**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz
**Band:** 66 (1988)
**Heft:** 6

**Artikel:** Selbsthilfe der Senioren artikuliert sich
**Autor:** Homann, Rolf
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-724762

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 19.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Selbsthilfe der Senioren artikuliert sich

**Mehr als 300 Personen, Betroffene und in der Altersarbeit tätige Fachkräfte, haben vom 27. bis 29. September 1988 an der zweiten Tagung «Selbsthilfe der Senioren in der Schweiz» in Freiburg teilgenommen.**

Sie war von Pro Senectute Schweiz, der Forschungsgruppe Gerontologie am Psychologischen Institut der Universität Freiburg sowie Mitgliedern von Senioren-Selbsthilfegruppen veranstaltet worden und diente der Kontaktaufnahme zwischen diesen Gruppen und dem Dialog über anstehende Probleme.
In der abschliessenden Diskussion über die Ergebnisse mehrerer Arbeitsgruppen wurden Interventionen zugunsten eines obligatorischen, periodischen Teuerungsausgleichs von Pensionskassenleistungen in Aussicht gestellt. Auch wurde angeregt, neue Formen der gegenseitigen Information zu entwickeln und die Gründung einer Dachorganisation der Selbsthilfeorganisationen der Senioren in der Schweiz zu prüfen. Besprochen wurde zudem die Einrichtung eines Arbeitskreises «Sinnfragen im Alter».
Der Erfolg des Anlasses liess aber vor allem den Ruf nach einer weiteren Tagung der Senioren-Selbsthilfe im kommenden Jahr laut werden. Dabei möchten die Senioren als Alleinorganisatoren auftreten und Themen wie «Arme Rentner in der reichen Schweiz», «Wohnen im Alter», «Verminderte Selbständigkeit» oder «Sinnvolles Leben im Alter» weiter bearbeiten, gleichzeitig aber auch wiederum einschlägige Fragen der Selbsthilfe behandeln.
Am 28. November 1988 hat in Bern eine erste Besprechung zur Gründung des Organisationskomitees für die dritte Senioren-Selbsthilfe-Tagung im kommenden Jahr stattgefunden. Weitere Senioren, die sich aktiv an den Vorbereitungsarbeiten beteiligen möchten, können sich melden bei:
*Pro Senectute Schweiz, Schulung, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich.* *ems*

## Selbsthilfe zwischen Gefahr und Zukunft

*Von Dr. phil. Rolf Homann, Leiter der Stelle für Gesellschaft und Kultur, Gottlieb-Duttweiler-Institut, Rüschlikon*

*(Vortrag, gehalten an der 2. Senioren-Selbsthilfe-Tagung)*

Das Bewusstsein und die Situation älterer Mitbürger scheint meiner eigenen Lage zu gleichen. Ich fühle mich als Wanderer zwischen den Welten: Ausgebildet als klassischer Sinologe, beschäftige ich mich mit der alten chinesischen Gesellschaft und Kultur; als Zukunftsforscher versuche ich, Entwicklungen von kurz-, mittel- und langfristigen Zukünften vorauszudenken. Das Leben aber findet hier und heute statt.
Ist nicht die Welt von älteren Menschen ähnlich meiner Situation, nämlich: Verhaftet in der gelebten Vergangenheit, eine ungeteilte Zukunft vor sich, aber leben heute und jetzt?

### Zukunft ist kein Privileg der Jungen

Zukunft ist unteilbar. Das bedeutet für unsere älteren Bürger, dass Zukunft kein Privileg der ganz Jungen oder angegrauten Mitvierziger ist. Die Zukunft gehört dem älteren Menschen genauso wie die Vergangenheit und die Gegenwart, er/sie muss versuchen, die Zukunft zu gestalten, zu entwerfen und seine/ihre Zukunft zu wählen.

### Zukunftsforschung: Prognostik, Planen und Visionen

Die Zukunftsforschung (Futurologie) besteht aus drei Ansätzen:

- *Die Prognostik:* Hier versuchen wir mit den verschiedensten Methoden alle denkbaren Zukünfte zu entwerfen, schöne, schlechte, mittelmässige, eben alles, das irgendwie vorstellbar ist. Wichtig ist, dass wir die Ergebnisse nicht an dem zukünftigen Eintreffen der Prognose messen können, sonst könnten wir wohl guten Gewissens keine Katastrophenszenarien bilden, geht es doch gerade darum, diese zu verhindern.

● *Planen:* Hier versuchen wir ein Zukunftsprojekt zu verwirklichen. Wir kommen also aus der Zukunft in unsere Gegenwart, nehmen unser Prognose-Instrumentarium und verwirklichen unseren Plan in der Zukunft. Natürlich überprüft und modifiziert man sinnvollerweise ständig Ziel und Methoden, aber das wesentliche Element bleibt, wir kommen aus der Zukunft in die Gegenwart und gehen dann wieder in die Zukunft.

● *Vision* oder *Utopie:* Hier finden wir den Zugang zu einer normativen Gestaltung der Zukunft. In totalitären Systemen ist dieser wichtige Zweig der Zukunftsforschung nicht vorhanden ... oder er wird verfolgt. In den Utopien und Visionen ist eben auch Gegenwarts- und Gesellschaftskritik vorhanden, und gerade dies behagt Machthabern verschiedener Couleur nicht. Vielleicht klingt es ein wenig zu gross:

***Gesellschaften, Gruppen und Individuen, die keine Kraft für Visionen und Utopien haben, haben auch keine Zukunft und sind ohne Leben.***

Wir brauchen also für die Zukunft Visionen, wir müssen zwischen verschiedenen Visionen oder Zukünften wählen können, und wir müssen den Freiraum haben, nach dieser Wahl zu handeln. Ich bin überzeugt, dass alle Elemente, die wir bisher angesprochen haben, von Alten und Jungen, «Mittelalterlichen» und «Gezeichneten» gleichermassen zu verwirklichen sind. Wir müssen uns nur daran gewöhnen, den Mut zum Handeln in die Zukunft zu bewahren.

**Selbsthilfe auf dem Prüfstand der Zukunft**

Nachdem wir nun einen Schritt in die Zukunft gewagt haben, sollten wir auch die Selbsthilfe auf den Prüfstand der Zukunft stellen. Netzwerke – Selbsthilfe ist ein Teil der Netzwerke – haben, hatten und werden eine wichtige Funktion haben. Sie sind immer dann wichtig, wenn ihr Ziel ausserhalb der Erhaltung des Netzwerkes liegt. Wir können hier den Werkstattbegriff, wie er von Robert Jungk oder P. Glaser entwickelt ist, hinzuziehen. Der Werkstattgedanke betont immer, dass an einem Gegenstand, sei er materieller oder immaterieller Art, gearbeitet und geschaffen wird. Ist dieser Gegenstand fertig, einigt man sich auf die Fertigung von etwas Neuem oder geht auseinander. Wichtig ist, dass ein Projekt vorliegt und nicht das Netzwerk selbst oder die Selbsthilfe selbst das Projekt ist.
Böse Zungen, die es aber gut meinen, sprechen schon heute von einer Ekstase der Netzwerke oder vom Netzwerken der Netzwerker für die Netzwerke. Ich möchte dies an einem bürokratischen Beispiel deutlich machen. Vor einiger Zeit wurden Obdachlose ohne staatliche Hilfe sesshaft, sie bauten sich auf und neben einem Abfallplatz kleine Hütten, versorgten sich selbst – ja sogar die Bundespost stellte ihnen Briefe zu. Ein mehr als zehnjähriger «Traum» ging zu Ende, als die zuständige Behörde für Obdachlose bemerkte, dass ihre Klientel sich durch Selbsthilfe ihrer Zuständigkeit entzogen hatte. Die Lösung war schnell zur Hand, man riss die Hütten ab und war wieder zuständig. Hier hat der bürokratische Netzwerker voll zugeschlagen, er hat Netzwerk um des Netzwerkes willen betrieben. Auch bei Selbsthilfe sollten wir vorsichtig sein, dass wir nicht in diese Falle hineinlaufen, denn die glücklich lächelnden Greise und Greisinnen, die von glücklich lächelnden Pflegern angehalten werden, Karten oder Mühle zu spielen, sind sicher nicht unsere Vorstellung von Netzwerk.

**Die Gefahr der Kommerzialisierung**

Eine andere Gefahr droht den Netzwerken und der Selbsthilfe durch die beginnende Kommerzialisierung. Wenn die Alten, die Netzwerke und die Selbsthilfe als Markt entdeckt werden (wir sind übrigens mitten in diesem Prozess), dann werden die Netzwerke reine Absatzkanäle, was sicher nicht im Sinn einer humanen Zukunftsgestaltung liegt. Mir scheint es keine erstrebenswerte Zukunft zu sein, wenn auf der linken Anzeigenseite Boris und Steffi ihre hartgespannten Schläger zeigen und auf der rechten Seite ein älteres Yuppie-Paar für ihr Softtennis wirbt.

**Die Gefahr, die von den Älteren selber ausgeht**

Der dritte Gefahrenpunkt liegt bei einer Teilgruppe Älterer selbst. Ich habe immer wieder bewundert, wie es gelungen ist, Alte und Junge auseinanderzubringen; eigentlich hätte dieser Prozess einen Preis für geschickte Public Relation verdient. Immer wieder wird ihnen vorgegaukelt, dass es die Jungen sind, die ihnen ihr Leben und ihren Wohlstand nicht gönnen. Das widerspricht einmal jeder Lebenserfahrung, kennen wir doch die normalerweise guten Bezie-

hungen zwischen Grosseltern und Enkeln. Aber es verdeckt etwas anderes:

***Die Personen, die den berechtigten Forderungen der älteren Bevölkerung negativ gegenüberstehen, sind zumeist selbst alte oder ältere Menschen.***

Wo gibt es in Betrieben, Parteien oder staatlichen Institutionen junge Entscheidungsträger? Wir können es auch so ausdrücken: Ältere, machtbehaftete Menschen unterdrücken alte, ohnmächtige Mitbürger. Wenn der Betriebspatriarch oder Sozialbehördenvorstand noch an der Macht ist, ist er nicht «alt». Wer hätte jemals vor dreissig Jahren unsere politischen Führer von Konrad Adenauer bis Mao als alt bezeichnet, obwohl das Durchschnittsalter der politischen Führung sicher über siebzig lag.

**Altwerden und Altsein sind menschliche Qualitäten**

Damit haben wir uns schon der politischen Durchsetzung von Forderungen und Problemen älterer Leute genähert. Immer wieder höre ich die Forderung nach einer Altenpartei. Ich finde, diese Forderung geht in die falsche Richtung. Irgendwo im Hintergrund steht dabei die Vorstellung, dass Altsein eine politische Qualität beinhaltet. Ganz im Gegenteil – Altwerden und Altsein sind menschliche Qualitäten, die jeder von uns hoffentlich natürlich durchläuft. Warum sollte Altwerden meine politischen Ansichten und Überzeugungen in eine neue Qualität «Alt» verändern? Warum gebe ich meine Überzeugung «Sozialdemokrat» oder «Freisinn» an der Kasse des Altwerdens ab? Gehen Sie vermehrt in die Parteien ihrer Wahl, schaffen Sie dort den notwendigen Konsens und das politische Bewusstsein für Fragen des Alters, dann wird Erfolg kommen. Eine Alterspartei ist isoliert, wird politisch sinnlos.

**Chancen für Ältere**

Wenden wir uns noch einem Problemkreis zu, der – zumindest für mich – Chancen für Ältere beinhaltet, wenn sie nur wahrgenommen werden. Computer und Medien haben eines gemeinsam: Sie arbeiten mit Worten, Symbolen, Graphiken, Tönen, im weitesten Sinn mit Design. Diese Produkte werden normalerweise als kulturelle Erzeugnisse bezeichnet, wenn wir einen weiten Kulturbegriff benutzen. Schon heute «produzieren» mehr als 70 % der Bevölkerung also Kultur. Nur hat diese Kultur eine neue Qualität, es ist eine virtuelle Kultur, die über Netze jederzeit jedem zur Verfügung steht.
Was diese kulturelle Produktion für Folgen nach sich zieht, können wir erst in Umrissen abschätzen. Sicherlich wird ein neues ästhetisches Bewusstsein aufkommen, ein neues Lern- und Lehrverfahren entstehen. Auch Gefahren einer allgemeinen kulturellen Verschmutzung, einer kulturellen Massenproduktion, einer ideologischen Manipulierung der Massen usw. zeichnen sich ab. Wichtig aber ist, dass diese Medien und Computer grundsätzlich auch älteren Leuten offenstehen. Das Arbeiten mit diesen Mitteln fordert sicher keine körperlichen Kräfte, es erfordert nur die Bereitschaft, sich mit den neuen Mitteln vertraut zu machen. Wenn immer wieder behauptet wird, dass nur junge Leute mit Computern arbeiten können, geht das wohl von der überholten Feststellung aus, dass die geistigen Kräfte schon ab etwa 26 Jahren nachlassen. Tony Buzan hat neben anderen gezeigt, dass das Gegenteil der Fall ist.

***Wer in seiner Jugend gelernt hat zu lernen, baut seine geistigen Fähigkeiten bis in das hohe Alter aus.***

Nur wer der Dauerberieselung folgt, dass die neuen Medien nicht mehr erlernbar seien, lernt auch nicht mehr.
Nehmen wir das Mehr an kultureller Erfahrung des höheren Alters mit hinein, sollte eigentlich die kulturelle Produktion dem Älteren gleich oder mehr liegen. Bei dieser Produktionsform wird auch mehr und mehr die Grenze zwischen Erwerbsarbeit, «anderer» Arbeit und Freizeit verwischt. Wenn diese Grenze oder Ausgrenzung zwischen Erwerbsarbeit und anderen Tätigkeiten fortfällt, verschwindet auch eine der wichtigsten Diskriminierungen des Alters.

**Musse: sich mit den eigentlichen Fragen des Lebens beschäftigen**

Folgen wir noch einem Gedankengang von Klaus Bartels, vermehren sich die Chancen der Alten. Bartels verfolgt die aristotelischen Gedanken zum Begriff der Musse. Musse bedeutete

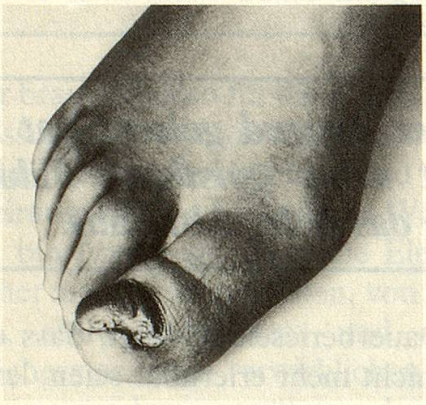
damals, sich mit den eigentlichen Fragen des Lebens zu beschäftigen, sich mit dem Sinn des Lebens auseinanderzusetzen oder zur Sinnstiftung zu schreiten. Erwerbsarbeit und Freizeit als Zeit, die zur Wiedererlangung der Arbeitskraft nötig ist, werden als Unmusse aufgefasst, als das Nicht-Eigentliche. Nimmt die Wertigkeit der Erwerbsarbeit ab, haben wir endlich Zeit und Musse, Sinn zu stiften, eine Beschäftigung, die in vielen Kulturen dem alten Menschen zugeschrieben wird.
Unsere Zeitreise geht hiermit ihrem Ende entgegen. Die Zukunftsfähigkeit älterer Mitbürger führt zur Musse und Sinnstiftung von Aristoteles zu unserer Zeit, in der hoffentlich bald Alte, Junge und «die, die dazwischen sind», zu einem gemeinsamen interkulturellen Dialog kommen, in dem alle gleichberechtigt ihren Platz finden.

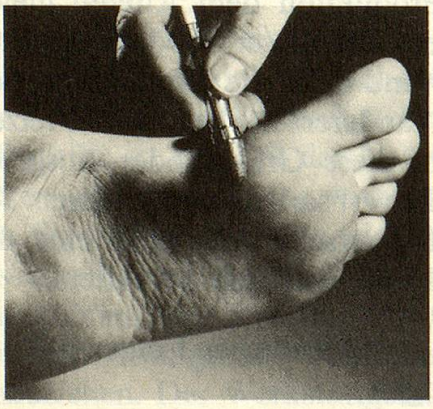
*Dr. phil. Rolf Homann*

*Zwischen der Vergangenheit des Alters und der Zukunft der Jugend liegt die gemeinsame Gegenwart.*

*Wie nutzen wir sie?*

PRO SENECTUTE
Für das Alter
KANTON ZÜRICH



## Ein empfehlenswertes Hilfsmittel für Nagelleiden und harte Hornhaut

Begeistert berichten Ärzte über die vielseitigen Möglichkeiten des Maniquick-Schleifgerätes.
Sie verwenden das einfache Hilfsmittel für die komplette Hand- und Fusspflege. Alles wird ohne Verletzungsgefahr schmerzlos und sanft abgeschliffen.
Herkömmliche Werkzeuge wie Schere, Messer, Zange usw. bereiten wegen ihrer Nachteile immer wieder Schwierigkeiten. Am meisten benützen die Ärzte den Maniquick für die Behandlung von harten, dicken Zehennägeln, besonders bei älteren Patienten (Onychogryposis).
Ebenso für jede Art von trockener, harter Hornhaut (Tylomata). Eingewachsene Nägel können gezielt zurückgeschliffen werden. Dadurch lässt sich oft eine Operation vermeiden.
Bei Schuppenflechte (Psoriasis) wird die äusserste, trockene Hornhautschicht (Akanthose) schmerzlos weggeschliffen.
Dank der einfachen Handhabung und der Ungefährlichkeit können die Patienten, vor allem die Diabetiker, die Schleifbehandlung zu Hause selber regelmässig weiterführen.
Das Hilfsmittel wird deshalb auch für Sehbehinderte und Blinde empfohlen.
Der Maniquick kann an jede Steckdose (220 V) angeschlossen werden und ist wartungsfrei. Zur Reinigung und Desinfektion der unabnützbaren Saphirköpfe wird Alkohol verwendet.
Dieses Schweizer Produkt ist erhältlich bei der Vertretung Gubser & Partner AG, Schaffhauserstrasse 352 (Haltestelle Sternen), 8050 Zürich, Tel. 01/ 312 17 07 und an der Badenerstrasse 286 (Haltestelle Zypresse), 8004 Zürich, Tel. 01/ 241 22 32.