

Das Glück der späten Jahre

War es früher nicht gemütlicher, älter zu werden und alt zu sein? Oh nein. Die Zeiten haben sich deutlich zugunsten der aktuell Pensionierten gewandelt. Und an diesem Zustand wirken die jung gebliebenen Frauen und Männer selber tüchtig mit.

«Endlich 60!» So betitelte eine Freundin die Einladungskarte für ihre Geburtstagsparty. Etwas verwegen doch. Oder gar zynisch gemeint? «Keineswegs», erläuterte sie am Fest: «Im letzten Lebensdrittel nochmals neue Freiheiten anzupacken, ist gewiss unbeschwerter, als mit 20 das immense, unbekannte Feld zu beackern.» Ähnliches empfinden viele, und die Wissenschaft belegt: Zufriedenheit und Gelassenheit nehmen mit steigendem Alter zu, ohne dass Neugier und Aktivität auf der Strecke bleiben.

Weniger Einsamkeit

Das war nicht immer so. Obwohl die älteren Menschen nach wie vor eine heterogene Gruppe in unterschiedlichen Lebenslagen sind, erlebt ein Grossteil der heutigen Pensionierten das Alter anders als frühere Generationen. Dank besserer Bildung, soliderer finanzieller Absicherung, mehr Aktivitäten und Selbstbestimmtheit, guter Beziehung unter den Generationen und umfassender Gesundheitsversorgung haben sich körperliches Wohlbefinden und Zufriedenheit klar verbessert. «Zu den immer wieder unkritisch aufgeführten Behauptungen gehört, dass Einsamkeit an Bedeutung gewann», bemängelt der Schweizer Soziologe und Altersforscher François Höpflinger. Die Gesellschaft sei aber nicht anonym und unsolidarischer geworden. Im Gegenteil. Zu einem ähnlichen Schluss kommt die 2017 durchgeführte «International Health Policy Survey». Nach dieser Stu-

die fühlen sich in der Schweiz etwa ähnlich wenige alte Menschen häufig einsam wie in Schweden oder Deutschland. Und: Wer mit seinem bisherigen Leben zufrieden ist, meistert die Herausforderungen des Alters leichter, als wenn noch unverarbeitete biografische Verletzungen vorliegen.

Generation eitel und aktiv

François Höpflinger spricht von einem «enormen Generationenwandel» und vom «gesunden



Rentalter» als sozialhistorisch relativ neuer Lebensphase. Natürlich ist auch da nicht alles Gold, was glänzt. Zum Beispiel erfahren einige Menschen, dass ihr gesellschaftlicher Status direkt nach der Pensionierung sinkt. Im Weiteren bietet die auf jung getrimmte Lebensweise zwar viele neue Möglichkeiten, birgt aber den Zwang des «erfolgreichen Alterns». Gerade Frauen agieren als Rentnerinnen sichtbar emanzipiert und erfüllen sich eigenständig ihre Träume. Gleichzeitig ist für sie aber Anti-Aging omnipräsent. «Wir befinden uns heute vermehrt im Spannungsfeld zwischen positiver Gestaltung mit Akzeptanz späterer Lebensjahre und einer Bekämpfung des körperlichen Altwerdens», erklärt François Höpflinger. Insgesamt schein es nicht, dass wir das Alter akzeptiert haben, sondern dass es uns – mehr oder weniger erfolgreich – gelungen ist, Einschränkungen hinauszuschieben.

Da helfen unbestritten Hirntraining und Sport mit. Pensionierte Frauen und Männer besuchen mehr denn je Kurse an der Seniorenuniversität und bei Pro Senectute. Pasqualina Perrig-Chiello, emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie und Präsidentin der Vereinigung Schweizer Seniorenuniversitäten, bekräftigt: «Das Interesse an unseren Angeboten hat in den letzten Jahren merklich zugenommen.» Und Vincent Brügger, Verantwortlicher für Bewegung und Sport bei Pro Senectute Schweiz, weiss: «Der Anteil an sportlich aktiven älteren

Personen ist bei uns sehr hoch. Die Kurse von Pro Senectute sind immer auch eine gute Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen.»

Zwei Stimmen ganz direkt

Wie beurteilen Seniorinnen von heute ihren Lebensabend ganz persönlich? Wir haben mit einer 68-Jährigen und einer 80-Jährigen gesprochen. Lesen Sie in den beiden Aufzeichnungen der folgenden Seiten, was die beiden Frauen nach der Pensionierung noch angepackt haben, was ihnen nachhaltig Freude bereitet und womit sie auch ein bisschen hadern.

Eva Holz

ZAHLEN UND FAKTEN AUS DER SCHWEIZ

65-Jährige können heute durchschnittlich mit noch gut 14 gesunden Lebensjahren rechnen. Selbst die Mehrheit der über 80-Jährigen bewertet ihre Gesundheit als gut bis sehr gut. Zum Vergleich: 1889 wurde 65 als Beginn des Greisenalters definiert.

- Über 60% der 60- bis 74-Jährigen sind kulturell aktiv, bei den über 74-Jährigen sind es immer noch über 50%.
- Die Anzahl Mitglieder, die sich für das Jahresprogramm der Seniorenuniversität Bern einschreibt, ist in den letzten 20 Jahren von 660 auf 1606 gestiegen.
- Mehr als 80% der 65- bis 74-Jährigen benutzen regelmässig das Internet.
- Altersrentnerinnen und Rentner unternehmen im Durchschnitt jährlich fast 10 Tagesreisen.
- Der Anteil an sportlich aktiven Personen ist bei den 65- bis 74-Jährigen heute gleich hoch wie bei den 15- bis 24-Jährigen.
- Die über 70-Jährigen gehören zu den wichtigsten Spenderinnen und Spendern für soziale Aufgaben.

Quellen: François Höpflinger (Altersforscher), Pasqualina Perrig-Chiello (Seniorenuniversitäten Schweiz), Vincent Brügger (Pro Senectute Schweiz)

Sozial anpacken und die Freiheit geniessen – das passt

Die Zürcherin Kathrin Durisch (68), Sekundarlehrerin und verheiratete Mutter zweier längst erwachsener Kinder, war zuletzt Prorektorin an einer Privatschule. Ein Sozialprojekt in Südamerika eröffnete ihr danach neue Sichtweisen. Doch das Älterwerden betrachtet sie ganz offen ziemlich kritisch.

Das Ende meines Erwerbslebens löste in mir das Gefühl grosser Freiheit aus. Kein ökonomischer und gesellschaftlicher Zwang mehr zur Arbeit und gleichwohl ein regelmässiges Einkommen aus der Vorsorgeversicherung. Das Leben geniessen können und noch all das machen, was man immer gerne getan hätte!

Kurz vor der Pensionierung erfuhr ich von einem Schulprojekt im Urwald von Ecuador. Die 2005 gegründete Schweizer Organisation «Cuisine sans frontières» baut in Krisengebieten mit lokalen Partnern gastronomische Treffpunkte und Ausbildungsstätten auf. Bekannt geworden ist sie übrigens mit den karitativen «Kitchen Battles», höchst unterhaltsamen Kochwettbewerben in verschiedenen Schweizer Städten. Eines ihrer internationalen Projekte war das Schulschiff auf dem ecuadorianischen Rio Napo, das Einheimischen ermöglichte, sich als Gastgeberinnen und Gastgeber ausbilden zu lassen. Ziel: Im aufkommenden Ökotourismus der Region eine neue Lebensgrundlage schaffen. Ich war gleich Feuer und Flamme und bot meine Dienste als Lehrerin an. Drei Monate im Amazonasgebiet auf einem Schiff zu unterrichten, war für mich der absolute Traum. Abenteuer und pädagogische Herausforderung zugleich. Ich erhielt die Zusage, beim Aufbau der Schule mitzuarbeiten, den Pilotkurs zu strukturieren und im Rahmen des ersten Kurses als Englischlehrperson tätig zu sein. Eine Bedingung war aber Kenntnis der spanischen Sprache. Abgesehen von Ferienspanisch hatte ich das nicht in meinem Portfolio, also musste ich im Eiltempo meine Spanischkenntnisse aufpolieren.

Überwältigendes Erlebnis

Schönheit und Vielfalt der Pflanzen- und Tierwelt im Regenwald haben mich überwältigt. Alles irgendwie unfassbar: die



Nächstes Projekt nach ihrem Engagement in Ecuador: Kathrin Durisch will wissen, wie man eigenes Olivenöl herstellt. Die pensionierte Zürcherin im Olivenhain hinter dem Ferienhaus in Südfrankreich.

Ursprünglichkeit der Natur, die sintflutartigen Regenfälle, das Wuchern und Leben überall, die extreme Hitze und Feuchtigkeit, die Mückenplage, die Geräusche im Dschungel, die Orchideenpracht, die exotischen Vögel, Affen- und Papageienarten. Da wir auf dem Schiff lebten, waren wir den Naturgewalten des Dschungels ausgesetzt – Tag und Nacht. Ein intensives, unvergessliches Erlebnis. Die meisten Studentinnen

und Studenten, die unsere Kurse besuchten, waren lerneifrig. Leider war es nicht möglich, in der kurzen Zeit von nur vier Wochen Kursdauer eine solide Ausbildung zu vermitteln.

Ich war dreimal in Ecuador im Einsatz. Aus dem Schulschiff ist inzwischen eine Schule an einem festen Standort geworden, die eine einjährige Ausbildung zur Tourismus-Fachperson anbietet. An die-

Mit Siphon Mabona den Traumelefanten gefaltet

Die Luzernerin Beatrice Rotter (80), unverheiratet und über 25 Jahre als Kleinklassenlehrerin tätig, blickt mit Freude auf die Jahre nach ihrer Pensionierung zurück. Die Gelassenheit und der Schalk der passionierten Hundehalterin sind ansteckend.

sem Schulkonzept hatte ich mitgearbeitet, als ich zum dritten Mal dort war. Im August 2020 wurde die Schule eröffnet. Gerne wäre ich hingereist. Leider hat Corona diese Pläne verunmöglicht, und ich sah mich plötzlich ohne Aufgabe. Das empfand ich als eine grosse Enttäuschung.

Weniger fit, dafür gelassener

Persönlich habe ich es nie als Pflicht angesehen, mich nach der Pensionierung zu engagieren, sondern als Chance, noch ganz andere, neue Erfahrungen zu gewinnen. Ich glaube, es ist ein menschliches Bedürfnis, sich nützlich zu machen. Einfach auf dem Bänkli sitzen und den Ruhestand geniessen: Das kann ich mir für mich nicht vorstellen.

Ob ich Mühe damit habe, dass der Zahn der Zeit äusserlich an mir nagt und die eigene Endlichkeit mehr ins Bewusstsein gerät? Tatsächlich bedaure ich es sehr, dass man im Aussehen an Attraktivität verliert. Mehr noch als die optische Veränderung ärgert mich aber die zunehmende Vergesslichkeit und das Nachlassen der körperlichen Fitness – trotz Yoga, Pilates, Walking und Golf. Andererseits wird man bekanntlich gelassener, hat schon viele Erfahrungen gemacht und ist darum in vielen Situationen souveräner. Ein schönes Erlebnis übrigens: In Südamerika wurden mir als ältere Frau viel Respekt, Wertschätzung und Bewunderung entgegengebracht!

Wie erwähnt, bringt das Älterwerden mehr Freiheiten. Und die weiss ich auf verschiedene Weise zu schätzen und zu nutzen ... bald auch tatkräftig mit meinen Händen. Hinter unserem Ferienhaus in Südfrankreich konnten wir ein Stück Land mit Olivenbäumen erwerben. Nun will ich lernen, wie man diesen Hain bewirtschaftet.

Aufgezeichnet von Eva Holz

Als Lehrerin schätzte ich die Arbeit mit meiner Klasse bis zum letzten Tag. Auf das Leben danach hatte ich mich aber vorbereitet. Kurz nach der Pensionierung flog ich nach Mallorca und checkte in einem mir seit Jahren vertrauten Hotel ein. Statt am ersten Schultag nach den Sommerferien an der obligaten Eröffnungskonferenz teilzunehmen, schwamm ich genüsslich ins Meer hinaus, legte mich auf den Rücken und dachte: Freude herrscht!

Vom grossen Rucksack voller Erfahrungen und Erlebnisse aus der Zeit an der Schule profitiere ich heute noch. Die gemeisterten pädagogischen Herausforderungen und das Aufgleisen besonderer Aktivitäten wie etwa die Schaffung eines Klassenorchesters hielten mich nachhaltig fit.

Was habe ich nach 65 neu angepackt? Als ich einmal Weihnachten bei meinem Bruder in der Provence verbrachte, schenkte er mir überraschend einen Hundewelpen. Mit dem süssen, wilden Labrador-Weibchen namens Saya begann ich in der Schweiz eine Ausbildung zum Sozial- und Therapiehund. Eine anspruchsvolle Zeit für mich und die Hündin! Nach der bestandenen Prüfung setzten wir uns zusammen im sozialen Bereich ein, etwa in heilpädagogischen Schulen oder Alters- und Pflegeheimen. Gerne denke ich an einen sechsjährigen, blinden Buben zurück: Erst mithilfe von Saya wollte er gehen lernen. Denn draussen einen Hund an der Leine führen zu dürfen, war für ihn einfach unwiderstehlich. In Erinnerung geblieben ist mir auch eine pflegebedürftige Frau im Rollstuhl, die sich strikt weigerte, mit dem Personal zu sprechen. Nach einigen Besuchen von Saya und mir brach sie das Schweigen und erzählte Saya, warum sie mit niemandem mehr reden wollte. Grund: Sie wünschte, Josefine genannt zu werden und nicht Josy. Hier eine kleine, erfolgreiche Vermittlerrolle eingenommen zu haben, hat mich natürlich gefreut.



Beatrice Rotter mit ihrem gezähmten Strassenhund Maya (6). Die im Text erwähnte Therapiehündin Saya ist 2017 mit gut 12 Jahren in den Armen der Hundeflüsterin verstorben.

Vorwärts nach Rückschlägen

Nach der Pensionierung belegte ich auch wieder Klavierstunden mit dem Ziel, vierhändig spielen zu lernen. Das machte viel Spass. Und: An der Seniorenuni Luzern besuchte ich Geschichtsvorträge – eine unglaublich spannende Reise in die Vergangenheit.

Wenn ich meine bereichernden Aktivitäten als Pensionierte mit dem Rentnerdasein meiner Eltern vergleiche, wird mir bewusst, wie anders es früher wohl für viele gewesen sein muss. Mein Vater und meine Mutter waren Geschäftsleute. Von «Pensionierung» war nie die Rede. Ihr Alltagstrott, der natürlich auch seine schönen Seiten hatte, ging nach 65 einfach ohne Hinterfragen weiter, höchstens etwas langsamer. Wenn ich mich recht erinnere, war ihr einziges Hobby, die Enkel zu hüten.

Wer ein Ziel hat, erreicht es auch mit 80: Beatrice Rotter liess sich zum Geburtstag in die Papierfaltkunst einführen und schuf sich den langersehnten Elefanten.



Ob es im Alter einfacher wird, mit Krankheit, Enttäuschungen oder Todesfällen von Nahestehenden umzugehen, kommt auf die Persönlichkeit jedes Einzelnen an. Sicher hat man mit zunehmendem Alter automatisch mehr Erfahrung mit solchen Ereignissen. Ich hatte selbst Rückschläge zu verkraften und zu überstehen: Krebs mit Chemo-Unfällen, eine Rückenoperation, komplizierte Heilungsprozesse nach Knochenbrüchen und den Tod von Saya. Aber meine Devise hiess immer: Abschiessen und vorwärtsschauen. Zudem wurde ich gelassener und vielleicht auch etwas weiser. Frustrationen gehören aber einfach zum Leben. Im Umgang mit dem Computer oder Handy beispielsweise erlebe ich immer wieder manchen Ärger. Aber das Lernen hört nie auf!

Grosse Freude am Kleinen

Was im Alter noch richtig Freude bringt? Ich kann mich immer wieder an Kleinigkeiten freuen. Anlässlich meines 80. Geburtstags bemalten die Nachbarskinder Trottoir und Strasse vor meiner Haustür mit Strassenkreide. Blumen, Sterne, Herzen und liebe Worte – eine bunte Vielfalt erwartete mich, als ich am Morgen mit meinem Hund Gassi ging. Ich war ausserordentlich gerührt.

Neues zu entdecken oder Bekanntes weiterzuverfolgen, reizt mich immer noch. Papierfalten zum Beispiel. Also wollte ich unbedingt einmal den Origami-Faltkünstler Siphon Mabona treffen. Ich bat ihn schriftlich um eine Lektion – natürlich gegen Bezahlung. Er dachte wohl, das sei ein Scherz, und ich erhielt keine Antwort. Eine Freundin wusste von meinem gescheiterten Vorhaben, telefonierte daraufhin mit dem Papierkünstler und bat ihn, mir während einer Stunde seine spezielle Fähigkeit näherzubringen – als ihr Geburtstagsgeschenk. Siphon Mabona besuchte mich zu Hause, und wir falteten meinen langersehnten Elefanten. Das war einfach super. Zurzeit besuche ich einen Drum-Kurs für Leute von 8 bis 100 Jahren, den ein Profimusiker aus Corona-Not heraus ins Leben gerufen hat. Ich bin begeistert davon – und hallo: noch nicht 100!

Aufgezeichnet von Eva Holz

«Das Engagement der Pensionierten ist heute wichtiger denn je»

François Höpflinger (geb. 1948), emeritierter Professor der Soziologie, forscht seit vielen Jahren zu Alters- und Generationenfragen. Im Interview erläutert uns der verheiratete Vater von zwei Kindern und Grossvater von vier Enkelkindern, was die älteren Menschen heute zufrieden macht und warum die Gesellschaft sie braucht.

Herr Höpflinger, eine Ihrer Studien zeigt, dass die älteren Menschen von heute zufriedener sind als diejenigen früherer Generationen. Eigentlich stellt man sich das umgekehrt vor: einst lebendige Grossfamilie, gemütlich alt sein dürfen auf dem Bänkli vor dem Haus, kein Abschieben ins Altersheim, weniger Einsamkeit als heute ... eine Verklärung?

In Gesellschaften mit unsicherer Zukunft wird die Vergangenheit häufig verklärt. Viele Vorstellungen zur Familie und zum Alter von früher basieren auf sozial-romantischen Mythen. Mehrgenerationenfamilien waren ausserhalb bäuerlicher Familien früher viel weniger häufig als angenommen. Das Unterbringen in einem Armen- und Altersheim war häufig, vor allem für kinderlose Menschen. Bis in die 1970er-Jahre konnten arme Alte in ihre Bürgergemeinde abgeschoben werden. Alter und Armut war vor Einführung einer Altersvorsorge weitverbreitet. Nur reiche alte Menschen konnten sich ein sorgloses Alter leisten. Tatsächlich hat sich die Lebenssituation vieler älterer Menschen in den letzten Jahrzehnten markant verbessert.

Sie sprechen in derselben Studie vom «gesunden Rentenalter» als relativ neue Lebensphase. Was ist damit genau gemeint?

Damit ist angesprochen, dass dank besserer Lebensverhältnisse und sozio-medizinischer Fortschritte immer mehr ältere Frauen und Männer noch viele aktive Lebensjahre in guter Gesundheit erleben. Der Anteil pensionierter Frauen und Männer, die aktiv Sport treiben, Reisen oder sich sozial engagieren, hat sich erhöht. Ebenso sind mehr ältere Menschen kreativ tätig. Das gesunde Rentenalter wurde zur Lebensphase, in der mehr Menschen – befreit vom beruflichen Stress – sich dort



© FOTO: ZVG.

Soziologe und Altersforscher François Höpflinger: «Die heutigen Rentnerinnen und Rentner pflegen deutlich häufiger enge Freundschaftsbeziehungen, als dies früher der Fall war.»

engagieren können, wo sie es sich wünschen.

Die ins Rentenalter gekommenen, meist gut ausgebildeten Babyboomer sind also weit agiler als frühere Generationen. In welchen Bereichen kommt ihnen dies besonders zugute?

Die älter werdenden Babyboomer sind heute fast ebenso stark digital orientiert und engagiert wie jüngere Menschen. Sie sind mobil und pflegen deutlich häufiger enge Freundschaftsbeziehungen, als dies früher der Fall war. Dadurch fühlen sich diese Menschen auch stark von den Covid-19-bedingten Einschränkungen betroffen. Nicht alle, aber eine zunehmende Zahl profitiert zudem von guten Renten aus der beruflichen Vorsorge, und es gibt deutlich

häufiger Wohneigentum als bei früheren Generationen.

Zu den genannten Einschränkungen wegen Covid-19: Ist die wohl eher verwöhnte heutige Pensioniertengeneration weniger «hart im Nehmen» als die Menschen früher?

Es ist eher so: Die Pandemie hat viele Aktivitäten und soziale Engagements unterbrochen oder für längere Zeit verunmöglicht. Frauen und Männer, die sich für andere engagiert haben, werden plötzlich zur «Risikogruppe» gezählt. Der Wechsel von hilfegebender zu hilfeschender Person ist speziell bei aktiven Menschen eine schwierige Umstellung.

Es wird propagiert, sich auch nach der Pensionierung tatkräftig für die Gesellschaft einzusetzen. Ist es egoistisch, sich einfach zurückzulehnen?

Die Pensionierten sind ein immer grösserer Teil der Stimmbürgerschaft, und wenn sich diese Gruppe nicht für die folgenden Generationen einsetzt, haben diese kaum Zukunftschancen. Gesunde Pensionierte unterstützen also hilfebedürftige alte Menschen, engagieren sich als Mentorinnen und Mentoren für Junge, helfen in Schulen und Familien mit oder engagieren sich für Klima und Natur. Kurz: Das Engagement der Pensionierten ist heute wichtiger denn je. Sich zurücklehnen und sich engagieren ist kein Gegensatz. Der Anteil der über 65-Jährigen, die weiter arbeiten, steigt. Dies aber teilzeitlich. So kann man Ruhezeit, Arbeit und Engagements gut kombinieren. Alte Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr Freiwilligenarbeit leisten, kompensieren dies oft durch mehr Spenden.

Interview Eva Holz