festhält, dass ältere Menschen mit ihrem Leben tendenziell zufrieden bleiben, stellt sich die Frage, ob dies bei Alleinstehenden auch auf ihre individuellen Gesprächsbedürfnisse zutrifft. Gespräche als wichtige soziale Interaktion finden in der gerontopsychologischen Literatur wenig Erwähnung. Gleichzeitig sind es unterschiedliche Bereiche, die sich im Alter auf die Möglichkeiten zu und den Bedarf nach Gesprächen auswirken. Mit dieser Arbeit soll das Thema von Gesprächsmöglichkeiten und Gesprächsbedürfnissen im hohen Alter näher untersucht werden.

## **1.2 Zielsetzung, Fragestellungen und Vorannahme**

Es ist unbestritten, dass Gespräche auch im Alter eine der wichtigsten sozialen Interaktionen darstellen. Zahlreiche Studien zum sozialen Netzwerk und zum Wohlbefinden sind vorhanden. Auf empirische Untersuchungen zu Gesprächen im Besonderen sind die Verfasserinnen nicht gestossen. In dieser Arbeit soll dem individuellen Erleben von Gesprächen und insbesondere den diesbezüglichen Bedürfnissen im höheren Lebensalter nachgegangen werden. Mit Hilfe von qualitativen Interviews wird erfragt, wie sich diese Gesprächsmöglichkeiten gestalten, welche Themen von Bedeutung sind und ob die Bedürfnisse nach Gesprächen ausreichend abgedeckt werden. Daraus ergeben sich möglicherweise Denkanstösse für neue Angebote, die der wachsenden Anzahl betagter Menschen zugutekommen könnten. Konkret wird den Fragestellungen nachgegangen, ob alleinstehende Menschen im Alter mit ihren Gesprächsmöglichkeiten zufrieden sind oder ob ein zusätzlicher Bedarf besteht und, wenn ja, wie dieser abgedeckt werden könnte.

Dabei wird von der Überlegung ausgegangen, dass mit zunehmendem Lebensalter und damit einhergehenden Verlusten die Möglichkeiten zu befriedigenden Gesprächen abnehmen. Daraus ergibt sich die Vorannahme, dass im höheren Alter die Gesprächsbedürfnisse nicht ausreichend abgedeckt werden können. Deshalb wird eine untere Alterslimite der Probandinnen und Probanden von 75 Jahren festgelegt.

### **1.3 Aufbau der Arbeit**

Im theoretischen Teil wird der aktuelle gerontopsychologische Wissensstand unter spezieller Berücksichtigung diverser, für Gespräche relevanter Einflüsse dargestellt. Besonderer Bezug wird auf die biologische, kognitive und emotional-motivationale Entwicklung im Alter sowie die daraus abgeleiteten gerontopsychologischen Theorien genommen. Im Weiteren werden Themen behandelt, die Gesprächsbedürfnisse und Gesprächsmöglichkeiten prägen: Persönlichkeit und Selbstbild, Ressourcen und Bewältigungsstrategien, Altersbilder und Altersstereotype wie auch die sozialen Beziehungen alter Menschen.

Zu Beginn des empirischen Teils werden die Fragestellungen und die Vorannahme dargestellt. Das Forschungsdesign wird beschrieben und die Auswahl der Probandinnen und Probanden erläutert. Die Datenerhebung erfolgt mittels problemzentrierter, halbstrukturierter Interviews, die mittels einer qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet und im Ergebnisteil dargestellt werden.

In der Diskussion werden die Ergebnisse aus dem empirischen Teil hinsichtlich der Fragestellungen interpretiert und in Bezug zur besprochenen Literatur gesetzt. Es folgt eine Reflexion zur Wahl der Forschungsmethode. Die Arbeit wird mit einer kritisch wertenden Gesamtbetrachtung und weiterführenden Überlegungen abgeschlossen.

### **1.4 Abgrenzung**

Auf die kommunikationspsychologische Literatur wird nicht eingegangen, da der Aspekt der Kommunikation für die Fragestellung wenig relevant ist. Im Mittelpunkt der Forschungsfragen steht vielmehr der emotionale Gewinn, der aus einem Gespräch gezogen werden kann. Nonverbale Interaktionen sind ebenso wenig Gegenstand dieser Arbeit. Eine weitere Abgrenzung spiegelt sich in der Auswahl der Stichprobe. So werden Personen unter 75 Jahren, wie auch solche, die mit Familienangehörigen oder in wohngemeinschaftsähnlichen Strukturen leben, nicht berücksichtigt. Ausserdem schliesst das Forschungsdes-

ign Personen mit kognitiven Einschränkungen aus, da sie von der Interviewsituation überfordert sein könnten.

# **I THEORETISCHER TEIL**

## **2 Begriffsdefinitionen**

### **2.1 Das persönliche Gespräch**

Diese Arbeit befasst sich mit den Gesprächsmöglichkeiten und den Gesprächsbedürfnissen alleinstehender, älterer Menschen. Dabei wird davon ausgegangen, dass Gespräche, neben gemeinsamen Unternehmungen, gegenseitiger Unterstützung oder auch Konflikten, eine wichtige Form von sozialen Interaktionen darstellen (Tesch-Römer, 2010, S. 18). Die Funktionen der sozialen Interaktion sind vielfältig und zahlreich. Sie bleiben während der ganzen Lebensspanne des Menschen erhalten, wenn sich auch – wie später gezeigt wird – Wichtigkeit und Wirksamkeit dieser im Verlauf des Lebens ändern können (Carstensen, 1992, S. 331). Mittels sozialer Interaktionen, und folglich auch Gesprächen, gelangt der Mensch zu Informationen über sich selbst und die anderen und lernt Kultur und Geschichte kennen. Er erhält aber auch Hilfe und Unterstützung dank seiner sozialen Beziehungen (Carstensen, 1992, S. 332; Kruse & Wahl, 2010, S. 160). Nicht zuletzt ist der Mensch auf soziale Interaktion angewiesen, um seine eigene Identität zu finden (Swann, 1987) und seine Affekte zu regulieren (Kobak & Sceery, 1988). Entgegen früheren Annahmen ist die Identitätsentwicklung des Menschen nie – und somit auch im hohen Alter nicht – abgeschlossen. Gespräche können somit als komplexe Situationen bezeichnet werden, die mehrere Aufgaben gleichzeitig erfüllen.

### **2.2 Alter und Altern**

Bis in die 1980er-Jahre und zum Teil noch länger wurden Alter und Altern hauptsächlich unter dem Aspekt von Verlusten und Abbau betrachtet, wobei „die komplexe Vielfalt des menschlichen Alterungsprozesses“ unberücksichtigt blieb (Baltes & Carstensen, 1996, S. 199). Heutzutage steht hingegen die Lebensspannen-Perspektive im Vordergrund. „Alter“ ist demzufolge kein abgegrenzter Lebensabschnitt, der bei einem bestimmten chronologischen Alter beginnt und durch Merkmale gekennzeichnet ist, die allen älteren Menschen gemeinsam sind (Maas & Staudinger, 2010, S. 567). Kruse und Wahl (2010, S. 516) bezeichnen Altern als einen lebenslangen Prozess, der sowohl durch Umwelt als auch indi-

viduelle Handlungen und Handlungsunterlassungen beeinflusst wird. In keinem Lebensabschnitt sind die interindividuellen Unterschiede so gross wie im Alter. Verschiedene Anlage- und Umweltbedingungen, individuelle Gestaltungsentscheide im eigenen Leben sowie der Einfluss von Erkrankungen, wirken sich auf den Alterungsprozess aus (Maercker, 2002, S. 4; Maas & Staudinger, 2010, S. 567).

Schwierigkeiten stellen sich bei der Frage, ab wann ein Mensch als alt zu bezeichnen ist. Aus sozialpolitischer Sicht gilt 65 als Grenze zwischen „noch nicht alt“ und „alt“. Doch hat sich durch den Anstieg der Durchschnittslebenserwartung der Lebensabschnitt Alter verlängert. So haben sich in der gerontologischen Literatur die Begriffe drittes und viertes Lebensalter sowie „junge Alte“ und Hochbetagte eingebürgert, wobei keine eindeutigen psychologischen und physiologischen Unterscheidungsmerkmale zwischen diesen Altersgruppen definiert wurden. Die Angaben zur Altersgrenze zwischen den „jungen Alten“ und den „Hochbetagten“ variieren deshalb zwischen dem 75. und dem 85. Lebensjahr (Maercker, 2002, S. 3).

Der Unterschied ist qualitativer Art. Das dritte Lebensalter kann, im Gegensatz zum vierten Lebensalter, ein grosser Teil der Menschen ohne nicht kompensierbare gesundheitliche Einschränkungen verbringen (Maercker, 2002, S. 3). Baltes (1997; zit. nach Maercker, S. 3) spricht entsprechend von einer „Belle Epoque“ des dritten Lebensalters und bezeichnet das vierte Lebensalter als ein Zeitalter mit „Trauerflor“. Denn mit dem fortschreitenden Alter nehmen die Einbussen auf allen Ebenen signifikant zu. Zur Multimorbidität unterschiedlichen Ursprungs können sensorische und motorische Einschränkungen, Hilfs- und Pflegebedürftigkeit sowie die Notwendigkeit der Akzeptanz des Verlusts wichtiger Bezugspersonen hinzukommen (Maercker, 2002, S. 4).

### **3 Alterungsprozesse**

Die Vorgänge des Alterns finden ihre Erklärung nicht nur in psychologischen und soziologischen Modellen, sondern ebenso in biologischen und verschiedenen übergreifenden Konstrukten (Kruse & Wahl, 2010, S. 82-87). Diese Multidisziplinarität und ihr gegenseitiges Ineinandergreifen machen das Erfassen der Alterungsprozesse zu einem vielschichtigen Unternehmen.

### **3.1 Der Alterungsprozess im biologischen Bereich**

Ab dem 28. Lebensjahr stellen Alterungsprozesse den grössten Risikofaktor für Erkrankung und Tod dar (Ding-Greiner & Lang, 2004, S. 195). Altern wird auch im Normalfall, das heisst in gesundem Zustand, von Reduktionen zahlreicher physiologischer Funktionen begleitet. Oft zeigen sich diese erst unter besonderer Beanspruchung der verschiedenen Organe und können beispielsweise als Erstes beim Treppensteigen subjektiv empfunden werden (Maercker, 2002, S. 13). Ab dem vierten Jahrzehnt nimmt die Vulnerabilität des Organismus signifikant zu und erhöht die Anfälligkeit für zahlreiche Krankheiten, wie zum Beispiel Bluthochdruck. Auch beim gesunden älteren Menschen finden Veränderungen am Nerven- und Herz-Kreislaufsystem, der Lunge, den Nieren, der Muskulatur sowie den Sinnesorganen statt und ihre Funktionen verschlechtern sich (Ding-Greiner & Lang, 2004, S. 190). Die Nervenleitgeschwindigkeit zwischen den Zellen im Gehirn nimmt ab und die Fehleranfälligkeit bei der Ausführung der Prozesse wird grösser, was zu Verzögerungen und damit auch zu einer Abnahme der kognitiven Leistungen führt (Kruse & Wahl, 2010, S. 118). Andere physiologische Veränderungen, wie beispielsweise die Arteriosklerose, die bereits in jungen Jahren ihren Anfang nehmen kann, überschreiten ein kritisches Ausmass und treten dann als Krankheit in Erscheinung (Kruse & Wahl, 2010, S. 100-101). Trotz dieser allgemeingültigen Tendenzen gestaltet sich der Ablauf der Alterungsveränderungen aufgrund verschiedener, sowohl intrinsischer als auch extrinsischer Faktoren, wie genetischer Disposition, Umwelt und den Interaktionen zwischen diesen Faktoren interindividuell sehr unterschiedlich (Ding-Greiner & Lang, 2004, S. 195). Kruse und Wahl weisen dabei besonders auch auf die Bedeutung der genetischen Ausstattung hin, auf die kein Einfluss genommen werden kann und die für den Verlauf der Alterungsprozesse wesentlich mitverantwortlich ist (Kruse & Wahl, 2010, S. 89-91).

Diese körperlichen Schwächungen und Ausfälle haben nicht nur Auswirkungen auf die körperliche, sondern auch auf die psychische Befindlichkeit der Betroffenen. So stellt es nicht nur eine körperliche Belastung dar, wenn Freunde nicht mehr besucht werden können, wenn es nicht mehr möglich ist, alleine irgendwohin zu gehen und so auch Kontakte oder Gespräche erschwert werden (Maercker, 2002, S. 13).

Insbesondere die Beeinträchtigungen sensorischer Systeme, wie des Gehörs, Sehvermögens und Gleichgewichts und damit des Ganges, können einschneidende Einschränkungen mit sich bringen, ist doch eine effektive sensorische Funktionsfähigkeit notwendige Bedingung für Interaktion mit der Umwelt (Marsiske, Delius, Maas, Lindenberger, Scherer &

Tesch-Römer, 2010, S. 403). „Sensorische Funktionsfähigkeit stellt als grundlegendste Interaktionsebene des Organismus mit seiner Umwelt eine basale Leistung dar“ (S. 404). Zudem wird sie als „persönlicher Anzeiger der eigenen Alterung“ perzipiert (Marsiske et al., 2010, S. 423). In den letzten Lebensjahrzehnten treten in unterschiedlichem Ausmass diverse sensorische und sensomotorische Beeinträchtigungen sowie Funktionsverluste bei den meisten älteren Menschen auf. Diese gleichzeitig stattfindenden Einbussen in verschiedenen Sinnessystemen verhindern im höheren Alter oft eine Kompensation, die in jüngeren Jahren noch möglich ist (Marsiske et al., 2010, S. 421). Nicht nur die Multimorbidität wirkt sich belastend aus, sondern man geht davon aus, dass Einbussen in sensorischen Bereichen zu Verlusten auf anderen Gebieten führen. Die sensorische Einschränkung, eine Aufgabe zu erfüllen, geht automatisch mit der Unfähigkeit einher, eine Leistung in einem anderen Bereich zu erbringen: Kann wegen eingeschränktem Gehör die Instruktion zu einer Tätigkeit nur beschränkt aufgenommen werden, ist es wegen fehlender Information auch nicht möglich, diese später korrekt auszuführen. Der Verlust von eingehenden sensorischen Signalen führt zu einem aktiven und passiven Rückzug von der Teilnahme an Unternehmungen. Langfristig kann dies verringerte intellektuelle Stimulation sowie soziale Isolation zur Folge haben. Sensorische Einbussen können zudem zu einer Umverteilung von Ressourcen führen, da Verluste einen Mehrbedarf an Aufmerksamkeit notwendig machen, um Reize wahrnehmen und interpretieren zu können. Diese vermehrte Beanspruchung der Aufmerksamkeit kann die Menge verfügbarer Ressourcen für andere Aufgaben vermindern, damit auch jene, die für soziale Beziehungen gebraucht würden (Marsiske et al., 2010, S. 423).

Für die Aufrechterhaltung sozialer Beziehungen ist die sensorische Funktionsfähigkeit von grosser Wichtigkeit. Beeinträchtigungen des Gleichgewichts und damit des Gehens wirken sich dabei gemäss der Berliner Altersstudie etwas einschränkender aus als solche des Sehens und Gehörs, wobei sich alle Korrelationen im Bereich einer mittleren Effektstärke bewegen (Marsiske et al., 2010, S. 418).

Einschränkungen können bis zu einem gewissen Grad ausgeglichen werden. Doch werden nicht alle Möglichkeiten der Kompensation von den betagten Menschen im gleichen Ausmass genutzt. Während gewisse Beeinträchtigungen wie die des Sehvermögens mit Brillen und Lupen gut kompensiert werden, werden gemäss Maercker (2002, S. 13) bei altersbedingten Hörveränderungen apparative Hörhilfen weniger zur Unterstützung des Gehörs beigezogen. Werden Hörbehinderungen nicht kompensiert, so kann dies von verstärktem Misstrauen, Fehlinterpretationen der eigenen Wahrnehmungen bis zu paranoiden

Wahnideen führen, was sich stark auf die Befindlichkeit und die sozialen Beziehungen auswirkt (S. 13). Erfolgt keine Kompensation der sensorischen Altersdefizite oder ist eine solche nicht mehr möglich, so treten gleichzeitig in vergleichsweise recht hohem Ausmass kognitive Beeinträchtigungen auf (Marsiske et al., 2010, S. 417).

### **3.2 Die Alterungsprozesse im kognitiven Bereich**

Die meisten Menschen verbinden Vorstellungen über die Integrität einer Person eng mit der Funktionstüchtigkeit grundlegender kognitiver Fähigkeiten, den Abbau von Hirnleistungen dagegen mit Krankheit und Pflegebedürftigkeit. Die Auswirkungen der biologischen Alterung, die sich auch im kognitiven System manifestieren, werden vermutlich deshalb als bedrohlich empfunden (Reischies & Lindenberger, 2010, S. 375).

Bei ungefähr einem Drittel der über 65-jährigen Bevölkerung können leichte kognitive Beeinträchtigungen festgestellt werden, die jedoch nicht einer Demenz gleichzusetzen sind. Für die Betroffenen sind sie noch nicht subjektiv spürbar, schränken jedoch ihr kognitives Potential, bezugsweise ihre Reservekapazität deutlich ein. Der Erwerb neuen Wissens wird schwieriger und weniger nachhaltig, geistige Stimulationen zeigen kaum Wirkung mehr und die Alltagsanforderungen werden immer gefährdeter, auch wenn sie vordergründig noch gut funktionieren (Kruse & Wahl, 2010, S. 127). Diese allmähliche Abnahme der Alltagskompetenz ist immer kontextuell zu verstehen, betrifft unter anderem auch das Sozialverhalten und wirkt sich damit nicht zuletzt auf Gespräche aus (Baltes, Maas, Wilms & Borchelt, 2010, S. 550).

Für diese negativen Veränderungen im Alter sind zu einem bedeutenden Teil das Gedächtnis und die Gedächtnisprozesse verantwortlich. Gedächtnis und geistige Leistungsaspekte können nicht voneinander getrennt werden, denn geistige Verarbeitungsfähigkeit und Gedächtnisleistung stehen immer in enger Beziehung zueinander (Kruse & Wahl, 2010, S. 134). Im höheren Lebensalter verläuft die Informationsverarbeitung langsamer, die Aufmerksamkeitsressourcen sind knapper, die Prozesskapazität des Arbeitsgedächtnisses ist eingeschränkt und das Abrufen von gespeicherten Informationen, die für das Lernen von Neuem bedeutsam sind, fallen schwerer (S. 134). Zwar nehmen das logische und schlussfolgernde Denken sowie die Genauigkeit des räumlichen Vorstellungsvermögens ab, doch steht dem entgegen, dass bei diesen weitgehend inhaltsfreien Verarbeitungsprozessen eine hohe Anwendungsflexibilität durch die Lebenserfahrung vorhanden ist und diese grundsätzlich auf zahlreiche Anforderungen angewandt werden kann. Daher ist es möglich, dass auch im späten Alter bis anhin unbekannte Problemstellungen erfolgreich

verarbeitet werden können (S. 117). Wie oben bereits dargestellt, verzögern sich aber diese Leistungen, da sie stark von biologischen Zentralfunktionen wie Nervenleitgeschwindigkeiten zwischen den Zellen im Gehirn abhängig sind. Damit verzögert sich auch die Ausführung dieser Prozesse und wird anfälliger für Fehler (S. 118). Besonders wirkt sich dies bei Mehrfachanforderungen aus, zu denen auch Gespräche gehören (S. 122-123). Kognitive Einschränkungen im Alter können oft nicht vermieden werden und verschiedene Faktoren stehen in komplexen Wechselbeziehungen. Die fluiden kognitiven Fähigkeiten sind für Leistungsrückgänge stark anfällig. Die kristallinen kognitiven Fähigkeiten gehen zuerst nur leicht, später ausgeprägter zurück (Zimprich, 2004, S. 296). Es wird angenommen, dass nicht die Sensorik zu einer Reduktion der Intelligenz führt, oder umgekehrt, sondern dass beide Systeme mit fortschreitendem Alter immer mehr von einem dritten Aspekt, dem biologischen Altern des Gehirns, determiniert werden (Smith & Baltes, 2010, S. 269-270). Dabei gilt es immer zu beachten, dass die grosse interindividuelle Unterschiedlichkeit der kognitiven Leistungsfähigkeit auch im hohen Alter bestehen bleibt und nicht abnimmt, wie in der Berliner Altersstudie belegt wird (Reischies & Lindenberger, 2010, S. 383).

In der subjektiven Erfahrung sind es vor allem die nachlassenden Gedächtnisfunktionen, die als typisch für den Alterungsprozess beschrieben werden (Zimprich, 2004, S. 294-295). Als besonders altersanfällig gilt das aktive Erinnern von im Langzeitspeicher des Gedächtnisses abgelegten Informationen, während das Wiedererkennen als weit weniger gefährdet beurteilt wird.

Auf Störungen reagieren ältere Menschen empfindlicher als jüngere, verfügen dabei aber über kompensatorische Strategien: Antizipation des Geschehens und Techniken wie Bauen von Eselsbrücken können Verarbeitungsgeschwindigkeitsnachteile oft wettmachen oder reduzieren (Kruse & Wahl, 2010, S. 133). Das möglichste lange Herausögern von kognitiven Einschränkungen ist von Vorteil. Denn gemäss einer Metastudie von Pinquart und Sörensen (2001) haben kognitive Defizite, solange sie den Alltag und damit die sozialen Beziehungen wie auch die Gespräche nicht wesentlich beeinflussen, wenig Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden.

### **3.3 Der Alterungsprozess im motivationalen und emotionalen Bereich**

#### **3.3.1 Motivationale und emotionale Aspekte**

Das Gedächtnis ist immer auch mit anderen Systemen verbunden, so insbesondere mit Motivationen und Emotionen. Ältere Menschen erinnern sich lieber als jüngere an „Frühe-



res“ und widmen sich dem Lebensrückblick. Dabei besteht die Tendenz, sich eher an positiv und fröhlich getönte Inhalte zu erinnern als an traurige oder unangenehme (Kruse & Wahl, 2010, S. 135). Diesem wiederholt bestätigten Positivitätseffekt liegen motivationale Tendenzen zugrunde. Gleichzeitig dient er als Beleg dafür, dass die Arbeitsweise des alternden kognitiven Systems nicht nur von der Verarbeitungsgeschwindigkeit und Verarbeitungsgenauigkeit bestimmt ist, sondern auch einen adaptiven Mechanismus an das Altern darstellt (Kruse & Wahl, 2010, S. 135-136).

Im Alter entwickelt der Mensch Schutzmechanismen, um einen Umgang mit der Diskrepanz zwischen dem wahrgenommenen, aktuellen Selbst und dem gewünschten Selbst zu finden, wobei letztlich der Erhalt des Selbst das Ziel ist. Akkommodative Anpassungen erlauben ihm, mit den altersbedingten Verlusten einen Umgang zu finden und möglichst grosse Zufriedenheit zu erlangen (Brandtstädter, 2007, S. 130-133). Das Modell von Brandtstädter, das in dieser Arbeit als eine der gerontopsychologischen Theorien näher vorgestellt wird, unterscheidet assimilative und akkommodative Prozesse. Gemäss Brandtstädter und Renner (1990, S. 62) kann davon ausgegangen werden, dass im Alter die Akkommodation, d.h. die flexible Anpassung, an Bedeutung gewinnt, da gewisse Ziele, wie körperliche Leistungsfähigkeit, Effizienz und Schnelligkeit bei Alltagsverrichtungen oder unbeeinträchtigte Autonomie, nicht oder nur schwer aufrechtzuerhalten sind.

Das Bedürfnis, Ziele zu setzen, bleibt bis ins höchste Alter erhalten: Bei 94% der Befragten der Berliner Altersstudie konnte festgestellt werden, dass sie weiterhin Zukunftsszenarien entwarfen, die ein breites Spektrum an Bereichen und Lebenszielen abdeckten (Smith & Baltes, 2010, S. 256; Mayer et al., 2010, S. 628). Bei der Auswahl der Entwicklungsziele kommt altersnormativen Vorstellungen wichtige Bedeutung zu (Heckhausen & Heckhausen, 2006, S. 440). Dabei liegt die Motivation hierzu nach Brandtstädter im Erhalt des Selbst. Ziele, die anlässlich der nachlassenden Kräfte, zunehmenden Krankheiten und Verlusten eine gute Chance auf Realisierbarkeit haben, scheinen in hohem Alter von Bedeutung zu sein (Kruse & Wahl, 2010, S. 179).

Schulz und Heckhausen (1996, S. 708) sehen die grundlegende motivationale Orientierung des Menschen im Streben nach Kontrolle über seine nahe Umwelt. Sie haben dazu das Modell der primären und sekundären Kontrolle entwickelt, auf das im Kapitel über gerontopsychologische Theorien ebenfalls näher eingegangen wird. Im Alter verringert sich das Potential an primärer Kontrolle, d.h. der Möglichkeit, aktiv Veränderungen in der Umwelt voranzutreiben. Diesen Rückgang, der gegen Ende des Lebens in einem multiplen Funktionsabbau und schliesslich im Tod mündet, sehen Heckhausen und Heckhausen im

Zusammenhang mit den bereits dargestellten biologischen Prozessen des Alterns (Heckhausen & Heckhausen, 2006, S. 394-436). Für die emotionale Entwicklungsregulation werden in dieser Lebensphase Prozesse der sekundären Kontrolle, also Selbstveränderungen der eigenen Einstellungen umso wichtiger.

Im Alter nimmt dabei die Beziehungsmotivation der Männer zu und gleicht sich damit tendenziell derjenigen der Frauen an (Maercker, 2002, S. 21). Die Bedürfnisse nach Beziehung und damit auch nach Gesprächen dürften somit im Alter ähnlich sein.

Neben motivationalen lassen sich bei Menschen im höheren Alter auch emotionale Veränderungen beobachten. Während jüngere Erwachsene „Glück“ als Ziel angaben, nannten ältere Menschen „Zufriedenheit“ (Dittmann-Kohli, 1994; zit. nach Maercker, 2002, S.22). Auch auf die Frage der häufigsten Emotion antworteten die älteren Menschen mit „Zufriedenheit“.

Im Populationsmittel überwiegen positive gegenüber negativen Emotionen. Kontrovers ist die Entwicklung im Laufe des Lebens. Gemäss Diener und Suh (1998; zit. nach Maercker, 2002, S. 23) nimmt die Häufigkeit der positiven Affektivität stetig leicht ab, wobei die Häufigkeit negativer Emotionen stabil bleibt. Die Differenz zwischen positiven und negativen Affekten wird demzufolge kleiner. Als mögliche Erklärung liegt die Überlegung vor, dass die positive Affektivität eher situational beeinflusst wird, während die negative Affektivität in erster Linie eine persönliche Disposition widerspiegelt (Baker, Cesa, Gatz & Mellins, 1992). Daraus könne geschlossen werden, dass im Alter weniger positive situationale Reize vorliegen. Carstensen und Charles (1998, S. 147) hingegen weisen andere Studienergebnisse vor, wonach das Wohlbefinden im Alter zunimmt und demzufolge weniger negative Emotionen und gleich viele, wenn nicht zahlreichere positive zu verzeichnen sind. Konsens besteht darüber, dass ältere Menschen weniger Emotionen zeigen, die mit hoher Erregung verbunden sind, was im Dienste einer übergeordneten Selbstregulation von Zufriedenheit stehen könnte (Maercker, 2002, S. 23; Carstensen & Charles, 1998, S. 148-149).

### **3.3.2 Anpassung und Regulation des Wohlbefindens**

Aus dem bisher Dargelegten ergibt sich, dass im Alter die Anpassung an die realistischen Möglichkeiten des noch Bewältigbaren von grosser Bedeutung ist. Das subjektive Wohlbefinden gilt als eine zentrale Grösse der dazu notwendigen psychischen Regulationsprozesse. So gelingt es den Menschen im hohen Alter in bemerkenswerter Weise, sich durch selbstbezogene Regulationsprozesse ihren Lebensumständen anzupassen (Smith,

Fleeson, Geiselman, Settersten & Kunzmann, 2010, S. 521). Grundsätzlich geben ältere Menschen ein ebenso hohes subjektives Wohlbefinden an wie jüngere, wobei mit dem Fortschreiten des Alters ein schwacher Abwärtstrend festgestellt werden kann. In der Berliner Altersstudie bezeichneten sich zwei Drittel der Menschen im dritten und vierten Lebensalter als zufrieden oder gar sehr zufrieden mit ihrem gegenwärtigen Leben (Maercker, 2002, S. 24; Smith et al., 2010, S. 542). Obwohl in dieser Lebensphase die Verluste zahlreich sind, treten Belastungsstörungen nicht häufiger als bei jüngeren Menschen auf. Diese Fähigkeit, die psychische Bedrohung durch altersassoziierte Verluste einzuschränken oder gar in einen Entwicklungsgewinn umzuwandeln, gilt als einer der interessantesten Aspekte der Altersforschung (Kruse & Wahl, 2010, S. 188).

Für die Regulation des Wohlbefindens ist die Fähigkeit, Diskrepanzen aufgrund von Vergleichsprozessen zu verkleinern, von entscheidender Bedeutung. Die Vergleiche können sozialer Art sein, das heisst es wird mit anderen Menschen verglichen, oder temporaler Art, das heisst ein früherer und ein späterer Zeitpunkt werden miteinander verglichen. Sowohl soziale als auch temporale Vergleiche können nach oben, im Sinne einer Motivierung, mehr zu erreichen, oder nach unten, als Trost, dass es noch schlechter sein könnte, gerichtet sein. Im Alter sind individuelle temporale Abwärtsvergleiche besonders wichtig: Es ist meist möglich, sich an schlechtere Zeiten im eigenen Leben zu erinnern (Maercker, 2002, S. 25-26). Auch die sozialen Abwärtsvergleiche können stark auf das subjektive Wohlbefinden Einfluss nehmen. Trifft ein einschneidendes Lebensereignis ein, so kann das subjektive Wohlbefinden reguliert werden, indem ein Vergleich mit einer anderen Person gemacht wird, der es noch schlechter geht (Ryff & Essex, 1991; zit. nach Maercker, 2002, S. 26). Die selektive Erinnerung an überstandene Krisen und gemeisterte frühere Lebenssituationen kann bei dieser Anpassung hilfreich sein und steht zudem auch in Zusammenhang mit dem Wohlbefinden (Aldwin, Sutton & Lachman, 1996). Diese Konstanz des subjektiven Wohlbefindens erstaunt. Aufgrund der Einschränkungen und Funktionsverluste auf verschiedenen Ebenen sowie der Zunahme von Krankheiten könnte eine stärkere Einschränkung der Befindlichkeit erwartet werden (Maercker, 2002, S. 24). Da dem nicht so ist, wird von einem „Wohlbefindensparadox“ gesprochen (Smith et al., 2010, S. 540-541). Doch ist die Regulation des Wohlbefindens begrenzt. So beschränkt sie sich auf das normale und das optimale Altern und damit nicht auf das pathologische. Schliesslich scheint dieses Regulationsprinzip im Verlauf des vierten Lebensalters an seine Grenzen zu stossen: Im hohen Lebensalter sind ständige Verluste zu verzeichnen und die Kompensationsmöglichkeiten nehmen ab. Fehlen auch die externen Ressourcen, wird der Zusammenbruch

der Wohlbefindensregulation immer wahrscheinlicher (Maercker, 2002, S. 26; Staudinger, Freund, Linden & Maas, 2010, S. 371).

## **4 Gerontopsychologische Theorien**

Aus der Fülle von Theorien und Modellen zur Entwicklung im Alter – wird hier eine Auswahl vorgestellt, die in Bezug auf die Gesprächsmöglichkeiten älterer Menschen relevant scheint. Martin und Kliegel (2010) bieten einen Gesamtüberblick zu den verschiedenen Theorien. Auf frühere Theorien, die das Altern als normativen Prozess betrachteten, wird nicht eingegangen. Erst die Lebensspannenpsychologie, die vor allem mit den Namen Paul B. Baltes und Hans Thomaе verbunden wird, geht davon aus, dass der Alterungsprozess interindividuell sehr unterschiedlich verlaufen kann (Martin & Kliegel, 2010, S. 61), was dem heutigen Forschungsstand entspricht. Im ersten Unterkapitel werden die zentralen Konzepte der Lebensspannenpsychologie nach Baltes erläutert. Alle nachfolgend dargestellten Theorien und Modelle basieren auf diesen Konzepten.

### **4.1 Die Lebensspannen-Perspektive**

Baltes (1990, S. 4) legt mit sieben thesenähnlichen Leitsätzen die Grundannahmen für die Lebensspannen-Perspektive fest, welche für die Entwicklungspsychologie und insbesondere für die Gerontopsychologie bis heute von zentraler Bedeutung sind (Martin & Kliegel, 2010; S 62-6; Zank, Peters & Wilz, 2010, S. 17-21). Es handelt sich dabei um folgende Konzepte und Annahmen:

**1. Lebenslange Entwicklung:** Die ontogenetische Entwicklung ist ein lebenslanger Prozess, in dem keine Altersstufe eine Vorrangstellung einnimmt. In allen Phasen der Lebensspanne können sowohl kontinuierliche als auch innovative Prozesse auftreten. Alle Altersbereiche sind durch spezifische Anforderungen sowie alterstypische Ressourcen gekennzeichnet.

**2. Multidirektionalität und Multidimensionalität:** Entwicklung findet auf verschiedenen Dimensionen, wie Kognition, Emotion und Persönlichkeit statt. Ausserdem können Entwicklungsverläufe in den verschiedenen Bereichen in entgegengesetzte Richtungen gehen. So kann es beispielsweise vorkommen, dass ein Mensch körperlich starke Einbusen erleidet, sich hingegen im emotionalen Bereich weiterentwickelt. Die grosse intra- und interindividuelle Variabilität älterer Menschen lässt sich durch die beiden Konzepte Multidirektionalität und Multidimensionalität von Entwicklung erklären.

**3. Entwicklung als Gewinn und Verlust:** In jeder Lebensphase – nicht nur im Alter – setzt sich „Entwicklung immer aus Gewinn (Wachstum) und Verlust (Abbau) zusammen“ (Baltes, 1990, S. 4). Mit zunehmendem Lebensalter wird jedoch die Zahl der Verlustereignisse im Vergleich zu Entwicklungsgewinnen immer grösser, was schliesslich zu einer negativen Bilanzierung führt.

**4. Plastizität:** Der Begriff bezeichnet die intraindividuelle Veränderbarkeit. In Abhängigkeit von Lebensbedingungen und Lebenserfahrungen kann der Entwicklungsverlauf einer Person stark variieren. Die Plastizität bleibt bis ins hohe Alter erhalten. Wie bereits bei der Darstellung der Alterungsprozesse im biologischen und kognitiven Bereich aufgezeigt wurde, belegen verschiedene Studien, dass auch ältere Menschen noch über Reserven an Kapazität verfügen und Neues lernen können.

**5. Historische Einbettung:** Die Entwicklung des Menschen ist abhängig von historisch-kulturellen Voraussetzungen. Der Ablauf der ontogenetischen, altersbedingten Entwicklung ist stark geprägt von den vorherrschenden soziokulturellen Bedingungen einer geschichtlichen Ära.

**6. Kontextualismus:** Entwicklung ist ein stetes Zusammenwirken von altersbedingten, historisch geprägten und nicht normativen Einflüssen. Aus diesem Grund ist Entwicklung immer „probabilistisch zu verstehen“ und höchst individuell (Baltes, 1990, S. 18).

**7. Multidisziplinäre Betrachtung:** Mit diesem letzten Konzept wird gefordert, dass psychologische Entwicklung immer auch im Kontext anderer Disziplinen wie Soziologie, Biologie oder Anthropologie, die sich auch mit der menschlichen Entwicklung beschäftigen, zu betrachten ist. Diese interdisziplinäre Haltung gilt als einer der Grundsätze der aktuellen Gerontologie (Zank et al., 2010, S. 21).

Auf der Grundlage dieser sieben Konzepte der Lebensspannenpsychologie beruhen die Theorien, die in den folgenden Unterkapiteln vorgestellt werden.

## **4.2 Das Modell der Selektiven Optimierung mit Kompensation (SOK-Modell)**

Im Rahmen der Lebensspannenpsychologie entstand das Modell der Selektiven Optimierung mit Kompensation (SOK) (Baltes & Baltes, 1989). Die beiden Autoren stellen ihre Sichtweise positiven und erfolgreichen Alterns dar. Baltes & Carstensen (1996, S. 201) erklären, dass es nicht genügt zu definieren, was erfolgreiches Altern ist – denn die Versuche, allgemeingültige Normen für positives Altern zu finden, greifen zu kurz und werden den grossen Unterschieden innerhalb und zwischen alternden Menschen zu wenig gerecht. Sie präzisieren daher: „Wie gelingt es Menschen, mit Erfolg zu altern?“ (S. 201). In der

Lebensspannenpsychologie ist der Alterungsprozess dann erfolgreich, wenn es dem Individuum gelingt, Herausforderungen in verschiedenen Lebensbereichen und anstehende Entwicklungsaufgaben möglichst erfolgreich zu bewältigen. Es gilt „Gewinne zu maximieren und Verluste zu minimieren“ (Baltes & Baltes, 1990; zit. nach Baltes & Carstensen, 1996, S. 204). Das erfolgreiche Altern kann nicht nach einem allgemeinen Standard gemessen werden. Viele unterschiedliche Arten, gut zu altern, sind denkbar (S. 204). Selektion, Kompensation und Optimierung sind die nötigen Strategien, die eine adaptive Entwicklung ermöglichen (Zank et al., 2010, S. 21).

Mit Hilfe von **Selektion** gelingt es dem alternden Menschen, seine Ziele und Verhaltensweisen den abnehmenden Kräften anzugleichen (Baltes & Carstensen, 1996, S. 206). Dies beinhaltet sowohl die Aufgabe von Zielen als auch den Verzicht auf bestimmte Aktivitäten. Eine aktive und sorgfältige Prioritätensetzung muss nicht nur Reduktion bedeuten: Neue Lebensaspekte können sich eröffnen, wobei es sich im Alter oft um die Suche nach Lebenssinn oder die Akzeptanz der eigenen Endlichkeit handelt (Baltes & Carstensen, 1996, S. 206; Dittmann-Kohli, 1990).

Im Fall der **Kompensation** wird – im Gegensatz zur Selektion – das ursprüngliche Ziel beibehalten. Doch müssen neue Mittel und Wege gesucht werden, um das aufgetretene Verhaltensdefizit auszugleichen und die bisherige Funktion aufrechtzuerhalten. Im physischen Bereich sind zum Beispiel Hörgeräte oder Gehhilfen gängige Kompensationsmittel. Im psychologischen Sinn kann man dazu die Anwendung neuer Gedächtnisstrategien zählen (Baltes & Carstensen, 1996, S. 207).

**Optimierung** bedeutet Stärkung und Verfeinerung der Handlungsmittel und Handlungsressourcen, die zur Zielerreichung notwendig sind (Baltes & Carstensen, 1996, S. 207). Der Begriff Optimierung macht deutlich, dass sich auch der alte Mensch noch entwickeln kann. Baltes und Baltes (1989, S. 100) heben hervor, dass die Strategie der Optimierung durch Selektion und Kompensation zwar universell gültig ist, sich zugleich aber beim Individuum variabel auf die spezielle Situation anwenden lässt. Martin und Kliegel (2010, S. 76) betrachten das SOK-Modell auch heute noch als massgebenden Rahmen für die Beschreibung und Erklärung von Bewältigungsverhalten im Alter.

### 4.3 Theorien und Modelle zur sozioemotionalen Entwicklungsregulation

Wie bereits dargestellt, führt das Altern zu bedeutenden Veränderungen im Bereich von Emotion und Motivation. In diesem Zusammenhang sind daher auch mehrere einflussreiche Theorien der Gerontopsychologie entstanden. Das sogenannte Wohlbefindenspara-

doxon (Staudinger, 2000) kann als Ausgangssituation für die Entwicklung dieser Theorien betrachtet werden: Die Theorien und Modelle, die hier vorgestellt werden, sind miteinander verwandt und legen den „Fokus auf den Erhalt von Wohlbefinden im Alter angesichts alterstypischer und altersspezifischer Herausforderungen“ (Martin & Kliegel, 2010, S. 88). Gleichzeitig stehen sie auch in Bezug zum SOK-Modell. Da ein gutes soziales Beziehungsnetz und damit die Möglichkeit zu befriedigenden Gesprächen wichtige Grundlagen für das soziale und psychische Wohlbefinden im Alter darstellen (Perrig-Chiello, 1997, S.146), kommt den Theorien der sozioemotionalen Entwicklungsregulation im Rahmen dieser Arbeit besondere Bedeutung zu.

#### **4.3.1 Sozioemotionale Selektivitätstheorie**

Allgemein bekannt und auch durch zahlreiche Quer- und Längsschnittstudien belegt ist, dass die Anzahl der sozialen Beziehungen im späteren Erwachsenenalter abnimmt (Fredrickson & Carstensen, 1990, S. 335; Kruse & Wahl, 2010, S. 159). Da der Mensch ein soziales Wesen ist, hat dieser Rückgang viele Fragen aufgeworfen (Carstensen, 1995, S. 151). Anhänger der mittlerweile überholten Disengagement-Theorie erklären den Rückzug von sozialen Aktivitäten als normalen adaptiven Prozess älterer Menschen (Cumming & Henry, 1961). Vertreter der entgegengesetzten Aktivitätstheorie gehen hingegen davon aus, dass die soziopolitischen Strukturen und eine diesen zugrundeliegende Altersdiskriminierung für die Verringerung der sozialen Beziehungen der älteren Menschen verantwortlich sind (Tartler, 1961; Neugarten & Havighurst, 1969). Carstensen interpretiert die Verkleinerung der sozialen Netzes älterer Menschen ganz anders, nämlich als eine zielgerichtete Auswahl der gewünschten Beziehungen (Kruse & Wahl, 2010, S. 161). Die Theorie der sozioemotionalen Selektivität, die Carstensen anfangs der 1990er-Jahre von dieser Grundidee ableitete, wurde seither durch zahlreiche Studien von ihr selbst und ihr Team empirisch belegt (Carstensen, 1992; Fredrickson & Carstensen, 1990; Lang & Carstensen, 1994; Lang, 2000; Lang & Carstensen, 2002). Bis heute hat die Theorie der sozioemotionalen Selektivität in ihrer Erklärungskraft kaum an Wirkung eingebüsst (Kruse & Wahl, 2010, S. 161).

Carstensen geht davon aus, dass sich Menschen aktiv an der Gestaltung ihres sozialen Netzwerkes beteiligen und dabei je nach Lebensphase andere Ziele in den Mittelpunkt stellen (Baltes & Carstensen, 1996, S. 208). Sie versuchen möglichst grossen persönlichen Gewinn aus ihren sozialen Kontakten zu ziehen und gleichzeitig soziale und emotionale Risiken klein zu halten (Carstensen, 1992, S. 331). Zwischenmenschliche Interaktionen –

und folglich auch Gespräche – werden durch drei fundamentale soziale Motive bestimmt: Wissenserwerb, Entwicklung und Aufrechterhaltung des Selbstwertgefühls und Emotionsregulation. Alle bestehen während der ganzen Lebenszeit, sind jedoch je nach Lebensphase unterschiedlich wichtig (Baltes & Carstensen, 1996, S. 208).

Während im mittleren Alter Informationsbeschaffung und Suche nach dem eigenen Selbst im Vordergrund stehen, gewinnt mit dem Älterwerden die Emotionsregulation wieder an Bedeutung, wie dies schon in der Kindheit der Fall war.

Mit dem Rückgang von Interesse an neuen Informationen im Alter verringert sich das Bedürfnis nach Kontakt zu weniger nahestehenden Personen (Lang & Carstensen, 1994, S. 315). Dies erklärt, weshalb ältere Menschen oft von sich aus auf gewisse soziale Kontakte verzichten (Carstensen & Charles, 1998, S. 145).

Die Veränderung der sozialen Motive erfolgt nicht aufgrund des chronologischen Alters einer Person, sondern des Zeithorizonts, den sie noch vor sich sieht (Carstensen, Isaacowitz & Charles, 1999, S.167). Die Perspektive einer ausgedehnten Zukunft führt dazu, dass vor allem Ziele angestrebt werden, die auf neues Wissen oder den Aufbau von neuen Beziehungen ausgerichtet sind. Wird hingegen die bevorstehende Zeit als eingeschränkt wahrgenommen, werden emotional bedeutungsvolle Ziele bevorzugt und dementsprechend häufiger vertraute Menschen als Gesprächspartner oder Gesprächspartnerin gesucht (Fredrickson & Carstensen, 1990, S. 345; Lang & Carstensen, 2002, S. 134). Fredrickson und Carstensen (1990) konnten zeigen, dass auch bei jungen Personen emotionale Ziele ins Zentrum rücken, wenn im Experiment ihr Zeithorizont verkürzt wird. Auf der anderen Seite weisen Baltes und Carstensen (1996, S. 208) darauf hin, dass auch bei alten Menschen angesichts neuer Erfahrungen, wie der Aufnahme eines neuen Hobbys, die kurze Zeitperspektive in den Hintergrund tritt und die Suche nach neuen Kontakten und neuen Informationen wieder wichtig werden kann.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass sich die sozioemotionale Selektivitätstheorie zwar auf die ganze Lebensspanne anwenden lässt, aber insbesondere für Phänomene des späten Erwachsenenalters interessante Erklärungen bietet: Alte Menschen und vor allem sehr alte Menschen, die sich bewusst sind, dass die ihnen verbleibende Zeit kurz ist, entscheiden sich für soziale Interaktionen, die positive Erfahrungen und eine gute Emotionsregulation versprechen. Aus diesem Grund zählen Familienmitglieder und alte Freunde zu ihren bevorzugten Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern (Lang & Carstensen, 2002; Tesch-Römer, 2010, S. 83). Die Priorisierung von emotionsregulierenden Interaktionszielen ist verbunden mit grösserer sozialer Zufriedenheit und weniger Belastungen



(Lang & Carstensen 2002, S. 137). Wenn die Zeit als limitiert empfunden wird, verschiebt sich der Fokus von der Zukunft in die Gegenwart. Dementsprechend wählen Menschen ihre soziale Umwelt bewusst so, dass gute emotionale Erfahrungen im Zentrum stehen (Carstensen et al., 1999, S. 178).

#### **4.3.2 Entwicklungsregulation durch Assimilation und Akkommodation**

Das Modell, das Brandtstädter und seine Kollegen vorstellen, beschreibt Bewältigungspotentiale und Bewältigungsstrategien, die ältere Menschen nutzen können, um den steigenden Anforderungen des Alterns gewachsen zu sein (Brandtstädter & Renner, 1990). Im sogenannten Zwei-Prozess-Modell werden zwei komplementäre Modi unterschieden: Assimilation und Akkommodation (Brandtstädter, 2007, S. 11). Bei assimilativen Prozessen versucht der Mensch die Situation oder die Umweltbedingungen den eigenen Zielen anzupassen (Martin & Kliegel, 2010, S. 93). Mit assimilativen Handlungen wird aktiv auf eine Verbesserung der äusseren Bedingungen oder auch der eigenen Leistungen hingearbeitet, wobei hartnäckig an den eigenen Zielen und Standards festgehalten wird (Kruse & Wahl, S. 176). Im Gegensatz dazu wird unter Akkommodation die Möglichkeit des Menschen verstanden, seine Ziele, Präferenzen und Erwartungen einer veränderten Situation anzupassen (S. 176). Mittels einer Querschnittstudie mit 890 Probandinnen und Probanden verschiedener Altersgruppen stellten Brandtstädter und Renner (1990) fest, dass im Verlauf der Lebensspanne ein Wechsel in der Dominanz von assimilativen Prozessen zu akkommodativen hin stattfindet. Im Alter sind akkommodative Anpassungen – wie Loslösung von Zielen, Reduktion von Ansprüchen und Erwartungen, Anpassungen des Selbstkonzepts, positive Neubewertung aversiver Ereignisse, entlastende Vergleiche und schliesslich Veränderungen der Sinnperspektive – sehr hilfreich. Denn sie ermöglichen, persönliche Zufriedenheit trotz Einschränkungen und Verlusten zu wahren (Brandtstädter, 2007, S. 130-133). Zudem fällt es im höheren Alter leichter, dank der im Laufe des Lebens gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse, in nicht veränderbaren Situationen die persönlichen Ziele den vorhandenen Umständen anzupassen (Kruse und Wahl, 2010, S. 189). Die grundlegende Motivation für die assimilativen und akkommodativen Anpassungsprozesse sieht Brandtstädter (2007, S. 12) im Bedürfnis des Menschen, sein Selbst zu entwickeln und zu bewahren. So konnte er zeigen, dass in diesem Zusammenhang aus eher instrumentell-zukunftsbezogenen Zielen, wie Streben nach Macht und Erfolg, intrinsisch zeitlose Ziele, wie Altruismus und Spiritualität werden (Brandtstädter, 2007, S. 185).

### 4.3.3 Modell der primären und sekundären Kontrolle

Ein drittes Modell zur sozioemotionalen Entwicklungsregulation schlagen Schulz und Heckhausen vor (Heckhausen & Schulz, 1995; Schulz & Heckhausen, 1996). Ihrer Ansicht nach ist die Hauptmotivation des Menschen während des ganzen Lebens das Streben, die Kontrolle über die nähere Umwelt aufrechtzuerhalten (Kruse & Wahl, 2010, S. 178). Dieses Bedürfnis, die Realität zu kontrollieren und durch das eigene Verhalten als beeinflussbar zu erleben, ist allen Menschen gemeinsam (Heckhausen & Heckhausen, 2006, S. 393). Je nach Lebensphase gilt es aber, andersartige Herausforderungen bei sich selbst und in der Umwelt adaptiv zu bewältigen (Martin & Kliegel, 2010, S. 90). Es sind zwei Arten von Kontrolle zu unterscheiden:

Unter **primärer Kontrolle** werden alle Handlungen verstanden, mit denen eine Person aktiv und direkt Einfluss nimmt auf ihre nahe Umwelt, um so Barrieren aus dem Weg zu räumen und eigene Ziele zu erreichen. Die **sekundäre Kontrolle** nimmt internal Veränderungen beim eigenen Selbst vor. Es geht dabei hauptsächlich um kognitive Prozesse, die zur Neu- und Umbewertung einer Situation führen (Schulz & Heckhausen, 1996, S. 708)

Während des ganzen Lebens arbeiten primäre und sekundäre Kontrolle zusammen, um die Entwicklung zu optimieren (Schulz & Heckhausen, 1996, S. 709). Im Lebensverlauf nimmt die primäre Kontrolle bis ins mittlere Lebensalter stark zu und sinkt im Alter zunehmend, was durch nicht mehr kompensierbare Einbussen zu erklären ist. Die sekundäre Kontrolle steigt über die Lebensspanne stetig an (Heckhausen & Heckhausen 2006, S. 394). Heckhausen und Heckhausen erläutern im weiteren, dass so „Selbstwert und Erfolgsszuversicht geschützt [werden] und das verbleibende Handlungspotential auf erfolgsträchtigeren Ziele gerichtet werden kann“ (S. 394). Zu den Strategien sekundärer Kontrolle, die im Alter häufig gewählt werden, gehören unter anderem die Loslösung von Zielen, teilweise verbunden mit ihrer Abwertung, oder deren Anpassung. Hinzu kommen selbstschützende Attributionen sowie soziale und intraindividuelle Vergleiche (Martin & Kliegel, 2010, S. 92). Es besteht somit eine enge Verbindung zwischen der sekundären Kontrolle und dem Prozess der Akkommodation im Sinne von Brandtstädter (2007, S. 20-23). Gleichzeitig sind Bezüge zum SOK-Modell festzustellen. So können diese als eine Form erfolgreicher selektiver Optimierung mit Kompensation betrachtet werden.

#### **4.4 Modell des sozialen Konvois**

Das Modell des sozialen Konvois, das die amerikanische Psychologin Toni Antonucci vor gut dreissig Jahren zusammen mit ihrem Kollegen Robert Kahn (Kahn & Antonucci, 1980) entwickelte, bewährt sich bis heute in der gerontologischen Forschung zur Erfassung von sozialen Netzwerken (Antonucci, Birditt & Akiyama, 2009): Wie die Begleitschiffe in einem Konvoi, begleiten Menschen eine Person durch ihr Leben. Gewisse Beziehungen sind eng und stabil, während andere nur für eine bestimmte Zeit zum Konvoi gehören und ersetzt werden können. Die Verbindungen innerhalb des Konvois basieren auf gegenseitiger sozialer Unterstützung. Ähnlich wie bei der sozioemotionalen Selektivitätstheorie sind die emotionalen und affektiven Aspekte der zwischenmenschlichen Beziehungen relevant. Der soziale Konvoi einer Person wird mit drei konzentrischen Kreisen dargestellt. Im innersten Kreis sind Menschen, die sehr stabil zum Konvoi gehören, wie Partnerin oder Partner, Kinder, Eltern und sehr nahe Freunde. Im mittleren Kreis finden sich Personen, deren Zugehörigkeit zum Konvoi etwas loser ist, so Verwandte oder Freunde. Die Personen im äussersten Kreis wechseln im Verlauf des Lebens oft, wie etwa Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen oder Nachbarn und Nachbarinnen (Tesch-Römer, 2010, S. 91). Es hat sich gezeigt, dass es Menschen leicht fällt, anhand dieses „Antonucci-Kreises“ ihr soziales Netzwerk zu beschreiben (S. 99-100). Die Forschungsarbeiten von Antonucci und ihrem Team zeigen analoge Ergebnisse wie jene der sozioemotionale Selektivitätstheorie: Im Alter verringert sich hauptsächlich die Zahl der Mitglieder im äussersten Kreis.

#### **4.5 Person-Umwelt-Passungs-Ansatz**

Entwicklung und Altern findet gemäss entwicklungscontextuellen Ansätzen (Lerner, 2002, S. 14) stets in dynamischen Wechselwirkungen zwischen einer Person, ihrer Umwelt und ihren sozialen Beziehungen statt, wobei auch historische Veränderungen von Bedeutung sind (Martin & Kliegel, 2010, S. 94). Der Person-Umwelt-Passungs-Ansatz (Carp, 1987, S. 354-355) geht bei der Betrachtung dieser Wechselwirkungen besonders auf die Situation alter Menschen ein. Es wird angenommen, dass eine gute Übereinstimmung zwischen den Bedürfnissen einer älteren Person und den Umweltgegebenheiten einen positiven Einfluss hat, während fehlende Passung zu ungünstigen Effekten führt. Dieser Ansatz unterstreicht die starken interindividuellen Differenzen: Die gleichen Umweltgegebenheiten werden subjektiv sehr unterschiedlich wahrgenommen (Mollenkopf, Oswald, Wahl & Zimmer, 2004, S. 346). In Bezug auf die sozialen Beziehungen und die Gesprächsmöglich-

keiten ist davon auszugehen, dass – bei Übereinstimmung zwischen Angebot und Person – Gespräche bis ins hohe Alter neue Impulse geben und entwicklungsförderlich sein können. Fehlende Passung kann dazu führen, dass Gespräche oder Unterstützungsangebote nicht geschätzt werden (Kruse & Wahl, 2010, S. 339).

## **5 Relevante Aspekte des Alterns in Bezug auf Gesprächsbedürfnisse und Gesprächsmöglichkeiten**

### **5.1 Bedeutung der Persönlichkeit und des Selbstbilds**

#### **5.1.1 Persönlichkeit**

Persönlichkeit und Selbstbild zeigen nur schwache Zusammenhänge mit dem Alter. Selbstregulative und persönlichkeitsbezogene Prozesse, wie das Selbstwertgefühl, das subjektive Wohlbefinden, ein niedriges Depressivitätsniveau oder Handlungskontrollüberzeugungen, gelten abgeschwächt auch im hohen Alter als stabil (Staudinger et al., 2010, S. 345).

Grundlegende Persönlichkeitseigenschaften bleiben nach dem 30. Lebensjahr recht konstant. Als Basis zu ihrer Bestimmung dient das Fünf-Faktoren-Modell. Die als „Big Five“ bezeichneten Eigenschaften sind Neurotizismus, Extraversion, Offenheit, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit. Trotz ihrer relativen Stabilität beim Einzelnen, sind gewisse normative Veränderungen feststellbar. Der mit zunehmendem Alter leicht zurückgehende Neurotizismus hat zur Folge, dass die meisten Menschen etwas weniger stressanfällig und belastbarer werden. Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit nehmen bereits in jüngerem Erwachsenenleben zu und bleiben im Alter ziemlich stabil. Im höherem Alter etwas zurückgehen hingegen Offenheit und Extraversion. Die Bindung an Vertrautes wird stärker und der Kontakt mit Personen, zu denen eine emotionale Beziehung besteht, gewinnt an Priorität (Kruse & Wahl, 2010, S. 151-155; Erlenmeier, 1998, S. 105).

Auch wenn diese Persönlichkeitsmerkmale im Wesentlichen stabil sind, sind ihr Vorhanden- oder Nicht-Vorhandensein sowie der Grad ihrer Ausprägung für den Einzelfall bedeutsam. So weist die Art und Weise, wie eine Person mit situativen Anforderungen, beispielsweise in Gesprächssituationen, umgeht, geringere Zusammenhänge mit dem Alter, dafür aber umso engere mit den Persönlichkeitseigenschaften auf (Kruse, 1994, S. 339). Der gerontologischen Literatur ist auch zu entnehmen, dass gewisse Persönlichkeitsdimensionen mit dem subjektiven Wohlbefinden im Alter in Zusammenhang stehen und sich entweder positiv oder negativ auf dieses auswirken können: So gehen eine geringe Aus-

prägung von Neurotizismus und eine hohe von Extraversion mit dem subjektiven Wohlbefinden einher (Staudinger et al., 2010, S. 349). Dies führt zur Schlussfolgerung, dass, bei starker Ausprägung von Neurotizismus eine Disposition für negative Emotionen, geringere Belastbarkeit, weniger Selbstkontrolle und unrealistische Ideen besteht (S. 351). Der Rückgang von Neurotizismus im Alter erleichtert es, die Belastungen dieser Lebensphase, wie beispielsweise mehrere Krankheiten gleichzeitig oder einschneidende Verluste im sozialen Netzwerk, ohne Spätfolgen zu verarbeiten (Kruse & Wahl, 2010, S. 157). Extravertierte Menschen erleben allein aufgrund dieser Veranlagung öfters positive Gefühle, suchen Stimulation, können sich behaupten und sind gerne unter Menschen (Staudinger et al., 2010, S. 350). Zudem zeigen sie ein höheres Aktivitätsniveau (Maas & Staudinger, 2010, S. 576): alle Eigenschaften, die relevante Aspekte der Kommunikation sind und die Auseinandersetzung mit den Herausforderungen des Alters begünstigen (Staudinger et al., 2010, S. 350).

Ein weiteres Persönlichkeitsmerkmal, dem im Zusammenhang mit dem Altern Bedeutung zugeschrieben wird, ist Offenheit: die Bereitschaft eines Menschen, sich mit neuen Erlebnissen und Erfahrungen, neuen Anregungen und Anforderungen bewusst auseinanderzusetzen und Belastungen zu bewältigen (Kruse & Wahl, 2010, S. 154-155). Entgegen den Ausführungen in der Literatur konnte jedoch in der Berliner Altersstudie ein Zusammenhang zwischen Offenheit und subjektivem Wohlbefinden, beziehungsweise Zufriedenheit nicht bestätigt werden (Staudinger et al., 2010, S. 350).

Bei der Gestaltung der sozialen Kontakte ist Verträglichkeit ein wichtiger Aspekt. Geringe Verträglichkeit kann im höheren Alter zu besonderen Problemen führen: Schwierigkeiten bei der Annahme von Hilfe oder bei gemeinsamen Wohnformen können auftreten (Kruse & Wahl, 2002, S. 156). Generell wirkt sich überall, wo der zwischenmenschliche Austausch gefragt ist, eine allzu grosse Konfliktbereitschaft nicht fördernd auf Gesprächssituationen aus.

Das Zusammenspiel verschiedener Altersverluste – auch wenn diese im Vergleich zur Kognition im Bereich der Persönlichkeit und des Selbst gering sind – kann zu einem Gesamtmuster werden, das emotionale Einsamkeit und geringeres subjektives Wohlbefinden beinhaltet. Ein solcher Fall tritt beispielsweise bei nachlassender Offenheit und leichter Abnahme positiver Gefühle ein (Mayer et al., 2010, S. 637-638; Staudinger et al., 2010, S. 345).

Neben diesen „Big Five“, die auf einem strukturzentrierten Theorieansatz gründen, sind auch die prozesszentrierten Persönlichkeitsveränderungen zu erwähnen. Hier steht die

Wechselwirkung zwischen Person und Umwelt im Mittelpunkt. Persönlichkeit als Oberbegriff für individuelle Besonderheiten wird bei diesem Ansatz als Ergebnis eines Austauschs zwischen Individuum und Umwelt gesehen. Der Mensch als handlungsfähiges Subjekt steht im Zentrum und muss sich mit Entwicklungsaufgaben auseinandersetzen, an denen er wachsen, aber auch scheitern kann (Erlemeier, 1998, S. 101-102). Diese prozesszentrierten Persönlichkeitsveränderungen werden in dieser Arbeit unter dem Thema Bewältigungsstile behandelt.

### **5.1.2 Selbstbild**

Auch das Selbstbild ist im Hinblick auf Kommunikation mit von entscheidendem Einfluss. Die Selbstdefinition ist durch selbstbezogene Kognitionen und Konzepte bestimmt. Diese Kognitionen wirken sich auf die Auseinandersetzung einer Person mit sich selber sowie mit ihrer Umwelt massgeblich aus: Sie reduzieren eine Vielzahl von möglichen Interpretationen und Handlungsabsichten in einer bestimmten Situation (Staudinger et al., S. 367). Dies beeinflusst auch die Art und Weise, wie und in welchem Ausmass eine Person mit sozialen Gelegenheiten, wie beispielsweise Gesprächen umgeht. Die Einschränkungen und Verluste des Alters können die Stabilität der Selbstdefinition bedrohen, weil die Realität keine Entsprechung in der Selbstdefinition mehr findet. Es wird angenommen, dass ein selbstdefinierender Bereich umso widerstandsfähiger gegenüber Einschränkungen ist, je zahlreichere Aspekte er aufweist. Ein Selbstbild, das reich an verschiedenen Facetten ist, ist daher geeignet, eine Ressource zu sein (Staudinger et al., S. 367).

Aspekte des Selbstbilds stehen auch in einem Zusammenhang mit den Gesprächspartnern und Gesprächspartnerinnen einer Person. Der Rückgang der Anzahl von diesen kann eine Veränderung des Selbstbilds zur Folge haben. Der Mangel an Gesprächsmöglichkeiten mit etwa Gleichaltrigen kann dazu führen, dass sich Ältere vermehrt an Jüngeren orientieren und dieser Vergleich sich negativ auf ihr Selbstbild auswirkt (Will, 1995, S. 218-219).

Belastungen und Verluste können sich auch auf das Selbst auswirken: Werden diese assimilativ verarbeitet, wird das Selbstbild im Wesentlichen nicht berührt, da nach einer Lösung gesucht wird, indem die Umstände angepasst werden. Bei der akkommodativen Verarbeitung findet eine Korrektur des Selbstbildes statt. Erwartungen werden herabgesetzt oder Ereignisse uminterpretiert, wenn die Lebensumstände nicht mehr zu verändern sind. Etwas in der Selbstdefinition ändert sich (Erlemeier, 1998, S. 113). So würde es gemäss Erlemeier bezogen auf Gespräche nicht mehr heissen: „Ich kann gut an einem Gespräch in

einer grossen Runde teilnehmen und behalte den Überblick“, sondern: „Ich konnte gut an einem Gespräch in einer grossen Runde teilnehmen und behielt den Überblick. Heute ziehe ich Gespräche mit nur einer Person vor“. Eine weitere Möglichkeit, das Selbstbild bewahren zu können, ist die Immunisierung gegen selbstbildgefährdende Erfahrungen, indem entsprechende Situationen gemieden werden oder ein unerfreuliches Ergebnis gelehnet wird. So könnte das Unvermögen, einer grösseren Gesprächsrunde zu folgen, damit erklärt werden, dass alle betont leise und durcheinander sprechen (S. 113).

## 5.2 Verluste, Ressourcen und Bewältigungsstrategien

Zu den **Verlusten**, mit denen sich Menschen im Alter auseinandersetzen müssen, gehören unter anderem das Ablegen der Rolle als Berufsperson, der Tod nahestehender Personen, Funktionseinbussen bei körperlichen und kognitiven Kompetenzen sowie die Kumulation der Belastungen (Maercker, 2002, S. 7).

Es ist zwischen normativen und nichtnormativen Verlusterfahrungen zu unterscheiden. Da normative Verluste, wie beispielsweise Nachlassen der Gedächtnisfunktionen oder Verkürzung der Zukunftsperspektive, eine kollektive Erfahrung darstellen, werden sie anders erlebt und verarbeitet als nichtnormative. Schwerwiegende Verluste in der Kognition oder das Erleben von Sinnlosigkeit der Zukunft, sind hingegen negative Entwicklungen, von denen nur wenige betroffen sind.

Nicht alle auf den ersten Blick als einschneidend wahrgenommenen Veränderungen des Lebensumfelds werden mittel- und langfristig als Verluste perzipiert. Auch wenn die Aufgabe der Berufstätigkeit zu Beginn eher eine Belastung darstellen kann, wird sie in der Mehrzahl der Fälle und im Verlauf der Zeit nicht mehr negativ empfunden, sondern kann sogar als sinnstiftend bewertet werden (Maercker, 2002, S. 8-9). Der Tod des Partners, der Partnerin oder nahestehender Personen, wie Verwandten und Freunden, wird hingegen oft als grosser Verlust erlebt, worauf im Kapitel zu sozialen Beziehungen näher eingegangen wird. Doch zeigt der meist erfolgreiche Umgang mit Verlusten, dass zahlreiche ältere Menschen über eine gute Anpassungsfähigkeit an die Ereignisse des Lebens und somit über entsprechende Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten verfügen.

**Ressourcen** sind sehr individuell, können zahlreich sein und werden unterschiedlich genutzt. In dieser Arbeit wird nur auf diejenigen eingegangen, die für Gesprächssituationen relevant sind.

Wie der Berliner Altersstudie zu entnehmen ist, weisen Menschen mit hoher kognitiver Leistungsfähigkeit dasselbe Ausmass an altersbedingten Einbussen auf wie Personen mit

einer niedrigen (Reischies & Lindenberger, 2010, S. 391). Das Vorhandensein von Ressourcen wie einer guten Bildung, einem anspruchsvollen Beruf und einem hohen Einkommen kann zwar einen altersbezogenem Rückgang der geistigen Leistungsfähigkeit nicht verhindern, bietet jedoch einen gewissen Schutz, da der Verlust auf einem höheren Niveau stattfindet. Insbesondere besteht insgesamt eine grössere Kompensationsfähigkeit, welche die Wahrscheinlichkeit demenzieller Veränderungen etwas reduziert (Kruse & Wahl, 2010, S. 122). Ein eindrucksvolles Beispiel ist Wissen, das bereits in einer frühen Lebensphase erworben wird. Statistisch betrachtet schützt dieses sogar vor demenziellem Geschehen. Es nimmt Einfluss auf die Wahrnehmung von „Entwicklungsgelegenheiten“ im Leben. Kruse und Wahl sprechen von „wer hat, dem wird gegeben“ (S. 126). Die frühe Ausstattung mit Ressourcen wie Bildung erlaubt es, sich im Laufe des Lebens ergänzende zu verschaffen und das eigene Entwicklungspotential andauernd zu fördern – wobei sogar die Wahl des Lebenspartners oder der Lebenspartnerin entscheidend sein kann (Kruse & Wahl, 2010, S. 126).

Ebenso wie die kognitiven Möglichkeiten einer Person kann sich die Persönlichkeit im Zuge des Alterns und der damit notwendigen Anpassungen protektiv oder aber behindernd auswirken (Kruse & Wahl, 2010, S. 155). Wie bereits ausgeführt, haben geringe Ausprägungen von Neurotizismus und hohe Extraversion positive Auswirkungen. Staudinger et al. (2010, S. 369) sehen in diesen Persönlichkeitsmerkmalen sowie in Optimismus, hoher Investmentselektivität und häufig berichteten positiven Gefühlen relevante Resilienzfaktoren. Da die subjektive Wahrnehmung des Alterungsprozesses von besonderer Bedeutung ist, können von der Gesellschaft vermittelte und persönliche Überzeugungen, wie auch das Selbstbild, eine Ressource darstellen. Gute soziale Beziehungen und insbesondere ein nahes Verhältnis zu Familienangehörigen bilden einen guten Schutzfaktor, um mit den Veränderungen des Alterns zurechtzukommen.

In der neueren gerontologischen Literatur wird Generativität oft sowohl als Entwicklungsaufgabe wie auch als Ressource der Lebensphase Alter betrachtet (Lang, 2004, S. 369). Gemäss Höpflinger (2005, S. 159) bezieht sich diese im hohen Lebensalter auf die Vermittlung und Wiedergabe von Erfahrung und Kompetenzen an jüngere Generationen sowie zahlreiche unterschiedliche Aktivitäten älterer Menschen zum Wohl des Gemeinwesens. Die Fürsorge, die der ältere Mensch für andere übernimmt, wirkt sich positiv auf sein eigenes Wohlbefinden aus und kann sogar die Lebenserwartung erhöhen (Lang, 2004, S. 369-370; Brown, Nesse, Vinokur & Smith, 2003, S. 324). Lang und Baltes (1997) unterscheiden drei Arten der Generativität, die jeweils mit verschiedenen Bewältigungsstrate-



gien im Alter verknüpft sind: erstens die Schaffung überdauernder Werte, die auf der Auswahl von Lebenszielen und sozialen Kontakten beruhen. Zweitens die Wahrung einer kulturellen Identität. Hier geht es darum, dass ältere Menschen zwischen Wandel und Kontinuität eine integrierende Vermittlungsaufgabe übernehmen. Die dritte Form der Generativität im Alter zeigt sich in Selbstbescheidung und Selbstverantwortlichkeit. Dabei bemühen sich die Menschen im Alter, die Belastungen ihrer jüngeren Bezugspersonen klein zu halten, indem sie ein möglichst selbst bestimmtes Leben führen (Lang, 2004, S. 370).

Aus Bevölkerungsumfragen in deutschsprachigen Ländern schliesst Kruse (2005, S. 62), dass Religiosität ein wichtiges Lebensthema darstellt, insbesondere bei der älteren Bevölkerung. Gemäss Martinovits (2001, S. 4) bezeichnen sich in der Schweiz 70 % der Personen ab 65 Jahren als religiös. Demzufolge kann davon ausgegangen werden, dass Religiosität und Spiritualität für viele ältere Menschen eine wertvolle Ressource darstellen. Darin können Selbstachtung, Selbstwertgefühl und das Selbstbild Unterstützung und Erweiterung finden. Religiosität und Spiritualität beeinflussen die emotionale Ebene, indem das Gefühl von intimmem Vertrautsein entstehen kann. Zudem ist Religiosität oft mit sozialen Kontakten verbunden und nimmt so positiv Einfluss auf das Wohlbefinden (Sperling, 2004, S. 636).

Die Ressourcen, über die ein Mensch verfügt, sind eine wichtige Voraussetzung für seine Bewältigungsmöglichkeiten, womit in erster Linie eine Form der Anpassung verstanden wird. Die bereits vorgestellten Theorien zur sozioemotionalen Entwicklungsregulation stellen solche Modelle von **Bewältigungsstrategien** dar.

Dabei geht es um einen akkommodativen Prozess (Brandtstädter, 2007, S. 20-23), bei dem „schlechte Nachrichten“ wie Verluste, Bedrohungen und Enttäuschungen subjektiv in eine Realität umgewandelt werden, mit der die Betroffenen in relativem Wohlbefinden leben können (Filipp, 1999, S. 72). Eine andere Annäherung ist die Unterteilung in zwei Bewältigungskategorien, das problemlösungszentrierte und das emotionszentrierte Bewältigen. Diese entsprechen im vorgestellten Modell von Schulz und Heckhausen der primären und sekundären Kontrolle (Schulz & Heckhausen, 1996, S. 708). Hintergrund der Kontrollbemühungen sind Emotionen. Erfolge von Kontrollanstrengungen führen zu positivem, Misserfolge zu negativem Affekt. Bei der älteren Generation der über 65-Jährigen konnte festgestellt werden, dass das emotionszentrierte Bewältigen in Form der Distanzierung bevorzugt wurde. Diese Tendenz, in Konfliktsituationen zu tun, als sei nichts geschehen, liess sich wiederholt beobachten (Maercker, 2002, S. 19).

In verschiedenen Querschnitts-Altersgruppenvergleichsstudien konnte gezeigt werden, dass aus psychodynamischer Sicht „reife“ Bewältigungsformen mit dem Alter zunehmen, während „unreife“ im Alter nur noch gering ausgeprägt sind (Maercker, 2002, S. 19). Die Berliner Altersstudie listet dreizehn Bewältigungsstrategien auf (Staudinger et al., 2010, S. 356). Die sogenannten „regressiven“ Bewältigungsstile, wie „Verantwortung abgeben“, „Sinnverlust“ und „laufen lassen“, sind diejenigen, die am seltensten zur Anwendung gelangen. Dies unterstützt die Befunde gerontologischer Studien, wonach die regressiven Bewältigungsstile mit dem Alter nicht zunehmen. „Vergleich mit früher“, „Vergleich mit anderen“ und „Wunsch nach Information“, die als „reife“ Bewältigungsmechanismen gelten, wurden am häufigsten genannt. Rang vier bis neun belegen „Nicht aufgeben“, „Sich abfinden“, „Stärke und Schwäche im Wechsel“, „Glaube“ und „Humor“. Auf Rang zehn findet sich, für diese Arbeit besonders relevant, der Zugriff auf „Soziale Unterstützung“, wovon Gespräche einen wichtigen Teil bilden. Im Vergleich zu den anderen Bewältigungsmechanismen gelangt dieser eher selten zur Anwendung (Staudinger et al., 2010, S. 356). Er steigt jedoch mit zunehmendem Alter und den damit einhergehenden körperlichen Risiken an. Daher kann das Einholen sozialer Unterstützung auch als ein protektiver Bewältigungsstil verstanden werden (S. 358). Der am häufigsten genannte Bewältigungsstil der Berliner Altersstudie, nämlich der Vergleich mit früher, verweist auf die enge Verbindung zwischen Bewältigung und kumulierter Lebenserfahrung. So scheinen im höheren Lebensalter der Rückblick auf das eigene Leben und die früheren Erfahrungen eine wichtige Bedeutung zu haben. Beim Blick zurück auf das eigene Leben gelten laut Maercker (2002, S. 21) besonders drei Lebensrückblicksstile als erfolgreiche Bewältigungsinstrumente: erstens die integrative Rückschau, die sich in der Akzeptanz des eigenen Lebens mit all seinen positiven und negativen Aspekten äussert, zweitens die instrumentelle Rückschau, die darauf beruht, dass der ältere Mensch die Lebensereignisse der eigenen inneren Kontrolle zuschreibt, und drittens die generative Rückschau, deren Inhalt die Weitergabe persönlicher Erfahrungen und kultureller Werte an die jüngeren Generationen ist – was auch als eine Form von Generativität bekannt ist (Lang, 2004, S. 369). Bemerkenswert scheint, dass alle diese Bewältigungsstile mit subjektivem Wohlempfinden und höherer Lebenszufriedenheit einhergehen (Maercker, 2002, S.21).

### **5.3 Altersbilder und Altersstereotype**

Die Möglichkeiten der Entwicklung und die Verwirklichung von Potentialen des Alters sind abhängig von den in der Gesellschaft herrschenden Altersbildern. Die Entwicklung

differenzierter Altersbilder, die der Heterogenität des Alters gerecht werden, stellt somit eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe dar. Denn diese sind von entscheidender Bedeutung, damit ältere Menschen ihre zukünftigen Entwicklungsaufgaben antizipieren, die notwendigen Ressourcen entwickeln und effizient einsetzen können (Kruse & Wahl, 2010, S. 524).

Als Altersbilder gelten „bildhafte Vorstellungen“ über alte Menschen in einer bestimmten Kultur und zu einer bestimmten Zeit. Diese beziehen sich meist auf alle Lebensbereiche (Backes & Clemens, 1998, S. 56). Altersbilder basieren einerseits auf gesellschaftlichen, normativen Quellen, andererseits auf selbstbezogenen Überzeugungen im Hinblick auf das eigene Altern. Diese eigenen Vorstellungen wiederum hängen einerseits mit den normativen Überzeugungen, andererseits mit den subjektiven Lebenserfahrungen zusammen (Backes & Clemens, 1998, S. 56).

Zu Altersstereotypen werden Vorstellungen wie beispielsweise „Altersstarrsinn“, wenn älteren Menschen solche Eigenschaften oder Verhalten generalisierend zugeschrieben werden. Altersstereotype sind abhängig von der Wahrnehmung des Alters in der Gesellschaft: „As long as ageists roots persist, stereotypes will exist“ (Tornstam, 2007, S.54). Sind Altersstereotype negativ bewertet, können sie leicht zu Stigmatisierungen führen. Sie verändern sich nur langsam, wie in einer schwedischen Längsschnittstudie über 23 Jahre gezeigt wurde: Nach wie vor, zählen Einsamkeit, Unzufriedenheit mit dem Leben sowie Hörbeeinträchtigungen zu den meistgenannten Stereotypen (Tornstam, 2007, S. 46). Neben pathologisierenden Defizitbeschreibungen gibt es auch positive Altersstereotype wie Güte, Gelassenheit oder Reife (Erlemeier, 1998, S. 98).

Das „generalisierte“ und das „selbstbezogene“ Altersbild können sich stark voneinander unterscheiden. In der Regel ist die Selbsteinschätzung der älteren Leute positiver als diejenige der Umwelt. Aus Untersuchungen geht hervor, dass zwischen der Fremd- und der Selbstwahrnehmung des Alters eine deutliche Diskrepanz besteht. Doch nehmen die Fremdbilder selektiv Einfluss auf das Selbstbild Älterer: Entsprechend dem eigenen Selbstbild, sei es positiv oder negativ getönt, werden gleichgerichtete Aspekte, die das persönliche Altersbild verstärken, übernommen (Lehr & Niederfranke, 1991; zit. nach Backes & Clemens, 1998, S. 58).

In der Gesellschaft wird Alter heute hauptsächlich negativ perzipiert und Gewinne dieser Lebensphase werden kaum zur Kenntnis genommen. Dies gehört gemäss Backes und Clemens (1998, S. 57) zu den massgeblichen Altersstereotypen unserer Zeit.

Eines der häufigsten Stereotype ist die Idee, dass alte Menschen einsam sind. Die Begriffe Einsamkeit, Alleinleben und Alleinsein müssen voneinander unterschieden werden. Alleinleben und Alleinsein werden oft positiv konnotiert und mit Autonomie verbunden (Tesch-Römer, 2010, S. 205). In Bezug auf Einsamkeit sind zwei unterschiedliche Aspekte zu unterscheiden: einerseits Gefühle der sozialen Isolation, andererseits Gefühle von emotionalem Abstand zu anderen Menschen. In der Berliner Altersstudie wurde nach der sozialen Einsamkeit (Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe und Verfügbarkeit von Freunden) und der emotionalen Einsamkeit (Gefühle der Isolation, des Ausgeschlossen- und des Alleinseins) gefragt (Smith & Baltes, 2010, S. 262-263). Es sind also weder die Wohnsituation, noch die Anzahl alleine verbrachter Stunden und auch nicht die Größe des sozialen Netzes oder das Vorhandensein einer Vertrauensperson, die letztlich ausschlaggebend sind, sondern hauptsächlich das subjektiv erlebte Gefühl der Einsamkeit (Dykstra, 2009, S. 91; Smith & Baltes, 2010, S.262-263). In Bezug auf Einsamkeitsgefühle im Alter ist die geringere Anzahl von Menschen, mit denen man zusammen sein kann, um Zärtlichkeit auszutauschen, wobei dabei nicht die sexuelle Begegnung gemeint ist, wichtiger als die erhaltene oder geleistete praktische Hilfe (Wagner, Schütze & Lang, 2010, S. 339). Dykstra (2009) zeigt auf, dass die Annahme, Einsamkeit sei ein typisches Problem von älteren Menschen, nur zum Teil zutrifft. Unter Einbezug von verschiedenen Studien kommt er zum Schluss, dass die Einsamkeit älterer Menschen von jüngeren Befragten überschätzt wird. Im Durchschnitt fühlt sich nur die Gruppe der Über-80-Jährigen signifikant einsamer als andere Altersgruppen (Dykstra, 2009, S. 92).

#### **5.4 Soziale Beziehungen im Alter**

Soziale Beziehungen sind für alle Menschen von zentraler Bedeutung und bilden auch die wichtigste Grundlage persönlicher Gespräche. Die emotionale, wie auch die praktische Unterstützung durch andere Menschen sind besonders im Alter wesentliche Aspekte der erfolgreichen Entwicklungsregulation: Gespräche mit nahestehenden Personen helfen bei der Bewältigung der alterstypischen Herausforderungen (Martin & Kliegel, 2010, S. 252).

Über die Lebensspanne betrachtet gelten die sozialen Beziehungen als relativ stabiler Bereich, auch wenn mit dem Alter ihre Zahl zurückgeht (Martin & Kliegel, 2010, S. 253). In verschiedenen Studien konnte gezeigt werden, dass zwar die Beziehungen zu weniger nahen Personen zurückgehen, hingegen diejenigen zu einer Kerngruppe von Menschen – dazu zählen meist Ehepartnerin oder Ehepartner, die eigenen Kinder, Geschwister und na-

he Freunde – befriedigender und emotional näher werden (Carstensen, 1992; Lang & Carstensen, 1994). Diese Befunde bestätigen die Annahmen der sozioemotionalen Selektivitätstheorie, die besagt, dass Menschen im Alter die limitierten Energieressourcen effizient nutzen und ihr Beziehungsnetz aktiv gestalten, so dass es ihren Bedürfnissen entspricht (Lang, 2001, S. P324).

Der demographische Strukturwandel führt nicht nur zu einer kontinuierlich ansteigenden Lebenserwartung, sondern auch zur „Singularisierung und Feminisierung“ des Alters (Bamler, 2009, S. 530). Solange Menschen in einer Partnerschaft leben, ist meist der Partner oder die Partnerin die wichtigste Bezugsperson. Dabei ist nicht ausschlaggebend, ob die Beziehung glücklich oder konfliktreich verläuft (Fookan, 1990, S. 62). Im höheren Alter wird der Verlust des Partners (oder der Partnerin), insbesondere für Frauen, sehr wahrscheinlich, und kann als „normatives Lebensereignis“ bezeichnet werden (Berger, 2009; zit. nach Tesch-Römer, 2010). Da Frauen meist über grössere soziale Netzwerke verfügen als Männer, wird die Gefahr der Vereinsamung der verwitweten Frauen dennoch nicht höher. Bei Männern hingegen kann die Verwitwung familiäre und freundschaftliche Kontakte beeinträchtigen, wenn sie die Beziehungspflege stets ihren Ehefrauen überlassen haben (Bamler, 2009, S.532-533).

Im Alter gewinnt die Beziehung zu den Geschwistern zunehmend an Wichtigkeit (Carstensen, 1992, S. 335). Mit ihnen „teilen ältere Menschen ein einzigartiges und exklusives Wissen über ihre jeweiligen Biografien und Familiengeschichten von der frühesten Kindheit her“ (Lang, 2004, S. 367).

Eine besondere Rolle kommt im Alter auch den Beziehungen zu den erwachsenen Kindern zu. In der Regel überwiegen dabei „positive Emotionen und gegenseitige Unterstützung“, doch müssen auch negative Aspekte und ambivalente Gefühle in die Betrachtung miteinbezogen werden (Tesch-Römer, 2010, S. 138). In der Berliner Altersstudie bezeichneten nur 19% der Befragten ihre Familie als das Schönste in ihrem jetzigen Leben (Smith & Baltes, 2010, S. 262). Die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung im Alter ist stark abhängig von der jahrzehntelangen Beziehungsgeschichte (Tesch-Römer, 2010, S. 147). Lang und Schütze (2002, S. 675) zeigten mit ihrer Studie, dass alte Eltern vor allem die emotionale Unterstützung durch die erwachsenen Kinder schätzen, wodurch ihr Befindlichkeit verbessert wird. Informationen und Ratschläge der Kinder, ohne nahe affektive Bindung, verschlechtern hingegen das Wohlbefinden. In den Beziehungen zu den Kindern und Grosskindern können die Älteren auch die Rolle der fürsorglichen Unterstützung übernehmen und so eine Form von Generativität pflegen. Wie bereits im Kapitel zu den Ressour-

cen dargelegt, hat die Generativität positive Auswirkungen auf die Lebensqualität und sogar auf die Lebenserwartung (Lang, 2004, S. 369-370).

Freundschaften entstehen durch gegenseitige Sympathie und basieren meist auf einem ausgeglichen Geben und Nehmen. Im Gegensatz zu Verwandtschaftsbeziehungen werden sie freiwillig eingegangen und können auch wieder gelöst werden (Tesch-Römer, 2010, S. 191). Dennoch gehören nahe Freundschaften zu den stabilsten Beziehungen im Lebensverlauf. Im besten Fall können sie ähnlich lange andauern wie die Beziehungen zu Geschwistern (S. 191) Aber auch neue Freundschaften werden bis ins hohe Alter geknüpft (Wenger & Jerrome, 1999). In einer Studie mit älteren Menschen in Deutschland zeigte Lang (2000, S. 176) auf, dass sich über einen Zeitraum von vier Jahren soziale Netzwerke nicht nur verkleinern, sondern in der Zusammensetzung stark verändern können: So kamen etwa ein Drittel der Netzwerkmitglieder neu hinzu. Dies entspricht den Vorhersagen des Konvoi-Modells: Wenn im Alter wichtige Menschen des innersten Kreises wegfallen, können sie durch weiter aussen stehende Bezugspersonen ersetzt werden, wobei diese oft Freunde und nicht mehr Verwandte sind (Lang, 2000, S. 177).

Befreundete Personen haben meist einen ähnlichen Bildungshintergrund, ähnliche Interessen und ähnliches Alter. Dieser letzte Aspekt verändert sich im hohen Lebensalter: Wenn Freundinnen und Freunde der gleichen Altersgruppe wegsterben, können sie nur durch jüngere ersetzt werden (Tesch-Römer, 2010, S. 191). Im Kontakt mit Freundinnen und Freunden geht es vor allem darum, gemeinsam etwas zu unternehmen und zu erleben. Diese sozialen Aktivitäten wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus (Perrig-Chiello, 1997, S. 103). Von befreundeten Menschen wird auch Rat und Trost angenommen, während von ihnen eher selten praktische Hilfe erwartet wird (Tesch-Römer, S. 195). Bei den Erwartungen, die Menschen an Freundschaften stellen, zeigen sich gewisse Unterschiede zwischen den Geschlechtern: Für Männer sind meist gemeinsame Aktivitäten wichtig, während Frauen auch emotionale Unterstützung erhoffen (S. 196 und 199). Interessant in Bezug auf Freundschaften ist die Studie von Lang und Carstensen (1994), die Unterschiede in der Art des sozialen Netzwerks zwischen Menschen mit und solchen ohne Kernfamilie aufzeigt: Für das Gefühl, sozial eingebettet zu sein, können die nahen Kontakte innerhalb des kleinen Familienkreises gewissen Menschen genügen, so dass sie keine zusätzlichen Vertrauenspersonen mehr brauchen. Allein die Tatsache, nahe Familienangehörige zu haben, kann symbolisch dieses positive Gefühl der sozialen Einbettung geben (Lang & Carstensen, 1994, S. 322). Personen ohne Ehepartner und Kinder hingegen benötigen „vermutlich mehr enge Bezugspersonen, damit das Gefühl sozialer Eingebundenheit entsteht“

(Kruse & Wahl, 1999, S. 334). Viele der Alleinstehenden zählen statt den fehlenden Familienangehörigen ein paar wenige enge Freunde zu ihrem innersten Beziehungskreis. Gemäss Lang & Carstensen (1994, S. 322) kann dies als gelungene Form von Kompensation angesehen werden. Im hohen Alter, wenn auch konkrete Unterstützung benötigt wird, unterscheiden die Personen ohne Kernfamilie deutlich zwischen Menschen, die ihnen praktische Hilfe leisten, und ihren Freunden. So gelingt es ihnen, die wichtigen emotionalen Beziehungen zu schützen, was nach dem SOK-Modell als Optimierung zu betrachten ist (S. 323). Bei der anderen Gruppe, die nahe Familienangehörige hat, vermischen sich praktische und emotionale Unterstützung meist stärker, was die familiären Beziehungen belasten kann.

Gemäss den Befunden der Berliner Altersstudie kommt es aber auch vor, dass die Kompensation nicht gelingt: Nur knapp die Hälfte der Befragten gaben an, eine Person in ihrem Umfeld zu haben, der sie vertrauen und auf die sie sich verlassen können, wenn sie emotionale Unterstützung brauchen (Smith & Baltes, 2010, S. 262). Für das allgemeine Wohlbefinden ist das Gefühl, über eine solche Vertrauensperson zu verfügen, wichtiger als die Möglichkeit, mehr Zeit mit der Familie oder Freunden verbringen zu können. Die Qualität der Beziehung ist relevanter als die Quantität an Kontakt. Diese Erkenntnis lässt sich auf Gesprächsmöglichkeiten und -bedürfnisse übertragen.

Die Studie von Fiori, Smith und Antonucci (2007) zeigt ein ähnliches Bild zu Familien und Freundschaftsbeziehungen: Die drei Autoren konnten mit Hilfe des Konvoi-Modells bei der Berliner Altersstudie verschiedene Netzwerktypen erkennen. Unter den Personen mit sehr kleinen, restringierten Konvois liessen sich zwei Typen unterscheiden. Während diejenigen, deren kleines Netz hauptsächlich aus Freunden bestand, zufrieden waren mit ihren Beziehungen, waren es jene mit ebenso kleinem Netz, das vor allem Familienmitglieder enthielt, viel weniger. Fiori et al. (2007, S. P327) schlugen folgende Erklärung vor: Die Personen, die über ein kleines Netzwerk von Freunden verfügen, haben dies aktiv so gewählt, während die andere Gruppe von den wenigen, vorgegebenen Familienbeziehungen enttäuscht scheint. Der aktive, initiative Umgang mit den sozialen Beziehungen führt auch gemäss diesen Befunden zu mehr sozialem Wohlbefinden. Am zufriedensten sind Personen, die auch im Alter ein differenziertes Netzwerk mit Freunden und Familienangehörigen haben. Dementsprechend lässt sich festhalten, dass sich die sozialen Beziehungen eines Menschen gleichzeitig durch „Konstanz und Flexibilität“ auszeichnen sollten, um bis ins hohe Alter eine erfolgreiche Entwicklungsregulation zu ermöglichen (Martin & Kliegel, 2010, S. 266).

## **6 Schlussfolgerungen zum theoretischen Teil**

Das Altern ist ein komplexer und äusserst individuell verlaufender Prozess. Wenn auch gewisse Veränderungen im biologischen, kognitiven und emotionalen Bereich zum Älterwerden gehören, kann nicht von einem normativen Alterungsverlauf gesprochen werden. Zahlreiche Faktoren wie Persönlichkeit, Bewältigungsstrategien, Selbstbild oder auch Altersstereotype beeinflussen die Art und Weise, wie ältere Mensch mit den Anforderungen und Problemen des Alterns umgehen. Dies gilt gleichermassen für die Form, wie sie Gesprächsmöglichkeiten nutzen, als auch wie für die Frage, ob sie möglicherweise zusätzliche Gesprächsbedürfnisse haben.

Die neueren gerontopsychologischen Theorien betonen die aktive Rolle der älter werdenden Menschen: Sie gelten als Mitgestalter und Mitgestalterinnen des eigenen Alterungsprozesses. Dieser eigenen Gestaltung im Umgang mit dem Altern soll im empirischen Teil in Bezug auf Gesprächsbedürfnisse und Gesprächsmöglichkeiten Rechnung getragen werden.

## **II EMPIRISCHER TEIL**

### **7 Methodisches Vorgehen**

#### **7.1 Ausgangslage, Fragestellungen und Vorannahme**

In unserer Zeit nimmt die Lebenserwartung älterer Menschen weiterhin zu. Vor allem im vierten Lebensalter geht damit einerseits die Auseinandersetzung mit Altersgebrechen – sowohl den eigenen als auch jenen anderer Menschen der gleichen Kohorte – einher. Andererseits ist die Zunahme an Verlusterfahrung kennzeichnend für diese Lebensphase. Aus dieser sozialen Realität entwickelte sich das Interesse an der Frage, wie es um die Gesprächsmöglichkeiten und die Gesprächsbedürfnisse der Betroffenen steht.

In der gerontopsychologischen Forschung wurden zahlreiche Studien zum sozialen Umfeld älterer Menschen publiziert. Doch werden darin soziale Interaktionen meist nur am Rande behandelt. In dieser Arbeit soll dem individuellen Erleben bezüglich Gesprächsmöglichkeiten und Gesprächsbedürfnissen im höheren Lebensalter nachgegangen werden. Der Übergang vom dritten zum vierten Alter, bzw. von den „jungen Alten“ zu den Hochbetagten, wird zwischen dem 75. und dem 85. Lebensjahr angesetzt, weshalb hier das Alter von 75 Jahren als untere Altersgrenze der Stichprobe festgelegt wird.

Im Einzelnen stellen sich folgende Fragen:



1. Empfinden alleinstehende Menschen im Alter ab 75 Jahren ihre gegenwärtigen Gesprächsmöglichkeiten als zufriedenstellend?

2. Welche Faktoren wirken sich auf die Gesprächsmöglichkeiten und Gesprächsbedürfnisse der Befragten aus?

3. Besteht ein zusätzlicher Bedarf nach Gesprächsmöglichkeiten mit Heim- und Pflegepersonal, Personen von freiwilligen Besuchsdiensten, kirchlichen Seelsorgern und Seelsorgerinnen und Fachpersonen der Psychologie und Psychotherapie?

Die gerontopsychologische Forschung stellt eine grundsätzliche Zufriedenheit der älteren Menschen mit ihrer sozialen Situation fest. Gesprächsmöglichkeiten und Gesprächsbedürfnisse sind jedoch – nach Wissen der Verfasserinnen – nie genauer untersucht worden. Menschen, die ein hohes Lebensalter erreichen, verlieren viele ihrer früheren Beziehungs- und damit auch Gesprächspartner und Gesprächspartnerinnen und müssen sich mit zunehmenden Einschränkungen aufgrund von Altersbeschwerden auseinandersetzen. Daher gelangen die Verfasserinnen, auch unter Einbezug der oben erwähnten Forschung, zu folgender Vorannahme in Bezug auf Gesprächsmöglichkeiten alter Menschen: Im höheren Alter gehen viele Gesprächsmöglichkeiten verloren, so dass davon auszugehen ist, dass die Gesprächsbedürfnisse nicht ausreichend abgedeckt werden können.

Da der Eintritt ins Altersheim mit einer starken Veränderung der Lebensumstände verbunden ist, wird eine zweite Vorannahme getroffen: Die Gesprächsmöglichkeiten und Gesprächsbedürfnisse der im Altersheim lebenden Menschen sind anders als diejenigen jener, die noch zu Hause in einer eigenen Wohnung leben.

## **7.2 Stichprobe**

Bei der Auswahl der Stichprobe für qualitative Interviews geht es darum, „dass der Erkenntnisgewinn in Bezug auf die Fragestellung möglichst hoch ist“ (Schreier, 2010, S. 241). Dabei ist es jedoch nie möglich, alle relevanten Fälle in die Untersuchung einzubeziehen (Schreier, 2010, S. 238).

### **7.2.1 Rekrutierung der Stichprobe**

Gesucht wurden Menschen beiderlei Geschlechts über 75 Jahre, die ohne Partner oder Partnerin leben. Um eine den sozialen Realitäten nahe kommende Stichprobe zu erhalten, kamen sowohl Personen, die in ihrer eigenen Wohnung oder ihrem Haus leben, als auch solche, die in Altersheimen wohnen, für die Studie in Frage.

Die Auswahl der Probandinnen und Probanden erfolgte durch die Vermittlung Dritter, wobei die Kontaktaufnahmen und die Information über die geplante Studie persönlich, telefonisch oder per Mail, stattfanden. Bei den Altersinstitutionen wurden Heimleiterinnen und Heimleiter ersucht, die in Frage kommenden Bewohnerinnen und Bewohner persönlich anzufragen oder die Aufgabe an geeignete Stellen, wie die Leitung des Pflegedienstes zu delegieren. Die Vermittlung der Kontakte zu den selbständig lebenden Probandinnen und Probanden erfolgte über einen reformierten Pfarrer einer Zürcher Seegemeinde, die Spitex-Organisation und den Leiter eines Gemeinschaftszentrums in einer Stadt im Mittelland. Erst nach erfolgter Zusage wurden den Interviewerinnen die Kontaktdaten offengelegt.

Diese Art des Zugangs zu den betagten Menschen wurde aus folgenden Gründen gewählt: Die Anfrage durch ihnen bekannte Personen erhöhte die Bereitschaft, an der Untersuchung teilzunehmen. Zudem konnte so gewährleistet werden, dass nur Personen in die Wahl kamen, die das Interview ohne Schwierigkeiten kognitiv bewältigen konnten.

### **7.2.2 Präsentation der Stichprobe**

Insgesamt wurden 21 Personen im Alter zwischen 75 und 93 Jahren befragt, wobei das Durchschnittsalter 85 Jahre betrug. Von den sechs interviewten Männern lebt einer im eigenen Haus, die anderen fünf leben in Altersheimen. Bei den fünfzehn befragten Frauen leben sieben allein in ihrer Wohnung und acht in einer Altersinstitution. Sechzehn Personen sind verwitwet, fünf ledig oder geschieden. Kinderlos sind vier der Befragten. Die Interviewten verfügen über unterschiedliche Ausbildungen: Sechs haben einen akademischen Abschluss, dreizehn eine Berufslehre, z.T. mit anschliessender Weiterbildung, und zwei konnten nach eigenen Angaben keine Berufsausbildung machen. Alle gehören einer christlichen Konfession an: Siebzehn sind reformiert (zwei davon lutheranisch) und vier römisch-katholisch (Anhang B).

Die Interviews wurden in den Monaten Januar und Februar 2012 bei den Befragten durchgeführt. Etwa die Hälfte der Gespräche fanden in verschiedenen Gemeinden des Kantons Zürich statt, die andere Hälfte in einer Stadt im Mittelland. Die Dauer eines Interviews betrug zwischen 15 und 45 Minuten. Neunzehn der Gespräche erfolgten in schweizerdeutscher Sprache, zwei in hochdeutscher, da eine der beiden Befragten deutscher, die andere französischer Muttersprache ist.

### **7.3 Forschungskonzept**

Fragestellungen und Vorannahmen dieser Arbeit begründen den Entscheid für eine qualitative Forschungsmethode, ergänzt durch wenige Auswertungen von Häufigkeiten. Auch wenn die erste und die dritte Fragestellung quantitativ beantwortet werden können, bilden sie nicht in dieser Form das primäre Forschungsinteresse. Im Vordergrund der Arbeit stehen vielmehr die individuellen Haltungen und Sichtweisen der einzelnen Befragten in ihrer ganzen Vielfalt. Nur eine qualitative Annäherung kann dem gerecht werden: „Offenheit in qualitativ orientierter Forschung bedeutet an der einen oder anderen Stelle Freiräume, um auf Besonderheiten des Gegenstandes eingehen zu können.“ (Mayring, 2010b, S. 225).

Die Fallanalyse ist hier eine geeignete qualitative Forschungsmethode: „Das qualitative Paradigma ist bemüht, den Objektbereich (Mensch) in seinem konkreten Kontext und seiner Individualität zu verstehen“ (Lamnek, 2010, S. 234). Bei der Suche nach relevanten Einflussfaktoren und bei der Interpretation von Zusammenhängen stellt die Fallanalyse eine entscheidende Hilfe dar und erlaubt, während des gesamten Analyseprozesses auf die Fälle in ihrer Ganzheit und Komplexität zurückzugreifen. Dies ermöglicht, zu genaueren und tiefgreifenderen Ergebnissen zu gelangen (Mayring, 2002, S. 42).

### **7.4 Datenerhebungsverfahren**

Als Verfahren zur Datenerhebung wurde das problemzentrierte Interview gewählt. Gemäss Mey und Mruck (2010, S. 425) hat das problemzentrierte Interview keinen festen Ablauf und die Interviewenden können sehr früh strukturierend und nachfragend in das Gespräch eingreifen, Themen einführen sowie um Bewertungen nachsuchen.

Als Grundlage für die Interviews wurde ein Leitfaden (Anhang A) erstellt, der grösstenteils offene und wenige geschlossene Fragen enthält.

Bei dieser Datenerhebung ist entscheidend, dass die Befragten möglichst frei zu Wort kommen. Daher kann der Gesprächsverlauf von Fall zu Fall stark variieren. Bei der Durchführung der Interviews wurde durch die Formulierung von Präzisierungsfragen immer wieder dafür gesorgt, dass der Forschungsgegenstand im Fokus blieb. Gleichzeitig galt es, den Gesprächspartnern und Gesprächspartnerinnen gegenüber Offenheit zu wahren.

### **7.5 Datenaufbereitungsverfahren**

Die Interviews wurden digital aufgezeichnet und anschliessend transkribiert. Durch die wörtliche Transkription wird eine vollständige Textfassung des verbal erhobenen Materials

erstellt. Dieser Corpus stellt die Basis für eine ausführliche interpretative Auswertung dar (Mayring, 2002, S. 89).

Die zwei in Standarddeutsch geführten Interviews wurden wortgetreu transkribiert. Diejenigen in Schweizerdeutsch wurden möglichst authentisch in die Schriftsprache übertragen. Entsprechend wurden auch Inkohärenzen und Wiederholungen transkribiert und auf eine Glättung des Stils weitgehend verzichtet. Die Namen der Interviewten oder anderer erwähnter Personen wurden in den Transkripten, die bei den Verfasserinnen dieser Arbeit eingesehen werden können, anonymisiert und Ortsnamen nur mit einem Grossbuchstaben versehen. Bei Zitierungen im Ergebnisteil wurden Seitenzahlen angegeben, die der durchgehenden Paginierung der Transkripte entsprechen.

Die geschlossenen Fragen und Antworten wurden tabellarisch festgehalten (Anhang C).

## **7.6 Datenauswertungsverfahren**

Als Erstes wurden bei den geschlossenen Fragen die Häufigkeiten ausgezählt. Dies bildete die Ausgangslage für das weitere Vorgehen:

Die Daten wurden mittels einer qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet. Es wurde die Technik der inhaltlichen Strukturierung gewählt, deren Ziel es ist: „[...] Inhalte [und] Aspekte aus dem Material herauszufiltern und zusammenzufassen“ (Mayring, 2010a, S. 98). Entsprechend wurden die Interviewtranskripte schrittweise systematisch mit Kategoriensystemen bearbeitet. Diese Kategorien wurden im Sinne eines Prozesses theoriegeleitet am Material entwickelt (Mayring, 2002, S. 114).

In dieser Arbeit wurde ein dreistufiges Kategoriensystem erstellt, bestehend aus Oberkategorien, Kategorien und Unterkategorien. Die Bildung der Kategorien erfolgte vorwiegend deduktiv aufgrund der Literatur. In einem zweiten Schritt wurden einige induktiv gebildete Unterkategorien zu weiteren Kategorien zusammengefasst. Auf der Ebene der Unterkategorien wurde einerseits, wie erwähnt, induktiv, vom Material herkommend, andererseits deduktiv, von der Theorie ausgehend, vorgegangen. Abschliessend konnten aus den zehn Kategorien induktiv drei Oberkategorien gebildet werden.

Beim Vorgehen wurde konsequent nach Ankerbeispielen zu den einzelnen Unterkategorien gesucht. Definitionen und Kodierregeln wurden nur ausnahmsweise formuliert, sofern dies zum Verständnis oder als Abgrenzung notwendig erschien (Mayring, 2010a, S. 92). Das gebildete Kategoriensystem findet sich im Anhang D.

## **8 Darstellung der Ergebnisse**

Die Antworten auf die geschlossenen Fragen des Interviewleitfadens erlauben einige Aussagen über die Häufigkeit von Gesprächsmöglichkeiten und Gesprächsbedürfnissen. Diese quantitativen Ergebnisse zeigen zwar eine Tendenz auf, aber erst die sehr unterschiedlichen persönlichen Darlegungen der Interviewten erlauben eine vertiefte Sicht auf ihr Erleben von und ihre Haltung zu Gesprächen.

Für diesen zweiten Schritt wurde die Methode der qualitativen Inhaltsanalyse gewählt. Anhand eines Kategoriensystems wurden die qualitativen Ergebnisse aus den problemzentrierten Interviews dargestellt und ein dreistufiges Kategoriensystem gebildet (Anhang D).

Die Ergebnisse werden wie folgt dargestellt: Das erste Unterkapitel 8.1 stellt die quantitativen Aspekte vor. Die folgenden drei Unterkapitel widmen sich der qualitativen Inhaltsanalyse, wobei die gebildeten Oberkategorien die Struktur der Ergebnisdarstellung vorgeben: äussere Gegebenheiten, die sich auf Gespräche auswirken (Kap. 8.2), individuelle Faktoren, die sich auf Gespräche auswirken (Kap. 8.3) und Charakteristika der Gespräche (Kap. 8.4).

### **8.1 Auswertung der geschlossenen Fragen**

Gemäss dem Leitfaden wurden in allen Interviews einige geschlossene Fragen gestellt, die mit Ja / Nein, beziehungsweise mit einer Häufigkeitsangabe beantwortet werden sollten. Es stellte sich jedoch heraus, dass kaum jemand unter den Befragten in der Lage war, die Häufigkeit von persönlichen Gesprächen mit einer Zahl anzugeben. Aus diesem Grund kann diese Frage quantitativ nicht präzise ausgewertet werden.

Die Frage „Haben Sie gegenwärtig genügend Gesprächsmöglichkeiten?“ beantworteten 19 der 21 Interviewten mit Ja. Nur eine Person gab an, über zu wenig Möglichkeiten für Gespräche zu verfügen. Eine weitere Person präziserte, dass ihr die Gelegenheit für tiefergehende Gespräche fehlt.

Die Frage, ob zusätzliche Gesprächsbedürfnisse bestehen, beantworteten 16 der Befragten mit Nein. Fünf Personen, knapp ein Viertel der Stichprobe, würden zusätzliche Gesprächsmöglichkeiten begrüßen. Neben den zwei oben Erwähnten, die gegenwärtig zu wenig zum Reden kommen, äusserten drei weitere Befragte ein zusätzliches Gesprächsbedürfnis, sei es grundsätzlich im Sinne von mehr Abwechslung, sei es nach vertieften oder anspruchsvollen Gesprächen.

Auch wenn die Anzahl der gegenwärtigen Gesprächsmöglichkeiten wie auch die Grösse des sozialen Netzes der Befragten nur approximativ aus dem gesamten Kontext des jeweiligen Interviews abgeleitet werden konnten, und eine präzise quantitative Erfassung nicht möglich war, lassen sich einige interessante Beobachtungen machen. Die meisten der Befragten haben mehrmals wöchentlich, vier sogar täglich die Gelegenheit, mit ihnen nahestehenden Personen zu sprechen. Nur eine Befragte scheint weniger Gesprächsmöglichkeiten zu haben. Die Zahl der Personen, die als wichtige Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner genannt wurden, schwankt stark zwischen zwei und etwa zehn. Es kann kein Zusammenhang festgestellt werden zwischen der Häufigkeit von Gesprächsmöglichkeiten und der Zufriedenheit mit der Situation. Vielmehr ist festzustellen, dass Personen, die wenige Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner haben – wie beispielsweise Frau ST –, dennoch mit ihren Gesprächsmöglichkeiten zufrieden sind und keine zusätzlichen Wünsche haben. Andere hingegen, zum Beispiel Frau PR, haben ein relativ grosses Beziehungsnetz, sind ebenfalls mit der gegenwärtigen Situation zufrieden, würden sich aber trotzdem über zusätzliche Gesprächsangebote freuen. Möglichen Gründen für diese quantitativen Tendenzen wird in den folgenden Kapiteln anhand der qualitativen Inhaltsanalyse nachgegangen. Im Anhang C ist die Tabelle mit den geschlossenen Fragen und Antworten zu finden. Auf die Fragen betreffend die Wünsche nach bestimmten zusätzlichen Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartnern wird nicht hier, sondern erst im Unterkapitel 8.4.4 eingegangen. Denn diese Ja/Nein-Antworten sind fast immer mit Erläuterungen verbunden und lassen sich nur so sinnvoll interpretieren. Es folgt nun die Darlegung der qualitativen Daten.

## **8.2 Äussere Gegebenheiten, die sich auf Gespräche auswirken**

Äussere Umstände, insbesondere soziale Gegebenheiten wie Wohnsituation, Nachbarschaftsbeziehungen, Angebot und Erreichbarkeit von Veranstaltungen, können in ihrer Auswirkung sowohl gesprächsfördernd als auch gesprächshemmend sein. Entsprechend wurden zwei Kategorien gebildet.

### **8.2.1 Gesprächsfördernde Gegebenheiten**

Es ist offensichtlich dass das Zusammenkommen von Menschen zu Gesprächsgelegenheiten führt. Eine ansprechende Atmosphäre fördert Gespräche. Für die Fragestellung erwiesen sich drei Aspekte als relevant, die zu Unterkategorien erklärt wurden:

**Aktivitäten und Veranstaltungen:** Ein grosser Teil der Interviewten berichtet, dass organisierte Veranstaltungen und Aktivitäten ihnen die Möglichkeit zu Gesprächen geben. Einerseits handelt es sich dabei um Angebote für ältere Menschen, die von Altersheimen, Kirchen oder Organisationen wie der Pro Senectute organisiert werden. So nimmt Frau CD an Witwentreffen teil, die von der Kirche organisiert sind:

*Frau S. [Pfarrerin] lädt immer Frauen ein, das sind alles Witfrauen, bei denen sie die Abdankungen hatte, zu einem Gespräch ein. [...] Dort haben wir so alle das gleiche Problem und da kann man auch ganz offen darüber sprechen. (S. 21)*

Andererseits setzen ältere Menschen Aktivitäten und Hobbys fort, die schon früher zu ihrem Leben gehört haben, und anlässlich derer sie langjährige Kontakte weiterpflegen.

*Nach dem Blockflötenensemble setzen wir uns dann zusammen zu einem Kaffee. (Frau GH, S. 57)*

*Dann gehöre ich noch zu einer Frauenwandergruppe, die ich ebenfalls geholfen habe zu gründen. Da bin ich noch lange mitgewandert, bis letztes Jahr, und jetzt kann ich halt nur noch manchmal mit ihnen essen gehen, wenn sie irgendwo in der Nähe sind. (Frau AB, S. 2)*

**Einladungen:** Werden allein lebende, ältere Menschen zu Besuchen eingeladen, finden sie dort oft eine Erweiterung ihrer Gesprächsmöglichkeiten. Die verwitwete Frau CD meint dazu:

*[...] und sie sind jetzt auch sehr nett mit mir und erkundigen sich bei mir, laden mich zum Essen ein, aber das mache ich ja auch gegenseitig. (S. 17)*

Frau TU erwähnt den Zusammenhang zwischen Gesprächen und Besuchen explizit, weist aber auch auf ihr Bedürfnis nach Ruhezeiten hin:

*Denn die Gespräche sind ja meistens mit Besuch gekoppelt, oder dass ich irgendwohin gehe, und ich muss mich auch wieder ausruhen können. (S. 167)*

**Tägliches gemeinsames Essen im Altersheim:** Für manche Menschen bieten die gemeinsamen Mahlzeiten im Heim Gesprächsmöglichkeiten, die ihnen wichtig sind:

*[...] wir essen gemeinsam Frühstück. Und dann essen wir hier, schwatzen miteinander. (Frau BC, S. 6)*

Befragt nach den Möglichkeiten für persönliche Gespräche, erwähnt Frau PR ebenfalls die gemeinsamen Mahlzeiten, auch wenn ihr diese offensichtlich nicht genügen:

*Einfach wenn wir zusammen sind, beim Essen oder vor dem Essen, so manchmal mit einer Bekannten da, [...] dann sprechen wir zusammen, aber [...] nicht so viel, eigentlich, nein, nicht sehr viel. (S. 128)*

## 8.2.2 Gesprächshemmende Gegebenheiten

Doch gibt es auch Situationen, in denen die Gesprächsgelegenheiten versiegen oder den Inhalt der Gespräche auf Rudimentäres begrenzen. Folgende Unterkategorien werden unterschieden:

**Altersbedingte Einschränkungen des Gesprächspartners:** Verschiedene der befragten Personen führen aus, dass sich die altersbedingten Einschränkungen ihrer Gesprächspartner und Gesprächspartnerinnen negativ auf die Gespräche auswirken. Das Nachlassen des Gehörs ist das am häufigsten genannte Problem:

*Und dann automatisch, wenn man dann so brüllen muss – also ich empfinde das so – dann sagt man auch nichts mehr Vernünftiges. (Frau GH, S. 59)*

Auch die unterschiedlich verlaufenden Alterungsprozesse im kognitiven Bereich können ein Gespräch erschweren. So bedauert Herr JK:

*Das sind manchmal Leute dort, die ich von früher kenne, mit denen man aber kein Gespräch mehr führen kann. (S.91)*

**Örtliche Entfernung:** Gesprächsmöglichkeiten können durch die örtliche Entfernung der beiden Gesprächspartner oder Gesprächspartnerinnen behindert werden, insbesondere wenn diese mit physischen Einschränkungen einhergehen. Frau BC beklagt:

*Meine Schulfreundin, mit der ich wirklich viel verkehrte, ist in H. in einem Altersheim. Wir können beide nicht mehr reisen und dann haben wir beide ab und zu ein Telefonat, oder. Aber das ist dann einfach ein wenig begrenzt. (S. 6)*

**Soziale Ghettoisierung:** Personen, die weder Kinder, Enkel noch andere nahe familiäre Beziehungen haben, können sich vom Leben der jüngeren Generationen ausgegrenzt fühlen und entsprechende Gesprächsmöglichkeiten vermissen. Frau GH, die ledig ist und keinen nahen Kontakt zu ihrer Ursprungsfamilie hat, stellt fest:

*[...] man hat ja nicht so viele Möglichkeiten, mit jüngeren Leuten Kontakt zu haben. (S. 59)*

## 8.3 Individuelle Faktoren, die sich auf Gespräche auswirken

Wie im theoretischen Teil bereits dargelegt wurde, sind Aspekte der Persönlichkeit, Einstellungen, Wertungen und das Selbstbild massgebend für das Erleben des Alterns. Aus diesem Grund kommt den individuellen Faktoren im Hinblick auf Gesprächsmöglichkeiten und Gesprächsbedürfnisse grösste Bedeutung zu.



### 8.3.1 Persönlichkeitsfaktoren

Auf der Ebene der Persönlichkeitsfaktoren (Grundlage „Big Five“) sind in Bezug auf die Fragestellung die Extraversion, die Offenheit und die Verträglichkeit von besonderer Bedeutung. Aufgrund des Designs, das nur ein einmaliges Gespräch mit den Probandinnen und Probanden beinhaltet und keine Persönlichkeitstests enthält, können nur Selbstaussagen und Beobachtungen der Interviewerinnen als Bewertungsgrundlage genommen werden. Die Aussagen waren nicht geeignet, um Werte zum Neurotizismus zu ermitteln, obwohl auch solche von Interesse wären. Da Gewissenhaftigkeit für die Fragestellung nur eine untergeordnete Rolle spielt, wird sie hier – ebenso wie Neurotizismus – nicht als Unterkategorie aufgeführt.

**Extraversion:** Unter Extraversion ist die Suche nach sozialem Miteinander und sich im Spiegel anderer zu erfahren zu verstehen. „High-Scorer gehen vorbehaltlos auf andere Menschen zu“ während Low-Scorer „lieber möglichst wenig sozialen Austausch und Rampenlicht“ möchten (Kruse & Wahl, 2010, S. 151-152). Unter den Aussagen der Befragten finden sich sowohl Beispiele ausgeprägter Extraversion als auch des Gegenteils. Zum einen meint Frau TU:

*Also ich wüsste eigentlich keines [kein Thema], von dem ich sage „Nein, das muss ich, das will ich mit niemandem besprechen.“ (S. 171)*

Zum anderen findet Frau BC:

*Ich kann nicht mit anderen Leuten darüber sprechen. Ich kann auch nicht mit jemand anderem zusammen weinen. (S. 12)*

**Offenheit:** Diese wird definiert als Durchlässigkeit für neue Erfahrungen und Bereitschaft, andere Meinungen zuzulassen. Fehlende Offenheit zeigt sich darin, dass keine „Störungen“ der eigenen Weltsicht gewünscht werden, bezugsweise andere Sichtweisen systematisch vermieden werden (Kruse & Wahl, 2010, S. 152).

Grundsätzlich konnte bei den Befragten Offenheit beobachtet werden. Fehlende Offenheit in Bezug auf die Fragestellung wurde nicht festgestellt. Die Vermutung liegt nahe, dass es sich hierbei um einen Bias der Stichprobe handelt, was im Kapitel zur Methodenkritik näher ausgeführt wird. Die Bereitschaft, ein Interview zu geben, setzt eine gewisse Offenheit voraus. So erstaunt es nicht, wenn Herr MN meint:

*Ich habe Interesse für alles. Und das kommt mir zugute. (S. 98)*

Oder Frau FG erzählt von ihrer Freiwilligenarbeit im Kindergarten:

*Dann haben wir wieder ein Thema – ich lerne auch noch viel. (S. 54)*

**Verträglichkeit:** Unter Verträglichkeit versteht man das Ausmass des konflikthaften Agierens, bezugsweise des Strebens nach Ausgleich in sozialen Beziehungen (Kruse & Wahl, 2010, S. 152). Die Aussage von Frau WZ lässt auf eine stark ausgeprägte Verträglichkeit schliessen.

*Nun werde ich neunzig. Und ich habe bis jetzt noch nie Streit gehabt mit einer Kollegin oder mit meiner Schwester oder so, und wir haben es immer nett miteinander. (S. 215)*

Frau ZA hingegen scheint Konflikte nicht zu scheuen:

*Und da habe ich gesagt: "Entschuldigen Sie mal, haben Sie irgendeine Ausbildung oder sind Sie gleich aus der Hilfsschule hierher gekommen?" Da war er natürlich schon mal wütend. (S. 227)*

### 8.3.2 Selbstbild

Gemäss der Definition des Psychologischen Wörterbuchs Dorsch (Häcker & Stapf, 2009, S. 896) versteht man unter dem Selbstbild ein „Selbstkonzept, [beziehungsweise] Kognitionen und Gefühle, die man sich selbst gegenüber hat.“ Unter dieser Kategorie werden folgende fünf Unterkategorien subsumiert: „Sich als selbstbestimmt erleben“, „Beschäftigt sein“, „Selbstdefinition durch Bildung und Erreichtes“, „Selbstdefinition über die Familie / Generativität“ und „Am Ende des Lebens stehen“. Diese Unterkategorien wurden induktiv aus den geführten Interviews hergeleitet und stehen in direktem Bezug zum hohen Lebensalter der Befragten.

**Sich als selbstbestimmt erleben:** Aussagen, welche in dieser Unterkategorie Platz finden, sind im Corpus dominant vertreten. Der Wunsch nach Selbstbestimmung scheint in jeder Lebenssituation vorhanden zu bleiben. Er kann sich auf umfassende Lebensfragen beziehen wie in der Aussage von Herrn EF:

*Ja, existentielle [Fragen] muss man schon selbst lösen. (S. 41)*

Und er bleibt auch bei zunehmender Hilfsbedürftigkeit bestehen:

*[...] wobei ich es nicht so mag, wenn man mir [Hilfe] so fast aufzwingt. Das mag ich gar nicht. (Frau TU, S. 167)*

**Beschäftigt sein:** Beschäftigung wird von allen Interviewten als wichtig und erstrebenswert für das eigene Selbstbild erachtet. Die Art der Beschäftigung ist dabei zentral: Erwähnt wurden Handarbeiten, Werken, Schreiben, Lesen, Schachspielen, Konzerte besuchen, Spaziergänge, Ausflüge, Reisen. Neben ihrer Bedeutung für das Selbstbild stellen diese Aktivitäten die Grundlage sowie Anknüpfungsmöglichkeiten für Gespräche dar.

Herrn EF hält sich ans Motto:

*Immer, immer vorwärts, Kollege, immer aktiv, Kollege! (S. 37)*

So ist es ihm wichtig, auch beim Warten auf das Mittagessen im Altersheim eine Beschäftigung zu haben:

*Ich habe natürlich noch ein paar Zeitungen, damit ich etwas zu tun habe. (S. 41)*

Frau CD, die unter dem Verlust ihres Mannes leidet, findet Ablenkung bei zahlreichen Unternehmungen und erzählt:

*Ich bin viel unterwegs. Mein Sohn sagte einmal zu seiner Frau: „Du, Lisa, findest du das normal, dass Mutti, die ja schon alt ist, immer weg ist?“ (S. 23)*

**Selbstdefinition durch Bildung und Erreichtes:** Mehrere der Befragten definieren sich über ihre Bildung und gehen davon aus, dass dies für zufriedenstellende Gespräche von Bedeutung ist. Entsprechend setzen gewisse von ihnen einen vergleichbaren Bildungsstand bei ihren Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartnern voraus. Herr EF hofft in diesem Sinn mit einer neuen Bekanntschaft auf einen interessanten Austausch:

*[...] mit ihr könnte ich, glaube ich, noch etwas machen. Ist auch eine Akademikerin, also Lehrer war sie, meine Frau war ja auch Lehrerin. (S. 39)*

Ganz anders schätzt Frau BC ihre Gesprächsbedürfnisse und sich selbst ein:

*Aber nicht „weiss nicht was“ für studierte Gespräche. Das bin ich auch gar nicht. Oder ich wüsste es auch gar nicht, [...]. Ich bin einfachen Gemüts, oder. Das andere ist mir gar nie begegnet. (S. 16)*

Auch das im Leben Erreichte ist oft wichtig für das eigene Selbstbild. Was dabei hervorgehoben wird, unterscheidet sich. Herr EF stellt seine wirtschaftliche Leistungsfähigkeit in den Mittelpunkt:

*Ich habe im Leben drei Damen durchgebracht: Meine Frau habe ich ernährt, meine Mutter habe ich ernährt [...] und meine Tochter. Also drei Damen habe ich hier durchgezogen. (S. 42)*

Frau VW ist stolz auf ihre künstlerischen Fähigkeiten und zeigt der Interviewerin eine selbstgemachte Bildkomposition:

*Das sind Vogelfedern. Die muss man mit einer feinen Schere zuschneiden. Ich habe über 100 Bilder. Ich hatte in Zürich eine Ausstellung. Und ich hatte auch Erfolg und dann bekam ich immer mehr Federn, ja. [...] Ich male, ich dichte. Ich bin AB positiv und die sollen sehr viele Begabungen haben. (S. 195)*

**Selbstdefinition über die Familie / Generativität:** Der eigene Familienverband hat für die meisten der Befragten eine herausragende Bedeutung. Das Eingebettetsein in eine Generationenabfolge wird als sinnstiftend für das eigene Leben empfunden und kann eine Erklärung dafür sein, dass ausserhalb des Familienrahmens kaum Bedürfnisse nach tieferen Gesprächen bestehen:

*Ausserhalb der Familie brauche ich gar keine ganz enge Bezugsperson. (Frau AB, S. 2)*

Oder:

*Wenn man ein gutes Familienleben gehabt hat, [...] ist das einfach alles, was es braucht. Dann hat man es nachher auch. (Frau ST, S. 160)*

Das gemeinsame Verfassen einer Familienchronik verbindet Herrn JK stark mit seiner Enkelin:

*Ich versuche aufzuschreiben [...]. Diese Enkelin kommt hierher. Ich diktiere dann und sie tippt. (S. 85)*

Die Erfolge der Kinder und Enkel geben ein Gefühl von Stolz und Zufriedenheit:

*Ja, ja, mein Sohn. Er wird jetzt im Herbst pensioniert. Er ist Chefarzt in G. und ist ein wunderbarer Mensch für mich. Und ihm kann ich alles sagen. Und er hat so Entscheidungsfähigkeit und kann wirklich das Wichtige vom Unwichtigen unterscheiden und ist ein sehr positiver Mensch. (Frau AB, S. 3)*

*Ja, der Enkel hat sogar... Der ist jetzt 28. Der hat ein eigenes Geschäft, eine Gartenbaufirma, eine eigene, mit drei Arbeitern. Es läuft wunderbar. Und die Enkelin ist im Hotelfach. (Herr MN, S. 96)*

Zudem erfüllt es die Befragten mit Befriedigung, wenn sie selbst etwas für die Familie tun können. So kocht Frau FG für ihre Enkel und berichtet mit Genugtuung von deren Rückmeldung:

*„Wir haben alles „radiputz“ gegessen – wir hatten es so gerne!“ (S. 56)*

Auch bei Personen ohne eigene Kinder und ohne enge Beziehungen zum Familienverband ist ein Bedürfnis nach Austausch mit anderen Generationen zu erkennen. Drei der befragten Frauen haben Erfahrungen mit Freiwilligenarbeit im Kindergarten oder der Schule. Frau GH, die aus Altersgründen diese Beschäftigung aufgegeben hat und kinderlos ist, bedauert:

*Man kommt weniger mit jungen Leuten zusammen. Was ich auch vermisse, weniger mit Kindern. Eben das hat mir in der Schule noch gefallen mit den Kindern. Die Kleinen sind ja lieb. Aber das ist schon so. Das ist einfach eine leidige Tatsache. (S. 60)*

**Am Ende des Lebens stehen:** Zum Selbstbild der befragten Menschen gehört das Wissen um die Nähe des Todes. Der Umgang mit diesem Thema weist grosse Unterschiede auf. Frau AB hat nach eigener Aussage mit ihrem Leben abgeschlossen:

*Als ich so krank war [...], wollte ich so gerne sterben. Ich habe abgeschlossen mit meinem Leben. (S. 4)*

Gewisse Personen akzeptieren die Möglichkeit ihres Todes als ein Ereignis, das jederzeit eintreten kann:

*[...] denn ich weiss ja nicht, ob ich für morgen noch organisieren muss. Ja, ich bin in dem Alter, wo man eben doch näher beim Tod ist. (Frau TU, S. 175)*

Andere ziehen es vor, den eigenen Tod nur in der Möglichkeitsform zu reflektieren:

*Ja, falls ich einmal ins Gras beisse, dass meine Tochter weiss, wenigstens an wen [...] eine Todesanzeige schicken. (Herr EF, S. 36)*

Neben den konkreten Gedanken an den Tod kann seine Nähe auch die Wahrnehmung des eigenen Lebens beeinflussen. Herr JK beschreibt es so:

*Da stosse ich an Grenzen. Ja, was will man. [...] Irgendwie habe ich das Gefühl, dass ich empfindlicher geworden bin. (S. 91)*

Frau PR ist dankbar für die Zeit, die ihr noch verbleibt:

*Ja, es könnte der letzte Tag sein, und man weiss nicht bis am Abend, was noch passiert. Ja, ja, man muss dankbar sein, wenn man aufstehen kann und selbst noch ein wenig selbständig ist. (S. 137)*

### **8.3.3 Haltung gegenüber anderen Menschen**

Die individuelle Haltung einer Person gegenüber anderen wirkt sich prägend auf ihr Gesprächsverhalten aus. Die fünf nachfolgenden Unterkategorien wurden aus den Interviews abgeleitet.

**Aktiv auf andere zugehen:** Viele der Befragten betonen, wie wichtig es ist, aktiv auf andere Menschen zuzugehen, um mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Frau VW und Frau FG betonen beide die Notwendigkeit, Eigeninitiative zu entwickeln:

*Ich suche das Gespräch, und man kommt auch ins Gespräch. (Frau VW, S. 205)*

*Ich finde meine [Gesprächs]partner, wenn ich es brauche. (Frau FG, S. 52)*

Herr HI konstatiert:

*Wenn du nichts machst, dann kommt auch nichts. (S. 69)*

**Mitleid / Vergleich nach unten:** Mitgefühl und oft auch der Vergleich mit Menschen, denen es schlechter geht, werden in verschiedenen Interviews angesprochen. Beim Gedanken an seinen Mitbewohner im Altersheim meint Herr JK:

*Dann denke ich: Der arme „Cheib“ hat ja niemanden. (S. 91)*

Herr MN betont seine gute Gesundheit im Vergleich mit anderen:

*Denn das sind alles alte Leute und kranke Leute, hm. Ich muss also sagen, ich bin einer der Gesundesten hier. (S. 96)*

Vergleiche dieser Art können zur Wertschätzung des eigenen momentanen Zustands beitragen, wie das Beispiel der 83-jährigen Frau CD deutlich macht:

*Dieser Besuchsdienst ist ein wenig für ältere Leute, die nicht mehr so mobil sind, die mehr zu Hause bleiben und ein wenig vereinsamen. Aber das bin ich nicht. (S. 23)*

**Abwertung:** Manchmal scheint der Vergleich nach unten nicht auszureichen, und es findet eine Abwertung des Gegenübers statt. So stellt Herr MN in Bezug auf seine Mitbewohner im Altersheim fest:

*[...] und wenn ich hier schaue, links und rechts, wo ich auch sitze, alles ist krank oder lässt den Kopf hängen und macht nichts für die Gesundheit. (S. 101)*

Die gleiche Kritik übt auch Herr EF:

*Und das machen eben viele. Sie hocken einfach vor dem Speisesaal oder im Speisesaal und, ja, und warten, und machen nichts. Das ist mir ein Gräuel. (S. 41)*

Die abwertende Einstellung kann sich auch gegen die jüngeren Generationen richten. So ist Frau VW überzeugt, dass ihre eigene Generation durch die schlimmen Erfahrungen des Weltkriegs den Später-Geborenen überlegen ist:

*Wir haben das verrückteste Jahrhundert erlebt. Wie haben den Krieg mitgemacht. [...] Und dann hielt man zusammen. Und das bleibt einem. Das bleibt jemandem das ganze Leben lang. Und dann ist man eben etwas gescheiter als die Jungen von heute. [...] Schauen Sie mal, wie die jungen Mädchen schon herumlaufen! Das haben wir nicht gemacht. (S. 193)*

**Vorsicht / Misstrauen:** Einige der Befragten – wobei es sich nur um Frauen handelt – machen Aussagen, die vermuten lassen, dass ihre Vorsicht, oder gar ihr Misstrauen, Einfluss auf ihre Möglichkeiten zu Gesprächen nimmt. Frau ZA, die wegen einer Gehbehinderung kaum mehr alleine ihre Wohnung verlassen kann, findet:

*Ich lebe hier auch, ich kann zu jedem Grüezi sagen. Ich kenne auch viele, weil ich acht Jahre in der Post mitgearbeitet habe. Aber sonst lebe ich gerne für mich. Und ich lasse auch nur die in die Wohnung, die ich haben will. [...] Das ist heute sowieso wichtig, denn man weiss ja nie so genau, wer eigentlich kommt, jetzt. (S. 227)*

Frau WZ ist auch bei Gesprächen auf der Strasse sehr vorsichtig:

*Ja, ich treffe manchmal Leute. Sie kommen auf einen zu. Sie kennen mich und ich sie. Und ich habe schon erlebt, dass sie vielleicht mehr von mir wissen möchten beim Stehen. (S. 221)*

Die Befürchtung, dass schlecht über sie geredet werden könnte, ist vermutlich ein Grund für diese Vorsicht und beschäftigt auch Frauen im Altersheim:

*Und wenn ich dann doch jemandem etwas erzähle und ich vernehme es wieder, dass ... dann bin ich einfach enttäuscht. Und dann weiss ich, also die ist abgehakt. (Frau BC, S. 11)*

### 8.3.4 Umgang mit altersbedingten Veränderungen

Das Altern ist ein individueller Prozess, der durch zahlreiche altersbedingte Veränderungen geprägt wird. Einerseits geht es um Erfahrungen mit dem eigenen Körper und Geist, andererseits darum, einen für sich passenden Umgang mit den immer zahlreicher werdenden Verlusten im eigenen Lebensumfeld zu finden. Unter den folgenden Unterkategorien kann unterschieden werden zwischen eindeutig positiven und weniger erfolgversprechenden Bewältigungsstilen.

**Das Gute betonen:** Die positiven Aspekte ihrer aktuellen Lebenssituation werden von nahezu allen befragten Personen ausdrücklich hervorgehoben, jedoch in unterschiedlichem Ausmass. Trotz zunehmenden Einbussen fokussieren die älteren Menschen gerne auf das Noch-Machbare. Herr HI erfreut sich immer noch am Akkordeonspielen:

*[...] dann setze ich mich hin und mache eine Stunde Musik. Erstens ist es schon die Freude, dass es noch geht, dass man den Kopf und die Finger noch hat (S. 71)*

Für viele geht die Betonung des Guten mit einer gewissen Dankbarkeit und Nachsicht einher:

*Mich stört dieses und jenes hier. Aber man muss doch alles in Kauf nehmen. Es ist schön, dass man hier sein kann. (Herr JK, S. 89)*

*Aber [...] ich bin zufrieden mit dem, was noch da ist. (Frau ST, S. 160)*

Auch der Gebrauch einer sehr positiven Sprache scheint gewissen Befragten zu helfen, ihre Lebenssituation zu meistern. So verwendet Frau WZ immer wieder Wendungen wie:

*Wir haben es nett miteinander. (S. 214)*

*Ich habe ein schönes Verhältnis. [...] die Frauen, die sind einfach nett. (S. 216)*

**Akzeptanz:** Sich die Grenzen und Einschränkungen, die das Alter mit sich bringt, einzugestehen und sie anzunehmen, stellt eine der grössten Herausforderungen des Alterns dar. Dessen ist sich Herr JK bewusst:

*Das ist scheinbar das Alter, wo man an die Grenze stösst. Das ist, was ich eingestehen und akzeptieren muss. (S. 91)*

Frau ZA, die wegen Gehbeschwerden ihre Wohnung kaum mehr verlassen kann, äussert sich wie folgt:

*Man muss einfach versuchen, mit dem klarzukommen, was man hat. Ich kann Ihnen auch nur was vorjammern zwei Stunden, aber davon wird das ja nicht besser. Was soll's? Es ist eine Tatsache, nicht. (S. 228)*

Frau DE spürt eine zunehmende körperliche Schwäche infolge von Lungenproblemen:

*Das hat mich alles etwas nach hinten geworfen und ich merke, dass ich nicht mehr so mag, alleine in die Stadt zu gehen. (S. 27)*

Zur Akzeptanz gehört auch der Umgang mit Verlusten, die nicht nur nahestehende Menschen, sondern auch lieb gewonnene Dinge betreffen können. 16 der 21 interviewten Personen sind verwitwet. Bis auf zwei Frauen scheinen sich die meisten mit dem Verlust der Partnerin oder des Partners abgefunden zu haben, wie das Beispiel von Frau BC zeigt:

*Ich meine, was soll ich darüber erzählen? Die anderen haben den Mann auch schon verloren. Und das Leben geht weiter. (S. 12)*

Auch wenn der Verlust einer nahestehenden Person akzeptiert werden konnte, bedeutet das nicht, dass diese als Gesprächspartnerin nicht mehr fehlt. Herr JK meint:

*Mit der Frau, das ist das, was ich eigentlich am meisten vermisse. Da hat man natürlich Gespräche gehabt. (S. 82)*

Auch der Tod von Menschen aus dem Freundes- und Kollegenkreis hinterlässt Lücken:

*Es ist alles gestorben! Das ist ganz schlimm. Kollegen, wo ich noch vor fünf, zehn Jahren viele Kollegen gehabt habe, das ist fertig, Die sind alle weg. [...] Aber das ist der Weltlauf. Damit muss man rechnen. (Herr MN, S. 94)*

Der Umzug ins Altersheim fordert in der Regel neben dem Verlust des Umfelds auch den Verzicht auf viele vertraute Gegenstände:

*Ich musste nur die Reduktion in Kauf nehmen von meinen vielen, vielen schönen Sachen und meinen fünfzehn Büchergestellen. (Frau AB, S. 3)*

Die sich fortwährend ändernden Lebensumstände verlangen eine ständige Anpassung, vorzugsweise in Form von Akzeptanz:

*Also man muss sich immer auf einen Wechsel gefasst machen. Das lernt man natürlich in diesem Haus, oder. Immer wieder stirbt einer oder Neue kommen. Es ist immer ein wenig ein Wechsel. Habe den dritten Schachpartner, die anderen zwei sind weggestorben. Kamen an, lebten zwei, drei Monate hier und wahrscheinlich konnten sie sich nicht anpassen – gestorben. (Herr EF, S. 49)*

**Rückblick auf ein reiches Leben:** Der Rückblick auf ihr Leben ermöglicht den älteren Menschen einen positiven Umgang mit der Gegenwart. Frau AB, die nach eigener Aussage mit dem Leben abgeschlossen hat, fasst zusammen:

*Ich hatte ein wunderbares Leben. Ich hatte eine sehr gute Beziehung zu meinem Mann von 17 bis 82. Und ich war dafür so dankbar. (S. 4)*

Ähnlich klingt es bei Herrn MN:

*Es war eine wunderschöne Zeit! Überhaupt mein Leben war schön. Ich hatte eine ganz liebe Frau. (S. 95)*

**Im Augenblick leben:** Auch wenn der Rückblick auf die Vergangenheit für einen großen Teil der Befragten wichtig ist, gibt es andere, die mehr die Wichtigkeit, in der Gegenwart zu leben, betonen:



*Ich bin eigentlich nicht so vergangenheitsbezogen. (Frau GH, S. 58)*

*Und ich bin jemand, der die Vergangenheit abhakt. Ich lebe nicht in der Vergangenheit. (Frau TU, S. 175)*

**Humor / Sarkasmus:** Im Umgang mit schwierigen Situationen greifen einige der Befragten – in dieser Stichprobe ausschliesslich Männer – auf Humor und Sarkasmus zurück. Herr MN zeigt sein enges Zimmer im Altersheim mit den Worten:

*Das ist nun hier mein „Schlaag“, den ich noch habe. (S. 97)*

Eigene kognitive Einbussen sind mit Humor leichter zu ertragen:

*Da „oben“ funktioniert auch nicht mehr alles wie früher. (Herr JK, S. 90)*

Das kurze Vorbeischauen des Pflegepersonals wird sarkastisch kommentiert:

*Die kommen einen besuchen, ja, kommen schauen, ob man noch lebt. (Herr EF, S. 34)*

**Disengagement:** Ein Teil der Befragten zieht sich ohne äusseren Anlass von gewissen Aufgaben und Aktivitäten zurück. Dabei sind keine Gefühle des Bedauerns oder der Trauer feststellbar. Es entsteht vielmehr der Eindruck des Abgeschlossen-Habens.

*Ich würde sagen, ich habe viele Sachen, die ich auf die Seite legen kann. (Herr JK, S. 89)*

Frau DE sagt:

*Aber es bedrückt mich nicht mehr so viel [...]. Meine Probleme sind soweit gelöst. (S. 27)*

Und sie folgert später im Interview:

*Gespräche [...] mit tieferen Inhalten will ich nicht mehr. (S. 33)*

**Resignation / Trauer:** Im Gegensatz zur vorhergehenden Unterkategorie *Disengagement* werden hier Aussagen eingereiht, in welchen die altersbedingten Veränderungen mit Trauer oder Resignation konnotiert sind. Das Loslassen langjähriger Tätigkeiten und der Verlust von Kompetenzen werden als Einbussen erlebt. Herr JK bringt beides zur Sprache:

*Man könnte [im Altersheim] Ämtchen übernehmen, wo man aber sagen muss: Das können wir nicht mehr. Wir sind zu alt für so etwas. [...] Ich kann ja nicht mal richtig sprechen. Plötzlich merkt man: Früher konnte ich das sagen. Jetzt aber nicht mehr. (S. 91)*

Frau ST, die 40 Jahre in einem Frauenchor mitgesungen hat, stellt fest:

*Und jetzt hat von einer Woche auf die andere die Stimme nachgelassen, so dass ich nicht einmal mehr singen kann. [...] Das ist offenbar eine normale Erscheinung, und... (S. 158)*

**Klagen / Ärger / Negatives Altersbild:** Eher selten lassen sich Klagen der Befragten über die Beschwerden des Alters vernehmen. Meist finden sie Ausdruck im Tonfall und weniger im Inhalt. Explizit äussert sich Frau OP:

*Das andere Auge wird schwächer. Das ist es eben. Und dann habe ich eine Prothese, und das ist sowieso etwas Grauenhaftes (lacht leise)! Das ist sehr mühsam: Immer wieder reintun und wieder herausnehmen und ... es ist nicht schön. Und einfach zu viel. Die Knochen natürlich kaputt. Obwohl ich viel Sport getrieben habe. (S. 123)*

Wird das Altern als grundsätzlich negativ erlebt, beeinflusst dies die eigene Haltung gegenüber Gesprächen und Gesprächspartnern.

*Weil in meinem Alter ist ja jeder verkorrnt. [...] dann kann man das nicht mehr so realistisch einschätzen, was man sagt. (Frau DE, S. 33)*

Die meisten befragten Personen nehmen jedoch dem Altern gegenüber eine differenziertere Haltung ein, wie oben bereits dargelegt werden konnte.

**Umgang mit dem Alleinsein:** Von den interviewten Personen lebten 18 früher in einer Paarbeziehung. Die Zeit ihres Alleinseins ist unterschiedlich lange. Sie variiert zwischen wenigen Monaten und Jahrzehnten. Die Dauer des Alleinseins ist aber nicht ausschlaggebend dafür, wie das Alleinsein empfunden wird.

Zahlreiche betonen, dass sie über ausreichende Gesprächsmöglichkeiten verfügen, aber auch Zeit für das Alleinsein brauchen. Für einige hat das Alleinsein eine grosse Bedeutung bei der Gestaltung ihres Alltags:

*Es ist auch eine Entlastung, wenn man nicht mehr so viele Leute um sich hat. Ich bin gerne alleine. (Frau AB, S. 3)*

*Ich bin also lieber alleine. [...] Solange ich noch laufen und machen kann, genüge ich mir selbst. (Herr IJ, S. 79)*

Das Positive am Alleinsein hebt auch Frau OP hervor:

*Und dann finde ich jeweils, es sei so schön alleine zu sein. Beim Spazieren. (S. 117)*

Frau BC hat das Bedürfnis nach Alleinsein, relativiert aber:

*Ja, und ich habe eigentlich auch keine Mühe, alleine zu sein. Im Gegenteil, ich brauche es. [...] Aber wenn dann zu lange niemand kommt, dann finde ich dann schon: „Es denkt kein Mensch an mich.“ Dann fällt mir immer das Lied ein: „Kein Schwein ruft mich an“. Es ist so gegensätzlich, aber es ist so. (S. 16)*

Andere Personen empfinden die Zeit des Alleinseins schnell als unangenehm:

*Und dann, manchmal hat man schon Stunden, besonders am Nachmittag, die ein wenig leer sind, und dann wäre man froh, wenn man jemanden hätte. (Frau PR, S. 133)*

**Nicht wahrnehmen der eigenen Einschränkung:** Während der Interviews fiel in einigen Situationen auf, dass die Befragten gelegentlich nicht realisierten, dass die Interviewerin ihren Ausführungen nicht folgen konnte. Als mögliche Ursache ist die Unmöglichkeit denkbar, mit den Mehrfachanforderungen, die ein Gespräch verlangt, in adäquatem Zeitrahmen fertig zu werden. Das Problem kann zudem durch eine verlangsamte Wahrnehmung der Reaktion der Gesprächspartnerin verstärkt werden. So spricht zum Beispiel Frau BC von „Stuhltürnen“ (S. 10) und wiederholt auf Nachfrage dasselbe unverständliche Wort, ohne zu merken, dass sich die Interviewerin nichts darunter vorstellen kann. Frau WZ, die von verschiedenen weiblichen Personen berichtet, bezeichnet diese alle mit „es“, ohne sie zuvor in ihrer Erzählung eingeführt zu haben. Auch sie ignoriert das Nicht-Folgen-Können ihrer Zuhörerinnen. Der Wunsch, sich auszudrücken, scheint stärker als die Ressourcen für eine gelingende Kommunikation. Dass ein erfolgreicher Austausch nicht mehr möglich ist, wird zwar auf emotionaler, aber nicht auf kognitiver Ebene erfasst:

*Frau WZ: Nicht wahr, ich bin eine komische Frau. (verlegenes Lachen)*

*I: Nein, Sie sind keine komische Frau. Nur jetzt bei diesem letzten Punkt, [...] da bin ich mir immer noch nicht sicher, ob wir uns verstanden haben oder nicht.*

*Frau WZ: Also wir zwei jetzt? Ja, Sie verstehen mich gut. Und ich weiss auch, dass Sie das akzeptieren, was ich sage. (S. 221)*

Kommt dies in verstärktem Ausmass vor, sind logische Verknüpfungen nicht mehr ersichtlich, so dass beim Gegenüber der Eindruck von Vorbeireden entstehen kann. Obwohl bei der Auswahl der Stichprobe darauf geachtet wurde, nur Personen ohne kognitive Einschränkungen einzubeziehen, fiel diese Problematik in drei Fällen auf. Dabei konnte festgestellt werden, dass gerade diese drei Personen es sehr schätzten, dass die Befragterinnen Geduld zeigten und trotz deren umständlichen Art zu sprechen, auf sie einzugehen versuchten.

#### **8.4 Charakteristika der Gespräche**

Unter dieser dritten Oberkategorie werden alle Elemente eingeordnet, die es braucht, um ein Gespräch zu definieren. Es werden vier Kategorien unterschieden: Die Gesprächsgrundlagen, die notwendig sind, damit ein Gespräch überhaupt zustande kommt, sind eng mit den danach dargestellten Gesprächsthemen verknüpft. Diese wiederum sind mit den Gesprächszielen verbunden, auf die im dritten Unterkapitel eingegangen wird. Als letzte Kategorie wird auf die verschiedenen Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner eingegangen, wobei hier auch die Fragen nach zusätzlichen Gesprächsangeboten erörtert werden.

### 8.4.1 Gesprächsgrundlagen

Anlässlich der Interviews zeigte sich, dass – je nach Person – unterschiedliche Voraussetzungen für ein zufriedenstellendes Gespräch erfüllt sein müssen. Diese bilden die folgenden Unterkategorien.

**Konkrete Lebensumstände:** Das veränderte Lebensumfeld im Alter führt dazu, dass sich sowohl Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner als auch die Gesprächsthemen ändern. Einen besonderen Einschnitt bildet der Austritt aus dem Berufsleben.

Wie auch andere meint Frau TU:

*Das hat sich schon geändert. Also wenn man aus dem Berufsleben austritt, lässt man natürlich auch ein gewisses soziales Netz zurück. Und das ist so eine Sache: Wenn man pensioniert wird, heisst es: "Ja, wir treffen uns dann wieder einmal nicht wahr?" Aber man hat nachher nicht mehr die gleichen Interessen. Sie erzählen mir etwas von Leuten, die ich nicht mehr kenne, und ich erzähle etwas auch von Leuten, die sie nicht kennen. So habe ich eigentlich relativ wenig Kontakt zu ehemaligen Arbeitskolleginnen. (S. 168/169)*

Herr JK weist zudem darauf hin, dass während seiner Berufstätigkeit kaum Zeit für persönliche Gespräche blieb:

*Man hatte früher gar keine Zeit für so etwas Näheres. (S. 86)*

**Gleiches „Niveau“:** Gleiche Interessen und ein ähnlicher Bildungshintergrund versprechen nicht nur gemeinsamen Gesprächsstoff, sondern lassen auch auf ähnliche Ansichten und Werte hoffen. Herr JK, ein pensionierter Ingenieur, trifft sich mit anderen Männern, die einen ähnlichen Beruf hatten:

*Es haben sich hier die zusammen getan, die etwa das gleiche Niveau haben. (S. 84)*

Dies ist auch für Frau CD wichtig:

*Frauen, mit denen man das gleiche Level hat, oder ein wenig die gleichen Ansichten. [...] und da hat man ganz persönliche Diskussionen. (S. 18)*

Herr EF drückt klar aus, worauf er Wert legt:

*[...] gestern machte eine mit mir „Duzis“, mit ihr könnte ich, glaube ich, noch etwas machen. Ist auch eine Akademikerin ... (S. 39)*

Und Frau VW:

*Und wenn man viel gelesen hat, dann ist man anspruchsvoll. Solange der Geist noch arbeitet. (S. 99)*

Älteren Menschen können in ihrem alltäglichen Umfeld solche Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner jedoch auch fehlen. Dies kommt insbesondere in Altersheimen vor, da dort Menschen aus unterschiedlichen sozialen Schichten zusammentreffen und ein beträchtlicher Teil von ihnen zudem an kognitiven Einschränkungen leidet:

*[...] ich habe eigentlich niemanden, von dem man sagen könnte, man könnte sich über alle Fragen unterhalten. Das findet man hier gar nicht. (Herr MN, S. 96)*

*Das ist hier ein kleines Problem mit diesen Leuten. Ich habe niemanden, der wirklich die gleichen Interessen hat wie ich oder den gleichen Geschmack. (Frau AB, S. 2)*

**Vertrauensverhältnis:** In allen Interviews wurde an irgendeinem Punkt, oft auch mehrmals, die Bedeutung des Vertrauens für persönliche Gespräche angesprochen:

*Es kommt dann natürlich auch sehr auf die Person darauf an, und ob man das Vertrauen hat. Es kommt eigentlich immer vor allem auf das an. (Frau GH, S. 61)*

Nicht nur für persönliche Gespräche, sondern auch im alltäglichen Umgang kommt dem Vertrauen zum Gegenüber eine zentrale Bedeutung zu:

*Ja, dann kann man darüber reden und man weiss, dass es nicht im ganzen Altersheim herumgeht. (Frau BC, S. 6)*

**Individuelle Eigenschaften des Gegenübers:** Grundsätzlich hat sich gezeigt, dass die individuellen Eigenschaften einer Gesprächspartnerin oder eines Gesprächspartners ausschlaggebend sind für das Interesse an einem Gespräch. Unter den bereits vorhandenen Bezugspersonen wird je nach Gesprächsziel und Gesprächsthema ein geeignetes Gegenüber ausgewählt:

*[...] aber je nach Problem braucht man einen anderen Ansprechpartner oder Ansprechpartnerin. (Frau GH, S. 57)*

Im Rahmen dieser Arbeit wurde das Bedürfnis nach zusätzlichen, institutionalisierten Gesprächsmöglichkeiten abgefragt. Dabei zeigte sich, dass in diesem Fall die individuellen Eigenschaften eines möglichen Gegenübers als besonders relevant beurteilt werden:

*Es gibt Leute, denen ich sofort alles erzählen kann oder wo man das Gefühl hat, mit ihr kann man gut sprechen. Und dann gibt es Leute, bei denen man sofort einfach verschlossen wird. (Frau BC, S. 14)*

Aus diesem Grund steht Frau BC dem freiwilligen Besuchsdienst skeptisch gegenüber. Ebenso sieht es Frau TU, die kein Mitleid will:

*Es hängt davon ab, wer. Also wenn jemand käme, [...] mit dem man gut sprechen kann ... Aber einfach wenn jemand kommt, rein aus Mitleid, [mag ich das gar nicht]. (S. 173)*

Angesprochen auf Besuche eines Pfarrers, wertet Frau RS seine individuellen Eigenschaften höher als seine seelsorgerische Funktion:

*Ich kenne den Pfarrer W. [...]. Und der ist „no ä Gäbige“, mit dem kann ich gut sprechen. Ja, der könnte schon mal zu mir kommen. (S. 155)*

Herr HI äussert grundsätzlich Vorbehalte gegenüber institutionalisierten Gesprächsangeboten und bezweifelt, dass diese zu Gesprächen mit tieferem Inhalt führen könnten:

*Wenn es organisiert ist, dann spricht man oberflächlich. [...] nicht über das, was man wirklich sprechen möchte. (S. 72)*

Generell betonen viele Befragte, dass es für das Gelingen eines Gesprächs einen „Gleichklang“ braucht. Frau BC beschreibt es so:

*Einfach ... also nicht von der Dummheit oder Gescheitheit her, sondern einfach mehr von der Seele her. (S. 11)*

## 8.4.2 Bevorzugte Gesprächsthemen

Aus den bevorzugten Gesprächsthemen wurden induktiv fünf Unterkategorien gebildet.

**Familie:** Themen, die einen Bezug zur Familie haben, sind für die meisten der Befragten zentral. Verschiedenes kann Gesprächsstoff bieten:

*Ja, also, bei uns ist es so, wir hatten viele Todesfälle in letzter Zeit. Und da haben wir jeweils ein wenig erzählt, wie wir es hatten früher und wie wir zusammen waren. Oder so, die Schwester und ich, wir haben es noch heute. Wir haben gar eine grosse Verwandtschaft. (Frau WZ, S. 213)*

Herr JK und Frau PR beschreiben die Gespräche mit ihren Kindern:

*Aber meistens auf das Wochenende hin erzählt man, was passiert ist ... etwas Neues oder so. (Herr JK, S. 83)*

*Das ist eher über die Kinder, einfach über das Leben im Allgemeinen, über die Bekannten und so. (Frau PR, S. 128)*

Herr EF bedauert, keine Geschwister zu haben. Dadurch verfügt er nur über eine kleine Verwandtschaft und so über weniger Gesprächsanknüpfungen:

*[...] das ist quasi ... ja eine Belastung, wenn man so sagen will, andere sagen vielleicht: „Sei froh“, aber ich würde es als [Belastung bezeichnen]. (S. 42)*

So beneidet er eine Kollegin, die viele Geschwister hat, um ihre Gesprächsmöglichkeiten innerhalb der Familie:

*Dann hat sie eben von ihren Verwandten ... hat sie einen Haufen. (S. 43)*

**Alltagsthemen:** Verschiedene Befragte schätzen Gespräche über Alltagsthemen.

*Da müsste ich jetzt einfach wieder mal sagen: Das Wald-, Feld- und Wiesengespräch, oder, so einfach, hm [...]. So Zufallsgespräche. Und das habe ich noch gern. (Frau BC, S. 16)*

Frau PR spricht mit ihren Mitbewohnerinnen über das Leben im Altersheim:

*Wir sprechen ... über das Leben da im Heim. Es ist ganz anders, als wenn man zu Hause ist. Man muss sich an so eine gewisse Disziplin halten. Ja, es ist nicht so schwierig, eigentlich. Es ist einfach eine Routine mit der Zeit. Man gewöhnt sich an*

*die... à l'heure. Aber es ist, wir haben Gespräche über unser Leben im Allgemeinen [...]. (S. 128/129)*

Auf ihren Spaziergängen im Wald wird Frau WZ manchmal von Bekannten begleitet:

*Dann kann man etwas schwatzen miteinander. Ganz harmloses Zeug. (S. 219)*

**Weltgeschehen und Politik:** Etwas weniger als die Hälfte der Befragten bezeichnet Weltgeschehen und Politik als eines ihrer Gesprächsthemen. Herr UV diskutiert regelmäßig mit seinem Freund:

*Und jetzt, da haben wir viel über Politik gesprochen. Und wir fanden beide zusammen, dass zum Beispiel die Blocher-Ära, dass der Blocher ein Rüffel ist und äh, nicht ins Eidgenössische Parlament kommt. Und jetzt bei Hildebrand haben wir auch diskutiert. [...] Und dann natürlich über den arabischen oder den nordafrikanischen Frühling haben wir auch viel gesprochen und unseren Senf dazugegeben. (S. 180)*

Frau ZA antwortet auf die Frage nach den Themen:

*Alles! Weltpolitik, Dorfpolitik oder jetzt bin ich ja in der Stadt, von mir aus Stadtpolitik, was unser Land hier macht, was Deutschland macht, interessiert mich auch, soweit es denn eben übergreifend ist. Und ja natürlich auch persönliche Sachen. (S. 229)*

**Bücher:** Das Lesen verkürzt nicht nur die Zeit und bringt neue Anregungen, sondern der Inhalt der Bücher kann auch zum Gesprächsstoff werden.

*Wenn man jemanden hat, mit dem man über ein Buch sprechen kann, das finde ich, sind Kontakte, die interessant sind. (Frau GH, S. 64)*

*Was ich halt habe: Ich bin eine Lesetante. Ich habe gerne eine gute Geschichte [...] und dann sage ich es jeweils der Schwester: "Willst du es auch lesen?" Sie ist auch so eine Lesetante. Und so tauschen wir eben die Bücher miteinander. (Frau WZ, S. 214)*

Die Lektüre von Büchern kann auch an die Stelle von Gesprächen treten:

*Ich lese viel [...]. Daher habe ich gar nicht das Bedürfnis, noch mehr Kontakt zu haben. (Frau AB, S. 2)*

**Tod / Umgang mit Verlusten / Religion:** Mehrere der Befragten sagen, dass ihnen Gespräche über den Tod wichtig wären, sie jedoch dafür die geeigneten Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner vermissen.

*Diskussionen, die vielleicht dann "as Läbige gönd". Und da hat es relativ wenig Leute, denn man lebt, man lässt vieles nicht an sich herankommen. (Frau TU, S.169)*

*Ja, ich bin in dem Alter, wo man eben doch näher beim Tod ist. (Frau TU, S. 176)*

Auf die Frage, über welche tiefergehenden Themen sie gerne sprechen würde, antwortet Frau PR:

*Zum Beispiel über meinen Tod .... (S. 129)*

Frau OP meint zudem:

*Es ist einfach ein Thema, das nicht beliebt ist. (S. 114)*

Sie zeigt sich sehr betroffen vom schlechten Zustand anderer Heimbewohnerinnen und Heimbewohner und findet:

*Nach meinem Gedanken sollte man die alten Menschen nicht bis zum Ende leben lassen. [...] Denn es ist ja eine Sünde, wenn man die alten Menschen so krank, so fast nicht mehr lebend, die nicht mehr sprechen und nicht mehr essen können, und man lässt sie einfach dahin ... (S. 120)*

*Ja, also die wichtigste Sache ist der Tod und zwar, man darf nicht so lange warten mit den Menschen, bis sie... bis sie... (S. 125)*

Frau GH macht sich ebenfalls Gedanken über den eigenen Tod und tauscht sich auch mit anderen darüber aus.

*[...] interessant sind die ganzen Fragen rund um Todesfälle. Nicht, dass mich das gerade bedrängt, aber ich bin jetzt bei Exit. Da hat man auch manchmal Diskussionen. (S. 61)*

### 8.4.3 Gesprächsziele

Wie bereits im theoretischen Teil dargelegt, werden mit Gesprächen unterschiedliche Ziele verfolgt, die hier fünf Unterkategorien bilden.

**Unterhaltung / Beschäftigung:** Vorherrschend ist das Bedürfnis, mittels Gesprächen unterhalten und beschäftigt zu sein. Herr IJ fasst sich kurz:

*Wir haben es „glatt“. [...] Mehr brauche ich nicht. (S. 77)*

Auch Frau BC betont ihre Freude an leichten Gesprächen:

*Ich wälze nicht gerne mit anderen Probleme, aber ich habe es einfach lieber, wenn man mal wieder lachen kann zwischendurch und es war lustig. (S. 16)*

Worin die Unterhaltung besteht, ist von Person zu Person unterschiedlich. So sitzt Herr IJ mit einer anderen Altersheimbewohnerin gerne vor dem Aquarium und unterhält sich mit ihr über die darin schwimmenden Fische:

*Manchmal sprechen wir am Abend noch eine halbe Stunde und schauen den Fischen zu. Da plaudern wir dann. [...] Sie fragt immer: „Was macht der [Fisch] und was macht der.“ (S. 75-76)*

**Informationsbeschaffung:** Auch im Alter ist es für viele wichtig, über Gespräche zu neuen Informationen zu kommen und auch darüber zu diskutieren. Frau PR erfährt gerne Neues:



*Man lernt immer wieder Neues und durch das Gespräch sowieso. Jede hat eine andere Meinung, andere Vorstellung. (S. 134)*

Im praktischen Leben ist Frau BC, nach eigenen Worten, für die Ratschläge ihres Bruders dankbar:

*Also, wenn ich ihn verlieren würde, dann wäre das für mich ein wahnsinniger Verlust. Nicht unbedingt wegen dem Bruder, aber einfach wegen dem Fragen. (S. 7)*

Gut die Hälfte der Befragten zeigt sich an lokalen Ereignissen und am Weltgeschehen interessiert und schätzt den Austausch darüber im Gespräch:

*Wenn man anhand von etwas Äusseren oder was sonst passiert ist, etwas bespricht, finde ich das besser, als wenn man nur in der eigenen Seele herumwühlt. (Frau GH, S. 64)*

Frau BC orientiert sich regelmässig über das politische Geschehen und bildet sich eine klare Meinung:

*Und ich muss jetzt sagen – ich habe das letztens gesagt – ich gebe, glaube ich, den Austritt aus der SVP. Der [Christoph Blocher] tut jetzt so extrem blöd und realisiert überhaupt nicht, dass auch er älter geworden ist. (S. 8)*

**Eigene emotionale Unterstützung:** Gespräche haben auch eine wichtige Funktion für die emotionale Stabilisierung in belastenden Lebenssituationen:

*[...] seit dem Tod meines Mannes ruft mich mein Sohn fast jeden Abend an. Und dann kann ich ihn alles fragen und alles erzählen. (Frau AB, S. 1)*

Frau ST fühlt sie sich durch die täglichen Anrufe der Tochter aus Amerika emotional gestützt und meint beim Gedanken, dass diese wegfallen könnten:

*Das würde mir also schon fehlen, wenn sie... Ich habe mich nun so daran gewöhnt in den vier Jahren, die ich hier bin [...]. (S. 161)*

Auch wenn die meisten Interviewten die Funktion der emotionalen Unterstützung nicht speziell hervorheben, zeigen die Antworten auf die Frage aus dem Leitfaden „Mit wem sprechen Sie über Ihre Sorgen oder Probleme?“, dass ein grosser Teil über Themen dieser Art spricht und dafür auch die nötigen Gesprächspartner und Gesprächspartnerinnen hat, wie im Unterkapitel „Gesprächspartner und Gesprächspartnerinnen“ dargelegt wird.

Die Anforderungen an den Intimitätsgrad einer Beziehung variieren stark. Einigen kann bereits eine Bekanntschaft, die andere als oberflächlich bezeichnen würden, ausreichen, um mögliche Sorgen zu besprechen:

*Man kann auch mit den Leuten hier [aus dem Quartier] sprechen, die man gut kennt, falls man mal irgendetwas hat, oder. Und dann hört man dasselbe von ihnen. (Frau VW, S. 198)*

Andere scheinen generell wenig Bedürfnis nach emotionaler Unterstützung durch Gespräche zu haben.

*Also jemanden, der jederzeit zur Verfügung steht, mich abzuhören, habe ich eigentlich nicht. Ich habe es bis jetzt auch nicht vermisst, effektiv nicht. (Frau GH, S. 60)*

**Emotionale Unterstützung anderer:** Mehrere Befragte geben an, dass ihnen daran liegt, mit Hilfe von Gesprächen zum Wohl anderer beizutragen:

*Da in diesen Hochhäusern [leben] viele Witfrauen oder auch alte Herren, die sind auch froh, wenn man sie ins Gespräch bringt. Und ich mache es gerne. Ich spreche gerne mit den Menschen, weil ich merke, die brauchen das. (Frau VW, S. 196)*

Auch Frau TU meint:

*Ja einfach, dass sie das Gefühl haben: "Ich bin nicht alleine." (S. 167)*

Die Unterstützung anderer kann auch eine Aufgabe sein, die zur Bereicherung des eigenen Lebens beiträgt. Frau FG steht ihrer kürzlich verwitweten Nachbarin gerne bei:

*Das war das Problem, als sie nachher alleine war, weil der Mann wirklich viel für sie gemacht hat. Jetzt musste sie halt selber durch. Das sind dann auch Probleme gewesen, die wir dann miteinander [...] Ich habe ihr dann auch gesagt, hier musst du durch und du musst halt dies und das – ich konnte ihr helfen. (S. 51)*

**Reflexion:** Ein weiteres, nicht von allen geäußertes Gesprächsziel ist das Bedürfnis nach Auseinandersetzung mit existentiellen Fragen, welche die eigene Reflexion anregen.

*Und dann sprechen wir einen Nachmittag lang. Ja, jetzt, wo das aktuell ist "Die Zukunft des Universums" im Zusammenhang mit der Religion. Naturwissenschaften und Religion, das ist ja interessant. (Herr UV, S. 187)*

Herr EF beschäftigt sich mit Moody, einem Schriftsteller, der sich mit Nahtoderlebnissen auseinandersetzt:

*Natürlich geht es auch ins Religiöse. (S. 47)*

Auch Frau GH meint:

*[...]ich bin jetzt bei Exit. Da hat man auch manchmal Diskussionen: Soll man das oder soll man es nicht. (S. 61)*

Der differenzierte Austausch zu Themen des Zeitgeschehens bleibt auch im höheren Alter für viele wichtig. Frau TU vermisst geeignete Gesprächspartner, um sich beispielsweise intensiv mit den Fragen, die sich im Zusammenhang mit der Integration von Ausländern stellen, auseinanderzusetzen:

*Wenn man, jetzt zum Beispiel gerade über Integration, dass man da nicht einfach sagt: "Ja, jetzt sind sie halt da, jetzt müssen sie halt machen." Wenn wir uns das vorstellen, wir müssten uns auch anpassen. Sondern dass man auch vielleicht das Schicksal dieser Menschen tiefer anschaut. [...] Natürlich sind es Wirtschaftsflüchtlinge. Aber ich könnte mir vorstellen, dass mein Vater, wenn er keine Arbeit gehabt hätte, dass der auch ins Ausland gegangen wäre, um die Familie durchzubringen. (S. 170)*

#### 8.4.4 Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner

Die Kategorie der Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner umfasst einerseits diejenigen, die tatsächlich mit den Befragten regelmässig sprechen. Andererseits wurde anhand des Interviewleitfadens der potentielle Bedarf nach zusätzlichen, institutionalisierten Gesprächsmöglichkeiten mit Personal, Angehörigen der Kirche oder eines freiwilligen Besuchsdienstes sowie psychologisch ausgebildeten Personen eruiert.

**Eigene Kinder:** Haben die Befragten eigene Kinder, kommt ihnen als Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner meist eine herausragende Bedeutung zu. Bei mehreren Kindern ist die Intensität der jeweiligen Beziehung unterschiedlich und sowohl von inneren als auch äusseren Faktoren, wie beispielsweise der örtlichen Distanz abhängig. Eindeutig unzufrieden mit der aktuellen Situation hinsichtlich der Gespräche mit ihren Kindern sind zwei der Befragten. So bedauert Frau RS, dass ihre „Mädchen“ nur etwa einmal im Monat vorbeikommen und das Verhältnis zusätzlich wegen Geldfragen getrübt ist (S. 139). Auf die Frage, ob sie mit ihren zwei Söhnen persönliche Gespräche führt, antwortet Frau DE:

*Mit einem nicht. Mit dem anderen, glaube ich, auch nicht. Derjenige, der 56 ist. Was soll ich da sagen? Sie haben ihr Leben, oder. (S.29)*

Ambivalent zeigt sich Herr EF. Einerseits gibt er an, dass bei Auftreten persönlicher Probleme seine Tochter die Ansprechpartnerin ist (S. 40). Andererseits sagt er über sie:

*[...] und die Tochter, sie verlangt eher, als dass sie gibt, sagen wir das grob gesagt so. (S. 41)*

Uneingeschränkt positiv beurteilt Frau CD die Gesprächsmöglichkeiten mit ihren Kindern:

*Ich habe ja auch mit meinen Kindern ein gutes Verhältnis. Und mit ihnen kann ich über alles sprechen, auch über finanzielle Sachen. (S. 19)*

Die Verbindung zu ihren beiden Kindern ist bei Frau AB so stark, dass sie sagt:

*Also erstens einmal, seit dem Tod meines Mannes ruft mich mein Sohn fast jeden Abend an. [...] Und auch eben, mit der Tochter kann ich über alles reden. (S. 1 und 4)*

Auch wenn ein nahes Verhältnis zu den eigenen Kindern besteht, ziehen es einige vor, gewisse persönliche Themen mit Leuten der eigenen Generation anzugehen. Frau PR bespricht diese mit Freundinnen und nicht mit den Töchtern:

*Ja, wir haben schon persönliche, aber nicht so, ich kann nicht sagen, dass wir so, äh, Gedankenaustausch haben, [...] wissen Sie, so tiefe Gespräche haben. [...] eher mit Freundinnen. Ja, in meinem Alter, ja eher so. (S. 128)*

**Geschwister / andere Verwandte:** Haben die älteren Menschen noch Geschwister, so sind diese oft gesuchte Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner. Herr HI ist froh, dass seine beiden Schwestern, wichtige Gesprächspartnerinnen, in seiner Nähe wohnen:

*Ich habe das Glück, dass meine Schwester hier [im gleichen Altersheim] ist, dass wir die andere Schwester auch noch in der Nähe haben. (S. 69)*

Die ledige und in ihrer eigenen Wohnung lebende Frau WZ beschreibt das Verhältnis zu ihrer Schwester folgendermassen:

*Ja, wir sind offen zueinander. Und ich finde, das ist, wenn man eine Schwester hat, eine so gute, wie ich habe, dann ist das ganz etwas anderes. (S. 209)*

Für Kinderlose können die Nachkommen der Geschwister eine Verbindung zu den jüngeren Generationen bilden und gleichzeitig gute Gesprächspartner oder Gesprächspartnerinnen sein:

*Ich habe noch vier Nichten und drei Neffen und die kommen auch regelmässig zu Besuch oder sie telefonieren mir. Ich bin nicht alleine. Ja, ich habe ein gutes Verhältnis mit ihnen. Ich kann mit ihnen eigentliche über meine Probleme sehr gut sprechen – wenn ich Probleme habe. (Frau NO, S. 103-104)*

Doch kommt es auch vor, dass trotz fehlender eigener Nachkommen, kaum Kontakt zu den Geschwistern und deren Familien besteht, wie im Fall von Frau GH:

*Ich habe noch zwei Brüder, diese sind noch älter als ich. Sie sind zwar noch gut „zwäg“, aber sie haben völlig andere Lebenskreise, könnte man sagen. Und es wäre also nicht meine erste Hilfe. (S. 57)*

**Nahe Freunde und Freundinnen:** Freunde und Freundinnen der eigenen Generation werden als Gesprächspartner und Gesprächspartnerinnen geschätzt. Sie sind für den Erhalt des sozialen Netzes von grosser Bedeutung. Dies besonders auch in schwierigen Lebensphasen. Frau CD trägt schwer an ihrer Witwenschaft, findet aber Unterstützung bei Freunden:

*Weil ich gute Bekannte [Freunde] habe, schon von früher her [...] und sie sind jetzt auch sehr nett mit mir und erkundigen sich bei mir, laden mich zum Essen ein, aber das mache ich ja auch gegenseitig. (S.17)*

Für den persönlichen Austausch hebt Frau TU folgende Personen hervor:

*Ja, das sind Freundinnen, das sind gute Bekannte, das sind auch Freunde, wie zum Beispiel der Herr B. oder ja, einfach so. Es sind wirklich [...] mir nahestehende Leute. (S. 167)*

Herr UV pflegt regen Kontakt mit verschiedenen langjährigen Freunden. Und antwortet auf die Frage nach der Möglichkeit zu tieferen Gesprächen:

*Ich habe einen Freund in M., mit dem ich Gespräche führe. Ich habe einen Freund in S. [...]. Ich habe den Apotheker Dr. F. von A.. (S. 180)*

Frau WZ besucht jeden Monat eine Freundin in L. und beschreibt diese langjährige Freundschaft:

*Es geht gut miteinander. Und ich finde..., auch sie hat gesagt: "Ja, weisst du, mit dir kann ich immer sprechen." (S. 208)*

**Bekannte:** Unter Bekannten werden hier Personen verstanden, mit denen, im Gegensatz zu Freunden und Freundinnen, kein persönlich bedeutsamer Austausch stattfindet. Es handelt sich dabei vielmehr um ein belangloses Geplauder zu Alltagsthemen, das für viele eine willkommene Ablenkung ist:

*„Schön, dass ich dich getroffen habe, und tschüss.“ Ja, oder. Und das genügt mir eigentlich schon. (Frau BC, S. 16)*

Manchmal reicht es aus zu wissen, dass bei Bedarf nach einem leichten Gespräch dafür geeignete Menschen in der Nähe sind:

*Und dann habe ich hier nette Nachbarn auch, wo ich könnte, wenn ich wollte. (Frau ZA, S. 225)*

Andere Befragte gehen dieser Art Gespräche eher aus dem Weg:

*Aber solange ich noch laufen kann und machen kann ... genüge ich mir selbst. Mein grosses Hobby ist das Aquarium. Da kann ich mich natürlich stundenlang hinsetzen. Dies beruhigt mich. Dann braucht man sonst eigentlich nicht mehr viel nebenbei. (Herr IJ, S. 79)*

**Heim- und Pflegepersonal:** Die Frage nach vermehrten Gesprächsmöglichkeiten mit Heim- oder Pflegepersonal bejaht ungefähr ein Viertel der Befragten. Mehr als die Hälfte könnte sich jedoch vorstellen, solche Gespräche eventuell in Zukunft zu schätzen, sollten die eigenen Kontaktmöglichkeiten abnehmen.

Die Angestellten der Heime und die Pflegedienste sind für einige der Befragten wichtige Konstanten ihres Beziehungsnetzes. Nachdem Frau DE im Werken im Altersheim jahrelang von einer Frau betreut worden war, meint sie zu deren Pensionierung:

*Sie hat mir viel bedeutet, die das Werken geleitet hat. Sie hatte eine sehr gute Menschenkenntnis und konnte die Leute führen [...] Und die Neue habe ich noch nicht gesehen. [...] Und das ist für mich ein Problem, ein wenig also. (S. 25)*

Herr IJ (S. 75) nennt neben seinen Tischnachbarn im Altersheim den Leiter der Pflege als Ansprechperson bei möglichen Problemen.

Einige empfinden den Zeitdruck, unter dem das Personal steht, als gesprächshemmend:

*Mhm, ich würde es [Gespräch] schätzen. Aber ich glaube, sie haben keine Zeit. Dann kommen sie rein und machen geschwind das, Tröpfchen rein tun oder etwas am Bett oder so und dann gehen sie wieder, verschwinden sie wieder. (Frau OP, S. 117)*

*Ja, ja, das wäre nett, wenn eine Schwester nicht immer den Kopf reinsteckt mit „Ist alles in Ordnung?“, sondern eben, vielleicht noch kurz etwas ... ein Wort reden, oder. (Herr EF, S.43)*

Andere sehen wenig Anlass zu Gesprächen mit dem Pflegepersonal, wie die Aussage von Herrn UV belegt:

*Nein, sehen Sie, ich bin akademisch doch auf einem Niveau und die Frauen, die da sind, die haben dieses Niveau halt nicht. Das ist schon ein Unterschied (S. 186)*

**Personen von freiwilligen Besuchsdiensten:** Gespräche mit Personen eines freiwilligen Besuchsdienstes werden zurzeit nur von einer Interviewten gewünscht. Die meisten halten dies momentan für unnötig:

*Mich dünkt, dieser Besuchsdienst ist ein wenig für ältere Leute, die nicht mobil sind, die mehr [...] zu Hause bleiben und ein wenig vereinsamen. Nein, aber das bin ich nicht. (Frau CD, S. 23)*

Für die Zukunft hingegen schliessen die wenigsten der Befragten eine solche Gesprächsmöglichkeit aus. Einige Stimmen sind grundsätzlich kritisch. So finden Frau ZA und Frau TU, dass beim freiwilligen Besuchsdienst oft Leute mitarbeiten, bei denen auch eigennützige Motive mitspielen:

*„Ich helfe den anderen, dass mir geholfen wird.“ Das sind manchmal auch Sachen aus einer gewissen Isolation heraus. Helfen gepaart mit Mitleid ist für mich schrecklich. (Frau TU, S. 173)*

Herr HI zweifelt grundsätzlich an der Qualität von Gesprächen, die auf organisierter Basis zustande kommen:

*[...] dann spricht man oberflächlich. Man spricht vielleicht über irgendetwas vom Dorf, aber nicht über das, was man wirklich besprechen möchte. (S. 72)*

**Kirchliche Seelsorger und Seelsorgerinnen:** Die Aussagen zum Thema des Bedürfnisses nach kirchlicher Seelsorge präsentieren sich kontrovers. Während die einen die kirchlichen Angebote nutzen oder diesen zumindest positiv gegenüber stehen, lehnen die anderen sie aus unterschiedlichen Gründen ab.

Frau FG weiss, dass sie persönliche Sorgen mit ihrem Pfarrer besprechen würde:

*Zum Pfarrer R. habe ich grosses Vertrauen. Wenn etwas wäre, dann würde ich mich an ihn wenden. [...] Es ist Person und Eigenschaft als Pfarrer. (S. 52)*

Theologische Gespräche ohne seelsorgerischen Aspekt interessieren mehrere Befragte:

*Und wenn es ganz ein ..., wenn es ein offener, liberaler Katholik ist, dann würde ich es noch schätzen, wenn einer käme, einfach zum Diskutieren. Wenn er aber konservativ ist, müsste ich ihm ziemlich bald sagen, er solle wieder gehen. (Frau TU, S. 173)*

Vielen der Befragten fehlt ein Bezug zur kirchlichen Seelsorge:

*Wenn zum Beispiel ein Pfarrer kommt, dann weiss ich natürlich überhaupt nicht, was ich sagen soll. (Frau BC, S. 12)*

*Ich brauche keinen Prediger und nichts, ich bin in der Beziehung etwas eigen, aber glücklich. (Herr MN, S. 98)*

Das Berufsbild des Pfarrers ist bei einigen der Befragten negativ besetzt. So wird eine Pfarrerin als sympathisch empfunden, weil sie den Vorstellungen über den Beruf nicht entspricht:

*Sie kehrt eigentlich nicht so den Pfarrer raus. Sie ist ganz normal wie wir. (Frau CD, S. 21)*

Herr IJ ist von der Kirche und insbesondere den Pfarrern enttäuscht:

*Am liebsten würde ich austreten. (S. 79)*

**Fachpersonen der Psychologie und Psychotherapie:** Zum Zeitpunkt der Befragung sah keine der interviewten Personen Anlass für ein psychologisches oder psychotherapeutisches Gespräch. Zwei erklärten, dass sie sich gerne mit einer Fachperson zu diesen Themen unterhalten würden, jedoch nicht über sich selbst. Frau PR hält fest:

*Ja, Psychologie würde mich schon interessieren. Man lernt immer etwas Neues. (S. 134)*

Sie relativiert aber:

*Oh, nein, das möchte ich nicht immer, psychologische Gespräche. (S.136)*

Das eigene Alter kann ausschlaggebend sein, sich keine psychologische Hilfe mehr zu holen. Herr JK, 93 Jahre alt, sagt:

*Also in meinem Alter nicht mehr ... würde ich sagen. Ich kann das abhaken. (S. 89)*

Bei Auftreten von persönlichen Schwierigkeiten, könnte sich hingegen ungefähr die Hälfte der Befragten vorstellen, sich an eine Fachperson mit psychologischer Ausbildung zu wenden.

Ob eine positive oder negative Grundhaltung vorliegt, scheint abhängig von der eigenen Erfahrung zu sein. Unter den Interviewten gibt es solche, die das Gebiet der Psychologie und Psychiatrie als Patienten oder Patientinnen kennen. Andere hatten betroffene Lebenspartner oder Lebenspartnerinnen. Eine dritte Gruppe ist bisher nie mit der Psychologie in Berührung gekommen, wobei sich – je nach Bildungsgrad – das diesbezügliche Wissen stark unterscheidet.

**Befragte mit eigenen Erfahrungen:** Für Frau OP war ihre Psychotherapie ein Erfolg:

*Ich bin wieder aufgeblüht. (S. 122)*

Während der Krebserkrankung ihres Mannes suchte Frau CD psychotherapeutische Unterstützung:

*Ja, diese Psychologen sind auch geschult und fragen einen alles Mögliche, und dann kann man schon ein wenig Auskunft geben, oder sie können einem auch Ratschläge geben. (S. 23)*

Frau DE war mehrfach in stationärer psychiatrischer Behandlung. Ihre Erinnerungen daran sind nicht gut:

*[...] aber man muss alleine durch. Wenn Sie in der Psychiatrie sind, oder. Ich kann Ihnen sagen, wenn Sie nicht kämpfen, dann sind Sie dort geliefert. Und ich spreche von etwas. (S. 31)*

Aus diesem Grund möchte sie weder jetzt noch in Zukunft psychologische Betreuung:

*Nein, bringt mir nichts. Da bin ich felsenfest überzeugt. Weil ich meinen Standpunkt habe. Und diesen Standpunkt vertrete ich. Weil ich ja ... ich bin ja irgendwie noch hier. Ich will nicht von jemand anderem Belehrungen haben. (S. 33)*

Schlechte Erfahrung hat auch Herr JK gemacht. Nachdem er in jüngeren Jahren wegen seiner Angst, auf Frauen zuzugehen, einen Psychologen aufgesucht hatte, liess dieser ihn ein Tagebuch führen, das er ihm dann zum Lesen zusandte:

*Dann hat er mich mal eingeladen und am Schluss hat er gesagt: „Jetzt meinen Sie, dass ich Ihnen eine Frau verschaffe?“ Dann sagte ich nein. Dann bin ich selber noch damit fertig geworden. (S. 89)*

Über Psychologinnen und Psychologen denkt er heute:

*Die haben selbst ein eigenes Problem, das sie ergründen wollen. (S. 90)*

Frau GH erinnert sich:

*Ich wollte mal eine Psychoanalyse machen lassen. Das war eine Frau, die nie etwas sagte und nur da sass. Ich bin nicht jemand, aus dem es einfach raussprudelt. Und nach zweimal habe ich es dann aufgegeben. (S. 63)*

Ihre kritische Haltung hält bis heute an:

*Man hat etwas Vorurteile: Die, welche psychologisch ausgebildet sind, haben dann so ein Brett vor dem Kopf und sehen nur noch ... quasi können sie den Menschen nicht mehr normal direkt gegenüber treten, sondern haben immer ihre Psychologie im Weg [...] Und deshalb hat man das Gefühl bei einem Psychologen, man werde gleich klassifiziert. (S. 62)*

Während der Rehabilitation nach seinem Hirnschlag führte der Medizinprofessor UV Gespräche mit einer Psychologin:

*Und am Schluss merkte ich, dass ich sie schule und nicht sie mich, dass ich mehr wusste als sie. (S. 188)*

Trotz diesem abwertenden Kommentar schliesst Herr UV eine Psychotherapie grundsätzlich nicht aus:

*Ja, ich könnte es mir vorstellen, um mal zu schauen, was da rauskommt. Aber wissen Sie, ich beurteile die Psychiatrie nicht so, wie es vielfach gemacht wird, dass man einfach in die Geschichte des Menschen hineingeht und in die Tiefe und dann nichts macht. (S. 190)*



**Befragte mit indirekter Erfahrung über nahestehende Personen:** Die Erfahrungen von Menschen, zu denen eine nahe Beziehung besteht, beeinflussen die Einstellungen der Befragten ebenfalls:

Frau AB, Witwe eines Psychiatrieprofessors, ist überzeugt vom Nutzen psychologischer und psychiatrischer Angebote:

*Ja, mein Mann hatte doch so viele Leute behandelt und hatte Verständnis. [...] Doch, doch das ist sicher wichtig für viele Leute. (S. 5)*

Eher ambivalent eingestellt ist Frau PR:

*Nein, aber mein Mann war lange psychisch krank. Dann hat er immer auch Psychiater und Psychotherapie gehabt. [...] es hat ihm manchmal geholfen, manchmal auch nicht. (S. 134)*

Ein Psychologe durchkreuzte die Heiratspläne von Herrn EF:

*[...] und wir wussten nicht recht, wollen wir heiraten, wollen wir nicht heiraten. Und sie hatte dann eben so Psychologen zu Hilfe gezogen [...] und das kam noch schlechter. (S. 46)*

Auch heute ist er eher skeptisch eingestellt:

*Ich habe auch immer gedacht, die sind doch manchmal halt ein wenig verrückt. (S. 46)*

Hilfe würde er dort nicht suchen:

*Ich würde eher das Gefühl haben, der macht mehr durcheinander. (S. 48)*

Gemäss der Vorstellung von Frau TU sind Psychologinnen und Psychologen nur für wirklich Kranke zuständig. Dass sich ihre Nichte psychologischen Rat holt, kann sie nicht nachvollziehen:

*[...] mein Patenmädchen hat gesagt, sie gehe jeden Monat zu einem Psychiater. Und da sagte ich "Jesses, kannst du deine Probleme nicht selber lösen?" Da hat sie mich total verstört angeschaut auf meine Reaktion hin. [...] Also das ist für mich dann schon eher Geld ausgeben, einfach so. Oder die Krankenkasse belasten. (S.176-177)*

**Befragte ohne Erfahrung mit Psychologie / Psychiatrie:** Unter den Interviewten, die bisher nicht mit Psychotherapie in Berührung gekommen sind, zeigen sich unterschiedliche Einstellungen.

Offen und positiv gegenüber einer möglichen Psychotherapie ist Frau FG:

*[...] wenn es mir schlecht gehen würde, und Sie würden sagen, dass mir das gut tun würde, wenn ich das mache, dann würde ich das tun. (S. 54)*

Herr IJ meint:

*Jetzt brauche ich das nicht. Wenn ich es einmal brauchen würde, dann würde ich mich sofort einfügen in dies. (S. 80)*

Frau BC kann sich nicht so recht vorstellen, eine Psychologin oder einen Psychologen beizuziehen:

*[...] es würde mich stören, wenn jemand da irgendwie fragen würde oder etwas würde wissen wollen, oder ... Nein, ich glaube, das ist mein Innerstes, das einfach nicht raus kommt. [...] Die sind mir fast etwas zu hoch geschult. (S. 14-15)*

Sie erzählt, schon in früheren Jahren ihre Probleme anders gelöst zu haben:

*Die einen gehen zum Psychologen oder Psychiater und ich gehe „go poschte“.*  
(S. 15)

Damit spricht sie die Bedeutung, die der soziale Austausch beim Einkaufen für sie hat, an.

Frau NO bagatellisiert das psychologische Gespräch und würde sich bei Problemen an Verwandte wenden:

*Also gut, ich habe in der Beziehung, hätte ich, zum Beispiel meine Cousine, die in S. wohnt, die ist Lehrerin gewesen und ist genügend gebildet, dass sie mir helfen könnte. (S. 108)*

Frau RS fehlt jeglicher Zugang zu diesem Thema:

*Ja, eigentlich, ganz genau, weiss ich nicht, worum es geht. [...] ich höre sonst so viel „Krankenzeug“ da. Ich will nicht noch mehr so Zeug hören. (S. 153)*

In Bezug auf psychische Krankheiten fällt die Wortwahl von einigen Befragten auf:

*Meinen Sie jetzt diejenigen, die auf Deutsch gesagt spinnen? (Frau BC, S. 14)*

*Ich hab auch eine Cousine, die mal durchgedreht war. (Frau ZA, S. 232)*

Diese Wortwahl ist nicht unbedingt mit einer grundsätzlichen Ablehnung verbunden. So meint Frau ZA:

*Das ist einfach, wenn man geistig so krank ist, dass man solche Hilfe braucht, dann sollte man dafür offen sein. (S. 231)*

Auf die allen Interviewten gestellte Frage, ob im Fall von psychologischen Gesprächen das **Einzel- oder Gruppensetting** bevorzugt würde, waren die Meinungen geteilt. Entscheidend dürfte dabei die Persönlichkeit sein. Frau CD betrachtet ihre Erfahrung in einer Selbsthilfegruppe als Gewinn:

*Es hat einem schon irgendwie geholfen, es war ein wenig ein Trost, dass man sah, ja, dass es anderen gleich geht, oder. (S. 24)*

Frau PR würde sich ebenfalls für ein Gruppensetting entscheiden:

*[...] weil jede hat andere Ansichten und dann, man lernt immer etwas, wenn andere sprechen. (S. 136)*

Für Herrn IJ kommt eine Gruppe nicht in Frage:

*Sobald ich in einer Gruppe bin, dann bin ich nicht mehr sicher. Ich glaube nicht, dass das bei mir wirken würde. (S. 80)*

Auch Frau GH würde Einzelgespräche vorziehen:

*Ich habe das Gefühl, bei Gruppengesprächen spricht jeder von sich. (S. 64)*

## **9 Diskussion**

Dieses Kapitel beginnt mit einer kurzen Zusammenfassung der Theorie und der empirischen Ergebnisse. Es folgen die Beantwortung der Fragestellungen und eine Auseinandersetzung mit den Vorannahmen. Danach werden die Ergebnisse auf der Grundlage der Literatur interpretiert und diskutiert. Als Nächstes schliesst die Methodenkritik an, welche sich mit den Vor- und Nachteilen des gewählten Studiendesigns auseinandersetzt. Fazit und Ausblick bilden den Abschluss.

### **9.1 Kurzzusammenfassung**

Zahlreiche über- und ineinandergreifende, soziale, psychologische und biologische Aspekte wirken sich auf die Gesprächsmöglichkeiten und die Gesprächsbedürfnisse älterer Menschen aus. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit einer breiten theoretischen Abstützung. Entsprechend wurden aus der reichen und vielfältigen neueren Literatur der Gerontologie die für Gespräche relevanten wissenschaftlichen Studien und Theorien herausgearbeitet und damit zur theoretischen Grundlage dieser Arbeit gemacht. Einerseits handelt es sich beim Altern um einen normativen Prozess, andererseits sind die inter- und intraindividuellen Unterschiede stärker als in jeder anderen Lebensphase. Biologische und damit auch genetische Faktoren determinieren den Alterungsprozess bis zu einem gewissen Grad. Sie nehmen unter anderem Einfluss auf die kognitiven Fähigkeiten, die für eine gelingende Gesprächsführung ausschlaggebend sind. Eine Veränderung findet auch im emotionalen und motivationalen Bereich statt, was Grundlage wichtiger gerontopsychologischer Theorien ist. So bieten sie eine Erklärung für das sogenannte Wohlbefindensparadoxon, wonach die Zufriedenheit älterer Menschen trotz zunehmender Einschränkungen nicht abnimmt. Die dafür erforderliche Regulierung der Emotionen wird in diversen Modellen unterschiedlich dargestellt. Besonders hervorzuheben ist die sozioemotionale Selektivitätstheorie, welche die aktive Auswahl und Verkleinerung des sozialen Netzes durch die älteren Menschen selbst postuliert. In Bezug auf Gesprächsmöglichkeiten und Gesprächsbedürfnisse sind zudem Aspekte der Persönlichkeit, der individuellen Ressourcen und Bewältigungsstile sowie die Einstellung der Gesellschaft zum Altern von Bedeutung. All diese Faktoren wirken sich auf die sozialen Beziehungen und somit auf Gespräche aus.

Als Studiendesign wurde die Fallanalyse ausgewählt, die es erlaubt, der Individualität des Einzelnen Rechnung zu tragen. Die Datenerhebung fand mittels problemzentrierter, halbstrukturierter Interviews statt, die auch wenige quantitative Fragen enthielten. Die Stichprobe setzte sich aus 21 alleinstehenden Personen im Alter von über 75 Jahren zusammen, die entweder in einem Altersheim oder alleine in einer Wohnung leben. Die Auswertung der Daten erfolgte mittels einer qualitativen Inhaltsanalyse. Daneben wurden bei den wenigen geschlossenen Fragen die Häufigkeiten ausgezählt.

## 9.2 Beantwortung der Fragestellungen und Stellungnahme zu den Vorannahmen

Die Ergebnisse der durchgeführten Interviews führen zu folgenden Beantwortungen der Fragestellungen.

Die **erste Frage**, ob alleinstehende Menschen im Alter von 75 Jahren und mehr ihre gegenwärtigen Gesprächsmöglichkeiten als zufriedenstellend empfinden, kann grundsätzlich bejaht werden. Nur vereinzelt wurde ein Interesse an zusätzlichen, insbesondere an Gesprächen, die in die Tiefe gehen, geäußert. Ein akuter Mangel an Gesprächsmöglichkeiten konnte bei der vorliegenden Stichprobe in keinem Fall festgestellt werden. Im Gegenteil, ungefähr die Hälfte der Interviewten hob hervor, dass sie zurzeit keine zusätzlichen Gesprächsmöglichkeiten wünscht.

Die Beantwortung der **zweiten Frage**, welche Einflüsse sich auf die Gesprächsmöglichkeiten und Gesprächsbedürfnisse auswirken, gestaltet sich schwieriger. Die Basis hierfür bilden die Kategorien der qualitativen Inhaltsanalyse, die im Rahmen der Interpretation der Ergebnisse im Zusammenhang mit der Literatur diskutiert werden.

Die **dritte Frage**, die sich auf das zusätzliche Bedürfnis nach Gesprächsmöglichkeiten mit Heim- und Pflegepersonal, Personen der freiwilligen Besuchsdienste, kirchlichen Seelsorgern und Seelsorgerinnen sowie Fachpersonen der Psychologie und Psychotherapie bezieht, wurde sowohl quantitativ als auch qualitativ angegangen. Quantitativ können folgende Aussagen gemacht werden: Zum Zeitpunkt der Befragung gaben die meisten an, gegenwärtig nicht an Gesprächen mit den oben genannten Personen interessiert zu sein. In Bezug auf eventuelle zukünftige Gesprächsbedürfnisse zeigten sich viele ambivalent. Generell nahm jedoch das Interesse an solchen Angeboten in diesem Fall zu. Auf die grösste Akzeptanz stiess die Möglichkeit eines Gesprächs mit einer Vertreterin oder einem Vertreter einer kirchlichen Institution: Zwei Drittel standen diesem Angebot positiv oder mindestens nicht abgeneigt gegenüber, beim letzten Drittel stiess es auf klare Ablehnung. Für

mehr Gesprächsgelegenheiten mit Heim- und Pflegepersonal zeigte etwa die Hälfte Interesse. Bei der Frage nach Gesprächen mit Fachpersonen der Psychologie und Psychotherapie teilten sich die Meinungen: Gut die Hälfte der Befragten sah einen potentiellen Nutzen, die andere konnte keinen Sinn darin erkennen. Auf das geringste Interesse und grosse Skepsis stiess die Idee von Besuchen durch Freiwillige. Hier war auch die Anzahl der Unentschlossenen am grössten.

Diese quantitativ ermittelten Angaben erwiesen sich als wenig aussagekräftig. Hingegen ermöglichten die begleitenden Ausführungen der Befragten, bearbeitet mittels der qualitativen Inhaltsanalyse, eine detailliertere Betrachtung, worauf bei der Interpretation der Ergebnisse näher eingegangen wird.

Die **erste Vorannahme**, wonach im höheren Alter viele Gesprächsmöglichkeiten verloren gehen, und demzufolge davon auszugehen ist, dass die Gesprächsbedürfnisse nicht ausreichend abgedeckt werden können, konnte nicht bestätigt werden; und damit auch das Bild der „armen und einsamen alten Leute“ nicht, das entgegen den Erkenntnissen der gerontologischen Literatur in unserer Gesellschaft präsent ist. Es sind weder der Verlust von Bezugspersonen noch das hohe Alter, die zu fehlenden Gesprächsmöglichkeiten führen, sondern es sind primär die kognitiven Einschränkungen, die Gespräche erschweren. Doch ist zu berücksichtigen, dass die Stichprobe von 21 Personen sehr klein und zudem möglicherweise mit einem Bias belastet ist, was bei der Methodenkritik näher ausgeführt wird.

Hingegen scheint sich die **zweite Vorannahme** zu bestätigen, dass die Gesprächsmöglichkeiten und Gesprächsbedürfnisse der im Altersheim lebenden Menschen anders sind als diejenigen jener, die noch zu Hause, in einer eigenen Wohnung, leben. Auch hier waren durch die geringe Stichprobengrösse Grenzen gesetzt: zwar konnten Unterschiede festgestellt werden, doch waren diese vergleichsweise gering. Zudem könnten diese auf andere Ursachen zurückzuführen sein, als auf die unterschiedlichen Wohnsituationen.

### **9.3 Interpretation und Diskussion der Ergebnisse**

In diesem Unterkapitel werden die Ergebnisse der empirischen Untersuchung mit den theoretischen Grundlagen verknüpft und anschliessend interpretiert. Leitend sind dabei insbesondere die zweite und dritte Fragestellung der Arbeit. Die entscheidenden Aspekte der Gesprächsmöglichkeiten und der Gesprächsbedürfnisse älterer Menschen wurden aufgrund der Literatur sowie mit den ausgewerteten Interviews zu zehn Kategorien zusammengefasst und bilden im Folgenden die strukturierende Grundlage.

**Äussere gesprächsfördernde Gegebenheiten:** Die meisten der zur Stichprobe gehörenden Personen sind nach wie vor in der Lage, wie in jüngeren Jahren, vielen Aktivitäten nachzugehen, so beispielsweise an Veranstaltungen teilzunehmen, Hobbys weiterzupflegen oder auf Besuch zu gehen. Dies bietet einerseits Gelegenheit für sozialen Austausch, andererseits können daraus neue Gesprächsthemen entstehen. Die Beteiligung an gesellschaftlichen Aktivitäten ist auch ein Thema der gerontologischen Forschung. Sie wird in starkem Zusammenhang mit individuellen Gestaltungsentscheiden sowie Lebensqualität gesehen. Besonders förderlich wirkt sich Extraversion auf die Wahrnehmung sozialer Gelegenheiten wie Gesprächen aus.

**Äussere gesprächshemmende Gegebenheiten:** Die biologischen Alterungsprozesse können zu verschiedenen Einbussen führen, die Gespräche behindern. Besonderen Einfluss haben Einschränkungen der sensorischen Systeme, wie des Gehörs und des Gleichgewichts, was Schwierigkeiten beim Gehen zur Folge hat. Die Befragten stufen häufig die Behinderungen des Gehörs beim Gegenüber als sehr gesprächshemmend ein und bedauern, dass die Gespräche dadurch sehr rudimentär werden. Auch Telefongespräche sind unter diesen Umständen kaum mehr möglich. All dies kann dazu beitragen, dass früher wichtige Gesprächspartner und Gesprächspartnerinnen verloren gehen. Eigene Gehbehinderungen oder die des anderen können das Zusammenkommen mit vertrauten Personen erschweren oder gar verunmöglichen. Die meisten der Befragten, die in Altersheimen leben, weisen darauf hin, dass die kognitiven Einschränkungen vieler Mitbewohnerinnen und Mitbewohner zu einem gesprächshemmenden Klima führen. Das Miterleben des fortlaufenden Zerfalls bei Menschen im nahen Umfeld wird als belastend empfunden.

Der Literatur ist zu entnehmen, dass im Alter familiäre Beziehungen besonders wichtig werden. Fehlen diese oder sind sie zu wenig befriedigend, werden intensivere Beziehungen zu anderen Personen gesucht. Trotz diesen positiven Darstellungen in der Literatur werden in der Stichprobe von alleinstehenden Personen Aussagen gemacht, die das Gefühl sozialer Ausgrenzung – insbesondere in Bezug auf den Kontakt zu Kindern und Jugendlichen – vermuten lassen. Dabei können auch Menschen, die einer grossen Familie entstammen, aber zu dieser keine engeren Beziehungen pflegen, das Fehlen von generationenübergreifenden Gesprächsmöglichkeiten bedauern. Dieser Mangel an Kontakten mit der jüngeren Generation lässt sich möglicherweise mit den negativen gesellschaftlichen Stereotypen in Bezug auf alte Menschen erklären. So dürften beispielsweise viele jüngere Menschen die älteren mit dem Stigma der Unflexibilität und des Altersstarrsinns behaften und sie deshalb als Gesprächspartner und Gesprächspartnerinnen meiden.

**Persönlichkeitsfaktoren:** Noch mehr als die äusseren Gegebenheiten entfalten im Bereich der Gespräche verschiedene individuelle Faktoren Wirkung. Gemäss der Literatur haben Menschen mit extravertierten Zügen die besten Voraussetzungen, um die Herausforderungen des Alters zu bewältigen. Unter den Befragten sind sowohl solche, die den Eindruck von deutlicher Extraversion wecken, als auch andere, die introvertiert erscheinen. Den extravertiert Wirkenden fällt es leichter, Kontakt aufzunehmen und sich mitzuteilen. Sie verfügen damit über gute Basis für Gespräche. Entgegen den Aussagen in der Literatur kann hingegen nicht gesagt werden, dass sie mit den Anforderungen des Alters problemloser umgehen als die introvertierter Wirkenden.

Eine mögliche Erklärung ist der Umstand, dass bei allen Befragten eine grundsätzliche Offenheit zu verzeichnen ist, wobei dies eventuell auf einen Bias der Stichprobe zurückzuführen ist. Aus diesem Grund und infolge der kleinen Stichprobe können daraus keine allgemeinen Schlussfolgerungen gezogen werden.

Die meisten der Befragten scheinen in Bezug auf Verträglichkeit etwa im Durchschnitt zu liegen: Sie berichten zwar über gewisse Konflikte mit anderen, sind aber auch immer wieder bereit, Lösungen zu suchen, so dass die Beziehungen erhalten bleiben. Nur eine Person scheint Konflikte zu scheuen, nur eine andere oft in solche verwickelt zu sein. In der Literatur wird darauf hingewiesen, dass ein tiefer Wert bei Verträglichkeit möglicherweise im Alter zu Schwierigkeiten führen kann, so, wenn es darum geht, Hilfe anzunehmen oder in einem Heim zu leben. Im Zusammenhang mit Gesprächen wirken sich beide Extreme erschwerend aus: Einerseits dürfte für die meisten Menschen die Aussicht auf ein Gespräch mit einer Person, die den Konflikt sucht, wenig attraktiv sein. Andererseits sind wohl Gespräche mit jemandem, der immer darauf bedacht ist, Auseinandersetzungen zu vermeiden, sogar auf Kosten der eigenen Authentizität, auf die Dauer kaum befriedigend. Eine mittlere Ausprägung der Verträglichkeit, wie sie bei den meisten Befragten angenommen werden kann, dürfte positiven Einfluss auf Gespräche haben.

**Selbstbild:** Ein positives Selbstbild kann in diesem Lebensabschnitt eine wertvolle Ressource sein. Die Vorstellung, seine persönlichen Angelegenheiten möglichst weitgehend selbstständig und selbstverantwortlich erledigen zu können, ist für alle Befragten wichtig. Dies ist motivational bedingt und entspricht dem Wunsch nach Kontrolle (Schulz und Heckhausen, 1996).

Aktivität im Sinne des Beschäftigt-Seins erleben viele Befragte als Grundlage ihres Alltags. Darunter werden sowohl Unternehmungen ausser Haus und mit anderen, als auch stille Beschäftigungen wie Lesen oder Handarbeiten verstanden. Auch wenn die Art der

Aktivität sich den reduzierten Möglichkeiten anpasst, ist es von herausragender Wichtigkeit, ein Programm zu haben. Diese Anpassung der eigenen Aktivitäten kann als Selektion und Kompensation im Sinne des SOK-Modells verstanden werden.

Im Leben Erreichtes, wie auch die eigene Bildung werden von mehreren Befragten hervorgehoben: Sie stellen eine Ressource dar. Gemäss der Theorie müssen auch Menschen mit guter Bildung im kognitiven Bereich mit Einbussen rechnen. Jedoch finden diese auf einem höheren Niveau statt. Der Blick zurück auf das im Leben Erreichte stellt gemäss Maercker (2002) einen Bewältigungsstil dar, der mit höherer Lebenszufriedenheit einhergeht. Dieser wird aber nicht von allen Befragten favorisiert. Einige ziehen es vor, sich an der Gegenwart zu orientieren.

Für das Selbstverständnis vieler der Befragten ist die Zugehörigkeit zu ihrer Familie wichtig. Sie scheint für ihr Dasein sinnstiftend zu sein. Kinder und Grosskinder sind oft Quelle des Stolzes, unabhängig von der Häufigkeit der tatsächlichen Kontakte. Dies bestätigt die theoretischen Konstrukte zur Generativität.

Den Aussagen mehrerer Personen kann entnommen werden, dass sie sich bewusst sind, am Ende ihres Lebens zu stehen. Gemäss der sozioemotionalen Selektivitätstheorie ist das Wissen um einen beschränkten Zeithorizont verbunden mit dem Wunsch nach emotional wichtigen Beziehungen. In den Aussagen der Befragten stehen diese jedoch nicht im Mittelpunkt. Es scheint, dass die Befragten ihr bisheriges Leben mit seinen positiven und negativen Seiten annehmen können. Während einige dankbar sind für jeden Tag, den sie noch erleben dürfen, fühlen sich andere, nach eigener Aussage, bereit zu sterben.

**Haltung gegenüber anderen Menschen:** In den Interviews kommen unterschiedliche Haltungen gegenüber anderen Menschen zum Ausdruck. Mehrere Personen heben hervor, dass sie selbst aktiv auf andere zugehen und so die gewünschten Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner finden. Dabei scheint es wichtig, selbstbestimmt handeln zu können. Dieses Bedürfnis zeigt, dass der Wunsch nach primärer Kontrolle, gemäss Schulz und Heckhausen (1996), auch bei älteren Menschen erhalten bleibt. Zudem begünstigen die relativ stabilen Persönlichkeitsfaktoren Extraversion und Offenheit die aktive Kontaktaufnahme.

Die Haltung gegenüber anderen Menschen drückt sich unter anderem in Vergleichen aus. Insbesondere Bewohnerinnen und Bewohner von Altersheimen vergleichen ihre eigene Situation mit derjenigen von Mitbewohnern und Mitbewohnerinnen, die unter stärkeren altersbedingten Beeinträchtigungen leiden. Die Vergleiche enthalten sowohl Aspekte von



Mitleid als auch von Abwertung. Der Theorie ist zu entnehmen, dass der Abwärtsvergleich einen bewährten Bewältigungsstil im Alter darstellt.

Bei einigen Befragten kommt ein gewisses Misstrauen oder eine besondere Vorsicht gegenüber anderen Menschen zum Ausdruck. Statistisch betrachtet nimmt der Neurotizismus im höheren Alter zwar ab, was aber keine Schlussfolgerung für den Einzelfall zulässt. Ausserdem ist denkbar, dass dieses Misstrauen mit den eigenen, als verunsichernd empfundenen Einschränkungen in Zusammenhang steht.

**Umgang mit altersbedingten Veränderungen:** Die Befragten gehen auf unterschiedliche Art und Weise mit altersbedingten Veränderungen um und bevorzugen verschiedene Bewältigungsstile. Da diese einen Kernpunkt der gerontopsychologischen Forschung bilden, finden sich in der Literatur diverse Ansätze für eine Kategorisierung.

Die Betonung des Guten wird oft als Bewältigungsform gewählt. So erinnern sich ältere Menschen – gemäss Theorie – bevorzugt an positive Ereignisse. Zu diesem Themenkreis gehört auch der Rückblick auf ein reiches Leben. Entsprechend unterstreichen viele der Interviewten, welch schönes, spannendes und emotional befriedigendes Leben sie haben führen dürfen. Es stellt sich die Frage, ob neben der Bewältigung einer anspruchsvollen Situation auch Aspekte der sozialen Erwünschtheit mitspielen könnten: Negative Erinnerungen sollen anderen Menschen nicht zugemutet werden.

Akzeptanz, das Annehmen des „Weltlaufs“, scheint für die subjektive Befindlichkeit äusserst relevant. Zahlreiche Aussagen können dieser Unterkategorie zugeordnet werden. Besonders fällt auf, wie gut die Bewältigung des Verlusts von sehr nahen Bezugspersonen den meisten gelingt. Angesichts der verkürzten Lebensperspektive gewinnt das Leben in der Gegenwart an Bedeutung. Der Augenblick wird kostbar, wie dies auch die zahlreichen Studien von Carstensen belegen.

Ein weiterer Bewältigungsstil ist der Humor. Er kann dazu beitragen, die Schwere einer als belastend empfundenen Situation zu reduzieren und Distanz zu schaffen. In den Interviews zeigen sich unterschiedliche Arten von „Humor“: von einem nachsichtigen Lächeln über das eigene Unvermögen bis zu sarkastischen Bemerkungen über den eigenen Tod.

Disengagement als gerontologische Theorie gilt heute als überholt. Dennoch gibt es in den Interviews Aussagen, die einem derartigen Rückzug aus dem aktiven Leben entsprechen. Diese beziehen sich aber immer nur auf einen Teilbereich, so dass es sich dabei auch um eine selbstgewählte Anpassung handeln kann, wie dies das SOK-Modell postuliert.

Akzeptanz, ein an sich positiver Bewältigungsstil, kann verbunden mit Resignation, Trauer oder Verbitterung auftreten und wird so zu einer eher belastenden Bewältigungs-

form. Die Übergänge können fließend und ambivalent sein, was die Kategorisierung erschwert. So kann es vorkommen, dass eine Aussage auf der verbalen Ebene eindeutig auf Akzeptanz hinweist, die nonverbalen Botschaften, wie Körpersprache, Mimik, Seufzer oder gar Tränen Resignation oder Trauer wahrscheinlicher erscheinen lassen: Gefühle, die sich auch als Gegenübertragung bei den Befragerten manifestieren. Ärger, Klagen und Abwertung der eigenen Person sowie der ganzen älteren Generation kommen in der Stichprobe noch seltener vor.

Einsamkeit gilt in unserer Gesellschaft als ein Altersstereotyp, das jedoch in der Literatur nicht bestätigt wird. Die Stichprobe der vorliegenden Arbeit setzt sich aus alleinlebenden Menschen zusammen. Die Vorannahme, dass die zu befragenden Menschen eher einsam sind und daher wenige Gesprächsmöglichkeiten haben, wird nicht bestätigt. Denn die allermeisten der Befragten setzen ihr Alleinleben nicht mit Einsamkeit gleich, unabhängig davon, ob sie ledig oder verwitwet sind. Als einsam bezeichnet sich niemand unter den Befragten und Alleinsein wird oft positiv bewertet. Wie viel Zeit der Einzelne oder die Einzelne gerne alleine verbringt, variiert hingegen stark und dürfte in erster Linie von Persönlichkeitsfaktoren abhängen. Einige Personen der Stichprobe, die selbständig in einer eigenen Wohnung leben, geben an, diesen Zustand zu schätzen, und betrachten einen möglichen Umzug ins Altersheim mit Skepsis, da sie einen Autonomieverlust fürchten.

Kognitive Einbußen zeigen sich als Erstes beim Bewältigen von Mehrfachanforderungen. Denn Gespräche erfordern gleichzeitig oder in rascher Abfolge die Verwendung verschiedener Funktionen: Zuhören, das Gehörte beurteilen, evaluieren, Antworten erwägen, eventuell verwerfen, Entscheidungen treffen, formulieren, sprechen, dabei den Wissensstand und die Reaktionen des Gegenübers zu jedem Zeitpunkt wahrnehmen und, wenn nötig, den oben genannten Prozess erneut durchgehen und dem Gegenüber anpassen. Dieses komplexe Ineinandergreifen von Aufgaben kann für ältere Menschen angesichts des Alterungsprozesses zu einer Überforderung werden. Da Probandinnen und Probanden ohne kognitive Einschränkungen für die Interviews gesucht wurden, sind in der Stichprobe Probleme in diesem Bereich relativ selten, aber doch vorhanden. Es ist davon auszugehen, dass kognitive Einschränkungen ohne diese Vorgabe wesentlich häufiger anzutreffen wären. Das SOK-Modell statuiert unter anderem, dass auf den Rückgang von Ressourcen mit Selektion reagiert werden kann. Das Nicht-Wahrnehmen der Signale des Gesprächspartners oder der Gesprächspartnerin, wie es in den Interviews mehrmals beobachtet wurde, kann in diesem Sinn als eine Bewältigungsstrategie angesehen werden.

**Gesprächsgrundlagen:** Als Voraussetzung für gelingende Gespräche haben sich vier Gesprächsgrundlagen erwiesen. Das Vorhandensein eines Vertrauensverhältnisses ist am wichtigsten. Insbesondere für private und emotionale Themen ist es für die Befragten wesentlich, eine gute Beziehung zum Gegenüber zu haben. In der Theorie unterstreicht Carstensen die Bedeutung von emotionalen Inhalten für Menschen, die einen begrenzten Zeithorizont haben, und erklärt damit die Verkleinerung des sozialen Netzes auf vertraute Personen. Auch die veränderten Lebensumstände nehmen Einfluss auf Gespräche. Massgebend für die Wahl der Gesprächspartner und Gesprächspartnerinnen sind deren individuelle Eigenschaften. Die andere Person muss nach Aussage der Interviewten „passen“, wie dies auch mit dem Person-Umwelt-Passungs-Ansatz postuliert wird. Insbesondere gehören ein vergleichbarer Bildungshintergrund sowie ähnliche Interessen dazu. Um das Selbstbild zu bewahren, wird, gemäss Brandtstädter (2007), Assimilation so lange wie möglich der Akkommodation vorgezogen. Dazu gehört in Bezug auf Gespräche das Festhalten an bewährten Modalitäten.

**Gesprächsthemen:** Die Wahl der Themen, über die gesprochen wird, steht in Bezug zu den Gesprächsgrundlagen. Je optimaler diese sind, wie beispielsweise aufgrund eines ausgeprägten Vertrauensverhältnisses, umso persönlichere Gesprächsthemen sind möglich. Geht es um Themen wie den Umgang mit dem Tod oder Verlusten, sind die Persönlichkeit des Gegenübers und die Art der Beziehung zu diesem entscheidend. Aus den Interviews geht hervor, dass diesbezüglich geeignete Gesprächspartner oder Gesprächspartnerinnen teilweise vermisst werden. Gemäss der sozioemotionalen Selektivitätstheorie von Carstensen wird das soziale Netz im Alter kleiner, die Ansprüche an die Gesprächspartner und Gesprächspartnerinnen nehmen aber zu. In der Stichprobe zeigt sich, dass die Erwartungen nach emotional befriedigenden Gesprächen nicht immer erfüllt werden. Andererseits kann festgestellt werden, dass eine grössere Gruppe kein solches Bedürfnis verspürt und einzelne Befragte Gesprächen dieser Art ablehnend gegenüberstehen und den Austausch über Alltägliches oder Familiengeschehen vorziehen. Auch wenn Carstensen davon ausgeht, dass der Wunsch nach neuem Wissen abnimmt, zeichnet sich der grössere Teil der Befragten durch reges Interesse an aktuellen Themen sowie an Politik aus. Es ist anzunehmen, dass dies unter anderem auf das Persönlichkeitsmerkmal der ausgeprägten Offenheit zurückzuführen ist, die auch Beweggrund für ihre Teilnahme an dieser Studie gewesen sein könnte.

**Gesprächsziele:** Auch zwischen den Gesprächsthemen und den Gesprächszielen besteht ein enger Zusammenhang. Entsprechend reichen die Ziele von Unterhaltung und Beschäf-

tigung über Informationsbeschaffung bis zu emotionaler Unterstützung und Reflexion. Entgegen den Darstellungen in der Theorie zeigt sich in der Stichprobe der Wunsch nach zusätzlicher emotionaler Unterstützung kaum. Die meisten geben an, bei Bedarf über ausreichend Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen zu verfügen. Auch widerspricht der Theorie, dass viele in den Gesprächen Unterhaltung und Ablenkung suchen und zudem an neuen Informationen interessiert sind. Allgemein kann nicht festgestellt werden, dass in erster Linie emotional wichtige Ziele mittels der Gespräche verfolgt werden, wie dies von Carstensen postuliert wird. Es ist jedoch anzunehmen, dass „leichtere“ Gespräche, die hauptsächlich Unterhaltung und Ablenkung zum Ziel haben, ebenfalls gewisse emotionale Bedürfnisse abdecken und zum Wohlbefinden beitragen. Die emotionale Unterstützung anderer Menschen kann ebenfalls Ziel eines Gesprächs sein. Durch die Helferrolle wird das Gefühl, gebraucht zu werden, gestärkt und damit das eigene Selbstbild assimilativ aufrechterhalten. Gleichzeitig stellt dies einen Vorgang der primären Kontrolle dar, was sich positiv auf die Selbstkompetenz auswirkt.

**Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner:** Aus den Interviews geht klar hervor, dass Familienangehörige und enge Freunde die bevorzugten Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner sind. Dies entspricht verschiedenen Untersuchungsergebnissen zur Veränderung sozialer Netzwerke im Alter. Sind eindeutig positive innerfamiliäre Beziehungen vorhanden, stehen diese im Mittelpunkt. Ungefähr ein Viertel der Befragten steht in täglichem oder beinahe täglichem Kontakt mit zumindest einem ihrer Kinder und betont, dass ihnen dies, aus emotionaler Sicht betrachtet, ausreicht. Dies bestätigt die Aussagen von Lang und Carstensen (1994). Daneben darf die Bedeutung der Beziehungen zu Personen der eigenen Generation nicht unterschätzt werden. Für mehrere der Interviewten sind ihre Geschwister wichtige Gesprächspartner oder Gesprächspartnerinnen, wobei die Qualität der Beziehung ausschlaggebend ist: Neben engen Geschwisterbeziehungen kann es auch vorkommen, dass der Kontakt zu diesen gemieden wird.

Ebenfalls wichtige Bedeutung kommt Freunden und Freundinnen zu. Während die Familie ein Gefühl der Zugehörigkeit und der Einbettung vermittelt, gestalten befreundete Menschen der gleichen Generation den Alltag mit und prägen den sozialen Austausch, was mit den in den Interviews gemachten Aussagen übereinstimmt.

Die **dritte Fragestellung** der Arbeit kann qualitativ wie folgt beantwortet werden: Im Augenblick wird grösstenteils kein Bedarf an zusätzlichen Gesprächsangeboten geltend gemacht. Doch lassen die Aussagen zu möglichen zukünftigen Entwicklungen den Schluss

zu, dass dennoch ein Bedarf nach institutionalisierten Gesprächsangeboten – insbesondere für Menschen in sehr hohem Alter – bestehen könnte.

Am wenigsten geschätzt werden Gesprächsmöglichkeiten mit Vertreterinnen oder Vertretern von freiwilligen Besuchsdiensten. Einige der Befragten sehen ausgiebigere Unterhaltungen mit Betreuenden und Pflegenden als in Zukunft wünschenswert an. Andere können auch zukünftig darin keinen Gewinn erkennen. Hinsichtlich der Gespräche mit Angehörigen kirchlicher Institutionen gehen die Ansichten ebenfalls auseinander. Lediglich ein Drittel der Stichprobe lehnt den Kontakt zur Kirche kategorisch ab. Angesichts der gegenwärtig zahlreichen Kirchenaustritte kann vermutet werden, dass dieser Anteil in Zukunft zunehmen wird. Ungefähr die Hälfte der Befragten könnte sich vorstellen, bei Auftreten von persönlichen Problemen das Gespräch mit einer Fachperson der Psychologie zu suchen. Die Skepsis gegenüber institutionalisierten Gesprächsangeboten gründet meist in der Befürchtung, dass es interindividuell nicht „passen“ könnte. Sei es, weil eine Auswahl gar nicht möglich ist, sei es, weil zwischenmenschliche Aspekte, wie Sympathie und Persönlichkeit, dabei nicht ausreichend berücksichtigt werden können. Entgegen der teilweise kritischen Einstellung der Befragten, kann zumindest in Bezug auf Psychologen und Psychologinnen davon ausgegangen werden, dass diese mittels ihrer professionellen Haltung das gewünschte Gefühl von „Passung“ herstellen könnten.

Die erfolgte Interpretation und Diskussion der qualitativen Inhaltsanalyse erlaubt die Beantwortung der **zweiten Fragestellung**: Zahlreiche Faktoren wirken sich auf Gesprächsmöglichkeiten und Gesprächsbedürfnisse aus. Die interindividuellen Unterschiede sind so gross, dass keiner dieser Einflüsse für alle Personen als besonders relevant bezeichnet werden kann. Es handelt sich vielmehr um ein individuelles Zusammenwirken von verschiedenen Aspekten: So wirken sich Herkunft, Biographie, Bildung, Persönlichkeit und Selbstbild sowie die aktuellen Lebensbedingungen und die gesundheitliche Verfassung auf Gespräche aus.

#### **9.4 Methodenkritik**

Grundsätzlich hat sich das qualitative Herangehen an die Fragestellungen bewährt. Nur so kann der grossen Unterschiedlichkeit der Befragten ausreichend Rechnung getragen werden. Entsprechend wenig aussagekräftig erweist sich das Erfragen der verschiedenen Häufigkeiten. Welche Faktoren Einfluss auf Gesprächsmöglichkeiten und Gesprächsbedürfnisse haben, ist von Person zu Person sehr unterschiedlich und ergibt sich aus einem

komplexen Zusammenspiel von Anlage und Umwelt. Die Aussagekraft der Ergebnisse ist beschränkt, da eine Stichprobe von 21 Probandinnen und Probanden kein umfassendes Bild zu geben vermag. Bei der Betrachtung der positiven Ergebnisse der Befragung, laut denen Zufriedenheit mit den aktuellen Gesprächsmöglichkeiten vorherrscht, sollte auch ein möglicher Einfluss von sozialer Erwünschtheit erwogen werden. Es könnte sein, dass die Befragten meinen, das Positive an ihrer gegenwärtigen Situation besonders betonen zu müssen.

Der Interviewleitfaden als Grundlage der Befragungen legt den Verlauf des Gesprächs nur im Ansatz fest. Je nach Gegenüber entwickelt sich dieses unterschiedlich. Nach der Durchführung eines ersten gemeinsamen Interviews wurden die Befragungen je zur Hälfte von den beiden Verfasserinnen einzeln durchgeführt. Es ist davon auszugehen, dass die Interviewerinnen aufgrund ihrer Persönlichkeit Inhalt und Verlauf unterschiedlich mitprägten. Dies insbesondere durch individuelle Gewichtungen. Ob vermehrter Austausch während der Befragungsphase dienlich gewesen wäre, bleibt fraglich, handelt es sich bei Interaktionen zwischen zwei Personen doch immer um einen individuellen Prozess, der nur beschränkt von aussen beeinflusst werden kann.

Obwohl die qualitative Erhebungsmethode für die Fragestellungen geeignet war, führten gewisse Fragen des Leitfadens zu Antworten, die als sehr persönlich bezeichnet werden müssen. Da die Studie auf einen einmaligen Besuch bei den Befragten angelegt war, entstand teilweise bei den Befragten der Eindruck, diesen persönlichen Aussagen nicht ausreichend gerecht werden zu können: Auch wenn die meisten betonten, über ausreichend Kontakte zu verfügen, wurde der Wunsch nach weiteren Treffen mit der Interviewerin geäußert oder spürbar. Bei einigen entstand zudem der Eindruck, dass sie mehr von sich gegeben hatten, als ihnen lieb war und dies möglicherweise bereuten.

Im Weiteren stellt sich die Frage eines Bias bei der Auswahl der Probanden und Probandinnen. Um eine Stichprobe von Personen ohne kognitive Einschränkungen zu erhalten, erfolgte diese durch Vermittlung von Heimleitern, Pflegefachpersonen, einem Pfarrer und dem Leiter eines Gemeinschaftszentrums. Die 21 Personen, die befragt werden konnten, entsprachen diesem Kriterium im Wesentlichen, zeichneten sich aber zudem durch – nach Ansicht der Verfasserinnen – überdurchschnittliche Offenheit und allgemeines Interesse aus. Daher muss davon ausgegangen werden, dass die Stichprobe eine positive Auswahl der Kohorte ist, wodurch die Ergebnisse in ihrer Aussagekraft zusätzlich limitiert werden. Pinquart und Sörensen (2000, S. 198) vermuten in ihrer Metaanalyse von Studien zu Einflüssen auf das Wohlbefinden im Alter das Vorhandensein eines ähnlichen Bias: „[...]

many studies are biased toward competent seniors, so that the increased risk for losses in competence may not be well represented in our data". Nach Ansicht der Verfasserinnen kann diese Aussage auch auf das Thema dieser Arbeit bezogen werden. Hinzuweisen ist zudem darauf, dass infolge der Rekrutierung eines Teils der Probanden und Probandinnen durch einen reformierten Pfarrer, die Ergebnisse in Bezug auf die Einstellung gegenüber kirchlichen Seelsorgern und Seelsorgerinnen mit einem Bias behaftet sind.

Grundlage des Designs war, vereinfacht gesagt, die Annahme, dass das hohe Lebensalter die Gesprächsmöglichkeiten einschränkt, weshalb eine untere Alterslimite von 75 Jahren festgelegt wurde. Auch wenn das Durchschnittsalter der Stichprobe bei 85 Jahren lag, kann kein Kausalzusammenhang zwischen Alter und Mangel an Gesprächsmöglichkeiten festgestellt werden. Ein solcher ist vielmehr zwischen kognitiven Einschränkungen und einem Mangel an Gesprächsmöglichkeiten anzunehmen. Dank der qualitativen Forschungsmethode wurde dieses Erkenntnis möglich, auch wenn das Forschungsdesign an sich im Nachhinein als teilweise unbefriedigend zu bewerten ist.

## **9.5 Fazit und Ausblick**

Das Ergebnis der Untersuchung, dass die Befragten mit ihren Gesprächsmöglichkeiten zufrieden sind und keinen Mangel angeben, entspricht dem neusten Stand der gerontologischen Forschung: Trotz zunehmender Einschränkungen gelingt es sehr vielen Menschen, bis ins hohe Alter ihre Zufriedenheit beizubehalten.

Dieses positive Ergebnis wirft dennoch Fragen auf: Entsteht in unserer Gesellschaft mit ihrem Credo der Machbarkeit nicht auch ein Druck, erfolgreich zu altern? Sind den älteren Menschen Klagen über die Unbill des Alterns überhaupt noch erlaubt, ohne dafür selbst verantwortlich gemacht zu werden? Inwieweit müssen die positiven Aussagen auf soziale Erwünschtheit zurückgeführt werden? Diese Überlegungen stützen sich auch auf die Gegenübertragungen, welche die Interviewerinnen während der Befragungen mehrfach festgestellt haben: Trotz der positiven Aussagen wurde Trauer und Resignation wahrgenommen. Ohne das Wohlbefindensparadoxon in Frage zu stellen, scheint es den Verfasserinnen wichtig, die Auswirkungen der biologischen und damit auch genetisch bedingten Alterungsprozesse nicht zu unterschätzen.

Die vorliegende Stichprobe ist nicht gross genug, um allgemeingültige Aussagen machen zu können. Zudem ist die Untersuchung durch den dargestellten Bias belastet. Um diesen zu verhindern, wäre denkbar, eine quantitative Untersuchung mit möglichst sämtlichen Bewohnerinnen und Bewohnern eines Altersheims durchzuführen. Ein solches Vor-

gehen dürfte aber problematisch sein, da die Personen mit kognitiven Einschränkungen einen entsprechenden Fragebogen nicht selbständig ausfüllen könnten.

Bei der Suche nach Probandinnen und Probanden waren kognitive Einschränkungen ein Ausschlusskriterium. Infolge des diskutierten Bias' kam eine Stichprobe von aktiven und offenen Personen zustande, die zurzeit, nach eigenen Aussagen, fast alle über ausreichende Gesprächsmöglichkeiten verfügen. Für den Fall, dass in Zukunft ein Bedarf nach Gesprächsmöglichkeiten entstehen sollte, wurde immer wieder die Befürchtung laut, institutionalisierte Angebote könnten die individuell unterschiedlichen Eigenheiten der Einzelnen zu wenig berücksichtigen.

Trotz bewusster Auswahl der Stichprobe wurden gewisse kognitive Schwierigkeiten beobachtet, die das Gelingen von Gesprächen gefährden können. Es ist davon auszugehen, dass besonders in sehr hohem Alter im Durchschnitt der Bevölkerung Einschränkungen, die sich auf Gespräche auswirken, deutlich zahlreicher vorkommen als bei den Befragten. Wird der gegenseitige Austausch infolge der Mehrfachanforderungen zu einer Überforderung des oder der Einzelnen, kann das Gespräch nicht mehr gelingen: Die Gesprächserwartungen der nicht eingeschränkten Person bleiben unerfüllt. Das Gegenüber scheint nur mit sich und seinen Angelegenheiten beschäftigt. Es erstaunt nicht, wenn sich der oder die andere zurückzieht. Diese Form von Rückzug wird, nach eigener Aussage, von vielen Befragten selbst praktiziert: So vermeiden sie insbesondere Gespräche mit kognitiv eingeschränkten älteren Menschen. Für diese führt das zu zunehmender Isolation. Kontakte verlieren sich allmählich. In der Regel sind es Familienangehörige, die sich ihnen emotional verbunden fühlen und weiterhin das Gespräch suchen. Fehlen jedoch emotional engagierte Bezugspersonen, können sich Menschen mit kognitiven Einschränkungen einsam fühlen.

Niederschwellige Angebote für Gespräche mit psychologisch geschulten Fachpersonen dürften somit eine hilfreiche sowie geeignete Massnahme darstellen, mit welcher möglichen Einsamkeitsgefühlen entgegengewirkt werden könnte. Dabei ist das entscheidende Kriterium, ob eine Psychologin oder ein Psychologe beigezogen werden soll, das Vorhandensein kognitiver Einschränkungen. Diese können sowohl die Person selbst als auch ihr soziales Umfeld betreffen. Im professionellen Setting kann sich eine psychologisch oder psychotherapeutisch geschulte Fachperson auch auf die Bedürfnisse von kognitiv eingeschränkten Menschen einstellen. Mittels ihrer empathischen Grundhaltung sollte sie ihnen das Gefühl vermitteln können, ernst genommen zu werden. Auch Menschen ohne kognitive Einbußen können im sehr hohen Alter unter einem Mangel an befriedigenden Gesprächsmöglichkeiten leiden, insbesondere, wenn sie hauptsächlich von kognitiv einge-



schränkten Personen umgeben sind. Für sie könnten Gespräche mit einem Psychologen oder einer Psychologin ebenfalls eine wichtige Unterstützung darstellen. Da die Lebenserwartung ansteigt und immer mehr Menschen ein sehr hohes Alter erreichen, dürfte der Bedarf an Angeboten dieser Art zunehmen.

## Literatur

- Aldwin, C. M., Sutton, K. J. & Lachman, N. (1996). The development of coping resources in adulthood. *Journal of Personality*, 64, 837-871.
- Antonucci, T. C., Birditt, K. S. & Akiyama, H. (2009). Convoys of social relations: An interdisciplinary approach. In V. L. Bengtson, D. Gans, N. M. Putney & M. Silverstein (Eds.), *Handbook of theories of aging* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 247-260). New York: Springer Publishing.
- Backes, G. M. & Clemens, W. (1998). *Lebensphase Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung*. Weinheim: Juventa.
- Baker, L. A., Cesa, I. L., Gatz, M. & Mellins, C. (1992). Genetic and environmental influences on positive and negative affect: Support for a two-factor theory. *Psychology and Aging*, 7, 158-163.
- Baltes, M. M. & Carstensen, L. (1996). Gutes Leben im Alter: Überlegungen zu einem prozessorientierten Metamodell erfolgreichen Alterns. *Psychologische Rundschau*, 47, 199-215.
- Baltes, M. M., Maas, I., Wilms, H.-U. & Borchelt, M. (2010). Alltagskompetenz im Alter. In U. Lindenberger, J. Smith, K. U. Mayer & P. B. Baltes (Hrsg.), *Die Berliner Altersstudie* (3., erw. Aufl., S. 550-566). Berlin: Akademie Verlag.
- Baltes, P. B. (1990). Entwicklungspsychologie der Lebensspanne: Theoretische Leitsätze. *Psychologische Rundschau*, 41, 1-24.
- Baltes, P. B. (1997). Die unvollendete Architektur der menschlichen Ontogenese: Implikationen für die Zukunft des vierten Lebensalters. *Psychologische Rundschau*, 48, 191-210.
- Baltes, P. B. & Baltes M. M. (1989). Optimierung durch Selektion und Kompensation. Ein psychologisches Modell erfolgreichen Alterns. *Zeitschrift für Pädagogik*, 35, 85-105.
- Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (Eds.). (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B. & Baltes M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B. & Brim, O. G. Jr. (Eds.). (1980). *Life-span development and behavior* (Vol. 3). New York: Academic Press.
- Baltes, P. B., Mittelstrass, J. & Staudinger, U. M. (Hrsg.). (1994). *Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studientext zur Gerontologie*. Berlin: Walter de Gruyter.
- Bäurle, P., Förstl, H., Hell, D., Radebold, H., Riedel, I. & Studer, K. (Hrsg.). (2005). *Spiritualität und Kreativität in der Psychotherapie mit älteren Menschen*. Bern: Huber.

- Bamler, V. (2009). Persönliche Beziehungen im Alter. In K. Lenz & F. Nestmann (Hrsg.), *Handbuch Persönliche Beziehungen* (S. 527-541). Weinheim: Juventa.
- Bengston, V. L., Gans, D., Putney, N. M. & Silverstein, M. (Eds.). (2009). *Handbook of theories of aging* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Springer Publishing.
- Berger N. (2009). Verwitwung und soziale Unterstützung. *Informationsdienst Altersfragen*, 36, 6-9.
- Brandtstädter, J. (2007). *Das flexible Selbst. Selbstentwicklung zwischen Zielbindung und Ablösung*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Brandtstädter, J. & Renner, G. (1990). Tenacious goal pursuit and flexible goal adjustment: Explication and age-related analysis of assimilative and accommodative strategies of coping. *Psychology and Aging*, 5, 58-67.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D. & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14, 320-327.
- Carp, F. M. (1987). Environment and aging. In D. Stokols & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology* (Vol. 1, pp. 330-360). New York: Wiley & Sons.
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support of socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7, 331-338.
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 151-156.
- Carstensen, L. L. & Charles, S. T. (1998). Emotion in the second half of life. *Current Directions in Psychological Science*, 7, 144-149.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M. & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181.
- Cumming, E. & Henry, W. E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Diener, E. & Suh M. E. (1998). Subjective well-being and age. An international analysis. *Ann Rev Gerontol Geriatr* 17, 304-324.
- Ding-Greiner Ch. & Lang, E. (2004). Alternsprozesse und Krankheitsprozesse - Grundlagen. In A. Kruse & M. Martin (Hrsg.), *Enzyklopädie der Gerontologie. Alternsprozesse in multidisziplinärer Sicht* (S. 182-206). Bern: Huber.
- Dittmann-Kohli, F. (1990). The construction of meaning in old age: Possibilities and constraints. *Ageing and Society*, 10, 279-294.
- Dittmann-Kohli, F. (1994). *Lebenssinn und Selbstverständnis im Erwachsenenalter. Eine Entwicklungsperspektive*. Bern: Huber.
- Dykstra, P. A. (2009). Older adult loneliness: Myths and realities. *European Journal of Ageing*, 6, 91-100.

- Erlemeier, N. (1998). *Alternspsychologie. Grundlagen für Sozial- und Pflegeberufe*. Münster: Waxmann.
- Filipp, S. H. (1999). A three stage model of coping with loss and trauma: Lessons from patients suffering from severe and chronic disease. In A. Maercker, M. Schützwohl & Z. Solomon (Eds.), *Posttraumatic stress disorder. A lifespan developmental perspective* (pp. 43-80). Seattle: Hogrefe & Huber.
- Fiori, K. L., Smith, J. & Antonucci T. C. (2007). Social network types among older adults: A multidimensional approach. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 62B, P322-P330.
- Fookon, I. (1990). Partnerverlust im Alter. In P. Mayring & W. Saup (Hrsg.), *Entwicklungsprozesse im Alter* (S. 57-73). Stuttgart: Kohlhammer.
- Fredrickson, B. L. & Carstensen, L. L. (1990). Choosing social partners: How old age and anticipated endings make people more selective. *Psychology and Aging*, 5, 335-347.
- Häcker, H. O. & Stapf, K.-H. (Hrsg.). (2009). *Dorsch Psychologisches Wörterbuch* (15. überarb. und erw. Aufl.). Bern: Huber.
- Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (Hrsg.). (2006). *Motivation und Handeln* (3. Aufl.). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (2006). Motivation und Entwicklung. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (3. Aufl., S. 393-454). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Heckhausen, J. & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review*, 102, 284-304.
- Höpflinger, F. (2005). Gerotranszendenz und Generativität im höheren Lebensalter – neue Konzepte für alte Fragen. In P. Bäurle, H. Förstl, D. Hell, H. Radebold, I. Riedel & K. Studer (Hrsg.), *Spiritualität und Kreativität in der Psychotherapie mit älteren Menschen* (S. 156-164). Bern: Huber.
- Kahn, R. L. & Antonucci T. C. (1980). Convoys over life course: Attachment, roles and social support. In P. B. Baltes & O. G. Brim, Jr. (Eds.), *Life-span development and behavior* (Vol. 3, pp. 253-286). New York: Academic Press.
- Kobak, R. R. & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representation of self and others. *Child Development*, 59, 135-146.
- Krappmann, L. & Lepenies, A. (Hrsg.). (1997). *Alt und Jung: Spannung und Solidarität zwischen den Generationen*. Frankfurt: Campus.
- Kruse, A. (1994). Alter im Lebenslauf. In P. B. Baltes, J. Mittelstrass & U. M. Staudinger, (Hrsg.), *Alter und Altern: Ein interdisziplinärer Studententext zur Gerontologie*. Berlin: Walter de Gruyter.

- Kruse, A. (2005). Zur Religiosität und Spiritualität im Alter. In P. Bäurle, H. Förstl, D. Hell, H. Radebold, I. Riedel & K. Studer (Hrsg.), *Spiritualität und Kreativität in der Psychotherapie mit älteren Menschen* (S. 49-63). Bern: Huber.
- Kruse, A. & Martin, M. (Hrsg.). (2004). *Enzyklopädie der Gerontologie. Alternsprozesse in multidisziplinärer Sicht*. Bern: Huber.
- Kruse, A. & Wahl, H.-W. (1999). Soziale Beziehungen. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 32, 333-347.
- Kruse, A. & Wahl, H.-W. (2010). *Zukunft Altern. Individuelle und gesellschaftliche Weichenstellungen*. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Lamnek, S. (2010). *Qualitative Sozialforschung* (5., überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Lang, F. R. (2000). Endings and continuity of social relationships: Maximizing intrinsic benefits within personal networks when feeling near to death. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17, 155-182.
- Lang, F. R. (2001). Regulation of social relationship in later adulthood. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 56B, P321-P326.
- Lang, F. R. (2004). Soziale Einbindung und Generativität im Alter. In A. Kruse & M. Martin (Hrsg.), *Enzyklopädie der Gerontologie. Alternsprozesse in multidisziplinärer Sicht* (S. 362-372). Bern: Huber.
- Lang, F. R. & Baltes, M. M. (1997). Brauchen alte Menschen junge Menschen? Überlegungen zu den Entwicklungsaufgaben im hohen Lebensalter. In L. Krappmann & A. Lepenies (Hrsg.), *Alt und Jung: Spannung und Solidarität zwischen den Generationen* (S. 161-184). Frankfurt: Campus.
- Lang, F. R. & Carstensen, L. L. (1994). Close emotional relationships in late life: Further support for proactive aging in the social domain. *Psychology and Aging*, 9, 315-324.
- Lang, F. R. & Carstensen, L. L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and Aging*, 17, 125-139.
- Lang, F. R. & Schütze, Y. (2002). Adult children's supportive behaviors and older parents' subjective well-being – A developmental perspective on intergenerational relationships. *Journal of Social Issues*, 58, 661-680.
- Lenz, K. & Nestmann, F. (Hrsg.). (2009). *Handbuch Persönliche Beziehungen*. Weinheim: Juventa.
- Lerner, R. M. (2002). *Concepts and theories of human development* (3<sup>rd</sup> ed.). Mahwah, New Jersey: Erlbaum.
- Lindenberger, U., Smith, J., Mayer, K. U. & Baltes, P. B. (Hrsg.). (2010). *Die Berliner Altersstudie* (3., erw. Aufl.). Berlin: Akademie Verlag.

- Maas, I. & Staudinger, U. M. (2010). Lebensverlauf und Altern: Kontinuität und Diskontinuität der gesellschaftlichen Beteiligung, des Lebensinvestments und ökonomischer Ressourcen. In U. Lindenberger, J. Smith, K. U. Mayer & P. B. Baltes (Hrsg.), *Die Berliner Altersstudie* (3., erw. Aufl., S. 567-596). Berlin: Akademie Verlag.
- Mader, W. (Hrsg.). (1995). *Altwerden in einer alternden Gesellschaft. Kontinuität und Krisen in biographischen Verläufen*. Opladen: Leske + Budrich.
- Maercker, A. (Hrsg.). (2002). *Alterspsychotherapie und klinische Gerontopsychologie*. Berlin: Springer.
- Maercker, A. (2002). Psychologie des höheren Lebensalters. Grundlagen der Alterspsychotherapie und klinischen Gerontopsychologie. In A. Maercker (Hrsg.), *Alterspsychotherapie und klinische Gerontopsychologie* (S. 1-53). Berlin: Springer.
- Maercker, A., Schützwohl, W. & Solomon, Z. (Eds.). (1999). *Posttraumatic stress disorder. A lifespan developmental perspective*. Seattle: Hogrefe & Huber.
- Marsiske, M., Delius J., Maas, I., Lindenberger, U., Scherer, H. & Tesch-Römer C. (2010). Sensorische Systeme im Alter. In U. Lindenberger, J. Smith, K. U. Mayer & P. B. Baltes (Hrsg.), *Die Berliner Altersstudie* (3., erw. Aufl., S. 403-427). Berlin: Akademie Verlag.
- Martin, M. & Kliegel, M. (2010). *Psychologische Grundlagen der Gerontologie* (3. überarb. und erw. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Martinovits, A. (2001). *Lifestyle, Religiosität und potentielle Kirchgänger*. Zürich: Gfs-Forschungsinstitut, Wirtschaftsforschung und Sozialmarketing.
- Mayer, K. U., Baltes, P. B., Baltes, M. M., Borchelt, M., Delius, J. A. M., Helmchen, H., Linden, M., Smith, J., Staudinger, U. M., Steinhagen-Thiessen, E., Wagner, M. (2010). Wissen über das Alter(n): Eine Zwischenbilanz der Berliner Altersstudie. In U. Lindenberger, J. Smith, K. U. Mayer & P. B. Baltes (Hrsg.), *Die Berliner Altersstudie* (3., erw. Aufl., S. 623-658). Berlin: Akademie Verlag.
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken* (5. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Mayring, P. (2010a). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundfragen und Techniken* (11. aktual. und überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Mayring, P. (2010b). Design. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 225-237). Wiesbaden: VS-Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien.
- Mayring, P. & Saup, W. (Hrsg.). (1990). *Entwicklungsprozesse im Alter*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Mey, G. & Mruck, K. (Hrsg.). (2010). *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie*. Wiesbaden: VS-Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien.

- Mey, G. & Mruck, K. (2010). Interviews. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 423-435). Wiesbaden: VS-Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien.
- Mollenkopf, H., Oswald, F., Wahl, H.-W. & Zimmer, A. (2004). Räumlich soziale Umwelten älterer Menschen: Die ökogerontologische Perspektive. In A. Kruse & M. Martin (Hrsg.), *Enzyklopädie der Gerontologie. Alternsprozesse in multidisziplinärer Sicht* (S. 341-361). Bern: Huber.
- Neugarten, B. L. & Havighurst, R. J. (1969). Disengagement reconsidered in a cross-national context. In R. J. Havighurst & H. Thomae (Eds.), *Adjustment to retirement* (pp. 138-146). Assen: Van Gorcum.
- Perrig-Chiello, P. (1997). *Wohlbefinden im Alter. Körperliche, psychische und soziale Determinanten und Ressourcen*. Weinheim: Juventa.
- Pinquart, M. & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15, 187-224.
- Reischies, F. M. & Lindenberger, U. (2010). Grenzen und Potentiale kognitiver Leistungsfähigkeit im Alter. In U. Lindenberger, J. Smith, K. U. Mayer & P. B. Baltes (Hrsg.), *Die Berliner Altersstudie* (3., erw. Aufl., S. 375-401). Berlin: Akademie Verlag.
- Ryff, C. D. & Essex, M. J. (1991). Psychological well-being in adulthood and old age: Descriptive markers and explanatory processes. *Ann Rev Gerontol Geriatr* 11, 144-171.
- Schreier, M. (2010). Fallauswahl. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 238-251). Wiesbaden: VS-Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien.
- Schulz, R. & Heckhausen, J. (1996). A life span model of successful aging. *American Psychologist*, 51, 702-714.
- Smith, J. & Baltes P. B. (2010). Altern aus psychologischer Perspektive: Trends und Profile im hohen Alter. In U. Lindenberger, J. Smith, K. U. Mayer & P. B. Baltes (Hrsg.), *Die Berliner Altersstudie* (3., erw. Aufl., S. 245-274). Berlin: Akademie Verlag.
- Smith, J., Fleeson, W., Geiselmann, B., Settersten R. A. Jr & Kunzmann, U. (2010). Wohlbefinden im hohen Alter: Vorhersagen aufgrund objektiver Lebensbedingungen und subjektiver Bewertung. In U. Lindenberger, J. Smith, K. U. Mayer & P. B. Baltes (Hrsg.), *Die Berliner Altersstudie* (3., erw. Aufl., S. 521-547). Berlin: Akademie Verlag.
- Sperling, U. (2004). Religiosität und Spiritualität im Alter. In A. Kruse & M. Martin (Hrsg.), *Enzyklopädie der Gerontologie. Alternsprozesse in multidisziplinärer Sicht* (S. 627-642). Bern: Huber.

- Staudinger, U. M. (2000). Viele Gründe sprechen dagegen, und trotzdem geht es vielen Menschen gut: Das Paradox des subjektiven Wohlbefindens. *Psychologische Rundschau*, 51, 185-197.
- Staudinger, U. M., Freund, A. M., Linden, M. & Maas, I. (2010). Selbst, Persönlichkeit und Lebensgestaltung im Alter: Psychologische Widerstandsfähigkeit und Vulnerabilität. In U. Lindenberger, J. Smith, K. U. Mayer & P. B. Baltes (Hrsg.), *Die Berliner Altersstudie* (3., erw. Aufl., S. 345-374). Berlin: Akademie Verlag.
- Stokols, D. & Altman, I. (Eds.). (1987). *Handbook of environmental psychology* (Vol. 1). New York: Wiley & Sons.
- Swann, W. B. (1987). Identity negotiation: Where two roads meet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1038-1051.
- Tartler, R. (1961). *Das Alter in der modernen Gesellschaft*. Stuttgart: Enke.
- Tesch-Römer, C. (2010). *Soziale Beziehungen alter Menschen*. Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Tornstam, L. (2007). Stereotypes of old people persist. A Swedish „Facts on Aging Quiz“ in a 23-year comparative perspective. *International Journal of Ageing and Later Life*, 2, 33-59.
- Wenger, G. C. & Jerrome, D. (1999). Change and stability in confident relationships: Findings from the Bangor longitudinal study of ageing. *Journal of Aging Studies*, 13, 269-294.
- Will, J. (1995). Selbstvertrauen und Interessenpotentiale: Bestimmungsfaktoren für selbstgesteuertes Lernen auch im Alter? In W. Mader (Hrsg.), *Altwerden in einer alternenden Gesellschaft. Kontinuität und Krisen in biographischen Verläufen* (S. 215-232). Opladen: Leske + Budrich.
- Zank, S., Peters, M. & Wilz, G. (2010). *Klinische Psychologie und Psychotherapie des Alters*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Zimprich, D. (2004). Kognitive Leistungsfähigkeit im Alter. In A. Kruse & M. Martin (Hrsg.), *Enzyklopädie der Gerontologie. Alternsprozesse in multidisziplinärer Sicht* (S. 289-303). Bern: Huber.



## **Anhang**

Anhang A: Interviewleitfaden

Anhang B: Stichprobe

Anhang C: Quantitative Auswertung

Anhang D: Kategoriensystem der qualitativen Inhaltsanalyse

# Anhang A: Interviewleitfaden

## Vorgespräch

### 1. Kennenlernen / Joining

- Dank für die Bereitschaft zu einem Interview
- Befragerin stellt sich vor

### 2. Einführung ins Thema

- Arbeitsidee und erhofften Gewinn für die ältere Person selbst darlegen
- Im Voraus klären, was unter persönlichen Gesprächen zu verstehen ist.  
Vorschlag: Es geht um Gespräche, in denen die befragte Person auch über sich sprechen kann, durch die sie sich bereichert oder auch getröstet fühlt.
- Einverständnis für Tonbandaufnahme einholen / Anonymität zusichern
- Vorgesehene Dauer: etwa ½ Stunde
- Hinweis: Es erfolgt vollständige Transkription,
- Bitte an die Befragten, beim Thema zu bleiben

### 3. Ermittlung von Angaben zur interviewten Person

Alter	
Zivilstand	
Alleine lebend seit:	
Im Heim seit:	
Anzahl Kinder	
Enkel	
Früherer Beruf	
Höchste abgeschlossene Ausbildung	
Konfession	

## Qualitatives Interview

### 4. Gesprächsleitfaden

Hauptfragen	Art der Antworten
<b>1. Objektive Bestandesaufnahme</b>	
Gesprächsmöglichkeiten: Wie oft?	Anzahl
Mit wem?	offen
Bevorzugte Themen	offen
Veränderung der Gesprächsmöglichkeiten im Laufe des Älterwerdens	offen

<b>2. Vertiefung</b>	
Sind gegenwärtig genügend Gesprächsmöglichkeiten vorhanden?	ja / nein
Zufriedenheit mit den aktuellen Gesprächsmöglichkeiten	offen
Gesprächspartner oder Gesprächspartnerin bei Sorgen und Problemen?	offen
- Gibt es Themen, die Sie mit niemandem besprechen? - Wenn ja, weshalb nicht? - Welche Themen betrifft dies?	ja / nein offen offen
<b>3. Zusätzliche Gesprächsbedürfnisse</b>	
Bedürfnis nach zusätzlichen Möglichkeiten für persönliche Gespräche	ja / nein
Über welche Themen?	offen
Mit wem?	offen
<b>4. Einstellung zu zusätzlichen Angeboten?</b>	
Bedürfnis nach mehr Gesprächsmöglichkeiten mit: 1. Heim- und Pflegepersonal 2. Personen von freiwilligen Besuchsdiensten 3. kirchlichen Seelsorgern und Seelsorgerinnen 4. Fachpersonen der Psychologie und Psychotherapie	ja / nein Begründungen: offen
Erwartete Entwicklung dieser Bedürfnisse in der Zukunft	ja / nein Begründungen: offen
<b>5. Einstellung zu Psychotherapie</b>	
- Wenn Sie Psychotherapie hören – ist dieser Begriff für Sie eher positiv oder negativ? Begründung - Haben Sie eigene Erfahrung mit Psychotherapie? - Wenn ja, welche? - Kennen Sie jemanden, der eine Psychotherapie gemacht hat und was wissen Sie darüber?	offen ja / nein offen ja / nein / offen
Könnten Sie sich eine Situation vorstellen, in der Ihnen ein Gespräch mit einer Psychologin/Psychologen helfen würde?	ja / nein
Einzelnen oder in Gruppe? Begründung	offen
<b>6. Abschluss</b>	
Gibt es für Sie wichtige Aspekte, die im Interview bis jetzt nicht zur Sprache kamen?	offen

## Anhang B: Stichprobe

Probanden, Probandinnen	in Heim lebend: x	Geschlecht	Alter	Zivilstand	alleine lebend seit:	in Altersheim seit:	Anzahl Kinder / Enkel	ehemaliger Beruf	höchster Bildungsabschluss	Konfession
Frau AB	x	f	89	verw.	8 Jahren	1,5 Jahren	3 / 5	Lehrerin / Pflegefachfrau	Lehrerinnenseminar	ref.
Frau BC	x	f	85	verw.	3 Monaten	3 Jahren	4 / 7	Schneiderin	Berufslehre	ref.
Frau CD	Wohnung	f	83	verw.	3 Jahren	---	3 / 6	Sekretärin	Handelsschule	ref.
Frau DE	x	f	88	verw.	4 Jahren	9 Jahren	2 / 2	Schneiderin Haute couture / Modellistin	Berufslehre	ref.
Herr EF	x	m	84	verw.	1,5 Jahren	3 Jahren	1 / 1	Zahnarzt	Doktorat	ref.
Frau FG	Wohnung	f	82	verw.	6 Jahren	---	2 / 6	Sekretärin	Kaufmännische Lehre	ref.
Frau GH	Wohnung	f	85	ledig	seit Jahrzehnten	---	0	Zahnärztin	Doktorat	ref.
Herr HI	x	m	85	verw.	2 Jahren	8 Monaten	3 / 6	Führungsposition (250 Personen)	Berufslehre / Handelsschule	röm.-kath.
Herr IJ	x	m	82	gesch.	seit Jahrzehnten	1 Jahr	3 / 4	Bäcker / Heizungsmonteur	2 Berufslehren	ref.
Herr JK	x	m	93	verw.	1 Jahr	2 Jahren	2 / 4	Feinmechaniker	Technikum	ref.
Herr MN	x	m	90	verw.	23 Jahren	2 Jahren	2 / 2	Maschinenmechaniker / Postautochauffeur	Berufslehre	ref.
Frau NO	x	f	91	verw.	11 Jahren	1,5 Jahren	0	Abteilungsleiterin	Berufslehre im Verkauf	ref.
Frau OP	x	f	87	verw.	gibt an, sich nicht zu erinnern	4 / 9	4 / 9	Verkäuferin	Berufslehre	röm.-kath.
Frau PR	x	f	92	verw.	17 Jahren	4 Jahren	4 / 9	Sekretärin	Ecole de commerce	ref.
Frau RS	x	f	76	gesch.	24 Jahren	10 Monaten	2 / 3	Haushaltshilfe / Verkäuferin	Grundschule	ref.
Frau ST	x	f	89	verw.	6 Jahren	4 Jahren	2 / 2	Kaufmännische Angestellte	Kaufmännische Lehre	ref.
Frau TU	Wohnung	f	75	ledig	seit Jahrzehnten	---	0	Buchhalterin	Kaufmännische Lehre	röm.-kath.
Herr UV	Haus	m	83	verw.	3 Jahren	---	3 / 9	Arzt / Universitätsprofessor	Habilitation	ref.
Frau VW	Wohnung	f	85	verw.	11 Jahren	---	1 / 1	in Herrenbekleidungs-geschäft tätig	Sekundarschule	ref. (luth.)
Frau WZ	Wohnung	f	89	ledig	seit Jahrzehnten	---	0	Kaufmännische Angestellte	Kaufmännische Lehre	röm.-kath.
Frau ZA	Wohnung	f	77	verw.	19 Jahren	---	1 / 1	Drogistin / Sekretärin / Schriftstellerin	Abitur / Studium in Journalismus + Belletristik	ref. (luth.)

**Abkürzungen :**

f = weiblich

gesch. = geschieden

m = männlich

ref. = reformiert

ref. (luth.) = lutheranisch

röm.-kath. = römisch katholisch

verw. = verwitwet

# Anhang C: Quantitative Auswertung

Probanden, Probandinnen	in Heim lebend: x	Alter	Zivilstand	Häufigkeit der Gesprächsmöglichkeiten nur Tendenzangabe möglich!	Hat genügend Gesprächsmöglichkeiten	Hat zurzeit zusätzliche Gesprächsbedürfnisse	Wunsch nach institutionalisierten Gesprächsangeboten aktuelle Situation				später evtl. Wunsch nach institutionalisierten Gesprächsangeboten (hypothetisch, in Zukunft)				Einstellung zu Psychologie und Psychotherapie				
							mit Heim- und Pflegefachpersonal, das Zeit hat	mit Person von freiwilligen Besuchsdiensten	mit kirchlichen Seelsorgern und Seelsorgerinnen	mit Fachpersonen der Psychologie und Psychotherapie	mit Heim- und Pflegefachpersonal, das Zeit hat	mit Person von freiwilligen Besuchsdiensten	mit kirchlichen Seelsorgern und Seelsorgerinnen	mit Fachpersonen der Psychologie und Psychotherapie	Weiss, was darunter zu verstehen ist	Hat eigene Erfahrungen mit Psychotherapie	Nahestehende Person hat/hatte Erfahrungen	Psychologische Gespräche im Einzelsetting für sich vorstellbar	Psychologische Gespräche in einer Gruppe für sich vorstellbar
Frau AB	x	89	verw.	täglich	ja	nein	nein	nein	nein	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja	nein	nein	
Frau BC	x	85	verw.	3-4/Wo.	ja	nein	nein	nein	nein	k. A.	k. A.	k. A.	nein	nein	nein	nein	nein	nein	
Frau CD	Wohnung	83	verw.	täglich	ja	nein	ja	nein	nein	nein	nein	ja	ja	nein	evtl.	k. A.	evtl.	ja	
Frau DE	x	88	verw.	1-2/Mt.	ja	ja	evtl.	nein	nein	ja	ja	nein	nein	nein	ja	k. A.	nein	nein	
Herr EF	x	84	verw.	2-3/Wo.	nein	ja	evtl.	ja	nein	ja	ja	ja	nein	ja	ja	k. A.	nein	nein	
Frau FG	Wohnung	82	verw.	täglich	ja	nein	nein	nein	nein	nein	ja	ja	ja	nein	ja	nein	ja	ja	
Frau GH	Wohnung	85	ledig	2-3/Wo.	ja	ja	nein	nein	nein	evtl.	evtl.	evtl.	evtl.	ja	ja	k. A.	ja	evtl.	
Herr HI	x	85	verw.	täglich	ja	nein	nein	k. A.	ja	nein	nein	ja	ja	nein	ja	k. A.	k. A.	k. A.	
Herr IJ	x	82	gesch.	2/Mt.	ja	nein	ja	nein	nein	ja	ja	nein	ja	nein	nein	nein	ja	evtl.	
Herr JK	x	93	verw.	3/Wo.	ja	nein	nein	nein	ja	nein	nein	ja	ja	ja	ja	k. A.	nein	nein	
Herr MN	x	90	verw.	3-4/Wo.	ja	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	ja	nein	nein	nein	evtl.	ja	
Frau NO	x	91	verw.	1-2/Wo.	ja	nein	nein	nein	nein	nein	ja	ja	ja	nein	nein	nein	nein	evtl.	
Frau OP	x	87	verw.	1-2/Wo.	nur oberflächlich	ja, nach tieferen Gesprächen	ja	nein	nein	ja	ja	evtl.	evtl.	ja	ja	nein	ja	ja	
Frau PR	x	92	verw.	2-3/Wo.	ja	ja, zur Abwechslung	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nein	ja	ja	nein	evtl., nicht regelmäßig	
Frau RS	x	76	gesch.	3/Mt.	ja	nein	nein	nein	nein	nein	nein	k. A.	ja	nein	nein	k. A.	nein	nein	
Frau ST	x	89	verw.	täglich	ja, doch etw. Rückzug	nein	nein	nein	nein	nein	nein	ja	ja	nein	nein	nein	nein	ja, wenn Angebot im Heim	
Frau TU	Wohnung	75	ledig	3-4/Wo.	ja	ja, nach tieferen Gesprächen	nein	nein	nein	nein	nein	evtl.	evtl.	ja	ja	ja	ja	nein	
Herr UV	Haus	83	verw.	3-4/Wo.	ja	nein	nein	nein	nein	nein	nein	ja	evtl.	ja	nein	nein	ja	nein	
Frau VW	Wohnung	85	verw.	1/Wo.	ja	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	ja	k. A.	ja	nein	nein	
Frau WZ	Wohnung	89	ledig	1-2/Wo.	ja	nein	nein	k. A.	nein	ja	ja	ja	nein	nein	nein	nein	nein	k. A.	
Frau ZA	Wohnung	77	verw.	täglich	ja	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	ja	ja	nein	nein	nein	

**Abkürzungen:**

evtl. = eventuell

gesch. = geschieden

k. A. = keine Antwort

Mt. = Monate

verw. = verwitwet

Wo. = Woche

## Anhang D: Kategoriensystem der qualitativen Inhaltsanalyse

Oberkategorien	Kategorien	Unterkategorien	Code	Definition	Ankerbeispiel	Codierregel
Äussere Gegebenheiten, die sich auf Gespräche auswirken	Gesprächsfördernde Gegebenheiten Gf	Aktivitäten und Veranstaltungen	Gf1		Nach dem Blockflötensensemble setzen wir uns dann zusammen zu einem Kaffee. Das ist so ein Plaudern (GH, S. 57)	
		Einladungen	Gf2		...man hört ja viele sagen, dass weil die Frauen danach (nach dem Tode des Mannes) nicht mehr so integriert seien in der Gesellschaft. (...) Aber das habe ich bei mir nicht (CD, S. 18)	
		Tägliches gemeinsames Essen (Altersheim)	Gf3		[...] wir essen gemeinsam Frühstück. Und dann essen wir hier, schwatzen miteinander. (BC, S. 6)	
	Gesprächshemmende Gegebenheiten Gh	Altersbedingte Einschränkungen des Gesprächspartners	Gh1	Alle Einschränkungen: z. B. Hören oder kognitive Einbussen. Gespräche reudizieren sich auf das Nötigste	Und dann automatisch, wenn man dann so brüllen muss – also ich empfinde das so – dann sagt man auch nichts mehr Vernünftiges. (GH, S. 59)  Mit der Mehrheit kann man nicht mehr über Themen diskutieren. Das ist einfach unmöglich (HI, S. 66)	
		Örtliche Entfernung	Gh2		Meine Schulfreundin, mit der ich wirklich viel verkehrte ist in H. in einem Altersheim. Wir können beide nicht mehr reisen und dann haben wir beide ab und zu ein Telefonat, oder. Aber das ist dann einfach ein wenig begrenzt. (BC, S. 6)	
		Soziale Ghettoisierung	Gh3	Fehlen Kinder und Enkel, kann das Gefühl des Ausgrenzt-Seins von jüngeren Generationen entstehen.	... man hat ja nicht so viele Möglichkeiten mit jüngeren Leuten Kontakt zu haben (GH, S. 59)	

<b>Individuelle Faktoren, die sich auf Gespräche auswirken</b>	<b>Persönlichkeits- faktoren Pf</b>	Extraversion	Pf1	Ausmass der Suche nach sozialem Miteinander und sich im Spiegel anderer erfahren	Und ich habe immer schnell Kontakt. Es ist lustig, dass die Leute mich so ansprechen. (WZ, S. 213)  Wenn irgend etwas Schlechtes passierte bei mir, habe ich das eigentlich immer mit mir selbst ausgehandelt. (BC, S. 12)	
		Offenheit	Pf2	Ausmass der Durchlässigkeit für neue Erfahrungen und Bereitschaft andere Meinungen zuzulassen	Ich habe Interesse für alles. Und das kommt mir zugute. (MN, S. 98)	
		Verträglichkeit	Pf3	Ausmass des konflikthaften Agierens, bzw. des Strebens nach Ausgleich in sozialen Beziehungen	Nun werde ich 90. Und ich habe bis jetzt noch nie Streit gehabt mit einer Kollegin oder mit meiner Schwester oder so und wir haben es immer nett miteinander. (WZ, S. 215)	
	<b>Selbstbild Sb</b>	Sich als selbstbestimmt erleben	Sb1	Kontrolle ausüben können über das eigene Leben	Dieses Puschen auf Selbstständigkeit, das war ja sehr wichtig für mich. Aber das geht so in einen über. Und dann denke ich, ja, wenn ich das selber kann, dann kann ich auch meine Probleme selber lösen. (TU, S. 171)	
		Beschäftigt sein	Sb2	Eigene Tätigkeiten als Ausdruck des Selbstwerts empfinden	Ich habe natürlich noch ein paar Zeitungen, damit ich etwas zu tun habe (EF, S. 41) ... stricken wir zusammen für die Waisenkinder im Tibet (FG, S. 50)	
		Selbstdefinition durch Bildung und Erreichtes	Sb3		Ich habe über 100 Bilder. Ich hatte in Zürich eine Ausstellung. Und ich hatte auch Erfolg und dann bekam ich immer mehr Federn, ja. (VW, S. 195)  Ich habe im Leben drei Damen durchgebracht: meine Frau habe ich ernährt, meine Mutter habe ich ernährt (...) und meine Tochter., also drei Damen habe ich hier durchgezogen (EF, S. 42)	

Individuelle Faktoren, die sich auf Gespräche auswirken	Selbstbild	<p>Selbstdefinition über Familie / Generativität</p>	Sb4	<p>Seinen Platz im Leben im Kontext der Familie sehen / Sich in- und ausserhalb der Familie aktiv für die jüngere Generation einsetzen</p>	<p>Wenn man ein gutes Familienleben gehabt hat, dann ist da, ist das einfach alles, was es braucht. Dann hat man es nachher auch. (ST, S. 160)</p> <p>Enkel: es sind Liebe, Anständige und haben wahnsinnig gute Manieren. Nichts von, wie soll ich sagen, so Rowdys oder so (CD, S. 20)</p>	
		<p>Am Ende des Lebens stehen</p>	Sb5	<p>Bewusstsein der eigenen Endlichkeit als Teil des Selbstbildes</p>	<p>Ja, es könnte der letzte Tag sein und man weiss nicht bis am Abend, was noch passiert. Ja, ja, man muss dankbar sein, wenn man aufstehen kann und selbst noch ein wenig selbständig ist. (PR, S. 137)</p>	
		<p>Aktiv auf andere zugehen</p>	HgM1		<p>Frau A will nicht kommen, also gehe ich mit einer anderen Frau hin. Eben, man muss das ein wenig selbst organisieren (EF, S. 39)</p> <p>„Wenn du nichts machst, dann kommt auch nichts“ (HI, S. 69)</p>	
		<p>Mitleid / Vergleich nach unten</p>	HgM2	<p>Empathie für andere / bessere Befindlichkeit durch Vergleich mit Menschen, denen es schlechter geht</p>	<p>Dann denke ich: Der arme Cheib hat ja niemanden (JK, S. 91)</p>	<p>Abgrenzung zu "Abwertung": Vergleich nicht subjektiv wertend</p>
		<p>Abwertung</p>	HgM3	<p>Bessere Befindlichkeit durch Schlechtermachen anderer</p>	<p>Und das machen eben viele. Sie hocken einfach vor dem Speisesaal oder im Speisesaal und , ja, und warten, und machen nichts. Das ist mir ein Gräuel. (EF, S. 41)</p>	<p>Abgrenzung zu "Mitleid / Vergleich nach unten": Hervorhebung der subjektiv empfundenen Überlegenheit auf Kosten anderer</p>
		<p>Vorsicht / Misstrauen</p>	HgM4		<p>Als alleinstehende Person muss man schon darauf achten, wer da in die Haustür wandert, nicht. (ZA, S. 227)</p>	



<p>Individuelle Faktoren, die sich auf Gespräche auswirken</p> <p><b>Umgang mit altersbedingten Veränderungen</b></p> <p><b>Ua V</b></p>	Das Gute betonen	UaV1		<p>Mich stört dieses und jenes hier. Aber man muss doch alles in Kauf nehmen. Es ist schön, dass man hier sein kann (JK, S. 89)</p> <p>Ich finde, es hat keinen Sinn, dass man sich immer beklagt, alles negativ sieht. Es ändert nicht. (PR, S. 131)</p> <p>Also man muss sich immer auf einen Wechsel gefasst machen. Das lernt man natürlich in diesem Haus, oder. Immer wieder stirbt einer oder neue kommen. (EF, S. 49)</p> <p>Ich hatte ein wunderbares Leben. Ich hatte eine sehr gute Beziehung zu meinem Mann von 17 bis 82. Und ich war dafür so dankbar (AB, S. 4)</p> <p>Und ich bin jemand, der die Vergangenheit abhakt. Ich lebe nicht in der Vergangenheit. (TU, S. 175)</p> <p>Die kommen einen besuchen, ja, kommen schauen ob man noch lebt.(E, S. 34)</p>	<p>Abgrenzung zu "Rückblick auf ein reiches Leben": gegenwartsbezogen</p> <p>Abgrenzung zu "Resignation / Trauer": keine Verbitterung, kein Bedauern spürbar</p> <p>Abgrenzung zu "Das Gute betonen": vergangenheitsbezogen</p>
	Akzeptanz	UaV2	Wahrnehmen und Annehmen der Realitäten	<p>Aber es bedrückt mich nicht mehr so viel. Meine Probleme sind soweit gelöst (DE, S. 27)</p>	<p>Abgrenzung zu "Akzeptanz": Abnahme von Teilnahme aufgrund des Alterns</p>
	Rückblick auf reiches Leben	UaV3		<p>Und jetzt hat von einer Woche auf die andere die Stimme nachgelassen, so dass ich nicht einmal mehr singen kann. [...] Das ist offenbar eine normale Erscheinung, und... (OP, S. 158)</p>	<p>Abgrenzung zu "Akzeptanz": mit Bedauern unterlegt</p>
	Im Augenblick leben	UaV4			
	Humor / Sarkasmus	UaV5			
	Disengagement	UaV6	Rückzug aus sozialen Aktivitäten und Kontakten		
	Resignation / Trauer	UaV7			

Individuelle Faktoren, die sich auf Gespräche auswirken	Umgang mit altersbedingten Veränderungen	Klagen / Ärger / Negatives Altersbild	UaV8	Altersbilder: negative gesellschaftliche Altersbilder nehmen Einfluss auf die persönlichen	Das andere Auge wird schwächer. Das ist es eben. Und dann habe ich eine Prothese, und das ist sowieso etwas Grauenhaftes (lacht leise)! Das ist sehr mühsam: Immer wieder reinton und wieder herausnehmen und ... es ist nicht schön. Und einfach zu viel. Die Knochen natürlich kaputt. Obwohl ich viel Sport getrieben habe. (OP, S. 123)	
					Es ist auch eine Entlastung, wenn man nicht mehr so viele Leute um sich hat. Ich bin gerne alleine. (AB, S. 3)	
	Umgang mit dem Alleinsein		UaV9		Und dann, manchmal hat man schon Stunden, besonders am Nachmittag, die ein wenig leer sind, und dann wäre man froh, wenn man jemand hätte. (PR, S. 133)	
	Nicht wahrnehmen der eigenen Einschränkung		UaV10	Kognitive Einschränkung, die von Sprecher(in) nicht wahrgenommen wird: z.B. Vorbereiten, fehlende logische Verknüpfungen	Frau WZ: Nicht wahr, ich bin eine komische Frau. (verlegenes Lachen) I: Nein, Sie sind keine komische Frau. Nur jetzt bei diesem letzten Punkt, [...] da bin ich mir immer noch nicht sicher, ob wir uns verstanden haben oder nicht. Frau WZ: Also wir zwei jetzt? Ja, Sie verstehen mich gut. Und ich weiss auch, dass Sie das akzeptieren, was ich sage. (S. 221)	
Charakteristika der Gespräche	Gesprächsgrundlagen Gg	Konkrete Lebensumstände	Gg1	Das veränderte Lebensumfeld führt dazu, dass sich die Gesprächsthemen ändern.	Wenn sie beruflich tätig sind, dann haben sie eine ganz andere Umgebung (HI, S. 68)	
		Das gleiche Niveau haben	Gg2	Gleicher Bildungsgrad wie „Akademiker“ oder gleiches Berufsfeld wie „Ingenieur“ von Bedeutung	Frauen, mit denen man das gleiche Level hat, oder, ein wenig die gleichen Ansichten (...) und da hat man ganz persönliche Diskussionen (CD, S. 18)	

Charakteristika der Gespräche	Gesprächsgrundlagen	Vertrauensverhältnis	Gg3		... und ob man das Vertrauen hat. Es kommt eigentlich immer vor allem auf das an (GH, S. 61) Ja, dann kann man darüber reden und man weiss, dass es nicht im ganzen Altersheim herumgeht (BC, S. 6)	
		Individuelle Eigenschaften des Gesprächspartners oder der Gesprächspartnerin	Gg4	Persönlichkeitsfaktoren des Gegenübers, die sein Wesen ausmachen und relevant für Sympathie oder Antipathie sind	Es kommt dann natürlich auch sehr auf die Person drauf an ... (GH, S. 61) Es gibt auch Leute, denen ich sofort alles erzählen kann, oder wo man das Gefühl hat, mit ihr kann man gut sprechen. Und dann gibt es Leute, bei denen man sofort einfach verschlossen wird. (BC, S. 14)	
	<b>Bevorzugte Gesprächsthemen</b> BG	Familie	BG1		Tages- und Familienthemen, einfach ein bisschen über alles (HI, S. 68) Und da haben wir jeweils ein wenig erzählt, wie wir es hatten früher und wie wir zusammen waren. Oder so, die Schwester und ich wir haben es noch heute. Wir haben gar eine grosse Verwandtschaft. Und dann die Jungen. (WZ, S. 213)	
		Alltagsthemen	BG2		Das Wald-, Feld- und Wiesengespräch (ist wichtig). (BC, S. 16)	
		Weltgeschehen und Politik	BG3		Alles! Weltpolitik, Dorfpolitik oder jetzt bin ich ja in der Stadt, von mir aus Stadtpolitik, was unsere Land hier macht, was Deutschland macht interessiert mich auch, soweit es denn eben übergreifend ist. (ZA, S. 226)	
		Bücher	BG4		Wenn man jemanden hat, mit dem man über ein Buch sprechen kann, das finde ich, sind Kontakte, die interessant sind (GH, S. 64)	

Charakteristika der Gespräche	Bevorzugte Gesprächsthemen	Tod / Umgang mit Verlusten / Religion	BG5		Diskussionen, die vielleicht dann "as Lebig gönd". Und da hat es relativ wenig Leute, denn man lebt, man lässt vieles nicht an sich herankommen (TU, S.169)) [...] interessant sind die ganzen Fragen rund um Todesfälle. Nicht, dass mich das gerade bedrängt, aber ich bin jetzt bei Exit. Da hat man auch manchmal Diskussionen. (GH, S. 61)	
	<b>Gesprächsziele</b> <b>Gz</b>	Unterhaltung / Beschäftigung	Gz1		Wir haben es „glatt“: (...) Mehr brauche ich nicht. (J, S. 77) Ich wälze nicht gerne mit andern Probleme, aber, ich habe es einfach lieber, wenn man mal wieder lachen kann zwischendurch und es war lustig (BC, S. 16)	
		Informationsbeschaffung	Gz2		Und da ich einiges weiss und einiges eben noch nicht, kann ich ja nach dem fragen, was ich noch nicht weiss. (ZA, S. 230)	
		Eigene emotionale Unterstützung	Gz3	Stärkung der eigenen emotionalen Stabilität durch andere	... seit dem Tod meines Mannes ruft mich mein Sohn fast jeden Abend an. Und dann kann ich ihn alles fragen und alles erzählen (AB, S. 1) Also mit dem Sohn und mit den Schwestern sprechen wir über alles. Also auch intime Themen (HI, S. 71)	
		Emotionale Unterstützung anderer	Gz4	Stärkung der emotionalen Stabilität anderer	Weil über Krankheiten und die Probleme gesprochen wird. (...) Wenn sie mit diesen Frauen darüber reden, die eine hat dies, die andere das. Und dann erzählen sie. Das ist ja auch noch gut, wenn sie erzählen können, was sie haben ... (FG, S. 51)	
		Reflexion	Gz5	Vertiefung und Klärung von eigenen Gedanken	Interessant sind die ganzen Fragen rund um Todesfälle. Nicht, dass mich das gerade bedrängt, aber ich bin jetzt bei Exit. (GH, S. 61)	

Charakteristika der Gespräche	<b>Gesprächspartner und Gesprächspartnerinnen</b>  <b>Gp</b>	Eigene Kinder	Gp1		Natürlich mein Sohn und jetzt auch schon langsam mein Enkel, wobei mit dem reden, habe ich immer schon können. Aber er wird jetzt 15, er ist also auch schon sehr verständlich und reif für sein Alter, (ZA, S. 225)	
		Geschwister/ andere Verwandte	Gp2		Meine Schwester ist sehr wichtig. Wenn irgendetwas ist, kann ich mich hundertprozentig auf sie verlassen. (TU, S. 168)	
		Nahe Freunde und Freundinnen	Gp3		Ja, also, tiefere Gespräche: Ich habe einen Freund in M., mit dem ich Gespräche führe. Ich habe einen Freund in S., mit dem ich Gespräche führe. Ich habe den Apotheker, Dr. F. von A. (UV, S. 180)	
		Bekannte	Gp 4		Weil ich gute Bekannte habe, schon von früher her (...) und sie sind jetzt auch sehr nett mit mir und erkundigen sich bei mir, laden mich zum Essen ein, aber das mache ich ja auch gegenseitig (CD, S. 17)	
		Heim- und Pflegepersonal	Gp5		Ja, ja, das wäre nett, wenn eine Schwester nicht nur den Kopf reinsteckt mit „ist alles in Ordnung“, sondern eben, vielleicht noch kurz etwas... ein Wort reden, oder. (EF, S. 43)	
		Freiwillige Besuchsdienste	Gp6		Ich könnte es in Anspruch nehmen, aber ich habe es noch nie gemacht, weil, ja, ich habe das Gefühl, ich habe sonst genug Gelegenheit (CD, S. 22)	

Charakteristika der Gespräche	Gesprächspartner und Gesprächspartnerinnen	Kirchliche Seelsorger und Seelsorgerinnen	Gp7		<p>Wenn z.B. ein Pfarrer kommt, dann weiss ich natürlich überhaupt nicht, was ich jetzt sagen soll. (BC, S. 12)</p> <p>Wenn er nett ist, und als netter Mensch auftritt, kann mir das vielleicht in irgendeiner Form helfen, wenn ich per Zufall mit ihm ins Gespräch komme. Aber ich suche jetzt nicht einen Pfarrer auf, weil er ein Pfarrer ist. (ZA, S. 230)</p>	
	Fachpersonen der Psychologie und Psychotherapie	Gp8		<p>Mein Patenmädchen hat gesagt, sie gehe jeden Monat zu einem Psychiater. Und da sage ich "Jesses, kannst du deine Probleme nicht selber lösen?" (lacht) Da hat sie mich total verstört angeschaut auf meine Reaktion hin und sagte.. Sie hat dies von mir nicht verstanden. (TU, S. 176)</p> <p>Ja, diese Psychologen sind auch geschult und fragen einen alles Mögliche und dann kann man schon ein wenig Auskunft geben, oder sie können einem auch Ratschläge geben (CD, S. 23)</p>		

Wir erklären hiermit, dass wir die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benützung anderer als der angegebenen Hilfsmittel verfasst haben.

Unterschrift:

Unterschrift: