Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 65 (1987)
Heft: 5

Artikel: Zu unserer neuen Leserumfrage : Wahrnehmungen des Älterwerdens
Autor: Saup, Winfried
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724012

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Zu unserer neuen Leserumfrage:

Wahrnehmungen des Älterwerdens

Von Winfried Saup

Während meiner beruflichen Tätigkeit als Psychologe an einer Beratungsstelle für ältere Menschen und als wissenschaftlicher Mitarbeiter an einer deutschen Universität bin ich in den letzten Jahren vielfach mit älteren Menschen zusammengetroffen. Wenn ich auf diese Begegnungen zurückblicke, so erstaunt mich am meisten, wie unterschiedlich diese Menschen in ihrem Charakter, in ihrem Lebensstil und in ihrem Lebensweg waren. Durch diese Kontakte begann sich mein Bild von älteren Menschen zu differenzieren: Meine noch aus der Kindheit und Jugend stammende Vorstellung, Menschen mit einem vergleichbaren Lebensalter von 70 oder 80 Jahren müssten sich auch in ihren Verhaltensweisen, ihren Lebensansichten oder in ihren Gefühlsäusserungen gleichen, erwies sich als unzutreffend. Mir wurde auch deutlich, dass sich der Übergang in die Altersphase sehr unterschiedlich gestalten kann. Für manche Personen war das Alter eine Fortführung ihrer gewohnten Lebensweise aus dem mittleren Erwachsenenalter. Obgleich die eigenen Kinder das Elternhaus verlassen hatten und die Berufstätigkeit durch den Eintritt in den Ruhestand beendet worden war, waren die Lebensumstände für sie weitgehend von Kontinuität und Konstanz geprägt. Dies schien sich auch in ihrem individuellen Erleben niederzuschlagen. Andererseits wurde mir durch die Gespräche mit älteren Menschen gleichfalls deutlich, dass es auch Personen gibt, bei denen das Älterwerden stark mit persönlichen Veränderungen und Umstrukturierungen verknüpft ist. Bei diesen Personen war die Altersphase keine Zeit des Stillstandes, sondern brachte eine Vielzahl neuer Aufgaben, neue Interessen und Veränderungen der äusseren Lebenssituationen mit sich.

Überrascht war ich auch, wie das Älterwerden von meinen Kontaktpersonen individuell sehr unterschiedlich wahrgenommen wurde. Die gleichen Wendepunkte im Lebenslauf wurden oft ganz unterschiedlich erlebt. Ich erinnere mich beispielsweise an zwei ältere Männer und deren Eintritt in den Ruhestand. Der eine war froh, endlich Zeit für sich selbst und für seine Hobbies zu haben und sich häufiger mit den Enkelkindern beschäftigen zu können. Beim anderen wurde die Aufgabe des Berufs von einer eher traurigen Stimmung begleitet; ihm fiel es besonders schwer, das Fehlen einer festen Zeitstruktur im Tagesablauf und das Fehlen einer Aufgabe und einer sinnvollen Beschäftigung zu bewältigen.

Durch meine Mitarbeit in einer Beratungsstelle kam ich in Kontakt mit älteren Menschen, deren Partner gestorben war. Es waren meist Menschen, die keine Kinder hatten oder deren Kinder und Enkel nicht im gleichen Ort oder in der Gegend wohnten. Auch hier machte ich die Erfahrung, dass die Lebenssituation nach einem Partnerverlust sehr unterschiedlich wahrgenommen wurde, wenngleich bei diesen Personen, die die Hilfe einer Beratungsstelle suchten, häufig negative Erlebnisse und belastende seelische Prozesse bei der Auseinandersetzung mit dem Partnerverlust im Vordergrund standen.

Ein 76jähriger Mann, dessen Ehefrau vier Jahre vorher gestorben war, schrieb mir damals folgenden Brief, aus dem ich einen Auszug wiedergeben möchte:

«Um ehrlich zu sein, wenn ich genau wüsste, was ich wollte und möchte, würde ich Ihre Dienste nicht an Anspruch nehmen. Es fällt mir schwer, allein und ohne Ziel durchs Leben zu gehen. Ich bin anlehnungsbedürftig, ohne dass mir dies deutlich gemacht werden darf. Habe allein keine Lust, zu gar nichts: Ich lese nur die Über-

schriften der Zeitung, aber kein Buch. Schon meine Wohnung und Kleidung sauber zu halten, fällt mir schwer, obwohl ich Zeit genug habe. Allein höre ich am liebsten Musik (leichte) im Radio und sehe oft fern, ohne genau hinzuhören. Spiele ab und zu an den Spielautomaten, ärgere mich aber meist hinterher. Es lenkt mich wenigstens ab. Manchmal werde ich angesprochen mit Namen, ohne dass mir einfällt, woher ich diese Person kenne. Ich scheue mich zu fragen und ziehe mich schnell zurück. Peinlich! Merke mir auch im Fernsehen keine Gesichter und Namen, dadurch verliere ich den Faden ...»

Dass der Partnerverlust oder ein anderes Verlustereignis im Alter nicht notwendigerweise zu depressiven Stimmungen und Verhaltensweisen des Rückzugs führen müssen, sondern auch eine positiv erlebte persönliche Veränderung auslösen kann, habe ich vor allem bei einigen älteren Frauen, die zwischen 60 und 70 Jahre alt waren, gesehen. Diese haben sich nach dem Tod ihres Mannes in der Altenarbeit engagiert und dann oft die mitmenschliche Betreuung eines pflegebedürftigen Bewohners im Altersheim übernommen. Diese Frauen erinnern mich an die vom Schriftsteller Bert Brecht beschriebene «unwürdige Greisin», die nach dem Tod des Mannes nicht über lange Zeit in tiefer Trauer verharrte, sondern offener wurde, neue Erfahrungen mit sich selbst und ihren Mitmenschen machte und damit begann, neue Interessen zu entdecken und neue Verhaltensweisen zu erproben.

Inzwischen bin ich an einer Universität in Forschung und Lehre tätig. Dabei knüpfe ich bei meiner Arbeit an jene Erfahrungen an, die ich zuvor im Kontakt mit älteren Menschen machen durfte. Sie waren es, die bei mir das Interesse geweckt haben, «persönliche Veränderungen alter Menschen, deren Wahrnehmung und deren Bedingungen» eingehender zu bearbeiten. Mich interessiert vor allem, wie ältere Menschen Veränderungen ihrer inneren seelischen Situation und ihrer äusseren Lebenssituation wahrnehmen und auf welche Bedingungen oder Auslöser sie diese Veränderungen zurückführen.

Mundhygiene bei dritten Zähnen:

Plak Out Gel

- Desinfiziert sanft die ganze Mundhöhle
- Verhindert Mund- und Prothesengeruch
- Zur Pflege nach der üblichen Reinigung von Teil- oder Vollprothesen sowie orthodontischen Apparaten
- In Apotheken und Drogerien

adima sa Genf

Mundhygiene leicht gemacht.