

Dem guten Leben im Alter auf der Spur

Löffler Kerstin, Goldgruber Judith, Jerusalem Anna

Veröffentlicht am 22. Juni 2021

Erstveröffentlichung: Löffler, K., Goldgruber, J. & Jerusalem A. (2021). Dem guten Leben im Alter auf der Spur *ProCare*, 26(5): 48-51.

Kurzfassung

Auf die Spur nach dem guten Leben im Alter und den Bedürfnissen, die damit einhergehen, begeben wir uns in diesem Beitrag. Viele ältere Menschen wollen möglichst lange so unabhängig wie möglich bleiben und auch im höheren Alter in ihrem eigenen, gewohnten Umfeld leben. Zuweilen wird nicht nur das Bedürfnis nach Selbstständigkeit geäußert, sondern ausdrücklich jenes nach Selbstbestimmung mit dem Aspekt der aktiven Miteinbeziehung, auch bei auftretendem Betreuungsbedarf. Darüber hinaus sind Geselligkeit und die Pflege sozialer Beziehungen wesentlich. Nach dem guten Leben im Alter, fragen wir im Gespräch mit Wolfgang Hinte, Sozialarbeitswissenschaftler und Vater des Konzepts Sozialraumorientierung, sowie in Interviews mit zwölf älteren Menschen.

Schlüsselwörter: gutes Leben, Alter, Selbstständigkeit, Selbstbestimmung, Bedürfnisse

Abstract

In this article, we will explore the question of a good life in old age and the needs that go hand in hand with it. Many older people want to remain as independent as possible for as long as possible and live in their own familiar surroundings even in old age. Sometimes not only the need for independence is expressed, but also explicitly that for self-determination with the aspect of active involvement, even when care is needed. In addition, sociability and the cultivation of social relationships are essential. We ask about the good life in old age in a conversation with Wolfgang Hinte, social work scientist and father of the concept of social space orientation, and in interviews with twelve older people.

Keywords: good life, old age, independence, self-determination, needs





Was ist ... ein Bedürfnis?

Das Wort „Bedürfnis“ stammt vom Verb „dürfen“ ab, bedeutet ursprünglich „brauchen, nötig haben“ und beschreibt somit einen vorliegenden Mangelzustand, aber auch den Zustand, warum dieses Bedürfnis besteht. Der Begriff „Bedarf“ umfasst hingegen nur die Sache, derer man bedarf und nicht den dahinterliegenden Grund. [1]

Als Vertreter und Mitbegründer der Humanistischen Psychologie gilt Maslows Betrachtung des Bedürfnisbegriffs bis heute als wesentlich. Er beschreibt den wichtigen Aspekt, sich in der Bedürfnisbetrachtung auch auf die positiven Motive der Menschen, die sogenannten Wachstumsmotive, zu fokussieren. [2, 3] So erklärt er Bedürfnisse als „essentielle Defizite im Organismus, die um der Gesundheit willen gefüllt werden müssen“. [2]



Ein Blick in die Literatur mit Public Health-Brille ...

Was ist ein gutes Leben im Alter?

In Österreich sind rund 28 Prozent der Gesamtbevölkerung 60 Jahre alt oder älter (Stand: 1.1.2019). Die Entwicklung innerhalb der älteren Bevölkerung zeigt einen steigenden Trend. So werden bis zum Jahr 2050 34 Prozent der Bevölkerung in Österreich 60 Jahre oder älter sein. [4, 5] Der Großteil der älteren Menschen wohnt nach wie vor in den eigenen vier Wänden, auch wenn körperliche und kognitive Beeinträchtigungen auftreten. [4, 6] Ein Blick in die Literatur bestätigt dies und lässt einen Überblick über die wichtigsten Bedürfnisse älterer Menschen zum guten Leben im Alter gewinnen.

Viele ältere Menschen möchten so unabhängig wie möglich bleiben und auch im höheren Alter in ihrem eigenen, gewohnten Umfeld leben. [6, 7] Sie wollen ihre Selbstständigkeit erhalten und nicht auf die Hilfe anderer angewiesen sein, etwa ihrer Familie oder von Betreuungs- und Pflegepersonen. [6, 8] Vielmehr äußern sie nicht nur das Bedürfnis nach Selbstständigkeit, sondern ausdrücklich auch jenes nach Selbstbestimmung mit dem Aspekt der aktiven Miteinbeziehung, auch bei auftretendem Betreuungsbedarf. [8]

Aber auch der Bedarf nach adäquaten und verlässlichen Informationen lässt sich erkennen. [7] Im Zusammenhang mit der zunehmenden Digitalisierung zeigt die Studie von Daniele et. al. [6], dass viele ältere Menschen ein Gefühl der Unzulänglichkeit oder Inkompetenz im Umgang mit technologischen

Anwendungen haben und Hilfe bei der Nutzung benötigen.

Folgende Aspekte äußern ältere Menschen als wesentlich für ihre Lebensqualität [7]: Sie möchten körperlich aktiv bleiben, ihre sozialen Interaktionen aufrechterhalten und ihr Sicherheitsgefühl verbessern. Ältere Menschen möchten proaktiv im täglichen Leben agieren und ihren neuen Lebensabschnitt aktiv selbst gestalten können. Damit einher geht auch das Bedürfnis, sich die eigenen körperlichen und kognitiven Fähigkeiten im Alter durch gezieltes präventives Handeln zu erhalten. Häufig werden diese Fähigkeiten von älteren Menschen als Voraussetzung für Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit im Alltag und zur Teilhabe am gesellschaftlichen und familiären Leben betrachtet. [9, 8]

Das Bedürfnis nach Geselligkeit und der Pflege der sozialen Beziehungen trat in der Studie von Daniele et al. deutlich hervor. [6] Dabei geht es um die aktive Teilhabe am gesellschaftlichen und familiären Leben. Zeit mit der Familie und mit Enkelkindern zu verbringen und das Weitergeben von Wissen an die nächste Generation werden als wesentlich genannt. [8]



Im Gespräch mit ...

Wolfgang Hinte,

Sozialarbeitswissenschaftler und Vater des Konzepts Sozialraumorientierung mit langjähriger Erfahrung in der Gemeinwesenarbeit.



Wolfgang Hinte ist Professor i.R. für Sozialpädagogik am Institut für Stadtteilentwicklung, Sozialraumorientierte Arbeit und Beratung der Universität Duisburg-Essen. Er studierte Pädagogik, Psychologie und Soziale Arbeit und veröffentlichte über 250 Fachbeiträge. Als gefragter Key Note-Speaker sprach er vergangenen Herbst anlässlich der österreichischen Pflegereform auf der Fachtagung «Task Force Pflege».

Herr Hinte, „Im Alter Leben wie ich es will“, so lautete der Titel Ihrer Keynote in Wien. Da liegt die Betonung ganz klar auf dem Willen, nicht auf einem Wusch oder dem Traum von einem selbstgestalteten Leben, sondern auf dem „Ich will“. Seit wann und warum beschäftigen Sie sich mit Sozialraumorientierung und was hat das mit dem Willen des Menschen zu tun?

«Seit 1970 beschäftige ich mich im weitesten Sinne damit, dass Menschen dadurch, dass sie in einer bestimmten Umgebung leben, enorm geprägt werden. Damals haben wir gedacht, im Grunde müssten wir mit sozialer Arbeit nicht an der Person ansetzen, sondern im Raum (etwa an den Wohngebieten, den Einrichtungen, den Wohnungen) und wir müssen lernen, Umgebungen so zu gestalten, dass Menschen sagen: „Ja, da leben wir gerne.“ Und wenn uns das gelingt, dann finden die Menschen eine für sie gewollte Form des Lebens. Das war der Einstieg in Sozialraum. Das waren die Ursprünge der Gemeinwesenarbeit.

Wir wollen [aber] nicht Räume schaffen, in denen Menschen wohl betreut sind. Ich sag es mal etwas übertrieben: Je besser und mehr man die Menschen betreut, desto lebloser werden sie. Wir dürfen nicht fragen, was Menschen wünschen. Die Frage „Was hätten Sie gerne?“ ist geradezu verboten in unserem Konzept. [Wir] möchten zur Lebensenergie kommen und deshalb haben wir damals gelernt zu fragen: „Was willst du?“; in vielfältigen Varianten. Und in dem Moment, wo ich das rausfinde, habe ich einmal Kontakt zur Energie des Menschen und damit arbeiten wir dann weiter. »

Wenn man sich auf die Suche nach den Bedürfnissen älterer Menschen begeben möchte, wie kann man da vorgehen?

»Da werde ich drauf antworten, werde [aber] vorher etwas zu den Bedürfnissen sagen: Wir haben viele Jahre mit dem Begriff „Bedarfserhebung“ gearbeitet. Ich brauch das Wort heute nicht mehr. Bedarf kann ich nicht erheben, sondern was ich erheben kann, sind die Dinge, die auf die Energie der Menschen zielen. Das, von dem sie sagen: „Das will ich selbst tun, aber um das selbst tun zu können, brauche ich die und die Rahmenbedingungen.“ Und die Addition der Rahmenbedingungen sind die Bedarfe. Wir erheben also nicht die Bedarfe, sondern wir erheben die Aktivitäten und die Energien der Menschen und die Aussagen dazu, dass sie dazu Rahmenbedingungen benötigen. Und das sind dann die Bedarfe.

Wenn eine alte Frau sagt: „Ich will auf jeden Fall in meiner Wohnung bleiben.“, [dann] braucht es Rahmenbedingungen. Wichtig ist, es muss dort sicher sein, sie darf nicht gefährdet sein und wenn die Frau kein Gefühl dafür hat, wo der Balkon beginnt und wo sie sich besser nicht drüber lehnt, ja dann muss man möglicherweise die Grade am Balkon erhöhen. Punkt. Mehr nicht. Oder man muss sich Stolperfallen in der Wohnung anschauen, wo sie hinfallen und sich die Knochen brechen kann. Das sind die Rahmenbedingungen, die zu schaffen professionelle Aufgabe ist. Wir orientieren uns aber an dem Willen dieser Person.

Das ist mir wichtig: Der Begriff „Bedarfserhebung“ ist auch deshalb verführerisch, weil gerade für regionale Altenplanerinnen und -planer immer wieder suggeriert wird, man kann gleichsam technokratisch den Bedarf abfragen und dann können wir entsprechend der Bedarfe der Menschen Bedingungen erstellen. Das hat nie funktioniert. [Vielmehr] versuchen wir flexible Systeme zu schaffen, die sich dem jeweiligen Willen der Menschen anschmiegen können. Insofern bin ich beim Begriff „Bedarfserhebung“ zurückhaltend.“ »

Das heißt, Sie arbeiten nicht mit Needs Assessments wie sie momentan en vogue sind, beispielsweise Bedürfniserhebungen in Fokusgruppen?

«Ja, genauso ist es. Diese Needs Assessments, von denen ich immer höre und die in der Tat en vogue sind, es ist eine der Wellen die periodisch kommen und wieder



gehen. Ich halte sehr viel davon, mit Personen, die selbst betroffen sind und die ihren Willen äußern, [zu sprechen]. In dem Moment aber, wo ich stellvertretend für andere die Zielgruppe zusammenhole und frage: „Was für Bedarfe gibt es denn? Und was stellen Sie sich so vor?“ und das erhebe, ist das für mich heiße Luft. Weil es sagt nichts über die einzelnen Personen aus, es ist nie repräsentativ. Ich bin ein Freund davon, gute Ideen zu entwickeln mit Bürgerinnen und Bürgern, die betroffen sind, dafür Einrichtungen, Gelände, Regionen, Städte, Dörfer zu planen. Aber es ist was anderes als das, worüber wir beide sprechen, nämlich auf einen Menschen bezogen ein passgenaues Unterstützungsarrangement zu finden, das ihn nicht bedient und in eine Abhängigkeit bringt, sondern ein Unterstützungsarrangement, das ihn anregt, das ihn geradezu auffordert, Dinge selbst in die Hand zu nehmen und das ihm täglich Energie gibt, sich nicht einfach hinzugeben oder fallenzulassen. »

In Ihren Vorträgen betonen Sie immer wieder die Wichtigkeit eines solchen Unterstützungsarrangements für ältere Menschen. Das ist sozusagen ein Mosaik, bestehend aus verschiedenen Bausteinen, die einem ein gutes Leben im Alter ermöglichen. Aber welche Bausteine sind das ganz genau?

«Ich kann nicht pauschal darauf antworten, wie ein Unterstützungsarrangement aussieht, und zwar deshalb nicht, weil jedes Unterstützungsarrangement individuell [ist]. Manchmal besteht das Unterstützungsarrangement darin, dass einmal die Woche ein Mensch in die Wohnung der alten Person kommt und mit ihr eine Stunde spricht. Mehr will [sie] gar nicht. Manchmal werden auch die Pflegekräfte gleichsam dazu umfunktioniert, dass gesagt wird: „Duschen muss sie mich gar nicht, aber mit ihr reden möchte ich schon.“ Das Arrangement wäre dann nicht duschen, sondern reden. Manchmal ist das Arrangement, dass die Nachbarin den Einkauf erledigt, dass es technische Hilfsmittel in der Wohnung gibt, um zu putzen, dass es Seh- und Hörhilfen gibt, die flexibel eingesetzt werden können, dass es eine Pflegekraft gibt, die kommt, wenn ich sie anrufe. Es kann [aber auch] ein Arrangement sein, bei dem ich mir selbst bestimmte Dinge vornehme.

Motto: „Ja, mir wird klar, ich will fit bleiben im Alter und ich merke, wenn ich morgens immer bis halb zehn im Bett liege, stehe ich schon etwas erlahmt auf und ein Mosaik im Arrangement könnte sein: Ich nehme mir vor, jeden Morgen um acht Uhr einen Wecker zu stellen und aufzustehen. Jetzt habe ich [einige] Mosaiksteine genannt, aus denen ein Arrangement bestehen kann. »

Wer gestaltet ein solches Unterstützungsarrangement?

«Tja, das ist unterschiedlich. Es sind fast immer Professionelle, die in welcher Funktion auch, mit dem alten Menschen zu tun haben. »

Und wie ließe sich ein solches Arrangement finanzieren?

«Es ist viel Geld im System, aber es wird ganz häufig eingesetzt für Bürokratie, für Kontrolle, für Überprüfung und für Tätigkeiten, die nicht passgenau am Willen der Menschen angebunden sind. Die Herausforderung ist: a) wir brauchen andere Finanzierungssysteme und b) die jetzt im System arbeitenden Profis dürfen nicht mehr nur Einzelleistungen erbringen, sondern [müssten] Pakete haben, die sie zum Teil selbst mit den betroffenen Menschen individuell aushandeln können. »



Esther* erzählt ...

Im Zuge der Gespräche mit zwölf älteren Menschen zwischen 55 und 86 Jahren konnten wir viel darüber erfahren, was ein gutes Leben im Alter bedeuten kann. Eine Analyse der Gesprächsdaten zeigt, dass folgende Aspekte wesentlich für die Qualität ihres täglichen Lebens sind.

Eigenständigkeit und zuhause leben

Aus allen Gesprächen ging dieser Wunsch immer wieder klar hervor: Ältere Menschen möchten solange wie möglich eigenständig und selbstbestimmt in ihren eigenen und vertrauten vier Wänden leben. Dieser Wunsch nach Eigenständigkeit und der Möglichkeit zuhause leben zu können, ist eng mit dem Erhalt der körperlichen Mobilität und kognitiven Leistungsfähigkeit verbunden. In dieser Hinsicht äußerten die älteren Menschen ebenfalls das Bedürfnis



und Interesse, diese mit zunehmendem Alter zu stärken und zu fördern.

Schritthalten können und Neues lernen

An dem zunehmenden Angebot an technologischen Anwendungen führt kein Weg vorbei. Die Mehrheit der Interviewten steht dieser rasanten Entwicklung positiv gegenüber und wünscht sich hier Schritthalten zu können. Doch nicht nur hinsichtlich der Digitalisierung zeigen die älteren Menschen große Lernbereitschaft: Sie möchten ihre Zeit nutzen, um neue Hobbys zu entdecken und sich auch im (höheren) Alter noch weiterzubilden. Sie sehnen sich danach, sich mit Menschen zu umgeben, die dieselben Interessen haben und mit denen sie ihr Wissen und ihre Begeisterung teilen können.

Soziale Kontakte pflegen und nicht in Vergessenheit geraten

Soziale Kontakte sind essentiell für ein gutes und glückliches Leben – nicht nur im Alter. Mit dem Verlust bzw. dem Rückgang an sozialen Kontakten (oft bedingt durch das Alter) steigt die Angst, alleine gelassen zu werden und in Vergessenheit zu geraten. Vor allem die Möglichkeit, mit Familie und Freunden zusammen zu sein, aber auch neue soziale Kontakte knüpfen zu können, haben unsere Gesprächspartnerinnen und Partner immer wieder als besonders wichtigen Aspekt hervorgehoben.

Mehr Präsenz und keine Altersdiskriminierung

In unseren Gesprächen mit den älteren Menschen über ihre Vorstellungen von einem guten Leben im Alter spielte auch das Thema Altersdiskriminierung eine große Rolle. Sei es der Wunsch nach mehr Respekt gegenüber alten/älteren Menschen oder auch nach mehr Präsenz für Seniorinnen und Senioren in der

Gesellschaft; Seniorinnen und Senioren möchten als aktive Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gesellschaft wahrgenommen und nicht aufgrund ihres Alters ausgeschlossen oder negativ bewertet werden.



Kooperationsmöglichkeit ...

Systeme, die ein gutes Leben im Alter ermöglichen

Vergleicht man das Experteninterview mit den Interviews mit den älteren Menschen, kommt man zum Fazit, dass das Nachdenken über ein gutes Leben im Alter vor allem *eine* Erkenntnis mit sich bringt: Es geht nicht um gutes Altern, sondern um gutes Leben. Denn Altern ist Leben.

«Letztlich geht es darum, wohlfahrtsstaatlich gestützte sozialpolitische Systeme zu schaffen, die sich zur Aufgabe machen, gutes Leben zu ermöglichen, aber sich nicht Gedanken darüber zu machen, wie gutes Leben aussieht. Wenn ich mir Gedanken mache, wie gutes Leben aussieht, denke ich über andere nach und denke für sie nach. Wenn ich Systeme schaffe, die individuelles gutes Leben ermöglichen, denke ich politisch.», so Wolfgang Hinte im Gespräch mit Judith Goldgruber über das gute Leben im Alter. Das vollständige Interview können Sie auf der Homepage der ProCare nachhören.

Wie sähen Systeme aus, die ein gutes Leben im Alter ermöglichen? Wenn Sie diese Frage interessiert, wenn Sie gemeinsam mit uns darüber nachdenken wollen, dann melden Sie sich gerne bei uns.

Albert Schweitzer Institut für Geriatrie und Gerontologie

Albert-Schweitzer-Gasse 36, 8020 Graz

Tel.: +43 316 7060 1060

ggz.asigg@stadt.graz.at



Quellen

- [1] Toepfer, G. (2011). Bedürfnis. In: Toepfer, G. *Historisches Wörterbuch der Biologie*. J.B. Metzler, Stuttgart. 156-66. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-476-00439-0_8
- [2] Trenkwalder-Egger, A. (2010). Die Orientierung am Bedürfnis – ein Bezugspunkt für die Soziale Arbeit. In: Brandstetter, M. & Vyslouzil, M. (Hrsg.) *Soziale Arbeit im Wissenschaftssystem. Von der Fürsorgeschule zum Lehrstuhl*. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Springer, Wiesbaden. 270-82. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-531-92561-5_16
- [3] Rotter, J.B. & Hochreich, D.J. (1979) Maslows Ganzheitstheorie. In: Bröcker, T. & Jänich, K.. *Heidelberger Taschenbücher. Einführung in die Differentialtopologie, Volume 202*. Springer, Berlin & Heidelberg. 99-103. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-642-51135-6_7
- [4] Statistik Austria. (2021). *Bevölkerung nach Alter und Geschlecht*. Online verfügbar : https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bevoelkerung/bevoelkerungsstruktur/bevoelkerung_nach_alter_geschlecht/index.html [16.04.2021]
- [5] Wirtschaftskammer Österreich – WKO. (2020). *Altersstruktur der Bevölkerung 2020 - Statistik des Bevölkerungsstandes, Stand: 01.01.2020*. Online verfügbar: <http://wko.at/statistik/bundesland/Altersstruktur.pdf> [16.04.2021]
- [6] Daniele, K., Marcucci, M., Cattaneo, C., Borghese, N.A. & Zannini, L. (2019). How Prefrail Older People Living Alone Perceive Information and Communications Technology and What They Would Ask a Robot for: Qualitative Study. *J Med Internet Res*. 21(8) DOI: [10.2196/13228](https://doi.org/10.2196/13228)
- [7] Turjamaa, R., Pehkonen, A. & Kangasniemi, M. (2019). How Smart Homes Are Used to Support Older People: An Integrative Review. *Int J Older People Nurs*. 14(4) DOI: [10.1111/opn.12260](https://doi.org/10.1111/opn.12260)
- [8] Generali Deutschland AG (2017). Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse. In: Generali Deutschland AG. *Generali Altersstudie 2017*. Springer, Berlin & Heidelberg. 333-9. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-662-50395-9_11
- [9] Heideken Wägert von, P., Nygård, S. & Cederbom, S. (2018). Everyday life in older men living alone – a complex view needing a biopsychosocial perspective. *Disability and Rehabilitation* 42(1) DOI: [10.1080/09638288.2018.1492030](https://doi.org/10.1080/09638288.2018.1492030)

