Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 75 (2018)
Heft: 11: Die Dosis macht's : Spurenelemente

Artikel: Sich liebevoll begleiten
Autor: Zeller, Adrian
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815916

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: 06.02.2026

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

Sich liebevoll begleiten

Mögen im dritten Lebensabschnitt die Kräfte allmählich nachlassen – der Alltagszufriedenheit muss das keinen Abbruch tun. Wichtig ist vor allem, wie Paare nun miteinander umgehen, sich ergänzen und stützen.

Text: Adrian Zeller

In den Wohnräumen des Ehepaares Irmgard und Max Hagner (Namen geändert) herrscht immer öfter dicke Luft. Der Bauingenieur im Ruhestand unterstützt seine Frau regelmässig bei den Hausarbeiten. Seit einigen Wochen ist sie für seine Mithilfe immer weniger dankbar. Wenn ihr Mann das Geschirr vom Esstisch räumt, fällt ihm gelegentlich ein Teller herunter. Die Ermahnungen von Irmgard Hagner, beim Abräumen etwas vorsichtiger zu sein, haben den nächsten zerdepperten Teller nicht verhindern können. Was beide zu diesem Zeitpunkt noch nicht wissen: Die vermeintliche Schusseligkeit ist ein Anzeichen einer Parkinsonerkrankung, welche die Beweglichkeit einschränkt. Aufgrund ihres schleichenden Verlaufs bleibt sie bei den Betroffenen und ihren Angehörigen oft lange unbemerkt.

Erstaunlich zufrieden

Krankheiten wie Parkinson, rheumatische Leiden und auch Demenz sind in höheren Lebensjahren mögliche Ursachen für zunehmende Schwierigkeiten beim Bewältigen des Alltags. Gesundheitliche Einschränkungen nehmen zu. Derartige Aussichten wirken irritierend, doch der Eindruck, dass das Alter vor allem von Gebrechlichkeit geprägt sein wird, ist eine verzerrte Klischeevorstellung, die durch Studien widerlegt wird. Gemäss derer fühlen sich viele 70-Jährige besser als in jüngeren Jahren. Vier von fünf Personen zwischen 65 und 75 sind den Erhebungen zufolge mit ihrem aktuellen Leben zufrieden bis sehr zufrieden. Statistisch gesehen fühlen sich viele ältere Menschen im Vergleich zu Personen in der Mitte ihres Lebens zufriedener.

Dank Lebenserfahrung flexibel

Forscher sprechen vom «Zufriedenheitsparadox», damit ist der Widerspruch zwischen altersbedingten Einschränkungen sowie Beschwerden und der Lebenszufriedenheit gemeint. Ältere Menschen sind mehrheitlich ganz geschickt darin, sich eine gute Lebensqualität einzurichten, dies haben verschiedene Untersuchungen ergeben. Sie vermögen ihre Situation so anzupassen, dass ihre Befindlichkeit im Alltag recht gut bleibt, selbst dann, wenn es in den Gelenken zwickt oder das Durchschlafen nur selten gelingt. Studien zeigen, dass die Konfrontation mit der Diagnose einer chronischen Krankheit (z.B. Diabetes) Menschen nur vorübergehend deprimiert. Sie arrangieren sich mit ihrem Leiden und sind einige Monate später nicht weniger zufrieden mit ihrem Leben als Gesunde. Lediglich dauerhafte und ausgeprägte Schmerzen untergraben die Lebensqualität erheblich. Ihre lange Lebenserfahrung hat die praktischen Fähigkeiten von Senioren trainiert; diese Ressource kommt ihnen im Alter zugute. Sie setzen ihre nachlassenden Kräfte möglichst für Situationen ein, die ihnen Freude bereiten. Belastenden Kontakten weichen sie, wenn immer möglich, aus.

Einer, der viel über die Lebenssituationen von älteren Menschen weiss, ist Professor Hans-Werner Wahl, Leiter der Abteilung für psychologische Altersforschung an der Universität Heidelberg. Er schreibt in seinem Buch «Die neue Psychologie des Alterns»: «Ältere sind Weltmeister in der Herstellung von Alltagswelten, die ihnen gut tun, das Erleben von positiven Gefühlen unterstützt und negative Gefühle vermeiden helfen. Und sie scheinen dies sogar über die zurückliegenden Jahr-

Gemeinsam intelligenter

Paare passen sich über die Jahre stark an. «Studien zeigen, dass sich sogar die Intelligenz der Partner über die Jahre angleicht, praktischerweise zugunsten des intelligenteren Partners», so Gerontopsychologe Mike Martin. «Das Paar wird also nicht gemeinsam dümmer, sondern schlauer. Das gilt auch für andere Bereiche, wie die emotionale Kompetenz. Die Partner lernen offenbar voneinander, und zwar in Richtung des besseren Teils. Es lohnt sich also, lange zusammenzubleiben.»

Prof. Mike Martin (Universität Zürich) erforschte mit Unterstützung des Schweizerischen Nationalfonds das Geheimnis von langen, guten Beziehungen.

zehnte hinweg betrachtet von Generation zu Generation zunehmend besser zu können.»

Nähe und Distanz, Pflege und Abhängigkeit

Doch wie ist das in der Partnerschaft? Ruheständler-Paare verbringen plötzlich viel mehr Zeit miteinander als zu Zeiten der Berufstätigkeit. Unter Umständen beginnt man sich plötzlich an Details zu stören und will das Gegenüber umerziehen. Gehäufte kleinliche Nörgeleien sind nicht nur Stimmungskiller, sie können zur glimmenden Zündschnur werden. Laut Statistik steigt die Zahl an Paaren, die im Alter die Scheidung einreichen, seit Jahren kontinuerlich an. (In der Mehrzahl sind es dann die Frauen, welche die Scheidung einreichen.) Fachleute empfehlen darum, immer wieder getrennten Aktivitäten nachzugehen. Damit ist nicht nur für frischen Gesprächsstoff gesorgt, vielmehr hält das geistig rege und reduziert die Reibungsflächen.

Im höheren Lebensalter wird eine Partnerschaft im positiven Fall zu einer Solidargemeinschaft, bei der man sich gegenseitig unterstützt. Dies kann ganz praktisch, etwa beim Einhängen des Armes zur Verbesserung der Trittsicherheit, oder auch mental, durch die Begleitung zu einem beunruhigenden Arzttermin sein. Das gemeinsame Älterwerden kann Paare enger zusammenschweissen. In einer Studie über die Auswirkungen von ernsten Erkrankungen auf die Partnerschaft gaben 37 Prozent der befragten Paare an, ihre Beziehung sei durch das Leiden stärker geworden.

Die Auswirkungen einer schweren Erkrankung oder eines Unfalls können in einer Partnerschaft einiges auf den Kopf stellen. Wer etwa bisher den Ton angab, muss bei Pflegebedürftigkeit unter Umständen seine dominierende Position abgeben. Und bei einer Altersdepression des Mannes wird die Frau mit Bankgeschäften konfrontiert, die früher zu seinem Zuständigkeitsbereich zählten. Dies kann verunsichern, ängstigen und überfordern.

Wenn zunehmend Unterstützung und Pflege im Alltag erforderlich ist, übersteigt dies womöglich die eigenen Kräfte. In einer Studie klagte jede zweite Person, die Angehörige pflegt, über psychische Probleme. Jede fünfte in der familiären Pflege involvierte Person war depressiv. Ein wesentlicher Auslösefaktor ist dabei die Vernachlässigung von eigenen zwischenmenschlichen Kontakten und Freundschaften, die im Alltag wesentlich zur psychischen Stabilität beitragen. Wer Partnerin oder Partner pflegt, sollte daher darauf achten, dass diese wichtige Ressource nicht zu kurz kommt.

Gewähren und Annehmen von Unterstützung fallen in einer von gegenseitigem Einfühlungsvermögen und Respekt geprägten Partnerschaft leichter. Anschaulich zeigt sich dies am Beispiel des nachlassenden

Wieder neu verständigen

«Der grösste Fehler ist: Wenn man sich nicht über die Fragen verständigt, die jetzt neu auftauchen», stellte Paartherapeut Dr. Hans Jellouschek bereits vor zehn Jahren in einer SWR-Talkshow mit Blick auf Paare 60 plus fest. «Es ist gerade in dieser Altersphase notwendig, sich über das tägliche Zusammenleben, über Sexualität und vieles mehr neu zu unterhalten.»

Besonders wichtig ist der achtsame Umgang mit unbewältigten Verletzungen aus der gemeinsamen Geschichte: «Man sollte den Partner nicht niedermachen.»

Jellouscheks Ansatz in der **Paartherapie mit Älteren**: die guten Grundlagen neu entdecken, aufgrund derer man einst zueinander fand.

Im «Winter» (analog zu den Jahreszeiten) einer Paarbeziehung, also nach langem Zusammensein, stellen sich Jellouschek zufolge drei Entwicklungsaufgaben:

* Dem Leben neuen Sinn geben.
* Der respektvolle, tolerante Umgang und die Begleitung des Partners/der Partnerin im Alterungsprozess.
* Sich mit dem eigenen Leben und Tod aussöhnen.

Gedächtnisses. Die meisten Menschen beunruhigt der Abbau ihres Erinnerungsvermögens. Wer bei seinem Partner immer häufiger Erinnerungslücken feststellt, kann bestimmte Absichten, wie etwa «wir wollten einkaufen gehen», unauffällig mehrfach wiederholen. Auch ein hingelegter Notizzettel kann als Gedächtnisstütze dienen.

Die zweite, nicht ratsame Möglichkeit sind Vorwürfe: «Jetzt hast du dies schon wieder vergessen!» Das erzeugt Stress und Befürchtungen beim Betroffenen, er wird beschämt und verunsichert. Auch im Alter sind Worte oder Gesten der Wertschätzung, des Wohlwollens und der Solidarität ein unerlässlicher Kitt in der Partnerschaft. Man sollte sich klarmachen: Das gemeinsame Älterwerden ist ein Entwicklungsprozess, der bisher Gewohntes infrage stellt.

Vorkehrungen treffen

Auch wenn der Gedanke an die eigene Pflegebedürftigkeit für viele Menschen beunruhigend ist, ist es doch unerlässlich, sich mit fortschreitendem Alter mit diesem Thema zu beschäftigen. Nach dem Bruch des Oberschenkelhalsknochens oder nach einem Treppensturz kann das ganz plötzlich zur akuten Herausforderung werden. Immerhin stürzen gemäss Statistik rund 30 Prozent der über 65-Jährigen ein- oder mehrmals pro Jahr. Bei den über 80-Jährigen ist es die Hälfte. Einer von zehn Gestürzten über 65 Jahre wird ins Krankenhaus eingeliefert.

Wenn bereits Vorkehrungen für den Fall von Pflegebedürftigkeit getroffen worden sind, wirkt dies im Bedarfsfall entlastend. Zu den wichtigsten Aspekten zählt die Versicherungsdeckung. Von Zeit zu Zeit sollte überprüft werden, welche Leistungen von der Krankenversicherung übernommen werden. Im Weiteren sollte man sich über die örtlichen Angebote an häuslicher Pflege informieren. Und auch die Mietmöglichkeiten von Pflegebetten und anderen Unterstützungsmitteln sollte man kennen.

An die Hinterbliebenen denken

Unter Umständen benötigen die Wohnräume eine Anpassung. Wenn sie etwa mehrgeschossig sind, muss möglicherweise das Schlafzimmer ins Parterre verlegt werden, um damit das mühselige Treppensteigen zu umgehen. Ein Treppenlift ist eine weitere Option. Zusätzliche Haltegriffe helfen bei Unsicherheit auf den Beinen. Auch der Umzug in eine kleinere, altersgerechte Wohnung kann zum Thema werden. Eine Haushaltshilfe, die besonders anspruchsvolle oder kraftraubende Arbeiten übernimmt, kann Entlastung bringen.

Bei Senioren-Beratungsstellen (z.B. Pro Senectute Schweiz) wird man über die entsprechenden Möglichkeiten informiert. Dort erhält man auch Hinweise zu Unterstützungsbeiträgen sowie Hilfe bei der Verwaltung finanzieller Angelegenheiten. Und natürlich kann man vorsorgliche Absprachen mit den eigenen erwachsenen Kindern, weiteren Angehörigen, Freunden oder Nachbarn treffen.

Und zum Schluss: Die schriftliche Regelung der allerletzten Dinge sollte man nicht zu lange hinauszögern, man will ja den überlebenden Lebenspartner gut abgesichert wissen. Die entsprechenden Dokumente sollten regelmässig auf ihre Aktualität und auf ihre Gültigkeit überprüft werden. •