

# DAS GUTE LEBEN IM BLICK

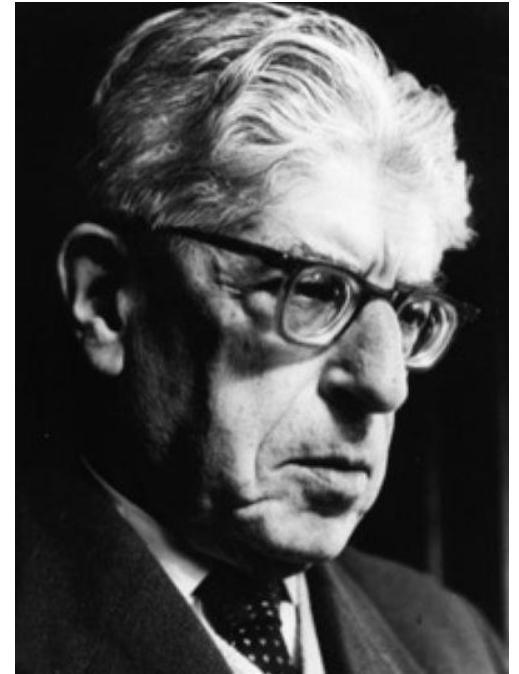


Dialogische Interviews mit älteren Bewohner/innen  
des Stadtteils Vogelstang

2. Kommunale  
Pflegekonferenz  
Mannheim

Dr. phil. Sonja Ehret - Institut für Gerontologie  
der Universität Heidelberg

*„Denn im richtigen, wahrhaft praktischen Verändern des Verhältnisses von Menschen zur Natur vollzieht sich auch Veränderung der Verhältnisse der Menschen zueinander“.*



*Ernst Bloch:*

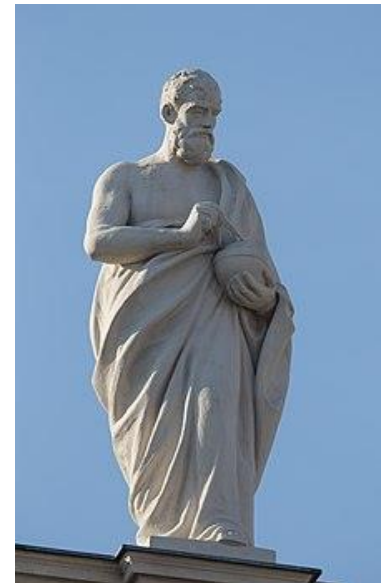
*Experimentum Mundi*

# Etwas Philosophie vorweg

Mit unserem Erdstoff erfassen wir die Erde, mit unserem Wasser, Atem, Feuer das Wasser, den göttlichen Atem, das vernichtende Feuer, mit unserer Liebe endlich die Liebe der Welt und ihren Haß mit unserem traurigen Haß (Empedokles)

Bloch: Experimentum Mundi

*Natura naturata nos ipsi erimus*



# Exkurs zu Ethik der Generationen

*Intergenerationelles Seminar am Institut für Gerontologie*

DA (85): Wie hat sich das Nationaldenken entwickelt?  
Über die Sprache, über die landschaftlichen  
Gegebenheiten, der Franzose, der großflächig ringsum  
sein Meer hat, oder die Schweizer, die zwischen den  
Bergen sitzen, die haben doch ganz andere  
Lebenschancen, Einstellungen zur Natur.

LS (stud.): **Der erlebte Raum**, der darauf wirkt, wie ich  
mich selbst, wie sich ein Volk empfindet. **Es zieht uns ans  
Wasser, in die Berge.**

Der erlebte Raum: Weite und Enge  
Die Weite bedeutet immer die Offenheit  
eines Bewegungsfeldes, in dem sich dem  
menschlichen Expansionsdrang nichts mehr  
entgegenstellt. Daher die Weite der  
Landschaft als Rede von der weiten Welt  
O.F. Bollnow.

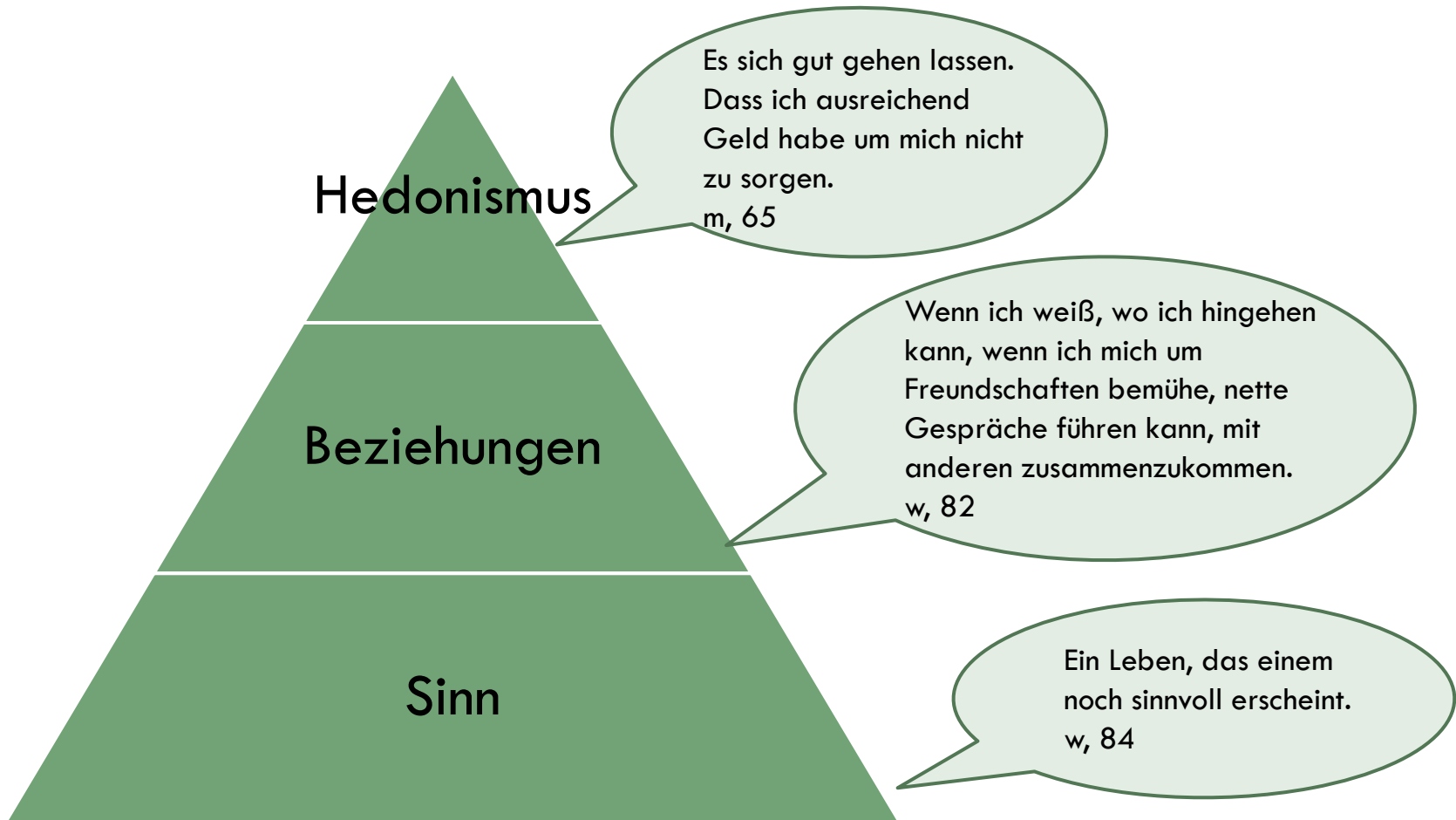


Namibia = leerer, weiter Ort



Nebel (Hesse) - Einsamkeit

# Empirische Ergebnisse zur Frage nach dem guten Leben



*R: Was ist für Sie ein gutes Leben?*

*H: Das ist eine sehr umfangreiche Frage, dass ich mich in meiner Wohnung wohlfühle, dass die Familie stimmt, dass es finanziell stimmt.*

*R: Was macht Sie glücklich?*

*H: Ach je. Wenn das Familienleben stimmt, wenn die Nachbarschaft stimmt und wenn man sich versteht.*

*R: Die Familie ist für Sie sehr wichtig.*

# Die daseinsthematische Methode (I)

8

1. Aktualisieren von Themen
  2. Hierarchielosigkeit (auf Augenhöhe sein)
  3. Auf-das-eigene-Meinen-rückbeziehen
  4. Kommunikative Transzendenz  
(geschieht spontan, nicht berechenbar)
  5. Daseinserweiterung  
(der/die andere spielt eine Rolle im sozialen Prozess/Erklärung der Welt)
- (Ehret, 2010)



# Die daseinsthematische Methode (II)

- Es ist erst auf der Grundlage der daseinsthematischen Exploration möglich, das Individuum in seinen verschiedenen Bezügen zur Welt zu erfassen.  
(Thomae, 1968)
- So wird dem Individuum die Möglichkeit gegeben, seine Entwicklung noch einmal nachzuerleben, sich in bedeutende erlebte Situationen abermals hineinzusetzen und sein Leben in einen Gesamtzusammenhang zu setzen.  
(Kruse, 1987)

# Die Stichprobe

## Die Fragen

N=23(25)	Drittes Alter 58-79	Hochbetagte 80-96
Personen	14	9
Weiblich	7	6
Männlich	7	3
Mit Partner	9	3
Alleinlebend	5	6
Miete	11	5
Eigentum	3	4

### 1. Gutes Leben

- Was ist für Sie ein gutes Leben?
- Was/Wer hilft Ihnen, ein gutes Leben zu führen?
- Können Sie ein selbstbestimmtes Leben führen? Gibt es Situationen, in denen Ihre Autonomie eingeschränkt ist?
- Was gibt Ihrem Leben Sinn?
- Was ist für Sie ein guter Tag? (Tagesablauf?)

### 2. Stadtteil Vogelstang

- Wie wohl fühlen Sie sich im Stadtteil? Was ist für Sie das Typische Ihres Stadtteils? Wie stark erleben Sie eine Verbundenheit mit Ihrem Stadtteil?
- Wie sehen Sie Ihre Nachbarschaft? Welche Bedeutung hat für Sie Nachbarschaft? Was ist gut, was würden Sie verbessern
- In welcher Weise können Sie sich vorstellen, sich zu engagieren in Nachbarschaft/Stadtteil/SeniorenTreff?
- Welche Orte/Plätze auf der Vogelstang suchen Sie auf? Wo gehen Sie spazieren?
- Welche Bedeutung hat für Sie die Natur?

### 3. Seniorentreff

- Kennen Sie/Besuchen Sie den Seniorentreff im Stadtteil Vogelstang? Ist Ihnen das bestehende Angebot des Seniorentreffs bekannt? Besuchen Sie einen Seniorentreff in einem anderen Stadtteil?
- Wie müsste der Seniorentreff aussehen, damit Sie gerne dort hingehen?
- Welche Angebote sollte es dort geben?
- Welche Leute würden Sie dort gerne treffen wollen?
- Was müsste verbessert werden? Könnten Sie sich selbst in die Angebotsgestaltung einbringen?

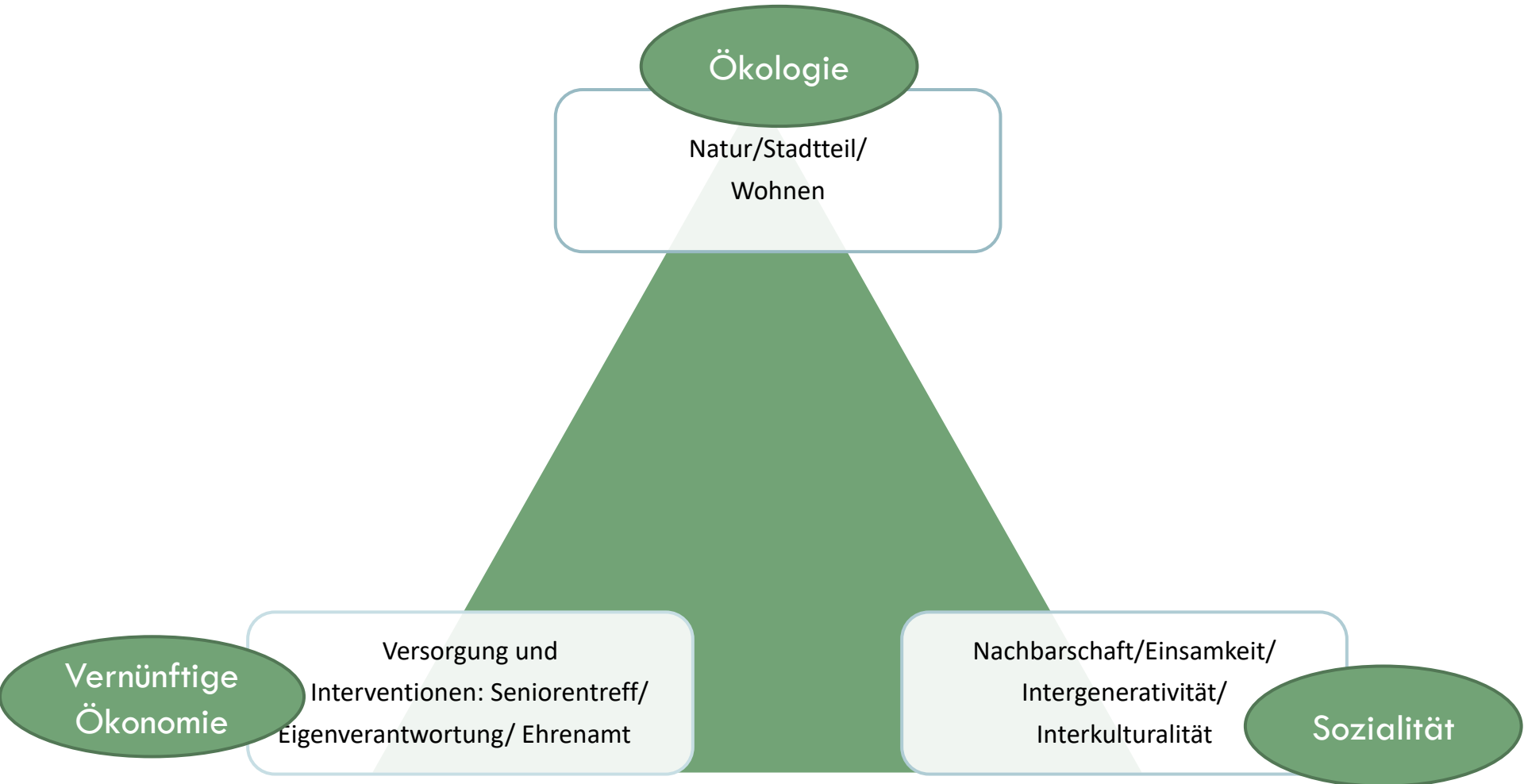
### 4. Soziales und Miteinander vs. Einsamkeit

- Welches sind Ihre wichtigsten sozialen Kontakte? Erzählen Sie ein wenig darüber.
- Gibt es Wünsche, Ideen zur Gestaltung sozialer Kontakte vor Ort auf der Vogelstang?
- Im Falle von Einsamkeit (sprechen über Ursachen, Problemidentifizierung, Problemlösung). Wie könnte die Arbeit des Seniorentreff dazu beitragen, zurückgezogene Menschen wieder einzubeziehen?
- Haben Sie Interesse am Austausch mit jüngeren Generationen? Was könnten Jung und Alt gemeinsam (füreinander) tun?
- Leisten Sie selbst in der Familie Unterstützung?
- Engagieren Sie sich ehrenamtlich?

### 5. Wohnen und Gesundheit

- Wie wohl fühlen Sie sich mit Ihrer Wohnsituation? Welche Punkte bestimmen, dass Sie sich wohlfühlen? Was könnte verbessert werden?
- Sind Ihnen Angebote/Informationen zu Wohnraumanpassung/Wohnformen bekannt?
- Welche Eigenverantwortung für Ihre Gesundheit übernehmen Sie? Wie halten Sie sich körperlich fit? Sind Sie sturzgefährdet?
- Welche Angebote zu Gesundheitsförderung oder Prävention nutzen Sie/sind Ihnen bekannt?
- Besteht bei Ihnen eine Bereitschaft zu pflegen ? (Partner/Angehörige/Nachbarn)?

# Das nachhaltig gute Leben



# Themenfeld I

## Natur-Stadtteil-Wohnen

„Ich möchte nirgends anders wohnen.

Das ist der schönste Ort in Mannheim.“

(m, 82)



# Die Entdeckung des Grüns

„Den Ortsteil Vogelstang gibt es in ganz Mannheim nicht mehr. Den sollten Sie gesehen haben. So großflächig und grün.“ (m, 63)

*Grau, Freund,  
ist alle Theorie,  
und grün des  
Lebens goldner  
Baum.*

Goethe: Faust



Das alles umfassende Leben ist gemeint, wenn wir vom Grünen und dem Verhältnis des Menschen zum Grünen sprechen.

Otto F. Bollnow

# *Wenn ich Wald sehe, lacht das Herz.*

„Je älter ich werde,  
wird die Natur immer  
schöner.

Vom Balkon aus nur  
Grün und der schöne  
See um den man  
laufen kann. Das  
kann ich bewusst  
genießen.“

(w, 73)



# Im eigenen Zuhause bis zum Lebensende

„Das ist mein Lebenselixier.

Da kann ich tun und lassen was ich will.“

(m, 88)



Foto: AK WeiZen

# Themenfeld II: Nachbarschaft/Miteinander - Soziale Kontakte /Einsamkeit - Intergenerationalität - Interkulturalität

*„Die Menschen sind doch sehr verschieden  
Und jedem recht tun, das ist schwer,  
Denn was den einen stellt zufrieden  
Darüber schimpft der andere sehr.“  
m, 88 (im Dialog)*

Wir sind auf dieser Welt um miteinander  
auszukommen.

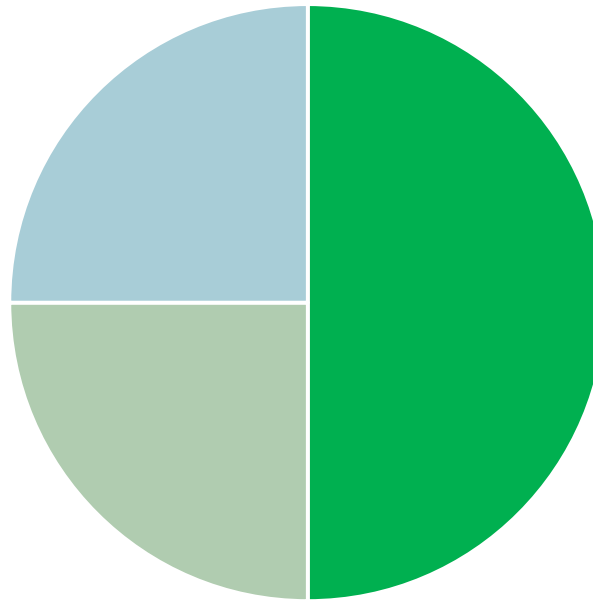
Gerhard May, AK WeiZen im Dialog



# Nachbarschaft/Miteinandersein

17

## Wahrnehmung der Nachbarschaft



■ Positiv ■ Negativ ■ Ambivalent/Neutral

# Nachbarschaft/Miteinandersein

18

„Wir hatten immer ein gutes Nachbarschaftsverhältnis. Habe heute noch die Schlüssel.“ (w, 92)

vs.

„Ich kenne nicht mehr den Nachbarn, wenn er einzieht.“ (m, 63)

# Einsamkeit

„Ich hab zu Zeiten von Corona auch mit den Hunden gesprochen. Es ist kein Mensch auf der Straße. Die Einsamkeit erdrückt mich.“

(w, 71)

# Einsamkeit - was schützt?

- Sorge für einen anderen Menschen
- Enge, erfüllende Partnerschaft
- Hohes Engagement für die Gesellschaft
- Hohe proaktive Anregungsbereitschaft
- Hedonistischer Lebensstil (eher vordergründig)

Ergebnisse dieser Studie

# Intergenerativität

„Mit den Enkeln zum Fußball,  
das ist Sinn. Das ist ein  
Paradies auf Erden. Ich war  
der glücklichste Mensch.“

(w, 73)



Welt.de

„Wenn zwei Kleine sich streiten, dann geh ich dazwischen  
und sag komm hör doch auf. Und meistens ist es auch so.  
**Da haben wir auch einen Auftrag.**“ (w, 82)

# Intergenerativität

22

„Es gibt sicher vieles, was man weitergeben kann, aber man weiß nicht, wie man es weitergeben kann.“ (w, 95)

„Wir haben uns auch um die Alten gekümmert und jetzt müssen die Jungen das auch.“ (w, 96)

# Interkulturalität

„Dass man mehr erfährt von der russischen Bevölkerung, die hier lebt, von der polnischen, von der jüdischen. Das sind alles unsere Menschen.“

(w, 71)



# Themenfeld III: Versorgung und Interventionen - Seniorentreff (Struktur und Inhalte), Gesundheitliche Eigenverantwortung und Prävention, Ehrenamt

„Was wirklich fehlt ist eine Stätte, wo man sich unverbindlich treffen kann, wo man Hilfe erhält. Wo es Räumlichkeiten gibt, wo die Menschen sich spontan treffen können und auch Sorgen besprechen können.“



(w, 72)



# „Ich mach nicht wie die alten Leute“ (m, 71)

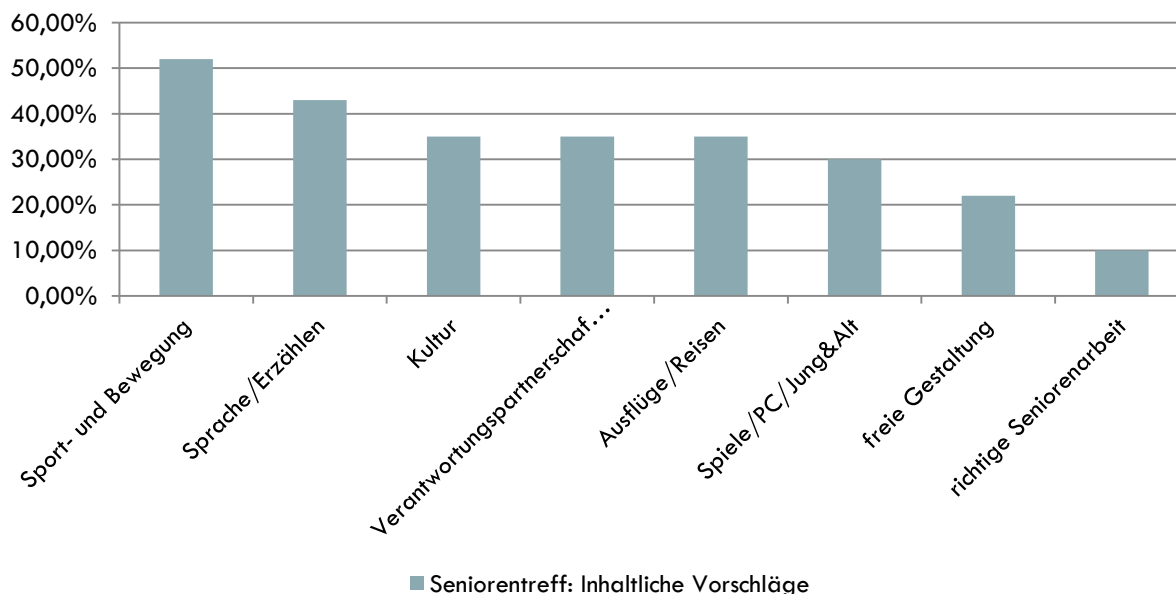
„Vielleicht finde ich eine gute Bekanntschaft und wir machen alles zusammen.“

(m, 71)



Foto: Oswald et al, 2013

## Seniorentreff: Inhaltliche Vorschläge



# Seniorentreff:

## Im Einkaufszentrum und am See

Frau M. (63): „Für mich wäre es ideal im Einkaufszentrum: Ältere Menschen treffen sich im Café im Zentrum. Es bilden sich Grüppchen.“

CR (Interviewerin): Also das Zentrum ist wirklich ein Zentrum im Stadtteil?

Frau M.: Es ist alles da im Zentrum.“

Frau W. (92): „Vielleicht in einem Café am See, dass man eine nette Unterhaltung findet und auch Vorträge.“

# Eigenverantwortung für die Gesundheit

„Ich bin ein Naturmensch. Kann 10 km  
laufen jeden Tag.“

(m, 82)



Wir sind hier ein sportliches Volk. (w, 74)

# Selbstverantwortung vor Bestimmenlassen

---

„Wir passen auf, selber was zu tun,  
um gut zu altern.“ (w, 72)


Möglicherweise eine Stadtteilkompetenz  
(ähnlich auch Oswald et al., 2013)

# Ehrenamt & Bürgerarbeit

Wir haben jetzt Bäume gesetzt im Stadtteil.

w, 72, m, 72, m, 79





*H: Könnten Sie sich vorstellen, wenn es etwas Ähnliches  
gäbe, sich neu zu engagieren?*

*W: Ja, denn es hat Spaß gemacht. [ökumenischer  
Frauenkreis]*

*(w, 92)*

C (Interviewerin): Und was gibt Ihrem Leben Sinn?

S: Was mich ausfüllt, dass ich für andere Menschen da bin, wenn sie Probleme haben, dass ich Hilfe anbieten kann und liebe Menschen um mich habe. Habe auch schöne Stunden mit Freundinnen. Das gibt mir Halt, Sinn und macht mich zufrieden und glücklich.

(w, 73, Tonbandprotokoll)

„Man muss auch mit dem Ehrenamt höflich umgehen. So wie es in den Wald reinschallt, kommt es heraus. Wir sind ein Wanderverein. Das Problem ist, dass die Vereine aussterben. Es geht Kulturgut kaputt.“

(m, 80)

„Habe mich mit dem (...)Verein beschäftigt, aber da sind viele Parteiinteressen (Kriegserinnerungen). Und da habe ich mir geschworen, ich werde nie Soldat und gehe in keine Partei.“ (m, 85)

„Ich könnte mich mit Fahrradreparatur beteiligen, repariere Roller oder Rollstühle. Würde auch Ämterberatung machen.“ (m, 63, Frührentner)



# Ehrenamt im Alter und Wohlbefinden: Bisherige Befunde

\*Steigerung des subjektiven Wohlbefindens gilt nicht pauschal; Personen, die sich ehrenamtlich engagieren, werden nicht automatisch glücklicher

\*In Wohlfahrtsstaaten teilweise kein wirkliches Gefühl des (ehrenamtlichen) Gebraucht-Werdens (Hauser 2018)

\*Nichtpolitisches Ehrenamt steigert das Wohlbefinden im Alter signifikant, politisches Ehrenamt nicht

\*Harmonische soziale Interaktionen im Ehrenamt steigern das Wohlbefinden

*Lühr et al. 2021, Daten aus dem SOEP: gilt nur für die Altersgruppe 65-75, Hochbetagte in Panels nicht erforscht*

\*Sinngebende Funktion, wenn Verhalten prosozial (Klein 2017)

# Ehrenamt und Lebenssinn

(Ehret 2014, in Wegweiser Bürgergesellschaft)

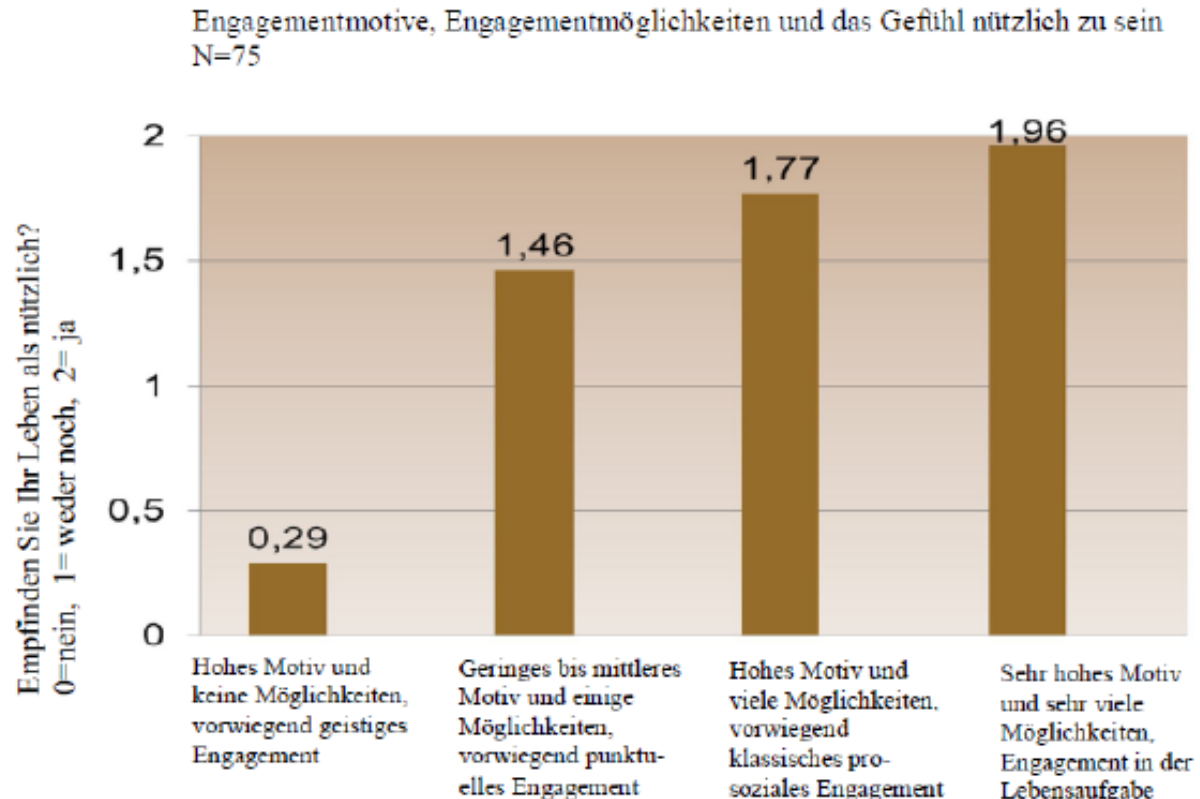


Abb. 1: Das Gefühl nützlich zu sein bei 85-99-Jährigen

*»Das ist ein totaler Job. Ich habe großes Glück gehabt. So lange das so bleibt, geht es mir glänzend. Und deshalb kann mich das so auffressen, dass ich für mein Privates keine Zeit mehr habe. Ich habe kein Vermögen und keine dicke Rente. Aber ich habe meine Aufgabe. Sie hält mich lebendig.«*

# Kernaussagen

---

1. Das Grün
2. Im eigenen zu Hause sein bis ans Lebensende
3. Konvivialität vs. Einsamkeit
4. Schatz der Intergenerativität
5. [Senioren]treff an verschiedenen Orten verbinden
6. Miteinanderreden und Miteinanderhandeln
7. Gutes Medienecho einbinden
8. Ehrenamt und Selbstverwaltung möglich
9. Leitidee des Viertels entwickeln
10. Hohes Potenzial „gut zu altern“

# 100-jährige in der Region und das Glück



H.-G. Gadamer, 102

*Wenn ein Mensch  
glücklich ist, dann ist  
er für alles da*



Helene F., 104

*Alle Dinge sollen  
mir zum Besten  
dienen.*

# Epilog

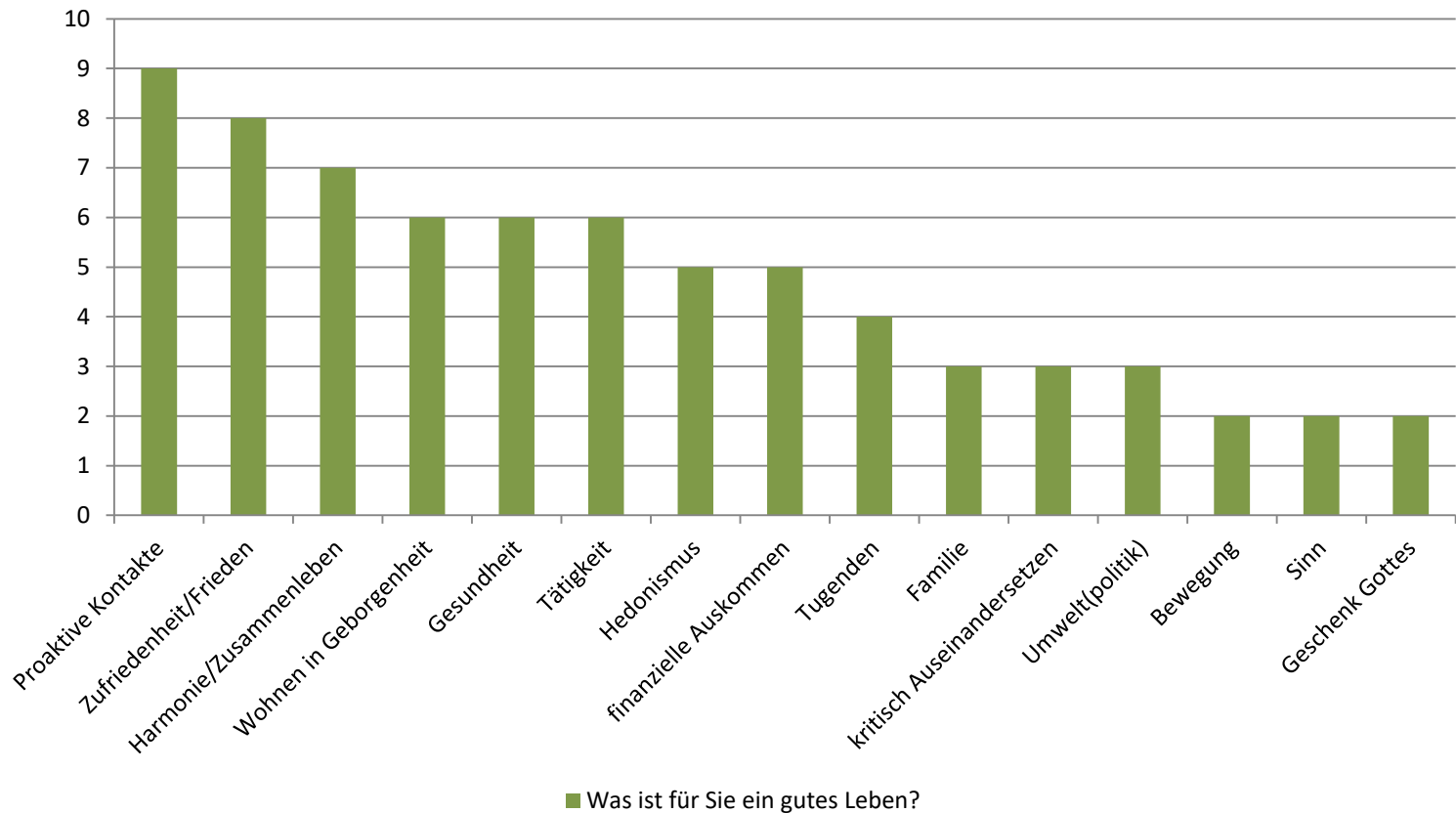
MG (98): „Was mich beschäftigt sind die Lebensgrundlagen, die Erneuerung oder Erhaltung der Erde, die Vereinigungen, die sich für gutes Leben und die Fruchtbarkeit der Erde einsetzen. Es geht nicht nur um Europa sondern um die Gefahr, dass die Erde verstümmelt wird.“

SE: „Dass die Erde noch bewohnbar bleibt für den Menschen.“

MG: „Also diese großen Unwetter und die extreme Hitze. Das regt mich auf. Das ist im Fernsehen erschütternder. Da ist die Zeitung zu blass.“

# Was ist für Sie ein gutes Leben?

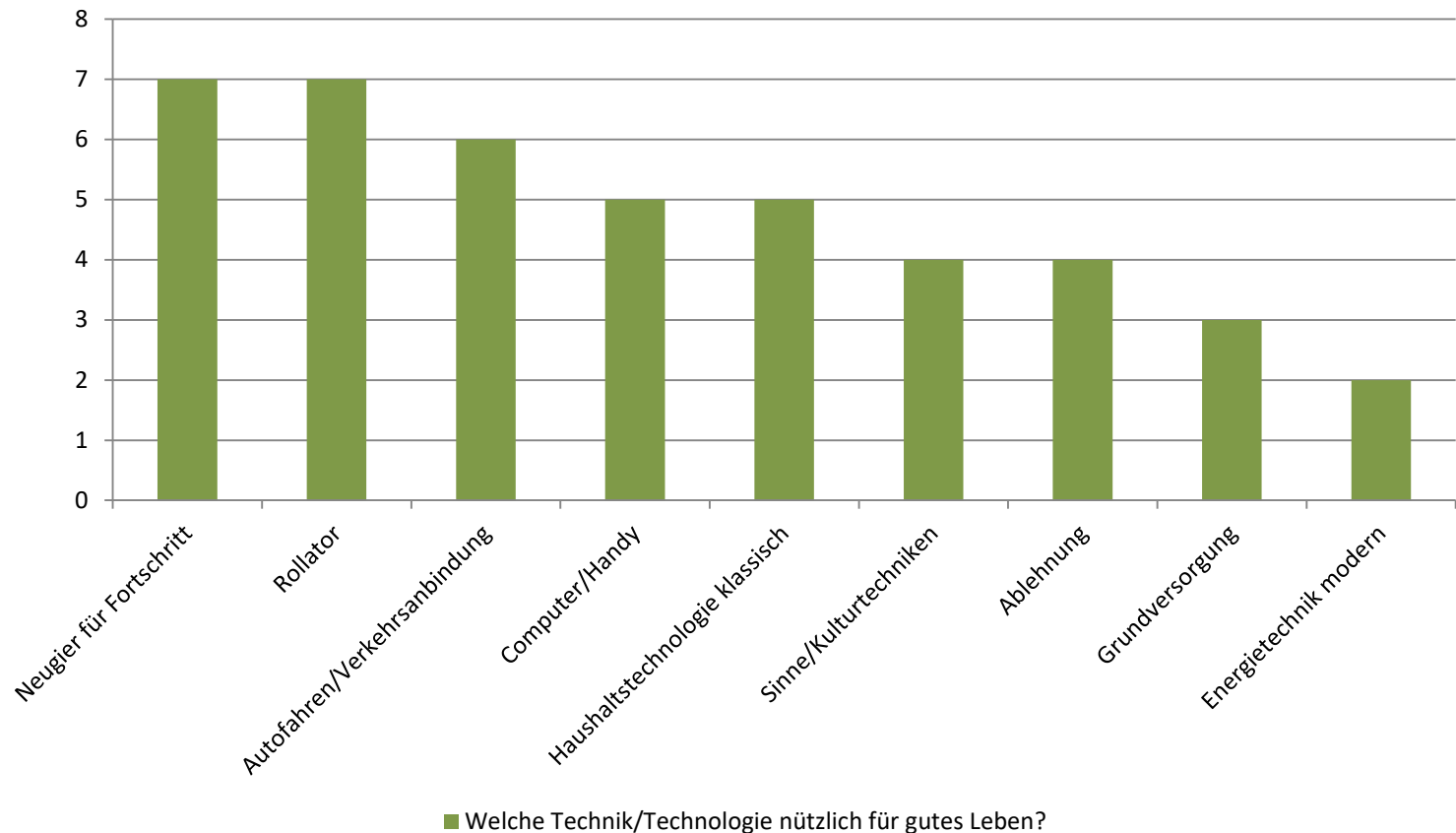
## Das gute Leben



N=18, Seminarstichprobe

# Welche Technik ist nützlich für ein gutes Leben?

## Welche Technik/Technologie für gutes Leben?



# Drei Fragen und drei Antworten

1. *Was beschäftigt Sie im Moment sehr und in welchem Bezug steht dieses Beschäftigtsein zu Ihrem Leben?*

Eine Periode relativen Friedens, teilweise stabilisiert durch ein Gleichgewicht der Vernichtungswaffen, geht zu Ende. Gleichzeitig bedroht verantwortungsloser Umgang mit unserer Umwelt unser Leben. Die Sorge betrifft nicht uns selbst, sondern unsere Enkel.

2. *Was ist für Sie ein gutes Leben?*

Zufriedenheit, sowie die Fähigkeit und Bereitschaft, sich mit den Herausforderungen des Lebens kritisch und positiv auseinander zu setzen.

3. *Welche Techniken / Technologien könnten Sie bei der Gestaltung Ihres guten Lebens (Antwort auf Frage 2) unterstützen, bzw. hilfreich sein?*

Wir befürworten wissenschaftlichen und technischen Fortschritt, so lange er dem Menschen dient und seine Würde respektiert. Wird er nur um seiner selbst willen - "l'art pour l'art" -, oder im Dienste eines "Big Brother is watching You" praktiziert, lehnen wir ihn strikt ab.