Reader
Ruhestörung?!

Texte und Tools für Beratung und Empowerment von Seniorinnen

Marion Breiter

Kerstin Witt-Löw

Sofia
INSTITUT FÜR GANZHEITLICHE SOZIALFORSCHUNG
UND IHRE ANWENDUNG

2023

Impressum:

Projektträgerin

Verein Sofia – Institut für ganzheitliche Sozialforschung und ihre Anwendung

www.institut-sofia.at

Autorinnen

Dr.in Marion Breiter

Dr.in Kerstin Witt-Löw

Lektorin

Mag.a Ingrid Schmidbauer

Layout

Mag.a Andrea Rückert

Gefördert aus Mitteln des Sozialministeriums

Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Inhalt

Einleitung ... 3

Kapitel 1: Ruhestörung?! - Der Überblick ... 8

1.1 Daten und Diskurse zur Lebenssituation von älteren Frauen ... 8

1.1.1 Lebensläufe ... 8

1.1.2 Diskurse ... 10

1.2 Positives Beispiel: Vernetzung Frauen 50+ ... 19

Kapitel 2: Gestaltung der Pensionsphase ... 21

2.1 Ruhestand oder Weiterentwicklung?
Möglichkeiten und Wege zur positiven Gestaltung der Pensionsphase ... 21

2.2 Den Übergang zur Pension vorbereiten ... 26

2.3 Positives Beispiel: Gesprächsgruppe „Übergang in die Pension" ... 32

2.4 Partnerschaft und Pension ... 35

Exkurs: Biografiearbeit Feministische Biografiearbeit in der nachberuflichen Phase ... 46

Kapitel 3: Lebensphase 60+ Kreativität ... 55

3.1 Kreativität und Kunst im Alter ... 55

3.1.1 Positives Beispiel aus dem Seminar 2018 – Bild und Haiku ... 58

3.1.3 Programm zur künstlerischen Inspiration ... 64

3.2 Digitale Kompetenzen für Seniorinnen ... 66

3.2.1 Positives Beispiel: EU-Projekt zu digitalen Kompetenzen für Seniorinnen ... 71

3.3 Wohnen im Alter ... 71

3.4 Freiwilligentätigkeit und zivilgesellschaftliches Engagement ... 82

Positives Beispiel: Gemeinschaftsgarten am Bahnhof Kritzendorf ... 87

3.5 Leben und Reisen mit wenig Geld ... 88

Kapitel 4: Umgang mit Verlust und Krankheit ... 98

4.1 Trauer, Resilienz und Krisenbewältigung ... 98

4.2 Grundlagen für die Beratung von pflegenden und betreuenden Angehörigen ... 107

4.2.1 Demenz ... 114

4.3 Juristische Aspekte ... 118

4.3.1 Patientenverfügung ... 118
4.3.2 Vorsorgevollmacht ... 120
4.3.3 Testament ... 121
4.4 Positives Beispiel: Offene Frauengruppe „Frauenraum“ ... 123
Exkurs: Gewalt gegen ältere Frauen ... 124
Kapitel 5 : Körper – Gesundheit – Sexualität ... 131
5.1 Wechseljahre und Gesundheit ... 131
5.1.1 Risiko Osteoporose ... 134
5.1.2 Psycho-soziale Probleme der Lebensphase „Wechseljahre“ ... 134
5.1.3 Neue Einstellung: Wechseljahre als Wandel und Neubeginn ... 136
5.1.4 Positives Beispiel: Projekt „Vorbeugen durch Bewegen – Osteoporose-Prävention für Frauen ab 40“ ... 138
5.2 Wirkung von Bewegung und Sport im Alter ... 139
5.2.1 Die wichtigsten 5 Bewegungs-Aspekte ... 140
5.2.2 Zusammenhang von Bewegung und Gehirn ... 141
5.2.3 Erkenntnisse der Promenadologie (Spaziergangswissenschaft) ... 144
5.3 Schlafen und Träumen in Krisen- und Notsituationen ... 148
5.4 Weibliche Sexualität im Alter ... 150
5.5 Positives Beispiel: ALTERnative Schönheit ... 159
Kapitel 6: Soziales Leben ... 161
6.1 Wege aus Isolation und Einsamkeit ... 161
6.1.1 Positives Beispiel: Buchgruppen – Gemeinsam lesen ... 169
6.2 Weiblich – Solo – 60plus ... 171
6.3 Bedeutung von Freundinnen und Netzwerken ... 181
6.4 Großmütter – Bilder, Alltag und feministischer Blick ... 192
6.5 Zur Rolle von (Groß)Tanten ... 204
Exkurs : Migrantinnen im Alter ... 214
Epilog: Umsetzung von Impulsen aus den „Ruhestörung?!“-Seminaren ... 225
Materialien: Anregungen durch Filme und Literatur ... 230

Einleitung

Wo sind all die alten Frauen?

Am Anfang unserer Seminarreihe „Ruhestörung?! Empowerment für Seniorinnen“ stand unsere Suche nach weiblichen Vorbildern für die nächste Lebensphase nach der Pensionierung. Wir waren unser ganzes Berufsleben lang feministisch engagiert: Marion Breiter als Mitgründerin der ersten Wiener Frauenberatungsstelle und des Netzwerks österreichischer Frauen- und Mädchenberatungsstellen und Kerstin Witt-Löw als selbständige Beraterin und Trainerin mit dem Fokus auf dem Empowerment von Frauen. Gemeinsam führten wir Lehrveranstaltungen, Studien und Projekte im Bereich der „Frauenforschung“ durch. Was passiert mit all den Netzwerken nach der Berufsphase, wohin mit unserem – hier stellvertretend für viele Frauen gedacht - Engagement und unserer Energie? Aber auch: Welche Bedürfnisse und Anliegen haben ältere Frauen? Wie können sie diese artikulieren, wie können sie selbst sichtbar werden oder bleiben?

Aus diesen Überlegungen entwickelten wir die Seminarreihe „Ruhestörung?!“ mit finanzieller Förderung des Sozialministeriums und mit der persönlichen Unterstützung von Ministerialrätin Dr.in Hechl. Zielgruppe waren und sind Beraterinnen der über 60 Beratungsstellen des Netzwerks Frauenberatung in ganz Österreich. Frauenberatungsstellen bieten niederschwellige Angebote zur Beratung und Unterstützung von Frauen, in Einzelberatungen, in Gruppen und durch Bildungsaktivitäten zu einem breiten Spektrum von Anliegen: (Wieder-)Einstieg in den Arbeitsmarkt, Trennungen und Scheidungen, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Gewalterfahrungen, psychischen und sozialen Belastungen, schwierigen Lebenssituationen und vielem mehr. Gezielte Angebote für Seniorinnen gab es jedoch kaum.

Die Seminarreihe „Ruhestörung?!“ sollte hier Anregungen geben, solche Angebote zu entwickeln und durchzuführen. Dafür wurden in den jeweils dreitägigen Seminaren inhaltliche Inputs gegeben – zu Theorien, Statistiken, Studien –, erfolgreiche Beispiele, Erfahrungen, Vorbilder und Materialien präsentiert, Übungen durchgeführt und Reflexionen angeregt. Viele Themen erarbeiteten wir selbst für die Seminare, für manche wurden Referent:innen eingeladen. Die Teilnehmerinnen aus den Beratungsstellen konnten sich über Umsetzungen und Erfahrungen austauschen. Viele waren regelmäßig bei den Ruhestörungs-Seminaren dabei.

Von 2014 bis 2023 fanden insgesamt 9 „Ruhestörung“-Seminare statt, jährlich, mit kurzer Unterbrechung in der Zeit der Corona-Pandemie. Bei jedem Seminar wurden neue Themen aufgegriffen, oft auf Anregung der Teilnehmerinnen. 2016 wurde das

Seminar „Ruhestörung?!“ vom Sozialministerium als Good-Practice-Modell in der Bildungsarbeit mit älteren Menschen ausgezeichnet.

Immer wieder wurden wir von Teilnehmerinnen nach Unterlagen aus vorhergehenden Seminaren gefragt. Mit dem Ende der Seminarreihe möchten wir daher das gesammelte Wissen und die Erfahrungen aus den Ruhestörung-Seminaren allen Mitarbeiterinnen von Frauenberatungsstellen und anderen Interessierten zugänglich machen – in Form des vorliegenden Readers Ruhestörung.

Wir sehen es als Teil des Wissenstransfers – so wie sich die Frage nach dem Wissensmanagement zwischen den Generationen inzwischen in allen Organisationen stellt.

Der Reader versucht in seinem Aufbau, den Charakter der „Ruhestörung“-Seminare wiederzugeben. Inhaltliche Inputs, Reflexionsfragen, Methoden, positive Beispiele und Materialen sind in allen Kapiteln zu finden. In diesen haben wir die vielen verschiedenen Themen zu bündeln versucht, es finden sich also aktualisierte Inhalte bunt gemischt aus den Seminaren der letzten 10 Jahre. Dabei können sich Themen gelegentlich überschneiden.

Das **Kapitel 1** bietet einen Überblick mit *Daten und Diskursen zur Lebenssituation älterer Frauen*. Wir hatten uns 2014 zu Beginn der „Ruhestörung“-Seminare angesehen, welche statistischen Daten zur Situation von älteren Frauen vorliegen und was dies über die Situation von Seniorinnen in Österreich aussagt. Diese Daten wurden aktualisiert und zeigen im Vergleich Entwicklungen, aber auch Stagnation. Die beschriebenen Diskurse haben auch nach 10 Jahren noch ihre Gültigkeit. Mit den Altersbildern von Frauen haben wir uns durchgängig in den Seminaren auseinandergesetzt, eine kreative musikalische Umsetzung findet sich im Liedtext zu „Wenn ich einmal alt bin…“. Das positive Beispiel in diesem Kapitel verdeutlicht, wie die Impulse der Ruhestörung zu nachhaltiger Vernetzung geführt haben.

Das **Kapitel 2** beschäftigt sich mit der *Pension als großem Lebensereignis*, das eine neue Lebensphase einleitet. Was zeichnet diese Lebensphase aus? Wie kann der Übergang positiv gestaltet werden? Wie wirkt sich die Pensionierung auf eine Partnerschaft aus? Das positive Beispiel beschreibt eine Selbsterfahrungsgruppe zum Thema „Übergang in die Pension.“

Im **Kapitel 3** geht es um die vielfältigen *Chancen und Herausforderungen der Lebensphase 60+*. *Kreativit*ät ist auch und gerade im Alter möglich: Ob mit Musik, Schreiben, Malen, Basteln, Nähen – hier werden einige Anregungen gegeben. Das positive Beispiel verdeutlicht die Kreativität anhand einer Collage und eines Haikus, die im Rahmen eines Ruhestörung-Seminars entstanden sind.

Die fortschreitende *Digitalisierun*g auch im Alltagsleben stellt für viele Seniorinnen eine Herausforderung dar. Sie kann aber auch das Leben erleichtern. Gerade in diesem Bereich sind Angebote der Unterstützung besonders wichtig, damit ältere Menschen nicht von der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen werden.

Das Thema *Wohnen* soll den Blick auf Möglichkeiten lenken, die vielleicht zur aktuellen Lebenssituation von Seniorinnen besser passen als Wohnmodelle aus einer Lebensphase mit Beruf und Kindern.

Ein immer wieder geäußerter Wunsch für die Pensionsphase ist das *Reisen*. Wie das auch mit einem kleinen Budget gehen kann, wird hier vorgestellt. Eine Möglichkeit ist beispielsweise die Kombination des Reisens mit Freiwilligentätigkeit.

Zivilgesellschaftliches Engagement, soziale Tätigkeiten und gemeinnützige Arbeit – das Spektrum für sinnvolle Aktivitäten und das Engagement von Seniorinnen ist groß. Das positive Beispiel beschreibt gemeinnütziges Engagement für den Gemeinschaftsgarten am Bahnhof Kritzendorf.

In diesem Kapitel finden sich viele Hinweise auf weiterführende Websites von Initiativen und Organisationen

Zwischen den Kapiteln gibt es insgesamt drei **Exkurse**. Diese behandeln Themen, die zusätzlich zu den Hauptkapiteln für die Arbeit mit Seniorinnen von Bedeutung sind.

Der erste Exkurs beschäftigt sich mit der Methode der *Biografiearbeit*. Die Biografiearbeit hilft bei der Standortbestimmung: Im Rückblick auf das eigene Leben soll auch die Gegenwart verständlicher werden und sollen Wünsche an die Zukunft deutlicher hervortreten.

Ein zweiter Exkurs handelt von *Gewalt gegen ältere Frauen* – ein Fokus, der gerade für Frauenberaterinnen wichtig ist.

Der dritte Exkurs greift exemplarisch ein Thema der Intersektionalität heraus: die *Situation von älteren Migrantinnen*. Denn die Lebenssituation von Seniorinnen wird auch noch von weiteren Faktoren beeinflusst, die jedoch häufig wenig Beachtung in genau dieser Kombination bekommen. Dazu gehören etwa das Leben mit Behinderungen als Frau im Alter oder die Situation von queeren älteren Frauen. Gerade bei diesen intersektionalen Themen fehlt meist noch ein feministischer Blick.

Das **Kapitel 4** richtet den Fokus auf den *Umgang mit Verlust und Krankheit* – Themen, mit denen Menschen in der Lebensphase 60+ in ihrem sozialen Umfeld zunehmend konfrontiert sind. In diesem Kapitel werden sowohl Trauerprozesse beschrieben, aber auch wie Krisen bewältigt werden können und welche Rolle Kraftquellen dabei spielen. Ergänzend gibt es Informationen über Pflege, Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung

und Testamente. Das positive Beispiel beschreibt eine Gesprächsgruppe, in der auch alle diese Themen ihren Platz hatten.

Das **Kapitel 5** behandelt die *Gesundheit* von Frauen 60+, die körperlichen Veränderungen und die *Sexualität im Alter*. Eine besondere Bedeutung für die Erhaltung einer guten Gesundheit kommt der *körperlichen Bewegung* zu. Das positive Beispiel beschreibt eine Ausbildung zur Osteoporose-Vorsorge-Trainerin.

Der zentralen Rolle der *sozialen Beziehungen* für das Wohlergehen widmet sich das **Kapitel 6**. Allein-Leben muss nicht Einsamkeit bedeuten, sondern kann positiv und erfüllend gestaltet werden. Ausführlich haben wir uns mit sozialen Rollen auseinandergesetzt, die in der Phase 60+ neu hinzukommen oder weiter wichtig sind. Als Freundin, Großmutter oder Tante fördern Frauen den Zusammenhalt im eigenen sozialen Umfeld entscheidend.

Mag.ª Claudia Parrer von der Wiener Frauenberatungsstelle „Frauen beraten Frauen" war Teilnehmerin bei fast allen Ruhestörung-Seminaren. Sie setzte die Impulse sofort nach dem ersten Seminar in der Beratungsstelle um. 2018 wurde ihre Veranstaltungsreihe „*Aufstand statt Ruhestand*" als Good-Practice Beispiel in der Seniorinnenbildung ausgezeichnet. Wir haben ihren Bericht über die erfolgreiche Adaption und Umsetzung der Ruhestörung im **Epilog** übernommen, vielen Dank dafür!

Die abschließenden **Materialien** umfassen Filme und Bücher zu unserem Thema. Unter *Filmtipps* werden Spielfilme beschrieben, in denen ältere Frauen eine interessante Rolle spielen – als Anregung, da die mediale Sichtbarkeit dieser Gruppe gering ist und in der Darstellung älterer und alter Frauen in den Medien leider häufig Klischees bedient werden. Auch unsere *Literaturtipps* – Biografien, Interviewsammlungen und Romane – sollen die Vielfalt von Lebensformen und -erfahrungen älterer Frauen aufgreifen. Wir haben Bücher angeführt, die uns im Laufe der „Ruhestörung"-Jahre bereichert haben.

Wir danken DSA Katharina Müllner für die Dokumentation des besonders kreativen Ruhestörung-Seminars 2017 mit Fotos, Haikus und Liedtexten, die sich in einigen Kapiteln wiederfinden. Von ihr stammt auch die Beschreibung des positiven Beispiels in Kapitel 4. Wir danken auch allen anderen Teilnehmerinnen der Seminare, die mit ihren Gedanken und Erfahrungen zum Erfolg dieser Seminarreihe beigetragen haben.

Ein besonderer Dank gilt allen Referent:innen der „Ruhestörung?!"-Seminare, die uns anschaulich und kompetent die vielfältigen Aspekte von Frauen in der nachberuflichen Phase nahebrachten. In diesem Reader übernehmen wir (auszugsweise) die Vorträge von BA Katharina Kickinger (Kapitel 3 – Leben mit wenig Geld), Dr.in Ingrid Mairhuber (Kapitel 4 – pflegende Angehörige), Dr. med Judith Binder

(Kapitel 5 – Körper und Sexualität) und Mag.ªDr.in Brigitte Holzinger (Kapitel 5 – Schlafen und Träumen). Vielen Dank!

Danke an Mag.ª Ingrid Schmidbauer für das sorgfältige Lektorat und Mag.ª Andrea Rückert, für das genau abgestimmte Layout.

Hinweis: Wenn nicht anders angegeben, wurden alle hier angeführten Websites im Juni 2023 abgerufen.

Der Reader ist in vielem eine Momentaufnahme. Theorien entwickeln sich weiter, Statistiken verändern sich, neue Materialen kommen dazu, Initiativen bilden sich, und glücklicherweise werden immer wieder neue positive Beispiele entstehen. Daher kann und soll dieser Reader vor allem anregen, selbst initiativ zu werden und weitere Angebote für ältere Frauen zu entwickeln. Denn wir Seniorinnen sind viele und werden immer mehr!

Kerstin Witt-Löw und Marion Breiter, 2023

Kapitel 1: Ruhestörung?! - Der Überblick

Das Kapitel 1 „Ruhestörung?! - Der Überblick“ beginnt mit dem ersten Skriptum aus dem Jahr 2014. Wir hatten uns angesehen, welche statistischen Daten zur Situation von älteren Frauen vorliegen und was dies über die Situation von Seniorinnen aussagt.
Im Text wurden diese Zahlen aktualisiert, aber als Vergleich die alten gelassen, um so einen Überblick zu den Veränderungen der letzten Jahre zu geben. Die beschriebenen Diskurse haben auch nach 10 Jahren noch ihre Gültigkeit. Mit den Altersbildern von Frauen setzten wir uns durchgängig in den Seminaren auseinander, eine kreative musikalische Umsetzung findet sich im Liedtext zu „Wenn ich einmal alt bin…“.
Ein weiteres positives Beispiel verdeutlicht, wie die Impulse der Ruhestörung zu einer Vernetzung geführt haben.

1.1 Daten und Diskurse zur Lebenssituation von älteren Frauen

Dieser Text wurde für das erste Ruhestörung-Seminar 2014 verfasst. Die Zahlen sind aktualisiert, in eckigen Klammern werden jedoch als Vergleich die Daten aus dem ursprünglichen Text angegeben.

1.1.1 Lebensläufe

Zu Jahresbeginn 2023 lebten in Österreich 4,62 Millionen Frauen, dies entspricht einem Anteil von 50,7% der Gesamtbevölkerung. Bis zum 60. Lebensjahr gibt es in der Bevölkerung etwas mehr Männer als Frauen, ab 60 Jahren um 5% mehr Frauen.[1]
Die Lebenserwartung der Österreicherinnen hat sich seit 1970 kontinuierlich erhöht und lag 2022 bei 83,8 Jahren [2011 bei 83,5 Jahren], im Vergleich: Männer 78,8 Jahre [78,1 Jahre]. Frauen leben damit um 5 Jahre [5,4 Jahre] länger als Männer.[2] Das prägt auch das Bild vom Alter: je älter, desto weiblicher. 28,2% der Frauen sind über 60 Jahre alt (davon 11% älter als 75 Jahre), aber nur 23,8 % der Männer.[3] Rund 25 Jahre leben Frauen statistisch gesehen in der nachberuflichen Phase, der Pension. Eine lange Zeit mit vielen Gestaltungsmöglichkeiten.

---

1 https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/gender-statistiken/demographische-merkmale

2 https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung/bevoelkerungsstand/bevoelkerung-nach-alter/geschlecht

3 https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/gender-statistiken/demographische-merkmale

Die **Lebensläufe** von Frauen und Männern unterscheiden sich statistisch gesehen:

Beruf und Familie sind für Männer gut kombinierbar, gelten als ideale Ergänzung. Der Beruf ist dabei identitätsstiftend („er ist Installateur"), die Berufswahl wird daher langfristig und zumeist auch unter dem finanziellen Gesichtspunkt betrachtet. Männer sind häufiger als Frauen erwerbstätig (Erwerbsquote bei Männern 76,7% [77,8%] vs. 68,1 [67,3%] bei den Frauen).[4] Zudem werden diese Arbeitstätigkeiten zumeist in „Normalarbeitszeit" ausgeübt, also 40 Stunden bzw. 38,5 Stunden in der Woche, je nach Kollektivvertrag.

Für Frauen sind Beruf und Familie eine individuelle Kombinationsaufgabe, weil sie viel unbezahlte „Care-Arbeit" (Kinder, Pflege von Angehörigen) und Hausarbeit leisten. Berufstätigkeit wird daher oftmals mehr unter dem Gesichtspunkt der Vereinbarkeit denn als finanzielle Basis betrachtet. Dabei gibt es jedoch Veränderungen. Während in früheren Jahrzehnten Modelle der „Hausfrau" oder auch das 3-Phasen-Modell (Berufstätigkeit, Mutter-Sein, später Wiedereinstieg) bevorzugte Lebensmodelle waren, so ist es inzwischen die Variante der Teilzeiterwerbsarbeit (insgesamt bei 49,6% [fast 45%] der erwerbstätigen Frauen[5]) in den Jahren der Kinderbetreuung. Berufsfelder von Frauen sind überproportional im Dienstleistungs-/Bildungs-/Care-Bereich, also oft in Bereichen, die eine Professionalisierung weiblicher häuslicher Tätigkeiten darstellen.

Diese unterschiedlichen Lebensläufe haben **Auswirkungen**, auch auf die Lebensphase des „Alters" bei Frauen:

Frauen haben eine geringere eigenständige finanzielle Absicherung durch Erwerbstätigkeit. Das kann in den verschiedenen Lebensphasen gravierende Folgen für den Lebensstandard haben (bei Scheidung, bei Pensionen).

Der Abschluss der beruflichen Phase ist zwar ein Einschnitt, aber nicht in dem Ausmaß ein Verlust der identitätsstiftenden beruflichen Rolle wie bei Männern („Pensionsschock"). Soziale und familiäre Netzwerke, die oft von Frauen gepflegt werden, bleiben für sie als Konstante, auch die „Care- Arbeit" und die Hausarbeit bleiben.

---

4 https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/gender-statistiken/erwerbstaetigkeit

5 ebenda

1.1.2 Diskurse

Das Thema „Alter" wird in der öffentlichen und medialen Debatte zurzeit vor allem auf zwei Ebenen diskutiert:

> Gesellschaftlich geht es um die **Auswirkungen der Demografie:** Menschen werden älter und auch die Bevölkerung altert. Das wird als Problem wahrgenommen, Stichwort „Finanzierung der Pensionen" und „Pflege". Beide Punkte betreffen Frauen mehr als Männer, u.a. weil Frauen eine höhere Lebenserwartung haben.
>
> Individuell geht es um die **Verantwortung für die eigene Gesundheit**, das „Fit-sein". Alter wird hier als subjektive Empfindung angesprochen. Frauen sind zwar durchschnittlich länger gesünder – der Verlust des Schönheitsideals der Jugend trifft sie aber stärker als Männer.

Demografie, Pensionen und Pflege

Zunächst die Zahlen, die immer wieder als bedrohliches Zukunftsszenario genannt werden, speziell dann, wenn es um die Sicherheit und Finanzierbarkeit der Pensionen geht:

Die stark besetzten Geburtenjahrgänge nach dem Zweiten Weltkrieg (Ergebnis des Babybooms der späten 1950er- und der 1960er-Jahre) sind teils bereits in Pension, teils kurz vor diesem Lebensabschnitt. In den nächsten Jahren wird sich die Zahl der über 65-Jährigen noch weiter erhöhen. So waren 2022 19,3% der Bevölkerung unter 20 Jahren [2011: 20,4%], 61,1 % im Erwerbsalter, also 20-64 Jahre [61,8 %] und 19,6 % über 65 Jahren und somit im Pensionsalter [17,8%].[6] Durch die Bevölkerungsstruktur ist ein weiterer Anstieg der über 60-Jährigen in der Bevölkerung zu erwarten.

Diese demografischen Verschiebungen müssen jedoch nicht zwangsläufig zu einer Pensions-„Katastrophe" führen. Wichtig ist dabei das analytische Trennen von Demografie und „ökonomischen Abhängigkeitsraten", d.h., wichtig ist die Relation von Leistungsbezieher:innen und aktiv Beschäftigten. Hier sind auch vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten gegeben, um die Relation ausgeglichen zu halten, z.B. die verstärkte Erwerbsquote von Frauen, eine raschere berufliche Integration von Jugendlichen nach Abschluss der Ausbildung, die Vermeidung gesundheitsbedingter Frühpensionen, die bessere Erwerbsintegration älterer Menschen sowie Migration, also die Zuwanderung von Arbeitskräften.

---

[6] https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung/bevoelkerungsstand/bevoelkerung-nach-alter/geschlecht

Geschlechtsspezifische Unterschiede zwischen Frauen und Männern im Alter machen sich statistisch gesehen besonders in zwei Bereichen bemerkbar, die unmittelbar auch das Sozialsystem betreffen:

Die Lebensform: Nach dem 50. Lebensjahr beginnt der Anteil von Frauen mit Kindern im Haushalt zu sinken. Die Kinder sind erwachsen geworden und verlassen das Elternhaus. Im Alter von 50-60 Jahren leben noch knapp die Hälfte der Frauen mit Kind(ern) im gleichen Haushalt, zwischen 60 und 70 Jahren nur noch knapp 15%.[7] Der Gegensatz der Lebensformen von Frauen und Männern im Alter ist groß. Männer leben bis ins hohe Alter in einer Partnerschaft: 67,5% [64,3%] im Alter von 80 und mehr Jahren, gegenüber 25,5% [16,8%] der Frauen. Dieses Abbild der unterschiedlichen Lebensformen von Frauen und Männern hat weitreichende Auswirkungen, z.B. auf die Unterstützung bei Pflegebedürftigkeit. So können pflegebedürftige Männer im höheren Lebensalter vielfach auf die Hilfe ihrer Partnerin zurückgreifen, während Frauen viel seltener Betreuung durch den Ehemann erwarten können. Wenn der Partner stirbt, bleiben Frauen allein im Haushalt zurück, der letzte Lebensabschnitt der Frauen bedeutet überwiegend Alleinleben, und wenn dies nicht mehr möglich ist, die Übersiedelung ins Senior:innen- oder Pflegeheim. Allein leben 29,4% der 60-70jährigen Frauen, 41,2% der 70-80jährigen Frauen und 59,5% der über 80jährigen Frauen.[8]

In den Ruhestörungsseminaren haben wir uns daher mit alternativen Lebens- und Wohnformen auseinandergesetzt – siehe Kapitel 3 Wohnen, Reisen, Engagement. Die Themen „Pflege" und „Verluste" vertiefen wir im Kapitel 4.

Die finanzielle Absicherung: Das durchschnittliche Zugangsalter in die Eigenpensionen (Alters- und Invaliditätspensionen) in der gesetzlichen Pensionsversicherung betrug im Jahr 2022 bei Männern 63,2 [59,4] Jahre und bei Frauen 60,7 [57,4] Jahre.[9]

Aufgrund niedrigerer Erwerbseinkommen und lückenhafter Versicherungsverläufe fallen die Pensionen der Frauen im Bereich der gesetzlichen Pensionsversicherung nach wie vor deutlich niedriger aus als die der Männer.

Die Frauenpensionen aus eigener Erwerbsarbeit sind um 48%[10] [52,5%] geringer als jene der Männer (Durchschnittspension 2022: Frauen 1113,- Euro, Männer 2141,- Euro [2012: Frauen: 819,-, Männer: 1725,-]). Von den 405.569 [426.934] Bezieherinnen einer

---

7 https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung/familien-haushalte-lebensformen/lebensformen, abgerufen am 6.5.2022

8 https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung/familien-haushalte-lebensformen/lebensformen - Lebensformen nach Alter und Geschlecht, abgerufen am 6.5.2023

9 https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/gender-statistiken/pensionen

10 Diese Zahlen beziehen sich auf den Median, nicht auf das arith. Mittel. Im arith. Mittel sind die Alterspensionen von Frauen um 41,8% niedriger als jene der Männer (1264 Euro vs. 2164 Euro).

Witwenpension hatten 44,2% [51,5%] ausschließlich eine Witwenpension. Die Höhe der Witwenpensionen lag 2021 im Mittel bei 983 Euro [804,-Euro].[11]

2021 erhielten 194.753 [234.671] Personen eine Ausgleichszulage. Eine Ausgleichszulage ergänzt die Pension zwischen Gesamteinkommen und dem sogenannten Richtsatz und wird 14mal im Jahr ausgezahlt. Der Richtsatz mit 1.1.2023 beträgt für eine alleinstehenden Person € 1.110,26 [857,73] oder als Ehepaar (bzw. eingetragene Partnerschaft im gleichen Haushalt) € 1.751,56[12] [1.286,03]. Zum Vergleich: Die aktuelle Armutsgefährdungsschwelle lag 2022 bei 1392 Euro.[13]
67,3 % der Bezieher:innen der Ausgleichszulage sind Frauen. Speziell allein lebende ältere Frauen mit nur geringem oder keinem Pensionsanspruch leben daher oft in einer sehr eingeschränkten finanziellen Situation.

Das Kapitel 2 behandelt ausführlich die Lebensphase der Pension, mit den Herausforderungen und Chancen in der Gestaltung. Die finanzielle Situation von Frauen wird in den Infoblöcken zum „Leben mit wenig Geld" (Kapitel 3.5.) vertieft.

Frauen benötigen im Alter ein ausgleichendes Sozialsystem also stärker als Männer: Sie werden älter, haben oft bereits unentgeltlich Pflegearbeit an ihren Männern geleistet und sind dann selbst auf öffentliche Pflegeeinrichtungen angewiesen. Ihre Eigen-Pensionen aus der Erwerbsarbeit sind oft niedrig und werden durch Witwenpensionen und die Ausgleichzulage ergänzt. Kürzungen im Sozialsystem betreffen Frauen daher überproportional.

Vor der Pensionsreform 2005 bestand die Basis der Pensionsberechnung aus den einkommensmäßig besten 15 Jahren, seit 2005 wird jedoch die gesamte Lebenszeit für die Berechnung herangezogen. Diese Änderung des Durchrechnungszeitraums für die Berechnung der Eigenpensionen („Pensionskonto") trifft Frauen besonders, da sie insgesamt weniger und auch weniger gut bezahlte Versicherungszeiten haben und oft ihre Lebensplanung noch unter anderen gesetzlichen Prämissen geschah. Seit 2014 können die bisherigen Einzahlungen auf das eigene Pensionskonto mit einer Berechnung, welche Pensionshöhe nach Pensionsantritt zu erwarten sein wird, eingesehen werden.

---

[11] Soweit nicht anders angegeben, sind alle aktuellen Zahlen dem Infoblatt der Statistik Austria entnommen: https://www.statistik.at/fileadmin/pages/363/Infotext_GenderStatistik_Pensionen.pdf . Die Zahlen in Klammern beziehen sich auf: Bettia/Platon/Betti (2013): The Gender Gap in Pensions in the EU. European Commission DG Justice. Zitiert in FORBA Trendreport 2013

[12] https://www.oesterreich.gv.at/themen/arbeit_und_pension/pension/Seite.270224.html

[13] https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/einkommen-und-soziale-lage/armut

Zufriedenheit, Gesundheit, Sichtbarkeit und Potentiale der älteren Frauen

Die Glücksforschung zeigt: Nach einem Tiefpunkt bei 45 Jahren geht es danach mit der Zufriedenheit bergauf. Das subjektive Wohlgefühl steigt. So fühlen sich Personen ab 50 Jahren gelassener, verfügen über ein genaueres Wissen über sich selbst (was tut mir gut, was schadet mir) und größeres Selbstbewusstsein (weniger Angst sich zu blamieren, weniger den Erwartungen anderer entsprechen müssen), schätzen auch „kleinere Dinge" und konzentrieren sich leichter auf die positiven Seiten des Lebens.[14]

Entscheidend für das subjektive Empfinden von Glück oder Zufriedenheit sind Gesundheit, das Eingebundensein in ein soziales Netzwerk und die Möglichkeit, die eigene Kompetenz (Fertigkeiten und Wissen) einbringen zu können.

Menschen werden im Durchschnitt älter und sind auch länger gesund. Dieser Gewinn an Lebenszeit ist ein Fortschrittspotential, das bisher jedoch noch nicht ausgeschöpft und im öffentlichen Bewusstsein verankert ist – speziell, wenn es um das Einbringen der eigenen Kompetenzen bis ins hohe Alter geht. Sowohl in den Stereotypen als auch im tatsächlichen Leben überwiegen tradierte Vorstellungen und Konzepte. Daher benötigen wir positive Beispiele, wie speziell diese Lebensphase aktiv gestaltet werden kann.

Diese positiven Beispiele und weibliche Vorbilder präsentierten wir in allen Ruhestörungsseminaren, und sie sind ein wichtiger Bestandteil dieses Readers.

Der Begriff des „aktiven Alterns" wurde in den 1990er Jahren von der WHO (Weltgesundheitsorganisation) entwickelt, aufbauend auf den Erkenntnissen, dass Aktivität im Alter sich positiv auf die Gesundheit auswirkt. Das widerspricht den gängigen traditionellen Vorstellungen vom „Ruhestand". Heute ist bekannt, dass Aktivitäten sich auf die Lebensdauer, die soziale Integration und das eigene Selbstbild positiv auswirken – so wie in früheren Lebensphasen auch. Gerade im Alter ist es aber wichtig, dass diese Aktivitäten individuell als sinnvoll erlebt werden.

Frauen haben hier aufgrund ihrer Sozialisation und ihres Lebensstils durchaus Vorteile: Sie haben mehr soziale Bezüge und Beziehungen außerhalb der Arbeitswelt, sind gewohnt, oft Flexibilität zu zeigen und die „Sorge-Arbeit", die sich auf die Familie, aber auch auf Nachbarschaft und Ehrenamt beziehen kann, ist oft ein „roter Faden", der Sinn verspricht – es fehlt hier aber noch an (öffentlicher) Anerkennung. Zudem werden Frauen älter, auch weil sie gesundheitsbewusster leben. So rauchen Frauen seltener (17,9% [19,4%] vs. 23,7% [27,4%] der Männer), haben seltener Übergewicht im Alter von

[14] Heckel, Margaret, 2012, S. 58ff

60-74 Jahren: Frauen 34,4 % [41,3%], Männer 50,4 % [52,9%] (ohne Adipositas, von der nochmals mehr als 20% betroffen sind) und essen mehr Gemüse und Obst als Fleisch.[15]

Mehr zum Thema Körper und Gesundheit findet sich im Kapitel 5.

In der **Öffentlichkeit** sind ältere Frauen aber wenig sichtbar. Während ältere Männer etwa in der Politik medial stark vertreten sind – hier wird Alter positiv mit Erfahrung assoziiert – fehlen Frauen, auch weil sie seltener in einer solchen Position sind.
Eine von der deutschen Schauspielerin Maria Furtwängler initiierte Studie der Universität Rockstock aus dem Jahr 2017[16] bestätigt, wie krass ältere Frauen medial unterpräsentiert sind. Analysiert wurden 3000 TV-Programme und Kinofilme aus mehreren Jahren. Stark überrepräsentiert sind Männer in Nachrichten und Expert:innenrunden, besonders selten kommen Frauen 50+ vor.

Bereits in den 1970er Jahren beschrieb die amerikanische Schriftstellerin Susan Sonntag in ihrem Essay „The Double Standard of Aging"[17], dass das Alter von Männern und Frauen gesellschaftlich unterschiedlich wahrgenommen wird. Die deutsche Publizistin Bascha Mika[18] greift das Thema 40 Jahre später auf und konstatiert, dass Frauen in den mittleren Jahren einer perfiden sozialen Geringschätzung ausgesetzt seien, die Unbehagen, Angst und Leid hervorrufen kann. Zeichen des körperlichen Alterns (etwa Falten, graue Haare) gelten bei Frauen als unvorteilhaft, oft sogar als Makel, auf den die Schönheitsindustrie mit Angeboten reagiert. So gilt es als Kompliment, Frauen altersmäßig jünger zu schätzen – und das gilt schon ab Mitte 30! Andererseits spüren ältere Frauen eventuell auch Freiheiten, wenn – nach den Sexualisierungen in der Jugend und in den frühen Erwachsenenjahren – der Druck, Erwartungen von Schönheit und Attraktivität entsprechen zu müssen, abnimmt.

Das Positive Beispiel „Alternative Schönheit" im Kapitel 5 (Körper und Gesundheit) spielt mit den Klischees und lässt ältere Frauen sichtbar werden und zu Wort kommen.

In der öffentlichen medialen Wahrnehmung sind ältere Frauen vor allem durch Familienbeziehungen und -bezeichnungen definiert: etwa als Witwe oder als „Oma". Das sind herablassende, paternalistische Benennungen und Stereotypen. Es fehlt die öffentliche Anerkennung der Leistungen und Kompetenzen älterer Frauen. Hier brauchen wir noch Vorbilder kraftvoller, weiser, schöner alter Frauen. Etwa auch in den Interessenvertretungen der Senior:innen.

---

15 https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/gesundheit/gesundheitsverhalten/uebergewicht-und-adipositas.
Alte Zahlen Frauenbericht 2010

16 Prommer, Elisabeth, 2017

17 In: Saturday Review of The Society. October 1972, S. 29-38

18 Mika, Bascha, 2015, S. 9

„Active Ageing" – was tun mit und in den Jahren des Alters?

Je nach Kontext wird Alter anders definiert. In der Arbeitswelt gelten bereits über 45-Jährige als „Ältere" und somit oft als Problemgruppe. Als Konsument:innen werden die über 50-Jährigen als „Silver Market" bereits als kaufkräftige Zielgruppe umworben. In der Schönheits- und Attraktivitätswelt wiederum werden den Frauen über 30 Jahren Anti-Aging-Cremen als Notwendigkeit nahegelegt. Und im subjektiven Empfinden klaffen das Selbstbild und Alterszuschreibungen oft weit auseinander, da heißt es sogar, dass Alter nur Einstellungssache sei.

Das Alter kann verschieden beschrieben werden: biologisch (körperliche Veränderungen/Verluste, z.B. weiße Haare), kalendarisch, subjektiv (ich bin so alt wie ich mich fühle) oder als soziale Kategorie (gesellschaftliche Zuschreibungen). Alle diese Kategorien sind veränderbar und sind je nach Kontext entscheidend für die Beschreibung und Wahrnehmung von Alter.

Grundsätzlich gilt, Altern als Umbau zu verstehen:

Was wird weniger?

- körperliche Leistungsfähigkeit
- Lerngeschwindigkeit und Wahrnehmungsgeschwindigkeit, Reaktionsgeschwindigkeit
- Mobilität, Balance
- einige sinnliche Wahrnehmungen (Hören, Sehen, Geschmack)

Was bleibt gleich?

- Begabung und Intelligenz (wobei mit zunehmendem Alter die fluide Intelligenz – die Fähigkeit, schnell und unabhängig von Erfahrungen zu denken – abnimmt und sich die kristalline Intelligenz – die Fähigkeit, Wissen aus früheren Lernprozessen anzuwenden, die im Langzeitgedächtnis gespeichert wurden – verstärkt)

Was wird mehr bzw. besser?

- Qualitäts- und Verantwortungsbewusstsein, Zuverlässigkeit
- Urteilsfähigkeit, Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden, Zusammenhänge und Muster erkennen
- organisatorische Fähigkeiten, Gefühl für Prioritäten
- soziale Kompetenz und selbständiges Handeln
- Lebens- und Berufserfahrung, praktisches Erfahrungswissen, Intuition
- zunehmende Resilienz im Umgang mit negativen Lebensereignissen und Verlusten

Aus der Hirnforschung wissen wir, dass das menschliche Gehirn bis ins hohe Alter entwicklungsfähig ist (Plastizität des Gehirns). Dafür braucht es allerdings, wie auch bei der körperlichen Fitness, kontinuierliche Übung („Use it or loose it") und Herausforderungen (Aufgaben mit hoher Konzentration).[19]

Interessen und Bildungsbedürfnisse

Frauen im Alter sind durch die Vielfalt ihrer Lebenserfahrungen geprägt, daher sind auch ihre Bedürfnisse und Wünsche vielfältig.

Inzwischen unterscheidet man in der nachberuflichen Phase das 3. und 4. Lebensalter. Im dritten Lebensalter sind berufliche und familiäre Aufgaben weitgehend erfüllt. Daher werden Ressourcen frei für die eigene Lebensgestaltung, aber auch für die Übernahme von Gemeinschaftsaufgaben. Im vierten Lebensalter muss ein Großteil der psychischen, physischen und materiellen Ressourcen für den täglichen Selbsterhalt eingesetzt werden, bzw. liegt bereits eine Pflegebedürftigkeit vor.

Speziell das 3. Lebensalter ist interessant, wenn es um die „Ruhestörung" geht, also die Entwicklung von Angeboten, die an Bedürfnissen, Wünschen und Fähigkeiten von Frauen anknüpfen.

Die Untersuchung des Soziologen Franz Kolland[20] zum Lernen und zu den Bildungsbedürfnissen von Älteren hält zusammenfassend fest:

- Neues Lernen findet bei Informationsbeschaffung statt (speziell im Internet).
- Neue Lernthemen entstehen durch physische oder soziale Veränderungen (Vergesslichkeit, Schlafstörungen, eingeschränkte Mobilität).
- Fertigkeiten sollen bewusst erhalten bleiben (Sprachkompetenz, Kreuzworträtsel).
- Entscheidend sind bisherige Lernerfahrungen, inwieweit gibt es ein positives Verhältnis zur Lernhandlung.
- Ziel des Lernens ist es, den Alltag besser bewältigen zu können.
- Es gibt eine Diskrepanz zwischen der positiven Einstellung zum Lernen (61% der Befragten) und dem Besuch organisierter Lehrveranstaltungen (nur 17%). Gründe für einen Kursbesuch sind: Training geistiger Fähigkeiten, Wissensaufnahme, Geselligkeit. Hindernisse sind: keine Notwendigkeit sehen und sich nicht aufraffen können.

---

[19] Heckel, S. 70ff

[20] Siehe www.sozialministerium.at/site/Soziales/Seniorinnen_und_Senioren/Lebenslanges_Lernen (2014)

- 70% der Älteren lernen informell im Alltag (durch Lesen oder Internet).
- Wichtigstes Lernumfeld sind Familie und Freund:innen.

Hier sollten entsprechende Angebote anzusetzen. Inzwischen gilt für das Lernen und die Bildungsangebote für Ältere die „Ermöglichungsdidaktik", d.h. ältere Menschen entscheiden selbst, was sie lernen wollen. Dazu gehören die Gestaltung der Lernumgebungen, die Betonung des Lernens im Tun und niederschwellige Lernarrangements (etwa das Aufgreifen biografischen Erfahrungswissens und Anregungen zur Verbesserung des eigenen Lebensraums). Angeknüpft wird an Selbstorganisation und Erkenntnisinteresse – beides sind ja auch wichtige Prinzipien der Arbeit in Frauenberatungsstellen.

Ansätze für Frauenberatungsstellen

Mit 60 Jahren liegen im Durchschnitt noch einige, mehrere oder viele gesunde gute Jahre vor uns. Vieles ist schon passiert, aber es gibt noch Ressourcen, um aktiv diese neue Phase zu gestalten. Frauenberatungsstellen können hier ansetzen, etwa durch:

- Bewusstmachen und Reflexion von Kompetenzen und Erfahrungen; Reflexion der Werte, Wünsche und Möglichkeiten, aber auch das Anknüpfen an alten Wünschen oder Talenten
- Ermutigung und positive Beispiele
- Positives Bild von „Älteren" und Neudefinition von Leistungsfähigkeit
- Aufzeigen von Möglichkeiten: Lernen, Reisen, ehrenamtliches/ bürgerschaftliches/politisches Engagement, Verdienstmöglichkeiten…
- Stärkung des Gesundheitsbewusstseins und dementsprechende Angebote

Fragen zur Reflexion der eigenen Altersbilder

Wie alt ist eine „ältere" Frau?
Wie sieht sie aus?

Folgende Sätze ergänzen:

Eine ältere Frau sollte …
Eine ältere Frau ist oft …
Eine ältere Frau könnte …
Eine ältere Frau will oft …
Eine ältere Frau wird meist …
Eine ältere Frau darf …
Eine ältere Frau muss …
Eine ältere Frau sollte auf keinen Fall …

Literatur:

Bundeskanzleramt Österreich, Bundesministerin für Frauen und Öffentlichen Dienst: Frauenbericht 2010. Bericht betreffend die Situation von Frauen in Österreich im Zeitraum von 1998-2008. http://www.bka.gv.at/site/7207/default.aspx - abgerufen 2014

Heckel, Margaret (2012): Die Midlife-Boomer. Warum es nie spannender war, älter zu werden. Hamburg: edition Körber-Stiftung

Krüger, Roland/ Sittler, Loring (2011): Wir brauchen euch! Wie sich die Generation 50plus engagieren und verwirklichen kann. Hamburg: Murmann Verlag

Mika, Bascha (2015): Mutprobe. Frauen und das höllische Spiel mit dem Älterwerden. München: btb Verlag

Prommer, Elisabeth (Universität Rostock) (2017): Audiovisuelle Diversität? Geschlechterdarstellung in Film und Fernsehen in Deutschland. Studie im Auftrag der MaLisa-Stiftung, Dr. Maria Furtwängler

Sonntag, Susan (1972): The double Standard of Aging. In: Saturday Review of The Society. October 1972, S. 29-38

Statistik Austria: www.statistik.at - Statistiken abgerufen am 6.5.2023

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz: http://www.aktivaltern2012.at/, http://www.sozialministerium.at/site/Soziales/Seniorinnen_und_Senioren/Lebenslanges_Lernen/ (abgerufen 2014)

https://www.sozialministerium.at/Themen/Soziales/Soziale-Themen/Seniorinnen_und_Seniorenpolitik/Bildung-im-Alter.html (abgerufen am 7.5.2023)

Als PDF auf der Website des Sozialministeriums (www.sozialministerium.at) verfügbar: Frauen 60+ in Österreich, Goodpractice in der Seniorinnenbildung 2021, Altersbilder

1.2 Positives Beispiel: Vernetzung Frauen 50+

Frauen in der nachberuflichen Phase benötigen „Räume“, um sich auch weiterhin vernetzen, gemeinsam Ideen entwickeln und initiativ werden zu können – so ein zentrales Ergebnis der Studie „Frauen 50+“ (Witt-Löw & Breiter 2017, siehe Kapitel 2). Dieses Anliegen wurde von der Arbeiterkammer Wien aufgegriffen.
Seit 2018 fanden bisher 10 Vernetzungstreffen statt, organisiert von Ingrid Moritz (AK Wien) und Kerstin Witt-Löw (Institut Sofia), bei denen jedes Mal 60-80 Frauen zusammenkamen. Jedes Treffen besitzt einen inhaltlichen Schwerpunkt, zu dem Referentinnen einen Input geben (z.B. Engagement, Care-Arbeit, Protestformen, Generationendialog), der gemeinsam diskutiert wird. Daneben bieten die Veranstaltungen Raum für Vernetzung. Einige Initiativen sind bisher aus dieser Vernetzung entstanden: eine Gesprächsgruppe zum Thema „Übergang in die Pension“ (wird in Kapitel 2 als positives Beispiel vorgestellt), der Chor „Choristas“ (nachfolgend findet sich der Liedtext, den die Choristas bei einer Veranstaltung gesungen haben), eine Wandergruppe oder der Podcast „frauenfunk“, der 50 Frauen 50+ porträtiert (positives Beispiel beim Exkurs Biografiearbeit). Sehr lebendig ist die Initiative Meet&Eat. Die Idee: Frauen bringen ihre Ressourcen ein und schaffen so Gemeinschaft. Eine Frau ist Gastgeberin und stellt die Räumlichkeiten und den „Eat“-Teil zur Verfügung, eine andere bietet ihr Wissen in Form eines Impulses an und gestaltet den inhaltlichen Teil. Jährlich finden etwa 10 Meet&Eat-Treffen statt, bei denen jeweils 10-15 Frauen teilnehmen. Es können Diskussionen im privaten Rahmen sein, aber auch Führungen (bereits ein Klassiker ist die botanische Führung im Wiener Stadtteil Stammersdorf) oder gemeinsame Museumsbesuche.

Im Ruhestörungsseminar 2018 texteten Marion Breiter und Kerstin Witt-Löw das aus dem Musical „Anatevka“ bekannte Lied „Wenn ich einmal reich wär“ um, zu „Wenn ich einmal alt bin“. Diese Version wurde von den „Choristas“ weiterentwickelt:

Wenn ich einmal alt bin / Choristas 2019 ©

Wenn ich einmal alt bin – *daidle, deedle, daidle, digguh, digguh, deedle, daidle dum*
manchmal müde, manches Mal auch wild, oft vergnügt und informiert.
Lieb meinen Rollator – *daidl, deedle, daidle, digguh, digguh, deedle, daidle dum*
der ist schnell und ungeheuer schrill, ganz genauso wie ich's haben will.
Im Körberl klirrt schon der Champagner, wenn ich um die nächste Ecke ras',
das belebt mich, darum geb' ich gerne Gas.
Die andern warten schon und jede hat was Feines mitgebracht,
so feiern wir bis morgen früh um acht!

Wenn ich auch noch Geld hätt' – *daidle, deedle, daidle, digguh, digguh, deedle, daidle dum*
Könnt' ich wohnen wie ich es dann will, würdevoll und selbstbestimmt.
Ließe mich verwöhnen – *daidle, deedle, daidle, digguh, digguh, deedle, daidle dum*
Reisen, Speisen, Theater und Kultur, förderte Talente noch dazua.
Doch nach Haushalt, Kindern, Teilzeit und Paygap kommt nur eine kleine Rente raus.
Drum sieht's für uns Frauen meist gar nicht rosig aus!
Wir lehren. putzen. sorgen, pflegen als gäb's nichts anderes auf dieser Welt,
doch bringt das weder jetzt noch später - entSPRECHENDES Geld.

Drum:
Wenn ich einmal alt bin – *daidle, deedle, daidle, digguh, digguh, deedle, daidle dum*
Hab' ich Zeit und gehe aus dem Haus, misch' mich kräftig ein und schrei!
Geh' auf Frauendemos – *daidle, deedle, daidle, digguh, digguh, deedle, daidle dum*
kämpfe eifrig für die Quote, damit sich endlich wirklich etwas tut.
Schon vor hundert Jahren gab's Frauenquoten mit Gewerkschaft und Partei,
doch Halbe-Halbe ist noch immer unerreicht!
Wir bleiben weithin sichtbar, Hand in Hand mit vielen jungen Frau'n,
besetzen Raum fürs Leben, das wir bau'n.

Woll'n mehr als die Hälfte – *daidle, deedle, daidle, digguh, digguh, deedle, daidle dum*
fordern unsre Frauenrechte ein, gemeinsam und nicht allein
Nutzen unsre Stimmen – *daidle, deedle, daidle, digguh, digguh, deedle, daidle dum*
finden Frauen, denen wir vertrau'n, darum singen wir in diesem Chor.

Kapitel 2: Gestaltung der Pensionsphase

Das Kapitel 2 beschäftigt sich mit dem Pensionsantritt als großem Lebensereignis, das eine neue Lebensphase einleitet. Was zeichnet diese Lebensphase aus? Wie kann der Übergang positiv gestaltet werden? Wie wirkt sich die Pensionierung auf die Partner:innen-Beziehung aus? Texte und Reflexionsfragen zur Pension werden ergänzt durch Materialien und Hinweise. Das positive Beispiel beschreibt eine Selbsterfahrungsgruppe zum Thema „Übergang in die Pension".

2.1 Ruhestand oder Weiterentwicklung? Möglichkeiten und Wege zur positiven Gestaltung der Pensionsphase

Ruhestörung 2015

Frauen haben aufgrund steigender Lebenserwartung oft noch 1/3 ihres Lebens vor sich, wenn sie in Pension gehen, das ist bei vielen beinahe so lange wie die Zeit ihres Erwachsenen-Berufslebens. Für viele ist das eine großartige Perspektive, für andere wieder eine Art Fall ins Nichts. Expert:innen empfehlen, sich bereits 1-2 Jahre vor Pensionsantritt darauf vorzubereiten. Die meisten jedoch haben erst nach 3-4 Pensionsjahren das Bedürfnis, wieder „was zu tun". Die jetzige 60+-Generation ist die erste derart langlebige Generation und hat in der Pensionsphase eine Chance, die Qualität des eigenen Lebens nochmals zu verbessern und das Leben neu zu definieren – ähnlich wie in der Adoleszenz – und zwar im Sinne einer Reifephase trotz möglicher Verluste sowie körperlicher und/oder finanzieller Einschränkungen. Es ist hilfreich, sich selbst eine Aufgabe zu geben, an sich zu arbeiten und dabei offen für Neues zu sein. Viele wollen eigene Erfahrungen weitergeben und sichtbar machen und gleichzeitig dabei etwas Neues lernen. Das Gehirn ist plastisch und ermöglicht auch im Alter, Neues zu lernen!

Bedürfnisse, Wünsche, Lebensstil, Werte und Einstellungen – vieles kann sich verändern. Je älter wir werden, desto individueller sind wir und daher ist es wichtig, eigene passende Wege zu suchen, um die späte Freiheit wirklich nützen und genießen zu können. Die Journalist:innen Connie Goldmann und Richard Mahler[21] und Nora Aschacher (die selbst als Pensionistin die Tanzgruppe Age Company gegründet hat) beschreiben in ihren Büchern viele Wege und Möglichkeiten:

- Eigene Kompetenzen kennen und weitergeben – z.B. als ehrenamtliche oder bezahlte Senior-Expertin in einer Organisation, als Mentorin …

[21] Goldman, Connie/ Mahler, Richard, 2001

- Eine geschätzte berufliche Tätigkeit in reduzierter oder in anderer Form (z.B. als Selbständige) weiter betreiben
- Eine neue Herausforderung suchen und beginnen – z.B. Studium, Kommunalpolitik, Patinnenschaft für ein Flüchtlingskind, einen neuen Sport lernen…
- Einen lang gehegten Traum realisieren – z.B. einen eigenen Garten anlegen, ein Musikinstrument erlernen, ein Haustier anschaffen, um die Welt reisen…
- Impulsen für neue Gewohnheiten folgen – z.B. die eigenen Gedanken aufschreiben, spazieren gehen, den Sonnenaufgang beobachten…
- Ausprobieren, was trotz körperlicher Einschränkungen möglich ist – z.B. Kegeln im Sitzen, trotz Sehbehinderung Lesepatin werden (Korrigieren durch Hören und Buchstabieren) …
- Überlegen, was trotz finanzieller Einschränkungen möglich ist – z.B. fremde Länder kennenlernen durch Mitarbeit in Freiwilligenprojekten, Granny-Aupair etc.
- Zu Interessen und Aktivitäten zurückkehren, die in jungen Jahren große Freude bereitet haben, dann aber nicht weiterentwickelt wurden – z.B. künstlerische Betätigung, Gedichte schreiben, musizieren, malen, tanzen, Theater spielen etc. Nora Aschacher beschreibt eine amerikanische Studie, die einen positiven Zusammenhang zwischen künstlerischer Aktivität und Wohlbefinden im Alter feststellt. Denn: Kunst ist Schokolade für das Gehirn![22] Ein besonderes Elixier scheint Tanzen zu sein – es steigert Gehirnaktivitäten und Lebensfreude.[23]
- Neue Wurzeln schlagen durch neue Wohnformen – z.B. Teile des Hauses an junge Leute vermieten, in eine kleinere Wohnung oder Senior:innen-WG umziehen, in ein Wohnprojekt übersiedeln…
- Eine kreative Tätigkeit finden, die Freude macht und mit Lebenszyklen und Kosmos verbindet – z.B. als Großmutter oder Patin, bei der Gartenarbeit…
- Politisch aktiv werden – mitreden und mitgestalten, z.B. in einer Initiative mitarbeiten
- Achtsamkeit und Kreativität in den Alltag integrieren

---

[22] Aschacher, Nora, 2015, S. 51

[23] Ebenda, S. 75

- Den Schwerpunkt von materiellen auf spirituelle Bedürfnisse verlagern – z.B. durch Meditation, Beschäftigung mit Philosophie und mit der eigenen Endlichkeit, Wertschätzung des Hier und Jetzt und des inneren Friedens. Sich Fragen stellen: Was gibt mir das Gefühl, dass das Leben lebenswert ist? Wann und wo habe ich das Gefühl, mit allen Lebewesen am engsten verbunden zu sein?

Was hilft bei der positiven Gestaltung der Pensionsphase?

Die innere Einstellung beeinflusst das Ergebnis!

- Neues Selbstbild erarbeiten – wer bin ich ohne meine frühere Berufstätigkeit?
- Das eigene Selbstwertgefühl hochhalten – überlegen, was ich gut kann, wo ich erfolgreich war, woran ich Freude hatte bzw. habe; mir etwas gönnen, was ich nach eigenem Gefühl gar nicht „verdient" habe
- Sich selbst akzeptieren und achten, sich selbst und anderen Schwächen vergeben – wichtige Voraussetzungen für Weiterentwicklung
- Verantwortung für die eigene Entwicklung und Veränderung übernehmen
- Kontakte pflegen, die dem eigenen Leben Sinn geben. Auch mit jungen Leuten in Kontakt sein
- Offenheit für neue Möglichkeiten, Tätigkeiten, Wohnformen, Kontakte – sich umhören und umschauen
- Tagträume zulassen
- Ziele und Wünsche überlegen und niederschreiben, eine Liste mit Zielvorstellungen anlegen oder entsprechende Fotos und Artikel sammeln und aufhängen (Collage oder Schatzkarte anfertigen) und mit anderen darüber sprechen
- Neugier – etwas Neues ausprobieren, z.B. Stepptanzen, Sprachkurs, Naturschutz-Aktivität, ein neues Interessensgebiet…
- Neue Kontakte und Freundschaften erschließen – z.B. durch Teilnahme an Bildungsveranstaltungen, Sport, Aktivitäten in NGOs, Kommunalpolitik…
- Neue gewünschte Aktivitäten planen und durchdenken, Infos recherchieren
- Hilfreiche Kontakte pflegen oder herstellen und über die eigenen Wünsche sprechen
- Kleine aktive Schritte überlegen und durchführen, Hindernisse als Herausforderungen sehen

- Vertrauen, Mut zum Risiko und Chancen ergreifen, wenn sie sich bieten
- Entschlossenheit und Durchhaltevermögen
- Flexibel bleiben – was mit 65 richtig ist, kann sich mit 85 nochmals völlig ändern
- Was bringt mich zum Lachen? Humor ist in sehr schwierigen Lebenssituationen besonders wichtig – z.B. bei ernsthaften Krankheiten und Verlusterlebnissen. Humor ist, wenn man trotzdem lacht – über sich selbst, die Welt, das Leben, das Altsein und sogar den Tod.

Die Pensionsjahre als „zweites Leben":

Elwood Chapman[24], ein pensionierter Manager, nennt die Pensionsjahre sein „zweites Leben" und teilt sie in 5 Phasen ein:

- Geschäftige Übergangszeit
- Glücksfälle, die zur Entdeckung neuer Aktivitäten führen, die Freude bereiten
- „Süße goldene Jahre"
- Innenschau und Spiritualität
- „Zeit des Sonnenuntergangs" – Angelegenheiten geordnet hinterlassen, Rückblick auf das Leben

Die französische Journalistin Christiane Collange nennt dieses zweite Leben der Frauen „die besten Jahre" und bezieht sich dabei besonders auf die Phase zwischen 55 und 75, in der viele Frauen zwar nicht jung, aber dynamisch, attraktiv, unternehmungslustig, verführerisch, tatkräftig, selbstsicher sind – und häufig der Mittelpunkt der Großfamilie mit mehreren Generationen, zwischen denen sie als „Sandwich-Frauen" auch vermitteln. Die meisten der von ihr interviewten Frauen dieser Altersgruppe haben keine ernsthaften gesundheitlichen Probleme und sind der Meinung, den Alterungsprozess hinauszögern zu können, indem sie auf ihre Gesundheit achten, Sport betreiben und sich gesund ernähren. Sich selbst würden sie erst in der Zukunft, ab etwa 80 oder darüber, als „alt" bezeichnen.

[24] Chapman, Elwood, 1989

Collange beschreibt 3 Errungenschaften des weiblichen reifen Alters:

- Die Freiheit, ich selbst zu sein – den eigenen Lebensstil den eigenen Bedürfnissen und Vorlieben anpassen, weniger Rücksicht auf die Meinung anderer nehmen
- Die Fülle der gewonnenen Zeit nutzen – Frauen reagieren auf die zeitliche Umstellung und Freiheit des Ruhestandes positiver als Männer, ihr häusliches Alltagsleben geht weiter und vieles andere wird plötzlich zusätzlich möglich
- Die Suche nach neuen Verbindungen

Diese Generation erlebe gerade die „zweite Revolution der Lebensbedingungen von Frauen: Langlebigkeit bei guter Gesundheit.", so Collange. Darauf müssten sich Frauen ab 60 einstellen, mit Selbstvertrauen gegen den Jugendwahn steuern, ihr Leben genießen und die Zukunft planen.

Literatur:

Aschacher, Nora (2015): Bald alt? Na und! Expedition zum Kontinent der Langlebigkeit. Wien: Edition a

Chapman, Elwood (1985): Comfort Zones. Planning your future. A practical guide for retirement planning. Open Library: Crisp Pubns

Collange, Christiane (2006): Das zweite Leben der Frauen. Wenn die besten Jahre kommen. Berlin: Ullstein Verlag

Goldman, Connie/ Mahler, Richard (2001): Es ist nie zu spät für einen neuen Anfang. Über die Kunst, im Ruhestand aktiv, kreativ und vital zu bleiben. München: Heyne Verlag

Pillemer, Karl (2014): Die kleinen Dinge machen das Leben schön – Was wir von den Alten lernen können. München: Piper

Richter, Ursula (2007): Ab 60 leb ich anders als ihr denkt. München und Zürich: Pendo Verlag

Rosenmayer, Leopold (2007): Schöpferisch altern. Münster: LIT Verlag

Links:

Austrian Senior Expert Pool: www.asep.at

ASEP ist ein unabhängiger Non-Profit-Verein, der Senior Experts an Unternehmer:innen und NGOs vermittelt.

Filmtipp:

Die Age Company: Was heißt denn hier Ruhestand!? Retired from work but not from life.

2.2 Den Übergang zur Pension vorbereiten

Ruhestörung 2018

Um einen „Pensions-Schock“ zu vermeiden, ist es gut, sich bereits Monate oder sogar Jahre davor mit der Gestaltung der Pensionsphase zu beschäftigen. Denn der Beruf ist ein wichtiger Teil von Identität. Er trägt zum Selbstwert bei, kann sehr sinnerfüllt sein, vermittelt soziale Eingebundenheit, bestimmt den Status, kann ein Gefühl der Macht geben, ein befreiendes Gegengewicht zu problematischen Familiensituationen darstellen und vieles mehr.

Pension bedeutet oft, das eigene Leben gewissermaßen neu zu „erfinden“. Wer möchte ich in der Pensionsphase sein? Wie möchte ich diese Phase gestalten? Welche Probleme können auf mich zukommen? Auch dafür braucht es gute Vorbilder!

Die eigene Einstellung zur Pensionsphase prüfen:

- Übertrieben negativ: Konzentration auf Sinn- und Selbstwertverlust
- Realistisch positiv: sich auf innere und soziale Ressourcen stützen können, Verluste und Probleme nicht ausblenden, sondern in die Vorbereitung einbeziehen
- Unrealistisch positiv: Illusion, dass sofort ein wunderbares neues Leben voll Erfüllung und endloser Freizeit ohne Probleme beginnt

Welche Aspekte meiner Arbeit werde ich vermutlich besonders vermissen?

- Sinnhaftigkeit der Arbeitsinhalte
- Intellektuelle Herausforderungen
- Soziale Zugehörigkeit und Kontakt zu Kolleg:innen

Was könnte ich sonst noch vermissen:

- Wertschätzung und Anerkennung
- Status
- Geld
- Struktur
- Supervision
- Sicherheit

Wichtig sind Überlegungen, wie ich diese Aspekte weiterhin in mein Leben integrieren könnte. Etwa durch:

- Reduzierte Weiterarbeit im gleichen Berufsfeld, vielleicht auch in anderen Funktionen – z.B. als Beraterin oder Mentorin
- Eine neue Arbeitsform, vielleicht mit anderen Inhalten, vielleicht als Selbständige oder Unternehmerin. So sind z.B. 60% der Mitglieder der amerikanischen Erfinder-Vereinigung über 50; und Frauen haben hier durchaus Vorteile, weil sie zuerst den Nutzen eines Produkts im Blick haben und es dann entsprechend konzipieren.
- Ehrenamtliche Tätigkeiten – Frauen tendieren hier zu dienenden, Männer zu führenden Positionen
- Bildung oder Ausbildung, etwas Neues lernen – das fordert geistig heraus und bringt neue soziale Kontakte
- Hobbys pflegen und ausbauen
- Künstlerisch tätig sein
- Mehr Zeit für die Familie: Neubelebung der Beziehung zum/zur Partner:in (die Pensionsphase des Ehemannes kann jedoch auch Herausforderungen bringen, die zu bedenken sind), mehr Kontakt zu Kindern und Enkeln (das wird von vielen sehr positiv erlebt) oder Betreuung von alten Angehörigen (was ambivalent erlebt werden kann).
- Freundschaften pflegen und neue Freundschaften eingehen
- Haustiere – sind eine große Bereicherung, andererseits sollte die Betreuungsarbeit vorher schon gut geklärt sein
- Kontakt zu positiven Vorbildern, sich bei ihnen Tipps holen

Fallstricke: Zu hohe Erwartungen, z.B.

- Anhaltende Glücksgefühle in der Pensionsphase, permanentes Urlaubsgefühl
- Die Vorstellung, dass Arbeitskolleg:innen automatisch Kontakt halten werden
- Zu viele zu teure Interessen und Hobbies, ohne finanzielle Vorbereitung

Stattdessen: eine realistische Vision entwickeln!

Was sollte schon längere Zeit vor der Pension überlegt werden?

Finanzielle Aspekte:

- Gerade Frauen haben oft nur eine niedrige Pension. Daher kann es wichtig sein, länger als bis zum gesetzlichen Pensionsantritt zu arbeiten oder schon einige Jahre davor von Teilzeit auf Vollzeit umzusteigen.
- Freiwillige Höherversicherung (auch mit dem/der Partner:in aushandeln), Nachkauf von Studien- und Schulzeiten oder Abschluss einer zusätzlichen privaten Pensionsversicherung
- Betriebliche Altersvorsorge ausverhandeln
- Informationen über Abfertigungsansprüche einholen, um den besten Zeitpunkt für den Pensionsantritt zu ermitteln, auch Urlaubsansprüche berücksichtigen
- Übergang durch Altersteilzeit – großer Vorteil: gleichbleibende Einzahlungen in die Pensionsversicherung
- Leistbares Wohnen in der Pension – weiterhin mieten oder Kredit aufnehmen und kaufen?
- Vor allem Frauen sollten darauf achten, dass sie bei einer gemeinsamen Immobilie ins Grundbuch eingetragen werden. Auch durch Übertragung einer bisher gemeinsam genutzten Immobilie auf die Frau allein kann ein Ausgleich zu einer wegen Familienarbeit geringeren Pension hergestellt werden.
- Überblick über die regelmäßigen Lebenshaltungskosten für Essen, Gesundheit, Bekleidung, Wohnkosten, Auto, Öffis, Freizeitausgaben, Mitgliedsbeiträge sowie Unvorhergesehenes und Extras
- Gesundheit: Brauche ich eine zusätzliche Krankenversicherung?

Wohnen:

Umzug in eine kleinere Wohnung oder in eine andere Umgebung.
Was sollte bedacht werden:

- Werde ich dort in der Nähe von mir wichtigen Personen sein?
- Verlasse ich durch den Umzug ein soziales Umfeld, das ich sehr mag, mit guter Nachbarschaft?
- Mag ich und auch mein/e Partner:in die neue Umgebung?
- Wie hoch sind die Lebenshaltungskosten dort? Fahrtkosten?

- Sind die Dinge des praktischen Alltaglebens (Geschäfte, medizinische Versorgung) und das, was mir wichtig ist (z.B. kulturelle Institutionen oder Natur), leicht erreichbar?
- Wäre bei Bedarf dort eine ehrenamtliche Tätigkeit oder eine Teilzeitbeschäftigung möglich?
- Eine neue Wohnung mieten oder kaufen?

Häufige belastende Faktoren in der Pensionsphase:

- Verlust von Partner:in, Freund:innen oder nahen Angehörigen
- Pflegebedürftigkeit von Partner:in oder Angehörigen
- Gesundheitliche Beschwerden
- Finanzielle Einschränkungen
- Veränderung der Beziehung zum Partner/zur Partnerin

Professionelle psychologische Unterstützung oder Selbsthilfegruppen können hier sehr hilfreich sein.

Phasen des Ruhestandes[25]:

1. **Phase: Abschied vom beruflichen Arbeitsplatz**

Wie kann ich einen guten beruflichen Abschied vorbereiten?

- Zeitpunkt des Pensionsantrittes überlegen – finanzielle Aspekte, Koordination mit Partner:in
- Wahl des Zeitpunktes der Ankündigung – abhängig von Kolleg:innen und Chef:in
- Eine geordnete erfolgreiche Übergabe und Nachfolge planen, schriftliche Informationen weitergeben, eventuell als Mentorin für Nachfolger:innen zur Verfügung stehen
- Das berufliche Netzwerk über den Pensionsantritt informieren, vielleicht auch darüber, in welchen Bereichen ich gerne weiterhin kontaktiert und informiert werden möchte und was ich selbst auch in der Pensionsphase anbieten kann
- Allmählicher Übergang durch Altersteilzeit

[25] Shultz, Kennet et al., 2016, S. 96f

Stilvoller Abgang:

- Ein Lebwohl im Guten planen. Höflichkeitsfloskeln beim Abschied von Kolleg:innen, mit denen es nicht gut gelaufen ist
- Denjenigen, von denen ich viel gelernt habe, zum Abschied meinen Dank aussprechen
- Abschiedsparty? Oder Abschied in kleinen Portionen – z.B. In den letzten Wochen mit engeren Kolleg:innen einzeln oder in Gruppen öfters Mittag essen gehen? Oder beides?
- Beim Abschied von Kolleg:innen, mit denen ich gerne verbunden bleiben will, konkrete Treffpunkte ausmachen.

Unfreiwilliger Ruhestand:

- Wenn man auf unschöne Art hinausgedrängt wird, leidet das Selbstvertrauen, man fühlt sich entwertet. Die Umstellung auf die Pensionsphase wird dadurch wesentlich schwieriger.
- Ebenso wenn man aufgrund gesundheitlicher Probleme früher aus dem Beruf ausscheiden muss.

In diesen Fällen kann eine professionelle psychologische Unterstützung für die Bewältigung sehr hilfreich sein.

2. Phase: Der Pensionsbeginn – kann sehr verschieden ausfallen

- „Flitterwochen“ mit Hochstimmung
- ausgiebige Ruhe und Entspannung
- hektische Suche nach neuen beruflichen Aufgaben
- Depression

3. Phase: Ernüchterung

Phase der Unzufriedenheit oder Unsicherheit, wird manchmal durch einen Verlust ausgelöst oder wenn die „Flitterwochen“ bzw. die angenehme Ruhephase vorbei sind. In dieser Phase können Beratung oder Psychotherapie besonders hilfreich sein, ebenso sportliche Aktivitäten.

Wenn Ruhelosigkeit oder depressive Gefühle weiterhin dominieren, ist es spätestens jetzt wichtig, persönliche Werte und Lebensziele zu überdenken.

4. Phase: Neuorientierung

Neue Wege entdecken und beschreiten

- Förderliche Fragen auf der Suche nach neuen Zielen: Was aus meiner Berufswelt möchte ich, wenn möglich, weiterführen oder sogar ausbauen? Wo bietet sich dafür ein Wirkungsfeld an? In welchem Bereich will ich eine Ausbildung machen, um ein Hobby zu fördern oder einen neuen Beruf daraus zu machen?
- Dabei sind soziale Beziehungen sehr wichtig. Persönliche Netzwerke sollten gestärkt werden – bestehende Freundschaften (auch zu Berufskolleg:innen) und Kontakte zu Angehörigen pflegen, alte Freund:innen neu entdecken, neue Kontakte knüpfen durch ehrenamtliche Tätigkeiten oder Hobbys.
- Neue Identität finden, sich neu definieren. Besonders Frauen fällt es da oft schwer, persönliche Prioritäten zu setzen. Sie nehmen oft zu sehr Rücksicht auf andere, verzetteln sich im grenzenlosen Haushalt und bei kleinen Gefälligkeiten, die von Frauen eher als von Männern erwartet werden, im Familien, Nachbarschafts- und Freundeskreis.

5. Phase: Stabilität

Im besten Fall wurde eine Lebensweise gefunden, die langfristig erfüllend und zufriedenstellend ist.

6. Phase: Hohes Alter

Zunehmend kann Gesundheit und Alltagsbewältigung in den Fokus der Aufmerksamkeit rücken und der Umgang mit einem fragileren Gesundheitszustand. Kreativität und geistige Spannkraft können jedoch bis ins hohe Alter erhalten bleiben.

Literatur:

Shultz, Kenneth/ Kaye, Magan/ Annesley, Mike (2016): Aktiv in den Ruhestand – ein praktischer Wegweiser für den neuen Lebensabschnitt. München: DK – Penguin Random House

v. Kleist, Bettina (2008): Wenn der Wecker nicht mehr klingelt. Partner im Ruhestand. München: dtv

2.3 Positives Beispiel: Gesprächsgruppe „Übergang in die Pension“

Ein Erfahrungsbericht von Kerstin Witt-Löw

Dieser Erfahrungsbericht soll Multiplikatorinnen anregen, ähnliche Gruppen zum Thema „Übergang in die Pension und Pensionsgestaltung“ zu initiieren, in Frauenberatungsstellen oder selbstorganisiert.

Wie es begann:

Ausgangspunkt war die von Marion Breiter und mir durchgeführte Studie „Frauen 50+“. In der Studie stellte sich der „Übergang in die Pension“, also der Wechsel von einem Lebensabschnitt als berufstätige Frau in die nachberufliche Phase, als bedeutsames Thema für viele der interviewten Frauen heraus. Denn dies ist eine große Veränderung, die das ganze Lebensgefüge betrifft. Aus der Studie ist die jetzt seit 4 Jahren bestehende Vernetzung „Frauen 50+“ entstanden, die verschiedene Initiativen hervorbrachte und begleitet (siehe positives Beispiel 1.2). Eine der ersten Initiativen war die Gesprächsgruppe zum Thema des Übergangs in die Pension, anknüpfend an die feministische Tradition der Selbsterfahrungsgruppen.

Ich selbst war auf der Suche nach Frauen, die sich wie ich in der letzten Phase des Berufs oder bereits in der Pension befanden: Gleichgesinnte aus dem feministischen Kontext, die interessiert waren, sich gemeinsam persönlich und intellektuell mit dieser großen Lebensveränderung auseinanderzusetzen. Ich übernahm die **erste Organisation**, beginnend mit einem Plakat bei der Frauen 50+-Veranstaltung im Jänner 2019, auf dem sich interessierte Frauen eintragen konnten, dazu kamen einige gezielte Einladungen zur Teilnahme. Fünf Treffen bis zur Sommerpause wurden vorgeschlagen, alle in meinen Büroräumlichkeiten. Auch die Moderation bei diesen Treffen und die Dokumentation der Gespräche übernahm ich. Bis zum Sommer hatte sich eine verbindliche Gruppe von 10 Frauen gebildet, die die Gesprächsgruppe weiterführen wollte.

Seitdem gab es über 40 Treffen in 4 Jahren. Seit 2,5 Jahren besteht die Gruppe aus den gleichen 8 Frauen. Zu Beginn waren zwei Frauen bereits in Pension, die anderen sechs Frauen sind in ihrem Übergang von der Gruppe begleitet worden. Selbstreflexion, eine wertschätzende Kommunikation und ein feministisches Grundverständnis sind allen Frauen vertraut.

Was bedeutet die Gruppe den teilnehmenden Frauen? Dazu stellvertretend die Aussage einer Teilnehmerin:

„Diese Gruppe hat bewirkt, dass ich mich mit Leichtigkeit und Mut mit der neuen Lebensphase, an deren Beginn ich geradestehe, auseinandersetzen kann. Das ist richtig schön."

Wie ist es organisiert?

Die Gesprächsgruppe trifft sich einmal im Monat, ca. 10 Mal im Jahr (mit Sommerpause), immer an einem Dienstag, 2 Stunden lang. Ort ist immer die „Berggasse", ein Gruppenraum in Büroräumlichkeiten. Es hat sich eingependelt, dass viele eine Kleinigkeit mitbringen: Tee, Kekse, Obst. In den Lockdown-Phasen der Corona-Pandemie haben die Treffen in einem virtuellen Zoom-Raum stattgefunden.

Kurz vor jedem Treffen erinnere ich alle Teilnehmerinnen per Mail an den Termin und alle antworten, entweder, dass sie kommen oder warum sie nicht kommen können. Nach einer kurzen informellen Begrüßungsplauderei beginnt der strukturierte Teil. Als Moderatorin lese ich das Gesprächsprotokoll des letzten Treffens vor, es wird ergänzt, und oft gestaunt, was vor einem Monat aktuell war und was sich verändert hat. Jede Frau bekommt Redezeit, mit Nachfragen. Oft verdichten sich Themen, die dann gemeinsam diskutiert werden. Der Gesprächsverlauf ist offen und wird nur wenig moderiert.

Nach dem Treffen verfasse ich ein Gedächtnisprotokoll, das wiederum beim nächsten Treffen vorgelesen wird.

Was sind die Themen?

Das Kernthema der Gruppe ist der Übergang in die Pension – immer ausgehend von den eigenen meist aktuellen Erfahrungen. Besprochen wurde die letzte Phase im Beruf, etwa das, was man zum letzten Mal macht und die Gestaltung oder das Erleben des oder der Abschiede. In der Pension selbst werden verschiedene Phasen geschildert: die „Honeymoon"- Phase der plötzlichen Freiheit, die Neuorientierung mit der Suche nach sinnvollen Tätigkeiten und die unterschiedlichen Facetten der selbstorganisierten Zeit. Die Veränderungen umfassen aber auch die Beziehungen zu Partner:innen, Kindern und Enkelkindern. Das soziale Umfeld ändert sich, statt der alltäglichen Begegnung mit Arbeitskolleg:innen kommen neue Kontakte, vertiefen sich vielleicht bestehende, lösen sich andere. Besprochen werden auch Themen des Älterwerdens: die Ressourcen, die wir haben, aber auch die Erfahrungen, gesellschaftlich an den Rand zu geraten oder die Themen von Krankheit und Gesundheit.

Aktuelle Themen einzelner Frauen regen zum Nachdenken an, wir tauschen unterschiedliche oder ähnliche Erfahrungen miteinander aus, wir versuchen die Erlebnisse mit einem feministischen Blick einzuordnen. Ergänzend geben wir einander Buchempfehlungen, Tipps für Veranstaltungen, Filme und Radiosendungen.

Reflexion: Was ist entscheidend für das positive Erleben? Was ist übertragbar?

- Die klare regelmäßige Struktur: gleichbleibender Ort und Zeit, mit einer Planung über mehrere Monate, damit die Gruppe einen verlässlichen Platz in der Planung haben kann.
- Eine Organisatorin – sowohl strukturell als auch inhaltlich. In unserer Gesprächsgruppe übernehme ich beide Aufgaben. Als Moderatorin starte ich die Gesprächsrunde und dokumentiere sie als Gedächtnisstütze für alle.
- Eine Mischung interessanter Frauen. Einige Frauen kannten sich vorher bereits, andere nicht. Es besteht Neugier aufeinander, das tiefe Interesse, mehr vom Leben der anderen zu erfahren.
- Das gemeinsame Thema. Alle beschäftigt der Übergang, die Frauen befinden sich aber an unterschiedlichen Punkten dieses Prozesses. Das Teilen der Erfahrungen ist enorm bereichernd.
- Die Verbindlichkeit der Teilnahme. Aber auch die Möglichkeit, bei einer veränderten Situation die Teilnahme zu beenden.
- Eine wertschätzende, respektvolle Kommunikation, ein vertraulicher Umgang mit den Lebensschilderungen der anderen.

Diese Reflexion soll die Gründung weiterer Übergangsgruppen anregen. Denn große Veränderungen lassen sich gemeinsam besser begreifen. Der Austausch von Erfahrungen weitet den Horizont, hilft bei der Bewältigung von Irritierendem und Traurigem, gibt Anregungen für Gestaltungsmöglichkeiten. Gemeinsam fantasiert es sich auch leichter und das gemeinsame Lachen tut gut.

Literatur:

Witt-Löw, Kerstin/Breiter, Marion (2018): Frauen 50+. Gestalterinnen ihres Lebens. Bildungsaufstieg, Berufswege und Lebenssituation von Akademikerinnen 50+. Wien

Abrufbar unter: http://www.institut-sofia.at/downloads/Studie_Frauen_50+.pdf

2.4 Partnerschaft und Pension

Ruhestörung 2023

Der Pensionsantritt gehört zu den großen Veränderungen im Lebenslauf. Wie alle großen Veränderungen beeinflusst er stark das eigene Leben und löst innere Transformationsprozesse aus. Der Verlust der beruflichen Identität und einer routinierten Tagesstruktur müssen individuell verarbeitet, die neuen Freiheiten und Möglichkeiten müssen erkundet und gefüllt werden. Auch wenn dies individuelle Prozesse sind, so wirken die persönlichen Veränderungen doch stark auf die engen sozialen Beziehungen, das betrifft insbesondere die Partnerschaft im gemeinsamen Haushalt. Eingependelte Routinen stimmen nicht mehr, vielleicht wird deutlich, was auch bisher nicht befriedigend war.

Das Thema der Pensionierung, ob die eigene oder die des/der Partner:in, muss daher sowohl individuell als auch im Einfluss auf die Partnerschaft gesehen werden. Die Kommunikation über die verschiedenen Perspektiven des subjektiven Erlebens ist essentiell, damit die Veränderungsprozesse positiv in die Beziehung integriert werden können. Die gemeinsame Beziehungsgeschichte kann ein stabilisierender Faktor bei den Veränderungen sein, wenn bereits andere biografische Übergänge gemeinsam erlebt und bewältigt wurden.

Die Pensionierung ist kein geschlechtsneutrales Modell. Sie wird als großer Schnitt in einem berufsorientierten Lebenslauf gesehen, der sich an männlichen Berufsverläufen orientiert. In einer Partnerschaft, in der die berufliche Identität unterschiedliche Wertigkeit hatte – etwa das in Österreich häufige Modell des in Vollzeit erwerbstätigen Mannes und der in Teilzeit erwerbstätigen Frau – dreht sich das Thema Pensionierung bevorzugt um die Pension des Mannes. Geschlechtsspezifische Aspekte umfassen die Abstimmung des Zeitpunkts des weiblichen Pensionsantritts mit der Pensionierung des Partners oder die Auseinandersetzungen, die durch den Pensionsantritt des Partners entstehen.

Die Pensionsphase zeichnet sich durch eine, wie es im Soziologen-Deutsch heißt, gesellschaftliche Unterdeterminiertheit aus. Das bedeutet, es gibt viele Gestaltungsmöglichkeiten und wenig normative Vorgaben. Die Schweizer Soziologin Michèle Métrailler[26] zählt **idealtypische Vorstellungen von Pensionierung auf:**

- Pension als **selbstbestimmte Lebensphase** – führt zu Vorfreude auf Unabhängigkeit und Freiheit; starke Freizeitorientierung; Suche nach sinnstiftenden Tätigkeiten; oft schon Vorbereitung zukünftiger Aktivitäten

[26] Métrailler, Michèle, 2018, S. 200ff

- Pension als entschleunigte, **ruhevolle Lebensphase** – ohne Zeitdruck leben und eigenen Bedürfnissen nachgehen; keine größeren Zukunftspläne; Vorfreude auf die kleineren Details des häuslichen Daseins; Gedanken an das „vierte Lebensalter" mit gesundheitlichen Einschränkungen
- Pension als **„weiter wie bisher"** – hier gibt es die meisten Bedenken bezüglich des kommenden Übergangs, oft von nicht-berufstätigen Frauen, die den Verlust von Freiräumen und Einschränkung eigenständiger Aktivitäten durch die Pensionierung des Partners befürchten
- Pension als **Chance für anderes** – zur persönlichen Weiterentwicklung, für Hobbies, Engagement, Kreativität; positiv konnotierte Phase; offene dynamische Zukunftsorientierung. Aneignung von Selbstorganisation, Eigenverantwortlichkeit und Lebensunternehmertum
- Pension als **paar- und familienorientierte Phase** – mit den Bezugspunkten Partner:in, Kinder und Enkel; das gemeinsames Zusammensein ist Lebensqualität; der Fokus liegt auf gesunder Lebensführung; Bereitschaft zur Unterstützung von betreuungsbedürftigen Eltern und in der Rolle als Großeltern.

Oft liegen auch Mischformen vor, z.B. selbstbestimmt und familienorientiert. In Partnerschaften entstehen Herausforderungen, wenn die Vorstellungen verschieden sind, weil Erwartungen an das Partner:innenverhalten damit verknüpft sind, vor allem bei den Themen Nähe, Tagesstruktur, Gesundheit, Verwirklichung von Vorsätzen, Arbeitsteilung im Haushalt sowie Balance zwischen Aktivität und Inaktivität.

Daten und Fakten

Die Pensionsphase ist ein von der Forschung oft vernachlässigter Lebensabschnitt, insbesondere fehlt die partnerschaftliche Perspektive. Dabei hat die Anzahl der Ehejahre historisch immer mehr zugenommen und Paare im Pensionsalter sind inzwischen eine zahlenmäßig große Gruppe. So leben laut Statistik Austria[27] 3/4 der Männer zwischen 60 und 79 Jahren in einer Partnerschaft, selbst mit über 80 trifft dies noch auf 2/3 aller Männer zu. Bei Frauen sind die Zahlen etwas anders: Zwischen 60 und 69 Jahren leben knapp 2/3 in einer Partnerschaft, zwischen 70 und 79 die Hälfte, ab 80 nur noch ein Viertel der gleichaltrigen Frauen. Die meisten Menschen erleben daher den Pensionsantritt in einer Partnerschaftskonstellation.

[27] Alle folgenden Zahlen bei Statistik Austria abgerufen am 1.5.23.
Hier: Lebensformen nach Geschlecht und Alter 2022

Frauen haben ein früheres gesetzliches Pensionsantrittsalter – wobei dieses in den nächsten Jahren kontinuierlich steigen und dem der Männer angeglichen werden wird. Das reale Zugangsalter zur Alterspension lag 2022 bei Männern bei 63,2 Jahren und bei Frauen bei 60,7 Jahren. Die finanziellen Leistungen klafften weit auseinander: Die durchschnittliche Alterspension von Frauen war um 41,6% geringer als die der Männer (1264 Euro vs. 2164 Euro)[28]. Dies kann in der Partnerschaft zu verschiedenen Entscheidungen führen:

1. Frauen machen die eigene Pensionsentscheidung oftmals vom Pensionszeitpunkt des Partners abhängig[29] – dessen Pensionierung ist für Frauen ein Anlass, selbst in Pension zu gehen (während dies umgekehrt bei Männern weniger häufig vorkommt), besonders in Partnerschaften, in denen die weibliche Berufstätigkeit für das Haushaltseinkommen weniger Bedeutung hat. Etwa 20 -30% der Paare synchronisieren ihre Pensionierung[30] - eine Studie in Deutschland kam 2007 auf 48% koordinierter Pensionseintritte (innerhalb von 1-2 Jahren), Tendenz steigend. Studien bestätigen, dass diese Paare eine höhere Zufriedenheit äußern.
2. Frauen bleiben länger im Berufsleben, um ihre Eigenabsicherung zu verstärken, auch für den Fall einer Trennung oder Verwitwung. Da die Lebenserwartung von Frauen 5 Jahre über der von Männern liegt (Frauen 83,8 Jahre, Männer 78,8 Jahre), sind auch die Zeiten in der Pensionsphase für sie um einiges länger, mit der hohen Wahrscheinlichkeit, im hohen Alter ohne Partner zu leben. 2021 haben in der Pensionsphase doppelt so viele Frauen wie Männer eine Ausgleichszulage[31] erhalten (gesamt 131 019 Frauen), trotz Alters- und/oder Witwenpension.

Lesbische Partnerschaften

Die Situation von älteren lesbischen Frauen ist in gesellschaftlichen Diskursen wenig präsent. Heterosexuelle Normen und die Ehe als Synonym für eine Partnerschaft im Alter lassen lesbische Partnerschaften nur als Randerscheinung vorkommen – auch

---

[28] Wenn die statistische Berechnung den Median nimmt und nicht das arithmetische Mittel, dann vergrößert sich der Abstand. Frauen erhalten dann um 48% weniger Alterspension als Männer – siehe Kapitel 1.

[29] Métrailler, S. 44 und S. 64

[30] Ebenda, S. 65

[31] Die Ausgleichszulage ist eine Leistung der österreichischen Sozialversicherung, die zusätzlich zur errechneten Pension gewährt wird, damit ein Mindesteinkommen erreicht wird. Sie wird umgangssprachlich oft fälschlich als „Mindestpension" bezeichnet. Mehr dazu im Kapitel 3.5 Leben mit wenig Geld.

in der wissenschaftlichen Literatur.[32] Dabei stellen sich viele Herausforderungen vermutlich ähnlich wie bei heterosexuellen Paaren, die Lebensformen erscheinen aber vielfältiger: eingetragene Partnerschaften, Partnerschaft mit getrennten Wohnsitzen, offen oder versteckt gelebte Partnerschaften, einige mit und viele ohne Kinder, langjährige lesbische Identität oder späte Entdeckung, innige Freundschaften und sexuelle Beziehungen. All dies gibt es bei heterosexuellen Paaren auch, aber untersucht werden zum Thema Pension und Partnerschaft meist langjährige Hetero-Ehepaare, weil diese die gesellschaftlich größte Gruppe darstellen.

Thematisiert werden von lesbischen Initiativen der Mangel an altersgerechten Begegnungsmöglichkeiten, Betreuung und Pflegeeinrichtungen, die lesbisches Leben akzeptieren. Durch eine oft weniger familienzentrierte Lebensweise (die Erwartungen beinhalten würde, dass Pflege im Alter innerhalb der Familie passiert) sind die Anforderungen an organisierte Angebote des Wohnens und der Pflege bei lesbischen Frauen jedoch größer. Damit stellt diese Gruppe durchaus eine Avantgarde da, denn real besteht der Bedarf in der Gesamtheit der alternden Bevölkerung.

Unterschiede im Pensionsverhalten von Männern und Frauen

„If women do not work, how can they retire?“[33]

Die Definition der Pensionierung als Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand ist kein geschlechtsneutrales Konzept. Lebensläufe von Frauen sind oft von Berufsunterbrechungen gekennzeichnet, die berufliche Identität ist meist nicht so bestimmend wie bei (vollerwerbstätigen) Männern, besonders, wenn durch Kinder die Familienarbeit einen großen Platz eingenommen hat und immer noch einnimmt. Hausarbeit und Care-Arbeit bleiben auch nach dem beruflichen Pensionseintritt erhalten. Andererseits können Frauen, die Berufswege mit Unterbrechungen hatten, bei Erreichen des Pensionsantrittsalters das Gefühl haben, zu wenige Karriereziele erreicht zu haben, zu wenig Zeit für Berufsarbeit gehabt zu haben.[34] Die Eigenpension ist oft gering bis unzureichend.

Für viele Männer (aber durchaus auch einige Frauen) ist der Pensionsantritt eine „Vollbremsung“ aus einem Alltag, der berufsbestimmt war. Der Verlust der Berufsrolle und damit verbundener gesellschaftlicher Anerkennung, der Verlust von durch die Berufsarbeit existierenden sozialen Kontakten, das Fehlen eines Arbeitsplatzes und das Erleben, jetzt die Schwelle zum Alter überschritten zu haben – all das kann zutiefst verunsichern, bis die Herausforderungen der Anpassung bewältigt sind und ein neues

---

32 Plötz, Kirsten, 2009

33 Métrailler, S. 29

34 ebenda, S. 45

Gefüge entstanden ist. Auch plötzlich viel Zeit zu haben kann irritieren, Gefühle der Perspektivlosigkeit können entstehen.

Frauen kommen tendenziell besser mit der Selbstorganisation des eigenen Alltags zurecht, weil Haushaltsorganisation schon bisher vorwiegend von ihnen erledigt wurde und dieser Lebensbereich bleibt. Aber auch deshalb, weil ihre sozialen Kontakte vielfältiger sind und auch abseits der Berufsarbeit bestehen.

„Pensionsübergang und Partnerschaft" kann daher für Frauen bedeuten, mit der Pensionierung des Ehemanns und seinen Schwierigkeiten in der Anpassung konfrontiert zu sein. Lebhafte Schilderungen davon finden sich im Buch von Bettina von Kleist „Wenn der Wecker nicht mehr klingelt". Desorientierung, Depression, Antriebslosigkeit des Partners, aber auch Anhänglichkeit und Kontrolle können das gemeinsame Leben stark belasten.

Übergang in die Pension

Die Vorbereitungsphase ist geprägt von Überlegungen, wann der Pensionsantritt erfolgen soll, wobei das gesetzliche Pensionsantrittsalter das Richtmaß ist. Unabhängig von dieser zeitlichen Vorgabe ist die Vorbereitung ein komplexer Prozess, beeinflusst von finanziellen, gesundheitlichen und sozialen Faktoren. Dabei wird in „Push"-Faktoren (etwa: unbefriedigende Arbeitssituation, Veränderungen, die man nicht mehr mitmachen möchte, gesundheitliche Beeinträchtigungen) und „Pull"-Faktoren (positiv besetzte Zukunftsbilder von der Pension) unterschieden.

Mit dem Pensionsantritt werden der Wegfall von Arbeitsstress und die dadurch entspanntere Atmosphäre zuhause sowie die vermehrte Zeit für gemeinsame Interessen und das Zusammensein mit dem Partner/der Partnerin als positiv erlebt. Konflikte entstehen etwa durch: unerwartet oder unerwünscht eintretende Pensionierung; Gesundheitsprobleme, die die Verwirklichung von Vorstellungen und Plänen für diese Lebensphase verhindern; unterschiedliche Rollenerwartungen für das partnerschaftliche Zusammenleben; das Eindringen in ehemalige Zuständigkeitsbereiche.[35]

Asynchroner Pensionsbeginn

Die nachberufliche Lebensphase kann gemeinsam begonnen werden, häufig geht jedoch ein/e Partner:in als erste/r in Pension, während der/die andere noch im Berufsleben steht. Was sind die Herausforderungen, die in diesem Fall zu erwarten sind:

[35] Métrailler, S. 95

- Neue Rollenaufteilungen, wenn ein/e Partner:in jetzt immer „zuhause“ ist. Das kann sich dadurch äußern, dass von dem/der Partner:in in Pension oft unausgesprochen erwartet wird, dass sie/er die Hausarbeit mehr (Männer) oder komplett (Frauen) übernimmt. Unzufrieden kann sowohl diese Zuschreibung machen, aber auch, wenn die Erwartung nicht erfüllt wird und die alte Aufgabenteilung erhalten bleibt (also besonders, wenn berufstätige Frauen weiterhin den Hauptteil der Hausarbeit erledigen müssen).
- Unterschiedliche Tagesstrukturen, wenn eine/r jetzt mehr Zeit und Energie hat. Das kann sich in Ressentiments äußern, dass der/die pensionierte Partner:in „nichts“ tut, es kann andererseits auch dazu führen, dass an den/die berufstätige Partner:in hohe Erwartungen an Anregung und sozialen Austausch entstehen.

Herausforderungen und Verschiebungen durch Pensionsantritt

„Es sagen ja schon alle, sie können nicht mehr so viel machen wie vorher, wenn dann der Mann daheim sei.“ [36]

Mögliche Konfliktfelder in der Pension bestehen in den Themenkomplexen Nähe-Distanz, Finanzen, Arbeitsteilung und Gesundheit und sie erfordern Aushandlungsprozesse zu den Vorstellungen des Zusammenlebens. Unterschiedliche Ressourcen, gesundheitlich, sozial und finanziell können zu einer Verschiebung des Machtgefüges innerhalb der Partnerschaft führen.

Die **neue Nähe**, räumlich und zeitlich, kann sehr unterschiedlich erlebt werden. Plötzlich keine Rückzugsmöglichkeiten für das Alleinsein mehr haben zu können, kann eine Belastung sein. Frauen können Freiräume verlieren, wenn sie sich nach den Bedürfnissen der jetzt immer anwesenden Männer richten sollen. Dabei ist es wichtig, darüber zu reden und mögliche Lösungen zu diskutieren, ohne dass es als Zurückweisung der Partnerschaft erlebt wird – etwa getrennte Schlafzimmer oder ein eigener Raum; Zeiten, in denen eine/r ungestört Besuch empfangen oder allein sein kann; vielleicht sogar getrennte Wohnungen, soweit diese Möglichkeit finanziell besteht.

Finanziell bedeutet die Pensionsphase meist eine Reduktion des zur Verfügung stehenden Geldes. Die Pensionszahlungen sind um einiges geringer als die Einkommen aus der Berufstätigkeit. Damit sind auch die Verhandlungen über die Verwendung des neuen Familienbudgets ein Teil der Pensionsphase. Aufgrund der meist unterschiedlichen Berufsbiografien existieren zumeist geringere Ansprüche an eine Eigenpension bei Frauen (Gender Pension Gap). Die ungleich verteilten finanziellen

[36] Aussage einer Interviewpartnerin, in: Métrailler, S. 195

Ressourcen gab es oft zwar auch während der Berufstätigkeit, mit der Pension wird das aber ein unveränderbares Faktum. Auch die weiteren finanziellen Ressourcen können unterschiedlich sein, etwa der Anspruch auf Abfertigung, eine private Zusatzpension, sowie Betriebspensionen oder Krankenzusatzversicherungen – bei beidem sind Männer oft besser abgesichert, insbesondere, wenn es Angebote des früheren Arbeitsgebers gab. Die ungleichen finanziellen Ressourcen können als Machtmittel in Beziehungen verwendet werden und eine große Rolle in Überlegungen spielen, wenn Frauen eine Trennung erwägen.

Die finanziellen Ressourcen haben einen Einfluss auf Möglichkeiten der Lebensgestaltung (Kultur, Ausgehen, Reisen) und können sich auch auf die Gesundheitssituation auswirken, wenn anfallende Kosten nicht komplett abgedeckt werden können.

Haushaltsführung und Arbeitsteilung: Métrailler kommt in ihrer Sichtung empirischer Studien zu dem Schluss, dass geschlechtlich konnotierte Muster der Arbeitsteilung auch im Übergang in die Pension bestehen bleiben, auch wenn sie sich etwas abschwächen. Frauen bleiben vor allem die Routine-Tätigkeiten (Waschen, Putzen, Kochen), Männer kümmern sich verstärkt um Garten, Reparaturen und außerhäusliche Erledigungen. Die Wünsche und Bedürfnisse können aber andere sein. Eine Neuaufteilung der häuslichen Tätigkeiten bietet sich eigentlich an, wenn durch den Wegfall der beruflichen Tätigkeiten Zeit und Energie frei werden. Dies bedeutet aber eine Veränderung von Zuständigkeiten und braucht die Offenheit für neue oder andere Wege, wie diese Arbeit gestaltet werden kann, statt der eigespielten Arbeitsroutinen. Ob Männer als „ewige Praktikanten des Privaten“[37] gesehen werden, ob deren „Einmischung“ oder das „Eingeteilt-werden“ Widerstand hervorruft, weil Routinen gestört werden – hier gibt es ein weites Feld, über Wahrnehmungen und Wünsche zu reflektieren. Die Diskussion über Arbeitsteilung könnte aber auch zu Überlegungen führen, wie der Haushalt weniger arbeitsintensiv geführt werden kann (kleinere Wohnung, kein Garten, Kochgemeinschaften...).

Zudem besteht oder verdichtet sich sogar der Bedarf an Care-Arbeit, etwa die Pflege alter Eltern oder die Betreuung von Enkelkindern. Durch die gestiegene Lebenserwartung kann es durchaus sein, dass bei Pensionsantritt noch alte Eltern leben, die gepflegt werden müssen oder um die sich zumindest gekümmert werden muss. Fällt die Berufstätigkeit weg, dann steigt die Erwartung vor allem an Frauen, Töchter, Schwiegertöchter und Omas, dass sie ihre Zeit und Energie in der Care-Arbeit für die Familie einbringen. Das kann sowohl als Druck erlebt werden, kann aber auch eigenen Interessen entsprechen (z.B. die eigene Tochter bei ihrer Berufstätigkeit zu unterstützen) und es kann von den Partner:innen unterschiedlich erlebt werden.

[37] v. Kleist, Bettina, 2008, S. 90

Frauen, die immer die Interessen anderer jongliert und verschiedene Lebensstränge zusammengeflochten haben, fehlt die Übung darin, eigene Prioritäten zu setzen und sie können sich auch in der Pensionsphase im uferlosen Haushalt und all den kleinen Gefälligkeiten verzetteln.[38]

Gesundheitlich: Die gesundheitliche Situation bestimmt entscheidend, wie die Pensionsphase erlebt werden kann, ob Kultur- und Freizeitangebote wahrgenommen werden können, ob die Kraft für Neues da ist, mit welcher Energie der Alltag gelebt werden kann. Schmerzen – nur 42% der Männer und 36% der Frauen zwischen 60 und 74 Jahren geben an, keine zu haben – sowie gesundheitliche Beeinträchtigungen beim Sehen, Hören, Gehen und Erinnern nehmen mit höherem Alter zu. Hier können die Ressourcen und damit auch die Bedürfnisse in einer Partnerschaft sehr unterschiedlich sein, da Altern ungleichzeitig passiert. Umso wichtiger ist es, auch hier eine gute Balance zwischen Gemeinsamkeit und individuellen Aktivitäten zu finden.

Mit der Pflegebedürftigkeit des Partners/der Partnerin sind Frauen früher und länger als Männer konfrontiert. Statistisch ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Frauen durch die höhere Lebenserwartung und den meist existierenden Altersunterschied in den Partnerschaften ihren Partner pflegen oder in der hochaltrigen Lebensphase oder in einem letzten Lebensabschnitt begleiten werden, mit den damit einhergehenden vielfältigen Anforderungen und Belastungen.

Gestaltung positiv erlebter Partnerschaft

Die Pensionierung ist ein paarbiografischer Moment, der in ansonsten konsolidierten Beziehungen noch einmal zu Transformationen führen kann. Ein erfolgreicher Umgang mit dieser Transformation kann entscheidend für den Fortbestand der Beziehung sein. Die Literatur betont die Wichtigkeit der Interaktion, das „doing couple", also die Aushandlungs- und Abstimmungsprozesse in Paarbeziehungen, in Kombination mit dem Hineinwachsen in diese Lebensphase im alltäglichen Tun, das man analog dazu als „doing Pension" bezeichnen könnte.

Durch den Verlust beruflicher Beziehungen gewinnen die familiären Beziehungen, insbesondere jene zum/zur Partner:in, an Bedeutung – die Beziehungsqualität bestimmt, ob und inwieweit dies als positiv erlebt wird.

[38] v. Kleist, Bettina, 2008, S. 90

Wichtig für die positiv erlebte Partnerschaft in der Pensionsphase sind:

- Balance zwischen Gemeinsamkeiten und Abgrenzung, mit der Freiheit, eigene Interessen zu entfalten
- Beziehungspflege mit Offenheit und Neugier für die Wünsche und Bedürfnisse des/der anderen
- Balance zwischen Kontinuität und Veränderung
- Balance zwischen Individualität und Gemeinsamkeit
- Balance zwischen Aktivität und Ruhe
- Balance zwischen Spontanität/Ungebundenheit und Verpflichtungen
- Fairness und eine gerechte Verteilung der Lasten

Als hilfreich erweisen sich in der Interaktion:

- Toleranz und Verständnis
- Vertrauen und Offenheit
- Liebe
- Gutes Konfliktlösungsverhalten
- Gemeinsame Lebensbereiche
- Solidarität und Unterstützung
- Gemeinsames Interesse an Kindern und Enkeln
- Möglichkeiten zur persönlichen Entwicklung zu geben
- Treue

Ansätze für Frauenberatungsstellen:

Beratung von Frauen rund um die Pensionsphase kann:

- Dafür sensibilisieren, dass die Pensionierung – ob die eigene oder die des/der Partner:in – ein transformatives Ereignis auch für eine Paarbeziehung ist.
- Frauen in der Planungsphase der Pension unterstützen: Inwieweit beeinflusst der Pensionsantritt des Partners/der Partnerin den eigenen Pensionsbeginn? Entspricht das wirklich den eigenen Interessen? Ist auch eine eigenständige finanzielle Absicherung gegeben – im Falle einer Trennung oder des Todes des Partners/der Partnerin? Welche Erwartungen, Hoffnungen, Ängste verbindet eine Frau mit der Pensionsphase (die eigene, die des Partners/der Partnerin, die gemeinsame)?
- Ausgehend von den Interessen der Frau Unterstützung bei Aushandlungsprozessen mit dem Partner bieten, etwa zu Arbeitsteilung, Care-Arbeit, Tagesgestaltung, Finanzen.

- Reflexionsprozesse über das tatsächliche Erleben der Pensionsphase anregen: Entspricht sie den eigenen Vorstellungen, Interessen und Erwartungen? Warum hat sich das Leben anders entwickelt? Welche Handlungsoptionen bestehen, mit Chancen und Gefahren? Welche möchte die Frau ergreifen?

Möglich wären neben Einzelberatungen auch Gesprächsgruppen von Frauen, die sich in der vorbereitenden Phase befinden und die die Frauen im Übergang begleiten.

In Krisensituationen kann es zu Beratungsbedarf kommen, wenn:

- latente Konflikte durch die zeitliche und räumliche Nähe virulent werden
- Trennungen in Erwägung gezogen werden
- finanzielle Engpässe erlebt werden oder finanzielle Gewalt vom Partner ausgeübt wird (einseitige Einschränkung des Budgets, Kontrolle über Ausgaben…)
- Konflikte in physische oder psychische Gewalttätigkeit übergehen.

Literatur:

Buchebner-Ferstl, Sabine (2004): Das Paar beim Übergang in den Ruhestand: Ergebnisse einer qualitativen Studie. (Working Paper/Österreichisches Institut für Familienforschung, S. 41). Wien: Österreichisches Institut für Familienforschung an der Universität Wien. https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-357875

v. Kleist, Bettina (2008): Wenn der Wecker nicht mehr klingelt. Partner im Ruhestand. München: dtv

Métrailler, Michèle (2018): Paarbeziehungen bei der Pensionierung. Partnerschaftliche Aushandlungsprozesse der nachberuflichen Lebensphase. Wiesbaden: Springer VS

Kroneder, Andreas (2021): Ruhestandsentscheidungen im Haushaltskontext. Der Einfluss partnerschaftlicher Machtverhältnisse. Wiesbaden: Springer

Plötz, Kirsten (2009): Lesbische Intimität in der zweiten Lebenshälfte. In: Brähler, E. & Berberich, H.J.: Sexualität und Partnerschaft im Alter. Gießen: Psychosozial-Verlag. S. 111-124

Statistik Austria (zuletzt gesichtet am 1.5.2023): https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/gesundheit/gesundheitszustand/lebenserwartung-in-gesundheit ; https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/gender-statistiken/pensionen ; https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/gender-statistiken/demographische-merkmale

Links und Materialien zur Pension:

Broschüren „Meine Pension. Wie viel Geld werde ich haben, wenn ich alt bin" und „Frauen und Pensionen. Wie Lebensentscheidungen die Absicherung im Alter beeinflussen. " auf der Website des Bundeskanzleramts: https://www.bundeskanzleramt.gv.at/agenda/frauen-und-gleichstellung/gleichstellung-am-arbeitsmarkt/frauen-und-pensionen.html

AK-Broschüre: „Frauen und Pensionskonto. Was Sie schon jetzt für Ihre gesetzliche Pension tun können", online unter: https://wien.arbeiterkammer.at/service/broschueren/pension/FrauenPensionskonto_rg_bf.pdf

Information des AMS: „Vollzeit. Teilzeit. Karenz. Auswirkungen auf Einkommen und Pension", online unter: https://www.berufs-infos.at/download/vollzeit_teilzeit_karenz.pdf.

Exkurs: Biografiearbeit
Feministische Biografiearbeit in der nachberuflichen Phase

Ruhestörung 2019

1. Was ist Biografiearbeit?

"Biografie" ist "Lebensbeschreibung", Biografiearbeit bedeutet dementsprechend "Beschäftigung mit Lebensgeschichte". Die Biografiearbeit hilft bei der Standortbestimmung: Im Rückblick auf das eigene Leben sollen auch die Gegenwart verständlicher und Wünsche an die Zukunft deutlicher werden.

Die eigene Biografie setzt sich aus Erfahrungen zusammen, die während eines gesamten Lebens in unterschiedlichen Lebensbereichen erworben worden sind und die sich in unserem heutigen Handeln bewusst oder unbewusst ausdrücken. Während der Lebenslauf die chronologische, neutrale Auflistung von Daten in einer zeitlichen Abfolge aufweist, in der Regel festzumachen an überprüfbaren Daten wie Geburt, Ausbildung, Heirat etc., geht es in der Biografiearbeit um Lebensgeschichten, bestehend aus objektiv Feststellbarem und subjektiven Erinnerungen.

Bei der Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte kann man strukturiert oder unstrukturiert vorgehen: In der strukturierten Biografiearbeit werden unter Anleitung, zum Beispiel in Bildungsseminaren, Erzählcafés usw., Anregungen vermittelt, die Reflexionen ermöglichen und die Erinnerungen aus dem bisherigen Leben hervorrufen. Dagegen ist unstrukturierte Biografiearbeit ein Erinnern, das spontan ohne irgendwelche Anleitungen zum Beispiel beim Träumen, in Alltagsgesprächen usw. auftritt. Die Menschen kommunizieren permanent über ihre Lebensgeschichte und beschäftigen sich mit ihr. Daher ist unstrukturierte Biografiearbeit etwas eher Alltägliches.

Gerade in der nachberuflichen Phase entsteht oft der Wunsch, sich mit dem eigenen Leben auseinanderzusetzen, das Geworden-Sein zu reflektieren, eine Standortbestimmung in der Gegenwart und einen Ausblick auf die noch verbleibende Zukunft vorzunehmen. Nach der „Rushhour des Lebens“, mit meist beruflichen und familiären Verpflichtungen und Verantwortungen, hat man hier die Muße, sich mit den ganzheitlicheren und größeren Fragen des eigenen Lebens zu beschäftigen. Ahnen- oder Familienforschung etwa versucht, sich die eigene familiäre Generationenabfolge und deren Prägung für das eigene Leben anzuschauen und sich selbst in einer Kontinuität von Leben und Tod zu sehen. Alte Kontakte werden wiederaufgenommen (oder zumindest auf Facebook recherchiert) und gemeinsame Erinnerungen rekonstruiert und wiederbelebt. Dabei kann an Erlebnisse und Gefühle als junge Person erinnert werden, an eigene Hoffnungen und Träume.

Generationsspezifische Erfahrungen auszutauschen und gefühlsmäßig wiederzubeleben schafft eine Gemeinsamkeit. Über das Erinnern und die vielleicht nostalgisch-wehmütigen Gefühle hinaus stellt Biografiearbeit aber immer auch den Bezug zur Gegenwart her und zu den möglichen Bedeutungen für die Zukunft.

2. Warum also strukturierte Biografiearbeit?

- Sie hilft, sich genauer zu erinnern. Wo bin ich aufgewachsen? Wer waren meine Eltern und Großeltern? In welche Schule bin ich gegangen? Womit spielte ich am liebsten? Was waren meine Lieblingsgerichte? usw.
- Sie fördert die lebensgeschichtliche Reflexion durch den strukturierten Blick auf die eigene Lebensgeschichte.
- Sie ermöglicht, Zusammenhänge und Brüche im Lebensverlauf zu erkennen sowie Stärken und Wachstumsmöglichkeiten zu entdecken.
- Sie gibt Orientierung und macht Mut, den weiteren Lebensweg bewusst zu gestalten.
- Sie hilft dem Menschen, JA zu sagen zu dem, wie sein Leben bisher verlaufen ist.[39]

Biografiearbeit spricht zwei Ebenen an:

- Auf einer individuellen Ebene geht es um das Ordnen von Lebenserfahrungen und deren zugeschriebenen Bedeutungen. Bisher vorgenommene Bedeutungen können auch ergänzt, erweitert oder korrigiert werden. Biografiearbeit kann Reframing bewirken, d.h. Bekanntes wird in einen neuen Rahmen gestellt, um dadurch neue Perspektiven zu entwickeln. Es kann zu einer Auseinandersetzung mit den eigenen Lebensbrüchen kommen, um Annahme oder Aussöhnung. Lebensleistungen werden in den Blick genommen. Das ermöglicht die stärkende Perspektive des Erfolges. Durch diese Art von Bearbeitung der eigenen Biografie besteht die Möglichkeit, einzelne Phasen, Abschnitte, Übergänge, Wendepunkte usw. einer Lebensgeschichte genauer zu betrachten und besser bewältigen zu können. Erinnerungen werden so zur Ressource für die Zukunft.
- Die zweite Ebene ist eine systemische. Diese Ebene bettet das Individuum in seine Umwelt ein, verdeutlicht ihm seine Lebenschancen und führt dem Individuum vor Augen, auf welche Weise die gesellschaftlichen Ereignisse die

[39] Österreichisches Institut für Biografieforschung. https://biografiearbeit.org/biografiearbeit/

eigene Biografie geprägt haben. Sie bringt die individuellen Prozesse des Lebens in einen Sinnzusammenhang mit den gesellschaftlichen Entwicklungen – seien sie ökonomischer oder politischer Art. Denn Erinnerungen sind zwar individuell, sie finden aber immer in einem gesellschaftlichen Kontext statt. Dieser bestimmt die Erfahrungen und auch deren Deutungen und Bedeutungen. Aus dem gegenwärtigen Blick ergeben sich damit neue Sichtweisen auf Vergangenes.

Ein Beispiel: Aus der Schilderung der eigenen Schullaufbahn können sich weiterführende Fragen ergeben. Wie waren „damals" die Entscheidungen für eine Schule, wer hat sie getroffen, welche Normen und Werte standen dahinter und wie und von wem wurden sie ausgedrückt? Was hat sich seitdem verändert, wie drückt es sich aus? Einzelne Erinnerungen können daher bei der Rekonstruktion einer Epoche helfen (oral history) und auch durch das Herausarbeiten von Gemeinsamkeiten und Unterschieden verdeutlichen, wie äußere gesellschaftliche Bedingungen prägen.

In der Biografiearbeit spielen drei Zeitebenen mit:

- die Vergangenheit, die beschrieben wird,
- die Gegenwart, aus der der Blick erfolgt und die die Fragestellung bestimmt, mit der die Vergangenheit angeschaut wird, und
- die Zukunft, in die perspektivisch die Antworten gerichtet sind.

Oder anders ausgedrückt: In einer zeitlichen Sichtweise geht es um eine Bilanzierung vergangener Lebensleistungen, um eine Integration von Lebenserfahrungen in ein gegenwärtiges Selbstbild und in der Lebensplanung um eine Entscheidungsfindung für zukünftige Aktionen.

3. Themen für Biografiearbeit:

Grundsätzlich bestimmen sich die Themen aus den gegenwärtigen Interessen, meist der Erzählenden, aber auch der Zuhörenden und Fragenden.

Das können sein:

- Herkunftsfamilie: Geschichte der Eltern, Geschwisterkonstellation, bedeutsame Familienmitglieder, familiäre Rituale und Werte
- Soziale Situation: Herkunftsort und soziale Schicht, Normen. Bedeutung und Umgang mit Geld
- Kultur: Traditionen, Ess-, Wohn-, Freizeitkultur, Reisen

- Orte und Mobilität: Übersiedlungen, Auseinandersetzung mit anderen Kulturen, Wege und Wohnsituation, Autos und Fahrzeuge
- Beziehungen: Freundschaften. Partner:innen, Kinder, Kolleg:innen, Netzwerke und Allianzen
- Körper und Geschlecht: Geschlechtsnormen und Geschlechtsidentität. Körpererleben (z.B. Menstruation, Geburten…), Sexualität
- Glauben und Engagement: Religion, Wertesysteme und Überzeugungen, politisches und soziales Engagement
- Bildung und Lernen: Schule, Studium, Wissen, Techniken, Weiterbildung. Bedeutsame Bücher
- Beruf: Ausbildung, Berufseinstieg, Berufswechsel, Berufsbeziehungen, Karriere, Arbeitslosigkeit
- Reproduktion und Care-Arbeit: Haushaltstätigkeiten, Arbeitsteilung, Pflege, Nachbarschaftshilfe
- Kreativität: Musik, Sport, Tanzen, Malen, Schreiben, Fotografieren ….
- Technologie: Telefon, Fernseher, Computer, Smartphone
- Fertigkeiten: bauen, basteln, kochen, gärtnern…
- Ökologie: Bezug zur Natur
- Gesellschaftliche und politische Ereignisse: wo war ich als… – die eigene Biografie in Bezug setzen zu bedeutsamen äußeren Ereignissen

4. Erfahrung, Erinnerung, Erzählung

Biografiearbeit ist Erinnerungsarbeit. Dabei tauchen Menschen in ihre Erinnerungen ein und erzählen oder beschreiben ihre erlebten Erfahrungen.

Erinnerungen sind nicht nur subjektiv, sie sind immer auch eine Konstruktion. Erinnerungen verändern sich, sind voller Leerstellen, geglätteter Widersprüche, nachträglich hergestellter Verbindungen („Schon damals hat sich gezeigt, dass…"). Wir merken das schon in Alltagserinnerungen, wenn ein und das gleiche Erlebnis von verschiedenen Personen ganz unterschiedlich beschrieben und auch bewertet wird, oder wenn Geschwister aus der gleichen Herkunftsfamilie ihre Eltern ganz unterschiedlich beschreiben – werden diese Erinnerungen in Alltaggesprächen ausgetauscht, dann kann das erstaunlich und meist bereichernd sein.

Sind Erfahrungen einmal erzählt, dann verselbständigen sich diese Erinnerungen oft. Es ist dann diese Erzählung, die erinnert wird, als Anekdote, vielleicht sogar mit der

damaligen Intention oder einer gezielten Aussage, etwa was daraus gelernt wurde oder was andere daraus lernen könnten. Erfahrungen wurden in eine Form gegeben. Ähnlich ist es bei Fotos, die oft statt des ursprünglichen sinnlichen Eindrucks ein Eigenleben entwickeln – man erinnert sich an ein Foto, so wie man sich an eine schon (häufiger) erzählte Episode erinnert.

An diesen Konstruktionen knüpft die Biografiearbeit an, sie werden zum Ausgangspunkt für weitere Erkenntnisse, ob persönlich oder gesellschaftlich.

Wie kann man Erinnerung anregen?

Erinnerungen sind oft durch sinnliche Eindrücke zu reaktivieren. Auslöser können sein:

- optisch: durch Fotos, Bilder, Gegenstände (Kleidung, Bücher, Spielzeug…) Landschaften, Personen, Tiere …
- akustisch: Musik, Geräusche (Vogelgezwitscher, Straßenbahn…), Stimme, Sprache, Dialekte
- körperlich und haptisch: Oberflächen wie Fell, Holz, Babyhaut, der eigene Körper im Wasser, Bewegungen…
- Gerüche und Geschmack: Speisen, Wohnungsgeruch, Parfum…

In Erzählrunden können diese sinnlichen Impulse Erinnerungen anregen und ein Thema einleiten. Ebenso können Erzählende selbst mit persönlichen Materialien kommen, wie Fotos, Poesiealben, ein Reisesouvenir, Liedern, Briefen, Kleidungsstücken …

5. Formen und Methoden der Biografiearbeit:

Grundsätzlich gibt es viele kreative Methoden, die in der Biografiearbeit angewendet werden, etwa Erzählen, Schreiben, Malen, Gestalten, Tanzen, Theater.

Biografiearbeit kann allein, für sich selbst, zu zweit, in einer Gruppe, mit oder ohne Anleitung passieren.

Am weitesten entwickelt sind Methoden, die mit Sprache arbeiten, also das Erzählen oder das Schreiben oder eine Kombination von Methoden.

Beispiele:

Individuell werden **Lebens- oder Zeitleisten** gezeichnet, mit Eckpunkten und Wendepunkten des eigenen Lebens. Dadurch sollen Erinnerungsprozesse in Gang gebracht werden, um über die Phasen des Lebens zu reflektieren, sie in der Gegenwart

neu zu interpretieren und sich darüber neu in die Zukunft zu entwerfen. Diese Aufarbeitung kann allein oder in einem kommunikativen Prozess passieren.

In einem **Erzählcafé** wird das Thema vorgegeben, über das an dem festgelegten Termin diskutiert und reflektiert werden soll. Bei dem Treffen werden die subjektiven Erfahrungen, die der/die Einzelne während seines/ihres Lebens mit dem vorgegebenen Thema gemacht hat, zum Ausdruck gebracht. Dadurch werden Erinnerungen wieder hervorgerufen, an die man sich vielleicht nicht mehr erinnert hätte. In einem Erzählcafé für Senior:innen etwa könnte über alte Traditionen und Handwerke gesprochen werden, beispielsweise ein Waschtag von früher oder Schlagermusik bzw. Stars, die in den Jugendjahren der Teilnehmer:innen modern waren. Erinnerungen werden verglichen und führen zu interessanten Diskussionen. Gegebenenfalls werden zu einzelnen Themen auch Ausstellungen organisiert, die wiederum Anregungen für weitere Kommunikation bieten.

6. Feministische Biografiearbeit:

Grundsätzlich gilt für feministische Biografiearbeit, was auch emanzipatorische Erwachsenenbildung anstrebt.

Auf einer individuellen Ebene soll die Biografiearbeit:

- Biografisch erworbene Ressourcen bewusst und nutzbar machen: Insbesondere in schwierigen Lebenssituationen gilt es, den Blick auf die erworbenen Kompetenzen und Potenziale, sowie auf positiv besetzte Beziehungen und Vorbilder zu lenken und auf die zukünftigen Herausforderungen zu übertragen.
- Das Gefühl der eigenen Wirksamkeit stärken: Situationen in den Fokus nehmen, die als steuernd und aktiv bewältigt erfahren wurden, um einen Kontrapunkt zu dem Gefühl der Ohnmacht und Hilflosigkeit zu setzen.
- Krisen als Herausforderung und Lernchance zu begreifen: Der Sinn krisenhafter Lebensereignisse kann meist erst im Nachhinein rekonstruiert werden. Hierbei gilt es zu reflektieren, welche Stärken daraus entwickelt wurden oder welche produktiven Begegnungen und Ereignisse daraus entstanden. Die Bilanzierung von „Gewinnen“ stellt ein wichtiger Ansatzpunkt dar.
- Das Gemeinsame im Individuellen entdecken: Ein Verstehensprozess wird initiiert, indem individuelle, subjektive Erfahrungen mit kollektiven, historischen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und den jeweiligen

entwicklungspsychologischen Aufgabenstellungen miteinander in Bezug gesetzt und reflektiert werden.[40]

Feministische Biografiearbeit stellt aber auch den Bezug zu einem patriarchalisch geprägten Umfeld her:

- So fehlen uns weibliche Biografien und damit Vorbilder in einer breiten Variation von Lebensentwürfen.
- Erfolge werden in „männlichen" Kategorien gemessen, d.h. in Leistungen im öffentlichen sichtbaren und beruflichen Bereich.
- Selbst die objektiven Erfolge von Frauen in diesen öffentlichen Bereichen werden medial weniger sichtbar.
- Die Reproduktions- und Care-Tätigkeiten werden auch in Biografien oft nicht benannt oder gering bewertet.
- Abgrenzungen zu den Lebensentwürfen von Müttern verhindern ein Verständnis für Bedingungen, unter denen ein Frauenleben stattfindet.
- Der Fokus liegt auf den Handlungsmöglichkeiten und dem aktiven Gestalten in potentiell hinderlichen (weil patriarchalen) Verhältnissen.

Beispiele für feministische Biografiearbeit:

Kollektive Erinnerungsarbeit: wurde von Frigga Haug u.a. entwickelt. Ausgangspunkt sind „Geschichten", das sind geschriebene, kurze, selbst erlebte Episoden zu einem vorgegebenen Thema, die in vorgegebenen Analyseschritten analysiert werden.
Die Bearbeitung der eigenen Geschichten erfolgt in einer Gruppe, dem „Kollektiv" - weil, so die Theorie, nur gemeinsam die Konstruktionen der eigenen Erinnerungen durchschaut und durchbrochen werden können. Ziel ist es, durch die Analyse neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und die eigene Handlungsfähigkeit zu erweitern.

Marion Breiter und ich haben mit dieser Methode u.a. im Bela-Lehrgang (Berufliche Laufbahnberatung für Frauen) gearbeitet, um weibliche Sozialisation zu reflektieren. Die Teilnehmerinnen schrieben Erinnerungen zu dem Thema „Eine Situation, die meine Berufslaufbahn beeinflusst hat". Die Analyse und der Vergleich verdeutlichten dabei etwa das Muster, dass diese so wichtigen Weichenstellungen scheinbar durch „Zufälle" bestimmt waren. In weiterer Folge wurden die nicht benannten Aktivitäten der Autorinnen herausgearbeitet, die wichtigen Impulse, die aktiv aufgenommen und

[40] Hölzle, Christina/Jansen, Irma, 2011, S. 77

umgesetzt wurden: Hinter den „Zufällen“ erschienen Chancen, die von den Frauen ergriffen wurden und Strategien, die sie angewendet haben. Ziel dieser Übung war es, aus diesen „Mustern“ Anregungen für die eigene Arbeit als Berufsberaterin für Frauen zu entwickeln.

Die Biografie der eigenen Mutter schreiben: Hier kann ein neues Verständnis für den Lebensweg und die Lebensentscheidungen der eigenen Mutter entstehen, immer aus den Möglichkeiten und dem damaligen Umfeld betrachtet. Ein schönes Beispiel dafür ist das Buch von Marianne Krüll: „Käthe, meine Mutter“.

www.FemBio.org - Frauen.Biografieforschung, von der feministischen Sprachwissenschaftlerin Luise Pusch 1982 gegründet, ist eine Datenbank zu bedeutenden Frauen. Hier gibt es 30 000 biografische Einträge von Frauen aus aller Welt (allerdings nur von ganz wenigen Österreicherinnen), über 1600 Biografien.

Zitat: *„Für nichts wird so viel Reklame gemacht wie für Männer. Unentwegt erinnern sie an sich selbst: auf Geldscheinen und Gedenkmünzen, mit Bronzebüsten und Straßenschildern, in Lexika und Zitatensammlungen. Frauen kommen dabei, beziehungsweise kamen bis vor kurzem, so gut wie nicht vor. Informationen über bedeutende Frauen der Vergangenheit sind schwer zugänglich, nur mühsam und eher zufällig auffindbar in den dicken Wälzern über ‚wichtige Männer‘. Aus dieser Mangellage heraus entstand die Datenbank ‚Bedeutende Frauen International‘.“*

Quellen und Literatur:

Es gibt viele Bücher und Anleitungen zu Biografiearbeit, etwa:

Hölzle, Christina/Jansen, Irma (Hg.) (2011): Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen-Zielgruppen-Kreative Methoden. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften. 2. Auflage (Erste Auflage 2009)

Mietke, Ingrid (2011): Biografiearbeit. Lehr- und Handbuch für Studium und Praxis. Weinheim: Juventa

Ruhe, Hans Georg (2014): Praxishandbuch Biografiearbeit. Weinheim Basel: Beltz Verlag

Beispiel für Bücher, die literarisch biografisch sind:

Frischmuth, Barbara (2019): Verschüttete Milch. Berlin: Aufbau Verlag

Ernaux, Annie (2017): Die Jahre. Berlin: Suhrkamp. (Original: Les anees, 2008)

Beispiel für Biografie der eigenen Mutter:

Krüll, Marianne (2005): Käthe, meine Mutter. Rüsselsheim: Christel-Göttert-Verlag. 2. Auflage (Erste Auflage 2001)

Kollektive Erinnerungsarbeit:

Haug, Frigga (Hg.) (1990): Erinnerungsarbeit. Hamburg: Argument Verlag

www.FemBio.org – Datenbank bedeutender Frauen

Seminare, Coaching u.ä. zur Biografiearbeit:

z.B. Österreichisches Institut für Biografiearbeit https://biografiearbeit.org

Positives Beispiel: Der Podcast „Frauenfunk.at"

Die Journalistin Brigitte Handlos nahm das Anliegen aus der Vernetzung Frauen 50+ (siehe „Positives Beispiel" in Kapitel 1) auf, Frauen und ihre Leistungen sichtbar zu machen. 2019 entwickelte sie ihren Podcast „Frauenfunk", in dem sie 50 Frauen über 50 Jahren interviewte, die in den verschiedensten Bereichen der Stadt Wien feministisch aktiv waren und die feministische Stadtgeschichte mitgeprägt haben. Feministische Spurensuche nennt sie es. Die 50 Gespräche u.a. mit Ingrid Moritz (vormals AK Wien), der Rechtsanwältin Helene Klaar, Brigitte Ederer (vormals Politikerin und Mitglied im Siemens-Vorstand), der ehemaligen Frauenministerin Helga Konrad, Hilde Stockhammer (vormals AMS), Elfriede Hammerl (Journalistin) oder Susanne Gugrel (vormals Beratungsstelle Sprungbrett) dauern ca. eine halbe Stunde und sind nachzuhören unter dem Podcast Frauenfunk.at.

2020 folgte eine zweite Serie, in der die Interviews fortgesetzt wurden: 30 Frauen unter 30 schilderten ihren Blick auf den Feminismus.

Auch der „feministische Podcast für Österreich" von Beatrice Frasl porträtiert seit 2018 „Große Töchter", nachzuhören unter www.grossetoechter.at.

Kapitel 3: Lebensphase 60+
Kreativität, Technologie, Wohnen, Reisen und Engagement

In diesem Kapitel geht es um die vielfältigen Chancen und Herausforderungen der Lebensphase 60+. Kreativität ist auch und gerade im Alter möglich: ob mit Musik, Schreiben, Malen, Basteln, Nähen, hier werden einige Beispiele gegeben.

Die fortschreitende Digitalisierung im Alltagsleben stellt für viele Seniorinnen eine Herausforderung dar, kann aber auch das Leben erleichtern. Gerade in diesem Bereich sind Angebote der Unterstützung besonders wichtig, damit ältere Menschen nicht von der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen werden. Das Thema Wohnen soll den Blick auf Möglichkeiten lenken, die vielleicht zur aktuellen Lebenssituation von Seniorinnen besser passen als Wohnmodelle aus einer Lebensphase mit Beruf und Kindern.

Zivilgesellschaftliches Engagement, soziale Tätigkeiten und gemeinnützige Arbeit – das Spektrum für sinnvolle Aktivitäten und das Engagement von Seniorinnen ist groß.
Ein immer wieder geäußerter Wunsch für die Pensionsphase ist das Reisen. Wie das auch mit einem kleinen Budget gehen kann, wird hier vorgestellt. Eine Möglichkeit ist beispielsweise die Kombination des Reisens mit Freiwilligentätigkeit.

3.1 Kreativität und Kunst im Alter

Ruhestörung 2018

Sich selbst eine Aufgabe geben, die intensive Beschäftigung mit einer Sache, die wir lieben – das ist in jedem Alter möglich. Jede Person kann sich weiterentwickeln, ist kreativ bis zuletzt.

Es gibt viele Möglichkeiten, künstlerisch tätig zu sein: Theater spielen, malen, musizieren, schreiben, tanzen, singen, Filme machen, fotografieren …

Die Kombination von Erfahrung einerseits und Offenheit für Neues andererseits liefert „geistigen Reiseproviant“ bei der Reise durch die letzten Lebensjahrzehnte.

Positive Beispiele:

- Rita Levi-Montalcini, Medizin-Nobel-Preisträgerin, gründete mit 95 ein neues wissenschaftliches Institut in Rom, um die molekulare Basis von neurologischen Krankheiten zu erforschen.

- Ilse Helbich[41] schrieb mit 80 ihr erstes Buch und erhielt 2018 mit 95 Jahren den Kulturpreis des Landes Niederösterreich.
- Toyo Shibata[42], geb.1911 in Japan, fing mit 90 an, Gedichte zu schreiben, ermutigt durch ihren Sohn. Ihr erster Gedichtband erschien 2010 und wurde ein Bestseller.
- Grandma Moses (1860-1961)[43]: Schon als Kind hatte sie gerne gemalt, war aber wegen vielfältiger Pflichten im Haushalt, später als Dienstmagd und dann während ihrer Ehe selten dazu gekommen. Nur die Ausschmückung der Familienwohnräume hatte ihr Gelegenheit gegeben, sich gestalterisch zu betätigen.
  Mit 75 fing Grandma Moses an, Bilder zu malen. Von ihren Kindern ermutigt, stellte Grandma Moses einige ihrer Bilder in einem Drugstore in Hoosick Falls, New York, aus, wo sie von einem Kunstsammler „entdeckt" wurden. Er brachte ihre Bilder zur Ausstellung „Unbekannte zeitgenössische amerikanische Maler" des Museum of Modern Art in New York City, drei davon wurden für die Ausstellung ausgewählt, das war der Beginn ihres Erfolges. In den 1940er-Jahren erhielt sie schließlich Preise und Ehrendoktorate.
  Grandma Moses' Bilder bieten Einblicke in das einfache Leben auf dem Land in Nordamerika zur damaligen Zeit. Dabei verarbeitete sie viele persönliche Erfahrungen. Um die 30 Hauptwerke sind im Bennington Museum in Vermont zu sehen.
- Lottie Huber[44] wurde 1912 als Tochter jüdischer großbürgerlicher Eltern in Kiel geboren, überlebte ein KZ und wanderte danach nach Palästina aus. Sie studierte Tanz und Pantomime und betrieb einige Jahre mit ihrem ersten Mann ein Hotel in Zypern. Danach übersiedelte sie mit ihrem zweiten Mann nach London und Deutschland. Nach seinem Tod übersetzte sie Liebesromane aus dem Englischen, eröffnete in ihrer Wohnung eine Benimmschule, verkaufte in Warenhäusern Kräuterlikör und arbeitete als Filmstatistin. Ihren großen Durchbruch als Schauspielerin hatte sie erst ab 70 in Filmen von Rosa von Praunheim. Durch diese Filme bekannt geworden, trat Huber bis zu ihrem Tod mit Soloprogrammen auf, die biografische Erzählungen, Tanz, Kabarett und Chanson miteinander verbanden. Sie galt als Star des Berliner Undergrounds und hatte eine große Fangemeinde vor allem in der schwul-lesbischen Szene.
- Erni Mangold[45], geb. 1927, österreichische Schauspielerin, stand fast ihr ganzes Leben lang auf der Bühne, wirkte in 60 Filmen und zahlreichen Fernsehproduktionen

---

41 Helbich, Ilse, 2003
42 Shibata, Toyo, 2013
43 Kallir, Otto, 1979
44 Huber, Lotti, 1993
45 Mangold, Erni, 2011

mit und begann mit 57 Jahren an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst in Wien zu lehren. Ihren Abschiedsabend auf der Bühne gab sie 2017 mit 90 Jahren in Harold und Maude in den Wiener Kammerspielen.

Alterswerke von Künstlerinnen zeigen, dass Kreativität im Alter nicht nachlässt – oft im Gegenteil! Und umgekehrt kann Kreativität zu einem positiven Altern beitragen – viele künstlerisch tätige Menschen erreichen ein hohes Alter. Nicht nur Ernährung, Bewegung und Bildung sind wichtig für ein gutes langes Leben, sondern auch Kreativität und Kunst. Künstlerische Aktivitäten gehören zum lebenslangen Lernen und können viel zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden im Alter beitragen, besonders bei Hochbetagten. Nora Aschacher zitiert dazu die Ergebnisse mehrerer Studien aus den USA und Norwegen, die so zusammengefasst werden können: „Kunst ist Schokolade fürs Gehirn"[46].

Hanna Gagel zeigt in ihrem Buch, dass viele Malerinnen und Bildhauerinnen ab 50, manchmal auch noch später, ihre Schaffenskraft nochmals steigern und neue Wege beschreiten. Sie nennt dies „das Potential der späten Jahre"[47]. Die Künstlerinnen, die sie portraitiert, sind teilweise sehr bekannt und sie haben vor allem eines gemeinsam: „Alle haben sich nach Krisenzeiten wieder neu orientiert. Ihnen gelingt ein Neustart, nach oder während der angeblich unproduktiven Wechseljahre, vielfach nach Ablösung von Familienverpflichtungen, Kindern, Liebhabern oder Ehemännern."[48]

Auch ein Forscherteam aus Deutschland konnte zeigen, dass beim Malen nicht nur Kunst produziert wird, sondern dass dadurch auch das Gehirn seine Form verändert, gestärkt wird und die Stress-Resilienz steigt. Der positive Effekt war bei der Gruppe am stärksten, deren Mitglieder selbst gemalt und nicht nur konsumiert hatten.[49]

Nora Aschacher beschreibt mehrere Beispiele von Organisationen zur Förderung von Kunst im Alter, z.B. die Schweizer Stiftung "Kreatives Alter", die alle 2 Jahre Preise ausschreibt für verschiedene künstlerische Werke von Menschen 60plus: http://stiftung-kreatives-alter.ch.

Sie selbst hat vor über 10 Jahren die Age Company gegründet, eine Tanzgruppe von Menschen ab 55 mit unterschiedlichem beruflichen Hintergrund, mehrheitlich Frauen. Sie erarbeiten und präsentieren zeitgenössische Tanzperformances für die Bühne, für Kultur- und Sozialinstitutionen und den öffentlichen Raum: https://agecompany.at/.

---

[46] Aschacher, Nora, 2015, S. 50

[47] Gagel, Hanna, 2005, S. 7

[48] ebenda, S. 8

[49] https://www.neuronation.de/science/kunst-staerkt-gehirn-und-lindert-stress

Kreativität und Kunst brauchen „freie Zeit und einen freien Kopf“[50]. Pensionistinnen haben Zeit – aber oft viele Vorbehalte und skeptische innere Stimmen: „Ich kann das nicht… es ist jetzt schon zu spät… das interessiert niemanden…“. Aber diesen können wir auch andere Stimmen entgegenhalten: „Versuchen kann ich es doch… wann, wenn nicht jetzt? Es macht mir einfach Freude…“.

3.1.1 Positives Beispiel aus dem Seminar 2018 – Bild und Haiku

Im 5. Ruhestörungsseminar 2018 reflektierten die Teilnehmerinnen auf kreative Weise das Thema “Alter”. Dabei entstanden verschiedene Bilder und Haikus, z.B. von Katharina Müllner aus der Frauenberatungsstelle Oberpullendorf:

Silberhaar im Wind
Erfahren, klar und bereit
Für das Kommende

[50] Aschacher, Nora, 2015, S. 48

3.1.2 Musikalische Kreativität als Kraftquelle

Ruhestörung 2019

Musik hat ein großes Potential: sie kann

- unsere Stimmung beeinflussen
- starke Emotionen hervorrufen
- Erinnerungen wachrufen
- heilend wirken
- uns in Bewegung bringen
- Gedächtnisleistungen und Fitness fördern
- uns mit anderen verbinden
- Kommunikation und Gemeinschaftsgefühl stärken

Musik und Emotionen:

Musik hat viele Qualitäten und Wirkungsweisen, kann etwa besinnlich, beruhigend, fröhlich, traurig, schwungvoll sein und unsere Stimmung entsprechend beeinflussen. Denn sie regt das limbische System an und stimuliert auch Erinnerungen an frühere Erlebnisse und dabei empfundene Gefühle – das hat die Hirnforschung inzwischen herausgefunden. Daher können Musikstücke auf Menschen sehr unterschiedlich wirken – je nachdem, ob die hervorgerufenen Erinnerungen positiv oder belastend sind.

Wirkung von Musik auf Körper und Psyche: [51]

- Musik machen und Musik hören beeinflusst Entwicklung und Veränderungen des Gehirns und stimuliert neue Vernetzungen. Denn jedes Musikstück besteht aus vielen gleichzeitig ablaufenden Informationen – Melodie, Rhythmus, Instrumentierung, verschiedene Stimmen, Klangfarbe, Liedtexte etc. Dadurch werden im Gehirn verschiedene Regionen aktiviert und vernetzt: Hörsinn, Sehsinn, Feinmotorik, Tastsinn und Sprachzentrum arbeiten zusammen, und auch das Gedächtnis wird trainiert.
  Die Verbindung von rechter und linker Gehirnhälfte wird durch Musik gestärkt. Dieser Effekt ist beim Selbst-Musizieren besonders stark ausgeprägt. Auch das wurde durch die moderne Hirnforschung dank neuer bildgebender Verfahren (funktionelle Magnetresonanztomografie) nachgewiesen.

[51] Siehe auch: https://www.br-klassik.de/themen/klassik-entdecken/musik-und-gehirn-forschung-das-wichtigste-erklaert-von-eckart-altenmueller-100.html

- Herzschlag, Blutdruck, Muskeltonus, Atem und Hormonhaushalt werden durch Musik ebenfalls beeinflusst. So können etwa sanfte Töne beruhigend wirken und Stress und Schmerzempfinden reduzieren. Die gesamte Motorik kann durch Rhythmus beeinflusst werden, durch die Stimulation von sensomotorischen Zentren, Planungszentren und emotionalen Zentren im Gehirn. Das wird z.B. bei der Rehabilitation nach Schlaganfällen genutzt.
- Musik hilft auch beim Erinnern und stärkt das Gedächtnis.
- Wegen ihrer emotionalen Anteile hat Musik eine starke Wirkung auf die Psyche und wird bei der Behandlung von seelischen Erkrankungen eingesetzt – sowohl mittels Musik-Hörens als auch Musik-Machens.
- Soziale Kompetenzen und Empathie werden durch gemeinsames Singen und Musizieren verstärkt – durch das Aufeinander-Hören und verstärktes Wahrnehmen der anderen. Das Gemeinschaftsgefühl wird gefördert.

Singen:

Lieder wirken durch den Ausdruck, die Melodie und den Text sowie durch die emotionale Verbindung mit persönlichen Erlebnissen. Aber auch Summen und Vor-sich-hin-singen tragen zum körperlichen und seelischen Wohlbefinden bei.

Der Neurobiologe Gerhard Hüther meint dazu: „Es ist eigenartig, aber aus neurowissenschaftlicher Sicht spricht alles dafür, dass die nutzloseste Leistung, zu der Menschen fähig sind – und das ist unzweifelhaft das unbekümmerte, absichtslose Singen – den größten Nutzeffekt für die Entwicklung von Kindergehirnen hat.“[52]

Lieder, die wir in jungen Jahren gekannt und geliebt haben, erinnern wir bis ins hohe Alter. Demenz-Kranke etwa erinnern sich z.B. beim Singen von alten Schlagern wieder an die Texte, ein Stück Erinnerung an frühere Lebensphasen kehrt dabei zurück.[53]

Und: Gemeinsames Singen stärkt das Gruppengefühl und die Gemeinschaft.

Die Teilnahme an einem Chor kann Freude machen und beispielsweise ältere Menschen aus einer isolierten Lebenssituation herausholen, aber auch politische Ziele integrieren, z.B. feministische Chöre.

---

[52] https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/musik-forschung-hirnforschung-gehirn-100.html

[53] Dazu ein Bsp. auf youtube: Frank Lillie- Musikprojekt „Oldies but Goldies“ https://youtu.be/ouEA_LKhOhk

Musikinstrumente spielen:

Es gibt viele Hinweise darauf, dass aktives Musizieren sowohl die geistige Spannkraft erhält als auch zur allgemeinen Fitness beiträgt. Daher kann in der Pensionsphase das Erlernen eines Instrumentes oder das (Wieder-) Bespielen eines Instrumentes, das in früheren Jahren erlernt und dann beiseite gestellt wurde, eine sehr positive Wirkung haben.

Frauenspezifische Aspekte im Zusammenhang mit Musik:

- Frauen singen häufig, spielen aber nicht so oft ein Instrument.
- Als Vorbilder gibt es viele Sängerinnen, aber wenige Instrumental-Musikerinnen und noch weniger Komponistinnen.
- Frauen wurde lange Zeit – teils bis heute – künstlerische Kreativität abgesprochen und stattdessen die Rolle der Muse zugewiesen. Dazu ein typisches Zitat eines Psychologen: „Frauen sind unproduktiv in Musikdingen, ihr tieferes Sein ist in anderer Art von Mutterschaft verankert. Vielleicht liegt auch hier ein Geheimnis still und unlösbar verborgen: dass nämlich das Weib Anregerin und Inhalt hehrster Musik sein soll."[54]

Warum gibt es also so wenig Komponistinnen und musikschaffende Frauen?

Die Musikwissenschaftlerin Eva Rieger[55] verfasste zu dieser Frage 1981 eine Studie, in der sie auch die vielen Hindernisse beschreibt, die Musikerinnen und Komponistinnen seit dem Mittelalter in Europa in den Weg gestellt wurden:

- Widerstand bzw. Schwierigkeiten in der Herkunfts-Familie und später durch Ehepartner
- Allgemeine negative Erwartungshaltung der Gesellschaft aufgrund von Geschlechter-Ideologie
- Schwieriger Zugang zu einer professionellen Ausbildung
- Diskriminierung durch Verlage, die Werke von Komponistinnen nicht herausbringen wollten, durch Konzertveranstalter, Kritiker und Institutionen wie etwa die Wiener Philharmoniker und andere große Orchester

[54] Rieger, Eva, 1981, S. 11

[55] ebenda

- Finanzielle Probleme aufgrund von zu wenig Aufträgen
- Selbst nach Erfolgen keine weiteren Aufträge

Dazu ein Zitat aus einem pädagogischen Ratgeber aus dem Jahr 1800:

„Wenn Frauenzimmer für gewisse Wissenschaften und Künste entschieden großes Genie besitzen, darf man dieses Genie seinem Flug überlassen, oder ist es nicht vielmehr Pflicht, ihm die Flügel zu verschneiden? Es kommt bei der Beantwortung dieser Frage darauf an, ob man berechtigt sei vorauszusetzen, dass durch das herrschende Interesse für die Wissenschaft und die immer glücklicheren Fortschritte in der Bearbeitung derselben, in der Seele des Frauenzimmers sein Eifer und seine Liebe auch für die wichtigsten weiblichen Pflichten geschwächt werde… kann es mit allem Grunde vorausgesetzt werden, so halte ich es für die Pflicht des Erziehers, das aufstrebende Genie des Mädchens zurückzudrücken und auf alle Weise zu verhindern, sodass es selbst die Größe seiner Anlagen nicht bemerke."[56]

Seither hat sich zwar viel verändert, aber immer noch werden wesentlich weniger Mädchen als Burschen dabei unterstützt, ein ausgefallenes Instrument zu lernen oder eine Band zu gründen. Immer noch erfahren wir im Musikunterricht und in Musik-Lehrbüchern fast nichts über musikschaffende Frauen – obwohl Frauenforscherinnen inzwischen die Geschichte hunderter Komponistinnen „ausgegraben" haben.[57] Immer noch sind Frauen im Musik-Betrieb unterrepräsentiert, z.B. in großen Orchestern oder bei Festivals.

Dadurch fehlen weibliche Vorbilder für eigene musikalische Aktivitäten, vor allem Vorbilder von älteren Frauen sind selten.

Fazit: Es gab und gibt viele begabte Musikerinnen jeden Alters – Frauen sollten darüber Bescheid wissen und dadurch auch motiviert werden, selbst Musik zu machen. Die Pensionsphase bietet sich an, auf diesem Gebiet einiges nachzuholen und Musik als Kraftquelle und als Vergnügen zu nutzen.

Positives Beispiel:

Omara Portuondo, geb. 1930 in Kuba. Sie startete in späten Jahren nochmals durch und war damit äußerst erfolgreich. Ihre Karriere begann sie als Tänzerin im Tropicana-Club in Havanna, gründete später eine Frauenband, mit der sie auch durch die USA tourte, und schließlich startete sie eine Solo-Karriere.

---

[56] Heydenreich, Karl Heinrich, 1800/01, S. 241

[57] Olivier, Antje/ Weingartz-Perschel, Karin, 1988

Sie nahm zahlreiche Alben auf und konnte auch Tourneen außerhalb von Kuba machen. Ihren ganz großen Durchbruch hatte sie jedoch erst mit 67 Jahren – 1997 mit der von Ry Cooder produzierten Platte „Buena Vista Social Club". Mit dem gleichnamigen Film von Wim Wenders 1998 wurde sie weltweit bekannt. 2019 trat sie mit 89 Jahren in der Wiener Staatsoper auf.

Literatur:

Aschacher, Nora (2015): Bald alt? Na und! Wien: Verlag edition-a

Gagel, Hanna (2005): So viel Energie. Künstlerinnen in der dritten Lebensphase. Berlin: Aviva Verlag

Helbich, Ilse (2003): Schwalbenschrift. Lengwil: Verlag Libelle

Heydenreich, Karl Heinrich (1800/01): Der Privaterzieher in Familien wie er seyn soll. 2 Bde. Leipzig

Huber, Lotti (1993): Diese Zitrone hat noch viel Saft. München: Dia Verlag

Kallir, Otto (1979): Grandma Moses. Köln: Dumont Verlag

Mangold, Erni (2011): Lassen Sie mich in Ruhe – Erinnerungen. Wien: Amalthea-Signum

Rieger, Eva (1981): Frau, Musik und Männerherrschaft. Frankfurt/M, Berlin, Wien: Ullstein Verlag

Rosenmayr, Leopold (2007): Schöpferisches Altern. Eine Philosophie des Lebens. LIT-Verlag

Olivier, Antje/ Weingartz-Perschel, Karin (1988): Komponistinnen von A bis Z. Düsseldorf: Inlibro Multimedia-Verlag

Shibata, Toyo (2012): Du bist nie zu alt, um glücklich zu sein. München: Piper Verlag

Links:

https://www.br-klassik.de/themen/klassik-entdecken/musik-und-gehirn-forschung-das-wichtigste-erklaert-von-eckart-altenmueller-100.html

https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/musik-forschung-hirnforschung-gehirn-100.html

Frank Lillie- Musikprojekt „Oldies but Goldies" https://youtu.be/ouEA_LKhOhk

3.1.3 Programm zur künstlerischen Inspiration[58]

Gerade für Frauen in der Pensionsphase kann es sehr wichtig sein, kreative Prozesse in Gang zu bringen und neue Orientierungspunkte in ihrem Leben zu setzen. Die Künstlerin und Autorin Julia Cameron schlägt in ihrem Buch ein 3-Monats-Programm mit einem Bündel an Aktivitäten vor, welches Menschen helfen kann, künstlerische Neigungen neu oder wieder zu entdecken und auszuüben:

1. Die Morgenseiten:

Jeden Tag gleich nach dem Aufstehen 3 Seiten möglichst mit der Hand schreiben. Diese Seiten sind nur für mich persönlich und sollen niemandem gezeigt werden.

Inhalt: alles, was mir in den Sinn kommt, bunt und ungeordnet – Gedanken zum Tag, Pläne, Wünsche, Erfolge und Misserfolge, Sorgen, diverse Aktivitäten und Überlegungen, Unsinn…

Ziele und Effekte:

- Aufmerksamkeit stärken
- Den Kopf „auslüften"
- Zugang zu Emotionen finden, die im Alltag verdrängt werden
- Dem Tag gleich zu Beginn eine Struktur geben

2. „Künstlerinnentreff": ein Treffen mit der inneren Künstlerin

1x pro Woche eine kleine spielerische, nicht alltägliche Aktion von ca. 1 Stunde planen und im Kalender dafür Zeit reservieren. Etwas alleine erforschen, was mich ganz persönlich interessiert.

Das muss weder kostspielig noch exotisch sein: z.B. eine Galerie, Bibliothek oder Musikveranstaltung besuchen, einen Stadtteil erkunden, in dem ich noch nie war, ein Geschäft betreten, das mich interessiert, einen Vortrag hören, einen neuen Kurs beginnen, eine Freundin treffen, die ich schon lang nicht mehr gesehen habe, einen Ort der Kindheit wieder aufsuchen und Ähnliches.

Eine Liste mit 10 möglichen kleinen Abenteuern zusammenstellen und konkrete Termine festlegen.

[58] Cameron, Julia, 2017

Ziele und Effekte:

- Die Fantasie herausfordern
- Spieltrieb und Neugierde fördern
- Etwas tun, was auch mein „inneres Kind“ freut
- Inspiration

3. Spaziergang – jede Woche 2x 20 Minuten alleine spazieren gehen

Einfaches Gehen – und zwar allein – ist eine wertvolle kreative Technik und sorgt für mentale und körperliche Fitness. Beim Gehen kommt auch der Geist in Bewegung, Achtsamkeit wird gefördert, Platz für neue Ideen und Eingebungen geschaffen und neue innere Räume werden eröffnet.

4. Die eigenen Memoiren schreiben

Das eigene Alter durch 12 teilen und 12 Wochen lang jede Woche 1/12 des eigenen Lebens beschreiben – mit Worten oder Bildern oder anderen kreativen Medien.

Dabei in jeder Phase etwa folgenden Fragen nachgehen:

- Wo hast du gewohnt?
- Welche Personen waren wichtig?
- Dein Lieblingsessen?
- Dein Lieblingsbuch?
- Ein Geräusch, ein Geruch oder ein Lied aus dieser Zeit?
- Bedeutsame Orte?
- Welche weiteren Erinnerungen und Erlebnisse fallen dir ein? Hast du etwas entdeckt, was du bei einem Künstlerinnentreff erforschen möchtest?

Auf diese Weise können wir Frieden schließen mit der Vergangenheit und die Wertschätzung für das eigene Leben stärken.

Durch die intensive Betrachtung des eigenen Lebens begreifen wir die Bedeutung der vielen Entscheidungen und die Rollen, die verschiedene Menschen im eigenen Leben gespielt haben.

Alte Träume und Wünsche können wiederentdeckt werden.

Neue Ziele können entstehen, beginnend mit kleinen Zielen.

Literatur:

Cameron, Julia (2017): Der Weg des Künstlers ab 60. München: Knaur Verlag

Filmtipps:

Maudie/ Big eyes/ Tina Turner/ Age Company/ Artemisia Gentileschi

3.2 Digitale Kompetenzen für Seniorinnen

Die zunehmende Digitalisierung stellt für viele ältere Menschen eine Herausforderung dar. Ob es ums Smartphone geht, das Internet, soziale Medien, Videokonferenzen – ältere Menschen erleben, dass viele Alltagstätigkeiten nicht mehr ohne elementare digitale Kenntnisse möglich sind: Banküberweisungen, das Buchen von Reisen, Informationsbeschaffung, Anmeldungen zu Ärzt:innen oder Veranstaltungen und vieles mehr. Das Fehlen digitaler Kompetenzen erschwert die Teilhabe am sozialen Leben. Gerade ältere Frauen sind besonders stark von der digitalen Exklusion[59] betroffen. Digitale Alltagskompetenzen sind jedoch für Seniorinnen wichtig, um am gesellschaftlichen Leben teilnehmen und um Angebote nutzen zu können, die den Alltag bereichern oder vereinfachen.

Neben den „Push"-Faktoren, wenn die Außenwelt dazu drängt, etwas zu lernen, gibt es auch die „Pull"-Faktoren, also die innere positive Motivation für das Lernen, weil sich damit neue Möglichkeiten auftun: schnell die Fotos von den Enkelkindern sehen, im Videochat mit der entfernt wohnenden Freundin plaudern, Schulfreund:innen auf Facebook wiederfinden, Informationen leicht erreichen, ohne sich an Öffnungszeiten an Schaltern halten zu müssen und vieles mehr.

Im Arbeitsleben bestehen meist Strukturen, um Unterstützung beim Lernen und in der Handhabung neuer Technologien zu erhalten. In der nachberuflichen Phase hingegen muss dies selbstständig gelernt bzw. die Unterstützung selbst organisiert werden. Hier ergibt sich ein weiteres Feld für Unterstützungsangebote – siehe auch die vielen Good-Practice Beispiele in der Senior:innenbildung. Im Folgenden gibt es eine Aufstellung diverser Anlaufstellen für digitale Bildung von Senior:innen. Zwei Beispiele verdeutlichen, wie die Unterstützung konkret aussehen kann: Das Projekt „Qualitätszeit" bietet Einzelcoaching zu Fragen und bei der Handhabung

[59] Good Practice in der Seniorenbildung 2021, S 31. Hrg: Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. Download unter: https://www.sozialministerium.at/Themen/Soziales/Soziale-Themen/Seniorinnen--und-Seniorenpolitik/Bildung-im-Alter.html

von Laptop, Smartphone etc. Und die Frauenberatungsstelle Oberpullendorf vermittelte im Rahmen eines EU-Projekts digitale Kompetenzen anhand von Inhalten, die ältere Menschen ansprechen.

Digitale Kompetenzen für Senior:innen vermitteln

Daniela Weinholtz vom Verein Qualitätszeit arbeitet seit mehreren Jahren als Trainerin für Senior:innen, die Unterstützung beim Erlernen verschiedener digitaler Kompetenzen brauchen.

Wichtige Tipps aus den Erfahrungen in ihrer Arbeit als Trainerin und Coach:

- Viele Frauen sind froh, dass es eine professionelle Dienstleistung gibt, weil ihre Kinder oder Enkel nicht geduldig genug sind.
- Langsames Tempo und Geduld sind wichtig.
- Es sollte immer wieder betont werden, dass es keine „dummen" Fragen gibt.
- Es ist wichtig, das Interesse der Kundin herauszufinden und dort anzusetzen.
- Genügend Spaß und Zeit für persönliche Geschichten zum Thema sollte reserviert werden – ohne den Roten Faden zu verlieren.
- Manchmal muss man gemeinsam googeln und Detektivarbeit leisten, um herauszufinden, wo wirklich das technische Problem liegt.
- Alter spielt keine Rolle, es kommen auch 90-Jährige.
- Beim Erklären des Smartphones sollte mit wenigen Apps begonnen werden - zunächst nur Telefon, Kontakt, SMS, Whatsapp, Internet erklären.
- Die detaillierte Beschreibung von einzelnen Schritten ist wichtig – z.B. ein Foto verschicken.
- Viele Wiederholungen sind nötig!
- Hauptprobleme der Kundinnen sind Zweifel an eigener Kompetenz, Angst vor Abzocke und vor ständigen Neuerungen.

Wichtige Themen, die häufig nachgefragt werden:

- Allgemeine Informationssuche
- Wanderwege suchen
- Infos über den Urlaub recherchieren

- Zug- oder Busverbindungen finden
- Dating-Plattformen wie Parship oder friendship
- Lieblingsmusik über Spotify Musikdatenbank oder Youtube
- Bewegung, Sport, verschiedene Apps
- Navigieren mit Google Maps
- Kochrezepte
- Notfallkontakte, auf die ohne Entsperren zugegriffen werden kann, auch mit Infos über sich selbst – Blutgruppe, Medikamente, Kontaktnummern
- Sicherheit im Netz
- Fake-Websites erkennen

Erfahrung mit Kleingruppen (5-6 Personen) – mehr Infos, weniger „Machen"

- Generelle Infos – z.B. sicheres Einkaufen
- Fachbegriffe erklären – z.B. Gigabyte, Download, Streaming
- Ein Fotobuch erstellen
- „Klassiker" sind: Sicherheit im Internet, Fake-Websites, Online bezahlen, Lebensmittel bestellen, Basiswissen über Word, Excel und PPT, Grundkurse zu Windows 10 und 11

Projekt und Film „Medienkompetenz Frauen 60plus"[60]:

2014 wurde von Solveig Haring im Auftrag des österreichischen Sozialministeriums eine qualitative Studie durchgeführt, um zu erheben, wie Frauen 60plus mit Neuen Medien umgehen. Daraus entstand eine DVD mit Interviews von 14 Frauen. Ihre Gründe für die Nutzung digitaler Medien sind unterschiedlich: Insgesamt nutzen sie es vor allem zur Alltags-Organisation – z.B. als Hilfe bei Sehbehinderungen – sowie zur Bearbeitung von Fotos und Filmen, zum Bloggen, für ehrenamtliches Engagement und zur Pflege sozialer Kontakte. Sie wünschen sich pädagogisch geschulte Trainer:innen und gegenseitige Unterstützung durch Gleichaltrige. Dieser Film ist inzwischen auf Youtube zu sehen und ermutigt Seniorinnen, sich mit digitalen Medien zu beschäftigen.

[60] https://www.youtube.com/playlist?list=PLjdSE966k44a4yLAFooH4bpvZYlRlrXP_

Kurse für Senior:innen:

https://esg.a1.group/project/digitale-bildung/

Die A1 Seniorenakademie ist eine Schulungsinitiative für die Generation 60+ mit dem Ziel, all jene Österreicher:innen, die noch nicht mit dem Internet und der digitalen Welt vertraut sind, zu erreichen und zu begeistern.

Das kostenlose Kursangebot findet einerseits an fixen A1 Standorten statt. Anderseits touren A1 Expert:innen durch ganz Österreich, um auch ländlichere Regionen zu erreichen, sie können kostenlos angefordert werden. Seit April 2021 steht außerdem
ein breites Kursprogramm auch online zur Verfügung, das laufend erweitert wird.

https://www.seniorencolleg.at/

1020 Wien. Computer-, Handy- & Tablet-Schule für Seniorinnen & Senioren, Webinare und Lehrgänge

https://www.qualitaetszeit.at/

1060 Wien. Technik geduldig erklärt. Bei allen Fragen zu Internet, Smartphone, Tablet und Co. Kurse und Coaching

https://edv-oase.at/seniorenkurs.htm

1070 Wien. Vermittlung von Grundkenntnissen, Internet und Email beherrschen, Recherchieren zu persönlich wichtigen Themen, Fotos und Videos bearbeiten und archivieren etc.

Literatur:

**Online- Broschüren des Sozialministeriums zum Thema
Digitale Kompetenzen (seit 2020)**

Das Sozialministerium hat unter www.digitaleSeniorInnen.at zahlreiche Informationen, Studien und Weiterbildungsmöglichkeiten zusammengestellt: z.B. sicheres Bezahlen im Internet, whatsapp&Co, Schutz vor Betrug im Internet, digitale Gesundheitskompetenz und vieles mehr.

Trainer:innen stehen hier zahlreiche Leitfäden zur Verfügung, um digitale Unterrichtseinheiten zielgruppengerecht zu planen und umzusetzen:

Leitfaden für Trainerinnen und Trainer - Digitale Gesundheitskompetenz (2022)

Der Leitfaden „Digitale Gesundheitskompetenz" unterstützt dabei, sich mit der Digitalisierung im Gesundheitswesen vertraut zu machen. Gesundheitsinformationen im Internet, Elektronische Gesundheitsdienste, Gesundheits-Apps, Wearables, nützliche Alltags-Apps Apps für Seniorinnen und Senioren und Angehörige
Teil 1: Digitale Gesundheitskompetenz, Teil 2: Handbuch zur Unterrichtsgestaltung

Leitfaden für Trainerinnen und Trainer - Digitale Trends: AR, VR, KI (2021)

Der Leitfaden „Digitale Trends - AR, VR, KI" unterstützt dabei, sich mit Spatial Computing (AR & VR) sowie künstlicher Intelligenz (KI) vertraut zu machen.
Teil 1: Digitale Trends: AR, VR, KI, Teil 2: Handbuch zur Unterrichtsgestaltung

Leitfaden für Trainerinnen und Trainer - Online mit Gruppen arbeiten (2021)

Der Leitfaden „Online mit Gruppen arbeiten" stellt Tools und Methoden für die digitale Kommunikation mit Gruppen vor. Teil 1: Werkzeuge für die digitale Zusammenarbeit, Teil 2: Handbuch zur Gestaltung von Online-Settings mit Gruppen

Leitfaden für Trainerinnen und Trainer – Internetkriminalität (2020)

Für die sichere Nutzung des Internets ist es wichtig, über mögliche Gefahren Bescheid zu wissen.
Der Leitfaden „Internetkriminalität" informiert über gängige Betrugsfallen im Internet, zeigt, wie diese entlarvt werden können und unterstützt bei der Planung und Umsetzung von digitalen Unterrichtseinheiten.
Teil 1: Bedrohungen im Internet, Teil 2: Handbuch zur Unterrichtsgestaltung mit Übungen, Kursmaterialien und Link- und Leseliste.

Leitfaden für Trainerinnen und Trainer - Digitale Alltagskompetenzen vermitteln (2020)

Der Leitfaden „Digitale Alltagskompetenzen vermitteln" unterstützt Trainer:innen dabei, digitale Unterrichtseinheiten zielgruppengerecht zu planen und umzusetzen.
Teil 1: Kompetenzmodell für digitale Kompetenzen, Teil 2: Handbuch zur Unterrichtsgestaltung mit Übungen, Kursmaterialien und Link- und Leseliste.

Leitfaden für Trainerinnen und Trainer - Online Schulungen planen und durchführen (2020)

Videokonferenzen mit ZOOM, Tipps für den professionellen Auftritt und zur Online-Unterrichtsgestaltung, Stundenbild, Link- und Leseliste, Übersicht über Videokonferenzsysteme, Messenger und Fernwartungssoftware

A1 Broschüre für Seniorinnen und Senioren: Internet einfach erklärt (2020)

Die Broschüre von A1 „So funktioniert's. Internet einfach erklärt." unterstützt Seniorinnen und Senioren beim Einstieg ins digitale Leben.

Herausgeber: A1 Telekom Austria AG, Inhalt erstellt von der Servicestelle digitaleSenior:innen

3.2.1 Positives Beispiel: EU-Projekt zu digitalen Kompetenzen für Seniorinnen

In verschiedenen EU-Projekten zu Lebenslangem Lernen war auch die Förderung von digitalen Kompetenzen für Seniorinnen ein Schwerpunkt. Ein Beispiel dafür ist ein Projekt der Frauenberatungsstelle Oberpullendorf innerhalb des EU-Programms GRUNDTVIG „Click – Computers, Languages and intergenerational Communication in the Kitchen".

Click (2014-2016) war ein Projekt zum Thema „Generationen übergreifendes Lernen am und mit dem Computer anhand von alten Kochrezepten". An diesem Projekt nahmen mehrere Organisationen aus verschiedenen EU-Ländern teil. In jeder beteiligten Einrichtung wurde ein Computerkurs organisiert. Über Internet erfolgte dann die Recherche zu alten traditionellen Gerichten in jedem Land.

Mit Word wurden die Rezepte geschrieben und in Excel konnten die Angaben der Zutaten umgewandelt bzw. berechnet werden, je nach Größe oder Anzahl der Portionen, die gekocht werden sollten. Bilder wurden fotografiert und ebenfalls mit dem Computer bearbeitet und in die Texte eingefügt. Die Rezepte wurden bei den Partnertreffen gekocht und probiert. Es fand dabei ein internationaler und reger Austausch in den Küchen statt.

Am Ende wurde mit allen Rezepten ein Kochbuch gestaltet.

3.3 Wohnen im Alter

Ruhestörung 2016

Die meisten Menschen wünschen sich, auch im hohen Alter in der eigenen Wohnung bleiben zu können. Mit zunehmendem Alter und körperlichen Einschränkungen sind dafür jedoch bauliche Veränderungen nötig. Bei Pflegebedürftigkeit gibt es außerdem die Möglichkeit der Pflege durch Angehörige61 und soziale Dienste oder die Unterstützung durch die 24-Stunden-Pflege.

Senior:innen-Heime oder Pflegeheime sind eine weitere Option.

[61] Siehe auch Kap. 4.2

Auf der Homepage des Sozialministeriums gibt es ausführliche Infos zu den Themen Pflege, Betreuung, Förderungen, Pflegegeld, Pflegekarenz, Pflegeheime, Senior:innenheime und ähnliches: https://www.sozialministerium.at/Themen/Pflege.html

1. Betreutes Wohnen, Senior:innen-WGs, Mehrgenerationenhäuser & Co im Alter als Gegenentwurf zum Leben in Pflegeheimen oder alleine daheim.

(Siehe: http://www.gesund.at/a/wohnformen-betreutes-wohnen)

In den letzten Jahrzehnten haben sich die Ansprüche an Wohneinrichtungen für Senior:innen sehr stark gewandelt. Die „jungen Alten" sind heute im Durchschnitt deutlich später von Gebrechen, Hilfsbedürftigkeit und Vereinsamung betroffen als frühere Generationen. Statt der reinen „Standardversorgung" steht mittlerweile die individuelle Lebensgestaltung im Vordergrund. Diese Entwicklung hat sich besonders auf mögliche Wohnformen ausgewirkt: Viele Pflege- und Altenheime haben ihre Bauweise und das Leistungsspektrum an die neuen Ansprüche angepasst. Außerdem sind neue Wohnprojekte entstanden, die eine sinnvolle Alternative zum familiären Netz bieten können. Wohnformen, die pflegebedürftigen Menschen eine umfassende Betreuung bieten und gleichzeitig ein möglichst selbstbestimmtes Leben erlauben, sind heute so gefragt wie nie.

Betreutes Wohnen[62] ist in alters- und behindertengerechten Wohnhäusern möglich, die extra für ältere Menschen errichtet wurden. Im Gegensatz zum Pflegeheim gibt es keine Rundumbetreuung, sondern nur eingeschränkte Betreuung. Die Bewohner:innen werden aber bei Behördengängen, Arztbesuchen oder Beschaffung von Heilbehelfen unterstützt. Und sie können auch Verpflegung in Anspruch zu nehmen. Betreutes Wohnen wird von verschiedenen Organisationen wie etwa Volkshilfe, Caritas, Diakonie, Hilfswerk oder Samariterbund angeboten.

Betreute Senior:innen-WG:[63] Die Wohngemeinschaft (WG) ist eine Wohnform, die aus dem Leben junger Menschen bekannt ist. Auch in einer Senior:innen-WG teilen sich mehrere Personen eine Wohnung und die anfallenden Kosten. Üblicherweise hat jede/r Mitbewohner:in ein eigenes Zimmer. Gemeinschaftsräume, wie etwa Küche, Wohnzimmer, Bad oder Toilette, werden von allen Mitbewohner:innen genutzt.

---

[62] Siehe: http://www.gesund.at/a/wohnformen-betreutes-wohnen, https://www.wienersozialdienste.at/wohngemeinschaften-fuer-seniorinnen/ https://www.hilfswerk.at/wien/pflege-unterstuetzung/pflege-betreuung/seniorenwohngemeinschaften/

[63] Siehe: http://www.gesund.at/a/wohnformen-betreutes-wohnen

Organisationen, wie z.B. der Samariterbund, betreuen die Bewohner:innen einer solchen Wohngemeinschaft.

Seit einiger Zeit wird diese Wohnform zunehmend von älteren Menschen genutzt, die nicht allein leben wollen, aber dennoch Privatsphäre wünschen. Sie ist ideal für Menschen, die etwa nach dem Verlust des Partners/der Partnerin in einer zu großen Wohnung alleine leben. Für viele ist das eine zu hohe finanzielle Belastung, für manche wird es einfach zunehmend schwieriger, die eigene Wohnung in Ordnung zu halten.

Senior:innen-WGs sind jedoch ungeeignet für Menschen, die ihren gesamten Hausrat und sämtliches Mobiliar behalten wollen oder eher Einzelgänger:innen sind. Sie werden in einer Wohngemeinschaft vermutlich unzufrieden sein und sich nicht wohl fühlen.

Mehrgenerationenhäuser: Menschen verschiedener Altersgruppen leben miteinander entweder in einer Art Siedlungsgemeinschaft in eigenen Häusern oder in einem Haus mit mehreren Wohngelegenheiten. Auch Gemeinschaftsräume oder -orte sind immer Teil einer Mehrgenerationen-Wohnanlage, wodurch Austausch und Kommunikation zwischen den Bewohner:innen ermöglicht wird. In einer solchen Wohnanlage sind beispielsweise Mietwohnungen, Betreutes Wohnen, eine Krabbelstube, Gemeinschaftsräume und ein Café verfügbar.

Ein Beispiel ist das Mehrgenerationenhaus in Waltendorf.[64]

Wohngemeinschaften für Demenzkranke:[65] In einer Wohngemeinschaft für Demenzkranke leben mehrere Betroffene in einem Haus oder einer Wohnung zusammen. Ziel solcher Wohngemeinschaften ist, einen den Bedürfnissen mittlerer bis schwer dementer Personen gerechten Wohn- und Lebensraum zu schaffen, um einen Heimaufenthalt zu vermeiden. Geboten werden professionelle Pflege und Betreuung in einem familienähnlichen Lebensraum. Jede/r Bewohner:in hat ein eigenes Zimmer, so wird die Privatsphäre der Bewohner:innen ermöglicht und ein Rückzugsort geschaffen. Küche sowie Ess- und Wohnzimmer aber auch Bad und Toilette werden von allen Bewohner:innen benützt.

Durch die überschaubaren Strukturen werden Selbstbestimmtheit und Selbstständigkeit gefördert. Spezialisierte Mitarbeiter:innen gestalten das Zusammenleben mit den Bewohner:innen. Durch aktive Beteiligung der Bewohner:innen an alltäglichen Tätigkeiten wird eine bessere Orientierung, mehr Sicherheit und Lebensqualität möglich.

---

[64] http://www.mgh-waltendorf.at/

[65] Siehe: http://www.gesund.at/a/wohnformen-betreutes-wohnen

Wohngemeinschaften für Demenzkranke werden beispielsweise von der Caritas angeboten. In manchen Pflegeheimen gibt es spezielle Validationsstationen für Menschen mit Demenz.

Kosten:[66]

Gesetzliche Regelungen für diese alternativen Wohnformen gibt es nicht, daher variieren die Kosten. Häufig sind sie sozial gestaffelt und hängen vom Einkommen und der Pflegebedürftigkeit ab. Senior:innen haben auch die Möglichkeit, Wohnbeihilfe zu beantragen. Die Genehmigung dieser Beihilfe ist einkommensabhängig. Sowohl für geförderte oder sanierte, aber auch für private Mietwohnungen und für das Leben in Wohngemeinschaften kann Wohnbeihilfe ausbezahlt werden.

Weitere alternative Wohnmöglichkeiten im Alter

Wohnen für Hilfe: Wohnpartnerschaften zwischen Jung und Alt
https://www.wohnbuddy.com, http://www.wohnenfuerhilfe-oehgraz.at

Studierende ziehen in ein Zimmer in der Wohnung einer älteren Person, zahlen eventuell Betriebskosten wie Gas, Wasser, Strom, aber keine Miete und helfen dafür im Haushalt. Auch Gartenpflege, Einkaufen, gemeinsame Spaziergänge oder Unternehmungen sind möglich. Die Anzahl und die Art und Weise der Hilfeleistungen kann variieren und individuell verhandelt werden. Ausgenommen sind jedoch Pflegeleistungen jeglicher Art.

Der jeweilige Verein vermittelt zwischen Zimmer-Anbieter:innen und Studierenden und unterstützt sie dabei, eine Vereinbarung zu treffen. Die/der Vermieter:in kann sich aussuchen, ob sie weibliche oder männliche Mitbewohner:innen haben möchte.

Für die meisten Programme gilt dieselbe Grundregel: Pro m^2 bezogenen Wohnraum hat der/die Mieter:in 1 Stunde Hilfe im Monat zu leisten.

Green care: Betreuung und Pflege auf zertifizierten Bauernhöfen in Österreich.
https://www.greencare-oe.at/gipflerhof+2500+2443195?filter=0,0,0,0

Greencare ist ein Programm, das bäuerliche Familienbetriebe in ganz Österreich dabei unterstützt, zusätzliche Aktivitäten und Leistungen anzubieten – z.B. Gartenpflege, Kräuterwissen, tiergestützte Therapie, Tagesbetreuung für Menschen mit Behinderungen und Demenzkranke. Auf zwei Bauernhöfen gibt es für Senior:innen auch die Möglichkeit, dort zu wohnen und betreut zu werden und an den alltäglichen Aktivitäten teilzunehmen.

[66] Siehe: http://www.gesund.at/a/wohnformen-betreutes-wohnen

Wohnen im Alter im Ausland:[1]
https://www.wohnen-im-alter.de/einrichtung/ausland

Den Lebensabend im Ausland, insbesondere im Süden, zu verbringen, erscheint manchen attraktiv. Die beliebtesten Länder sind Spanien, Portugal und die Türkei, aber auch Thailand. Das Leben ist dort billiger, das Klima im Winter angenehmer. Senior:innenheime und auch Pflegeheime für stationären Aufenthalt werden über entsprechende Plattformen vermittelt, ebenso wie Pflegehotels für kürzere Zeit. Davor sollten die wichtigsten Fragen geklärt werden: Wird ein Visum benötigt?

Muss ich meine Pension versteuern? Welche Versicherung brauche ich? Was passiert im Krankheits- oder Pflegefall?

Gemeinschaftswohnprojekte[1]

Österreichische Initiative für Gemeinsam Bauen und Wohnen: https://www.inigbw.org/

Die Initiative für Gemeinsam Bauen und Wohnen bietet eine Plattform, um all jene zusammen zu führen, die das Thema des gemeinschaftlichen Bauens und Wohnens weiter voranbringen wollen. Sie richtet sich dabei sowohl an Professionalist:innen, wie Architekt:innen, Bauträger und Politiker:innen, als auch an private Personen, die sich für das Bauen und Wohnen in Gemeinschaft interessieren. Ziel ist, die Entstehungsbedingungen für gemeinschaftliche Wohnformen zu verbessern und die Umsetzung konkreter Projekte zu unterstützen.

Wie in anderen europäischen Ländern sind auch in Österreich seit den 1960er Jahren immer wieder Wohnbauvorhaben durch Gruppen realisiert worden, die auf der Suche nach Wohnraum, der ihren individuellen Bedürfnissen entspricht und ein Leben in einer Gemeinschaft ermöglicht, aktiv wurden. Dabei entstanden Projekte wie „Wohnen mit Kindern", B.R.O.T. und die Sargfabrik, die nach wie vor positive Beispiele darstellen. Inzwischen gibt es zahlreiche Gemeinschafts-Wohnprojekte in ganz Österreich, u.a. auch Projekte für Menschen ab 50, wie beispielsweise das Projekt Kolokation[1] in Wien, das von der Architektin Freya Brandl gegründet wurde und nun bereits zwei Nachfolgeprojekte hat.

Die Initiative für Gemeinsam Bauen und Wohnen setzt sich für die Schaffung rechtlicher, organisatorischer und wirtschaftlicher Rahmenbedingungen ein, die es den Menschen ermöglichen, selbstbestimmt und gemeinschaftlich Wohnprojekte zu initiieren und umzusetzen. Zu diesen Rahmenbedingungen gehören Vernetzung, Beratung und Information, die Anpassung der Förderbedingungen, neue Finanzierungs- und Kreditmodelle, Know-how-Transfer und insbesondere das Vorhalten bezahlbarer Grundstücke zur Vergabe an bauwillige Gruppen durch die öffentliche Hand.

Zweimal pro Monat erscheint ein Newsletter der Initiative, mit aktuellen Infos über Veranstaltungen, Projekte, freie Wohnungen etc.

Die WOGEN Wohnprojekte-Genossenschaft:
https://www.diewogen.at/

Seit Anfang 2016 ist Österreichs erste Baugenossenschaft für gemeinschaftliche Wohnprojekte aktiv, die ersten Projekte sind bereits in Vorbereitung. Elf Expert:innen aus dem Bereich gemeinsames Bauen und Wohnen haben am 7. Oktober 2015 Die WoGen Wohnprojekte-Genossenschaft mit Sitz in Wien gegründet. Sie ist die erste genossenschaftliche Bauträgerin in Österreich, die ausschließlich gemeinschaftliche Wohnprojekte errichtet und betreibt. Die elf Gründer:innen kommen aus bereits bestehenden Wiener Wohnprojekten und aus der Wohnprojekte-Szene.

Die WoGen versteht Wohnen als Grundrecht und möchte allen interessierten Menschen die Umsetzung ihres gemeinschaftlichen Wohntraums ermöglichen – unabhängig von Alter, Herkunft, besonderen Bedürfnissen, wirtschaftlicher und sozialer Lage, Ethnie und kultureller Zugehörigkeit. Die WoGen ist inklusiv, nachhaltig, partizipativ und soziokratisch organisiert. Sie realisiert Wohnen ohne Rendite und setzt Projekte in ganz Österreich um, die jeweils im Gemeinschaftseigentum der Genossenschaft stehen. Die Bewohner:innengruppen organisieren sich dabei als Verein, der das jeweilige Haus von der Genossenschaft pachtet. Gleichzeitig sind sie Genossenschafter:innen der WoGen und gestalten als solche ihr jeweiliges Haus von Anfang an selbst mit.
Sie erhalten ab der ersten Projektidee umfassende Unterstützung, die sich durch die gesamte Bauphase bis in die Zeit des gemeinschaftlichen Wohnens erstreckt.
Die Gründer:innen der Genossenschaft haben aus ihren eigenen Erfahrungen gelernt, worauf es beim Bau und Erhalt eines Wohnprojekts ankommt. Die angebotenen Dienstleistungen umfassen neben planerischen und baulichen Angelegenheiten beispielsweise auch Gemeinschaftsbildung, Einschulung in Kommunikations- und Organisationsmethoden und Hausverwaltungsdienste.

WOAL – Wohnen ohne Alterslimit: https://www.woal.at/

Die Leitidee von WOAL: Die Zukunft des Alterns liegt in Gemeinschaften, denn sie sind solidarischer, leben gesünder und glücklicher. Sie bieten einen Weg zu Selbstwirksamkeit und Resilienz. Die Vereinsmitglieder haben ein Konzept für ein Wohnumfeld für ältere Menschen entwickelt, in dem diese auch alt und pflegebedürftig sein und eines Tages auch sterben können. Dieses Wohnumfeld soll Vorteile und Elemente von institutioneller Betreuung einerseits und Pflege andererseits zusammenführen – in einem anregenden und solidarischen sozialen Umfeld.

Das erste WOAL-Haus entsteht derzeit in Wien Oberlaa[1].

Frauenwohnprojekte in Wien: https://www.frauenwohnprojekt.info/

Je kleiner die Wohnung ist, die sich jemand leisten kann, desto wichtiger sind niedrigschwellige Begegnungsräume außerhalb der eigenen vier Wände. Das ist ein wichtiges Element gendergerechter Planung.

Es gibt in Wien drei [ro*sa] frauenwohnprojekte: das erste [ro*sa] KalYpso im 12. Bezirk, das zweite [ro*sa] Donaustadt, das dritte [ro*sa] im 11. Und das vierte entsteht derzeit im 3.Bezirk.

Das erste Wiener Frauenwohnprojekt [ro*sa] KalYpso ist von Frauen initiiert und umgesetzt worden, seit August 2009 in einem Wohnhaus im Kabelwerk in Meidling.

Das Motto: Verträge in Frauenhand!

Die Idee dahinter: Zusammenleben in einer Gemeinschaft, bestimmt von Frauen. Männer ziehen mit ihrer Partnerin ein, Frauen auch.

Beginenhöfe in Deutschland:
https://www.dachverband-der-beginen.de/beginenprojekte

Beginenhöfe stellen eine Wiederbelebung einer mittelalterlichen Wohnform für Frauen dar. Sie sind Wohnprojekte für Frauen verschiedenen Alters. Grundlegend ist die Idee der Wahlverwandtschaft, gegenseitige Unterstützung und Solidarität.

2. Frauen-Wohnprojekte: Ergebnisse einer Studie in Deutschland:[67]

Aus 32 selbstorganisierten Frauenwohnprojekten in Deutschland wurden 40 Interviewpartnerinnen aus 9 Projekten mit mindestens 5jähriger Bestandsdauer und verschiedenen Orientierungs-Schwerpunkten ausgewählt: Wohngemeinschafts-Begeisterte mit Sehnsucht nach Wahlverwandten, Lesben, politisch aktive Feministinnen, spirituell Engagierte, Sozialdemokratinnen und Kommunistinnen etc.

Die Bewohnerinnen:

- Vor allem Frauen ab Mitte 50. Insbesondere die Projekte der letzten 15 Jahre wurden von älteren Frauen gegründet, die meisten sind fit und haben viele Pläne. Oft ist es jedoch schwierig, jüngere Projekt-Frauen zu finden. Teils wohnen auch alleinerziehende Mütter im Projekt, wenn es prozentmäßig zu wenige sind, fühlen sie sich jedoch eher als Außenseiterinnen.
- Vor allem Frauen aus Sozialberufen mit unterschiedlich ausgeprägtem feministischen Bewusstsein
- Relativ homogen – in den Wohnprojekten gibt es nur sehr wenige Migrantinnen, Frauen mit geistigen Behinderungen, Suchtkranke, Transsexuelle und Frauen aus ähnlich marginalisierten Gruppen.

[67] Becker, Ruth/ Linke, Eveline, 2015

Selbst gesteckte Ziele:

- Solidarität, Gemeinschaft und Vielfalt
- Ältere Frauen wollen Einsamkeit und Isolation entgegenwirken, das Altersheim überspringen und das Pflegeheim lange hinausschieben.
- Alleinerzieherinnen sollen Unterstützung bekommen.
- Gemeinsame politische Aktivitäten, Stadtteil- und Kulturaktivitäten
- Demokratische Entscheidungsfindung
- Umweltfreundlichkeit
- Schaffung von Frauenräumen
- Und vieles mehr…

Ziele, die in der Selbstdarstellung interessanterweise meist fehlen: Kreativität, Spaß haben…

Größe:

- Die meisten Projekte haben 10-30 Wohnungen, das kleinste hat 4, das größte 50 Wohnungen.
- Kleinere Projekte sind leichter zu handhaben, größere bieten mehr Vielfalt und mehr Möglichkeiten.

Organisation:

- Die meisten sind Miet-Projekte auf Vereins-Grundlage.
- Mehrere Genossenschaftsprojekte und einige Eigentumsprojekte, eines davon auf Stiftungs-Basis
- Nicht alle haben sich um Förderungen bemüht, da dies auch Nachteile hat.
- Männer sind nur als Gäste willkommen (oder als Kinder).

Bauliche Besonderheiten:

- Gemeinsam benützte Außenräume, wie Garten, Hof, Dachterrasse. Gemeinschaftsräume – werden unterschiedlich gut angenommen. Wichtig ist offenbar, dass Gemeinschaftsräume attraktiv gestaltet, hell und freundlich und so gelegen sind, dass frau oft an ihnen vorbeigeht und mitbekommt, wer sich gerade drinnen aufhält. Andernfalls wird der Gemeinschaftsraum wenig genutzt.
- Konfliktpunkt ist oft die ästhetische Gestaltung des Gemeinschaftsraums, dadurch fehlt dann mitunter die Identifikation mit dem Raum.

- Gästewohnung
- Barrierefreiheit
- Wohnung für Pflegerin
- Veranstaltungsraum, der auch vermietet wird

Konfliktpotentiale:

- Gestaltung von Gemeinschaftsräumen
- Unterschiedliche Nutzung z.B. der Gästewohnung
- Hausversammlung – hat zwar hohen symbolischen Stellenwert, wird aber oft nur als unangenehme Pflicht gesehen, nur die Hälfte der Bewohnerinnen kommt regelmäßig. Ursprüngliche Erwartung war, dass hier auch Inhaltliches besprochen wird, dass sich die Bewohnerinnen gegenseitig kennenlernen, real geht es aber meist nur um Sachfragen (vor allem Verwaltung der Gelder, Reinigung, Instandhaltung der Gemeinschaftsbereiche, Maßnahmen zur Beseitigung von Baumängeln und Ähnliches).
- Verhältnis zum Geld, zu Ordnung und Ästhetik
- Zu hohe gegenseitige Erwartungen von Alleinerzieherinnen und von alten Frauen
- Lesben und Heteras
- Unterschiedliche Konzepte – „anders leben" oder „anders wohnen"
- „Gemeinschaftlich leben" bedeutet für viele sehr Unterschiedliches – z.B. gemeinsame Tätigkeiten, Kommunikation, Verantwortung, Aufgaben, Interessen, gegenseitige Unterstützung etc.
- Besondere Position der Initiatorinnen
- Die gefühlte Aufteilung in sehr Aktive, gemäßigt Aktive, weniger Aktive und nicht Integrierte. Oft trauen sich Frauen nicht, ihre speziellen Fähigkeiten einzubringen – aus Bescheidenheit oder aus Vorsicht.
- Selbstverwaltung – Aufgabe, Last oder Kommunikationsstifterin? Unterschiedliche Demokratie-Vorstellungen und heimliche Hierarchien
- Die Idee „Babysitting im Tausch gegen Altenpflege" scheint gerade in Frauenprojekten nicht wirklich zu funktionieren. Länger anhaltende Pflegebedürftigkeit wird von der Gemeinschaft nicht getragen, dafür braucht es Pflegedienste und professionelle Betreuerinnen.

Verbesserungs-Ideen:

- Anfangsrunden bei Hausversammlungen, wo jede etwas von sich sagt, um einander ein wenig kennenzulernen – z.B. „Was habe ich in dieser Woche Schönes erlebt"
- Konfliktmanagement – bei Konflikten zwischen Bewohnerinnen durch eine Art Schieds-Instanz oder gemeinsames Gespräch mit Vertrauensfrauen
- Kombination mit „Betreutem Wohnen" und Pflegediensten für pflegebedürftige Bewohnerinnen

Was bekommen die Frauen im Wohnprojekt?

Zahlreiche Vorteile:

- Alltägliche Kontakte und Unterstützung, ungeplante und unkomplizierte nette Begegnungen und Gespräche, ohne sich das monatelang vorher ausmachen zu müssen, Hilfe bei der Alltagsbewältigung und in Notfällen – z.B. Einkauf und Bekocht-werden im Krankheitsfall, Babysitting, Blumen gießen bei Abwesenheit etc.
- Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit, ein sexismusfreier Raum ohne Männergewalt
- Gruppen-Aktivitäten und gemeinsame Freizeit-Unternehmungen, z.B. Yoga, Singen, Meditieren, Wandern, Feste etc.
- Eigene Wohnung und Gefühl der Gruppen-Zugehörigkeit – dazugehören, ohne immer bei allem dabei zu sein
- Räume der Emanzipation
- Die meisten Interviewpartnerinnen sind zufrieden und würden wieder in diesem Projekt einziehen.

www.frauenwohnprojekte.de – Dokumentation von Frauenwohnprojekten, geordnet nach verschiedenen Gesichtspunkten. Mit einem Leitfaden zu folgenden Fragen: Initiierung, Klärung, Grundfragen, Rechtsformen, Finanzierung, Förderung, Realisierung und Bewirtschaftung
(http://www.frauenwohnprojekte.de/fileadmin/media/pdfs/fwp_projektanalyse.pdf)

Reflexion - Fragen zur Erkundung der eigenen Wohnbedürfnisse:

Was bedeutet für mich „Gemeinschaft", „Familie", „Wahlverwandtschaft", „Individualität"…?

Wieviel Rückzug und wieviel Gemeinschaftserlebnisse brauche ich im Alltag?

Marie von Ebner-Eschenbach:
„Man bleibt jung, solange man noch lernen, neue Gewohnheiten annehmen und Widerspruch ertragen kann."

Literatur:

Becker, Ruth/ Linke, Eveline (2015): Mehr als schöner wohnen! Frauenwohnprojekte zwischen Euphorie und Ernüchterung. Sulzbach/Taunus: Ulrike Helmer Verlag

Deutsch, Dorette (2007): Lebensträume kennen kein Alter- Neue Ideen für das Zusammenwohnen in der Zukunft. Frankfurt: Krüger Verlag

Deutsch, Dorette (2007): Schöne Aussichten fürs Alter. Wie ein italienisches Dorf unser Leben verändern kann. München: Piper Verlag

Huber, Andreas (Hg.) (2008): Neues Wohnen in der zweiten Lebenshälfte. Birkhäuser Verlag

Ironside, Virginia (2006): Nein, ich will keinen Seniorenteller! München: Goldmann Verlag

Meier, Beatrice (2015): Alleine war gestern. Köln: Kiwi Verlag

Obermüller, Martin/ Helfert, Marlene (2011): Neue Formen des Wohnens und Zusammenlebens im Alter. Berlin: Südwestdeutscher Verlag für Hochschulschriften

Ossowski, Leonie (2005): Die schöne Gegenwart. München: Piper Verlag

Links:

http://www.gesund.at/a/wohnformen-betreutes-wohnen: österreichweite Infos zum Wohnen im Alter

http://www.gemeinsamwohnen.at/links: zahlreiche Links zu bestehenden und geplanten Wohnprojekten in Österreich und Deutschland

https://kolokation.weweb.at/ Gemeinschaftswohnprojekte für Menschen ab 50 in Wien

https://www.greencare-oe.at/gipflerhof+2500+2443195?filter=0,0,0,0 Infos über Betreuung und Pflege auf zertifizierten Bauernhöfen in Österreich

www. wohnen-ohne-alterslimit.at – Verein zur Entwicklung von Lebensperspektiven im Alter
http://wohnen-ohne-alterslimit.at/das-erste-woal-haus/

https://www.wohnbuddy.com – Plattform zur Vermittlung von Wohnraum für Hilfe: Senior*innen stellen Wohnraum für Studierende zur Verfügung

www.diewogen.at : Wohngenossenschaft für gemeinschaftliche Wohnprojekte, Projekte in Wien, Graz und Eisenstadt

https://www.inigbw.org/: Initiative für gemeinschaftliches Bauen und Wohnen – Infos, Veranstaltungen und Projekte

https://www.bring-together.de/de/plus/ Infos zu österreichischen und deutschen Gemeinschafts-Wohn-Projekten

http://www.frauenwohnprojekt.info/ Frauenwohnprojekte in 4 Wiener Bezirken

www.gartendergenerationen.net – Wohn- und Gartenprojekt in Herzogenburg, NÖ

www.frauenwohnprojekte.de: Frauenwohnprojekte in Deutschland - mehr als Schöner Wohnen

www.wohnprojekt-olga.de: Nürnberger Wohnprojekt - Hausgemeinschaft von 11 Frauen

www.lesbenundalter.de - u.a. Infos über Wohnprojekte für lesbische Frauen

https://www.lesbenundalter.de/wp-content/uploads/2023/02/4_FV-Wohnen2021_DokumentationWeb.pdf :

Dokumentation der Fachtagung „Gut (lesbisch) leben und wohnen - Utopie oder Grundrecht? Altersarmut und Wohnperspektiven. Teilhabe lesbischer und alleinlebender Frauen an der Wohnraumgestaltung und Stadtentwicklung in Brandenburg." Potsdam 2021

www.wohnenfuerhilfe.org: Plattform für Vermittlungen in Deutschland

www.homeshare.org – weltweite Projekte

https://www.dachverband-der-beginen.de/beginenprojekte

3.4 Freiwilligentätigkeit und zivilgesellschaftliches Engagement

In der Pensionsphase, wenn plötzlich Zeit vorhanden ist und genügend Kraft sowie eine ausreichende Gesundheit bestehen, erscheint ein freiwilliges und/oder zivilgesellschaftliches Engagement als ideale Antwort auf einige der immer wieder genannten schwierigen Themen dieser Lebensphase. Denn die Freiwilligentätigkeiten können Struktur, Sinn, Anerkennung und soziale Einbindung in das eigene Leben bringen. Viele Studien zeigen, dass freiwilliges Engagement die physische und mentale Gesundheit fördert und zu einer höheren Lebenszufriedenheit und generellem Wohlbefinden führt.[68] Optimal ist ein Stundenausmaß von 2-15 Stunden in der Woche.

[68] Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: 3. Bericht zum freiwilligen Engagement in Österreich. 3. Freiwilligenbericht, 2019, S. 65

Gesamtgesellschaftlich bildet das freiwillige Engagement das Rückgrat der zivilgesellschaftlichen Kultur.[69]

Was ist Freiwilligentätigkeit? Sie wird definiert als eine Leistung, die freiwillig und ohne Bezahlung von Personen außerhalb des eigenen Haushalts erbracht wird. Es ist eine Leistung zum Nutzen des Gemeinwesens oder haushaltsfremder Personen, also kein Hobby. Bereits diese Definition schließt allerdings viele unbezahlte Care-Tätigkeiten von Frauen aus, die innerhalb der Familie erfolgen (wie das Kümmern um alte Eltern oder Enkelkinder) und die ebenfalls essentiell für das gesamtgesellschaftliche Gefüge sind.

Unterschieden wird zwischen formeller Freiwilligentätigkeit, die im Rahmen einer Organisation erfolgt, z.B. bei der freiwilligen Feuerwehr und der informellen Freiwilligentätigkeit, die auf privater Basis zwischen Freiwilligen und Leistungsempfäng:innen passiert, z.B. bei der Nachbarschaftshilfe.

Was ist bürgerschaftliches bzw. zivilgesellschaftliches Engagement? Darunter wird ein freiwilliges Engagement zur Einflussnahme und Teilhabe an der Gestaltung und Weiterentwicklung des öffentlichen Lebens verstanden. Dies kann in unterschiedlichen Gruppen und Organisationsformen geschehen, die nicht staatlich sind, also NGO und NPO.

Im Folgenden werden einige Ergebnisse aus den Freiwilligenberichten des Sozialministeriums aus den Jahren 2015 und 2019 vorgestellt. Einige Möglichkeiten zum freiwilligen Engagement mit weiterführenden Websites folgen unter 3.4.2, illustriert von einem „Positiven Beispiel", dem Gemeinschaftsgarten am Bahnhof Kritzendorf. Die „Omas gegen Rechts" sind ein Beispiel für politisches und zivilgesellschaftliches Engagement von Senior:innen.

1. Empirische Ergebnisse zum freiwilligen Engagement

Wer beteiligt sich?

- 46% der österreichischen Bevölkerung sind freiwillig tätig, das sind ca. 3,4 Millionen Menschen. 31% engagieren sich formell, 30% informell.
- Frauen und Männer engagieren sich gleich viel, wobei Männer prozentuell etwas mehr im formellen Bereich tätig sind (M: 34%, F:28%), Frauen etwas mehr im informellen (M: 28%, F:33%).
- Die Beteiligungsquote ist besonders hoch bei den 60-69-Jährigen (57%) und beträgt auch bei den 70-79-Jährigen noch 43%.

[69] Sozialminister Rudolf Anschober im Vorwort des 3. Freiwilligenberichts 2019

- Je höher die Ausbildung, desto aktiver sind die Betreffenden. Formell engagiert sind besonders finanziell abgesicherte Menschen.
- Personen mit Migrationshintergrund sind genauso aktiv wie die ohne Migrationshintergrund, sie sind besonders im informellen Bereich engagiert.

Formelles Engagement

- Dazu gehören etwa: Vereine aus den Bereichen Kunst und Kultur, Katastrophen- und Rettungsdienst, Soziales und Gesundheit, Umwelt/Natur/Tierschutz, Politik und Bildung sowie Sport- und Turnvereine und kirchlich-religiöse Vereine.
- Geschlechtsspezifische Unterschiede gibt es im Katastrophendienst, im Sport und bei politischen Interessensvertretungen (hier jeweils mehr Männer) und in den Bereichen Soziales/Gesundheit und kirchlich-religiöse Tätigkeiten (hier sind besonders Frauen der Altersgruppe 60-69 aktiv), bei Bildung und Flüchtlingshilfe (mehr Frauen).
- Das Engagement erfolgt zumeist regelmäßig und umfasst bei den über 60-Jährigen etwa 5 Stunden in der Woche.

Informelle Freiwilligentätigkeit

- Diese umfasst: diverse Haushaltstätigkeiten, Handwerkliches, Besuche bei und Betreuung von bedürftigen Personen, Gartenpflege, Amtswege und Schriftverkehr, Fahrtendienste, Katastrophenhilfe, unbezahlte Nachhilfe.
- Geschlechtsspezifische Unterschiede: Männer engagieren sich mehr bei Katastrophenhilfe und Handwerklichem, Frauen bei Nachhilfe und Haushaltstätigkeiten.
- Das Zeitausmaß ist bei Frauen etwas höher als bei Männern (4 St. vs. 3 Stunden/Woche). **Am zeitintensivsten sind Frauen ab 60 Jahren engagiert.**

Gründe für Engagement

- Es werden sowohl altruistische Motive (anderen helfen, Gemeinwohl) als auch solche des persönlichen Nutzens und der Steigerung des eigenen Wohlbefindens genannt (macht Spaß und Freude, Fähigkeiten und Kompetenzen können eingebracht werden, Menschen treffen und neue Freundschaften schließen, etwas dazulernen, fit und aktiv bleiben, Anerkennung bekommen).

- Warum wird keine Freiwilligentätigkeit ausgeübt? Man ist noch niemals gefragt/gebeten worden oder hat noch nicht darüber nachgedacht. Oder aber die Inanspruchnahme durch familiäres Umfeld ist zu hoch, um sich noch anderweitig zu engagieren.
- Es gibt Informationsbedarf: Das finden besonders die, die selbst freiwillig tätig sind.

Literatur:

Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz: Bericht zur Lage und zu den Perspektiven des freiwilligen Engagements in Österreich (2. Freiwilligenbericht), 2015

Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz: 3. Bericht zum freiwilligen Engagement in Österreich. 3. Freiwilligenbericht 2019

2. Möglichkeiten für freiwilliges Engagement

Das Spektrum für freiwilliges Engagement ist riesig. Wo und wie sich Personen engagieren, hängt aber oft vom Zufall ab: Ob ich angesprochen werde und es gut passt, ob ich gerade eine Information über ein Thema bekommen habe, das mich berührt und es ein entsprechendes Angebot des Engagements gibt, ob ich jemanden kenne, der bereits eine Tätigkeit ausübt, die ich interessant finde oder ob es eine Tradition in der Gemeinschaft oder Familie gibt, sich für ein Anliegen zu engagieren (z.B. Freiwillige Feuerwehr, Nachbarschaftshilfe, politische Aktivitäten).

Der Übergang in die Pension ist ein guter Zeitpunkt, sich das zukünftige freiwillige Engagement genauer zu überlegen:

- In welchem Zeitausmaß möchte ich mich engagieren, wie regelmäßig kann ich arbeiten?
- Welches Thema oder Anliegen spricht mich an und ist mir wichtig?
- Welche Fähigkeiten und Kompetenzen kann und möchte ich einbringen?
- Welches meiner Bedürfnisse soll die freiwillige Tätigkeit erfüllen (soziale Einbindung, Selbständigkeit, Anerkennung, Lernen)?

Gerade Frauen, die auch bisher viel Care-Arbeit geleistet haben und dies noch tun, werden leicht wieder für ebensolche Freiwilligenarbeit, etwa in der informellen Nachbarschaftshilfe, angesprochen. Die Freiwilligenarbeit bietet aber auch die Möglichkeit, Neues zu probieren.

Eigenständige Recherche von Websites, der Besuch von Freiwilligenmessen oder das Gespräch mit ehrenamtlich Tätigen können helfen, die eigene Situation mit bestehenden Möglichkeiten abzugleichen.

Hier einige **Anregungen**:

Die Website www.freiwilligenweb.at versteht sich als zentrale Informationsdrehscheibe und Vernetzungsplattform für Interessierte und Organisationen. Es gibt u.a. Informationen über Freiwilligenzentren und Freiwilligenmessen.

In allen Bundesländern gibt es **Freiwilligen- oder Ehrenamtsbörsen**, etwa:

https://www.wien.gv.at/gesellschaft/ehrenamt/freiwillig/. Diese Initiative der Stadt Wien bringt Freiwilligenorganisationen und Interessierte zusammen.

Die Freiwilligenbörse Niederösterreich https://www.freiwilligenboerse-noe.at/ vernetzt Angebot von Freiwilligenarbeit mit Menschen, die sich engagieren wollen.

Große Hilfsorganisationen bieten meist ein breites Angebot von Möglichkeiten des Engagements:

Freiwilliges Engagement bei der **CARITAS**: https://www.caritas.at/spenden-helfen/freiwilliges-engagement . Die Möglichkeiten sind vielfältig: Besuchsdienste, Lernhilfe, Freizeitgestaltung, Kulturbuddy, gärtnern, Begleitung auf Ausflügen, kochen, Lebensmittel ausgeben, zuhören und vorlesen, administrative und organisatorische Tätigkeiten, usw.

Ehrenamtliche und freiwillige Arbeit für die **VOLKSHILFE**: www.volkshilfe.at/ehrenamt. Die Volkshilfe sucht Freiwillige für Besuchsdienste, Fahrtendienste, Organisation von Reisen, Bildungsarbeit, für administrative Aufgaben sowie für die Arbeit mit Kindern oder Senior:innen, für Beratung und Unterstützung von Armuts-Betroffenen u.ä.

Engagement beim **Roten Kreuz:** https://www.roteskreuz.at/ich-will-helfen/ich-will-mich-freiwillig-engagieren

Zwei konkrete Initiativen:

FREI.Spiel – www.freispielwien.at – wurde 2013 von Dorith Salvarani-Drill gegründet. Freispiel bietet Freiwilligen-Arbeit mit Kindern in Wiener Horten mit hohem Anteil an sozial benachteiligten Kindern: Freiwillige spielen, basteln, singen, werken, sporteln, lesen, unterstützen beim Lernen und vieles mehr.

OMAS GEGEN RECHTS – www.omasgegenrechts.at – ist eine zivilgesellschaftliche überparteiliche Initiative, die sich – 2017 von Monika Salzer auf Facebook gegründet - in den politischen Diskurs einmischen will. Ältere Frauen, sogenannte Omas, erheben ihre Stimme zu den Problemen und Fragestellungen der heutigen Zeit in sichtbaren Aktionen. Omas gegen rechts gibt es in allen österreichischen Bundesländern.

Interessensvertretungen von Senior:innen in Österreich

Der Seniorenrat (www.seniorenrat.at) ist die gesetzliche Interessensvertretung von 2,3 Millionen Senior:innen in Österreich. Er versteht sich als Dachverband von Senior:innenorganisationen, die im ganzen Bundesgebiet vertreten sind und mindestens 10.000 Mitglieder haben. Vier Organisationen erfüllen diese Kriterien:

- Der Pensionistenverband (SPÖ nahe), www.pvoe.at, mit Präsident Dr. Peter Kostelka und mehr als 300.000 Mitgliedern
- Der Österreichische Seniorenbund (ÖVP nahe), www.seniorenbund.at, mit Präsidentin LAbg Ingrid Korosec und rund 286.000 Mitgliedern
- Der Österreichische Seniorenring (FPÖ nahe), www.oesr.at, mit Bundesobmann Thomas Richler und knapp 60.000 Mitgliedern
- Die ÖGB PensionistInnen (als Teil des ÖGB), mit Vorsitzendem Werner Thum und 180.000 Mitgliedern.

(alle Zahlen Stand 31.12.2020, laut homepage des Seniorenrats)

Zusätzlich nehmen als Expert:innen an den Vorstandssitzungen des Seniorenrat folgende Organisationen teil:

- Der Zentralverband der Pensionistinnen und Pensionisten Österreichs (KPÖ nahe), www.zvpoe.at, mit Obmann Mag. Michael Graber
- GG+ - Die Grünen Generation plus (Grüne Senior:innen), https://generationplus.gruene.at, Obfrau Doris Eisenriegler.

Positives Beispiel: Gemeinschaftsgarten am Bahnhof Kritzendorf

Im Jahr 2008 begann der Weg zum viel beachteten Gemeinschaftsgarten am Bahnhof Kritzendorf: Die Klosterneuburger Bürger:innenliste PUK (Plattform unser Klosterneuburg), die sich gegen den Bau der Umfahrungsstraße und für Umweltschutz engagierte, finanzierte Edith Czernilofsky – damals 68 Jahre alt – und einer weiteren Frau eine Ausbildung zur Landschaftsführerin. Die Idee war, dass sie im Augebiet von Klosterneuburg und Kritzendorf Führungen anbieten, um die Schönheit und Schutzbedürftigkeit der Aulandschaft möglichst vielen Menschen nahezubringen.

Dazu wurde von der PUK-Frauengruppe der Verein „Natur-Kunst-Vermittlung“[70] gegründet. Konzept, PR-Material und erste Au-Führungen wurden dann 2009-2011 durch ein EU-Projekt gemeinsam mit der NÖ Landesregierung finanziert. Der Verein mietete am Bahnsteig 2 des Bahnhofs Kritzendorf einen Raum – das „Kräuterstübchen“.

[70] www.natur-kunst-vermittlung.at

Daraus entwickelte sich die fruchtbare Zusammenarbeit mit der ÖBB, gestartet vor allem durch die Initiative von Edith Czernilofsky. 2012 hatte sie die Idee, rund um den Bahnhof Kritzendorf einen Garten anzulegen. Davor gab es dort hauptsächlich Gestrüpp, das zum Wegwerfen von Mist einlud.

In weiterer Folge legten Edith Czernilofsky und die Vereinsfrauen (alle sind 50+, davon mehrere in Pension) einen Gemeinschaftsgarten rund um den Bahnhof an – zunächst auf Bahnsteig 2, inzwischen auch auf Bahnsteig 1. Diese Bahnhofsgärten werden nun seit mehreren Jahren durch die Gemeinde Klosterneuburg subventioniert sowie durch Vereinsmitglieder und Privatpersonen gesponsert. Gepflegt wurden die Gärten vor allem durch Edith Czernilofsky sowie einige Helfer:innen und verwaltet durch den Verein „Natur-Kunst-Vermittlung" mit Edith Czernilofsky als Obfrau – sie hat ihre Arbeit und ihre Motive beim Ruhestörungsseminar 2019 präsentiert. Leider ist Edith Czernilofsky 2023 verstorben. Viele Menschen haben sie gekannt und haben berührende Nachrichten auf Facebook geschrieben – wie sehr sie den Bahnhofsgarten lieben und Edith dafür danken.

Der Garten wird nun vom Verein – zu dem vor allem die PUK-Frauengruppe gehört – weiterbetrieben.

Zu den Erfolgen des Projektes zählen nicht nur die Freude am schönen Anblick des Gartens für Bahnfahrer:innen, sondern auch der 2. Preis beim European Award for Ecological Gardening sowie der Umweltpreis der Stadtgemeinde Klosterneuburg, die 2017 verliehen wurden und 2018 die Rettung der Lampisterie – eines kleinen architektonischen Juwels – auf Bahnsteig 1. Der Verein hat in der Lampisterie 2021 eine Ein-Bild-Galerie eröffnet – eine Idee von Maria Nebehay, auch sie ist bereits in Pension. Jeden Monat gibt es seither eine gut besuchte Vernissage mit Bildern von Künstler:innen aus Klosterneuburg und Wien.

Es ist also gelungen, aus einem Bahnhof ein regionales Kommunikationszentrum zu machen!

3.5 Leben und Reisen mit wenig Geld

Ruhestörung 2014 und 2023

Wie bereits in Kapitel 1 beschrieben, sind Frauen überproportional oft von Altersarmut betroffen – hauptsächlich aufgrund unseres Pensionssystems, das seit 2005 die gesamte berufliche Lebenszeit für die Berechnung der Alterspension heranzieht und

(unbezahlte) Care-Arbeit zu wenig berücksichtigt. Die Pensionseinkommen von Frauen sind deshalb nur etwa halb so hoch wie die von Männern, der Pensions-Gap ist skandalös groß. Auch mit Ausgleichszulage liegt das Einkommen von Pensionistinnen oftmals unterhalb der Armutsgrenze. Daher ist es für Berater:innen wichtig, über grundsätzlichen Pensionsanspruch und Förderungen und Unterstützungsmöglichkeiten für finanziell Benachteiligte Bescheid zu wissen, ebenso wie über Reisen mit wenig Geld.

Oft wird angenommen, dass es in Österreich eine Mindestpension gibt, das ist jedoch nicht der Fall. Stattdessen bekommen vor allem Frauen eine Ausgleichszulage – falls sie grundsätzlich einen Anspruch auf Alterspension haben. Dieser wird in Österreich nur von Personen erworben, die **mindestens 7 Jahre** durch ihre **Berufstätigkeit** in die Sozialversicherung eingezahlt haben und **weitere 8 Jahre** durch **Ersatzzeiten** einbringen können, wie etwa Arbeitslosengeld und Kindererziehungszeiten, damit die insgesamt nötigen **15 Einzahlungsjahre** für die Alterspension erreicht sind. Die Ausgleichszulage ist eine Art Sozialhilfe und eine der Voraussetzungen besteht darin, dass die betreffende Person maximal 8 Wochen pro Jahr im Ausland sein darf – was besonders für Migrantinnen im Alter ein Problem sein kann.

Weitere wichtige Informationen und detaillierte Zahlen zum Thema Altersarmut und Alterspension, Altersteilzeit, AMS-Aktionen, Arbeitslosenunterstützung und Notstandshilfe sowie Pflegegeld sind in der Zusammenstellung von Katharina Kickinger auf der Homepage www.netzwerk-frauenberatung.at zu finden.

Leben mit wenig Geld

Die folgenden Informationen hat Katharina Kickinger, Mitarbeiterin der Caritas und Lektorin an der FH Campus Wien, beim Ruhestörungsseminar 2023 präsentiert, speziell zum Thema Unterstützung von armutsgefährdeten bzw. -betroffenen Frauen durch Befreiungen, Beihilfen und Ermäßigungen.

1. Bundesweite Unterstützungen

Befreiung von der Rezeptgebühr

- Nettoeinkommen unter dem Ausgleichszulagenrichtsatz
- 2023: Alleinstehende Person: 1.110,26 Euro. Paare: 1.751,56 Euro
- Familienbeihilfe, Wohnbeihilfe, Pflegegeld werden nicht zum EK gezählt
- Bezieher:innen einer Pension mit Ausgleichszulage, Asylwerber:innen und Personen, die nur auf Grund des Bezugs der BMS in die Krankenversicherung einbezogen sind, erhalten die Befreiung von Gesetz wegen, sie müssen sie daher nicht eigens beantragen.
- Zuständige Stelle: Krankenversicherungsträger

- Rezeptgebührenobergrenze
- Serviceentgelt für die E-Card

Befreiung von der Rundfunkgebühr und Zuschuss zum Fernsprechentgelt

- Voraussetzung: Bezug von Pflegegeld, Pension, Arbeitslosengeld, Notstandshilfe, Pensionsvorschuss, Stipendium aus sozialen Gründen, Mindestsicherung
- Nettoeinkommen unter Befreiungsrichtsatz (2023: 1 Person: 1.243,49€)
- Befreiung auch möglich, wenn bereits Schulden vorhanden sind!
- Befreiung nicht rückwirkend.
- https://www.gis.at/befreiungsrechner
- Ab 01.01. 2024: „ORF-Gebühr"
- Achtung: Fernsprechentgeltzuschuss gebührt nur einmal pro Person bzw. nur eine Zuschussleistung pro Haushalt
- Festnetz oder Handy (inkl. Internet)
- Z.B. „HoT Sozial"/„Spusu GIS-Befreit" - gratis Tarife
- https://www.gis.at/befreiung/antragsformulare

Vergünstigungen Mobilität

- Jahreskarte der Wiener Linien: ab 65 Jahren € 246
- Vorteilscard für Seniorinnen (ab 65) 29 € für ein Jahr
- Klimaticket Österreich (ab 65), 821€
- Westbahn-Tickets: Ermäßigungen ab 60 Jahren

Geldaushilfen im Notfall

- Hilfe in besonderen Lebenslagen (Stadt Wien)
- Sozialberatungsstellen privater Träger (Caritas, Rotes Kreuz)
- Unterstützungsfonds der ÖGK (für Gesundheitskosten)
    - Für Versicherte der ÖGK
    - Finanzielle Belastungen im Zusammenhang mit Aufgaben der gesetzlichen Krankenversicherung
    - Berücksichtigt werden die Familien-, Einkommens- und Vermögensverhältnisse.
      Leistungen, für die die ÖGK zuständig ist:
    - Heilbehelfe und Hilfsmittel, Zahnersätze, Zahnspangen, Krankenhauskosten für Angehörige
    - Die Kosten müssen insgesamt mindestens EUR 40,00 betragen und können auch gesammelt eingereicht werden.
      Nicht gefördert werden:
    - Bestattungskosten
    - Kosten für Rehabilitations-, Erholungs- oder Kuraufenthalte
    - Kostenbeiträge für Spitalsaufenthalte
    - Umbau- oder Lebenserhaltungskosten

2. Unterstützungen in Wien – gibt es oft in ähnlicher Form auch für die anderen Bundesländer oder Gemeinden, das muss jeweils recherchiert werden

Wohnbeihilfe

- Zuständige Stelle: MA50
- Maximaleinkommen für eine Person: 1053,64 €
- Kriterien: Haushaltseinkommen, Wohnungsgröße, anrechenbarer Wohnungsaufwand, zumutbarer Wohnungsaufwand.
- Österreichische Staatsbürger:innen/EU-Bürger:innen/Asylberechtigte Personen/ Drittstaatsangehörige, die seit mindestens 5 Jahren legal in Österreich leben
- Wohnbeihilfe-Checker: https://stp.wien.gv.at/online-assistent/frontend/de/196/Wohnbeihilfe-Checker

Mietbeihilfe für Pensionist:innen

- Bei Bezug einer Pension in Höhe der Ausgleichszulage/Personen ab 60/65 Jahren
- Lebensmittelpunkt und Aufenthalt in Wien
- Österreichische Staatsbürger:innenschaft oder gleichgestellt
- Kein Vermögen über gesetzlichem Vermögensfreibetrag
- Mietbeihilfe wird 12xjährlich ausbezahlt.
- Anspruch ab dem Monat, der auf Antragstellung folgt.
- Online-Formular:
- https://www.wien.gv.at/amtshelfer/gesundheit/gesundheitsrecht/sozialhilfe/mietbeihilfe.html#voraussetzungen
- Wird automatisch auch als Antrag auf Ausstellung des Mobilpasses gewertet.

Mobilpass – was?

- Ermäßigte Monatsnetzkarten und Halbpreisfahrscheine der Wiener Linien
- Ermäßigung der Hundeabgabe von 50% für maximal einen Hund
- Ermäßigte Jahreskarte bei den Büchereien Wien
- Ermäßigten Eintritt in die städtischen Bäder Wiens
- Ermäßigung bei Kursen der Wiener Volkshochschulen
- Einkaufen in den Sozialmärkten Wien

Mobilpass – wer?

- Bezieher:innen der Wiener Mindestsicherung und Mietbeihilfe bekommen ihre Mobilpässe von der Magistratsabteilung 40 automatisch zugeschickt.
- Auf Antrag können auch folgende Personen einen Mobilpass bekommen: Bezieher:innen einer Pension mit Ausgleichszulage, Bewohner:innen eines Pensionistinnenwohnhauses, Wohn- und Pflegeheimes oder einer Behinderteneinrichtung bei Bezug des Sozialhilfe-Taschengeldes oder Mindestfreibetrages
  Bezieher:innen von Unterhalt in der Höhe der Ausgleichszulage ab dem

Kulturpass

- Mit diesem Ausweis erhalten Menschen mit geringem Einkommen freien Eintritt in zahlreiche kulturelle Einrichtungen und können kostenlos kulturelle Veranstaltungen besuchen. Er ist gedacht für Menschen, die unter der Armutsgefährdungsgrenze leben oder die die Wiener Mindestsicherung, eine AMS-Leistung oder eine andere Sozialleistung erhalten.
- Die Ausgabe des Kulturpasses erfolgt über viele soziale und karitative Hilfsorganisationen und Betreuungsstellen, das Arbeitsmarktservice und die Sozialzentren der MA40.
- https://hungeraufkunstundkultur.at/wien

Tuwas-Pass

- Mit diesem Pass erhalten Menschen mit geringem Einkommen die Möglichkeit, Kurse bei den vier Wiener Sportverbänden (Sportunion, ASKÖ, ASVÖ und WAT) zu besuchen.
- Voraussetzungen wie bei Kulturpass
- https://www.bewegungshunger.info

Vergünstigungen aufgrund des Alters

- Städtische Bäder: ab 65 Jahren
- „Urlaub in der Sommerfrische“: ab 60 Jahre; https://kwp.at/pensionistenklubs/programm/sommerurlaub/
- Energieunterstützung (Plus): https://www.wien.gv.at/gesundheit/leistungen/mindestsicherung/energieunterstuetzung.html

Hilfe in besonderen Lebenslagen (Wien)

- Drohender Wohnungsverlust (Mietrückstände, Räumungsklage, Delogierungstermin)
- Unerwartete Kosten im Zusammenhang mit der Energieversorgung (z. B. Jahresabrechnungen)
- Notwendige Instandsetzung der Wohnung oder Installationsarbeiten
- Finanzielle Ausgaben für die Anmietung einer Wohnung (Kaution, Provision, Maklergebühren), vor allem zur Beendigung oder Verhinderung von Obdachlosigkeit
- Sonstige nicht leistbare Ausgaben, die notwendig sind, um die Existenzsicherung zu gewährleisten

Reisen mit wenig Geld

In der Pensionsphase auf Reisen zu gehen und die Welt zu sehen, ist ein weit verbreiteter Wunsch. Da jedoch Frauen oft mit sehr kleinen Pensionen auskommen müssen, ist das für sie besonders schwierig. Es gibt jedoch auch für Menschen mit kleinem Budget Möglichkeiten, Reisen mit wenig Geld zu unternehmen, etwa indem sie sich einem Projekt anschließen, als Granny-Aupair zu einer Familie ins Ausland ziehen, halbtags auf einem Biobauernhof arbeiten oder bei Haus- und Gartenarbeit helfen, Haus und Haustier betreuen oder einfach nur Wohnung tauschen. Die Palette reicht von weltweiten Freiwilligenprojekten, für die ein Kostenbeitrag bezahlt werden muss, über Arbeitsmöglichkeiten mit Taschengeld, solchen mit freier Kost und Logis bis zu fast kostenlosem Wohnungstausch oder Couchsurfing. Einzig die Fahrtkosten müssen fast in jedem Fall bezahlt werden. Aber auch hier gibt es günstige Möglichkeiten, angefangen vom Klima-Ticket über billige Überland-Busse oder Mitfahrmöglichkeiten.

1. Weltweite Freiwilligenprojekte - mit Kostenbeitrag

Der Vorteil eines Freiwilligenprojekts gegenüber einer einfachen Urlaubsreise besteht darin, mit gleichgesinnten Menschen an sinnstiftenden Projekten zu arbeiten, andere Kulturen kennenzulernen und dabei in einer Gruppe aufgehoben zu sein.

Die angeführten Organisationen organisieren Freiwilligenprojekte und Praktika in verschiedenen Ländern, auf allen Erdteilen, für Menschen ab 18. Und sie betreuen die Teilnehmer:innen.

Die Kosten sind unterschiedlich je nach Projekt, Dauer und Ort.

Die Unterkünfte sind meist einfach. Manche Organisationen bieten spezielle 50+ - Programme an.

Der Einsatz variiert von 2 Wochen bis 1 Jahr. Die Schwerpunkte der Projekte liegen in den Bereichen Umwelt- und Tierschutz, Wildlife, Unterricht, Soziales und Bautätigkeiten.

www.volunteering.at

Diese Homepage betreibt der **gemeinnützige** Verein Grenzenlos, eine **überparteiliche Organisation** mit Sitz in Wien. Grenzenlos ist seit 1949 im interkulturellem Freiwilligenaustausch tätig. Grenzenlos wird von seinen Mitgliedern (ehrenamtliche Mitarbeiter:innen, Rückkehrer:innen und Teilnehmer:innen der Vereinsprogramme) getragen. Grenzenlos betreibt Regional- und Kontaktstellen in Wien, Oberösterreich, der Steiermark, Kärnten, Salzburg, Tirol und Vorarlberg. Die inhaltliche Programmarbeit wird zum Teil von Ehrenamtlichen abgedeckt.

Es gibt spezielle Programme für Menschen 50+.

www.freiwilligenarbeit.de

Deutschlands größte unabhängige Informations- und Vergleichsplattform zum ehrenamtlichen Engagement im Ausland. Die Organisation gibt Antworten auf alle Fragen rund um einen Auslandsaufenthalt als Volunteer, unterstützt die Freiwilligen bei der Vorbereitung und hilft dabei, Freiwilligenprojekte von vielen verschiedenen Organisationen miteinander zu vergleichen.

Es gibt spezielle Projektangebote für „Ältere" – 30+, 50+…
http://www.freiwilligenarbeit.de/freiwilligenarbeit-fuer-aeltere.html

www.sci-d.de

Service Civil International organisiert Workcamps und langfristige Projekte in den Bereichen: Friedensarbeit, Unterricht, Sozialarbeit, Umweltschutz

Kosten: 310,- Euro Organisationsbeitrag. Bei Projektmitarbeit bekommt man oft Taschengeld, bei manchen Projekten ist aber auch ein Beitrag für Unterkunft und Verpflegung zu zahlen.

www.independentvolunteer.org

Englischsprachige NGO-Datenbank mit zahlreichen weltweiten Freiwilligenprojekten ohne Vermittlungsgebühr. Aufgelistet nach Ländern oder Sachbereichen mit den jeweiligen Projekt-Kosten.

2. Weltweite Arbeitsmöglichkeiten mit Taschengeld

In den letzten Jahren entstanden einige Organisationen, die Aupair-Möglichkeiten für Frauen 50+ vermitteln. Meist kostet das einen kleinen Beitrag für die Organisation sowie die Fahrtkosten zum Aupair-Ort. Während des Aufenthaltes bekommen Granny-Aupairs in der Regel freie Kost und Logis und ein Taschengeld.

www.granny-aupair.com

Online-Portal für

- Frauen ab 50, die als Aupair-Oma eine Zeitlang im Ausland leben möchten
- Familien, die sich von einer erfahrenen und liebevollen Aupair-Oma im Alltag unterstützen lassen möchten
- alleinstehende Menschen, die in den Genuss einer Gesellschafterin im altmodischen Sinn kommen möchten

Seit 2010 wurden über 500 Grannies in 40 Länder vermittelt. Es gibt viele zufriedene Mitglieder, weltweite Medienberichte, seriöse Angebote und interessante soziale Projekte u.a. in Indien, Afrika, Vietnam und Südamerika.

https://www.aupair.com/find_aupair.php?quick_search=search&language=en

Vermittlung von weltweiten Aupair-Stellen, Kontakten zu einer Gastfamilie oder einem sozialen Projekt für Frauen 50plus.

3. Weltweite Arbeitsmöglichkeiten gegen Kost und Logis:
Farmarbeit und Hilfe in Haus und Garten

www.wwoof.at: We're Welcome On Organic Farms

Wwoof ist eine weltweite friedliche Bewegung von Freiwilligen, die auf biologischen Höfen für freie Kost und Logis mithelfen, ein Austausch zwischen Stadt und Land, Jung und Alt, verschiedenen Ländern, Sprachen und Kulturen.

Wwoof ermöglicht Erfahrungen im biologischen Land- und Gartenbau, fremde Länder mit ihrer Sprache und Kulturen kennen zu lernen, einmal raus aufs Land zu kommen, neue Kontakte zu knüpfen, biologische Landwirtschaft zu unterstützen, günstig zu reisen und nicht zuletzt einen Beitrag für den Frieden in der Welt zu leisten.

Wwoof nahm 1971 seinen Anfang in England. Die Londoner Sekretärin Sue Coppard hatte diese großartige Idee. Seit 1996 gibt es eine eigenständige Wwoof-Österreich-Gruppe.

Wie funktioniert Wwoof?

Nach Eingang des Mitgliedsbeitrages erhalten Interessierte per Post eine Hofliste mit mehr als 220 biologischen Höfen. Diese mit dem eigenen Namen und einer Nummer versehene Hofliste ist zugleich der Mitgliedsausweis. Die Höfe in Österreich liegen in allen Bundesländern und zeigen die unterschiedlichsten landwirtschaftlichen Schwerpunkte. In einem nicht ganz regelmäßig erscheinenden Rundbrief werden die Neuheiten der Hofliste, allgemeine Informationen und Erfahrungsberichte mitgeteilt. Anhand der Liste wird mit dem Hof ein Aufenthalt vereinbart. Einzelheiten werden mit dem Hof direkt abgesprochen, z.B.: Anreisemöglichkeiten, Länge des Aufenthaltes, Art der Verpflegung, oder auch die Möglichkeit, Kinder mit auf den Hof zu nehmen.

Wwoofer:innen erhalten für ihre Mithilfe auf dem Hof freie Unterkunft und Verpflegung. Eine Grundversicherung in Form einer Kranken- bzw. Reiseversicherung ist unbedingt erforderlich und muss selbst finanziert werden.

www.farmarbeit.de

Vermittelt wird Farmarbeit, vor allem in Australien, Neuseeland, Kanada, USA, Irland, Lateinamerika und auch in anderen Ländern.

Ob Farmstay, Ranchstay, Work and Travel, Farm and Travel, Working Holidays mit Pferden, Pferde Aupair, Agri-Home, Farm- und Ranchurlaub, Agrotourismus, WWOOF sowie Volunteer-Projekte im Bereich der ökologischen Landwirtschaft oder auch in der Reittherapie - hier gibt es umfassende Informationen und viele spannende Programm- bzw. Projekt-Vorschläge für einen Auslandsaufenthalt auf einer Farm oder Ranch.

https://www.workaway.info/en/info/how-it-works/workawayer

Plattform zur Vermittlung von Gastgeber:innen und arbeitswilligen Reisenden, die 4-5 Stunden pro Tag in Haus oder Garten arbeiten und dafür freie Kost und Unterkunft bekommen sowie Zugang zur lokalen Kultur. Workaway bietet also sowohl die Möglichkeit, Interessierte aus der ganzen Welt für ein paar Tage oder Wochen bei sich aufzunehmen und mit ihrer Hilfe kleinere Arbeiten im eigenen Haushalt zu erledigen als auch selbst bei Gastgeber:innen in fremden Ländern tätig zu werden. Die Berichte auf der Plattform zeigen, wie positiv diese Einsätze meistens verlaufen.

4. Freie Unterkunft durch Haus- und Haustierbetreuung

https://www.trustedhousesitters.com/house-and-pet-sitting-assignments/

Plattform zur Vermittlung von Gastgeber:innen weltweit, die wegen Urlaub oder sonstiger Abwesenheit eine Person suchen, die ihre Wohnung bzw. Haus, Garten oder Haustiere betreut. Die Unterkunft ist kostenlos.

5. Freie Unterkunft durch Wohnungstausch und Couchsurfing

www.intervac.at

Zwei Tauschpartner:innen aus verschiedenen Ländern vereinbaren den Tausch ihres eigenen Heims für den Urlaub. Wann und wie lange bestimmen die Tauschpartner:innen. In einer Datenbank sind verfügbare Häuser und Wohnungen aus Europa und Übersee mit den Tauschwünschen der jeweiligen Bewohner:innen aufgelistet. Der Tausch ist kostenfrei, man zahlt jedoch eine jährliche Mitgliedsgebühr.

Couchsurfing:

Couchsurfing speziell für Frauen: Online-Plattformen für Netzwerke von Frauen, die anderen Frauen ein Gästebett zur Verfügung stellen und umgekehrt bei Frauen in anderen Ländern übernachten können. Durch Registrieren und Bezahlen eines Mitgliedbeitrages erhält frau Zugriff auf die Mitgliederlisten.

www.nomadsister.com

https://www.facebook.com/groups/827526708697603/
Facebookgruppe Host a sister 50plus

www.womenwelcomewomen.org.uk:

Women Welcome Women World Wide – das Frauen-Reise-Netzwerk

5W (oder 3W, wie es damals hieß) wurde 1984 von Frances Alexander in Großbritannien gegründet. Es wurde zunächst als europäische Organisation konzipiert und von Dr. Patricia Niedzwiecki, der damaligen Herausgeberin von „Women of Europe“, dem EU-Informationsbulletin zu Frauenangelegenheiten, bekannt gemacht.

Mit ihrer neu gegründeten Organisation plante sie, Frauen überall in Europa miteinander zu vernetzen, damit diese einander treffen und gegenseitig besuchen können. 5W ist sozusagen eine Frühvariante des Couchsurfens für Frauen. Heute hat 5W etwa 2.300 Mitglieder in 88 Ländern überall auf der Welt.

6. Günstige (Mit)Fahrgelegenheiten

https://www.blablacar.de/
Vermittlung von Mitfahrgelegenheiten und Information über Fernbusse

https://www.klimaticket.at/
Günstiges Bahnfahren in Österreich

7. Ermutigung und spezielle Tipps für alleinreisende Frauen

https://www.women-on-the-road.com/

Literatur:

Hansen, Michaela/ Goris, Eva (2013): Als Granny Aupair in die Welt. München: dtv-Verlag

Krätschmar, Tanja (2014): Clara und die Granny-Nannys. München: Blanvalet Taschenbuchverlag

Kapitel 4: Umgang mit Verlust und Krankheit

Je älter Menschen sind, desto öfter sind sie von Verlusten betroffen – insbesondere dem Verlust von wichtigen Menschen und dem Verlust beziehungsweise der Einschränkung der eigenen Gesundheit, sowie der Gesundheit von Angehörigen und Freund:innen. Das sind Lebensveränderungen, die mit Trauer und Krisen verbunden sein können sowie mit Belastungen als pflegende Angehörige.

4.1 Trauer, Resilienz und Krisenbewältigung

Ruhestörung 2015

Erkenntnisse der Trauerforschung (nach George Bonanno, klinischer Psychologe[71])

Je älter wir werden, desto wahrscheinlicher und häufiger ist es, einen sehr geliebten wichtigen Menschen zu verlieren.

Trauer nach dem Verlust einer geliebten Person kann je nach Persönlichkeit und Verlustintensität sehr unterschiedlich sein, verschieden lang dauern und unterschiedliche Phasen und Muster haben. Sie kann, muss aber nicht, ein langwieriger Prozess mit bestimmten Phasen sein. Das erste Jahr nach dem Verlust ist oft schwierig, besonders wenn es sich bei der geliebten verstorbenen Person um den Lebenspartner/die Lebenspartnerin oder das eigene Kind handelt.

Ebenso häufig kommt es vor, dass Menschen trotz des Schmerzes relativ schnell die intensive Trauer überwinden und sich in ihrem Alltag gut zurechtfinden.

In den meisten Fällen ist keine Psychotherapie notwendig, aber Beratung kann helfen. Die meisten Menschen verfügen über genügend psychische Widerstandskraft (Resilienz), um einen schmerzlichen Verlust grundsätzlich zu bewältigen, auch wenn sie vielleicht noch sehr lange Wehmut fühlen beim Gedanken an die verstorbene Person und das „alte" Leben. Trauer wird häufig als Wellenbewegung wahrgenommen – mit schmerzhaften, aber auch positiven Gefühlen.

Um Trauer zu verarbeiten, sind das soziale Umfeld, ein Zugehörigkeitsgefühl und emotionale Unterstützung durch Angehörige und Freund:innen besonders wichtig. Auch Erholungsphasen mit Lachen und Humor helfen.

---

[71] Bonnano, George, 2012

Manche Menschen bleiben sehr lange Zeit in irgendeiner Form in Kontakt mit verstorbenen geliebten Personen – was in unserer Kultur mitunter befremdlich wirkt, in anderen jedoch völlig normal ist.

Denken kann trösten: Beschäftigung mit den Geheimnissen von Leben und Tod, Möglichkeiten des Weiterlebens und der Existenz einer Seele, dem Sinn des Lebens und seiner Begrenztheit, Fragen nach dem woher/wohin…

Trauerphasen (nach Verena Kast, Psychoanalytikerin[72])

Reaktionen auf den Verlust eines geliebten Menschen können, müssen aber nicht, in Phasen verlaufen, wie sie die Psychotherapeutin Verena Kast schildert. Es ist dennoch gut, darüber Bescheid zu wissen, um sich nicht für „verrückt" zu halten, falls der Trauerprozess ähnlich verläuft, auch wenn Trauer individuell verschieden erlebt und bewältigt werden kann.

Bei schweren langen Krankheiten wird meist schon vor dem Tod Trauer vorweggenommen, durch psychische „Besorgnisarbeit".

- Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens

  Schock, Empfindungslosigkeit, sich selbst starr fühlen, mitunter auch unkontrollierbare Verzweiflung – kann Tage bis Wochen dauern.
  Was hilft? Unterstützung durch Freund:innen und Angehörige bei der Bewältigung des Alltags. Helfer:innen sollten laut Kast auch eigene Betroffenheit und Trauer äußern. In dieser und der nächsten Phase sollten nach Möglichkeit keine weitreichenden Entscheidungen getroffen werden.
- Phase der aufbrechenden Emotionen

  Emotions-Chaos: Trauer, Zorn, Angst, Niedergeschlagenheit, Schuldgefühle, wobei aber auch Erleichterung möglich ist. Große Empfindlichkeit, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sind stark eingeschränkt. „Kindische" Bedürfnisse (Plüschtier, nicht allein sein wollen…). Kann mehrere Wochen dauern.
  Was hilft? Der Trauer und den widersprüchlichen Gefühlen Raum geben, auf gute Ernährung und Erholungszeiten achten, sich selbst und dem eigenen Körper Gutes tun, über die verstorbene Person sprechen, zuhören. Auch Ablenkung, Lachen und Humor sind wichtig, um sich erholen zu können.

[72] Kast, Verena, 2012

- Phase des Suchens und Sich-Trennens

  Intensive Erinnerungen an die verstorbene Person, Orientierungslosigkeit – kann Wochen bis Monate dauern.

  Was hilft? Auseinandersetzung und innere Zwiegespräche, Gespräche mit Helfer:innen (aus Freundes- und Familienkreis oder Beratungsstelle). Was wurde verloren? Was bleibt? Langsame Ablösung und Abschied. Abschiedsbrief an die verstorbene Person schreiben. Sachen und Kleidung der verstorbenen Person weggeben. Sich dem Schmerz aussetzen, um ihn schließlich zu überwinden. Auch Wut und Bitterkeit in Bezug auf die verstorbene Person zulassen, nicht idealisieren. Helfer:innen können Perspektiven aufzeigen für einen Neubeginn.
- Phase des neuen Selbst- und Weltbezuges

  Abschied vom „alten" Leben. Die trauernde Person verändert sich, neue Selbständigkeit, neues Selbstwertgefühl, neue Lebensmuster und neue Beziehungen entstehen, ohne die verstorbene Person zu vergessen.

  Was hilft? Manchen helfen Rituale wie Friedhofsbesuch oder Erinnerungstage. Kurzfristige Rückfälle in starken Schmerz und Trauer sind möglich, können der weiteren Aufarbeitung dienen. Was wurde durch den Verlust auch gewonnen? Die Helfer:innen müssen mit all diesen Veränderungen zurechtkommen. Sie sollen mitschwingen, jedoch nicht versuchen, die betroffene Person in der Trauersituation zu halten, um selbst „große Helfer:innen" zu bleiben.

Aufgaben von Trauerbegleitung - Hilfestellung geben, um:

- die Wirklichkeit und Bedeutung des Verlustes zu akzeptieren
- den Schmerz des Verlustes zu erfahren und zu verarbeiten
- etwaige Schuldgefühle zu reduzieren
- die Beziehung zur verstorbenen Person neu zu definieren
- sich einer Umgebung ohne die verstorbene Person anpassen zu lernen, auch Schönes im eigenen Leben zuzulassen
- etwas Neues zu beginnen – neue Gewohnheiten, neue Eindrücke, neue Kontakte, etwas Neues lernen
- den Humor zu behalten

Probleme unterdrückter und chronifizierter Trauerprozesse:

Bleiben Menschen in der ersten Trauerphase stecken, um Trauer zu vermeiden, kann sich das durch ein anhaltendes Gefühle der Leere äußern oder durch besondere

Tapferkeit und Geschäftigkeit – so als hätte sich das eigene Leben gar nicht wirklich verändert durch den Tod des geliebten Menschen.

Verdrängte Trauer kann mitunter auch Jahre nach dem Verlust zu psychosomatischen Beschwerden, Beziehungsproblemen, depressiven Verstimmungen, Schlaflosigkeit u.ä. führen.

Wenn Menschen dagegen in späteren Trauerphasen steckenbleiben, kann es geschehen, dass sie nicht mehr aus der Trauer herausfinden. Gründe dafür können z.B. sein:

- aggressive Gefühle gegenüber der verstorbenen idealisierten Person, die nicht ausgedrückt werden konnten
- Selbstvorwürfe und anhaltendes Grübeln
- Schuldgefühle wegen Lieblosigkeit gegenüber der verstorbenen Person
- das Triggern früherer Verluste durch den Tod dieser Person
- wenig soziale Unterstützung

Das kann zu schweren Depressionen bis zu Selbstmordgedanken führen.

Was hilft? Der Trauerprozess sollte in diesen Fällen nachgeholt werden, etwa durch Psychotherapie und indem über die verstorbene Person, über die Beziehung zu ihr und über die Veränderungen im Leben der Betroffenen gesprochen wird.

„Abschiedlich leben“. Verena Kast hat diesen Begriff geprägt und meint damit die Akzeptanz ständiger Veränderungen und Verluste, die das Leben mit sich bringt – auch Scheidung, Trennung, Krankheit, Alterserscheinungen, Übersiedlungen, Berufswechsel, Pensionierung u.ä. gehören dazu. Solche Veränderungen lösen persönliche Entwicklungen aus. Immer wieder müssen wir Aspekte von uns zurücklassen, neue erfahren und lernen, neue Werte zu entwickeln. Es gibt viele unterschiedliche Wege zur Bewältigung von Veränderungen und Verlusten. Kreativität und Spiritualität können dabei eine große Hilfe sein und Vertrauen darauf, dass sich wieder etwas Neues ergibt, das auch positive Aspekte hat.

Ressourcen- anstelle von Problemorientierung

In den letzten Jahren haben psychologische Ansätze, welche Ressourcen[73] in den Mittelpunkt von Lebensfähigkeit und Bewältigung psychischer Krisen stellen (positive Psychologie), stark an Bedeutung gewonnen.

[73] Diegelmann, Christa/ Isermann, Margarete, 2011

Ressourcenorientierung betont die Hilfe für Gesundheitsförderung (Salutogenese) anstelle des Fokusses auf Faktoren der Krankheitsentwicklung (Pathogenese). Von Vertreter:innen der positiven Psychologie wurden Faktoren erforscht, die zur positiven Entwicklung von Individuen und Gesellschaft beitragen und Wege zur Stärkung dieser Faktoren. Studien haben ergeben, dass die Veränderung von alltäglichen Gewohnheiten, z.B. Denk- und Handlungsmustern, dabei eine wichtige Rolle spielt.

Es geht jedoch nicht darum, Leid und Verlust zu leugnen und eine „rosarote Brille" aufzusetzen, sondern Trauer, Wut und Verzweiflung anzuerkennen, aber nicht darin zu verharren. Denn durch die langfristige und permanente Aktivierung bestimmter Emotionen entstehen gedankliche Netzwerke, die „Autobahnen" gleichen – das hat neurobiologische Forschung ergeben. Es ist wichtig, den Ausblick auf Ausfahrten oder andere Wege freizulegen, sie auszuprobieren und auszubauen. Wenn neue, positive Verbindungen immer wieder bewusst genutzt werden, werden diese schließlich automatisch aktiviert.

Ressourcen sind dabei hilfreiche Kraftquellen, die einem Menschen innerlich und äußerlich zur Verfügung stehen. Um in einer Krisenphase eine neue Balance der Gefühle zu finden, geht es demnach besonders um die Aktivierung folgender Bereiche:

- intellektuelle Ebene, z.B. eigene und fremde Reaktionen besser verstehen, Neues lernen
- physiologische Ebene, z.B. Koordination, körperliche Übungen, Sport
- soziale Ebene, z.B. Freundschaften stärken, neue Kontakte schließen, Hilfe suchen und annehmen
- psychologische Ebene, z.B. Stärkung von Resilienz und Vertrauen

Resilienz und Krisenbewältigung[74]

Als Resilienz wird die psychische Widerstandskraft bezeichnet, also die Fähigkeit eines Menschen, auf Herausforderungen flexibel zu reagieren, Störungs- und Frustrationstoleranz zu entwickeln und auch in schwierigen Lebenssituationen Ressourcen mobilisieren zu können. Der Begriff stammt aus der Physik und bedeutet Abprallen, Zurückspringen, elastisch reagieren.

Diese Fähigkeit steht Menschen in unterschiedlichem Ausmaß zur Verfügung und wird vermutlich durch stabile positive Beziehungen in der Kindheit gefördert. Sie kann aber von jedem Menschen auch später entwickelt und gefördert werden. Dafür gibt es konkrete Anregungen und Ansätze:

[74] Thun-Hohenstein, Leonard/ Lampert, Kerstin/ Altendorfer-Kling, Ulrike, 2020

- soziale Beziehungen pflegen
- Krisen als überwindbar betrachten
- Veränderungen als Teil des Lebens akzeptieren
- eigene Ziele anstreben
- aktiv werden
- Belastungen auch als Gelegenheit zum Wachstum ansehen
- ein positives Selbstbild pflegen
- eine breitere Perspektive einnehmen
- Hoffnung fördern
- für sich selbst gut sorgen

Weitere Wege zur Stärkung von Resilienz:

- Neuronale Vernetzungen im Gehirn bestimmen unsere körperlichen und psychischen Reaktionen, sie werden in der frühen Kindheit geprägt, können jedoch das ganze Leben hindurch verändert und durch neue erfolgreiche Lösungen gestärkt werden. Wichtig sind die Fragen: Was hat mir bei Krisen und Verlusten geholfen? Was kann ich daraus lernen?
- Neue positive Erfahrungen sind hilfreich und umso wirksamer, je mehr Sinne daran beteiligt sind – Bilder, Gedanken, Klänge, Körpergefühle etc. – und je öfter die neue Erfahrung wiederholt wird. Dadurch werden im Gehirn neue „Autobahnen" gebildet, denn das Gehirn ist eine Art lebenslange Baustelle und bis zuletzt veränderungsfähig.
- Selbst aktiv sein oder durch andere unterstützt werden ist wichtig, um Angst und bedrohliche Situationen besser aushalten zu können. Vor allem positive und vertraute soziale Beziehungen wirken angstlösend.
- Positive Emotionen, gute soziale Beziehungen, eine optimistische Grundhaltung, die Pflege eines positiven Selbstbildes und Eigenfürsorge sind Ressourcen gegen Angst und tragen zu Resilienz bei.
- Resilienz kann auch durch bewusste Veränderung ganz kleiner alltäglicher Aktivitäten und Gewohnheiten gestärkt werden sowie durch gute geistige Nahrung, z.B. aufbauende oder lustige Literatur oder Filme.

Kraftquellen und Methoden zur Krisenbewältigung[75]

Das Krisen-ABC:

Keep cool

Ressourcen aktivieren

Innehalten

Sinn finden

Engagement

Neues entdecken

Aktiv werden

Bewertungen ändern

Chancen erkennen

Keep cool: sich selbst beruhigen und entspannen

- Konzentration auf Atem und Lächeln

Ressourcen aktivieren durch Stärkung von:

- Körper (z.B. gut essen, Sport, Bewegung, Massage...)
- Emotionen (z.B. Lieblingsmusik, Tagebuch schreiben, Humor, Singen, Lieblingsduft...)
- sozialen Beziehungen (Vereinsleben, Chor, soziale Projekte...)
- Liebe (Spiritualität, Freundschaften, Haustiere, Solidarität, Nächstenliebe...)
- Imaginationen (innerer Wohlfühlort, innere Helfer:innen, Gepäck ablegen, Vorbilder, eigene positive Erfahrungen, aufbauende Filme und Bücher...)
- Natur (Blumen, Bäume betrachten, Elemente wahrnehmen...)

Innehalten: Konzentration auf die Gegenwart („Immer ist Jetzt die beste Stunde")

- Achtsamkeit stärken durch bewusste Lenkung der Wahrnehmung. Hilfreich dafür sind Meditation, Yoga u.ä.
- MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) – Konzept von Jon Kabat-Zinn (wichtige Elemente sind tägliche Meditation, Body-Scan und Yoga-Übungen)

---

[75] Diegelmann, Christa/ Isermann, Margarete, 2011

- innere Erfahrungen benennen und beschreiben
- dem eigenen Körper bewusst Gutes tun
- Übung: täglich 3 Dinge, Erfahrungen oder Situationen aufschreiben, die gut getan haben

Sinn finden:

Zitat von Vaclav Havel: „Hoffnung ist eben nicht Optimismus. Es ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, ohne Rücksicht darauf, wie es ausgeht".

- Was gibt meinem Leben Sinn? Was hat meine persönliche Entwicklung gefördert? Wo liegen meine wirklichen Kraftquellen?
- Kunst kann eine wichtige Kraftquelle sein – Krisen im Leben von Künstler:innen sind oft Auslöser von besonders schöpferischen Phasen und Aktivitäten.
- Krisen können helfen, das gute Leben und wichtige Wünsche nicht zu verschieben.

Engagement:

Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, dass Spiegelneuronen dafür sorgen, dass unsere sozialen Interaktionen auf uns selbst zurückwirken. Soziales und politisches Engagement, Großzügigkeit und Dankbarkeit wirken stärkend.

Neues entdecken:

Es ist hilfreich, Neugier zuzulassen und zu entwickeln, eigene innere Schätze zu entdecken und neue wohltuende kleine Gewohnheiten zu entwickeln.
Übung: einen anderen Weg nach Hause gehen oder fahren und dabei drei interessante Dinge entdecken.

Aktiv werden:

Bewusst tägliche kleine Gewohnheiten ändern, wohltuende Rituale finden.
Für die eigene Basis sorgen, durch:

- gute Ernährung
- körperliche Bewegung
- stärkende Gedanken - auch Eigenlob stärkt
- Übung: „Was kann ich gut? was macht mir Freude?"

Bewertungen ändern:
Innere Einstellungen und Gedanken haben große Kraft, wirken auf Körper und Psyche. Gerade in Krisensituationen ist es wichtig, eingefahrene negative Bewertungen und Urteile zu überprüfen – über mich selbst, über andere Menschen, über „die Welt":

Woran hindern sie mich vielleicht? Welchen kleinen Schritt könnte ich tun, um sie zu ändern?

Chancen erkennen:

Fragen zur Selbstreflexion:

- Was müsste ich in meinem Leben ändern, um meine Krise als Chance zu erkennen?
- Welche Lebensthemen oder Sehnsüchte könnte ich für mich neu entdecken?

Krisen können besser bewältigt werden, wenn wir Vertrauen – die Grundlage des Lebens – fördern:

- in eigene Fähigkeiten und Handlungsmöglichkeiten
- in soziale Beziehungen
- in die Welt/ Spiritualität

Denn: „Wo Schatten ist, ist auch Licht."

Weitere hilfreiche Übungen zur Krisenbewältigung:

- jeden Tag drei Dinge, über die du dich gefreut hast, wahrnehmen und aufschreiben oder jemandem erzählen
- das Wohlfühl-ABC hilft bei Einschlafproblemen: pro Buchstaben 5 Dinge oder Aktivitäten überlegen, die dir guttun, z.B. Afrika-Reise, Ayurveda-Kur, Achtsamkeitsmeditation, Alle wichtigen Freund:innen einladen, Ausgehen…
- Entspannungsübungen und Körperübungen: z.B. geräuschvoll gähnen, im Stehen wippen und sich schütteln, in den Körper summen
- Distanzierungsübungen: z.B. belastende Erinnerungen in einen Tresor legen und diesen verschließen, Reporter-Technik – belastende Erlebnisse wie in einem sachlichen Zeitungsbericht beschreiben
- Ressourcen überlegen und aktivieren: z.B. Ernährung, Bewegung, soziale Beziehungen, Spiritualität, Natur…
- Überlegen, welchem Lebensbereich du gerne mehr Aufmerksamkeit schenken würdest
- Neue Gewohnheiten entwickeln

Literatur:

Bonnano, George (2012): Die andere Seite der Trauer. Verlustschmerz und Trauma aus eigener Kraft überwinden. Bielefeld: Aisthesis

Diegelmann, Christa/ Isermann, Margarete (2011): Kraft in der Krise. Ressourcen gegen die Angst. Stuttgart: Verlag Klett-Cotta

Kast Verena (2000): Lebenskrisen werden Lebenschancen. Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten. Freiburg: Herder Verlag

Kast, Verena (2012): Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Freiburg: Kreuz Verlag

Rasmussen, Christina (2013): Lebe lache liebe. Neustart ins Leben nach einem schmerzlichen Verlust. München: Knaur Mens Sana HC

Thun-Hohenstein, Leonard/ Lampert, Kerstin/ Altendorfer-Kling, Ulrike (2020): Resilienz – Geschichte, Modelle und Anwendung. In: Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie 19, S. 7-20

4.2 Grundlagen für die Beratung von pflegenden und betreuenden Angehörigen

Ruhestörung 2017

Der behinderte oder kranke Mensch darf seiner Freiheit nicht beraubt werden; aber was ist mit der Freiheit derer, die ihn pflegen?

Ergebnisse einer Studie von Ingrid Mairhuber[76]

Ingrid Mairhuber – Soziologin und Referentin im Ruhestörungsseminar– präsentierte einige wichtige Ergebnisse ihrer Studie zur Situation pflegender Angehöriger:

- Langzeitpflege wird hauptsächlich im Familienverband übernommen – vor allem von Frauen. 2/3 der pflegenden Frauen sind jedoch noch nicht in Pension.
- Im Gegensatz zur Kinderbetreuungsphase wollen Frauen wegen Pflege nicht aus dem Berufsleben aussteigen. Sie brauchen Erwerbsarbeit als Ausgleich und als Anerkennung, und sie haben oft Angst vor dem Jobverlust.
- Pflegende Angehörige bekommen nicht nur meist kein Geld, sondern sie bezahlen auch noch Teile des Pflegebedarfs.

[76] https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/55252/ssoar-fempol-2017-2-mairhuber_et_al-Pflegekarenz_und_Pflegeteilzeit_in_Osterreich.pdf;sequence=1

- Ämter-Dschungel: Manches wird vom Gesundheitsministerium zur Verfügung gestellt, manches vom Sozialministerium.
- Viele betreuende Angehörige empfinden sich gar nicht als pflegende Person, informieren sich daher auch nicht über Entlastungsmöglichkeiten.

Was wäre demnach nötig?

- Mehr Information mit niederschwelligem Zugang
- Facettenreichere und teilstationäre Angebote. In Österreich gibt es keine Angebote zwischen mobilen Diensten (meist nur 1 Std für Körperpflege) und einer 24h-Betreuung.
- Mehr Ressourcen: z.B. Pflegeberatungsstellen, Pflegeberaterin beim Hausarzt, mehr leistbare mobile Betreuung unter besseren Bedingungen für die Mitarbeiterinnen u.ä.
- Angebote für psychisch kranke alte Menschen mit Demenz.

Pflege ist meist weiblich

Die Pflege von Angehörigen bedeutet Betreuung von Personen, die über längere Zeit krank oder hilfsbedürftig sind. Aus Befragungen des österreichischen Sozialministeriums[77] geht hervor, dass 80% der Bezieher:innen von Pflegegeld von Angehörigen gepflegt werden. Die Mehrheit dieser pflegenden Angehörigen sind Frauen – die damit große Belastungen auf sich nehmen und einen äußerst wertvollen gesellschaftspolitischen Beitrag leisten. Fast 50% von ihnen leben mit der betreuten Person im gleichen Haushalt.

Um Überforderung vorzubeugen, sollten pflegende Angehörige über Möglichkeiten zur Unterstützung informiert werden, zum Beispiel ambulante Pflegedienste, Heimhilfen oder „Essen auf Rädern". Der ambulante Pflegedienst bietet Familien Unterstützung und Hilfe im Alltag, damit pflegende Angehörige zum Beispiel Beruf und Betreuung besser organisieren können. Das Personal des Pflegedienstes kommt zu den Pflegebedürftigen nach Hause und hilft – meist jedoch nur für 1 Stunde pro Tag – fachkundig bei der täglichen Pflege.

Pflege meint auch „sich kümmern"

Unter dem Begriff „pflegende Angehörige" sind nicht nur diejenigen gemeint, die Körperpflege und medizinische Pflege ausüben. Gemeint sind auch die vielen Menschen – meist Frauen –, die etwa für ihren kranken Partner bzw. die Partnerin oder ihre alten Eltern da sind und mithelfen, deren Alltag zu organisieren und soziale

[77] https://www.oesterreich.gv.at/themen/soziales/pflege/5/Seite.360524.html

Kontakte aufrecht zu halten, die auf deren Gesundheit achten und sie zu Ärzt:innen begleiten. Das „Sich-kümmern“ wird mit zunehmendem Alter der Eltern meist intensiver und schließlich wird es oft notwendig, dass die Betreuenden dafür sorgen, dass die Betroffenen eine gute professionelle Pflege bekommen, sei es durch ambulante Dienste, 24-Stunden-Betreuung, Übersiedlung in ein Senior:innen- oder Pflegeheim oder in die Wohnung der Angehörigen.

Dabei ist es oft so, dass die Betroffenen Hilfsangebote zunächst ablehnen und als Einmischung empfinden. Denn um Hilfe und Unterstützung annehmen zu können, brauchen sie meist Zeit. Sie trauern um verlorene Fähigkeiten und körperliche Fitness. Sie müssen sich mit der veränderten Situation auseinandersetzen. Oft brauchen sie auch die Erfahrung der eigenen Grenzen oder das Erlebnis von kleineren und/oder größeren Zusammenbrüchen. Die Betreuungspersonen hingegen benötigen dafür viel Geduld und müssen auch mit dem Gefühl der Sorge oder dem Ärger über mangelnde Einsicht oder Dankbarkeit zurechtkommen.

Pflege und Betreuung kann eine neue Beziehungsqualität bringen aber auch stark belasten

Auch wenn die Angehörigen nicht selbst pflegen im Sinne von Körperpflege und „nur“ betreuen, wird dies oft als belastend empfunden. Die emotionale Belastung ist dabei meist wesentlich intensiver als die zeitliche. Zwar kann diese Phase auch dazu beitragen, die alten Eltern von einer anderen Seite kennenzulernen, alte Konflikte beizulegen und Frieden zu schließen. Auch die Entwicklung einer neuen innigen und liebevollen Beziehungsqualität ist möglich und für die Betreuungspersonen und die Betreuten ein großes Geschenk. Aber Betreuung und häusliche Pflege, die viele Frauen meist aus Mitgefühl, Liebe, Pflichtgefühl und mitunter aus finanziellen Gründen leisten (weil zu wenig Geld für professionelle Hilfe da ist), kostet auch viel Kraft und ist mit starken Emotionen verbunden.

Die Haupt-Belastungen von pflegenden und betreuenden Angehörigen sind:

- Rollenumkehr Kinder/Eltern, meist Tochter/Mutter
- Rollenveränderung zwischen Pflegepersonen und kranken Lebenspartner:innen
- Hilflosigkeit, Ärger und Wut bis zu aggressiven Handlungen, Schuldgefühle
- Angst vor Fehlern, Angst um den geliebten Menschen, Angst, den Kranken allein zu lassen; dadurch sich selbst "angebunden" fühlen und Aggressionen dem/der Kranken gegenüber verspüren, was wiederum zu Scham- und Schuldgefühlen führt
- Hoffnungslosigkeit und Trauer bis zu Depression

- Stress und Belastung bis zu Burn-Out
- Finanzielle und zeitliche Belastungen
- Einschränkung sozialer Kontakte und Isolation aufgrund von Zeitmangel
- Konfrontiert sein mit Angst, Schmerzen und Trauer der betreuten Person und mit deren krankheitsbedingten Wesensveränderungen

All das kann dazu führen, dass die Pflegeperson selbst erkrankt.

Aus Auswertungen des Projektes „Qualitätssicherung in der häuslichen Pflege" des österreichischen Sozialministeriums[78] geht hervor, dass sich 77% der pflegenden Angehörigen oftmals psychisch stark belastet fühlen:

Vor allem wurden in der Befragung folgende Belastungen thematisiert:

- Angst/Sorge - 81,1%,
- Verantwortung - 80,7%
- Verzicht/Einschränkungen - 73,1%
- Überforderung - 62,3%
- Schlafstörungen - 43,4%

Je länger die Pflegezeit und je höher die Pflegestufe der betreuten Person desto gravierender sind die Auswirkungen.[79]

Österreichische Initiative „Qualitätssicherung in der häuslichen Pflege"

Das Sozialministerium hat als unterstützende und qualitätssichernde Maßnahme im Jahr 2001 die "Qualitätssicherung in der häuslichen Pflege" ins Leben gerufen, die inzwischen kontinuierlich von einem eigenen Kompetenzzentrum durchgeführt wird.
Im Rahmen dieser Hausbesuche, die auf eine hohe Akzeptanz stoßen, wird von einer diplomierten Pflegefachkraft die konkrete Pflegesituation anhand eines standardisierten Situationsberichtes erhoben. Schwerpunkt dieser Initiative ist es aber vor allem, die oftmals bestehenden Informationsdefizite durch praxisnahe Beratung zu beheben und damit zur Verbesserung der Pflegequalität beizutragen. Beratung und praktische Tipps durch die Profis können eine große Hilfe sein. Seit 2015 besteht die **Möglichkeit eines kostenlosen und freiwilligen Hausbesuches auf Wunsch** der Pflegegeld-Bezieher:innen oder ihrer Angehörigen. Das Angebot wird sehr gut angenommen.

---

[78] Pflegevorsorgebericht des Sozialministeriums, https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=366, S. 25ff und 38 ff

[79] ebenda S. 25

Ziele der Hausbesuche:

- umfassende Informationsweitergabe
- Anleitung und Schulung der privaten Hauptpflegeperson
- Hilfestellung und Beratung beim Umgang mit dementen Menschen
- Beratung bei der Organisation von Hilfsmitteln etc.
- Information über aktive Selbsthilfegruppen und psychologische Betreuung

Anmeldung unter: wunschhausbesuch@svqspg.at.

Jedes Jahr wird ein Bericht über die Ergebnisse dieser Hausbesuche veröffentlicht. 2022 etwa waren mehr als 2/3 der Hauptpflegepersonen Frauen, 8% von ihnen haben aufgrund der Pflege ihre Berufstätigkeit aufgegeben oder eingeschränkt, jedoch nur 2,13 % von ihnen hatten eine begünstigte Pensionsversicherung für pflegende Angehörige.

Auf die Möglichkeit einer begünstigten Pensionsversicherung für pflegende Angehörige sollte also in einer Beratung unbedingt hingewiesen werden, da dies vielen nicht bekannt ist!

Beratung kann helfen

Was ist wichtig in der Beratung pflegender oder betreuender Angehöriger:

- Informieren:
    - über mobile Dienste: Volkshilfe, Caritas, Rotes Kreuz bieten Hauskrankenpflege, Heimhilfe, mobile Physiotherapie, Besuchsdienst, Wäscheservice, Essen auf Rädern, Tageszentren, Kurzzeitpflege, 24-Stunden-Betreuung etc.
    - Pflegegeld
    - Förderungen, z.B. Zuwendungen für Ersatzpflege (etwa während des Urlaubs der Pflegenden) aus dem Unterstützungsfonds für Menschen mit Behinderung
    - Begünstigte bzw. beitragsfreie Pensionsversicherung für pflegende Angehörige, Angehörigenbonus
    - Pflegekarenz und Pflegeteilzeit, Familienhospizkarenz
    - Wohnheime und Pflegeheime: Die meisten bieten auch Kurzzeit-Wohnmöglichkeit oder „Schnupper-Wohnen“ an.
    - Selbsthilfegruppen etc.

- Gefühle wahrnehmen und Hilfestellung beim Ausdrücken der Gefühle geben: Hilflosigkeit, Angst, Nähe zum Tod, Aggressionen, Trauer, Schuld- und Schamgefühle
- Emotionale Reaktionen „normalisieren" helfen: als normale Reaktionen auf besonders belastende Umstände
- Die Schwere der Situation anerkennen: denn wegen der häufigen Fokussierung auf die Pflegebedürftigen werden die pflegenden Angehörigen oft nicht als behandlungsbedürftig wahrgenommen
- Möglichkeiten der Entlastung besprechen: Einbeziehung anderer Angehöriger oder Freund:innen, Helfer:innen, mobile Dienste, Angehörigen-Gruppen, Wohnsituation etc.
- Eigenfürsorge stärken: Auf die große Bedeutung von gesunder Lebensweise gerade in dieser Situation hinweisen – ausreichender Schlaf, gesundes Essen, Bewegung, soziale Kontakte, Spiritualität....
- Humor bewahren

Auch die dazu befragten Psycholog:innen und Sozialarbeiter:innen haben im Rahmen der österreichischen Initiative „Qualitätssicherung in der häuslichen Pflege"[80] oben genannte Schritte zur Entlastung pflegender Angehöriger empfohlen.

Pflegegeld

Das Pflegegeld wurde in Österreich eingeführt, um die Finanzierung häuslicher Pflege und ambulanter Dienste zu erleichtern. Der Antrag wird bei der Pensionsversicherungsanstalt eingebracht.

Um einen Anspruch auf Pflegegeld zu haben, müssen folgende Voraussetzungen gegeben sein:

- ständiger Betreuungs- und Hilfsbedarf wegen einer körperlichen, geistigen oder psychischen Behinderung bzw. einer Sinnesbehinderung, die voraussichtlich mindestens sechs Monate andauern wird,
- ständiger Pflegebedarf von monatlich mehr als 65 Stunden,
- gewöhnlicher Aufenthalt in Österreich (unter bestimmten Voraussetzungen kann das Pflegegeld auch in einem EWR-Staat oder in der Schweiz geleistet werden)

Antragsformulare für Zuerkennung oder Erhöhung des Pflegegeldes sind erhältlich beim jeweiligen Pensionsversicherungsträger oder auf www.help.gv.at.

[80] Pflegevorsorgebericht des Sozialministeriums, https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=366, Seite 27f

Pflegeunterstützungen

Im Bereich der Pflegeunterstützungen ist das Sozialministeriumservice (früher: Bundessozialamt) zuständig für:

- das Pflegekarenzgeld
- die 24-Stunden-Betreuung und
- die Unterstützung pflegender Angehöriger – z.B. Finanzierung von Ersatzpflege während des Urlaubs

Begünstigte Pensions-Versicherung für pflegende Angehörige:

In der Beratung sollte besonders auf die Möglichkeiten einer begünstigten Pensionsversicherung hingewiesen werden, da viele pflegende Angehörige nicht darüber Bescheid wissen!

https://www.help.gv.at/Portal.Node/hlpd/public/content/36/Seite.360521.html

Personen, die eine nahe Angehörige/einen nahen Angehörigen mit Anspruch auf Pflegegeld zumindest in Höhe der Stufe 3 in häuslicher Umgebung pflegen, können sich kostenlos in der **Pensionsversicherung** freiwillig selbst versichern. Die Beiträge hierfür übernimmt der Bund – ebenso wie bei der **begünstigten Weiterversicherung** in der Pensionsversicherung. Die/der pflegende Angehörige hat daher keinen Beitrag zu leisten.

Diese begünstigte Selbstversicherung kann auch neben einer die Pflichtversicherung begründenden Erwerbstätigkeit bestehen.

Voraussetzungen:

- Bei der zu pflegenden Person muss es sich um eine nahe Angehörige/einen nahen Angehörigen handeln.
- Die zu pflegende Person muss Anspruch auf Pflegegeld zumindest in der Stufe 3 haben.
- Die Pflege muss in häuslicher Umgebung erfolgen und die Arbeitskraft der Pflegerin/des Pflegers erheblich beanspruchen.
- Der Wohnsitz der Pflegerin/des Pflegers muss sich während des Zeitraums der Pflegetätigkeit im Inland befinden.

Zuständige Stelle: Den Antrag auf Selbstversicherung muss grundsätzlich bei der **Pensionsversicherungsanstalt** eingebracht werden. Dort bekommt man Beratung über die weiteren Details, wie etwa die erforderlichen Unterlagen.

4.2.1 Demenz

Der Verlust erworbener kognitiver, emotionaler und sozialer Fähigkeiten wird unter dem Begriff Demenz zusammengefasst. Vor allem das Kurzzeitgedächtnis, das Denkvermögen, die Sprache, die Motorik und oft auch die Persönlichkeit sind betroffen. Ursache ist eine Erkrankung des Gehirns.

Unbeeinflussbare Risikofaktoren sind das Alter (ab 60 steigt das Risiko einer Demenzerkrankung), das Geschlecht (Frauen sind stärker betroffen, auch wegen ihrer höheren Lebenserwartung) sowie eventuell genetische Faktoren.

Die Ausprägung einer Demenz ist auch individuell durch die Biographie und Persönlichkeit des erkrankten Menschen beeinflusst. Die sogenannte Alzheimer-Demenz ist die typischste Form der Demenz. Wie sie entsteht, ist trotz weltweit aufwendiger Forschung nach wie vor unbekannt. Aus diesem Grund gilt sie als unheilbar und als nicht völlig aufzuhalten. Neben medikamentöser Therapie sind Gedächtnistraining, Mal- und Kunsttherapie, tiergestützte Therapie, Musik-, Ergo- und Physiotherapie wichtig. Auch der Besuch von Selbsthilfegruppen wird empfohlen.

Es gibt in Österreich Selbsthilfegruppen für Demenz-Betroffene und Beratung, z.B. durch den Verein „Alzheimer Austria" (www.alzheimer-selbsthilfe.at). Dieser empfiehlt Menschen, die an Demenz erkranken: „Bleiben Sie weiter in Kontakt mit Ihrer Familie und mit Ihren Freunden, besuchen Sie eine Gruppe von anderen Betroffenen und tauschen Sie Ihre Gedanken und Erfahrungen aus. Sie werden sehen, Sie sind nicht alleine!"

Vicki de Klerk-Rubin, Krankenschwester und Validations-Expertin (Tochter von Naomi Feil) schreibt: „Die betroffenen Menschen ziehen sich aus der zunehmend undeutlich empfundenen Gegenwart in die Vergangenheit zurück, um ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Sie sind mit Rückzug, Aufarbeitung, Linderung, Wiedererleben und Selbstausdruck beschäftigt."[81]

Sie empfiehlt Angehörigen, **Validation** anzuwenden, um besser mit den Betroffenen umgehen und sie so akzeptieren zu können, wie sie sind.

„Validation oder auch Validieren ist zum einen eine wertschätzende Haltung, die für die Begleitung von Menschen mit Demenz entwickelt wurde. Sie basiert insbesondere auf den Grundhaltungen der klientenzentrierten Gesprächsführung nach Carl Rogers, und hat zum Ziel, das Verhalten von Menschen mit Demenz als für sie gültig zu akzeptieren („zu validieren"). Zum anderen ist das Validieren eine besondere Kommunikationsform, die von einer akzeptierenden, nicht korrigierenden Sprache

[81] De Klerk-Rubin, Vicky, 2014, S. 30

geprägt ist, die die Bedürfnisse des betroffenen Menschen zu verstehen und zu spiegeln versucht."[82]

Die Methode der Validation, d.h. Wertschätzung der jeweiligen inneren Welt, wurde zuerst von Naomi Feil[83] entwickelt und ist für die von Demenz betroffenen Personen sehr hilfreich. Für die Betreuungspersonen ist es daher wichtig, sich damit zu beschäftigen. Validation muss erlernt werden, das ist ein intensiver Prozess, der einige Jahre dauern kann. Schulungen werden von Caritas und Rotem Kreuz angeboten.

Ständige Validation ist jedoch eine Überforderung. Validation ist vielmehr ein Tool, um zu deeskalieren und herausforderndem Verhalten zu begegnen. Es sollte klar sein und in der Beratung besprochen werden, dass die bestmögliche Kommunikation angestrebt wird – aber nur als Ideal, das normalerweise nicht völlig erreicht wird. Denn auch Betreuungspersonen sind Menschen, und sie sind auch ok, wenn sie die perfekte Kommunikation nicht erreichen.

Hilfreich für den Umgang mit Menschen, die an Demenz leiden, sind Rituale und gute Gewohnheiten, kreative Aktivitäten, Spiele, Singen, Musik, Lesen, Pflege von Hobbies und Unterstützung spiritueller Bedürfnisse.

Weiters sind der Aufbau eines Helfer:innen-Netzes, das Suchen und Annehmen von Hilfe und der Erfahrungsaustausch mit anderen, z.B. in einer Angehörigen-Gruppe, wichtig, um als Betreuungsperson nicht selbst isoliert und völlig überfordert zu werden.

Tipps erfahrener Expert:innen für die Kommunikation mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind:

- Wissen über Demenz und Bewusstsein, dass Demenz eine Erkrankung ist! Es ist wichtig, sich darüber zu informieren, z.B. auch in Workshops oder Schulungen. Es fällt dann leichter, z.B. Angriffe oder Beschuldigungen der Betroffenen nicht persönlich zu nehmen.
- An Demenz erkrankte Menschen haben eine individuelle innere Welt und einen reichen Erfahrungsschatz – auch wenn sie ihre Orientierung verloren haben. Sie sind keine Kinder und müssen als Erwachsene respektiert werden.
- Von Demenz Betroffene sollten nicht korrigiert werden. Wenn eine Frau z.B. sagt, dass sie auf ihren Mann wartet, obwohl dieser schon vor einigen Jahren gestorben ist, sollte darauf eingegangen werden, dass sie ihren Mann wohl sehr gern hat und sich freuen würde, wenn er da wäre, statt ihr zu sagen „Dein Mann ist ja schon gestorben".

---

[82] De Klerk-Rubin, Vicky, 2014, S. 30

[83] https://de.wikipedia.org/wiki/Validation_(Pflege)

- Angehörige sollten jedoch auch nicht „mitspielen“, etwa indem sie so tun, als würde der verstorbene Mann ohnehin bald kommen. Das wäre den Betroffenen gegenüber respektlos.

Pflegende und betreuende Angehörige haben ein Recht auf Unterstützung und Entlastung, ganz besonders dann, wenn die betreuten Personen Demenz oder Alzheimer haben.

Wenn die Demenz fortschreitet, ist die Unterbringung in einem Heim mit einem Konzept für den Umgang mit an Demenz Erkrankten oft eine sehr gute und verantwortungsvolle Entscheidung, auch wenn das für die Betroffenen und die Angehörigen meist schmerzlich ist.

Prävention und therapeutische Ansätze bei Demenz

Die Risikofaktoren für Schlaganfall und Demenz sind ident – Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, erhöhtes LDL-Cholesterin und Rauchen.

Dem kann vorgebeugt werden durch einen gesundheitsfördernden Lebensstil, der auch zur Minderung des Demenzrisikos beiträgt:

- Gute soziale Beziehungen
- Körperliche Aktivität – drei Mal/Woche je eine Stunde (Tanzen, Nordic Walking...)
- Denkaktivitäten – Brettspiele, Musizieren, Lesen etc.
- Bildung – je höher der Ausbildungsstand, desto geringer ist das Demenzrisiko.
- Gesunde Ernährung – Gemüse, Obst, Fisch, Vollkornprodukte
- Nicht Rauchen

Informationen über finanzielle und andere Unterstützungen für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen

- Die wichtigsten Informationen sind im **jährlichen Pflegevorsorgebericht des Sozialministeriums** enthalten: https://broschuerenservice.sozialministerium.at/Home/Download?publicationId=42&attachmentName=%C3%96sterreichischer_Pflegevorsorgebericht_2021_pdfUA.pdf
- **Infoservice des Sozialministeriums zum Thema Pflege:** https://www.sozialministerium.at/Themen/Pflege.html

Im Bereich Pflege werden hier Informationen zu den umfassenden Themen der Pflege und Betreuung, unter anderem zum Pflegegeld, zur 24-Stunden-Betreuung, zu Förderungen, zur Demenzstrategie, zu betreuenden und pflegenden Angehörigen sowie zum Pflegepersonal geboten.

Des Weiteren stehen auf der Infoplattform **pflege.gv.at** pflege- und betreuungs-relevante Informationen zur Verfügung. Barrierefrei und leicht verständlich erklärt.
Für Menschen, die selbst Pflege oder Betreuung brauchen oder jemanden pflegen.

Informationsquellen zum Thema Pflege und Demenz:

- **Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger**, 1040 Wien. https://www.ig-pflege.at/
- **Sozialinfo Wien** https://sozialinfo.wien.at/content/de/10/SearchResults.do?keyword=Betreuende+Angeh%C3%B6rige : enthält viele interessante Links, z.B. Seminare, Gesprächsgruppen und Auszeiten für pflegende Angehörige, Alters- und Pflegeheime etc.
- **Pro senectute:** Beratungstelefon 0699 / 11 20 00 99, https://www.prosenectute.at/
- **Caritas - Entlastung, Schulung und Beratung von pflegenden Angehörigen:** https://www.caritas-pflege.at/angehoerige/entlastung/beratung-und-entlastung-bei-demenz/
- **Wissen – Demenz** http://alzheimer.ch/index.cfm/de/wissen/lernvideos/magazin-detail/171/dieses-zeug-fress-ich-nicht/
  Was ist zu tun, wenn ein Mensch mit Demenz z.B. seine Medikamente nicht einnehmen will? Auf der Website sind Lern-Videos zum Thema Umgang mit dementen Menschen in verschiedenen Situationen zu sehen, Rollenspiele mit Schauspieler:innen mit anschließender Diskussion.
- **Österreichische Alzheimer Gesellschaft** https://www.alzheimer-gesellschaft.at/ Vereinigung zur Erforschung der Alzheimer-Krankheit und verwandter Demenzformen, 1070 Wien
- **Verein Alzheimer Austria** https://www.alzheimer-selbsthilfe.at/ 1020 Wien. Der Verein „Alzheimer Austria" ist Mitglied von Alzheimer Europe und Alzheimer´s Disease International (ADI), bietet Unterstützung für Angehörige und Betroffene und arbeitet mit Alzheimer Selbsthilfegruppen in ganz Österreich zusammen.

Literatur:

Schwarz, Andrea-Eva/ Natour, Ulrike (2007): Beratung von pflegenden Angehörigen. München: GRIN Verlag

Schels, Karin (2015): Denk auch an Dich! Wie pflegende Angehörige den Alltag gelassen meistern. München: Reinhardt-Verlag

De Klerk-Rubin, Vicki (2014): Mit dementen Menschen richtig umgehen. Validation für Angehörige. München: Ernst Reinhard-Verlag

4.3 Juristische Aspekte

Auch für gesunde Seniorinnen ist es sehr sinnvoll, sich Gedanken über Probleme zu machen, die im Fall einer ernsthaften Krankheit entstehen können und entsprechend vorzusorgen.

4.3.1 Patientenverfügung

Die Patientenverfügung bietet die Möglichkeit, das Recht auf Selbstbestimmung im Vorhinein wahrzunehmen. Es handelt sich um eine schriftliche Willenserklärung, mit der die Person eine oder mehrere medizinische Behandlungen ablehnt. Solch eine Willenserklärung können Personen abgeben, die von einer Krankheit betroffen oder auch noch nicht erkrankt sind. Mit einer Patientenverfügung können nur bestimmte, konkret genannte, medizinische Behandlungen abgelehnt werden. Sie wird wirksam, wenn eine Person nicht mehr entscheidungsfähig ist. So lange eine Person jedoch selbstständig entscheiden kann, gelten ihre aktuellen Willensäußerungen.

Für eine verbindliche Patientenverfügung bestehen besondere formale Voraussetzungen hinsichtlich Inhalt, Aufklärung, Errichtung und Erneuerung.
Der Arzt/die Ärztin, Pflegebedienstete, Angehörige und andere in das Behandlungsgeschehen eingebundene Personen sind daran gebunden.

Werden nicht alle Voraussetzungen einer verbindlichen Patientenverfügung erfüllt, ist die Willenserklärung bei der Ermittlung des Patientenwillens dennoch zu berücksichtigen.

Eine wichtige Voraussetzung für eine Patientenverfügung ist, dass die Patientin/der Patient bei der Errichtung einsichts- und urteilsfähig ist. Das bedeutet, die Person muss den Grund und die Bedeutung einer abgelehnten Behandlung einsehen und ihren Willen entsprechend bestimmen können. Die Patientenverfügung kann nur durch die Person selbst, nicht aber durch eine Stellvertreterin oder einen Stellvertreter abgeschlossen werden.

Aus einer **mitgeführten Hinweiskarte** kann das Gesundheitspersonal im Anlassfall entnehmen, dass eine Patientenverfügung errichtet und wo diese hinterlegt wurde.

Vor der Errichtung muss eine **ärztliche Aufklärung** erfolgen. Dabei prüft und dokumentiert eine Ärztin bzw. ein Arzt des Vertrauens die Einsichts- und Urteilsfähigkeit der Patientin bzw. des Patienten. Außerdem informiert die Ärztin oder der Arzt über die Auswirkungen der Patientenverfügung auf die medizinische Behandlung. Gemeinsam werden die abgelehnten Behandlungsmaßnahmen so konkret wie möglich beschrieben. Für diese Leistung verrechnet die Ärztin bzw. der Arzt ein Honorar, das privat zu bezahlen ist.

In einem nächsten Schritt muss die verbindliche Patientenverfügung **schriftlich errichtet** werden, und zwar

- vor einer Rechtsanwältin/einem Rechtsanwalt (kostenpflichtig),
- einer Notarin/einem Notar (kostenpflichtig),
- vor einer rechtskundigen Mitarbeiterin/einem rechtskundigen Mitarbeiter der Patientenvertretung (Patientenanwaltschaft) ohne Kosten oder
- vor einer rechtskundigen Mitarbeiterin/einem rechtskundigen Mitarbeiter eines Erwachsenenschutzvereins.

Eine verbindliche Patientenverfügung gilt für den Zeitraum von maximal **8 Jahren**, außer die Patientin/der Patient hat eine kürzere Frist bestimmt. Sie muss vor dem Ablauf erneuert werden. Dafür ist erneut eine ärztliche Aufklärung erforderlich. Die Patientenverfügung kann von der Patientin bzw. dem Patienten auch jederzeit widerrufen, geändert oder ergänzt werden. Eine Änderung oder Ergänzung entspricht einer Erneuerung, d.h., auch in diesen Fällen beginnt die Frist von acht Jahren wieder neu zu laufen.

Kann eine Patientin/ein Patient eine Patientenverfügung nicht erneuern, weil sie bzw. er nicht mehr entscheidungsfähig ist, so behält sie trotz des Ablaufs von acht Jahren auch weiterhin ihre Verbindlichkeit.

Die Patientenverfügung kann von der betroffenen Person jederzeit widerrufen werden.

Informationen siehe:

https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/patientenrechte/patientenverfuegung.html

Patienten- und Pflegeanwaltschaft:

https://www.oesterreich.gv.at/themen/leben_in_oesterreich/ombudsstellen_und_anwaltschaften/Seite.3240007.html

Ausführliche Informationen und Formulierungshilfen:

https://www.patientenanwalt.com/download/ihre_rechte/ihre_rechte_patientenverfuegung/Ratgeber-Patientenverfuegung-2019_www.pdf

4.3.2 Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht kann eine Person das Recht auf Selbstbestimmung wahrnehmen. Sie kann im Vorhinein festlegen, wer als Bevollmächtigte:r für sie entscheiden und sie vertreten soll. Dies betrifft den Fall eines zukünftigen Verlusts der Geschäftsfähigkeit, der Einsichts- und Urteilsfähigkeit oder der Äußerungsfähigkeit. Derartige Situationen können z.B. bei einer Demenzerkrankung oder bei längerer Bewusstlosigkeit entstehen. In der Regel wird eine Vorsorgevollmacht einer nahestehenden Person erteilt (z.B. Angehörige, Freund:innen, Nachbar:innen etc.). Eine Vorsorgevollmacht muss bestimmte formale und rechtliche Voraussetzungen erfüllen.

Die Vorsorgevollmacht muss bei einer der eintragenden Stellen (Notariat, Rechtsanwaltskanzlei oder Erwachsenenschutzverein) schriftlich errichtet und im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis (ÖZVV) gegen eine Gebühr registriert werden. Die Vollmacht gilt ab Eintragung des Eintritts des Vorsorgefalls im ÖZVV und kommt zur Anwendung, sobald die Person die Entscheidungsfähigkeit – beispielsweise durch eine Erkrankung – verliert. Die Vollmacht kann so wie jede andere Vollmacht jederzeit widerrufen werden. Der Widerruf muss eingetragen werden.

Die Erstellung einer Vorsorgevollmacht macht immer dann Sinn, wenn man vermeiden möchte, dass eine gesetzliche Erwachsenenvertretung – früher Sachwalterschaft genannt – im Ernstfall persönliche Angelegenheiten regelt. Dazu zählen beispielsweise Vertretungen gegenüber Ärzt:innen, die Unterbringung in einem Pflegeheim oder die Vertretung bei Behörden.

Eine Vorsorgevollmacht ist auch sinnvoll für Paare, die sicherstellen wollen, dass im Krankheitsfall der/die Partner:in handlungsfähig ist und z.B. kostspielige Behandlungen oder die Miete bezahlen kann.

Grundsätzlich kann jede volljährige Person Vorsorgebevollmächtigte:r sein. Es können auch mehrere Personen bevollmächtigt werden.

Die vertretene Person kann die Vorsorgevollmacht jederzeit widerrufen! Sie muss dazu zu einer der Eintragungsstellen (Notar:in, Rechtsanwält:in, allenfalls auch Erwachsenenschutzverein) gehen und den Widerruf eintragen lassen.

Wenn die vertretene Person die Entscheidungsfähigkeit für die in der Vorsorgevollmacht genannten Angelegenheiten wiedererlangt, muss dies im ÖZVV eingetragen werden. Damit ist die Vorsorgevollmacht beendet. Kommt es erneut zu einem Verlust der Entscheidungsfähigkeit, kann dieser wieder registriert werden und die Vorsorgevollmacht wird erneut wirksam.

Weitere Informationen siehe:

https://www.oesterreich.gv.at/themen/soziales/erwachsenenvertretung_und_vorsorgevollmacht_bisher_sachwalterschaft/4.html

https://www.gesundheit.gv.at/gesundheitsleistungen/patientenrechte/vorsorgevollmacht.html

4.3.3 Testament

Wer sicherstellen möchte, dass nach dem eigenen Tod das Erbe so verteilt wird, wie es als gerecht und wünschenswert empfunden wird und die möglichen Erb:innen nicht miteinander streiten, sollte ein Testament verfassen.

- In Österreich gibt es keine gesetzliche Verpflichtung zur Errichtung eines Testamentes.
- Wenn kein Testament vorliegt, dann tritt die gesetzliche Erbfolge in Kraft.
- Gibt es mehrere gesetzliche Erb:innen und kein Testament, wird die Verlassenschaft unter diesen nach einer bestimmten Erbquote aufgeteilt.
- Ein Testament ist besonders dann wichtig, wenn es z. B. Lebensgefährt:innen gibt, die in der gesetzlichen Erbfolge leer ausgehen würden.
- Man kann ein Testament auch ohne Prüfung durch Notar:in oder Anwalt:in erstellen.

Wer ein Testament schreibt, muss auf mehrere Dinge achten.

Der/die Erblasser:in muss:

- das 18. Lebensjahr vollendet haben (Minderjährige können nur vor Gericht oder einem Notar/einer Notarin testieren),
- im Vollbesitz seiner/ihrer geistigen Kräfte sein und die nötige Einsichtsfähigkeit besitzen,
- die letztwillige Verfügung in dem Bewusstsein, eine letztwillige Verfügung zu errichten, treffen (Testierabsicht), sowie
- frei von Willensmängeln, d.h. frei von List, Zwang und wesentlichem Irrtum sein.

Allerdings kann die gesetzliche Erbfolge nicht gänzlich ausgeschlossen werden.

Die gesetzliche Erbfolge ist in Österreich im Allgemeinen Bürgerlichen Gesetzbuch (ABGB) verankert. Durch dieses wird bestimmt, welche Erb:innen nach dem Tod des Erblassers einen Anspruch auf ein Erbe erwerben. Der Pflichtteil beträgt dabei immer

die Hälfte der gesetzlichen Erbquote. Wenn es mehrere gesetzliche Erb:innen für den Pflichtteil gibt, wird die Verlassenschaft nach der sogenannten Erbquote verteilt.

Es gibt aber auch **Enterbungsgründe**, diese müssen im Testament ausdrücklich angeführt werden:

- wenn der/die Pflichtteilberechtigte gegen den/die Verstorbene oder nahestehende Personen eine gerichtlich strafbare Handlung begangen hat oder
- versucht, seinen/ihren letzten Willen zu vereiteln,
- ihm/ihr seelischen Schaden zugefügt oder grob seine/ihre Pflichten zu Lebzeiten dem/der Verstorbenen gegenüber vernachlässigt hat. Dies trifft z.B. zu, wenn der Ehemann gegen die Frau oder die Kinder Gewalt ausgeübt hat.

Das Testament muss eigenhändig handschriftlich verfasst und unterschrieben werden!

Genaue Informationen siehe:

https://www.infina.at/ratgeber/testament/#c15588

https://www.oesterreich.gv.at/themen/dokumente_und_recht/erben_und_vererben/2/1/Seite.791031.html

Ist eine Schenkung zu Lebzeiten sinnvoll?

In Österreich galt bis zum 01. Januar 2018 der Pflegeregress und deshalb wurden bis dahin Immobilien von Pflegebedürftigen häufig verschenkt, um zu vermeiden, dass das Land darauf zurückgreifen kann. **Es macht heute steuerlich keinen Unterschied, ob man die Immobilie zu Lebzeiten verschenkt oder erst nach seinem Tod im Testament vererbt.** Erbschaftssteuer gibt es in Österreich derzeit keine mehr, aber Beschenkte oder Erb:innen müssen immer die Grunderwerbsteuer (GrESt) zahlen. Diese steigt mit dem aktuellen Wert der Immobilie an: Für die ersten 250.000 Euro fallen 0,5 Prozent an, für die nächsten 150.000 Euro zwei Prozent und für den Anteil über 400.000 Euro 3,5 Prozent. Gibt es mehrere Immobilien, wird der Wert, den jede Person innerhalb von fünf Jahren geschenkt bekommt, zusammengerechnet.

4.4 Positives Beispiel: Offene Frauengruppe „Frauenraum“

Leitung: Katharina Müllner
Ort: Frauenberatungsstelle Oberpullendorf
Zeit: ein Treffen/Monat jeweils einen Vormittag im Monat seit April 2016

Der FRAUENRAUM wurde im Frühjahr 2016 gegründet, in Reaktion auf das Thema „Einsamkeit“, das viele ältere Klientinnen im Rahmen von Einzelberatungsgesprächen zum Ausdruck gebracht haben, unterstützt durch Impulse nach der Teilnahme an der Veranstaltungsreihe „Ruhestörung“ bei Marion Breiter und Kerstin Witt-Löw.

Die Treffen finden seit 2016 einmal monatlich in der Frauenberatungsstelle Oberpullendorf statt, aktuell im Vierwochenrhythmus am Montag von 9.00 -12.30 Uhr. Jede Zusammenkunft wird unter ein eigenes Thema gestellt, das sich an den Bedürfnissen und der Lebensphase der Gruppenteilnehmerinnen orientiert, immer wieder unter Anwendung mal- und gestaltungstherapeutischer Methoden.

In den vergangenen Jahren waren dies u.a. die Stärkung eigener Ressourcen, Auseinandersetzung mit Rollenvorgaben, gesundheitsfördernde Maßnahmen, die Suche nach weiblichen Vorbildfrauen, Gestaltungsmöglichkeiten des Lebens im Ruhestand, persönliche Ahninnen-Arbeit, und viele weitere Themen, mit einem Fokus auf Stabilisierung, Vernetzung und Lebensfreude.

Die Gruppe setzt sich aus rund 6-10 älteren Teilnehmerinnen zusammen, die über die gemeinsamen Jahre des Austausches, der Lebensumbrüche und Entwicklungen zusammengewachsen sind und sich mittlerweile auch privat organisiert zu Unternehmungen und Veranstaltungen treffen. Es besteht aktuell Interesse von neuen Frauen, sich der Gruppe anzuschließen.

Die Frauen einigende Themen sind das Herausfallen aus dem organisierten Lebensalltag durch Krankheiten, Scheidungen und Beendigung der Berufsarbeit, verbunden mit dem Wunsch nach sozialer Vernetzung und einer mit Sinn erfüllten Lebensgestaltung.

Als Höhepunkt wird von den Gruppenteilnehmerinnen der jährliche Sommerausflug benannt, der an verschiedene Kraftplätze in der Umgebung geführt hat, fast immer in Verbindung mit einer Wanderung und anschließender gemeinsamer Jause in Form eines Picknicks oder eines Lokalbesuchs.

Beeindruckend und ermutigend ist die Wahrnehmung der individuell unterschiedlichen persönlichen Entwicklungsschritte der Gruppenteilnehmerinnen über den Zeitraum von mehr als 6 Jahren, deren Wachstum und zunehmendes Selbstvertrauen, biographische Veränderungen, wie auch das Entstehen von Freundinnenschaften, über alle Mobilitätsgrenzen und Unterschiedlichkeiten hinweg.

Exkurs: Gewalt gegen ältere Frauen

Karin Dietz[84]
Juristin und psychosoziale Beraterin im 24-Stunden-Frauennotruf der Stadt Wien[85]

15. Juni – Internationaler Tag gegen Gewalt an älteren Menschen

Der Verein AÖF erinnert an die unsichtbare Gewalt an älteren Frauen und betreibt Präventionsprojekte. Das Nachbarschaftsprojekt „StoP-Stadtteile ohne Partnergewalt" des Vereins AÖF legt einen besonderen Schwerpunkt auf Gewalt an älteren Frauen, indem die aktive Nachbarschaft den präventiven Blick auf diese Zielgruppe schärft und sie unterstützt: siehe https://stop-partnergewalt.at/2023/04/aktive-nachbarschaft-stoppt-gewalt-an-aelteren-frauen/

Besonders besorgniserregend ist die steigende Anzahl der Femizide an Frauen über 60 Jahren bzw. an älteren Frauen in Österreich:

- 2021 waren es noch 29% (9 von 31 Femiziden),
- 2022 waren es fast 43% (12 von 28 Femiziden) und
- 2023 sind es 33% (4 von 12 Femiziden), siehe: https://www.aoef.at/index.php/zahlen-und-daten/femizide-in-oesterreich
- Die Dunkelziffer ist bei Gewalt gegen ältere Frauen besonders hoch.
- Zunahme der älteren Bevölkerung – Verschärfung von Gewalt gegen ältere Frauen.

Arbeitsgruppe: Häusliche Gewalt gegen ältere Frauen

[84] Referentin im Ruhestörungsseminar 2023
[85] www.frauennotrufwien.at, Notruftelefon 01-71719

- Besteht seit 2008. Initiative und Leitung: MA 57 – 24-Stunden Frauennotruf

Teilnehmende Institutionen stammen aus dem Opferschutz- und Frauenberatungsbereich, aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich, aus dem Bereich Pflege und aus dem Sicherheitsbereich.

Ziele:

- Sichtung/Kennenlernen der bestehenden Angebote und Handlungskonzepte für die Zielgruppe
- Erweiterung und Anpassung der vorhandenen bzw. Entwicklung von neuen Handlungskonzepten
- Aufbau von neuen Kooperationen
- Aufzeigen von Betreuungs- und Interventionslücken
- Fallbesprechungen, Erfahrungs- und Wissensaustausch

Zielgruppe:

- Frauen ab 65 Jahren, die von häuslicher und Beziehungsgewalt betroffen sind (Fokus nicht auf Pflege!)

Formen von Gewalt:

- Sexualisierte Gewalt: Vergewaltigung, sexueller Missbrauch, sexuelle Belästigung oder Grenzüberschreitung
    - Sexualisierte Gewalt ist immer ein unerwünschtes und persönliche Grenzen überschreitendes Verhalten. Sie kann sich in Worten, Handlungen, Gesten oder sonstigem sexuell konnotierten Verhalten ausdrücken.
    - Bei sexualisierter Gewalt geht es nicht um Sexualität per se, sondern um sexualisierte Machtausübung.
- Körperliche Gewalt: Schlagen, Prügeln, Treten, Stoßen, Würgen, schmerzhaftes Zupacken, Schütteln, an den Haaren ziehen, Genitalverstümmelung, Gewalt gegen Gegenstände …
- Psychische Gewalt: Einschüchterungen, Verbote, Beschimpfungen, Abwertungen, Erniedrigungen, Kontrollieren, Stalking, Psychoterror, Drohungen,

Isolation der Frau, Kontaktverbote zu Freund:innen, Zwangsheirat, Freiheitsentzug…

Ergebnisse der Studie: Gewalt gegen Frauen – eine EU-weite Erhebung der Agentur der Europäischen Union für Grundrechte

42 000 Frauen in den 28 EU-Mitgliedsstaaten wurden befragt, ca. 1500 pro Land. Die Befragten waren 18 bis 74 Jahre alt. Die Fragen bezogen sich auf Vorfälle seit dem 15. Lebensjahr.

- 33% (jede 3. Frau) haben körperliche und/oder sexualisierte Gewalt seit dem 15. Lebensjahr erlebt.
- 22% (ca. jede 5. Frau) haben körperliche und/oder sexualisierte Gewalt in der Beziehung erlebt.
- 5% (jede 20. Frau) wurden vergewaltigt.
- 43% waren psychischer Gewalt durch Partner oder Expartner ausgesetzt.
- 33% haben in der Kindheit körperliche oder sexualisierte Gewalt durch Erwachsene erlebt.
- 18% haben seit dem 15. Lebensjahr Stalking erlebt.
- 55% haben irgendeine Form der sexuellen Belästigung erlebt.
- 67% meldeten die schwerwiegendsten Vorfälle NICHT der Polizei.

Beispiele für Strategien von Gewalttätern:

- Isolation: Telefonanrufe kontrollieren, Ausgehverbot, Arbeitsverbot
- Behinderung im Alltag: Kontrollanrufe, nicht schlafen lassen
- Abwertung: „Du bist nichts wert", „Du bist zu blöd"
- Drohungen: Dinge zerstören, jemanden verfolgen

Gewaltdynamik und ihre Folgen

- Demonstration von Macht: kein eigenes Konto anlegen dürfen, nicht arbeiten gehen dürfen
- Erzwingen trivialer oder sinnloser Handlungen: immer wieder beweisen müssen, dass frau „brav" war
- Gelegentliche Zuwendung: plötzliche Liebesbekundungen und Beteuerungen, sich zu bessern

- Verzerrte Wahrnehmung: unerwünschte Kontaktversuche als Liebesbekundungen sehen

Auswirkungen und häufige Symptome

- Gefühle von Ekel, Scham und Schuld
- Leistungsabfall bis zur Erschöpfung und Depression
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Schlafstörungen, Albträume
- Angstzustände und Panikattacken
- Herz-, Kreislaufbeschwerden
- Schmerzen
- Schreckhaftigkeit …

Gründe für das Ertragen von Gewalt

- Angst, z.B. vor den Reaktionen des Gewalttäters im Falle einer Trennung
- Rücksicht auf Kinder, Familie
- Mangelnde Alternativen
- Keine Kraft, um einen Ausweg zu finden
- Verinnerlichung der Hilflosigkeit
- Hoffnung auf Veränderung, Illusion der Liebe
- Aggression gegen sich selbst
- Verzerrte Wahrnehmung

Aber: Jede Frau kann noch andere Gründe haben! Nicht bei jeder Frau müssen alle Gründe zutreffen!

Generationenspezifische Gründe für das Ertragen von Gewalt

- Die Kriegs- und Nachkriegsgeneration hat viele dramatische Erlebnisse von Gewalt, Armut, Hunger, Flucht, Vertreibung, Tod von Familienangehörigen erlebt.
- Härte zu ertragen – in schwierigen Zeiten „durchzuhalten" – ist ein Teil des Lebenskonzeptes.

- Familiäre Interessen gehen Außenstehende nichts an.
- Ältere Frauen betrachten sich oft nicht als Opfer von Beziehungsgewalt.
- Männliche Gewalt wurde als gesellschaftliche Normalität erlebt und geduldet.
- Manche haben Gewalt in der Schule (körperliche Züchtigung) erlebt.
- Viele haben sexualisierte Gewalt am Arbeits- oder Ausbildungsplatz erlebt.

Gewaltbetroffenheit älterer Frauen

- Gewalterfahrungen älterer Frauen sind ähnlich wie die jüngerer Frauen.
- In der Regel kommen mehrere Gewaltformen miteinander verschränkt vor.
- Physische und psychische Gewalt nimmt im Alter nicht ab.

Beispiele für psychische Gewalt gegen pflegebedürftige Frauen

- Einschränkung der Bewegungsmöglichkeiten, weil „etwas passieren könnte"
- Das Aussortieren von Kleidung/persönlichen Gegenständen ohne Absprache
- Vorenthalten von Lieblingsspeisen oder -getränken
- Das Verwehren von täglichen kleinen notwendigen Hilfestellungen (wie z.B. Abstützen beim Stiegen steigen, Hilfe beim in die Dusche Steigen, etc.).

Herausforderungen in der Fallarbeit mit der Zielgruppe ältere Frauen

- In der Regel haben sie weniger Zugang zu Informationen und den herkömmlichen öffentlichkeitswirksamen Maßnahmen.
- Name von Opferschutzeinrichtungen sind oft abschreckend („Gewalt", „Vergewaltigung", „Opfer", „Notruf").
- Aufgrund körperlicher Einschränkungen und somit eingeschränkter Mobilität ist der Zugang zu den Beratungseinrichtungen schwieriger.
- Kontaktaufnahme erfolgt oft über das unterstützende soziale Umfeld, wenn vorhanden.
- Die Belastbarkeit durch physische und sexualisierte Gewalt ist im Alter geringer.
- Täter sind am häufigsten die Lebenspartner.
- Gesellschaftlicher Widerstand gegen Scheidung/Trennung im fortgeschrittenen Alter: „Zahlt sich das jetzt noch aus?"

- Besonders ausgeprägte Scham älterer Frauen, sich mit Problemen nach außen zu wenden und über eigene Gewaltbetroffenheit zu sprechen.
- Die Vorstellung, dass auch ältere und alte Frauen Opfer sexualisierter Gewalt werden, widerspricht weit verbreiteten Vorstellungen, denen zufolge Vergewaltigung eine sexuell motivierte und triebgesteuerte Handlung ist und Täter sich ihre Opfer nach deren sexueller Attraktivität auswählen.
- Jahr(zehnt)e lange Gewaltdynamik führt zu starken Abhängigkeiten (ökonomisch, emotional, etc.): große Ambivalenz, Scham- und Schuldgefühle, Angst vor unkontrollierbarer Gewalttätigkeit, Angst, es nicht allein zu schaffen, niedriges Selbstwertgefühl.
- Folgen einer Trennung im fortgeschrittenen Alter sind oft besonders schwer: plötzliches Alleinsein, materielle Einbußen, Verlust der vertrauten Wohnumgebung und der vertrauten Strukturen, gesellschaftliche Vorurteile und negative Reaktionen des sozialen Umfeldes.
- Vielschichtige Rolle der erwachsenen Kinder: Häufig sind die erwachsenen Kinder die einzige soziale Ressource. Erwachsene Kinder helfen einerseits den Müttern oft, Unterstützung in Anspruch zu nehmen (z.B. Kontaktaufnahme mit dem Frauennotruf), behindern andererseits aber auch manchmal eine Veränderung der Lebenssituation.

Es braucht

- Zeit, Kommunikation und Zusammenarbeit zwischen allen handelnden Stellen
- „etwas andere" kreative Lösungen

Typologien von Gewaltbeziehungen älterer Frauen (nach Häufigkeit geordnet)

- Langjährige Gewaltbeziehungen, die im Alter fortbestehen
- Langjährige Beziehungen, bei denen es im Alter zu Gewalt kommt
- Über im Alter neu eingegangene Gewaltbeziehungen wird nur vereinzelt berichtet.

Die Frau wird (zuerst) pflegebedürftig

- Zunehmende Aggression und Gewalt durch den Mann kann zu zunehmender Hilfsbedürftigkeit der Frau führen.

- Eine Eskalation ist möglich, wenn alte Arbeitsaufteilungen nicht aufrechterhalten werden können.
- Eine pflegebedürftige Frau kann sich weniger gut schützen.
- Körperliche Verletzungsfolgen werden wahrscheinlicher.

Der Mann wird (zuerst) pflegebedürftig

- Einschränkungen in der selbstbestimmten Lebensführung, Verlust von Status und Kontrollmöglichkeiten können zu Aggressionen führen, die sich gegen die unterstützende oder pflegende Frau richten. Die zunehmende Hilfsbedürftigkeit des Mannes kann Gewalt verschärfend oder auslösend wirken.

Gewalt gegen ältere Frauen durch Söhne: kommt häufig vor und ist besonders stark tabuisiert!

Österreichisches Gewaltschutzgesetz – seit 1997

Gewalt im häuslichen Bereich ist keine Privatsache – Opfer werden geschützt und unterstützt, Täter müssen zur Verantwortung gezogen werden.

- Wegweisung/Betretungsverbot und einstweilige Verfügung: Der Täter muss die Wohnung verlassen, die gefährdete Person und ihre Kinder können in der Wohnung bleiben.
- Die Interventionsstellen gegen Gewalt in der Familie/die Gewaltschutzzentren unterstützen, wenn der Täter weggewiesen wird.
- Seit 2022 gibt es verpflichtende Gefährdergespräche.

Wegweisung und Betretungsverbot gemäß § 38a SPG

- Die Polizei ist ermächtigt, eine Person, von der eine Gefahr für andere ausgeht, aus der Wohnung, in der eine gefährdete Person lebt, weg zu weisen und ein Betretungsverbot auszusprechen.
- Betretungsverbot (2 Wochen) bezieht sich auf Wohnung und unmittelbare Umgebung (Schutzraum muss genau festgelegt werden).
- Der Schlüssel wird abgenommen.
- Eigentums- und Mietverhältnisse spielen keine Rolle.

Kapitel 5 : Körper – Gesundheit – Sexualität

In der Neuen Frauenbewegung wird die Bedeutung des Wissens über den eigenen Körper betont. In der Phase der Wechseljahre und danach ist es wichtig, über körperliche Veränderungen und Gesundheitsrisiken Bescheid zu wissen, um vorbeugen und gegensteuern zu können. Bewegung spielt dabei eine besonders wichtige Rolle. Aber auch eine gute Einstellung zur Sexualität.

5.1 Wechseljahre und Gesundheit

Ruhestörung 2015

Wechseljahre als psychosomatische Krisenzeit und/oder Neubeginn[86]

Die Wechseljahre der Frau sind eine Zeit der hormonellen Umstellung, meist im Lebensabschnitt zwischen 40 und 55 Jahren angesiedelt. Diese Umstellung dauert bei jeder Frau individuell lang, zwischen 6 Monaten und 5 Jahren.

Es ist eine Zeit des Übergangs von einem Zustand körperlichen Gleichgewichts, der vom Menstruationszyklus bestimmt war, in einen anderen Zustand. Es gilt, ein neues Gleichgewicht zu finden. Denn als einziges Organ gibt der Eierstock lange vor dem Tode seine Funktion auf.

Die Wechseljahre sind also ein natürlicher Prozess der Veränderung im Leben jeder Frau. Sie sind keine Krankheit der Hormondrüsen, deren mangelhaftes Produzieren durch eine Therapie beseitigt werden müsste. Dennoch können sie – aus sozialen, emotionalen, körperlichen und anderen Gründen – auch eine sehr anstrengende Zeit für Frauen sein.

Hormonelle Veränderung:

Bei der Geburt hat ein Mädchen bis zu 1 Million Eibläschen. Im Lauf des Lebens werden sie entweder im Zyklus aufgebraucht oder sie bilden sich zurück. In den Wechseljahren geht das Reservoir an Eibläschen zu Ende und die Eierstöcke stellen ihre Tätigkeit, die Hormonproduktion, ein.

Damit versiegt die Hauptquelle der Östrogenproduktion und der Östrogenspiegel sinkt.

---

[86] Vergleiche dazu die Broschüre der Stadt Wien: https://www.wien.gv.at/gesundheit/beratung-vorsorge/frauen/frauengesundheit/pdf/selbst-ist-die-frau-wegweiser-wechseljahre.pdf (2017) und die Broschüre „Glückliche Knochen durch bewusste Bewegung“ von Marion Breiter (2001)

Wenn keine Eibläschen mehr vorhanden sind, funktioniert der sich selbstregulierende zyklische Prozess nicht mehr. Dadurch kann der Hypothalamus, die Hormonsteuerungszentrale, kurzzeitig aus dem Gleichgewicht geraten. Da das Signal vom Eierstock, nämlich der erhöhte Östrogenspiegel, ausbleibt, veranlasst der Hypothalamus die Hypophyse, immer mehr FSH-Hormon zu produzieren, so als könne er damit doch noch ein Ei herauslocken. Die FSH-Menge kann sich dadurch bis aufs 20fache des früheren Niveaus steigern.

Der Hypothalamus ist aber gleichzeitig ein wichtiges Organ für viele andere Körperfunktionen: Wärmeregulation, Schlaf-Wach-Rhythmus, Blutdruck, Atmung, Stoffwechsel, Schweißabsonderung. Wenn er irritiert ist, dann kann er diese Funktionen nicht zur vollen Zufriedenheit erfüllen. So erklären sich auch einige mögliche Beschwerden, die im Zuge der Hormonumstellung auftreten.

Die Hormonproduktion selbst findet in der Hypophyse (Hirnanhangdrüse) statt – sie erhält die Signale vom Hypothalamus. Wenn dieser durch starke Gefühle wie Stress, Wut, Trauer etc. zusätzlich belastet ist, kann das die physiologischen Unregelmäßigkeiten und Belastungen dieser Phase zusätzlich verstärken.

Wechseljahrbeschwerden können auch durch jahrelange Fehler in der Ernährung und in der Lebensweise, wie etwa Rauchen, Bewegungs- oder Schlafmangel, ausgelöst werden.

Wenn eine Frau gesund und ihr Stoffwechsel nicht gestört ist, so stellt sich ihr Organismus nach einer gewissen Zeit (6 Monate bis 6 Jahre) auf eine körpereigene Östrogenersatzproduktion um. Sowohl die Nebennierenrinde als auch das Unterhautfettgewebe (als Östrogen-Depot) spielen hier eine wichtige Rolle – ein Vorteil für Frauen mit Fettpölsterchen. Der Körper kann hier Östrogen entnehmen – normalerweise genug, um z.B. den Knochenaufbau ausreichend zu betreiben.

Nur ungefähr 1/3 der Frauen fühlen sich im Klimakterium körperlich deutlich beeinträchtigt.

Mögliche Symptome und Beschwerden sind: Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen, Überreizung, Kopfschmerzen, Schwindelgefühle, Rückenschmerzen, hoher Blutdruck etc.

Aber: 2/3 der Frauen haben gar keine oder nur mittlere Beschwerden.[87]

Die Symptome, die sich tatsächlich nur auf die Hormonumstellung der Wechseljahre – und nicht auch auf die psychischen und sozialen Veränderungen oder auf die Folgen langjähriger körperlicher Fehlbelastung – zurückführen lassen sind: Blutungsveränderungen, Hitzewallungen, mögliche Veränderungen der Schleimhäute (trockene

[87] https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sexualorgane/weibliche-hormone-zyklus/wechseljahre-symptome.html

Schleimhäute, auch in der Vagina). Auch das Risiko, an Osteoporose zu erkranken, kann sich erhöhen.

Aber auch an diesen Symptomen leiden die meisten Frauen nicht bzw. in einem Ausmaß, das sie nicht sonderlich beeinträchtigt.

In der Vergangenheit wurde Frauen generell sehr leichtfertig eine Hormon-Ersatztherapie verschrieben. Inzwischen hat sich herausgestellt, dass diese das Risiko für Brustkrebs und Thrombosen erhöhen kann. Daher werden Hormone nur noch bei sehr starken Beschwerden und nach umfassender ärztlicher Beratung verschrieben.

Schleimhaut-Trockenheit und Veränderung der Vagina:[88]

Die Haut polstert sich aufgrund des niedrigeren Östrogen- und Progesteron-Spiegels nicht mehr so stark auf. Das betrifft sämtliche Schleimhäute im Körper, besonders spürbar ist das bei der Vagina-Schleimhaut, sie wird dünner und poröser.

Was hilft?

Grundsätzlich ist es gut, alle Körper-Öffnungen regelmäßig zu ölen,
am besten mit Bio-Sesam-Öl:

- Am Morgen 10 Minuten im Mund lassen und danach ausspucken („Öl ziehen")
- Nase regelmäßig einölen
- Bei Kälte den Nacken einölen – wirkt sehr gut gegen Verkühlung, Halsweh etc.
- Für guten Schlaf die Fuß-Sohlen einölen
- Vaginalöffnung und Schamlippen täglich ölen, besonders gut wirkt das Öl der Traubensilberkerze oder der Madonnenlilie (Lilium candidum)

Darüber hinaus kann es nötig sein, dem Scheidenmilieu Milchsäurebakterien in Form von Döderlein-Zäpfchen aus der Apotheke zuzuführen, falls der ph-Wert zu hoch ist. Denn so lange wir einen Zyklus haben, schützt sich der Körper vor dem Eindringen von Bakterien durch ein saures Vagina-Milieu. Das kann jedoch durch die Hormonumstellung aus dem Gleichgewicht geraten.

[88] Tipps der Vortragenden Judith Binder, siehe auch http://die-windrose.at/judith-binder

5.1.1 Risiko Osteoporose[89]

Verschiedene Hormone wie Parathormon, Calcitonin, Vitamin D, Cortisol und Östrogen sind für die lebenslange Neubildung und Reparatur unserer Knochen von großer Bedeutung. Infolge der Hormonumstellung in den Wechseljahren und der Abnahme von Östrogen besteht speziell für Frauen ab 60 Jahren ein erhöhtes Risiko für Osteoporose, eine Erkrankung, die durch Reduktion der Knochenmasse und Verschlechterung des Knochengewebes gekennzeichnet ist. Dadurch steigt das Risiko eines Knochenbruchs.

Osteoporose ist gewissermaßen eine Störung im Bereich der körpereigenen Teamarbeit, die unsere Knochen zugleich tragfähig und elastisch erhält. Der Umgang mit Bewegung und Belastung ist der Lebenszweck der Knochen. Besonders gefährdet, an Osteoporose zu erkranken, sind daher Frauen über 60 Jahre, die sehr schlank sind, denn ihre Knochen werden weniger belastet, und solche, die wenig Bewegung machen. Der Zustand der Knochen kann durch Messung der Knochendichte ermittelt werden.

Was hilft?

- Prävention durch regelmäßige Bewegung – spezielle Gymnastik, aber auch Spazierengehen, Radfahren, Wandern, Tanzen etc.
- Gleichgewichtstraining – Reduktion des Risikos eines Knochenbruchs durch Vermeidung von Stürzen
- Kalziumreiche Ernährung
- Vitamin D

Zusammenfassend ist zu sagen, dass die Wechseljahre keine Krankheit sind. 2/3 aller Frauen haben keine Beschwerden, die sie stark beeinträchtigen.

Allerdings ist diese Lebensphase in unserer Gesellschaft aufgrund der sozialen Rolle von Frauen nicht unproblematisch und mit verschiedenen Belastungen, vor allem mit gesellschaftlich konstruierten psycho-sozialen Problemen, verbunden.

5.1.2 Psycho-soziale Probleme der Lebensphase „Wechseljahre“

Psycho-soziale Konstellationen sind vermutlich hauptverantwortlich für zahlreiche somatische Probleme und Beschwerden vieler Frauen.

---

[89] Breiter, Marion, 2001

Frauen gelten in unserer Kultur schon früh als alt, früher als Männer. Das ist problematisch in einer Kultur wie unserer, die Jugendlichkeit verherrlicht. In einer kurzen Fragebogen-Aktion anlässlich eines Vortrages zum Thema Wechseljahre in der Wiener Frauenberatungsstelle stellte sich beispielsweise heraus, dass für die Anwesenden eine „ältere Frau" 57 und darüber ist, ein „älterer Mann" jedoch 62 und darüber.

Leider ist aber mit dem Altern für die meisten Frauen kein besonderer gesellschaftlicher Vorteil verbunden, wie etwa Anerkennung von Lebensweisheit, Aufstieg in der Familienhierarchie, Machtzuwachs etc. Stattdessen werden zahlreiche Nachteile ins Zentrum des Erlebens gerückt.

Verlust der weiblichen Attraktivität

Da Frauen schon als Mädchen an Aussehen, Körperformen, „Schönheit" gemessen werden, gilt der jugendlich wirkende Körper immer noch als das „Kapital" der Frau. Wenn er faltig wird, sinkt also auch der Kapitalwert. Viele Frauen erleben, wie sie aufgrund ihres zunehmenden Alters abgewertet und missachtet werden. Wut und Trauer darüber sind möglicherweise ein wichtiger Grund für die Beschwerden in den Wechseljahren.

Abschied von der Gebärfähigkeit

Für kinderlose Frauen bedeutet es den Abschied von der Möglichkeit der biologischen Mutterschaft. Der Verlust der Gebärfähigkeit kann auch als Machtverlust empfunden werden und als Folge davon das Selbstwertgefühl verringern.

Aber vielleicht bedeutet es für so manche Frau auch den Abschied von Illusionen: die Erkenntnis, dass sie einen wesentlich höheren Preis für Kinder gezahlt hat als ihr Mann, indem sie ihre beruflichen Ambitionen oder vielleicht auch Interessen, Hobbies und Freundschaften wegen der Familienarbeit zurückgestellt hat. Das hat nun oft handfeste finanzielle und soziale Auswirkungen.

Ökonomische Probleme

Die meisten Frauen verdienen wesentlich weniger als Männer in diesem Alter. Die Gründe dafür sind zahlreich und hinlänglich bekannt: weniger Berufsjahre, weniger Zeit und Energie für den Beruf, weniger Förderung, weniger Aufstieg in leitende Positionen, dafür mehr Teilzeitarbeit etc.

Frauen in den Wechseljahren ahnen bereits, dass ihre Pension nicht sehr hoch sein wird, auch wenn sie Zeit ihres Lebens viel gearbeitet haben. In der Tat ist die durchschnittliche Pension von Frauen in Österreich nur etwa halb so hoch wie die von

Männern, und viele Frauen haben überhaupt keinen eigenen Pensionsanspruch. Besonders im Scheidungsfall führt dies zu gravierenden Existenzproblemen (siehe dazu Kapitel 2)

Abschied für Mütter

Für Mütter bedeutet diese Lebensphase meist den Abschied von den erwachsenen Kindern und nicht selten auch vom Ehemann. Scheidungen sind in dieser Phase relativ häufig und für die Frauen, die längere Zeit unbezahlte Familienarbeit geleistet haben, mit besonders massiven existentiellen Problemen verbunden.

Aber auch der entgegengesetzte Fall kann eintreten: das in letzter Zeit immer häufiger beobachtete Phänomen „Hotel Mama". Die Kinder wollen nicht gehen, obwohl die Mutter ganz gerne einen neuen Lebensabschnitt mit mehr Zeit für sich ins Auge fassen würde.

Pflege von Angehörigen

Die Pflege der alten Eltern oder Schwiegereltern wird in unserer Gesellschaft ebenfalls in erster Linie von Frauen erwartet und kann für sie gerade in diesem Zeitabschnitt – wenn sie selbst mit den Änderungen der Wechseljahre zurechtkommen müssen – ein großes Problem sein, ebenso wie die Pflege erwachsener behinderter Kinder.

Sexuelle Probleme

Befragungen von heterosexuellen Frauen im Klimakterium haben ergeben, dass die meisten, die über mangelnde sexuelle Befriedigung durch den Geschlechtsverkehr im Klimakterium klagen, auch davor nicht sehr zufrieden waren.

Nur die Scheidentrockenheit – unter der aber keineswegs alle Frauen leiden – ist allein auf die Hormonumstellung zurückzuführen.

5.1.3 Neue Einstellung: Wechseljahre als Wandel und Neubeginn

Die kulturspezifische Bewertung beeinflusst die körperliche Befindlichkeit: So erzählten etwa iranische Frauen in der Wiener Frauenberatungsstelle, dass islamische Frauen im Iran kaum Wechselbeschwerden hätten, weil diese Lebensphase mit neuen Freiheiten und Vorrechten verbunden sei.

Auch in unserer Kultur könnte diese Lebensphase zu einer Zeit des Aufbruchs umdefiniert werden: einer Zeit, in der Frauen Dinge tun, die sie vielleicht schon immer wollten, woran sie jedoch Konventionen gehindert haben. Nicht wenige Frauen schöpfen aus diesem Lebensabschnitt tatsächlich die Kraft, sich einen Traum zu

verwirklichen – z.B. Ida Pfeiffer, die im 19. Jahrhundert mit 45 Jahren anfing, die Welt zu bereisen und Bücher zu schreiben. Oder Felicitas Goodman, die erst mit 50 zu studieren begann und mit 85 zu einer berühmten Anthropologin wurde. Oder Anita Roddick, die in ihren Vierzigern, ausgehend von einer kleinen Parfümerie, den Body-Shop-Konzern gründete.

Frauen könnten diesen Lebensabschnitt auch einfach als Anlass nehmen, sich mehr Gutes zu tun, mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu achten: gesunde und schmackhafte Ernährung, Bewegung, die Spaß macht, Kontakte zu Freund:innen, neue Aktivitäten und Interessen, neue Muße, Zeit für neue Gedanken, für Meditation, für sich selbst...

Ein leichter Wandel der Einstellung ist bereits im Gange: Die Lebensphasen der „68er-Generation" werden positiv besetzt. Schon die Generation der 40-Jährigen hatte einen etwas anderen Stellenwert, als 68er:innen in dieses Alter kamen. Über die 50- und 60-Jährigen wird derzeit auch positiver geschrieben, als nächstes vermutlich über die 70-Jährigen. Sie gelten nun als die jungen Alten, die Silver Ager.

So schreibt etwa die Soziologin Colette Dowling in ihrem Buch „Frauen im Aufwind – mit 50 beginnt ein neues Leben": Frauen stellen fest, dass die Lebensmitte die Zeit ist, in der latente Begabungen genutzt und auf Neues gerichtet werden können.

Angelika Alithi, eine Psychotherapeutin, die sich mit diesem Thema intensiv auseinandergesetzt hat, meint, dass das letzte Lebens-Drittel, die „späten Jahre", sich durch „weisen Leichtsinn" auszeichnen können, also eine große Gabe darstellen. Und dass dieser Lebensabschnitt schon allein deshalb der wichtigste sei, weil wir ihn noch nicht gelebt haben, weil er noch vor uns liegt. Unsere Stärke liegt darin, dass wir heute schon bestimmen können, welche Frau wir sein wollen, wenn der Kreis vollendet ist. Denn zum Teil sind wir immer auch selbst verantwortlich für das, was wir sind.

Literatur:

Alithi, Angelika (1998): Der weise Leichtsinn – Frauen auf der Höhe ihres Lebens. München: List Verlag

Dowling, Colette (1999): Frauen im Aufwind – Mit 50 beginnt ein neues Leben. Frankfurt: Fischer Taschenbuch

Love, Dr. Susan (2004): Das Hormonbuch. Was Frauen wissen sollten. Frankfurt: Krüger

Internet:

Breiter, Marion (2001): Glückliche Knochen durch bewusste Bewegung. Osteoporose-Präventionsprogramm für Frauen ab 40. Zu finden unter: www.netzwerk-frauenberatung.at,

Menüpunkt Publikationen oder Produkte. Die pdf-datei wird auf Wunsch auch gerne per mail geschickt.

Broschüre der Stadt Wien (2017) zum Thema Wechseljahre: https://www.wien.gv.at/gesundheit/beratung-vorsorge/frauen/frauengesundheit/pdf/selbst-ist-die-frau-wegweiser-wechseljahre.pdf

Broschüre der Stadt Wien zum Thema: Frauenspezifische Tipps für gesundes Älterwerden: https://www.wien.gv.at/gesundheit/beratung-vorsorge/frauen/frauengesundheit/pdf/das-tut-mir-gut.pdf

5.1.4 Positives Beispiel: Projekt „Vorbeugen durch Bewegen – Osteoporose-Prävention für Frauen ab 40“

Das Projekt wurde 1999-2001 vom Verein „Netzwerk österreichischer Frauen- und Mädchenberatungsstellen“ durchgeführt mit Marion Breiter als Projektleiterin.

Projektziele:

Das Projekt war ein Beitrag zur Prävention und Gesundheitsförderung älterer Frauen durch Information, Beratung und Bewegungstraining als Vorbeugung gegen Osteoporose

Einen wichtigen Bestandteil des Projektes bildete – neben der Erstellung der Informationsbroschüre „Glückliche Knochen“ durch die Projektleiterin – eine 9tägige Fortbildung für 15 Multiplikatorinnen (Mitarbeiterinnen von Frauenberatungsstellen und -gesundheitszentren in Österreich), die nach Abschluss der Grundausbildung jeweils 1 Kurs in Frauenberatungsstellen oder -gesundheitszentren durchführten. Die Erfahrungen wurden am Supervisionstag besprochen. Die Fortbildung dauerte einschließlich der Supervisionsphase ca. 1 Jahr.

Zentrale Fortbildungsinhalte:

- allgemeine Information über Osteoporose - physiologische Zusammenhänge, Risikofaktoren, Hormoneinflüsse, Stoffwechsel, Ernährung
- Bedeutung von Prävention durch Bewegung
- Erarbeitung eines Bewegungsprogramms, das speziell zur Osteoporose-Prävention geeignet ist
- Bedeutung von Vorbeugung durch Ernährung
- Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfegruppen

Mitwirkende:

Marion Breiter, Pädagogin und Projektleiterin
Judith Binder, Gynäkologin
Eva Mößler, Fachgruppenleiterin für Gymnastik und Gesundheit im Verband Wiener Volksbildung

Koordination:

Netzwerk österreichischer Frauen- und Mädchenberatungsstellen

Das Projekt konnte durch den „Fond Gesundes Österreich" finanziert werden, durch die Frauenabteilung des Bundesministeriums für Soziale Sicherheit und Generationen sowie durch Eigenmittel der Frauenberatungsstellen, die an dem Projekt teilnahmen.

Die **Broschüre „Glückliche Knochen"** wurde so gut angenommen, dass ihre erste Auflage (600 Stück) bereits nach 3 Monaten vergriffen war und in Form von Fotokopien zum Selbstkostenpreis weiterproduziert werden musste. Im April 2001 erschien aufgrund der immer noch andauernden regen Nachfrage aus ganz Österreich eine zweite Auflage.

Die Broschüre ist zu finden unter www.netzwerk-frauenberatung.at.

5.2 Wirkung von Bewegung und Sport im Alter

Ruhestörung 2020 und 2022

Bereits ab dem 25. Lebensjahr beginnen Muskeln, sich zurückzubilden, wenn nicht durch Sport und Bewegung gegengesteuert wird. Regelmäßige Bewegung hält gesund und macht glücklich! Laut einer Studie des amerikanischen Gesundheitsministeriums 2015[90] hilft sie vor allem, die Versorgung des Organismus mit Nährstoffen und Sauerstoff zu verbessern und damit…

- das Immunsystem und den Stoffwechsel zu stärken
- zahlreiche Krankheitsrisiken zu reduzieren, wie etwa Herz-Kreislauferkrankungen, Schlaganfall, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Diabetes, Darmkrebs, Arthrose, Osteoporose

[90] Froböse, Ingo et al., 2018, S. 11f

- das Körpergewicht zu reduzieren
- die Gefahr von Stürzen und Knochenbrüchen zu mindern
- die kognitiven Funktionen und Aktivitäten des täglichen Lebens vor allem von älteren Menschen zu erleichtern
- die Schlafqualität zu fördern
- Demenz vorzubeugen – vor allem durch Ausdauersport
- die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu stärken – 20 Minuten Spazierengehen steigert die Durchblutung des Gehirns um 30%.

Besonders wichtig ist es, Bewegung in den Alltag zu integrieren, z.B. Treppen steigen anstelle von Liftfahren, gehen oder Radfahren statt Autofahren, Tätigkeiten, wenn möglich im Stehen oder Gehen statt im Sitzen erledigen (Telefonieren), immer wieder zwischendurch kurz aufstehen etc.

5.2.1 Die wichtigsten 5 Bewegungs-Aspekte und wie wir sie trainieren können: [91]

Ausdauer:

Besonders günstig: Nordic Walking, am besten 2-3x pro Woche 30 Minuten, Radfahren, Schwimmen, Wandern

Kraft:

Z.B. Isometrisches Muskeltraining – das ist auch eine sehr gute Osteoporose-Prävention. Besonders Übungen am Sessel und im Stehen können gut in den Alltag integriert werden.

Das Brett – anstrengend und effektiv, DIE einfache Kraftübung für den ganzen Körper, stärkt gleichzeitig Rumpf-, Rücken-, Bein-, Hüft-, Schulter-, Brust- und Gesäßmuskulatur. Am besten mehrmals pro Woche 30-90 Sekunden. Siehe auch: https://myself.de/gesund/fitness/plank

Beweglichkeit:

Z.B. Yoga, Pilates, Tai-Chi, Tanzen

[91] Froböse, Ingo et al., 2018, S. 11f

Koordination:

Besonders wichtig sind Gleichgewichtsübungen zur Vorbeugung von Stürzen, da der Gleichgewichtssinn und die Beinkraft mit dem Alter abnehmen.

Beispiele für einfache Übungen:

- sitzend die Augen erst langsam dann immer schneller von unten nach oben und von rechts nach links bewegen
- stehend langsam von einem Bein aufs andere wechseln,
- auf 1 Bein stehen, sollte 10 Sekunden lang möglich sein
- auf 1 Bein stehen und mit dem anderen leichte Bewegungen machen, z.B. vor und zurück oder seitwärts
- auf die Zehenspitzen stellen und auf Zehenspitzen gehen
- meditatives, betont langsames Gehen

Reaktions-Schnelligkeit:

Z.B. Tanzen, Tennis, Tischtennis, Jonglieren

5.2.2 Zusammenhang von Bewegung und Gehirn

Erst seit es bildgebende Verfahren wie MRT gibt, boomt die Hirnforschung und wissen wir mehr über das Gehirn und seine Eigenschaften. Und seither wissen wir auch mehr über die Bedeutung von Bewegung fürs Gehirn.

Wichtige Erkenntnisse:[92]

- Das Gehirn verändert sich unser Leben lang, es ist plastisch.
- Bis ins hohe Alter bilden sich auch neue Gehirnzellen.
- Der Lebensstil wirkt sich auf die Bildung neuer Gehirnzellen und neuer Vernetzungen aus.
- Bewegung hat dabei einen besonders positiven Einfluss.
- Umgekehrt ist die Koordination von Bewegungen eine wichtige Aufgabe des Gehirns.
- Steigende allgemeine Bewegungsarmut schadet dem Gehirn.

[92] Hansen, Anders, 2018

Sport wirkt gegen Stress und Angstzustände

Es gibt zahlreiche Verbindungen zwischen Gehirnregionen. So können etwa starke Nervenbahnen zwischen Frontallappen und Amygdala dafür sorgen, dass eine erhöhte Alarmbereitschaft der Amygdala gebremst wird, die für das Erkennen von und Reagieren auf bedrohliche Situationen zuständig ist und die Produktion des Stresshormons Cortisol auslöst, was wiederum zu erhöhter Puls- und Herzschlagfrequenz und erhöhtem Blutdruck führt. Durch eine starke Verbindung zum Frontallappen wird der Motor des Stress-Systems gebremst und das Gefühl von Stress und Unruhe reduziert.

Sportliche Betätigung (z.B. Joggen, Radfahren, Nordic Walking etc.) erhöht zwar kurzfristig den Cortisolspiegel. Nach der Aktivität ist er jedoch niedriger als davor. Regelmäßiger Sport reduziert den Cortisolspiegel dauerhaft, auch in langanhaltenden Stress-Situationen, die nicht mit körperlicher Anstrengung zu tun haben, sondern mit Sorgen und Existenzängsten. Das ist wichtig, denn ein ständig erhöhter Cortisolspiegel führt u.a. auch zum Absterben von Gehirnzellen im Hippocampus, dem Gedächtniszentrum des Gehirns.
Durch Sport wird der Frontallappen, der für das Denken und die Regulierung von Gefühlen zuständig ist, besser durchblutet. Dadurch bilden sich auch neue Blutgefäße, die die Sauerstoffversorgung des Gehirns und damit auch Denk- und Gedächtnisfunktionen verbessern. Durch regelmäßige Sportausübung – auch durch regelmäßiges Spazierengehen – wächst der Frontallappen sogar, das haben Studien gezeigt. Und dadurch wiederum kann er die Stress- und Angstmechanismen der Amygdala besser einbremsen. Insgesamt erhöht Sport die Veränderungsfähigkeit des Gehirns.

Auch Muskeln können Stress reduzieren, weil sie in der Lage sind, den Stress-Botenstoff Kynurenin zu neutralisieren. Daher ist es am besten, regelmäßig sowohl Kraft- als auch Konditionstraining zu machen. Letzteres ist jedoch wichtiger für Stressreduktion.
Es wäre gut, 2-3x pro Woche für mindestens 20 Minuten den Puls durch Sport (z.B. Laufen, schnelles Gehen, Radfahren) zu beschleunigen (ab 70 Jahren auf ca. 110 Schläge pro Minute), denn dadurch lernt der Körper, dass erhöhter Puls positiv sein kann und nicht unbedingt eine Bedrohung. Auch einfaches Spazierengehen hat einen positiven angstreduzierenden Effekt, wenn auch nicht so stark wie Sport.

Sportliche Bewegung verbessert die Konzentrationsfähigkeit und die Lebensfreude

Studien, die von Hansen – einem Arzt und Autor – angeführt wurden, zeigen, dass regelmäßige zügige Spaziergänge (z.B. 3x pro Woche 45 Minuten, 6 Monate lang) die Konzentrationsfähigkeit erheblich verbessern.

Sport erhöht die Ausschüttung von Dopaminen, Botenstoffen im Belohnungssystem des Gehirns, die Wohlbefinden erzeugen. Dopamine sind jedoch auch wichtig für die Konzentrationsfähigkeit. Sie haben Auswirkungen auf den Frontallappen und damit auf das Zentrum des Denkens, auf abstraktes und logisches Denken, auf die Fähigkeit, sich langfristige Ziele zu stecken. Sport sorgt also nicht nur für eine bessere Durchblutung des Frontallappens, sondern auch für eine Erhöhung der Dopamine und damit für bessere Konzentration und Denkfähigkeit. Aus dem gleichen Grund ist regelmäßige sportliche Bewegung auch ein Mittel gegen Niedergeschlagenheit, sogar gegen Depressionen.

Bewegung und Sport erhöhen auch die Neubildung von Gehirnzellen. Bei depressiven Menschen wird dies gebremst, das Gehirn schrumpft schneller als bei anderen Menschen, wobei Ursache und Wirkung nicht völlig klar sind, aber dass ein Zusammenhang besteht, sehr wohl.

Sportliche Bewegung bremst das Schrumpfen des Gehirns

Ab 25 schrumpft das Gehirn pro Jahr durchschnittlich um 1/2 bis 1 Prozent, auch wenn sich in der Zeit neue Gehirnzellen bilden. Besonders betrifft das den Hippocampus, die Gedächtnisregion, und den Frontallappen, der für Denkprozesse zuständig ist.

Aber: Je mehr neue Zellen sich bilden, desto weniger schrumpft das Gehirn. Eine Studie in den USA hat gezeigt, dass 3x pro Woche 40 Minuten zügig spazieren zu gehen bewirkte, dass nach 1 Jahr der Hippocampus sogar um 1% gewachsen war. Der Alterungsprozess des Gehirns kann also gestoppt werden, indem man ein paarmal pro Woche spazieren geht, je schneller dabei gegangen wird, desto besser.

Körperliche Aktivität unterstützt demnach die Lern- und Merkfähigkeit. Der Effekt setzt im Allgemeinen am Tag nach dem Training ein. Bei regelmäßigem Training ist die Wirkung auf das Gedächtnis am stärksten.

Sportliche Bewegung fördert Kreativität

Hansen führt viele Beispiele von kreativen Menschen an, die der Ansicht sind, dass regelmäßige Bewegung und Sport zu ihrer Kreativität stark beigetragen haben. Auch Studien haben ergeben, dass Kreativitätstests und Brainstorming in Bewegung wesentlich bessere Resultate bringen als im Sitzen – nämlich 60% mehr. Bereits einfaches Spaziergehen erhöht die Kreativitätsleistungen, noch stärker wirkt Laufen oder zügiges Gehen. Je intensiver die Bewegung, desto besser für das Gehirn. Es wird dadurch besser durchblutet und der Thalamus – eine zentrale Hirnregion, die Informationen filtert – lässt mehr Informationen durch. Der Effekt, der in einer Studie gemessen wurde, besteht z.B. darin, dass eine Person nach einer Bewegungseinheit

mehr Ideen zur Beantwortung einer Frage hat. Und viele Ideen erhöhen die Chance, dass da auch einige gute dabei sind.

Auspowern dagegen ist nicht empfehlenswert, denn es vermindert den Blutfluss im Gehirn, weil dieser sich dann eher auf die Versorgung der Muskeln konzentriert.

Kreativität und Ideenfluss erhöhen sich nach der Bewegungseinheit für ca. 2 Stunden, danach flacht sie wieder ab. Je besser die Kondition eines Menschen, desto stärker ist der kreative Effekt. Empfohlen werden 20-30 Minuten laufen oder zügiges Gehen.

Spazierengehen gegen Demenz

Hansen berichtet über Studien, die zeigen, dass der tägliche Spaziergang das Demenzrisiko um 40% verringern kann. Auch Menschen, in deren Familie es viele Demenzkranke gibt, können durch Bewegung eine erbliche Belastung mehr als wettmachen.

Bei einem einfachen Spaziergang finden zahlreiche komplexe mentale Prozesse statt:

- Koordination des visuellen Eindrucks mit dem Gleichgewichtsorgan
- Bewegungen und Motorik werden koordiniert.
- Orientierung ist nötig.

Darüber hinaus wird das Gehirn besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt.

Weltweit gibt es Regionen mit besonders wenig dementen Menschen unter den Hochaltrigen, die sogenannten „Blauen Zonen“: Dazu gehören Gebiete in Sardinien, Okinawa, Costa Rica und im schwedischen Smaland. Ihr Geheimnis scheint einerseits darin zu bestehen, dass es dort besonders gute soziale Strukturen gibt und dass wenige Menschen alleine leben und dass sie andererseits viel Bewegung machen, und zwar regelmäßige Alltagsbewegung ohne spezielles Training.

5.2.3 Erkenntnisse der Promenadologie (Spaziergangswissenschaft) [93]

Gegründet wurde die Spaziergangswissenschaft in den 1980er Jahren von Annemarie und Lucius Burckhardt als kulturwissenschaftliche und ästhetische Methode, um die Umwelt besser wahrnehmen zu können.

Besonders im Fachbereich Architektur, Stadtplanung und Landschaftsplanung bildet die Promenadologie ein Gegengewicht zur Planung „autogerechter“ Städte, die Fußgänger:innen immer weniger Platz lassen. Es wurde kritisiert, dass viele

[93] https://orf.at/stories/3198474/2021

Gestalter:innen und Raumplaner:innen nur noch vom Schreibtisch aus arbeiten würden. Politiker:innen sowie Architekt:innen müssten den Ort, der zu gestalten ist, jedoch genau kennen – und das könne am besten mittels eines Spaziergangs gelingen. Der Spaziergang wurde somit zur wissenschaftlichen Methode, zum Instrument der Welterschließung mit dem Ziel des bewussten Wahrnehmens, denn das Gehen verbindet uns am intensivsten mit der realen Welt. Unsere Sinnesorgane können auf diese Weise viele Informationen aufnehmen und sortieren.

Die Promenadologen Weisshaar und Schmitz meinen: Jeder Spaziergang ist ein Unikat. Das Einzige, was man beim Spazierengehen falsch machen könne, sei, dass man gar nicht geht.

Empfohlene Bewegungsdosis für gute Gehirnfunktionen im Alter:

- Regelmäßig spazieren gehen: mindestens 5x pro Woche, am besten in zügigem Tempo
- Oder 3x pro Woche eine ganze Stunde lang zügig gehen (oder Rad fahren, laufen etc.)
- 2-3x pro Woche für 20 Minuten den Puls deutlich beschleunigen
- Alltagsbewegung steigern: z.B. regelmäßig Stiegen steigen statt Lift fahren, eine Station zu Fuß gehen etc.
- Auch Krafttraining ist sinnvoll, aber fürs Gehirn ist besonders Konditionstraining wichtig

Gehtherapie

Der Psychotherapeut Jonathan Hoban[94] beschreibt in seinem Buch ebenfalls die positive Wirkung von schlichtem Gehen. Er empfiehlt, täglich 1 Stunde zu gehen. Für ihn fungieren regelmäßige Spaziergänge als Gehtherapie, die in 3facher Weise heilsam ist:

- Psychologisch: Denn der animalische Teil des Gehirns wird erst beim Gehen aktiv, während er beim Sitzen davon ausgeht, dass wir schlafen, essen oder Körperpflege betreiben. Auch deshalb können im Gehen Gefühle oft besser verarbeitet werden. Eine bewusste Haltung – z.B. zuversichtliches Gehen – kann das verstärken.
- Körperlich: Blutdruck und Cholesterinspiegel werden gesenkt, der Stoffwechsel wird angeregt und die Sauerstoffzufuhr verstärkt.

[94] Hoban, Jonathan, 2020

- Spirituell: Besonders Spaziergänge in der Natur verbinden uns mit ihr und „erden“ uns.

Gehmeditation

Volker Winkler[95], Trainer für Meditation und Awareness, erklärt Art und Weise von Gehmeditation. Der Sinn besteht darin, den Geist zu beruhigen durch die Konzentration aufs Gehen und die Übereinstimmung mit dem Atmen. Es tut gut, sich im Lauf des Tages kleine meditative Inseln zu schaffen.

Winkler beschreibt Aspekte und Formen in der Praxis von Gehmeditation:

- Privater oder öffentlicher Ort – beides ist möglich.
- Auch unterschiedliche Gehgeschwindigkeiten sind möglich, die Geschwindigkeit sollte aber beibehalten werden: z.B. langsame Meditation Schritt für Schritt auf einer kurzen Strecke (etwa auf einem Parkplatz auf und ab gehen), dabei einen Wecker auf etwa 20-30 Minuten stellen, damit man nicht ständig auf die Uhr schaut.
- Im Zentrum steht der Kontakt der Füße mit dem Boden und die Sinneswahrnehmung (der Wind auf der Haut, das Reiben der Hose am Bein etc.) oder auch der Atem (z.B. 3 Schritte lang ein- und 3 Schritte lang ausatmen) – auch wenn der Geist ständig abschweift.
- Die Konzentration kann auch gestärkt werden, indem man sich ein Mantra vorsagt oder einfach „Gehen – gehen – spüren – spüren“ denkt.
- Gehmeditation ist in verschiedensten Situationen möglich und sinnvoll. Einige Beispiele: Zeit am Bahnhof meditativ verbringen, Wartesituation in einem Krankenhaus, Entspannung auf einer Autobahnraststätte, tägliche Wege meditativ begehen – mit dem Hund spazieren gehen, Treppen steigen…

Glossar:

Amygdala: Teil des „Reptilien“-Gehirns, zuständig für schnelle Alarmbereitschaft, erhöht Puls und Blutdruck durch Aussendung von Cortisol, um in gefährlichen Situationen besser kämpfen oder fliehen zu können

Frontallappen: Stirnlappen, zuständig für das logische und abstrakte Denken und die Regulierung von Gefühlen

[95] Winkler, Volker, 2014

Schläfenlappen und Hippocampus: wichtig für das Gedächtnis

Hypothalamus: zentrale Hirnregion, wichtig für Blutdruck, Herzfrequenz und Stoffwechsel

Thalamus: Hirnregion, die Informationen filtert und dafür sorgt, dass wir nicht mit Infos überlastet werden

Literatur:

Breiter, Marion (2001): Glückliche Knochen durch bewusste Bewegung. Wien

Elkin, Lauren (2016): Flaneuse. Frauen erobern die Stadt. München: btb Verlag

Froböse, Ingo/ Riedl, Matthias/ Pantel, Johannes/ Cavelius, Anna (2018): Fit im Alter. München: Verlag Gräfe und Unzer

Hansen, Anders (2018): Brainfit – Bauch, Beine, Hirn. Wie du durch Bewegung kreativer, konzentrierter und glücklicher wirst. München: Frech Verlag

Hoban, Jonathan (2020): Gehen und Heilen. München: Knaur MensSana HC

Malchik, Antonia (2020): A walking life. Reclaiming our health and our freedom. New York: Hachette Book Group

Solnit, Rebecca (2019): Wanderlust. Geschichte des Gehens. Berlin: Matthes&Seitz

Turecek , Katharina (2018): Gehirnspaziergang. Schritt für Schritt, geistig fit. Wien: Krenn Verlag

Weisshaar, Bertram (2018): Einfach losgehen. Vom Spazieren, Streunen, Wandern und vom Denkengehen. Köln: Eichborn Verlag

Winkler, Volker (2014): Gehmeditation im Alltag. Die besten Gelegenheiten für mehr Ruhe und Klarheit. Oberstdorf: Windpferd Verlagsges.m.b.H.

Internet:

https://www.gewohnt-mobil.de/seniorengymnastik-die-besten-fitnessuebungen-fuer-senioren/

https://praxistipps.focus.de/senioren-fitness-fuenf-effektive-uebungen_114290

Yoga lernen Online: z.B. https://www.madymorrison.com

Pilates lernen Online: z.B. https://www.pilates-verband.at/angebotskategorie/online-video-kurse/

5.3 Schlafen und Träumen in Krisen- und Notsituationen

Ruhestörung 2021

Vortrag von Brigitte Holzinger[96]

Guter Schlaf erhält unser Immunsystem, unsere Konzentrations- und unsere Leistungsfähigkeit und hält uns auch bei Laune! Daher ist es gerade in Krisenzeiten besonders wichtig, auf gutes Schlafen und gutes Träumen zu achten!

Um Krisensituationen wie etwa die Corona-Pandemie zu meistern, ist es günstig, auf sich und die eigene Gesundheit zu schauen und damit auch auf alle anderen. Aber gerade eine Umstellung wie die jetzige kann einem schon den Schlaf rauben und schlaflose Nächte bescheren.

Daher wollen wir mit einigen Tipps an den guten Schlaf und das schöne Träumen sozusagen als kleine Nachtmusik erinnern:

1. Für Menschen im Kriseneinsatz: Schlaf in Portionen (Polyphasischer Schlaf) ist möglich und führt, richtig geplant, ebenfalls zur benötigten Erholung. Dabei ist jedoch eine individuelle, präzise Planung erforderlich, so dass am Ende von 24 Stunden nicht nur ausreichend geschlafen wurde, sondern auch sämtliche wichtige Schlafphasen durchlebt werden konnten.

2. Für alle gilt in Krisen-Zeiten für den guten Schlaf besonders:

- Möglichst immer zu denselben Zeiten schlafen gehen und aufstehen (und auch essen).
- Körperliche Aktivität/Sport fördert den Tiefschlaf. Auch ohne die Wohnung zu verlassen, kann Sport betrieben werden: von Yoga bis Zumba, Trainingsmethoden sind leicht online zu finden (aufregende Sportarten nicht vor dem Schlafengehen, sondern eher tagsüber ausführen).
- Schlafzimmer gut lüften, lärm- und lichtfrei halten, abdunkeln!
- Tätigkeit vor Bildschirmen mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen beenden und eventuelle andere Lichtquellen am Abend dimmen.
- Eventuell ein individuelles Schlafritual finden, das regelmäßig jeden Abend vor dem Schlafengehen wiederholt wird. Das kann sein: einige Seiten eines Buches lesen, meditieren, Licht dimmen, Schlaftee trinken etc. Wichtig ist, den Tag hinter sich zu lassen.
- Keine üppigen Mahlzeiten oder Süßigkeiten vor dem Schlafengehen: eher eine Handvoll Nüsse oder eine Banane, warme Milch mit (wenig) Honig

[96] Psychologin und Schlafforscherin: https://www.schlafcoaching.org/; www.meduniwien.ac.at/postgraduate/schlafcoaching; https://www.traum.ac.at/

- Verzicht auf aufputschende Getränke wie Energy Drinks, Coca-Cola, Kaffee, Schwarztee, Grünen oder weißen Tee
- Verzicht auf Alkohol, denn zu viel Alkohol verändert die Schlafstruktur und damit die Schlafqualität zum Schlechteren.

Es ist wichtig, sich zu informieren, doch ebenso wichtig ist es, Nachrichten und Soziale Medien immer wieder auch „abzudrehen", um eine gelassenere Haltung zu finden.

Daher: gezielt Nachrichten hören oder lesen, aber auch neue Gewohnheiten entwickeln, wie ein Buch lesen, kleine neue oder immer schon gewünschte Projekte angehen, sich mit sich und seinen Gedanken und auch dem Schlafen und dem Träumen beschäftigen, um die freie Zeit zu nützen und zu genießen! Endlich einmal ausschlafen und sich aufs Träumen freuen und diese vielleicht sogar notieren! Denn, wer träumt, der schläft!

Schlafcoaching ist ein integrativer Zugang zur Behandlung von Schlafstörungen und Schlafproblemen für alle Altersstufen.

Schlafcoaching ist ein nicht-medikamentöser Ansatz zur Vermeidung von Schlafproblemen und Schlafstörungen und zu deren Behandlung. Wir schlafen etwa ein Drittel unseres Lebens. Diesem wohlverdienten Schlaf verdanken wir innere Fitness, Leistungsbereitschaft und Lebensenergie. Er hält uns gesund und munter in allen Lebenslagen, ist aber besonders wichtig in Zeiten von Stress und Belastung und solche Zeiten kennt jede/r.

Schlafcoaching füllt eine Lücke zwischen den Schlaflaboren und den Menschen, die von Schlafproblemen geplagt sind und das werden in unserer Leistungsgesellschaft leider ständig mehr.

Schlafcoaching® integriert auf der Basis von Gestaltcoaching (ganzheitlich-pragmatisch und dennoch individuell)

1. Schlafedukation – die Vermittlung des Wissens über den Schlaf
2. Verhaltensänderungen, um effektives Schlafen zu fördern, Schlaftraining
3. Entspannung und Hypnose – um wieder guten Schlaf finden zu können
4. Traumarbeit bis zur Albtraumbewältigung: dem Träumen auf der Spur bleiben, denn wer träumt, der schläft.

Mehr Informationen sowie Literatur auf www.traum.ac.at und www.schlafcoaching.org.

Literatur:

Holzinger, Brigitte/ Klösch, Gerhard (2014): Schlafcoaching. Wien: Goldegg Verlag

Wenzel, Katja (2019): Die Schlaf-Formel für Frauen. BoD Norderstedt: Kjeld und Weigelt

5.4 Weibliche Sexualität im Alter

Häufig wird in Literatur, Filmen und Medien der Eindruck vermittelt, dass Sexualität nur etwas für jüngere Menschen ist und mit zunehmendem Alter vor allem für Frauen unwichtig wird. Sex und Erotik sind jedoch in jedem Alter von Bedeutung. Je älter wir sind, desto mehr Lebenserfahrung haben wir. Das kann Sex nach den Wechseljahren auch neu und besonders sinnlich machen. Dabei gibt es kein Richtig oder Falsch, gut ist, was allen Beteiligten Spaß macht.

In früheren Jahrhunderten tabuisierte die katholische Kirche Sexualität und Lust für Frauen nach der Menopause. In fortgeschrittenem Alter sollte Sex für Frauen einfach kein Thema mehr sein. Aus diesem Grund wurde z.B. das Mindestalter von Pfarrhaushälterinnen auf 40 festgesetzt (!). Das Tabu ist bis heute in unseren Köpfen, aber es wird zunehmend in Frage gestellt.

Silver Sex – also Sex jenseits von 50 oder 60 – gilt in der heutigen Ratgeberliteratur zunehmend als wünschenswert und wichtig. Tabuisiert ist dort eher das Gegenteil, nämlich kein Interesse an Sex zu haben. Wir müssen aufpassen, dass keine neuen Normen entstehen, die uns auf andere Art wieder einengen und Schuldgefühle machen, wenn wir nicht entsprechen. Denn die Einstellung zu Sexualität wird sowohl von unterschiedlichen Lebenserfahrungen als auch von kulturellen Leitbildern und Werten geprägt.[97]

Dabei hat sich in den vergangenen Jahrzehnten nicht nur die Einstellung zur Sexualität, sondern auch die Form der Paarbeziehungen besonders bei älteren Frauen stark verändert. Die Altersforscherin Beate Schultz-Zehden konstatiert: „Partnerschaften sind nicht mehr so langlebig wie früher. Daraus ergeben sich positive und negative Entwicklungen für die Sexualität. Gestiegene Scheidungsquoten, vermehrte Trennungen, der Trend zu "Lebensabschnittsgefährten" oder die Zunahme nichtehelicher Lebensgemeinschaften beeinflussen neue Beziehungsformen innerhalb der Generation der Älteren. So gibt es in der Gruppe der älteren Menschen mehr nicht-eheliche Lebensgemeinschaften als früher und häufiger neue Partnerschaften, die erst im Alter beginnen. Dabei weisen ältere Männer und Frauen in Bezug auf den Familienstand beträchtliche Unterschiede auf: Gut drei Viertel der über 65jährigen Männer, aber nur etwa ein Drittel der Frauen gleichen Alters sind verheiratet.“[98]
Das hat mit der höheren Lebenserwartung von Frauen zu tun sowie mit dem Altersunterschied bei heterosexuellen Paaren, wobei der Mann meist einige Jahre älter ist als die Frau. Viele Frauen über 65 sind daher verwitwet oder auch geschieden,

---

[97] Bamler, Vera, 2008, S. 181-189

[98] https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/153140/sexualitaet-im-alter/

und sie leben eher allein, aber nicht unbedingt ohne Liebesbeziehung – und nicht ohne Sinnlichkeit.

Sinnlichkeit kann auf vielfältige Weise gelebt werden:

- Massagen
- Umarmungen, Kuscheln
- Solo-Sex, auch mit Vibrator
- Bewegung – Tanz, Tai-Chi etc.
- Wandern, Natur-Erlebnisse
- Und vieles mehr…

Zum Thema „weibliche Sexualität im Alter" gibt es derzeit vor allem Ratgeberliteratur, aber keine aktuellen Studien. Wenn überhaupt, dann wird das Thema fast ausschließlich im Zusammenhang mit Heterosexualität behandelt. Zu lesbischer Partnerinnenschaft und Sexualität im Alter existieren kaum Daten.

Insgesamt besteht Einigkeit darüber, dass …

- das Bedürfnis nach Zärtlichkeit und Berührung lebenslang erhalten bleibt und dass sexuelles Interesse und Erregbarkeit durch die Hormonumstellung in den Wechseljahren nicht wesentlich beeinflusst wird
- für die Baby-Boomer:innen-Generation Sexualität nicht mehr so tabuisiert ist wie für die Jahrgänge davor und reife Frauen besser um ihre unterschiedlichen Bedürfnisse Bescheid wissen
- viele Frauen auch nach der Menopause sexuell aktiv sind bzw. sein wollen, u.a. weil sie sich dann keine Sorgen mehr machen müssen wegen Empfängnisverhütung oder Schwangerschaft
- jedoch wegen der geltenden Schönheitsnormen für viele Frauen das eigene Aussehen, ihr alternder Körper ein Problem sein kann. Denn Frauen sind vom gesellschaftlichen „double standard of aging" beeinflusst, wonach Frauen früher als Männer als unattraktiv, alt und asexuell wahrgenommen werden (siehe auch Kap.1).
- in langjährigen heterosexuellen Beziehungen Konflikte entstehen können, weil Männer mit zunehmendem Alter Erektionsprobleme haben können.

In der repräsentativen Studie der Medizinsoziologin Beate Schultz-Zehden[99] in Deutschland wurden 521 Frauen zwischen 50 und 70 in einem anonymen Fragebogen

[99] Schultz-Zehden, Beate, 2004, S. 85 - 89.

zu ihrem aktuellen Sexualleben und zu Veränderungen ihrer gelebten Sexualität befragt. In einem Internet-Beitrag beschreibt sie die wichtigsten Ergebnisse dieser Untersuchung[100]:

- Das sexuelle Verlangen von Frauen nimmt mit der Menopause keineswegs ab.
- Der Wunsch nach sexuellen Kontakten ist größer als die tatsächlich gelebte Sexualität.
- Qualität ist wichtiger als Quantität.
- Eine positive Einstellung zum eigenen Körper korreliert mit einem befriedigenden Sexualleben.
- Altern erleben Frauen als Prozess kontinuierlicher sexueller Entwertung.
- Die Angst vor Ablehnung und Liebesverlust kann Frauen jeden Alters daran hindern, sich sexuell aktiv zu verhalten und sexuelle Wünsche zu artikulieren.
- Nur bei wenigen Personen erlischt das sexuelle Interesse im Alter. Der Wunsch nach Zärtlichkeiten wie Streicheln, Umarmungen oder Küssen bleibt bis ins hohe Alter erhalten.

Die Sexualtherapeutin Ruth Westheimer[101] beschreibt Probleme und Ressourcen im Zusammenhang mit Sexualität ab 50 und gibt Tipps für langjährige Beziehungen:

- Einander überraschen!
- Wünsche verbalisieren
- Sich sexier anziehen
- Tanzen
- Ungewöhnliche Zeiten oder Orte ausprobieren, neue Techniken…
- Rollenspiele (z.B. das 1. Rendezvous...)
- Strip Poker
- Federn, Seide, Samt zum Streicheln verwenden
- Gemeinsam duschen oder baden
- Kerzenlicht
- Gemeinsames Fitness-Training
- Zweite Flitterwochen inszenieren

Denn guter Sex wird auch durch ein liebevolles Miteinander, durch gemeinsame Unternehmungen und zärtliche Berührungen im Alltag gefördert.

---

[100] http://www.elfenbeinturm.net/archiv/2004/06.html

[101] Westheimer, Ruth, 2006

Die 68erinnen sind 68…

Die 68er-Generation – die nun selbst um die 68 ist – betritt im Hinblick auf Sexualität wieder Neuland. Sie hat bereits in jungen Jahren die „sexuelle Revolution" miterlebt, die durch die Pille, gesellschaftliche Veränderungen und soziale Bewegungen ermöglicht wurde, und durch die Emanzipation, die von der zweiten Frauenbewegung angestoßen wurde. Es ist kein Zufall, dass gerade jetzt weibliche Sexualität im Alter langsam enttabuisiert wird. Dazu gehört auch, mehr über sexuelle Entfaltungsmöglichkeiten älterer Frauen nachzudenken, beziehungsweise neue Wertmaßstäbe zu entwickeln. Es gibt immer mehr Bücher und Filme, die sich mit weiblicher Sexualität 60+ beschäftigen. Heterosexuelle Frauen, die sich jüngeren Partnern zuwenden, werden nun weniger kritisiert als früher.

Es ist jedoch wichtig, dass aus einer neuen Freiheit kein Zwang entsteht, keine neue Pflicht – nicht alle haben das Bedürfnis nach einer neuen sexuellen Beziehung im Alter oder nach häufigen sexuellen Kontakten zu einem/einer langjährigen Partner:in. Manchen Menschen ist das nicht wichtig. Sie wollen im Alter einfach in Ruhe leben, Muße, Unabhängigkeit und/oder Gemeinsamkeit zu genießen.

Problematisch ist, dass Homosexualität zwar ebenfalls enttabuisiert wurde, dass es jedoch nach wie vor kaum Daten zur Situation und zur Sexualität von lesbischen Frauen im Alter gibt. In Studien und in der Ratgeberliteratur geht es bei der Thematik „Sexualität im Alter" fast ausschließlich um Heterosexualität.

Die Journalistin Christiane Collange[102] hat mehr als 100 Frauen zwischen 50 und 75 zu ihrer Lebenssituation und ihren Wünschen interviewt. Eines der Ergebnisse ist, dass Frauen in langjährigen Beziehungen mit einem männlichen Partner mit den Jahren eher das Bedürfnis nach Zärtlichkeit haben und weniger nach Geschlechtsverkehr. Hinzu kommt, dass ihre – meist älteren Männer – häufig pflegebedürftig und wenig unternehmungslustig sind. Gemeinsam mit dem Partner alt zu werden ist nicht leicht, auch wenn es für viele Frauen wünschenswerter erscheint, als allein zu leben.

Die Scheidungsrate der über 60-Jährigen ist laut Collange in Frankreich zwischen 1995 und 2005 gestiegen. Wenige Frauen haben jedoch in diesem Alter nach einer Scheidung oder nach dem Tod des Mannes nochmals geheiratet. Viele gehen aber neue Liebesbeziehungen ein, wobei sich bei reifen Paaren eine Tendenz zu getrennten Haushalten abzeichnet: Wenn sie über ausreichende finanzielle Mittel verfügen, dann genießen Frauen ihre Unabhängigkeit.

[102] Collange, Christiane, 2006

Vanna Vannucini[103] – ebenfalls Journalistin – dagegen beschreibt in ihrem Buch „Liebe mit 70“ Ergebnisse einer Langzeitstudie der Universität Göteborg, für die in regelmäßigen Abständen Paare zwischen 70 und 80 zu ihren sexuellen Aktivitäten befragt wurden. Laut dieser Studie hat sich das Sexualverhalten dieser Altersgruppe seit den 70er-Jahren des 20. Jahrhunderts enorm verändert. 1971 gaben nur 47% der Männer und 12% der Frauen an, sexuell aktiv zu sein, nur 10% hatten 1x pro Woche Sex mit dem/der Partner:in. 2008 jedoch gab ein Drittel der Befragten an, mindestens 1x pro Woche Geschlechtsverkehr zu haben. 70% der Männer und 40% der Frauen haben demnach ein aktives Sexualleben und 83% von ihnen erleben meist einen Orgasmus.

Wie finden Frauen 50+ eine:n Partner:in?

Heterosexuelle Frauen leben im Alter häufig allein, weil ihre männlichen Partner meist älter sind und früher sterben. Gleichaltrige Männer suchen jedoch eher jüngere Frauen.

Andrerseits:

Vanna Vannucini berichtet, dass sich bei Befragungen oft herausstellt, dass heterosexuelle Frauen über 60 Sexualität stärker genießen als jüngere Frauen. Sie scheinen sich eher vom Blick des Mannes befreit zu haben, sind sich ihrer Bedürfnisse und Neigungen stärker bewusst und haben mehr Selbstbewusstsein, um ihre Bedürfnisse auch kundzutun. Auch das Tabu „ältere Frau mit jüngerem Mann“ ist im Fallen begriffen. Diese Erfahrung hat die Autorin durch ein kleines Experiment verifiziert: 2010 gab sie bei einem deutschen Internetportal eine Annonce auf: „Lebenslustige 70jährige, finanziell unabhängig, sucht unternehmungslustigen Mann zum Kennenlernen und für schöne Stunden“. Innerhalb weniger Tage bekam sie hunderte Zuschriften – vor allem von jüngeren Männern.

Ein weiteres Beispiel für dieses Phänomen ist Elfriede Vavrik[104], die 2010 das Buch „Nacktbadestrand“ veröffentlichte. Mit 79 gibt sie ihre kleine Wiener Buchhandlung auf, doch daheim fällt ihr die Decke auf den Kopf. Als sie wegen Schlafstörungen einen Arzt konsultiert, will der ihr kein Pulver verschreiben. Suchen Sie sich lieber einen Mann, rät er ihr. In ihrem Alter? Vavrik hat mit Männern abgeschlossen, als sie sich mit vierzig scheiden ließ. Mit Hilfe eines Inserats tastet sich die alte Dame anfangs schüchtern ins Liebesleben zurück, das bald turbulenter und intensiver wird, als es für sie je war.

Erstaunlich viele deutlich jüngere Männer meldeten sich bei Elfriede Vavrik – und die begann zu genießen. Festlegen auf einen Mann, sich gar verlieben, das wollte sie nicht.

---

[103] Vannucini, Vanna, 2013

[104] Vavrik, Elfriede, 2010

Sie genießt den Sex und die Gespräche mit den teilweise viel jüngeren Männern. Und sie lernt ganz neue Seiten an sich selbst kennen. Elfriede Vavrik erhält hunderte Zuschriften. Und sie probiert vieles aus. In ihrem Tun erkennt sie, was sie braucht, sich wünscht und will. Nach 40 Jahren ohne Sex mit einem Partner lebt die Autorin ihre Sexualität zum ersten Mal aus – mit Glücksgefühlen und ohne schlechtes Gewissen. Sie beginnt sich zudem intensiv als Autorin mit dem Thema Sexualität auseinander zu setzen – in das Buch ist eine Reihe von erotischen Geschichten eingestreut.

Eine weitere neue Entwicklung: Immer mehr Frauen nutzen das **Internet als Möglichkeit, eine:n Partner:in zu suchen**.

Dazu hat der Journalist Kai Lippens[105] in seinem Buch „Das Herz kriegt keine Falten" seine Erfahrungen mit Dating-Portalen und den Reaktionen von Frauen beschrieben. Folgende Umstände hindern Frauen über 50 oder 60 seiner Erfahrung nach am meisten an einer längerfristigen neuen Beziehung, auch wenn sie im Internet auf Partnersuche sind:

- Gleichaltrige Männer suchen jüngere Frauen.
- Aber Frauen wollen keinen Mann, den sie womöglich schon bald pflegen müssen.
- Frauen 50+ haben oft wenig Zeit – viele Interessen, viele Freundinnen, teils auch intensive Familien-Kontakte.
- Sie sind weniger kompromissbereit als in jungen Jahren, haben weniger Toleranz für kleine Macken.
- Prägungen und belastende Erfahrungen machen sie befangen und vorsichtiger.
- Je älter die Menschen, desto verschiedener sind sie.
- Viele Frauen haben die Erfahrung gemacht, dass sie allein gut zurechtkommen, wollen ihr altes Leben nicht wirklich aufgeben oder stark verändern, haben Angst, Freundinnen zu verlieren.
- Treue ist nicht mehr so wichtig, dafür Freiraum und Zeit für sich allein.
- Angst vor Vereinnahmung und Freiheitsverlust
- Männer sollen gewissen Lebensstandard bieten.
- Scham und Sorge über das eigene Aussehen und die Attraktivität bei fortgeschrittenem Alter.

Die Schriftstellerin Renate Daimler[106] interviewte 21 Frauen zwischen 64 und 83 Jahren zum Thema „Liebe und Sexualität". Sie kannte die Interviewpartnerinnen davor nicht. Es sind ermutigende Geschichten. Die meisten gingen nach einer unbefriedigenden Ehe, der Scheidung oder nach dem Tod des Ehemannes wieder zumindest eine

[105] Lippens, Kai, 2020
[106] Daimler, Renate, 1991

Liebesbeziehung ein, die häufig punkto Sexualität sehr befriedigend und aufregend war. Zumeist wohnten sie nicht mit ihrem Lover zusammen, sondern behielten ihre Unabhängigkeit. Zärtlichkeit ist ihnen ebenfalls sehr wichtig, und Phantasie. Viele hätten nie gedacht, dass Sex in diesem Alter – über 60 – so bedeutsam für sie sein könnte. Dabei waren die interviewten Frauen Jahrgang 1912 bis 1927, gehören also einer Generation an, für die Sexualität noch sehr tabuisiert war.

Was bei der Partner:innensuche hilft: hinausgehen, ausgehen, Hobbies und Interessen pflegen, Weiterbildungen besuchen, sich ehrenamtlich engagieren, alleine verreisen, im Bekanntenkreis Partner:innensuche thematisieren, Internet-Plattformen…

Lesbische Liebe

Über lesbische Liebe im Alter gibt es kaum sozialwissenschaftliche Literatur. Nur eine der Interviewpartnerinnen von Renate Daimler ist Lesbierin. Sie erzählt, wie sie bis in die 1970er-Jahre ihre Neigung und ihre Bedürfnisse geheim halten musste.

Die Historikerin und Journalistin Corinne Rufli[107] befragte 11 lesbische Schweizer Frauen über 70, denen es trotz der rigiden Gesellschaftsordnung gelungen ist, im Schatten des Patriarchats Freiräume zu nutzen. Denn lesbische Liebe gab es offiziell gar nicht, nur gute Freundinnen und Schwestern. Frauenliebende Frauen waren bis zu den 1980er-Jahren weder akzeptiert noch sichtbar. Die Frauen erzählen von Diskriminierung und über ihre Strategien, um ihr Leben dennoch nach ihren Bedürfnissen zu gestalten. Einige waren vor ihrem Coming Out verheiratet oder hatten einen Freund, sind Mütter und Großmütter. Die meisten leben bereits seit längerem mit einer Partnerin zusammen und beschreiben das als eine in jeder Hinsicht glückliche Beziehung. Besonders wichtig ist vielen die Frauenszene sowie Lokale und Organisationen für Lesben, ihre „Heimat", wo sie sich anerkannt und wohl fühlen.

Die Studie der Erwachsenenbildnerin Bärbel Traunsteiner[108] beschäftigt sich mit den Lebenslagen lesbischer Frauen über 60 Jahren in Österreich. Dabei geht es auch um die Schwierigkeit der sozialen Kontakte angesichts der zu wenigen Treffpunkte im öffentlichen Raum.

Alexandra Breitegger befragte für ihre Masterarbeit 6 homosexuelle Personen, 3 Frauen und 3 Männer. Sie alle haben sich im Lauf des Lebens mit sozialen Kategorien und Zuschreibungen auseinandergesetzt, was sich mit zunehmendem Alter als eine wichtige

[107] Rufli, Corinne, 2015

[108] Traunsteiner, Bärbel, 2017

Ressource herausgestellt hat und ihnen hilft, das Thema Alter vielschichtiger zu sehen. Auch Vorbilder, die im Alter Orientierung geben können, sind für sie sehr wichtig.

Wie die meisten Menschen wünschen auch sie sich, zu Hause alt zu werden. In ein Alters- oder Pflegeheim wollen sie nur im Notfall. Denn für sie bedeutet es, auch dort wieder ein Outing starten zu müssen. In einem Wohn- und Pflegeheim nur für Homosexuelle zu leben, halten die meisten ebenfalls nicht für wünschenswert, ein Interviewpartner nennt das Ghettoisierung. Nur eine Frau kann sich aufgrund ihrer positiven Erfahrungen in der Frauenbewegung sehr wohl ein Wohn- und Pflegeheim für Lesben vorstellen.

Zusammenfassung:

Was bleibt im Alter gleich?

- Bedürfnis nach Zärtlichkeit
- Sexuelle Erregbarkeit
- Sexuelles Interesse – jedoch abhängig von Partner:innen-Beziehung

Was ändert sich für Frauen?

- Keine Angst mehr vor ungewollter Schwangerschaft
- Verunsicherung wegen körperlicher Veränderungen und Beschwerden, Falten etc.
- Zunehmende Trockenheit der Haut und der Scheidenschleimhaut
- Ältere Frauen unterscheiden sich aufgrund vielfältiger Erlebnisse und Erfahrungen in sexuellem Erleben, Verhalten und Bedürfnissen wesentlich stärker voneinander als junge Frauen.

Was hilft?

- Positive Vorbilder
- Nacktsein „trainieren", z.B. FKK, Sauna
- (Natur-)Heilmittel gegen Trockenheit der Haut, besonders der Schleimhäute, regelmäßiges Einölen
- Döderlein-Kapseln für eine gesunde Vaginal-Flora
- Internet-Portale zur Partner:innen-Suche (z.B. www.gleichklang.de, www.elitepartner.at, www.parship.at, https://tinder.com/)

- Beratung und Ermutigung, zu eigenen Bedürfnissen zu stehen
- In Beratungssituationen sollten ältere Frauen ermutigt werden, über sexuelle Wünsche und Probleme zu sprechen, um Sexualität lustvoll und befriedigend erleben zu können.

Literatur:

Bachmann, Daniela (2014): Weibliche Sexualität im Alter. München: GRIN Verlag

Bamler, Vera (2008): Sexualität im weiblichen Lebenslauf. Biografische Konstruktionen und Interpretationen alter Frauen. Weinheim/München: Juventa Verlag.

Breitegger, Alexandra (2023): Homosexualität im Alter. Wie sich homosexuelle Männer und Frauen das Leben im Alter vorstellen. Masterarbeit zur Erlangung des akademischen Grades Master of Arts in der Studienrichtung Erwachsenen- und Weiterbildung an der Karl-Franzens-Universität Graz

Collange, Christiane (2006): Das zweite Leben der Frauen. Wenn die besten Jahre kommen. Berlin: Ullstein Verlag

Daimler, Renate (1991): Verschwiegene Lust. Frauen über 60 erzählen von Liebe und Sexualität. Köln: Kiwi

Lippens, Kai (2020): Das Herz kriegt keine Falten. Über die abenteuerliche Partnersuche in der zweiten Lebenshälfte. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch

Micus, Andrea (2020): Sex Ü60. Ratgeber für ein erfülltes Sexualleben. Hannover: Humboldt

Micus, Andrea (2015): Partnersuche Ü60. Flirten, verabreden und glücklich sein. Hannover: Humboldt

Rufli, Corinne (2015): Seit dieser Nacht war ich wie verzaubert. Frauenliebende Frauen über 70 erzählen. Baden: Hier und Jetzt

Schultz-Zehden, Beate (2004): Weibliche Sexualität in der zweiten Lebenshälfte – Ergebnisse einer empirischen Studie an Frauen zwischen 50 und 70 Jahren, in: Sexuologie 10, 2/3

Traunsteiner, Bärbel (2017): Gleichgeschlechtlich liebende Frauen im Alter. Intersektionalität, Lebenslagen und Antidiskriminierungsempfehlungen. Wiesbaden: Springer VS

Vavrik, Elfriede (2010): Nacktbadestrand. Wien: Ullstein Taschenbuch

Vannuccini, Vanna (2013): Liebe mit 70. Wie Frauen die Lust neu entdecken. München: C.Bertelsmann

Westheimer, Ruth (2006): Silver Sex – Wie Sie Ihre Liebe lustvoll genießen. Frankfurt: Humboldt/Schluetersche

Links:

http://www.elfenbeinturm.net/archiv/2004/06.html

https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/153140/sexualitaet-im-alter/

Filmtipps:

Die schönen Tage / Mamma Mia / Best Exotic Marigold Hotel / Harold and Maude / Quartett

5.5 Positives Beispiel: ALTERnative Schönheit

Im Rahmen des Projekts ALTERnative Schönheit (2014) – einer Kooperation des Frauenservice Graz mit der FH Johanneum und dem Frauengesundheitszentrum, gefördert durch das Land Steiermark – wurden von FH-Studierenden gemeinsam mit Frauen ab 50 Jahren vielfältige Bild-Materialien für die Gestaltung verschiedener Kampagnen erstellt.

Insgesamt wurden 11 Kampagnen entwickelt, 2 davon wurden öffentlich präsentiert und zugänglich gemacht. Zusätzlich entstand eine Wander-ausstellung, in der alle erarbeiteten Kampagnen gezeigt wurden.

Ziel des Projektes war es, ältere Frauen im öffentlichen Raum sichtbar zu machen, ohne vorhergehende Schönheitsoperationen und ohne nachträgliche Bild-Manipulation, in selbstbestimmter und natürlicher Form. Frauen und Männer jeden Alters sollten dadurch ermutigt werden, stereotype Altersbilder zu hinterfragen.

LEBEN
MACHT
SCHÖN.

Alternative
FRAUENBILDER
www.frauenservice.at

WIR SIND IM
ALLERBESTEN ALTER!

FRAUEN SERVICE

FH | JOANNEUM
Informationsdesign

frauengesundheitszentrum

Das Land Steiermark

ZWEI UND MEHR
GENERATIONEN

Kapitel 6: Soziales Leben

In diesem Kapitel greifen wir Aspekte aus den vergangenen Kapiteln nochmals unter dem Fokus des sozialen Lebens auf. Wie kann Einsamkeit im Alter vermieden werden? Wie kann das Allein-Leben gestaltet werden, wie können soziale Beziehungen gepflegt werden? Welche sozialen Rollen gibt es für ältere Frauen? Wir beschreiben Freundinnen, Omas und Tanten.

6.1 Wege aus Isolation und Einsamkeit

Ruhestörung 2016

1. Isolation und Einsamkeit im Alter

Als soziale Isolation bezeichnet man einen Zustand geringsten sozialen Kontakts, die Abwesenheit sozialer Beziehungen. Soziale Isolation kann einzelne Personen, aber auch ganze Bevölkerungsgruppen betreffen. Das Gegenteil wären soziale Integration und Partizipation.[109] Soziale Partizipation erfordert neben dem individuellen Wunsch der Teilhabe auch von der sozialen Umgebung barrierefreie Zugänge und Unterstützung bei Mobilität und Kommunikation.

Einsamkeit beschreibt den psychisch-emotionalen Zustand eines Individuums, ein existentielles Gefühl der Verlorenheit. Sie ist gekennzeichnet durch einen Mangel an Aktivitäten und Interaktionen. Einsamkeit kann selbst gewählt oder eine Folge von sozialen Ausgliederungsprozessen sein.

Laut der deutschen Psychologin und Gerontologin Ursula Staudinger[110] gibt es keine Hinweise, dass Alter per se einsamer macht, mit Ausnahme des hohen Alters ab ca. 80 Jahren. In der Lebensphase davor gibt es sogar eine größere Zufriedenheit mit den eigenen sozialen Beziehungen als im jüngeren und mittleren Lebensalter.[111] Mit der höchsten Altersstufe steigt jedoch die Wahrscheinlichkeit, isoliert und pflegebedürftig zu sein. So fühlen sich 40-50% der über 80-Jährigen oft allein, einsam und verlassen.[112]

Bisher erfolgte der überwiegende Teil der Unterstützungs- und Versorgungsleistungen und der Einbindung der älteren Generation über die Familie. Was aber, wenn das nicht oder nicht mehr so intensiv geschieht? Gesellschaftliche Modelle, die die Teilhabe

---

[109] Hofer, Katrin/ Moser-Siegmeth, Verena, 2005, S. 2-4

[110] Staudinger, Ursula M., 2007

[111] ebenda, S. 82

[112] ebenda, S. 1

unterstützen, und individuelle Vorbereitung in der Phase vor der Hilfsbedürftigkeit sind hier erforderlich.

2. Frauenspezifische Aspekte

Wie im Kapitel 1 beschrieben, unterscheidet sich die Situation von Männern und Frauen im Alter wesentlich durch:

- **Die finanzielle Situation.** Frauen haben entscheidend weniger Geld zur Verfügung, da ihre Pensionen meist erheblich unten denen von Männern liegen. Die finanzielle Situation hat Auswirkungen auf die Möglichkeiten, sich Unterstützungsleistungen kaufen zu können.
- **Die Lebensform.** Männer leben öfter bis ins hohe Alter in einer Partnerschaft (67,5% im Alter von 80 und mehr Jahren, gegenüber 25,5% der gleichaltrigen Frauen) und können bei Pflegebedürftigkeit vielfach auf die Hilfe ihrer Partnerin zurückgreifen, während Frauen viel seltener Betreuung durch den Ehemann erwarten können. Wenn der Partner stirbt, bleiben Frauen allein im Haushalt zurück, der letzte Lebensabschnitt der Frauen bedeutet überwiegend Alleinleben und, wenn dies nicht mehr möglich ist, die Übersiedlung ins Senior:innen- oder Pflegeheim. Allein leben 29,4% der 60-70jährigen Frauen, 41,2% der 70-80jährigen Frauen und 59,5% der über 80jährigen Frauen.[113]

Das heißt, durch die Lebensform sind Frauen im höheren Alter durchschnittlich mehr vom Thema Einsamkeit und sozialer Isolation betroffen. Gleichzeitig haben sie weniger finanzielle Ressourcen als Männer zur Verfügung, um Unterstützungsleistungen (über die eventuelle Abdeckung durch das Pflegegeld hinaus) kaufen zu können.

Andererseits sind Frauen sowohl in der Pflege des familiären Netzwerks als auch der sozialen Kontakte aktiver. Dies sind Ressourcen gegen Einsamkeit und soziale Isolation.

3. Kritische Ereignisse

Als sogenannte "critical life events", die in der Lebensphase der Älteren gehäuft auftreten und die zu Einsamkeit und sozialer Isolation führen können, gelten

- der Pensionsantritt
- der Verlust des/der Partner:in

[113] https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung/familien-haushalte-lebensformen/lebensformen

Auch wenn der Pensionsantritt oft erwünscht ist, so ist er doch mit gewaltigen Veränderungen verbunden. Das Beenden von sozialen Beziehungen am Arbeitsplatz, der Verlust von einem geregelten Leben und von Bedeutung, Kompetenz, Bestätigung und Anerkennung, sowie das Fehlen einer sozialen beruflichen Rolle führen zunächst zu Verunsicherung. Eine Umorientierung bietet Chancen, muss aber aktiv betrieben werden, damit die nachberufliche Phase erfüllt erlebt wird. (Mehr dazu im Kapitel 2 "Übergang in die Pension")

Der Pensionsantritt ist zeitlich festgelegt, trifft also eine Alterskohorte großteils gemeinsam. Damit ist ein soziales Umfeld der Gleichaltrigen für Kommunikation und Aktivitäten vorhanden. Die Gefahr ist allerdings, dass sich damit die Alterssegregation verstärkt. In einer niederländischen Studie von 2004 gaben weniger als 10% der befragten über 65-Jährigen an, regelmäßig Kontakte zu mindestens einer unter 35jährigen Person außerhalb der Familie zu pflegen.[114] Soziale Netzwerke sind oft äußerst altershomogen (+/- 5 Jahre). Fallen die beruflichen Kontakte mit der Vielfalt von Personen weg, dann sollten in dieser Phase bewusst intergenerationelle Kontakte aufgebaut und gepflegt werden. Denn eine Alterskohorte bekommt auch etwa zur gleichen Zeit Unterstützungsbedarf, vertraute Freund:innen sterben, es gibt weniger Personen mit geteilter Vergangenheit, leicht kommt es für die Langlebigen zu einer sozialen Vereinsamung.

Der Verlust des Partners oder der Partnerin bedeutet (zumeist) den Verlust von Sicherheit und Nähe und von der Möglichkeit der alltäglichen unkomplizierten Kommunikation. Gefühle der Einsamkeit und Verlorenheit in der Welt sind verständliche und normale Emotionen. Oft entfallen Pflege- und Betreuungstätigkeiten sowie Aktivitäten im Haushalt. Das kann befreiend und entlastend sein, aber auch eine Leere hinterlassen. Frauen betrifft der Verlust des Partners (oder einer Partnerin) doppelt so häufig wie Männer. Wichtig sind in dieser Situation ein funktionierendes soziales Netzwerk und die Möglichkeit des Austauschs.

Frauenberatungsstellen können hier mit ihrem Wissen über Krisen und Veränderungen unterstützen, ob in der individuellen Beratung oder mit Gruppenangeboten oder gezielten Aktivitäten.

[114] Zit in: Filipp, Sigrun-Heide/ Mayer, Anne-Kathrin, 2007, S. 47

4. Bedeutung von Familie

Familienbeziehungen erscheinen nach wie vor zentral für den Intergenerationen-Kontakt und für Unterstützungs- und Pflegeleistungen.

Filipp/Mayer fassen zusammen, dass familiale Generationsbeziehungen durch ausgeprägte positive Emotionen (Dankbarkeit, Bindung, Liebe) getragen werden und einen hohen Grad an Verlässlichkeit aufweisen.[115] Generationenbeziehungen innerhalb der Familie sind durch intensive wechselseitige Unterstützung charakterisiert, es gibt eine Norm der intergenerationellen Solidarität. So werden Kinder und Enkelkinder unterstützt, mit Geld, Kinderbetreuung und Zeit, andererseits wird filiale Verantwortung für gesundheitliche Unterstützung und Hilfestellung im Alter erwartet und auch gegeben.

Leichter ist dies, wenn auch eine räumliche Nähe gegeben ist. Mehrgenerationen-Haushalte sind jedoch auch im ländlichen Raum seltener geworden. Es leben allerdings viele Kinder in relativ großer Nähe zu den Eltern. So wohnt die Hälfte der älteren Menschen höchstens 1 km vom nächsten Kind, weitere 20% bis zu 5 km entfernt.[116]

Intensiv ist auch der Kontakt: Zu 79% der Töchter und 71% der Söhne gibt es diesen zumindest einmal in der Woche, mehr als die Hälfte der Befragten hat mehrmals die Woche Kontakt zu den Kindern.[117]

Aber auch wenn in Österreich die traditionelle Unterstützung innerhalb von Familien eine wichtige Säule gegen soziale Isolation und Einsamkeit ist, so sind gesellschaftliche Entwicklungen gegenläufig:

- Weniger Kinder und Kinderlosigkeit – damit ist das familiäre Unterstützungsnetzwerk für viele der (zukünftigen) Älteren dürftiger
- Mobilität und räumliche Distanz – damit sind Kinder nicht für alltägliche Hilfestellungen verfügbar
- Berufstätigkeit auch der Frauen/Töchter – damit sind zeitliche Ressourcen begrenzt
- veränderte Rollenbilder – die Pflege von Eltern und Schwiegereltern ist selbst bei gutem emotionalen Kontakt keine selbstverständliche Verpflichtung mehr von Frauen

Wichtig ist es daher, über die Familien hinausgehende soziale und tragfähige Netzwerke aufzubauen.

---

[115] Filipp, Sigrun-Heide/ Mayer, Anne-Kathrin, 2007, S. 59

[116] Share-Studie, zit. In Hofer, Katrin/ Moser-Siegmeth, Verena, 2005, S. 12

[117] ebenda S. 14

5. Soziale Beziehungen und das Prinzip der Reziprozität

Die Lebenszufriedenheit im Alter hängt stark mit sozialer Aktivität und gesellschaftlich anerkannten Rollen zusammen. Umgekehrt führen soziale Isolation und Einsamkeit zu einer Verschlechterung der Gesundheit und einer höheren bzw. früheren Sterblichkeit. Als förderlich für die Gesundheit gelten: soziales Engagement, das Zusammensein mit der/dem Partner:in, Zusammenleben mit anderen Menschen und größere soziale Netzwerke.

Der Zusammenhang zwischen Gesundheitszustand und sozialer Isolation ist allerdings ein wechselseitiger: Wenn durch die Einschränkung sensorischer (sehen, hören) und motorischer Fähigkeiten die Kommunikation erschwert wird und die Mobilität eingeschränkt ist, dann werden soziale Aktivitäten mühsam. Chronische Schmerzen führen zum individuellen Rückzug.

Der subjektive Gesundheitszustand wird von einer Mehrheit jedoch lange positiv beschrieben (60-69 Jahre: 64,7% (sehr)gut, 70-79 Jahre: 50,1% (sehr)gut, 80-89 Jahre: 33% (sehr)gut, 26,1% (sehr)schlecht).[118]

Wenn die Gesundheit (noch) nicht wesentlich eingeschränkt ist, dann sind der Aufbau und die Pflege eines sozialen Netzwerks, das sich nicht (nur) durch berufliche Rollen ergibt und das über familiäre Rollen hinausgeht, wichtig, um sozialer Isolation vorzubeugen.

Netzwerke sind vom Prinzip der Reziprozität geprägt: Man gibt und bekommt, freiwillig. Ein tragfähiges Netzwerk besteht aus vielfältigen Kontakten:

- **Familie:** Funktionierende Familien bieten emotionale Kontinuität und intergenerationale Solidarität. Die ältere Generation unterstützt oft mit Geld, Zeit und Tätigkeiten (Kinderbetreuung, Kochen …). Dafür erhält sie einen Kontakt mit jüngeren Generationen und Unterstützung im höheren Alter. Positiv scheint eine "Intimität auf Abstand", d.h. getrenntes Wohnen und eine Trennung von (emotionaler) Unterstützung und längerfristigen Pflegetätigkeiten.
- **Wahlfamilien und Wahlverwandtschaften:** erfordern das aktive Gestalten von Intergenerationen-Beziehungen. Speziell bei Kinderlosigkeit, nicht funktionierenden oder vorhandenen Familien, bei Patchwork-Familien u.ä. kann man auch aktiv Beziehungen von intergenerationaler Solidarität entwickeln. Grundlage ist hier in höherem Ausmaß Sympathie, die Reziprozität muss gegeben sein, kann aber verschieden ausschauen.

[118] Share-Studie, zit. in Hofer/ Moser-Siegmeth, S. 12

- **Freund:innen:** sind entscheidend für soziale Anerkennung, den Austausch von Gefühlen und Emotionen und für die Freizeitgestaltung. Oft verbinden eine gemeinsame Vergangenheit, ähnliche Erfahrungen und Lebenssituationen. Durch gemeinsame Freizeitaktivitäten entstehen neue Freundschaften, alte Freund:innen können aber auch motivieren, gemeinsam etwas zu unternehmen. Unterstützung wird gegenseitig gegeben, wenn jedoch alle in einer Altersstufe ähnlichen Bedarf haben, dann ist das Freund:innen-Netzwerk überfordert.
- **Nachbar:innen:** sind wichtig für einen unkomplizierten alltäglichen Kontakt und für kurzfristige und kurzzeitige Unterstützung. Ein kurzer Plausch vor der Haustür, Einkaufen im Krankheitsfall, Blumen gießen bei Reisen, Kinderbetreuung in Ausnahmesituationen – hier sind Nachbarn ein gutes und wichtiges Unterstützungssystem. Gute Nachbarschaftsbeziehungen wachsen mit der Zeit und sind oft ein Grund, nicht übersiedeln zu wollen. Denn Nachbarschaftsbeziehungen enden meist, wenn man nicht mehr in der Nachbarschaft wohnt.
- **Bekannte und Vereine u.ä.:** Durch gemeinsame Aktivitäten und Interessen entsteht eine Vielzahl von sozialen Kontakten zu unterschiedlichen Personen, oft auch verschiedenen Generationen. Hier können eigene Interessen verfolgt und eine Vielfalt von Menschen erlebt werden. Gerade in der nachberuflichen Phase können so durch die frei gewordenen Zeit- und Energieressourcen viele neue Bekanntschaften entstehen. Das Feld, was man tun könnte, was es gibt und was man will, erscheint jedoch manchmal zu beengt, manchmal unübersichtlich groß.
- **Freiwilliges Engagement:** Über die Freizeitgestaltung hinaus übernimmt man Verantwortung und bringt seine Kompetenzen und Zeit ein. Dies kann in Organisationen, Initiativen, Vereinen oder in privat organisierten Kontakten passieren. Man erhält soziale Anerkennung, manchmal einen Sinn im Leben und oft eine Struktur von Regelmäßigkeit.

Einige Netzwerke leben vom direkten Kontakt (z.B. Nachbarschaft), andere sind mit Hilfe von Technologie emotional intensiv lebbar, etwa die Telefonate mit Freund:innen oder das Skypen mit der Enkelin.

Frauenberatungsstellen können dabei unterstützen, 1. sich individuelle Netzwerke anzuschauen, 2. Interessen, Kompetenzen, Ressourcen und Wünsche festzustellen und 3. bestehende Möglichkeiten für Aktivitäten und Engagement aufzuzeigen. Gerade die konkreten Anwendungsmöglichkeiten der Telekommunikation zur Pflege des emotionalen Netzwerks stellen eine hohe Motivation für das Erlernen der dafür notwendigen Fähigkeiten dar.

6. Ressourcen älterer Personen

Die nachberufliche Phase ist eine Phase zwischen einerseits Selbstbestimmung und Vitalität und andererseits Abhängigkeit, Isolation und Fragilität. Die Reziprozität von Unterstützung, also die subjektive Wahrnehmung eines ausgewogenes Verhältnisses von gegebener und empfangener Unterstützung (oder die Wahrnehmung von sogar mehr gegebener Unterstützung), ist gerade in dieser Lebensphase wichtig und hat eine große Auswirkung auf das Wohlbefinden und die Langlebigkeit.[119] Dabei kann sich die Reziprozität auch über die Lebenszeit oder innerhalb einer Beziehung bewegen.

Die gegebene Unterstützung kann verschiedene Formen haben: durch finanzielle Zuwendungen, Spenden für einen sozialen Zweck, ehrenamtliches oder bürgerschaftliches Engagement, aber auch durch eine milde, verträgliche, positiv gestimmte Haltung den Mitmenschen gegenüber.

Frauenberatung kann helfen, sich dieser Ressourcen bewusster zu werden und die Möglichkeiten herausarbeiten, diese einzubringen und anzuwenden. Ressourcen können sein: Zeit. Lebenserfahrung, Gelassenheit, Kompetenzen und Fähigkeiten, Geld, Wohnraum, Beziehungen u.ä.

7. Beispiele

Helga wurde mit Mitte 50 Witwe, die drei Kinder waren erwachsen, wie viele verheiratete Frauen ihrer Generation war sie nicht berufstätig. Ihr Mann war in den letzten Jahren seines Lebens erblindet. Ihre Kompetenz im Umgang mit einem blinden Menschen führte Helga in der Betreuung eines blinden Mädchens weiter. Die zu Beginn erst 4jährige Sabine lebte im Internat des Bundesblindeninstituts, getrennt von ihrer Familie in Kärnten, um eine blindenspezifische Betreuung und Ausbildung zu erhalten. Helga übernahm eine Großmutter- und Mentorinnenrolle. Jedes Wochenende verbrachte das Mädchen bei ihr, gemeinsam unternahmen sie Ausflüge, Helga lernte mit Sabine für die Schule, übte Klavier und das Zurechtfinden im Haushalt. Nach Sabines Schulabschluss ermöglichte sie mit einem Crowdfunding die Finanzierung einer weiteren Ausbildung in England. Dank Helgas Einsatz und ihrer Förderung übt Sabine bereits seit Jahren eine qualifizierte Stelle im Büro aus und ist finanziell unabhängig. Sie lebt selbständig mit einem Partner und besucht Helga, die inzwischen über 90 Jahre alt ist, regelmäßig.

[119] Filipp/ Mayer, S. 51-53

Christl war leidenschaftliche Lehrerin. Sie ist kinder- und partnerlos, hat aber enge Familienbeziehungen zu ihren Geschwistern, den Nichten und Neffen und deren Kindern. Allen gab sie Nachhilfe. Am intensivsten wird ihre Unterstützung aber bei einer albanischen Migrantenfamilie, finanziell, aber vor allem mit ihrer Zeit und Kompetenz. Jahrelang übte sie mehrmals die Woche mit Mira, die Matura machte und inzwischen studiert. Ihre Eltern sind sehr dankbar und unterstützen im Gegenzug Christl, zunächst mit kleinen Hilfeleistungen, bei ihrer zunehmenden Demenz werden sie ein alltäglicher Anker.

Herbert ist Techniker. In seinem Arbeitsleben hatte er noch kaum mit Computern zu tun, das ändert sich aber in seiner Pension. Er liest Computerzeitschriften, tüftelt und bastelt mit der Hardware, setzt alte Computer neu zusammen und verschenkt sie im Freundes- und Bekanntenkreis. Schnell wird er für seine Altersgruppe zum Experten, bekommt Anfragen, Anrufe und viel Anerkennung. Etwa 15 Gleichaltrige begleitet und unterstützt er bei ihrem Eintritt ins Technologiezeitalter. Alle sind dankbar, denn kein Junger hätte diese Geduld mit ihren Unsicherheiten und Fragen gehabt.

8. Fragen für Reflexion oder Arbeitsgruppen

Beispiele für

1. individuelle Strategien gegen Isolation und Einsamkeit
2. organisierte Angebote gegen Isolation und Einsamkeit

Wann und wobei ist es sinnvoll, in der eigenen Alterskohorte zu sein?

Wann und wobei ist ein intergenerationeller Austausch wichtig und sinnvoll?

Literatur:

Amann, Anton/ Bischof, Christian/ Salmhofer, Andreas (2016): Intergenerationelle Lebensqualität. Diversität zwischen Stadt und Land. Bundesministerium für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz. Wien

Bundeskanzleramt Österreich, Bundesministerin für Frauen und Öffentlichen Dienst: Frauenbericht 2010. Bericht betreffend die Situation von Frauen in Österreich im Zeitraum von 1998-2008. http://www.bka.gv.at/site/7207/default.aspx

Filipp, Sigrun-Heide/ Mayer, Anne-Kathrin (2007): Beziehungen zwischen den Generationen – Mythen im Spiegel der psychologischen Forschung. In: Ursula von der Leyen: Füreinander da

sein. Miteinander handeln. Warum die Generationen sich gegenseitig brauchen. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH

Hofer, Kathrin/ Moser-Siegmeth, Verena (2010): Soziale Isolation älterer Menschen. Ursachen, Folgen und technische Lösungsansätze. Forschungsinstitut des Roten Kreuzes. Wien

Statistik Austria: www.statistik.at. https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung/familien-haushalte-lebensformen/lebensformen

Staudinger, Ursula M. (2007): Die Zukunft des Alter(n)s. In: Ursula von der Leyen: Füreinander da sein. Miteinander handeln. Warum die Generationen sich gegenseitig brauchen. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder GmbH

6.1.1 Positives Beispiel: Buchgruppen – Gemeinsam lesen

Kerstin Witt-Löw

Ich habe immer gerne gelesen. In meiner Jugend habe ich stapelweise Bücher aus der Bücherei ausgeliehen und geradezu verschlungen. Bücher haben mir die Welt eröffnet, Geschichte vermittelt, Gefühle aktiviert. Wohlig habe ich mich auf dem Sofa mit einem Roman aus meinem beengten, etwas langweiligen Jugendlichenleben hinauskatapultiert.

Die nächsten 30 Jahre gab es andere Prioritäten: Studium, Beruf, Kinder, Übersiedlungen. Zwar habe ich weiterhin gelesen, aber diese Konzentration und das Hineinkippen in einen Roman – dazu hat die Zeit gefehlt.

Mit Mitte 40, Anfang der 2000er Jahre – meine Kinder inzwischen selbst Teenager – habe ich immer wieder längere Zeit in den USA verbracht und bin mit großem Vergnügen in die Buchhandlungen gegangen, die meist mit einem Cafe kombiniert waren. Die gerade angesagten und besprochenen Bücher hatten oft in einem Anhang anregende Fragen und manchmal ein Interview mit der Autorin. Ich begann nach Büchern zu suchen, die von Oprah's Bookclub empfohlen waren – Oprah Winfrey, die bekannte Moderatorin, stellt seit Ende der 1990er Jahre lesenswerte Bücher in ihrer Fernsehshow vor. Und ich bekam mit, dass Frauen meines Alters sich privat in Buchgruppen trafen, um gemeinsam Bücher zu besprechen.

So eine gute Idee! Gemeinsam mit einer Freundin beschlossen wir: Das machen wir auch in Wien. Bei der Gründungsversammlung kamen 7 Frauen zusammen, alle Mütter mit etwa gleichaltrigen Kindern, einige kannten sich noch aus der Schulzeit, andere haben sich über die eigenen Kinder kennengelernt. „Müßiggang" nannten wir uns – ein Name voll mit Sehnsucht nach entspannten Buchstunden.

Das ist inzwischen 18 Jahre her, unseren Müßiggang gibt es immer noch, mit fast allen Gründungsfrauen. Wir haben einander begleitet bei Geburtstagen, Scheidungen, einer Hochzeit, der Pflege und dem Tod der Eltern, der Menopause, bei Krankheiten, Schulabschluss und Arbeitsbeginn der Kinder, bei Übersiedlungen, dem Übergang in die Pension, den ersten Enkelkindern… alles was das Leben Frauen unseres Alters bringt.

Wir treffen uns etwa zweimonatlich, um ein Buch zu besprechen. Welches Buch wir besprechen, entscheiden wir von Treffen zu Treffen – beruhend auf Vorschlägen aus der Gruppe. Es ist eine Mischung von gerade aktuellen Büchern, Klassikern, den jährlichen Literaturnobelpreisträger:innen und Lieblingsbüchern. Mehr als hundert Bücher haben wir inzwischen miteinander gelesen und diskutiert. Wir sind nicht immer einer Meinung, haben aber in der Buchgruppe gelernt, dass unsere Unterschiedlichkeit meist bereichernd ist.

Einige Daten zu Buchgruppen:

Tatsächlich sind Buchclubs ein ziemlich verbreitetes Phänomen. Die Anglistin und Literatursoziologin Julia Novak[120] hat 2007 speziell die Buchgruppen in Großbritannien untersucht. Zu Beginn des 21. Jahrhunderts gab es nach Schätzung dort bereits 50.000 Buchgruppen, Tendenz steigend. Größenteils beruhten diese auf Privatinitiativen, es gab auch organisierte Gruppen, etwa bei öffentlichen Büchereien oder Buchhandlungen. Eine Umfrage bei 350 Gruppen ergab:

- 6% treffen sich in Bibliotheken, 14% in öffentlichen Orten wie Pubs, 80% bei den Mitgliedern zuhause.
- 90-95% der Mitglieder sind Frauen.
- 1/3 der Teilnehmer:innen sind in ihren 40ern, 1/3 zwischen 50 und 60 Jahren.
- Nur 12% der Gruppen haben Mitglieder unterschiedlichen Alters.
- Die Mehrzahl der Mitglieder verfügt über einen tertiären Bildungsabschluss.
- Als Genre wird „modern fiction" bevorzugt, das sind aktuelle Romane, die Buchauswahl richtet sich aber oft nach individuellen Leseinteressen.

[120] Novak, Julia, 2007

Auch Medien bieten vermehrt Buchclubs an (z.B. der Falter Buchclub auf Facebook), die Stadt Wien unterstützt das Lesen mit dem jährlichen Gratisbuch. Denn Buchgruppen passen in ein kulturpolitisches Konzept: Es ist eine leicht zugängliche Teilnahme am Literaturleben.

Hier können auch Frauenberatungsstellen ansetzen: als Ort und Organisation, um ausgehend von gemeinsam gelesenen Büchern mit Gleichgesinnten und Interessierten die großen Themen des eigenen Lebens zu besprechen. Denn Lesen stellt „eine Möglichkeit dar, den eng umgrenzten Bezirk unseres Ichs auf Zeit zu verlassen und den eigenen Erlebens- und Lebensradius zu erweitern."[121]

Literatur:

Novak, Julia (2007): Gemeinsam lesen. Die Buchgruppe als soziales Phänomen und ökonomische Triebkraft. Wien: Lit-Verlag

Bollmann, Stefan (2007): Warum Lesen glücklich macht. München: Sandmann

6.2 Weiblich – Solo – 60plus

Ruhestörung 2023

Die Single-Frau, die über ein ausreichendes eigenes Einkommen verfügt und alleine wohnt, oft nicht in einer festen Liebesbeziehung, ist im 20.Jhd. besonders im städtischen Bereich zu einer häufigen Erscheinung geworden.

Die Journalistin Katja Kullmann[122] hat sich mit diesem Phänomen beschäftigt. Sie hat dafür den Begriff der „singulären Frau" erfunden – weil singulär sowohl einzigartig, einmalig als auch einzeln bedeutet und damit im Ganzen als positiv besetzt gelten kann. Denn alleinstehend ist für sie ein zu statischer Begriff, Single-in zu beliebig, alte Jungfer veraltet und eher negativ konnotiert.

Facetten des Lebens als heterosexuelle Single-Frau mit gutem Einkommen wurden insbesondere seit den 80er-Jahren prominent in Literatur und Filmen behandelt: z.B. Golden Girls, Sex and the City, Bridget Jones. Allerdings geht es nur bei den Golden Girls um ältere Frauen, die nicht unbedingt auf der Suche nach „dem Richtigen" sind.

Besonders ältere Frauen leben heute sehr häufig alleine, viele von ihnen sind verwitwet oder geschieden, manche waren auch nie verheiratet oder haben nie in einer

[121] Bollmann, Stefan, 2007, S. 119
[122] Kullmann, Katja, 2022

Lebensgemeinschaft gelebt. Sie sind also „singuläre“ Frauen. Dieser Zustand kann verschieden empfunden werden:

- Traurig und mit Scham behaftet – wenn er als Unglück und persönliches Versagen gesehen wird. Dies ist eine Sicht, die wegen der Zweisamkeits-Norm von der Gesellschaft forciert wird.[123]
- Wütend – wenn der Fokus auf gesellschaftlicher Benachteiligung, Abwertung und Ausgeschlossensein liegt.
- Gefasst – wenn er als Ergebnis selbst forcierter Unabhängigkeit begriffen oder einfach als Teil des Lebens betrachtet wird, auch wenn es nicht so geplant oder gewollt ist.
- Erfreut und stolz – wenn dies als Beleg für geglückte Selbstverwirklichung gilt. So erzählte etwa Jessie Gallan in einem Zeitungsinterview aus Anlass ihres 109. Geburtstages, dass das Geheimnis ihres langen Lebens – abgesehen von Porridge und viel Bewegung – darin bestünde, dass sie sich von Männern ferngehalten habe. [124]

Über die Lebensform von älteren Lesben gibt es wenig Literatur, Forschung dazu fehlt: In welchem Ausmaß sind sie von Einsamkeit betroffen? Welche Unterstützung brauchen sie? Auf der Tagung „Verbundenheit und Einsamkeit im Alter“, den der Dachverband Lesben und Alter im Oktober 2022 in Köln ausrichtete, wurden diese Fragen diskutiert und Studien zu dieser Thematik gefordert.[125] Im Film „Lesbisch. Schwul. Älter“ von Carolina Brauckmann erzählen Lesben und Schwule zwischen 60 und 84 Jahren über ihre Erfahrungen und Wünsche und wie wichtig Netzwerke und die Community für sie sind.[126]

Allein lebend ohne feste Partner:innen-Beziehung

Dies gilt insbesondere für jüngere Frauen als eher ungewöhnlich. Sie werden meist als Partnerschafts-Suchende gesehen, auch wenn sie vielleicht das Alleinsein genießen, es

---

[123] Siehe dazu Lindroth, Malin, 2020: Sie erobert sich den Begriff alte Jungfer zurück und befreit sich damit von anderen Narrativen

[124] https://www.independent.co.uk/news/people/jessie-gallan-109-the-oldest-woman-in-scotland-on-the-one-relationship-secret-that-leads-to-longer-life-9993217.html

[125] https://www.lesbenundalter.de/das-private-ist-politisch-gerade-im-leben-aelterer-lesben/

[126] https://www.lesbenundalter.de/fachtag-verbundheit-einsamkeit-2022/Welche Rolle spielen Sichtbarkeit, Netzwerke und Community im Alter? In kurzen Portraits erzählen Lesben und Schwule zwischen 60 und 84 Jahren über ihre Erfahrungen und Wünsche. https://www.youtube.com/watch?v=o9rVrp_P-Ko

in erster Linie als Freiheit für und Freiheit von etwas empfinden.[127] Letzteres gilt vor allem für ältere Frauen. Wie jede Lebensweise hat das Allein-Leben Vorteile und auch Nachteile. Allein-Sein kann zu Einsamkeit führen. Anja Rützel bezeichnet in ihrem Buch „Lieber allein als gar keine Freunde" das Allein-Sein als Kulturtechnik, die gelernt sein will: „Die Einsamkeit will im Zaum gehalten werden, damit sie nicht wuchert und außer Kontrolle gerät." [128]

Sarah Diehl[129] weist in ihrem Buch „Die Freiheit, allein zu sein" darauf hin, dass viele Frauen in symbiotischen Zweier-Beziehungen einsamer sind als Alleinlebende, die statistisch gesehen mehr soziale Kontakte haben als Ehepaare. Für sie ist Alleinsein eine elementare Freiheitserfahrung, die besonders Frauen immer wieder suchen sollten, um kreativ zu sein und sich den Bewertungen durch andere zu entziehen

LAT – Living Apart Together [130]

Besonders in den letzten Jahrzehnten entstand eine spezielle Form der Lebensweise – LAT ist eine Abkürzung für „living apart together". Das bedeutet, zwar eine feste Liebesbeziehung zu haben, jedoch nicht mit dem Partner/der Partnerin in einem Haushalt zusammenzuleben. Simone de Beauvoir und Jean-Paul Sartre sind ein berühmtes Beispiel dafür. LAT ist inzwischen in Europa relativ häufig, etwa 10% der Paare[131] – häufig ältere Menschen – leben in dieser Form, teils gerne, teils unfreiwillig. Besonders ältere Frauen[132] sind oft sehr zufrieden damit, vor allem dann, wenn sie ein eigenes ausreichendes Einkommen haben, meist durch eine Eigen- und/oder eine Witwenpension. Viele Frauen wollen durch ein Zusammenleben mit einem männlichen Partner nicht (wieder) in die übliche weibliche Rolle der Hausfrau oder der Pflegenden rutschen. Manche wollen vermeiden, aufgrund des Zusammenlebens mit einer Person ihre Eigenständigkeit einzuschränken oder ihren Freund:innenkreis zu vernachlässigen. Oder es handelt sich um eine Long-Distance-Beziehung, in der beide Teile ihren Hauptwohnort nicht verändern wollen oder können. Manche erleben LAT ambivalent, manche als Problem, für andere ist es genau das richtige.

---

127 Windmüller, Gunda, 2019

128 Rützel, Anja, 2018, S. 259

129 Diehl, Sarah, 2022

130 https://en.wikipedia.org/wiki/Living_apart_together

131 ebenda

132 www.diw.de/de/diw_01.c.451600.de/publikationen/soeppapers/2008_0078/iving_apart_together__eine_eigenstaendige_lebensform.html

Spät Geschiedene oder Getrennte[133]

Immer häufiger und auch gesellschaftlich akzeptiert sind in westlichen Ländern Trennungen bzw. Scheidungen von langjährigen Beziehungen in späteren Lebensjahren, oft auch in der Pensionsphase. Eine Studie des Österreichischen Instituts für Familienforschung 2022[134] zeigt, dass der Trend „Grey Divorce" – der Anstieg des Scheidungsalters von Männern und Frauen – auch auf Österreich zutrifft. „Grey Divorce" ist ein Begriff aus der Sozialforschung in den USA und bezieht sich konkret auf alle Scheidungen, bei denen zumindest eine/r der Partner:innen zum Zeitpunkt der Scheidung 50 Jahre oder älter ist. Demnach hat sich in Österreich von 1985 bis 2019 die Anzahl der Grey Divorce-Fälle fast vervierfacht. In der Vergleichsgruppe der unter 50-Jährigen gab es einen Anstieg nur bis 2007, danach aber einen deutlichen Rückgang. Motive für Grey Divorce sind das Auseinanderleben der Partner:innen, der Wunsch, das Leben neu zu starten, bevor man zu alt ist, Untreue sowie das „Nicht-mehr-ertragen" der emotionalen Unzugänglichkeit des Partners/der Partnerin. Auch traditionelle geschlechtsspezifische Rollenaufteilungen und damit die Überbelastung und entsprechende Unzufriedenheit der Frauen spielen eine wichtige Rolle.

Da Kinder bei späten Scheidungen meist schon auswärts wohnen, hat Obsorge kaum Bedeutung. Vermögensaufteilung und Unterhaltsansprüche dagegen sind mit zunehmendem Alter komplexer und führen oft zu jahrelangen juristischen Streitigkeiten.

Fazit der Studie: „Zu den positiven Dingen, die aus den gescheiterten Beziehungen mitgenommen werden, zählen vor allem auch Lernerfahrungen und ein neues Selbstverständnis als eigenständige Persönlichkeit. Das primäre Ziel der Grey Divorce-Personen für die Zukunft ist es, „das Leben zu genießen". Das kann bedeuten, frei und unabhängig zu sein (eher bei Frauen), sich persönlich weiterzuentwickeln und sich nach langer Zeit des Leidens endlich den eigenen Bedürfnissen zu widmen. Dies ist zudem gut umsetzbar, da die Kinder schon größer sind. Aber auch die Themen des Alterns und der eigenen Sterblichkeit in Zusammenhang mit dem Alleinleben können zunehmend in den Mittelpunkt rücken." [135]

Mitunter ist eine Trennung finanziell günstiger als eine Scheidung. Scheidung ist jedenfalls ein klarerer Abschluss und ein Neubeginn. Eheleute müssen 6 Monate getrennt voneinander leben, dann kann die Scheidung wegen Zerrüttung auch gegen den Willen der anderen Person eingereicht werden.

---

[133] Döring, Dorothee, 2022

[134] https://www.oif.ac.at/fileadmin/user_upload/p_oif/beziehungsweise/2022/_bzw_Juni-Aug_2022.pdf, Dörfler-Bolt, Sonja/ Buchebner-Ferstl, Sabine/ Kaindl, Markus (2022)

[135] https://www.oif.ac.at/fileadmin/user_upload/p_oif/beziehungsweise/2022/_bzw_Juni-Aug_2022.pdf

In jedem Fall ist eine kompetente frauenspezifische Rechtsberatung sehr wichtig, um die Frage zu klären, wie der Lebensunterhalt nach einer Trennung oder Scheidung gesichert werden kann! Die Vermögensaufteilung, Unterhaltsansprüche und etwaige Pensionsansprüche müssen geregelt werden. Gerade Frauen müssen sich ihre finanziellen Ansprüche häufig hart erkämpfen. Wenn das Verfahren fair verläuft, kann die Scheidung für die betroffenen Frauen eine Befreiung bedeuten.

Häufige Gründe für eine späte Trennung:

- Am häufigsten: Missachtung, Abwertung und mangelnde Wertschätzung
- Enttäuschte Erwartungen
- Langeweile
- Emotionale Entfremdung, Rückzug durch Schweigen, Gleichgültigkeit
- Unterschiedliche Entwicklung der Interessen oder der Persönlichkeit
- Die Beziehung wird lange Zeit nicht gepflegt, zu wenig Aufmerksamkeit füreinander
- Beziehungskrise wird lange Zeit ignoriert
- Völlig verschiedene Vorstellungen vom Verbringen der Pensionsjahre
- Spätes Coming-out und Bewusstwerden einer anderen sexuellen Orientierung

Umbrüche als Trennungsursache:

- Midlife-Krise: Die Lebensbilanz ergibt Unzufriedenheit.
- Wechseljahre der Frau: Frauen verändern sich im Zuge der Wechseljahre - weniger Östrogen, mehr Testosteron, sie werden kämpferischer.
- Verlust der Elternrolle: Kinder sind erwachsen, wohnen nicht mehr zu Hause.
- Ruhestand: Männer leiden oft mehr unter dem Verlust ihrer beruflichen Kontakte und erwarten, dass die Frau das ausgleicht. Frauen dagegen sind oft unternehmungslustig, wollen sich endlich aufgeschobene Wünsche erfüllen.
- Krankheit und Pflegebedürftigkeit eines Partners/einer Partnerin können zur Trennung führen, insbesondere, wenn die Beziehung schon davor problematisch war.

Den Trennungsschmerz zu überwinden, ist eine Form von Trauerarbeit, mitunter auch dann, wenn die Trennung von der Frau gewollt war und ihr auch Erleichterung bringt. In jedem Fall ist es wichtig, kritisch zu reflektieren, warum die Beziehung nicht gehalten hat, damit das gleiche nicht wieder passiert.

Fragen zur Reflexion:

- Welchen Anteil habe ich selbst am Scheitern der Beziehung?
- Warum habe ich so lange „durchgehalten"?
- Worauf habe ich verzichtet, obwohl es mir wichtig war?
- Welche Bedürfnisse habe ich vernachlässigt?
- Was habe ich lange Zeit „hinuntergeschluckt"?
- Was würde ich anders machen, wenn ich diese Beziehung nochmals von vorne leben könnte?

Mögliche Probleme von geschiedenen Frauen:

- Existenzsicherung
- Einsamkeit, Sinnkrise
- Selbstwertprobleme und Schuldgefühle
- Problematische Reaktionen der Familie – Kinder, Enkelkinder
- Verlust von Freund:innen, die lieber mit dem Ex-Partner/der Ex-Partnerin in Verbindung bleiben
- Geschiedene Frauen werden im Freundeskreis oft als Gefahr für Paarbeziehungen empfunden und nicht mehr eingeladen.

Neubeginn:

- Anpassung ans Alleinleben, die Chancen und Vorteile erkennen, neue Freiheiten nützen
- Selbstfürsorge und Achtsamkeit für sich selbst entwickeln.
- Gute Freundschaften pflegen
- Neue Tätigkeiten und Gewohnheiten entwickeln
- Neue Kontakte zulassen
- Single-Status nicht als Mangel sondern als Bereicherung empfinden
- Gute soziale Netzwerke und gute Freundinnen sind hilfreich

Witwe – nach einer Ehe oder langjährigen Partner:innenschaft bzw. Lebensgemeinschaft

In einigen besonders patriarchalen Kulturen gilt das Leben von Witwen als wertlos. In Indien beispielsweise finden manchmal auch heute noch illegale Witwenverbrennungen statt. Aber auch in manchen europäischen Ländern, wie etwa im Kosovo, werden Witwen stark eingeschränkt und in Abhängigkeit von männlichen Verwandten gehalten. Der Film „Hive" von Blerta Basholli (2021) zeigt die wahre Geschichte von Fahrije Hoti, die nach einem Massaker, bei dem vermutlich auch ihr Mann getötet wurde, gegen

starke Widerstände eine eigenständige Existenzsicherung erkämpfte und eine landwirtschaftliche Genossenschaft als Initiative für Witwen in ähnlicher Situation gründete.

Ebenso wurden Witwen, die das Unternehmen des verstorbenen Ehemannes weiterführen wollten, auch in Europa lange Zeit große Steine in den Weg gelegt. Berühmte Witwen, die diese Hindernisse überwanden, waren z.B. Barbe-Nicole Clicquot, welche die inzwischen berühmte Champagnermarke Veuve Clicquot entwickelte, und Anna Sacher, die es durchsetzte, das Hotel Sacher in Wien weiter zu leiten.

Die finanzielle Absicherung von Witwen in EU-Ländern wie Österreich durch eine Witwenpension (und/oder eine eigene Pension) wurde erst im 20.Jahrhundert realisiert. Davor gab es in manchen Ländern Einrichtungen zur Versorgung von Kriegerwitwen.

Der Tod eines langjährigen Partners/einer Partnerin ist jedenfalls für die meisten ein traumatisches Erlebnis, das oft vielfältige Probleme auf emotionaler, praktischer und existentieller Ebene nach sich zieht – Trauer, mitunter Geldsorgen, den Alltag neu gestalten müssen, das Leben „neu erfinden". Dabei gibt es kein Patentrezept, jede „Trauer ist Marathon für die Seele", so nennt Maya Stomp[136] den Untertitel ihres Buches „Wir Witwen sind ein zähes Volk". Jeder Weg in diese neue Wirklichkeit ist einzigartig und hängt auch von der Verbundenheit mit dem verstorbenen Menschen ab. Stomp hat als Trauercoach die Erfahrung gemacht: „Je größer die Liebe, desto größer die Trauer". Es gilt, mit dem Kummer leben zu lernen, die gemeinsamen Erinnerungen durchzugehen und neu zu ordnen – Freud nannte das Trauerarbeit, denn es ist anstrengend.

Die erste Zeit ist meist geprägt vom Schock und von der Notwendigkeit, vieles zu organisieren: Traueranzeige, Parte, Begräbnis etc. Das alles gemeinsam mit Freund:innen oder Angehörigen tun zu können, ist sehr hilfreich. Hinzu kommen oft finanzielle Probleme. Viel ist zu tun: eine etwaige Witwenpension beantragen, das Erbe regeln, etwaige Ersparnisse, aber auch Schulden oder Verpflichtungen auflisten und bearbeiten, Versicherungen und Abonnements kündigen, Grundbucheintragungen ändern etc. Für Migrantinnen oder Geflüchtete können spezielle juristische Probleme entstehen, für die sie möglichst schnell eine spezielle Rechtsberatung brauchen.

Die Zeit danach steht oft im Zeichen von Leere und Traurigkeit und dem Bemühen, allein zurechtzukommen. Für viele Betroffene ist besonders das erste Jahr nach dem Verlust schwer. Jeder Weg der Bewältigung ist jedoch einzigartig. Was für die eine Frau hilfreich ist, ist für eine andere vielleicht völlig ungeeignet. In Beratungsgesprächen geht es darum, der Witwe zu helfen, ihren eigenen Weg zu finden.

Wenn die Beziehung schwierig war oder wenn eine lange Zeit schwerer Krankheit vorangegangen ist, kann Erleichterung und Befreiung das zentrale Gefühl sein. Es ist

[136] Stomp, Maya, 2020

wichtig, in der Beratung auch das zu respektieren und das Reduzieren von etwaigen Schuldgefühlen zu unterstützen.

Ebenso wichtig ist es, Frauen zu ermutigen, sich trotz ihrer Trauer auch über schöne oder lustige Erlebnisse im aktuellen Leben freuen zu dürfen, ohne sich deswegen schuldig zu fühlen.

Für die meisten wird das Leben nach dem ersten Jahr – dem „Trauerjahr" – wieder spürbar leichter, manche kommen auch schon früher gut zurecht. In der Beratungssituation gilt es, die individuelle Situation der Frau zu erkennen und entsprechende Unterstützung zu geben.

Was macht Trauern in unserer Gesellschaft schwierig?

- Oft wird erwartet, dass Trauernde schon sehr bald wieder „funktionieren", wenn nötig auch mittels Psychopharmaka.
- Es gibt nach dem Begräbnis kaum Trauerrituale, der Tod wird möglichst unsichtbar gemacht.
- Auch Freund:innen ziehen sich mitunter zurück, weil sie nicht wissen, wie sie mit Trauernden umgehen sollen und Gespräche über die verstorbene Person scheuen.

Mögliche Probleme:

- Verlust von Freundschaften, Enttäuschung über das Verhalten von Freund:innen, z.B. nicht mehr eingeladen zu werden in einen Freund:innenkreis, der aus Paaren besteht. Die Witwe oder auch die geschiedene Frau gilt vielleicht als „gefährliche" Rivalin.
- Umgekehrt fühlt sich eine Witwe (ebenso wie eine geschiedene oder singuläre Frau) vielleicht auch gar nicht wohl in einem Kreis von Paaren.
- Verlust des „Wir", nicht mehr Teil eines Paares sein
- Intensive, oft widersprüchliche Gefühle: Schmerz, Sehnsucht und Verzweiflung, aber mitunter auch Zorn über das Verlassen-worden-sein und Schuldgefühle, weil der Tod des geliebten Menschen nicht verhindert werden konnte. Auch Gefühle der Erleichterung sind möglich.
- Depressive Gefühle
- Jeder Verlust kann außerdem ein Trigger für unverarbeitete frühere Verluste sein.

- Das alles kann zu körperlichen Reaktionen führen – von Schlafstörungen und Konzentrationsproblemen bis hin zu schweren Krankheiten.
- Praktische Probleme müssen gelöst werden – spezielle Arbeiten, die immer der/die andere gemacht hat, z.B. Computer, Instandhaltungsarbeiten etc.
- Bei jungen Witwen mit Kindern kommt die Trauer hinzu über den Verlust, den die Kinder erlitten haben.
- Finanzielle Probleme ergeben sich besonders für junge Witwen mit Kindern oder für Frauen, die mit der verstorbenen Person nicht verheiratet waren und nicht erbberechtigt sind.
- Auch ältere Frauen wissen oft nicht Bescheid über die finanzielle Situation des/der Verstorbenen. Für ältere Paare ist eine Vorsorgevollmacht wichtig, damit im Falle einer Demenz oder längeren Krankheit die andere Person Zugriff auf Konto und Ersparnisse hat und damit auch Therapie und Versorgung bezahlen kann.
- Auch für Single-Frauen kann es sinnvoll sein, eine Vorsorgevollmacht gemeinsam mit Freund:innen oder Angehörigen zu errichten.

Was hilft?

- Liebevolle Umarmungen
- Praktische Hilfe bei der Alltagsbewältigung
- Mitgefühl mit sich selbst
- Hilfe und Unterstützung annehmen
- Getröstet werden von Menschen, die den Schmerz anerkennen und nicht ignorieren
- Empathische Zuhörer:innen, denen die Geschichte des Verlustes immer wieder erzählt werden kann
- Aufräumen, zunächst am besten gemeinsam mit Freund:innen oder Angehörigen – der Kleidung und den verschiedenen Dinge des verstorbenen Menschen einen neuen Platz geben, verschenken, entsorgen… Das kann ein langer Prozess sein.
- Erinnerungsstücke behalten, die Kraft geben, z.B. ein Schal, Bücher, CDs, ein Bild
- Sich Schönes vergönnen: Musik, aufbauende Literatur und Filme, Kunst, gutes Essen
- Selbst kreativ sein
- Sport betreiben, z.B. Yoga
- Massagen
- Haustiere

- Genügend Ruhephasen
- Eigene Rituale finden, mit dem verstorbenen Menschen kommunizieren
- Gedenkfeiern, eine Gedenkstätte
- Spiritualität
- Verbindung zu ähnlich Betroffenen herstellen – z.B. Trauergruppe, Austausch in sozialen Medien
- Starke positive neue Erlebnisse – z.B. Wanderungen in der Natur, Reisen, ein neues Hobby

Hilfreiche Angebote von Frauenberatungsstellen:

- Rechtsberatung – speziell für Trennung und Scheidung und für Witwen
- Sozialarbeiterische Beratung, um Unterstützungsmöglichkeiten im Falle finanzieller Probleme zu klären
- Trennungsselbsthilfegruppen
- Gesprächsgruppen für Frauen nach Scheidung und allein lebende Single-Frauen
- Trauergruppen und Trauerbegleitung
- Psychosoziale Beratung und Psychotherapie, um Gefühle zu ordnen und Trauerarbeit zu unterstützen

Literatur:

Dörfler-Bolt, Sonja/ Buchebner-Ferstl, Sabine/ Kaindl, Markus (2022): Grey divorce in Österreich. Entwicklung, auslösende Mechanismen und Auswirkungen bei Personen mit höherem Scheidungsalter. ÖIF Forschungsbericht 43/2022. www.oif.ac.at

Döring, Dorothee (2022): Späte Trennung. Selbst bestimmt durchstarten mit 50+. Wien: Facultas/Maudrich

Diehl, Sarah (2022): Die Freiheit, allein zu sein. Eine Ermutigung. Zürich: Arche Verlag

Ehrenberg, Birgit (2018): Wenn der Partner zum Pflegefall wird. Rowohlt E-book

Kullmann, Katja (2022): Die singuläre Frau. Berlin: Hanser

Lindroth, Malin (2020): Ungebunden. Das Leben als alte Jungfer. München: Piper

Meekhof, Kristin/ Windell, James (2015): A Widow's Guide for Healing. Gentle Support and Advice for the First 5 Years. Naperville: Source books

Potter, Alexandra (2020): Confessions of a Forty-Something F**k up. London: Pan Books

Rützel, Anja (2018): Lieber allein als gar keine Freunde. Frankfurt: Fischer

Stomp, Maya (2020): Wir Witwen sind ein zähes Volk. Trauern ist Marathon für die Seele. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus

Windmüller, Gunda (2019): Weiblich, ledig, glücklich, sucht nicht. Hamburg: Rowohlt

Worden, J. William (2017): Beratung und Therapie in Trauerfällen. Ein Handbuch. Göttingen: Hogrefe AG

Internet:

https://en.wikipedia.org/wiki/Living_apart_together

6.3 Bedeutung von Freundinnen und Netzwerken

Ruhestörung 2020 - Marion Breiter

Eine wichtige Erkenntnis aus der Altersforschung ist, dass soziale Beziehungen und Netzwerke im Alter besonders wichtig für die Gesundheit sind – wenn selbstverständliche alltägliche Begegnungen im Berufsleben wegfallen, Kinder ausgezogen sind und der Partner/die Partnerin vielleicht krank oder gestorben ist. Speziell Freundinnen sind für Frauen in der nachberuflichen Phase wichtiger denn je, um der Gefahr der Vereinsamung aufgrund von Singularisierung entgegenzuwirken.

Der Begriff der „Singularisierung" beschreibt den Trend zu Einpersonenhaushalten unter älteren Menschen, der durch Verwitwung, durch höhere Trennungs-und Scheidungsraten und durch die Abnahme von Mehrgenerationenhaushalten zustande kommt.[137] Freundschaft hilft, mit Singularisierung zurechtzukommen. Sie kann definiert werden als eine freiwillige, persönliche Beziehung, die auf gegenseitiger Sympathie, Vertrauen und Unterstützung beruht, nicht aber auf Verwandtschaft oder einem sexuellen Verhältnis. Trotzdem kann die Verbindung ebenso intim und vertraut sein wie die mit Partner:innen oder mit Geschwistern.

Unterschiede von Frauen- und Männerfreundschaften: Face-to-face/Side-by-side

Dazu der Psychotherapeut Wolfgang Krüger[138] in seinem Buch über Freundschaft: Freundschaften sind das wichtigste Beziehungsmodell unserer heutigen Zeit, weil es eine zuverlässige Bindung bei gleichzeitiger Freiheit beinhaltet. Sie sind entscheidend für unser Lebensglück. Wer gute Freundschaften pflegt, ist seelisch ausgeglichener. Krüger zitiert eine Analyse von 148 Studien zum Sterberisiko, aus der hervorgeht, dass ein guter Freundeskreis 50% höhere Überlebenschancen bringt. In einer weiteren Studie wurde 10 Jahre lang das Leben von 1500 Menschen 70plus dokumentiert. Ein Ergebnis war, dass ein intensiver Freundschaftskreis die Lebenserwartung der

[137] Kolland, Franz, 2015, S. 7

[138] Krüger, Wolfgang, 2015

Teilnehmer:innen um 22% erhöhte – während intensive familiäre Beziehungen keinen wesentlichen Einfluss auf die Lebenserwartung hatten.[139] Deshalb sollten Freundschaften das stabile Fundament unseres Lebens sein. Denn Liebesbeziehungen sind mitunter schwierig, Familienbeziehungen brüchig und oft stressig.

Jede Freundschaft ist individuell, aber man kann sagen: Frauen reden eher, Männer unternehmen etwas. Frauen tauschen sich tendenziell gerne über ihr Liebesleben oder private Probleme aus. Männer reden dagegen häufiger über sachliche Themen wie Politik, oder gehen gemeinsam einer Aktivität nach. Studien zeigen, dass 2/3 aller Männer keine Freundschaft haben, in der intime Gespräche üblich sind. Frauen sprechen häufiger über ihre Schwächen und stehen sich solidarisch bei. Männer erzählen eher von ihren Erfolgen.

Ob bei Aristoteles oder Schiller und Goethe – Freundschaft war immer etwas zwischen Männern. Sie waren der Meinung, nur Männer seien freundschaftsfähig. Heute jedoch scheinen die Männerfreundschaften in einer Krise zu sein. Krügers Umfrage ergab, dass 2/3 der Männer keinen besten Freund, dagegen nur 1/3 der Frauen keine beste Freundin hatten.[140]

Heute wissen wir: Freundschaft ist eine Gesprächsbeziehung, in der man sich verstanden fühlt. Und meist führen Frauen tiefere Gespräche.[141]

Zur Geschichte der Frauenfreundschaften[142]

Da die Geschichtsschreibung vor allem in der Hand von Männern lag, wissen wir wenig über Frauenfreundschaften in vergangenen Epochen.

In der Bibel erfahren wir zu dem Thema nicht viel. Eine Ausnahme ist etwa die Geschichte von Ruth und ihrer Schwiegermutter Noemi, die trotz des Altersunterschiedes eine starke Freundschaft verband. Ruth entschloss sich nach dem Tod ihres Ehemannes – Noemis Sohn –, bei Naomi zu bleiben und nicht zu ihrem eigenen Volk zurückzukehren. Von Ruth stammt der berühmte Satz, der auch heute bei vielen Hochzeiten – ob hetero oder gleichgeschlechtlich – zitiert wird: „Wo du hingehst, da will ich auch hingehen; wo du bleibst, da will ich auch bleiben. Dein Volk ist mein Volk und dein Gott ist mein Gott." (Ruth 1: 16-17)

Ein anderes Beispiel aus dem Neuen Testament ist die freundschaftliche Begegnung zwischen den beiden schwangeren Frauen Elisabeth und Maria. Es ist anzunehmen,

---

139 ebenda, S. 15

140 Krüger, S. 171

141 https://www.bento.de/gefuehle/frauenfreundschaften-sind-frauen-bessere-freunde-a-9c966f89-d8b9-4005-915d-e2cd4bd358a2

142 Yalom, Marilyn, 2019

dass die beiden einander unterstützten. Auch heute gehören Schwangerschaft und Geburt zu den Life Events, in denen Frauen die Freundschaft und Unterstützung anderer Frauen brauchen.

In der griechisch-römischen Epoche waren die wichtigsten Beziehungen Männerfreundschaften. Eine Ausnahmeerscheinung war Sappho (630-570 v.Chr.), Lyrikerin und Lehrerin in Mytiline, Lesbos. Sie versammelte eine Gruppe junger Mädchen vornehmer Herkunft als Schülerinnen um sich. In ihren Gedichten besingt sie oft die Schönheit ihrer Freundinnen und Schülerinnen und ihrer Tochter.

Philosophen, wie etwa Aristoteles (384-322 v.Chr.), verfassten Schriften zur Bedeutung von Freundschaft, auf die sich Intellektuelle und Philosophen bis heute beziehen. Für Aristoteles war Freundschaft ein Mittel zum guten Leben und beruhte auf gegenseitiger Unterstützung und wechselseitigen Gefälligkeiten. Er unterschied zwischen Freundschaften, die nützlich sind oder Vergnügen bieten und solchen, die jemanden zu einem besseren, tugendhafteren Menschen machen, Herz und Geist ansprechen und Seelen verschmelzen lassen. Letztere sind für ihn wahre Freundschaften, die auch beständig sind. Dabei meinte er Freundschaften von Männern der Oberschicht.

Freundschaft war viele Jahrhunderte lang eine Angelegenheit unter Männern. In der Literatur der Antike wird die freundschaftliche Bindung zwischen Frauen als minderwertig beschrieben. Sie hätten zwar die Fähigkeit zur Zuneigung – allerdings fehle Frauenfreundschaften bedauernswerterweise der geistige Inhalt.

Lange Zeit lebten Frauen vor allem im Familienverbund. Ihre wichtigsten Beziehungen zu anderen Frauen waren die zu ihren weiblichen Verwandten oder zu Nachbarinnen. Als im Mittelalter die ersten Nonnenklöster gegründet wurden, bot sich Frauen die Möglichkeit, mit anderen Frauen gemeinsam zu leben und Freundschaften zu Mitschwestern außerhalb der Familie zu knüpfen. Manche entschlossen sich aus freien Stücken, ins Kloster zu gehen, andere wurden von ihren Familien dazu gezwungen. Im Kloster bildeten Nonnen Chöre, sie lernten schreiben und lesen, viele sprachen Latein. Daher sind von ihnen schriftliche Aufzeichnungen über das soziale Leben im Kloster erhalten. In den Schriften der Hildegard von Bingen (1098-1179) etwa wird deutlich, dass sie intensive liebevolle Beziehungen zu Mitschwestern trotz erheblicher Alters- und Standesunterschiede hatte – auch wenn den Nonnen davon abgeraten wurde, da dies von der Hingabe an Gott ablenke und womöglich gar zu „fleischlichen Sünden“ führe. Auch sexuelle Beziehungen zwischen Nonnen sind dokumentiert, sie wurden bestraft.

Andererseits gab es in den Klöstern natürlich auch viele Konflikte, Rivalitäten, Eifersüchteleien und Aggressionen. Nicht alle Nonnen waren gute Freundinnen. Aber viele schätzten die Schwesterlichkeit zwischen gleichgesinnten Seelen.

Seit Beginn der Neuzeit erfahren wir immer mehr über Frauenfreundschaften. Shakespeare z.B. thematisierte sie in vielen seiner Theaterstücke – Freundschaften zwischen Oberschichtfrauen, Dienstbotinnen, Marktfrauen, Nachbarinnen. Freundinnen unterstützten einander „im Kampf gegen törichte Männer, gegen Missverständnisse und offene Gewalt."[143]

Zur Zeit der Renaissance im 16.Jahrhundert gab es in Italien bereits Vorläuferinnen der späteren europäischen Salons. Zwei Freundinnen, Isabella d'Este, Markgräfin von Mantua, und ihre Schwägerin Elisabetta Gonzaga, Herzogin von Urbino, verband sowohl ihr intensives geistiges Interesse als auch ihre Vorliebe für Geselligkeit. Tanz, Musik und philosophische Diskussionen prägten ihre unkonventionellen Veranstaltungen am Hof von Mantua und Urbino.

Das 17.Jahrhundert bildet einen Wendepunkt in der Geschichte von Frauenfreundschaften. Ab dieser Zeit gibt es immer mehr Schriftstellerinnen und Dichterinnen, die sich auch mit dem Thema Frauenfreundschaft auseinandersetzen, z.B. die „Blaustrümpfe" in England – intellektuelle städtische Frauen mit genügend Zeit und Geld, die sich trafen, um über Literatur zu sprechen und einander Anerkennung und Aufmerksamkeit zu geben. (Zunächst ging es um platonische Freundschaften zwischen Frauen. Im 18.Jahrhundert wurden Blaustrümpfe vor allem in der Skandalliteratur auch der Unmoral beschuldigt.)

Zur gleichen Zeit entstanden am Hof der französischen Könige starke Freundschaften zwischen Kammerzofen und Hofdamen. Auch das Stadtleben begünstigte außerfamiliäre Beziehungen zwischen Frauen. Frauen gründeten literarische Salons, zunächst in Paris und dann in anderen französischen Städten, schließlich auch in Wien und zahlreichen anderen europäischen Städten. Gastgeberinnen waren vor allem adelige und wohlhabende Frauen. Vor allem Künstlerinnen und Intellektuelle besuchten diese Salons. In diesen Zirkeln konnten Frauen unabhängig von ihren Ehemännern Freundschaften mit Frauen und auch mit Männern knüpfen und kulturelle Aktivitäten pflegen, die davor nur Männern möglich waren. Salons gab es bis ins 20. Jahrhundert, so z.B. in Wien der Salon von Berta Zuckerkandl.[144] Durch ihre Persönlichkeit und Gastfreundschaft zogen diese Gastgeberinnen interessante Menschen an. Sie förderten in einer weltoffenen liberalen Atmosphäre Freundschaften und regten Gespräche an. Diese Salons waren die Initialzündung für die Gründung zahlreicher Frauenvereine in der westlichen Welt, bis heute.

Im Zuge der französischen Revolution entstanden regionale Frauengruppen, z.B. die Citoyennes, die die Revolution unterstützten, aber auch Kritik formulierten und gleiche Rechte für Frauen und Männer forderten. Das führte schließlich dazu, dass die

---

[143] Yalom, S. 96

[144] von der Heyden-Rynsch, Verena, 1995

ausschließlich aus Männern zusammengesetzte Nationalversammlung Frauenvereine per Gesetz verbot.

Die erste Welle der Frauenbewegung[145] entwickelte sich im 19. Jahrhundert in Europa aus der französischen Revolution, in Deutschland aus der Revolution 1848 und aus dem Kampf um Bürgerrechte für Frauen in England. In Nordamerika war die Entwicklung der Frauenbewegung verknüpft mit der Sklavenbefreiungsbewegung. Feministische politische Anliegen und der Kampf um Gleichberechtigung, gleiche Bildungschancen und das Frauenwahlrecht waren oft die Grundlage für Frauenfreundschaften. In Deutschland etwa lebten und arbeiteten Anita Augspurg und Lydia Gustava Heymann über 40 Jahre zusammen. Sie gründeten 1894 den „Verein zur Förderung der geistigen Interessen von Frauen", beteiligten sich am „Verband fortschrittlicher Frauenvereine", gaben feministische Zeitungen heraus und waren später an der Gründung der „Internationalen Frauenliga für Frieden und Freiheit" beteiligt. 1923 beantragten sie beim bayrischen Innenminister die Ausweisung Hitlers wegen Volksverhetzung. Als die NSDAP die Macht übernahm, befanden sie sich auf einer Auslandsreise und kehrten nicht nach Deutschland zurück. Ihr Besitz wurde beschlagnahmt, ihre Bibliothek vernichtet.[146]

Das 19.Jahrhundert war aber auch das Jahrhundert der „romantischen" Freundschaften zwischen Frauen. Frauen wurden zunehmend mit Emotionalität, Empfindsamkeit und liebevollen Gefühlen identifiziert. Weibliche Freundschaften erfuhren dadurch eine starke Aufwertung. Freundinnen schrieben einander zärtliche Liebesbriefe, waren aber auch leidenschaftlich und eifersüchtig. Manche Freundinnen lebten auch zusammen, vor allem wenn sie der Frauenbewegung nahestanden. „Boston marriage" wurde die Lebensgemeinschaft zweier unverheirateter Frauen genannt, die gemeinsam in einem Haushalt wohnten. Der Begriff wurde in einem Roman von Henry James geprägt. Diese Freundschaften wurden aber nicht mit einer lesbischen Beziehung gleichgesetzt. Der Begriff „Lesbe" entstand erst gegen Ende des 19. Jahrhunderts. Welcher Art diese Beziehungen tatsächlich waren, kann nur vermutet werden. Es gibt wenige Zeugnisse wie etwa Tagebücher, in denen auch die körperliche Liebe von Freundinnen beschrieben wurde. Homosexuelle Beziehungen konnten jedoch in Europa und Amerika damals nicht offen ausgelebt werden. Erst seit 1971 ist Homosexualität etwa in Österreich nicht mehr strafbar.

Gegen Ende des 19.Jahrhunderts entstand in Nordamerika das Idealbild der „Neuen Frau", gekennzeichnet durch bessere Bildung, Berufstätigkeit, einem städtischen Leben in relativer Freiheit – was durch die Frauenbewegung erkämpft worden war. Die Lebenssituation vieler Frauen veränderte sich und damit auch ihre Möglichkeiten für

---

[145] Karl, Michaela, 2020

[146] Siehe https://wikipedia.org/wiki/Anita_Augspurg

Freundschaften. Diese neuen Frauen fanden nun Freundinnen nicht mehr nur in Familie und Nachbarschaft, sondern auch in Schulen und Universitäten, am Arbeitsplatz und im städtischen Umfeld.

Ein ähnliches Bildungsniveau, geteilte politische Anliegen und gemeinsames Engagement in der Frauenbewegung bildeten damals wie heute eine Grundlage für Frauenfreundschaften, z.B. im Rahmen von Frauenvereinen in Deutschland oder Suffragetten in England, die für das Frauenwahlrecht kämpften. Auch in den bewusstseinsfördernden Gruppen der Frauenbewegung der 70er- und 80er-Jahre und in den Initiativen gegen Gewalt an Frauen wurden Freundschaften geknüpft.

Der Slogan lautete: **Sisterhood is powerful!**

„Sisterhood wurde zum Schlagwort für Frauenfreundschaften und implizierte, dass alle Mädchen und Frauen, auch wenn sie weder blutsverwandt noch angeheiratete Verwandte seien, einander mit der Zuneigung und Loyalität von Schwestern begegnen sollten. Mit dem neu geprägten Slogan „Sisterhood is powerful" wurde der Begriff zu einem kühnen politischen Aufruf. Vereint als Schwestern konnten Frauen einen politischen Wandel herbeiführen, der jeder einzelnen von ihnen zum Vorteil gereichte"[147], so Yalom. Und das taten sie auch, die Frauenbewegung ist eine der nachhaltigsten sozialen Bewegungen des 20.Jahrhunderts geworden.

In ihrem Roman „Die Farbe Lila" thematisierte Alice Walker[148] die Bedeutung von Freundinnen im Leben von schwarzen Frauen. Der Erfolg dieses Buches machte Frauenfreundschaften laut Yalom zu einem Thema, das von da an häufiger in Büchern, Filmen und TV-Serien der USA gewürdigt wurde.

Frauenfreundschaften heute

Inzwischen gelten Frauenfreundschaften als haltbarer und wichtiger als Männer-freundschaften.

Die Bewertung des Ideals der Männerkumpanei wandelt sich seit einigen Jahrzehnten: Heute gilt die Beziehung zwischen schweigenden Sportkumpels als minderwertig, während weibliche Attribute – liebevoll, fürsorglich, verlässlich – in Freundschaften in den Vordergrund treten: Frauen gelten nun als die besseren Freunde. Eine Revolution, meinen Soziolog:innen.[149]

---

[147] Yalom, S. 291

[148] Walker, Alice, 2019

[149] Riedel, Anke, 2020, in: Freundschaft im Wandel. https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/freundschaft_gemeinsam_durch_dick_und_duenn/pwievomkampfgenossenzurersatzfamiliefreundschaftimwandel100.html

Unser Leben hat sich verändert: Heute gibt es in Schulen, Universitäten, im Beruf, in Verbänden, NGOs und Netzwerken verschiedenster Art viele bereichernde Begegnungen zwischen Frauen. Diese Ressource an Freundschaften ist ein „Kapital" für die Pensionsphase.

Wohngemeinschaften von Freundinnen 50+ werden zunehmend beliebter, besonders in den USA. Yalom schreibt, dass Frauen dafür sogenannte „Golden Girls"-Verträge miteinander abschließen, um wichtige Regeln des Zusammenlebens festzulegen. So haben „Boston marriages" Nachfolgerinnen gefunden.

Und auch die Salons werden im Internet wiederbelebt. In den USA treffen einander z.B. Schriftstellerinnen auf virtueller Basis – shewrites.com.

Die Journalistin und Autorin Christiane Collange formuliert die Bedeutung von Freundinnen treffend: „Diese Verbindungen von Frauen, von der unzertrennlichen Freundin bis zur Kumpeline, von der Vertrauten bis zur Ulknudel, von der Partnerin bis zur Teilhaberin, bilden künftig einen festen Bestandteil des weiblichen Alltags. Um sich zu amüsieren, sich jemandem anzuvertrauen, Zerstreuung zu finden oder zu weinen, brauchen alle Frauen in allen Lebensaltern ein Netz von ihnen wohlgesinnten Personen, die aber von den Ereignissen, die in ihrem Familienkreis vorkommen, nicht direkt betroffen sind. Einzig und allein die Freundinnen können diese heikle Rolle spielen, diese Mischung aus Hofnarr – der einen zum Lachen bringt, wenn einem zum Heulen zumute ist – und Vertrauter – die bereit ist, sich mit unendlicher Geduld den Bericht all unserer Seelenzustände anzuhören."[150]

Die Freundschaftsforscherin Erika Alleweldt[151] definiert Freundschaft als freiwillige, gegenseitige und persönliche Beziehung, die Aspekte wie Ganzheitlichkeit, Vertrauen, Anerkennung und Intimität enthält. Da es in unserer Gesellschaft heute einen Trend zur Singularisierung und Individualisierung und dadurch auch die zunehmende Gefahr der Vereinsamung gibt, werden Freundschaften immer wichtiger und können als „Wahlfamilie" die biologische Familie ersetzen oder ergänzen. Allerdings braucht Freundschaft auch Ressourcen – Geld, Zeit, Mobilität sind wichtig, um Freundschaften pflegen zu können.

Dem Wandel der Zeit sind noch weitere Aspekte der Freundschaft unterworfen, wie Anke Riedel beschreibt: Noch vor einigen Jahren war die Familie in Sitcoms wie "Eine schrecklich nette Familie" oder "Die Bill Cosby Show" der Mittelpunkt des Geschehens. Die Familie saß auf der Couch, während die Freunde kamen und gingen. Einige Jahre später saßen bei der US-amerikanischen Serie "Friends" bereits die Freunde auf dem Sofa und durchlitten gemeinsam Lebenskrisen wie Arbeitslosigkeit und Liebeskummer.

---

[150] Collange, Christiane, 2006, S. 213

[151] https://www.fluter.de/was-bedeutet-freundschaft-interview

Die wichtigen Themen des Lebens – Liebe, Beziehung, Bindung und Karriere – wurden hier fernab der Familie unter Gleichgesinnten abgehandelt. Ein Spiegelbild der Realität, das zeigt, dass Freund:innen heutzutage mehr und mehr die Familie ersetzen. Inzwischen werden sogar Modelle überlegt, in denen Freund:innen pflegende Tätigkeiten im Alter übernehmen. Das Versorgen der Alten war früher Sache der Familie. Doch in Zeiten brüchig werdender Verwandtschaft und kurzlebiger Partnerschaften kann der Freundeskreis zu einer echten Alternative werden.[152]

Frauen nutzen heute in hohem Ausmaß soziale Medien, um in Verbindung zu bleiben oder auch um neue Freundschaften zu knüpfen. In den USA gibt es Meet-Up-Gruppen, wo zunächst Kontakte aufgrund ähnlicher Interessen hergestellt werden und zusätzlich reale Treffen stattfinden.

Die Freundschaftsforscherin Erika Allweldt meint dazu: „Die große Befürchtung, dass durch das Aufkommen der sozialen Netzwerke irgendwann reale Freundschaften nicht mehr geführt werden, hat sich nicht bewahrheitet. Wir können eher positiv feststellen, dass mit Social Media ein zusätzlicher Rahmen entstanden ist, um Freundschaften zu pflegen. Meine Untersuchungen zeigen, dass die sozialen Medien hauptsächlich dazu genutzt werden, bestehende Kontakte zu pflegen, und weniger, um neue aufzubauen. Wichtig ist nur, sich bewusst zu machen, dass das keine reale, sondern eine virtuelle Verbundenheit ist."[153]

Im Internet gibt es inzwischen Kontaktbörsen, wo Frauen Freund:innen mit ähnlichen Interessen oder Hobbies sowie Freizeitpartner:innen und soziale Netzwerke finden können (siehe untenstehende Links).

Für die Befragten einer repräsentativen Umfrage im Auftrag des Apothekenmagazins „Baby und Familie" war die Antwort klar: Fast die Hälfte war der Ansicht, unter Erwachsenen geschlossene Bekanntschaften seien meist oberflächlich – echte Freundschaften würden sich daraus nur ganz selten entwickeln. Und jede vierte befragte Person glaubte, echte Freunde könne man nur in der Kinder- und Jugendzeit finden.[154]

Nach Ansicht von Beverley Fehr, Professorin für Psychologie an der kanadischen University of Winnipeg, ist diese Annahme allerdings nicht richtig. „Im Alter wird es zwar schwieriger, Freunde zu finden", sagt die renommierte Freundschaftsforscherin.

---

[152] Riedel, Anke, in: Freundschaft im Wandel. https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/freundschaft_gemeinsam_durch_dick_und_duenn/pwievomkampfgenossenzurersatzfamiliefreundschaftimwandel100.html

[153] https://www.fluter.de/was-bedeutet-freundschaft-interview

[154] https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/menschen/neue-freundschaft-im-alter-ist-noch-platz-in-deinem-leben-15255812.html

„Wenn man aber Menschen findet, die gut zu einem passen, und wenn beide das wollen, dann kann man auch im Alter noch sehr enge Freundschaften schließen."[155]

Gerade für ältere Menschen ist es wertvoll, ihre sozialen Kontakte nicht nur zu pflegen, sondern auch zu erweitern. Denn mit zunehmendem Alter verkleinert sich der Freundeskreis aufgrund von Krankheit oder Todesfällen und reduzierter Mobilität.

Der Psychotherapeut Wolfgang Krüger[156] beschreibt das Freundschaftsprogramm für ältere Frauen der Universität Nijmegen. In 12 Stunden lernen Frauen, ihre Erwartungen an Freundschaft und ihre eigenen sozialen Kompetenzen zu analysieren und persönliche Erfahrungen auszutauschen. Viele Teilnehmerinnen stellten danach fest, dass sich bestehende Freundschaften qualitativ verbessert hatten und dass sie neue Freund:innen dazugewonnen haben.

Für Frauen in der nachberuflichen Phase ist es also wichtig, neben der Pflege bestehender Freundschaften auch Möglichkeiten zu haben, neue Menschen kennenzulernen und sich im virtuellen Raum zurechtzufinden, um neue Freundschaften zu knüpfen und Anschluss an soziale Netzwerke zu finden. Frauenberatungsstellen können dies durch EDV-Kursangebote und Beratung fördern, aber auch durch Gruppen, Vorträge oder Freizeit-Angebote.

Was Freundinnen voneinander erwarten:

- Zuneigung
- Offenheit und Vertraulichkeit
- Physische Nähe
- Kontakt halten und sich füreinander Zeit nehmen
- In schlechten Zeiten Hilfe anbieten
- Wechselseitige Unterstützung
- Verständnis
- Soziales Aufgehobensein
- In großer Vertrautheit bei sich bleiben können
- Sich nicht verstellen müssen
- Anerkennung und Wertschätzung
- Respektieren von Freiräumen
- Neuigkeiten teilen
- Rat einholen
- Miteinander scherzen
- Freiräume und andere Freunde sowie den Partner respektieren

---

[155] ebenda

[156] Krüger, S. 151

Was Frauenfreundschaften trüben kann:

- Ein Ehemann – bereits im 17.Jahrhundert schrieb die englische Schriftstellerin Katherine Philipps: „Ich finde, dass es wenige Freundschaften auf der Welt gibt, die eheresistent sind.“[157]
- Unzuverlässigkeit – laut Krügers Umfrage meinen 55%, dass eine Freundschaft zerstört werden kann, wenn sie sich in Notsituationen als unverlässlich erweist.
- Unterschiedliche persönliche Entwicklungen und Erfolge
- Zu hohe Erwartungen
- Das Gefühl, ausgenützt zu werden
- Ein Vertrauensbruch, z.B. wenn hinter ihrem Rücken schlecht über sie geredet wird

Freundschaften werden in verschiedenen Lebensphasen und aufgrund von gemeinsamen Erfahrungen und Anliegen geknüpft, verstärkt werden sie oft durch geografische Nähe:

- Bildung, Ausbildung, Weiterbildung
- Frauengruppen
- Familiengründung, junge Mütter, Kindergruppen
- Arbeitskolleginnen und berufliche Netzwerke
- Politische Vernetzungen
- Hobbies und ehrenamtliche Tätigkeiten
- Expats
- Gemeinsamkeit durch Verlust wichtiger Beziehungen
- Selbsthilfegruppen, Krankheit
- Gemeinsame Life Events wie etwa Pensionierung

Warum sind Frauenfreundschaften auch im Alter so wichtig?

- Männer sterben früher, viele Frauen sind im Alter wieder Singles.
- Wenn berufliche soziale Kontakte wegfallen, ist Platz im Leben für neue Freundschaften.
- Gegenseitige Unterstützung und Hilfeleistungen werden im Alter wichtiger.
- Gemeinsam können Krankheiten und Verlusterlebnisse besser bewältigt werden.
- Um gemeinsame Interessen zu pflegen, für gemeinsame Unternehmungen und Reisen

[157] Yalom, S. 106

- Um gemeinsam Neues zu lernen
- Um Anerkennung zu bekommen und zu geben
- Für eine gegenseitige Vorsorge-Vollmacht und bei der Erstellung einer Patientenverfügung.

Einige Filme zum Thema Freundinnen:

Magnolien aus Stahl / Der Club der Teufelinnen / Der Buchclub / Kalender Girls /

Verzauberter April / Antonias Welt

TV-Serien: Golden Girls / Sex and the City

Literatur:

Alleweldt, Erika (2013): Die differenzierten Welten der Frauenfreundschaften: Eine Berliner Fallstudie. Berlin: Verlag Velbrück. Interview Alleweldt zum Thema Freundschaft: Https://www.fluter.de/was-bedeutet-freundschaft-interview

Collange, Christiane (2006): Das zweite Leben der Frauen. Berlin: Verlag Ullstein Hardcover

Karl, Michaela (2020): Die Geschichte der Frauenbewegung. Stuttgart: Verlag Reclam

Kolland, Franz (2015): Neue Kultur des Alterns. Wien: Broschüre des Sozialministeriums

Krüger, Wolfgang (2015): Freundschaft. Beginnen-Verbessern-Gestalten. Books on demand

Riedel, Anke (2020): Freundschaft im Wandel der Zeit: https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/freundschaft_gemeinsam_durch_dick_und_duenn/pwievomkampfgenossenzurersatzfamiliefreundschaftimwandel100.html

Schück, Jo (2020): Nackt im Hotel. Wie Freundschaft der Liebe den Rang abläuft. München: dtv Verlag

Von der Heyden-Rynsch, Verena (1995): Europäische Salons. Höhepunkte einer versunkenen weiblichen Kultur. Hamburg: Verlag Artemis&Winkler

Yalom, Marilyn (2019): Freundinnen. Eine Kulturgeschichte. München: btb-Verlag

Walker, Alice (2021): Die Farbe Lila. Hamburg: Ecco-Verlag (Original: The color purple, erstmals erschienen 1982)

https://www.spektrum.de/news/die-gesetze-der-freundschaft/1190912

https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/menschen/neue-freundschaft-im-alter-ist-noch-platz-in-deinem-leben-15255812.html

https://www.bento.de/gefuehle/frauenfreundschaften-sind-frauen-bessere-freunde-a-9c966f89-d8b9-4005-915d-e2cd4bd358a2

https://www.welt-der-frauen.at/sie-ist-einfach-die-beste/

Im Internet Sozialkontakte und Freund:innen finden:

https://www.beste-freundin-gesucht.de/forum/viewforum.php?f=131
Freundinnen jeden Alters suchen und finden, auch in Österreich per Internet - für Gedankenaustausch, Freizeit, Reisepartnerinnen...

https://www.50plus-treff.at
Suche nach Partnerschaft und/oder Freundschaft, Gruppentreffs

https://www.neue-freunde-finden.com
Freund:innen in der Stadt finden, neue Kontakte knüpfen in ganz Europa, anhand gemeinsamer Interessen und Hobbies von aerobic bis zen

https://rocking.community/The_Rocking_Community_Wien/
„Ein Netzwerk für Leute im coolsten Alter."
Organisation von gemeinsamen Freizeitaktivitäten vor allem in und rund um Wien und Graz - Sport, Wandern, Theater, Musik, Kunst, Kulinarik, Vorträge, Weiterbildung, Ehrenamt....

https://www.sportpartner.com/at/einsamkeit.html?gclid=EAIaIQobChMIlfbEj5CX6gIVgYZ7Ch0uZAYBEAEYASAAEgI3CPD_BwE
Partner:innen für gemeinsame Sportaktivitäten

https://www.freizeitpartner.de

https://m.locanto.at/m/Aktivitaeten-Hobby/101/

https://sozialkontakt.at/

6.4 Großmütter – Bilder, Alltag und feministischer Blick

Ruhestörung 2020, von Kerstin Witt-Löw

1. Sichtung des Felds: Was wissen wir über Großmütter?

„OMA" – mit diesem Wort werden viele Bilder assoziiert. Es ist ein mit dem Alter verbundener Begriff, egal, wie jung eine Frau Oma wird oder wie alt sie sich selbst empfindet, und ist daher auch ambivalent besetzt. In der Altersforschung wird zwar betont, dass „Großmutter" eine der wenigen positiv konnotierten Assoziationen zu einer älteren oder alten Frau ist, diese ist aber ahistorisch stereotypisiert und idealisiert und häufig auch wenig attraktiv. Neben einer emotional wohlwollenden, vielleicht auch sehnsüchtigen Vorstellung von einer gütigen, umsorgenden, liebevollen älteren oder alten Frau schwingt auch eine Herablassung, ein Nicht-Ernst-Nehmen mit. Gesellschaftlich als „Omas" bezeichnete alte Frauen fallen auf Trickbetrügereien herein, Omas kennen sich nicht mit dem Bankomaten aus, Omas sind gebrechlich und

genügsam. „Erzähl das deiner Oma" – das heißt so viel wie: Nur eine gutgläubige, naive, nicht mit der der modernen Welt vertraute Oma durchschaut eine Phantasieerzählung oder Lüge nicht.

Die Realität der Großmütter ist eine andere.

Um diese zu beschreiben, gibt es wenig einschlägige Literatur und aussagekräftige aktuelle Daten. Was man findet sind Ratgeber, wie die moderne Großelternschaft positiv erlebt und gestaltet werden kann[158], Hinweise auf die Bedeutsamkeit der Großeltern-Enkel-Beziehung[159], humorige Beschreibungen des Großmutteralltags[160] und einige wenige Studien zur Großelternforschung. In der Familiensoziologie wird selbstkritisch angemerkt, dass die Großelternforschung lange vernachlässigt wurde – wohl auch, weil unter „Familie" die „Kernfamilie" mit unmündigen Kindern bzw. die in einem Haushalt lebenden Mitglieder verstanden werden. Nur sehr wenige Personen wohnen in Mehrgenerationen-Familien, auch historisch ist dies eine seltene Lebensform gewesen, wie ich im Kapitel „Geschichte der Großelternschaft" ausführen werde.

Was vor allem fehlt, ist der feministische Blick auf die Großmutterschaft. Die deutsche Soziologin Ursula Richter porträtiert in ihrem Buch „Was heißt hier Oma", wie die von ihr interviewten Frauen ihre Großmutterschaft leben. Dieses Buch ist bezeichnenderweise in den 1990er Jahren erschienen, in denen selbstbewusste und berufstätige Frauen sich mit einem Großmutterbild konfrontiert sahen, das ihren selbstlosen Einsatz für Kinder und Enkelkinder vorsah, wogegen sie sich verwehrten. Eine zur etwa gleichen Zeit erschienene Studie[161] merkt dazu allerdings kritisch an, dass Richter vor allem gut ausgebildete Großstadtfrauen interviewt hat. In der Bestandsaufnahme dieser Studie sind Großmütter sehr aktiv eingebunden in die Familien und drücken eine hohe Zufriedenheit mit ihrer Großmutterrolle aus (mehr dazu im Kapitel „Gelebte Großmutterschaft").

Es bleiben die Fragen: Was hat sich in den 20 Jahren seit dem kleinen Boom der Großmutter-Literatur getan? Wie kann ein feministischer Zugang aussehen, abgesehen von einer Rückweisung von selbstverständlich erwarteter Betreuungsverantwortung?

2. Ein paar Daten

Die schon erwähnte deutsche Studie aus dem Jahr 1998 hat „Großmutterschaft im weiblichen Lebenszusammenhang" quantitativ und qualitativ untersucht.[162] Hier die Ergebnisse, die sowohl einen Überblick zu Fragestellungen als auch Gewichtung in

---

[158] von Grone, Christiane, 2012; Geerken, Silke, 2022; Mayer-Rönne, Gundi/Manutscheri, Marina, 2021

[159] Schönfeld, Sybil Gräfin, 1996

[160] Nöstlinger, Christine, 2006

[161] Herlyn, Ingrid et al., 1998

[162] ebenda

den Antworten zeigen, auch wenn die Prozentangaben nur Momentaufnahmen einer Großelterngeneration von vor über 20 Jahren sind:

- Etwa 3/4 aller Frauen werden Großmütter. Frauen, die Mutter wurden, werden mit hoher Wahrscheinlichkeit auch Großmütter (9 von 10).
- Mit 50-59 Jahren haben bereits 2/3 der Frauen Enkel, ab 60 Jahren 3/4 der Frauen. Im Durchschnitt wurden sie mit fast 50 Jahren erstmalig Großmutter – Tendenz steigend in Richtung ältere Großmutter. Durchschnittlich haben Großmütter 3,2 Enkel – Tendenz in Richtung Verringerung.
- Insgesamt hat die Großmutterschaft für die überragende Mehrheit der Befragten eine große Bedeutung. Es wird eine hohe Zufriedenheit mit dem Großmuttersein ausgedrückt (Freude, jung bleiben, gebraucht werden).
- 3/4 der befragten Großmütter sagen, das Großmuttersein sei schöner als das Muttersein. Es ist ein Zusammensein ohne elterliche Verantwortung.
- Zur Enkelbetreuung: 36% finden, Großmuttersein ist anstrengend, 3/4 fühlen sich für Enkelkinder verantwortlich, für 83% entsteht durch Enkelkinder Nähe zu eigenen Kindern, 41% wollen damit auch den eigenen Kindern helfen. Nur 13% sagen, dass sie ihren Beitrag für die Familie bereits geleistet haben, nur 6% finden Enkelkinder störend und nur 5% empfinden sich in Konkurrenz zur anderen Großmutter.
- 2/3 entscheiden selbst über Kontakt, 58% stellen eigene Interessen im Zweifelsfall vor die Anforderungen der Kinder oder Enkel.
- 84% sind gegen eine Einmischung bei der Erziehung der Enkel. Sie versuchen, alle Enkel gleich zu behandeln.

Die Studie von Wernhart et al. aus dem Jahr 2008 liefert einige österreichische Zahlen:

- 2004 gab es in Österreich 920.000 Großmütter und 650.00 Großväter[163], es findet also eine, wie es hier genannt wird, „Feminisierung der Großelternschaft" statt.
- 28% der Großeltern haben täglich Kontakt zu den Enkelkindern, 40% betreuen zumindest manchmal die Enkel. Entscheidend ist die räumliche Nähe.
- Wenn die Enkelkinder 10 Jahre und darunter sind, dann betreuen 1/4 der Großeltern mindestens einmal in der Woche, 1/10 nahezu täglich.

Der Sozialwissenschaftler und Autor Eckhart Hammer[164] zitiert deutsche

[163] Wernhart, Georg et al., 2008, S. 15

Untersuchungen von vor jetzt 15 Jahren. Damals (2006) wurden in Deutschland von über 60-Jährigen 3,5 Milliarden Stunden Enkelbetreuung geleistet. Bei einem Stundensatz von 12 Euro/Std. entspricht das einer Leistung von 40 Milliarden Euro an unbezahlter Großelternarbeit.

Die Ökonomen Frimmel et al. [165] analysierten österreichische Daten und kamen zu der Schlussfolgerung, dass die Geburt des ersten Enkelkinds die Wahrscheinlichkeit eines verfrühten Pensionsantritts der Großmutter um 8% erhöht, und zwar besonders nach Ende der Karenzzeit der Tochter und beim Schuleintritt des Enkelkindes. Dies scheinen Zeitpunkte zu sein, an denen die zusätzliche Betreuungsarbeit von Großmüttern besonders notwendig erscheint – auch und gerade, wenn die Enkelkinder bereits eine Kinderbetreuungseinrichtung besuchen. Denn die Großmütter decken mit ihrer Betreuungsleistung Randzeiten, Krankheiten der Kinder und Dienstreisen der Eltern ab.

3. Der Blick zurück: Zur Geschichte der Großelternrollen in den letzten Jahrhunderten

In unserem heutigen Verständnis von Großeltern gehen wir von quasi naturhaften großelterlichen Funktionen aus, es gibt einen Grundkonsens der Erwartungen und der positiven Bewertung einer intensiven Beziehung von Enkel:innen und Großeltern.

Dies sind allerdings historisch ganz neue Beziehungsmuster. Eine entscheidende Rolle dabei spielt die Demografie, also die individuelle und durchschnittliche Lebenserwartung sowie die Alterszusammensetzung einer Gesellschaft.

Bis zum 17. Jahrhundert spielten Großeltern deswegen keine Rolle im Familienleben, weil es sie ganz einfach nicht oder nur als Ausnahmephänomen gab. Noch bis zum Ende des 19. Jahrhunderts lag in unseren Regionen der Anteil der über 60-Jährigen bei unter 10%. Kaum ein Zehntel der Gesamtbevölkerung erreichte überhaupt das Großelternalter.[166] Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts hat sich dies enorm verändert. Die demografischen Veränderungen der letzten 130 Jahre, so der Historiker und Politikwissenschaftler Erhard Chvojka, führten zu einer maximalen Ausschöpfung des Großelternpotentials in quantitativer Hinsicht.[167]

Die Großelternforschung ist daher ein ganz junges Phänomen. Historisch gesehen haben erst seit kurzem im Regelfall Kinder und Jugendliche Großeltern, oft sogar bis ins Erwachsenenalter. Familien haben sich „vertikalisiert" – statt vieler Beziehungen innerhalb einer Generation mit Geschwistern und Cousinen/Cousins gibt es mehr

---

[164] Hammer, Eckhart, 2017, S. 120

[165] Frimmel, Wolfgang/ Halla, Martin/ Schmidpeter, Bernhard/ Winter-Ebner, Rudolf Frimmel, 2017

[166] Hammer, S.20

[167] Chvojka, Erhard, 2003

Beziehungen zwischen den Generationen, es bilden sich sogenannte „Bohnenstangenfamilien". Erwachsene unter 60 Jahren haben heute im Durchschnitt mehr lebende Eltern und Großeltern als eigene Kinder.[168]

Die Großelternrollen, wie wir sie stereotyp kennen, sind erst im Rahmen der bürgerlichen Familienideologie entstanden, so wie auch die Aufwertung der Elternrollen, die „Mutterliebe" oder Kindheit als eigene Lebensphase. Erst seit Mitte des 18. Jahrhunderts gibt es Beschreibungen der Großelternschaft, mit der Verbreitung einer neuen Rollennorm für ältere Menschen, sich in diesem Lebensabschnitt in erster Linie den Enkelkindern zu widmen. Damit verbunden war aber auch eine Entmachtung der Älteren, besonders der älteren Männer, denn es bedeutete, dass sie damit keine Autoritätsperson mehr für die eigenen Kinder waren – sondern den Enkeln Märchen erzählen. Großmütter als soziale Erfindung verkörperten den idealisierten Gefühlstyp: liebevoll, nachsichtig, ausgleichend.[169]

Damit wurden die Großeltern in die bürgerliche Kernfamilie integriert – allerdings immer mit einer eingeschränkten Erziehungsrolle, die Nicht-Einmischung ist auch in der modernen Ratgeberliteratur Teil der idealen Großelternschaft. Die Schweizer Sozialwissenschaftler:innen Höpfinger, Hummel und Hugentobler nennen die Großmutterschaft die letzte Bastion des bürgerlichen Familienideals, das sich auch hinter den post-modernen Vorstellungen von aktiver Großelternschaft verbirgt.[170]

Chvojka verdeutlicht in seiner historischen Studie den „Mythos der historischen Großfamilie", der bis weit in die 2. Hälfte des 20.Jahrhunderts kritiklos in den Sozialwissenschaften übernommen wurde. Tatsächlich seien trigenerative Haushaltsformen äußert selten gewesen, die „Kernfamilie" hat eine lange und starke Tradition, sowohl im ländlichen als auch im städtischen Bereich.

In bäuerlichen Haushalten konnte – bevor es die Ausgedinge-Regelung gab, die es mehreren Generationen ermöglichte, gemeinsam zu wohnen – der Hof erst mit dem Tod des Bauern übernommen werden und erst dann konnte auch geheiratet werden. Dies führte zu einem hohen Erstheiratsalter besonders der jungen Männer. Im 19. Jahrhundert gab es vermehrt uneheliche Geburten und diese Kinder wurden in großelterliche ländliche Haushalte aufgenommen, damit ihre nicht verheiratete Mutter weiter berufstätig sein konnte. „Gesinde", so Chvojka, wurde im alpinen Österreich zu einer sich selbst reproduzierenden Schicht.

Im Proletariat wurde, wenn möglich, die außerhäusliche Berufstätigkeit von Müttern durch im selben Haushalt lebende Großmütter ermöglicht. Allerdings hatten viele

---

[168] ebenda

[169] Höpflinger, Francois/Hummel, Cornelia/Hugentobler, Valerie, 2006, S.19

[170] ebenda, S.20/21

Arbeiterfamilien in Wien, die in erster Generation in die Stadt migriert waren, die „Großeltern auf dem Land".

Im 19. Jahrhundert umfassten im städtischen Bereich nur 4-5% der Haushalte mehrere Generationen.

Trigenerative Haushalte waren und sind vor allem häufig in Notsituationen zu finden, etwa in den Kriegs- und unmittelbaren Nachkriegszeiten des 20. Jahrhunderts mit dem beschränkten Wohnraum. Auch zogen Witwen zu ihren Kindern – sowohl aus ökonomischen als auch sozialen Gründen – oder junge Paare, die sich noch keinen eigenen Hausstand leisten konnten, lebten noch vorübergehend bei den Eltern.

Folgt man den demografischen Veränderungen, dann ist die Phase der altersmäßig frühen Großmutterschaft in Veränderung begriffen. Das Alter der Frauen beim ersten Kind erhöht sich kontinuierlich und lag 2021 bei 29,9 Jahren, 2005 war es noch bei 27,6 Jahren, 1984 bei 23,8 Jahren.[171] Damit nehmen die Jahre, die eine Generation umfassen, wieder zu. Viele Frauen werden jetzt erst in ihren späten 50er-Jahren oder mit über 60 Jahren Großmutter von oft nur wenigen Enkelkindern. Eine zweite Veränderung ist, dass viele Frauen berufstätig sind und somit nur begrenzt für eine regelmäßige und intensive Enkelbetreuung zur Verfügung stehen – abgesehen davon, ob sie es überhaupt wollen würden; zudem erhöht sich das gesetzliche und auch das reale Pensionsantrittsalter bei Frauen. Heute wird die Beschäftigung mit den Enkeln mehr als Aufgabe in der nachberuflichen Phase gesehen. Besonders intensiv sind daher Unterstützungsleistungen für Kinder und Enkel von Großeltern in der Altersgruppe 60-75 Jahre.

4. Neue Großmütter?

Erst in den 1990er-Jahren ist eine Großelternratgeber-Literatur entstanden. Die Vorstellungen einer gelungenen Großelternschaft sind zwar grundsätzlich idealisierend („Having the time of your life!"[172]), es gibt aber nur wenig vorgegebene verbindliche und eindeutige Rollen und Normen. Damit ist das Verhältnis Großmutter-Enkel relativ unstrukturiert und offen und es obliegt den Akteur:innen, wie sie diese Beziehung gestalten.

Die allgemeine Annahme ist, dass Großelternbeziehungen einen positiven Einfluss auf die Kinder haben. Dies war nicht immer so: Im 19. Jahrhundert wurde vor verwöhnenden Großmüttern gewarnt. Großeltern galten immer wieder als altmodisch, mit Ansichten, vor denen sich eine moderne Generation abgrenzen musste. Auch die

---

[171] Statistik Austria https://www.statistik.at/fileadmin/user_upload/Demographisches-JB-2021_Web-barrierefrei.pdf, S.32

[172] Eyre, Linda, 2018

Psychoanalyse in den 1920er und 30er Jahren hatte ein negatives Bild von Großeltern und warnte vor dem übermäßigen Verwöhnen, Unterlaufen der elterlichen Autorität und veralteten Ansichten zur Kindererziehung.[173]

Die heutigen Beschreibungen und Befragungen zur Bedeutung von Großmutterschaft sind erstaunlich positiv. Die Großmutterschaft wird als Bereicherung ohne besondere Verpflichtung und Erziehungsverantwortung erlebt, besonders im Kontrast zum eigenen Muttersein. Die Beziehungen zum Enkelkind werden als fröhlicher und unbeschwerter beschrieben als die zum eigenen Kind.

Gleichzeitig, und das wird häufig als positiv empfunden, intensivieren sich Beziehungen zu den eigenen Kindern, wenn diese selbst Kinder haben. Dies gilt besonders für die Beziehung zu den Töchtern. Einige Großmütter ermöglichen es ihren Töchtern (und Schwiegertöchtern), berufstätig zu sein oder geben ihnen einen zeitlichen Freiraum. Es gibt häufig ein Bewusstsein von lebenslangen Beziehungen, einer familialen Solidarität, die vornehmlich von Frauen getragen wird.

Gerade weil Großmutterschaft so positiv gesehen wird, werden die Arbeitsaspekte wenig thematisiert. Mehr noch als bei Müttern – wo dies auch problematisch ist – werden Betreuungs- und Reproduktionsaufgaben aus „Liebe" gemacht und damit rückt der Aspekt von Anstrengung und Arbeit in den Hintergrund. Selten sieht man Bilder von Großmüttern mit schreienden Säuglingen, grantigen und trotzigen Kleinkindern oder die Geschirrberge nach einer Familienfeier. Elfriede Hammerl thematisiert in ihrer Kolumne im Profil immer wieder die Situation von Großmüttern, die sich gegen die selbstverständliche Einteilung zur Enkelbetreuung – die sie ja lieben – wehren wollen oder sollten.

Die Großmutter-Literatur betont, dass Großmütter inzwischen „doppelorientiert" seien, also auch eigene Interessen verfolgen und somit nicht „allzeit bereit" zur Enkelbetreuung wären. Jetzige Großmütter helfen in Notsituationen, aber haben eigene Bedürfnisse und ein eigenes Leben. Das bedeutet aber auch, dass in Familien diskutiert werden muss und Interessen und Bedürfnisse permanent abgestimmt werden müssen.

Die emotionalen und freudigen Aspekte der Großmutterschaft werden hingegen gerne besprochen: die besondere Liebe zum Enkelkind und das Glück; im Spielen mit dem Enkelkind eigene kindliche Seiten wiederzuentdecken und freudig auszuleben; das befriedigende Gefühl von Kontinuität mit der Brücke zum Lebensanfang, und so vieles mehr. Großmutterschaft, die positiv gelebt werden kann, ist ein Lebensgeschenk.

---

[173] Höpflinger, Francois et al.,2006, S. 16

5. Neue Großväter?

Dies gilt auch für die Großväter, eine „zweite Chance" nennt der Sozialwissenschaftler und Autor Hammer [174] die Großvaterschaft. 3/4 aller Großväter erleben noch die Volljährigkeit ihres ersten Enkelkinds, damit haben sie 20-30 gemeinsame Jahre, davon vielleicht 15-20 „gute", also Jahre mit Gesundheit, Energie und Ressourcen. Speziell in der nachberuflichen Phase ergibt sich durch die aktive Großvaterschaft eine neue Rolle mit sinnstiftender Bedeutung. Die jetzige Großvatergeneration, so Hammer, sei von Werten der 1968er-Generation geprägt, mit radikalen Veränderungen von männlichen und väterlichen Rollen. Nach Jahren von Berufsorientierung können in der Beziehung zu den Enkelkindern Lebensaspekte gelebt werden, die bisher zu kurz gekommen sind. Es sei die Chance, sich selbst und die männliche Rolle weiter zu entwickeln. Denn Großväter wären auch ein männlicher Gegenpol zur „Feminisierung familialer Generationenbeziehungen in der zweiten Lebenshälfte"[175].

Großvaterzeit, so Hammer, ist ohne Verpflichtungen, mit der Möglichkeit „lustvoller Ausgelassenheit". Damit beinhaltet aktive Großvaterschaft Aspekte, die nachweislich ein glückliches und längeres Leben fördern: Lernen (Neugierde), Laufen (Bewegung und Sport), Lachen (Humor) und Lieben (gute Beziehungen). Während sich großmütterliche Aktivitäten viel im Haus abspielen, unternehmen Großväter mehr außerhäusliche Aktivitäten.

Damit wiederholt sich allerdings ein Muster, das auch schon aus der Forschung zu den elterlichen Rollen bekannt ist: Mütter übernehmen mehrheitlich die Versorgungsanteile, Väter spielen mit ihren Kindern. In der Großmutterforschung werden die Betreuungs-aspekte herausgearbeitet, in diesem Buch von Hammer über die Großvaterschaft wird die Bedeutung durch das bloße Dasein und die bedingungslose Liebe herausgestrichen. Zudem werden die positiven Auswirkungen einer aktiven Großvaterschaft auf das eigene Leben betont.

6. Ambivalenzen und Konfliktfelder

Großmutterforschung ist tendenziell traditionell familienorientiert. Denn folgt man dem biologistischen Zugang, dann ist eine vorhergehende Mutterschaft notwendig, um Großmutter zu werden. Es fehlen Großelternschaften in den inzwischen bunteren Patchwork-Familien-Konstellationen. Neue Partner:innen der Kinder mit eigenen Kindern, die Kinder der Kinder eines neuen Partners oder Partnerin, Adoptivenkel:innen, Wahlenkel:innen und so vieles mehr – das Familienfeld ist bunter als die

[174] Hammer, Eckhart, 2017, S. 60

[175] ebenda S. 56

Großelternforschung. 1/3 der Älteren werden niemals Großeltern[176], übernehmen aber vielleicht Patenschaften, werden Leih-Oma oder Leih-Opa oder bilden Mentor:innen-Beziehungen. Hier brauchen wir noch viel mehr Beschreibungen und Untersuchungen der gelebten Realitäten. Denn die Großmutterschaft ist vielfältig, sie wird höchstwahrscheinlich sogar unterschiedlicher gelebt als die Mutterschaft.

Die biologische Großmutterschaft kann eine Frau nicht planen und nicht wählen. Für einige Frauen kommt sie sehr früh, in einer Phase, in der vielleicht noch eigene Kinder im Haushalt wohnen, neue Freiheiten genossen werden wollen oder die eigene Berufstätigkeit andauert. Andere Frauen wünschen sich, endlich Großmutter zu werden, sind mit Herz, Kraft und Zeit mehr als bereit. Einige Großmütter zweifeln an der Tragfähigkeit der Beziehung der neuen Eltern, machen sich vielleicht Sorgen, wie die Tochter allein ein Kind aufziehen wird oder ihre ökonomische Unabhängigkeit wahren kann und vieles mehr. Aber hier ist bereits der erste Lernprozess: Großmütter sind nicht zentral in der neuen Familienkonstellation. Sie können nur reagieren und sich in dem Maße einbringen, wie es von allen Seiten gewollt und möglich ist. Es ist ein Schritt des Zurücktretens.

Das kann als Wendepunkt im Leben erlebt werden, als Auftakt zum Lebensabend.

Und daher können auch bei Großmüttern ambivalente Gefühle auftreten – die jedoch meist tabuisiert sind, da die Erwartung an ein großes Glücksgefühl beim Anblick des Babys besteht. Bei Müttern gibt es inzwischen eine Thematisierung von Ambivalenzen. Aber auch bei Großmüttern können Gefühlsmischungen auftreten: Eifersucht, Neid, der Abschied von der eigenen Mutterrolle, der Abschied von einer Lebensphase, ein Bedeutungsverlust als fruchtbare und begehrte Frau; Trauer vielleicht auch, wenn das Aufwachsen der eigenen Kinder in angespannteren Lebenssituationen stattfand und ihnen nicht dieses Maß an Aufmerksamkeit gegeben werden konnte.

Zudem schwingt in den stereotypen Bildern mit, dass Großmütter mit dem „eigenen" Leben (auch dem sexuellen Leben) abgeschlossen haben oder die eigenen Bedürfnisse hintenanstellen, um sich um ihre Enkelkinder zu kümmern. Denn Großmütter, so die Vorstellung, haben viel unverplante Zeit und somit immer Zeit für Enkelkind. „Richtige" Großmütter stehen zur Verfügung, wenn ihre Kinder ihre Hilfe bei der Enkelbetreuung benötigen. Das ist ein schwieriges Bild für jetzige Großmütter.

Berufstätige Großmütter hingegen signalisieren in ihrem Arbeitskontext, wenn sie dort ihre Großmutterschaft bekannt geben, dass sie alt sind und zur auslaufenden Berufsgeneration gehören. Schwer ist in den bisherigen Vorstellungen zusammenzubringen, dass eine Frau Karriereambitionen hat oder harte Verhandlungen

[176] Ebenda, S. 131

führt – und gleichzeitig eine liebevolle Großmutter ist. In den meisten Berufssettings gibt es zudem wenig Verständnis für Großmutter-Betreuungspflichten.

Die demografischen Veränderungen, besonders die inzwischen hohe Lebenserwartung, führen dazu, dass sich einige Großmütter als „Sandwichgeneration" erleben – ein historisch völlig neues Phänomen. Sie haben bereits ein oder mehrere Enkelkinder und gleichzeitig leben noch die eigenen Eltern, die häufig auch Betreuung oder Pflege benötigen. All diese Bereiche sind stark feminisiert, auch diese Reproduktionsarbeit wird im Familienverband von Frauen geleistet. Frauen, die in ihren 50er- oder 60er-Lebensjahren in eine solche Situation kommen, schultern eine enorme Mehrfach-belastung, geben eine Mehrfachleistung, und das in einem Alter, in dem die eigene Gesundheitssituation oft auch bereits Aufmerksamkeit fordert. Diese spezielle Situation von Frauen wird jedoch sehr selten medial benannt und thematisiert – solange Frauen funktionieren und diese Arbeit unsichtbar bleibt.

Omas dürfen und sollen sich in der Beziehung mit den Enkelkindern einbringen – sie haben aber keine Rechte und wenig Einflussmöglichkeiten. Wo die Kinder wohnen oder ob die Enkelkinder in den Ferien zu den Großeltern kommen, das entscheiden ihre Eltern. In Trennungs- oder Scheidungssituationen können Großeltern den Kontakt zu den Enkelkindern verlieren, denn Kinder oder Schwiegerkinder können den Kontakt zu den Großeltern fördern oder behindern oder sogar untersagen. Bei Scheidungen und Sorgerechtskonflikten ist meist die matrilineare Bindung besonders eng und stabil – für die Großmutter der väterlichen Seite ein Nachteil. Je kleiner die Enkelkinder, desto weniger ergibt sich die Möglichkeit von eigenständigen, elternunabhängigen Kontakten. Das kann sehr schmerzhaft für Großmütter sein, die ihr Enkelkind lieben und eine Beziehung aufgebaut haben, mit ihrem Enkelkind gefühlsmäßig mitschwingen und doch die Situation nicht lösen können.

7. Ein feministischer Blick auf die Großmutterschaft

1. „Du bist jetzt nur noch Oma, oder?" – diese Bemerkung bei einem Abendessen hat eine Freundin verstört. Sie ist in Pension, ja, sie hat 3 Enkel, die sie regelmäßig sieht und auch betreut und an denen sie sich erfreut, ja, – aber trotzdem: Reduziert zu werden auf die Oma-Rolle, das ist kränkend und empörend. **Wir sind so vieles mehr:** Beruflich oder nachberuflich engagiert und interessiert, Freundin, Partnerin und Geliebte, Aktivistin oder Gärtnerin, Reisende oder Schreibende, Denkende und Handelnde, Staats- oder Weltbürgerin, und noch so manches andere. Oma, ja, das auch. Und zwar gerne.

2. **Bauen wir auf den Stärken auf:** nämlich die matrilineare Netzwerkstruktur, die von matrilinearen Solidarleistungen getragene familiale Generationenbeziehung.

Großmütter unterstützen ihre Töchter (abgeschwächt auch Schwiegertöchter) in der Betreuung von Enkeln und ermöglichen so weibliche Berufstätigkeit und somit die ökonomische Eigenständigkeit der nächsten Generation von Frauen. Und zwar nicht nur in unserer Gegenwart und Geschichte, sondern weltumspannend. In der Sowjetunion habe ich die Babuschkas (Omas auf Russisch) beobachtet, die in den Warteschlangen vor den Geschäften anstanden und ihre Enkel in den Kinderwägen herumschoben – ein frühes Pensionsalter für Frauen, umfassende Berufstätigkeit der jungen Frauen, hohe Scheidungsraten und enge Wohnverhältnisse mit Mehrgenerationenfamilien gaben den Babuschkas die zentrale Rolle in der Haushaltsführung und bei der Betreuung der wenigen Enkel. In China sind die Wanderarbeiterinnen in die Industriestädte gezogen, Millionen Kinder werden in den Heimatdörfern von den Großeltern betreut, die Eltern können nur selten auf Besuch kommen. Philippinische Hausangestellte in der ganzen Welt und rumänische Pflegerinnen lassen ihre Kinder bei den Großeltern, während sie im westlichen Ausland arbeiten, um mit ihren Einkommen die Lebenschancen ihrer Kinder zu verbessern. Arbeitsmigration ist inzwischen weltweit mehrheitlich weiblich und viele dieser Frauen haben Kinder, die nicht bei ihnen wohnen, sondern bei den Großmüttern aufwachsen. Großmütter sind damit durch ihre selbstverständliche Versorgungsarbeit „Agentinnen des sozialen Wandels“ [177] und Unterstützerinnen weiblicher ökonomischer Eigenständigkeit.

3. Allerdings: **Diese Reproduktionsarbeit muss sichtbar gemacht und anerkannt werden** – sowohl familiär als auch gesellschaftlich. Die Corona-Phase hat gezeigt, dass junge Familien sowohl durch das Schließen der Schulen und Kindergärten als auch durch das Wegfallen der großelterlichen, besonders der großmütterlichen, Betreuungsarbeit enorm belastet waren. Großmütterliche Betreuung darf nicht gegen staatliche Kinderbetreuung ausgespielt werden und als selbstverständliche Norm verstanden werden.

4. **Holen wir die Großmutterschaft aus der rein biologisch bestimmten Beziehungsdefinition.** Biologische Großmutterschaft kann nicht gewählt und geplant werden. Soziale Großmutterschaft hingegen schon. Wahlenkel:innen oder Patenschaften können aktiv erschlossen werden, der Bedarf an verlässlichen unterstützenden, lebenserfahrenen älteren Personen ist groß. Gerade außerhalb von Familien mit ihren je eigenen auch eingespielten Mustern können Bedürfnisse und Interessen noch genauer und deutlicher geäußert und abgestimmt werden. Auch hier gilt jedoch: sichtbarmachen und anerkennen – sowohl im kleinen familiären als auch im großen gesamtgesellschaftlichen Setting.

[177] Herlyn, Ingrid et al., 1998

5. **Reframen wir die Bezeichnung „Oma" als moralische Autorität** – so wie es die „Omas gegen Rechts" (siehe Kapitel 3.4) tun. Wir können den Archetyp der „weisen alten Frau" erweitern: mit der Lebenserfahrung, dem weiteren Blick über Generationen, außerhalb der unmittelbaren Notwendigkeiten des Gegenwärtigen und seinen scheinbaren Selbstverständlichkeiten. Auch mit einem zukunftsgerichteten Aktivismus zu den großen Fragen, wie Frieden, Gesundheit oder Klima – denn „Omas" ist es nicht egal, wie die Enkel:innengeneration leben wird.

6. **Unterstützen wir die Vernetzung von Großmüttern.** Mütter bzw. Eltern haben inzwischen viele Angebote der Vernetzung und Unterstützungsangebote – Großeltern nicht, sie bleiben im familiären Kleinkosmos, sind gesellschaftlich nicht sichtbar und hörbar. Auch deshalb halten sich sowohl die Klischees der Großelternschaft als auch die stille Annahme, dass sie selbstverständlich Betreuungsanforderungen von Enkelkindern abpuffern. Hier können Frauenberatungsstellen ansetzen: Gerade weil Großmutterschaft subjektiv so positiv besetzt ist, können Gesprächsgruppen einen niederschwelligen, nicht vordergründig problemorientierten Austausch fördern - um dann auch über die Ambivalenzen, Überforderungen, einengenden Großmutterbilder oder politische Forderungen und Aktionen reden zu können.

Literatur:

Chvojka, Erhard (2003): Geschichte der Großelternrollen vom 16. bis 20. Jahrhundert. Wien: Böhlau

Eyre, Linda (2018): Grandmothering. The secrets to making a difference while having the time of your life. Familius LLC

Frimmel, Wolfgang/ Halla, Martin/ Schmidpeter, Bernhard/ Winter-Ebner, Rudolf (2017): Grandmother`s labor supply. IHS Economics Series. Working paper 336

Geerken, Silke (2022): Wir werden Großeltern. Das Handbuch für eine ganz besondere Beziehung. Dorling Kindersley Verlag: München

Von Grone, Christiane (2012): Das Großeltern-Handbuch. München: Gräfe und Unzer

Hammer, Eckhart (2017): Großvater sein. Stuttgart: Klett Cotta

Herlyn, Ingrid u.a. (1998): Großmutterschaft im weiblichen Lebenszusammenhang: eine Untersuchung zu familialen Generationenbeziehungen aus der Perspektive von Großmüttern. Pfaffenweiler: Centaurus-Verl.-Ges.

Höpflinger, Francois/ Hummel, Cornelia/ Hugentobler, Valerie (2006): Enkelkinder und ihre Großeltern. Intergenerationelle Beziehungen im Wandel. Zürich: Seismo Verlag

Mayer-Rönne, Gundi/ Manutscheri, Carina (2021): Oma werden, Oma sein. Der eigene Weg in ein gutes Miteinander mit Enkeln und Kindern. Beltz Verlag: Weinheim Basel

Nöstlinger, Christine (2006): ABC für Großmütter. Frankfurt a. M.: Fischer Kinder- und Jugendverlag

Richter, Ursula (1994): Was heißt hier Oma! Das Selbstverständnis der Großmütter heute. Stuttgart: Kreuz Verlag

Schönfeld, Sybil Gräfin (1996): Kinder brauchen Großmütter. München: Piper Verlag

Wernhart, Georg/ Kaindl, Markus/ Schipfer, Rudolf Karl/ Tazi-Preve, Mariam Irene (2008): Drei Generationen – eine Familie. Austauschbeziehungen zwischen den Generationen aus Sicht der Großeltern und das Altersbild der Politik. Innsbruck, Wien, Bozen: Studienverlag

6.5 Zur Rolle von (Groß)Tanten

Ruhestörung 2022, von Marion Breiter

1. Tanten in der familien-soziologischen Forschung

Tanten und Großtanten sind ebenso wie Nichten, Neffen, Onkel und Cousins oder Cousinen eine in der Sozialforschung weitgehend unbeachtete Spezies.

In vielen wissenschaftlichen Publikationen der letzten Jahrzehnte in den USA und Europa finden sich Verweise auf die geringe Bedeutung, die seltenen Kontakte und die Funktionslosigkeit der erweiterten Familie – allerdings ohne empirische Befunde. Wenig ist bekannt über die Bedeutung des familiären Netzwerks außerhalb der Kernfamilie, die Häufigkeit der Kontakte und ihre emotionalen Bindungen. Gerontologische Studien befassen sich vor allem mit Unterstützungsleistungen zwischen Eltern bzw. Großeltern und ihren Kindern bzw. Enkelkindern, die weitere Verwandtschaft wird auch dabei vernachlässigt.

Die deutsche Soziologin Nina Jacoby bringt einen Überblick über den Forschungsstand zum Thema „Verwandtschaft“[178]. Sie kritisiert die verengte traditionelle Fokussierung der Familiensoziologie auf die Kernfamilie, die den tatsächlich gelebten verwandtschaftlichen Beziehungen nicht gerecht wird.

Jacoby beschreibt wichtige Ergebnisse der wenigen Untersuchungen zum Thema „erweiterte Familie“:

- Die Beziehungen zu Nichten und Neffen stellen oft einen Ersatz für Kinder oder Enkelkinder dar. Vor allem ältere kinderlose Frauen haben häufigen Kontakt besonders mit ihren Nichten, insbesondere dann, wenn sie selbst verwitwet

[178] Jakoby, Nina, in: https://www.familienhandbuch.de/familie-leben/familienformen/grosseltern/entfernteverwandtediebedeutungvonnichtenneffen.php

sind. Nichten und Neffen werden in diesem Fall auch häufig als Begünstigte in ihrem Testament eingesetzt.

- Die Beziehung von älteren Menschen zu Nichten und Neffen ist umso intensiver, je näher sie wohnen, je stärker die emotionale Beziehung zum jeweiligen Geschwisterteil ist und je intensiver die familialen Interaktionen insgesamt sind.
- Besonders Tanten erweisen sich als wichtige Bezugspersonen – als Lehrerinnen und als Vorbilder in Bezug auf Einstellungen, Verhaltensweisen und Identität, vor allem wenn sie berufstätig sind. Sie werden auch als Kameradin und Ratgeberin bezeichnet, die durch Gespräche und Verständnis unterstützt.
- Wichtig ist die „third party-Perspektive", der Blick von außen auf die Kernfamilie der Nichten und Neffen. Das unterscheidet sie von der Elternrolle.
- Tanten können auch ein Ersatz für fehlende elterliche Beziehungen sein und werden oft als „zweite Mutter" charakterisiert.
- In Krisensituationen, z.B. in Phasen elterlicher Konflikte, können Tanten Halt geben.
- Tanten können auch als Mediatorinnen fungieren und als familiale Integrationsfiguren.

In einer eigenen Studie untersuchte Jacoby die Kontakthäufigkeiten mit verschiedenen Mitgliedern der erweiterten Familie. Dabei wurden die sozialen Kontakte – face-to-face, telefonisch, postalisch, per email – innerhalb von 4 Wochen analysiert. Etwa 40% der Befragten hatten in diesem Zeitraum zumindest einmal Kontakt mit ihren Verwandten. Geographische Nähe spielte dabei eine ebenso große Rolle wie die Qualität der geschwisterlichen Beziehung der Eltern.

Internationale Vergleiche[179] zeigen außerdem, dass auch „Kultur" und „ethnische Herkunft" einen Einfluss auf die Bedeutung von entfernten Verwandtschafts-beziehungen darstellen. So gibt es etwa in südeuropäischen Ländern häufigere Kontakte mit diesen Verwandten. Das kann durch einen höheren ökonomischen aber auch kulturellen und emotionalen Nutzen von Verwandtschaft ebenso wie durch höhere Erwartungen und normative Verpflichtungen erklärt werden.

Jacobys Fazit ist, dass Beziehungen von Tanten und Onkeln zu Nichten und Neffen wichtige Sozialbeziehungen darstellen, die viel zu wenig in die sozialwissenschaftliche Forschung einbezogen werden. Dabei steigt angesichts der demographischen

[179] Jacoby, Nina, in: https://www.familienhandbuch.de/imperia/md/content/stmas/familienhandbuch/jakoby-manuskripteuropa-endversion1.pdf

Entwicklung die Bedeutung des Zusammenhangs von Kinderlosigkeit und Unterstützungsleistungen der erweiterten Familie ebenso wie der Austausch von materiellen Gütern.

Hinzu kommt, dass durch Patchwork-Familien, enge Freundschaften, d.h. „Wahlfamilien", der Familienbegriff inzwischen eine Erweiterung erfährt, indem soziale anstelle von biologischen Verbindungen an Bedeutung gewinnen. Das ergibt eine Zunahme an „Freiwilligkeit" der familialen Beziehungen.

Zu ähnlichen Ergebnissen kommen auch amerikanische Forscherinnen. Die Journalistin Anna Jones etwa beschreibt US-amerikanische Forschung zur Rolle von Tanten unter dem Link: https://www.facebook.com/100044972526061/posts/450697343106013/

Patricia Sotirin, Professorin für Kommunikation in Michigan, kritisiert, dass es wenig positive Würdigung für Frauen gibt, die Tantenschaft anstelle von Mutterschaft wählen.[180]

Sotirin und Ellingson[181] schildern die Tanten-Nichten/Neffen-Beziehung als komplex und bedeutungsvoll, jedoch völlig unterschätzt. Sie machen aus dem Hauptwort „Aunt" das Zeitwort „Aunting". „Aunting" – „Betanten" (parallel zu „bemuttern") – ist demgemäß nicht an biologische Zusammenhänge gebunden, sondern ist eine Praxis, etwas, was viele Frauen tun – etwa als zweite Mütter, als Freundinnen oder Mentorinnen. Und sie üben damit einen wichtigen Einfluss auf das Leben ihrer Nichten und Neffen aus. Die Erforschung der vielfältigen Arten von „doing aunting" ist ein Zeichen für eine größere Re-Evaluierung weiblicher Rollen in der Gesellschaft. Hier geschieht langsam Veränderung, auch wenn Politik, Medien und Traditionen noch immer auf die Kernfamilie fokussieren.

Auch die Soziologinnen Vanessa May (Universität Manchester) und Kinneret Lahad (Universität Tel Aviv) stellen fest, dass die Rolle, die Tanten und Onkel in Gesellschaft und Familie spielen, in der Sozialforschung bisher kaum beachtet und daher auch nicht definiert wurde – im Gegensatz zu den strikten Rollenbildern und Erwartungen, die vor allem an Mütter gestellt werden. Tanten sind also frei, um ihre eigenen familiären Beziehungen und Verantwortungen zu definieren.

Inspiriert wurden May und Lahad durch die Aktivitäten von Melanie Notkin, Leiterin eines Marketing-Unternehmens. Sie bekam keine Kinder, aber ihre Neffen und Nichten wurden zu einem Zentrum ihres Lebens. Und sie beobachtete, dass es vielen ihrer Freundinnen und Kolleginnen ähnlich ging, die keine Kinder hatten, aber beruflich erfolgreich waren. Diese Frauen werden oft klischeehaft als kalte Karrieristinnen, Egomaninnen oder Partylöwinnen beschrieben.

---

[180] Ellingson, Laura /Sotirin, Patricia J., 2011

[181] ebenda

Als Marketing-Fachfrau erkannte Notkin das Business Potential dieser Erkenntnis. Sie setzte sich für eine Neubewertung der Tantenrolle ein und erfand das Acronym „Pank“: Professional Aunt No Kids. Sie fand, dies beschreibe gebildete, gut verdienende berufstätige Frauen, die sie kannte und die aufgrund verschiedener Umstände nicht Mutter werden wollten oder konnten, aber die Kinder ihrer Geschwister oder Freundinnen ins Herz schlossen und gerne bereit waren, auch Geld und Zeit für sie aufzuwenden.

Zunächst konzentrierte sich Notkin auf „Panks“ als Konsumentinnen, schrieb Bücher[182] und gründete eine Website[183] mit einem Forum für Tanten, mit pädagogischen Erkenntnissen, Neuigkeiten und Empfehlungen für Geschenke und Tipps für „Qualauntie time“ (quality time von Tanten) mit Kindern. Aber mit der Zeit wurde aus dem kommerziellen Ansatz eine Art Berufung, eine sinnvolle Aktivität. Denn sie realisierte, wie sehr das Empowerment der Rolle von Tanten-ohne-eigene-Kinder viele Frauen emotional berührte und ihr Selbstbewusstsein steigerte. Und dass die Tantenrolle immer wichtiger wird, je mehr Frauen ihr Leben ohne eigene Kinder führen. Sie nennt das auch „Otherhood“.

Schließlich initiierte Notkin 2008 in den USA den „Auntie’s Day“ – der 4. Sonntag im Juli, der inzwischen schon 13mal stattfand und an dem als erstem nationalen Feiertag Tantenschaft im Allgemeinen und Tanten im Besonderen gefeiert werden.

Frauen sind also im Begriff, ihre Rollen im Gefüge der Familie neu zu definieren und zu bewerten.

2. (Groß)Tanten heute

Oft sind bedeutsame Tanten kinderlose Frauen oder Witwen, oft sind sie berufstätig und oft gelten sie aus diesen Gründen als „Erbtanten“. Sie können aber auch wichtige Vorbilder, Ratgeberinnen und Mentorinnen sein.

Nicht immer sind sie blutsverwandt, sondern „angeheiratet“ oder Cousinen der Eltern. Manche sind gute Freundinnen der Mutter oder nicht blutsverwandte Patentanten, also eine Art von „Wahlverwandtschaft“. Die Bedeutung dieser Art von Tante wird vermutlich wachsen, wenn mehr Frauen kinderlos bleiben und diese Rolle für sie attraktiv ist bzw. wenn Ein-Kind-Familien zunehmen und es dadurch weniger biologische Tanten gibt.

Tanten spielen eine nicht zu unterschätzende Rolle im Familienverband oder im Freundeskreis. Sie gehören zur Familie und führen doch oft eine ganz andere Art von Leben als die eigene Kernfamilie.

---

[182] Notkin, Melanie, 2014

[183] http://savvyauntie.com/defaulthome.aspx

So beschreibt etwa Sophie Freud in ihrem Buch „Meine 3 Mütter und andere Leidenschaften“ die unterschiedliche Bedeutung ihrer 3 wichtigsten Identifikationsfiguren – die der Mutter für ihre Kindheit, die der Schwester ihrer Mutter für ihre Jugend und die der Schwester des Vaters für ihr Leben in älteren Jahren. Dabei zeigt sie die unterschiedlichen Bedürfnisse, die sie in verschiedenen Entwicklungsphasen an ihre Identifikationsfiguren richtete. Durch die Persönlichkeit und den Lebensweg der beiden Tanten (und anderer Frauen z.B. in Literatur, Film und Zeitgeschichte) lernte sie, was eine Frau sonst noch kann – außer Mutter und Ehefrau zu sein.

Besonders die Schwester der Mutter kann auch als Ersatzmutter einspringen. Berühmte Beispiele dafür sind in der Romanliteratur Tom Sawyer, der bei seiner Tante aufwächst, weil die Mutter gestorben ist oder in der Realität John Lennon, dessen Mutter zwar lebte und ihn in künstlerischer Hinsicht auch förderte, aber nicht für ihn sorgen konnte, weshalb ihn seine Tante großzog.

Zuschreibungen an Tanten:

- Exzentrisch und cool, oft außerhalb der Norm
- Dürfen verwöhnen wie Großmütter
- Haben aber auch Aspekte von Freundinnen, können Geheimnisse bewahren
- Ratgeberin, Lehrerin, Vorbild
- Mediatorin in Konfliktsituationen, die eine Außenperspektive in die Konflikte innerhalb der Kernfamilie einbringt
- Manchmal Zufluchtsort in Krisensituationen
- Ersatz für andere familiäre Beziehungen
- Mitunter auch abschreckendes Beispiel – egoistisch, unfreundlich, arm, undankbar

Beispiele für Tanten-Sprüche, die solche Zuschreibungen enthalten, finden sich zahlreich im Internet[184] :

- Eine weibliche Vertrauensperson – sie liebt die Kinder wie eine Mutter, behält Geheimnisse wie eine Schwester und teilt die schönen Momente wie eine beste Freundin.
- Ich muss nicht nein sagen – ich bin die coole Tante.
- Ich bin die verrückte Tante, vor der dich alle gewarnt haben.
- Mit dir liebe Tante lässt es sich immer gut chillen, ob beim Knobeln oder beim Grillen.
- Die Tante nimmt dich gern auf Reisen mit, bleibt sie doch selber dabei fit.

[184] Siehe: https://www.ecosia.org/images/?q=Tanten-Spr%C3%BCche# und https://sprueche-zum-verschenken.de/familiensprueche/sprueche-fuer-die-beste-tante/

- Meine Tante ist eine coole Frau, charmant, gewitzt und zudem schlau.
- Die Tante hilft bei mancher Lebenslage, verschönt dir schnell die bitteren Tage.

Kindergärtnerinnen wurden bis vor kurzem auch Tanten genannt und viele der Zuschreibungen treffen auch auf sie zu: Sie sind berufstätig, gelten als kreativ, kennen lustige und interessante Spiele, sind Lehrerinnen und Vermittlerinnen in Konflikten. Und sie spielen eine wichtige Rolle im Leben der Kinder. Aber die zuverlässige emotionale langfristige Zuwendung einer echten Tante können sie in der Regel nicht bieten.

3. Berühmte Tanten:

- Tante Augusta in Graham Greens Roman „Die Reisen mit meiner Tante" (Travels with my aunt, 1969): Sie ist der Prototyp der exzentrischen und anarchistischen, lebenslustigen und sinnlichen Tante.
- Tante Jolesch (Friedrich Torberg, 1975) – weise, erfahren und bodenständig, sie bringt die Dinge in prägnanten Sprüchen auf den Punkt.
- Miss Marple – eine unterschätzte scharfsinnige Frau. Sie erbittet öfters Unterstützung durch ihren Neffen in ihren kriminalistischen Recherchen, jedoch bringt sie ihm auch jedes Mal etwas bei. Agatha Christie hat ihr in zahlreichen Romanen ein Denkmal gesetzt.
- Unsere tollen Tanten (Klamauk-Filme der 1960er-Jahre): Diese Tanten (es sind verkleidete Männer) werden liebenswürdig, schrullig und kokett dargestellt.

4. Eigene Erfahrungen

Mit drei Großtanten hatte ich Kontakt, alle waren kinderlos und verwitwet: zwei Schwestern meiner mütterlichen Großmutter und eine Schwägerin meiner väterlichen Großmutter.

Ein Vorbild für mich war vor allem letztere – Tante Hansi. Sie war schon früh verwitwet, eine Migrantin aus der Slowakei, zuerst Köchin, dann Unternehmerin. Mit meiner Großmutter zusammen hat sie zuerst ein Gasthaus gekauft und 1929 wieder verkauft. Mit diesem Geld erstanden die beiden Frauen ein Kino in Wien, das sie später an meine Eltern vererbten. Tante Hansi kochte vor allem wunderbare Mehlspeisen, war großzügig, hatte ein heiteres Gemüt und war mit ihrem Leben zufrieden.

Aber auch Tante Alma war interessant, sie besaß mit ihrem Mann einen kleinen Betrieb und ein Haus in Salzburg. Auch einen Hund hatte sie, liebte elegante Kleidung und ging gerne aus. Später, als sie verwitwet war, ging sie meistens ins Café frühstücken. In der

Familie galt sie als verschwenderisch. Aber wenn wir sie besuchten, war sie immer gut aufgelegt und unterhaltsam.

Die dritte, Tante Maria, war auch Witwe und wohnte allein in einer kleinen Mietwohnung in Wien. Sie ist nie berufstätig gewesen und war das abschreckende Beispiel in unserer Familie – kleinlich, immer schlecht drauf und nicht wertschätzend.

So bekam ich Einblick in 3 Welten und viel Unterstützung vor allem von Tante Hansi. Sie war und ist mein Vorbild für die Art und Weise, wie ich selbst mit einer Großnichte und einem Großneffen und auch mit den 2 Töchtern einer Freundin in Verbindung bin.

5. Tanten in der Literatur

Diesen Einblick in verschiedene Welten und Lebensweisen betont auch Eva Kreissl in ihrem Buch: „Die Tante – eine Frau mit Eigenschaften".[185] Dabei bezieht sie sich vor allem auf Tanten in der Literatur und ihre Rolle in der erweiterten Familie.

Die Wohnung der Tante wird laut Kreissl in der Literatur oft als fantastische Utopie dargestellt, deren Bedeutung vor allem im Kontrast zur elterlichen Wohnung und Lebensweise steckt und so ein Ausbalancieren des Lebensweges ihrer Nichten und Neffen unterstützt.

Kreissl zeigt anhand zahlreicher Romane, dass die Tante vor allem in 3 Rollen beschrieben wird:

- als Ähnliche, die ebenso wie die Nichte andere Wünsche und Bedürfnisse hat als die Kernfamilie
- als Ersatz für die Mutter
- als Verbündete

Doris Lessings Roman „Die Liebesgeschichte der Jane Somers" (1986) ist ein Beispiel für die "Ähnliche". Nichte und Tante verbindet ihr Drang nach Unabhängigkeit und Selbständigkeit, darin wird die Nichte von der Tante bestärkt und entwickelt sich zu einer erfolgreichen und selbstbewussten Journalistin.

Eine der berühmtesten literarischen Tanten in der Rolle einer Ersatzmutter ist Tom Sawyers Tante Polly in Mark Twains Romanen. Sie hat den Schlingel und seinen Bruder nach dem Tod von deren Mutter, ihrer Schwester, aufgenommen. Immer wieder wird die große Liebe und auch die ethische Herausforderung beschrieben, die mit dieser Rolle einhergeht, und dass Tom sie ebenso liebt wie sie ihn, wenn er es ihr auch selten deutlich zeigt. Für ihn ist Tante Pollys Haus ganz selbstverständlich sein Zuhause.

---

[185] Kreissl, Eva, 1999

Tanten können aber auch als Ersatz und Symbol für alte Zeiten fungieren, als Wahrerin und Knüpferin familiärer Traditionen.

Oder als Typus, charakteristisch für eine bestimmte Zeit. So eine Figur nimmt Friedrich Torberg als Grundlage für seinen Roman „Die Tante Jolesch oder Der Untergang des Abendlandes in Anekdoten" (1975). Sie steht für Bodenständigkeit und Lebenserfahrung, ein Typus, der charakteristisch für Familien in der jüdischen Welt der Zwischenkriegszeit ist. Und eine symbolische Figur, deren „treffsichere, teils witzige, teils tiefgründige Aussprüche von der ganzen Verwandtschaft zitiert wurden. Tatsächlich: Die Schöpfung dieser "Aphorismen zur Lebensweisheit" fiel fast immer den Frauen zu."[186]

Die „Verbündete" ist in Kreissls Typologie eine gesellschaftliche Außenseiterin, die nicht voll in die Familie integriert ist, und sich aus dieser Position heraus mit Kindern verbündet. Als Beispiel dafür beschreibt sie Tante Teres in Ludwig Thomas Romanen. Er schildert sie in seinen Erinnerungen als eine exzentrische Person, die seine Leidenschaft fürs Schreiben und fürs Theater geweckt hat.

Oder Tante Vaninna, eine sanfte, gedemütigte Außenseiterin in der sizilianischen Familie der Autorin Lara Cardella, die jedoch Verständnis für die Nichte und ihren Widerstand gegen die patriarchale Familie und die vorgegebenen Frauenrollen hat und ihr dadurch den Rücken stärkt. Cardellas Buch „Ich wollte Hosen" hat eine autobiographische Basis.

In diesem Sinn ist sie auch eine Verbündete – ebenso wie beruflich erfolgreiche Tanten, die auch heute ihrer Nichte oder ihrem Neffen Rückhalt gegenüber Anforderungen einer konservativen Kernfamilie bieten können, wie etwa die Literaturprofessorin Kate Fansler in den Romanen von Amanda Cross[187].

6. Resumee

Die Tantenrolle beruht stärker auf Freiwilligkeit als die Rolle der Mutter oder der Großmutter, weil an sie in unserer Gesellschaft meist keine großen Erwartungen gestellt werden.

Dennoch können Tanten und Großtanten eine wichtige Rolle im Leben ihrer (Groß-) Nichten und Neffen spielen, sei es als Vorbild, als Verbündete, als Zuflucht oder als Ersatz für positive Beziehungen in deren Kernfamilie.

Diese Rolle sollte persönlich und auch öffentlich mehr bedacht und gewürdigt werden und auch Gegenstand von sozialwissenschaftlicher Forschung sowie Thema

---

[186] Torberg, Friedrich, 1975, S. 10

[187] Cross, Amanda, 2021

in Frauengruppen und Frauenberatungsstellen sein.

Fragen zur Reflexion:

- Welche Bedeutung hatten/haben Tanten und Großtanten in meinem Leben?
- Inwiefern waren sie wichtig für mich?
- Was habe ich von ihnen übernommen? Was habe ich bekommen?
- Was habe ich ihnen gegeben?
- Wie oft habe ich sie im Allgemeinen kontaktiert?
- Welche Rolle spiele ich selbst als Tante?
- Was gebe ich meinen Nichten, Neffen oder Patenkindern?
- Was bekomme ich von ihnen?
- Wie oft habe ich Kontakt zu meinen Nichten bzw. Neffen?

Literatur:

Cardella, Lara (1990): Ich wollte Hosen. Frankfurt: Verlag Fischer

Cross, Amanda (2021): Der James Joyce-Mord. Zürich: Verlag Dörlemann

Freud, Sophie (1988): Meine 3 Mütter und andere Leidenschaften. Berlin: Verlag Claassen

Greene, Graham (2016): Die Reisen mit meiner Tante. München: Verlag dtv

Ellingson, Laura / Sotirin, Patricia J. (2011): Aunting. Cultural Practices That Sustain Family and Community Life. E-book

Ellingson, Laura / Sotirin, Patricia J. (2013): Where the aunts are: Baylor University Press

Kreissl, Eva (1999): Die Tante. Eine Frau mit Eigenschaften. Untersuchung eines Phänomens. München: dtv Verlag

Jakoby, Nina: Entfernte Verwandte? Die Bedeutung von Nichten, Neffen, Onkeln und Tanten – Ein Überblick über den Forschungsstand. In: https://www.familienhandbuch.de/familie-leben/familienformen/grosseltern/entfernteverwandtediebedeutungvonnichtenneffen.php

Jakoby, Nina: Kontakte mit entfernten Verwandten – Ein europäischer Vergleich. In: https://www.familienhandbuch.de/imperia/md/content/stmas/familienhandbuch/jakoby-manuskripteuropa-endversion1.pdf

Lessing, Doris (1986): Die Liebesgeschichte der Jane Somers. Stuttgart: btb Verlag

März, Ursula (2019): Tante Martl. München: Verlag Piper

Notkin, Melanie (2011): Savvy Auntie. The ultimate guide for Cool Aunts, Great-Aunts, Godmothers, and All Women Who Love Kids. New York: Harper Collins Publishers

Notkin, Melanie (2014): Otherhood. Modern Women Finding a New Kind of Happiness. New York: Seal Press

Torberg, Friedrich (1975): Die Tante Jolesch oder Der Untergang des Abendlandes in Anekdoten. München: Verlag dtv

Twain, Mark: Tom Sawyers Abenteuer. Erstmals erschienen 1876

Internet:

The first community for cool aunts, great aunts, godmothers and all women who love kids: http://savvyauntie.com/defaulthome.aspx

Exkurs : Migrantinnen im Alter

Ruhestörung 2022, von Kerstin Witt-Löw

In diesem dritten Exkurs greifen wir exemplarisch ein Thema der Intersektionalität heraus: die Situation von älteren Migrantinnen. Denn die Lebenssituation von Seniorinnen wird auch noch von weiteren Faktoren beeinflusst, die jedoch häufig wenig Beachtung in genau dieser Kombination erhalten und bei denen noch dazu meist eine feministische Perspektive fehlt. Andere Themen der Intersektionalität betreffen etwa das Leben mit Behinderungen als Frau im Alter oder die Situation von queeren älteren Frauen.

1. Wer und „wie" sind die älteren Migrantinnen?

Ältere Migrantinnen sind eine Bevölkerungsgruppe, die im öffentlichen und fachlichen Diskurs kaum beachtet wird. In der Intersektionalität von Gender-, Alter(n)s- und Migrationsforschung werden sie zumeist übersehen oder in einer größeren Allgemeinheit subsumiert, ohne dass ihre spezielle Situation herausgearbeitet wird. Oft liegt der Fokus auf anderen Komponenten: In der Migrationsforschung etwa sind erwerbstätige migrantische Männer am meisten beforscht.

Ältere Migrantinnen sind also unsichtbar – noch unsichtbarer als ältere Frauen überhaupt. Wenn es Bilder gibt, so zeigen sie die Migrantinnen in kulturalisierender und stereotypisierender Weise, als abhängig und ohnmächtig. Stereotypen sind etwa die „einträchtige Gastarbeiterfamilie", dabei scheint die Versorgung von alten Migrantinnen im Kontext von Ethnie und Familie gesichert. Oder das andere Stereotyp, die „zerrüttete Migrantenfamilie", in der sich ältere Migrantinnen durch Kulturkonflikte und Modernisierungsprozesse der nachfolgenden Generation entfremdet haben und nun marginalisiert, wie aus der Zeit gefallen scheinen. Schnell kommen Vorstellungen einer alt wirkenden Frau mit Kopftuch und dunkler verhüllender Bekleidung, immer in einem Familienkontext, die fremd im Zielland wirkt und die Sprache kaum beherrscht. Wie bei allen Stereotypen stimmen Teile, sie reduzieren aber eine Komplexität und verhindern, dass das, was nicht in dieses Stereotyp passt, gesehen wird.

Ältere Frauen werden als passiv in die Migration folgend wahrgenommen, als im „unproduktiven" Haushalt tätig oder im unterbewerteten Dienstleistungssektor erwerbstätig. Als selbständig Handelnde werden sie kaum beschrieben. Weibliche Lebensläufe und Migrationsverläufe mit den jeweils individuellen Bewältigungsstrategien haben jedoch einen großen Einfluss darauf, wie mit den Herausforderungen des Alter(n)s umgegangen wird. In der Arbeit mit Migrantinnen gilt es daher, auf die in der Migration erworbenen Kompetenzen und Handlungsmuster der Lebensbewältigung aufzubauen.

Migrantinnen sollten als Individuen betrachtet werden, in der Heterogenität, die sich aus ihrer jeweils spezifischen Lebenssituation und Problemlage ergibt. Denn gerade ältere Migrantinnen sind eine sehr heterogene Gruppe mit unterschiedlichen Bedürfnissen und Lebensstilen. Was sie verbindet, sind die Erfahrungen der Migration, ihr Alter und spezielle Aspekte der weiblichen Lebenswege.

2. Demografie – Daten und Zahlen

Dazu einige Zahlen und Daten:

a. **Die Zahl der älteren Migrantinnen steigt.** Österreich ist ein Einwanderungsland und Personen, die im erwerbstätigen Alter nach Österreich gekommen sind, treten jetzt vermehrt in die nachberufliche Phase ein. 2022 wohnten in Österreich 193.800 (2021: 181.700)[188] Frauen mit Migrations-hintergrund im Alter von über 60 Jahren, davon sind 175.600 (2021: 161.100) Zuwanderinnen der ersten Generation. Damit sind die Frauen eine größere Bevölkerungsgruppe als Männer über 60 Jahren mit Migrationshintergrund 161.600 (2021: 147.900), davon 142.800 (2021: 130.300) Männer in der ersten Generation. In Wien haben 49,7% (2021: 48,7%) der mehr als 1,9 Millionen Einwohner:innen einen Migrationshintergrund. Ein Drittel der älteren Personen mit Migrationsgeschichte lebt in Wien[189], besonders die mehr als 40% der Zuwander:innen mit ex-jugoslawischem oder türkischem Migrationshintergrund.

b. Den **größten Anteil der älteren Migrant:innen** (über 60 Jahre) stellen mit 30,9% Personen jene aus den **neuen EU-Mitgliedsstaaten**, gefolgt aus dem **westlichen Europa** (EU-15) mit 29,8%. 24,5% stammen aus dem **ehemaligen Jugoslawien und der Türkei.**[190] Rund 2/3 dieser Migrant:innen besitzen die österreichische Staatsbürgerschaft.

c. Ältere Frauen **bleiben tendenziell im Zielland**, weil sich die Familie geografisch verschoben hat, aus finanziellen Gründen, weil sie das Gesundheitssystem schätzen, weil die wirtschaftlichen und politischen Verhältnisse im Herkunftsland schwierig sind oder weil sie im Zielland „heimisch" geworden sind.

---

188 Aktuelle Zahlen von Statistik Austria. https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung/migration-und-einbuergerung/migrationshintergrund. Die Zahlen in den Klammern sind Vergleichszahlen zu den Zahlen, die sich auf das Jahr 2021 beziehen, abgerufen im Mai 2022.

189 Fassmann, 2012, zit. in Nell, 2020, S. 44

190 ebenda, S.42

Im Fokus von Untersuchungen zur Migration stehen häufig die „klassischen Gastarbeiter", die mit speziellen Problemen aufgrund prekärer Verhältnisse konfrontiert sind. Eine Untersuchung des ÖIF[191] (2014) bezieht sich auf ältere Arbeitsmigrant:innen aus der Türkei. In dieser Migrant:innengruppe sind besonders häufig Frauen nicht erwerbstätig gewesen: 48% der Frauen über 64 Jahren mit türkischem Migrationshintergrund fielen in der Registerzählung 2011 in die Kategorie „Nicht-Erwerbspersonen" und haben daher keine eigenen Pensionsansprüche. Stärker als in der gesamten österreichischen Bevölkerung fällt auch die Diskrepanz zwischen Frauen und Männern im Familienstand und in der Lebensform aus: 53% der Frauen mit türkischem Migrationshintergrund über 64 Jahren sind verheiratet, 39% verwitwet – bei den Männern dieser Altersgruppe sind 87% verheiratet und 6% verwitwet. Viele dieser Frauen leben daher allein oder in anderen Nicht-Kernfamilien-Haushaltsformen. Pflegeleistungen zu Hause werden präferiert, Dienstleistungen und Angebote für ältere Menschen werden weniger gekannt und in Anspruch genommen. Hier kommt es also zu einem Zusammenwirken verschiedener Problembereiche. Im Zusammenwirken der Diskurse von Ethnie, Kultur, Geschlecht und Alter gilt die „ältere türkische Frau" als Prototyp des Fremden.

3. Kumulation von Benachteiligungen

Daten und Fakten weisen auf besondere Problembereiche hin, die sich aus einer Kombination von Benachteiligungen ergeben:

Ökonomisch: Erwerbsbiografien in prekären Arbeitsverhältnissen, wie sie für einen Teil der (Arbeits)Migrant:innen und besonders jener der Frauen typisch sind, führen zu geringen oder sogar unzureichenden Altersrenten. Damit sind diese Pensionistinnen auf Grundsicherung oder Ausgleichszulagen angewiesen. Statistisch gesehen sind gerade die alleinstehenden Frauen mit Migrationshintergrund im Verhältnis zur Gesamtbevölkerung am stärksten von Altersarmut betroffen (Zahlen aus Deutschland).[192] Der Soziologe Reinprecht bezieht sich 2006 auf die österreichische Situation: Damals waren 1/3 bis knapp die Hälfte der Migrant:innen im Alter akut armutsgefährdet.

Ökonomisches Kapital in Form von Erbe und Familienbesitz ist – im Gegensatz zu einem Teil der eingesessenen Bevölkerung – kaum vorhanden. Dazu kommt, dass oft die Familie im Herkunftsland finanziell unterstützt wird, bis ins eigene höhere Alter und damit eine eigene finanzielle Absicherung nur unzureichend erfolgt.

---

[191] Kirilova, Sofia, 2014, in: ÖIF Forschungsbericht

[192] Götz, Irene, 2019, S. 44

Gesundheitlich: Zwar sind Migrant:innen zunächst meist überdurchschnittlich gesund, denn es erfordert Kraft und Mut, sich den Herausforderungen der (freiwilligen) Migration zu stellen. Viele Jahre in beengten und manchmal ungesunden Wohnverhältnissen sowie gesundheitlich belastende Arbeitstätigkeiten (etwa in der Reinigung oder Pflege) resultieren jedoch in Gesundheitsbeeinträchtigungen. Studien (etwa vom Vienna Institute of Demography und dem Max Planck Institut in Deutschland), zeigen, dass die weitere Lebenserwartung von Pensionist:innen klar an die Klassenzugehörigkeit und vorherige Arbeitstätigkeit gekoppelt ist: 5 Jahre leben ehemalige Beamt:innen länger als Arbeiter:innen (wobei die Lebenserwartung von Frauen in allen Berufsbereichen um einiges höher ist als die der Männer).

Sozial: (Sprachliche) Barrieren im Umgang mit Behörden, Ämtern führen zu einem begrenzten Zugang zu Unterstützungsangeboten.

Zentral für eine erfolgreiche Aufnahme in das Aufnahmeland ist der Zugang zu kulturellen, sozialen, ökonomischen und sozioökonomischen Ressourcen.[193]

4. Exkurs Bourdieu

Der französische Soziologe Bourdieu[194] unterscheidet ökonomisches, soziales (Freunde, Familie) und kulturelles (Wissen, Bildung) Kapital. Dabei kann ein hohes soziales und kulturelles Kapital etwa ökonomische Engpässe abfedern (und die betreffende Person würde sich daher selbst nicht als „arm" bezeichnen). Das „Sozialkapital" beschreibt soziale Netzwerke und stellt eine wichtige Ressource dar. Es korreliert mit psychischer und mentaler Gesundheit und höherer Zufriedenheit. Untersuchungen zu Lebenslagen (wie auch Beratungen) sollten daher in der Analyse das Zusammenwirken dieser Bereiche im Blick behalten.

Bei vielen Migrantinnen überwiegen die Netzwerke zu Personen aus demselben Heimatland, diese stellen das „Sozialkapital" mit den positiven subjektiven Auswirkungen dar. Darüber hinausgehend sind jedoch auch Kontakte zu Personen aus dem Aufnahmeland wichtig für den Zugang zu Informationen und das Gefühl der Zugehörigkeit.

---

[193] Reinprecht, Christoph, 2006, S.117

[194] Bourdieu, Pierre, 1983

5. Typologie von Migrantinnen

Die deutsche Wissenschaftlerin Rita Paß[195], die für ihre qualitative Studie ältere Migrantinnen interviewte, unterscheidet drei Gruppen von Migrantinnen nach Zugehörigkeitsempfinden, individueller Soziallage, Sprachkenntnissen und Selbstkompetenzen:

- Transkulturelle Migrantinnen: selbstkompetente, sozial gut integrierte, finanziell relativ unabhängige Frauen
- Traditionell orientierte Frauen, die in geringem Maße in das gesellschaftliche Leben der Aufnahmegesellschaft integriert sind, dafür aber eine Sicherheit in der Gültigkeit traditioneller Lebens- und Versorgungsmodelle erleben
- Verunsicherte Migrantinnen, ohne ausreichende eigene soziale Absicherung in erodierenden Familienverhältnissen, mit unzureichenden Sprach- und Handlungskompetenzen im Aufnahmeland und verunsichertem Zugehörigkeitsempfinden.

Gemeinsam ist den interviewten Frauen, dass fast alle den Wunsch nach einem möglichst langen selbständigen Wohnen haben (damit unterscheiden sie sich nicht von der Mehrheitsbevölkerung), und sie nicht, wie es einem Stereotyp entspricht, das Wohnen in einem Mehrgenerationenhaushalt bevorzugen. Das kann sein, weil die Freiheiten eines individuellen Lebensstils geschätzt werden oder aber weil sie im Leben der Kinder nicht belastend und störend sein möchten. Unbeeinflusst vom Wunsch nach Selbständigkeit werden bei allen Frauen eine hohe Familienorientierung und eine enge Verbundenheit mit der Kernfamilie deutlich.

6. Migration und Zugehörigkeit – Bleiben, Gehen, Pendeln

Verschiedene Gründe haben zur Migration geführt. Meist war sie jedoch verbunden mit der Hoffnung auf eine bessere Zukunft, für sich selbst oder die Kinder. Einigen Migrant:innen hat die Migration zu sozialem Aufstieg verholfen (Arbeitsmigration, Gastarbeiter), für andere war sie mit sozialem Abstieg verbunden (etwa bei Flucht). Oder es war, auch dies ist eine häufige Mischform, zwar die Berufstätigkeit nicht im Bereich der eigenen Qualifikation möglich (Stichwort Dequalifizierung), aber die eigene Arbeit beziehungsweise die gesamtfamiliäre Situation war ökonomisch trotzdem lukrativer als ein Verbleiben im Heimatland. Wenn man Migrantinnen im Alter verstehen möchte, so Paß, dann müsse man sich auch die Gründe der Migration anschauen. Bei Frauen gibt es oft eine verkürzte Fokussierung auf Heiratsmigration und Migration mit dem und wegen des Ehemanns. Dabei migrieren viele Frauen

[195] Paß, Rita, 2006

eigenständig, mit einer oft kombinierten Motivationslage: ökonomische Überlegungen, aber auch der Wunsch nach Abenteuer und Selbstverwirklichungsmöglichkeiten – in der Studie von Paß äußern die interviewten Frauen mehrheitlich eine grundsätzlich positive Einstellung zum Migrationsprojekt.

Als Fehlglaube stellt sich heraus, dass Migrantinnen im Alter in ihre „Heimat" zurückkehren – es gibt auch keine statistischen Daten dazu, weil diese Remigration schwer zu erfassen ist. Aber stark vertreten sind „**Transmigrant:innen**", die zwischen Herkunftsland und Zielland pendeln und sich neue soziale Felder erschließen. Sie besitzen mehrfache Beziehungen über nationalstaatliche Grenzen hinweg. Die Mobilität hat zugenommen und zusätzliche Möglichkeiten durch Informations- und Kommunikationstechnologie führen zu einem dichteren Netzwerke zwischen Emigrant:innen und Angehörigen in Heimatland, einer beidseitigen Verwurzelung und permanenter Mobilität. Die so entstandenen hybriden oder dualen Zugehörigkeiten entsprechen der Lebensrealität vieler Migrant:innen[196], sie sind entgegen von Annahmen kein Elitenkonzept. Zu den Entwicklungen des Zugehörigkeitsgefühls gibt es verschiedenen Aussagen: Laut der Untersuchung des Soziologen Aschauer nimmt die emotionale Verbundenheit mit Österreich oder beiden Ländern mit zunehmendem Alter stark zu, während die Verbundenheit zum Heimatland abnimmt. Reinprecht ortet nach der Pensionierung die Zunahme einer herkunftsorientierten Zugehörigkeit. Dabei bleibt die Doppelzugehörigkeit normale Realität und wird als positive Bereicherung wahrgenommen und nicht als Identitätsproblem. Gerade in der nachberuflichen Phase mit einer aktiven Gestaltung des Alters bietet es sich, bei entsprechenden Ressourcen, an, die Möglichkeit der Pendelmobilität verstärkt aufzunehmen und als Bereicherung zu erleben – dies gilt vor allem für die Migrantinnen, die Paß der ersten Kategorie der transkulturellen Migrantinnen zuordnet. Das Zugehörigkeitsgefühl ist nicht statisch, sondern wird permanent sozial ausverhandelt. Duale oder Doppelidentitäten sind auch hilfreich, um mit Widersprüchen, die sich aus beiden Kulturen ergeben, umzugehen.

Bei kleinen Pensionen gilt der Anspruch auf eine Ausgleichzulage nur bei einem rechtmäßigen Aufenthalt im Inland, mit der Vorschrift, weniger als 8 Wochen im Jahr im Ausland zu verbringen. Dies unterstützt die Pendelmigration gerade von älteren Frauen.

Dennoch bleibt es für einige ein Spannungsfeld: Zurückgehen oder Bleiben. Familiale Bindungen (besonders zu den Kindern) sind für Migrantinnen, die an Rückkehr denken, gegenüber kulturell-ethnischen Bindungen gewichtiger.[197]

Reinprecht stellt die These auf, dass für ältere MigrantInnen der Übergang in die nachberufliche Phase einen Kulminationspunkt von komplexer Unsicherheit darstellt. Tendenziell erfolgt ein Rückzug in die eigene ethnische Gruppe mit gemeinsamen

---

[196] Aschauer, Wolfgang et al., 2019, S. 266

[197] Paß, S. 339

Traditionen und einer gemeinsamen Sprache. Im Alter von 60 Jahren erfolgt oft eine Bilanzierung des Lebens, mit biografischen Reflexionen (auch der Migration) und Fragen nach der Sinnhaftigkeit für die Zukunft. Das subjektive Gefühl, die Migrationsziele erreicht zu haben, spielt eine große Rolle im Zufriedenheitsempfinden im Alter. Dazu gehören ökonomische, zukunftsbezogene (Kinder haben eine bessere Zukunft), herkunftsbezogene (im Herkunftsland unterstützen, etwas erwerben) und Selbstverwirklichungsziele (interessantes Leben).

7. Remigrantinnen und Migrantinnen im Alter

Eine weitere Gruppe mit migrantischen Erfahrungen sind die Remigrantinnen: Österreicherinnen, die nach einem (Berufs)Leben im Ausland in der Pension nach Österreich zurückkehren. Während die Migrantinnen im Zielland übermäßig problematisiert beschrieben werden, ist über die besondere Situation der Remigrantinnen wenig bekannt. Rückkehr und die Wiedereingliederung in die österreichische Normalität werden nicht als Problemlage erkannt, ist es doch eine (meist) freiwillige Entscheidung der Heimkehr. Die Schwierigkeiten der Remigration werden jedoch unterschätzt. Auch hier ist das Konzept der dualen oder hybriden Zugehörigkeiten hilfreich, damit die Erfahrungen der oft langen Jahre der Migration positiv integriert werden können.

Eine kleine Gruppe stellen die Frauen dar, die sich entschließen, ihr Alter oder einen Teil davon (die Zeit der Freiheit von beruflichen Verpflichtungen bei gleichzeitig guter Gesundheit) ganz oder teilweise im Ausland zu leben. Motive können das Klima sein, geringere Lebenshaltungskosten oder persönliche Beziehungen. Hier ist die Motivation zur (Pendel-)Migration eine freiwillige und positiv besetzte Zukunftserwartung. Erkenntnisse der Migrationsforschung können auch hier hilfreich sein, wenn es um Anpassung und Integration geht, um die Bildung von sozialen Netzwerken und die Ausbildung einer dualen Zugehörigkeitsorientierung.

8. Ressourcen und Potentiale

Sowohl das Alter als auch eine Migration bergen viele Potentiale. Für beide Bereiche (insbesondere in der Kombination) gilt, den Blick weg vom Defizitären und der Problemorientierung hin auf die Ressourcen und Potentiale zu richten, also von einem Opfer- zu einem Selbsthilfeansatz. Jetzige ältere Migrantinnen sind Pionierinnen. Altersbilder, die im Herkunftsland vor der Migration galten oder immer noch gelten, müssen an die Gegebenheiten im Zielland adaptiert werden, eine eigene Rolle muss gefunden und gestaltet werden.

Dazu sind etwa diese Fragen hilfreich: Welche Ressourcen wurden im Laufe des Lebens angeeignet? Wo wurde Resilienz entwickelt, also die positive Anpassung oder Entwicklung angesichts widriger Lebensumstände?

Mögliche Ressourcen können sein:

- Die Potentiale der ersten Migrationsgeneration mit Zielorientierung, Anpassungsbereitschaft und Leidensfähigkeit
- Migration als „Kapital" – Ausbildung dualer Zugehörigkeiten mit Sprach- und Kulturkompetenzen
- Profitieren vom Leben in einer liberalen Gesellschaft: etwa mit dem Scheidungsrecht und Unterstützungsstruktur bei Trennungen oder Gewalt, erweiterte Lebensgestaltungsmöglichkeiten
- Innerethnische, auch transnationale Netzwerke
- Strategien des Wirtschaftens mit Mangel: Do it yourself – Reparieren, Handarbeiten, Kochen, Vorratswirtschaft
- Familismus – gemeinsames Wirtschaften und Zusammenhalten in der Familie, kann gegen Vereinsamung und Schutz vor Armut helfen. Großes Solidaritätsgefühl zwischen Generationen

In der Familienorientierung liegen aber auch Spannungsfelder:

- Familiäre Abhängigkeiten vs. Wunsch nach Selbstbestimmung
- Selbst zum Aufstieg der Kinder beigetragen (finanziell, zeitlich, z.B. Betreuung der Enkelkinder…) vs. selbst nicht versorgt werden (wenn familiäre Solidarerwartungen nicht erfüllt werden).

9. Hohes Alter und Pflegebedürftigkeit

In der Alter(n)sforschung werden „junge Alte" (etwa zwischen 60-80 Jahren) und Hochaltrige (ab 80 Jahren) nach Lebensthemen, Möglichkeiten und Bedürfnissen unterschieden. Liegt in der Phase der „jungen Alten" im Alternsdiskurs der Fokus auf den Möglichkeiten und auf einer selbstbestimmten sinnhaften Gestaltung, so dreht sich bei den Hochaltrigen der Diskurs um gesundheitliche Einschränkungen und Fragen der Unterstützung und Pflege.

Laut Paß besteht bei Migrantinnen der Wunsch nach familieninterner Pflege, gleichzeitig werden die Generationenverhältnisse brüchiger – ganz wie auch in der Gesamtbevölkerung. Es existieren wenig Visionen über Betreuungsformen. Die konkreten Kenntnisse über die Differenziertheit des Angebots in der Versorgung sind gering, es herrschen medial und verbal vermittelte (negative) Bilder von stationären

Alten- und Pflegeeinrichtungen. Dabei wird das sozialstaatliche Unterstützungssystem mit medizinischer Versorgung geschätzt.

Paß unterscheidet nach ihrer Typologie auch einen unterschiedlichen Zugang zur Gestaltung des hohen Alters:

- Transkulturell orientierte Frauen haben eine eigene ökonomische Basis und verfügen im Bedarfsfall über die Sprach- und Handlungskompetenzen für die Inanspruchnahme bestehender Angebote der Altenhilfe.
- Traditionell orientierte Frauen erleben sich als eingebunden in die eigene ethnische Gruppe und gehen von der Gültigkeit der Generationsverpflichtungen aus. Hilfe- und Unterstützungsangebote der Altenhilfe kommen für sie (noch) nicht in Frage – müssten aber eventuell kurzfristig erschlossen werden.
- Am schwierigsten erscheint die Situation von Migrantinnen, die einerseits keine für die eigene Absicherung ausreichende Erwerbsbiografie haben und andererseits in belasteten Familienverhältnissen leben. Dies führt zu der im Punkt 3 beschriebenen Kumulation der Benachteiligungen, ökonomisch, sozial und gesundheitlich. Diese Frauen benötigen Begleitung, Unterstützung und Aufmunterung.

In der Altenhilfe ist auf diese unterschiedlichen Bedürfnislagen einzugehen. Transkulturelle Migrantinnen erschließen sich selbst eine passende Unterstützung und lehnen ethnische Angebote ab. Ambulante Pflege- und Versorgungsangebote im häuslichen Umfeld scheinen für traditionell orientierte Frauen eine Ergänzung zu familiären Betreuungsformen, dazu Informationen und Unterstützung der pflegenden Angehörigen. Ethnisch orientierte Wohngruppen könnten eine Alternative sein. Die Migrantinnen in prekären Situationen benötigen einen Zugang zu den Angeboten der Regelversorgung, mit Unterstützung eines ethnischen Milieus oder mit muttersprachlichen Fachkräften.

Die stationäre Altenhilfe hat sich bisher noch kaum auf Migrantinnen eingestellt.

10. Was ist zu tun? Forderungen und Perspektiven

Was wären also Ansätze unter Berücksichtigung der Lebenssituation von Migrantinnen:

- Temporäre Wohnformen für ältere Migrantinnen, die dem Wunsch nach Pendeln entgegenkommen
- Die Ent-Kopplung von Transferleistungen an den Aufenthalt im Gastland, um der doppelten Lebensorientierung gerecht zu werden

- Gut ausgestattete kultursensible bedarfsorientierte Alten- und Pflegeeinrichtungen (Ernährung, Eingebundensein, Sprache, Religion, Nähe-Distanz), die die Biografie der jeweiligen Frau wertschätzen
- Die Situation von Migrantinnen muss in die Gestaltung von Senior:innenpolitik einfließen.

Ansätze und Anwendungen in der Beratungsarbeit:

- Beratung für ältere Migrantinnen: über Unterstützungsangebote, Wohnen, Ämterumgang, kostengünstige Kultur- und Bildungsangebote, Gesundheitsfragen und Beantragungen (viel Behördenumgang), auch über das Leben mit wenig Geld. Am besten mit einer zentralen Anlaufstelle (case management). Problem: Sprache und Verständigung
- Kultursensibler Zugang, muttersprachliche Unterstützung
- Transnationale hybride duale Zugehörigkeiten anerkennen statt ethnischer Einordnung. Ausloten, in welchen Bereichen welche Interpretation und Lebensweise gewählt wird
- Ressourcen- statt problemorientierter Zugang:
    - Reflexion der eigenen Biografie: prägende Erfahrungen und Erlebnisse (Flucht, Diskriminierungen, positive Erlebnisse und Begegnungen mit Personen und der Aufnahmegesellschaft). Im Alter z.B. Verschiebung von materiellen zu postmateriellen Werten, innere Bereicherung durch transnationale Migrationsbezüge
    - Erhebung der sozialen und personellen Ressourcen: Familie, Freundschaftskontakte und außerfamiliäre Anerkennung, prägende Schlüsselfigur
    - Erhebung der strukturellen und ökonomischen Ressourcen: Lebensstandard – im Vergleich zu Herkunftsland, zur Ausgangslage, als Ernte der eigenen Arbeit, Möglichkeiten für Kinder (sozialer Aufstieg)
    - Erhebung der kognitiven und emotionalen Ressourcen: Glaube/Religion, Bedeutung des eigenen Beitrags für Gesellschaft, Bewusstsein eigener Erfolge (was man schon geschafft hat), Umgang mit „Schicksal“ als Herausforderung, erweitertes Verständnis für verschiedene Kulturen, Interesse am Aufnahmeland (gesellschaftliche Partizipation und Engagement), Bildung und Weiterbildung (Sprache gelernt), Netzwerke

Die Beratungsarbeit mit Migrantinnen unterscheidet sich dabei nicht von einer professionellen (feministischen) Beratungsarbeit: Es geht um Stärkung, Wertschätzung, Anerkennung und die Unterstützung bei konkreten Problemlagen – unter Berücksichtigung der gesellschaftlichen Machtverhältnisse und der individuellen Heterogenität.

Literatur:

Aschauer, Wolfgang et al. (Hg.) (2019).: Zur Lebenssituation von Migrantinnen und Migranten in Österreich. Ergebnisse einer Umfrage unter Zugewanderten. Wiesbaden: Springer VS

Bourdieu,Pierre (1983): Ökonomisches Kapitel, kulturelles Kapitel, soziales Kapital. In: Kreckel, Reinhard (Hg.): Soziale Welt. Sonderband 2. Soziale Ungleichheiten. Göttinger: Verlag Otto Schwartz&Co. 183-198

Götz, Irene (2019): Kein Ruhestand. Wie Frauen mit Altersarmut umgehen. München: Verlag Antje Kunstmann

Luy, Marc (2016): Die ungleiche Verteilung von Lebensjahren. Wie Beruf, Geld und Bildung die Lebenserwartung beeinflussen. In: Demografische Forschung Jahrgang 13/2. Quartal

Nell, Josepha (2020): Migrationserfahrung als Ressource. Biografische Selbstdarstellung älterer MigrantInnen in Wien. Weinheim, Basel: Beltz Juventa

Kirilova, Sofia (2014), in: ÖIF (Österreichischer Integrationsfonds) Forschungsbericht: Ältere Arbeitsmigrant/innen aus der Türkei

Paß, Rita (2006): Alter(n)svorstellungen älterer Migrantinnen. Eine explorative Studie über deren biografische Lebensentwürfe. Hamburg: Verlag Dr. Kovac

Reinprecht, Christoph (2006): Nach der Gastarbeit. Prekäres Altern in der Einwanderungsgesellschaft. Bern: Verlag Hans Huber

Statistik Austria. https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung/migration-und-einbuergerung/migrationshintergrund

Epilog: Umsetzung von Impulsen aus den „Ruhestörung?!“-Seminaren

Ziel unserer Ruhestörung-Seminare war es, Frauenberatungsstellen Anregungen für die Entwicklung und Durchführung eigener Angebote für die Zielgruppe der Frauen in der nachberuflichen Phase zu geben. Viele Teilnehmerinnen nahmen Ideen aus den Workshops mit und berichteten in den folgenden Jahren, was sie in welcher Form in den Beratungsstellen umsetzen konnten. Exemplarisch und als positives Beispiel folgt hier der Bericht von Claudia Parrer, die bereits nach dem ersten Seminar 2014 in der Wiener Frauenberatungsstelle „Frauen* beraten Frauen*“ ein vielseitiges neues Angebot für ältere Frauen auf die Füße stellte:

AUFSTAND STATT RUHESTAND!

Vergnügt - informiert - vernetzt - widerständig

Eine Veranstaltungsreihe für Frauen vor und in der Pension zum Thema Älterwerden, durchgeführt von der Frauenberatungsstellen Frauen* beraten Frauen* in Wien, geleitet von Claudia Parrer und Karin Macke, im Zeitraum 2015 bis 2023

1. Bericht von Claudia Parrer

Geleitet von meinem steigenden Interesse am Älter werden als Frau in unserer Gesellschaft, inspiriert durch die Multiplikatorinnen-Fortbildung „Ruhestörung?!“ von Marion Breiter und Kerstin Witt-Löw, plante ich eine Veranstaltungsreihe für Frauen vor und in der Pension zu relevanten Themen, die diesen Lebensabschnitt betreffen.

Dafür konnte ich meine Kollegin Karin Macke gewinnen. Im gemeinsamen Ideendialog bereiteten wir kurz und effizient die Workshops vor und moderierten sie. Bei jedem Workshop brachte ich einen Impulsvortrag mit vielen Informationen ein, wir sammelten Erwartungen, regten Kleingruppenarbeit an und boten einen Rahmen für den Austausch der Teilnehmerinnen, der immer genutzt und mit Diskussionen und weiterführenden Fragen gefüllt wurde. Im Anschluss daran konnten die Teilnehmerinnen noch Unterlagen, gut ausgestattet mit Artikeln, Studien, links und Adressen zum eigenen weiteren Recherchieren, mitnehmen.

Durch verschiedene „Expertinnen des eigenen Lebens“, die wir einluden, über sich und ihre Tätigkeiten, ihren Wohnort, ihre Reisen, ihr geplantes Wohnprojekt…, zu erzählen, gestalteten wir die Workshops sehr abwechslungsreich. Auch gemeinsames

probeweises Chorsingen, Gruppen-Tanz und vorbeugende Übungen gegen Osteoporose belebten unseren Gruppenraum.

Einige Themen erwiesen sich als sehr beliebt, wie z.B. „Reisen mit wenig Geld", einige wurden aktiv nachgefragt und vorgeschlagen. So wiederholten wir z.B. die „Alternativen Wohnformen", in denen wir auch immer wieder andere Wohnprojekte vorstellten oder den Vortrag „Kreativ die Pension gestalten", der sich ebenfalls als sehr anregend erwies. Aber auch die Themen, die sich juristisch mit der Endlichkeit beschäftigten, waren gefragt, wie z.B. Patientinnenverfügung, Vorsorgevollmacht und Erbrecht.

Da es mir ein Anliegen war, dem Vergnüglichen mehr Platz zu geben, suchte ich zum jeweiligen Thema passende Filme aus, die in Filmcafés und an Filmabenden gezeigt wurden. Auch diese Angebote waren gut besucht und nach dem Film gab es moderierten angeregten und kritischen Austausch. Im feinen und kleineren Rahmen wurde z.B. engagiert über die eigene Lust nach dem Film „Die Lust der Frauen" (Gabi Schweiger) gesprochen oder auch begeistert und nachdenklich über den Film „Female Pleasure" (Barbara Miller) diskutiert.

2016 führten meine Kolleginnen Karin Macke und Bettina Zehetner an 4 Abenden eine Gesprächsrunde für aufmüpfige Frauen 50+ durch, um gemeinsam über gutes Leben nachzudenken.

2019 erhielten wir die Auszeichnung als „Good Practice-Modell in der Senior:innen-bildung" des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz für unsere Veranstaltungsreihe. Wir freuten uns sehr über diese Anerkennung.

2. Fragen an Claudia Parrer

Von der Planung zur Umsetzung: Wie lange hat es gedauert? Was war wichtig? Welche Unterstützung gab es in der Frauenberatungsstelle?

Im Mai 2014 war die erste Fortbildung von „Ruhestörung?!". Unsere erste Veranstaltung von „Aufstand statt Ruhestand" zum Thema „Reisen mit wenig Geld" und der Film „Best Exotic Marigold Hotel" fanden dann im Herbst 2015 statt. Die Entschlussfassung, Vorbereitung, Kolleginnensuche, Raumorganisation, Gestaltung und Werbung dauerten also ca. 1 Jahr.

Wichtig war für mich, zumindest eine Partnerin zum Brainstormen und zur gemeinsamen Durchführung zu haben. Karin Macke und ich ergänzten uns gut und es machte mehr Spaß zu zweit, die Arbeit konnte bis zu einem gewissen Grad aufgeteilt werden.

Im Team selbst gab es zunächst eher mäßiges Interesse, das Thema inhaltlich zu diskutieren. Es wurde aber begrüßt, dass wir ein neues Angebot für ältere Frauen starten, sodass das Programm der Beratungsstelle erweitert werden konnte.

Die ersten 2 Workshops wurden regelrecht gestürmt. Jeweils 27 Frauen sprengten fast den Raum, beflügelten uns aber sehr bei der weiteren Durchführung.

Der Bedarf war erwiesenermaßen hoch und das sollte sich die nächsten Jahre nicht ändern.

Als sich herausstellte, dass die Veranstaltungen großen Zulauf und wir regelmäßig viele Teilnehmerinnen hatten, wuchs die Wertschätzung im Team am Inhalt und in Bezug auf die Zahlen für die Statistik.

Wie häufig haben die Veranstaltungen stattgefunden? Wie viele Personen sind durchschnittlich gekommen?

Je nach unserer sonstigen Arbeitsauslastung gab es 3–5 Veranstaltungen (Workshops und Filme) pro Jahr und 2x pro Jahr die Aussendung des Angebots per Post und per email. Außerdem gestaltete ich Werbeplakate in Din A4 und hängte sie in den 2 Beratungsstellen aus.

In meiner Statistik von 2015-2019 (danach änderten sich mit der Pandemie alle Bedingungen) kamen im Durchschnitt 16 Teilnehmerinnen pro Veranstaltung.

Die Veranstaltungen wurden zu einem kleinen Teil von denselben Frauen besucht, ansonsten kamen immer wieder andere Frauen. Der Einzugsbereich reichte vom Burgenland bis ins Waldviertel.

Was waren deine Highlights aus der Veranstaltungsreihe?

Ein Highlight war für mich das Round-table-Gespräch zu „Kreativ die Pension gestalten" mit Nora Aschacher und Renate Frotzler-Dittrich, das wir tatsächlich an unserem einzigen runden Tisch durchführten. Die Teilnehmerinnen hatten viele Fragen und diskutierten sehr angeregt. Ergänzend dazu beschrieb Nora Aschacher in einem schriftlichen Interview noch sehr pointiert und präzise, wie sie den Übergang in die Pension erlebt hatte. Dieses Interview veröffentlichten wir im Programm unserer Beratungsstelle.

Aber Highlights waren auch die Workshops zu Reisen mit wenig Geld, als ich Granny-Aupairs mit einem Kurzfilm vorstellte und viele erstaunt waren über diese Möglichkeit. Einige Frauen brachten ihre eigenen Reiseerfahrungen in die Diskussion ein. Ich erinnere die Erzählung einer Frau, die mit Frachtern über den Ozean mitfuhr, um Kosten zu sparen, oder die Beschreibungen von Fahrradreisen auf anderen Kontinenten.

Der Bericht einer Seniorin, die im Pensionist:innenheim begonnen hatte, Bücher zu schreiben oder einer anderen Frau, die Teil einer Theatergruppe für Senior:innen war, aber auch gemeinsames Singen und Tanzen in einem Workshop zählten für mich zu den Highlights.

Besonders anschaulich und anregend waren auch die Erfahrungen der eingeladenen Referentinnen (meistens Bekannte von mir), die in Wohnprojekten lebten. Spontan und zu unserer Freude gesellte sich damals auch eine Vertreterin des Vereins „Wohnbuddy" zu uns und erzählte von ihrem Angebot.

Alles in allem schätzte ich die Lebendigkeit der Auseinandersetzung in diesen Workshops sehr.

Haben Teilnehmerinnen etwas umsetzen können?

Es gab Workshops zum Thema Reisen, wo für uns ersichtlich einige Teilnehmerinnen Telefonnummern austauschten, um sich im Anschluss zu treffen. Einigen Frauen bin ich in Wohnprojekten wieder begegnet, die wir vorgestellt hatten. Manche suchten auch nach den Workshops noch Einzelberatung zum Thema auf – oder auch dann, wenn sie einen Workshop versäumt hatten.

Wie ist die Veranstaltungsreihe beworben worden? Welche Kanäle waren besonders erfolgreich?

Die Bewerbung durch unsere schriftliche und digitale Aussendung an eine große Anzahl von ehemaligen Klientinnen und an Interessierte war sicher der erfolgreichste Weg.

Aber ich hatte auch Kontakt mit der Caritas Stadtteilarbeit (die uns bat, auch ihre Wohnprojekte vorzustellen), mit der Senior:nnenabteilung der Stadt Wien, um Informationen zu unseren Veranstaltungen weiterzuleiten, sowie mehrmals eine Einschaltung in der „Stadtspionin".

Wer hat es finanziert?

Wir boten die Workshops im Rahmen unserer Arbeitszeit an und baten die Teilnehmerinnen um Spenden/Kostenbeiträge, u.a. auch für die Skripten.

Gab es Probleme? Wie seid ihr damit umgegangen?

Das waren vor allem strukturelle Probleme: Die technische Durchführung beim Zeigen der Filme blieb lange ein Geduld- und Zufalls-Spiel, da Beamer und Laptop veraltet

waren und es zu wenig Geld gab für neue Geräte. Erst in den letzten Jahren konnten wir endlich die Technik erneuern und dadurch auch unsere Nerven schonen, da ab dann die Filmvorführung immer einwandfrei klappte.

Zweitens die Organisation des Raumes, da die Veranstaltungen naturgemäß lauter sind und dadurch die Beratungsarbeit in den Nachbarräumen mehrmals nur eingeschränkt möglich war. Absprachen mit den Beratungskolleginnen waren wichtig.

In der Pandemie stellten wir auf Online-Workshops um. Die Durchführung von Webinaren wurde zum „Learning by Doing". Dabei halfen die Erfahrungen aus der eigenen Teilnahme an Webinaren, und Erkenntnisse darüber, was wir selbst als vorteilhaft oder angenehm erlebt hatten und was nicht. Einige Teilnehmerinnen drückten Unlust aus, bei Online-Sitzungen mitzumachen, andere besaßen zu wenig technisches Know-how oder hatten keinen Zugang zu passenden Geräten. Von mir gab es daher vorab für die Teilnehmerinnen das Angebot einer telefonischen Technik-Beratung, um den Einstieg zu erleichtern.

Ihr habt Filme gezeigt. Wie seid ihr mit den Filmrechten umgegangen?

Wir haben einen jährlichen Beitrag für die Filmrechte geleistet, den ich dann nach ein paar Jahren durch Verhandlung reduzieren konnte.

Welche Tipps hast du für andere Beratungsstellen, die solch ein Angebot für ältere Frauen umsetzen möchten?

Strukturelle Probleme zu minimieren, schont die Nerven und erhöht die Freude am Tun. Mehr Einbettung ins Team und mehr Interesse ist wünschenswert, aber von vielen Faktoren abhängig. Kollegiale Zusammenarbeit und Einladung von verschiedenen Referentinnen bieten Entlastung, Abwechslung und Lebendigkeit. Durch Kleingruppenarbeiten steigen die Teilnehmerinnen aktiv und rasch in das jeweilige Thema ein.

Du selbst bist vor 2 Monaten in Pension gegangen. Wie wird es weitergehen?

Hm.. das Thema und auch die Durchführung von entsprechenden Veranstaltungen finde ich nach wie vor interessant. Mal sehen, was kommt.

Materialien: Anregungen durch Filme und Literatur

Die folgenden Film- und Literaturtipps sollen Anregungen für die Auseinandersetzung mit dem Thema des Alter(n)s von Frauen geben. Die Vielfalt von Lebensmöglichkeiten wird in Filmen, in Romanen, Biografien oder Interviewsammlungen verdeutlicht. Der Fokus unserer „Tipps" liegt auf dem feministischen Ansatz des Empowerments – sei es durch Vorbilder, das Aufzeigen von Herausforderungen und Strategien oder durch Humor.

Filmtipps

Die Age Company: Was heißt denn hier Ruhestand!?
Retired from work but not from life.

Dokumentation über eine Wiener Tanzgruppe. 60- und 70-Jährige betreten zum ersten Mal jene Bühnen, die Profi-Tänzerinnen bereits im Alter von 35 Jahren verlassen haben. Ihr Anspruch: sich in Form von zeitgenössischen Tanz-Performances öffentlich zu präsentieren, als aktive Künstlerinnen und nicht als passives Publikum.

Antonias Welt

Am Tag ihres Todes blickt Antonia auf ihr Leben zurück und lässt die Erinnerungen an ihre Tochter, Enkelin und Urenkelin Revue passieren. Der Rückblick beginnt, als die damals 40-Jährige nach dem Zweiten Weltkrieg mit ihrer Tochter in ihr Heimatdorf zurückkehrt, um den elterlichen Bauernhof zu übernehmen. Schon bald wird klar, dass man es hier mit einer Frau zu tun hat, die Frauenfeindlichkeit und Patriarchat nicht hinnimmt.

Artemisia

Historienfilm über die schwierigen Jugendjahre der berühmten italienischen Malerin Artemisia Gentileschi, die im 17.Jahrhundert gelebt und gewirkt hat.

Best Exotic Marigold-Hotel

Liebe und Leidenschaft in einem indischen Hotel, das sich auf englische Pensionist:innen spezialisiert hat, die knapp bei Kasse sind, aber gut leben wollen.

Big Eyes

Um ihre Kunstwerke – Kinder-Portraits mit übergroßen Augen – der Welt zu präsentieren, verlässt Margaret ihre Heimat und zieht nach San Francisco. Dort lernt sie den liebenswürdigen Walter Keane kennen und heiratet ihn. Da sich weiterhin niemand für ihre Bilder interessiert, hat er die Idee, ihre Werke als seine auszugeben. Er wird berühmt und es dauert lange, bis Margaret Keane den Irrtum öffentlich korrigieren kann – eine wahre Geschichte.

Der Club der Teufelinnen

Spritzige Komödie über 3 Schulfreundinnen, die sich nach Jahren wieder treffen. Sie frischen ihre alte Freundschaft auf und unterstützen einander dabei, sich auf kreative Weise an ihren Ehemännern zu rächen, von denen sie betrogen wurden.

Eine Dame in Paris

Die Beziehung einer exzentrischen Pariserin und ihrer – vom Ex-Lover engagierten – Gesellschaftsdame, die sich von Ablehnung zu Freundschaft entwickelt.

Grasgeflüster

Komödie um Grace, eine angesehene wohlhabende englische Orchideenzüchterin. Sie erbt nach dem Tod ihres Mannes dessen Schulden und versucht, diese durch den Anbau von Hanfpflanzen im Gewächshaus in den Griff zu bekommen.

Harold und Maude

Kultfilm über die Beziehung von Harold – einem jungen wohlstandsübersättigten Mann und Maud – einer weisen und sinnlichen alten Exzentrikerin, die das Leben in vollen Zügen genießt und die Harold neuen Lebensmut schenkt.

Die Herbstzeitlosen

Seit ihr Mann gestorben ist, hat Martha nur noch wenig Lebensfreude. Das ändert sich, als sie – ermutigt und unterstützt durch Freundinnen – ihren Jugendtraum verwirklicht und eine eigene Dessous-Boutique eröffnet – was die Schein-Moral des ganzen Schweizer Dorfes auf den Kopf stellt.

Kalendergirls

Um Geld für das örtliche Krankenhaus zu sammeln, in dem der Mann eines Mitglieds des lokalen Frauenvereins gestorben ist, produzieren die Frauen – alle mindestens 50plus – einen äußerst erfolgreichen Kalender, in dem sie nackt posieren und bringen ihre kleine Stadt in Aufruhr.

Das Labyrinth der Wörter

Als der tollpatschige Germain die 90jährige Pensionistin Margueritte kennen lernt, die ihn die Liebe zur Literatur lehrt, verändert das sein Leben – und bald danach auch das von Margueritte, die aus Geldgründen das Senior:innenheim verlassen muss und zu ihm in seine Wohnung ziehen kann.

Die Lust der Frauen – Von der Liebe, dem Leben und dem Sex im Alter.

Diese Frauen wollen noch Sex, und sie haben ihn auch. Sie müssen nicht, aber sie dürfen. Die Freude an der Lust kennt kein Alterslimit!

Mamma Mia

Feelgood-Movie, in dem Sophie – deren Mutter ihr nie verraten hat, wer ihr Vater ist – 3 mögliche Väter zu ihrer Hochzeit auf einer griechischen Insel einlädt, was zu Verwicklungen und dann zu mehreren glücklichen Beziehungen mehrerer reifer Semester führt – untermalt von ABBA-Musik.

Magnolien aus Stahl – Die Stärke der Frauen

Tragik-Komödie um eine Gruppe sehr unterschiedlicher Freundinnen, die regelmäßig im Schönheitssalon zusammenkommen, einander ihre Erlebnisse erzählen und sich in Krisen gegenseitig unterstützen.

Maudie

Maudie ist die wahre Geschichte einer Frau mit Behinderung, die als Haushälterin zu einem Sonderling zieht, um von ihrer Familie wegzukommen und um zu malen. Aus der schwierigen Beziehung wird schließlich Liebe und sie bemalt nach und nach das ganze kleine Haus. In ihren letzten Jahren erlebt sie ihren Durchbruch als Folk Art-Künstlerin. Ihre Gemälde hängen heute weltweit in zahlreichen Kunstsammlungen.

Meine Stunden mit Leo

Charmante intime Komödie über eine Frau, die nach dem Tod ihres Mannes einen Callboy engagiert, um endlich einen Orgasmus zu erleben.

Oma und Bella

Die besten Freundinnen Bella und Regina sind Jahrgang 1923 und 1927. Sie wohnen seit 5 Jahren in einer Charlottenburger Wohnung zusammen und kochen für ihr Leben gern. Reginas Enkelin hat die lebensfrohen und energischen Damen mit der Kamera beim Kochen und dem Erzählen ihrer Lebensgeschichten begleitet.

Paulette

Die witzige Geschichte einer ruppigen und durchwegs unsympathischen 80jährigen französischen Mindestpensionistin, die ihre permanenten Geldprobleme löst, indem sie zuerst Dealerin und dann Hanf-Cookies-Bäckerin wird und durch Erfolg und Geldsegen auch an Liebenswürdigkeit zulegt.

Quartett

Liebesgeschichten, Turbulenzen und ein Konzert in einer amerikanischen Senior:innen-Residenz für pensionierte Opernsänger:innen.

Die schönen Tage

Die frisch pensionierte Zahnärztin Caroline denkt nicht daran, ihren Lebensabend beschaulich zu verbringen, sondern verliebt sich im Rahmen eines Pensionst:innen-Projektes leidenschaftlich in den um vieles jüngeren EDV-Lehrer und genießt die Affäre in vollen Zügen, was schließlich zu einer Ehekrise führt.

Tina

Dokumentarfilm über das Leben der berühmten Sängerin Tina Turner, die nach der Trennung von ihrem gewalttätigen Ehemann mit fast 50 Jahren eine Solo-Karriere startet und damit großen Erfolg hat.

Und wenn wir alle zusammenziehen

Um dem Altersheim zu entgehen, beschließen 5 langjährige, aber sehr verschiedene Freund:innen, eine Alters-WG zu gründen. Und um das Miteinander in der WG leichter zu gestalten, heuern sie den Studenten Dirk an, dessen Anwesenheit jedoch verborgene Wünsche und Geheimnisse wachruft. Eine freche warmherzige Komödie.

Die unwürdige Greisin

Verfilmung einer Geschichte von Bert Brecht über eine 72-Jährige, die nach dem Tod ihres Mannes ihr Haus behält und beginnt, ein selbstbestimmtes Leben zu führen – gegen den Willen ihrer Kinder und trotz Konflikten mit der spießigen Bevölkerung des Städtchens.

Verzauberter April

Nach einem Roman von Elizabeth von Arnim: Vier ältere englische Damen entfliehen dem trüben Londoner Alltag der 1920er-Jahre und teils auch ihren lieblosen Ehemännern. Sie reisen gemeinsam nach Italien – eine Reise, die einige Überraschungen mit sich bringt. In einem Palazzo am Meer, zwischen Pinien und Glyzinien, entdecken sie nicht nur die Verzauberungskraft des mediterranen Frühlings, sondern auch die Liebe.

Warum Frauen Berge besteigen sollten

Eine Reise durch Leben und Werk der feministischen Historikerin, Frauen- und Menschenrechtlerin Dr. Gerda Lerner. Der Film geht der Frage nach, wie uns das Wissen über unsere eigene Geschichte dazu inspirieren kann, eine bessere Zukunft zu gestalten. Wo stehen die Frauen heute? Und was ist der nächste Schritt?

Wir sind die Neuen

Interessenskonflikte zwischen einer Alten-WG und einer Studenten-WG im gleichen Haus. Schließlich unterstützen die Alten die Jungen, und es entsteht eine ungewöhnliche Freundschaft.

Zu guter Letzt

Die erfolgreiche Geschäftsfrau Harriet hat ihren Ruhestand detailliert geplant. Auch ihren Nachruf will die kratzbürstige alte Dame nicht dem Zufall überlassen. Sie engagiert die junge Journalistin Anne, damit sie ihr ein Denkmal setzt. Es gibt aber ein Problem: Niemand will etwas Positives über Harriet sagen. Also versucht sie nun, ihre Biografie aktiv umzuschreiben, sich u.a. mit ihrer Tochter zu versöhnen und auch sonst Gutes zu tun. So unternehmen Harriet und Anne einen Trip, der alles verändert.

Literaturtipps

Alithi, Angelika (1998): Der weise Leichtsinn – Frauen auf der Höhe ihres Lebens. München: Piper

Aschacher, Nora (2015): Bald alt? Na und! Expedition zum Kontinent der Langlebigkeit. Wien: Edition a

Breiter, Marion (2001): Glückliche Knochen durch bewusste Bewegung. Osteoporose-Präventionsprogramm für Frauen ab 40. Siehe homepage: www.netzwerk-frauenberatung.at

Collange, Christiane (2006): Das zweite Leben der Frauen. Wenn die besten Jahre kommen. Berlin: Ullstein Verlag

Daimler, Renate (1991): Verschwiegene Lust. Frauen über 60 erzählen von Liebe und Sexualität. Köln: Kiwi Verlag

Deutsch, Dorette (2007): Lebensträume kennen kein Alter- Neue Ideen für das Zusammenwohnen in der Zukunft. Frankfurt: Krüger Verlag

Diehl, Sarah (2022): Die Freiheit, allein zu sein. Eine Ermutigung. Zürich: Arche Verlag

Dowling, Colette (1999): Frauen im Aufwind – Mit 50 beginnt ein neues Leben. Frankfurt: Fischer

Elkin, Lauren (2016): Flaneuse. Frauen erobern die Stadt. Müchen: btb Verlag

Ernaux, Annie (2017): Die Jahre. Berlin: Suhrkamp. (Original: Les anees, 2008)

Freud, Sophie (1988): Meine 3 Mütter und andere Leidenschaften. Berlin: Econ

Gagel, Hanna (2005): So viel Energie. Künstlerinnen in der dritten Lebensphase. Berlin: Aviva Verlag

Götz, Irene (2019): Kein Ruhestand. Wie Frauen mit Altersarmut umgehen. München: Verlag Antje Kunstmann

Hansen, Michaela/ Goris, Eva (2013): Als Granny Aupair in die Welt. München: dtv Verlag

Helbich, Ilse (2003): Schwalbenschrift. Lengwil: Verlag Libelle

Huber, Lotti (1993): Diese Zitrone hat noch viel Saft. Berlin: Verlag Editio Dia

Ironside, Virginia (2006): Nein, ich will keinen Seniorenteller! München: Goldmann

Meier, Beatrice (2015): Alleine war gestern. München: Goldmann Verlag

Kallir, Otto (1979): Grandma Moses. Köln: Dumont Verlag

Kreissl, Eva (1999): Die Tante. Eine Frau mit Eigenschaften. Untersuchungen eines Phänomens. München: dtv Verlag

Krätschmar, Tania (2014): Clara und die Granny-Nannys. München: Blanvalet Taschenbuch Verlag

Kullmann, Katja (2022): Die singuläre Frau. Berlin: Hanser

Lippens, Kai (2020): Das Herz kriegt keine Falten. Über die abenteuerliche Partnersuche in der zweiten Lebenshälfte. Hamburg: Rowohlt

Love, Dr. Susan/ Karen Lindsay (2004): Das Hormonbuch. Was Frauen in den Wechseljahren wissen sollten. Frankfurt: Fischer Verlag

März, Ursula (2019): Tante Martl. Müchen: Piper Verlag

Mika, Bascha (2015): Mutprobe. Frauen und das höllische Spiel mit dem Älterwerden. München: btb Verlag

Ossowski, Leonie (2005): Die schöne Gegenwart. München: Piper Verlag

Richter, Ursula (2005): Ab 60 leb ich anders als ihr denkt. München und Zürich: Pendo Verlag

Rufli, Corinne (2015): Seit dieser Nacht war ich wie verzaubert. Frauenliebende Frauen über 70 erzählen. Zürich: Verlag Hier und Jetzt

Solnit, Rebecca (2019): Wanderlust. Geschichte des Gehens. Berlin: Verlag Matthes&Seitz

Stomp, Maya (2020): Wir Witwen sind ein zähes Volk. Trauern ist Marathon für die Seele. Gütersloher Verlagshaus

Vavrik, Elfriede (2010): Nacktbadestrand. Frankfurt: Ullstein Verlag

Vannuccini, Vanna (2013): Liebe mit 70. Wie Frauen die Lust neu entdecken. München: Verlag C.Bertelsmann

v. Kleist, Bettina (2008): Wenn der Wecker nicht mehr klingelt. Partner im Ruhestand. München: dtv

Westheimer, Ruth (2006): Silver Sex - Wie Sie Ihre Liebe lustvoll genießen. Frankfurt: Campus Verlag

Witt-Löw, K. & Breiter, M. (2018): Frauen 50+. Gestalterinnen ihres Lebens. Bildungsaufstieg, Berufswege und Lebenssituation von Akademikerinnen 50+. Wien

Abrufbar unter: http://www.institut-sofia.at/downloads/Studie_Frauen_50+.pdf

Yalom, Marilyn (2019): Freundinnen. Eine Kulturgeschichte. München: btb Verlag

Über die Autorinnen

Marion Breiter, Dr.[in], Pädagogin, Psychotherapeutin und Sozialwissenschaftlerin

Jahrgang 1952, lebt und arbeitet in Wien und Umgebung. In Pension seit 2012.

Gemeinsam mit Kolleginnen 1980 Gründung der 1. österreichischen Frauenberatungsstelle in Wien und 1996 des Netzwerks österreichischer Frauen- und Mädchenberatungsstellen. Beschäftigung mit feministischer Psychotherapie, speziell mit den Themen Gewalt gegen Frauen, berufliche Laufbahnplanung, Equal Pay, Gesundheit, Situation von Frauen mit Behinderungen und von Frauen 50+. Zahlreiche Projekte und Publikationen zu diesen Themen.

32 Jahre lang Lehrbeauftragte der Universität Wien.
Tätigkeit als Psychotherapeutin seit 1981.

2019 Auszeichnung mit dem goldenen Verdienstzeichen der Stadt Wien.

Kerstin Witt-Löw, Dr.[in], Psychologin, Sozialwissenschaftlerin und Erwachsenenbildnerin

Jahrgang 1960, aufgewachsen in Hamburg, lebt in Wien, langjährige Auslandsaufenthalte in Moskau, Washington DC, Brüssel und Peking. Verheiratet, 2 Töchter, 2 Enkelkinder. In Pension seit 2022.

35 Jahre lang Lehrbeauftragte an der Universität Wien, in den Bereichen Frauenforschung und Lehrer:innenbildung. Letzte Publikation (gem. mit Schrittesser) 2022: Schulgeschichten in der Lehrer:innenbildung. Über den Einsatz von Kollektiver Erinnerungsarbeit in der Lehrerinnen- und Lehrerbildung. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.

Planung und Begleitung zahlreicher Mentoring-Projekte, hauptsächlich zur Frauenförderung. Entwicklung und Durchführung von Lehrgängen und Seminaren, etwa zu den Themen Equal Pay und Frauenberatung. Aktuell Organisatorin der Vernetzung „Frauen 50+“.

2018 Käthe-Leichter-Preis für Frauenforschung, Geschlechterforschung und Gleichstellung in der Arbeitswelt vom Bundesminister für Bildung, Wissenschaft und Forschung.

35 Jahre gemeinsame **Zusammenarbeit von Marion Breiter und Kerstin Witt-Löw**

- 30 Jahre lehrten wir an der Universität als Team, indem wir alle unsere Lehrveranstaltungen gemeinsam leiteten.
- 2003 gründeten wir das Forschungsinstitut Sofia und führten Studien zur Lebenssituation blinder Frauen (Studie Perspektiva), arbeitsmarktferner Frauen (Studie Luzia) und Frauen über 50 (Studie Frauen 50+) durch. Website: www.institut-sofia.at. Gemeinsame Publikationen dieser Studien.
- Als Trainerinnen-Team förderten wir das Empowerment von Frauen, besonders im Bela-Lehrgang (Laufbahnberatung für Frauen), 2007-2022, und in der Weiterbildung „Ruhestörung" (2014-2023).