

Wider die Einsamkeit

Je älter wir werden, desto schwieriger wird es, Freundschaften zu pflegen. Oder gar neue zu schließen. Denn: Die beste Freundin aus Schulzeiten ist längst gestorben, der Kumpel aus dem Fußballverein lebt zu weit weg. Lässt sich das soziale Netz überhaupt wieder erweitern? Aber ja!

VON BERNADETTE WINTER

Es ist „eine Art des natürlichen Schwunds“, so zumindest nennen es einige Wissenschaftler – und meinen damit konkret: Ab einem Alter von 30 Jahren geht etwa alle fünf Jahre eine Person im Freundeskreis verloren. „Die Clique verstreut sich in alle Himmelsrichtungen, verschiedene Lebensentwürfe machen es schwierig, den Kontakt zu halten“, sagt auch der Sozialwissenschaftler Professor Eckart Hammer. Altersforscher Sven Voelpel, der die Studienlage kennt, sagt gar: Bis zum 75. Lebensjahr nehmen soziale Kontakte immer weiter ab. Und: „Meist beschränken sich diese dann auf ein Mal pro Woche.“

Hinzu kommt, dass insbesondere Männer „häufig Kollegen mit Freunden verwechseln“, erklärt Professor Hammer. Will heißen: „Wenn sie aus dem Beruf ausscheiden, gehen die meisten scheinbaren Freunde verloren.“ Männer hätten eher funktionale Netzwerke.

Man muss sich Gelegenheiten schaffen – selbst.

Sie wissen, wo sie beispielsweise handwerkliche Unterstützung finden. Frauen hingegen führten häufig intensivere Beziehungen, die sich stärker auf die Familie und die Verwandtschaft oder die Nachbarschaft fokussierten.

Dabei ist soziale Interaktion das, was unser Leben verlängert – und uns geistig gesund hält. Es geht nicht nur um Interaktion zwischen Gleichaltrigen, sondern auch um generationsübergreifende Kontakte. Das können die Enkel- oder Wahl-Enkelkinder sein – oder Grundschul- oder Gymnasialkinder, denen man bei den Hausaufgaben hilft. Beide Seiten profitieren: Die Älteren bleiben aktiv, die Jüngeren werden idealerweise altruistischer. Zudem erweitert sich durch solche Bekanntschaften das Netzwerk. Man hat jemanden, der einem im Fall der Fälle helfen kann.

Schlimm sei die Einsamkeit, nicht das selbst gewählte Alleinsein, sagt Franz Müntefering. Der ehemalige Vizekanzler engagiert sich als Vorsitzender der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO). Gerade in größeren Städten seien Senioren häufig von der Außenwelt abgeschnitten: „Die Familien halten zwar zusammen, aber sie wohnen in ganz unterschiedlichen Gegenden, und gleichaltrige Freunde gehen verloren.“

Wer im Alter neue Freunde kennenlernen will, dem bieten sich weniger Gelegenheiten als noch mit Mitte 30. Also muss man sich Gelegenheiten schaffen: von der Volkshochschule über Tanzkurse bis zu Bildungsveranstaltungen. Auch ein Hund ist eine prima Kontaktbörse.

Müntefering regt an, Bewegung und Begegnung zu ver-



Abhängen? Kann Spaß machen, wie das Foto zeigt. Es gibt viele Möglichkeiten, im Alter Menschen kennenzulernen – etwa beim Sport. PANTHERMEDIA

Endlich in Rente – und dann?

Viele Ältere sehnen das Ende ihrer Berufstätigkeit herbei: Sie freuen sich darauf, endlich mehr freie Zeit zu haben und die Hektik des Berufsalltags hinter sich zu lassen. Doch allzu oft folgt Ernüchterung.

Denn es ist gar nicht so einfach, sich in dem neuen Lebensabschnitt einzurichten. Vielfach muss man sich regelrecht neu erfinden. Iris Seidenstricker hat einen sehr nützlichen Wegbegleiter für diese herausfordernde Zeit des Übergangs geschrieben. In „Zeit für Neues“ spricht sie wichtige Punkte an wie Selbstmotivation, Entwicklung von Alltags-

rutinen, Suche nach neuen Aufgaben – und die Bedeutung eines sozialen Netzwerkes.

Vieles davon kann man schon lange vor dem Ruhestand planen und angehen. Die Autorin gibt nicht nur nützliche Tipps, sie animiert vor allem zur Selbstreflexion, vielleicht sich auch unangenehme Wahrheiten einzugestehen. Persönliche Geschichten ergänzen das Buch. Der Anhang enthält wichtige Adressen von ehrenamtlichen Organisationen und Verbänden unterschiedlichster Art, in denen sich Senioren engagieren können.

binden und beispielsweise einem Senioren-Sportverein beizutreten. „Wer sich zwei Mal die Woche trifft und gemeinsam spazieren geht, lernt garantiert neue Menschen kennen“, sagt er. „Die sind dann zwar alt und die sind vielleicht auch komisch, aber besser mit komischen Leuten spazieren gehen als alleine zu Hause sitzen.“

Eine andere Gelegenheit, Leute kennenzulernen, sind Mittagstische, wie sie Vereine, Pflegeeinrichtungen oder Mehrgenerationenprojekte anbieten. Das gemeinsame Essen eignet sich zudem gut,

um den Tag zu strukturieren. Wer allein zu Hause lebt, dem fehlt oft ein geregelter Ablauf.

Experte Hammer empfiehlt, von Vornherein Freundschaften gut zu pflegen, um im Alter nicht alleine dazustehen. „Man kann auch mal dem Freund oder der Freundin einen Brief schreiben und betonen, wie wichtig einem der andere ist.“ Gerade für Männer sei es bedeutend, ihre Männerfreundschaften aufrechtzuerhalten. Zudem könne es sinnvoll sein, darüber nachzudenken, wen man noch von frü-

her kennt, aber aus den Augen verloren hat. Vielleicht lässt sich so auch mithilfe des Internets eine alte Bekanntschaft neu beleben.

Überhaupt bietet das Internet viele Möglichkeiten. „Je älter wir werden, desto mehr wird das Netz unser Fenster zur Welt“, sagt Professor Hammer. Gerade für diejenigen, die nicht mehr so mobil sind, sei der Bildschirm der einzige Weg nach draußen. Spezielle Seniorenplattformen können ähnlich wie Partnerschaftsbörsen dabei helfen, genau den neuen Freund zu finden, der zu ei-

Denn Alter ist noch lange kein Grund, aufs Abstellgleis gestellt zu werden. „Das Alter hat für viele seinen Schrecken verloren“, heißt es etwa in einer jüngeren Studie. Allerdings ist die Einschätzung, wann das „Alter“ beginnt, offensichtlich sehr variabel.

So unterscheidet sie sich stark innerhalb einzelner Berufsgruppen: Angestellte, Beamte und Selbstständige/Freiberufler geben demnach am häufigsten an, dass das „Alter“ ab 70 Jahren beginne. Bei ungelerten Arbeitern ist das nicht der Fall; hier werden im Zusammenhang mit

„Alter“ am häufigsten 60 Jahre genannt. Das ergab jüngst die Untersuchung DIA-50plus.

Auch die berufliche Situation wird in der Studie beleuchtet. Resultat: Je älter die Befragten, desto häufiger möchten sie so lange arbeiten, wie sie gesundheitlich dazu in der Lage sind. Der Bundesgesundheitsminister Jens Spahn (CDU) sagte anlässlich der Präsentation dieser Studie: „Die Ergebnisse zeigen, dass ältere Menschen nicht weniger leistungsfähig sind als jüngere – sondern dass sie anders leistungsfähig sind.“

nem passt. „Durch eine präzise Vorselektion hat man die Chance, noch einmal tief greifende Freundschaften aufzubauen“, sagt auch Altersforscher Voelpel.

Darüber hinaus ist ehrenamtliches Engagement eine Option, um Kontakte zu knüpfen: ob in der Flüchtlingsbetreuung, im Erfahrungsaustausch mit Schülern und Auszubildenden, als Leih-Oma oder beim Vorlesen im Seniorenheim. „In vielen Städten und Gemeinden gibt es Ehrenamtsvermittler, die einem weiterhelfen, falls man für sich noch nicht das

Richtige gefunden hat oder selbst Hilfe braucht“, weiß Ex-Vizekanzler Müntefering.

„Alt ist, wer nichts Neues mehr anfängt“, fasst Experte Hammer zusammen. Insofern seien spät geschlossene Freundschaften auch eine Chance, sich neu zu erfinden. Man kann sich ganz genau überlegen, was man von sich preisgibt. „Wer aber gute Freunde finden will, muss in Vorlage gehen und etwas von sich erzählen“, sagt Hammer. „So entwickelt sich stufenweise eine Beziehung – das ist im Alter nicht anders als in jungen Jahren.“

SPENDENAKTION

Oberbayern gegen Altersarmut

Eine warme Mahlzeit pro Tag, etwas weniger Sorgen am Monatsende, ein erhobener Kopf im Supermarkt: Schon mit 35 Euro im Monat spenden Sie, liebe Leserinnen und Leser, echte Lichtblicke für Rentner in Not. Unter dem Motto „Oberbayern gegen Altersarmut“ suchen der „Münchner Merkur“ und die „Sparda-Bank München“ Paten für bedürftige Senioren aus unserer Region. Eine Patenschaft kostet nur 35 Euro im Monat. Über die Laufzeit entscheiden Sie als Spenderinnen und Spender.

Erster Verein, der Rentner unterstützt

„2003 waren wir der erste Verein in Deutschland, der sich finanziell für bedürftige Rentner eingesetzt hat – und das tun wir bis heute“, sagt Lydia Staltner, Chefin des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe. „Allein in den vergangenen drei Jahren haben wir rund 11 600 Rentnern geholfen.“



Ein Herz und eine Seele: Vereinschefin Lydia Staltner (r.) mit der Rentnerin Johanna Ostermeier.

Darunter sind vor allem Frauen. Denn: „Altersarmut betrifft insbesondere Frauen! Sie verdienen weniger und arbeiten oft in Teilzeit, um die Kinder großzuziehen. Häufig sind sie auch für die Pflege der Eltern zuständig“, sagt Staltner. Sie sagt auch: „Nur, wenn wir alle zusammen helfen, können wir Altersarmut nachhaltig bekämpfen.“

Schenken auch Sie ein bisschen Würde

Sie können ältere Menschen in Not als Pate oder mit einer einmaligen Spende unterstützen! Überweisungen gehen bitte auf das Spendenkonto des Vereins Lichtblick Seniorenhilfe (Schweigerstr. 15, 81541 München) bei der Sparda-Bank München – mit BLZ 700 905 00. IBAN: DE 307 0090 50 0000 4901010; BIC: GENODEF1504. (Für eine Spendenquittung geben Sie bitte Ihre Anschrift an.) Oder spenden Sie online, die Adresse lautet: www.seniorenhilfelichtblick.de/spendenformular-paten-schaft/ Der Verein ist gemeinnützig. Weitere Informationen finden Sie ebenfalls im Internet, unter: www.seniorenhilfelichtblick.de.

Seit 11 Jahren gemeinsam gegen Altersarmut

Sparda-Bank

Münchner Merkur
HEIMATZEITUNGEN

LichtBlick
Seniorenhilfe e.V.