

Editorial



Liebe Walchwilerinnen
Liebe Walchwiler

Ich hoffe, Sie durften einen tollen Sommer erleben und die warmen Temperaturen und längeren Tage geniessen.

Über Beziehungen im Alter habe ich mir viele Gedanken gemacht. Wie langanhaltende Freundschaften, zum Teil schon bestehend aus Sandkasten- oder Kindergartenzeiten gepflegt sein wollen, braucht auch eine Ehe oder Partnerschaft viel Pflege und manch ein Kompromiss, der für beide Seiten stimmt.

Obwohl das Leben immer in einem steten Wandel ist, erhoffe ich mir vor allem für den letzten Lebensabschnitt nebst guter Gesundheit eine schöne und vertraute Partnerschaft, sei es für gemeinsame Unternehmungen oder um für einander da zu sein und sich gegenseitig unterstützen zu können.

Ich freue mich, wenn Sie an unserer nächsten GAZ-Veranstaltung teilnehmen.

Spätsommerliche Grüsse

Caroline Schmid
Gemeinderätin
Abteilung Soziales/Gesundheit

«Ich-Du-Wir – Beziehungen im Alter»

Soziale Beziehungen im Alter sind ein wichtiger Faktor für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Im Folgenden werden einige Aspekte von unterschiedlichen Beziehungen im Alter beleuchtet.

Paarbeziehungen

Das Altern ist vielfältiger geworden, auch das gemeinsame Altern als Paar. Die meisten verheirateten Menschen jenseits des 60. Lebensjahr leben in Langzeitehen. Verschiedene Formen körperlicher Einschränkungen aber auch grosse Differenzen in Wünschen und Zielen für den dritten und vierten Lebensabschnitt können die Gemeinschaft der Partner manchmal sehr belasten.

Grenzsituationen gemeinsam zu bewältigen, sich gegenseitig bei der Entwicklung neuer Lebensperspektiven zu unterstützen hängt in hohem Masse von der Bereitschaft und Fähigkeit der Partner ab sich aufeinander einzulassen. Dabei bildet die Fähigkeit sich selbst zu lieben und wertzuschätzen den Zugang zum Gegenüber. Das macht das Alter auch zu einer Zeit in der das **«sich selber werden»** im Zentrum stehen kann.

Wenn sich Paare auseinander leben oder Konflikte, die schon lange bestanden haben, nicht mehr toleriert werden, kann eine langjährige Ehe plötzlich in Frage gestellt werden. Die Scheidungsrate in der Altersgruppe der 65-Jährigen steigt nicht zuletzt deshalb in den letzten Jahren kontinuierlich an.

Daneben gibt es Paare, denen es über Jahrzehnte gelungen ist eine tragfähige Beziehung zu erhalten und glücklich miteinander zu leben bis ins hohe Alter.

Solch eine tiefe, vertrauensvolle Beziehung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. So sind insbesondere verheiratete Männer gesünder und leben länger.

Verwitwet oder geschieden – wie weiter?

Viele verwitwete und geschiedene Menschen sehnen sich nach einer Zeit der Trauer nach einer weiteren Beziehung und möchten nochmals eine Frau/einen Mann kennen lernen, gemeinsam das Leben gestalten und die Liebe erfahren. Online-Partneragenturen stellen auch für die Generation 50plus ein Erfolg versprechendes Medium dar, um einen Lebenspartner zu finden. Generell lässt sich sagen, dass Mann und Frau auch im Alter noch lange nicht zum alten Eisen gehören, wenn es um den Wunsch nach Zärtlichkeit und geliebter Sexualität geht.

Zärtlichkeit und Sexualität im Alter

Sexualität im Alter war bis vor Kurzem noch ein Tabu. Sexualität, zärtliche Zuwendung und Sinnlichkeit sind aber vitale und lebenswichtige Erfahrungen unseres Lebens bis zum letzten Tag.

Damit es mit der Sexualität im Alter klappt, muss es auch psychisch stimmen. Depressionen, Stress, Angst, partnerschaftliche Konflikte und Sprachlosigkeit können den sensiblen körperlichen Vorgang der Liebe stören.

Beim Kuschneln und Austausch von Zärtlichkeiten kommt es zur Ausschüttung des Hormons Oxytocin. Dieses Hormon mindert Angst und Stress und trägt dazu bei, dass wir anderen Menschen vertrauen, uns binden und es steigert die Bereitschaft einander treu zu bleiben. Eine wiederholte Umarmung von mindestens 10 Sekunden verringert zudem das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen, hohen Blutdruck, Depression und Infektionserkrankungen. Stress- und Angstempfinden werden verringert.

Leben als Single

Einige ältere Menschen leben gewollt oder ungewollt als Single. Dies hat zwei Seiten: Einerseits die Freiheit zu tun, was einem beliebt, niemanden fragen zu müssen und seine Intimsphäre bewahren zu können. Andererseits die Last, ein Gefühl des Mangels zu ertragen und auf sich allein gestellt zu sein.

Wir alle brauchen soziale Kontakte um gesund zu bleiben. Dabei sind insbesondere unterstützende Beziehungen im Alter wertvoll. Als Alleinstehende/r ist es deshalb besonders wichtig auf Menschen zuzugehen und sich selbst sozial zu engagieren, sei dies in Treffs, Kursangeboten oder in der Freiwilligenarbeit. Hier können Gleichgesinnte gefunden und Vertrauensbeziehungen aufgebaut werden.



Zuletzt soll auch die Beziehung zu einem Haustier erwähnt werden, das zwar einen Menschen nicht ersetzt aber sehr viel geben kann. So haben Studien gezeigt, dass das Streicheln einer Katze ähnliche Effekte hat wie die zuvor beschriebenen positiven Effekte des Kuschneln und der Umarmung.

In der Veranstaltung vom 3. Oktober 2017 werden die verschiedenen Facetten der Beziehungen im Alter, sowie Massnahmen zur Verbesserung der Beziehungssituation aufgezeigt. Anhand von Fallbeispielen wird auch gezeigt wie eine Paartherapie funktioniert und wie diese helfen kann.