

Potenzialentfaltung und Gesunderhaltung am Übergang in den ‚Ruhestand‘

Christian Adams und Paul Stanjek

1 Einleitung

In den Stadtteilen der Kommunen werden die Auswirkungen des demografischen Wandels immer stärker spürbar und sichtbar. Der Anteil älterer Menschen an der Bevölkerung wird weiterhin steigen und damit der Bedarf an Pflege- und Unterstützungsleistungen. Die Kommunen sind aufgrund knapper finanzieller Ressourcen immer weniger in der Lage, ausreichend freiwillige Leistungen für hilfs- und unterstützungsbedürftige Menschen sowie zur Verbesserung der Lebensqualität und Infrastruktur in den Stadtteilen anzubieten. Zur Bewältigung dieser Herausforderungen bedarf es einer von der Kommune gesteuerten kommunalen Gesamtstrategie, die alle AkteurInnen – Verbände, Vereine, Kirchengemeinden, Bürgerschaft etc. – einbezieht und im Sinne des Subsidiaritätsprinzips Beteiligung, Partizipation und bürgerschaftliches Engagement ermöglicht.

Menschen am Übergang in den ‚Ruhestand‘¹ suchen häufig nach neuer gesellschaftlicher Zugehörigkeit, nach neuen sozialen Kontakten und sinnstiftenden Tätigkeiten. Es gibt immer mehr ältere Menschen, die sich beteiligen und engagieren möchten, sich aber nicht an eine Trägerinstitution oder an eine Weltanschauung binden wollen. Sie bevorzugen selbstbestimmtes und selbstorganisiertes Engagement außerhalb von Verbands- und Vereinsstrukturen. Für sie bedarf es neuer ergebnisoffener Ansprachestrategien und Ermöglichungsstrukturen, die eingebettet sind in eine wertschätzende kommunale Beziehungskultur, die die Lebensqualität in den Stadtteilen verbessert und damit auch zur Gesunderhaltung nicht nur älterer Menschen beiträgt.

¹ Die im folgenden – insbesondere im Kapitel 2 - vorgenommenen Beschreibungen der Lebenssituation und Einstellungen von Menschen am Übergang in den Ruhestand beruhen auf Erfahrungen und Beobachtungen, die die ZWAR Zentralstelle NRW beim Aufbau von ergebnisoffenen selbstorganisierten Netzwerken älterer Menschen und im Rahmen ihrer Qualifizierungsangebote für TeilnehmerInnen von ZWAR Netzwerken 55+ gemacht hat. Aus Sicht der ZWAR Zentralstelle NRW wird hier ein gesellschaftlicher Trend beschrieben, der sich in den kommenden Jahren verstärkt fortsetzen wird.

2 Übergang in den Ruhestand

Der Übergang in den ‚Ruhestand‘ ist ein kritisches Lebensereignis, das nicht nur durch das Ende der Erwerbsarbeit gekennzeichnet ist. Auch das Ende der Familien- bzw. Erziehungsarbeit z.B. durch den Auszug der Kinder aus dem elterlichen Haushalt markiert den Übergang in eine neue Lebenssituation, die vergleichbar mit dem ‚Ruhestand‘ ist. Die Lebenssituation verändert sich durch den Wegfall von vertrauten, identitätsstiftenden und stabilisierenden Faktoren wie sinnstiftende Tätigkeiten, soziale Kontakte, das Eingebunden-Sein in bzw. das Gefühl der Zugehörigkeit zu sozialen Bezugssystemen (z.B. Gruppen, Netzwerke, Arbeitsteams), das Gefühl, gebraucht zu werden etc.

Diese Verluste können als Belastung und Gefährdung oder als Chance und Möglichkeit zur Neuorientierung wahrgenommen werden. Risikofaktoren können z.B. sein sehr kleine soziale Netzwerke (wenig Bekannte und Freunde), ein benachteiligter sozioökonomischer Status (Altersarmut), alleine zu leben, der zeitnahe Verlust des Partners bzw. der Partnerin oder anderer wichtiger Bezugspersonen, gesundheitliche Beeinträchtigungen und Behinderungen, Migrationshintergrund, eingeschränkter Zugang zu Bildung und relevanten Informationen über Angebote für ältere Menschen. Diese Faktoren können zu einer Lebenssituation im ‚Ruhestand‘ führen, die durch Isolation und Einsamkeit und / oder durch gesundheitliche Beeinträchtigungen und materielle und soziale Benachteiligung geprägt ist.

Im Verlaufe der gesellschaftlichen Individualisierungs- und Pluralisierungsprozesse der vergangenen Jahrzehnte haben sich die Lebenssituation und die Interessen und Bedürfnisse der Kohorte(n) 55plus stark verändert. Die Mehrzahl der Menschen über 55 Jahre weist einen relativ guten Gesundheitszustand auf und ist vergleichsweise gut gestellt. Das Interesse an gesellschaftlicher Beteiligung, Mitgestaltung und bürgerschaftlichem Engagement ist gewachsen. Es gibt ein gestiegenes Bedürfnis nach Selbstbestimmung und Selbstorganisation. Gleichzeitig ist ein sinkendes Interesse an formalen Bindungen durch Mitgliedschaft in Vereinen und Verbänden zu beobachten, was sich auch in dem Wunsch nach weltanschaulich unabhängigen, temporären Möglichkeiten zum Engagement und nach Projektinhalten, die sich auf das direkte Lebensumfeld, den Stadtteil, beziehen, ausdrückt. Altruistische und hedonistische Motivationen zum Engagement werden nicht als Gegensatz, sondern als sich ergänzend wahrgenommen. Immer häufiger trifft man auf die Einstellung: Ich engagiere mich auch für mich, in dem ich mich für andere engagiere und gestalte mein Engagement so, dass ich auch selbst etwas davon habe, z.B. Spaß, Freude, soziale Kontakte, Lebenssinn und einen lebenswerten Stadtteil, der auch mir zu Gute kommt. Men-

schen, die so denken oder so zu denken lernen, nehmen den Übergang in den Ruhestand eher als Chance und Möglichkeit zu Neuorientierung und persönlichem Wachstum wahr.

Unabhängig von einer eher defizit-/belastungsorientierten oder ressourcenorientierten Sicht auf den Übergang in den ‚Ruhestand‘ stellt er für die allermeisten Betroffenen eine Herausforderung dar, die zu bewältigen ist. Die vormalig tragenden Unterstützungssysteme wie Familie, Nachbarschaft etc. haben an Bedeutung verloren. An die Stelle eines vom Rückzug aus gesellschaftlichen Zusammenhängen in die Privatsphäre geprägten normierten Altersbildes sind vielfältige Möglichkeiten der Gestaltung des ‚Ruhestandes‘ in Form von unterschiedlichsten Lebensstilen und Lebensentwürfen getreten (Stanjek 2012a).

3 Herausforderungen für den Übergang in den Ruhestand

Der Übergang in den ‚Ruhestand‘ berührt und verändert als kritisches Lebensereignis die Identität des Menschen. Petzold (2003) beschreibt fünf Säulen der Identität, die den Menschen tragen, wenn sie stabil sind und die ihn schwächen, wenn sie gefährdet sind oder wegbrechen. Der Übergang in den Ruhestand ist mit vielfältigen Veränderungen der Lebenssituation verbunden, die diese fünf Säulen betreffen. Die Säule „Leiblichkeit / Körper“ ist betroffen, da die Verluste an sozialen Kontakten, sinnstiftenden Tätigkeiten und an Eingebunden-Sein, die mit dem Ende der Erwerbs- oder Familienarbeit einhergehen, krank machen können. Die körperlichen Veränderungen durch den natürlichen Alterungsprozess werden stärker spürbar und sichtbar, die körperliche Leistungsfähigkeit und die Beweglichkeit werden geringer und auch die Veränderung des Aussehens kann in unserer auf Jugendlichkeit ausgerichteten Gesellschaft zu Verunsicherung und Problemen führen. Der Verlust an sozialen Kontakten wirkt sich unmittelbar auf die Säule „Soziale Beziehungen“ aus. Die informellen Netzwerke der Erwerbs- und Familienarbeit schrumpfen oder fallen ganz weg. Es können Gefühle der Einsamkeit, des Ausgeschlossen-Seins, das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden und nichts mehr bewirken zu können, entstehen und die Lebensqualität des Einzelnen maßgeblich verschlechtern. Die Säule „Arbeit und Leistung“ kann brüchig werden, da mit dem Ruhestand auch viele Möglichkeiten, seine Lebenserfahrung, seine Fähigkeiten und Kompetenzen zum Wohle der Gesellschaft einzubringen und dadurch Wertschätzung und Anerkennung zu bekommen, entfallen. Die Säule „Materielle Sicherheit“ kann durch die mit dem Ende der Erwerbsarbeit häufig verbundenen Einkommensverluste brüchig werden. Das gilt besonders für Frauen, die aufgrund von Familienarbeit nicht genügend Beiträge in die Rentenversicherung haben leisten können oder die durch

den Tod des Partners auf eine geringe Witwenrente angewiesen sind. Auch die fünfte Säule „Werte und Normen“ kann betroffen sein, da mit dem in dieser Lebenssituation stärker einhergehenden Erkennen der Endlichkeit der eigenen Existenz auch bisher tragende politische, weltanschauliche oder religiöse Einstellungen in Frage gestellt werden können.

Im Gegensatz zu den Übergängen von der Schule in Ausbildung und Beruf, für die es unterstützende normierte gesellschaftliche Vorgaben und Rahmenbedingungen gibt, fehlen diese beim Übergang in den ‚Ruhestand‘. Zudem sind traditionelle Angebote und Strukturen wie Verbände, Vereine und Kirchengemeinden, über die bisher gesellschaftliche Zugehörigkeit und Beteiligung vermittelt wurden, für immer weniger Menschen anschlussfähig. Der Einzelne hat häufig eine große Wahlfreiheit bei der Gestaltung seines Ruhestandes, ist aber dabei im Wesentlichen auf sich selbst gestellt, was zu einer individuellen Überforderung und zu einer Verschlechterung der Lebensqualität führen kann.

Sowohl Menschen, deren Lebenssituation eher von den belastenden Risikofaktoren des Überganges geprägt ist, als auch Menschen, die über genügend Ressourcen verfügen und den Ruhestand eher als Chance sehen, brauchen daher Unterstützungsangebote und anschlussfähige Ansprachestrategien und Strukturen, die gesellschaftliche Partizipation und Beteiligung ermöglichen und zu ihr einladen und damit das Gefühl der gesellschaftlichen Zugehörigkeit und des Gebrauchtwerdens vermitteln.

4 Ansprachestrategien und förderliche kommunale Strukturen

Eine wichtige Voraussetzung neuer und zukunftsfähiger Ansprachestrategien und Strukturen, die Menschen beim Übergang in den Ruhestand unterstützen und die es älteren Menschen ermöglichen, sich nachhaltig zu beteiligen und sich für das Gemeinwohl zu engagieren, ist das Vertrauen in die Ressourcen und Kompetenzen des einzelnen Menschen. Ältere Menschen haben in ihrem Leben ‚qua Lebenserfahrung‘ ein umfassendes Wissen über die Gestaltung von Beziehungen, die Umsetzung von Zielen und Projekten, das Ausüben von für sich selbst und für andere sinnhaften Tätigkeiten, die Übernahme von Eigen- und Mitverantwortung usw. erworben, die sich auf unterschiedliche gesellschaftlich wichtige Bereiche beziehen, wie Schule, Berufsarbeit, Familienarbeit, Engagement, Freizeit, Hobby etc. Nur sind ihnen ihre Kompetenzen und Fähigkeiten in ihrer vollen Ausprägung häufig nicht bewusst. Gleichzeitig tragen alle Menschen persönliche Anliegen, Interesse und Vorhaben in sich, die ihnen ebenfalls häufig nicht bewusst sind. Das Konzept der existentiellen Animation (Müller & Pagés

o.J., Klehm 2002) beschreibt, welche Voraussetzungen und Lernfelder geeignet sind, Menschen darin zu unterstützen, sich ihrer Fähigkeiten und persönlichen Anliegen bewusst zu werden, deren Sinnhaftigkeit zu reflektieren und sie dann in die Welt zu bringen. Im Mittelpunkt stehen dabei selbstorganisierte ergebnisoffene Suchprozesse in einer Gruppe von Menschen mit ähnlicher Lebenssituation. Selbstorganisiert heißt, dass es keine inhaltlichen oder strukturellen Vorgaben seitens eines Leiters gibt, sondern lediglich ein Setting, das die Begegnung der Teilnehmenden ermöglicht und in dem sie sich über ihre Pläne, Wünsche und Anliegen austauschen können. Die Teilnehmenden erkennen so ihre Wünsche z. B. nach verbindlichen Beziehungen und gemeinsamen Tun, können diese im Austausch in der Gruppe weiterentwickeln, bis sie gemeinsam mit anderen umgesetzt werden können.

Übersetzt auf die heutige Notwendigkeit der Kommunen, die Bürgerschaft zu beteiligen und den Menschen das Einbringen ihrer Kompetenzen und Fähigkeiten zu ermöglichen, um dem demografischen Wandel zu begegnen und die Stadtteile lebenswerter zu machen, bedeutet dies, bei der Ansprache der Bevölkerung auch Ansprachestrategien zu verfolgen, die keine inhaltlichen Vorgaben machen und ausschließlich die Begegnung und den Austausch der Menschen ermöglichen und sie durch eine verlässliche und verbindliche Struktur zu begleiten. Voraussetzung ist, den Menschen zu vertrauen, dass sie das „Richtige“ zu ihrem eigenen Wohl und zum Wohl der Gemeinschaft finden und tun werden. Wenn diese Prozesse entsprechend fachlich moderiert und begleitet werden – beispielsweise durch Anwendung des ZWAR Netzwerkkonzept (Stanjek 2010, 2012b, 2013a, 2013b) – kann man davon ausgehen, dass selbstbestimmte und selbstorganisierte Netzwerke älterer Menschen entstehen, die aktive Nachbarschaften aufbauen und deren Wirkung eine nachhaltige Revitalisierung des kommunalen Lebens ist.

4.1 Menschen einbeziehen, damit sie ihre Potenziale entfalten und einbringen können

Wenn derartige Ansprachestrategien und Ermöglichungsstrukturen nachhaltig Erfolg haben sollen, brauchen sie eine Einbettung in eine förderliche Gesamtstruktur, in deren Mittelpunkt die Bedürfnisse nach Einbeziehung und Teilhabe stehen, denn „sozial konstruierte Lebewesen wie der Mensch reagieren auf den Ausschluss aus der Gemeinschaft nahezu identisch wie auf körperlichen Schmerz“ (Bauer 2007, 23). Auch sollten diese auf den direkten Lebensraum der Menschen – die Kommune bzw. den Stadtteil – bezogen sein.

Der Neurobiologe und Hirnforscher Gerald Hüther beschreibt in seinem Buch „Kommunale Intelligenz“ (Hüther 2013), wie sich Kommunen zu Potenzialentfaltungsgemeinschaften ihrer BürgerInnen weiterentwickeln können. Nach Hüther bedarf es einer Abkehr von starren Strukturen, Vorschriften, Kontrollen und Verordnungen, da diese letztendlich gesellschaftliches Engagement begrenzen oder teilweise auch unmöglich machen. Es bedarf einer neuen Beziehungskultur, die es den Menschen ermöglicht, ihre Potentiale zu entfalten und zum Wohle Aller einzubringen. Menschen brauchen dazu eine Gemeinschaft, die ihre Grundbedürfnisse nach Zugehörigkeit, Geborgenheit und Verbundenheit befriedigt und ihre Wünsche nach Gestaltungsräumen, Autonomie und Freiheit erfüllt.

„Wir sind – aus neurobiologischer Sicht – auf soziale Resonanz und Kooperation angelegte Wesen. Kern aller menschlichen Motivation ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung oder Zuneigung zu finden und zu geben.“ (Bauer 2007, 23)

„Was Kommunen also brauchen, um zukunftsfähig zu sein, ist eine für die Entfaltung der in ihren Bürgern angelegten Potentiale und der in der Kommune vorhandenen Möglichkeiten günstigere Beziehungskultur. Eine Kultur, in der jeder Einzelne spürt, dass er gebraucht wird, dass alle miteinander verbunden sind, voneinander lernen und miteinander wachsen können.“ (Hüther 2013, 9)

Gebraucht werden Orte der Begegnung für alle BürgerInnen, unabhängig von Herkunft, sozialer Schicht und Einkommen usw. Hier können neue Beziehungen zwischen den Menschen aufgebaut und vertieft werden und informelle Netzwerke aufgebaut werden, die auf der emotionalen Verbundenheit der Menschen und nicht auf formalen Strukturen und Vorgaben beruhen. So können Gemeinschaften entstehen, die von den Menschen selbst gestaltet werden, die den Menschen wichtig sind, deren Sinn und Zweck sie verstehen und in denen sie Eigenverantwortung, Mitverantwortung und Engagement für ihren Lebensraum, den Stadtteil, die Kommune entwickeln.

4.2 *Active Ageing*

Allgemeinere Strukturen und gesellschaftliche Voraussetzungen, die hilfreich sein können, eine auf Einbeziehung der Menschen und auf die ergebnisoffene Vernetzung und Beteiligung insbesondere der Bürgerschaft abzielende neue Beziehungskultur zu entwickeln, beschreibt das Konzept des „active ageing“. Dabei geht es darum, sowohl dem gesellschaftlichen Bedarf an den Potenzialen

und dem Erfahrungswissen älterer Menschen als auch den Beteiligungs- und Selbstverwirklichungswünschen der älteren Generation sowie dem Hilfe- und Unterstützungsbedarf gesundheitlich eingeschränkter und sozial benachteiligter (nicht nur) älterer Menschen gerecht zu werden. „Active ageing“ bezieht sich auf die Gesamtheit älterer Menschen in ihrer Vielfalt und Unterschiedlichkeit in Bezug auf Einkommen, sozialen Status, Bildungsnähe oder -ferne, Engagementbereitschaft, Gesundheit, Hilfs- und Pflegebedürftigkeit usw. und beschreibt notwendige Strategien gesellschaftlichen, staatlichen und kommunalen Handelns zur Gestaltung des demografischen Wandels im Rahmen von Alten- und Seniorenpolitik. „Active ageing“ fordert Vorleistungen von Kommunen, der Wirtschaft, den Parteien und Verbänden sowie der Bürgergesellschaft in Form von Schaffung von Ermöglichungsstrukturen zur Umsetzung dieses Konzeptes. „Active ageing“ betont das Recht älterer Menschen auf gesellschaftliche Teilhabe und die „Verpflichtung“ des gesunden und finanziell gut gestellten Teils der älteren Generation zu Solidarität mit unterstützungsbedürftigen und sozial schwachen Bevölkerungsgruppen. Ein weiteres Stichwort ist Inklusion in Form der Einbeziehung aller Gruppen älterer Menschen, ganz besonders ältere Menschen mit Zuwanderungsgeschichte und ältere Menschen mit Behinderung. Weitere Merkmale von „active ageing“ sind die präventive Ausrichtung, die Lebenslauforientierung, die Förderung von Solidarität innerhalb und zwischen den Generationen sowie die Beachtung von nationalen und kulturellen Unterschieden (Naegele 2010).

4.3 Gesundheit und Gesunderhaltung älterer Menschen

Obwohl Alter, Krankheit und Unterstützungs- und Pflegebedürftigkeit in keinem grundsätzlich kausalen Zusammenhang stehen, steigt mit zunehmendem Alter das Risiko, zu erkranken bzw. unterstützungs- oder pflegebedürftig zu werden. Deshalb spielt Gesundheit und Gesunderhaltung älterer Menschen eine wesentliche Rolle in der Senioren- und Demografiepolitik. Dementsprechende Gesundheitspolitik zur Gestaltung eines „healthy ageing“ bezieht sich schwerpunktmäßig auf das Gesundheitswesen und die gesundheitliche Versorgung älterer Menschen. Dabei wird häufig vernachlässigt, dass auch soziale, emotionale und räumliche Faktoren wie Vorhandensein und Größe informeller Netzwerke, die sozialräumliche Umgebung, das Gefühl der Zugehörigkeit, die Lebensqualität und Lebenszufriedenheit einen erheblichen Einfluss auf die Gesundheit und die Gesunderhaltung älterer Menschen hat.

„Insofern ist gerade auch für healthy ageing eine politikfeldübergreifende Strategie zur Herstellung von insgesamt der Gesunderhaltung älterer Menschen förderlicher Lebensverhältnisse angebracht. Es gilt somit, den Blick auf alle für die subjektive Gesundheit relevanten Lebenslagedimensionen zu werfen“ (Naegele 2013, 249).

Es spricht einiges dafür, dass Ansprachekonzepte und Ermöglichungsstrukturen, die stärker auf einer neuen Beziehungskultur, auf dem Vertrauen in die Kompetenzen und Fähigkeiten der Menschen sowie auf ergebnisoffener Kommunikation beruhen, die Lebensqualität verbessern und die Gesundheit der Menschen maßgeblich fördern können.

„Damit wir gesund werden und gesund bleiben können, müssten wir unser Zusammenleben so gestalten, dass jeder Mensch zumindest das Gefühl hat, dass er einigermassen versteht, was um ihn herum vorgeht, warum das, was er erlebt, so ist, wie es ist. Das Wissen und Verstehen allein reicht aber nicht aus. Man müsste das, was man verstanden hat, selbst irgendwie beeinflussen und mitgestalten können. Aber auch dies bleibt unvollkommen und nutzlos, würde man nicht das, was man verstanden hat und zu gestalten imstande ist, auch irgendwie als bedeutsam und sinnhaft empfinden.“ (Hüther 2013, 63)

Der Prozess des Älterwerdens ist häufig mit einer wachsenden Vulnerabilität des Einzelnen verbunden. Das Risiko für gesundheitliche Beeinträchtigungen, Hilfe- oder Pflegebedürftigkeit steigt, wenn die biografisch erworbenen protektiven Ressourcen des älter werdenden Menschen nicht ausreichend sind. Doch können auch im Alter protektive Ressourcen in Form von sozialen Schutzmauern entwickelt und neu erworben werden, was zur Verhinderung oder Verzögerung des Eintretens von Unterstützungs- und Pflegebedürftigkeit beitragen kann. Förderlich dabei sind kommunale Interventionen, die den Menschen das Gefühl des Eingebunden-Seins vermitteln, die die Menschen befähigen, aktiv zu handeln und die ihnen Chancen auf eine Verwirklichung ihrer Projekte bieten (Meyer-Wolters 2015).

„Durch die Gestaltung von Opportunitätsstrukturen, des sozialen und kulturellen Bezugsrahmens können soziales Miteinander, Gespräch, wechselseitige Anregung und Geselligkeit verstärkt und / oder ermöglicht werden. Tut man dies, so finanziert man damit nicht – wie vielfach geargwöhnt wird – das private Vergnügen und die gemeinsame Ausübung von Hobbies einzelner Bürgerinnen und Bürger mit kommunalen Geldern. Jeder hierfür ausgegebene Euro vermindert an anderer Stelle Ausgaben, weil der Verbleib auf der jeweils früheren Stufe von Nicht- oder Weniger-Hilfsbedürftigkeit mit hoher Wahrscheinlichkeit verlängert wird. Dies hat nicht zuletzt mit dem Eingebunden-Sein-Wollen und Gebraucht-Werden-Wollen von Men-

schen zu tun. Ist das Eingebunden-Sein vorhanden, reduziert es Krankheitsanfälligkeit. Fehlt das Eingebunden-Sein, verstärkt es Krankheitsanfälligkeit.“ (Meyer-Wolters 2015)

5 Ergebnisoffene und selbstorganisierte Netzwerke älterer Menschen

Ergebnisoffene und selbstorganisierte Netzwerke sind geeignet, älteren Menschen das Gefühl von Eingebunden-Sein zu vermitteln, sie bei der Neuorientierung am Übergang in den Ruhestand zu unterstützen, ihnen die Begegnung mit anderen Menschen in der gleichen Lebenssituation sowie die Realisierung ihrer Ideen und Projekte zu ermöglichen. So gestaltete Netzwerke verbessern die Lebensqualität ihrer TeilnehmerInnen und damit auch ihre Gesundheit und entfalten ihre Wirkung in den Stadtteil hinein, indem sie es älteren BürgerInnen ermöglichen, sich für sich selbst, für ihren Stadtteil und für unterstützungsbedürftige Bevölkerungsgruppen zu engagieren und ihre Kompetenzen und Ressourcen zum Nutzen der Gesellschaft einzubringen.

Diese Netzwerke wirken in vielfacher Hinsicht. Sie ermöglichen den NetzwerkteilnehmerInnen die gemeinsame Entwicklung von neuen Perspektiven für das dritte Lebensalter, sie beugen Einsamkeit und Isolierung vor und sind Ausgangspunkt unterschiedlichster Aktivitäten und Projekte. Die Selbstorganisation der Netzwerke fördert die Eigen- und Mitverantwortung und regt zu Lernprozessen und persönlichem Wachstum an. Die NetzwerkteilnehmerInnen entwickeln mit der Zeit verbindliche und tragfähige Beziehungen und unterstützen sich auch gegenseitig in schwierigen Lebensphasen. So entstehen im Stadtteil neue Formen nachbarschaftlicher Beziehungen, die auch für die Menschen außerhalb des Netzwerkes bedeutsam sind. Zum einen sind die Aktivitäten und Projekte selbstorganisierter Netzwerke auch für Menschen offen, die nicht zum Netzwerk gehören, zum anderen unterstützen die NetzwerkerInnen benachteiligte Personen im Stadtteil durch die unterschiedlichsten Formen bürgerschaftlichen Engagements.

Das Centrum für Altersstudien (CEfAS) der Universität zu Köln hat die Wirkung ergebnisoffener und selbstorganisierter Netzwerke älterer Menschen, die nach dem ZWAR Netzwerkkonzept (Stanjek 2012b, Adams 2012) initiiert und begleitet werden, auf ihre TeilnehmerInnen sowie auf den Stadtteil, in dem sie beheimatet sind, untersucht (Costard 2013). Im Folgenden werden zwei ausgewählte Ergebnisse der Untersuchung vorgestellt (Stanjek 2013b).

5.1 Wirkung selbstorganisierter Netzwerke auf die NetzwerkteilnehmerInnen

Selbstorganisierte Netzwerke bilden durch ihre offene Gestaltbarkeit Lern- und Ermöglichungsräume, die die TeilnehmerInnen nutzen, um sich eigene und neue Unterstützungssysteme zu schaffen. Hierzu bedarf es Eigeninitiative und Bereitschaft, sich auf Lernprozesse einzulassen. So entsteht eine Netzwerkgruppe mit tragfähigen Beziehungen, die auf Verbindlichkeit beruhen. Das Gefühl der Zugehörigkeit kann maßgeblich zu einer Steigerung der individuellen Lebensqualität sowie zu einer positiveren und zuversichtlichen Sichtweise auf das eigene Leben und Älterwerden führen. Die TeilnehmerInnen der untersuchten Netzwerke konnten ihr individuelles körperliches und geistiges Wohlbefinden wesentlich verbessern, sie entdeckten neue Potentiale an sich und trauten sich mehr zu. Diese Effekte waren bei ihnen stärker ausgeprägt als bei ehrenamtlichen engagierten Menschen aus anderen Bezügen. Das gleiche Bild ergab sich mit Blick auf das persönliche Altersbild. Auch hier führte das Engagement bei den ZWAR-NetzwerkerInnen zu einer positiven Veränderung, die stärker ausgeprägt war als bei den Ehrenamtlichen aus anderen Bezügen (Costard 2013).

5.2 Wirkung selbstorganisierter Netzwerke auf die Entwicklung von neuen Unterstützungsformen im Stadtteil

Menschen wollen in ihrer gewohnten Umgebung älter werden und möglichst lange selbständig bleiben. Dazu bedarf es im „Ernstfall“ professioneller Unterstützungsangebote. Doch bevor professionelle Hilfe einsetzt, kann eine funktionierende Nachbarschaft viel bewirken. Damit diese gestärkt wird bzw. entstehen kann, werden Strukturen benötigt, die es hilfsbereiten Menschen ermöglicht, sich zu engagieren und die sicherstellen, dass Menschen, die Unterstützung brauchen, diese bekommen. Selbstorganisierte Netzwerke älterer Menschen sind geeignet, einen Stadtteil mit neuen Unterstützungsformen zu bereichern bzw. bestehende weiterzuentwickeln. Sie bringen die Menschen miteinander in Kontakt und Beziehung und sorgen so für den informellen Austausch von Unterstützungsangeboten und Unterstützungswünschen. Darüber hinaus wirken selbstorganisierte Netzwerke in den Stadtteil hinein, bereichern ihn um Unterstützungsangebote für Menschen außerhalb des Netzwerks und wirken als Anstoß für das Entstehen eines insgesamt unterstützungsfreundlichen Klimas im Quartier. Die Menschen in den untersuchten Netzwerken haben ein größeres Unterstützungsnetzwerk als der Bevölkerungsdurchschnitt, sind überdurchschnittlich häufig ehrenamtlich aktiv und motivieren auch andere, aktiv zu werden. Zudem sind sie gut über die

Angebote für ältere Menschen informiert und sind AnsprechpartnerInnen und LotsInnen für Menschen außerhalb des Netzwerkes. Auch diese Merkmale sind bei den ZWAR-NetzwerkteilnehmerInnen erheblich stärker ausgeprägt als bei ehrenamtlich Tätigen aus anderen Zusammenhängen (Stadtverwaltung Hilden 2013).

So haben 90% der NetzwerkteilnehmerInnen durch ihre Gruppe neue UnterstützerInnen in Rat und Tat gefunden. Die Art der Unterstützungsleistungen im Netzwerk liegt dabei – neben Einkaufshilfen und Fahrdiensten – besonders im Bereich der emotionalen und geselligen Unterstützung. Auch die Bekannten der NetzwerkteilnehmerInnen profitieren von den Aktivitäten des Netzwerkes. 62% von ihnen haben durch das Netzwerk neue Menschen kennengelernt und so ihr eigenes soziales Netzwerk vergrößern können (Costard 2013).

Auch hier verglich CEfAS die Ergebnisse mit der Kontrollgruppe ehrenamtlich Tätiger in anderen Bezügen als den selbstorganisierten Netzwerken. „Die Werte machen deutlich, dass beide Aktivitätsformen aus Sicht der Befragten Unterstützungsmöglichkeiten eröffnet haben und dies besonders bei der emotionalen Unterstützung des Zuhörens. Die selbstorganisierten Netzwerke sind jedoch im Vergleich zu anderen Engagementformen offenbar besonders dazu in der Lage, gegenseitige Hilfen zu gewähren. ... Damit ist festzuhalten, dass zumindest die Kontakte über ehrenamtliches Engagement und in den sozialen Netzwerken eindeutig auch Unterstützungsleistungen und die Hoffnung auf spätere Unterstützung umfassen, auch wenn dies nicht vordergründiges Motiv ist. Im selbstorganisierten Netzwerk ist dies noch wesentlich stärker ausgeprägt als bei sonst engagierten Bürgern/innen...“ (Costard 2013, 29f.).

6 Notwendig: Eine kommunale Gesamtstrategie

Die Herausforderungen des demografischen Wandels sind so komplex und vielschichtig, dass sie von den Kommunen nicht allein, sondern nur unter Einbeziehung aller gesellschaftlichen Gruppen bewältigt werden können.

Zur Entwicklung bedarfsorientierter und zukunftsfähiger Konzepte ist – im Sinne des Subsidiaritätsprinzips – die Kooperation von Politik, Verwaltung, Vereinen, Verbänden und Bürgerschaft notwendig. Hierbei kommt der Kommune eine koordinierende und steuernde Rolle zu. Es gilt, Strukturen aufzubauen, die es allen AkteurInnen und gesellschaftlichen Gruppen und ganz besonders der Bürgerschaft ermöglichen, sich zu beteiligen und zu engagieren.

Der Ort, an dem dies am besten gelingen kann, ist der Stadtteil, das Quartier. Hier leben Menschen aller Generationen zusammen, es begegnen sich die unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen ethnischer Herkunft, sozialer Schich-

tung usw. Die dort ansässigen BürgerInnen sind ExpertInnen für ihren Lebensraum und setzen sich mit ihrer Umgebung auseinander. Sie wissen am besten, was für sie selbst und den Stadtteil notwendig ist, um die Lebensqualität im Stadtteil nachhaltig zu verbessern. Jeder Mensch trägt eigene Projekte in sich, für deren Freilegung und Verwirklichung ein wertschätzendes und einbeziehendes Umfeld notwendig ist. Um dieses bisher vielfach brachliegende Potenzial zu nutzen, sind Strukturen und Veranstaltungen notwendig, die Begegnung und eine ergebnisoffene Kommunikation zwischen kommunalen und verbandlichen AkteurInnen und der Bürgerschaft ermöglichen. Kommunen sind gut beraten, ihren BürgerInnen zu vertrauen, ihnen genügend Freiraum zu lassen, um ihre eigenen Ideen und Vorschläge zur Gestaltung des Stadtteils zu entwickeln und sie dann bei ihrer Umsetzung zu unterstützen.

„Strukturen für zivilgesellschaftliches Engagement zu schaffen, bzw. Strukturen auf Selbstorganisation zu schaffen, erfordert Mut. Du entlässt ja im Grunde genommen Menschen in eine gewisse Freiheit. Du sagst ihnen: Du bekommst von uns Fördermittel zur Verfügung gestellt, Räumlichkeiten, Infrastruktur, mach nun was draus. Wir vertrauen dir, dass du etwas tust, was uns bereichert“ (Kruse 2011, 14).

Auch Verbände, Vereine und Kirchen stehen vor ähnlichen Herausforderungen wie die Kommunen. Die sich verändernden Interessen und Bedarfe der Zielgruppe 55plus haben vielfach zu sinkenden Mitglieder- und BesucherInnenzahlen und zu einem Rückgang des Engagements dieser Gruppe in traditionellen Kontexten geführt. Auch Verbände, Vereine und Kirchen suchen nach neuen Konzepten und Ansprachestrategien. Eine umfassende kommunale Strategie zur Bewältigung der Herausforderungen des demografische Wandels wird für sie auch unter diesem Aspekt von Interesse sein. Deshalb ist es von entscheidender Bedeutung für eine kommunale Gesamtstrategie zur Bewältigung des demografischen Wandels, dass Kommunen die Interessen und Ressourcen aller Beteiligten berücksichtigen, Strukturen der gegenseitigen Unterstützung und Kooperation schaffen und für eine entsprechende ergebnisoffene Vernetzung und Kommunikation sorgen.

7 Literaturverzeichnis

- Adams, C. (2012). Neue Strategien für ein Miteinander von Jung und Alt in der Kommune. *forum arbeit*, 4, 10-12.
- Bauer, J. (2007). *Das Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren*. Hamburg: Hoffmann und Campe.

- Backes, G. M. & Clemens, W. (1998). Lebensphase Alter. Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung. Weinheim und München: Juventa.
- Costard, A. (2013). Zur Seniorenarbeit in Hilden – Ergebnisse der Wirkungsmessung 2012, unveröffentlichtes Manuskript im Rahmen eines Dissertationsprojektes. Köln.
- Stadtverwaltung Hilden, Amt für Soziales und Integration (2013) (Hrsg.). Seniorenbericht 2013 – Zahlen und Fakten zur Seniorenarbeit in Hilden. Hilden: Eigenverlag.
- Dörner, K. (2012). Leben und Sterben, wo ich hingehöre. Dritter Sozialraum und neues Hilfesystem (7. Aufl.). Neumünster: Die Brücke.
- Ernst, H. (2008). Weitergeben. Anstiftung zum generativen Leben. Hamburg: Hoffmann und Campe.
- Hüther, G. (2013). Kommunale Intelligenz. Potentialentfaltung in Städten und Gemeinden. Hamburg: Edition Körber-Stiftung.
- Kade, S. (2007). Altern und Bildung. Eine Einführung. Bielefeld: Bertelsmann.
- Klehm, W.-R. (2002). Das ZWAR-Konzept: Animation, Moderation und existentielle Begegnung in der Gruppenarbeit mit „Jungen Alten“. Dortmunder Beiträge zur Sozial- und Gesellschaftspolitik, Bd. 36. Münster: Lit.
- Kruse, A. (2010). Zukunft Altern. Individuelle und gesellschaftliche Weichenstellungen. Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag.
- Kruse, A. (2011). Altersbilder in der Gesellschaft. In Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (Hrsg.). Der sechste Altenbericht – Konsequenzen für die Praxis. Dokumentation der Fachtagung am 17. Juni 2011 in Bonn (S. 6-17). Bonn: Eigenverlag.
- Langmaak, B. (2002). Ruhestand. Annehmen – Gestalten – Leben. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Meyer-Wolters, H. (2013). Quartiersentwicklung in Langenfeld + Begleitforschung. Kurzvortrag vor dem Ausschuss für Soziales und Allgemeine Ordnung der Stadt Langenfeld. Unveröffentlichte Präsentation.
- Müller, B. & Pagés, M. (ohne Jahr). Animation kultureller Begegnungen. Arbeitstext Nr. 15. Online verfügbar unter: <http://www.dfwjw.org/paed/texte/manifest/manifest.html> (Stand: 21.05.2015).
- Naegele, G. (2010). Kommunen im demografischen Wandel – Thesen zu neuen Herausforderungen für die lokale Alten- und Seniorenpolitik. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 2, 98-102.
- Naegele, G. (2013). Gesundheitliche Versorgung in einer alternden Gesellschaft. In M. Hüther & G. Naegele (Hrsg.). Demografiepolitik. Herausforderungen und Handlungsfelder (S. 245-258). Wiesbaden: Springer VS.
- Petzold, H. G.(2003). Integrative Therapie. Modelle, Theorien & Methoden einer schulenübergreifenden Psychotherapie. Paderborn: Junfermann.
- Stanjek, P. (2010). (Wieder-) Belebung von Nachbarschaft durch ZWAR Netzwerke in NRW. Online verfügbar unter: <http://archiv.forum-seniorenarbeit.de/index9b69.html?object=tx%7c1759.1&ModID=7&FID=1759.245.1&sNavID=1759.243&mNavID=1759.239&NavID=1759.243&La=1> (Stand: 26.05. 2015).
- Stanjek, P. (2012a). Heterogenität des Alters. Unsere Gesellschaft wird weniger, bunter, älter. Online verfügbar unter: <http://archiv.forum-seniorenarbeit.de/index01b1.html?object=tx%7c1759.1&ModID=7&FID=1759.1019.1&sNavID=1759.243&mNavID=1759.239&NavID=1759.243&La=1> (Stand: 26.05. 2015).
- Stanjek, P. (2012b). ZWAR Netzwerke in NRW. Ermöglichung von Teilhabe und bürgerschaftlichem Engagement älterer Menschen im Gemeinwesen. In Forum Seniorenarbeit c/o Kuratorium Deutsche Altershilfe (Hrsg.). Im Fokus (01) (S. 24-26). Köln.
- Stanjek, P. (2013a). ZWAR Netzwerke auf dem Prüfstand. Ergebnisse einer Studie der Universität zu Köln. In ZWAR Zentralstelle NRW (Hrsg.). ZWAR Report 01. Schriftenreihe der ZWAR Zentralstelle NRW. Dortmund: Eigenverlag.
- Stanjek, P. (2013b). ZWAR Netzwerke. Kristallisationspunkte für Stadtteile, in denen sich die Menschen umeinander kümmern. In ZWAR Zentralstelle NRW (Hrsg.). ZWAR Report 02. Schriftenreihe der ZWAR Zentralstelle NRW. Dortmund: Eigenverlag.

