



Bachelorstudiengang

Bachelorarbeit

TAVOLATA hat viele Gesichter

Martina Rissler

Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie

Referenten: Esther Kirchhoff & Robert Sempach

Zürich, Mai 2013

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.

Danksagung

Gerne möchte ich meinen zwei Referenten, Esther Kirchhoff und Robert Sempach, sehr danken. Sie standen mir während des Schreibprozesses mit Rat zur Seite, versorgten mich mit vielen interessanten Informationen und liessen mich durch die Teilnahme an verschiedenen Veranstaltungen und Workshops Einblick in die vielfältige Welt von TAVOLATA nehmen. Sie ermöglichten es mir, über ein spannendes Thema zu schreiben. Die Auseinandersetzung damit empfand ich für mich selbst als sehr bereichernd.

Herzlichen Dank auch den Interviewpartnerinnen und Interviewpartnern, welche die wesentliche Basis für diese Arbeit lieferten. Die Begegnungen mit ihnen haben mich berührt. Ein besonderer Dank gebührt auch den zwei TAVOLATA-Gastgeberinnen, die mich herzlich in ihrer TAVOLATA-Runde willkommen hiessen.

Abstract

Diese empirische Arbeit hat das TAVOLATA-Projekt des Migros-Kulturprozents, bei dem es um lokale Tischgemeinschaften für ältere Menschen geht, zum Thema. Dem derzeitigen Forschungsstand zufolge verkleinert sich die Anzahl der Sozialkontakte mit zunehmendem Alter insgesamt, die engen sozialen Beziehungen bleiben jedoch bis ins hohe Alter ziemlich stabil. Die Sozioemotionale Selektivitätstheorie postuliert, dass ältere Menschen Kontakte zu emotional nahestehenden Familienangehörigen oder Freunden bevorzugen und nur ungern neue Kontakte knüpfen. Es wurde deshalb der Frage nachgegangen, was TAVOLATA-Mitglieder zur Teilnahme motiviert und wie sie sich charakterisieren lassen.

Die durch Interviews (inkl. Kurzversion NEO-FFI) und teilnehmende Beobachtung erhobenen Daten wurden mittels qualitativer Inhaltsanalyse ausgewertet.

Die treibenden Motivationsfaktoren sind die generell als sehr wichtig erachteten Beziehungen zu anderen Menschen und die starke Netzwerkorientierung. Insgesamt stehen soziale Motive wie die gesellschaftliche Seite von TAVOLATA, das Zusammengehörigkeitsgefühl und Gesprächs- sowie Diskussionsmöglichkeiten klar im Vordergrund. TAVOLATA-Teilnehmende sind bereits gut in einem persönlichen Netzwerk integriert und mit ihren sozialen Kontakten ausserhalb TAVOLATA zufrieden. Erwartungsgemäss liegt die soziale Präferenz nicht auf neuen Netzwerkpartnern/-partnerinnen. Die Motivation, bei TAVOLATA zu partizipieren, basiert vielmehr auf den interessierten und offenen Persönlichkeitszügen der TAVOLATA-Teilnehmenden und einer genügend offenen Zukunftsperspektive (insbesondere zu Beginn). Die TAVOLATA-Gemeinschaft ist trotz einiger Gemeinsamkeiten sehr vielfältig und heterogen.

Inhalt

Einleitung	1
1. Aufbau der Arbeit	1
1.1 Theoretischer Teil	1
1.2 Empirischer Teil und Diskussion	2
1.3 Abgrenzung	2
2. Was ist TAVOLATA?	2
3. Begriffsbestimmungen	4
3.1 Alter in der Gerontopsychologie	4
3.2 Isolation und Einsamkeit	4
3.3 Dimensionen NEO-FFI	5
4. Theoretischer Hintergrund	6
4.1 Überblick Theorien und Modelle zu sozialen Beziehungen im Alter	6
4.2 Sozioemotionale Selektivitätstheorie	8
4.2.1 <i>Soziale Motive</i>	9
4.2.2 <i>Zeitperspektive</i>	9
4.2.3 <i>Positivity Effect</i>	10
4.2.4 <i>Selektivität und Folgen der Netzwerkgestaltung</i>	11
5. Bisherige Forschung	12
5.1 Charakteristika von sozialen Beziehungen im Alter	12
5.1.1 <i>Partnerschaft</i>	12
5.1.2 <i>Familie</i>	14
5.1.3 <i>Freundschaft und Nachbarschaft</i>	15
5.2 Isolation und Einsamkeit	16
5.3 Netzwerkgestaltung und -veränderung	17
6. Fazit und Forschungslücke	20
7. Zielsetzung, Fragestellung und Vorannahmen	21
Methode	21
8. Design	21
9. Beschreibung der Stichprobe	22
10. Datengewinnung und -aufbereitung	25
Ergebnisse	27
11. Beschreibung der Auswertungsverfahren	27
12. Darstellung der Ergebnisse	28
12.1 Beweggründe	28

12.1.1	<i>Auslöser</i>	28
12.1.2	<i>Motivation</i>	28
12.1.3	<i>Hemmende Faktoren</i>	33
12.2	Persönlichkeitsmerkmale	34
12.2.1	<i>Kurzversion NEO-FFI</i>	34
12.2.2	<i>Persönlichkeitseigenschaften Mitmenschen</i>	37
12.2.3	<i>Persönlichkeitseigenschaften allgemein</i>	39
12.2.4	<i>Zusätzliche Persönlichkeitsmerkmale und Vielfalt aus Sicht der Kontaktpersonen</i>	40
12.3	Wichtigkeit sozialer Kontakte	41
12.3.1	<i>Stellenwert sozialer Beziehungen allgemein</i>	41
12.3.2	<i>Bedeutung TAVOLATA</i>	42
12.4	Zukunfts- und Vergangenheitsperspektive	43
12.4.1	<i>Gesundheit</i>	43
12.4.2	<i>Erstreckung Zukunft</i>	44
12.4.3	<i>Soziale Präferenzen</i>	45
12.4.4	<i>Interesse an TAVOLATA 20 Jahre zuvor</i>	46
12.5	Isolation	47
12.5.1	<i>Soziale Isolation</i>	47
12.5.2	<i>Emotionale Isolation</i>	47
12.5.3	<i>Tiefe der TAVOLATA</i>	48
12.6	Einsamkeit	49
	Diskussion	51
13.	Kurzzusammenfassung	51
14.	Beantwortung der Fragestellung	52
14.1	Motivation	52
14.2	Persönlichkeitseigenschaften	52
14.3	Soziale Kontakte, Isolation, Einsamkeit	53
14.4	Netzwerkorientierung	54
14.5	Stellungnahme zu den Vorannahmen	55
15.	Interpretation und weiterführende Gedanken	55
15.1	Motivation	55
15.2	Persönlichkeitseigenschaften	56
15.3	Soziale Kontakte, Isolation, Einsamkeit	57
15.4	Netzwerkorientierung	58
16.	Methodenkritik	60
17.	Fazit und Ausblick	61
	Literatur	64
	Anhang	68

Abbildungen

Abbildung 1. Wohnsituation.	23
Abbildung 2. Aufteilung nach Zivilstand in Prozent.	24
Abbildung 3. Häufigkeit von familiären Sozialpartnern/Sozialpartnerinnen.	24
Abbildung 4. Häufigkeiten der Motivationsfaktoren nach Kategorienkürzel.	29
Abbildung 5. Auswertung der NEO-FFI-Dimensionen nach Selbsteinschätzung der TAVOLATA-Teilnehmenden.	35
Abbildung 6. Auswertung der NEO-FFI-Dimensionen nach Fremdbeurteilung der TAVOLATA-Kontaktpersonen.	35
Abbildung 7. Häufigkeiten der Persönlichkeitseigenschaften nach Kategorienkürzel.	37

Abbildungen im Anhang

Abbildung im Anhang 1. Idealized model of socioemotional selectivity theory's conception of the salience of three social motives across the life span. Aus: Carstensen, 1995, S. 152.	1
Abbildung im Anhang 2. Verlauf der Netzwerkgrösse und -zusammensetzung über die Lebensspanne. Aus: Lang, 2004b.	1
Abbildung im Anhang 3. Number of social partners and degree of emotional closeness as a function of age. Aus: Lang & Carstensen, 1994, S. 318.	2
Abbildung im Anhang 4. The number of less close social partners is more strongly and negatively related to age than is the number of close and very close social partners. Aus: Lang, Staudinger & Carstensen, 1998, S. 24.	2
Abbildung im Anhang 5. Verwitwungen nach Alter, Jahresmittelwerte 1994-2006. Aus: Statistik Stadt Zürich, 2009, S. 22.	3
Abbildung im Anhang 6. Verwitwungsrisiko pro Jahr, nach Alter. Aus Statistik Stadt Zürich, 2009, S. 22.	3
Abbildung im Anhang 7. Unterschiede der Dimension Extraversion der TAVOLATA-Teilnehmenden.	39

Abbildung im Anhang 8. Unterschiede innerhalb der Dimension Extraversion nach Items der TAVOLATA-Teilnehmenden.	39
Abbildung im Anhang 9. Unterschiede der Dimension Extraversion der TAVOLATA-Kontaktpersonen.	39
Abbildung im Anhang 10. Unterschiede der Dimension Gewissenhaftigkeit der TAVOLATA-Teilnehmenden.	40
Abbildung im Anhang 11. Unterschiede der Dimension Gewissenhaftigkeit der TAVOLATA-Kontaktpersonen.	40
Abbildung im Anhang 12. Unterschiede der Dimension Neurotizismus der TAVOLATA-Teilnehmenden.	40
Abbildung im Anhang 13. Unterschiede der Dimension Neurotizismus der TAVOLATA-Kontaktpersonen.	40
Abbildung im Anhang 14. Unterschiede der Dimension Offenheit der TAVOLATA-Teilnehmenden.	41
Abbildung im Anhang 15. Unterschiede der Dimension Offenheit der TAVOLATA-Kontaktpersonen.	41
Abbildung im Anhang 16. Unterschiede der Dimension Verträglichkeit der TAVOLATA-Teilnehmenden.	41
Abbildung im Anhang 17. Unterschiede innerhalb der Dimension Verträglichkeit nach Items der TAVOLATA-Teilnehmenden.	41
Abbildung im Anhang 18. Unterschiede der Dimension Verträglichkeit der TAVOLATA-Kontaktpersonen.	42
Abbildung im Anhang 19. Unterschiede innerhalb der Dimension Verträglichkeit nach Items der TAVOLATA-Kontaktpersonen.	42

Tabellen

Tabelle 1. Probandenaufteilung nach Hauptkriterien.	23
---	----

Tabellen im Anhang

Tabelle im Anhang 1. Übersicht Stichprobe.	6
--	---

Tabelle im Anhang 2. Kategoriensystem/Codierleitfaden.	14
--	----

Tabelle im Anhang 3. Übersicht Kategorizuordnung Probanden/Probandinnen und Häufigkeiten.	25
---	----

Tabelle im Anhang 4. Übersicht Ergebnisse NEO-FFI pro Proband/-in & Kontaktperson.	34
--	----

Abkürzungen

NEO-FFI

NEO-Fünf-Faktoren-Inventar

SST

Sozioemotionale Selektivitätstheorie

Einleitung

Für die meisten Menschen sind soziale Kontakte etwas Wichtiges – das ändert sich im Alter kaum. Die Lebensphase Alter birgt vielfältige Anforderungen an die Gestaltung von Sozialbeziehungen. Als Beispiele sei der Austritt aus dem aktiven Arbeitsleben und Eintritt in eine selbst zu gestaltende nachberufliche Phase, Rollenübernahme als Grossmutter resp. Grossvater, Trennungen und „späten“ Scheidungen, Verlust von wichtigen Bezugspersonen durch Tod und Eingehen von neuen Partnerschaften erwähnt. Ausserdem können im Alter vermehrt auftretende körperliche und/oder geistige Einschränkungen, eine verminderte Mobilität oder ein gesundheitsbedingter Wohnortwechsel (beispielsweise ins Altersheim) die Aufrechterhaltung von Beziehungen erschweren. Auch im Alter müssen Beziehungen neu ausgehandelt und gepflegt werden. Die Balance zwischen dem häufigen Wunsch nach Unabhängigkeit im Alter und dem Bedürfnis nach sozialer Einbettung ist nicht leicht.

TAVOLATA bietet eine Möglichkeit, sich mit anderen alten Menschen zu vernetzen (Kapitel 2). Da für viele Menschen (auch für die alten Menschen selbst) das Alter negativ konnotiert ist, mag TAVOLATA ausserdem davon ablenken, sich in ständiger Selbstaufmerksamkeit grüblerisch mit dem eigenen Alter auseinanderzusetzen (Filipp, 2013 und persönliche Mitteilung, 22. April 2013).

1. Aufbau der Arbeit

1.1 Theoretischer Teil

Bei der vorliegenden Arbeit handelt es sich um eine qualitative empirische Untersuchung. Das Projekt TAVOLATA (Kapitel 2) des Migros-Kulturprozents ist in seiner Art in der Schweiz bisher einzigartig. Da die Initiative erst seit dem Jahr 2010 besteht, wurde darüber noch nicht geforscht. Die wissenschaftliche Literaturrecherche zum Thema soziale Beziehungen im Alter erfolgte in psychologischen Datenbanken (PSYNDEX und PsycInfo) und gerontologischen Zeitschriften (Journals of Gerontology, Psychology and Aging). Als Stichworte galten im Wesentlichen Begriffe wie hohes Alter, Gerontopsychologie, soziale Beziehungen und soziales Netz und die gleichbedeutende englische Übersetzung in verschiedenen Kombinationen. Die Einschränkung auf die spezifischen Altersgruppen (aged and very old) verfeinerten die Ergebnisse. Da es im Bereich der sozialen Beziehungen im

Alter eine enorme Vielzahl an Literatur (insbesondere im englischsprachigen Raum) gibt, schufen Überblickswerke im Bereich der Gerontologie zusätzliche Orientierung und Selektionsmöglichkeiten für das Thema dieser Arbeit. Die Medienliste der Pro Senectute Bibliothek mit denselben Stichworten rundete die Recherche ab.

Diese Arbeit geht auf Charakteristika von sozialen Beziehungen im Alter ein, indem verschiedene Sozialpartner/-innen beleuchtet und das Thema Einsamkeit sowie Isolation im Alter behandelt werden. Ausserdem werden die Netzwerkgestaltung und -veränderung aufgezeigt und dazugehörige Studien beschrieben. Nach einem Überblick zu Theorien und Modellen von sozialen Beziehungen im Alter, ist die für diese Arbeit wesentliche Sozioemotionale Selektivitätstheorie inklusiv empirischen Befunden dargelegt.

1.2 Empirischer Teil und Diskussion

Als erstes werden das Forschungsdesign und die Stichprobe beschrieben. Die Datenerhebung erfolgt durch semistrukturierte Interviews und Verhaltensbeobachtung, die mittels einer qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet und im Ergebnisteil dargestellt werden. In der Diskussion wird mit Hilfe der empirischen Ergebnisse die Fragestellung beantwortet und hinsichtlich der Theorie interpretiert. Es folgt eine Reflexion zu den Forschungsmethoden. Die Arbeit schliesst mit einem Gesamtfazit unter Berücksichtigung der TAVOLATA-Projektziele ab.

1.3 Abgrenzung

Der Einfluss von sozialen Beziehungen resp. TAVOLATA auf das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit wird nicht behandelt, ebenso wenig die psychosozialen Wirkungen von sozialen Beziehungen. Die sich von sogenannten gesunden alten Menschen unterscheidenden sozialen Beziehungen von Pflegebedürftigen werden ausser Acht gelassen. Ausserdem geht die Arbeit nicht auf mögliche Auswirkungen auf das Ernährungsverhalten ein. Bei der Sozioemotionalen Selektivitätstheorie (Kapitel 4.2) werden kognitive Grundprozesse nicht behandelt.

2. Was ist TAVOLATA?

„TAVOLATA ist mehrheitlich ein Begegnungsort... das Essen schafft Kontakt“ (M11, S. 2).

„... wir haben es immer weihnachtlich schön. Gepflegt, gediegen, und haben gute Gespräche...“ (W2A, S. 1).

„Für mich ist es in der TAVOLATA ein heimeliges Gefühl“ (W2C, S. 5).

(siehe Kapitel 9 und 12)

Das TAVOLATA-Projekt des Migros-Kulturprozent, mit dem sich die Migros freiwillig in den Bereichen Kultur, Gesellschaft, Bildung, Freizeit und Wirtschaft engagiert, ist aus einem Fachworkshop entstanden. Dieser befasste sich mit der Förderung von Zufriedenheit im Alter. Seit dem Jahr 2010 unterstützt das Migros-Kulturprozent die Gründung lokaler Tischgemeinschaften für ältere Menschen durch Informationsveranstaltungen, Einführungskurse und Vermittlungshilfe für interessierte Personen (TAVOLATA, 2013; Kulturprozent, 2013).

Mit Gemeinschaft, Kochen, Essen und selbstorganisierter Aktivität bis ins hohe Alter fördert TAVOLATA die Gesundheit ganzheitlich. Eine der Grundannahmen ist, dass Menschen im höheren Alter weniger automatisch in soziale Strukturen eingebettet sind und diese vermehrt mit Eigeninitiative aufbauen müssen. Auf sozialer Ebene unterstützt TAVOLATA deshalb das miteinander in Kontakt Kommen, das neue Beziehungen ermöglicht und die soziale Vernetzung fördert. TAVOLATA soll zudem eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung gewährleisten, die als genussvoll erlebt wird. Das Projekt hat zum Ziele, dass die Teilnehmenden ihre Ressourcen und Fähigkeiten einsetzen (z.B. kochen oder organisieren), um so Eigenaktivität und Selbstbestimmung zu erleben und damit den Lebenssinn zu fördern. Diese geselligen Tischrunden sind niederschwellig, hoch partizipativ und bieten Potenzial für neue Perspektiven. Die TAVOLATA-Vision: einzigartige Hilfe zur Selbsthilfe (Kirchhoff, 2012).

TAVOLATA jährte sich im März dieses Jahres zum dritten Mal mit rund 100 TAVOLATA und ca. 300 Mitgliedern in 13 Kantonen der Schweiz, wovon 60 Tischgemeinschaften auf der TAVOLATA-Homepage registriert sind (Sempach, persönliche Mitteilung, 11. April 2013). Der nächste Schritt ist der flächendeckende Ausbau von TAVOLATA und damit einhergehend die Einführung in der schweizerischen Romandie. Ausserdem wird die Zusammenarbeit mit Pro Senectute, Kirchgemeinden, dem Zentrum für Gerontologie, Seniorenverbänden und weiteren Institutionen gestärkt (Kirchhoff, persönliche Mitteilung, Steuergruppentreffen 7. Dezember 2012).

3. Begriffsbestimmungen

3.1 Alter in der Gerontopsychologie

Unter Alter wird im Allgemeinen oft das chronologische Alter und somit die Anzahl bisher erreichter Lebensjahre verstanden. Die Erkenntnis, dass zwischen Personen gleichen Alters meist grosse Unterschiede in psychologisch wichtigen Bereichen bestehen, führte eine Reihe von neuen Altersdefinitionen nach sich. Eine mögliche psychologische Definition des Alters ist die subjektive Einschätzung des eigenen Alters. Interessant ist diesbezüglich, dass sich Menschen selbst seltener und weniger stark als alt bezeichnen, als aufgrund der Anzahl Lebensjahre erwartet werden könnte (Martin & Kliegel, 2010, S. 31-40). „Old is older than me“ lautet die Bewertung vieler alter Menschen gerne (Victor, Scambler & Bond, 2009). „Das Lebensalter erlaubt keine stabile Kategorisierung einer Person“ (Martin & Kliegel, 2010, S. 31-40). Alter wird von Betroffenen also meist anderen zugeschrieben und mit Folgendem in Verbindung gebracht: „general slowing down, risk assessments [erhöhte Risiken steuern], changes in health, living for now, chronological age is immaterial“ (Victor et al. 2009). Letzteres verweist darauf, dass sich alte Menschen innerlich nicht anders fühlen wie in jungen Jahren. Lenz, Rudolph und Sickendiek (1999, S. 18-37) erachten Alter aus sozialgerontologischer Sicht als ein soziokulturelles Konstrukt, das sich über die Zeit und Kulturen hinweg verändert. Ihre Beschreibung des Alters in der segmentären Gesellschaft, in der Hochkultur und in der Moderne machen deutlich, dass Alter keine Konstante ist und sich nicht an einer bestimmten Anzahl Lebensjahre festmachen lässt. Empirische Daten weisen insgesamt darauf hin, dass Kontextfaktoren, wie vorhandene Handlungsspielräume, entscheidende Kriterien für Alter sind (Martin & Kliegel, 2010, S. 37).

In der Gerontopsychologie wird zwischen hohem Alter (65-80 Jahre), sehr hohem Alter (80-99 Jahre) und extremem Alter (100 Jahre und älter) unterschieden (Martin & Kliegel, 2010, S. 35).

3.2 Isolation und Einsamkeit

Beim Ausbleiben von sozialen Beziehungen ist zwischen Alleinsein, Isolation und Einsamkeit zu differenzieren (Tesch-Römer, 2012, S. 435-436). Der Begriff Alleinsein beschreibt die Zeit, die ein Mensch ohne Anwesenheit eines anderen Menschen verbringt. Alleinsein sagt noch nichts darüber aus, ob dies von der betroffenen Person als positiv oder

negativ erlebt wird. Eine positive Qualität könnte Unabhängigkeit oder Selbständigkeit bedeuten. Zeit für sich allein zu haben, kann zudem alten Menschen zur Selbstbesinnung nützlich oder zur Ziehung einer Lebensbilanz wichtig sein. Eine Isolation liegt bei Mangel an sozialen Beziehungen vor, der in der gerontologischen Forschung meist anhand der Häufigkeit und Dauer sozialer Kontakte, also mittels normativer Kriterien gemessen wird (z.B. weniger als einmal pro Woche Besuch bei Personen ausserhalb des eigenen Haushalts). Weiss (1982, zit. nach Tesch-Römer, 2012, S. 436) unterscheidet zwischen sozialer und emotionaler Isolation. Die soziale Isolation verweist auf das Fehlen eines sozialen Netzwerks, die emotionale Isolation auf das Fehlen von Vertrauenspersonen. Bei Letzterem geht es also um die Qualität und Tiefe eines Kontakts (Schmidt, 2005, S. 210). Während die genannten Begriffe durch objektive Bedingungen definiert sind, handelt es sich bei der Einsamkeit um eine subjektive Empfindung. So werden die Zahl und die Qualität der sozialen Beziehungen den Wünschen gegenüber gestellt. Werden diese den Ansprüchen nicht gerecht, resultiert (subjektiv gefühlte) Einsamkeit, die nun durch negativ erlebtes Alleinsein oder Isoliertsein charakterisiert ist.

Die Entstehung von Einsamkeit setzt sich aus drei Faktoren zusammen: Grösse und Qualität des sozialen Netzwerks, Erwartungen und Wünsche an Beziehungen sowie prädisponierende Faktoren wie tiefer Selbstwert oder schlechte Sozialkompetenz, die die Defizite in Beziehungen miterklären (Dykstra, 2007).

3.3 Dimensionen NEO-FFI

Das in dieser Arbeit eingesetzte NEO-Fünf-Faktoren-Inventar (NEO-FFI) von Borkenau & Ostendorf (2008) misst die Dimensionen Extraversion, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus, Offenheit für Erfahrungen und Verträglichkeit. Personen mit hohen Punktwerten in der Skala *Extraversion* sind gesellig, aktiv und gesprächig. Extravertierte sind gerne mit Menschen zusammen und fühlen sich in Gesellschaft besonders wohl. Ausserdem neigen sie zu einem optimistischen und heiteren Naturell. Die Dimension *Gewissenhaftigkeit* beschreibt die Selbstkontrolle, die sich auf den aktiven Prozess der Planung, Organisation und Durchführung von Aufgaben bezieht. Personen mit hohen Punktwerten sind zielstrebig, systematisch, fleissig und ausdauernd. Weitere Eigenschaften sind Disziplin und Zuverlässigkeit. Die Skala *Neurotizismus* erfasst die emotionale Stabilität oder Labilität. Personen mit hoher Ausprägung sind leicht aus dem seelischen Gleichgewicht zu bringen und neigen zu Nervo-

sität und Ängstlichkeit. Emotional stabile Menschen auf der anderen Seite sind ruhig, ausgeglichen, sorgenfrei und lassen sich auch in Stresssituationen nicht schnell aus der Fassung bringen. Personen mit hohen Werten bei der Dimension *Offenheit* beschreiben sich als wissbegierig, phantasievoll und experimentierfreudig. Sie tendieren zu unkonventionellem Verhalten und schätzen neue Erfahrungen und Abwechslung sehr. Die Skala *Verträglichkeit* beschreibt schliesslich ein interpersonelles Verhalten. Menschen mit hoher Ausprägung sind Mitmenschen gegenüber verständnisvoll und wohlwollend, zeigen Mitgefühl und helfen gerne. Sie neigen zudem zu Altruismus, Kooperation und Nachgiebigkeit. Ein starkes Harmoniebedürfnis ist ein weiteres wichtiges Merkmal. (Borkenau & Ostendorf, 2008)

4. Theoretischer Hintergrund

4.1 Überblick Theorien und Modelle zu sozialen Beziehungen im Alter

Die Basis der neuen Theorien zu sozialen Beziehungen im Alter bilden die im Jahre 1961 entworfene Disengagement-Theorie sowie die Aktivitätstheorie. Die *Disengagement-Theorie* ging davon aus, dass eine erfolgreiche Anpassung an das Alter mit einem Rückzug aus der Gesellschaft erfolgt und dass ältere Menschen weniger Interaktion mit anderen wünschen (Ajrouch et al., S. 45-48). „Disengagement“ steht für das freiwillige und erwünschte Aufgeben von Verpflichtungen, Rollen und sozialen Beziehungen am Ende des Lebens, wenn es durch biologische Abbauvorgänge zu einer Verringerung von „Ich-Energie“, einer Art Lebenswille kommt (Tesch-Römer, 2010, S. 46-52). Nur rund sieben Jahre später wurde mit der *Aktivitätstheorie* eine Gegenposition ergriffen. Erfolgreiches Altern geht gemäss dieser Theorie mit Aktivität einher (Ajrouch et al., 2007, S. 45-48). Ältere werden aus der Gesellschaft ausgegliedert und ziehen sich nicht selbst aktiv aus sozialen Beziehungen zurück. Diesen unerwünschten Rollenverlusten und abnehmenden Interaktionen wird mit fortgesetzter Aktivität begegnet (Tesch-Römer, 2010, S. 52-53). Hohe soziale Aktivität und eine „soziale Funktionalität“ (zum Beispiel das Gefühl, von seinem sozialen Umfeld gebraucht zu werden) werden als Bedingungen für erfolgreiches Altern und der damit einhergehenden Lebenszufriedenheit und einem subjektivem Wohlbefinden erachtet (Martin & Kliegel, 2010, S. 70-71).

Als weitere Alternative zur Disengagement-Theorie wird die *Kontinuitätstheorie* genannt. Erfolgreich und zufrieden zu altern ist denjenigen älteren Menschen möglich, die ein

Gleichgewicht zwischen Kontinuität und Veränderung im Bereich des Selbstbildes, den sozialen Beziehungen und dem räumlichen Lebensumfeld aufrechterhalten können. In Bezug auf soziale Beziehungen ist nicht die Grösse des sozialen Netzes oder das Ausmass an sozialen Aktivitäten ausschlaggebend, sondern vielmehr das Erleben von Kontinuität. „Wer also zeitlebens mit einem kleinen Netzwerk zufrieden war, wird dies auch im Alter sein...“ (Tesch-Römer, 2010, S. 52-54).

Bei der *Theorie des sozialen Austauschs* geht es um das Geben und Nehmen in sozialen Interaktionen. Ziel von sozialer Interaktion ist die Befriedigung von Bedürfnissen. Sie kommt dann zustande, wenn sich die Beteiligten einen (materiellen oder immateriellen) Nutzen davon versprechen, der sowohl instrumentelle Unterstützung wie tatkräftige Hilfe, als auch emotionale Unterstützung wie Mitgefühl umfassen kann. Die Grundlage des sozialen Austauschs ist die Gegenseitigkeit (Reziprozitätsnorm). „Eine Interaktion wird als ausgewogen betrachtet, wenn zwei Personen zu gleichen Teilen in die Interaktion ‘investieren‘ und einen gleichwertigen Gewinn daraus ziehen.“ (Tesch-Römer, 2010, S. 54-57).

Der *Person-Umwelt-Passungs-Ansatz* geht auf die Übereinstimmung des sozial-räumlichen Kontexts, der Charakteristika der Person und der interindividuell unterschiedlichen Bedürfnisse ein. Sozial orientierte Personen leiden demzufolge in einem Umfeld, in dem soziale Kontakte erschwert sind. Ältere Menschen, die hingegen ein zurückgezogenes Leben bevorzugen, leiden in sozial aktiven Kontexten (Martin & Kliegel, 2010, S. 97-98).

Die *Sozioemotionale Selektivitätstheorie* und das *Konvoi Modell* basieren auf der *Life Span Development*-Perspektive. Diese Lebensspannen-Perspektive berücksichtigt den Kontext und die Erfahrungen in der Vergangenheit eines Individuums. Bezogen auf soziale Beziehungen bedeutet das, dass frühe interpersonale Interaktionserfahrungen die heutigen Umgangsweisen mit Mitmenschen modulieren und die Erwartungen an Beziehungen beeinflussen (Ajrouch et al., 2007, S. 45-48).

Das *Denkmodell des sozialen Konvois* geht von drei grundlegenden Überlegungen aus: „(a) soziale Unterstützung ist positiv, (b) Mitglieder des sozialen Netzwerks sind gleichzeitig Quelle und Ziel sozialer Unterstützung, und (c) das soziale Netzwerk verändert sich zwar mit der Zeit, begleitet einen Menschen aber im Verlaufe des Lebens wie die Begleitschiffe eines Konvois“ (Tesch-Römer, 2010, S. 88-93). Soziale Unterstützung wird von der Begründerin des Modells, Toni Antonucci (Antonucci, Birditt & Akiyama, 2009), mit *Affect, Affirmation and Aid* umschrieben. Bei der Zuneigung (*affect*) geht es um emotionale

Aspekte von sozialer Unterstützung. In sozialen Interaktionen können wir uns als vertraute Partner/-innen, als wichtige Freunde/Freundinnen etc. bestätigen lassen (affirmation). Das Element der Bestätigung kann auch negativ konnotiert sein, indem uns beispielsweise jemand kritisiert. Die Hilfe (aid) schlussendlich beinhaltet im sozialen Austausch Gegenstände und Geld, aber auch Ratschläge, Zeit oder die Krankenpflege.

Um ein Individuum gruppieren sich drei Kreise von Beziehungspersonen: enge, weniger enge und periphere Beziehungspartner/-innen, die durch gesellschaftlich definierte soziale Rollen moduliert werden. Je weniger eine Beziehung aufgrund von vorgegebenen Stati besteht und je mehr sie auf Zuneigung basiert, desto eher wird sie dem inneren Kreis zugeordnet. In Bezug auf die Veränderung des Netzwerks während des Lebenslaufs ist festzuhalten, dass die Zahl der engen Netzwerkpartner/-innen über die Zeit hinweg recht stabil bleibt, auch wenn sich die Intensität von Beziehungen in beide Richtungen verändern kann und sich die äusseren Beziehungskreise insgesamt etwas verkleinern (Tesch-Römer, 2010, S. 88-93). Der Konvoi stellt somit ein soziales Netzwerkmodell dar, das über die ganze Lebensspanne hinweg wirksam ist (Schmidt, 2005, S. 258).

4.2 Sozioemotionale Selektivitätstheorie

Die Sozioemotionale Selektivitätstheorie von Laura Carstensen (u.a. 2006) basiert auf der Motivation über die ganze Lebensspanne hinweg. Auslöser für die Entwicklung dieser Theorie war die Feststellung, dass trotz Verkleinerung der sozialen Netzwerke, welche die Befriedigung grundlegender menschlicher Bedürfnisse versprechen, die Lebenszufriedenheit bis ins hohe Alter stabil bleibt (Tesch-Römer, 2010, S. 80-84). Das festgestellte steigende Wohlbefinden mit gleichzeitig körperlichen und kognitiven Beeinträchtigungen im Alter wird als *the paradox of aging* bezeichnet und kann mit der zunehmenden sozioemotionalen Selektivität im Alter erklärt werden (Carstensen, Mikels & Mather, 2006, S. 346). Die Theorie gründet auf dem Wandel der Zeitperspektive im Lebenslauf und der damit einhergehenden Veränderung der sozialen Motivation, was wiederum persönliche Ziele und soziale Präferenzen für bestimmte Beziehungspartner/-innen beeinflusst (Carstensen & Lang, 2007, S. 389-407). Motivationale Ursachen sind demnach für die Veränderung der sozialen Einbindung im Alter verantwortlich (Lang, 2004a, S. 366).

4.2.1 Soziale Motive

Soziale Interaktion wird aus drei wesentlichen sozialen Motiven gepflegt: direkte Emotionsregulation, Informationssuche und Entwicklung des Selbstkonzepts (Carstensen, 1995). Die Theorie besagt, dass junge Menschen motiviert sind, ihren Horizont zu erweitern, neues Wissen zu erwerben und ihr soziales Netzwerk auszubauen (Carstensen & Lang, 2007, S. 389). Die neuen Kontakte ermöglichen einen Austausch und dienen somit der Informationssuche (Ajrouch et al., 2007, S. 47). Durch die Interaktion mit anderen Menschen lernen wir uns zudem selbst kennen, was die Entwicklung des Selbstkonzepts fördert (Tesch-Römer, 2010, S. 80-84). Ältere Menschen möchten ihre Zeit mit den ihnen nahestehenden Personen verbringen, da das Zusammensein als sinnstiftend und emotional bedeutsam erlebt wird (Carstensen & Charles, 1998; Lang, 2004a, S. 366). Es findet im Alter eine Verlagerung von der Informationssuche zu emotionsbetonten Motiven statt (Ajrouch et al., 2007, S. 47). Abbildung 1 im Anhang A zeigt die Veränderung der Bedeutung des Wissens-, Emotions- und des Selbstkonzeptmotivs über die Lebensspanne. „This motivational shift leads to a greater investment in the quality of important social relationships...“ (Carstensen, Fung & Charles, 2003). Das Erleben von bedeutsamer sozialer Einbindung rückt ins Zentrum; das Knüpfen neuer Beziehungen verliert an Wichtigkeit (Carstensen et al., 2003). Der Untersuchung von Carstensen (1995, S. 154) zufolge sind nur 5 % der Alten an neuen Sozialbeziehungen interessiert.

4.2.2 Zeitperspektive

Die Motivverlagerung zu emotionalen Zielen erfolgt nicht aufgrund des fortschreitenden Alters an sich (chronologisches Alter), obschon junge Menschen ihre Zukunft in der Regel als unlimitiert betrachten und älteren Personen die Begrenztheit der verbleibenden Lebenszeit meist bewusst ist. Es wirkt sich vielmehr die wahrgenommene Annäherung an das eigene Lebensende auf die sozialen Ziele aus (Carstensen, 2006; Carstensen & Lang, 2007, S. 394-402). „...perception of time...is correlated with but not determined by age... (Charles & Carstensen, 1999, S. 330). Die Zeitperspektive ist zudem nicht an die demographisch definierte Lebenserwartung gebunden (Tesch-Römer, 2010, S. 80-84). So kann auch ein weiterer Umzug (weg von seinen Liebsten), eine lebensbedrohliche Erkrankung oder Krieg in jungen Jahren zu einer eingeschränkten Zeitperspektive führen. „Young or old, when people perceive time as finite, they attach greater importance to finding emotional meaning and satisfaction from life...“ (Carstensen, 2006).

Lang und Carstensen (2002) untersuchten den Einfluss der zeitlichen Zukunftsperspektive auf soziale Motivation, die Beziehungsorientierung und die soziale Einbindung. Es stellte sich heraus, dass eine offene zeitliche Zukunftsperspektive (erhoben als das Ausmass der subjektiven zeitlichen Erstreckung der eigenen Zukunft) einherging mit einer Bevorzugung von Wirksamkeitszielen (*Autonomy*, z.B. „finanziell unabhängig sein“) vor Bindungszielen (*Social Acceptance*, z.B. „nicht einsam sein“). Nahmen die Befragten ihre Zukunft dagegen als zeitlich begrenzt war, bevorzugten sie eher Generativitätsziele (*Generativity*, z.B. „eine Spur von mir auf der Welt hinterlassen“) oder auch Ziele der emotionalen Selbstregulation (*Emotion Regulation*, z.B. „meine Gefühle und mich so gut wie möglich einschätzen“). Insgesamt weisen diese Illustrationen darauf hin, dass sich die subjektive Zukunftsperspektive auf die Zusammenhänge zwischen persönlichen Zielen und sozialen Netzwerken auswirkt. Eine als begrenzt erlebte Zukunft bringt mit sich, dass sich Menschen auf die Sozialbeziehungen in ihrem Netzwerk beschränken, die mit einer hohen emotionalen Bindungs- und Beziehungsqualität verknüpft sind. Die Zeitperspektive spielt die wesentliche Rolle in dieser Theorie (auch Carstensen, Isaacowitz & Charles, 1999; Charles & Carstensen, 1999; Carstensen, 2006).

4.2.3 *Positivity Effect*

Alte und sehr alte Menschen legen grossen Wert darauf, in der Interaktion mit anderen Menschen positive und glückliche Erfahrungen zu machen. Sie bevorzugen daher vertraute Bezugspersonen, da diese am ehesten positive Emotionen versprechen (Tesch-Römer, 2010, S. 80-84). Emotional verdichtete Netzwerke ermöglichen jedoch nicht nur positive Gefühle, sondern auch belastende Emotionen. Insgesamt berichten die meisten älteren Menschen aber über mehr positive denn negative Aspekte in ihren sozialen Beziehungen. Dies mag daran liegen, dass alte Menschen ausgereifte Fähigkeiten haben, um schwierige emotionale Beziehungsanforderungen zu meistern (Carstensen & Lang, 2007, S. 403-404). Die Untersuchung von Ferring und Philipp (1999) ergab, dass alte Erwachsene im Vergleich zu jungen Erwachsenen signifikant mehr positive als negative Beziehungsaspekte wahrnehmen. Der Grossteil an emotional sehr bedeutsamen Personen im Netzwerk scheint ein Garant für die Wahrnehmung mehrheitlich positiver Beziehungsaspekte zu sein, wenn auch damit negative Seiten einer Beziehung nicht verhindert werden. Charles & Carstensen (1999) stellten fest, dass die Befunde zur (positiven) Emotionsorientierung über verschiedene Kulturen hinweg repliziert werden konnten.

Die Veränderung der Präferenz im Laufe der Entwicklung von negativen emotionalen Aspekten in jungen Jahren zu positiven im Alter wird als *Positivity Effect* bezeichnet (Carstensen et al., 2006)

4.2.4 Selektivität und Folgen der Netzwerkgestaltung

Im Alter werden wie dargelegt zunehmend emotionalen Gewinn versprechende Kontakte bevorzugt. Diese aktiv gesteuerte Selektion hat zur Folge, dass sich das soziale Netzwerk verkleinert, indem auf Beziehungen ohne affektive Bedeutung verzichtet wird (Lang & Carstensen, 1994; Lang, 2001; Carstensen et al., 2003). Ausserdem werden eher oberflächliche, belastende oder konfliktreiche Beziehungen aufgegeben (Martin & Kliegel, 2010, S. 70-71). Meist handelt es sich dabei um sogenannte periphere, nicht nahe stehende Sozialpartner/-innen. Die kleineren persönlichen Beziehungsnetzwerke alter Menschen im Vergleich zu jungen Erwachsenen zeichnen sich durch einen verhältnismässig grossen Anteil emotional nahestehender Beziehungspartner/-innen aus. Oft handelt es sich dabei um Familienangehörige und enge Freundschaften. Die Anzahl der sehr engen Beziehungen bleibt bis ins Alter stabil (Lang & Carstensen, 1994; Lang, 2001; Carstensen et al., 2003). Eine Abnahme der Kontakthäufigkeit zu entfernteren Netzwerkpartner/-innen beginnt bereits im jüngeren Erwachsenenalter (Carstensen, 1992). Die Abbildung 2 im Anhang A zeigt den beschriebenen Verlauf der Netzwerkgrösse und -zusammensetzung mit Unterscheidung der emotionalen Nähe über die Lebensspanne. In den Abbildungen 3 und 4 des Anhangs A ist dasselbe bezogen auf das Alter aus zwei übereinstimmenden Studien dargestellt.

Mit Selektivität ist folglich gemeint, dass Menschen mit zunehmendem Alter Interaktionspartner/-innen in stärkerem Masse auswählen (Tesch-Römer, 2010, S. 80-84). Dieses Verschieben der Prioritäten von einem breiten sozialen Umfeld auf emotional positive soziale Beziehungen bildet den Kern des sozioemotionalen Selektivitätsgedankens. Es wird von einem aktiven Selektions- und Konzentrationsprozess ausgegangen, der als „eine altersentsprechende Neuordnung des sozialen Kontextes und eine (Re-)Aktivierung der sozialen Ressourcen zu einem stabilen Wohlbefinden beitragen kann“ (Martin & Kliegel, 2010, S. 70-71). Die Emotionsregulation hat zum Zweck, abnehmende Energieressourcen effizient zu nutzen (Martin & Kliegel, 2010, S. 254).

Ferring und Filipp (1999) untersuchten die erhöhte Selektivität in der Gestaltung des sozialen Netzes im Alter mit einem die SST bestätigenden Ergebnis. Das Postulat der SST,

dass Beziehungen zu nahestehenden Netzwerkpartner/-innen stabil bleiben, wurde in einer Längsschnittstudie von Lang (2000b) bestätigt. Die emotionale Nähe zur Familie und nahestehenden Freunden/Freundinnen nimmt im Verlauf der Zeit sogar zu (auch Carstensen, 1992).

Im grossen Kontrast zur Disengagement-Theorie findet nicht ein allgemeiner sozialer Rückzug statt, sondern lediglich eine Präferenz auf enge Bezugspersonen (Ajrouch et al., 2007, S. 47). Zudem ist die Verkleinerung des Netzwerkes nicht auf Einflüsse von Persönlichkeitseigenschaften (Lang, Staudinger & Carstensen, 1998) und nur zu einem kleinen Teil auf unfreiwillige Verluste durch Tod oder Krankheit sowie Beziehungsabbruch von Seiten der Netzwerkpartner/-innen zurückzuführen (Lang & Carstensen, 1994; Lang, Neyer & Asendorpf, 2005, S. 394). Die Selektivität ermöglicht ein Optimum an erlebter Sinnhaftigkeit (Lang, Neyer & Asendorpf, 2005, S. 389-390).

5. Bisherige Forschung

5.1 Charakteristika von sozialen Beziehungen im Alter

Zahlreiche empirische Befunde belegen, dass Menschen ihre soziale Umwelt aktiv und „im Einklang mit altersspezifischen Herausforderungen“ über die gesamte Lebensspanne hinweg (also auch im hohen Alter) gestalten. Durch körperliche Beeinträchtigungen, vermehrte soziale Verluste durch Tod und die Konfrontation mit der Endlichkeit des Lebens gewinnen Sozialkontakte im Alter an emotionaler Bedeutung (Lang, 2003, S. 177). Die Beziehungen von alten Menschen werden durch die persönliche Beziehungsbiographie geprägt, die alle erlebten Beziehungen verkörpert und bis zu den frühesten Bindungserfahrungen in der Kindheit zurück reicht (Bamler, 2009, S. 537).

5.1.1 Partnerschaft

Die Ehe geniesst bei den heutigen alten Menschen einen hohen Stellenwert. Sie ist die häufigste Beziehungsform im Alter. Im Vergleich zu jüngeren Generationen zeichnet sie sich vor allem durch eine relativ hohe Kontinuität und Dauerhaftigkeit aus. So leben Frauen und Männer über 75 Jahre meist in Langzeitbeziehungen (Bamler, 2009, S. 534-538). Die Häufigkeit von negativen Interaktionen in dieser intimsten und engsten Beziehungsform zweier Menschen nimmt während einer langjährigen Dauer der Partnerschaft nicht ab. Aber

der Umgang mit Konflikten wird gelassener und weniger verletzend. „Die Qualität langjähriger Partnerschaften ist in der Regel sehr gut“ (Tesch-Römer, 2010, S. 129-130). Auch Höpflinger (2009, S. 6) erachtet, bezugnehmend auf den Schweizerischen Haushaltspanel, den/die Partner/-in fast immer als die wichtigste Bezugs- und Ansprechperson, da die heutigen alten Menschen aus ehe- und familienfreundlichen Geburtsjahrgängen stammen. Scheidungen sind in den letzten Jahrzehnten auch im Alter häufiger geworden, weil die „scheidungsfreudigen“ Generationen allmählich ins Rentenalter kommen. Die Auflösung einer langjährigen Partnerschaft erfolgt jedoch in den meisten Fällen nach wie vor durch den Tod (Tesch-Römer, 2010, S. 121, S. 124).

Mit steigendem Alter nimmt der Anteil an verwitweten Menschen klar zu, was aufgrund des hohen Stellenwerts einer Partnerschaft eine grosse Lücke hinterlässt. Die Verwitwung stellt infolge Geschlechtsspezifika ein „Frauensicksal“ dar. Frauen weisen zum einen eine grössere Lebenserwartung auf. Zum anderen zeigt das Heiratsverhalten der Männer, dass jüngere Partnerinnen bevorzugt werden, was den Effekt verstärkt. Des Weiteren heiraten Männer im höheren Lebensalter häufiger erneut als Frauen (Höpflinger, 2009, S. 6-7). Bei über 80-jährigen Frauen sind zwei Drittel verwitwet, aber noch rund 60 % der gleichaltrigen Männer verheiratet (Tesch-Römer, 2010, S. 123). Mithilfe von Sterbedaten von Ehepartner/-innen der Stadt Zürich der Jahre 1994-2006 liess sich das um rund drei Mal höhere Verwitwungsrisiko für Frauen im Alter von 60-85 Jahren berechnen (Statistik Stadt Zürich, 2009). Abbildung 5 des Anhangs B zeigt die entsprechenden Verwitwungshäufigkeiten und Abbildung 6 im gleichen Anhang macht die Geschlechts- und Altersdifferenzen nochmals deutlich.

In einer Verwitwungsstudie wurde ausserdem festgestellt, dass nach dem Tod des langjährigen Lebenspartners/der langjährigen Lebenspartnerin sehr häufig Beziehungen, insbesondere zu anderen Paaren, auseinander brachen und dies unabhängig davon, ob es sich um Bekanntschaften oder Freunde handelte. Es zeigte sich ein Wegfallen einer tragenden Gemeinsamkeit durch den Tod des gemeinsam in Beziehung gestandenen Menschen. Vielen gelingt die Transition der Strukturveränderung, von der Vier-Personen-Konstellation zur Dreier-Beziehung, nicht (Hollstein, 2003, S. 162-165).

5.1.2 Familie

„... from the cradle to the grave“: Die Familie ist die einzige soziale Institution, die über die gesamte Lebensspanne hinweg wichtig bleibt (Hoff & Tesch-Römer, 2007, S. 65). So geniesst die Beziehung von alten Menschen zu ihren erwachsenen Kindern einen sehr hohen Stellenwert auf beiden Seiten. Dieser Befund steht im Kontrast zum weit verbreiteten Mythos, dass erwachsene Kinder nicht mehr für ihre alten Eltern da sein wollen. Diese mehrfach empirisch untersuchte Beziehung ist in der Mehrzahl sehr eng oder eng (Hoff & Tesch-Römer, 2007, S. 72-74). Nach Nestmann (1999, S. 102) ist die Beziehung zwischen alten Eltern und ihren erwachsenen Kindern vorwiegend durch eine emotionale Bindung und gegenseitige Unterstützung geprägt, was Reibungen und Konflikte nicht ausschliesst. Diese Beziehung ist bis zum Ende des Lebens von alten Menschen wichtig und besteht auch dann, wenn Eltern und Kinder nicht mehr im gemeinsamen Haushalt leben (Hoff & Tesch-Römer, 2007, S. 72-74). Die Beziehung zwischen ihnen lässt sich mit „Intimität auf Abstand“ beschreiben. Auch wenn sie nicht mehr unter demselben Dach wohnen, sind die Kontakte vielfach intensiv und durch eine grosse emotionale Verbundenheit charakterisiert (Höpflinger, 2009, S. 8-9). Häufig leben Eltern und ihre erwachsenen Kinder in einer kleinen räumlichen Distanz, was persönlichen Kontakt und damit „Intimität auf Distanz“ ermöglicht (Tesch-Römer, 2010, S. 144, S. 152). „Von einem Abbrechen der Generationenbeziehungen nach dem Auszug der Kinder aus dem Elternhaus kann somit nicht die Rede sein“ (Höpflinger, 2009, S. 8-9). Netzwerkanalysen bei älteren Menschen widerlegen „die teilweise kulturpessimistische Vorstellung eines Zerfalls sozialer und namentlich auch familialer Solidarität und Unterstützung“ (Höpflinger, 2009, S. 2). Die Berliner Altersstudie hält fest, dass die Besuchshäufigkeit von durchschnittlich alle vier bis fünf Tage im Alter leicht zunimmt (Wagner, Schütze & Frieder, 2010, S. 331-332). Der Anteil von Kinderlosen bei der älteren Bevölkerung ist verhältnismässig gering (Höpflinger, 2009, S. 8-9).

Viele ältere Menschen zählen auch Enkelkinder zu ihrem sozialen Netzwerk (Höpflinger, 2009, S. 9-11). Eine steigende Lebenserwartung und eine bessere allgemeine Gesundheit im Alter tragen dazu bei, dass ältere Menschen ihre Enkel oft über eine längere Zeitspanne hinweg geniessen können (Hoff & Tesch-Römer, 2007, S. 74-75). Die Grosselternschaft ist von den meisten alten Menschen positiv konnotiert und mit einer erhöhten sozialen Zufriedenheit verbunden (Lang, 2000a, S. 143). Ausserdem messen viele Grosseltern dieser Beziehung eine hohe Bedeutung zu. Die Beziehung zwischen Grosseltern und

ihren Enkelkindern ist durch Freiwilligkeit und individuelle Gestaltung, heute emotional-psychisch (und weniger instrumentell-materiell) geprägt (Höpflinger, 2009, S. 9-11). Immer mehr alte Menschen kommen sogar in den Genuss der Urgrosselternschaft (Wagner et al., 2010, S. 332).

Während die vertikalen familiären Generationenbeziehungen (Grosseltern-Eltern-Kinder) ihre zentrale Bedeutung in allen Lebensphasen beibehalten, treten die horizontalen Verwandtschaftsbeziehungen wie Geschwister vergleichsweise etwas in den Hintergrund (Höpflinger, 2009, S. 11-12). Die Beziehung zur Schwester oder zum Bruder kann jedoch im Alter wichtiger und wieder intensiver werden. Gründe dafür sind (insbesondere bei verstorbenen oder gebrechlichen Eltern) die gemeinsame Vergangenheit und das Kennen seit der Kindheit, was die Identität im Alter stützen kann (Hoff & Tesch-Römer, 2007, S. 72). „Geschwisterbeziehungen vermitteln damit sozusagen zwischen familiärer Vergangenheit und biographischer Gegenwart“ (Höpflinger, 2009, S. 12). Die meisten älteren Menschen haben gegenwärtig Geschwister (Tesch-Römer, 2010, S. 178-180). Besuche finden durchschnittlich im zwei- bis vier-Wochen-Rhythmus statt (Wagner et al., 2010, S. 330-331).

5.1.3 Freundschaft und Nachbarschaft

In den letzten Jahren gewannen ausserfamiliäre Beziehungen wie Freundschaften an Bedeutung. Gründe dafür sind weniger stabile familiäre Beziehungen im Vergleich zu früher und grössere Autonomie und Freiheit in der Gestaltung des persönlichen Netzwerkes der alten Menschen (Adams & Allan, 1998, zit. nach Ajrouch, Akiyama & Antonucci, 2007, S. 51). Diese ausserfamiliäre soziale Aktivität scheint aber vor allem für „junge Alte“ zu gelten (Ajrouch et al., 2007, S. 51). Freundschaften können zu stabilen und nebst Geschwisterbeziehungen zu den längst andauernden Bindungen gehören (Tesch-Römer, 2010, S. 191). Freunde zu haben ist nicht nur komplementär zu Angehörigen bedeutsam (Höpflinger, 2009, S. 12-14). Lang zufolge tragen Freunde stärker zur sozialen Zufriedenheit bei als Familienbeziehungen, da es sich oft um enge Vertraute und einen geselligen Kontext handelt, während sich in Familien häufiger auch konflikthafte oder belastende Interaktionen abspielen (Lang, 2000a, S. 143). Bei Rat und Trost, für gegenseitigen Austausch (v.a. bei Frauen), gemeinsame Aktivitäten (v.a. bei Männern), für das Pflegen gemeinsamer Interessen und insgesamt zur emotionalen Unterstützung wenden sich ältere Menschen (wie Junge auch) oft an Freunde (Tesch-Römer, 2010, S. 194-198). Da es sich bei Freunden oft um Gleichaltrige handelt, ist das Risiko des Verlustes durch Tod im Alter hoch. Nebst diesem lebenszykli-

schen Effekt kann ein sich verkleinernder Freundeskreis mit kohortenbezogenen Differenzen erklärt werden, wie die sozioemotionale Selektivitätstheorie in Kapitel 4.2 zeigte (Höpflinger, 2009, S. 12-14).

Eine bedeutsame Mehrheit von älteren Menschen pflegt enge Nachbarschaftskontakte; eine beträchtliche Minderheit wünscht sich jedoch bessere Nachbarschaftskontakte (Höpflinger, 2009, S. 15). Nachbarn sind als potenzielle Unterstützer/-innen bei praktischer Hilfe wichtig (Tesch-Römer, 2010, S. 194-195). Die oft noch bis ins Alter bestehende hohe Verkehrsmobilität kann unter anderem dazu führen, dass milieuspezifische Kontakte außerhalb der Nachbarschaft oder frei wählbare Sozialbeziehungen bevorzugt werden (Höpflinger, 2009, S. 15).

5.2 Isolation und Einsamkeit

Mit steigendem Lebensalter wächst der Anteil allein lebender Menschen von 20 % bei 60-65-Jährigen auf 27 % in der Altersgruppe der 70-75 Jahre alten Menschen bis 54 % bei über 80-Jährigen. Die im Jahr 2009 erhobenen Daten weisen starke Geschlechtsunterschiede im hohen Alter auf. Während 28 % der über 80-jährigen Männer allein lebten, waren es 68 % bei den Frauen (Tesch-Römer, 2012, S. 436). Obwohl in den letzten 50 Jahren immer mehr Menschen allein leben, hat sich die Zahl der sich einsam fühlenden alten Menschen nicht verändert (Ajrouch et al., 2007).

Mit der Konzentration auf wenige Bezugspersonen steigt die Tendenz der sozialen Isolation. Bei den wenigen eindeutig sozial isolierten Menschen sind es oft bereits früher vorhandene soziale Lücken (und nicht das steigende Alter an sich), welche im hohen Alter zu sozialer Isolation führen (Höpflinger, 2009, S. 17). Zur Isolation kann heutzutage auch der sogenannte *digital divide*, zwischen Menschen mit und ohne Zugang zum Internet, beitragen (Victor et al., 2009).

Die zunehmende „Singularisierung“ im hohen Alter durch den Verlust des Lebenspartners/der Lebenspartnerin, von Angehörigen oder Freunden geht mit häufigeren Gefühlen von Einsamkeit und Verlassenheit einher (Tesch-Römer, 2012, S. 436-437). Nach Dykstra (2009) ist ein Anstieg von Einsamkeit erst im sehr hohen Alter festzustellen. Seine auf europäischen und nordamerikanischen Studien basierende Untersuchung ergab, dass sich durchschnittlich rund 25 % der 25-79-Jährigen manchmal bis sehr oft einsam fühlen; bei über 80-Jährigen fühlen sich rund 40 % oft einsam. Verwitwete, Geschiedene und Ledige sind häufi-

ger einsam als Verheiratete. Eine erhöhte Einsamkeit weisen auch kinderlose und im Heim lebende alte Menschen auf (Wagner et al., 2010, S. 339). Die Schweizerische Gesundheitsbefragung 2007 ergab moderatere Einsamkeitszahlen: weniger als 5 % der 65-79-jährigen Befragten fühlen sich häufig einsam. Fast 20 % erwähnten jedoch, manchmal einsam zu sein. Von den 80-Jährigen und älteren zu Hause lebenden Personen fühlten sich rund 7-8 % häufig und 25 % manchmal einsam (Höpflinger, 2009). In der Untersuchung von Victor, Scambler und Bond (2009) waren rund 20-25 % der Probanden/Probandinnen von neuer oder zunehmender Einsamkeit im Alter betroffen. Bei einer Gruppe von 13-15 % war das Ausmass der Einsamkeit während der ganzen Lebensspanne konstant. Eine kleine, aber signifikante Minderheit (5-10 %) von alten Menschen erlebte sogar abnehmende Einsamkeitsgefühle bei Erreichen des hohen Alters. Einsamkeit ist kein besonderes Phänomen des höheren Erwachsenenalters (Lang, 2004a, S. 363-365). So haben 15-24-Jährige die durchschnittlich gleich hohen Einsamkeitsquoten wie über 80-Jährige (Dykstra, 2009).

Verschiedene Studien untersuchten den Zusammenhang zwischen Alter und Einsamkeit mit nicht eindeutigen Ergebnissen (Tesch-Römer, 2010, S. 209-211). Sicher jedoch ist, dass die meisten alten Menschen nicht einsam sind. Aber die Einsamkeit wird im hohen Alter für eine bedeutsame Minderheit ein Problem (Tesch-Römer, 2012, S. 437). Diese nicht zu ignorierende Gruppe alter und sehr alter Menschen fühlt sich regelmässig einsam (Tesch-Römer, 2010, S. 209-211). Risikofaktoren für die Entstehung von Einsamkeit im Alter sind das Fehlen einer vertrauten, intimen Beziehungsperson (also die Qualität sozialer Beziehungen), schlechte Gesundheit und Kinderlosigkeit und nicht das Alter an sich (Tesch-Römer, 2010, S. 214, 216). In der Berliner Altersstudie wird ebenfalls eine geringe Anzahl von Menschen, mit denen man Zärtlichkeit austauschen kann, als ausschlaggebender Faktor für Einsamkeit genannt (Wagner et al., 2010, S. 339). Victor et al. (2009) fanden einen starken Zusammenhang zwischen Verwitwung und zunehmender Einsamkeit im Alter. Dykstra (2009) zeigte ausserdem auf, dass die individualistische Gesellschaft (wie wir sie auch in der Schweiz kennen) einen kleineren Anteil einsamer Menschen umfasst als in kollektivistischen, verstärkt auf die Familie ausgerichteten, südlichen europäischen Ländern.

5.3 Netzwerkgestaltung und -veränderung

Was Geschlechtsunterschiede in der Netzwerkgestaltung betrifft, sind widersprüchliche Befunde vorhanden: Nach Bamler (2009, S. 532) verfügen Frauen im Vergleich zu

Männern (auch) im Alter über grössere soziale Netzwerke und wechselseitig erlebte Unterstützungsbeziehungen, unabhängig davon, ob sie in einer Zweierbeziehung oder allein leben. Amerikanische Studien stellten fest, dass Frauen auf mehr enge Beziehungen zurückgreifen können, Männer aber insgesamt über ein grösseres soziales Netzwerk verfügen, das sich durch lockere Beziehungen (Mitgliedschaft in Organisationen etc.) auszeichnet (Schmidt, 2005, S. 219). Frauen unterhalten nach Martin & Kliegel (2010, S. 255) insgesamt intensivere soziale Netzwerke, was sowohl positiv wie auch negativ bewertete Beziehungen umfasst. Die Berliner Altersstudie andererseits konnte keine signifikanten Geschlechtsunterschiede feststellen und erachtet die Grösse und Zusammensetzung des sozialen Netzwerks bei beiden Geschlechtern als sehr ähnlich (Baltes, Horgas, Klingenspor, Freund & Carstensen, 2010, S. 610-613).

Ältere Menschen mit geringem sozioökonomischen Status haben verschiedenen Studien zufolge kleinere soziale Netzwerke, die sich vorwiegend aus Familienangehörigen zusammensetzen (Martin & Kliegel, 2010, S. 255-256). Auch der Zivilstand wirkt sich auf die Netzwerkgrösse aus. Verheiratete zählen die grösste, Verwitwete eine kleinere und Geschiedene die kleinste Anzahl an sozialen Kontakten. Auch kinderlose Menschen und Heimbewohner/-innen haben relativ kleine Netzwerke (Wagner et al., 2010, S. 334-335). Die Netzwerkgestaltung ist abhängig von der Netzwerkorientierung einer Person und der Netzwerkoffenheit der Lebenssituation. Menschen mit starker Netzwerkorientierung haben auch im höheren Alter grössere soziale Beziehungssysteme, allerdings nur, wenn ökologische, ökonomische und soziale Umweltbedingungen die Aufrechterhaltung von sozialen Beziehungen unterstützen (Nestmann, 1999, S. 104).

Eine gute soziale Einbindung und soziale Wirksamkeit älterer Menschen ist in Beziehungen vorhanden, die emotionale Nähe, Intimität, Vertrauen und vor allem Gegenseitigkeit (gekennzeichnet durch die Balance zwischen Autonomie und Unterstützungsbedarf) ermöglichen (Lang, 2000a, S. 146). Schon Perrig-Chiello (1997, S. 184) stellte fest, dass Eigeninitiative bei gleichzeitiger Offenheit, Hilfe anzunehmen, zu befriedigenden Sozialkontakten führt. Zudem hat die Wertschätzung von Kontakten Einfluss auf die Zufriedenheit: Wer Kontakte als wichtig einschätzt, ist zufriedener damit.

Fiori, Smith und Antonucci (2007) untersuchten Netzwerktypen alter Menschen und stellten Unterschiede zwischen den Probanden im Alter von 70-84 Jahren und im hohen Alter (über 85 Jahre) fest. Die *restricted network types*, die durch kleine (teils nicht lokale)

Netzwerke, unterdurchschnittliche Kontakthäufigkeit mit Freunden oder der Familie und wenig sozialer Aktivität gekennzeichnet sind, waren bei den Menschen im hohen Alter überrepräsentiert (63 %/76 %). Allerdings waren 40 % des hohen Alters dem *friend-focused-supported network type* zuzuordnen, der hohe Kontakthäufigkeit mit Freunden und überdurchschnittliche emotionale und praktische Unterstützung aufweist. Der Befund hebt einerseits die Heterogenität der Netzwerktypen, sogar innerhalb einer relativ kleinen Altersgruppe, hervor. Andererseits verdeutlichen die Ergebnisse, dass die mehrheitlich verwitweten Probanden/Probandinnen des *friend-focused-supported network types* die Lücke des Partners/der Partnerin mit Freunden „kompensieren“.

Die Berliner Altersstudie bestätigte die alterskorrelierte Abnahme von sozialen Interaktionspartnern, die sich vor allem aus dem peripheren Kreis des Netzwerks zusammensetzen (Smith & Baltes, 2010, S. 259-263). Lang (2001) konnte aufzeigen, dass die meisten Sozialbeziehungen bis ins hohe Alter von den älteren Menschen selbst, also aktiv und gewollt, infolge veränderter Bedürfnis- und Anforderungsstrukturen beendet werden. Nur ein geringer Teil der beendeten Beziehungen ist somit auf unfreiwillige Beziehungsabbrüche oder Verlusterfahrungen (z.B. durch den Tod des Partners/der Partnerin) zurückzuführen.

Menschen im Alter sind generell betrachtet häufig gut in soziale Netzwerke integriert, die Familienmitglieder oder Gleichaltrige beinhalten. Zu ausserfamiliären Generationenbeziehungen pflegen ältere Menschen nur punktuelle Kontakte. Die Schweizerische Gesundheitsbefragung 2007 zeigte, dass die allermeisten älteren Menschen über mindestens eine Vertrauensperson verfügen. (Die Mehrheit stützt sich auf mehrere.) Auch allein lebende ältere Personen sind nicht häufiger ohne Vertrauensperson. Obwohl die meisten über 80-jährigen Menschen gut sozial integriert bleiben, zeigt sich im hohen Alter oft eine zunehmende Konzentration auf wenige Angehörige oder ausgewählte Freunde (Höpflinger, 2009). Auch Martin und Kliegel (2010, S. 253) glauben, dass soziale Netzwerke im höheren Erwachsenenalter mehrheitlich aus engen Beziehungen zu Familienmitgliedern und vertrauten Freunden bestehen. Obwohl sich die Anzahl der Sozialkontakte mit zunehmendem Alter insgesamt verkleinert, bleiben die engen sozialen Beziehungen bis ins hohe Alter ziemlich stabil.

6. Fazit und Forschungslücke

Im Bereich der Gerontopsychologie gibt es umfangreiche Literatur und zahlreiche Studien zu sozialen Beziehungen. Je nach theoretischer Position wird eine andere Beziehungsgestaltung vorgeschlagen. Die Disengagement-Theorie steht zum Beispiel für das Aufgeben von sozialen Beziehungen im Alter, ist jedoch mehrfach empirisch widerlegt worden. Mit der Aktivitätstheorie werden durch vermehrte Aktivität soziale Verluste ausgeglichen. Oder bei der Kontinuitätstheorie sollen die Strukturen der sozialen Beziehungen bewahrt werden. Ein emotional tragendes soziales Netzwerk sollte auf alle Fälle lange vor dem Beginn des Alters aufgebaut werden.

Auffallend sind die vielen Mythen rund ums Altern, wie „die meisten alten Menschen sind einsam“ oder „die Einsamkeit wird im Alter immer schlimmer“, obwohl Einsamkeitsgefühle nicht einmal zur Norm des Altwerdens gehören. Weitere Altersstereotype sind, dass alte Menschen von ihren erwachsenen Kindern vernachlässigt werden oder auch, dass sie von anderen abhängig sind, während sie in Wahrheit in anderen Bereichen bis ins hohe Alter selbst Unterstützung leisten.

Die Sozioemotionale Selektivitätstheorie wird grösstenteils gestützt. Insbesondere die Grundpfeiler der Stabilität von vertrauten Beziehungspersonen im Alter, die Rolle des Zeithorizonts und die zunehmende Bedeutung positiver Emotionen sind empirisch gut belegt. Fraglich bleibt, ob die verringerte Zukunftsperspektive ausschliesslich durch die Wahrnehmung des verbleibenden Zeithorizonts beeinflusst wird oder auch mit verändertem Kontroll-erleben zu tun hat. Wenn zum Beispiel nicht mehr erwartet wird, wirksam in der Beziehungsgestaltung zu sein, scheint die Präferenz für bereits bestehende Sozialpartner/-innen nahe liegend. Ausserdem ist es möglich, dass nebst der Zeitperspektive veränderte Umweltanforderungen (wie durch die Pensionierung beispielsweise) soziale Ziele mitgestalten.

Es ist noch zu erforschen, wie die Emotionsregulation im hohen Alter erfolgen kann, wenn nahestehende, nicht einfach ersetzbare Personen aus dem Netzwerk ausscheiden. Des Weiteren sollte vertiefter untersucht werden, wie das Wissen über soziale Beziehungen von alten Menschen in die Prävention und Interventionsprogramme einfliessen kann.

7. Zielsetzung, Fragestellung und Vorannahmen

Ziel dieser Arbeit ist die Beschreibung von Hauptmerkmalen der TAVOLATA-Teilnehmenden. Die vorliegende Analyse soll Aufschluss darüber geben, welche Gruppe von Menschen sich von TAVOLATA angesprochen fühlt und aus welchen Gründen. Die Erkenntnisse aus der Arbeit können einen Beitrag zur Weiterentwicklung des Projekts TAVOLATA leisten.

Die sozioemotionale Selektivitätstheorie geht davon aus, dass ältere Menschen Kontakte zu emotional nahestehenden Familienangehörigen oder Freunden bevorzugen und nur ungern neue Kontakte knüpfen. Mit diesem Postulat ist unklar, was alte Menschen dazu motiviert, an TAVOLATA zu partizipieren. Ist es ein unbefriedigendes oder zu kleines Netz an Beziehungen? Oder nehmen TAVOLATA-Teilnehmende ihre Zukunft (noch) nicht als stark begrenzt wahr und wollen deshalb breit sozial aktiv sein? Die Arbeit geht der Frage nach, wie sich TAVOLATA-Teilnehmende charakterisieren lassen und was sie zur Teilnahme motiviert. Interviews mit TAVOLATA-Partizipierenden und teilnehmende Beobachtung sollen Aufschluss darüber geben. Zur Validierung der ausgewerteten Ergebnisse und zur Vervollständigung der Untersuchung werden zudem vier TAVOLATA-Kontaktpersonen als Experten befragt.

Die zugrundeliegende Hypothese ist, dass sich einsame Menschen nicht von selbst bei einer TAVOLATA melden. Daraus ergibt sich die Vorannahme, dass es sich bei TAVOLATA-Teilnehmenden mehrheitlich um Menschen handelt, die bereits gut in einem persönlichen Netzwerk eingebettet sind und ihre zwischenmenschlichen Bedürfnisse mit vorhandenen Vertrauenspersonen befriedigen. Ihre offene und gesellige Wesensart könnte sie zur Teilnahme an TAVOLATA motivieren.

Methode

8. Design

Im Vordergrund dieser Arbeit stehen die individuellen Sichtweisen der einzelnen Befragten in ihrer ganzen Vielfalt, was den Entscheid für die qualitative Forschungsmethode begründet. Die gewählte Fallanalyse ist ein in diesem Zusammenhang geeignetes Design, da

es den Fall in seiner Ganzheit und Komplexität berücksichtigt. Durch die Suche nach relevanten Einflussfaktoren und die Interpretation von Zusammenhängen sind tiefgreifende Ergebnisse möglich (Mayring, 2002). Die Wahl eines qualitativen Instruments fiel auf Interviews als Hauptmethode (Kapitel 10).

9. Beschreibung der Stichprobe

Gesucht wurden in einem ersten Schritt Frauen und Männer, die seit über einem Jahr an einer TAVOLATA partizipieren. Das Einschlusskriterium der mindestens einjährigen Teilnahme soll qualifiziertere Aussagen gewährleisten und berücksichtigen, dass die Bildung von neuen Beziehungen Zeit braucht. Um sich ein möglichst breites Bild machen zu können, wurden TAVOLATA-Teilnehmende aus unterschiedlichen Teilen der deutschsprachigen Schweiz berücksichtigt. Die Stichprobe wurde in zwei Alterskategorien aufgeteilt. Ausschliesslich TAVOLATA-Mitglieder, deren Kontaktdaten dem Migros-Kulturprozent zur Verfügung stehen, wurden durch die TAVOLATA-Projektleitung per Post angeschrieben. Da ein geschätztes Drittel der Teilnehmenden nicht PC-affin ist, konnten so möglichst viele potenzielle Interviewpartner/-innen angesprochen werden. Ausserdem sind dem Projektteam nur wenige Mailadressen von Teilnehmenden bekannt. Der Aufruf im Namen der Projektleitung hatte den Vorteil eines offizielleren Charakters, der den Eindruck von Seriosität und Vertraulichkeit unterstreichen sollte. Mit diesem ersten Schritt konnten rund 50 % der Interviewpartner/-innen rekrutiert werden.

Die andere Hälfte der benötigten Stichprobe liess sich in einem zweiten Anlauf über die Kontaktpersonen der jeweiligen TAVOLATA gewinnen. Die Kontaktpersonen sind mehrheitlich per Mail erreichbar, weshalb dieser Zugangsweg gewählt wurde. Die Aufforderung war, ihre Gruppenmitglieder zur Teilnahme an der Befragung zu ermuntern. Selbstverständlich sollte Interessierten nach wie vor die Möglichkeit geboten werden, sich ohne Wissen der Kameraden zu melden. Der Rekrutierungskanal über die Kontaktpersonen ermöglichte eine grössere Diversifizierung. Die Befürchtung war nämlich, dass sich direkt nach dem ersten Aufruf in erster Linie extrovertierte und neugierige TAVOLATA-Teilnehmende meldeten. Die relativ grosse Altersspannbreite und die fast gleichermassen berücksichtigten Geschlechter trugen zu einem möglichst ganzheitlichen Bild bei. Die Stichprobe wird jedoch dem Anspruch auf Repräsentativität der ganzen TAVOLATA-Gemeinschaft nicht vollständig gerecht, da es sich einerseits um eine Zufallsauswahl handelt und die Aufteilung anderer-

seits nicht den effektiven Geschlechts- und Altersquoten entspricht. Im Anhang C kann Einsicht in den Aufruf zur Befragung genommen werden.

Es wurden 11 TAVOLATA-Teilnehmende befragt. Tabelle 1 zeigt die Zuordnung nach Hauptkriterien.

Tabelle 1. Probandenaufteilung nach Hauptkriterien.

	60-72 Jährige	73-85 Jährige
Frauen	3 Personen	3 Personen
Männer	2 Personen	3 Personen

Es sei an dieser Stelle erwähnt, dass zwei Probanden das Kriterium der mindestens einjährigen Teilnahme nicht erfüllen. Da es sich schwierig gestaltete, TAVOLATA-Männer zu gewinnen, wurde das Einschlusskriterium gelockert. Proband M1I war zum Zeitpunkt der Befragung seit 11 Monaten Mitglied, Gesprächspartner M1K erst seit ca. sechs Monaten. Ausserdem müssen einige Aussagen von W2D in den Kontext der Kontaktperson-Funktion gesetzt werden, da sie diese Rolle mit der Zeit übernahm (siehe später in diesem Kapitel).

Abbildung 1 zeigt die Details zur Wohnsituation, Abbildung 2 veranschaulicht den Zivilstand und Abbildung 3 das soziale Umfeld der befragten TAVOLATA-Teilnehmenden.

Neun Probanden/Probandinnen leben zu Hause und zwei in einer Alterswohnung. Mit Ausnahme von zwei Personen leben alle allein.

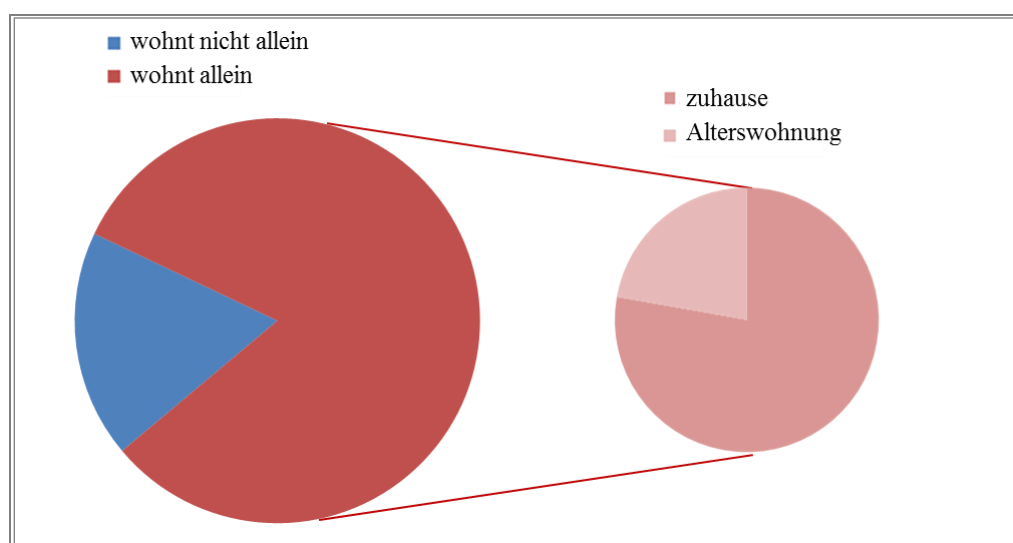


Abbildung 1. Wohnsituation.

Von den Befragten, die keine/n Partner/-in haben, sind zwei geschieden, drei verwitwet und zwei schreiben sich dem Zivilstand ledig zu. Vier der befragten Teilnehmenden leben in einer Partnerschaft, wobei zwei Interviewpartner/-innen verheiratet sind, eine Person geschieden und eine ledig ist.

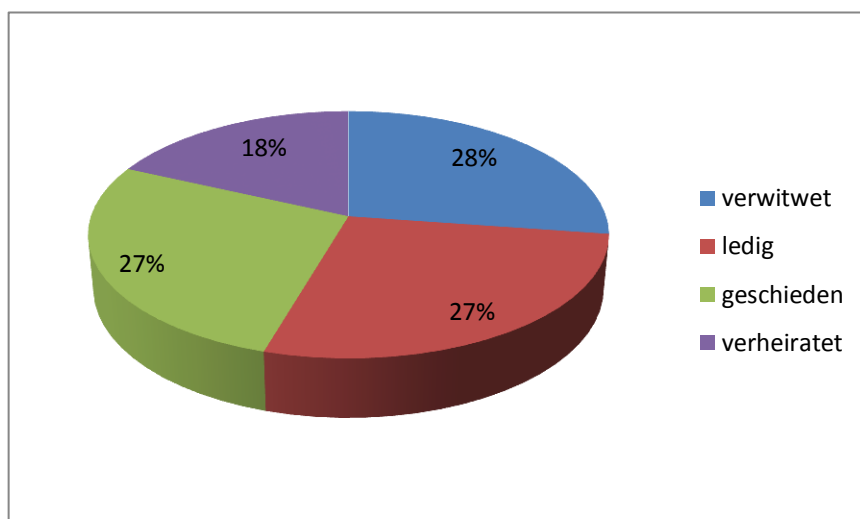


Abbildung 2. Aufteilung nach Zivilstand in Prozent.

Acht Personen haben Kinder und die meisten davon auch Enkel. Neun Probanden/Probandinnen sagten aus, Geschwister zu haben (siehe auch Kapitel 16).

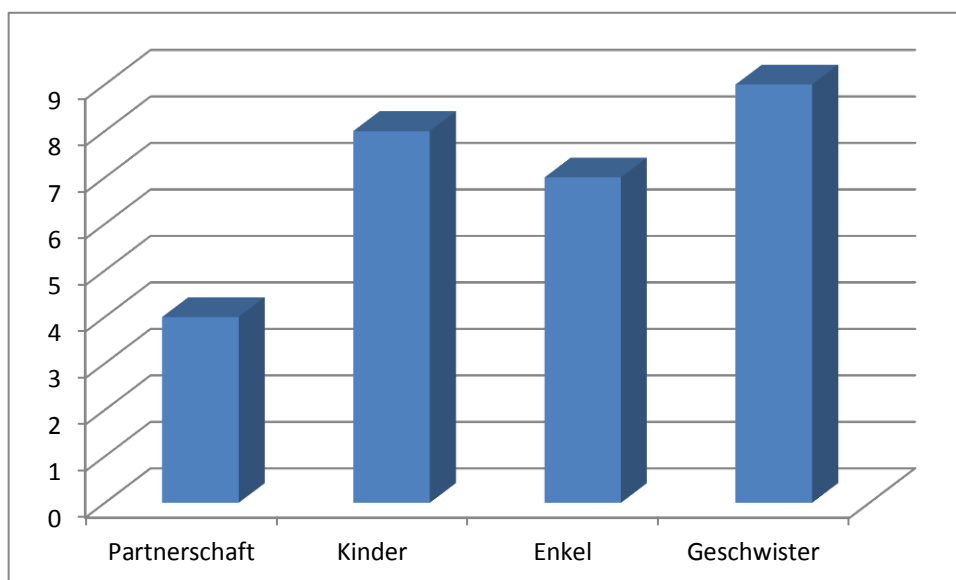


Abbildung 3. Häufigkeit von familiären Sozialpartnern/Sozialpartnerinnen.

Der Tabelle 1 in Anhang D sind die detaillierten Angaben zu den Probanden/Probandinnen zu entnehmen.

Neben den Teilnehmenden wurden aus einer von der TAVOLATA-Projektleitung zur Verfügung gestellten Auswahl nach dem Zufallsprinzip vier TAVOLATA-Kontaktpersonen zum Interview eingeladen. Es handelt sich dabei um die jeweils für eine Gruppe verantwortliche Person, die den Kontakt zum Migros-Kulturprozent sicherstellt und oft eine inoffizielle Leitungsfunktion der Gruppe innehat. Eine der vier interviewten Personen ist männlich, die anderen sind weiblich. Das Alter der Interviewpartner/-innen bewegt sich zwischen 61 und 79 Jahren. Zwei der befragten Kontaktpersonen sind seit drei Jahren bei TAVOLATA dabei, eine Person seit zweieinhalb Jahren und eine seit rund zehn Monaten.

10. Datengewinnung und -aufbereitung

Die Daten wurden mittels halbstrukturierter Befragung erhoben, um theoriegeleitet die spezifische Fragestellung zu beantworten. Die Datengewinnung wurde durch die teilnehmende Beobachtung an je einer zufällig ausgewählten TAVOLATA vor Beginn und nach Abschluss der Befragungen ergänzt. Dieses Instrument ermöglicht durch die Innenperspektive die grösstmögliche Nähe zum Gegenstand und eignet sich vor allem für soziale Situationen, wie TAVOLATA eine darstellt (Mayring, 2002).

Grundlage der Interviews mit den TAVOLATA-Teilnehmenden bildete der Leitfaden in Anhang E, der sowohl offene als auch geschlossene Fragen enthält. Bei den offenen Fragen sollten die Probanden/Probandinnen möglichst frei antworten können. Die bewusst gewählten geschlossenen Fragen dienen dem Ein- oder Ausschluss zu einer Gruppe. Ausserdem sorgten Vertiefungsfragen dafür, dass das eigentliche Forschungsthema im Fokus blieb und auf den Kern des Forschungsgegenstands zurückgekommen werden konnte. Der Interviewleitfaden folgt dem Aufbau von sachlichen Fragen bis hin zu persönlichen, womöglich emotionalen Fragen.

Die Interviews wurden in den Monaten Februar und März 2013 bei den Befragten Zuhause geführt (mit Ausnahme einer Befragung in einem Café). Die Dauer der Interviews betrug zwischen 30 und 60 Minuten, wobei auf das vorgängige Kennenlernen und bei Bedarf eine Nachbesprechung Wert gelegt wurde. Sämtliche Gespräche sind in Mundart durchgeführt worden, um eine möglichst natürliche Umgebung zu gewährleisten. Dabei wurden ein paar Fragen des Interviewleitfadens alltagssprachlich umformuliert.

Die Interviews sind digital aufgezeichnet und transkribiert. Nach Mayring (2002) ist die Übertragung in normales Schriftdeutsch die meist verbreitete Protokolltechnik. Da die inhaltliche Aussage im Vordergrund steht, wurden bei der Transkription der Dialekt bereinigt, Satzaufbaufehler behoben und der Stil insgesamt geglättet. Die Namen der Befragten und anderer erwähnten Personen sind in den Transkripten anonymisiert. Auch Ortsnamen, die Aufschluss über die/den Interviewpartner/-in geben könnten, wurden mit einem Platzhalter ersetzt. Den Befragten wurde ein dreistelliges Kürzel zugewiesen. Die erste Stelle steht für das Geschlecht (W für weiblich, M für männlich), die Zahl verweist auf die Zuweisung zu einer der zwei Alterskategorien (1 für 60-72 Jährige, 2 für 73 bis 85 Jährige) und der letzte Buchstabe wurde zufällig zugewiesen. Die Audioaufnahmen sind nach erfolgter Transkription gelöscht worden.

Da die Netzwerkorientierung nach Lang (2003, S. 182) auf *traits* (relativ stabile Persönlichkeitsmerkmale) zurück zu führen ist, wurde das NEO-Fünf-Faktoren-Inventar (NEO-FFI) angewandt. Das Instrument ist objektiv, reliabel und valide. Die Validierung des Verfahrens erfolgte über umfangreiche faktorenanalytische Studien. Ziel des Fragebogens in Anhang E war es, die Persönlichkeitseigenschaften der befragten TAVOLATA-Teilnehmenden noch besser zusammenfassen zu können. Die Befragten konnten auf einer fünfstufigen Skala von starker Ablehnung (1) bis starker Zustimmung (5) ankreuzen, wie sie persönlich zur vorgelegten Aussage stehen. Aus den sogenannten Big 5-Dimensionen *Extraversion*, *Gewissenhaftigkeit*, *Neurotizismus*, *Offenheit* und *Verträglichkeit* (Kapitel 3.3) des NEO-FFIs wurden je drei Items mit möglichst hoher Ladung (Korrelation zwischen Item und Dimension) oder spezifischem Interesse gewählt. Die abgekürzte Testform wurde verwendet, um die älteren Gesprächspartner/-innen nebst dem Interview nicht zu stark zu strapazieren. (Borkenau & Ostendorf, 2008)

Der Interviewleitfaden in Anhang F für TAVOLATA-Kontaktpersonen unterscheidet sich zu demjenigen der Teilnehmenden vor allem dahingehend, dass die Befragten eine Antwort bezogen auf ihre ganze Gruppe (und nicht nur auf die eigene Person) zu geben hatten. Ebenso hatten die Kontaktpersonen in der Kurzversion des NEO-FFI (Anhang E) zu bestimmen, bei welcher Ausprägung sich die Mehrheit der Gruppenmitglieder positioniert. Die 30 bis 45-minütigen Interviews fanden im März nach Abschluss der TAVOLATA-Teilnehmenden-Befragung in öffentlichen Räumen statt. Die aufgezeichneten Gespräche

wurden analog der Teilnehmenden-Interviews anonymisiert transkribiert und dann gelöscht. Die befragten Kontaktpersonen erhielten ein Kürzel K1 bis K4.

Zur teilnehmenden Beobachtung wurden schriftliche Notizen gemacht, die der Verfasserin vorliegen.

Ergebnisse

11. Beschreibung der Auswertungsverfahren

Die Daten wurden mittels der qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet. Nach Mayring (2002) handelt es sich dabei um ein methodisches Vorgehen, das eine sowohl theoriegeleitete (deduktive) als auch aus dem Material hergeleitete (induktive) Kategorienbildung erlaubt. Die verwendeten Techniken der inhaltlichen Strukturierung (deduktive Kategorienanwendung) und der induktiven Kategorienbildung wurden dem erhobenen Material unter Berücksichtigung des Forschungsgegenstands am besten gerecht. Das Ziel der inhaltlichen Strukturierung ist es, „bestimmte Themen, Inhalte, Aspekte aus dem Material herauszufiltern und zusammenzufassen“ (Mayring, 2010, S. 98). Die Interviewtranskripte wurden deshalb systematisch in einem iterativen Prozess auf die theoriegeleiteten Kategorien hin untersucht, wobei die erste Strukturierungsdimension (Hauptkategorie) aus der Fragestellung abgeleitet wurde. Die induktive Kategorienbildung ergänzte das Kategoriensystem. „Induktives Vorgehen hat eine grosse Bedeutung innerhalb qualitativer Ansätze“ (Mayring, 2002). Das Material ist systematisch analysiert worden, indem im ersten Schritt die inhaltstragenden Textbestandteile herausgefiltert und anschliessend Satz für Satz Kategorien gebildet wurden. Auf dem gewünschten Abstraktionsniveau wurden diese zu Kategorien und Unterkategorien zusammengefasst, so dass ein dreistufiges Kategoriensystem bestehend aus Hauptkategorien, Kategorien und Unterkategorien entstand. In einem letzten Materialdurchgang wurden die Probanden/Probandinnen den Kategorien zugeordnet.

Zu sämtlichen Unterkategorien wurde konsequent nach Ankerbeispielen gesucht. Die laufend ergänzten Definitionen und Codierregeln (wo nötig) leisteten einen Beitrag zur Differenzierung und Abgrenzung der einzelnen Kategorien. Das Kategoriensystem befindet sich in Tabelle 2 des Anhangs G.

Nach erfolgter Zuordnung der Probanden/Probandinnen zu den Kategorien wurden Häufigkeitsanalysen erstellt. In Tabelle 3 im Anhang H ist die Kategorienzuordnung aller Probanden/Probandinnen ersichtlich sowie die ausgezählten Häufigkeiten.

Ziel der Kontaktpersonen-Interviews war es, die vorangegangenen Einzelaussagen der Teilnehmenden mit den Antworten der vier Gruppen-Experten zu vergleichen und auf Übereinstimmung zu überprüfen, um die Ergebnisse noch breiter abstützen zu können. Die Transkripte wurden im bestehenden Kategoriensystem durchgearbeitet. Neue Informationen aus den Interviews sind auf Mehrfachnennung innerhalb der Kontaktpersonen untersucht worden. Die mit den befragten Teilnehmenden übereinstimmenden, aber auch wichtige zusätzliche Aussagen sind im Ergebnisteil festgehalten. Zudem sind TAVOLATA-Spezialitäten der vier Kontaktpersonen im Anhang I *Erfolgsfaktoren und Stolpersteine* zu finden.

12. Darstellung der Ergebnisse

12.1 Beweggründe für die Teilnahme

12.1.1 Auslöser

Als Auslöser für die Teilnahme an TAVOLATA wurden Drittpersonen, Veranstaltungen und Inserate genannt. Eine Mehrheit von acht Probanden/Probandinnen sagte, dass sie durch eine Drittperson angefragt wurde. In den meisten Fällen hat bereits ein vorgängiger Kontakt zu dieser Drittperson bestanden. Bei zwei Interviewpartnerinnen erfolgte die Anfrage durch Dritte im Anschluss an eine Veranstaltung, an der TAVOLATA durch eine Organisation vorgestellt wurde. Zwei weitere Probandinnen wurden durch ein Inserat auf TAVOLATA aufmerksam.

12.1.2 Motivation

Alle Befragten nannten mindestens zwei Gründe, die sie zur Teilnahme an TAVOLATA motivieren. Über 50 % der Probanden/Probandinnen gaben mehr als vier Motivationsfaktoren an. Abbildung 4 veranschaulicht die Häufigkeit der Nennungen der induktiv erarbeiteten Kategorien.

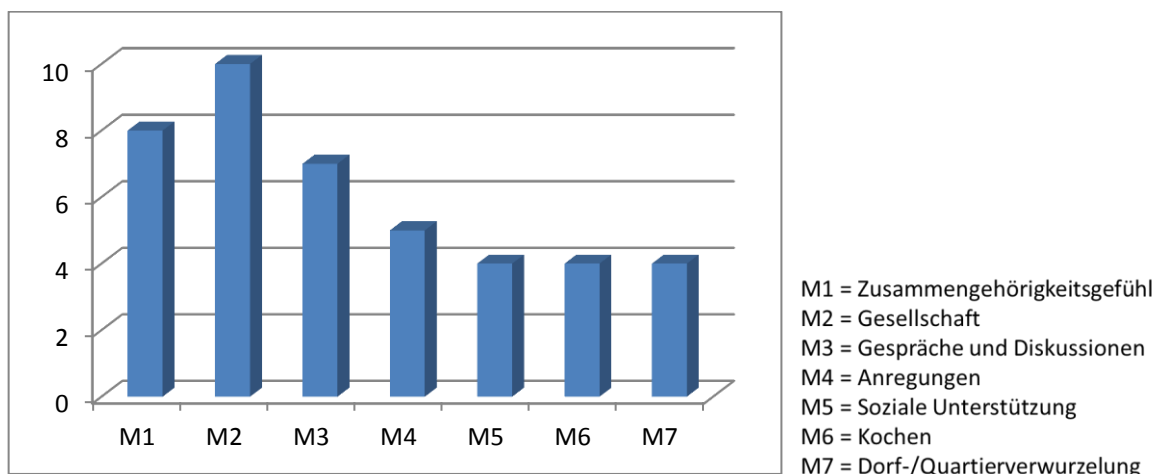


Abbildung 4. Häufigkeiten der Motivationsfaktoren nach Kategorienkürzel.

Zusammengehörigkeitsgefühl

Rund 70 % der Stichprobe erachteten das Zusammengehörigkeitsgefühl als einen wesentlichen Beweggrund zur weiteren Teilnahme an TAVOLATA. Dank dem sich gegenseitig besseren Kennen über die Zeit entstand soziale Einbettung. Genannt wurde auch das Gefühl, unter Gleichgesinnten zu sein, da erkannt wurde, dass andere dieselben Probleme haben: „Ich finde es wichtig, dass man nicht das Gefühl hat, nur unsereins habe Sorgen“ (M2G, S. 1-2). Das Gefühl, in die TAVOLATA-Gruppe eingebunden zu sein, wird in der grossen Mehrzahl der Fälle als positiv erlebt. Eine Person empfindet aber diese soziale Zugehörigkeit als negativ gefärbte soziale Verantwortung: „Das ist erstens eine gewisse Pflicht/Abhängigkeit. Ich meine damit, dass es die Leute fast erwarten, dass ich auch dabei bin... Ich mache jetzt einfach mit, weil ich alle relativ gut kenne“ (M2E, S. 2).

In den zwei teilnehmenden Beobachtungen entstand ein mit den Interviews übereinstimmendes Bild von Gruppenzugehörigkeit und Vertrautheit.

Eine der vier Kontaktpersonen nannte ebenfalls das Gefühl, unter Gleichgesinnten zu sein, als Motivationsfaktor. „... dass sie manchmal etwas einsam waren in ihren Häusern“ (K3, S. 2).

Gesellschaft

Mit Ausnahme der erwähnten Person mit Projektleitungs-Kontakt-Funktion nannten alle Befragten das gesellschaftliche Zusammensein als Beweggrund zur Teilnahme. Der Interviewpartner M2G sagte dazu: „Ich dachte, dass es eine Gelegenheit sei, bei der man zusammen sitzen kann... Ich finde das nach wie vor sehr wichtig“ (S. 1). Eine andere Teil-

nehmerin drückte es folgendermassen aus: „Da ich nicht viele Bekannte habe, gibt es mir die Gelegenheit, mit Menschen zusammen zu sein und andere kennen zu lernen und zusammen zu ‘plaudern‘“ (W2C, S. 1).

Der Meinung von K1 zufolge ist das gemütliche Zusammensitzen bei einem guten Essen der prioritäre Beweggrund zur Teilnahme an TAVOLATA. Auch K4 glaubt, die Gesellschaft sei der motivierende Faktor: „Nicht allein zu sein, nicht allein zu kochen, allein am Tisch zu sitzen. Einfach die Gesellschaft“ (S. 1).

Das Zusammensein, insbesondere mit älteren Leuten, ist für K1 ein Beweggrund, weshalb sie selbst bei TAVOLATA dabei ist.

Gespräche und Diskussionen

Sieben Personen motivieren Gespräche und das Führen von Diskussionen, an TAVOLATA zu partizipieren. Der Teilnehmerin W2A sind gute Gespräche wichtig: „Ich muss nicht an eine TAVOLATA, um zu tratschen“ (S. 1). Eine andere Interviewpartnerin sagte aus, gerne zu diskutieren: „Wir haben vielfach ein Motto, über das wir reden“ (W1B, S. 2).

K1 berichtete ebenfalls, ihre Gruppe würde Gespräche und Diskussionen sehr schätzen. Die Mitglieder von K2 führen gerne Diskussionen über ernsthafte Themen: „... sondern wir haben jedes Mal einen Aufhänger, eine Fragestellung, die kontroverse Diskussionen auslösen“ (S. 2).

Anregungen

Anregungen von aussen in Form von neuem Hören und Erleben oder durch andere Meinungen werden von 45 % der Befragten als motivierend erlebt. Die Probandin W1F schätzt aus diesem Grund beispielsweise den Besuch von Ausstellungen. Eine andere Frau (W2C) entdeckte durch die Gruppe neue Aspekte des Kochens und hat nun wieder mehr Freude daran. Der Beweggrund der Interviewpartnerin W2A war es, durch TAVOLATA ihren Horizont zu erweitern. W2D brachte es folgendermassen auf den Punkt: „Man lernt voneinander, ob alt oder jung“ (S. 2). Keiner der männlichen Befragten liess sich dieser Kategorie zuordnen.

Das Interesse, Neues kennen zu lernen, ist auch in der Gruppe von K2 vorhanden.

Soziale Unterstützung

Eine Minderheit von vier Probanden/Probandinnen spricht TAVOLATA aus dem Grund an, für andere da sein und andere unterstützen zu können. Eine Person nannte sowohl gegenseitige als auch einseitige Unterstützung: „Ich denke, wir können uns viel geben... So kann man einander ein wenig unterstützen... Von mir etwas der TAVOLATA geben, mit Leuten sprechen, ein gutes Wort“ (M1I, S. 1, 4). Für alle anderen steht das Geben im Vordergrund. So sagte W2D, welche die Kontaktperson-Funktion übernommen hatte, sie finde TAVOLATA eine gute Sache, um helfen und eine Freude machen zu können. M2E drückte seine Motivation folgendermassen aus: „Ich suche Leute, die allein sind... Ich würde lieber gleichzeitig noch sozialen Dienst leisten“ (S. 2).

In der ersten von der Autorin besuchten TAVOLATA wurde gegenseitige Unterstützung gelebt, in dem jeder nach seinen Fähigkeiten Aufgaben übernahm (Kochen, auf dem Computer Einladungen kreieren). Bei der Teilnahme am zweiten Ort war auffallend, dass eine Person mehr als Gebende, denn als Nehmende wirkte. Sie gehörte nicht der „typischen“ TAVOLATA-Zielgruppe an, da sie noch im Arbeitsprozess ist. Ausserdem steht ihr vermutlich von der Berufsrolle her die gebende Funktion viel näher.

Als Beweggrund für das zur Verfügung Stellen als Kontaktperson nannten K3 und K4 die soziale Unterstützung. K4 sagte: „Meine Motivation ist es, diese Leute aus der Isolation heraus zu holen... Ich wollte immer etwas Soziales machen... Für die Leute da zu sein, ist meine Motivation. Zuzuhören, hinzuhören“ (S. 1). K3 möchte mit ihrer Funktion als Kontaktperson die Alleinstehenden im Quartier zusammen bringen.

Kochen

Die Freude am Kochen wird bei 36 % der Interviewpartner/-innen durch TAVOLATA befriedigt. „Mich selbst motivieren etwas zu kochen, etwas Kreatives zu machen, nicht etwas Alltägliches“ (W1B, S. 2). Der Proband M1K zieht seine Befriedigung aus der Übernahme der Gastgeberrolle und wenn er der Gruppe ein gutes Menu anbieten kann. Es gibt keine nennenswerten Geschlechts- und Altersunterschiede aus der Befragung.

Bei beiden besuchten TAVOLATA entstand der Eindruck, dass die Gastgeberinnen Freude am Kochen haben. Dies zeigte sich unter anderem darin, dass beide bei sämtlichen Treffen ohne Hilfe das Essen zubereiten.

Viele Kameradinnen von K1 sind am Kochen interessiert und nehmen deshalb auch teil. K1 erklärte zum Thema Kochen: „Kochen können die meisten Frauen. Deshalb ist es für die Frauen, glaube ich, nicht so eine grosse Hemmschwelle, weil sie da mitmachen können... Sie erzählen dann voller Stolz, was sie nachgekocht haben“ (S. 2). Das Essen miteinander vorzubereiten ermögliche ausserdem ungezwungene Gespräche. „Das Kochen gibt Kit untereinander, gibt Nähe“ (S. 4).

K1 und K3 nannten das Kochen als Motivationsfaktor für sie als Kontaktpersonen. „Ich koche gerne, hatte immer viele Gäste. Und dann ist es naheliegend, dass ich mit diesen Menschen nicht eine Sportgruppe gründe“ (K3, S. 2).

Dorf-/Quartierverwurzelung

Vier Probanden/Probandinnen machten Aussagen darüber, dass Ihnen TAVOLATA im Zusammenhang mit dem Dorfleben wichtig sei. „Ich wohne und lebe in [Ort]. Die auswärtigen Bekanntschaften von früher bröckeln weg. Man muss sich bewusst sein, dass es weg bröckelt. Man lebt immer mehr hier“ (W2A, S. 2). Auch W1B wollte deshalb bewusst Leute aus der näheren Umgebung kennen lernen. W2C und M2E schätzen TAVOLATA, weil sie dadurch viele Informationen aus dem Dorfleben erhalten.

Bei der Teilnahme in der zweiten TAVOLATA wurde Neues aus dem Dorf ausgetauscht und informiert, wer im letzten Monat in der Gemeinde verstorben ist.

K3 glaubt, die älteren Menschen würden möglichst lange zu Hause leben wollen. Dies erhöhe die Wichtigkeit, sich im Quartier zu vernetzen. K1 berichtete von einer Frau, die nach dem Tod ihres Mannes durch TAVOLATA Freundschaften mit Leuten aus dem Dorf schloss. „Über TAVOLATA fand sie wieder den Weg zum Kontakt mit dem Dorf“ (S. 1).

Wie bereits festgehalten, hat K3 das Motiv, ausschliesslich alleinstehende Menschen desselben Quartiers zusammen zu bringen.

Ausreisser Motivation

Die Hauptmotivation des Teilnehmers M1K ist es, das Konzept von TAVOLATA kennen zu lernen und dabei die Machbarkeit sowie Nachhaltigkeit zu prüfen, um ein ähnliches Projekt mit kommerziellem Hintergrund zu verfolgen. Er sieht sich in der Rolle des Weiterentwicklers des Konzepts und weniger als TAVOLATA-Teilnehmer. Es kann davon ausgegangen werden, dass dieses Motiv nicht die Beweggründe der meisten Teilnehmenden

abbildet. Er selbst sagte dazu: „... weil mein Bedürfnis in einer TAVOLATA zu sein zu 95 % vermutlich nicht das Bedürfnis ist von denjenigen, die sonst mitmachen wollen“ (S. 6).

Zusätzliche Motivatoren für Kontaktperson-Funktion

K1 und K3 organisieren gerne. Diese Fähigkeit können sie als Kontaktperson gut einsetzen. Das Zusammensein mit älteren Menschen als K1 selbst, gebe ihr die Möglichkeit zu lernen, wie andere mit dem Alter umgehen. Dieses Lernfeld schätze K1 für ihre Entwicklung. Die Motivation von K2 war es, bereits vor der Entstehung des TAVOLATA-Projekts einen Mittagstisch für Rentner/-innen und Pensionierte zu gründen, der einerseits gutes Essen und andererseits Kontaktmöglichkeiten bietet.

12.1.3 Hemmende Faktoren

Schwierigkeiten und hemmende (aber auch förderliche) Faktoren ausserhalb der Kategorienbildung aus Sicht der Kontaktpersonen sind in Anhang I Erfolgsfaktoren und Stolpersteine festgehalten.

Teilnehmende

Vier Teilnehmende nannten einzelne Gruppenmitglieder, die störend wirken. Gründe sind eine rauchende und Alkohol konsumierende Frau (W1B), einzelne sehr dominante Mitglieder (W1F), Menschen, die viel sprechen und somit anderen zu wenig Raum lassen (M1I) oder Leute, die vergessen, sich zur TAVOLATA anzumelden (M2G). Eine Frau wünschte sich mehr Männer in der Gruppe: „Wir sind ein wenig ein ‘Wyberclub‘“ (W1F, S. 2).

Die Aussage von M1I deckte sich mit der Wahrnehmung während der Teilnahme an dieser TAVOLATA.

Ein an Alzheimer erkranktes Gruppenmitglied ist bei der teilnehmenden Beobachtung aufgefallen. Seine Integration und die gleichzeitige Erfüllung der Bedürfnisse aller Teilnehmenden, scheinen nicht leicht zu sein und werden erschwert durch eine uneindeutige Artikulation seinerseits und die Belastungssituation der ihn pflegenden Ehefrau. Als störend erlebte denn auch seine Frau, die ebenfalls der Gruppe angehört, seine unkontrolliert von sich gegebenen Laute. Insgesamt scheinen sich jedoch trotz dieser hemmenden Faktoren alle grundsätzlich wohl gefühlt zu haben.

Das Schwierigste für K1 sei es, dafür zu sorgen, dass andere zum Zuge kommen, da eine Frau sehr gerne im Zentrum stehe und einen gewissen Egoismus aufweise.

Mangelnde Entwicklungsmöglichkeit

Einer Person fehlt die Möglichkeit zum Führen von tiefgründigen Gesprächen innerhalb der TAVOLATA:

Krankheit gehört zwar zum Leben, aber es soll nicht zum Hauptthema werden. Nicht, dass jeder sich beklagen kommt, wie teilweise bei den Nachbarn. Ich habe das Gefühl, dass es bei gewissen eine Alterserscheinung ist... Wir sind manchmal vier bis fünf Stunden zusammen und es wird manchmal Belangloses geredet. Mit dem habe ich manchmal Mühe... Das sind Sachen, die mir manchmal fehlen für meine Entwicklung. Für mich wäre es wichtig, dass man Gespräche hat, die einen vorwärts bringen...“ (M2E, S. 2, 5)

Auch W1F sagte: „Das Unbeschwerte hat sich mehr erfüllt, als die tieferen Themen“ (S. 1). Allerdings ist für sie das unbeschwerte Zusammensein genauso wichtig und somit stört sie die weniger weitreichende Erfüllung des Wunschs nach tiefgründigen Gesprächen nicht.

K1 und K2 sagten übereinstimmend, sie könnten es in der Gruppe miteinander lustig haben, aber auch ernsthafte Themen besprechen und tiefschürfende Gespräche führen: „An der vorletzten TAVOLATA ging es um die eidgenössische Abstimmung mit der Abzocker-Initiative... Es sind auch Fragen wie die Zugehörigkeit zu Exit - ja oder nein, wenn ja, warum... Patientenverfügungen. Es ist nicht einfach eine ‘Blödelgruppe‘“ (K2, S. 2).

Die Gesprächsthemen an den zwei TAVOLATA, denen die Autorin beiwohnte, reichten von Gesundheit/Fitness, Essen/Diäten über die Erzählung eines Raubüberfalls auf eine ältere Frau, dem Ärger mit der Baustelle einer Person, bis zu gesellschaftlichen Werten und dem Glauben/der Kirche. Trotz des Eindrucks von Vertrautheit wurden die Themen insgesamt auf einer oberflächlichen Ebene behandelt.

12.2 Persönlichkeitsmerkmale

12.2.1 Kurzversion NEO-FFI

Die Einzelwerte der elf TAVOLATA-Teilnehmenden und vier -Kontaktpersonen sind im Anhang J, Tabelle 4 hinterlegt. Die Abbildung 5 und Abbildung 6 veranschaulichen die Mittelwerte der fünf Dimensionen des NEO-FFIs, auf die in den nachfolgenden Unterkapiteln detaillierter eingegangen wird. Die Mittelwerte der Dimensionen der beiden Probandengruppen sind fast identisch. Allerdings sind diese aus relativ starken Streubreiten von drei bis vier Wertpunkten bei den Teilnehmenden und zwei bis vier bei den Kontaktpersonen entstanden.

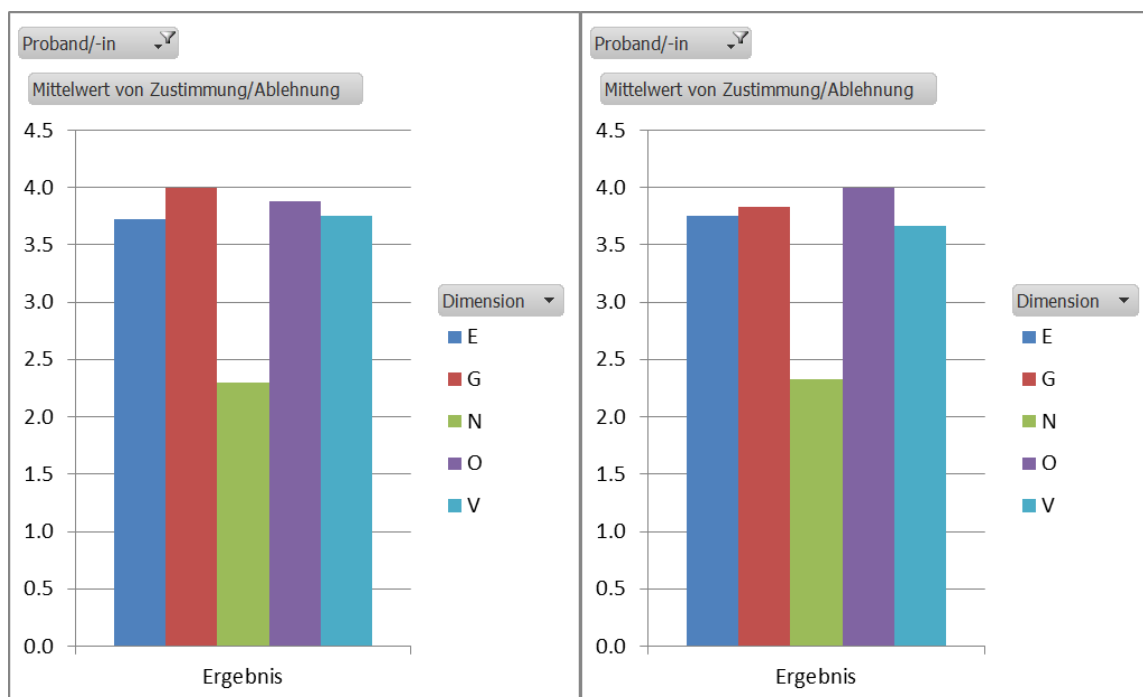


Abbildung 5. Auswertung der NEO-FFI-Dimensionen nach Selbsteinschätzung der TAVOLATA-Teilnehmenden.

Abbildung 6. Auswertung der NEO-FFI-Dimensionen nach Fremdbeurteilung der TAVOLATA-Kontaktpersonen.

Extraversion (E)

Der Mittelwert der TAVOLATA-Teilnehmenden in der Dimension Extraversion beläuft sich auf 3.73, was darauf hindeutet, dass sich der Durchschnitt bei eher extrovertiert positioniert. Es ist jedoch zu beachten, dass die Einschätzungen der einzelnen Teilnehmenden teilweise recht auseinander gehen. Abbildung 7 in Anhang K zeigt diese Unterschiede. Die Spannweite der Beurteilungen der zugrunde liegenden Items ist von starker Ablehnung bis starker Zustimmung ausserdem sehr gross. Abbildung 8 in Anhang K macht Differenzen innerhalb der Items dieser Dimension sichtbar. Von den drei Items liegt die stärkste Zustimmung mit einem Mittelwert von 4.8 darauf, dass sich TAVOLATA-Teilnehmende gerne mit anderen Menschen unterhalten (Item-Nr. 17). Verstärkt wird dieses Ergebnis dadurch, dass ausschliesslich mit 4 oder 5 gewertet wurde. Der Durchschnitt der Befragten steht hingegen mit einem Mittelwert von 2.5 der Aussage „*Ich bin gerne im Zentrum des Geschehens*“ (Item-Nr. 22) neutral bis ablehnend gegenüber.

Die Beurteilung der Extraversion von TAVOLATA-Teilnehmenden durch die befragten Kontaktpersonen liegt mit einem Mittelwert von 3.75 auf dem gleichen Niveau, wie Abbildung 9 in Anhang K zu entnehmen ist. Die Einschätzung der einzelnen Items ergibt ein

praktisch identisches Bild im Vergleich zu den Teilnehmenden. Auch die Kontaktpersonen schätzen die Freude, sich mit anderen zu unterhalten, einheitlich auf der Zustimmungseite ein.

Gewissenhaftigkeit (G)

Die Teilnehmenden stimmten der Persönlichkeitsdimension *Gewissenhaftigkeit* mit einem Mittelwert von 4 zu. In Abbildung 10 des Anhangs K ist die unterschiedliche Ausprägung der einzelnen Teilnehmenden ersichtlich. Die Mittelwerte der einzelnen Items liegen nah beieinander.

Die Beurteilung durch die Kontaktpersonen liegt leicht unter derjenigen der TAVOLATA-Teilnehmenden, wie Abbildung 11 im Anhang K zu entnehmen ist (Mittelwert von 3.83).

Neurotizismus (N)

Dem neurotizistischen Persönlichkeitsmerkmal stehen die befragten TAVOLATA-Teilnehmenden mit dem Mittelwert von 2.3 durchschnittlich eher ablehnend gegenüber. Die Streubreite ist aber gemäss Abbildung 12, Anhang K relativ hoch mit je einem Ausreisser auf beiden Seiten. Die kleinste Spannbreite an verschiedenen Bewertungen ist bei Item Nr. 51 „*Ich fühle mich oft hilflos und wünsche mir eine Person, die meine Probleme löst*“ und einer daraus resultierenden klaren Ablehnung vorhanden.

Der Mittelwert der Kontaktpersonen über 2.33 in der Dimension Neurotizismus unterscheidet sich nicht, ergibt jedoch auch ein eher wenig übereinstimmendes Bild (Abbildung 13 des Anhangs K). Bei den Kontaktpersonen erfahren gerade die zwei anderen Items „*Ich fühle mich selten einsam oder traurig*“ (Nr. 16) und „*Ich fühle mich oft angespannt und nervös*“ (Nr. 21) wenig Bewertungsdifferenzen.

Offenheit (O)

Abbildung 14, Anhang K, zeigt die tendenzielle Zustimmung zur Offenheit der TAVOLATA-Teilnehmenden mit einem Mittelwert von 3.88 und drei fast gleich hoch gewerteten Items im Durchschnitt.

Um 0.12 höher liegt der Mittelwert der Kontaktpersonen zur Offenheit, wie Abbildung 15 des Anhangs K zu entnehmen ist.

Verträglichkeit (V)

Als eher verträglich stufte sich der Durchschnitt der befragten Teilnehmenden mit dem Mittelwert von 3.76 ein (Abbildung 16, Anhang K). Während die meisten Interviewten dem Item (Nr. 49) „*Ich versuche stets rücksichtsvoll und sensibel zu handeln*“ klar zustimmten, erachtete sich der Durchschnitt als etwas mehr „*selbstüchtig und selbstgefällig*“ (Item-Nr.14) oder „*kalt und berechnend*“ (Item-Nr. 39). Die Unterschiede sind in Abbildung 17 des gleichen Anhangs festgehalten.

Der Mittelwert der Kontaktpersonen unterscheidet sich mit 3.67 unwesentlich. Abbildung 18 (Anhang K) veranschaulicht die unterschiedlichen Ausprägungen nach Einschätzung der Kontaktpersonen und Abbildung 19 (Anhang K) die sich von den Teilnehmenden unterscheidende Item-Zustimmung.

12.2.2 Persönlichkeitseigenschaften Mitmenschen

Abbildung 7 visualisiert die Ausprägung der verschiedenen Persönlichkeitseigenschaften, die in Bezug zu Mitmenschen stehen.

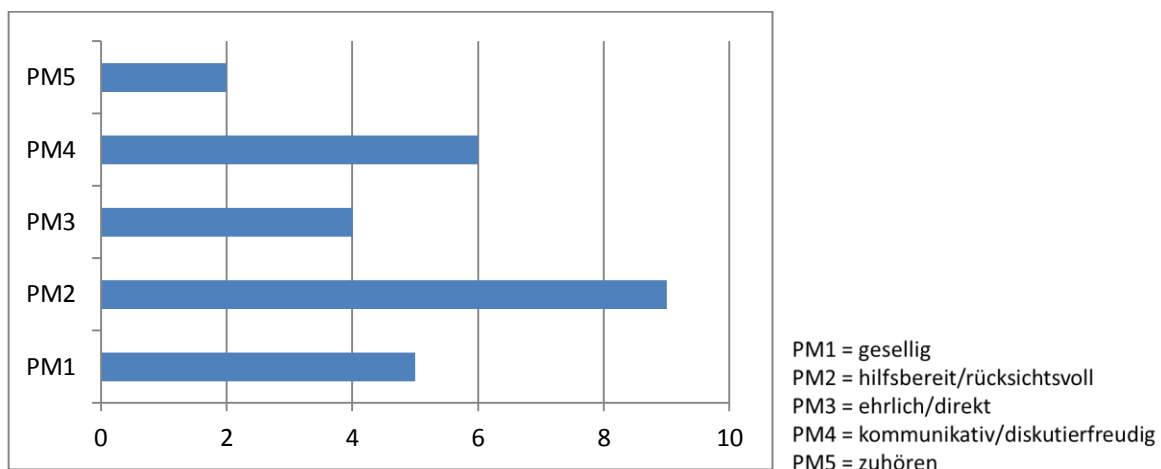


Abbildung 7. Häufigkeiten der Persönlichkeitseigenschaften nach Kategorienkürzel.

Gesellig

Da TAVOLATA in einem sozialen Kontext stattfindet, darf davon ausgegangen werden, dass die TAVOLATA-Teilnehmenden grundsätzlich gerne in Gesellschaft anderer Menschen sind. In Ergänzung zur Kurzversion NEO-FFI geht es bei dieser Kategorie jedoch nicht um allgemeine Extraversion, sondern um die Präferenz, zwar gesellig zu sein, jedoch nur in überschaubaren Gruppen. 45 % der Befragten entsprechen diesem Kriterium, wobei

sich die Frauen in Überzahl befinden. Auch K4 berichtete von einem Mitglied mit entsprechender Präferenz.

Hilfsbereit/Rücksichtsvoll

Anderen Menschen gerne helfen und/oder einen rücksichtsvollen Umgang mit Mitmenschen pflegen sind Persönlichkeitseigenschaften einer grossen Mehrheit von über 80 % aller Befragten. So berichtete Proband M2E beispielsweise: „Hilfsbereit ohne Rücksicht auf Zeit. Einfach helfen, das ist eine meiner Stärken... Ich stelle meine Bedürfnisse für andere oft zurück... Ich will niemandem unrecht tun“ (S. 3).

In der Gruppe von K1 sind ebenfalls viele Mitglieder vertreten, die einen rücksichtsvollen Umgang ohne Kompetenzgerangel, Neid oder Missgunst pflegen und zueinander schauen. Das Credo der TAVOLATA von K2 lautet: „Wohlwollen und Toleranz“ (S. 1).

Ehrlich/Direkt

Vier Befragte sagten von sich, sie seien ehrlich und direkt. M2E dazu: „Ich bin ehrlich. Ich sage, was ich denke“ (S. 3). Ehrlichkeit ist für ihn ein wichtiger Faktor. Allerdings gebe es Situationen, in denen man nicht immer die ganze Wahrheit sagen solle. Eine andere Person (W1H) versucht ihre Mitmenschen nicht vor den Kopf zu stossen, indem sie Schwächen des anderen nur mitteilt, wenn sie danach gefragt werde. W1B berichtete: „Die, die mit mir verkehren, sehen, dass ich ehrlich bin... Ich bin ein wenig direkt“ (S. 2).

Ehrlichkeit zeigte sich auch in einer der besuchten TAVOLATA. Auf die Frage, ob der Kaffee schmecke, sagten die Mitglieder, dass er nicht gut sei.

Kommunikativ/Diskutierfreudig

54 % der Befragten sagten von sich, gesprächig und diskutierfreudig zu sein. So zum Beispiel M2L: „Früher im Beruf hörte ich viel zu, aber heute rede ich auch viel...“ (S. 2). Eine Probandin verhält sich in Diskussionen gerne etwas herausfordernd: „Ich diskutiere gerne und manchmal gebe ich noch ‘einen drauf’ und sage etwas ganz anderes, damit die Diskussion weiter geht... Ich diskutiere und disputiere gerne, aber ich streite nicht“ (W2C, S. 2). Als rechthaberisch und provokativ beschrieb sich M1K gegenüber Diskussionspartner/-innen, deren Meinungen aufgrund einseitiger Informationen gebildet wurden.

Alle vier Kontaktpersonen beschrieben ihre Gruppenmitglieder als kontaktfreudig und gesprächig. „Es können sich alle gut ausdrücken und es drücken sich alle gern aus. Das ist ganz eindeutig so“ (K1, S. 2). Auch K4 sagte: „Alle sind kommunikativ, alle“ (S. 1).

Zuhören

Die Fähigkeit, anderen gut zuhören zu können, wurde von den Probandinnen W2A und W1F genannt. In der Gruppe von K1 gibt es zwei, drei Personen, die selbst etwas weniger sprechen und gut zuhören.

12.2.3 Persönlichkeitseigenschaften allgemein

Interessiert/Neugierig/Offen

Dieser Kategorie gehören über 70 % der Befragten an. W2A interessiert sich für Geschichte und Geografie. Das Interesse von W2C liegt auf verschiedenen Meinungen und auf dem, was andere denken. Zukunftsthemen sind für Proband M2G interessant. Fünf Probanden/Probandinnen nannten die Natur als spezielles Interessensfeld. K1 und K3 bestätigten das Interesse an der Natur für ihre Gruppe. M1K und W2A berichteten, dass sie offen für Neues seien. W2A lernte beispielsweise erst mit 60 Jahren jassen.

Bei der Teilnahme an TAVOLATA entstand ebenfalls der Eindruck von Offenheit verschiedenen Themen gegenüber.

Die TAVOLATA-Kolleginnen/Kollegen von K1 sind an den Meinungen anderer Leute interessiert. Als offen und interessiert beschrieb auch K2 seine Mitglieder.

Freiheitsliebend/Autonomiestrebend

Drei weibliche Personen legen grossen Wert auf Freiheit und Autonomie. W1B nannte das Bedürfnis nach Freiraum im Zusammenhang mit einer Partnerschaft. W2C schätzt es sehr, noch selbst Auto fahren zu können, da sie damit unabhängig und in der Lage sei, von einer Zusammenkunft aufzubrechen, wenn es für sie nicht mehr stimmt. Zeit für sich selbst zu haben, ist ausserdem Probandin W2D wichtig.

Humorvoll

Lachen zu können und gut gelaunt zu sein ist für drei Befragte ein wichtiges Persönlichkeitsmerkmal. Insbesondere die zweite besuchte TAVOLATA erwies sich als humorvolle Gruppe. Humor weist auch die Gruppe von K2 auf.

Spontan/Flexibel

Drei TAVOLATA-Teilnehmende berichteten von der Fähigkeit, spontan zu sein oder sich rasch an neue Situationen anpassen zu können. Der jüngste Proband sagte: „Wenn mir zum Beispiel jemand sagt, du musst nach Japan gehen, dann gehe ich morgen nach Japan. Ohne mich umzukehren“ (M1K, S. 3).

Selbstkritisch

Drei Probanden/Probandinnen der zweiten Alterskategorie erachten sich als selbstkritisch oder prüfen und hinterfragen sich selbst. „Eine meiner Schwächen ist, dass ich Fehler immer bei mir suche“ (M2E, S. 3).

Konsequent

Vier Interviewpartner/-innen lassen sich diesem Persönlichkeitsmerkmal zuordnen. W2C sei in der Umsetzung konsequent, wenn sie sich etwas vorgenommen habe. Auch M1K ist nach eigenen Angaben ein Macher und setzt konsequent um. Verbindlichkeit sei wichtig für ihn. Eine Vorliebe für Disziplin hat M2G. Er sagte dazu: „Das kann man als autoritär erachten“ (S. 2).

Strukturiert/Exakt

Weitere drei Probanden/Probandinnen erzählten von strukturierenden Persönlichkeitsanteilen oder einer exakten Arbeitsweise. W1F könne bei der Planung gut strukturieren. M2L gehe mit Terminen zuverlässig um, was Pünktlichkeit zur Folge habe. W2D lege in verschiedenen Bereichen Wert auf Exaktheit.

12.2.4 Zusätzliche Persönlichkeitsmerkmale und Vielfalt aus Sicht der Kontaktpersonen

K1 und K3 erachten ihre TAVOLATA als lebhaft, aufgeweckt und aufgestellt. Sie hätten eine positive Haltung und seien keine „Jammergruppe“. Eine weitere Übereinstimmung der zwei Gruppen liegt in den guten Umgangsformen. Die TAVOLATA von K3 pflegt Umgangsformen nach „alter Schule“. So setzen sich die Herren beispielsweise erst, nachdem die Damen sitzen. Das Gemeinsame der einzelnen Mitglieder sehen K2 und K4 darin, dass das Berufsleben vorbei, viel Berufs- sowie Lebenserfahrung und Erfahrungsschätze vorhanden seien. Viele der Frauen in der TAVOLATA von K2 sind reiselustig.

Als sehr vielseitig erachten K1, K2 und K3 die Charakteren ihrer TAVOLATA: „Ich würde unsere TAVOLATA als sehr vielfältig, auch als untereinander bereichernd bezeich-

nen“ (K1, S. 2). Die meisten Mitglieder der TAVOLATA von K1 seien eher extrovertiert und redselig, aber es gebe auch ein paar wenige, die ruhiger seien, sich allerdings nicht weniger pointiert ausdrücken würden. K2 sagte über seine zwei ruhigeren Mitglieder: „... aber die haben es faustdick hinter den Ohren“ (S. 1). Die Gruppe von K3 sei ziemlich ausgewogen mit Ausnahme einer etwas dominierenden Person. K4 schätzt die Durchmischung: „Das ist das Schöne, dass wir eine so zusammengewürfelte Gesellschaft sind“ (S. 1).

12.3 Wichtigkeit sozialer Kontakte

12.3.1 Stellenwert sozialer Beziehungen allgemein

Bei dieser Kategorie geht es darum, als wie wichtig die TAVOLATA-Teilnehmenden soziale Beziehungen generell in ihrem Leben erachten. Von den vier gebildeten Unterkategorien gibt es lediglich zu *sehr wichtig* und *nicht so wichtig* Zuweisungen. Demzufolge hat keine/r der Befragten ausgesagt, dass ihr/ihm soziale Beziehungen *wichtig* oder *unwichtig* seien.

Über 80 % der Interviewten sagten aus, dass soziale Beziehungen sehr wichtig seien. W2D nannte den grossen Stellenwert sozialer Beziehungen im Zusammenhang mit Einsamkeit: „Die [sozialen Beziehungen] sind mir sehr wichtig. Ich höre von anderen, die niemanden haben. Das muss man vor 70 oder 60 Jahren aufbauen... Ja, das ist schon wichtig, sonst vereinsamt man“ (S. 2-3). Gleicher Meinung ist M1K: „Ohne soziale Kontakte wird man einsam und verbittert, finde ich... Aber deshalb finde ich es wichtig, die sozialen Kontakte zu pflegen. Wenn man sie in jungen Jahren nicht pflegt, ist man im Alter einsam“ (S. 3). W1B sind Beziehungen sehr wichtig, da sie keinen (festen) Partner hat. Ausserdem stand sie berufsbedingt in Kontakt mit vielen Leuten und habe immer Menschen um sich herum gebraucht. M2G bringt soziale Beziehungen mit Vereinen und dem Einbringen in die Gesellschaft in Verbindung. Für M1I stehen soziale Beziehungen vor allem dafür, dass er anderen helfen kann.

Die vier befragten Kontaktpersonen waren sich einig, dass soziale Beziehungen im Leben ihrer TAVOLATA-Mitglieder sehr wichtig seien. K1 glaubt, dass das Bewusstsein für den Stellenwert von sozialen Kontakten bei ihren Kollegen/Kolleginnen vorhanden sei, weshalb Beziehungen aktiv gepflegt würden. „Das ist das A+O des Älterwerdens, denke ich“ (S. 2). K2 berichtete, dass vier Leute seiner TAVOLATA eine/n „interimistische/n“ Lebensabschnittspartner/-in hätten und es ihnen trotzdem wichtig sei, Fremdkontakte ausserhalb

ihrer Partnerschaft zu pflegen. Alle würden ihren Bekanntenkreis erweitern wollen und in anderen Gruppierungen mitmachen.

Für eine Probandin und einen Probanden sind soziale Beziehungen nicht so wichtig. W2C sagte dazu:

Nicht ein sehr grosser [Stellenwert]. Aber ganz daneben stehen möchte man auch nicht, weil ich mich gerne mit anderen unterhalte und gerne diskutiere. Ich brauche im Grunde genommen kein grosses soziales Umfeld. Ich bin gerne für mich allein oder mit wenigen Menschen zusammen. Es ist nicht so wichtig für mich. (S. 3)

Da M2L keine Beziehungen für sein persönliches Wohlbefinden braucht, haben seine sozialen Kontakte für ihn einen eher kleinen Stellenwert. „Ich bin in dieser Beziehung eher ein self-made-man“ (S. 2).

12.3.2 Bedeutung TAVOLATA

Hierbei geht es um den Stellenwert, den die TAVOLATA-Kollegen/Kolleginnen im persönlichen Netzwerk geniessen. Es wurden wiederum vier Kategorien gebildet: *grosse Bedeutung, eher grosse Bedeutung, eher kleine Bedeutung, kleine Bedeutung*.

Für zwei Probandinnen haben die TAVOLATA-Mitglieder grosse Bedeutung. Einen grossen Stellenwert haben sie zum Beispiel für W2A, da sie spannenden Frauen zuhören könne und daraus viel lerne. Für weitere zwei Befragte sind die TAVOLATA-Kollegen/Kolleginnen im Vergleich zu anderen Kontakten relativ wichtig. W2D schätzt sie als eine andere Art von Freundschaft. Man könne aber langjährige Freunde nicht mit TAVOLATA-Kameraden vergleichen: „Überhaupt alle, die man in meinem Alter noch kennen lernt, sind nicht vergleichbar“ (S. 3). Dennoch möchte sie alle nicht aufgeben, da ihr alle gleich wichtig seien. Für M2G eröffnen die TAVOLATA-Mitglieder neue Gesprächsmöglichkeiten, zum Beispiel wenn man sich auf der Strasse begegne.

Für eine Mehrheit von 54 % haben die TAVOLATA-Kollegen/Kolleginnen eine kleine Bedeutung. Sechs Personen finden das persönliche Netzwerk ausserhalb TAVOLATA deshalb viel wichtiger. Aus Gründen von Kollegialität statt Freundschaft und ungleichen Interessen können die TAVOLATA-Kameraden für M2E nicht den gleich hohen Status erlangen. Auch für W1F haben andere Personen aus dem persönlichen Freundes- und Bekanntenkreis Vorrang. TAVOLATA läuft nach W1H auf Nebenwegen: „Zuerst kommt alles andere und dann kommt noch TAVOLATA“ (S. 3). Für eine Befragte haben die TAVOLATA-Mitglieder eine kleine Bedeutung: „Ich glaube nicht, dass ich die TAVOLATA-Kolleginnen

vermissen würde. Ich würde die TAVOLATA, so wie sie ist, vermissen, aber die einzelnen Personen weniger. Es hat sich mit niemandem eine Freundschaft entwickelt“ (S. 3).

12.4 Zukunfts- und Vergangenheitsperspektive

Als erstes wird die Zukunftsperspektive fokussiert. Während der Teilnahme an der ersten TAVOLATA machte eine über 80-jährige Teilnehmerin die Aussage: „Alt sind andere“. Und K1 sagte, dass sie niemanden vom Altersheim in der TAVOLATA hätten. „Das [Altersheim] ist für alte Leute“ (S. 2). Aus diesen Aussagen ist eine Übereinstimmung mit dem Forschungsstand ersichtlich (Kapitel 3.1).

12.4.1 Gesundheit

Die Gesundheit ist, wie bei der SST (Kapitel 4.2) erwähnt, ein wichtiger Faktor für die Zeitperspektive und wie die Zukunft wahrgenommen wird. Die Kategorisierung in *gute Gesundheit*, *eher gute Gesundheit*, *eher schlechte Gesundheit* und *schlechte Gesundheit* soll diesem Umstand Rechnung tragen.

Über eine gute Gesundheit freuen sich knapp 64 % der Probanden/Probandinnen, auch wenn kleinere Beschwerden vorhanden sein können. Zum Beispiel sagte W2D: „Ich habe auch meine Gebrechen. Es sagen mir alle, dass ich gut ‘zwäg‘ bin. Ja, ich bin gut ‘zwäg‘“ (S. 3). Weitere 27 % der Befragten lassen sich der Kategorie *eher gute Gesundheit* zuordnen, in der die Altersbeschwerden teilweise einschränkend sind. M2E fühlt sich trotz Osteoporose und Arthrose gesund, weil er sich mit Naturmitteln behilft. W1F ist körperlich sehr gesund, fühlt sich hingegen psychisch manchmal beeinträchtigt.

Nur eine Probandin verfügt über eine eher schlechte Gesundheit: „Ich bin sehr zusammen ‘geflickt‘. Seit 15 Jahren lasse ich mir an der Uni Aredia für die Knochen spritzen. Ich hatte zwei Magen-Operationen. Weiter habe ich drei Fremdgelenke“ (W2A, S. 3). Unter sehr einschränkenden Beschwerden leidet keine/r der Befragten, weshalb niemand der Kategorie *schlechte Gesundheit* zugeordnet ist.

Die teilnehmenden Beobachtungen ergaben ein Bild von geistiger Fitness trotz teilweise hohem Alter. Die körperliche Belastbarkeit variierte stark. Zwei über 80-jährige Frauen erzählten, dass sie nicht mehr die Kraft hätten, zu Fuss vom Dorfzentrum bergauf zur Wohnsiedlung zu gehen (ca. 10-15 Minuten). Zwei Herren, allerdings ein paar Jahre jünger, sind noch immer sportlich aktiv mit Radfahren und langen Wanderungen.

Alle vier Kontaktpersonen sind der Meinung, die Gesundheit ihrer TAVOLATA-Mitglieder sei gut oder eher gut, auch wenn alle ein „Zipperli“ hätten. „Wir sind alle noch mehr oder weniger rüstig. Abgesehen von gewissen Altersgebrechen“ (K2, S. 1). Das Statement von K3 dazu: „Ich würde sagen, die Gesundheit ist dem Alter entsprechend gut. Es hat jede etwas... Ausser eine fahren alle noch Auto“ (S. 1). Die körperliche Fitness sei unterschiedlich. „Geistig sind sie alle sehr fit“ (S. 2). K1 bezeichnete die TAVOLATA-Teilnehmenden grundsätzlich fitter als die Durchschnittsbevölkerung.

12.4.2 Erstreckung Zukunft

In dieser Kategorie geht es nochmals konkreter um die Zukunft. Die Interviewten hatten einzuschätzen, ob Sie ein (sehr) hohes Alter zu erreichen glauben. Dies lässt Rückschlüsse darauf zu, ob die Zukunft eher als offen oder eher als eingeschränkt erlebt wird. Die Kategorien wurden unterteilt in eine geglaubte Erstreckung der Zukunft *bis 7 Jahre, 8-14 Jahre, 15-25 Jahre, mehr als 25 Jahre*.

Zwei Interviewpartner/-innen der zweiten Alterskategorie glauben, weniger als sieben verbleibende Lebensjahre vor sich zu haben. M2G sagte zum Alter von 82 Jahren:

Wenn ich vor zwei, drei Jahren eine Todesanzeige las, dachte ich, der lebte sein Leben. Jetzt, wo ich selber in diesem Alter bin, möchte ich doch noch nicht gehen. Es ist noch schön da. Noch vier, fünf Jahre wären schön. Dann wird es kritischer. (S. 3)

Vier Personen, welche je zur Hälfte der ersten und zweiten Alterskategorie angehören, haben eine eher eingeschränkte Zukunftsperspektive von bis zu 14 Jahren. Interviewpartner MII sagte:

Ich habe verschiedene Erbschaften, die ich von meinen Eltern mittrage. Sie wurden auch nicht alt... Ich hatte ein schönes Leben. Das ist wichtig... Und wenn die Zeit da ist, ist die Zeit da. Man macht sich vielmehr Gedanken, wie man gehen muss... Ich persönlich kann heute mit Exit selber nichts anfangen. (S. 3)

W1H hat zudem Bedenken davor, ein hohes Alter zu erreichen:

Ich möchte nicht uralt werden. Gesund und tot möchte ich am liebsten sein. ... wenn etwas auf mich zukommen sollte... dann würde ich vermutlich... die Brücke in den Himmel rauf nehmen. Irgendwie, es gibt ja Möglichkeiten. Ich möchte nicht... gepflegt werden müssen... Das ist dann nicht mehr menschenwürdig. (S. 3)

Über das Ende macht sich auch M2L Gedanken: „Ich hoffe, dass es bei mir so kommt wie bei meinem Grossvater und Vater. Die waren gesund und tot. Ja, gesund und tot“ (S. 2).

Zwei Befragte der jüngeren Alterskategorie glauben, noch 15 bis 25 Jahre zu leben. Die 70-jährige W1B erzählte: „Ich mache etwas dafür. Ich gehe turnen, ins Aquafit, ich laufe“ (S. 3).

Die 64-jährige W1F gehört ebenfalls dieser Kategorie an, unterscheidet sich jedoch stark:

Es ist, weil ich spüre, dass mein Leben nicht mehr die Frische, die Kraft und Spontaneität hat, die ich von früher gewohnt bin.... Und ist vielleicht auch eine Art des Alterns... auf einer anderen Ebene. Wenn die Spannkraft nicht mehr so stark da ist. (S. 2)

Je ein Proband der zwei Alterskategorien glaubt, noch mehr als 25 Jahre leben zu dürfen und weist somit eine relativ offene Zukunftsperspektive auf. Auf die Zukunft angesprochen sagte M1K: „Natürlich sind 30 Jahre ‚grausig‘ lang. Auf der anderen Seite... Das Zeitgefühl ist für mich viel kürzer geworden. Darum 90, wieso nicht. Da sehe ich keine Schwierigkeiten. Man muss dafür aber etwas tun“ (S. 4). Und M2E meinte: „Ich will 100 Jahre alt werden“ (S. 4).

Die älteste Probandin, W2C, konnte nicht in Zahlen formulieren, wie lange sie noch zu leben glaubt. Zur Frage sagte sie unter anderem: „Ich habe ab 75 Jahren meine Ämter in den Vereinen abzugeben begonnen mit dem Ziel, mit 80 keine mehr zu haben“ (S. 4).

12.4.3 Soziale Präferenzen

Da sich die Zukunftsperspektive laut SST auf die sozialen Präferenzen auswirkt, wird darauf ein spezielles Augenmerk gelegt. Mehrfachnennungen wurden zugelassen, obwohl die Frage lautete, mit wem Sie am liebsten ihre Zeit verbringen.

45 % der Interviewten berichteten, dass sie am liebsten mit Familienangehörigen zusammen seien. W1F sagte zur Familie: „Die Familie steht mir emotional am nächsten. Mit den erwachsenen Töchtern ist es auch schöner, es ist ein Austausch heute“ (S. 3). Auch W2C schätzt die Besuche ihrer Kinder sehr. Das seien ihre schönsten Zeiten. Ebenso M1K, der es bei seinen im Ausland lebenden Kindern am schönsten findet. Mit den Kindern und den Enkeln ist M2L am liebsten zusammen. W2A ist generell am liebsten im Familienkreis, wobei sie es mit den Schwiegersöhnen und den Enkeln sehr gut hat.

Zwei Probanden nannten ihre/n Partner/-in, mit der/dem sie am liebsten Zeit verbringen. M2G erklärte: „In jungen Jahren galt für beide arbeiten, arbeiten, arbeiten. Und wenn

man pensioniert ist, ist das eine schöne Zeit zusammen“ (S. 3). M1I ist am liebsten mit seinem Partner zusammen, weil sie sich sehr gut kennen, sich Freiräume geben und es deshalb nichts Erzwungenes gebe.

Vier ausschliesslich weibliche Befragte präferieren das Zusammensein mit Freunden/Freundinnen. W1H sieht folgenden Vorteil: „Das ist so schön, wenn man pensioniert ist. Dann kann man die Freunde auslesen, mit denen man eng zusammen ist. Ich muss nichts mehr“ (S. 3).

Weitere vier Befragte verbringen ihre Zeit sehr gerne allein. W2C sagte von sich: „Ich bin etwas egoistisch, da kann ich machen, was ich will“ (S. 4). Bei dieser Kategorie sind Mehrfachnennungen in Kombination mit sämtlichen anderen Kategorien vertreten.

Keine Interviewpartner/-innen nannten neue Bekanntschaften als soziale Präferenz.

12.4.4 Interesse an TAVOLATA 20 Jahre zuvor

Keine der befragten Personen bejahte klar die hypothetische Frage, ob TAVOLATA für sie bereits vor 20 Jahren interessant gewesen wäre. Eher ja dazu sagten zwei Probanden/Probandinnen. W2A fände es glücksbringend für den Austausch junger Witwen und alleinerziehender Mütter, zum Beispiel in Bezug auf die Neuorientierung nach der Familienphase. Es hätte ihrer Ansicht nach die Verwurzelung in der Gemeinde begünstigt. Im Sinne einer sozialen Arbeit wäre es für M1K grundsätzlich interessant gewesen. Beide liessen aber bedenken, dass die nötige Zeit nicht vorhanden gewesen wäre.

45 % hätten vor 20 Jahren eher kein Interesse an TAVOLATA gehabt. W1B und W2C hätte infolge anderer Prioritäten und Interessen die Zeit dazu gefehlt und berufsbedingt hätten sie nicht das Bedürfnis dazu gehabt. Durch das Eingebundensein im Arbeitsleben wäre zudem die Zeit nicht zur Verfügung gestanden. Auch die Probanden/-innen W2D und M2G bringen ihr fehlendes Interesse in den Zusammenhang mit der Berufstätigkeit und anderen Engagements. W1F war vor 20 Jahren in einem Verein und in einem Orchester aktiv, war berufstätig und hatte die Familie zu versorgen. Durch diese verschiedenen sozialen Netze hätte TAVOLATA nicht den gleichen Stellenwert gehabt wie heute.

Klar verneint haben 36 % die Frage der Vergangenheitsperspektive. M2E bringt TAVOLATA in Verbindung mit Singles und Verwitweten. Für ihn wäre TAVOLATA nicht in Frage gekommen, da er damals insbesondere seinen Lebenspartner hatte, um Gespräche zu führen. Auch M2L begann erst nach der Pensionierung mit TAVOLATA, da sich vorher

das Netzwerk noch anders gestaltete. Vom beruflichen Engagement her war das Bedürfnis von W1H nach sozialen Netzwerken gedeckt. Sie hätte auch keine Zeit gehabt und schon ihren Freundeskreis damals etwas vernachlässigt. Ebenfalls hätte es dem Proband M1K an dem Bedürfnis für TAVOLATA gemangelt.

12.5 Isolation

12.5.1 Soziale Isolation

Fünf Probanden/Probandinnen fühlen sich einem persönlichen Netzwerk zugehörig und haben häufig soziale Kontakte, auch mit Nachbarn. Weitere fünf Befragte pflegen häufigen sozialen Kontakt, jedoch nicht mit Nachbarn. M1K ist der Meinung, dass regelmässige soziale Kontakte schwieriger seien, wenn man nicht in einem Verein ist, wo sich dies automatisch durch die Vereinszugehörigkeit und verschiedene Anlässe ergebe. Es erfolgten keine Zuweisungen zur Kategorie *eher nicht sozial isoliert*. Insgesamt sind es also über 90 % der befragten TAVOLATA-Teilnehmenden, die klar als *nicht sozial isoliert* bezeichnet werden können.

Einzig eine Person der höheren Alterskategorie berichtete, *eher sozial isoliert* zu sein. Sie habe keine engen Freunde. Sie treffe sich sporadisch mit Bekannten, aber seltener wie TAVOLATA. Der vierten Kategorie *sozial isoliert*, bei welcher ein persönliches Netzwerk komplett fehlt, wurde niemand zugeordnet.

Die Kontaktpersonen sagten einheitlich aus, dass die Mehrheit ihrer TAVOLATA-Teilnehmenden nicht oder eher nicht sozial isoliert sei. K1 ist überzeugt, dass die meisten Mitglieder schon vor TAVOLATA gut sozial integriert gewesen seien. Dies mit Ausnahme der bereits erwähnten Frau aus der Gruppe von K1, die vor dem Tod ihres Mannes die meiste Zeit mit ihm verbracht und als Verwitwete durch TAVOLATA neue Leute kennen gelernt habe.

K2 sagte ebenfalls: „Ich habe von keinem den Eindruck, dass er isoliert ist, ohne andere Kontakte“ (S. 3). In der Gruppe von K3 und K4 sind die meisten in einem persönlichen Freundeskreis, in weiteren Netzwerken oder in der Familie eingebunden: „Es haben alle soziale Kontakte“ (K4, S. 2).

12.5.2 Emotionale Isolation

Sechs Personen beurteilen die Qualität und Tiefe ihrer sozialen Kontakte als gut. Sie verfügen über Vertrauenspersonen, mit denen sehr persönliche Themen besprochen werden

können und sind *nicht emotional isoliert*. Vier Befragte sind zudem *eher nicht emotional isoliert*. Die Interviewpartnerin W1B hat Vertrauenspersonen im Freundeskreis. Ihr fehlen aber welche in der Familie. M2E vermisst eine Vertrauensperson in der Nähe seines Wohnortes für seine Seelsorge. Zusammen sind es über 90 % der Stichprobe, die nicht oder eher nicht emotional isoliert sind. Dieses Ergebnis wurde durch die Aussage dreier Kontaktpersonen bestätigt. (Eine konnte keine Aussagen dazu machen.)

Jener Probandin, die eher sozial isoliert ist, fehlt eine Person, die ihr Vertrauen genießt. Sie ist zusätzlich *emotional isoliert*. Keine der Befragten ist *eher emotional isoliert*.

12.5.3 Tiefe der TAVOLATA

Keine/r der Interviewten hat durch TAVOLATA neue Vertrauenspersonen gefunden. Bei drei weiblichen Befragten sind Personen, mit denen sie persönliche Themen besprechen, in der TAVOLATA vorhanden. Diese haben sich aber schon vor der Teilnahme an TAVOLATA gekannt. W2A bezeichnet eine Teilnehmerin als Vertrauensperson, würde aber persönliche Anliegen bei einem Treffen zu zweit und nicht am TAVOLATA-Tisch thematisieren.

Die restlichen knapp 73 % der Probanden/Probandinnen bezeichnen keine der TAVOLATA-Kameraden/Kameradinnen als Vertrauensperson. W2D würde mit einer Kollegin gemeinsam etwas trinken gehen und beispielsweise von den Kindern erzählen. Sorgen würde sie aber nicht mit ihr teilen. W1H erklärte die ihrer Meinung nach oberflächliche Beziehung folgendermassen:

Vertrauenspersonen würde ich weniger sagen, nein. Nein, eigentlich nicht. Das sind keine Freundschaften. Echte Freundschaften. ... Es kann es werden, aber es ist noch zu jung... Es sind nette, gute Bekannte. Aber keine Freundschaften... Es werden jetzt drei Jahre. So schnell gibt es nicht enge Banden. (S. 4)

Auch M1K glaubt, dass sich Freundschaften entwickeln könnten, wenn die Mitglieder dazu bereit und offen seien. Trotz des Eindrucks von Vertrautheit bei den Besuchen der zwei TAVOLATA hielt sich die Selbstöffnung der einzelnen Teilnehmer/-innen stark in Grenzen.

Zwei Personen erwähnten, nicht das Bedürfnis nach einer Vertrauensperson in der TAVOLATA zu haben.

Die Tendenz der Antworten aus der Kontaktpersonen-Befragung geht in Richtung von Fehlen echter Vertrauenspersonen, obwohl gute Ansätze vorhanden zu sein scheinen. K1 ist unsicher, ob man es als Vertrauensbeweis anschauen kann, wenn sie manchmal intime Sachen im Zusammenhang mit Geschwistern oder Kindern gemeinsam besprechen. K3 nennt es ein besseres nachbarschaftliches Verhältnis. Eine Splittergruppe von K2 habe noch am ehesten eine vertrauliche Beziehung miteinander und sich durch TAVOLATA kennen gelernt. K3 und K4 sind der Ansicht, selbst für andere Mitglieder der Gruppe Vertrauensperson zu sein.

12.6 Einsamkeit

Bei der Kategorienbildung wurde der Beitrag von TAVOLATA auf allfällige Einsamkeitsgefühle berücksichtigt. Die Kategorien wurden unterteilt in *auch ohne TAVOLATA* und *inkl. TAVOLATA*.

Vier Probanden/Probandinnen, die mehrheitlich der zweiten Alterskategorie angehören, sind auch ohne TAVOLATA *nicht einsam*. Die Grösse und die Qualität des sozialen Netzwerks entsprechen vollumfänglich den Erwartungen und Wünschen, auch wenn TAVOLATA nicht wäre. W2A ist sehr zufrieden mit ihren Kontakten, weil sie selbst etwas dazu beiträgt: „Manchmal muss man halt auch ein Brückenbauer sein...“ (S. 5). Obwohl es für sie in ihrer Gruppe bereichernd ist, wäre sie auch ohne TAVOLATA nicht einsam. Auch W2D ist sehr zufrieden mit ihren Beziehungen ausserhalb TAVOLATA. Zu ihren an TAVOLATA gerichteten Bedürfnissen sagte sie: „Ich hätte es nicht gebraucht, um sozial besser abgedeckt zu sein. Aber ich mache es gerne. Ich mache es nicht wegen der sozialen Unterstützung. Ich war vorher schon zufrieden und habe genug soziale Kontakte“ (S. 4). W1H hatte ebenfalls bereits vor der TAVOLATA ein befriedigendes Netzwerk:

Ich sah bei diesen Anlässen, dass es Leute gibt, die vermutlich so einsam sind, dass sie sich freuen, wieder einmal mit Leuten zusammen zu kommen... Die kein Netzwerk haben. Das ist bei mir und bei allen in unserer Gruppe nicht so... Alle haben ihr Beziehungsnetz anderweitig. (S. 4)

Zwei weibliche Befragte der jüngeren Alterskategorie sagten aus, *nicht einsam* zu sein. Allerdings trägt bei Ihnen TAVOLATA zur vollumfänglichen Zufriedenheit mit dem sozialen Netzwerk bei. In Übereinstimmung mit W2A glaubt W1B, dass man selbst einen Beitrag zur Zufriedenheit leisten müsse. TAVOLATA hat für sie eine hohe Priorität: „TAVOLATA ist im Ganzen eingebettet. Das ist ein Teil vom Ganzen, den ich nicht missen

möchte. Ich bin sehr mit der TAVOLATA zufrieden“ (S. 4). Mit vier Personen trifft sie sich auch ausserhalb TAVOLATA regelmässig. Für W1F ist TAVOLATA eine wertvolle Ergänzung zu ihren anderen sozialen Kontakten.

Zwei weitere (männliche) TAVOLATA-Teilnehmende sind *eher nicht einsam*, wobei TAVOLATA keine tragende Rolle spielt. Die Zahl und die Qualität der sozialen Beziehungen sind für sie zufriedenstellend. M2E ist grundsätzlich zufrieden und kann seiner Aussage zufolge auch ohne TAVOLATA gut leben. M1K erklärte: „Ich kam nicht zu TAVOLATA, weil ich jemand Neues kennen lernen wollte. Sondern einfach Kommunikation“ (S. 6).

Die verbleibenden drei interviewten Personen sind auch *eher nicht einsam*, TAVOLATA trägt jedoch zu zufriedenstellenden sozialen Kontakten bei. Dazu W2C: „Ich hole durch TAVOLATA viel heraus. Da gehöre ich dazu und bin regelmässig dabei. Wo ich ansonsten bei wenigen Sachen...dazu gehöre“ (S. 5).

Für 45 % der Stichprobe trägt TAVOLATA zur Zufriedenheit mit dem sozialen Netzwerk bei.

Den Kategorien *eher einsam* und *einsam* konnte keine/r der Befragten zugewiesen werden. M2E bedrückt zum Thema Einsamkeit: „Ich finde diese [einsamen] Menschen nicht. Ich bin in der Kirchgemeinde aktiv, kenne viele Menschen. Aber irgendwie kristallisieren sich die Leute, die allein sind, nicht heraus. Leider ziehen sich die Menschen, die allein sind, zurück, bewusst zurück“ (S. 2).

Die Aussagen der Kontaktpersonen unterscheiden sich bezüglich Einsamkeit stark. Während K1 und K2 ihre Teilnehmenden als nicht einsam bezeichnen, schätzt K3 ihre Mitglieder insgesamt als eher einsam ein und K4 erachtet rund die Hälfte aus gesundheitlichen Gründen als einsam und ein Drittel sogar als sehr einsam. K1 wies darauf hin, dass es von den Interessierten bereits einen ersten Schritt brauchte, um an der öffentlichen Veranstaltung teil zu nehmen. „Leute, die nur traurig und nur einsam sind, die sich in ihrem Haus verschanzen, kamen erst gar nicht“ (S. 1). K1 sagte: „Ich habe von keiner den Eindruck, dass sie am Vereinsamen ist. Das wird durch die Mobilität begünstigt. Wenn man raus unter die Leute kann, ist ein Grossteil der Vereinsamungstendenz weg“ (S. 3).

Zudem wies K2 kritisch darauf hin:

Es ist nicht die Aufgabe von TAVOLATA, Einsamkeit zu vermeiden. Weil per Definition und Zielsetzung TAVOLATA Menschen zusammen bringt, um soziale Kontakte zu pflegen, um gut zu essen. Aber es kann nicht Sache der TAVOLATA sein, irgendwelche therapeutische Einflussnahme zu machen. Einfach nicht. Das ist die falsche Plattform. (S. 3)

K3 hat den Eindruck, dass die Einsamkeit bei ihren Teilnehmenden ab und zu sichtbar und mitunter Grund gewesen sei, an TAVOLATA teilzunehmen. Sie schätzt das Ausmass von Einsamkeit aber weniger gravierend ein, wie es bei anderen Menschen ab 80/85 Jahren vorkomme. TAVOLATA habe zu einer gewissen Nähe verholfen. Das Wissen, dass Leute in der Nachbarschaft wohnen, die man bei Problemen kontaktieren könnte, habe zu mehr Sicherheit geführt. Auch K4 glaubt, dass einige Mitglieder aus Einsamkeitsgefühlen heraus an TAVOLATA partizipieren. Einige würden vor allem infolge eingeschränkter Mobilität zurückgezogen leben.

Diskussion

13. Kurzzusammenfassung

Aus zahlreicher und vielfältiger gerontologischer Literatur wurden im Einleitungsteil dieser Arbeit die relevanten wissenschaftlichen Studien und Theorien herausgearbeitet. Besonders hervorzuheben ist die Sozioemotionale Selektivitätstheorie, welche die aktive Wahl und Verkleinerung des sozialen Netzwerks beschreibt. Ziel war die Identifikation von Hauptmerkmalen der TAVOLATA-Teilnehmenden und die Beantwortung der Frage, was sie motiviert, an TAVOLATA teilzunehmen. Die Untersuchung fand im Rahmen eines qualitativen Studiendesigns mit Fallanalyse statt. Die Hauptstichprobe setzte sich aus sechs weiblichen und fünf männlichen TAVOLATA-Teilnehmenden zusammen, die in zwei Alterskategorien von 60 bis 73 Jahren und von 74 bis 85 Jahren eingeteilt wurden. Mittels halbstrukturierter Interviews, teilnehmender Beobachtung und unter Einsatz der Kurzversion des NEO-FFI wurden die Daten erhoben. Die Auswertung erfolgte mit Hilfe der qualitativen Inhaltsanalyse und darauf aufbauenden Häufigkeitsanalysen. Nachfolgend werden die Ergebnisse in Bezug auf die Fragestellung und der theoretischen Bezüge aufgearbeitet.

14. Beantwortung der Fragestellung

14.1 Motivation

Den Ergebnissen zufolge sind Direktansprachen durch Dritte die Initialzündung für TAVOLATA. Die meisten TAVOLATA-Teilnehmenden berichteten von multiplen Motivatoren. Der stärkste Motivationsfaktor scheint der gesellschaftliche Aspekt von TAVOLATA zu sein, gefolgt vom Zusammengehörigkeitsgefühl und der Gelegenheit, Gespräche sowie Diskussionen führen zu können. Für einige Teilnehmende sind die Anregungen, die sie durch TAVOLATA erfahren, ein wichtiger Beweggrund. Nicht zu ignorieren ist auch das Motiv der sozialen Unterstützung, wie sich der Auswertung entnehmen lässt. Die meisten Personen dieser Kategorie sehen sich in der gebenden Rolle, wobei es sich sowohl um Kontaktpersonen wie auch um TAVOLATA-Teilnehmende handelt. Eine beträchtliche Minderheit empfindet den Ergebnissen nach zu urteilen das Kochen als motivierend. Obwohl das Kochen von einer Kontaktperson als spezielle Kompetenz der Frauen bezeichnet wird, gibt es keine Geschlechterunterschiede in dieser Kategorie. Der letzte Motivator betrifft die Dorf- resp. Quartierverwurzelung, die durch TAVOLATA befriedigt werden kann.

Hemmende Faktoren sind einzelne störende Gruppenmitglieder einerseits und unterschiedliche Erwartungen an TAVOLATA andererseits.

14.2 Persönlichkeitseigenschaften

Der durchschnittliche TAVOLATA-Teilnehmende ist gemäss NEO-FFI extrovertiert, gewissenhaft, offen und sozial verträglich, aber nicht emotional labil (Neurotizismus). Die insgesamt grossen Streubreiten der Antworten und die Aussagen der Kontaktpersonen zur Vielfalt der Personen weisen jedoch stark darauf hin, dass die einzelnen Teilnehmenden sehr unterschiedliche Ausprägungen aufweisen und die vorangegangene Pauschalbeschreibung den TAVOLATA-Partizipierenden nicht gerecht wird.

Die Auswertung zeigt auf, dass die TAVOLATA-Teilnehmenden gerne mit Menschen zusammen sind, sich gerne mit anderen unterhalten und insgesamt soziale Interaktion suchen. Dazu passen die induktiv erarbeiteten Merkmale *kommunikativ und diskutierfreudig*, durch die sich über die Hälfte der Befragten auszeichnet. Die gewissenhafte Wesensart schlägt mit dem grössten Mittelwert der NEO-FFI Dimensionen zu Buche. Ein paar Interviewpartner/-innen liessen sich unabhängig vom Fragebogen den Merkmalen *konsequent, strukturiert und*

exakt zuordnen, welche die Gewissenhaftigkeit zusätzlich stützen. Obwohl die Werte des Neurotizismus starke Schwankungen aufweisen, deuten die Mittelwerte darauf hin, dass es sich mehrheitlich um ausgeglichene, emotional stabile Menschen handelt. Die Auswertung der Selbstbeurteilungen ergibt ein klares Bild von Personen, die sich selbst zu helfen wissen. Die Vorannahme der Offenheit hat sich durch den NEO-FFI tendenziell bestätigt, jedoch nicht im vermuteten Ausmass (siehe Methodenkritik). Die Aussagen der Befragten stützen jedoch den Eindruck von sehr interessierten, neugierigen und offenen Menschen stark. Einige Teilnehmende glauben, dass andere Leute sie für selbstsüchtig und selbstgefällig halten könnten. Dennoch erachten sich die Interviewten selbst als eher verträglich gemäss NEO-FFI, wobei die grösste Zustimmung darin liegt, dass sie einen rücksichtsvollen und sensiblen Umgang anstreben. Damit gehen stark übereinstimmend die Ergebnisse aus der Kategorie *hilfsbereit und rücksichtsvoll* einher sowie die Aussagen der Kontaktpersonen über die guten Umgangsformen. Eine bedeutsame Minderheit zeichnet sich durch eine ehrliche und direkte Wesensart aus. Weitere Persönlichkeitseigenschaften sind Freiheitsliebe/Autonomiestreben, Humor, Spontanität, Flexibilität, Selbstkritik und die Fähigkeit zuzuhören. Im Vordergrund stehen jedoch sozial orientierte, interessierte, offene und hilfsbereite Persönlichkeitseigenschaften.

14.3 Soziale Kontakte, Isolation, Einsamkeit

TAVOLATA-Teilnehmende zeichnen sich fast einstimmig dadurch aus, dass ihnen soziale Beziehungen generell sehr wichtig sind, wie sich den Aussagen entnehmen lässt. Für eine Mehrheit haben allerdings die Kolleginnen und Kollegen der TAVOLATA eher kleine Bedeutung. Dies vor allem deshalb, weil es sich nicht um mit dem persönlichen Freundeskreis vergleichbare Beziehungen handelt.

Die Mehrheit der TAVOLATA-Teilnehmenden wohnt allein zu Hause. Viele haben Kinder und manche Enkel. Die meisten berichteten auch von Geschwistern. Es sind alle Zivilstands-Formen vertreten: verwitwet, geschieden, ledig und verheiratet. Nach Aussage der Kontaktpersonen sind Witwen/Witwer resp. weiter gefasst „Personen, die allein (partnerlos) sind“, etwas in der Überzahl. Die Auswertung bestätigt, dass die meisten keine/n Partner/-in haben. Dennoch sind ein paar Personen bei TAVOLATA dabei, die in einer Partnerschaft leben, sei es unter einem gemeinsamen Dach (Verheiratete) oder in getrennten Wohnungen.

Den Ergebnissen zufolge können die TAVOLATA-Teilnehmenden grundsätzlich als weder sozial noch emotional isoliert bezeichnet werden, wobei das Ergebnis bei der emotionalen Isolierung etwas weniger eindeutig ausfiel. Die Hälfte hat mit Nachbarn Kontakt, die andere nicht. Die meisten Teilnehmenden bezeichnen niemanden innerhalb TAVOLATA als Vertrauensperson. Eine Minderheit hat eine Vertrauensperson in ihrer TAVOLATA, die sie jedoch bereits vor der TAVOLATA kennen gelernt hatte und die in den meisten Fällen zur allgemeinen Zufriedenheit mit dem persönlichen Netzwerk beiträgt. TAVOLATA vermag für ein paar Teilnehmende zu zufriedenstellenden sozialen Kontakten beitragen, auch wenn keine Vertrauensperson innerhalb TAVOLATA vertreten ist. Es handelt sich bei den TAVOLATA-Partizipierenden nach eigener Einschätzung der Befragten nicht um einsame Menschen. Die Wahrnehmung der Kontaktpersonen unterscheidet sich davon relativ stark. TAVOLATA spielt ihrer Ansicht nach für knapp die Hälfte eine wesentliche Rolle im Zusammenhang mit Einsamkeit.

14.4 Netzwerkorientierung

TAVOLATA-Teilnehmende verfügen über eine gute oder eher gute Gesundheit, auch wenn Altersbeschwerden vorhanden sind. Sie weisen insbesondere eine relativ gute geistige Fitness auf. Einige sind auch körperlich rüstig, so dass sie noch sportlichen Aktivitäten nachgehen oder reisen. Trotz der tendenziell guten Gesundheit ist das Spektrum der Zukunftsperspektive gross. Es reicht von maximal sieben verbleibenden Lebensjahren bis weit über 25 erwartete Jahre bis zum Tod, ohne eine ganz klare Mehrheit. Die eher eingeschränkte Zukunftsperspektive ist nicht ausschliesslich an die ältere Alterskategorie gebunden, wie auch die offene nicht an die jüngere Altersgruppe. Einige verbringen am liebsten Zeit im Familienkreis. Über die Hälfte derjenigen, die eine/n Partner/-in haben, ist am liebsten mit ihm/ihr zusammen. (Es kann davon ausgegangen werden, dass die Nennung der Familie bei einer verheirateten Probandin den Ehemann miteinschliesst.) Die Beziehungsorientierung an Freunden/Freundinnen gilt vor allem für weibliche TAVOLATA-Teilnehmende. Weitere verbringen ihre Zeit am liebsten allein, wobei die meisten davon zusätzlich andere wichtige Netzwerkpartner/-innen nannten. Insgesamt ist keine klare soziale Präferenz der TAVOLATA-Teilnehmenden aufgrund der Auswertung auszumachen. Für alle stehen jedoch neue Netzwerkpartner/-innen nicht an erster Stelle.

Die allermeisten hätten 20 Jahre zuvor kein oder eher kein Interesse an TAVOLATA gehabt. Für die wenigen Ausnahmen, die bereits vor 20 Jahren an der Teilnahme an TAVOLATA interessiert gewesen wären, hätte die nötige Zeit gefehlt. Gründe für das fehlende Interesse sind das Engagement im Beruf und der Familie, andere Freizeitideen und -engagements sowie genügend vorhandene Netzwerkpartner/-innen.

14.5 Stellungnahme zu den Vorannahmen

Dem Ergebnis der Befragung nach, handelt es sich bei den TAVOLATA-Teilnehmenden wie vermutet nicht um einsame Menschen. Sie sind bereits gut sozial integriert und haben ein emotional befriedigendes persönliches Netzwerk. Die gesellschaftliche Seite von TAVOLATA ist der stärkste Motivationsfaktor, der in Bezug zur sozialen Orientierung der Teilnehmenden insgesamt steht. Auch die interessierte, neugierige und offene Wesensart ist eine wichtige Triebfeder.

15. Interpretation und weiterführende Gedanken

15.1 Motivation

Den Kontaktpersonen und weiteren TAVOLATA fördernden Personen von Organisationen (Pro Senectute, Kirchgemeinden etc.) kommt eine wichtige Bedeutung zu, neue Mitglieder für TAVOLATA zu motivieren.

Im Vordergrund stehen klar zwischenmenschliche Aspekte wie das Zusammensein, einer sozialen Gruppe angehören und Gesprächs- sowie Diskussionsmöglichkeiten mit anderen Menschen zu haben. Diese sozialen Motive haben keinen Zusammenhang mit Gefühlen von Isolation oder Einsamkeit. Das Kochen und Essen ist eher nebensächlich. Durch das Organisieren (insbesondere Kontaktpersonen), das Kochen und Impulse von aussen bleiben die Teilnehmenden sowohl körperlich wie geistig aktiv und gefordert, was Abbauprozessen des Alters entgegen wirkt. Die durch TAVOLATA geförderte soziale Interaktion lässt sich in Bezug zur Aktivitätstheorie setzen. Die meisten befragten Teilnehmenden haben zu TAVOLATA die Assoziation des beruflichen Ruhestands. Dies lässt vermuten, dass den wegfallenden beruflichen Kontakten mit fortsetzender sozialer Aktivität begegnet wird, was wiederum das subjektive Wohlbefinden fördern könnte. Die gegenseitige Unterstützung kann unter dem Aspekt des sozialen Austauschs betrachtet werden, wenn zwei Interaktions-

partner/-innen sowohl geben und nehmen. Interessant ist das Motiv der mehrheitlich einseitig gebenden sozialen Unterstützung, die auf den ersten Blick keinen Mehrwert für den Unterstützten erzielt. Bei entsprechender Persönlichkeitsdisposition wird sie aber zur Steigerung des persönlichen Wohlbefindens und zur Stützung des Selbstwerts beitragen. Ausserdem ist es denkbar, dass durch Unterstützung von anderen dem eigenen Abhängigkeitsgefühl entgegengewirkt und das Gefühl von Selbstwirksamkeit gestärkt wird. Die Dorf- und Quartierverwurzelung scheint infolge zunehmend eingeschränkter Mobilität im Alter und durch Wegfall von Beziehungen an Wichtigkeit zu gewinnen.

Bei den hemmenden Faktoren der Motivation zeichnet sich ab, dass den Teilnehmenden eine funktionierende Gruppenzusammensetzung sehr wichtig ist. Das schliesst unter anderem ein, dass die Sprechanteile für alle befriedigend aufgeteilt sind und dass es das einander Zuhören braucht. Auch auf die Kontinuität innerhalb der Gruppe, also gleichbleibende Gruppenmitglieder, wird viel Wert gelegt. Die TAVOLATA-Spielregel 8 „Wir sind bereit, neue Interessentinnen und Interessenten in unsere Gruppe aufzunehmen...“ stellt dabei einen Stolperstein dar und wird vermutlich grösstenteils auf „Starthilfe zur Gründung einer neuen TAVOLATA“ hinaus laufen. Den Befragten fallen manchmal der Umgang mit und allfällige Interventionen von sozial unangepassten, sich nicht harmonisch integrierenden Mitgliedern schwer. Sich wohlfühlende Teilnehmende sind dann möglich, wenn es gelingt, ihre unterschiedlichen Bedürfnisse in der TAVOLATA vereinbar zu integrieren. Bei der Gründung einer TAVOLATA könnten beispielsweise gemeinsame Werte festgelegt werden, an die man sich verbindlich halten will und auf die zurückgekommen werden kann, wenn sich die TAVOLATA in eine andere Richtung entwickeln sollte. Empfehlenswert ist einzuschliessen, wie tiefgründig die Gesprächsthemen gewählt werden wollen und was es an Selbstoffenbarung dafür braucht oder ob ein unbeschwertes Zusammensein im Vordergrund steht.

15.2 Persönlichkeitseigenschaften

TAVOLATA-Teilnehmende sind sehr aufgeschlossen für soziale Kontakte, fühlen sich in grossen Gruppen jedoch unwohl. Die von der Projektleitung empfohlene Gruppengrösse von vier bis acht Personen scheint passend. Die soziale Orientierung steht dafür, dass sie aus eigenem Antrieb resp. nach Ansprache durch einen Dritten an einem freiwilligen Netzwerk partizipieren und soziale Kontakte suchen. Für die Verbindlichkeit und die Auf-

rechterhaltung der Gruppe sind die gewissenhafte und konsequente Seite der TAVOLATA-Teilnehmenden wichtige Merkmale. Sie kommen zudem der Organisation und Durchführung von Aufgaben innerhalb TAVOLATA zu Gute. Die eher ausgeprägte Offenheit führt dazu, dass neue Anregungen gesucht werden. Das emotionale Gleichgewicht der TAVOLATA-Mitglieder und die sozial verträglichen Persönlichkeitsanteile tragen vermutlich zur nötigen Stabilität in sozialen Beziehungen bei. Ausserdem fördert das sozial erwünschte und kooperative Verhalten möglicherweise ein harmonisches, konfliktfreies Klima innerhalb der Gruppe. Es wäre zu untersuchen, weshalb einige Befragte von einem selbstsüchtigen und selbstgefälligen Fremdbild der eigenen Person ausgehen. Vielleicht rührt es daher, dass ältere Menschen gemäss der Sozioemotionalen Selektivitätstheorie stärker als jüngere nach positiven emotionalen Erlebnissen streben und ihre gereifte Persönlichkeit nach ihren Bedürfnissen auszuleben wagen. Das Autonomiestreben, als anderer Aspekt, geht Hand in Hand mit der aufgezeigten Tendenz des räumlichen Alleinlebens.

15.3 Soziale Kontakte, Isolation, Einsamkeit

Die vorhandenen Netzwerkpartner/-innen stimmen mit den Netzwerkkennnissen der älteren Bevölkerung im Generellen überein (Kapitel 5.1). Verglichen mit dem aktuellen Forschungsstand pflegen jedoch die meisten TAVOLATA-Teilnehmenden keine engen Nachbarschafts-Beziehungen. Ein Grund könnte in der noch vorhandenen (Verkehrs-) Mobilität liegen.

Soziale Beziehungen sind für die TAVOLATA-Teilnehmenden generell sehr wichtig und damit mit grosser Wahrscheinlichkeit treibende Kraft zur Teilnahme. Auch Menschen in Partnerschaften suchen aus dem Grund der starken Netzwerkorientierung TAVOLATA auf. Es macht unter dem Gesichtspunkt des Person-Umwelt-Passungs-Ansatzes Sinn, dass sich diese sozial orientierten Menschen ein entsprechendes Umfeld suchen, wie es TAVOLATA bietet.

TAVOLATA vermag soziale Isolation zu reduzieren. In den meisten Fällen leistet sie aber keinen Beitrag zur Reduktion von emotionaler Einsamkeit. Es ist gut nachvollziehbar, dass die Bildung von tiefergehenden Freundschaften einige Zeit braucht. Die drei Jahre des Bestehens von TAVOLATA reichten bisher dazu nicht aus, auch wenn nach Meinung der Befragten das Potenzial vorhanden wäre. Aus dieser Sicht ist es denn auch nicht erstaunlich, dass die TAVOLATA-Kameraden/Kameradinnen im persönlichen Netzwerk eine kleine

Bedeutung geniessen und eher als periphere Beziehungen innerhalb des Konvois zu betrachten sind (Kapitel 4.1). Die Ergebnisse weisen jedoch auf unterschiedliche Erwartungen TAVOLATA gegenüber hin. Einige sagten aus, dass TAVOLATA trotz Fehlen von Vertrauenspersonen zur allgemeinen Zufriedenheit beitrage. Schwierig würde es zum Beispiel für partnerlose TAVOLATA-Teilnehmende, die durch TAVOLATA versuchen, die Lücke des Partners/der Partnerin zu kompensieren. TAVOLATA-Kolleginnen/Kollegen können der emotionalen Tiefe einer Partnerschaft oder langjährigen Freundschaft nicht „das Wasser reichen“.

Die Situation von W2C machte deutlich, dass Isolation und Einsamkeit zu unterscheiden sind. Trotz tendenziell sozialer und klarerer emotionaler Isolation ist sie nicht einsam, da sie ihre sozialen Bedürfnisse grundsätzlich als befriedigt erachtet. Ihr sind soziale Beziehungen insgesamt nicht so wichtig und sie empfindet im Alleinsein eine positive Qualität.

Die Aussagen der Befragten lassen klar darauf schliessen, dass es sich bei den Teilnehmenden nicht um einsame Menschen handelt. So ist es etwas verwunderlich, dass vor allem die Kontaktpersonen, aber auch die befragten Teilnehmenden, bei anderen Mitgliedern Einsamkeit vermuten. Möglicherweise war die Hemmschwelle zum Interview für eine von Einsamkeit betroffene Person zu gross. Die wenigsten befragten TAVOLATA-Teilnehmenden weisen die Risikofaktoren für die Entstehung von Einsamkeit im Alter auf. So verfügen die allermeisten über eine Vertrauensperson, gute bis eher gute Gesundheit und Kinder. Es ist trotzdem denkbar, dass sich vereinzelt einsame Menschen mehr oder weniger unbemerkt in TAVOLATA integrieren.

15.4 Netzwerkorientierung

Im Vergleich zu der durchschnittlichen, gleichaltrigen Bevölkerung handelt es sich mit grosser Wahrscheinlichkeit um sogenannt „fitte Alte“, auch wenn berücksichtigt werden muss, dass sich gesundheitlich geschwächte Teilnehmende weniger für ein Interview zur Verfügung stellen würden. Vermutlich ist die Gesundheit eine wesentliche Voraussetzung beim Eintritt in eine TAVOLATA-Gruppe. Es kann davon ausgegangen werden, dass mit zunehmenden gesundheitlichen Beschwerden die Hemmschwelle zum Eintritt in TAVOLATA grösser wird. Die persönliche Zukunftsperspektive scheint sehr individuell geprägt zu sein, da überraschenderweise weder das chronologische Alter noch die Gesundheit die aus-

schlaggebenden Faktoren sind. Ausserdem beschäftigt die Teilnehmenden mehr, wie es dem Ende des Lebens entgegen geht, als wann.

Die weiblichen TAVOLATA-Mitglieder wenden sich im Vergleich zu ihren männlichen Kollegen lieber an Freunde/Freundinnen. Womöglich liegt es daran, dass Frauen intensivere soziale Netzwerke unterhalten (Kapitel 5.3). Das Alleinsein wird insgesamt geschätzt und korreliert nicht mit Gefühlen von Einsamkeit. Es steht vielmehr im Zusammenhang mit dem Ausleben von Autonomie und Selbstbestimmung.

In Übereinstimmung mit der Sozioemotionalen Selektivitätstheorie liegt die soziale Präferenz der TAVOLATA-Befragten klar nicht auf neuen Interaktionspartnern. Vermutlich wird die von den TAVOLATA-Teilnehmenden genannte Beziehungsorientierung an Familienmitgliedern, Partnern/Partnerinnen und Freunden/Freundinnen als sinnstiftender und emotional bedeutsamer erlebt als das Eingehen von neuen Beziehungen. Nur fünf Prozent der alten Menschen sind an neuen Sozialkontakten interessiert (Kapitel 4.2.1). Statistisch gesehen könnten TAVOLATA-Partizipierende als eine Ausnahmerecheinung betrachtet werden. Weshalb also werden diese (zumindest zu Beginn) oberflächlichen, peripheren Beziehungen innerhalb TAVOLATA eingegangen? Zuerst einmal ist anzumerken, dass viele TAVOLATA nach der Findungsphase eine konstante Gruppenzusammensetzung beibehalten und diese Konstanz auch von den Teilnehmenden gewünscht wird. Es handelt sich somit um ein einmaliges Eingehen von neuen Beziehungen. Auch zeigen die Ergebnisse auf, dass 20 Jahre zuvor andere Bedürfnisse und Prioritäten vorrangig waren. Durch die Pensionierung fallen zum Beispiel periphere Kontaktpersonen weg, die offenbar ersetzt werden wollen. Grund dafür könnte der Wunsch sein, den Horizont zu erweitern und weiterhin Neues zu lernen. Die Motivation und Neugier, neues Wissen durch Informationssuche anzueignen, mag abnehmen, bleibt jedoch für die TAVOLATA-Gemeinschaft wichtig. So lange also die Zukunft aus der persönlichen Perspektive heraus nicht zu stark eingeschränkt erscheint, verliert auch das Knüpfen von neuen Beziehungen und das Pflegen von peripheren Kontakten nicht gänzlich an Wichtigkeit. Es ist ausserdem denkbar, dass das Eingehen und die Aufrechterhaltung von wirksamen Beziehungen sozial orientierten Menschen ein Gefühl von Sinnhaftigkeit verleihen.

16. Methodenkritik

Die Zufallsstichprobe hatte zum Ziel, die Vielfalt innerhalb TAVOLATA möglichst ganzheitlich erfassen zu können. Die Kehrseite der Geschlechts- und Altersaufteilung ist, dass sie nicht als vollständig repräsentativ gewertet werden kann. Leider musste das Einschlusskriterium der mindestens einjährigen Mitgliedsdauer bei den männlichen Probanden gelockert werden, da sich keine anderen Interviewpartner finden liessen. Die zaghaften Bereitschaftsmeldungen zur Befragung und der Bedarf nach einem zweiten Aufruf haben überrascht. Allerdings ist der Projektleitung keine grosse Anzahl an Adressen von TAVOLATA-Teilnehmenden bekannt. Den Rekrutierungsprozess beschleunigt hätte die klare Ansprache und Aufforderung über die Kontaktpersonen. Dieser Rekrutierungskanal wurde erst in einem zweiten Schritt explizit genutzt. Er unterstützte das Anliegen nach Vielfalt, so dass sich nicht nur kommunikative, mit TAVOLATA zufriedene Teilnehmende meldeten. Dennoch liessen sich vermutlich eher Extrovertierte zu einem Interview motivieren, die aufgrund ihrer Ausensorientierung gut sozial integriert sein sollten.

Wie bei jedem Persönlichkeitstest, der auf der Selbstbeurteilung aufbaut, handelt es sich beim eingesetzten NEO-FFI um eine subjektive Einschätzung, die sich objektiven Kriterien weitgehend entzieht. Die drei abgefragten Items der Dimension Offenheit des NEO-FFIs wurden diesem Persönlichkeitsmerkmal, das unter anderem durch Vorliebe für Vielfältigkeit, unkonventionelle Einstellungen und Kreativität charakterisiert ist, nicht gerecht. Offenheit beschränkt sich nicht nur auf philosophische Themen, Kunst/Natur und Poesie.

Eine Unterscheidung von noch lebenden oder verstorbenen Geschwistern hätte ermöglicht, die soziale Isolation besser einzuschätzen. Auch die Frage nach Anzahl Freunden war etwas ungenau. Bekannte, Freunde und enge Freunde tragen unterschiedlich zur Zufriedenheit mit dem sozialen Netzwerk bei.

Bei der Befragung der Kontaktpersonen zum Thema Einsamkeit hätte im Vorfeld überprüft werden sollen, ob ein übereinstimmendes Verständnis von Einsamkeit vorhanden ist. Zwei Antworten lassen vermuten, dass Einsamkeit mit Alleinsein gleichgesetzt wurde. Eine vorgängige Definition von Einsamkeit hätte diese Unsicherheit verhindert. So bleibt offen, ob es vielleicht doch einsame Personen unter den TAVOLATA-Teilnehmenden gibt. Offenlegen zu müssen, dass man sich einsam fühlt und aus diesem Grund zu TAVOLATA kommt, stellt sicherlich eine grössere Hürde dar. Vielleicht hätte ein schriftlicher Fragebogen ohne Anwesenheit eines Interviewers/einer Interviewerin Abhilfe geschaffen. Allerdings

wird die Wahl der qualitativen Methoden für diesen Forschungsgegenstand insgesamt nach wie vor als geeigneter erachtet. Die Interviewpartner/-innen scheinen ehrlich geantwortet zu haben, so dass davon ausgegangen werden kann, dass sich unter den Befragten keine einsamen Menschen befinden. Da es das Ziel dieser Arbeit war, TAVOLATA-Teilnehmende ganzheitlich zu charakterisieren, wurden die Themen Isolation und Einsamkeit lediglich gestreift. Es würde weiterer Untersuchungen bedürfen, um den genauen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und TAVOLATA und mögliche Auswirkungen klar benennen zu können.

Die soziale Präferenz hätte hinsichtlich emotionaler Qualität und Ermöglichung von positiven Emotionen weiter erörtert werden können, um die Übereinstimmung der TAVOLATA-Gemeinschaft mit der SST konkreter zu überprüfen.

Interessant wären zudem der sozioökonomische Status und die Religiosität gewesen. Es macht den Anschein, dass der Glaube bzw. die Kirche einen hohen Stellenwert bei vielen TAVOLATA-Teilnehmenden genießt. Auch bleibt der Eindruck von mehrheitlich hohem Bildungsstand unbestätigt.

17. Fazit und Ausblick

TAVOLATA vermag der sozialen Isolation entgegen zu wirken, bisher jedoch nicht der emotionalen Isolation. Die TAVOLATA-Mitglieder scheinen allerdings nicht von Isolation und Einsamkeitsgefühlen betroffen zu sein. Es sind sozial zufriedene Menschen, die an TAVOLATA partizipieren. Genauer zu untersuchen wäre, ob einsame Menschen hinter verschlossenen Türen bleiben und nicht aus freien Stücken an angebotenen sozialen Netzwerken teilnehmen, wie es oft bei präventiven Angeboten in anderen Bereichen vorkommt. (Präventionsparadox: Wenn beispielsweise Angebote zur Gesundheitsförderung von Menschen mit Gesundheitsbewusstsein genutzt werden, aber nicht von denjenigen, die grossen Bedarf hätten.) Die Schwierigkeit könnte tatsächlich darin liegen, dass Menschen mit zufriedenstellenden Beziehungen auf andere Menschen zugehen, während die sozial Unzufriedenen die Eigeninitiative für die Nutzung von vorhandenen Interaktionsmöglichkeiten nicht aufbringen. Es wäre in einem solchen Fall eine aktive Intervention von aussen angezeigt. Während aber Angebote zur Reduzierung von sozialer Isolation einfach zu realisieren sind, ist die externe Einflussnahme auf emotionale Isolation sehr begrenzt möglich und nicht erzwingbar. Auch bei Einsamkeitsgefühlen kann unter Umständen nicht leicht Abhilfe geschaffen werden, insbesondere wenn hohe Bedürfnisse an emotionale Unterstützung beste-

hen. Empfehlenswert ist der Aufbau eines befriedigenden persönlichen Netzwerkes in jüngeren Jahren. Es sind aber trotzdem weitere niederschwellige Angebote für betroffene Menschen nötig. Darüber hinaus sind Massnahmen erforderlich, die leidende Menschen identifizieren und aktiv angehen. Es ist allerdings fraglich, ob es dem Zweck des Migros-Kulturprozents entspricht, für bestimmte Risikogruppen Interventionen zu erarbeiten. Mit TAVOLATA leistet es einen Beitrag zur Förderung der Gesundheit und Vernetzung im Alter für ein interessiertes und initiatives Publikum. Das Migros-Kulturprozent versteht sich als Impulsgeber, dessen Aufgabe es ist, einer breiten Bevölkerung soziale Leistungen zukommen zu lassen. Die Vision *einzigartige Hilfe zur Selbsthilfe* wird erfüllt.

Das an der TAVOLATA-Jahrestagung präsentierte Pilotprojekt, einige TAVOLATA mit Schülern/Schülerinnen zu erweitern, würde generationsübergreifende Kontakte ausserhalb von Familien fördern, welche dem Forschungsstand zufolge vernachlässigt werden. Obwohl sich Gleichaltrige, vor allem in Lebensthemen, besser emotional abgeholt fühlen, könnte damit das meist altershomogene Netzwerk eine Bereicherung erfahren. Auch dafür spricht die interessierte, neugierige und offene Wesensart der TAVOLATA-Teilnehmenden. Die gesellschaftliche Bedeutung liegt in der Förderung des Verständnisses für Themen anderer Generationen.

Die Initianten/Initiantinnen von TAVOLATA haben das Ziel, das Netzwerk stark auszubauen. Die angestrebte verstärkte Zusammenarbeit mit Institutionen ist, wie bereits aufgezeigt, eine dafür geeignete und wichtige Massnahme. Eine Steigerung der Attraktivität, dem TAVOLATA-Netzwerk treu zu bleiben oder neu beizutreten, würde der Erreichung dieses quantitativen Ziels entgegen kommen. Gerade auch für die wichtige Funktion der Kontaktpersonen wären zusätzliche Massnahmen angezeigt. In finanzieller Hinsicht könnte man Migros-Gutscheine bei einer TAVOLATA-Neugründung und der Unterstützung einer solchen durch eine bestehende Gruppe, zum Beispiel anlässlich eines Schnupperessens, offerieren. Finanziell umsetzbar sollten auch Cumulus-Spezial-Aktionen oder Gratislieferungen bei Bestellungen über LeShop sein. Letzteres unterstützt Menschen mit schwindenden körperlichen Kräften und bindet unter Umständen neue Migros-Kundschaft. Eine weitere Idee, die Vorteile auf beiden Seiten bietet, ist die Beurteilung von neuen Produkten. Ältere Menschen sind eine für die Migros starke Käufergruppe. Würden zum Beispiel Produkte, insbesondere Neulancierungen, durch TAVOLATA-Teilnehmende bewertet, könnte dies zur erfolgreichen Ansprache der älteren Käuferschaft interessant sein. Im Gegenzug könnte Migros diese Produkte den TAVOLATA gratis zur Verfügung stellen. Um den Nutzen der

TAVOLATA-Internetseite zu steigern, könnte sie zu einer umfassenden Informations- und Kontaktplattform ausgebaut werden. Mögliche Angebote sind: Tauschbörse für Bücher, Zeitschriften, Sammelgegenstände etc., Kontaktadressen von Vereinen, gegenseitige Empfehlungen von Produkten und externen Angeboten, Kontaktbörse zur Vernetzung Gleichgesinnter (z.B. gemeinsame Spaziergänge, Jassrunde etc.) oder praktische nachbarschaftliche Unterstützung (z.B. Hund ausführen, Pflanzen giessen etc.). Das Netzwerk könnte ausserdem als Plattform für Kontaktpersonen dienen, um sich gezielt für den Erfahrungsaustausch zu speziellen Themen zu vernetzen. Daneben wäre die Nutzung von Synergien innerhalb der Migros-Unternehmensbereiche sicher erfolgsversprechend. Man könnte zum Beispiel als Geschenk zu TAVOLATA-Jubiläen vergünstigte Klubschulkurse anbieten: Kochkurse für neue Ideen, Konfliktmanagement für den Umgang mit schwierigen Kollegen/Kolleginnen oder PC-Kurse für die Beschreibung des TAVOLATA-Profiles und Entgegenwirkung des *digital divides* (Kapitel 5.2). In den Klubschulkursen mit einem älteren Zielpublikum liesse sich wiederum Werbung für TAVOLATA machen. Agile alte Leute wären auch an den Tanzveranstaltungen der Dance Academy für Senioren mobilisierbar. Den Bekanntheitsgrad von TAVOLATA erhöhen würde ausserdem eine dauernde eigene Rubrik in der Zeitschrift Saisonküche oder dem Migros-Magazin.

Die qualitative Vorgabe der Erhöhung der Zufriedenheit innerhalb TAVOLATA liesse sich mit der sauberen Klärung von Wertvorstellungen und Anliegen bei Neugründungen verbessern. Es geht nicht um übereinstimmende Persönlichkeitseigenschaften oder Vermeidung von Vielfalt, jedoch um die Vereinbarkeit und Integration von verschiedenen Bedürfnissen. Ein entsprechendes Dokument mit festgehaltenen Wunschvorstellungen würde zur Qualitätskontrolle dienen. Und dies sowohl für Neugründungen wie für Wartelisten, die gleichgesinnte Menschen in der Umgebung nach und nach zusammen bringen.

Diese Arbeit verdeutlicht Gemeinsamkeiten der TAVOLATA-Teilnehmenden. Die TAVOLATA-Gemeinschaft darf jedoch auf keinen Fall als eine homogene Gruppe betrachtet werden. Trotz einer gemeinsamen Basis gibt es keinen TAVOLATA-Prototyp. Die TAVOLATA-Gruppen zeichnen sich vielmehr durch ihre Vielfalt an Menschen und Heterogenität aus. TAVOLATA hat viele Gesichter und ermöglicht, selbstbestimmt zu einem grösseren Ganzen dazu zu gehören und auch im (hohen) Alter ein Gefühl von Selbstwirksamkeit beizubehalten.

Literatur

- Adams, R. G. & Allan, G. (1998). *Placing friendship in context*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Ajrouch, K. J., Akiyama, H. & Antonucci, T. (2007). Cohort Differences in Social Relations among the Elderly. In H.-W. Wahl, C. Tesch-Römer & A. Hoff (Eds.), *New dynamics in old age. Individual, Environmental and Societal Perspectives* (pp. 43-60). Amityville: Baywood Publishing.
- 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* (2nd ed., pp. 247-260). New York: Springer Publishing.
- Baltes, M. M., Horgas, A. L., Klingenspor, B., Freund, A. M. & Carstensen, L. L. (2010). Geschlechtsunterschiede in der Berliner Altersstudie. In U. Lindenberger, J. Smith, K. U. Mayer & P. B. Baltes (Hrsg.), *Die Berliner Altersstudie* (3., erw. Aufl., S. 597-622). Berlin: Akademie Verlag.
- Bamler, V. (2009). Persönliche Beziehungen im Alter. In K. Lenz & F. Nestmann (Hrsg.), *Handbuch Persönliche Beziehungen* (S. 527-541). Weinheim: Juventa.
- Borkenau, P. & Ostendorf, F. (2008). *Manual NEO-FFI. Neo-Fünf-Faktoren-Inventar nach Costa und McCrae* (2., neu norm. u. vollst. überarb. Auflage). Göttingen: Hogrefe.
- 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. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312, 1913-1915.
- 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., Fung, H. H. & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and emotion*, 27, 103-123.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M. & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously. A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165-181.

- Carstensen, L. L. & Lang, F. R. (2007). Sozioemotionale Selektivität über die Lebensspanne. Grundlagen und empirische Befunde. In J. Brandtstädter & U. Lindenberger (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie der Lebensspanne* (S. 389-412). Stuttgart: Kohlhammer.
- Carstensen, L. L., Mikels, J. A. & Mather, M. (2006). Aging and the intersection of cognition, motivation and emotion. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (6th ed., pp 343-362). Boston: Elsevier Academic Press.
- Charles, S. T. & Carstensen, L. L. (1999). The role of time in the setting of social goals across the life span. In T. M Hess & F. Blanchard-Fields (Eds.), *Social cognition and aging* (pp. 319-342). San Diego: Academic Press.
- Dykstra, P. A. (2009). Older adult loneliness. Myths and realities. *European Journal of Ageing*, 6, 91-100.
- Ferring, D. & Filipp, S.-H. (1999). Soziale Netze im Alter. Selektivität in der Netzwerkgestaltung, wahrgenommene Qualität der Sozialbeziehungen und Affekt. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 31, 127-137.
- Filipp, S.-H. (2013). *Das Alter hat viele Gesichter – doch die Jungen sehen nur die Falten...* TAVOLATA Jahrestagung 2013. Zürich.
- Fiori, K. L., Smith, J. & Antonucci T. C. (2007). Social network types among older adults. A multidimensional approach. *Journal of Gerontology. Psychological Sciences*, 62B, 322-330.
- Hoff, A. & Tesch-Römer, C. (2007). Family Relations and Aging – Substantial Changes since the middle of the last century? In H.-W. Wahl, C. Tesch-Römer & A. Hoff (Eds.), *New dynamics in old age. Individual, Environmental and Societal Perspectives* (pp. 65-78). Amityville: Baywood Publishing.
- Hollstein, B. (2003). Netzwerkveränderungen verstehen. Zur Integration von struktur- und akteurstheoretischen Perspektiven. *Berliner Journal für Soziologie*, 13, 153-174.
- Höpflinger, F. (2009). Soziale Beziehungen im Alter – Entwicklungen und Problemfelder [On-line]. Zugriff am 26.11.2012. Verfügbar unter: <http://www.hoepflinger.com/fhtop/Soziale-Kontakte.pdf>
- Kirchhoff, E. (2012). *TAVOLATA bringt Menschen zusammen*. Informationsveranstaltung in Klubschule. Winterthur.
- Kulturprozent (2013). Migros. Generation M. Kulturprozent [On-line]. Zugriff am 16.04.2013. Verfügbar unter: <http://www.migros.ch/de/migros-gruppe/kultur-und-bildung/kulturprozent.html#standard?gclid=CODu0J6EgbQCFUxY3godc1sA6Q>

- Lang, F. R. (2000a). Soziale Beziehungen im Alter. Ergebnisse der empirischen Forschung. In H.-W. Wahl & C. Tesch-Römer (Hrsg.), *Angewandte Gerontologie in Schlüsselbegriffen* (S. 142-147). Stuttgart: Kohlhammer.
- Lang, F. R. (2000b). 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 relationships in later adulthood. *Journals of Gerontology. Psychological Sciences*, *56B* (1), 321-326.
- Lang, F. R. (2003). Die Gestaltung und Regulation sozialer Beziehungen im Lebenslauf. Eine entwicklungspsychologische Perspektive. *Berliner Journal für Soziologie*, *13*, 175-195.
- Lang, F. R. (2004a). 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. (2004b). Social motivation across the life span. In F. R. Lang & K. L. Fingerman (Eds.), *Growing together. Personal relationships across the lifespan* (pp. 300-330). New York: Cambridge University Press.
- 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., Neyer, F. J. & Asendorpf, J. B. (2005). Entwicklung und Gestaltung sozialer Beziehungen. In S.-H. Filipp & U. M. Staudinger (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie des mittleren und höheren Erwachsenenalters* (S. 381-416). Göttingen: Hogrefe.
- Lang, F. R., Staudinger, U. M. & Carstensen, L. L. (1998). Perspectives on socioemotional selectivity in late life. How personality and social context do (and do not) make a difference. *Journals of Gerontology*, *53B* (1), 21-30.
- Lenz, K., Rudolph, M. & Sickendiek, U. (1999). *Die alternde Gesellschaft. Problemfelder gesellschaftlichen Umgangs mit Altern und Alter*. Weinheim: Juventa.
- Martin, M. & Kliegel, M. (2010). *Psychologische Grundlagen der Gerontologie* (3. überarb. u. erw. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Mayring, P. (2002). *Einführung in die qualitative Sozialforschung. Eine Anleitung zu qualitativem Denken* (5. Aufl.). Weinheim: Beltz.

- Mayring, P. (2010). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* (11. aktual. u. überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Nestmann, F. (1999). Altern und soziale Beziehungen. In K. Lenz, M. Rudolph & U. Si-ckendiek (Hrsg.), *Die alternde Gesellschaft. Problemfelder gesellschaftlichen Um-gangs mit Altern und Alter* (S. 97-119). Weinheim: Juventa.
- Perrig-Chiello, P. (1997). *Wohlbefinden im Alter. Körperliche, psychische und soziale De-terminanten und Ressourcen*. Weinheim: Juventa.
- Schmidt-Denter, U. (2005). *Soziale Beziehungen im Lebenslauf. Lehrbuch der sozialen Ent-wicklung* (4. vollst. überarb. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- 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.
- Statistik Stadt Zürich (2009). *Die soziale Einbettung älterer Menschen. Ältere Frauen sind häufiger allein als Männer* [On-line]. Zugriff am 09.04.2013. Verfügbar unter: http://www.stadt-zuerich.ch/content/prd/de/index/statistik/publikations-datenbank/Analysen/A_001_2009.html
- TAVOLATA (2013). Organisation [On-line]. Zugriff am 16.04.2013. Verfügbar unter: <http://www.tavolata.net/organisation.html>
- Tesch-Römer, C. (2010). *Soziale Beziehungen alter Menschen*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Tesch-Römer, C. (2012). Einsamkeit. In H.-W. Wahl, C. Tesch-Römer & J. P. Ziegelmann (Hrsg.), *Angewandte Gerontologie. Interventionen für ein gutes Altern in 100 Schlüs-selbegriffen* (2. vollst. überarb. u. erw. Aufl., S. 435-440). Stuttgart: Kohlhammer.
- Victor, C., Scambler, S. & Bond, J. (2009). *The social world of older people*. Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life. Maidenhead: Open University Press.
- Wagner, M., Schütze, Y. & Lang, F. R. (2010). Soziale Beziehungen alter Menschen. In U. Lindenberger, J. Smith, K. U. Mayer & P. B. Baltes (Hrsg.), *Die Berliner Altersstu-die* (3., erw. Aufl., S. 325-343). Berlin: Akademie Verlag.
- Weiss, R. S. (1982). Issues in the study of loneliness. In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness* (pp. 71-80). New York: Wiley.

Anhang

Anhang A: Abbildungen der Sozioemotionalen Selektivitätstheorie

Anhang B: Abbildungen zur Verwitwung in der Stadt Zürich

Anhang C: Aufrufe für Interviewpartner/-innen

Anhang D: Übersicht Stichprobe

Anhang E: Interviewleitfaden TAVOLATA-Teilnehmende und Kurzversion NEO-FFI

Anhang F: Interviewleitfaden TAVOLATA-Kontaktpersonen

Anhang G: Kategoriensystem/Codierleitfaden

Anhang H: Übersicht Kategorienzuoordnung Probanden/Probandinnen und Häufigkeiten

Anhang I: Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

Anhang J: Übersicht Ergebnisse NEO-FFI pro Proband/-in und Kontaktperson

Anhang K: Abbildungen Detailauswertungen NEO-FFI

Anhang A

Abbildungen zur Veränderung der Motive, Selektivität und Netzwerkgestaltung der Sozioemotionalen Selektivitätstheorie:

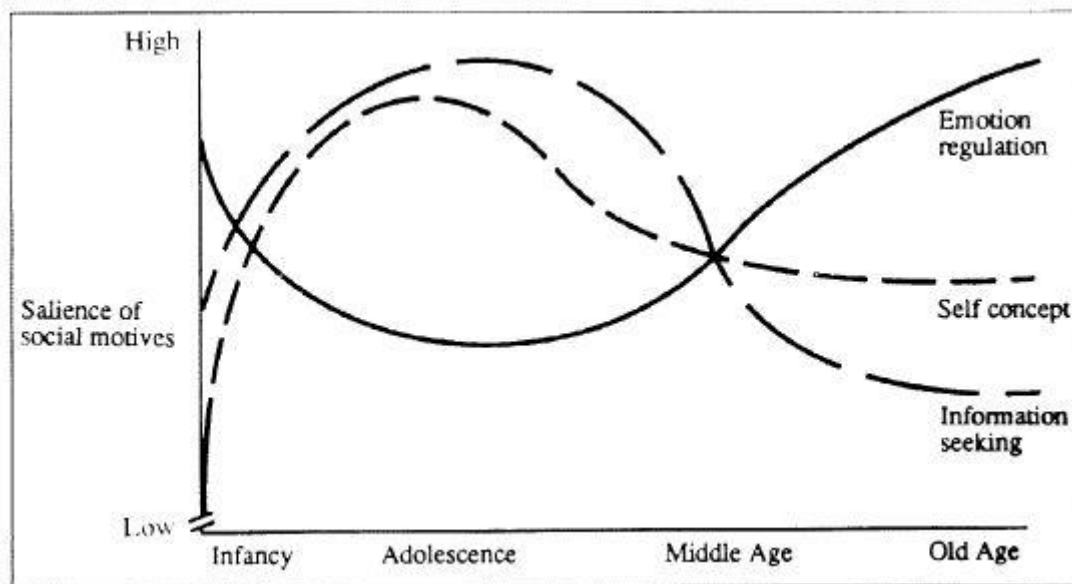


Abbildung im Anhang 1. Idealized model of socioemotional selectivity theory's conception of the salience of three social motives across the life span. Aus: Carstensen, 1995, S. 152.

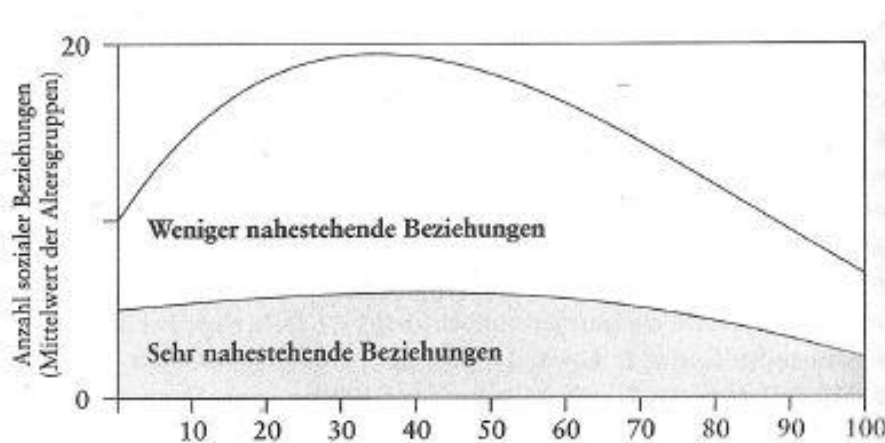


Abbildung im Anhang 2. Verlauf der Netzwerkgröße und -zusammensetzung über die Lebensspanne. Aus: Lang, 2004b.

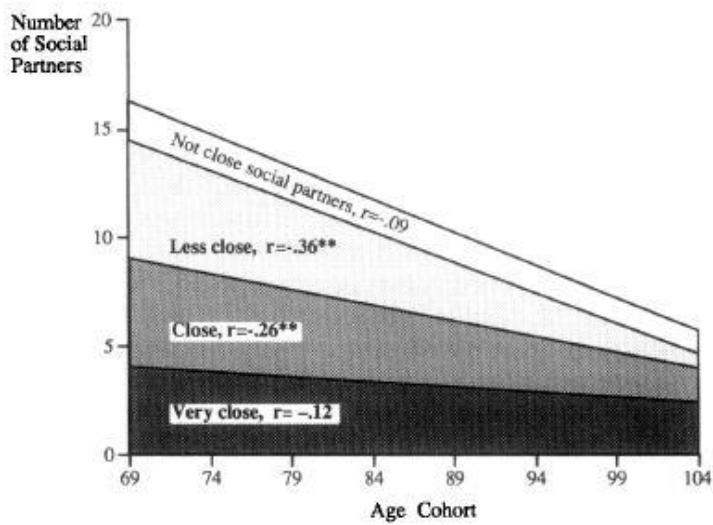


Abbildung im Anhang 3. Number of social partners and degree of emotional closeness as a function of age. Aus: Lang & Carstensen, 1994, S. 318.

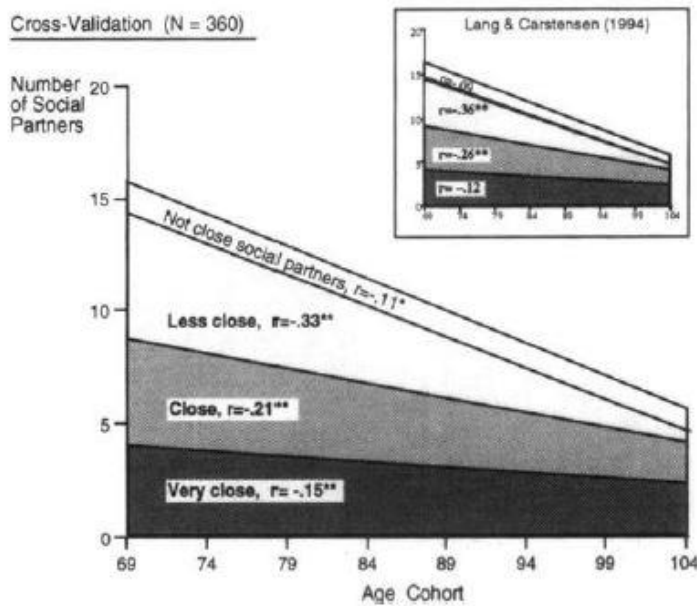


Abbildung im Anhang 4. The number of less close social partners is more strongly and negatively related to age than is the number of close and very close social partners. Aus: Lang, Staudinger & Carstensen, 1998, S. 24.

Anhang B

Abbildungen der Statistik Stadt Zürich:

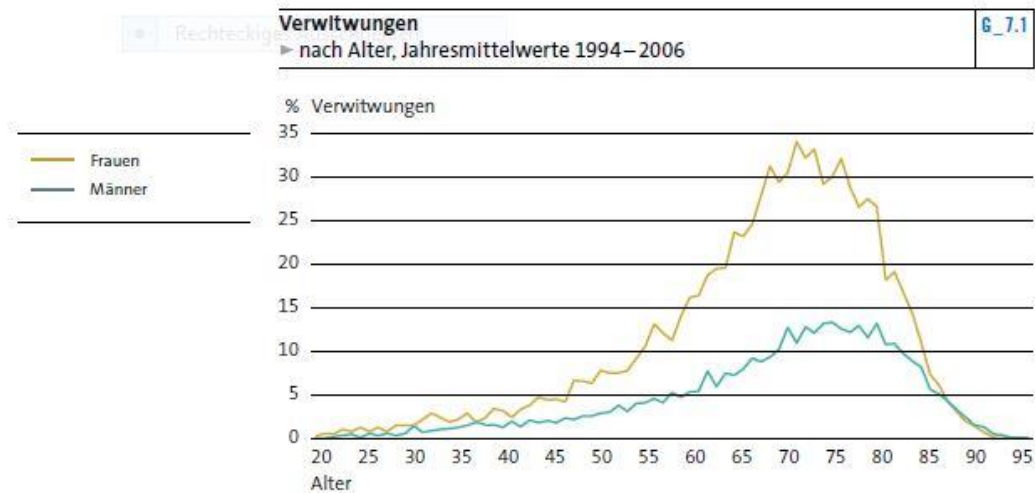


Abbildung im Anhang 5. Verwitwungen nach Alter, Jahresmittelwerte 1994-2006. Aus: Statistik Stadt Zürich, 2009, S. 22.

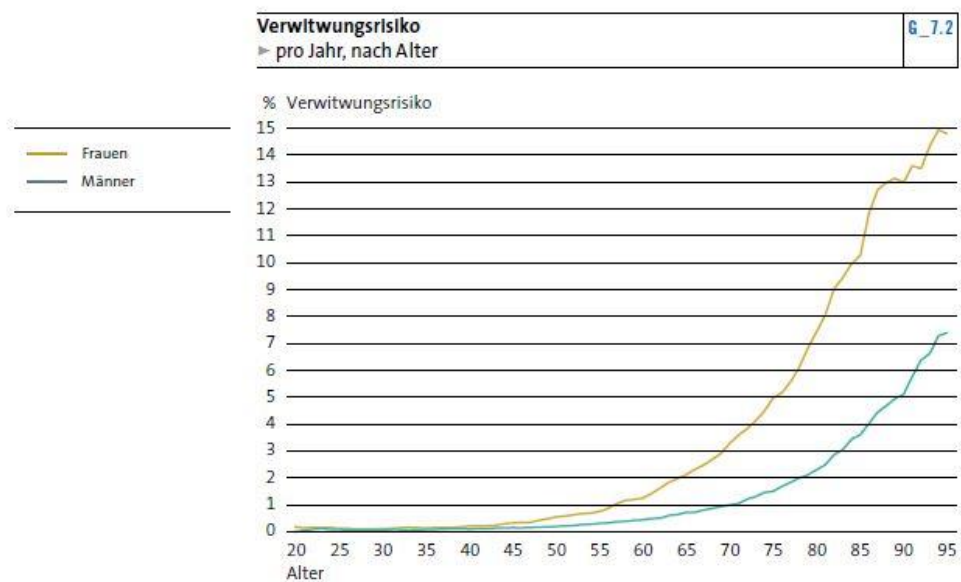


Abbildung im Anhang 6. Verwitwungsrisiko pro Jahr, nach Alter. Aus Statistik Stadt Zürich, 2009, S. 22.

Anhang C



Zürich, 14. Januar 2013

Interview-Partnerinnen und –Partner gesucht!

Im Auftrag des Migros-Kulturprozents beschäftigt sich Martina Rissler, Studentin der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, in ihrer Bachelorarbeit mit dem Projekt TAVOLATA.

Sie geht der Frage nach, was Frauen und Männer motiviert, an TAVOLATA teilzunehmen.

Dazu sucht sie insgesamt 8 Interviewpartner/-innen aus unterschiedlichen TAVOLATA:

- 60-jährig und älter
- seit mindestens einem Jahr Mitglied einer TAVOLATA (TAVOLATA-Kontaktpersonen werden separat angefragt)
- gute Kenntnisse der deutschen Sprache

Das Interview dauert ca. 60 Minuten und ist im Zeitraum von Mitte bis Ende Februar 2013 geplant. Ort nach Absprache.

Wir sind Ihnen sehr dankbar, wenn Sie sich zur Verfügung stellen und damit einen Beitrag zur Weiterentwicklung des Projekts leisten.

Interessierte melden sich bitte direkt bei Martina Rissler, per Mail unter risslmar@students.zhaw.ch oder telefonisch unter 043 299 00 17 oder 076 575 22 47.

Herzlichen Dank!

Martina Rissler, Robert Sempach, Esther Kirchhoff

Migros-Genossenschafts-Bund
Direktion Kultur und Soziales
TAVOLATA
Josefstrasse 214
Postfach
CH-8031 Zürich

Zentrale +41 (0)44 277 22 19
Fax +41 (0)44 277 23 35
www.migros-kulturprozent.ch
www.tavolata.net
info@tavolata.net

MIGROS
kulturprozent

Weitere Interview-Partnerinnen und -Partner gesucht!

Sie wurden mit der Einladung zur Jahrestagung von uns bereits informiert, dass Martina Rissler, Studentin der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, ihre Bachelorarbeit in unserem Auftrag über TAVOLATA schreibt und dazu Interviewpartner/-innen sucht. Wir freuen uns, dass sich bisher ein paar neugierige TAVOLATA-Mitglieder für eine Befragung bereit erklärt haben.

Da wir noch nach weiteren Interviewpartnern suchen, möchten wir Sie bitten, Ihre TAVOLATA-Mitglieder zu ermuntern, sich mit Martina Rissler in Kontakt zu setzen.

Es ist uns ein Anliegen zu erfahren, was Frauen und Männer aus unterschiedlichen TAVOLATA motiviert, an TAVOLATA teilzunehmen. Wir haben eine grosse Vielfalt an Menschen in unseren TAVOLATA. Gerne möchten wir die Sicht verschiedenster Persönlichkeiten berücksichtigen, seien es sehr gesellige oder auch eher zurückhaltende Menschen. Jeder Beitrag hilft uns!

Gerne halten wir nochmals kurz die Rahmenbedingungen fest:

- 60-jährig und älter
- seit mindestens einem Jahr Mitglied einer TAVOLATA (keine TAVOLATA-Kontaktpersonen)
- gute Kenntnisse der deutschen Sprache

Das Interview dauert ca. 60 Minuten und ist im Zeitraum von Mitte bis Ende Februar 2013 geplant. Ort nach Absprache.

Wir sind Ihnen sehr dankbar, wenn Sie uns in der Suche nach Interviewpartner/-innen unterstützen und uns damit helfen, das Projekt weiterzuentwickeln. Gerne sind wir bereit, Ihre Fragen zu beantworten.

Interessierte melden sich bitte direkt bei Martina Rissler per Mail unter risslmar@students.zhaw.ch oder hinterlassen auf der Natelnummer 076 575 22 47 eine Nachricht, damit sie zurückrufen kann.

Herzlichen Dank!

Martina Rissler, Robert Sempach, Esther Kirchhoff

Anhang D

Tabelle im Anhang 1. Übersicht Stichprobe.

Proband / Probandin	Geschlecht	Alter in Jahren	Dauer Teilnahme	Regelmässigkeit der Treffen	Zivilstand	Wohnsituation	Partnerschaft	Anzahl Kinder/ Enkel	Anzahl Geschwister	~ Anzahl Freunde
W2A	weiblich	79	2,5 J.	1 x pro Monat/ 10 x pro Jahr	verwitwet	Seniorenwohnung der Gemeinde, allein	Nein	3/6	5	viele
W1B	weiblich	70	3 J.	alle 3-4 Wochen	ledig	zu Hause, allein	Nein	-/-	3	10-12
W2C	weiblich	82	2 J.	1 x pro Monat/ 11 x pro Jahr	geschieden	unbetreute Alterswohnung, allein	Nein	2/4	1	wenige
W2D	weiblich	76	2,5 J.	1 x pro Monat	verwitwet	zu Hause, allein	Nein	2/1	4	5-10
M2E	männlich	73	3 J.	alle 2 Monate/ 9 x im Jahr	ledig	zu Hause, allein	Nein	-/-	3	20-30
W1F	weiblich	64	2 J.	alle 1-2 Monate	verheiratet	zu Hause, mit Ehemann	Ja	2/1	4	5-10
M2G	männlich	80	2-3 J.	1 x pro Monat	verheiratet	zu Hause, mit Ehefrau	Ja	2/2	-	? (viele Be- kannte)
W1H	weiblich	70	3 J.	1 x pro Monat	geschieden	zu Hause, allein	Ja	3/3	2	24
M1I	männlich	64	11 M.	alle 14 Tage	ledig	zu Hause, allein	Ja	-/-	1	6-7
M1K	männlich	60	6 M.	alle 6 Wochen	geschieden	zu Hause, allein	Nein	2/-	4	40
M2L	männlich	78	2 J.	1 x pro Monat	verwitwet	zu Hause, allein	Nein	3/5	-	15-20

Anhang E

Gesprächsleitfaden TAVOLATA-Teilnehmende

Kennenlernen/Joining

- Dank für Bereitschaft zur Teilnahme an Interview aussprechen
- Anlass für das Interview erläutern
- eigene Person vorstellen

Einführung ins Thema

- Ziel der Arbeit und Gewinn für das Projekt erklären
- Einverständnis für Aufnahme einholen (Transkription, wird nach Auswertung gelöscht)
- Vertraulichkeitserklärung durchgehen: Anonymität ist gewährleistet (auch zu Projektleitung)
- Ablauf/Dauer
- Fragen?
- Bitte aussprechen: nah am Thema bleiben

Angaben zum/zur Interviewpartner/-in

Name/Vorname	
Geschlecht	M W
Jahrgang	
TAVOLATA: - seit - Regelmässigkeit	
Zivilstand	
Wohnsituation (mit wem/allein, zu Hause/Heim)	
Soziales Netz: - Partnerschaft - Kinder - Enkel - Geschwister - Freunde	Ja/Anzahl Nein ~

Interviewfragen

Zuerst möchte ich Sie zu Ihrer Motivation zu TAVOLATA befragen:

- Was veranlasste Sie damals zur Teilnahme an einer TAVOLATA?
Vertiefungsfrage: Welche Erwartungen und Hoffnungen waren mit TAVOLATA verknüpft? Welche wurden erfüllt, welche nicht?
- Was motiviert Sie noch heute, Mitglied einer TAVOLATA zu sein?
- Was gibt Ihnen TAVOLATA?
Vertiefungsfrage: im zwischenmenschlichen Bereich?
- Was fehlt Ihnen bei TAVOLATA? Was stört Sie an TAVOLATA?

Bei TAVOLATA kommen unterschiedlichste Menschen zusammen. Um dieser Vielfalt auf die Spur zu kommen, möchte ich gerne den Übergang zu den Persönlichkeitsmerkmalen Ihrer Person machen. Sind Sie damit einverstanden, auf diesem Bogen diejenigen Kästchen anzukreuzen, die am ehesten auf Sie zutreffen?

- Gibt es dazu von Ihrer Seite Ergänzungen, die Ihre Person noch besser beschreiben?
Vertiefungsfrage: Persönlichkeitseigenschaften im Kontakt mit anderen?
- Was denken Sie, schätzen die anderen TAVOLATA-Teilnehmenden an Ihnen?
- Welchen Stellenwert haben soziale Beziehungen in Ihrer aktuellen Lebensphase?
Vertiefungsfrage: Wie wichtig sind für Sie soziale Kontakte?
(Sehr wichtig, wichtig, nicht so wichtig, unwichtig)
- Welche Bedeutung haben TAVOLATA-Mitglieder in Ihrem persönlichen Freundes- und Bekanntenkreis?

Sozioemotionale Selektivitätstheorie:

(Grund für kommende Fragen kurz erklären)

Zeitperspektive

- Wie schätzen Sie Ihre Gesundheit ein? (körperlich, geistig, psychisch)
- Gehen Sie davon aus, dass Sie ein (sehr) hohes Alter erreichen werden?
Vertiefungsfrage: Können Sie vielleicht konkreter formulieren, wie viel Lebenszeit Sie denken, noch vor sich zu haben?
- Angenommen, Sie wären 20 Jahre jünger, könnten Sie sich vorstellen, dass für Sie im damaligen Alter TAVOLATA interessant gewesen wäre?
Vertiefungsfrage: Welche Bedeutung hätte TAVOLATA vor 20 Jahren genauer für Sie in Ihrem Leben gehabt?

soziale Präferenzen

- Mit wem verbringen Sie am liebsten Zeit?
Vertiefungsfrage: Aus welchem Grund?

Soziale Isolation:

- Fühlen Sie sich ausserhalb TAVOLATA sozial eingebettet? Fühlen Sie sich ausserhalb TAVOLATA einem persönlichen Freundes- und Bekanntenkreise zugehörig?
- Haben Sie aus Ihrer Sicht regelmässigen Kontakt mit Freunden/Bekanntem?
Vertiefungsfrage: Wie oft ungefähr?
- Haben Sie aus Ihrer Sicht regelmässigen Kontakt mit Nachbarn?
Vertiefungsfrage: Wie oft ungefähr?

Emotionale Isolation:

- Haben Sie Ihrer Meinung nach genügend Vertrauenspersonen in Ihrem Umfeld?
- Mit wem können Sie sich über persönliche Themen, Ängste und Sorgen austauschen?
- Haben Sie in der TAVOLATA Vertrauenspersonen, mit denen Sie persönliche Anliegen besprechen können?
Wenn ja Vertiefungsfrage: Kannten Sie diese Menschen schon bevor es Ihre TAVOLATA gab? (oder haben Sie sie in der TAVOLATA kennen gelernt?)

Einsamkeit:

- Wie zufrieden sind Sie mit der Anzahl und Qualität Ihrer sozialen Beziehungen ausserhalb TAVOLATA?
- Inwiefern werden Ihre Bedürfnisse im sozialen Bereich durch TAVOLATA erfüllt? Nicht erfüllt?

Abschluss

- Gibt es für Sie wichtige Aspekte zu TAVOLATA, die noch nicht zur Sprache kamen?

Herzlichen Dank, dass Sie diese, teilweise auch sehr persönlichen, Fragen beantwortet haben. Sie haben mir mit diesem Interview sehr für meine Arbeit geholfen. Wir möchten damit die Zufriedenheit in TAVOLATA stärken.

Kurzversion NEO-FFI

(hier inkl. Item-Nummer in Klammer zur besseren Nachvollziehbarkeit)

Persönlichkeitsmerkmale

*Kreuzen Sie dasjenige Kästchen an,
das am ehesten auf Sie zutrifft.*

	Starke Ablehnung	Ablehnung	Neutral	Zu- stimmung	Starke Zu- stimmung
Ich habe gerne viele Leute um mich herum. (Nr. 2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich finde philosophische Diskussionen langweilig. (Nr. 8)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manche Leute halten mich für selbstsüchtig und selbstgefällig. (Nr. 14)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich selten einsam oder traurig. (Nr. 16)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich unterhalte mich wirklich gerne mit anderen Menschen. (Nr. 17)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versuche, alle mir übertragenen Aufgaben sehr gewissenhaft zu erledigen. (Nr. 20)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich oft angespannt und nervös. (Nr. 21)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin gerne im Zentrum des Geschehens. (Nr. 22)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poesie beeindruckt mich wenig oder gar nicht. (Nr. 23)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manche Leute halten mich für kalt und berechnend. (Nr. 39)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin eine tüchtige Person, die ihre Arbeit immer erledigt. (Nr. 50)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mich begeistern die Motive, die ich in der Kunst und in der Natur finde. (Nr. 13)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich oft hilflos und wünsche mir eine Person, die meine Probleme löst. (Nr. 51)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bei allem, was ich tue, strebe ich nach Perfektion. (Nr. 60)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versuche stets rücksichtsvoll und sensibel zu handeln. (Nr. 49)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anhang F

Gesprächsleitfaden TAVOLATA-Kontaktpersonen

Kennenlernen/Joining

- Dank für Bereitschaft zur Teilnahme an Interview aussprechen
- Anlass für das Interview erläutern
- eigene Person vorstellen

Einführung ins Thema

- Ziel der Arbeit und Gewinn für das Projekt erklären
- Einverständnis für Aufnahme einholen (Transkription, wird nach Auswertung gelöscht)/ Anonymität ist gewährleistet (auch zu Projektleitung)
- Ablauf/Dauer
- Fragen?
- Bitte aussprechen: nah am Thema bleiben

Angaben zur Expertin/zum Experte

Name/Vorname	
Geschlecht	M W
Jahrgang	
TAVOLATA: - seit - Regelmässigkeit	

Interviewfragen

Persönlichkeitseigenschaften und Motivation:

Bei TAVOLATA kommen unterschiedlichste Menschen zusammen. Um dieser Vielfalt auf die Spur zu kommen, möchte ich gerne etwas zu den Persönlichkeitsmerkmalen Ihrer TAVOLATA-Teilnehmenden erfahren. Bitte kreuzen Sie auf diesem Bogen diejenigen Kästchen an, die Ihrer Ansicht nach am ehesten auf die Mehrheit Ihrer TAVOLATA- Kolleginnen/Kollegen zutreffen.

- Gibt es dazu von Ihrer Seite Ergänzungen, die TAVOLATA-Teilnehmende noch besser beschreiben?
Vertiefungsfrage: Persönlichkeitseigenschaften im Kontakt mit anderen?

- Wie beurteilen Sie Ihre TAVOLATA in Bezug auf die Vielfalt der Persönlichkeiten? (eher gemischt, vorwiegend extrovertierte oder mehrheitlich ruhigere Menschen, etc.)
- Wie schätzen Sie die Gesundheit Ihrer TAVOLATA-Teilnehmenden ein?
Vertiefungsfrage: Handelt es sich Ihrer Einschätzung nach um sogenannte „fitte Alte“ in Ihrer TAVOLATA?
- Was denken Sie, motiviert die meisten Ihrer Kollegen/Kolleginnen bei TAVOLATA mit zu machen?
- Was hat Sie dazu bewogen, sich als Kontaktperson zur Verfügung zu stellen?
- Wie wichtig sind soziale Beziehungen im Leben Ihrer TAVOLATA-Kollegen/Kolleginnen?
(Sehr wichtig, wichtig, nicht so wichtig, unwichtig)
- Welchen Zivilstand haben die meisten Ihrer TAVOLATA-Teilnehmenden?
- Was ist die Wohnsituation der meisten Ihrer TAVOLATA-Teilnehmenden? (mit wem/allein, zu Hause/Heim)

Die folgenden Fragen drehen sich um das soziale Umfeld Ihrer TAVOLATA-Teilnehmenden.

Soziale Isolation:

- Wie setzt sich das soziale Umfeld der meisten Ihrer TAVOLATA-Teilnehmenden zusammen? (Partnerschaft, Kinder, Enkel, Geschwister, Freunde)
Vertiefungsfrage: Glauben Sie, dass die Mehrheit Ihrer TAVOLATA-Kolleginnen/Kollegen über einen persönlichen Freundes- und Bekanntenkreis ausserhalb TAVOLATA verfügt?

Emotionale Isolation:

- Glauben Sie, dass die meisten Ihrer TAVOLATA-Teilnehmenden Vertrauenspersonen in ihrem Umfeld haben?
Vertiefung: ausserhalb TAVOLATA? Innerhalb TAVOLATA? Falls ja, haben sich diese Personen schon vor der TAVOLATA gekannt?

Abschliessend Einsamkeit

- Wie schätzen Sie das Ausmass von Einsamkeit bei Ihren TAVOLATA-Teilnehmenden ein?
Vertiefungsfrage bei Gefühlen von Einsamkeit: Hat sich die Einsamkeit durch TAVOLATA verändert? Inwiefern?

Zum Schluss möchte ich Ihnen ein paar Fragen zu Ihrer TAVOLATA stellen.

Spezialitäten Ihrer TAVOLATA:

- Was macht es aus, dass Ihre TAVOLATA funktioniert?
Vertiefungsfrage: Was sind Ihrer Einschätzung nach die Spezialitäten Ihrer TAVOLATA?
- Welches sind schwierige Themen/Situationen in Ihrer TAVOLATA?

Abschluss

- Gibt es für Sie wichtige Aspekte zu TAVOLATA, die noch nicht zur Sprache kamen?

Herzlichen Dank, dass Sie diese Fragen beantwortet haben. Sie haben mir mit diesem Interview sehr für meine Arbeit geholfen. Wir möchten damit die Zufriedenheit in TAVOLATA stärken.

Anhang G

Tabelle im Anhang 2. Kategoriensystem/Codierleitfaden.

Hauptkategorie	Kategorien	Unterkategorien	Code	Definition	Ankerbeispiel(e)	Codierregel
Beweggründe	Auslöser	Drittperson	A1	Durch Drittperson angefragt worden, mit der in der überwiegenden Mehrzahl der Fälle ein vorangegangener Kontakt besteht	„Vor drei Jahren meldete sich Frau [Name Leiterin einer Organisation] bei mir, da ich dann alleine war.“ (W2A, S. 1)	Kann Drittperson einer Organisation oder jemand aus dem privaten Umfeld sein
		Veranstaltung	A2	Durch Veranstaltung einer Organisation auf TAVOLATA aufmerksam geworden	„Der Auslöser war die [Pro Senectute]-Veranstaltung.“ (W2C, S. 1)	Nicht TAVOLATA-Veranstaltungen
		Inserat	A3	Durch Inserat auf TAVOLATA aufmerksam geworden	„Ich las ein Inserat unserer TAVOLATA-Kontaktperson, in dem solche Leute gesucht wurden.“ (W1H, S. 1)	Inserat des Migros-Kulturprozentens oder einer TAVOLATA-Kontaktperson
	Motivation	Zusammengehörigkeitsgefühl	M1	Gefühl in die TAVOLATA-Gruppe eingebunden und unter Gleichgesinnten zu sein; Gruppenmitglieder kennen sich in der Zwischenzeit gut untereinander	„Wir sind nun eine eingeschworene Gruppe, finde ich.“ (W1H, S. 2) „Das ist erstens eine gewisse Pflicht/Abhängigkeit. Ich meine damit, dass es die Leute fast erwarten, dass ich auch dabei bin... Ich mache jetzt einfach mit, weil ich alle relativ gut kenne.“ (M2E, S. 2)	Kann im positiven oder negativen Sinne erlebt werden
		Gesellschaft	M2	Das Zusammen-Sein, Begegnungen und Kontakte stehen im Vordergrund	„Da ich nicht viele Bekannte habe, gibt es mir die Gelegenheit, mit Menschen zusammen zu sein und andere kennen zu lernen und zusammen ‘plaudern‘.“ (W2C, S. 1)	Kann auf TAVOLATA begrenzt sein oder darüber hinaus gehen

Hauptkategorie	Kategorien	Unterkategorien	Code	Definition	Ankerbeispiel(e)	Codierregel
Beweggründe	Motivation	Gespräche und Diskussionen	M3	Der gegenseitige Austausch und das Führen von Diskussionen stehen im Vordergrund	„Wir haben vielfach ein Motto, über das wir reden.“ (W1B, S. 2)	Unabhängig von der Tiefe der Gespräche
		Anregungen	M4	Anstösse von aussen: Voneinander lernen, andere Meinungen, Neues hören, sehen und erleben	„Ich bin dabei, um meinen Horizont zu erweitern. Ich höre wieder etwas anderes.“ (W2A, S. 1) „Nur essen wäre für mich nicht spannend. Etwas Neues erfahren... an einer Ausstellung beispielsweise.“ (W1F, S. 3)	
		Soziale Unterstützung	M5	Anderen Gutes tun, für andere da sein, „sozialen Dienst“ leisten	„Ich denke, wir können uns viel geben... So kann man einander ein wenig unterstützen... Von mir etwas der TAVOLATA geben, mit Leuten sprechen, ein gutes Wort.“ (MII, S. 1, 4)	Gegenseitige soziale Unterstützung oder einseitiges Geben
		Kochen	M6	Freude am Kochen und Befriedigung durch Gastgeberrolle	„Mich selbst motivieren etwas zu kochen, etwas Kreatives zu machen, nicht etwas Alltägliches.“ (W1B, S. 2)	
		Dorf-/ Quartierverwurzelung	M7	Informationen über Wohnort, Vernetzung in der Gemeinde/im Quartier	„Man vernimmt etwas vom Dorf, da es Leute vom Dorf sind, was ich sonst nicht vernehmen würde... Das Gesellschaftliche dreht sich bei mir auch um das Dorf.“ (W2C, S. 2)	

Hauptkategorie	Kategorien	Unterkategorien	Code	Definition	Ankerbeispiel(e)	Codierregel
Beweggründe	Hemmende Faktoren	Teilnehmende	HF1	Einzelne Mitglieder, die zu Ärger Anlass geben oder Mangel an männlichen Teilnehmenden	„Bei TAVOLATA stört mich, wenn es Menschen hat, die zu viel sprechen. Dann kommen die anderen zu kurz.“ (M1I, S. 2) „Wir sind ein wenig ein ‘Wyberclub‘“ (W1F, S. 2)	
		Mangelnde Entwicklungsmöglichkeit	HF2	Fehlen von tiefgründigen Gesprächen	„Wir sind manchmal vier bis fünf Stunden zusammen und es wird manchmal Belangloses geredet. Mit dem habe ich manchmal Mühe... Für mich wäre es wichtig, dass man Gespräche hat, die einen vorwärts bringen...“ (M2E, S. 2)	wird als Möglichkeit zur persönlichen Entwicklung vermisst
Persönlichkeitsmerkmale	Persönlichkeitseigenschaften Mitmenschen	gesellig	PM1	Gerne unter Menschen, aber nicht unter vielen Menschen	„Ich habe gerne Leute um mich herum, aber nicht in Massen.“ (W2A, S. 2)	In Abgrenzung zu vorgelegter Kurzversion NEO-FFI, Item-Nr. 2
		hilfsbereit/rücksichtsvoll	PM2	Für andere Menschen da sein und helfen, nicht aufdrängen, keine Konkurrenzhaltung, diskret, ausgleichend	„Hilfsbereit ohne Rücksicht auf Zeit. Einfach helfen, das ist eine meiner Stärken... Ich stelle meine Bedürfnisse für andere oft zurück... Ich will niemandem unrecht tun.“ (M2E, S. 3)	nur aktuelle (heutige) Persönlichkeitseigenschaften, Eigenbild der Befragten
		ehrlich/direkt	PM3	Ehrliche Kommunikation, im positiven Sinne direkt bis hin zur empfundenen fehlenden Sensibilität	„Die, die mit mir verkehren, sehen, dass ich ehrlich bin... Ich bin ein wenig direkt.“ (W1B, S. 2)	
		kommunikativ/diskutierfreudig	PM4	Redselig, in Diskussionen auch gerne etwas provokativ, rechthaberisch	„Ich diskutiere und disputiere gerne... Ich habe gerne Debatten.“ (W2C, S. 2)	

Hauptkategorie	Kategorien	Unterkategorien	Code	Definition	Ankerbeispiel(e)	Codierregel
Persönlichkeitsmerkmale	Persönlichkeits-eigenschaften Mitmenschen	zuhören	PM5	Kann anderen gut zuhören	„Ich bin ein Mensch, der gut zuhören kann.“ (W1F, S. 2)	nur aktuelle (heutige) Persönlichkeits-eigenschaften, Eigenbild der Befragten
	Persönlichkeits-eigenschaften allgemein	interessiert/neugierig/offen	PA1	Interessiert an verschiedenen Meinungen, an Zukunftsthemen, Interesse für die Natur; offen für Neues, für verschiedene Themen, für Kritik	„Begeisterungsfähig, neugierig... Ich lese pro Tag ungefähr drei Zeitungen und das von rechts bis links... offen für alles Neue.“ (M1K, S. 2)	
		freiheitsliebend/autonomiestrebend	PA2	Person braucht Freiheit und Zeit für sich alleine, macht vorwiegend, was sie mag	„Wenn mir etwas nicht gefällt, dann gehe ich... Ich lasse mir nicht gerne rein reden.“ (W2C, S. 2-3)	
		humorvoll	PA3	Kann lachen und ist meist gut gelaunt	„Ich sage es ihnen mit Humor. Hier kommt meine weiche Linie zum Tragen.“ (M2G, S. 2)	
		spontan/flexibel	PA4	Passt sich neuen Situationen rasch an	„Ich bin sehr spontan. Ich könnte hier alles liegen lassen und sagen: ‘Ja, ich komme’.“ (W2D, S. 2)	
		selbstkritisch	PA5	Prüft und hinterfragt sich selbst	„Eine meiner Schwächen ist, dass ich Fehler immer bei mir suche.“ (M2E, S. 3)	
		konsequent	PA6	Konsequent in der Umsetzung bis hin zu Vorliebe zur Disziplin	„Wenn ich mir etwas vorgenommen habe zu tun, dann ziehe ich es gerne durch.“ (W2C, S. 2)	
		strukturiert/exakt	PA7	Aus Struktur resultierende Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit	„Bei der Planung und Auslegeordnung kann ich klar strukturieren. Das liegt mir.“ (W1F, S. 2)	

Hauptkategorie	Kategorien	Unterkategorien	Code	Definition	Ankerbeispiel(e)	Codierregel
Wichtigkeit sozialer Kontakte	Stellenwert sozialer Beziehungen	sehr wichtig	SB1	Soziale Beziehungen sind im Leben sehr wichtig	„Die [soziale Beziehungen] sind mir sehr wichtig... Das muss man vor 70 oder 60 Jahren aufbauen... Ja, das ist schon wichtig, sonst vereinsamt man.“ (W2D, S. 2-3)	
		wichtig	SB2	Soziale Beziehungen haben eher grosse Bedeutung im Leben	(Keine Zuweisung zu dieser Kategorie)	
		nicht so wichtig	SB3	Soziale Beziehungen sind nicht so wichtig, Person orientiert sich mehrheitlich an sich selbst („self-made-man“)	„Nicht ein sehr grosser [Stellenwert]. Aber ganz daneben stehen möchte man auch nicht, weil ich mich gerne mit anderen unterhalte und gerne diskutiere... Ich bin gerne für mich alleine oder mit wenigen Menschen zusammen. Es ist nicht so wichtig für mich.“ (W2C, S. 3)	In Abgrenzung zu Vertrauen in und Verlass auf andere Menschen
		unwichtig	SB4	Soziale Beziehungen genießen im Leben des Probanden/der Probandin keinen Stellenwert	(Keine Zuweisung zu dieser Kategorie)	
	Bedeutung TAVOLATA	grosse Bedeutung	BT1	Die TAVOLATA-Kollegen haben einen grossen Stellenwert im persönlichen Netzwerk	„Sie haben eine grosse Bedeutung.“ (W1B, S. 3)	Bezug zu den TAVOLATA-Mitgliedern, nicht TAVOLATA allgemein
		eher grosse Bedeutung	BT2	TAVOLATA-Kollegen sind im Vergleich zu anderen Kontakten relativ wichtig	„Ich will alle nicht aufgeben... Es ist eine andere Freundschaft... Das ist eine andere Ebene.“ (W2D, S. 3)	

Hauptkategorie	Kategorien	Unterkategorien	Code	Definition	Ankerbeispiel(e)	Codierregel
Wichtigkeit sozialer Kontakte	Bedeutung TAVOLATA	eher kleine Bedeutung	BT3	Das persönliche Netzwerk ausserhalb TAVOLATA ist viel wichtiger	„TAVOLATA läuft auf Nebenwegen... Zuerst kommt alles andere und dann kommt noch TAVOLATA.“ (W1H, S. 3)	Bezug zu den TAVOLATA-Mitgliedern, nicht TAVOLATA allgemein
		kleine Bedeutung	BT4	TAVOLATA-Kollegen würden nicht vermisst werden bei Auflösung	„Ich glaube nicht, dass ich die TAVOLATA-Kolleginnen vermissen würde.“ (W2C, S. 3)	
Zukunfts- und Vergangenheitsperspektive	Gesundheit	gute Gesundheit	G1	Nur kleinere, nicht einschränkende Beschwerden	„Sehr gut. Ich habe auch meine Gebrechen... Ja, ich bin gut ‘zwäg‘.“ (W2D, S. 3)	Subjektive Einschätzung der (körperlichen, geistigen und psychischen) Gesundheit unabhängig vom Umgangsstil mit Beschwerden
		eher gute Gesundheit	G2	Altersbeschwerden sind vorhanden und teilweise einschränkend oder Kombination von körperlich sehr gesund und psychisch beeinträchtigt	„Ich fühle mich gesund. Was ich zum Beispiel habe, ist eine Osteoporose. Ich habe Arthrose. Aber ich halte das mit Naturmitteln in Schach.“ (M2E, S. 4)	
		eher schlechte Gesundheit	G3	Langjährige Medikamenteneinnahme und mehr als drei Operationen	„Ich bin sehr zusammen ‘geflickt‘. Seit 15 Jahren lasse ich mir Saredia an der Uni spritzen für die Knochen. Ich hatte zwei Magen-Operationen. Weiter habe ich drei Fremdgelenke.“ (W2A, S. 3)	
		schlechte Gesundheit	G4	Leidet unter sehr einschränkenden Beschwerden	(Keine Zuweisung zu dieser Kategorie)	
	Erstreckung Zukunft	Erstreckung Zukunft	bis 7 Jahre	Z1	Glauht, noch wenige Jahre zu leben	„Noch vier bis fünf Jahre wären schön. Dann wird es kritischer.“ (M2G, S. 3)
8 bis 14 Jahre			Z2	Eher eingeschränkte Zukunftsperspektive	„Ich habe verschiedene Erbschaften, die ich von meinen Eltern mittrage. Sie wurden auch nicht alt.“ (M1I, S. 3)	

Hauptkategorie	Kategorien	Unterkategorien	Code	Definition	Ankerbeispiel(e)	Codierregel
Zukunfts- und Vergangenheits- perspektive	Erstreckung Zukunft	15 bis 25 Jahre	Z3	Glauvt, noch einige Jahre leben zu können	„Der Grossvater wurde 95 Jahre und der Papa war 87 Jahre. Ich habe viel vom Papa und dem Grossvater...“ (W1B, S. 3)	In Abhängigkeit zum aktuellen Alter
		mehr als 25 Jahre	Z4	Relativ offene Zukunftsper- spektive	„Ich glaube und ich will 100 Jahre alt werden.“ (M2E, S. 4)	
	Soziale Präferenzen	Familie	SP1	Verbringt am liebsten mit Familienangehörigen wie Kinder, Geschwister, Enkel Zeit	„Die Besuche meiner Kinder schätze ich sehr. Das sind meine schönsten Zeiten... Ich komme zum Schluss, dass ich am liebsten mit der Familie zusam- men bin. (W2C, S. 4)	
		Partner/-in	SP2	Ist am liebsten mit dem/der Ehepartner/-in oder Le- bens(abschnitts)-Partner/-in zusammen	„Mit der Frau am liebsten. Es ist scha- de, dass sie nicht mehr alles mit mir mitmachen kann. Sonst wäre es das Ideale.“ (M2G, S. 3)	Hypothetische, ge- wünschte Partner/- innen ausser Acht lassen
		Freunde/ Freundinnen	SP3	Verbringt am liebsten Zeit mit selbstgewählten Freun- den/Freundinnen, die nicht dem Verwandtschaftskreis angehören	„Das ist so schön, wenn man pensio- niert ist. Dann kann man die Freunde auslesen, mit denen man eng zusammen ist.“ (W1H, S. 3)	
		alleine	SP4	Am liebsten ohne Anwesen- heit eines anderen Menschen	„Mit mir selber... aber sonst bin ich gerne alleine.“ (M2E, S. 4)	
		neue Bekanntschaften	SP5	Noch unbekannte Interakti- onspartner/-innen	(Keine Zuweisung zu dieser Kategorie)	

Hauptkategorie	Kategorien	Unterkategorien	Code	Definition	Ankerbeispiel(e)	Codierregel
Zukunfts- und Vergangenheits- perspektive	Interesse an TAVOLATA 20 Jahre zuvor	ja	IT1	TAVOLATA wäre vor 20 Jahren für die eigene Person bereits interessant gewesen	(Keine Zuweisung zu dieser Kategorie)	
		eher ja	IT2	Es wird grundsätzlich als etwas Gutes erachtet, auch in früheren Jahren, im Sinne der Verwurzelung in der Gemeinde, dem Austausch mit Gleichgesinnten, der Neuorientierung nach der Familienphase oder im Sinne eines sozialen Dienstes an Mitmenschen; die Zeit wäre aber nicht vorhanden gewesen	„Heute, wo es so viele alleinerziehende Mütter und junge Witfrauen gibt, ist es glücksbringend, wenn du dich austauschen kannst... Es gibt sehr viele alleinstehende Frauen, deren Kinder in diesem Alter ausgeflogen sind und dann müssen sie ihren Weg suchen.“ (W2A, S. 3)	
		eher nein	IT3	Keine Zeit für TAVOLATA und fehlender Bedarf aufgrund Beruf, Familie und anderen Engagements; andere Bedürfnisse, Prioritäten und Interessen, in verschiedene Netze eingebunden	„Eher nicht. Erstens ist man im Arbeitsprozess. Zweitens war ich in jüngeren Jahren noch mehr wie heute überall. Ich war in Kommissionen und, und, und...“ (M2G, S. 3)	
		nein	IT4	noch vorhandene andere Netzwerke, fehlende Zeit, andere Bedürfnisse, im Beruf eingespannt	„In meiner Situation nicht. TAVOLATA ist ja für Singles und für Verwitwete. Wenn man einen Partner hat, dann hat man jeden Tag einen Gesprächspartner.“ (M2E, S. 4)	

Hauptkategorie	Kategorien	Unterkategorien	Code	Definition	Ankerbeispiel(e)	Codierregel
Isolation	Soziale Isolation	nicht sozial isoliert, inkl. Nachbarn	SI1	Fühlt sich einem persönlichen Netzwerk zugehörig; Häufige soziale Kontakte, auch regelmässiger Kontakt mit Nachbarn	„Da [in der Familie] besteht ein sehr enger Kontakt und in der Nachbarschaft. Ich habe viele Freunde, Bekannte und Familie... Ich fühle mich eingebettet... Wir [Nachbarn] haben ein sehr gutes Einvernehmen.“ (M2E, S. 5)	Abgrenzung zu emotionaler Isolation: Verfügbarkeit eines Netzwerks unabhängig von der Qualität der Kontakte
		nicht sozial isoliert, ohne Nachbarn	SI2	Fühlt sich einem persönlichen Netzwerk zugehörig; Häufige soziale Kontakte, mit Nachbarn aber kein regelmässiger Kontakt	„Ich habe verschiedene Freundeskreise. Ich habe die Schützengesellschaft. Ich habe den Turnverein. Das sind Kollegen und auch Freunde, mit denen ich engen Kontakt habe... Im Haus habe ich praktisch keinen Kontakt... Mein Bekanntenkreis ist auswärts.“ (M2L, S. 3)	
		eher nicht sozial isoliert	SI3	Verfügt über Freunde und Bekannte, hat regelmässigen sozialen Kontakt	(Keine Zuweisung zu dieser Kategorie)	
		eher sozial isoliert	SI4	Hat einen sehr kleinen persönlichen Freundes- und Bekanntenkreis und sporadischen sozialen Kontakt	„Ich habe keine engen Freunde. Ich fühle mich ein paar Frauen... verbunden. ... Wir treffen uns sporadisch, aber seltener wie TAVOLATA.“ (W2C, S. 4)	Der Kontakt mit Nachbarn weniger stark gewichtet, da die praktische Nachbarschaftshilfe im Vordergrund steht und weniger der soziale Austausch.
		sozial isoliert	SI5	Ein persönliches Netzwerk fehlt	(Keine Zuweisung zu dieser Kategorie)	

Hauptkategorie	Kategorien	Unterkategorien	Code	Definition	Ankerbeispiel(e)	Codierregel
Isolation	Emotionale Isolation	nicht emotional isoliert	EI1	Gute Qualität und Tiefe der sozialen Kontakte, Vertrauenspersonen vorhanden	„Ich bin in der glücklichen Lage, nicht viele Sorgen zu haben... Ansonsten habe ich meinen Lebenspartner... Und meine Kinder. Ich habe Freundinnen... Da brauche ich nicht lange zu suchen.“ (W1H, S. 4)	Unabhängig vom Umgangsstil mit Sorgen (Präferenz alleine bearbeiten oder mit Vertrauenspersonen besprechen)
		eher nicht emotional isoliert	EI2	Hat Personen, mit denen persönliche Themen besprochen werden können	„Ich habe das [Vertrauenspersonen] nicht in der Familie und ich vermisse das. Ich habe das im Freundeskreis.“ (W1B, S. 4)	Bei Vorhandensein von Vertrauenspersonen und gleichzeitigem Vermissen von zusätzlichen in gewissen Bereichen. Unabhängig vom Umgangsstil mit Sorgen (Präferenz alleine bearbeiten oder mit Vertrauenspersonen besprechen)
		eher emotional isoliert	EI3	Qualität und Tiefe der Kontakte wird bemängelt	(Keine Zuweisung zu dieser Kategorie)	
		emotional isoliert	EI4	Fehlen einer Vertrauensperson	„Ich habe niemanden, der mein Vertrauen hat.“ (W2C, S. 5)	
	Tiefe der TAVOLATA	neue Vertrauensperson(en) gefunden	TT1	Durch TAVOLATA Vertrauensperson(en) gefunden	(Keine Zuweisung zu dieser Kategorie)	
		Vertrauensperson(en) vorhanden, Basis vor TAVOLATA	TT2	Vertrauensperson(en), mit der/denen persönliche Anliegen besprochen werden können, sind vorhanden	„Mit dieser Frau kann ich über solche Themen sprechen. ... weil ich weiss, dass sie auch grundehrlich ist. Ich kenne sie seit 50 Jahren.“ (W2A, S. 4)	Personen haben sich bereits vor TAVOLATA gekannt

Hauptkategorie	Kategorien	Unterkategorien	Code	Definition	Ankerbeispiel(e)	Codierregel
Isolation	Tiefe der TAVOLATA	Keine Vertrauensperson(en) vorhanden	TT3	Vertrauensperson(en), mit der/denen persönliche Anliegen besprochen werden können, fehlen	„Vertrauenspersonen... nein, eigentlich nicht... Es sind nette, gute Bekannte. Aber keine Freundschaften... Es werden jetzt drei Jahre. So schnell gibt es nicht enge Banden.“ (W1H, S. 4)	Unabhängig vom Bedürfnis nach einer TAVOLATA-Vertrauensperson
Einsamkeit	nicht einsam	auch ohne TAVOLATA	E1	Grösse und Qualität des sozialen Netzwerks entsprechen vollumfänglich den Erwartungen und Wünschen, auch wenn TAVOLATA nicht wäre	„Ich bin sehr zufrieden. Ich kann nicht sagen, dass ich einsam bin wie viele ältere Leute.“ (W2A, S. 5) „Ich hätte es nicht gebraucht, um sozial besser abgedeckt zu sein.“ (W2D, S. 4)	subjektive Bewertung der Bedürfniserfüllung unabhängig vom Ausmass von Bedürfnissen
		inkl. TAVOLATA	E2	TAVOLATA trägt zur vollumfänglichen Zufriedenheit mit dem sozialen Netzwerk bei	„TAVOLATA ist im Ganzen [soziale Beziehungen] eingebettet. Das ist ein Teil vom Ganzen, den ich nicht missen möchte.“ (W1B, S. 4)	
	eher nicht einsam	auch ohne TAVOLATA	E3	Zahl und Qualität der sozialen Beziehungen ist zufriedenstellend	„Ich bin eigentlich zufrieden... Es hört sich brutal an, aber ich kann leben ohne [TAVOLATA].“ (M2E, S. 5)	
		inkl. TAVOLATA	E4	TAVOLATA trägt zu zufriedenstellenden sozialen Kontakten bei	„Es geht soweit gut... Ich hole durch TAVOLATA viel heraus. Da gehöre ich dazu... Wo ich ansonsten bei wenigen Sachen... dazu gehöre.“ (W2C, S. 5)	
	eher einsam		E5	Negativ erlebtes Alleinsein	(Keine Zuweisung zu dieser Kategorie)	
	einsam		E6	Zahl und Qualität der sozialen Beziehungen ist nicht zufriedenstellend	(Keine Zuweisung zu dieser Kategorie)	

Anhang H

Tabelle im Anhang 3. Übersicht Kategorienzuordnung Probanden/Probandinnen und Häufigkeit.

Proband/-in	verwitwet	ledig	geschieden	verheiratet
Summen	3	3	3	2
W2A	1			
W1B		1		
W2C			1	
W2D	1			
M2E		1		
W1F				1
M2G				1
W1H			1	
M1I		1		
M1K			1	
M2L	1			

Proband/-in	zu Hause	Alterswohnung/allein	wohnt allein
Summen	9	2	7
W2A		1	
W1B	1		1
W2C		1	
W2D	1		1
M2E	1		1
W1F	1		
M2G	1		
W1H	1		1
M1I	1		1
M1K	1		1
M2L	1		1

Proband/-in	Partnerschaft	Kinder	Enkel	Geschwister
Summen	4	8	7	9
W2A		1	1	1
W1B				1
W2C		1	1	1
W2D		1	1	1
M2E				1
W1F	1	1	1	1
M2G	1	1	1	
W1H	1	1	1	1
M1I	1			1
M1K		1		1
M2L		1	1	

Proband/-in	A1	A2	A3
Summen	8	2	2
W2A	1		
W1B			1
W2C	1	1	
W2D	1	1	
M2E	1		
W1F	1		
M2G	1		
W1H			1
M1I	1		
M1K			
M2L	1		

Proband/-in	M1	M2	M3	M4	M5	M6	M7
Summen	8	10	7	5	4	4	4
W2A	1	1	1	1	1		1
W1B	1	1	1			1	1
W2C	1	1	1	1		1	1
W2D				1	1		
M2E	1	1	1		1		1
W1F	1	1	1	1			
M2G	1	1					
W1H	1	1	1	1		1	
M1I	1	1			1		
M1K		1				1	
M2L		1	1				

Proband/-in	HF1	HF2
Summen	4	1
W2A		
W1B	1	
W2C		
W2D		
M2E		1
W1F	1	
M2G	1	
W1H		
M1I	1	
M1K		
M2L		

Proband/-in	PM1	PM2	PM3	PM4	PM5
Summen	5	9	4	6	2
W2A	1	1			1
W1B	1	1	1		
W2C	1	1		1	
W2D	1	1			
M2E		1	1	1	
W1F		1			1
M2G				1	
W1H		1	1	1	
M1I	1	1			
M1K			1	1	
M2L		1		1	

Proband/-in	PA1	PA2	PA3	PA4	PA5	PA6	PA7
Summen	8	3	3	3	3	4	3
W2A	1				1		
W1B	1	1	1				
W2C	1	1				1	
W2D		1	1	1		1	1
M2E	1			1	1		
W1F							1
M2G	1		1		1	1	
W1H	1						
M1I	1						
M1K	1			1		1	
M2L							1

Proband/-in	SB1	SB2	SB3	SB4
Summen	9	0	2	0
W2A	1			
W1B	1			
W2C			1	
W2D	1			
M2E	1			
W1F	1			
M2G	1			
W1H	1			
M1I	1			
M1K	1			
M2L			1	

Proband/-in	BT1	BT2	BT3	BT4
Summen	2	2	6	1
W2A	1			
W1B	1			
W2C				1
W2D		1		
M2E			1	
W1F			1	
M2G		1		
W1H			1	
M1I			1	
M1K			1	
M2L			1	

Proband/-in	G1	G2	G3	G4
Summen	7	3	1	0
W2A			1	
W1B	1			
W2C		1		
W2D	1			
M2E		1		
W1F		1		
M2G	1			
W1H	1			
M1I	1			
M1K	1			
M2L	1			

Proband/-in	Z1	Z2	Z3	Z4
Summen	2	4	2	2
W2A	1			
W1B			1	
W2C				
W2D		1		
M2E				1
W1F			1	
M2G	1			
W1H		1		
M1I		1		
M1K				1
M2L		1		

Proband/-in	SP1	SP2	SP3	SP4	SP5
Summen	5	2	4	4	0
W2A	1				
W1B			1		
W2C	1			1	
W2D			1	1	
M2E				1	
W1F	1	(x)	1		
M2G		1			
W1H			1		
M1I		1		1	
M1K	1				
M2L	1				

Proband/-in	IT1	IT2	IT3	IT4
Summen	0	2	5	4
W2A		1		
W1B			1	
W2C			1	
W2D			1	
M2E				1
W1F			1	
M2G			1	
W1H				1
M1I		1		
M1K				1
M2L				1

Proband/-in	SI1	SI2	SI3	SI4	SI5
Summen	5	5		1	
W2A	1				
W1B		1			
W2C				1	
W2D	1				
M2E	1				
W1F		1			
M2G	1				
W1H	1				
M1I		1			
M1K		1			
M2L		1			

Proband/-in	EI1	EI2	EI3	EI4
Summen	6	4		1
W2A	1			
W1B		1		
W2C				1
W2D	1			
M2E		1		
W1F	1			
M2G		1		
W1H	1			
M1I	1			
M1K		1		
M2L	1			

Proband/-in	TT1	TT2	TT3
Summen	0	3	8
W2A		1	
W1B		1	
W2C			1
W2D			1
M2E			1
W1F		1	
M2G			1
W1H			1
M1I			1
M1K			1
M2L			1

Proband/-in	E1	E2	E3	E4	E5	E6
Summen	4	2	2	3	0	0
W2A	1					
W1B		1				
W2C				1		
W2D	1					
M2E			1			
W1F		1				
M2G				1		
W1H	1					
M1I				1		
M1K			1			
M2L	1					

Anhang I

Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

aus der Befragung der TAVOLATA-Kontaktpersonen

(Anmerkung: stellenweise gekürzt, Stil nicht geglättet)

Was sind die ausschlaggebenden Faktoren für das Funktionieren Ihrer TAVOLATA?

Kontaktperson 1:

„Wir sind ein sehr gutes Team (fünf Kontaktpersonen). Wir sind alle sehr unkompliziert. Wir kennen uns schon von früher, mit einer Ausnahme... Das ist enorm viel wert. Man muss nicht lange etwas erklären. Das ist ein wesentlicher Teil, dass es bei uns so gut funktioniert. Die meisten von uns kochen wirklich sehr gerne... Und dann denke ich natürlich die Zusammensetzung der TAVOLATA, die Teilnehmerinnen. Die eine bringt die Dekoration, die andere bringt Gedichte. Eine sagt immer, sie könne nicht kochen. Das gibt den anderen die Möglichkeit, sie zu motivieren. Ich glaube wirklich, die Zusammensetzung der TAVOLATA, die irgendwie optimal ist.

Wir haben einen idealen Raum, einen sehr schönen Raum. Wir sind in einem Sitzungszimmer der Kirche, an einem wunderschönen Ort, mit einer fantastischen Sicht. Ich denke der Ort, der nicht zu gross und nicht zu klein ist. Ich glaube, das spielt auch eine Rolle.

Für uns war von Anfang an klar, dass die Schwellenangst am kleinsten ist, an einem öffentlichen Ort. Ganz eindeutig. Da bin ich überzeugt davon... Mittlerweile sind diese Schwellenängste nicht mehr da. Sie kämen auch nach Hause. Aber wir finden, das entspricht eher am Geist der TAVOLATA, das wir es so machen. Dann ist es auch klar, wann wir anfangen und wann wir beenden. Das ist für uns alle gut so.

Ich bin froh, dass wir eine solche TAVOLATA haben, die funktioniert, in einem öffentlichen Raum. Dass wir miteinander kochen, dass es nicht immer das gleiche ist. Dass wir zwei Gruppen haben und diese gut zusammensetzen können. Das ist ein wichtiger Aspekt, dass unsere TAVOLATA so gut funktioniert. Wir gehen als Frauenteam immer beflügelt nach Hause. Das ist überhaupt nicht übertrieben. Das Kochen gibt Kit untereinander, gibt Nähe. Ich bin immer wieder begeistert. Ich freue mich immer wieder darauf.“

Kontaktperson 2:

„Es ist die Normalität, die unsere Gruppe zusammen hält. Wir haben den Willen und die Fähigkeit zur Selbst- und Mitverantwortung. Das heisst, dass das Engagement von allen vorhanden ist und ein übereinstimmendes Interesse, dass das gepflegt wird und nicht auseinandergeht. Wir haben sechs Urgründungspersonen, fünf Frauen und ich... Immerhin haben wir den harten Kern, der zeitenweise durch zwei Leute erweitert wird, die „Zugewandte“ sind, aber nicht als fester Bestandteil der Gruppe amtieren, weil wir die Gruppengrösse bei sechs Personen belassen wollen, damit die Diskussionen kanalisiert und koordiniert werden können, ohne dass die Diskussionen an einer langen Tafelrunde „verflädet“. Wir haben einen Fixtermin, jeden ersten Dienstag im Monat. Durch das wird das ganze planbar, ein Ritual. Es haben es sich alle in der Agenda eingetragen. Die Organisation ist abwechselnd, immer jemand organisiert es, entweder privat bei sich oder in einem Restaurant. Wir haben hervorragende Köchinnen und Gastgeberinnen. Es ist „lässig“ bei ihnen, ein feines Essen, es gibt

eine gute Atmosphäre, ein gutes Klima, wo man nebst dem Essen gute Gespräche führen kann. Durch das gibt es Abwechslung und Überraschungen, nicht nur kulinarischer Art, sondern auch durch einen Gegenstand in der Wohnung oder ein Foto, durch ein Bild, kommt man auf irgendein Thema, das gut ist, das bereichernd ist. Es hat sich eine Splittergruppe gegründet, die sich zweiwöchentlich am Sonntagabend im Turnus bei jemandem zu Hause trifft.

Es ist nicht verkrampft oder ritualisiert, einengend, es ist einfach gut so. Wir haben keine wechselnden Teilnehmer, obwohl wir immer wieder Anfragen haben. Mehr als sechs Personen bringen aber Unruhe und können in der Konsequenz die Kontinuität beeinflussen. Wir sind trotzdem für Gäste offen und gewähren Integrations- oder Ideenchancen.

Ich denke es ist ein wichtiger Aspekt, dass sich Leute in einer Gruppe zusammen finden, die ungefähr gleich fit und „zwäg“ sind, geistig und körperlich. Es soll nicht eine Plattform sein, wo man sich einmal im Monat trifft, um über Beschwerden und Krankheiten zu „liire“ oder aus gesundheitsgründen nicht in der Gruppe mitmachen kann. Wir sind nicht medizinische Versorger.

Wir haben kein Erfolgsrezept. Wir haben eine Atmosphäre, in der die Chemie stimmt, zwanglos, zwangsfrei, weil wir eine gewisse Offenheit und Interesse haben. Die Elemente machen die Gruppe funktionsfähig und erhalten sie am Leben.“

Kontaktperson 3:

„Wir sprechen am Anfang über die Befindlichkeit, Krankheiten oder so und dann nicht mehr... Das gelingt recht gut. Das ist etwas Erfreuliches. Und es tut allen gut.

Ich habe nur Singles, alleinstehende Senioren. Wir haben es begrenzt auf die Allernächsten, obwohl von etwas weiter hinten auch welche Interesse gehabt hätten. Damit die dann nicht vor den Kopf gestossen sind, haben wir es begrenzt [auf bestimmte Strassen im Quartier]. Das hört sich jetzt „versnobt“ an. Alle haben ein eigenes Haus, wohnen in dem Quartier, von dem man im Dorf sagt, dort haben alle ein Swimmingpool, aber keine von uns hat einen [Mittelstand]. Es ist das gemeinsame, dass nicht so viele verschiedene Schichten zusammen kommen. Es hört sich so hart an, aber wenn wir Proletarier mit „Büezer“-Mentalität hätten, gäbe es vielleicht eher Konflikte.

Ich war mein ganzes Leben gewohnt, etwas zu organisieren. Wie behalte ich diese Leute gut zusammen? Vielleicht ist es auch einfach ein Glücksfall, dass wir es „gäbig“ und gut haben miteinander. Wir sind alle dankbar und wissen, irgendwann sind nicht mehr alle da. Wir sprechen auch darüber. Wir sprechen auch über ernste Themen wie Exit oder die Altersheime und -wohnungen, die jetzt gebaut werden sollen. Ich war an der Informationsveranstaltung der Gemeinde diesbezüglich und informierte die anderen darüber, dass sie ein Profit haben und auf dem Laufenden sind, was in der Gemeinde geht, wenn sie selbst nicht mehr gehen. Auf diese Art finden sie, dass es sich lohnt.

Sie schätzen es sehr, wenn der Tisch schön gedeckt ist. Ich habe selber gemaltes Geschirr und Silberbesteck mit Patina und Kristallgläser...“

Kontaktperson 4:

„Sie kommen gerne. Das ist für mich ein Phänomen. Ich weiss auch nicht warum. Wenn ich nicht dort bin, funktioniert es nicht. Aber ich weiss nicht, was ich an mir habe, dass ich dort sein muss. Und dass es flexibel ist. Man muss sich nicht telefonisch anmelden. Man kann essen, was man will. Es hat eine grosse Vielfalt. Man kann mit dem Bus hinfahren. Man ist nicht auf ein Auto angewiesen.

Ich möchte nicht, dass sie über ihre Krankheiten sprechen. Ich möchte, dass Krankheiten ein Tabu-Thema sind. Es sollen auch nicht alle durcheinander reden. Ich muss schauen, dass alle zum Zug kommen. Wenn jemand zu viel spricht, dann werfe ich irgendeine andere Frage, die nichts mit dem vorher zu tun hat, in die Runde und dann kommt immer ein Feedback. Ich versuche, allen gerecht zu werden.

Jeder kann kommen, wann er will. Eine Person läuft zum Ort hin und wird von irgendjemandem zurück gefahren. Sie ist Witfrau und hat gesundheitliche Probleme. Sie hat Gicht. Diese TAVOLATA ist für alle kein Zwang. Sie brauchen sich nicht anzumelden. Das schätzen sie. Alkohol ist bei uns kein Thema, weil wir eine Person in der Gruppe haben, die Alkoholikerin war. Von dem her haben wir den idealen Platz. Jeder kann das zu Essen nehmen, was ihm schmeckt und nach was er Hunger hat. Sie schätzen das, dass sie nehmen können, was sie gerne haben. Sie können das Essen selbst holen. Es wird nicht serviert, das ist vielleicht für die einen negativ.

Ich hoffe nicht, dass noch viel mehr kommen, denn sonst würde es entgleiten. Eine Gruppe von 12 Personen wäre einfach zu gross.

Man kann bei uns auch schnuppern. Es kamen bereits drei Personen. Aber die stehen noch im Berufsleben.

Wir haben den Kodex, dass das, was wir in der TAVOLATA besprechen, nicht hinausgeht. Ich bin im Grunde genommen schon etwas stolz, dass es seit drei Jahren so gut geht.“

Welches sind schwierige Themen/Situationen in Ihrer TAVOLATA?

Kontaktperson 1:

„Es ist manchmal schwierig, wenn alle im Zentrum stehen möchten. Das ist unsere Herausforderung. Wenn jemand von sich erzählt oder eine Meinung so vehement vertritt, und dann viel Raum einnimmt, auch nicht mehr hört und keine anderen Meinung gelten lässt. Wenn sich jemand kein „Mü“ bewegt und immer wieder mit den gleichen Argumenten und in der gleichen Lautstärke oder noch etwas lauter, das finde ich eine Schwierigkeit. Ich habe schon etwas das Gefühl, also mit der Frau, die es mit mir leitet, verantwortlich zu sein, dass die Gesprächsanteile ausgewogen sind. Dass alle zum Zug kommen. Es hat ja jede das Bedürfnis, zu kommunizieren. Die einen mehr und andere können besser zuhören. Aber das finde ich das schwierigste. Alles andere, wie man die Arbeit aufteilt, ist Peanuts. Das geht mittlerweile Hand in Hand, das hat sich sehr gut eingespielt. Wie steuert man eine Kommunikation, die droht, aus dem Ruder zu laufen? Das finde ich die Schwierigkeit. Das finde ich übrigens auch im privaten Bereich schwierig. Wir sind es uns bewusst, wir treffen uns zwei Mal im Jahr im Team und besprechen solche Dinge miteinander und schauen, wie wir es in den Griff kriegen können. Wir versuchen, es möglichst schonend zu sagen. Dass alle ungefähr gleichermassen zum Zug kommen.“

Kontaktperson 2:

„Das ist eine schwierige Frage. Die Frage der Abzocker-Initiative war kontrovers. Da triffen die Meinungen auseinander. Da wurde es auch etwas heftig. Aber das ist ja nicht schlecht oder verwerfend, auch nicht besonders schwierig. Man muss ja nicht durch TAVOLATA den Standpunkt ändern oder Überzeugungen ändern, sondern kann seinen Standpunkt begründen ohne stur darauf zu beharren. Andere Meinungen haben einen anderen Hintergrund, eine andere Entstehungsgeschichte. Das muss auch Platz haben. Bei anderen Fragen auch, bei Lebensfragen. Es ist ja nicht Aufgabe einer solchen TAVOLATA-Gruppe, korrigierend oder beeinflussend zu wirken, sondern wir müssen schauen, dass wir in Anstand und Würde

zusammen funktionieren können. Bis zu einem gewissen Mass kritik- und konfliktfähig werden oder bleiben.“

Kontaktperson 3:

„Politik. Etwas Harmloses wie eine gemeinsinterne Abstimmung, die nicht so polarisiert, ginge noch, da kann man ruhig darüber reden. Aber etwas gesamtschweizerisches, ich hätte nicht über die Abzocker-Initiative sprechen wollen. Das wäre vielleicht zu heftig geworden. Ich weiss nicht, ob ich das wollte. Wir sprechen auch nicht über andere Leute im Quartier. Da würden ich und auch andere Mitglieder ablenken. Das wollen wir nicht. Man kann vielleicht schon erzählen, dass jemand hier im Quartier etwas geändert hat oder so. Über unser Quartier müssen wir schon Bescheid wissen, über Gemeindestrassen, Leitungen, Parkplätze, blaue Zonen.

Ich finde es eine dankbare Sache, das zu machen. Der Aufwand lohnt sich. Die Vorbereitung und die Arbeit für neun Personen zu kochen, ist viel... Da weiss man, was man gemacht hat... Wenn es mich moralisch belasten würde, zum Beispiel bei Zickenkrieg, den es unter Senioren auch gibt, ich wüsste nicht, ob ich dann die ganze Arbeit noch auf mich nehmen würde. Ich wäre auch bereit, wenn eins, zwei nicht mehr wären, neue Leute aufzunehmen und meine Gruppe vorzubereiten auf diese Änderung und zu motivieren, dem positiv gegenüber zu stehen.“

Kontaktperson 4:

„Als ich einmal nicht da war, kriegten sich zwei dermassen in die Haare, dass die eine sagte, sie käme nicht mehr, was ich sehr bedauerte... Das hat mich schon etwas schockiert. Unterdessen weiss ich, dass es ein Missverständnis war.

Es kam auch schon jemand schnuppern, der kein Wort sagte, obwohl ich immer wieder dazu ermunterte.

Ich möchte aktuell präsent sein, über das Weltgeschehen informiert sein. Wenn ein Thema ausarten würde, dann könnte ich intervenieren.“

Anhang J

Tabelle im Anhang 4. Übersicht Ergebnisse NEO-FFI pro Proband/-in & Kontaktperson.

Proband/-in	Dimension	MW	
W2A	E	3.67	
		2	4.00
		17	5.00
	22	2.00	
	G	4.67	
		20	5.00
		50	4.00
		60	5.00
	N	2.33	
		16	2.00
		21	3.00
		51	2.00
	O	4.00	
		8	5.00
		23	3.00
		13	4.00
V	4.33		
	14	4.00	
	39	5.00	
	49	4.00	

Proband/-in	Dimension	MW	
W1B	E	4.00	
		2	4.00
		17	5.00
	22	3.00	
	G	3.67	
		20	4.00
		50	4.00
		60	3.00
	N	3.00	
		16	4.00
		21	3.00
		51	2.00
	O	3.67	
		8	4.00
		23	4.00
		13	3.00
V	3.33		
	14	4.00	
	39	3.00	
	49	3.00	

Proband/-in	Dimension	MW
W2C	E	2.33
	2	2.00
	17	4.00
	22	1.00
	G	4.00
	20	4.00
	50	4.00
	60	4.00
	N	2.00
	16	2.00
	21	3.00
	51	1.00
	O	4.67
	8	5.00
	23	4.00
	13	5.00
	V	3.33
	14	2.00
	39	3.00
	49	5.00

Proband/-in	Dimension	MW
W2D	E	3.67
	2	3.00
	17	5.00
	22	3.00
	G	5.00
	20	5.00
	50	5.00
	60	5.00
	N	2.00
	16	2.00
	21	3.00
	51	1.00
	O	3.33
	8	3.00
	23	4.00
	13	3.00
	V	4.00
	14	3.00
	39	4.00
	49	5.00

Proband/-in	Dimension	MW
M2E	E	3.67
	2	4.00
	17	5.00
	22	2.00
	G	4.00
	20	4.00
	50	4.00
	60	4.00
	N	3.33
	16	3.00
	21	4.00
	51	3.00
	O	3.33
	8	4.00
	23	3.00
	13	3.00
	V	4.33
	14	4.00
	39	4.00
	49	5.00

Proband/-in	Dimension	MW
W1F	E	3.00
	2	3.00
	17	5.00
	22	1.00
	G	3.67
	20	4.00
	50	3.00
	60	4.00
	N	2.67
	16	3.00
	21	2.00
	51	3.00
	O	4.33
	8	5.00
	23	4.00
	13	4.00
	V	4.00
	14	4.00
	39	4.00
	49	4.00

Proband/-in	Dimension	MW
M2G	E	4.33
	2	5.00
	17	5.00
	22	3.00
	G	4.67
	20	5.00
	50	4.00
	60	5.00
	N	2.33
	16	1.00
	21	3.00
	51	3.00
	O	3.67
	8	3.00
	23	3.00
	13	5.00
	V	4.00
14	2.00	
39	5.00	
49	5.00	

Proband/-in	Dimension	MW
W1H	E	4.67
	2	5.00
	17	5.00
	22	4.00
	G	3.33
	20	3.00
	50	4.00
	60	3.00
	N	1.00
	16	1.00
	21	1.00
	51	1.00
	O	4.67
	8	5.00
	23	5.00
	13	4.00
	V	4.00
14	3.00	
39	4.00	
49	5.00	

Proband/-in	Dimension	MW
M1I	E	3.00
	2	3.00
	17	4.00
	22	2.00
	G	3.67
	20	4.00
	50	4.00
	60	3.00
	N	2.00
	16	2.00
	21	2.00
	51	2.00
	O	3.33
	8	3.00
	23	3.00
	13	4.00
	V	4.00
14	4.00	
39	4.00	
49	4.00	

Proband/-in	Dimension	MW
M1K	E	5.00
	2	5.00
	17	5.00
	22	5.00
	G	4.00
	20	4.00
	50	4.00
	60	4.00
	N	2.67
	16	5.00
	21	2.00
	51	1.00
	O	4.67
	8	5.00
	23	5.00
	13	4.00
	V	2.67
14	2.00	
39	3.00	
49	3.00	

Proband/-in	Dimension	MW
M2L	E	3.67
	2	4.00
	17	5.00
	22	2.00
	G	3.33
	20	4.00
	50	4.00
	60	2.00
	N	2.00
	16	2.00
	21	2.00
	51	2.00
	O	3.00
	8	2.00
	23	3.00
	13	4.00
	V	3.33
	14	4.00
	39	2.00
	49	4.00

Proband/-in	Dimension	MW
K1	E	4.33
	2	4.00
	17	5.00
	22	4.00
	G	4.00
	20	5.00
	50	4.00
	60	3.00
	N	2.00
	16	2.00
	21	3.00
	51	1.00
	O	4.33
	8	5.00
	23	4.00
	13	4.00
	V	3.00
	14	3.00
	39	4.00
	49	2.00

Proband/-in	Dimension	MW
K2	E	3.33
	2	4.00
	17	5.00
	22	1.00
	G	4.33
	20	5.00
	50	4.00
	60	4.00
	N	1.67
	16	2.00
	21	2.00
	51	1.00
	O	4.33
	8	5.00
	23	4.00
	13	4.00
	V	4.00
	14	4.00
	39	3.00
	49	5.00

Proband/-in	Dimension	MW
K3	E	3.67
	2	4.00
	17	4.00
	22	3.00
	G	3.67
	20	4.00
	50	4.00
	60	3.00
	N	3.00
	16	3.00
	21	2.00
	51	4.00
	O	3.33
	8	3.00
	23	3.00
	13	4.00
	V	4.67
14	4.00	
39	5.00	
49	5.00	

Proband/-in	Dimension	MW
K4	E	3.67
	2	3.00
	17	5.00
	22	3.00
	G	3.33
	20	4.00
	50	4.00
	60	2.00
	N	2.67
	16	3.00
	21	2.00
	51	3.00
	O	4.00
	8	4.00
	23	3.00
	13	5.00
	V	3.00
14	2.00	
39	4.00	
49	3.00	

Anhang K

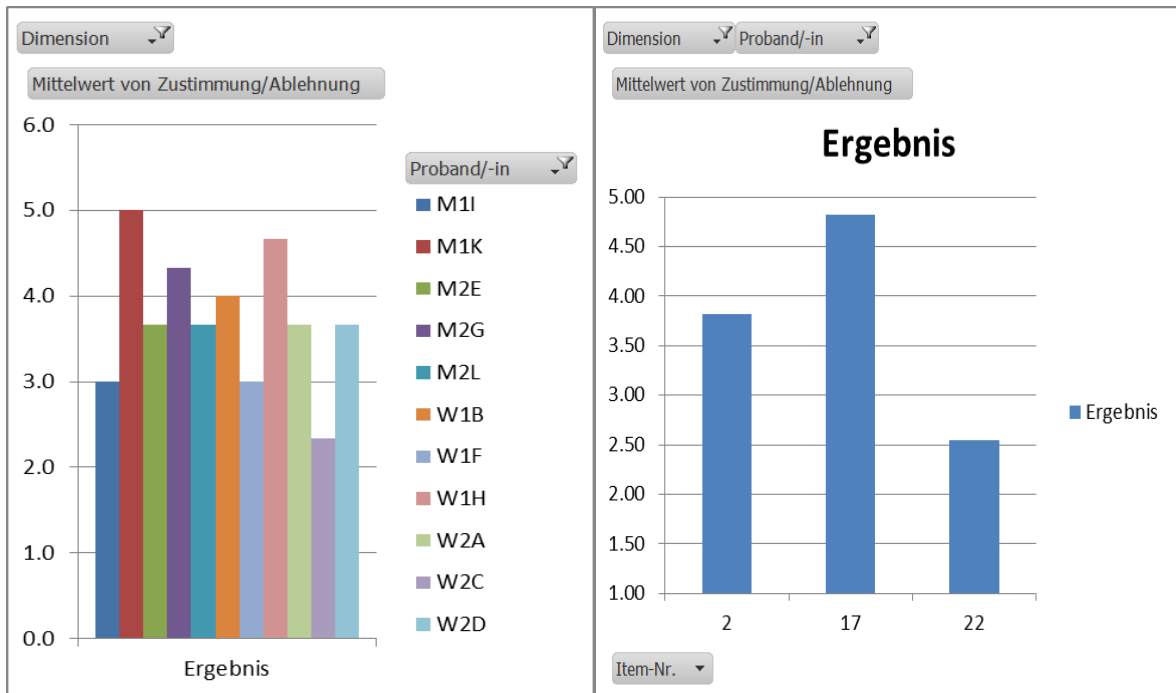


Abbildung im Anhang 7. Unterschiede der Dimension Extraversion der TAVOLATA-Teilnehmenden.

Abbildung im Anhang 8. Unterschiede innerhalb der Dimension Extraversion nach Items der TAVOLATA-Teilnehmenden.

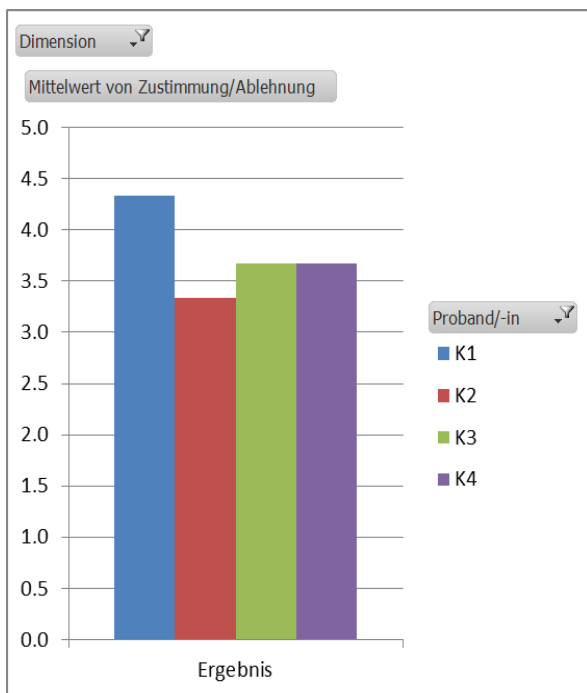


Abbildung im Anhang 9. Unterschiede der Dimension Extraversion der TAVOLATA-Kontaktpersonen.

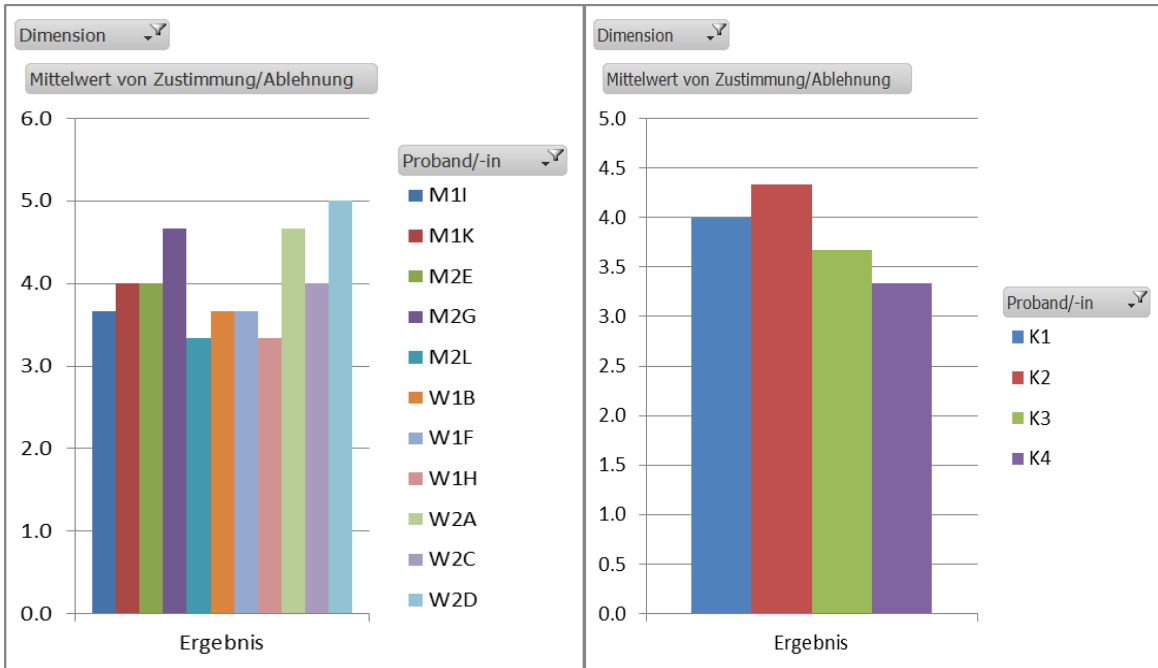


Abbildung im Anhang 10. Unterschiede der Dimension Gewissenhaftigkeit der TAVOLATA-Teilnehmenden.

Abbildung im Anhang 11. Unterschiede der Dimension Gewissenhaftigkeit der TAVOLATA-Kontaktpersonen.

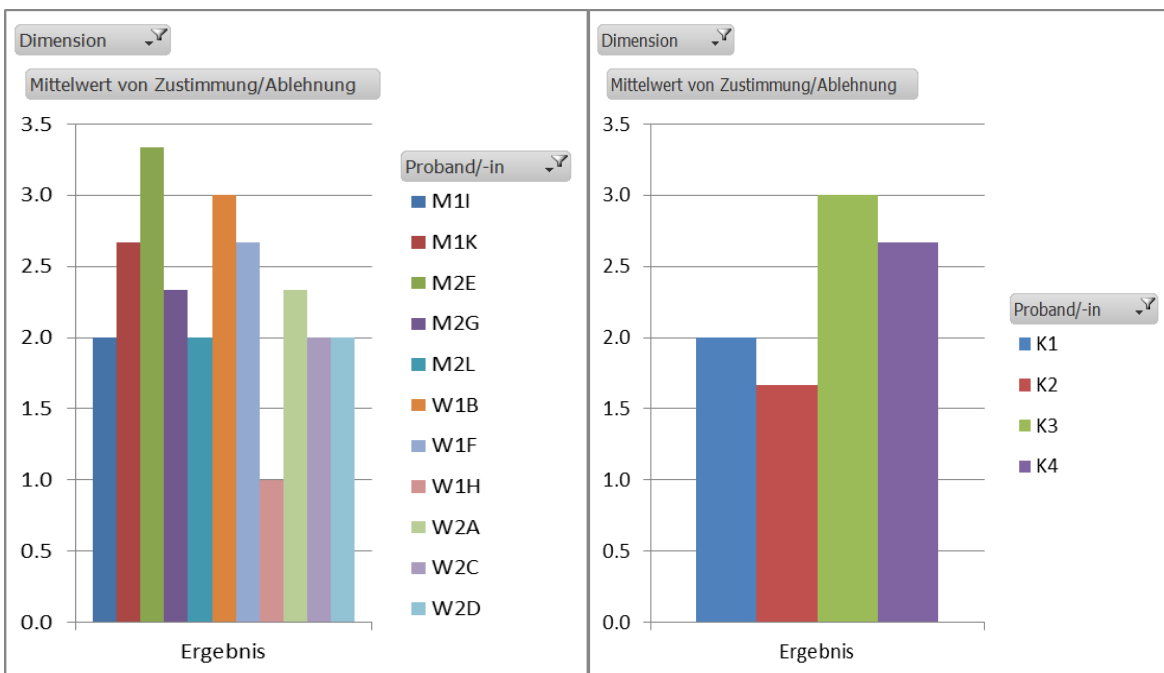


Abbildung im Anhang 12. Unterschiede der Dimension Neurotizismus der TAVOLATA-Teilnehmenden.

Abbildung im Anhang 13. Unterschiede der Dimension Neurotizismus der TAVOLATA-Kontaktpersonen.

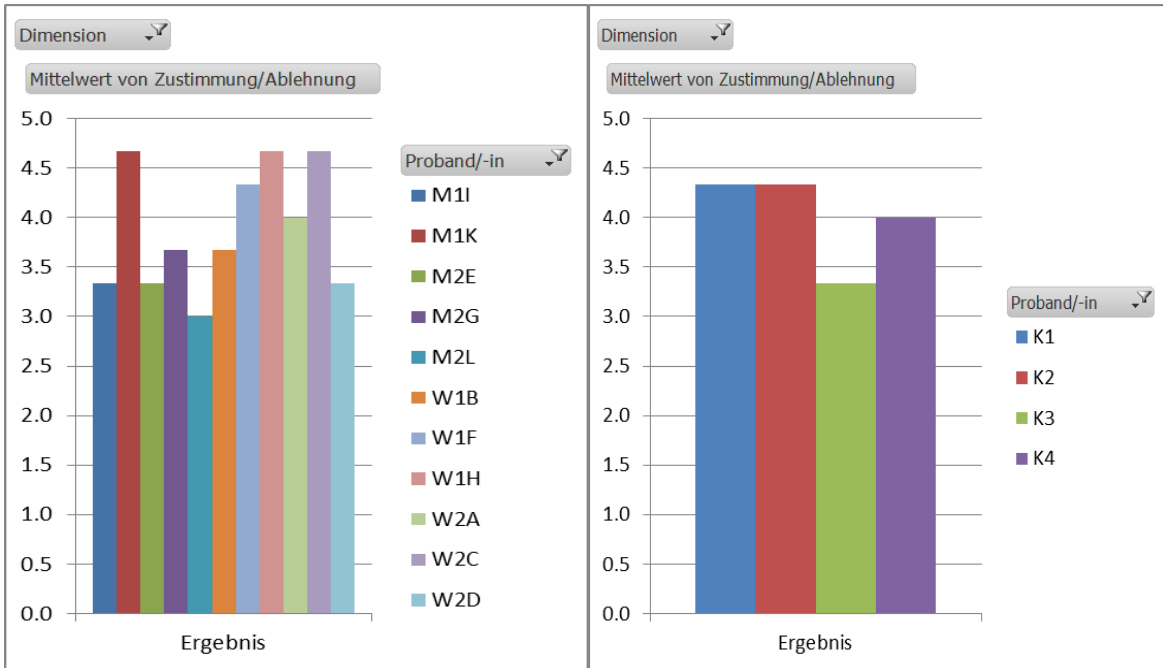


Abbildung im Anhang 14. Unterschiede der Dimension Offenheit der TAVOLATA-Teilnehmenden.

Abbildung im Anhang 15. Unterschiede der Dimension Offenheit der TAVOLATA-Kontaktpersonen.

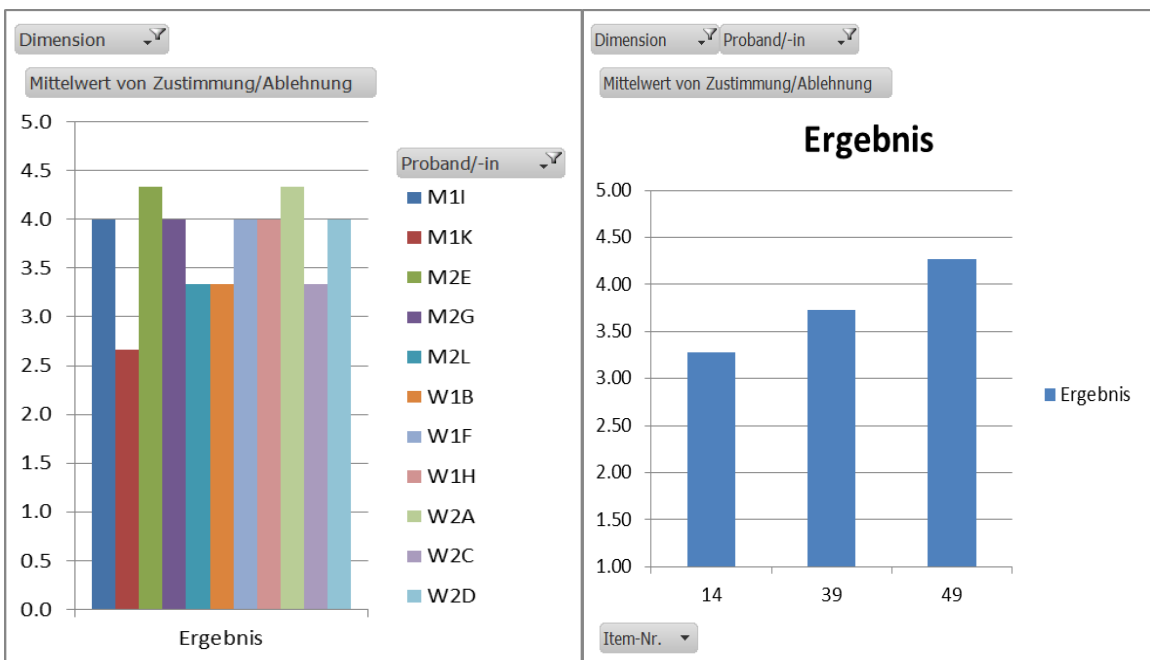


Abbildung im Anhang 16. Unterschiede der Dimension Verträglichkeit der TAVOLATA-Teilnehmenden.

Abbildung im Anhang 17. Unterschiede innerhalb der Dimension Verträglichkeit nach Items der TAVOLATA-Teilnehmenden.

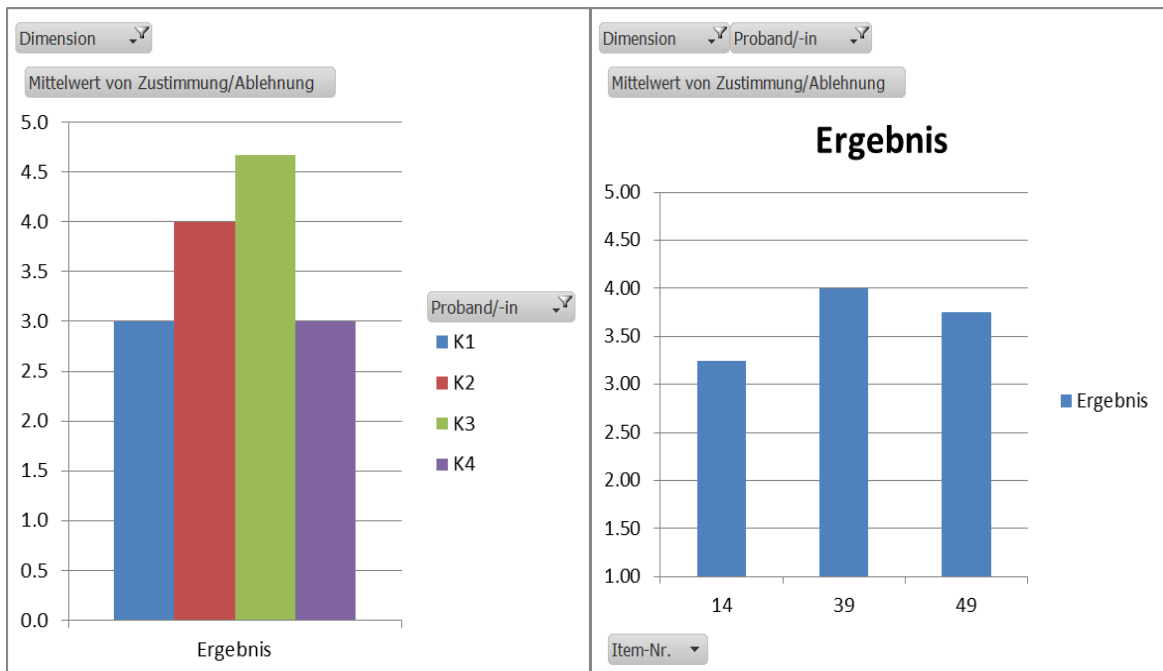


Abbildung im Anhang 18. Unterschiede der Dimension Verträglichkeit der TAVOLATA-Kontaktpersonen.

Abbildung im Anhang 19. Unterschiede innerhalb der Dimension Verträglichkeit nach Items der TAVOLATA-Kontaktpersonen.

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benützung anderer als der angegebenen Hilfsmittel verfasst habe.

Unterschrift: